

Wie Veränderung gelingt

Eine Anleitung zur Autonomie

Zwei notwendige Voraussetzungen, wenn Sie sich verändern wollen:

Wer in einen Veränderungsprozess geht muss wissen, dass Veränderung meist einhergeht mit dem Zustand des Unbehagens. Alte Muster, die heute behindern, hatten in der Biografie eine Schutzfunktion. Das brave Mädchen von damals war deshalb so angepasst, weil es sich Widerspruch und die Fähigkeit sich durchzusetzen in seinem Lebenskontext nicht leisten konnte. Vielleicht hätte dieses selbstbewusste Verhalten sogar Sanktionen nach sich gezogen. Verlassen wir heute diese alten Schutzzonen, sprich alte Muster, kommen in uns Ängste und Unsicherheiten auf. Eine Kinderstimme von damals warnt uns, was alles passieren könnte: Ablehnung, Bestrafung oder Ausgrenzung. Veränderung geht also logischer Weise immer mit Verunsicherung und Unbehagen einher. Das ist nicht schön, doch gleichzeitig sind solche Gefühle auch ein Hinweis dafür, dass wir nah an der Veränderung sind. Das *Unbehagen sollte also ertragen werden*, weil es dazu gehört.

Der Veränderungsprozess braucht von uns die Zutat der *Beharrlichkeit*. Das Neue hat noch keine Sicherheit in uns, das Neue braucht so etwas wie ein „Muskeltraining“. Obwohl wir zu Beginn eines Veränderungsprozesses nicht immer so erfolgreich sind, wie wir uns das wünschen, bleiben wir auf dem Weg der Veränderung. Dazu ist Beharrlichkeit notwendig. Die situation ist zu vergleichen mit damals als wir Laufen lernten und wir immer wieder auf den Hintern fielen. Wir waren beharrlich, manchmal weinten wir, doch wir standen immer wieder auf. So lernten wir laufen. Wir gaben nicht auf.

Selbstwert und Autonomie:

Wir alle wollen, dass andere Menschen uns mögen, uns akzeptieren und uns bewundern. Wir fühlen uns attraktiv, wenn andere uns für attraktiv halten, wir fühlen uns begehrenswert und begehren selbst, weil ein anderer Mensch uns begehrt. Kompliziert wird es, wenn ich mich darauf fokussiere und mein Verhalten danach ausrichte, mich so zu verhalten, dass mein Partner und andere Menschen sich wohlfühlen, damit ich mich wohlfühle. Dann mache ich mich *abhängig* von außen; damit der Andere sich wohlfühlt, stelle ich meine eigenen Impulse, meine inneren Stimmen und Bedürfnisse zurück. Das hängt mit dem eigenen Selbstwert zusammen: Ich verhalte mich dem Gegenüber gefällig und werde dafür geliebt,

geachtet und geschätzt. Weil ich selbst nicht die Wertschätzung für mich habe, mache ich mich vom Urteil des Partners oder anderer Menschen abhängig. Daraus ergeben sich zahlreiche Probleme, unter anderem das Gefühl, von anderen Menschen kontrolliert zu werden, auch wenn dies in Wahrheit nicht so ist. Unsere eigenen überwältigenden Bedürfnisse nach Anerkennung machen uns außerdem zu wohlfeilen Opfern von Manipulation. Sind Menschen ständig damit beschäftigt, wie sie aussehen und auf andere wirken, dann ist das deshalb so, weil sie einen anderen Menschen brauchen, der sie „will“.

Wir erfühlen, wie uns der Partner und unser Gegenüber gut akzeptieren kann. Diese Eigenschaft haben wir mit auf die Welt gebracht, um in dem Feld, in das wir hineingeboren wurden, gut überleben zu können. Unser Gehirn hat die Fähigkeit, die Vorgänge im Geiste des anderen Menschen nachzuvollziehen und unser Verhalten zu optimieren, das wir zur Anpassung an unsere Umwelt, in der Regel die Eltern, brauchen. Wir brauchen diese Eltern, weil wir noch nicht selbstständig leben können. Wir erahnen, *wie* diese Eltern fühlen und *was* diese Eltern von uns als Verhalten brauchen; wir „lesen“ ihre Gedanken und lassen uns anstecken von ihren Gefühlen. Sogenannte Spiegelneuronen unseres Gehirns sind dafür verantwortlich. Diese Fähigkeit bauen wir als Kinder optimal aus. Sie trägt gleichzeitig auch dazu bei, Beziehung zu gestalten und Nähe zu organisieren und in einer Begegnung Intimität entstehen zu lassen.

