



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Alexandra Hartmann

Meine Bedürfnisse, Deine Bedürfnisse

Dem Inneren Kind in der Partnerschaft
Raum geben

Klett-Cotta



Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2017 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Illustrationen: Birgit Berger

Umschlag: Jutta Herden, Stuttgart

Unter Verwendung eines Fotos von © Westend61/fotolia

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-96120-1

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	7
TEIL I	
Das Innere Kind	11
Selbstvertrauen – Das Vertrauen in mich selbst	14
Selbstbewusstsein – Das Bewusstsein für meine Bedürfnisse	17
Die gestörte Beziehung zum Inneren Kind	19
Emotionale Abhängigkeit – Die Verantwortung für das Innere Kind dem Partner übergeben	25
Die Kollusion – Das abhängige Innere Kind	31
TEIL II	
Dem Inneren Kind in der Partnerschaft Raum geben	37
Die Beziehung – Was bestimmt den Kontakt zum anderen? ...	41
Wenn Emotionen überhandnehmen	43
Patchwork mit dem Inneren Kind in drei Schritten: Der Nähe-Distanz-Konflikt	46
TEIL III	
Patchwork mit dem Inneren Kind	53
Verlieben – Die Erfüllung kindlicher Sehnsüchte	53
Zur Liebe gehört eine Entscheidung – Die Erwachsenen kommen ins Spiel	59
Wer ist für mein Wohl verantwortlich? – Verantwortung für das eigene Kind übernehmen	68
Narzissmus – Nur Augen für das eigene Innere Kind haben	79
Eifersucht – Der Wunsch, das Innere Kind des anderen zu kontrollieren	86
Veränderungen – Das Innere Kind braucht einen neuen Platz	94
Lügen – Das Innere Kind verleugnen	100

Intimität – Die tiefe Verbindung zum Inneren Kind des Partners	105
Ich versteh dich nicht! – Das fehlende Interesse am Inneren Kind des anderen	112
Wir haben uns auseinandergelebt! – Das Innere Kind des anderen nicht mehr spüren	115
Wir sind ein gutes Team! – Die Inneren Kinder langweilen sich miteinander	119
Außenbeziehungen – Das Innere Kind an Dritte delegieren ...	125
Bindungsangst – Die Angst, das Innere Kind dem anderen zu überlassen	133
Literatur	139

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,
wenn Bedürfnisse in der Beziehung keinen angemessenen Raum finden, ist ein entspanntes und zufriedenes Miteinander nicht möglich. Das führt dauerhaft zu Frust oder Enttäuschung und kann einen emotionalen Rückzug zur Folge haben. Die Paare, die zu mir in die Beratung kommen, sprechen oft davon, sich auseinandergelebt zu haben, den anderen nicht mehr zu spüren, sich nicht mehr zu erreichen oder nicht mehr zu verstehen. Viele beschreiben sich als gutes Team, beklagen aber, dass eine innige Verbindung zum Partner fehlen würde oder verloren gegangen sei. Einige vergleichen ihre Beziehung mit einer Wohngemeinschaft oder einem Bruder-Schwester-Verhältnis. Manche berichten von permanenten Streitereien oder haben bereits den Ausweg in eine Affäre gefunden, in der sie das, was ihnen fehlt, meinen zu bekommen, aber oft merken, dass das dauerhaft nicht funktionieren kann.

Gibt es eine Lösung, mit der man sich in der Beziehung dauerhaft wohlfühlt? Wie gelingt es, den eigenen Bedürfnissen innerhalb der Beziehung einen Platz zu geben? Einige Leser meinen vielleicht, der Partner sei darin viel besser, und selbst gehen sie Konflikten lieber aus dem Weg. Besser klein begeben anstatt zu streiten bedeutet allerdings, die eigenen Wünsche um des lieben Friedens willen hintenanzustellen. In manchen Situationen ist das sicherlich auch sinnvoll. Wer immer seinen Kopf durchsetzen will, wird genauso wenig zu einem harmonischen Miteinander finden wie der, der immer nachgibt.

