

VORTRAG ÜBER DAS TRAUMA, IN BEZIEHUNGEN (ERNEUT) VERLETZT ZU WERDEN

Aus dem Buch "Wenn der Wind weht, setze die Segel" von Martin Rubeau,
erhältlich unter www.martinrubeau.de

Einleitung

- 1) Frühe traumatische Beziehungs-Erfahrungen
- 2) Annäherung an das Thema über Zitate aus Beziehungsforen im Internet
- 3) Die Folgen früher traumatischer Beziehungs-Erfahrungen
- 4) Unbewusste Vermeidungsstrategien,
die uns vor erneuten Verletzungen schützen sollen
 - a) Fast völlige Vermeidung von Nähe
 - b) Bedingtes oder kontrolliertes Suchen von Nähe
 - c) Die unglückliche Liebe - ich leide
 - d) Die unglückliche Liebe - der andere leidet
 - e) Die zunächst glückliche Liebe, in der sich einer oder beide aufgeben
 - f) Vermeiden von Nähe durch Konzepte,
Glaubenssätze und Vorstellungen

Schlussbemerkung

Einleitung

Es wird offensichtlich immer schwieriger, in unserer Zeit Beziehungen einzugehen und darin zu wachsen. Insbesondere in großen Städten gibt es mehr und mehr – meist unfreiwillige – Singles. Trotz Partner- und Kontaktbörsen mit unzähligen Angeboten stellt sich nur selten "der oder die Richtige" ein und die Frustration, niemanden zu finden, nimmt trotz Internet eher zu als ab. Was ist los? Woran liegt das? Wenn schon viele Versuche gestartet wurden, wenn lange gewartet und gehofft wurde, dann ist es vielleicht gut, das Augenmerk auf die möglichen eigenen Begrenzungen zu richten. Vielleicht liegen die Schwierigkeiten tiefer, in einer unbewussten Schicht. Wenn wir da ein wenig forschen, können wir uns selbst mehr erkennen, verstehen und Mitgefühl für unsere "Gewordenheit" entwickeln – und vielleicht sogar das eine oder andere in uns auflockern und öffnen.

Im letzten Vortrag (Beziehungsstörungen: Ursachen – Auswirkungen – Zusammenhänge) ging es im wesentlichen darum, wie und warum Störungen in Beziehungen entstehen. Wir haben davon gesprochen, dass etwa Arbeitssucht oder Depression sehr häufig mit Beziehungsstörungen verknüpft sind, dass es vielfältige Wechselwirkungen gibt und dass das eine häufig das andere verdeckt. Der Arbeitssüchtige kann immer sagen: „Ich würde ja gerne etwas mit dir unternehmen, aber ich habe eben keine Zeit...

Dann haben wir uns anhand des Entwicklungsmodells von *Margaret Mahler* mit der frühen Mutter-Kind-Beziehung beschäftigt und gesehen, dass das Fehlen einer beständigen liebevollen Zuwendung im Baby- und Kleinkindalter dazu führt, dass keine sogenannte Objekt-Konstanz entstehen kann. Und wir haben betont, dass dies der Nährboden für später auftretende Beziehungsschwierigkeiten sein kann.

Und heute soll es darum gehen: Welche Angst, welches Trauma ist in unserem Unbewussten gespeichert? Was tun wir alles, um die Fortsetzung des Traumas zu vermeiden, was tun wir also alles, um nicht wieder verletzt zu werden?

1) Frühe traumatische Beziehungs-Erfahrungen

Ein Trauma ist eine heftige seelische oder körperliche Einwirkung, die uns schutzlos trifft, der wir nichts entgegen zu setzen haben und die Spuren in uns hinterlässt. Die Auslöser verschwinden, die Spuren aber bleiben - sie sind tief in unser System eingegraben.

Unser Thema heute ist die Angst von Erwachsenen, in Beziehungen verletzt bzw. erneut verletzt zu werden. Um uns mit dieser Angst zu befassen, schauen wir zunächst, was dieser Angst vorausgegangen ist. Meist handelt es sich um ein in der frühen Kindheit entstandenes Trauma, etwa weil ...

