

PT-Informationen 04-2001

Aktuell für Sie>

Auch die **Bundesbeihilfe** wird sich laut Bundesinnenministerium Dr. Unverhau **ab sofort** nach den Approbations- und Anerkennungsrichtlinien des Gesetzgebers und Kassengesundheitswesens richten. Also: auch als **Privatpatientin** haben Sie bei PsychotherapeutInnen mit Kassenzulassung volles Anrecht auf Beihilfegenehmigung Ihrer psychotherapeutischen Behandlung !

Zitat des Monats>

Ein intelligenter Feind ist mehr wert als ein dummer Freund. Aus dem Senegal

Aktivitäten>

Wir bereiten gerade die **Paarseminare** in der 2. Jahreshälfte vor und wenn Sie sich frühzeitig vormerken lassen, erleichtern Sie und die Arbeit und sichern sich selbst einen Platz.-Kurzfristig ist der **nächste Termin im Mai: 18.-20.05.2001** in Hannover> Leitung Siebert|Henschen

Symptome begreifen>

Flucht vor Nähe | Bindungsangst | Beziehungsunfähigkeit, Teil 1

Bindungen sind ein wichtiger Faktor im Leben des Menschen. Bindungen haben unterschiedliche Formen und Ausprägungen. Es gibt Bindungen zu den Eltern, den Geschwistern, Verwandten und Freunden. Es gibt Bindungen zum sozialen Umfeld. Bindung ist eine Wechselbeziehung zwischen zwei und mehr Partnern. Während die einen Menschen süchtig nach Beziehung, süchtig nach Romanzen und süchtig nach Sex sind, sich anklammern, und dies unabhängig von Geschlecht, Bildungsniveau und sozialem Status, haben andere Menschen Angst vor der partnerschaftlichen Beziehung, der Ehe, der intensiven Lebensgemeinschaft.

"Beziehungsangst" heißt dieses Problem. Diesen Menschen gelingt es nicht, Nähe zu anderen herzustellen, und sie leiden oft darunter, sich selbst nahe zu sein.

Beziehungsängstliche Menschen wollen durchaus eine Beziehung, führen aber gleichzeitig mit dieser irreführenden Äußerung des Wollens die Umgebung arg in Mitleidenschaft. Sie sind kaum in der Lage, echte Beziehungen aufzubauen, leben eher und zwangsläufig in vorgestellten Beziehungen zu anderen. Distanz und Vermeidung fördern u. a.:

- >Jemandem zuhören, obwohl man weder daran interessiert ist, noch einen Bezug zu dem hat, was der andere sagt
- > Die eigenen Bedürfnisse jederzeit zurückzustellen, wenn man glaubt, dass es der Beziehung zugute kommt
- > Die sofortige Bereitschaft, seine oder ihre Bedürfnisse zu befriedigen
- > Ganz schnell versuchen, einen Traumpartner oder eine besondere Verbindung zu erkennen
- > Geheimnisse preisgeben und die ganze Lebensgeschichte ausbreiten
- > Sich körperlich oder sexuell sofort angezogen fühlen
- > Eine "Verbindung" einzugehen und dabei nicht zu wissen, wie man jemandem Freund sein kann
- > Ein Gefühl von Nähe oder ein sogenanntes Hochgefühl (Verliebtsein) herzustellen und dabei im täglichen Leben alles andere stehen und liegen zu lassen.
- Sich von der Beziehung völlig ausgefüllt fühlen und sich diesem Gefühl auch ständig hingeben

- Den anderen benutzen, um dem eigenen Leben zu entfliehen
- Die Beziehung zum Dreh- und Angelpunkt des Lebens zu machen
- Für alles, was in der Beziehung nicht richtig läuft, die Schuld und den Tadel auf sich nehmen
- Auch dann noch weitermachen, wenn das Ganze bereits an Wahnsinn grenzt
- Vollständig in die Welt des anderen eintreten
- Akzeptieren von Eifersucht als Zeichen wahrer Liebe
- In der Beziehung seine Grenzen verlieren
- Für die Beziehung unendliches Leid auf sich nehmen

Die Fähigkeit, **gesunde Beziehungen** aufzubauen, zu stabilisieren und in ihnen zu leben, beinhaltet eine Reihe Voraussetzungen:

- > Die grundlegende Beziehung ist die Beziehung der beiden Partner zu sich selbst. Beide Partner sollten bis zu einem bestimmten Grad ein bestimmtes Maß an Ehrlichkeit sich selbst gegenüber erreicht haben, und bereitwillig die Verantwortung für sich übernehmen. Jeder Partner muss seine eigene Persönlichkeit wahren. Die Beziehung zu sich selbst ist gleichzeitig eine Quelle der Zufriedenheit, sie muss geduldig gepflegt werden, um sich entwickeln zu können.
- > Zu jeder intakten Beziehung gehört die Unterstützung des Partners, was aber nicht bedeutet, sich nur noch auf den Partner zu konzentrieren.
- > Fähigkeit, mit der Entwicklung einer Beziehung zu warten
- > Die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, sie zu akzeptieren und ihnen zu folgen
- > Den Partner wichtig zu nehmen, aber ihn nicht ununterbrochen zu umsorgen
- > Nicht bereit sein, das eigene Leben in die Hände irgendeines anderen Menschen zu legen
- > Die Verantwortung für das eigene Leben zu akzeptieren und die Verantwortung des Partners für sein Leben anzuerkennen
- > Risiken auf sich nehmen
- > Gefühle dann mitzuteilen, wenn man sie empfindet, aber auch nicht immer
- > Grenzen zu wahren und sie zu respektieren
- > Fähig zu sein, dem anderen etwas mitzuteilen, ohne hinterher Kontrolle auf dessen Reaktion auszuüben.

> ...wird fortgesetzt im Mai 2001

Literaturtips>

Antonia und Theo Schoenaker: Die neue Partnerschaft. das Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz gewinnen. Goldmann Ratgeber Nr. 13700 1993, 12,90 DM

Catherine Herriger: Bis dass der Tod Euch endlich scheidet oder wie Paare besser lieben lernen. Heyne-Verlag 1992, 29,80 DM

Barbara Wilde: Die Lust an der Trennung. Im Chaos der Gefühle. Econ-Sachbuch Nr 26052 1993, 12,80 DM

Sonya Rhodes und Marlin Potash: Warum Männer sich nicht binden wollen. Droemer Knauer 1988

Stephan Lermer und Hans-Christian Meiser: Lebensabschnittspartner. Die neue Form der Zweisamkeit. Fischer Ratgeber Nr. 11931 1994, 14,90 DM

© Dipl.-Psych. Wolff Henschen 2001