Ich möchte Ihnen ein von mir entwickeltes Modell vorstellen, das sich in meiner paartherapeutischen Praxis sehr bewährt hat. Sie kön-

nen es immer dann anwenden, wenn sich Ihre Bedürfnisse nicht mit denen des Partners decken oder wenn Sie meinen, für Ihre Wünsche sei kein Platz. Es ist ein Hilfsmittel zum Ausgleichen von Differenzen, ohne dass Sie am Ende mit dem Gefühl, zu kurz gekommen zu sein oder den anderen übervorteilt zu haben, zurückbleiben. Ein schlecht verhandelter Kompromiss hinterlässt meist ungute Gefühle wie Frust oder Enttäuschung. Auf Dauer sind diese Emotionen Gift für eine Beziehung und zerstören schleichend die innige Verbindung zum Partner.

Viele Menschen haben nicht gelernt, den persönlichen Bedürfnissen einen angemessenen Raum zu geben. Das kann vielerlei Gründe haben. Manch einem wurde schon als Kind alles abgenommen und jeder Wunsch von den Lippen abgelesen. Das führte unweigerlich dazu, dass man nicht lernen konnte, für sich selbst zu sorgen. Erschwerend kommt noch hinzu, dass die Eltern einem so die Botschaft vermittelt haben: »Das schaffst du nicht. Ich mache das für dich.«

Andere haben schon als Kinder erfahren, dass es gar keinen Sinn hat, Bedürfnisse zu äußern, weil darauf sowieso nicht eingegangen wurde. Sie haben gelernt, sich bedingungslos den Wünschen der Eltern unterzuordnen. Ihnen wird es auch im späteren Leben schwerfallen, sich das Recht einzuräumen, eine Beziehung mitzugestalten. Ihr Glaubenssatz könnte lauten: »Wenn du dich dem Partner nicht anpasst, wird er dich nicht lieben.« Unsere Erziehung hat uns zu dem Menschen gemacht, der wir heute sind. Allerdings ist uns nicht immer bewusst, was uns von innen heraus antreibt.

Wer sein Verhalten verändern will, um sich besser zu fühlen, sollte zunächst seinen persönlichen Standpunkt kennen. Dafür ist es notwendig, sich mit den eigenen Prozessen auseinanderzusetzen. Es ist wichtig zu verstehen, wie es überhaupt dazu gekommen ist, auf eine bestimmte Weise mit den eigenen Bedürfnissen umzugehen. Diese Art der Selbstreflexion ist vielen Menschen zunächst fremd. Andere wiederum haben sich schon mit den eigenen inneren Prozessen auseinandergesetzt, sind aber vielleicht noch nicht so weit, die gewonnenen Erkenntnisse auch für ein verändertes Miteinander in der Partnerschaft zu nutzen. Die zusätzliche Schwierigkeit auf der

Beziehungsebene ist, dass zwei Menschen beteiligt sind, die unterschiedliche Bedürfnisse und Verhandlungsstrategien mitbringen. Beide müssen die Bereitschaft haben, etwas verändern zu wollen. Allerdings nicht am Partner, wie viele meinen, sondern gemeinsam als Paar.