- ... die Mutter (oder der Vater/die wichtigste Bezugsperson) dauerhaft lieblos war
- ... das Kind zuwenig Zuwendung erhalten hat
- ... das Kind eine frühe Trennung und/oder den Verlust einer nahen Bezugsperson erlitten hat
- ... das Kind körperlich misshandelt wurde
- ... das Kind körperlich und/oder emotional missbraucht wurde

Wer schon in der frühen Kindheit ein solches oder ähnliches Trauma erlitten hat, wird später große Angst haben, erneut verletzt oder verlassen zu werden. Das heißt nicht, dass man überhaupt keine Beziehungen eingeht. Doch wenn in der Jugend und im frühen Erwachsenenalter noch mehrere heftige Verluste und Verletzungen erlebt werden, dann wird das Trauma nicht nur wieder aktiviert, sondern noch verstärkt. Dann überwiegen im Hinblick auf Beziehungen nicht mehr die Neugier und das Abenteuer, sondern die Angst.

Dabei gilt: wenn wir eine dramatische Verlassenheitserfahrung in unserem erwachsenen Leben machen, dann tut das zwar weh und verunsichert uns auch vorübergehend. Gibt es zu dieser Erfahrung jedoch keine Entsprechung in der Kindheit, trifft diese Erfahrung also nicht auf ein frühes inneres Muster, so wird diese Verlassenheit keine zutiefst dramatische und dauerhafte Beeinträchtigung entfalten.

2) Annäherung an das Thema über Zitate aus Beziehungsforen im Internet

Wir wollen uns dem Thema nun mit ein paar interessanten Einträgen aus einem Internet-Forum nähern:

„Eines meiner Probleme war oder ist immer noch, dass ich versuche, diese Gefühle, Handlungen, diese Unsicherheit zu rationalisieren. Dann passt der Mann nicht, weist die und die Fehler auf, gibt mir nicht die nötige Sicherheit, liebt mich nicht genug und was weiß ich noch. Ich fange an, Streitereien vom Zaun zu brechen, da ich dieses Gefühl nicht ertrage. Stelle den anderen zur Rede, unterstelle ihm, dass er mich nicht genug liebt, nicht zu mir steht und das zu einem Zeitpunkt, wo sich Liebe und Vertrauen ja erst entwickeln müssen. Durch diese Handlungen zerstöre ich die beginnende Intimität und es tritt genau das ein, was ich befürchte, der andere zieht sich zurück. Und obwohl ich all diese Unterstellungen tätige, diese schlechte Meinung über meine Partner habe, liebe ich sie und kann ich mich emotional sehr lange, weit über die Trennung hinaus, nicht von ihnen lösen. Manchmal denke ich mir, ich bin verrückt, wie kann man so denken und gleichzeitig so fühlen. Ich verstehe nicht, was los ist mit mir, welcher Wahrnehmung ich vertrauen darf, wo die Realität liegt... Konklusio ist meistens: es ist/war halt nicht der Richtige, und jetzt: Ich habe Angst, nicht fähig zu sein, eine beständige, realistische Beziehung zu führen.“

„Nun sitze ich da, idealisiere meinen Ex, kriege Antidepressiva damit ich "stabil" bleibe und nicht durchdrehe und weiß, dass nichts und niemand auch nur annähernd an das Podest heranreichen wird, auf das ich ihn gestellt habe. Einen Weg aus der Spirale habe ich leider auch noch nicht gefunden, trotz Therapie...“

„Ich hatte viele Beziehungen. Ich bin jetzt 39 Jahre alt. Seit Dezember bin ich wieder Single. Ich habe mir vorgenommen, Single zu bleiben. Wenn dann wieder "der Richtige" kommt, schwenken meine Pläne, wie immer, wieder um. Ich verliebe mich recht schnell. Ich versuche, mit meiner neuen Errungenschaft so zu leben, als würden wir uns schon ewig kennen. Am liebsten wäre es mir, wenn er sofort bei mir bliebe. Ich lasse ihn an meinem Leben teilhaben, mit allen Konsequenzen. Eine Zeit lang läuft es super. Dann irgendwann gibt mein Partner "Grenzen" vor, die mir Angst machen. Ich steigere mich in Verlassensängste und kriege nichts mehr gepöbelt. Es dauert nur Tage, dann mache ich Schluss, weil ich Angst habe, von ihm verlassen zu werden. Es läuft fast immer ähnlich ab. Mir ist das ganze jetzt so richtig bewusst geworden, vorher kam ich mir ziemlich gesund vor.“

