

Verbandszeitschrift der
Deutschen Gesellschaft
für Alternative Medizin
und Kooperationspartner

Gesundheit
beginnt mit
Genießen
www.dgam.de

Sonderausgabe
August 2015

Sonderthema:
„Beziehungsgeschichten“
von Ilona Steinert

**Das Fremde und das
Eigene in uns**



**Hat die Kindheit
Nebenwirkungen?**



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



Liebe Leserinnen und Leser,

Die vorliegende Sonderausgabe unserer Verbandszeitung ist eine Sammlung von Texten, die Ilona Steinert in den vergangenen Jahren für ‚Gesundheit beginnt mit Genießen‘ geschrieben hat.

Die Absicht ist, dass die Texte bei einer gewollten oder auch zufälligen Gelegenheit bedeutsam werden können. Vielleicht auch hat jemand irgendwie das Gefühl, ein Beziehungsthema liegt in der Luft und beginnt zu blättern, welche Überschriften oder welche Passagen ansprechend sind.

Wir haben die Texte spontan gemixt. Sie bauen nicht aufeinander auf.

Ilona Steinerts Texte sind keine Rezepte, kein Lehrbuch der Gesundheit durch Beziehungen und auch keine leichte Kost der Selbstbestätigung. Sie sind das, was Gesundheitspraxis in der DGAM sein will: Anregung und Angebot.

Eine gute, bewegende Lektüre wünschend

Gerhard Tiemeyer

Inhalt:

Das Fremde und das Eigene in uns _____	Seite 3
Die verdrängte Angst vor dem, was man gerne hätte... _____	Seite 7
Generationskonflikte _____	Seite 11
Hat die Kindheit Nebenwirkungen? _____	Seite 10
Nicht nur zu den Feiertagen _____	Seite 12
Schuld oder Unschuld, wem tun Familiengeheimnisse weh? _____	Seite 14
Soll ich bleiben, soll ich gehen? _____	Seite 16
Tango zu Dritt oder was ist in uns los? _____	Seite 18
Warum bin ich noch nicht da wo ich gern sein möchte? _____	Seite 22
Unproduktive Spiele _____	Seite 23
Wozu über Grenzen gehen? _____	Seite 26



Ilona Steinert

*Regionalstelle Freiburg
Tel.: 0761/38436102
E-mail: iosteinert@aol.com
www.dgam-freiburg.de
www.ilona-steinert.de*

Impressum

*VISDP u. Redaktion: Gerhard Tiemeyer
Hrsg.: DGAM, Vereinsregister Hannover: UR 309/03
Steuernr. Finanzamt Hannover: 25/206/31052
Vorstand: Gerhard Tiemeyer (HpPsy, Geschäftsführung)
und Dr. phil Georg Klaus (HP)
Zentrale Anschrift: DGAM, Großer Garten 4
30938 Burgwedel, www.dgam.de
E-mail: info@dgam.de
Titelfotos: Sonja Tiemeyer*

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT

Das Fremde und das Eigene in uns

Die zwei Seiten einer Münze

Ich gehe davon aus, dass die Familie die intimste menschliche Einheit darstellt. In eine Familie werden wir hineingeboren, dort wachsen wir auf, die Familie ist die Basis, aus der wir in die Welt hinausgehen. Die Intimität in einer Familie bringt uns Heimat, Liebe und Geborgenheit. Sie kann uns aber auch Zwietracht, Konflikte und Hass bescheren. In einer intimen Beziehung bleibt nichts verborgen.

Wir werden dort mit all unseren guten wie schlechten Eigenschaften deutlich erkennbar, und wir bekommen alle guten und schlechten Seiten unseres Gegenübers zu spüren.

Ich bin davon überzeugt, dass es keine ideale Familie gibt, genauso wenig, wie es die ideale Liebesbeziehung gibt. Zwischen Liebespartnern können Eifersucht und Abneigung entstehen, zwischen Geschwistern Neid und Missgunst, zwischen Eltern und Kindern Unverständnis und Ablehnung. So sehr wir auch die schönen Seiten unserer Familie schätzen, so sehr scheuen wir uns vor den hässlichen. Aber sie gehören zusammen wie die beiden Seiten einer Medaille.



Die guten Seiten unserer Familie geben uns Kraft, Zuversicht, Mut und Freude.

Sie geben uns Rückendeckung angesichts der Widrigkeiten des Lebens. Aber die dunklen Seiten schwächen uns, sie erfüllen unser Denken und Fühlen mit Misstrauen und Selbstzweifel, sie machen uns scheu, einsam und aggressiv.

Wenn ein Vater schlecht gelaunt von der Arbeit kommt, spüren es die Kinder, auch wenn der Vater sich zu beherrschen sucht. Wenn die Mutter erschöpft und depressiv den Abendbrottisch deckt, schmeckt auch das beste Essen nicht. Wenn Sorgen durch Krankheit oder Arbeitslosigkeit auf der Familie lasten, ist jeder innerlich beteiligt. Eine Familie kann solche Belastungen ausgleichen, wenn die Störung vorübergehender Natur ist. Aber wenn sich Ereignisse häufen und gar chronisch werden, sind irgendwann die vorhandenen Kraftreserven aufgebraucht. Unter einer solchen Atmosphäre leiden am meisten die Kinder.

Sie tragen die schlimmsten Wunden davon. Sie nehmen die negativen Energien des Umfeldes in sich auf, ohne dass es jemand merkt. Denn Kinder sind zäh und widerstandsfähig, sie können viel wegstecken, sie können kämpfen, sie wissen zu überleben.

Nicht selten versuchen sie den Familienfrieden wieder herzustellen, indem sie zu vermitteln versuchen, Partei ergreifen, mitten im Chaos den Clown spielen oder sich gar von einem Elternteil missbrauchen lassen. Aber wenn sie volljährig werden, manchmal auch früher, verlassen sie so schnell wie möglich das Elternhaus.

Nun glauben sie sich endlich frei oder befreit von der alten familiären Last.

Nun wollen sie ein ganz neues Leben anfangen.... aber....

Die alte Energie aus ihrer Ursprungsfamilie tragen sie unbemerkt immer noch in sich.

Der junge Mensch ist ausgezogen, um die alten Geschichten aus seinem Elternhaus zu vergessen und hinter sich zu lassen und dies gelingt sogar im jugendlichen Schwung der ersten Jahre. Dann aber findet er einen Lebenspartner. Mit diesem lässt er sich nieder und gründet eine neue Familie. Jetzt entsteht eine neue intime Einheit und damit auch ein neues intimes Energiefeld.

Mit jedem Kind beginnt ein neues Lebenskapitel, in dem alle vorhergehenden fortgesetzt werden

Alles beginnt noch einmal von vorn, nämlich mit der Geburt eines Kindes. Wenn Sie eigene Kinder haben, dann weckt es vielleicht ganz konkrete Erinnerungen bei Ihnen, wenn das noch nicht der Fall ist, stellen Sie sich vor, wie das wohl war, als Sie geboren wurden....

Lassen sie ein inneres Bild von der Geburt eines Kindes entstehen.

Die Eltern halten es zum ersten Mal in den Armen, sie freuen sich, dass bei der Geburt alles glatt verlaufen ist. Mutter und Vater schauen auf ihr Kind und sind bewegt.

Was bewegt Eltern innerlich in einem solchen Augenblick?

Der Schmerz und die Anstrengung der Geburt sind eben verklungen...

Mit jedem Kind wird eine neue Seite in der Geschichte des Paares aufgeschlagen ...

Es wird eine neue Seite in der Geschichte des Lebens aufgeschlagen... ein magisches Moment....

Frischgebackene Väter, die soeben die Geburt ihres Kindes erlebt haben, gehen oft wie auf Wolken und können von nichts anderem reden, als den Vorgang der Geburt in allen Einzelheiten wieder und wieder zu berichten. Sie wundern sich, dass alles um sie herum so normal weitergeht. Wieso bleibt die Welt so wie sie ist, scheinen sie sich zu fragen.

Wo doch eben so etwas Wunderbares passiert ist! Vielleicht können wir sagen, es ist etwa so wie das Geheimnis von Weihnachten am eigenen Leib erfahren.

Kahlil Gibran spricht von der großen Hoffnung, die in der Geburt jedes Kindes liegt. Diese Hoffnung nährt sich von der „Sehnsucht des Lebens nach sich selbst“, wie er so schön formuliert hat. Es gibt neben dieser großen Hoffnung auch eine kleine Hoffnung:

Das ist die individuelle Hoffnung der Eltern. Diese Hoffnung nährt sich von der persönlichen Sehnsucht der Eltern. Durch diese persönlichen Sehnsüchte hindurch wirkt auch die Sehnsucht der größeren Familie, der Gemeinschaft, in die dieses Kind eingebettet ist. Und in diese Hoffnung können sich auch Angst und Ahnungen mischen... wird dieses süße Mädchen den Vater im Haus

halten, damit er nicht mehr so oft in der Kneipe gesehen wird?

Die Eltern spüren in sich auch die Frage, ob alles im Leben ihres Kindes auch so gut gehen wird, wie man es ihm heute wünscht. Diese Sehnsüchte, Hoffnungen und Ängste äußern sich bei den meisten Eltern recht konkret: eine Mutter drückt ihre Tochter an sich und wünscht ihr, sie möge ein leichteres Leben haben als sie selbst. 'Ich werde dafür sorgen, dass Du eine Ausbildung erhältst, du sollst nicht so abhängig werden, wie ich es von Deinem Vater geworden bin.'

Ein Vater schaut in die hellwachen Augen seines Sohnes und träumt von der großen Karriere, die ihm, dem Vater, nicht vergönnt war - ein anderer Vater erschrickt über die äußere Ähnlichkeit zwischen seinem Sohn und ihm, und er spürt, gegen seinen Willen eine heftige Abneigung gegen das Kind. Eine Mutter findet ihren Sohn wunderschön und verliebt sich sofort in ihn. Eine andere Mutter ist enttäuscht, dass das Kind nicht so schöne Locken hat, wie sie es sich immer erträumt hat.

Der Stammbaum

Es ist ganz normal, dass wir solche oder ähnliche Hoffnungen und Ängste beim Anblick unserer Kinder spüren. Unsere Kinder verkörpern ja unsere Zukunft. In sie projizieren wir deshalb unsere Zukunftshoffnungen und Zukunftsängste. Gleichzeitig sind unsere Kinder ein Stück unserer eigenen Zukunft. Sie sind ein Stück von uns, sie kommen durch uns....

Das englische Wort für Nachkomme heißt offspring und drückt das schön aus:

Die Kinder entspringen den Eltern... nehmen wir noch das Bild des Stammbaumes dazu... vom Stamm zweigen sich immer mehr Seitentriebe ab, die sich immer feiner verästeln.

So wachsen unsere Kinder wie eine neue Knospe aus uns heraus, wie wir aus unseren Eltern hervorgegangen sind. So sind Eltern die wesentlichste Grundlage für die Entwicklung ihrer Kinder. Das, was ihnen eigen ist, geben sie unweigerlich an ihre Kinder weiter.

Dies ist nicht nur im biologischen, sondern auch im sozialen Sinne zu verstehen. Kinder stammen einerseits biologisch von ihren Eltern ab, sie wachsen auch in innigster Nähe zu ihren Eltern auf. Es ist dieser emotionale Raum in dem sich alle Familienmitglieder gegenseitig beeinflussen. Durch dies hohe Dichte und Nähe werden sowohl die lebensbejahenden Energien in den Eltern unmittelbar von den Kindern empfunden und empfangen wie auch deren verletzte und unverarbeitete Anteile.

Die Kinder nehmen all diese Energien von Geburt an auf, sogar schon im Mutterleib wie die pränatale Forschung herausgefunden hat. Jedes Kind verarbeitet diese Energien auf seine individuelle

Weise. Deshalb entwickeln sich Geschwister auch unterschiedlich. Abgesehen von der Tatsache, dass sich die familiäre Situation für jedes neue Kind anders darstellt als für das vorherige. Die äußere oder innere Situation der Eltern verändert sich im Wandel der Zeit, der Gesellschaft oder der politischen Situation. So wird mit den Hoffnungen und Ängsten der Eltern dem Kind ein Stück Zukunft in die Wiege gelegt. Sie können ihm zum Segen werden, sie können ihm aber auch zum Fluch werden. Es werden positive, sinngebende Botschaften an das Kind weitergegeben, aber auch unselige, belastende Aufträge. Keine noch so wohl meinnende Eltern können das vermeiden.



Es gehört zum Schicksal von Eltern, dass sie das, was ihnen innerlich eigen ist, an ihre Kinder weitergeben. Zum Schicksal der Kinder, sowohl das Positive als auch das Negative ihrer Eltern in sich aufzunehmen. Dies gehört zur Grundlage ihres weiteren Lebens.

Eltern können sich aber bemühen, das Positive in sich zu stärken und weiterzuentwickeln und das Negative zu verarbeiten. Indem wir als Eltern darauf achten, dass wir mit unseren eigenen persönlichen Problemen vorankommen, entlasten wir unsere Kinder. Dann brauchen sie unsere Probleme nicht zu übernehmen und an die nächste Generation weiterzugeben.

Auch als Kinder unserer Eltern können wir mit diesem Ererbtem weiterarbeiten. Wir können das Gute dankbar annehmen und ausbauen. Wenn wir spüren, dass ein Stück des inneren Erbes ein Teil von uns selbst geworden ist, der uns festhält, einschränkt oder behindert, können wir dies belastende Erbe für uns so weiterverarbeiten, bis wir auch daraus Identität und Selbstbewusstsein beziehen können. Unser familiäres Schicksal ist immer eine Chance für unseren weiteren Lebensweg, ist Teil unserer Lebensbestimmung.

Dies gilt sowohl für unsere Rolle als Eltern als auch für unsere Rolle als Kinder.

Nun gibt es Sehnsüchte die mehrere Generationen brauchen, um realisiert zu werden.

Es gibt Schulden und Hypotheken, die mehrere Generationen brauchen, um getilgt zu werden.

Wenn Kinder die unverarbeiteten Sehnsüchte ihrer Eltern übernehmen, kann es zu Fehlentwicklungen in ihrem späteren Leben kommen. Zunächst entwickeln sich solche Kinder zur vollsten Zufriedenheit ihrer Eltern. Diese sind ja erst einmal froh und dankbar, dass die Kinder ihre Lebensträume verwirklichen. Die Schwierigkeiten der Kinder offenbaren sich meistens erst im Erwachsenenalter. Sie bekommen später im Leben beispielsweise Probleme in ihrem Beruf oder ihren Liebesbeziehungen. Sie wissen nicht wer sie sind und was sie werden sollen. Oder sie haben nur eine vage Idee, wie sie sein sollen, und haben das Gefühl, sie schaffen es nicht, was ihre Eltern ihnen aufgetragen haben. Deshalb verachten und bestrafen sie sich selbst.