Die meisten Paare, die zu mir in die Praxis kommen, klagen über Kommunikationsprobleme. Manche reden gar nicht mehr miteinander, andere schreien sich nur noch an oder setzen sich einem Schlagabtausch aus, bei dem nicht selten Hiebe auch unter der Gürtellinie landen. Sie sind verzweifelt, weil sie es nicht schaffen, gute und lösungsorientierte Gespräche zu führen. Mir fällt oft auf, dass sie sich gegenseitig auch gar nicht mehr zuhören. Stattdessen sind sie in Auseinandersetzungen damit beschäftigt, den Gegenschlag zu planen oder gegen die Argumente des anderen zu mauern. Es geht oft mehr darum, recht zu haben und das Gefecht zu gewinnen, als um eine gemeinsame Lösung, die sich für beide gut anfühlt. Dafür ist die Atmosphäre oft schon zu vergiftet, und die Hoffnung auf eine harmonische Beziehung schwindet. Das sind schwere Voraussetzungen, um zu einem harmonischen Miteinander zurückzufinden. In meiner therapeutischen Arbeit hat sich das von mir entwickelte Modell »Patchwork mit dem Inneren Kind« als sehr hilfreich erwiesen, um Paaren in einer verfahrenen Situation einen Lösungsweg zu zeigen, den sie später in den unterschiedlichsten Situationen immer wieder anwenden können.

Sie müssen keine Kinder haben oder gar in einer Patchworkfamilie leben, um das Modell anwenden zu können. Tatsächlich geht es nicht um Kinder aus Fleisch und Blut, sondern um Ihre eigenen inneren Bedürfnisse. Es handelt sich bei meinem Modell um ein Handwerkszeug, das dauerhaft genutzt werden kann, um das Miteinander an veränderte Situationen anzupassen. Es kann nicht immer harmonisch zugehen in einer Partnerschaft. Wir sollten aber in der Lage sein, immer wieder zu einem harmonischen Miteinander zurückzufinden. Wenn uns das möglich ist, verlieren wir auch die Angst vor Konflikten und sehen sie nicht mehr als Bedrohung, sondern als Möglichkeit, unsere Beziehung zu entwickeln.

Die Voraussetzung für ein gutes Miteinander ist zunächst einmal ein bewusster Zugang zu den eigenen Bedürfnissen. Der Umgang mit den eigenen Instinkten und Gefühlen wird heute im psychologischen Kontext als »Arbeit mit dem Inneren Kind« bezeichnet und ist inzwischen häufig Teil des systemischen Arbeitens. Das Verständnis, das unser Erleben von einem Ich, einem Es und einem Über-Ich bestimmt wird, hat Sigmund Freud, der Vater der Psychoanalyse, entwickelt. Das Konzept des Inneren Kindes leitet sich davon ab und könnte nach Freuds Lehre auch als Es bezeichnet werden. Das Ich ist demzufolge die erwachsene Instanz oder Ratio und das Über-Ich die moralische Instanz.

Ich werde das Prinzip des Inneren Kindes noch genauer erklären. Mein Fokus richtet sich darauf, den Bedürfnissen innerhalb der Beziehung einen angemessenen Raum zu geben mit dem Ziel, dass sich beide miteinander wohlfühlen. Die Idee eines Patchworkmodells, bezogen auf das Innere Kind, bedeutet, dass wie in einer Patchworkfamilie jeder die Verantwortung für das eigene Kind behalten und eine Vermittlerrolle zwischen ihm und dem Partner einnehmen soll. Beide müssen bereit sein, dem Kind des jeweils anderen einen angemessenen Raum zuzugestehen, ohne dabei die Bedürfnisse des eigenen Kindes aus den Augen zu verlieren. Das ist nicht so kompliziert, wie es für manchen Leser vielleicht den Anschein haben mag. Im Gegenteil, Sie werden sehen, dass ich Ihnen eine Methode nahebringen werde, die naheliegend und verständlich ist und die Ihnen dabei helfen wird, die unterschiedlichsten Beziehungskrisen zu meistern.