Wenn wir in dieser Zeit der frühen Bindung kein Gegengewicht erlernen im Sinne eines „gesunden“ Egoismus und einer erwünschten Autonomie, mit der Erfahrung andere Menschen enttäuschen zu können, ohne Risiko von Liebesentzug, dann werden wir Spezialisten dafür, was andere Menschen fühlen, brauchen und denken könnten – und richten unser Verhalten danach aus. Unser Selbstempfinden wird dann durch den Partner oder des Gegenübers gespiegelt; wir schauen in den Spiegel hinein und sehen dort, wie wir sind: Schaut der Andere gut auf mich, kann ich mich wohlfühlen und bin gut; schaut er kritisch, werde ich unsicher. Trennt der Partner sich von mir, stürze ich ins Nichts und bin ein Nichts. Fühlt sich mein Gegenüber schlecht und deprimiert, fühle ich mich auch so. Auf diese Weise bestimmt mein Gegenüber, wie ich mich fühle und ob ich wert bin.

An der Grenze beginnt die Veränderung:

Die verbindliche Beziehung zu einem anderen Menschen ist ein Wachstumsinitiator, der uns helfen soll, erwachsen zu werden. Deshalb sind Krisen in einer Beziehung immer ein Ausdruck, dass etwas wachsen will, zumindest bei einem der Partner. Menschen mit einem geringen Selbstwert werden sicher an eine Grenze stoßen, an der sie spüren, dass ihr gespiegeltes Selbstempfinden so strapaziert wird, dass sie

sich überlegen müssen oder dass sie gezwungen werden, über eine eigene Veränderung nachzudenken. Für Veränderungen sind wir Menschen in der Regel nicht so gern zu haben. Wir verändern uns, weil wir gute Eltern für unsere Kinder sein wollen, weil wir Angst haben, der Partner könnte uns verlassen oder eine Krankheit zwingt uns dazu, unsere Lebensführung zu überdenken.

Im Konflikt wird deutlich, dass ich an eine Grenze gestoßen bin, die ich noch nicht überwinden kann. Weil mir die Kompetenz für die Bewältigung dieses Konfliktes fehlt, komme ich nicht weiter. Meinem Partner geht es mit diesem Konflikt genauso. Beide stehen wir an dieser Grenze des gemeinsamen Konfliktes und erleben uns vom anderen Partner verletzt:

Partnerin 1: „Du schläfst nicht mehr mit mir, weil du mich wahrscheinlich nicht mehr liebst.“

Partner 2: „Ich muss dafür in Stimmung sein und bei dem vielen Stress in der Arbeit, habe ich den Kopf nicht frei.“

Partnerin 1: „Das sagst du schon die ganzen Jahre und nichts ändert sich.“

Partner 2: „Wenn du mich so unter Druck setzt, geht es erst recht nicht. Selbst wenn du nichts mehr sagst, weiß ich, was du von mir willst. Du hörst einfach nicht auf, mich unter Druck zu setzen.“

Partner 2 versucht seinen Selbstwert zu retten, indem er zu dem anderen Partner sagt: „Du hast ein Problem, nicht ich.“ Je abhängiger Partner 2 von seinem Selbstempfinden ist, umso schlechter kann er es ertragen, als nicht in Ordnung gesehen zu werden. Sobald seine „Mängel“ zutage treten würden, zum Beispiel seine Angst vor Nähe, würde das Bild zerbrechen und der emotionale Zusammenbruch könnte folgen. Wenn man den Anderen beschuldigen kann, hält man sein instabiles Selbstbild einigermaßen aufrecht. Der Partner 2 verliert die Macht über Veränderung oder Nicht-Veränderung, wenn Partner 1 ein stabiles und flexibles Selbst entwickelt und sich offenbart, indem er seine Gefühle offenlegt und ganz bei sich bleibt. Dabei bleibt er ganz in der Verantwortung für das Gestalten des eigenen Lebens:

Partnerin 1: „Ich merke, wie ich mich abhängig mache, ob du mich willst, ob du mich begehrt oder nicht. Um mit dir Sexualität zu erleben, brauche ich dich. Ich habe es nicht in der Hand zu bewirken, dass du mich brauchst und mich begehrt. Das kannst nur du für dich selbst klären. Wenn du das nicht klärst, muss ich für mich selbst herausfinden, was ich für mein weiteres Leben brauche, auf was ich verzichten kann und auf was nicht.“