Hier eine Lebensgeschichte dazu:

Eine junge Frau versteht nicht, warum sie im Leben immer wieder von Unruhe gepackt wird.

Obwohl sie einen guten Beruf und eine gute Beziehung hat, hat sie das Gefühl im Leben nicht voranzukommen. Immer wieder überfällt sie ein Gefühl des Überdresses. Sie möchte am liebsten alle Zelte hinter sich abbrechen und ganz allein in die große weite Welt ziehen. Langsam wird in unserer gemeinsamen Arbeit klar, dass hier vorwiegend die Sehnsucht ihrer Mutter zugrunde liegt. Diese hatte sich seid früher Kindheit um den Haushalt und ihre jüngeren Geschwister kümmern müssen, da ihr Vater im Krieg gefallen war und die verwitwete Mutter allein blieb. Deshalb war die Mutter der Klientin froh, als sie einen Mann kennen lernte und endlich heirateten konnte. Mit dem Ehemann zog sie fort, in der Hoffnung auf ein schöneres Leben. Aber die Ehe wurde unglücklich, und wieder fühlte sie sich fest angebunden, diesmal durch die eigene Familie. Sie bekam eine Tochter und liebte sie sehr. Sie ging mit ihr oft spazieren und erzählte dem kleinen Mädchen von der großen weiten Welt.

Eine Welt, die die Mutter nicht aus eigener Erfahrung, sondern vor allem aus Büchern kannte.

Die Mutter verstarb, ohne jemals selbst in die große, weite Welt aufgebrochen zu sein. Heute spürt die erwachsene Tochter die Sehnsucht der Mutter in sich und hat das Gefühl, dass sie weder ihr eigenes Leben, noch die Ideale der Mutter leben kann.

Sie fühlt sich wie dazwischen eingeklemmt.

Eine andere Lebensgeschichte:

Ein Mann ist der Meinung, sich in seinen Liebesbeziehungen ständig im Kreis zu drehen. Er begegnet immer wieder Frauen, die ihn zwar akzeptieren, aber nicht lieben, und er fühlt sich von den Frauen ausgenutzt. Ihm fällt auf das es häufig Frauen sind, die einen anderen Mann vor ihm geliebt haben. Auf seine Kindheit und seine Mutter angesprochen erzählt er, dass sie ihm schon als Jugendlicher gesagt hätte: „So wie Du bist, wirst Du später keine Frau bekommen!“ Das bekam er immer zu hören, wenn er in den Augen seiner Mutter zu forsch, zu neugierig oder zu lebhaft gewesen war. Wenn er aber brav war verhätschelte sie ihn und teilte mit ihm ihre Geheimnisse. Nach der Geschichte seiner Mutter gefragt, erzählte er die Mutter hätte ihr Leben lang an ihrer Jugendliebe gehangen. Dieser junge Mann wäre im Krieg gefallen. Die Ehe mit seinem Vater wäre für seine Mutter nur eine lästige Pflicht gewesen, aber der Vater wisse trotzdem bis heute nicht das er nur zweite Wahl gewesen sei.

Die Sehnsucht aus der unsichtbaren Nabelschnur

In diesen beiden Beispielen wird deutlich, wie die erwachsenen Kinder die Sehnsucht eines Elternteiles ausleben. Auffällig ist, dass die Elternteile, von denen die Kinder die Sehnsucht übernahmen, wichtige Bezugspersonen im Krieg verloren haben. Im ersten Fall war es der Vater, im zweiten Fall die Jugendliebe. Wenn frühe Verluste nicht in der Tiefe betrauert werden, entsteht eine unendliche Sehnsucht, als bleibende Verbindung zur verlorenen Bezugsperson, nie eine nicht durch trennte, unsichtbare Nabelschnur. Die betreffenden Elternteile konnten aufgrund ihrer Verluste diese Sehnsucht nicht stillen und mussten diese immer wieder verdrängen. Als sich ein Kind ankündigte, hofften sie unbewusst, ihre geheime Sehnsucht mit dem Kind teilen zu können. Das Kind bekam im ersten Fall die Sehnsucht der Mutter als Lebensauftrag, alles stehen und liegen zu lassen und allein in die weite Welt zu ziehen. So wie der Vater damals in den Krieg gezogen war. Im



zweiten Fall wurde der Sohn von der Mutter unbewusst anstelle der gefallenen Jugendliebe als Partnerersatz ausgewählt.

In beiden Fällen übernahmen die Kinder unbewusst die Sehnsucht der Eltern und machten sie zu ihrer eigenen. Damit waren diese Menschen innerlich „besetzt“.

Sie haben in ihrem Herzen keinen Platz mehr für die eigene Sehnsucht. Sie konnten ihr eigenes Leben nicht mehr leben, sie sind nicht mehr offen für die eigene Liebesbeziehung.

Auffällig an den beiden Beispielen ist auch, dass die Eltern nicht richtig zu einander passten, dass die Eltern innerlich voneinander „geschieden“ waren. So wurde das Kind innerlich näher an einen Elternteil gebunden und mit dessen Sehnsüchten ausgestattet. Damit bildeten beide eine Koalition gegen den anderen Elternteil. Das Kind durfte nichts vom anderen Elternteil übernehmen, ohne das Gefühl zu haben, den ihm näher stehenden Elternteil zu verraten. So entwickelt sich ein Kind zum doppelten Verräter:

Wenn es einem Elternteil treu sein will, muss es den anderen verraten. In der, psychologisch „Über-Identifikation“ mit dem geliebten Elternteil leben die Kinder später als Erwachsene dessen Sehnsucht aus. Und in der Abgrenzung zum anderen Elternteil verbieten sie sich, irgendetwas, auch nichts positives, von diesem Elternteil zu übernehmen. Manchmal geht das sogar noch um dessen Verwandtschaft. So spaltet sich die Herkunftsfamilie in eine „gute“ und in eine „schlechte“ Linie. Das ist tragisch, denn ein Kind gehört immer zu beiden Eltern.

Wenn es eine Seite ablehnen muss, spaltet es sich innerlich mitten entzwei. Die Spaltungslinie verläuft quer durch das Selbst. Häufig bemüht sich das Kind zwischen beiden Seiten hin-und herzuspringen. Denn ein Kind hält es nicht aus, sein Leben lang nur einem Elternteil treu zu sein und dem anderen nicht. Es gibt keine Treue die größer ist als Kindertreue.

Wir kommen nicht in Frieden mit uns Selbst, wenn wir gezwungen sind, Vater oder Mutter zu verraten. Deshalb ist es wichtig für Eltern, die eigenen Sehnsüchte zu erkennen und um zu setzen. Kinder brauchen liebevolle Eltern, sie brauchen aber auch Eltern, die mit sich und ihrem Leben zufrieden und glücklich sind. Dann haben sie ein gutes Vorbild dafür, wie man ein erfülltes Leben führt. Niemand sollte die ungelebten Sehnsüchte der Eltern stellvertretend leben, und muss sich schuldig zu fühlen, dass sich die Eltern des Kindes wegen aufgeopfert haben. Sich aufopfernde Eltern sind nicht notwendigerweise die besten Eltern.

Der größte Widersacher findet sich aber meist in unserem Innern, als Mutter oder Vater, selbst:

Es ist oft das einsame, sehnsüchtige innere Kind in der Mutter, dem schon früh die liebevolle Zuwendung von ihren Eltern gefehlt hat. Und das nun, da es selbst Mutter geworden ist, von sich fordert, ihren Kindern all das zu geben, was ihr selbst früher gefehlt hat.

Aber ihre Kinder können nicht stellvertretend für sie die Mutterliebe, die ihr früher gefehlt hat, annehmen. Oft wehren sie sich zu Recht gegen diese Überbemutterung. Auch hier gilt es sich auf sich selbst zurück zu besinnen. Vergessen wir nicht die Sehnsucht, die jenseits von Generationsaufträgen und- Hypotheken liegt. Es ist die Sehnsucht nach Selbstverwirklichung. Es ist die Sehnsucht, dass jeder Mensch das sein möge, zu dem er geboren ist.

Diese Sehnsucht will, dass jeder Mensch die eigenen Potenziale und Möglichkeiten, die in ihm schlummern, zum Leben erwecken und entfalten möge.



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 sehnächtigen 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 entrinnen 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 soeben 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 bindungs-scheuer 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 dass 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, sie 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 böartig; leidenschaftlich und gleichgültig. Die Widersprüche werden sofort verständlich wenn wir erkennen, da kann jemand weder Ja noch Nein sagen – jemand ist in den Entscheidungsschwierigkeiten, die aus den Erfahrungen gewachsen sind, verfangen. ▲



Generationskonflikte ... hier auf Erden und deren Lösungen aus familientherapeutischer Sicht.

Als Familientherapeutin liegt es mir sehr am Herzen, Brücken zu schlagen zwischen den Alten und den Jungen, zwischen Vergangenheit und Zukunft,

den schweren und den ungetrübten Zeiten.

Besonders wenn es um Generationskonflikte geht, kann es viel hilfreicher sein, wenn wir uns im Gespräch nicht sofort auf die aktuelle Situation konzentrieren, sondern den Fokus auf konstruktive Kräfte und Erfahrungen aus der Vergangenheit richten. Das ist manchmal gar nicht so leicht - ich bin mir jedoch sicher, dass es in jeder Familie solche Schätze gibt. Denn immer gibt es positive Erfahrungen im Zusammenleben, Schicksale die zusammenschweißen, bewältigte Herausforderungen und emotionale Höhepunkte.

Wenn junge Paare zu mir kommen und sich über ihre Eltern beklagen, dass sie z.B. so rechthaberisch seien oder ihnen immer ihre Vorstellungen aufdrängen wollen, dann ist dieses „auf die Suche gehen“ eine erste hilfreiche Intervention.

„Habt ihr Euch schon mal in eure Eltern hinein versetzt? Woher kommen diese Vorstellungen und Werte, die sie Euch aufzwingen wollen?“

Ohne erhobenen Zeigefinger versuche ich dem Paar klar zu machen, dass jede Generation versucht, ihre Erfahrungen an Jüngere weiterzugeben.

Natürlicherweise entstehen so auch Konflikte, denn junge Menschen müssen sich ja von der vorangegangenen Generation abgrenzen und eigene Erfahrungen machen.

Das Verhältnis zwischen Alt und Jung war schon immer spannungsbeladen. Doch gerade in den vergangenen Jahrzehnten führte der enorme wissenschaftliche und technische Fortschritt zu einem drastischen Umbruch in den Familien.

Der Prozess der Unabhängigkeit, Berufstart, Familiengründung etc. hat sich immer mehr nach hinten verschoben. Heutige Jugendliche sind viel länger in der Ausbildung, um für den komplexen Arbeitsmarkt gerüstet zu sein. Studienabschluss, Berufseintritt, Familiengründung usw. beginnen heute erst mit 30 Jahren- die Eltern hatten das in diesem Lebensalter meistens längst erledigt.

Auch die traditionelle Rollenverteilung zwischen Mann und Frau hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert - es sind weder die Männer für den Lebensunterhalt noch die Frauen für die Versorgung der Kinder alleine zuständig. Und auch die „ältere“ Generation hat einen Wandel durchge-

macht. Sie steht oft selbst noch im Erwerbsleben, ist fit und vital und schmiedet Pläne für die Freizeit. Eine Betreuung der Enkel ist auf Grund der zeitlichen Gegebenheiten oder der räumlichen Distanz meist nicht mehr möglich.

Wie lässt sich trotz dieser einschneidenden Veränderungen, ein verträgliches Miteinander finden?

Lösungswege gibt es viele, ein wesentliches Element ist die Erkenntnis und Akzeptanz, dass es im Leben jeder Familie bzw. der einzelnen Familienangehörigen auch schmerzliche Krisen und jede Menge gut gemeinter Mißverständnisse gibt. Diese Akzeptanz führt zu einem positiven Stimmungsumschwung und die Annäherung kann beginnen. Ein wichtiger Aspekt bei der Aussöhnung ist das Wahrnehmen des Anderen auf gleicher Ebene. Jetzt ist der Fünfunddreißigjährige nicht mehr der kleine Bub von damals, der zum Vater aufblickt, jetzt ist die Vierzigjährige nicht mehr das liebe, brave Mädchen von damals, das keinen Streit riskieren will. Wollen sich erwachsene Kinder und Eltern auf Augenhöhe begegnen, so ist es notwendig, dass sich alle Beteiligten mit Respekt, Toleranz und Verständnis für andere Meinungen, Lebensumstände und Einstellungen begegnen. Auch Anerkennung und Verständnis sind für eine versöhnliche Haltung unerlässlich.

Es müssen nicht mehr alle Dinge auf dieselbe Art wie früher erledigt werden, auch andere Wege führen zum Ziel, selbst dann wenn der Vater oder die Mutter darin einem Umweg sehen. Und es dürfen auch Fehler gemacht werden, denn nur durch eigene Erfahrungen lernen wir.

Eine große Portion Humor kann oft Wunder wirken! Mit einem kleinen Augenzwinkern oder Lächeln kann eine menschliche Tragödie zur Tragikomödie werden und sie verliert dadurch ihren schmerzhaften Stachel.

Ein liebevolles:

„Naja, manchmal bist du schon ein Ekel!“ kann dann anstatt zu verletzen mit einem lachenden „Ja“ stimmt, aber damit musst du eben leben!“ beantwortet werden.

Meinungsverschiedenheiten gehören zu einem lebendigen Miteinander und mindern nicht die Qualität der Beziehungen.

Oft ist es aber für unser Gegenüber einfacher, wenn wir erklären, warum wir etwas tun oder so sehen. So kann Missverständnissen vorgebeugt werden.

Wer seine Wünsche, Erwartungen, Hoffnungen und Ängste mitteilt, kann viele kleine Probleme aus dem Weg räumen, bevor sie zu einem handfesten Generationskonflikt werden.



Hat die Kindheit Nebenwirkungen?

In der Forschung über die Bedeutung der Beziehungen in den ersten Lebensjahren spricht man heute sehr viel vom „kompetenten Säugling“. Damit ist gemeint, dass schon während der Schwangerschaft das Kind aktiv mit der Umgebung kommuniziert und zwar mit einer Sehnsucht, die uns Erwachsenen nur allzu vertraut ist: Die Umgebung soll einem das Gefühl vermitteln, dass alles in Ordnung ist, dass man angenommen wird. Spürt ein Kleinkind in Blicken, Gesten, Stimmlage, Mimik von Mutter und Vater, dass dem nicht so ist, versucht es instinktiv, etwas daran zu ändern. Es ist aktiv bemüht, die Umgebung umzustimmen. Es geht dem Kind hierbei nicht nur um Schutz und Versorgung, sondern auch um die Erfahrung der eigenen Bedeutung, des Selbstwertes.