Ich wünsche Ihnen ein erkenntnisreiches Lesen,
Ihre Alexandra Hartmann

TEIL I

Das Innere Kind

Das Innere Kind ist der ursprüngliche Teil eines jeden von uns, den es schon gab, bevor wir gelernt haben zu denken und zu reflektieren. Es sind unsere inneren Instinkte, unser Bauchgefühl, unsere Bedürfnisse, Wünsche und Emotionen. Leider bekommt dieser wichtige Teil unserer Persönlichkeit, der in psychologischen Zusammenhängen auch als Inneres Kind bezeichnet wird, oftmals nicht die notwendige Beachtung, um ihn angemessen in unser Handeln zu integrieren. Demgegenüber steht unsere rationale oder erwachsene Instanz. Die entwickeln wir später im Leben, auf dem Weg zum Erwachsenwerden. Es kann passieren, dass diese Instanz unser Bewusstsein für unser Inneres Kind verdrängt. Das erkläre ich noch genauer. Jetzt möchte ich Ihr Bewusstsein für Ihre inneren Prozesse zunächst einmal wecken.

Mit der Geburt hat jeder von uns begonnen, Erfahrungen im Hinblick darauf zu machen, wie die Menschen, die uns nahestehen, auf unsere Bedürfnisse reagieren. Für die meisten Menschen spielt die Mutter zumindest am Anfang des Lebens die größte Rolle. Sie hat uns gefüttert, wenn wir hungrig waren, gewickelt, wenn es nötig war, und uns schlafen gelegt, wenn wir müde waren. Als Säuglinge sind wir völlig abhängig von den Zuwendungen unserer Mütter oder derer, die sie vertreten. Auch wenn wir uns später nicht mehr erinnern können, hat uns diese Zeit der körperlichen und emotionalen Abhängigkeit stark geprägt. An den Reaktionen unserer ersten Bezugspersonen, durch die Art, wie sie uns berührten oder ansahen, haben wir erfahren, ob das, was wir empfinden, gut und richtig ist oder eher auf Ablehnung stieß. Waren wir beispielsweise hungrig und haben geschrien, hat es einen Unterschied für uns gemacht, ob

die Mutter darauf mit liebevoller Zuwendung reagierte oder ob sie eher genervt und verunsichert war. Wir haben dadurch gespürt, ob es in Ordnung ist, so wie wir sind, oder ob unsere Bedürfnisse abgelehnt wurden. Daraus haben wir erste Schlüsse gezogen. Ein Kind, das weitestgehend positive Erfahrungen machte, lernte schon früh, dass es ein Recht auf seine Bedürfnisse hat, weil auf diese angemessen reagiert wurde. Ein Kind, auf dessen Bedürfnisse mit Ablehnung oder Verunsicherung reagiert wurde, hat eventuell früh gelernt, sie zu unterdrücken oder sich dafür zu schämen.

Ich möchte an dieser Stelle einen wichtigen Hinweis machen und diesen kurz erklären:

Wer wir heute sind, hat mit unseren Eltern zu tun, aber verantwortlich dafür sind sie nicht!

Menschen, die in ihrem späteren Leben Probleme oder Misserfolge haben, machen oft die Eltern dafür verantwortlich. Das ist erstens nicht richtig, weil jeder erwachsene Mensch gelernt haben sollte, für sein Handeln die Verantwortung zu übernehmen, und zweitens, weil er nie etwas verändern wird, solange er sich als Opfer seiner vergangenen Erfahrungen sieht. Trotzdem ist es wichtig, die Ursachen unseres Handelns auch in ihren Wurzeln zu begreifen. Nicht, um einen Schuldigen zu finden, sondern um ein besseres Verständnis für das eigene Verhalten zu bekommen und um überprüfen zu können, ob es in der aktuellen Situation noch angemessen ist.

Ich lade jeden meiner Leser, der sich noch als Opfer seiner Kindheitserfahrungen sieht, dazu ein, erwachsen zu werden und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Das gilt selbst bei Missbrauchserfahrungen, die schwer oder gar nicht zu verzeihen sind. Das ist auch nicht nötig, um die Verantwortung für den weiteren Weg zu übernehmen. Es genügt der Entschluss, sich emotional unabhängig von dem früher Erlebten zu machen. Manchmal geht das nicht ohne Hilfe. Sich Unterstützung zu holen, wenn man allein nicht mehr weiterkommt, halte ich für ein Zeichen von Eigenverantwortung und erwachsenen Handeln, nicht für eine Schwäche, wie es leider oft gesehen wird.