Der Zustand emotionaler Verschmelzung in einer Partnerschaft ist Normalität. Das Problem besteht nicht darin, einander zu nahe zu sein, sondern dass beide als Paar zu sehr vom jeweils anderen abhängen, was ihr Selbstempfinden angeht. Wenn das sehr niedrig ist, hat man gar keine andere Wahl als am Partner zu „kleben“. Bis das Selbstbild ein gewisses Maß an Stabilität bei gleichzeitiger Flexibilität entwickelt hat, ist die Fähigkeit einen Menschen zu lieben – das gilt auch für sich selbst – stark eingeschränkt. Eine reife Liebe zwischen Erwachsenen mit all ihren Härten erfordert ein authentisches und widerstandsfähiges Selbstempfinden, wenn die Liebe dauerhaft sein soll.

Die 4 Aspekte in Krisen zu wachsen:

- Sie brauchen ein *stabiles und gleichzeitig flexibles Selbstempfinden*, um einen Streit konstruktiv zu gestalten. Um dies zu erreichen, sprechen Sie jeden Tag für die nächsten Wochen folgendes Mantra: Ich bin überzeugt wichtig zu sein und spiele eine wichtige Rolle im Leben für mich selbst und andere Menschen. Ich kann mich in Frage stellen (lassen) ohne meine Identität zu verlieren. Wenn mein Partner mich kritisiert, bleibe ich im Bewusstsein meines eigenen Werts (Es fällt mir nicht schwer, ein Bewusstsein meines eigenen Wertes aufrecht zu erhalten.) Ich bleibe bei mir selbst, auch wenn mein Partner auf Anpassung an seine Vorstellung drängt. Ich bleibe bei mir.

- Ihre *Emotionen, Ängste und starke Empfindungen können Sie regulieren*, um einen Streit konstruktiv zu gestalten. Um dies zu erreichen, sprechen Sie jeden Tag für die nächsten Wochen folgendes Mantra: Ich kann mich beruhigen und mich (zunehmend mehr) von außen betrachten. Ich kann mich selbst trösten und mich aus eigener Kraft beruhigen. Ich falle nicht in reaktives Verhalten. Ich bleibe engagiert und behalte im Auge was wichtig ist. Dazu brauche ich einen Fokus, praktische Zielevorgaben, die mich in meiner Entwicklung zur Autonomie weiter bringen. Je konkreter je besser (z.B. Wenn mein Partner mich verbal abwertet, sage ich ihm, dass ich das nicht möchte und dieses Verhalten mich sehr verletzt. Ich kündige an, dass ich mich aus dieser Situation zurückziehe und gehe nicht auf die weiteren Angriffe ein.).

- Sie können *maßvoll reagieren*. Um dies zu erreichen, sprechen Sie jeden Tag für die nächsten Wochen folgendes Mantra: Ich bin nicht verantwortlich für die Gefühle des Partners. Ich habe die „schlechten“ Gefühle beim Partner

aufgeweckt. Sie sind im Partner begründet und im Kontext seiner Lebensgeschichte zu verstehen. Damit steht er in eigener Verantwortung, wie er jetzt damit umgeht. Es sind seine Gefühle. Ich grenze mich diesen Gefühlen gegenüber ab, *nicht dem Partner selbst*. Ich bin nicht schuld an seinen Gefühlen. Wenn der Partner mich bedrängt, reagiere ich mit Klarheit und gelassen. Ich reagiere nicht übertrieben stark, auch wenn mein Partner sich «verrückt» verhält. Das Vorgefallene muss ich nicht persönlich nehmen – ich nehme es ernst, weil die Gefühle, die bei meinem Partner sich ausdrücken, für ihn schwer zu ertragen sind. Zur Selbstberuhigung ist es manchmal erforderlich den Kontakt zum Partner, der sich in einem solchen Zustand befindet, zu unterbrechen, doch ich bleibe in der Nähe des Partners.

- Sie können *Unbehagen ertragen*. Um dies zu erreichen, sprechen Sie jeden Tag für die nächsten Wochen folgendes Mantra: Ich kann eine Spannung aushalten. Kinder können das nicht. Das unterscheidet mich vom Kindsein. Ich kann den Kummer und die Spannung leichter ertragen, wenn ich einen Sinn im Ausstehen dieses Konfliktes sehe. Diesen mache ich mir wieder bewußt. Immer wenn neues Gleichgewicht gefunden werden will, also Wachstum entsteht, folgt automatisch das Gefühl von Unbehagen, je näher ich am neuen Gleichgewicht bin. Ich bleibe beharrlich, verfolge mein Ziel und halte dabei Frustration aus. Ich ertrage Unbehagen, damit ich wachsen kann.

