

Fallbeispiel Frau M.

Frau M., 32 Jahre alt, lebt seit zwei Jahren in einer festen Beziehung. Sie beschreibt sich selbst als emotional und verletzlich, hat jedoch Phasen, in denen sie impulsiv und vorwurfsvoll reagiert.

An einem Wochenende teilt ihr Freund ihr mit, dass er den Abend gerne alleine mit seinen Freunden verbringen und mit ihnen zocken möchte. Diese Aussage löst bei Frau M. eine intensive emotionale Reaktion aus.

Frau M. reagiert zunächst mit Vorwürfen: „Warum willst du keine Zeit mit mir verbringen? Warum nimmst du mich nicht mit? Du liebst mich überhaupt nicht!“ Sie wird immer lauter und wütender, bis der Streit eskaliert. Trotz mehrerer Beruhigungsversuche verlässt ihr Freund schließlich die Wohnung.

Alleine zurückgeblieben, schlägt Frau M.s Wut in Verzweiflung um, und sie beginnt zu weinen. Um sich abzulenken, bestellt sie große Mengen Essen, schaut wahllos Videos, scrollt durch Social-Media-Feeds und tätigt impulsive Online-Einkäufe, die sie später bereut. Am Ende des Abends fühlt sie sich leer, überfordert und beschämt.

Frau M. schildert, dass solche oder ähnliche Situationen in ihrer Beziehung häufiger vorkommen. Durch die Therapie möchte sie lernen, ihre Emotionen besser zu regulieren und Konflikte mit ihrem Freund konstruktiver zu lösen.

Welche Modi sind bei Frau M erkennbar?:

verletzte Kindmodi

strafender/fordernder Elternmodi

Bewältigungsmodi

gesunder Erwachsenenmodi