

Die verdrängte Angst vor dem, was man gerne hätte...

Beziehungsängste erkennen

Von Ilona Steinert

Da ist zum Beispiel Jonathan der folgendes über seine Beziehung erzählte: „Jedes Mal, wenn wir fast soweit sind, uns fest zu binden, tut einer von uns etwas, damit nichts daraus wird.“

Oder Angela: „Alle Männer, an denen mir wirklich etwas lag, konnten Nähe nicht ertragen. Liegt es an mir? Liegt es an ihnen? Was stimmt eigentlich nicht?“

Angst vor Beziehungen, die wir eigentlich wollen, ist das Thema. Auf der einen Seite hat jeder den sehnsüchtigen Wunsch, mit einem anderen Menschen zu einer wunderschönen Einheit zu verschmelzen. Andererseits empfinden wir ebenso ein Urbedürfnis nach Unabhängigkeit und Freiheit.

Wer eine feste Beziehung mit einem anderen Menschen eingeht, muss zwangsläufig Kompromisse und gewisse Einschränkungen seiner Freiheit in Kauf nehmen. Nicht so selten entstehen in einer Langzeitbeziehung später daraus Zorn, Angst und Unsicherheit. Wer sich andererseits nicht bindet, der zahlt einen hohen emotionalen Preis. Die Währung in der dieser Preis bezahlt wird heißt Einsamkeit, das Gefühl etwas zu versäumen und nicht richtig dazu zu gehören. **Bindungswille und Bindungsfurcht** sind ein Dilemma, dem wir kaum enttrinnen können, dass vielleicht auch zu unserem Leben gehört.

Männer oder Frauen, die es versäumen, sich mit den eigenen Bindungsängsten auseinander zu setzen sind benachteiligt:

Versteckte Konflikte aus Kindheit und ‚alten‘ Beziehungen wirken aus dem Hintergrund in ihre Partnerwahl. Jeder Mensch der einen Konflikt zwischen Freiheit und Bindung spürt, oder wir können auch sagen einen Konflikt zwischen Nähe und Distanz, und der nicht weiß, wie sich dieser Konflikt in seinem Alltag äußert, der läuft Gefahr seine Beziehungen ungewollt zu sabotieren.

Es gibt unendlich viele tragische Lebensgeschichten, in denen Paare zusammen leben wollen und wo dies trotz guten Willens immer wieder scheitert.

Was geht in dieser Beziehung schief?

Ein in meiner Arbeit mit Paaren immer wieder auftauchendes Muster ist, dass beide sehr viele gute Gründe für das Scheitern von Beziehungen haben, diese Gründe aber immer von der eigenen Angst ablenken.

Ein Mann hat mehrere gescheiterte Beziehungen erlebt. Er gesteht sich ein, sich nicht entscheiden zu können. Dennoch meint er, dass er mit seinen Beziehungen in der Vergangenheit einfach nur

Pech hatte und dass seine Probleme schon verschwunden wären, wenn er die Richtige gefunden hätte. Eine so eben gescheiterte Verlobung beweist in den Augen der Frau, dass ihr Verlobter nicht

der Richtige war. Frauen erkennen oft, daß Männer Bindungsprobleme hatten, sie sehen aber nicht, was das mit ihnen zu tun haben sollte.

Darin wie sich Bindungsprobleme äußern, unterscheiden sich Männer und Frauen oft voneinander. Für Frauen wird es in unserer Kultur eher leicht gemacht, ihre Bindungsprobleme vor sich selbst und anderen, als Problem der Männer, quasi als „Etikettenschwindel“ zu verbergen. Über die Literatur oder die Filme hören und sehen wir die Signale und Zeichen, die ein bindungsscheuer Mann aussendet, aber in unserer Gesellschaft existiert noch das Bild, das jede „normale“ Frau heiraten will und so haben wir es nicht gelernt, die gleichen Zeichen und Signale zu deuten, wenn sie von einer Frau kommen. Eine Frau mag sich schon eher als Opfer eines Mannes mit Bindungsangst fühlen, aber wenn sie sich mit ihm einlässt, dann tanzt sie immerhin mit. Eben diese Bereitschaft dazu, sagt viel über ihre eigenen Beziehungsängste aus.