Ein Kind fühlt sich hinein in seine Umgebung und funktioniert dabei wie ein hochsensibler Sensor.

Ich glaube es ist ein gutes Bild, wenn ich sage, dass ein Kind wie ein fehlendes Puzzlesteinchen in die Beziehung von Mutter und Vater hineinwächst.

Ein Kind fängt mit seinen feinen Sensoren genau die Themen auf, mit denen sich die Eltern nicht beschäftigen wollen, die für die Eltern zu beängstigend, zu unangenehm, zu bedrückend sind, um sie wahrnehmen zu können. Diese Themen bewirken die Nebenwirkungen der bewussten Erziehung. Das Kind reagiert auf diese Themen, wie auf alle anderen auch, mit dem Hauptziel, dass ein inneres Bedürfnis nach Sicherheit aufrecht erhalten wird.

Zum Beispiel Jenny, ihre Geschichte hat den Titel:

Ich kann Leute durch mein Verhalten beeinflussen, wenn ich nerve habe ich die Macht!!!

Sie ist sechs Jahre alt und sie ist in ihrer Familie der Boss. Weil Jenny keine Lust mehr hat auszugehen, kommen die Eltern viel zu spät. Weil sie aufs Klo muss, wird Mutters Essen kalt. Weil sie während der Familienfeier mit ihrem Plastikschwert rumspielt, sind alle genervt und sie hat die ganze Aufmerksamkeit.

Jenny ist anstrengend, aber es gibt kein Kind, das von Natur aus ein Quälgeist ist. Auch Jenny hat nicht um die Macht gebeten, die sie in ihrem zarten Alter schon ausübt.

Wenn man ihre Rolle im Zusammenleben mit Vater und Mutter betrachtet, so wurde sie von den

beiden in ein „Dreiecksverhältnis“ hinein- oder besser hinaufgezogen. Das bedeutet, dass die Verbindung zwischen Mutter und Vater über das Kind läuft.

Und genau da liegt der Schlüssel zum Spiel, das Jenny und ihre Eltern gemeinsam spielen.

„Du solltest dem Kind jetzt keine Vorwürfe machen, Du weißt doch, wie unsicher es ist...“

„Du solltest auch mal etwas zu dem sagen, was das Kind da gerade tut...“

Die Sätze klingen zwar wie die Sätze einer Mutter, die sich mit dem Vater des Kindes über Erziehungsmaßnahmen auseinander setzt. In Wirklichkeit sind es aber schallende Ohrfeigen für den Partner. Die Worte sollen verletzen und sind wiederum eine Reaktion auf eine Verletzung durch ihn. Dahinter brodet eine beiderseitig aufgestaute Flutwelle von Wut und Enttäuschung. Doch die wenigsten Eltern schaffen es sich anzuschauen, was eigentlich mit ihrer Beziehung los ist. Was ganz automatisch heißt, dass dieses Kind Aufmerksamkeit auf sich ziehen muss und damit fällt dem Kind auch Macht zu. Bei den Auseinandersetzungen, die die Eltern eben nicht miteinander, sondern über das Kind führen, wird Jenny von ihrer powervollen Mutter als Verbündete eingesetzt. Das Aufmerksamkeitsmuster, die Macht, die sie lernt, übt Jenny aus, indem sie ihre Umgebung bis zur Verzweiflung nervt. Andere Kinder tun das, indem sie besonders empfindlich sind, viel weinen oder leicht kränkeln.

Deren Umfeld, in dem sie ihre Macht einsetzen müssen, ist vielleicht mehr von leiser Resignation und Rückzug beider Eltern aus ihrer Beziehung geprägt. So ein Kind ist für seine Mutter nicht so sehr ein Instrument, um seinem Vater eins auszuwischen, sondern es muss das Leben der Mutter auffüllen.





Wenn ein Kind Macht hat,
heißt das immer, seine Eltern haben ihm
unterschwellig die Verantwortung für ihr
Leben und ihre Beziehung
aufs Auge gedrückt.

Welche Funktion auch immer dem Kind in der Geschichte seiner Eltern zufällt- es muss sich wahnsinnig anstrengen, um sich eine Daseinsberechtigung zu verschaffen.

Diese Anstrengung hat eine Auswirkung, die sich relativ kurzfristig bemerkbar macht und eine Nebenwirkung, die sich möglicherweise durch die gesamte Biografie dieses Kindes zieht.

Die kurzfristig sichtbare Auswirkung der Anstrengung ist irgendein unübersehbares Symptom. Wenn ein alarmierendes Symptom beim Sohn oder der Tochter auftaucht, ist das oft der Anlass für die Eltern Hilfe zu suchen und zwar mit dem verzweifelten Wunsch, etwas am Symptom dieses Kindes zu ändern.

Solange man über die Frage nachdenkt: warum ist das Kind so wie es ist? Was haben wir falsch gemacht? Heißt das, das Kind muss sich ändern, oder die Eltern müssen was an ihren Erziehungsmethoden ändern. Man betrachtet nur die direkten Wirkungsketten. Die neue Fragestellung geht tiefer:

Was ist das für eine Situation, in die dieses Kind hineingewachsen ist, die dazu geführt hat, dass es so ist wie es ist? Diese Fragestellung stellt die gesamte Normalität des Familienlebens in Frage, das sich über Jahre eingespielt hat. Die neue Fragestellung fragt nach den Nebenwirkungen des sicheren normalen Alltags. Ich glaube, es ist an der Zeit ein grundlegendes Prinzip in Familien zu erklären.

Hinter diesem Prinzip steckt eine abgründtiefe Angst davor, etwas zu verändern, was so lange wenigstens halbwegs gut funktioniert hat. Sicher kennen einige von Ihnen das aus ihrer eigenen Kindheit, wie das geht mit dem einfach weiter machen.

Die Bande zwischen Eltern und Kind sind echte Bande fürs Leben. Die Eltern, die ihrem Kind einen Job übertragen in ihrem Leben und ihrer Beziehung, bleiben an diesem Punkt ihrer eigenen Entwicklung stehen. Und das Kind, das diesen Job übernehmen muss, wird ihn nicht wieder los. Manche Kinder versuchen irgendwann, ihre Eltern loszuwerden, sie werden Rebellen gegen „die Alten“. Sie brechen jeden Kontakt ab, tun so, als gäbe es diese Eltern, diese Familie nicht. Doch das ist nichts weiter als die verspätete Entwicklung eines handfesten Symptoms.

Rollen, die einem in der Familie zufallen, kann man nicht kündigen. Sie verwachsen mit dem Denken, mit dem Handeln

Als Erwachsene können wir uns folgenden Fragen stellen:

Was war das für eine Situation, in die wir als Kind hineingewachsen sind, sodass unsere Biografie, unsere Lebensgeschichte, so geworden ist wie sie ist?

Welche Wirkungen, welche Nebenwirkungen der Atmosphäre, des Betriebsklimas, beeinflussen mich heute noch?

Wann, in welchen Situationen werden diese spürbar?

Wie habe ich das auf die eigenen Kinder übertragen?

Vielleicht fragen Sie sich: kann man überhaupt etwas rückgängig machen, was in der Realität stattgefunden hat?

Dabei ist es ganz wichtig herauszufinden, welcher Aspekt in uns unsere eigene Situation in der Kindheit beurteilt: Der Erwachsene, der wir heute sind, oder das vernachlässigte, überforderte oder dominierte Kind? Häufig werden wir dann feststellen, dass wir diese beiden unterschiedlichen Blickwinkel, wenn es um reale Situationen geht, noch nicht unterscheiden können. Aber indem wir lernen, die Blickwinkel zu wechseln, kann unser Bewusstsein wachsen. Wir können die Bedürfnisse erkennen, die uns in Nebenwirkungen verstrickt haben. Unsere Persönlichkeit kann sich entwickeln, so dass wir freier Beziehungen erleben und gestalten können.

Nicht nur zu den Feiertagen Wie Eltern und Schwiegereltern mitmischen



Stellen Sie sich vor, es ist ein regnerischer Herbstabend und Sie kuscheln sich mit einer Wolldecke gemütlich auf Ihr Sofa. Im Fernsehen läuft ein alter Film, vielleicht "die Mädchen vom Immenhof", oder etwas ähnliches.

Das war sie noch, die gute alte Zeit, in der die Familien zusammenhielten und gemeinsam allen

Arten von Gefahren und Abenteuern die Stirn boten. Viele von uns haben dieses romantisch gefärbte Familienbild immer noch im Hinterkopf

und fühlen sich davon angesprochen. Solche Filme zeigen uns aber auch die Auseinandersetzungen zwischen den Generationen, in denen es um Macht, Selbstbestimmung und Einfluss geht

Jeder von uns sieht, wie es ist verheiratet zu sein, indem er oder sie als Kind schon die Ehen seiner Umgebung beobachtet hat.

Eine Klientin hält die Ehe ihrer Eltern für eine sehr gute Ehe. Sie erzählt von der wunderbaren Übereinstimmung zwischen ihren Eltern und davon, dass sie wirklich alles gemeinsam tun.

Deshalb war sie immer davon ausgegangen, dass es auch in ihrer Ehe einen solchen Zusammenhalt geben würde. Nun ist sie aber mit Franz und nicht mit ihrem Vater verheiratet. Franz ist ein vielseitig interessierter, wissbegieriger Mann. Er hat immer seinen Kopf voll mit Dingen, die er gerne tun möchte. Er hat verschiedene Interessen, die er auch gern ohne seine Frau leben will. Obwohl er viel Zeit mit ihr verbringt, scheint es doch nie genug zu sein. Sie streiten wegen seines "Unabhängigkeitsdranges" und ihres Gefühls, im Stich gelassen zu werden.

Utes Eltern waren einander so entfremdet, dass sie kaum je ein Wort wechselten - ihre Vorstellungen von einem Gespräch beschränkte sich auf kurze Ja und Nein Antworten, oder auf Zettel die sie einander auf dem Küchentisch hinterließen. Als Ute Bernhard heiratete war sie sehr glücklich, denn er ist ein gesprächiger und kontaktfreudiger Mann.

Nun arbeitet Bernhard sehr viel und macht Überstunden wo er kann, um seinen Traum von einem Haus zu verwirklichen. Manchmal ging er aus dem Haus, wenn seine Frau noch schlief und kam erst wieder, wenn sie längst erschöpft im Bett lag.

Irgendwann fing er an, ihr kleine Notizzettel auf dem Esstisch zu hinterlassen. Diese liebevoll formulierten Nachrichten, Informationen oder Anweisungen für den Tag machten Ute rasend vor Wut und Bernhard begriff nicht was daran falsch sein sollte.

Was ich damit verständlich machen will ist, wenn beide keinen Blick in die Ehe ihrer Eltern werfen, werden sie nie verstehen, warum sie miteinander streiten. Wenn wir versuchen, die "gute" Ehe unserer Eltern nachzuahmen oder sämtliche Verhaltensweisen zu vermeiden, die

Beim "Ja" vor dem Standesbeamten bekommt man nicht nur einen Ehepartner, sondern meistens auch ein zweites Elternpaar. Mit einer festen Partnerschaft wächst schlagartig das Beziehungsgeflecht um eine beträchtliche Anzahl neuer Menschen.

Oft staunen Paare, wie sehr sich die neuen Beziehungen auf sie selbst und auf ihre Beziehung auswirken. Selbst ein kurzer Kontakt mit Eltern oder Schwiegereltern kann die heftigsten Gefühle auslösen.

Manch einer hat viele tausend Kilometer zwischen sich und seine Eltern gebracht. Oder das Telefon schafft gerade soviel Nähe, wie wir zu diesem emotionalen Hornissennest brauchen. Selbst dann wenn man sich für einen Wohnsitz im fernen Osten entscheidet, nimmt man den Einfluss der Ehe seiner Eltern auf die eigene Beziehung mit.

uns an die "problematische" Ehe der Eltern erinnert, dann funktioniert das in der Regel nicht. Stattdessen können Paare einen Blick auf den Beziehungsstil ihrer Eltern werfen, um zu verstehen, wie er ihre eigene Beziehung beeinflusst.

Es betrifft sämtliche Erwartungen, Hoffnungen, Verhaltensweisen und Überzeugungen, die ein Paar mit in die Ehe bringt. Jeder lernt schon auf dem Schoß seiner Eltern, wie man streitet, liebt und Konflikte löst. Er oder sie erfährt, wie man Entscheidungen trifft und wer in der Ehe das sagen hat. Kinder beobachten, wie ihre Eltern und Großeltern miteinander umgehen, und begreifen auf diese Weise den Unterschied zwischen Hilfe und Einmischung. Sie erfahren, worüber man hinwegsehen kann, und was eine eheliche Kriegserklärung ist.

Hilfreich ist es, sich mit seinem Partner zusammen die Zeit zu nehmen, um den jeweiligen Verhaltensstil zu identifizieren. Jedes Paar schafft sich damit eine persönliche Quelle des gegenseitigen Verstehens, das die Beziehung stärkt, aber auch die Möglichkeit sich in die Eltern einzufühlen. Das ebnet den Weg, um die Einflussnahme der Eltern zu verändern.

Natürlich gibt es noch unzählige Themen, wie zum Beispiel das von den Eltern erlernte Verhältnis zur Sexualität oder zum Geld, das seine Schatten wirft.

Um das praktisch zu verdeutlichen ein Beispiel aus den späten Jahren einer Beziehung. Es geht um die 54-jährige Petra, die erstaunt darüber berichtet hat, welchen Einfluss ihre alte Schwiegermutter auf ihr Sexualleben hat. Sie berichtet von der neuen Freiheit, die das Ehepaar gewonnen hatte, als die Kinder aus dem Haus waren und wie positiv sich das für sie ausgewirkt hatte. Allerdings war nun vor drei Monaten die Mutter ihres Mannes bei ihnen eingezogen.

Sie schläft schlecht und steht nachts oft auf. Wenn Petra und ihr Mann jetzt Sex miteinander haben wollen, kann sie das nicht mehr richtig genießen, weil sie die Ohren spitzt, ob sie nicht die Schritte ihrer Schwiegermutter auf der Diele hört. Auf den nächtlichen Wanderungen ist es auch schon vorgekommen, dass sie plötzlich die Tür zum Schlafzimmer geöffnet hat. Petras Mann ärgert sich, weil sie sich nicht mehr so entspannen kann, er sagt ihr immer wieder sie solle doch einfach vergessen, dass die Mutter im Haus

ist. Aber das kann Petra nicht. Beide stehen vor einer Aufgabe, die immer mehr Paaren in den späten Jahren ihrer Ehe zufällt. Sie müssen für ein Elternteil sorgen. An vieles hatten sie gedacht, als sie über den Plan sprachen die Mutter zu sich zu nehmen, aber sie wären nie auf die Idee gekommen, dass ihr Sexualleben beeinträchtigt werden könnte. Aber die Wanderungen der Mutter sind nur eine Art, wie ihre Anwesenheit die Sexualität der Beiden bremst.