Das einbeinige Paar:

Paare müssen mit zwei unterschiedlichen Aspekten jonglieren: Sie wollen einerseits Nähe und Verbundenheit und andererseits Freiheit und Selbstbestimmung. Wird das Verhältnis zwischen diesen beiden Tendenzen in der einen oder anderen Richtung gestört, fühlt man sich angegriffen. Je weniger der Einzelne bei sich bleiben kann, um so leichter ist es, aus dem Gleichgewicht zu geraten. Wenn Sie die Beziehung als zu beengend erleben und das Gefühl haben, der Partner fordert zu viel von Ihnen, erwacht bei Ihnen der Impuls sich der drohenden Tyrannei zu entziehen und Sie gehen auf Abstand.

In Liebesbeziehungen müssen wir lernen auf eigenen Beinen zu stehen. Wenn sich der eine vom anderen Partner abhängig macht, erscheint die Beziehung, als

bestünde sie aus zwei Einbeinigen, die sich gegenseitig Halt geben. Der Einbeinige hält sich am Partner fest, der ihm sein notwendiges Gleichgewicht gibt. Jeder stellt für den anderen den Ersatz des fehlenden Beines dar. Geht der Unterstützer weg, stürzt der andere Partner (in den Abgrund).

Wem es einem Partner schwerfällt die eigene innere Balance zu halten, fühlt er sich oft durch den anderen Partner unterdrückt; er spürt die Abhängigkeit. Nach jemanden Ausschau zu halten, der das Bein hat, das ich brauche, führt zu nichts. Die notwendige Balance muss man mit eigenen Mittel zu Stande bringen, nicht durch die Beziehung. Wenn Sie nicht darauf verzichten, selbst zu stehen, nicht lernen das Gleichgewicht zu halten, dann ist das Leben Ihres Partners nicht mehr sein eigenes. Sie fordern von ihm, dass er für Sie da ist, Sie ständig unterstützt. Beide behindern und stören einander, beide sind nicht bereit, den Anderen loszulassen und ohne fremde Hilfe den eigenen Gleichgewichtssinn zu finden. Menschen mit einem Bein stehen dem Streben nach Bindung einerseits und Autonomie andererseits auf Kriegsfuß; das erscheint für sie unvereinbar. Sie fürchten sich davor zerrissen zu werden. Menschen mit einer geringen inneren Balance nehmen in ihren Beziehungen zu viel Raum in Anspruch und schränken so bei ihrem Partner, der sich in Richtung Autonomie weiter entwickeln will, den Raum zum Leben ein

Augenblicke der Begegnung initiieren Intimität:

Beziehungen brauchen Augenblicke der Begegnung. Solche Erlebnisse gemeinschaftlich intensiver Erfahrung spielen in Beziehungen zwischen Menschen von Geburt an eine wichtige Rolle und insbesondere beim Sex. Es handelt sich um ein Erlebnis von besondere Qualität: Im Gemeinsamen Tun und des Teilens von Gefühlen erlebe ich mich vom Anderen wahrgenommen und verstanden. Gemeinsam etwas zu tun reicht nicht für eine Begegnung aus, die Intimität herstellt. Im gemeinsam praktizierten Sex kann man meilenweit vom anderen Partner entfernt sein; entweder indem man sich unter Stress stellt, indem man ganz dem Partner zum Gefallen für ihn da ist oder dass man Gefühle der Nähe von sich abgespaltet, um sich davor zu schützen. Sich zu erkennen zu geben ist eine Qualität, von sich etwas zu zeigen, das sehr intim ist. Deshalb kann es wichtig sein, dass sich beide Liebende beim Sex anschauen: die so entstehende Situation lässt Begegnung zu und fördert Intimität. Ich mache mich sichtbar, während ich *mit* dem Partner beim Sex bin. Ich lasse mich in meinem Ausdruck der Lust wahrnehmen und zeige dem anderen Partner meine gegenwärtigen Gefühlserlebnisse. Die Spiegelneuronen des Partners greifen diese Gefühlsausdrücke auf und der Partner schwingt in dieser Begegnung mit.

