

PT-Informationen 05-2001

Aktuell für Sie:

Paarseminar 18.-20.05.2001> schnell anmelden ! Wir trainieren Fähigkeiten und packen keine Probleme aus !!

Zitat des Monats:

Der Hund bellt nicht aus Stärke, sondern aus Furcht. Kamerun

Symptome begreifen:

Flucht vor Nähe | Bindungsangst | Beziehungsunfähigkeit, Teil 2

Menschen, die unter Beziehungsängsten leiden, trennen sich ununterbrochen, zunächst innerhalb der gleichen Partnerschaft und von derselben Person. Meist schaffen sie es aber nicht, ihren Partner/ihre Partnerin zu verlassen und werden meist verlassen. In weiteren Beziehungen erleben sie das gleiche Muster: sie wollen sich nicht festlegen, geben dem Partner keine Sicherheit, arbeiten einer möglichen Trennung aber sehr stark entgegen. Die Gründe für das Scheitern wird meist beim anderen gesucht, aber auch dafür, ob die Beziehung gelingt oder nicht. Der Aufbau wie auch das Scheitern der Beziehung erfolgt meist nach dem gleichen Muster. Die aktuelle Begründung für das vorprogrammierte Scheitern liegt häufig darin, dass ein gemeinsames Wachsen mit dem Partner nicht möglich ist, da es keine gemeinsame Zielperspektive gibt, z.B. Partnerschaft, Kinder, Freizeitgestaltung, Zusammenziehen, eine Zukunftsvision entwickeln usw. Dem Problempartner geht es meist um einen Selbstzweck, nämlich den anderen für die Befriedigung seiner unerfüllten Bedürfnisse zu "benutzen".

Beziehungsunfähigkeit ? Es ist heute modern geworden, dass die Betroffenen davon sprechen: "Ich bin beziehungsunfähig." Und dies wird nicht als Makel angesehen, im Gegenteil, eine Studie hat gezeigt, dass sich jeder dritte Mann und jede fünfte Frau für beziehungsunfähig halten. Die Gründe für Beziehungsunfähigkeit und Beziehungsängste sind viel weitgreifender, als dass sie nur in der aktuellen Beziehung analysiert werden könnten:

- Fast 5000 Jahre beherrschten die Männer die Welt. Aber heute kann sich der Mann bei seiner Suche nach seiner Identität nicht mehr auf diese herkömmliche Tradition stützen. Er muss nicht mehr stark sein, und Frauen sehen in ihm nicht mehr den Herrscher. Dennoch ist die alte Tradition durch die Erziehung sowohl bei Männern wie auch bei Frauen als Norm noch in die Köpfe eingepflanzt. Und so werden die Beziehungen zwischen Männern und Frauen unter dieser konflikthaften Last aufgebaut und geführt: die neuen Rollen von Männern und Frauen und die herkömmlichen in den Köpfen verwurzelt zusammenzubringen und eine lebensfähige Beziehung daraus zu entwickeln.

- Es fehlt nicht an Zeichen dafür, dass die einst als lebenslang und unauflöslich verstandene, für manche überlebenswichtige, Partnerschaft nicht mehr so selbstverständlich ist, wie sie es einmal war. Die Partnerschaft ist zwar auch heute noch die von der Mehrzahl der Menschen angestrebte und gelebte Form des Zusammenlebens, aber sie wird auch immer häufiger wieder getrennt und in Frage gestellt, sie wird anders gelebt und vom Partner anders verstanden als früher. Kein Zweifel, die Partnerschaft als häufigste Form der Partnerschaft ist in einem gravierenden Wandel begriffen. Auch die Partnerschaft von früher war keine Glücksquelle, aber niemand hat das von ihr erwartet. Die heutige Partnerschaft, die nicht mehr auf den Säulen der Zweckgemeinschaft ruht sondern auf Gefühlen, und die sind ja bekanntlich von Hoch- und Tiefphasen geleitet, wird von den Partnern als obligatorische Glücksquelle, als Liebes- und Lebenserfüllung angesehen. Dies ist im Einzelfall durchaus möglich, aber es ist nicht einzufordern. Dass in der heutigen Partnerschaft, soll sie erfüllend sein, immer wieder Nähe hergestellt werden muss und zwischenzeitliche Distanz als helfend anzusehen ist, eine besondere Ausgeglichenheit zwischen Geben und Nehmen können erforderlich, erkennen viele Partner nicht. Wieso auch, sind doch die meisten in einer anderen –Tradition aufgewachsen.