Eine weitere waren all die kleinen Hinweise auf die Einstellung der Mutter zur Sexualität und Zuneigung, die vor allem Petra ganz allmählich, aber zusehends deutlicher wahrnahm. Seine Mutter gehört einer anderen Generation an. Für sie ist offen gezeigte Zuneigung und Sexualität unvorstellbar. Petra merkte, dass sich ihr zärtliches und sexuelles Verhalten ihrem Mann gegenüber schleichend veränderte, und dies, obwohl sie die Hausherrin und eine erwachsene Frau ist.

Wenn ihr Mann sie in den Po kniff, dann hatte Petra das Gefühl, ihre Schwiegermutter bohrte ihre Blicke in sie, als sei Petra ein Teenager, der ihren kleinen Jungen vom Weg abbringen will!

Ihr Mann schien die Blicke seiner Mutter gar nicht wahrzunehmen und gab ihr nur den wenig hilfreichen Rat "Mutter einfach zu vergessen."

Ihre sexuellen Hemmungen und ihr Eindruck, dass ihre Schwiegermutter sie für jemanden hält, der allzu verführerisch ist und ihren Sohn verdirbt, sind Überbleibsel der Schuldgefühle, die sie als Heranwachsende in Bezug auf ihre Sexualität gehabt hatte. Beide haben als Paar bestimmte Rechte, eine Tatsache die Petra leicht vergisst. Beide haben die Macht, die Einflüsse auf ihre Ehe zu formen und zu steuern. Die Hoffnung, dass sich eine Situation einfach auflöst, ist nie produktiv.

Paare fangen an, ihre eigene Beziehung zu begreifen, wenn sie einen Blick in die Ehe ihrer Eltern werfen, in dem sie die Geschichte und die Verhaltensstile ihrer Herkunftsfamilien erkennen. Dieses Wissen bringt sie näher zu ihrem Ziel, die eigene Beziehung zu stärken. Anhand dieser Informationen können sich Loyalität und den Konsens in ihrer Ehe festigen und damit zu einem gemeinsamen Weg finden. Jede Lebensphase, jede Phase einer Beziehung hat ihre eigenen Probleme und Sorgen. In allen diesen Phasen ist der Einfluss der Eltern und Schwiegereltern mehr oder weniger spürbar.

Stark und erfolgreich ist ein Paar dann, wenn es daran arbeitet, den Einfluss von Eltern und Schwiegereltern auf seine Beziehung selbst zu bestimmen - indem es ihn anspricht, gemeinsam reflektiert und nicht um den heißen Brei schleicht.



Schuld oder Unschuld, wem tun Familiengeheimnisse weh?

„Familiengeheimnisse“, das können zum Beispiel ‚verschundene‘ Väter oder Mütter sein, (Kriegs-)verbrechen, uralte Zerwürfnisse zwischen verschiedenen Zweigen einer Familie oder ‚schlimme Krankheiten‘. Familiengeheimnisse können aber auch darin bestehen, dass ein Familienmitglied für sich ein Geheimnis hütet, um auf diese Weise den Schmerz der Erinnerung zu bannen. Doch der Teil im Geheimnis, der ans Licht will, wird immer wieder Wege finden, um sich zu zeigen. Diese paradoxe Situation, dass etwas verheimlicht und gleichzeitig doch auch angedeutet wird, kann über Generationen hinweg viel Leid bewirken.



Das Geheimnis der Eltern findet den Weg in die Phantasien der Kinder

Monika war 52 Jahre alt als ich sie während einer Zugfahrt kennen lernte. Sie war kurz vorher von ihrem amerikanischen Ehemann geschieden worden, mit dem sie hier in Deutschland gelebt hatte. Sie schilderte mir, sie sei ihr Leben lang von dem verwirrenden, aber zielstrebigem Wunsch beseelt gewesen „Amerikanerin zu sein“.

Sie wollte schon als kleines Mädchen in den USA leben. Sehr früh lernte sie Englisch, später las sie amerikanische Bücher und liebte amerikanische Musik. Ihre Begeisterung für die Staaten stieß bei ihrer Mutter auf eisiges Schweigen und ihren Vater machte es wütend. Monika sehnte sich als Heranwachsende nach einer innigen Beziehung zu ihrer Mutter, an der sie eine nie endende Traurigkeit bemerkte. Andererseits war ihr wohl bewusst das sie ihre Eltern aus der Fassung bringen konnte, wenn sie immer wieder anfang, von Amerika zu sprechen. Aber Monikas Geschichte geht erst 30 Jahre später weiter. Monika ist erwachsen geworden, hat einen Beruf erlernt, einen amerikanischen Ehemann geheiratet und sich mehr recht als schlecht durch die Beziehung gekämpft. Eines Tages will sie überraschend ihre alten Eltern besuchen und als sie das Haus betritt, hört sie, dass ihre Eltern sich anbrüllen und ohne das sie bemerken das ihre Tochter gekommen ist geben sie ihr Geheimnis preis. Wie erstarrt hört sie zu, wie sich ihre Eltern Vorwürfe wegen bestimmter Ereignisse machen, die 50 Jahre zurücklagen. Im 2. Weltkrieg war Monikas Vater in amerikanische Kriegsgefangenschaft geraten und hatte zwei Jahre in einem Kriegsgefangenenlager in den

USA verbracht. In dieser Zeit hatte Monikas Mutter ein Verhältnis mit einem amerikanischen Soldaten.

Monikas Bruder erwischte seine Mutter mit ihrem Liebhaber und enthüllte dieses Geheimnis seinem Vater nach dessen Rückkehr.

Zwei Jahre später, während die Eltern sich darum bemühten, ihre Ehe wieder zu kitten, kam Monika zur Welt. Monika wuchs in eine Familie hinein, die von offenkundigem, aber unausgesprochenem Schmerz und Schuldgefühlen gezeichnet war. Die Episode war nie in ihrer Anwesenheit erwähnt worden. Vielmehr war man stets darauf bedacht gewesen, darüber Stillschweigen zu bewahren. „Jahrelang musste ich mitanhören, wie meine Mutter von meinem Vater mit Beschimpfungen traktiert wurde. Er fand alles schlecht, was sie tat, und ich wünschte mir sehnlichst, sie würde sich gegen ihn zur Wehr setzen“, erzählte mir Monika während sie zwischendurch immer wieder aus dem Zugfenster schaute. „Erst jetzt ist mir klargeworden, dass sie anscheinend glaubte, sie hätte es verdient, so miserabel behandelt zu werden. Wessen Gefühle habe ich wohl ausgedrückt, als ich davon sprach, in Amerika leben zu wollen? Wie hab ich das bloß angestellt, mir einen amerikanischen Ehemann auszusuchen, der zufällig in unser Dorf kam?“

Monika hat von einem zentralen Familiengeheimnis ausgegrenzt gelebt. Zweifellos hat sie gespürt, dass es ein Geheimnis gab, über das nicht



gesprachen wurde, und sie hat ihr ganzes Leben auf dieses Familiengeheimnis ausgerichtet. Bei ihr lagerten sich alle Ängste der Familie ab, die mit dem Vorfall in der Nachkriegszeit in Verbindung standen. Mochte der 2. Weltkrieg auch weit zurückliegen, in den verwirrenden Beziehungen und bitteren Auseinandersetzungen dieser Familie wurde er weitergeführt. Heimliche Wut, ein schlechtes Gewissen, das Gefühl verraten worden zu sein, und Trauer gewannen Gestalt in der kindlichen Phantasie von einem fernen Land.

Wer keine Fragen stellen darf verliert Urvertrauen

Heike ist 48 Jahre alt und kämpft häufig mit Schamgefühlen, darüber nicht gut genug zu sein. Während der Beschäftigung mit ihrer Geschichte stellt sich folgendes heraus:

Sie war ein uneheliches Kind, durfte dies aber nicht wissen.

Der spätere Mann ihrer Mutter starb und ließ die Mutter mit zwei Kindern zurück, Heike und ihre jüngere Schwester. Durch dieses Ereignis kam innerlich bei der kleinen Heike einiges ins Rollen. Sie spürte etwas Unausgesprochenes während der Beerdigung, in dem, wie die Verwandten mit ihr umgingen. Heike erinnert sich daran wie sie bereits im Alter von vier Jahren ihrer Mutter und ihrer Großmutter, die lange Zeit bei ihnen wohnte, die Frage gestellt hatte, wer und wo ihr Vater sei. Die erste Antwort, die sie damals erhielt war: ihr Vater sei angeblich bei einem Schiffsunglück auf hoher See umgekommen. Doch Heike hatte in dieser Antwort etwas gespürt, das nicht normal gewesen war, eine gewisse Verlegenheit bei Mutter und Großmutter. Also hakte sie noch einmal nach. Darauf antwortete ihre Großmutter äußerst schroff: Das gehe sie nichts an. So geriet die damalige Antwort allmählich in Vergessenheit. Während der Krankheit und des folgenden Todes des späteren Familienvaters fiel ihr auf, dass die Familie des Vaters ihrer jüngeren Schwester größere Aufmerksamkeit schenkte als ihr. In dieser Zeit begriff Heike, dass ihr Vater nicht der jetzige Familienvater gewesen war. Als sie ihre Mutter erneut fragte, erhielt sie dieselbe Antwort: das geht dich nichts an! Von da an zog sich Heike in sich selbst zurück. Die Weigerung ihrer Mutter und ihrer Großmutter, auf eine so wichtige Frage zu antworten, hatte es ihr unmöglich gemacht, überhaupt noch Fragen zu stellen. Sie wurde zu einem ängstlichen, gehemmten und verschämten Kind.



Diese Scham war, die von ihr verinnerlichte Scham und Schuld ihrer Großmutter und ihrer Mutter. Angesichts der damaligen Weigerung der beiden Frauen, glaubte Heike nicht nur, ihr Vater sei kein ehrenwerter Mann gewesen und es gehöre sich nicht von ihm zu sprechen, sondern sie selbst sei es nicht wert etwas zu erfahren.

Vielleicht nicht einmal, überhaupt auf der Welt zu sein.

„Geheimnisse heilen“

Zunächst gilt es zu vermeiden, dass es überhaupt zu Geheimnissen kommt. Ungeheuer wichtig ist es, mit den eigenen Kindern über alles zu reden, was ihre und unsere Herkunft betrifft.

Man braucht dabei nicht unbedingt auf alle Einzelheiten einzugehen, aber darum offiziell zu wissen erspart den Kindern eines Tages zu entdecken, dass sie jahrelang von einem Bereich des Familienlebens ausgeschlossen waren, der sie sehr wohl betraf.

Für viele Geheimnisse ist es charakteristisch, dass sie sich auf mehrere Generationen auswirken, auf der Ebene der Geheimnisse, die wir selber bewahren und die den nachfolgenden Generationen und zum anderen auf der Ebene der Geheimnisse, deren Opfer wir in der zweiten und dritten Generation sind. Um diese Geheimnisse zu heilen ist eine erste Grundvoraussetzung, uns Idealisierungen zu befreien.

Das ist noch nicht so schlimm, das wird schon wieder,

bei uns war alles ganz normal...das tut mir nicht gut mich damit zu beschäftigen....

Die zweite Voraussetzung ist der Verzicht darauf, unsere gequälten Eltern, die unter Geheimnissen leiden, über die sie nicht sprechen können, heilen zu wollen:

Es steht nicht in unserer Macht, ihnen die Last ihrer verborgenen Schmerzen oder Schuldgefühle abzunehmen. Als Kinder haben wir geglaubt, in der Lage zu sein, unsere Eltern von ihrer Qual zu befreien und sie glücklich und für uns verfügbar zu machen. Nicht selten halten wir auch noch nach dem Tod unserer Eltern an diesem Trugbild fest. Das Problem ist aber, dass unsere Kinder in ihrer Beziehung zu uns ihrerseits diesen Wunsch aufgreifen. Sie idealisieren ihre Fähigkeit, uns glücklich machen zu können.

Wenn wir also nicht den Wunsch aufgeben, unsere Eltern zu heilen, halten wir unsere Kinder in der Notwendigkeit gefangen, nun uns kurieren zu müssen, sogar über unseren Tod hinaus.

Ich kann es immer wieder nur empfehlen sich auf eine neue Art seinen Familienwurzeln zu nähern. Es zu riskieren neue Blickwinkel und Gefühle zu entdecken und sich mutig auf eine so genannte zweite Geburt einzulassen.

Soll ich bleiben, soll ich gehen?

von Ilona Steinert

Irgendwann ist es passiert. Plötzlich wird Dir bewusst, dass Deine Beziehung nicht so ist, wie Du sie gerne hättest, dass etwas verloren gegangen ist, dass sich der Abstand zwischen Euch vergrößert hat, und das Du zu erschöpft bist, um wieder eine Brücke zu bauen.

Du kannst Dich nicht mehr erinnern, wann ihr zuletzt Momente der Zweisamkeit erlebt habt; Nähe, Zärtlichkeit, Hände, die den anderen berühren, ein Öffnen für mehr. Plötzlich gibt es viel mehr Anlass für Ärger als zur Freude. Du stellst fest, dass ihr mehr nebeneinanderher als miteinander lebt, gemeinsames Lachen gibt es schon ewig nicht mehr. Ja, jeder erfüllt seine Pflichten, aber Du fragst Dich: „Kann das alles gewesen sein?“ Eigenschaften des Partners die Du früher liebenswert gefunden hast, gehen Dir heute nur noch auf die Nerven. Das Chaos, das er manchmal in der Wohnung hinterlässt, seine Unpünktlichkeit und all die anderen kleinen Dinge, die Dir früher das Gefühl gaben gebraucht zu werden, empfindest Du jetzt als unerträglich. Der Ordnungssinn der Partnerin, der früher Struktur und Zeitgewinn in dein Leben brachte, entwickelt sich plötzlich zur „zwanghaften Pedanterie“, die Dir das Leben zur Hölle macht und jede Spontaneität raubt. Manchmal ist es „nur“ ein Gefühl von liebloser Alltagsroutine, manchmal ein Seitensprung - es gibt Hunderte von Auslöser für den Gedanken, ob ein Leben ohne den oder die Partnerin nicht viel besser wäre. Wenn Du an diesem Punkt angelangt bist, dann gibt es zwei Möglichkeiten: Du kannst die Situation eskalieren lassen oder Dich um einen guten Lösungsweg bemühen. Menschen, die zu ertrinken drohen, schlagen oft wild um sich, aber der Rettungsschwimmer kann ihnen erst helfen, wenn sie aufhören zu strampeln.