„Bei mir war's jedenfalls immer so, dass ich mir auch Männer gesucht habe, die nicht wirklich bindungsfähig waren. Mir also die Sicherheit, das Vertrauen, das ich brauche, auch nicht geben konnten. Gehört wahrscheinlich zum Muster dazu, sich genau das zu suchen, wovon man sich am meisten fürchtet, da das gewohnte Alte noch immer weniger bedrohlich erscheint, als das Neue - nämlich ein Mensch, der zu dir steht, ja zu dir und einer Beziehung sagt...“

Wenn wir uns diese Beiträge anschauen, fallen folgende Begriffe auf:

- Zwang, Intimität zu zerstören
- Nähe irgendwie nicht aushalten können
- Den Partner entweder idealisieren oder entwerten
- Verlassenheitsängste
- Sich das suchen, was einem schadet

Ich nehme an, dass der eine oder die andere sich in diesen Internet-Beiträgen zum Teil wieder findet. Die Frage ist: Warum verhalten wir uns so merkwürdig? Worum geht es da letztlich? Was ist das Grundmuster?

Die hier genannten, teilweise bizarren Verhaltensweisen, die wir oft wider besseres Wissen anwenden und die hier angeklungenen unbewussten Motive haben eine Funktion, folgen einem unbewussten Schema: Sie dienen dazu, uns vor erneuten traumatischen Erfahrungen in Beziehungen zu schützen.

Lass diese Hypothese in Dir nachklingen. Das wäre doch ein Ding: Wenn wir mit jemandem, dem wir nah sein wollen, anfangen zu streiten, wenn wir sagen, wir mögen dies und hoffen dabei auf etwas anderes, wenn wir uns von unserem Stolz / unserer Angst statt von unserem Herzen leiten lassen. Und dass wir all dies auf einer unbewussten Ebene tun, um einer möglichen Verletzung auszuweichen.

Wir müssen uns verdeutlichen, dass jedes Verhalten ursprünglich eine kreative Anpassung war, ein Verhalten, das am ehesten das Überleben garantiert hat. Wenn wir mit übermächtiger Gewalt und Brutalität konfrontiert waren, haben wir gelernt, Gefühle von Wut zu unterdrücken, und nicht nur das, wir haben vielleicht auch gelernt, unser wahres Selbst zu unterdrücken, wir haben gelernt und verlernt, wie wir sind. Wenn wir keine oder nur unzureichende Liebe erfahren haben, dann haben wir uns von unserem tiefen

gefühlsmäßigen Erleben und von unserer Verletzlichkeit abgeschnitten - wir hätten ja anders gar nicht überlebt.

Wenn wir den Umstand tiefer an uns heran lassen, dass all unsere Mechanismen dazu dienen, unter den gegebenen Bedingungen unser Überleben zu gewährleisten – dann können wir Mitgefühl für uns selber entwickeln. Wir kommen nun mal abhängig und bedürftig auf die Welt, das ist eine biologische und offensichtliche Tatsache: Wir haben als Säugling keine Wahl, ob wir eine Beziehung eingehen oder nicht und wir haben auch keine Auswahl, d. h. wir müssen genau mit dem, was da ist, was uns geboten wird, auskommen, wir müssen es hinnehmen.

Wenn diese erste Erfahrung im wesentlichen befriedigend verläuft, dann entsteht so etwas wie Urvertrauen, das Gefühl, dass es gut ist, auf der Welt zu sein, ein selbstverständliches Grundgefühl, geliebt und liebesfähig zu sein. Wenn diese Erfahrung aber so verläuft, dass wir die erhoffte Liebe und Wärme nicht oder nur bruchstückhaft erhalten, unzuverlässig und nicht dauerhaft, dann wird in unserem Unbewussten eine Menge gespeichert.

