

FALLBEISPIEL – Lena M.

Frau M. ist 32 Jahre alt und arbeitet als Physiotherapeutin. In ihrer Beziehung kommt es immer wieder zu Konflikten, besonders dann, wenn ihr Freund Kritik äußert oder sich zurückzieht. In solchen Momenten fühlt sich Frau M. plötzlich ganz klein, wertlos und tief verunsichert. Sie beschreibt, dass ihr sofort Gedanken durch den Kopf schießen wie „Er liebt mich nicht wirklich“ oder „Ich bin eine Belastung“ und dass sie in diesen Situationen kaum Kontrolle über ihre Gefühle hat. Ihr Körper reagiert dann mit innerer Anspannung, einem Druck im Brustkorb und dem Gefühl, „wie gelähmt“ zu sein.

Wenn sie verletzt ist, kann sie sehr wütend und abwertend reagieren: Sie macht sich groß, kritisiert ihren Freund scharf oder beschimpft ihn. Wenn der Freund sich daraufhin noch weiter emotional entfernt, bekommt sie starke Ängste und Schuldgefühle. Dann macht sie sich sehr klein, weint viel, entschuldigt sich wiederholt und stellt ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse zurück, um schnell wieder Harmonie herzustellen.

Daneben gibt es Tage, an denen Frau M. starke Niedergeschlagenheit und Traurigkeit verspürt. Sie zieht sich dann zurück, scrollt stundenlang am Handy, bingewatcht Serien oder isst ohne Hunger, um emotional „abzuschalten“ und unangenehme Gefühle nicht spüren zu müssen.

In ihrer Kindheit gab es wenig emotionalen Halt. Ihre Mutter war häufig gestresst und überfordert, reagierte schnell gereizt und konnte Frau M.s Gefühle selten auffangen. Wenn sie weinte oder Nähe suchte, hörte sie oft: „Ich hab jetzt keine Nerven dafür.“ Ihr Vater war streng, leistungsorientiert und emotional unnahbar. Lob erhielt Frau M. fast nur, wenn sie etwas perfekt machte, und selbst dann folgte oft ein kritischer Zusatz. Diese Erfahrungen prägen bis heute ihr Erleben in Beziehungen und verstärken ihre Angst, nicht zu genügen.

Trotz dieser Belastungen zeigt Frau M. viele gesunde Anteile. Sie arbeitet zuverlässig, geht regelmäßig zur Therapie, kümmert sich liebevoll um ihr Pferd, besucht Tanzkurse und bemüht sich aktiv um mehr Stabilität. Wenn sie sich sicher und verbunden fühlt,

zeigt sie eine sehr fröhliche, lebendige und zugewandte Seite: Sie tanzt gern, reist gern, kuschelt gern mit ihrem Freund und genießt Nähe und Leichtigkeit.