Natürlich kannst Du auch jede Gelegenheit für einen Streit nutzen, den anderen ständig kritisieren und demoralisieren, mit Vorwürfen und Beschuldigungen überhäufen, Dir Verbündete in der Familie und im Freundeskreis suchen, die bestätigen, was für eine Niete er oder sie ist. Aber weißt Du, was das Einzige ist, das Du bestätigt bekommst?



Dass Du selber die Niete bist. Denn Du hast Dir diesen Partner ja mal ausgesucht. Für Dich war er oder sie der wunderbarste Mensch der Welt, und niemand hätte Dir dein Glück ausreden können. Jetzt nur die schlechten Seiten des Anderen aufzuzählen. schadet bloß Deinem Selbstwert. Was bist Du für ein Mensch, dass Du keine(n) Bessere(n) gefunden hast? Außerdem verletzt Du damit Deine eigene Liebesfähigkeit. Bedenke was Du Dir selber damit antust. Und noch etwas wiederholt sich fast immer: Es wird um Geld, egal ob vorhandenes oder nichtvorhandenes, sprich Schulden gestritten. Denn Liebe und Geld haben mehr miteinander zu tun, als wir ahnen. Bei beiden es geht um Geben und Nehmen, Wertschätzung, Vertrauen, aber auch um Schuld (Schulden?) oder Mangel. Paare, die sich auseinander gelebt haben, neigen dazu, emotionale und finanzielle „Zuwendung“ in einen Topf zu werfen und zu vermischen.

In Wirklichkeit geht es NIE ums Geld, sondern immer

- um Schuldzuweisungen,
- gegenseitig zugefügte Verletzungen,
- um unerfüllte Erwartungen,
- um zerstörte Hoffnungen,
- um nicht eingehaltene Versprechen.

Wenn die Konfliktsituationen überhand nehmen, wenn Du immer öfter an Trennung denkst, und Eure Beziehung zu zerbrechen droht, gibt es einen besseren Weg als den Kampf. Und glaube mir, er ist die Abkürzung, auch wenn er mehr Mut erfordert:

Lass Dir helfen ...

nimm professionelle Hilfe an; am besten von jemandem, der in Systemischer Familientherapie bewandert ist. Wenn dein Partner (noch) nicht mitkommen will, dann gehe in jedem Fall alleine hin. Es gibt für Dich persönlich so viele Fragen zu klären:

Was wünschst Du Dir noch für dein weiteres Leben?

Was brauchst Du dafür?

Was musst Du dafür an Dir ändern?

Da tut es gut, sich mit einer neutralen Person darüber auszutauschen, um Irrwege und Fallen zu entdecken. Jetzt höre ich schon die Einwände: „Das hört sich ja ganz gut an - aber was, wenn mein Partner mich wegen einer anderen Frau verlassen will? Oder wenn ich mich in jemand anderen verliebt habe, so richtig, unsterblich? Wie damit umgehen, wenn einer von uns beiden eindeutig der oder die Schuldige ist?

Nun, das ist einfach, aber nicht leicht. Zuerst einmal musst Du Dich verabschieden von der Idee, die uns seit langem in Filmen, Songs oder Romanen eingetrichtert wird, nämlich dass ein Lebenspartner verantwortlich ist für unser Glück. Liebe bedeutet auch nicht, sich so zu verhalten, wie es der andere braucht und will. Das ist Co-Abhängigkeit, sonst nichts. Ein wirklich liebender Mensch ist mit seinem inneren und äußeren Erleben in Einklang. Seine Liebe bezieht sich nicht nur auf die anderen, sondern auch auf sich selbst. Und wenn er merkt, dass es ihm in der Beziehung nicht mehr gut geht, dann sucht er das Gespräch mit dem Partner - oder er sucht sich (wenn die Lage nach einen starken miteinander ringen, aussichtslos erscheint) einen anderen Ort, wo er sich glücklicher fühlt. Was zählt sind einzig und allein folgende Aspekte, egal, was der Auslöser für die Krise ist:

- Schuldzuweisungen entlasten kurzfristig, langfristig bringen sie gar nichts
- Nimm zur Kenntnis, dass Du wütend, verletzt, enttäuscht bist. Erlaube Dir diese Gefühle - aber erlaube Dir nicht, danach zu handeln.
- Nichts bindet Menschen so sehr aneinander wie Hass! Willst Du dein Leben lang in dieser Form verbunden sein?
- Mach die Kinder, ob sie klein sind oder schon erwachsen, nicht zu Deinen Verbündeten. Je mehr Du über den anderen Elternteil schimpfst, desto mehr nimmt ihn dein Kind in Schutz. Manche stimmen Dir äußerlich zu, aber fühlen innerlich etwas ganz anderes. Verhalte Dich lieber fair, tolerant und verständnisvoll, dann lernt auch dein Kind, sich in Konflikten auch so zu verhalten
- Wenn Du merkst, dass Du mit der Situation alleine nicht zurecht kommst, dann hole Dir Hilfe von außen. Oft genügen wenige Gespräche mit Experten, um neue Perspektiven und Wege zu finden und wieder in die eigene Kraft zu kommen.

Es ist nun einmal so: wir Menschen lernen nicht in der „Komfortzone“ zu Hause auf dem Sofa. Weiterentwicklung passiert meistens, wenn es ein bisschen unbequem wird im Leben, wenn wir gefordert werden..

Das verlangt natürlich Mut. Beispielsweise den Mut, auch die eigenen Schatten kennen zu lernen und anzunehmen, sich mit seinen Ängsten, der Einsamkeit, dem Sich-ungeliebt-fühlen, den Rachegelüsten, der Wut, zu stellen.

Suche die Schuld nicht länger bei anderen, sondern streiche die Vorstellung von „Schuld“ an Beziehungskrisen ganz aus Deinem Leben.

Öffne Dich für ein wirklich schönes, kraftvolles, liebendes Leben, in dem Du dein ganzes Potential entfalten kannst.



Tango zu Dritt oder was ist in uns los?

Es gibt nur wenige Themen, die uns mehr faszinieren als Geschichten über Treue, Verrat, Rache und Versöhnung. Und es gibt kaum einen Roman, einen Film oder menschliches Drama, in dem nicht Treue und Verrat eine Rolle spielen. Wir lieben die Treue. Aber wir hassen den Verräter:

Er oder sie verletzt ein Tabu und wir reagieren kollektiv mit Entsetzen. Eine Frau, deren Mann sie betrügt hat meistens das Mitgefühl auf ihrer Seite. Dadurch sind wir allerdings häufig nicht mehr fähig darüber nach zu denken, wieso es zum Treuebruch gekommen ist. Beim näheren Hinsehen entfaltet sich ein Verrat oft als ein schon lange vorher angelegter Entwicklungsprozess.

Glaubt man statistischen Schätzungen, dann beläuft sich die Zahl der verheirateten Männer und Frauen, die im Laufe der Ehe ihrem Partner untreu werden, auf ca. 50-60%. Unter Eheleuten, aber auch in offenen Beziehungen, wird in diesem Punkt geflunkert, angesmiert und gelogen, dass sich die Balken biegen, und deshalb gibt es, wenn es herauskommt, die schlimmsten Beziehungstragödien von Nervenzusammenbrüchen über Handgreiflichkeiten bis zu überstürzten Trennungen.

Ich möchte versuchen, einige Hinweise zu geben, wie man die Dinge aus einem anderen Blickwinkel betrachten kann und welche Handlungsmöglichkeiten sich aus der neuen Sicht ergeben können.

Außenbeziehungen gleichen Defizite in der Innenbeziehung aus

Selten hat eine Außenbeziehung nichts mit der Ehe-Beziehung zu tun. Außenbeziehungen passieren sehr oft dann, wenn in der Ehe-Beziehung etwas fehlt. Entweder die Beiden haben zwar sehr viel Geborgenheit und Sicherheit miteinander, aber wenig Erregung und Abenteuer, oder der eine dominiert, der andere ist ständig unterlegen, oder der eine gibt viel mehr in die Beziehung hinein als der Andere.

Das wirkt sich dann manchmal so aus, dass einer der beiden für sich diese Schieflage auszugleichen versucht, indem er sich auf eine andere Beziehung einlässt. Das geschieht natürlich meist nicht bewußt, aber wenn wir gemeinsam näher hinschauen, dann erkennt man es:

Der oder die Untreue holt sich „draußen“, was „drinnen“ nicht mehr zu kriegen ist. Das ‚Drinnen‘



ist sowohl das Innere der Paarbeziehung, wie auch oft das Innere des Einzelnen. Wollen wir noch eine Etage tiefer nach Gründen forschen, dann finden wir ein recht bekanntes Thema wieder, die ungelöste Bindung an die Mutter oder den Vater.

Wie Dreiecksbeziehungen mit ungelösten Elternbindungen verbunden sind, will ich an folgendem Beispiel erläutern.

Ein Mann hat neben seiner Ehefrau eine Geliebte, die er regelmäßig sieht. Nach einiger Zeit haben die Beiden eine eigene Wohnung miteinander, in der er ein richtiges zweites Leben führt.

Anfangs genießt er die doppelte Zuwendung. Er sonnt sich in seinen beiden Frauen und irgendwie ergänzen sich die beiden. In der Ehefrau hat er seinen vertrauten Heimathafen, mit ihr kann er alles teilen- alles außer seiner Sexualität und seinem Geheimnis. Mit seiner Freundin genießt er die ungezügelte Sexualität, das ungebundene Leben, aber auch anregende intellektuelle Gespräche. Er besucht mit ihr Museen und Konzerte, etwas, wofür sich seine Frau nicht interessiert. Aber mit der Zeit beginnt sich der Mann gehetzter zu fühlen. Seine Freundin möchte mehr Zeit und Verlässlichkeit von ihm und seine Frau beginnt sich emotional unerfüllt zu fühlen und wird misstrauisch.



Ungelöste Themen der Eltern können die Themen der aktuellen Beziehungen sein

Um den Bezug zu Elternerfahrungen zu erspüren, lade ich Sie ein, sich folgendes mit mir vorzustellen:

Der Mann hat, ohne es zu wollen, eine ähnliche Konstellation wie in seiner Pubertät geschaffen. Die Ehefrau spielt die Rolle der Mutter, die für den geregelten Haushalt zuständig ist. Die Geliebte entspricht der heimlichen Schülerliebe, von der die eifersüchtige Mutter nichts erfahren soll, und mit der er sich deshalb heimlich trifft. Er macht das, aber er muss bis 22 Uhr zu Hause sein! Die beiden Beziehungen sind Ausdruck einer Aufspaltung der Beziehungswünsche in getrennte Funktionen. In beiden Beziehungen aber wird wirkliche Nähe und menschliche Beziehung verhindert. Genau dies ist aber auch die Fortsetzung der Mutterbeziehung, in der der Mann als Junge überfordert worden ist, in der er für die Mutter eine Funktion hatte. Er wurde nicht als eigenes Wesen anerkannt und geliebt, sondern, weil er bestimmte Leistungen ‚brachte‘. Genau diese Beziehung setzt er nun fort.

Wie mag die Situation für seine Freundin aussehen?

Sie ist eine junge Frau, die keine gleichaltrigen Männer mag. Sie sind ihr zu oberflächlich, während sie sich zu Männern in Führungspositionen hingezogen fühlt. Zu Männern die es irgendwie geschafft haben. Sie verführt sie oder sie lässt sich verführen und in der ersten Zeit sind die Beziehungen immer himmlisch, denn der Mann gibt ihr eine nie gekannte Geborgenheit. Irgendwann möchte sie aber gleichberechtigt sein. Sie möchte sich neben dem Mann profilieren und sie möchte die gleichen Rechte haben wie seine Frau.

Sie stellte also Ansprüche an ihn als Frau und Partnerin. An diesem Punkt sind alle bisherigen Beziehungen regelmäßig zu Bruch gegangen.

Um den Elternbezug zu errahnen, nehme ich an, diese Frau befindet sich ebenfalls in einer ungelösten Vaterbindung. Sie hat die Rolle der Tochter, die um die Gunst des Vaters buhlt.

Instinktiv findet sie in der ersten Begegnung mit dem Mann die Lücke heraus, wo er mit seiner Ehefrau unzufrieden ist, und stößt quasi dort hinein.

Was seine Frau nicht leisten kann, das leistet sie. Sie wird seine anregende Diskussionspartnerin, seine Inspiration, seine Muse. Begeistert begleitet sie ihn auf seinen beruflichen Reisen. Und sie bestätigt ihm seine sexuelle Potenz.

Erst mit der Zeit merkt sie, dass sie eigentlich nur eine Funktion erfüllt. Sie ist solange begehrenswert, wie sie auf seine Bedürfnisse und Wünsche eingeht. Äußert sie eigene Wünsche und Bedürfnisse, dann kommt sie in die Nähe der nörgelnden Ehefrau, und das mag er nicht. Dieses Drama wiederholt eine Konstellation, wie sie mit Vater und Mutter eingeübt wurde und die sich noch nicht produktiv verändert hat.

Dreiecksbeziehungen können eine Zeit lang manches befrieden

Und die getäuschte, verratende Ehefrau?

Sie ist erst mal unbewusst die Dritte im Bunde. Selbstverständlich merkt sie, dass sich seit einiger Zeit etwas verändert hat in der Beziehung zu ihrem Mann.

Er ist fahriger, unaufmerksamer geworden. Er muss so viel arbeiten und bleibt länger weg. Selbst an Feiertagen muss er ins Büro. Er ist manchmal geistig abwesend, aber sie schreibt das seiner beruflichen Überla-

stung zu. Außerdem kommt er langsam in die Midlife-Crisis, deshalb muss sie ihn mehr schonen und nicht so viel von ihm fordern. Sie vermisst natürlich die gewohnten Zärtlichkeiten, aber für eine Frau in ihrem Alter sollte Sex nicht mehr an erster Stelle stehen. Sie fand es auch nie besonders schön. Wenn sie ganz ehrlich ist, ist sie eigentlich ganz zufrieden, dass er nicht soviel da ist und von ihr fordert.

Sie kann sich ihren Hobbys und ihren Freundinnen widmen. Und die Kinder beanspruchen sowieso ihre ganze Aufmerksamkeit. Manchmal schöpft sie schon Verdacht, ob er nicht bei einer anderen Frau gewesen ist. Er riecht dann anders.

Aber dann beruhigt sie sich wieder: Sie haben beide ein solch gutes Vertrauensverhältnis. Er würde ihr doch sagen, wenn etwas nicht stimmt. Und, wenn sie genauer hinspürt, würde sie ihm ein Abenteuer nicht einmal missgönnen. Dann würde er sexuell zufriedener sein und sie nicht so arg bedrängen. Sie kommt zu dem Schluss: Wenn sie nicht so genau hinschaut und nicht nachbohrt, wird er immer wieder zu ihr, seiner treuen Ehefrau, zurückkehren.