3) Die Folgen früher traumatischer Beziehungs-Erfahrungen

In uns entstehen Wut, Hass, Frustration und Hoffnungslosigkeit darüber dass wir das, was eigentlich unser Geburtsrecht und somit selbstverständlich ist, nicht oder nur rudimentär bekommen haben. Diese Gefühle, insbesondere Wut und Hass, dürfen wir jedoch nicht zeigen und letztlich auch nicht einmal fühlen – wir müssen verdrängen. Es entsteht eine Abspaltung. Vieles war so schmerzhaft, so schlimm, so bodenlos, so entsetzlich, dass wir die entsprechenden Gefühle zur Seite gepackt haben, als würden sie nicht zu uns gehören.

Wann immer in unserem späteren Leben eine Erfahrung ansteht, die uns auch nur in die Nähe des ursprünglichen Traumas bringt, springt das „Überlebens-Programm“ an, alle Warnlampen leuchten auf, das Notaggregat schaltet sich sozusagen ein. Konkret zeigt sich das z. B. so: da ist weniger Atem, weniger Kraft in den Augen, Kontraktion des Körpers, alles ist auf Verteidigung gerichtet. Alles steht auf Angst. Bloß nichts tun, was mich auch nur in die Nähe dieser schrecklichen Erfahrung bringt, die meine frühe Kindheit durchzogen hat, alles geht in die Vorsicht, in die Angst, in die Vermeidung, alles geht in den Alarm. Ein inneres Programm läuft, das man so beschreiben kann: „Never ever again“.

Der innerste verletzte Kern muss mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln geschützt werden.

Das Ausmaß dieses Schutzprogramms ist und bleibt uns in der Regel vollkommen unbewusst. Wir haben vielleicht das Selbstbild von uns, dass wir vorsichtig sind, dass wir nicht gerade Draufgänger sind, vielleicht sogar das Bild, dass wir völlig offen für die Liebe sind – aber in der Realität ist es so, dass wir auf einer unbewussten Ebene buchstäblich den Gehweg wechseln, wenn jemand kommt, der passen könnte und bei dem Liebe und Vertrauen möglich wären.

Noch einmal: Lasst uns nur mal damit spielen, dass hinter der unbewussten Inszenierung eine gewisse Logik steckt – nämlich uns zu schützen vor einer möglichen Wiederholung und/oder Vertiefung unseres frühen Traumas: es geht um den Schutz unseren verletzten, innersten Kerns.

Wenn wir das tiefe Bedürfnis nach Nähe und Verbundenheit ganz abschalten könnten, dann würden unsere unbewussten Vermeidungsstrategien lückenlos funktionieren, dem ist aber nicht so. Die Sehnsucht nach Verbindung, nach Einheit, nach Nähe, nach Innigkeit, nach Sexualität bleibt meist in unserem Herzen. Insofern sind wir häufig zwischen unserer Vorsicht und unserem Wunsch zu lieben hin und her gerissen.

4) Unbewusste Vermeidungsstrategien, die uns vor erneuten Verletzungen schützen sollen

a) Fast völlige Vermeidung von Nähe

Hier wird schon auf der Ebene des Vor-Kontaktes eine unbewusste Barriere aufgebaut, es tut sich einfach gar nichts. Alle Formen einer möglichen Begegnung und Erregung werden vermieden, der Panzer bleibt gepanzert. Dies kann innerhalb und außerhalb einer Beziehung stattfinden. Innerhalb einer Beziehung kann das Bedürfnis nach Nähe, nach Vertrauen, nach Körperlichkeit und Sexualität vermieden werden. Man desensibilisiert sich, man hat sozusagen kein wirklich relevantes Bedürfnis mehr, man lebt eventuell auf der Ebene einer funktionierenden Wohngemeinschaft zusammen. Und außerhalb einer Beziehung zeigt sich die Symptomatik, dass man grundlegend das Interesse an anderen zu verlieren scheint, man flirtet nicht mehr, man empfindet keine Anziehungen.