Ungeklärte Bindungsprobleme zeigen sich auf vielfache Weise.

Aber meistens haben wir eine Erklärung dafür parat, warum es in der Beziehung nicht klappt, und dabei ist fast nie von unserer Angst die Rede. Verantwortlich machen wir die „Chemie“, die schlimmen Erfahrungen der Vergangenheit, die Umstände und vor allem die Probleme unserer Partner.

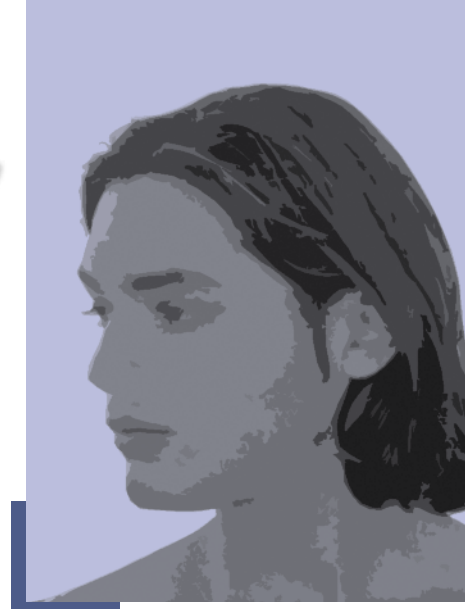
Was sagt das Verhalten meines Partners über mich aus? Wenn ich Menschen diese neue Betrachtungsweise nahe legen möchte, dann kann es passieren das jemand einen Schreck bekommt. Einen Schreck deshalb, weil erst mal alte Erfahrungen aus der Kindheit hochsteigen können, die damals mit Bewertungen gemacht worden.

„Ich bin nicht gut genug“ „Kannst du denn gar nichts richtig machen...“

Solche alten Erfahrungen können sich in diesem Moment zwischen mich und Klienten stellen. Wir können uns das so vorstellen, dass wir dann plötzlich zu dritt sind: Der Ratsuchende, ich und die alte Erfahrung.

Wenn wir trotz des Schreckens beginnen, die Vergangenheit auszuwerten, dann ist eine nächste Schwelle, dass wir dazu neigen, beim Betrachten unserer Vergangenheit, Dichtung und Wahrheit zu vermischen. Die einen bringen in der Erinnerung alles auf Hochglanz, andere üben sich in Schwarzmalerei.

Wir können dabei das Schlechte vergessen, oder das Gute oder Beides. Echte Erkenntnisse sind aber nur zu gewinnen, wenn wir uns mit dem auseinandersetzen was wirklich passiert ist. Nur auf diese Weise können wir erkennen, welche Muster und gelernten Werte unsere Ängste zum Ausdruck bringen. Bindungswunsch und Bindungsangst



entstehen durch Erfahrungen und aus diesen Erfahrungen kann man lernen. Der einzige Grund, warum wir Vergangenheit wieder ausgraben, besteht darin, dass wir für die Zukunft etwas lernen können.

Wir verbauen uns dieses Lernen leider oft, indem wir dazu neigen, vor allem die Fehler des anderen zu sehen. Aber wenn wir die Schwächen des Partners in den Vordergrund rücken, dann kann es sein, dass wir damit einer viel wichtigeren Frage ausweichen: Nämlich warum war ich mit ihr, war ich mit ihm zusammen?

Dabei möchte ich selbstverständlich niemanden in Schutz nehmen, der einen anderen mit seinem Verhalten verletzt. Ich möchte lediglich dazu anregen, sich mehr mit sich, als mit dem Partner zu beschäftigen.