Hört sich doch gut an, was die Frau sich sagt, oder? Es ist doch interessant wie sie sich selbst in Sicherheit wiegen kann.

Es ist doch interessant wie sie dabei noch großzügig dar steht. Trotz dessen befindet sie sich für mich ebenfalls in einer ungelösten Bindung.

Sie ist eigentlich sexuell uninteressiert an ihrem Mann. Sie hat, ohne es zu wollen, die Rolle der Mutter übernommen, mit ihrem Überverständnis, ihrer Überfürsorge und mit der Zurückstellung der eigenen Bedürfnisse. Wie einen pubertierenden Sohn, der seine ersten Schritte ins Leben geht, begleitet sie ihn mit Sympathie und leiblicher Fürsorge.

„Zieh dich warm an, es ist draußen kalt“

„Ruf gleich an, wenn du angekommen bist“

Aber ebenso wie bei einem Sohn möchte sie nicht so genau von dessen Sexualleben wissen. Es ist, als ginge es sie nichts an.

Sie begibt sich auf innere Distanz.

Wenn wir jetzt genau hinschauen, dann tanzen diese Men-

schen einen Tango zu Viert: Der Sohn tanzt mit der Mutter und die Tochter tanzt mit dem Vater.

Sohn und Mutter sind das Ehepaar und Tochter und Vater ist das Geliebtenpaar.

An unserem Beispiel können wir sehen was



möglicherweise aus dem Erbe einer ungelösten Bindung an Vater oder Mutter im Laufe des Lebens werden kann.

Motive für Seitensprünge

Es gibt noch weitere Motive für Seitensprünge, von denen ich einige vorstellen möchte, das vielleicht bekannteste Motiv:

Eine sexuell unbefriedigende Beziehung.

Auch heute gehen Menschen noch Zweierbeziehungen ein, obwohl sie keine befriedigende Sexualität miteinander haben. Gibt es diese Übereinstimmung nicht, dann können Paare über lange Zeit ihre gemeinsame Basis auf einem anderen Gebiet finden. Vielleicht bei den Kindern oder bei der Verfolgung gemeinsamer Ziele. Es kommt dann vor, dass solche Paare der Erfüllung ihrer sexuellen Wünsche nicht so ein Gewicht beimessen. Aber selbst dann werden sie hin und wieder einen Mangel spüren. Denn sie müssen ihre erotischen und sexuellen Energien verdrängen und ihre Sehnsüchte verlagern. So kann die ungestillte Sehnsucht länger ausgehalten werden, bis es irgendwann doch zu einer sexuellen Begegnung mit einem anderen Menschen kommt. Sollte diese Begegnung befriedigender sein als die erste Beziehung, dann ist diese ernsthaft gefährdet.

Die Langeweile in einer längeren Beziehung.

Selbst in Beziehungen, in denen die Partner eine befriedigende Sexualität leben, kann es zu Seitensprüngen kommen, einfach weil der anfängliche Reiz verblasst.

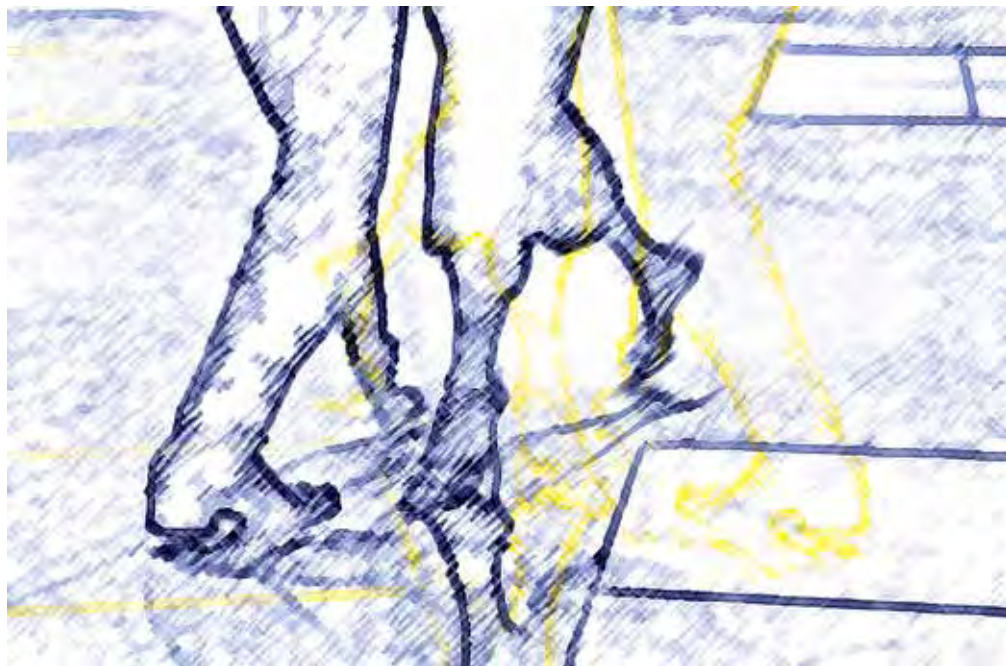
In einer langen Beziehung braucht es viel Liebe und Einsatz, um das Feuer am Brennen zu halten und die Qualität der Sexualität wandelt sich. Die Sehnsucht nach Romantik und Faszination schlummert aber weiter in uns. Im Alltag entstehen und vergehen solche Wünsche rasch. Sie werden dann gefährlich, wenn das Paar für längere Zeit getrennt ist, wenn vielleicht einer der Partner in eine fremde Umgebung kommt und dort eine intime Atmosphäre mit anderen Menschen entsteht. Das kann auf Festen, Tagungen oder auch in einer Psychogruppe passieren, dann fühlt sich ein Partner plötzlich wieder jung, man flirtet, spielt mit dem Feuer und manchmal springt man hinein. Wenn die eigentliche Partnerschaft intakt ist, vergehen solche Leidenschaften schnell wieder. Der betreffende Partner kehrt wieder zurück,

vielleicht mit einem schlechten Gewissen, vielleicht bereichert um Neues, was er oder sie in die eigene Beziehung einbringen kann.

Angst vor Nähe in einer intimen Beziehung.

Eine Liebesbeziehung ist die intimste freiwillige Beziehung, die wir eingehen können. Unsere Blutverwandten können wir uns nicht aussuchen, den Liebespartner dagegen schon. In der Intimität erleben wir die besten und die schlimmsten Seiten des Partners, aber auch von uns selbst und das aus nächster Nähe. Es gibt kein Entrinnen aus der Konfrontation mit dem anderen und uns selbst. Und es sind die negativen Seiten in unserer Persönlichkeit und der des Partners, vor denen wir uns am meisten fürchten. Viele Menschen haben Probleme damit, solche Konflikte auszutragen und durchzustehen.

Eine Zweierbeziehung ist im Grunde wie ein lebenslanger Selbsterfahrungsprozess. Vielen Menschen macht das Angst und sie fühlen sich mit oder in einer Beziehung überfordert.



Seitensprünge und Nebenbeziehungen sind dazu geeignet, Distanz in eine intime Beziehung zu bringen, wenn die Nähe zum Partner schwierig geworden ist.

Wenn wir uns in eine andere Person verlieben, lenkt das von unseren bedrückenden Problemen zu Hause ab und verschafft uns eine Verschnaufpause.

Die schönen Stunden werden mit der oder dem Geliebten erlebt, zu Hause setzt man die missmutige Miene wieder auf. Man wird zu einem emotionalen Pendler und Pendler sind nirgendwo ganz zu Hause. Manche schlechten Ehen halten sich dadurch, dass jeder seine geheime, private Liebesbeziehung pflegt.

Die Flucht aus dem Stress der Familie

Menschen können in ihrer Familie in solche Überforderungssituationen geraten, dass sie aus schierem "Überleben-wollen" aus der Familie ausbrechen. Manchmal ist es nur ein freier Tag, den sie sich nehmen. Manchmal stürzen sie sich in eine Affäre, die sich zufällig ergibt. Die Gefahr solcher Affären liegt gerade in ihrer Entlastungsfunktion. Man merkt nicht, dass man die jetzige Lebensaufgabe verfehlt.

Der Reiz des Verbotenen

Seitensprünge bergen in sich meist etwas von einem kindlichen Reiz, dem Reiz des Geheimnisses. Dieser Reiz erhöht für manche den Wert einer Affäre. Die Botschaften, die geheimen Treffen, all dies lässt den Puls der Liebhaber höher schlagen und regt ihre Phantasie an. In ihrer Verschwörung fühlen sich die Liebespartner aufs engste miteinander verbündet. Dem Ehepartner gegenüber hat der untreue Partner zwar ein schlechtes Gewissen, das er auch mit Aufmerksamkeiten zu besänftigen sucht, aber tief in sich spürt er auch Schadenfreude über dessen Ahnungslosigkeit.

Machtkampf und Rache in der Beziehung

Mit sexueller Untreue können wir unseren Partner am empfindlichsten treffen. Wir erschüttern ihn existentiell in seinem Selbstwert, in seinem Grundgefühl von Sicherheit und Vertrauen. Die meisten von uns wissen, dass wir den Partner tief verletzen würden, wenn wir fremdgehen. Wenn wir es dennoch tun, ist darin stets ein Akt von Aggression gegen den Partner zu sehen, gleichgültig, welche anderen Motive sonst noch wirksam sein mögen.

Es ist eine indirekte, äußerst massive Form der Aggression innerhalb einer Paarbeziehung. In den Fällen, in denen Aggression das Hauptmotiv für die Untreue darstellt, ist der Seitensprung meist ein Akt der Rache für Verletzungen, die der untreue Partner im Laufe der Beziehung erlitten hat. Es kann eine Demütigung gewesen sein, oder er wurde in einem wichtigen Augenblick im Stich gelassen. Manchmal sind es seelische Wunden, die jemand jahrelang ertragen hat, ohne dagegen zu protestieren. Es baut sich im enttäuschten Partner langsam ein Groll auf, der unbewusst nach einer Gelegenheit sucht, sich auszudrücken. Vor allem wenn ein Partner sich vernachlässigt fühlt, kann die Werbung durch eine andere Person eine große Wirkkraft haben. Jetzt ist er es, der es sich leisten kann, dem anderen Partner die kalte Schulter zu zeigen und ihm für die jahrelange Demütigung, Nichtbeachtung und Missachtung mit gleicher Münze heimzuzahlen. In diesem Stadium der Auseinandersetzung befinden wir uns mit unserem Partner im Krieg. Alle früher erlittenen Verletzungen werden schonungslos als Waffe gegen den Partner eingesetzt. Ein solcher offener Ehekrieg kann eine reinigende Wirkung haben, besonders dann wenn vorher die Konflikte im Namen der Harmonie unter den Teppich gekehrt worden sind. Dabei wird natürlich viel Porzellan zerschlagen. Vieles was vorher in der Beziehung als wertvoll angesehen wurde, kann dabei kaputtgehen. Heilige Kühe werden geschlachtet, wir machen Inventur. Was ist mit all den Wünschen und Idealen, welche sind auf der Strecke geblieben, welche sind Wirklichkeit geworden? Wo haben wir uns getäuscht? Gibt es noch etwas was uns mit dem Partner verbindet? Wenn ja, wozu? Wenn nein, wie gehen wir auseinander?

Wenn ein Seitensprung solch eine ehrliche „Auseinandersetzung“ bewirkt, dann bringt er trotz allem auch etwas Gutes. Er gibt dem Paar die Chance für einen neuen Start oder ein klares Ende.

Damit habe ich einige Motive für Seitensprünge erläutert, die ihren Ursprung in der Beziehung selbst haben. Dagegen gibt es nur wenige, die ihren Ursprung nicht in der konkreten Beziehung, sondern mehr in der Person des untreuen Partners haben. Das ist zum einen dann der Fall, wenn jemand eine ständige, überdimensionierte Bestätigung seiner selbst durch die Liebe anderer Menschen braucht, oder zum anderen, wenn jemand über Seitensprünge versucht die ungelebten Seiten seiner Selbst zu verwirklichen. Denn es gibt immer Bereiche unseres Selbst, die nicht in der Beziehung angesprochen werden und weiter auf ihre Ent-

faltung warten. Durch Aktivitäten außerhalb der Partnerschaft, vielleicht Studium, Arbeit, Hobbys oder durch unsere Freundschaften, versuchen wir diese Seiten zum Leben zu erwecken. Manchmal haben wir das jedoch im Leben versäumt und deshalb öffnet sich eine solche Tür ganz unvermittelt. Es können jetzt Grenzsituationen sein, in die wir geraten, manchmal in eine persönliche Krise, eine ernste Krankheit, manchmal ist es auch eine unverhoffte Liebe. Eine versiegte Quelle beginnt wieder zu sprudeln, neue Visionen werden sichtbar.

Sie werden beim Betrachten der genannten Motive für Seitensprünge festgestellt haben, dass es sich in den meisten Fällen um äußerst komplexe persönliche Probleme und zwischenmenschliche Konflikte handelt, wenn ein Partner fremdgeht. Wir machen es uns oft zu einfach, wenn wir glauben eine Situation in unserem Bekanntenkreis freundschaftlich beurteilen zu können.

Wenn einer der Partner in einer Liebesbeziehung untreu ist, dann sollten sich beide Partner fragen: Was sind die tieferen Gründe für die Untreue in unserer gemeinsamen Geschichte?



Warum bin ich noch nicht da wo ich gern sein möchte?

Warum dauert das alles so lang?

Eine Frage, die ich immer öfter höre. Viele Menschen glauben, dass Ungeduld ein Zeichen dafür ist, dass sie bereit sind, alles für ihr Ziel zu tun.

Aber das ist nur zum Teil wahr. In den meisten Fällen ist Ungeduld der Zweifel, etwas hinzukriegen. Die Sorge, etwas im Leben nicht zu schaffen, also eine innere Unsicherheit oder sogar Angst.

Ungeduld ist der Wunsch eiligen Schrittes auf ein Ziel zu zugehen. Nur dann ist man glücklich. Etwas schnell, gut und günstig zu bekommen ist in unserer Gesellschaft sogar eine angesehene Eigenschaft.

Vielleicht ist es aber ganz anders als die Gesellschaft glaubt?

Denn wer sich bewusst ist, dass er der richtige Mensch am richtigen Platz zur richtigen Zeit ist, wird nicht ungeduldig sein. Der Ungeduldige dagegen ist innerlich nicht hier im Jetzt, er ist dort in der Zukunft, an einem anderen Ort, in einem anderen, vielleicht besseren Zustand.



Dadurch verpasst er häufig einfachere oder klügere Wege. Ungeduld und Unruhe sind wie ein Ehepaar das Hand in Hand geht: Anstatt besonnen, klar zu handeln, kommt es zu Aktionismus und schwerwiegenden Schnellschüssen.