Wir wollen das an einem Beispiel, nämlich der Vermeidung von Nähe durch Dumpfheit, etwas ausführlicher beschreiben.

In der Gestaltpsychotherapie geht man davon aus, dass alle Begrenzungen und Störungen letztlich Störungen im Kontakt sind. Wir unterscheiden zwischen den so genannten Störungen im Vorkontakt, im Kontaktvollzug und im Nachkontakt. Die Dumpfheit ist ein Beispiel für die Vorkontaktstörung. Wer sich dumpf fühlt bzw. nicht einmal fühlt, dass er sich dumpf anfühlt, der hat es schwer, eine Liebesbeziehung einzugehen bzw. aufrecht zu erhalten. Er spürt keine Nähe, er kennt das Gefühl der Erregung nicht.

Menschen, die ohne tiefen, innigen Kontakt leben (manche von ihnen wissen es, spüren es aber kaum; andere haben selbst das Wissen um ihren Kontaktverlust verloren), verfallen in einen dumpfen, unempfindsamen Zustand, sie werden unerreichbar. Wenn die Einsicht in den eigenen Mangel fehlt, während sich andere Sorgen machen und/oder nur schwer Kontakt finden, ist das eine recht schwere Form von Beziehungsstörung. In diese Dumpfheit dringen weder Trauer noch Schmerzen, die den depressiven Zustand gewöhnlich begleiten; auch Schuldgefühle fehlen. Wie in der Anästhesie Medikamente dazu führen, dass der Körper keine Schmerzen mehr empfindet, so bewirkt das zur Kontaktlosigkeit angewachsene Abschalten Gefühllosigkeit. Keine Angst, keine Unsicherheit, keine Scham, kein Interesse. Dieser Zustand lässt sich mit einem passiven, leeren Dämmern vergleichen. Das Leben erscheint unterschiedslos grau, immer das Gleiche. Die Routine beherrscht den Tagesverlauf. Als Restgefühl kann Langeweile aufkommen – dies kann das letzte Zeichen sein, dass es im Inneren doch noch Leben gibt.

Ein fester Panzer verhindert buchstäblich, dass der Mensch Nähe erleben kann. Die frühe Kindheit, die Entbehrung, die Lieblosigkeit waren so schmerzhaft, dass er eine panische Angst davor hat, dass sich dergleichen wiederholen könnte. Tief im Inneren des Panzers lodert die Sehnsucht nach Nähe, nach Liebe und Verschmelzung, nach Einssein. Als kleines Kind wandte der Mensch sich mit all seiner Liebe, mit all seinem Begehren an die Mutter, aber seine Hoffnung, dass sie diese erwidern würde, erfüllte sich nicht. Im Grunde sucht er immer noch nach der Liebe der Mutter.

Dazu passt das Märchen vom „Eisenofen“ im Wald (Grimm'sches Märchen): Ein Prinz lebt in einem Eisenofen – er kann nicht lieben und kann sich auch

nicht lieben lassen. Er sitzt in diesem Verlies, um sich zu schützen, damit ihm das Trauma seiner frühen Kindheit nicht noch einmal passieren kann. Der Dumpfe ist deshalb dumpf (oder er macht sich deshalb dumpf), weil er sich schützen muss oder will. Würde er sich einlassen und dann zurückgewiesen, er würde es vielleicht nicht überleben!

Dieses Symptom kann auch im fortgeschrittenen Alter und innerhalb einer Beziehung auftreten. Stellen wir uns jemanden in einer Partnerschaft vor, der älter und kränker wird, während der andere noch jünger, unternehmungslustiger, offener für Neues ist. Stellen wir uns vor, unsere unbewusste Warnlampe leuchtet auf – und dann geht das System auf Desensibilisierung. Die Vorstellung, alt und krank zu sein und dann verlassen zu werden, ist so unvorstellbar hart und ordnet sich so nahtlos in die frühe Verlassenheit ein, dass das System dicht macht. Die Therapie würde dahin gehen, dies dem Klienten bewusst zu machen und ihm die Möglichkeit zu eröffnen, seine frühe Angst vor Verlassenheit zu sehen, sie in den Zusammenhang seiner jetzigen Angst vor Verlassenheit zu stellen, sein Selbstwertgefühl zu stärken und vor allem sein Gottvertrauen zu stärken.