Es gab gute und schlechte Aspekte in der Erziehung eines jeden, die in uns Stärken und Schwächen hervorgebracht haben. Die guten Aspekte sind unsere Ressourcen, für die wir unsere Eltern wertschätzen sollten, die schlechten oder fehlenden sollten wir als Ansätze unserer persönlichen Entwicklung begreifen. Es ist nicht unsere Aufgabe, unseren Eltern irgendwann einmal ein Zeugnis für deren erbrachte Leistung auszustellen. Mal abgesehen davon, dass ich das für überheblich halte, müssten wir dann fairerweise berücksichtigen, welche Möglichkeiten sie hatten. Diese hätten damit zu tun, was sie wiederum von ihren Eltern mitbekommen haben, dann von den Möglichkeiten, die ihnen offenstanden, und von den Gegebenheiten zur Zeit unserer Kindheit. Ich schlage vor, unsere Zeit und Energie nicht damit zu verschwenden, einen Schuldigen für unser Handeln zu finden, sondern sie stattdessen lieber dafür einzusetzen, uns unserem Inneren Kind zuzuwenden, unsere inneren Beweggründe besser zu verstehen und Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen.

Manch einer mag sich fragen, warum es überhaupt wichtig ist zu wissen, wer das Innere Kind ist. Gerade Menschen mit unangenehmen Kindheitserfahrungen schrecken davor zurück, sich nochmals mit dem früh Erlebten auseinanderzusetzen. Sie sind froh, dass die Zeit vorbei ist und sie heute erwachsen und unabhängig sind. Leider ist aber genau das ein Trugschluss. Wir sind nämlich nicht unabhängig von diesen ersten Erfahrungen. Gerade die Prägung unserer ersten Lebensjahre, die Zeit, in der sich unser Gehirn entwickelt hat und unsere Erfahrungen auf die Entwicklung unserer Nervenbahnen eine direkte Auswirkung hatte, bestimmt noch heute unser Handeln. Machen wir uns diese Prozesse nicht bewusst, werden wir quasi von diesen ersten Einflüssen fremdbestimmt. Sie werden später noch lesen, wie früh entstandene Glaubenssätze noch heute unser Leben prägen, ob wir wollen oder nicht. Ich halte es für sinnvoll, das, was uns leitet und beeinflusst, auch zu kennen. Nur dann besteht die Möglichkeit, gegenzusteuern und angemessenere Überzeugungen zu entwickeln. Das ist ein großer Schritt und kann starke Ängste auslösen. Es braucht Mut, sich der Auseinandersetzung mit sich selbst zu stellen.

Für den Leser, der jetzt erst anfängt, sich mit den inneren Beweggründen auseinanderzusetzen, wird es ein längerer Prozess werden, sich besser kennenzulernen. Lerne ich einen anderen Menschen kennen, der mich interessiert, ist es schließlich auch ein gewisser Weg, der irgendwann zu einer Freundschaft und einer tiefen emotionalen Verbindung führt. Genau wie bei einer Freundschaft, die sich erst langsam entwickeln muss, verhält es sich in der Beziehung zu sich selbst: Je mehr Zeit man sich für das Kennenlernen nimmt, desto schneller wird man sich selbst näherkommen. Vertrauen braucht in jedem Fall Zeit und positive Erfahrungen, um sich aufzubauen. Das gilt auch für das Selbstvertrauen. Die Bedeutung, die das Selbstvertrauen auf das Innere Kind hat, werde ich im folgenden Kapitel erklären.