In der Offenbarung sind Sie ehrlich zu sich selbst – und zum Partner. Beziehungen, die fokussiert auf Fremdbestätigung basieren, geraten in Not, wenn einer der Partner einen schlechten Tag hat. Eine nahe Beziehung zu haben bedeutet nicht automatisch, dass Sie vom Partner bekommen, was Sie sich wünschen. Die Nähe, die Intimität, die Sie in diesem Moment selbst für sich herstellen können und sollten, gibt Ihnen die Autonomie, dass Sie *Ihre* Intimität und *Ihre* Möglichkeiten der Nähe Ihrem Partner zeigen können. Sollten Sie mit Ihrem Tun und selbstehrlichen Ausdruck immer wieder auf dem Bauch landen und bekommen trotz Ihres Mutes für Neues keine Resonanz, müssen Sie sich Konsequenzen überlegen, um Ihrem Bedürfnis tatsächlich näher zu kommen. Vielleicht haben Sie vorher nicht so mutig gehandelt, weil Sie ahnten, dass keine Resonanz folgt und jetzt vor dem stehen, vor dem Sie sich eigentlich gefürchtet haben. Jetzt sind Sie sich selbst, Ihren eigentlichen Ängsten nah. Vielleicht haben Sie immer nur etwas vom Partner verlangt ohne sich selbst zu zeigen, um nicht in diese Situation zu geraten. Vielleicht haben Sie vom Partner das verlangt, was Sie selbst sich nicht geben können. Vielleicht haben Sie etwas vom Partner verlangt, was er nicht ist und nicht geben kann, wollten es aber nicht wahrhaben. Jetzt wissen Sie woran Sie sind, weil Sie ehrlich zu sich selbst sind.

Konflikte nutzen – nicht benutzen

Konflikte sind normal und gesund. Das heißt aber nicht, dass alles in Ordnung ist. Konflikte müssen genutzt werden, statt sie zu benutzen, um sich zu schützen. Im Streit streitet man nicht um die wirklichen Themen, die wichtig sind (zum Beispiel dass ich etwas haben will, von dem ich glaube, mir selbst nicht geben zu können oder dass ich etwas haben will, von dem ich weiß, dass ich es von da, woher ich es haben will, mit Sicherheit nicht bekomme).

Die verbindliche Beziehung bringt die niedrigsten, schwächsten und dunkelsten Anteile in einem selbst ans Licht und quält den Betroffenen damit, bis er sich, so wie er ist, nicht mehr ertragen kann. Das ist eine gute Sache, weil wir oft in Krisen geraten und unter Schmerzen leiden müssen, bevor wir überhaupt daran denken, eine Situation zu ändern. Je geringer das Selbstempfinden ist, umso mehr Schmerzen und umso mehr Krisen sind erforderlich. Es gilt also auf Krisen zu hoffen, sie sind ein Indikator für das eigene Wachsenwollen.

Der Partner, der bereit ist sich zu ändern, fühlt sich verpflichtet, denjenigen zu mobilisieren, der sich nicht verändern will, vielleicht aus Liebe, weil er mit den anderen leben will oder aus Angst vor den allerletzten Konsequenzen. Er handelt, als würde die Veränderung der Beziehung die Erlaubnis des Partners oder einen Konsens mit ihm erfordern. Wenn ein Partner in einer Beziehung, in der ein Zustand

emotionaler Verschmelzung besteht, bei sich selbst bleibt, fühlt sich der andere Partner bedroht und kontrolliert. Wenn der eine Partner anfängt, ein stabiles und flexibles Selbst zu entwickeln, verliert der andere, der bisher an Veränderung kein Interesse gezeigt hat, Möglichkeiten, die ihm vorher offenstanden. Eine übliche aber wenig gute Strategie, um das alte Gleichgewicht wieder herzustellen, ist das alte Rollenarrangement wieder aufzunehmen: den Partner zu dominieren, sich ihm zu unterwerfen oder sich von Partner immer wieder zurückzuziehen (mit Trennung drohen aber nicht tun). Eine spektakuläre Möglichkeit wäre, sich zu entwickeln. Das verlangt von beiden Partnern, *durch die Situation hindurch zu gehen*. Lösungen zu einigen Problemen finden wir oft erst, indem wir sie durchlitten haben, weil Lösung in diesen Fällen die Entwicklung selbst ist.