Wesentlich ist, ob er eine Person seines Vertrauens hat oder findet und ob Interesse für vielleicht nur eine wenig umfangreiche Aufgabe geweckt werden kann. Dabei ist es wichtig, den Körper einzubeziehen, nach Möglichkeit eine tiefere Atmung zu etablieren. Der Organismus muss erst wieder lernen, den Austausch mit Sauerstoff zu verbessern, sich mehr Unterstützung aus dem Atemrhythmus zu verschaffen.

b) Bedingtes oder kontrolliertes Suchen von Nähe

Es finden Nähe und Kontakt statt, alles jedoch mit Vorsicht. Ein unbewusstes Programm läuft, dass z.B. so heißt: „Pass auf ... ich bin jetzt schon einen ganzen Tag hier, jetzt geh erst mal wieder nach Hause ... das wird mir alles zuviel ... das ist alles zu dicht ... ich kann nicht mehr atmen ... ich muss erst einmal wieder zu mir kommen.“

Oder ein anderes Beispiel aus meiner Praxis: Ein intelligentes Paar schafft es nicht, obwohl beide dies ausdrücklich wünschen, eine gemeinsame Freizeitgestaltung zu organisieren. Beide können im beruflichen Zusammenhang durchaus absichtsvoll planen und organisieren, aber privat schaf-

fen sie es nicht. Es ist wie verhext. Alle Versuche, per Planung und Anstrengung eine gemeinsame Freizeitgestaltung zu erreichen, schlagen immer wieder fehl.

Die genauere Analyse zeigt: Wenn ich mich ganz einlassen würde, wenn ich meine Bedürfnisse fühlen würde, dann würde ich meine Bedürftigkeit mehr spüren, mein Anlehnungsbedürfnis. Dann würde die Angst vor einer möglichen Zurückweisung extreme Formen annehmen. Und deshalb krieere ich es so, dass wir kaum Zeit miteinander verbringen – denn so gerate ich nicht in eine tiefere Abhängigkeit. Es gibt verschiedene Spielarten dieses Musters:

Die Zügel in der Hand haben und halten

Also „oben“ sein, um sich dadurch weniger verletzlich zu machen als der andere, also mehr Macht zu haben als der andere. Stell Dir vor, wir gehen durch die Welt und sagen: „Was kann ich tun und wie kann ich mich verhalten, damit ich nicht verletzt werde, damit ich nicht verletzbar bin?“ Verletzbar sind wir, wenn wir Bedürfnisse nach Nähe, Geborgenheit und Sexualität haben. Von daher macht es Sinn, wenn wir uns unbewusst weniger bedürftig machen als es der andere ist. Wir spüren z. B. kein sexuelles Verlangen mehr (verdrängt ins Unbewusste), oder ein Partner onaniert regelmäßig, um seine Bedürftigkeit abzuschalten oder der Partner arbeitet so viel, dass einfach keine Zeit und Raum mehr bleiben.

Schwarz-Weiß-Verhalten

Jemand lässt sich erst total ein, d.h. er befriedigt seine Sehnsucht und die des anderen, bricht dann aber meist sehr abrupt die Nähe ab, geht in eine vom anderen nicht nachvollziehbare Distanz, verhält sich abweisend, beziehungslos, lässt den anderen ratlos und sehnsuchtsvoll zurück - und nach einer Weile kommt dann wieder der Intimitäts-Modus.