Zu früh werden zu große oder teure Projekte verwirklicht und hohe Risiken eingegangen.

Bekanntlich lenkt äußerer Aktionismus stark vom eigenen Inneren ab. Statt der gewünschten Zufriedenheit wird der Unzufriedenheit weit das Tor geöffnet. Vielleicht werden sogar Familienmitglieder oder Kollegen damit angesteckt.

Geduldige Menschen vergewaltigen nicht die Zeit, sie wissen, dass eine Idee reifen muss, bis ihre Zeit kommt, dass das Bewusstsein seine Zeit für die transformatorische Prozesse braucht.

Es gibt zwei starke innere Bilder, die Ungeduld entstehen lassen:

Wenn ein Mensch schon früh erfahren hat, dass er nicht erwünscht ist, so fühlt er sich oft fehl am Platze. Er glaubt innerlich, er muss mehr leisten, schnell sein, besser sein, um dann erwünscht zu sein.

Die unbewusste Angst vor dem Tod ist der zweite Antreiber. Die Angst setzt den Menschen innerlich unter Spannung. Alles muss schnell und sofort geschehen, denn schon übermorgen kann alles vorbei sein. Die Angst setzt ungeahnte Kräfte frei.

Mit Geduld verfolgt der Ungeduldige seine Ungeduld. Deswegen fühlt er sich innerlich wie eine Gießkanne. Er verschwendet seine Energie auf vielen Baustellen. Gleichzeitig sehnt er sich nach Ruhe, nach einem besseren Zustand, etwas was er unbewusst permanent bekämpft.

Anhalten eben doch nicht erwünscht.

Ist die innere Ungeduld extrem ausgeprägt, wachsen Unduldsamkeit und sogar Verachtung sich selbst gegenüber.

Vergessen ist der weise Bogen von etwas erreichen wollen, zu selbst zu reifen, zu sein.

Ungeduld kann also folgende Ursachen haben:

Der mangelnde Glaube an sich selbst

(dahinter steckt das Selbstbild)

Der mangelnde Glaube an andere

(dahinter steckt ein bestimmtes Menschenbild)

Der mangelnde Glaube an die Welt

(dahinter steht ein Weltbild)

Wie wird Mensch nun seiner Ungeduld Herr?

Madame Marie Curie hat diese Frage ganz genial beantwortet:

„Man muss vor nichts im Leben Angst haben, wenn man seine Angst kennt und versteht“

Erkennen und anerkennen ist also des Pudels Kern.





Unproduktive Spiele

Von der Selbstverachtung zur Selbstachtung.

Heute möchte ich über ein interessantes Thema schreiben das **Selbstachtung** und **Selbstverachtung** heißt.

Einer der bekanntesten Sprüche aus der Bibel ist: „Liebe Deinen Nächsten wie dich selbst“. Merkwürdigerweise lesen oder hören viele Menschen mit ihren inneren Ohren nur den ersten Teil dieses Satzes, nämlich: Liebe deinen Nächsten....über den Rest hören sie hinweg.

Liebe ist jedoch stets mit Selbstliebe verbunden. Ich kann keinen anderen Menschen richtig lieben, wenn ich mich selbst nicht liebe. Selbstliebe ist die Grundlage für Fremdliebe. Nicht wenige Liebesbeziehungen scheitern an der mangelnden Selbstliebe und **Selbstachtung** beider oder auch nur eines Partners. Das Gegenstück der Selbstliebe die **Selbstverachtung** kann die Liebe in einer Partnerschaft zerstören. Die Liebe wird sozusagen von der Selbstverachtung aufgefressen. Umgekehrt trägt die Selbstliebe wesentlich zur Erhaltung einer Partnerschaft bei.

Was genau ist denn Selbstliebe überhaupt?

Ich bezeichne die Selbstliebe als eine **liebevolle und maßvolle** Zuwendung zu sich selbst. **Sie ist verbunden mit einer realistischen Einschätzung der eigenen Person.**

Und genau das müssen wir oft erst lernen, in dem wir Unterscheidungsvermögen entwickeln. Aber wieso zerstört Selbstverachtung unsere Liebe mögen Sie sich fragen? Wenn ich mich gering schätze und ablehne, können sich Hindernisse zwischen mich und meinen Partner schieben. Ich möchte Ihnen einige dieser Hindernisse nennen:

1. Ich sehe alles was ich für liebens- und erstrebenswert halte, bei meinem Partner. Ich sehe ihn oder sie im günstigen Licht, während ich mich selbst eher im Dunkeln lasse. Es ist einen bisschen wie bei einem Star und seinem Fan.
2. Ich fühle mich unwürdig „zurückgeliebt“ zu werden. Das kann bedeuten dass ich zwar meine Liebe schenke, aber seine Liebe zurückweise oder nicht annehme. Allmählich fühlt sich der Partner frustriert, da seine Liebe bei mir nicht „ankommt“. Mit der Zeit wird er oder sie aufhören zu werben.
3. Aber meine Liebe zu ihm kennt keine Grenzen
Das führt dazu, dass ich mich überhaupt nicht abgrenzen kann von ihm. Was er will, bekommt er sofort von mir. Ich nehme auf mich selbst überhaupt keine Rücksicht. Deshalb verwandelt sich die anfängliche Zuneigung häufig in Verachtung. Möglicherweise liegt hier der Beginn einer Ausbeutung.
4. Schließlich könnte sich der andere vor mir zurückziehen, weil ich ihn langweile. Er wird es vielleicht nicht Langweile nennen, sondern

nach einer anderen Begründung suchen, aber wenn ich mich nicht abgrenze, kann mein Partner mich nicht spüren. Er weiß nicht wer ich wirklich bin. Er kann mich nur dort als ernstzunehmendes Gegenüber wahrnehmen, wo ich auch „nein“ zu ihm sagen kann, wo ich meine Meinung, meine Gedanken und meine Gefühle ihm auch zeige.

5. Die Idealisierung meines Partners bringt mit sich, dass ich irgendwann enttäuscht bin, weil der Partner doch nicht so wunderbar ist, wie ich ihn oder sie mir gewünscht und vorgestellt habe. Die Realitäten und Banalitäten des Alltags entzaubern den Geliebten/ die Geliebte und ich beginne ihn oder sie heimlich oder offen zu verachten, genauso wie ich mich verachte. Da wird eine kleine Stimme in meinem Inneren mir zu flüstern: „ein liebenwerter Mensch kann mich gar nicht richtig lieb haben. Er hat sich sicherlich getäuscht. Ich werde ihm beweisen dass ich ein schlechter Mensch bin. Und wenn er mich verlässt, geschieht es mir nur recht.“
6. Wenn der Partner hartnäckig ist und bleibt, dann besteht die Gefahr das **beide** Partner in den Sog der Selbstverachtung gezogen werden. Nicht nur der eine Partner, sondern beide Partner fühlen sich mit der Zeit schlecht und verachtenswert. Beide verachten sich gegenseitig und schließlich auch ihre Liebe. Die Beziehung, die mit soviel Hoffnung begonnen hatte, wird jetzt in den Schmutz gezogen-trotz der Tatsache, dass sie beiden Partnern nach wie vor sehr viel bedeutet. Sie ist vielleicht das Einzige, das beide am Leben erhält. Aber die Bedeutung der Beziehung wird von der tiefsitzenden Verachtung vielleicht auch den täglichen Quälereien so beherrscht, dass jeder Außenstehende meinen muss, die Partner wünschten sich gegenseitig den Tod und wären dankbar, wenn der andere verschwinden würde.

Vielleicht interessiert Sie jetzt die Frage: Wie kommt jemand dazu, sich selbst zu verachten? **Selbstverachtung** kann durch folgende drei Bedingungen entstehen, die wir dann noch genauer untersuchen wollen:

- Aus der Scham, dass man als Kind nicht geliebt worden ist, und dem daraus resultierenden Gefühl überhaupt nicht lebenswert zu sein
- Aus der Übernahme von Schuld der Eltern oder anderer Bezugspersonen
- Aus persönlicher Schuld.

Schauen wir uns der Reihe nach an, was damit im Einzelnen gemeint ist:

Zuerst die Scham des Ungeliebten.

Dazu wollen wir die inneren Botschaften eines sich selbst verachtenden Partners genauer ansehen. Wenn ich mich für wenig wertvoll halte, schaue ich sozusagen zum Partner auf und auf mich selbst herunter. Du bist tausendmal besser/schöner/ gescheiter/ gebildeter/ oder beliebter als ich. Lass mich gehen, Du hast etwas Besseres verdient. Dies sind Botschaften die man dem anderen vermittelt, ausgesprochen oder unausgesprochen, und doch in den Handlungen für den Anderen erfahrbar. Solche inneren oder gar äußeren Botschaften sind im Grunde eine Aufforderung an den Partner mich im Stich zu lassen, mich zu verraten.

Es gibt ein gutes, wenn auch schon älteres Buch, das sich mit diesem Thema beschäftigt. Ich meine den Roman von Dostojewskij „Der Idiot“. Der Fürst in diesem Roman ist solch eine tragische Figur, die aufrichtig liebt, aber aus Selbstverachtung die Liebe immer wieder verrät, indem er nicht den Mut aufbringt, die Zuneigung der geliebten Frau anzunehmen. Wie aus einem inneren Zwang muss er die Frau immer wieder wegschicken.

Kommen wir zu der Übernahme von Schuld anderer Menschen aus unserem Familiensystem.

Noch tiefer als die Scham liegt das Gefühl von Schuld. Manche Menschen, die einen Liebespartner gefunden haben, meinen, dass sie diese Liebe nicht verdienen. Sie fühlen sich sogar schuldig, wenn die Liebe in Erfüllung geht. Sie haben nicht nur das Gefühl, die Liebe oder den Partner nicht verdient zu haben, sondern auch, dass sie sich schuldig machen, wenn sie glücklich werden. Sie wünschen sich zwar, wie die meisten Menschen, nichts sehnlicher, als glücklich zu sein, aber wenn das Glück tatsächlich fühlen sie sich eben nicht glücklich. Diese paradoxe Reaktion sollte nicht als Hysterie oder ähnliches bewertet werden. Vielmehr steckt ein inneres Verbot dahinter, glücklich zu sein.

Der Ursprung eines solchen Schuldgefühles liegt oft im Familiensystem begründet. Weil Vater oder

Opa Schuld auf sich geladen haben und nicht zu dieser Schuld stehen, nimmt sie ein Enkelkind und büßt mit dem jetzigen Lebensunglück. Bei der Weitergabe von Elternschuld ans Kind spürt das Kind, dass die Menschen in seiner Umgebung unglücklich sind, dass seine Eltern oder seine Großeltern in seiner Umgebung unglücklich sind, dass sie aus einem für das Kind unverständlichen Grund leiden. Kinder sind unendlich in ihrer Liebe. Sie sind entgegen unserer landläufigen Meinung, dazu bereit und auch fähig, unendlich viel Schmerz, Leid und Entbehrung auf sich zu nehmen, besonders wenn sie es für jemanden tun, den sie lieben. Nicht selten spüren das ihre Bezugspersonen und sie laden dann tatsächlich ihr Leid auf die Kinder ab. Sie nehmen die Leichtigkeit und die Lebensfreude, die jedes Kind mitbringt, für sich in Anspruch und tauschen es gegen das Leid des Erwachsenen ein. Dem Erwachsenen wird es dabei leichter, dem Kind dagegen schwerer. Das Kind lässt sich aus Treue zu dem Erwachsenen darauf ein. Wenn das Kind aufwächst, hat es sich ans Tragen und Ertragen von Unglück gewöhnt. Unglücklich zu sein, fühlt sich ganz selbstverständlich an, wie eine zweite Natur.

Umgekehrt sind ihm Glück, Erfüllung und Leichtigkeit abhanden gekommen. Die lebensbejahende Seite in ihm ruft zwar immer noch nach Liebe und Glück, aber wenn diese tatsächlich eintreffen paaren sie sich mit der Angst.

Das Glück lässt das alte, vertraute Gefühl des ‚Schuldig sein‘ wieder aufleben.

In seinem Inneren sieht sich der betreffende Mensch einem unlösbaren Konflikt ausgesetzt. Vielleicht kennen Sie selbst das Gefühl, die Mutter oder den Vater in seinem Unglück allein zu lassen und selbstsüchtig dem eigenen Glück nachzugehen. Darf man sich gegen die Eltern und für sich und für den gegenwärtigen Partner entscheiden?

Mancher fängt hier an zu schummeln und vergrößert die Schuld damit nur. Statt die Entscheidung zu treffen, versucht er oder sie den Partner für seine Sichtweise zu gewinnen.

„Meine Mutter ist alt und einsam, sie hat doch nur noch uns... wir sollten sie mit in den Urlaub nehmen.... wir sollten eine Weile zusammenrücken und sie zu uns einladen...“

Da die Beziehung zu unseren Eltern der existentiell tragende Grund unseres Lebens ist, hat die Eltern-Kind-Beziehung ein schwereres Gewicht als eine spätere Liebesbeziehung. Man spricht auch davon, dass eine Familie eine Schicksalsgemeinschaft ist, eine Liebesbeziehung aber eine Wahlgemeinschaft. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass viele Menschen sich für die Eltern und gegen die Partnerschaft entscheiden solange wie sie ihre Elternbeziehung nicht bearbeitet und sich gelöst haben. Viele schaffen es zwar, sich für mehr oder weniger kurze oder etwas längere Zeit aus ihrer Familiengeschichte in eine Liebesbeziehung zu retten. Aber solange sie sich den Schatten der Vergangenheit nicht wirklich stellen, werden sie immer wieder eingeholt.

Vielleicht wird Ihnen jetzt die vorher von mir beschriebene Botschaft eines sich selbst verachtenden Menschen an seinen Liebespartner verständlich. Wenn er dem Partner signalisiert: „ich bin deiner unwürdig, du solltest dich von mir abwenden“, dann versucht er in einen Akt der Selbstbestrafung und stellvertretenden Sühne die vermeintliche Lebensschuld zu tilgen. Daher wird er oder sie, nach dem Scheitern der Liebesbeziehung das Gefühl der Erleichterung verspüren, so paradox dies vielleicht im Augenblick auch erscheinen mag. Denn nach dem was ich vorher gesagt habe hat er das Gefühl, seine Schuld oder zumindest einen Teil davon, abbezahlt zu haben.

Je größer die geopferte Liebe, je höher der Preis, den er oder sie für ihr Opfer zahlt, desto näher fühlt er sich der angestrebten Absolution. Aber ist es wirklich nicht möglich die Schuld eines anderen zu tilgen? Niemand löst dadurch etwas. Das eigene Leben ist gescheitert und die vielleicht schon lange verstorbenen Eltern können durch dieses Opfer nicht von ihrer eigenen Schuld reingewaschen werden. Warum ist das so, warum bleibt die Übernahme der Schuld der Eltern fruchtlos?

