

## Fallbeispiel Frau M.

Lena M., 32 Jahre alt, lebt seit zwei Jahren in einer festen Beziehung. Sie beschreibt sich selbst als emotional und verletzlich und berichtet, dass es ihr schwerfällt, wenn ihr Freund Zeit für sich oder seine Freunde beansprucht.

An einem Wochenende teilt ihr Freund ihr mit, dass er den Abend gerne alleine mit seinen Freunden verbringen möchte. In dem Moment erlebt Frau M. eine intensive Welle von Traurigkeit und Schmerz. Sie schildert, innerlich überzeugt zu sein: Er will nicht bei mir sein. Er liebt mich nicht wirklich, ich bin es nicht wert, Zeit mit mir zu verbringen.

Gleichzeitig meldet sich eine vertraute innere Stimme: „Reiß dich zusammen. Du bist kein Kind. Wenn du jetzt reagierst, verlierst du ihn noch.“ Frau M. schluckt ihre Gefühle in solchen Situationen herunter, lächelt und antwortet: „Kein Problem, viel Spaß.“ Innerlich fühlt sie sich aber völlig alleingelassen und nicht gesehen.

Alleine zuhause versucht Frau M., ihre Gefühle zu betäuben: Sie bestellt große Mengen Essen, scrollt durch Social-Media-Feeds und macht Onlineshopping – ohne wirkliche Erleichterung zu finden. Am Ende des Abends fühlt sie sich leer, überfordert und beschämt.

Frau M. schildert, dass solche Situationen in ihrer Beziehung häufiger vorkommen. Durch die Therapie möchte sie lernen, ihre Gefühle besser wahrzunehmen und ihrem Freund gegenüber auszudrücken. Generell würde sie sich wünschen, dass sie beide mehr gemeinsam unternehmen – doch diesen Wunsch hat sie ihm gegenüber bisher nie geäußert.

In der biografischen Anamnese berichtet Frau M., dass ihr Vater in der Kindheit beruflich stark eingespannt und emotional wenig zugänglich war; seine Zuwendung war selten und für Frau M. nie zuverlässig vorhersehbar. Ihre Mutter war häufig erschöpft und reagierte auf die emotionalen Bedürfnisse von Frau M. oft mit Kälte und kurzem

Abwimmeln. Frau M. lernte früh, dass das Zeigen von Gefühlen und Bedürfnissen keine Zuwendung brachte – sondern eher Ablehnung oder Genervtheit.

**Welche Modi sind bei Frau M. erkennbar?**