Eroberungszwang

Der Don Juan, der erobern muss, der Nähe herstellt, um zu siegen und der nach dem Sieg nicht bleiben kann. Auch dahinter steckt die unbewusste Angst: Wenn ich mich ganz einlasse, dann werde ich abgelehnt, dann werde ich verlassen, deswegen lasse ich mich nicht ein und suche mir Frauen bzw. Männer, die ich mit meiner Ambivalenz an mich binden kann.

c) Die unglückliche Liebe - ich leide

Ich spüre meine Liebe, mein Verzehren, mein Begehren, habe also das subjektive Gefühl von mir, dass alles mit mir in Ordnung ist, ich bin risikobereit, bin bereit für etwas Neues, aber der andere erhört mich nicht. Der andere kann sich nicht einlassen, also leide ich. Aber vielleicht verbirgt sich hinter und tief unter unserer „Wahl“ etwas, wovon wir wenig wissen. Vielleicht müssen wir unseren innersten verletzten Kern schützen und suchen uns folgerichtig jemanden, der nicht will oder kann, so dass es „risikolos“ ist, sich auf ihn einzulassen.

d) Die unglückliche Liebe - der andere leidet

Ich werde geliebt und begehrt – und kann „leider“ die Gefühle nicht erwidern. Auch dieses unbewusste Schutzverhalten ist für uns selbst nicht leicht zu durchschauen. Wir können es subjektiv als bedauerlich empfinden:

„So ein netter Mann, er sieht gut aus, ist interessant – aber leider fühle ich mich nicht zu ihm hingezogen...“. Ich erinnere mich noch lebhaft an eine Klientin, die voller Begeisterung die Vorzüge eines Mannes schilderte, den sie kennen gelernt hatte – und dann damit endete: „Leider bin ich nicht verliebt in ihn, und deshalb muss ich mich von ihm trennen.“

e) Die zunächst glückliche Liebe, in der sich einer oder beide aufgeben

Ich liebe, der andere liebt, wir kommen uns näher, wir verschmelzen. Da scheint alles klar zu sein und das ist ja auch unser Traum. Und im Überschwang der Gefühle fangen wir langsam und scheinbar an, uns und unsere Bedürfnisse, z. B. das Bedürfnis nach Autonomie, aufzugeben. Hingabe gepaart mit Selbstaufgabe. Wir können das auch als Opferhaltung bezeichnen. Dieses Muster führt nicht selten langfristig zur Trennung. Das wollen wir uns ein wenig genauer anschauen.

Das Opferverhalten folgt der inneren unbewussten Logik, einer bedingungslosen Innigkeit auszuweichen. Scheinbar sind wir ja besonders innig, wenn wir uns aufgeben, wenn die Grenzen zwischen uns und dem anderen verschwimmen. Wir glauben, dies sei die höchste Form der Hingabe – aber stimmt das wirklich? Einschränkung und Kompromissbildung sind ein nor-

maler Bestandteil einer Beziehung. Gesunde Selbstbeschränkung ist auf Gegenseitigkeit aufgebaut. Wenn dies der Fall ist, wirkt das, was wir für andere tun, auf uns selbst wohltuend zurück. Manche aber opfern sich ohne Rücksicht auf sich selbst. Wenn man sie nach ihren Werten und Überzeugungen fragt, könnte die Antwort etwa so lauten: „An sich selbst denkt man zuletzt.“ Diese Menschen stehen wie unter einem Zwang, für die anderen da zu sein und selbstlos zu handeln. Kontakt, Verbindung und Nähe werden durch Nachgeben, durch Sich-Aufopfern hergestellt. Das bedeutet, dass der Kontakt reduziert ist, er kommt nicht aus der Fülle des eigenen Seins, er kommt nicht aus dem authentischen Sein. Diese Dynamik führt nicht zu Kontakt, nicht zur wirklichen Berührung mit dem anderen. Wer insgeheim glaubt: „Ich darf nicht fordern, ich muss geben“, erkennt seine ureigensten natürlichen Bedürfnisse nicht an. Und weil es nicht ohne Folgen bleiben kann, wenn wir uns selbst dauerhaft aufgeben und verraten, führt dieses Verhalten häufig zu Selbstwertkrisen und Trennungen.