Entwicklung braucht folgende Fähigkeiten und persönliche Einstellungen:

- Vergessen Sie in Krisenzeiten, dass Ihr Partner für Sie da sein sollte: Partner verursachen in Krisen häufig viel Angst, statt ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln. Die beste Möglichkeit ist deshalb sich die eigene Integrität zu erhalten und die besten Kräfte zu mobilisieren. Die Devise heißt: für sich selbst da sein.
- Verabschieden Sie sich von der Idee, eine Beziehung könne nicht funktionieren, wenn nur ein Partner sich weiter entwickeln will. Warten Sie ab, was passiert, wenn *Sie anfangen* sich weiterzuentwickeln. Trennen können Sie sich immer noch. Fangen *Sie* an!
- Beanspruchen Sie nicht die überlegene Position für sich und sprechen Sie diese auch nicht Ihrem Partner zu. Alte Spiele, darum zu kämpfen, wer das Opfer oder wer der Täter ist, führen zu nichts, außer zu stabilem Stillstand.
- Konfrontieren Sie sich mit sich selbst. Das hilft Ihnen, aus Fehlern zu lernen. Statt trotzig oder verteidigend zu reagieren, wenn Ihr Partner Sie zur Rede stellt, wird die Sache wirklich *ernst*, wenn Sie dies zulassen und sich auf eine Selbstkonfrontation einlassen. Auch hier gilt: fangen *Sie* an.
- Versuchen Sie Ihren Partner nicht durch Drohungen oder durch Ultimaten einzuschüchtern, die Sie selbst nicht ernst nehmen (sie nicht in die Tat umsetzen). Und lassen Sie nicht zu, dass er sie dazu bringt, zu glauben, Sie würden ihm ein Ultimatum stellen. Ein Ultimatum ist nur für Sie selbst bindend. Sie stellen sich selbst ein Ultimatum! Sie bleiben bei sich.

Selbst-Offenbarung schafft Bindung:

Wenn man mit einem anderen Menschen eine Partnerschaft gründet, offenbart man einander Dinge, die miteinander verbinden. Selbst-Offenbarungen sagen dem anderen Partner: „So bin ich auch noch. Ich zeige mich dir mit meinen empfindlichsten Anteilen, meiner Selbstunsicherheit, Ängsten und zarten Seiten.“

Man offenbart von diesen Dingen gerade so viel, von denen jeder annimmt, dass der andere Partner sie akzeptiert. Irgendwann sind diese Offenbarungen „verbraucht“. Sie erneut zu offenbaren erzeugt dann kein Gefühl der Intimität mehr, denn Intimität erfordert, dass man im Laufe der Entwicklung der Beziehung Neues über sich preisgibt und von seinem inneren Kosmos, seinen Selbst-Einsichten, seinem inneren Standort und seinen Veränderungen berichtet. Irgendwann im Laufe der Beziehung stehen Beide vor der Notwendigkeit mit Dingen herauszurücken und sich mit Problemen auseinander zu setzen, die der Partner garantiert nicht begeistert aufnimmt und bestätigt. Dass dies doch geschieht, dafür sorgt die Krise und Ihr Wachstumswille.

Wenn Sie ein stabiles und flexibles Selbst haben und in der Lage sind, *sich selbst zu beruhigen*, stehen Sie zu dem, was es bei Ihnen neu zu offenbaren gibt. Sie können alles sagen, was Sie sagen müssen. Der Partner hat dann keinen Einfluss mehr auf Sie oder auf das Niveau der Intimität in Ihrer Beziehung. Sie stehen für sich selbst; Sie sind Ihr eigener Chef und Sie sind nicht mehr so beeindruckbar von der Reaktion des Partners. Selbst wenn dieser Erpressungsversuche, Anklagen oder Schuldgefühle anbietet. Sicher, der Partner kann sich letztendlich trennen (wollen). Er darf das, denn er ist für sein Leben zuständig und verantwortlich. Er muss vor sich selbst verantworten, wie er mit seinem Leben umgehen will und was seine Grenzen sind. So wie Sie für Ihres. Wenn Sie den Bestand Ihrer Beziehung absolut nicht gefährden wollen, sollten Sie bedächtig mit Ihren Offenbarungen umgehen, zum Preis geringer Veränderungsmöglichkeiten. In der Offenbarung zeigt man seine nicht geliebten, manchmal auch verleugneten Seiten, für die man sich schämt oder die man sich sogar verbietet.

Ich möchte dies am Beispiel einer Intervention mit einer Klientin verdeutlichen:

Klientin: „Was ist dagegen zu sagen, wenn ich mich von meinem Partner akzeptiert fühlen möchte?“

Therapeut: „Jeder Mensch braucht auch Akzeptanz vom Partner. Doch Ihnen ist wichtiger akzeptiert und bestätigt zu werden, als wirklich erkannt zu werden. Sie fordern, akzeptiert zu werden, bevor Sie bereit sind, sich zu *offenbaren*. Sie erzeugen durch ihre Forderung einen Druck im Schutze, sich selbst nicht erkennen geben zu

müssen, zum Beispiel dass Sie eigentlich nicht viel von sich halten, dass Sie sich klein und wertlos erleben.“

So sehr auch diese Klientin von ihrem Partner akzeptiert und bestärkt werden würde, sie wird sich nie geborgen und akzeptiert fühlen, solange sie sich selbst nicht mit ihren Ängsten und Schwächen akzeptiert (sich bekennen vor sich selbst) und dann daran wachsen könnte.