Im folgenden zähle ich einige Beispiele auf, wie Bindungsängste sich äußern können. Es geht also um Anlässe, die ein Nachdenken über sich fördern sollten.

Immer wieder will ein Partner mehr als der andere.

Das heißt das Thema „mehr oder weniger“ spielt eine Rolle. Sind Sie derjenige der weniger will, also sich zurückzieht oder Grenzen zieht oder sind Sie der der mehr will und oft beunruhigt ist, weil der Partner die emotionale Geborgenheit verweigert? Die Ängste, die hier aktiv sind und aus denen wir lernen können, stammen oft aus Erfahrungen, welche konkreten Wünsche wir äußern durften, wie sie enttäuscht wurden oder verboten wurden und wie sie sich in flache oder zu hohe Ansprüche verwandelt haben.

In Beziehungen wurden der Intimität von vornherein Schranken gesetzt.

Distanz wahren und die Beziehung in einem Schwebezustand halten kann man zum Beispiel durch:

- Die strikte Begrenzung der gemeinsamen Zeit.
- Den Partner nicht mit zu Familien- oder Betriebsfeiern mitnehmen
- Die Beschränkung von gegenseitigen Geschenken
- Nähe und Treue immer wieder als Zumutung zum Ausdruck zu bringen.

Wenn die je eigenen Ängste und Wünsche, die sich in diesen Gewohnheiten ausdrücken, nicht erkannt werden, sind früher oder später eskalierende Beziehungsprobleme unvermeidbar.



Entweder Sie oder der Partner tun etwas um Distanz zu schaffen oder zu wahren.

Das ist einfach. Entweder man sucht sich eine Beziehung mit einprogrammierter Distanz, oder man sorgt dafür, dass in einer bestehenden Beziehung Distanz geschaffen wird. Wer Distanz schaffen will, hat viele Möglichkeiten. Untreue ist nur ein Beispiel. Andere beliebte Beispiele sind Arbeit und Sport. Die Aktivität in Richtung Distanz wird aber oft eben nicht als eigene Angst oder eigener Wunsch erlebt und kommuniziert, sondern als Problem – eventuell des anderen.

Sie neigen in Beziehungen zu unrealistischen oder extremen Haltungen, sind überkritisch, überverliebt oder überdistanziert.

Das Verkennen der Realität ist eine der erfolgreichsten Methoden, um eine feste Beziehung zu vermeiden.

Sie glauben, dass ihre Schwierigkeiten gelöst sind, wenn Sie erst den richtigen Partner gefunden haben.

Das Märchen vom richtigen Mann oder der richtigen Frau hat viel mit einer Verleugnungsstrategie der eigenen Ängste zu tun.

Wir sind als Menschen mit Angst vor einer Bindung seltsam, widersprüchlich, verblüffend, liebenswert; charmant und böse; leidenschaftlich und gleichgültig. Die Widersprüche werden sofort verständlich, wenn wir erkennen, dass kann jemand weder Ja noch Nein sagen – jemand ist in den Entscheidungsschwierigkeiten, die aus den Erfahrungen gewachsen sind, verfangen. ▲



Institut für Integrative Prozessbegleitung

*Informativ, erfahrungsorientiert
und offen für alle Interessierten*

IPB Basisseminar 10. - 11. Juni 2010 in Karlsruhe 12. - 13. Juni 2010 in Gelsenkirchen 25. - 26. September 2010 in Gelsenkirchen	IPB Ausbildungsbeginn 17.-19. September 2010 in Gelsenkirchen 29.-31. Oktober 2010 in Gelsenkirchen	Ausbildung zum Hypnosebegleiter (IPB) Herbst 2010
---	--	---

Weitere Info und Anmeldung unter:
www.integrative-prozessbegleitung.net
Telefon: 0451 - 400 57 80



Ilona Steinert
Tel.: 0761/381357
E-mail: iosteiner@aol.com
www.dgam-freiburg.de
www.ilona-steinert.de