f) Vermeiden von Nähe durch Konzepte, Glaubenssätze und Vorstellungen

Zwischen meinem spontanen Selbst und dem Anderen steht ein Konzept, eine gedankliche Vorstellung. Dieses Konzept besteht bereits und wird bei Gefahr sofort eingeschaltet; oder es ist ein Konzept, das in der jeweiligen Situation erst entwickelt wird. Es ist der Versuch, mich selbst und den anderen nicht direkt, unmittelbar und lebendig zu sehen, sondern durch die Brille von erworbenen festen Vorstellungen. Auch dieses Verhalten dient dazu, unseren innersten Kern vor Verletzungen zu schützen. Woher kommen diese festen Vorstellungen, woher kommen diese Konzepte? Niemand kommt mit Konzepten auf die Welt. Kein Kind kommt auf die Welt und sagt: „Ich sollte nicht weinen, weil meine Mutter sich dann Sorgen macht“ oder „Ich bin nicht hübsch genug“, sondern es weint eben oder es lacht.

Konzepte sind etwas, das wir von Eltern oder anderen nahen Personen übernehmen. In der Regel übernehmen wir Dinge, die uns direkt oder indirekt gesagt und nahe gelegt werden. Sogenannte primäre Konzepte, das „Wissen“ über uns selbst, kommt meist von den Eltern: „Du bist zu doof, um das zu begreifen“ oder „Du bist eben nicht besonders hübsch, Du wirst keinen abkriegen“. Wenn wir diese Sätze in einem Alter hören, in dem wir uns innerlich noch nicht davor schützen können, glauben wir sie schlicht und einfach – schließlich stammt die Aussage ja nicht von irgendwem, sondern von den Eltern, also der höchsten

Autorität. Wir übernehmen also in unser System: „Ich bin doof, hässlich, nicht liebenswert, aus mir wird nichts, ich kriege keine(n) ab“ etc.

Aus solchen und ähnlichen inneren Wahrheiten werden Konzepte oder auch Glaubenssätze, an denen wir in unserem späteren Leben oft noch lange oder für immer unbewusst festhalten. Und nicht nur das, sondern wir verhalten uns der Welt gegenüber auch genau so, dass wir immer wieder die Bestätigung dieser Konzepte oder Überzeugungen bekommen.

Was wir uns selber antun, tun wir auch anderen an. In einer Beziehung stülpen wir dem anderen unsere festen Vorstellungen über und vermeiden oder reduzieren so den unmittelbaren, lebendigen, innigen, sensiblen Kontakt.

Wir haben „vergessen“, dass all dies Konzepte, also gelernte und übernommene Denkweisen über uns selbst und über andere sind. Wir erkennen auch nicht, welche Funktion dieses Verhalten für uns hat: es schützt uns vor Verletzungen. Konzepte und Glaubenssätze entfalten ihre Wirkung am stärksten, wenn sie uns nicht bewusst sind. Es ist nicht ganz leicht, unsere eigenen unbewussten Konzepte zu erkennen und aufzudecken – hierfür kann es sehr hilfreich sein, andere um Rückmeldungen zum eigenen Verhalten zu bitten.

Schlussbemerkung

Der Vortrag soll ermutigen, mehr und deutlicher auf uns selbst zu schauen, egal ob wir aktuell alleine oder in einer Beziehung leben. Es ist nicht ganz leicht, aber es ist auch nicht unmöglich, die eigenen unbewussten Muster aufzuspüren, die uns vor erneuten Verletzungen, vor neuen Traumata schützen sollen, die aber letztlich unser Beziehungsleben nur einschränken. Befrage Dich selbst, frag andere, bitte um Feedback, riskiere etwas. Lerne, vor dem Schmerz nicht mehr davon zu laufen, sei bereit ihn zu umarmen, lerne von ihm, öffne Dich ihm, erlaube Dir alles zu fühlen, werde auf diese Weise durchlässiger und liebevoller.

Mache Dir klar, dass die schlimmsten Erfahrungen hinter Dir liegen. Hör auf weg zu laufen, Du versäumst das pralle Leben! Bleib da und fühle! Erinnerung Dich: Alles, was vollständig erfahren wird, verwandelt sich in Freude. Das Leiden liegt nicht in den Fakten, sondern in der Interpretation der Fakten. Halte Dich, so gut Du eben kannst, von der drückenden Last der Vergangenheit frei. Sei gegenwärtig, sei da und dabei so wach wie möglich.