Partner, die ständig bestätigt werden müssen, sind nicht begehrenswert, zumindest nicht über längere Zeit. Wer eine tiefere Intimität erleben will, muss zulassen, dass der Partner einem so sieht, wie man ist, und wie man noch sein kann, während man sich selbst genau betrachtet – im Prozess des Wachsens.

Zwickmühlen in der Beziehung:

Gemeint ist eine Situation, in der Sie sich gern für zwei Alternativen gleichzeitig entscheiden würden, sich aber nicht mit einer zufrieden geben wollen: Ich will keinen Sex, aber ich will mit einem verheiratet bleiben, der Sex will – oder: Ich will Sex haben, aber ich will mit jemanden zusammen bleiben, der das nicht will – oder: Ich will Nähe und Intimität, aber ich will mit dem zusammen bleiben, der sagt, er wolle das nicht.

Wer sich solch eine Zwickmühle schafft, will keine Angst erleben müssen. Er will sich nicht mit den Konsequenzen einer Entscheidung auseinandersetzen. Es ist eine gute, alte Methode, dem anderen Partner Schuldgefühle zu vermitteln: „Du bist nicht bereit, mir das zu geben, was ich brauche. Du machst Versprechungen, die du nicht hältst. Du bist schuld an meinen Verletzungen, die du mir zufügst.“ Diese Spiele halten an einem stabilen Stillstand fest. Als Lösungen werden dann Kompromisse probiert. Solche Kompromisse oder Verhandlungen, sollen helfen aus diesem Entscheidungsdilemma herauszukommen, sind aber oft nicht mehr als bloße Hinhaltenaktiken. Sie sind Strategien, sich selbst zu schützen vor der eigenen Wahlmöglichkeit und deren Konsequenzen. Um sich nicht mit ihrem Entscheidungsdilemma auseinandersetzen zu müssen, setzen sie ihren Partner unter Druck. Diesen privilegierten Status der Macht geben sie nicht gerne auf. Statt dass sie sich mit sich selbst auseinandersetzen und eine Entscheidung treffen, halten sie daran fest, dass der andere schuld an ihrem Unglück ist.

Ihre Gegenüber gehen nur allzugern auf die angebotenen Kompromisse ein. Sie wollen nämlich etwas Wichtiges, das ihnen Sicherheit gibt, nicht aufgeben. Dem nachzukommen, was der Partner sich wünscht macht ihnen Angst und ihr Appell ist meist, ihnen doch bitte Zeit zu lassen, die sie dann regelmäßig nicht nutzen. Was einer Zwickmühle Bestand gibt, ist dass beide etwas verhandeln können, was sie

aber nicht tun müssen. Erst wenn einer der beiden bereit ist das Spiel zu beenden, funktioniert die Zwickmühle nicht mehr.

Unbehagen ertragen:

Der Unterschied zwischen Kindern und Erwachsenen besteht unter anderem darin, dass Erwachsene mit Stress und Unbehagen umgehen können. Kinder müssen das erst mit zunehmendem Alter lernen. Neues birgt Unbekanntes mit dem Preis des Risikos. Das bereitet Unbehagen, mitunter Stress, weil Sicherheit aufgegeben wird.

Neuheit ist in erster Linie ein mentales Problem: Paare die sich darüber streiten, ob sie etwas Neues tun wollen, streiten eigentlich darüber, ob sie *bereit sind* etwas Neues zu *offenbaren*.