Da ist zum einen das Prinzip der Eigenverantwortlichkeit.

Jeder Mensch sollte für sein eigenes Tun persönlich einstehen und ist daher für sein eigenes Leben verantwortlich. Menschliche Schuld kann nur durch die eigene Reue, Sühne und evtl. Wiedergutmachung getilgt werden. Es ist nicht wie bei einem Wechsel oder Schuldschein, der auch von jemand anderem eingelöst werden kann.

Weiterhin gibt es Glück und Unglück, was wir zwar als Gegensätze erleben, aber wir können das eine nicht gegen das andere aufwiegen. Glück ist Glück und Unglück ist Unglück. Beides ist Bestandteil des menschlichen Lebens und beides kann uns treffen. Wir können nicht das Unglück wettmachen, durch den Verzicht auf Glück. Das Leben lässt nicht mit sich Handel treiben.

Weiterhin gibt es die Generationsgrenzen. Damit ist gemeint dass jede Generation sich mit ihren eigenen Aufgaben auseinander zu setzen hat, die Elterngeneration ebenso wie die Kindergeneration. Auch diese Aufgaben sind zeit- und personengebunden und lassen sich nicht beliebig austauschen. Schuld und Gnade einer Generation lassen sich nicht auf die nächste übertragen..

Es gibt jedoch eine andere Schuld, die einen Menschen daran hindern kann glücklich zu sein. Es ist die persönliche Schuld, die er im Laufe seines Lebens auf sich geladen hat und diese Schuld die er oder sie selbst verursacht hat, kann und soll angeschaut werden.

Manche Menschen gehen in die Therapie, weil sie von einem tiefen Schuldgefühl geplagt sind, das sie am Glückseligkeit hindert. In diesen Fällen ist es oft nötig, eine etwaige Familienschuld zu erkennen und zu klären. Wenn sie diese stellvertretende Familienschuld verarbeitet haben, existiert bei einigen noch eine Restschuld, die sie nicht zur Ruhe kommen lässt. Dann muss genauer nachgeforscht werden, ob die Betroffenen nicht von einer persönlichen Schuld verfolgt werden.

Aber kommen wir noch einmal zurück zur Partnerschaft, im guten wie in schlechten Tagen, wird da gesagt, wenn wir heiraten. Wir freuen uns mit dem Partner, wenn ihm etwas glückt, und wir leiden mit ihm, wenn ihm etwas zustößt.

Seine Beziehung zu seiner Herkunftsfamilie, seine Freundschaften und Feindschaften, sein Beruf, aber auch seine politischen Ansichten und sein gesellschaftliches Schicksal, all dies wird uns berühren und in uns mitschwingen. Vieles, was unser Partner tut oder lässt, beeinflusst uns in unserem Leben, wir müssen uns auch oft damit auseinandersetzen, darüber streiten, uns absprechen und abstimmen. Allerdings ist es gut sich immer wieder vor Augen zu halten:

Beziehung ist ein Miteinander kein Füreinander.

Es macht einen entscheidenden Unterschied, ob ich mit meinem Partner mitfühle, oder ob ich für ihn leide. Beim mitfühlen stehe ich dicht neben ihm - ich erlebe etwas mit, was mit ihm geschieht, aber ich bleibe trotzdem ich, eine separate Person. Natürlich stellt sich die Frage, wie weit man am Los des Partners zu tragen hat.

Wie sieht es zum Beispiel aus, wenn ich in der Partnerschaft das „Böse“ oder das „Tragische“ meines Partners übernehme? Wenn ich also seine Schulden, sein Schicksal mittrage? Ist das dann Treue? Wann ist das ein Zeichen von Treue und wann nicht?

Wenn zum Beispiel der Partner Alkoholiker ist oder eine andere Sucht hat und wir ihn krank nennen und damit meinen, dass er an einer Krankheit leidet, an der er nur wenig aktiven Anteil hat, dann gehen wir eher nachsichtig mit ihm um und versuchen ihm zu helfen.

Geben wir ihm aber die Verantwortlichkeit für sein Suchtverhalten, das Lügen, Verheimlichen, Bagatellisieren usw., dann ist er in unseren Augen verantwortlich für seine Sucht, und wir stellen uns eher außerhalb der Verantwortung.

Es gibt durchaus Beziehungen, in denen der Partner durch sein Verhalten die Sucht seines Partners verstärkt oder aufrecht erhält. Damit sind beide in der **Selbstverachtung** gefangen und müssen erst den langen Weg in die **Selbstachtung** antreten und ihre Würde wieder finden.



Wozu über Grenzen gehen?

Warum Jugendliche Grenzen überschreiten und darin Gesundheit finden



Als wir klein waren haben wir als Kinder viele Alltagstrancen erlebt, wir lagen in der Wiese und haben die seltsamen Wolkenbilder betrachtet, oder wir haben beim Versteckspiel eine atemlose Spannung erlebt. Erinnerst Du Dich an diese Momente? Das waren vibrierende und weiche Momente voller Lebenskraft, die uns gesagt haben das das Leben ein Abenteuer ist.

Später haben wir scheinbar alles vergessen, aber wir suchen dieses Gefühl unbewusst bei Familienfesten, bei Fußballspielen oder in anderen Sportarten. Vielleicht auch beim Shopping, in der Sexualität, im Medienrausch. Unsere moderne Welt ist voller Rausch- und Risikoerlebnisse, aber eine Hilfestellung für junge Menschen, diese Erlebnisse zu kultivieren gibt es kaum.

Doch junge Menschen brauchen mehr Achtung und Begleitung für Ihren Sprung ins Außeralltägliche, damit ihnen auch die Landung gelingt.

„Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Problemen, sondern der Mut mit ihnen um zu gehen!“

Wir lassen uns diesen weisen und lebensnahen Satz einmal mehr auf der Zunge zergehen: Nicht dann, wenn Jugendliche keine Probleme haben oder machen, sind sie gesund, sondern wenn sie und wir den Mut haben, Probleme wahr zu nehmen und uns ihnen zu stellen. Im wahrnehmen und sich stellen geschieht Reifung, Entwicklung, Gesundheit. Aber das Gegenteil ist mehr und mehr der Fall: der „normale „ Mensch setzt sich gar nicht, zu wenig oder zu oberflächlich mit sich und seiner Umwelt auseinander.

Jugendliche sind in ihrem Risikoverhalten Suchende: sie suchen die Auseinandersetzung mit ihren Möglichkeiten und ihren Grenzen.

So haben es auch schon die alten Griechen gemeint, als sie das Wort „Heilung“ aus dem Wortstamm „schöpferisch sein“ entnommen haben. Das Wort „Krankheit“ jedoch aus dem Wortstamm „normal sein“. Aber ist das Wort Normalität nicht eher eine moralische Drohkäule mit dem Ziel Menschen mit Hilfe unhinterfragter Tabus zum Funktionieren an zu halten?

Tabus schützen, aber engen auch ein, sie klären und verbergen- je nachdem, aus welchen Position wir sie erleben. Ihr Wert oder ihr Unwert, ihre entwicklungsfördernde oder -hemmende Wirkung darf noch viel stärker hinterfragt werden. Eine Erziehung, die nicht Tabus diskutiert sondern welche schafft, bewirkt eine gespaltene Lebenswelt für Jugendliche, die auf sich selbst gestellt den Brückenschlag zwischen Reiz und Verbot schaffen müssen.

Was Risiko, und auch was „gefährlich“ ist, bestimmt nicht nur der Einzelne, sondern immer auch die Gesellschaft.

Aber sind Risiko und Gefahr ein und dasselbe? In Medien und Studien scheinen die Begriffe tatsächlich identisch zu sein.

Wird diese Gleichsetzung gegenüber Jugendlichen vertreten, dann ist sie tatsächlich gefährlich. Denn Risiko bedeutet nichts anderes, als sich auf eine Erfahrung mit unsicherem Ausgang einzulassen. Das tut jede Gebärende oder einfacher sogar: jeder Seminarteilnehmer.

Wer sich jedoch in Gefahr begibt, setzt sein Leben aufs Spiel.

Während das „Risiko“ mit dem alten Begriff Wagnis (sich zutrauen) verbunden ist, bedeutet „Gefahr“ die Bedrohung der Existenz. Gerade diesen Unterschied zwischen Risiko und Gefahr zu erkennen, ist ein wichtiger Lernschritt im menschlichen Leben.

Warum suchen junge Menschen Grenzerfahrungen?

Die Grenze ist ein Raum besonderer Bewusstheit und Wahrnehmung. Grenzen sind sensible Zonen. Das macht unsere wichtigste Grenze, die Haut, immer wieder deutlich. In dieser Zone können wir der Intensität begegnen, die in der Kindheit so kostbar war.

Jugendliche suchen Grenzen auch, weil sie von einer Stimmung des Bewahrenwollens attraktiv gemacht werden. Widerstand als natürliche Reaktion auf Verbote macht Jugendlichen besonders viel Freude. Sie reagieren auf Vorschriften gerne mit überaus schöpferischem Trotzverhalten. Natürlich fällt es leichter, Grenzen zu überschreiten und das damit vorhandene Risiko auszublenden, wenn das Bewusstsein über Folgeschäden nicht vorhanden ist. Oft ist es so, dass der Nutzen aus dem Risikoverhalten direkt spürbar, der Schaden jedoch kaum bewusst ist. Ist das nicht genau das, was unsere Gesellschaft den Jugendlichen sogar vor macht? Fallen da nicht Ähnlichkeiten auf, die zu denken geben sollten? So gehen wir mit dem Klimawandel, dem Wasserproblem und der Atomkraft um!

Was Jugendliche wirklich suchen ist Erlebnis und Gemeinschaft, aber mit brüchigen Mitteln. Die Alternative eines Lebens ohne Alkohol, Drogen, Risiko, also eines „gesünderen“ Lebens, ist für Jugendliche keine, da „Gesundheit“ für sie keinen Wert darstellt. Das zeigen alle Wertuntersuchungen bei jungen Menschen. Gesundheit wird erst im höheren Alter zu einem wertvollen Gut und auch erst dann, wenn sie für etwas eingesetzt werden kann. Gesundheit ist also direkt verbunden mit der Frage des persönlichen Lebenssinns. Wird das Alltagsleben als „sinnlos“ empfunden, dann steigt die Bereitschaft, die Gesundheit aufs Spiel zu setzen, um kurzfristig „sinn-lich“ das Leben zu spüren.

Wer Risiko und Grenzen aufsucht, sucht also die sinnliche Erfahrung, die Lust. Gegenüber dem heute gängigem Spaßfaktor, wird der pädagogische und gesundheitsfördernde „Ernstfaktor“ leider meistens auf der Strecke bleiben. Deshalb brauchen Jugendliche eine Begleitung bei der die eigene Lust spürbar ist und nicht zu kurz kommt, Menschen, bei denen sie Lust an der Beziehung zu ihnen und ihrer Lebenswelt spüren können.

Meistens spüren sie jedoch das Gegenteil: einen Vater der nur noch seine Arbeit kennt und fast nur nach materieller Sicherheit strebt, Eltern die die sinnliche Beziehung zu einander verloren haben, oder frustrierte Mütter die keine Freude am Leben ausstrahlen.

Bei einem Elternabend meiner Enkelin zum Thema Rausch und Risiko fragte eine Mutter: „Wie kann ich wissen, ob mein Sohn Alkohol getrunken hat, wenn er am Abend nach Hause kommt?“ Die Antwort war: „Wenn sie ihm auf ganz natürliche Weise nahe kommen“. Jede Begrüßung von Menschen, die einander wirklich wahr und ernst nehmen, lässt in der Regel eine Nähe entstehen, bei der wir auch bemerken, wie es dem Anderen geht. Begegnung und Beziehung sind die wichtigsten Helfer in der Vorbeugung von Problemen- denn nicht umsonst haben *ER*ziehung und *BE*ziehung viel miteinander zu tun.

Denke also nicht nur über Deine Kinder nach, sondern auch über Dich selbst. Erkenne Deine eigene Mitverantwortung und schiebe nicht alles auf die Schule, die falschen Freunde, die Gesellschaft. Denn wer immer nur den „Anderen“ die Schuld gibt, der zeigt typische Anzeichen von Suchtverhalten.

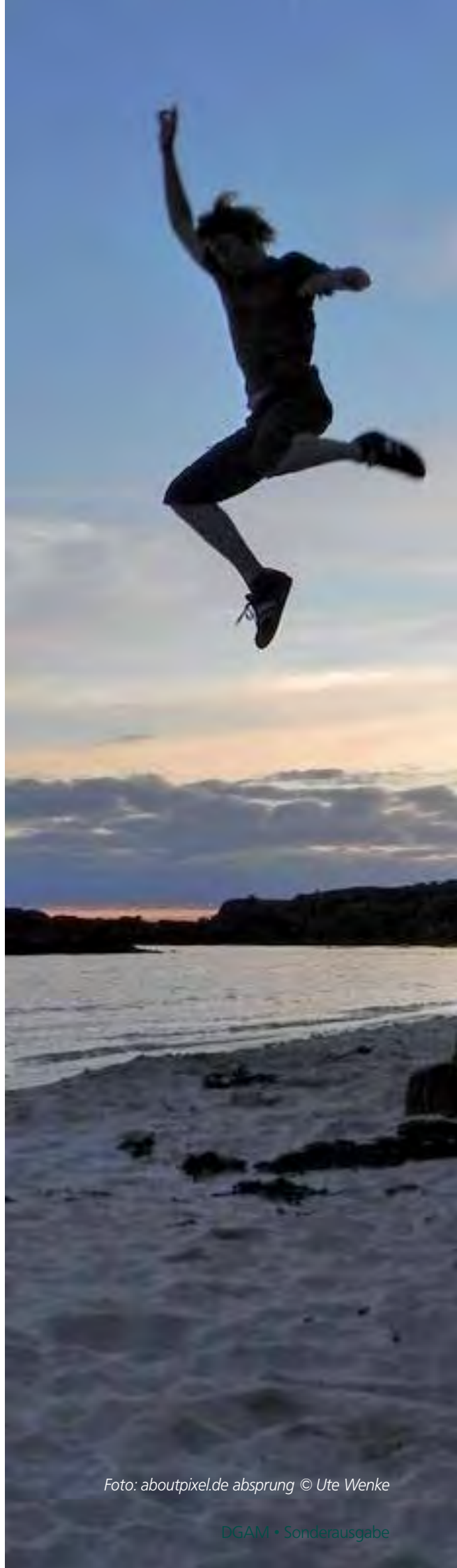


Foto: aboutpixel.de absprung © Ute Wenke