- Neben den eher gesellschaftlichen Bedingungen, die Beziehungsunfähigkeit und Bindungsängste ausmachen, sind viele Menschen durch früheren Umgang mit wichtigen Beziehungen geprägt.

- Kinder, die oft umgezogen sind und nie feste Freundschaftsbeziehungen lange halten konnten, entwickeln möglicherweise Angst vor zu festen Bindungen. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass ein zu festes Einlassen schmerzlich enden kann.

- Kinder, die eine gewaltvolle oder destruktive Partnerschaft ihrer Eltern kennengelernt haben, können die negativen Beziehungserfahrungen stärker verinnerlicht und Bindung als gewaltvoll und zerstörerisch verinnerlicht haben.
- Tiefsitzende psychische Konflikte (z.B. Angst vor dem anderen Geschlecht, nicht akzeptierte Bi- oder Homosexualität, Situation nach sexuellem Missbrauch, versteckte Ablehnung des Kinderwunsches usw.) können das Etikett "Beziehungsunfähigkeit" stärken oder auch als Motiv für die eben nicht fester haben wollende Beziehung gelten.

Lösungen> Grundsätze, die helfen können, Beziehungen in dieser Zeit zufrieden zu leben:- Wer nie gelernt hat, Beziehungen stabil zu leben, muss nicht verzagen. Der Lernprozess kann auch noch spät beginnen und zufriedenstellend verlaufen.

- Die (immer vorhandenen) unterschiedlichen Wünsche werden klar geäußert und miteinander abgestimmt.
- Männer und Frauen sind gleichwertig, aber die Grundeigenschaften sind nicht angeboren.
- Es gibt nicht nur den Grundsatz: genauso wie die Eltern oder ganz anders. Gute Beziehungen können sich in der Mitte einpendeln.
- Wer Bindungsangst hat oder sich beziehungsunfähig fühlt, sollte dies zunächst akzeptieren. Ein offenes Aussprechen ("Ja, ich habe Angst"; "Ja, ich fühle mich nicht gewachsen") ist manchmal ein guter und mutmachender Anfang für Veränderung.
- Die eigenen Bedürfnisse gehören genauso zu einer gesunden Beziehung wie die Bedürfnisse des Partners oder der Partnerin.
- Überprüfen, ob die Beziehungsangst tieferliegende Wurzel hat, die es zu entdecken gilt. Wer dies nicht alleine schafft, in Beziehungen immer wieder scheitert oder sie gar nicht (mehr) eingeht, sollte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Destruktive Rituale ? Menschen mit tiefen Bindungsängsten, deren Partnerschaften immer wieder nach dem gleichen destruktiven Ritual ablaufen, die in ihren Beziehungen immer wieder scheitern, sollten eine psychotherapeutische Behandlung oder Beratung als eine Lösungsmöglichkeit ins Auge fassen. Dort würden die aktuellen und früheren tieferliegenden Gründe für die Ängste vor Beziehungen und für die fehlenden Kompetenzen, Beziehungen leben zu können, herausgefunden und therapeutisch bearbeitet. Die Erfolgsaussichten, in Beziehungen zufrieden leben zu können, sind recht groß.

Literaturtips:

Dreyfus, Nancy (1998): Sprich mit mir, als wär ich jemand den Du liebst, Ryvellus:München: erhellendes Büchlein für bessere Partnerschaft: extrem empfehlenswert