Hierzu wieder ein Dialog zwischen Partnerin, Partner und Therapeut:

Partnerin: „Ich fühle mich von dir nicht besonders gut umsorgt.“

Partner: „Ich habe das Gefühl, dass ich für dich auch nicht wichtig bin.“

Therapeut: „Eines Ihrer Probleme ist, dass Sie füreinander zu wichtig sind. Sie sind füreinander wichtiger, als jeder von Ihnen für sich selbst wichtig ist. Als Partner sind Sie gegenseitig zu sehr damit beschäftigt, was der Partner über Sie denkt. Jeder fürchtet die Missbilligung des anderen und kann diese kaum ertragen.“

Je wichtiger Ihr Partner für Sie wird, um so eher kommt Langeweile auf. Neuerungen einzuführen, ist dann schwieriger, denn Sie werden kaum eine Zurückweisung riskieren können. Das würde Ihr Selbstempfinden aus dem Gleichgewicht bringen. Weil Ihnen die Meinung Ihres Partners über Sie wichtiger ist als Ihre eigene Sicht. Der eine will die Beziehung nicht gefährden und verzichtet darauf sich zu äußern, welche Bedürfnisse er wirklich hat. Der andere fürchtet den Partner gegen sich aufzubringen, wenn er offenbaren würde, dass die Beziehung, so wie sie derzeit gestaltet wird, für ihn nicht mehr befriedigend ist. Beide einigen sich der Harmonie willen auf das kleinste Gemeinsame.

Wie schon erwähnt, wir alle wollen für jemanden wichtig sein, insbesondere für den Menschen, den wir lieben. Aber es führt nicht weit, für jemanden wichtig zu sein, der nicht in der Lage ist bei sich selbst zu bleiben. Je stärker beide Partner von der Bestätigung und von der Angstregulierung durch Entgegenkommen abhängig sind, um so wahrscheinlicher bildet sich die Möglichkeit von normalen Paarsadismus heraus: Gleiches wird mit Gleichem vergolten; man hegt gegenseitig Groll; man glaubt, man sei berechtigt Vergeltung üben zu dürfen; Wut nimmt gefährliche Formen

an. Der eine gibt dem anderen die Schuld an seinem Unglücklichsein. Jeder erlebt sich in der Macht des anderen.

Vom Wollen:

Menschen, die nicht stabil in ihrem Selbstwert sind, und befürchten müssen, sich in einer Beziehung zu verlieren, sind gefährdet das Wollen nicht zu wollen, weil das Wollen sie unsicher macht. Ein instabiles Selbstempfinden nährt bei diesen Menschen die Furcht, der Partner, der sie will, könnte sie mit Haut und Haaren verschlingen wollen. Das Wollen nicht wollen schützt sie, sich nicht zu verlieren. Es bewahrt sie scheinbar davor sich nicht in Gefahr zu bringen. Das Wollen nicht wollen ist also ein Schutz und Schutz gibt man nicht so schnell auf.

Der „passende“ Partner dazu ist ein Partner, der gebraucht werden will. Diese Person ist ebenfalls Besitzer eines instabilen Selbstempfindens, die braucht, dass sie gebraucht wird. Ihr Selbstempfinden ist so gering, dass sie viel Sicherheit braucht und deshalb macht sie sich unentbehrlich. Damit verhindert sie, dass sie bekommt, was sie braucht – gewollt zu werden, gewählt zu werden. Sie mag wollen, gewollt zu werden, doch ihr gespiegeltes Selbstempfinden sorgt dafür, dass sie sich unentbehrlich für den Partner macht und somit nicht mehr gewollt werden kann.

Wollen vermittelt das Gefühl verletzlich zu sein: Wenn ich den Partner nicht wähle, sondern mich von ihm wählen lasse, werde ich mit Sicherheit nicht so viel Aufmerksamkeit diesem gegenüber aufwenden müssen, wie dieser mir. Ich bewahre mir meine Unabhängigkeit und damit meine Freiheit, mich nicht so tief verletzen zu lassen, wie ich es täte, wenn ich mich in die Hände eines anderen Menschen begeben würde. Diese Situation der Unabhängigkeit verschafft mir das Gefühl begehrendwert zu sein und die Möglichkeit, die Beziehung zu kontrollieren. Ich brauche es, dass der Partner mir nachgibt, sonst bin ich sofort zur Tür draußen. Diese Strategie hilft mir, meine Ängste vor emotionaler Erpressung abzuwehren. Ich will gewollt werden ohne selbst zu wollen.

Gott sei Dank hat dieser Mensch, der so lebt, einen Partner, der ihm das Wollen abnimmt; dieser will gebraucht werden. Sobald dieser sich aber selbst stabilisiert, sein Gleichgewicht selbst reguliert und an sich selbst festhält, kommt der, der nicht wollen wollte, in die Verlegenheit vielleicht doch zu wollen, sonst verliert er den Partner. Wer sich selbst will, für den ist das Gebraucht werden weniger notwendig.

Also, Mut zum Wachstum, Mut zum Risiko.

Schnarch, D.: Intimität und Verlangen. Klett Cotta Stuttgart 2014