Selbstvertrauen – Das Vertrauen in mich selbst

Das Vertrauen, das mein Inneres Kind in mich als Erwachsenen hat, ist das Selbstvertrauen. Es ist das Vertrauen, gut für mich sorgen zu können. Für das Innere Kind bedeutet das, es kann sich darauf verlassen, dass ich mich als Erwachsener so verhalte, dass seine Bedürfnisse weitestgehend befriedigt werden. Wenn das einmal nicht möglich ist, sollten diese Bedürfnisse nicht von mir ignoriert oder übergangen werden, sondern eine Auseinandersetzung mit den inneren Wünschen stattfinden. Tatsächlich ist das auch die Voraussetzung für ein gutes Eltern-Kind-Verhältnis. Eltern sollten bereit sein, die Bedürfnisse ihrer Kinder im Blick zu haben. Die Bedürfnisse der Kinder, die nicht befriedigt werden können, sollten trotzdem anerkannt werden. Erwachsene, die von frühester Kindheit an die Erfahrung gemacht haben, dass angemessen mit ihren Bedürfnissen umgegangen wurde, und die ihren Eltern grundsätzlich vertraut haben, die für sie richtigen Entscheidungen zu treffen, konnten in der Kindheit ein gutes Urvertrauen entwickeln, das ihnen später bei der Entwicklung eines stabilen Selbstvertrauens hilft.

Nicht nur früheste Kindheitserfahrungen beeinflussen unser Selbst-

vertrauen. Die Erfahrungen, die später im Leben dazukommen, prägen ebenso. Negative Erfahrungen schwächen generell das Selbstvertrauen, und positive stärken es. Genauso kann es sein, dass sich in bestimmten Situationen, zum Beispiel am Arbeitsplatz, durch positive Erfahrungen ein höheres Selbstvertrauen entwickelt als in anderen Situationen, beispielsweise in Freundschaften oder Partnerschaften, die negativ erlebt werden. Das situative Selbstvertrauen kann somit abhängig von der Gesamtsituation stark variieren. Wie gut sich jeder in den verschiedenen Situationen selbst auffangen kann, hängt von den vorausgegangenen Erfahrungen, die in ähnlichen Situationen gemacht wurden, ab. Wie wir uns in unterschiedlichen Zusammenhängen fühlen, können wir beeinflussen und somit dafür sorgen, uns besser und entspannter zu fühlen. Das lässt unser Selbstvertrauen wachsen. Wie das gelingt, werde ich im Verlauf des Buches, mit dem Fokus auf Partnerschaften, beschreiben.

Auch wenn das Selbstvertrauen nicht nur von den frühesten Kindheitserfahrungen abhängt, ist das die Basis des späteren Vertrauens in mich selbst und andere. So hat ein Mensch mit guten Ursprungserfahrungen selbst in schwierigen Situationen das Gefühl, dass alles gut wird. Fehlt dieses Urvertrauen, hat die innere Stimme eine andere Botschaft, wie beispielsweise: »Das wird ein böses Ende nehmen!« oder »Das schaffst du nie!« Diese Glaubenssätze sind tief in uns verwurzelt. Sie sind die Stimmen unserer Inneren Kinder, die wir als Botschaften unserer Eltern mit auf den Weg bekommen haben. Wir sollten sie ernst nehmen und uns mit ihnen auseinandersetzen, denn sie steuern noch heute unser Verhalten, wenn auch oft aus dem Verborgenen unseres Unterbewusstseins heraus. Sind sie negativ, blockieren sie unser Handeln und wollen uns schützen. Positive Glaubenssätze hingegen spornen uns an. Der Einfluss, den unsere Glaubenssätze auf unsere Beziehungen haben, wird in späteren Kapiteln immer wieder deutlich.

Gerade in Situationen, die emotional angespannt sind oder die uns überfordern, kommt es dazu, dass unser Handeln emotional oder instinktiv gesteuert wird. Die Kinder haben dann quasi freien Lauf. Genauso wie es der Fall ist, wenn Eltern überfordert oder abgelenkt

sind. Instinktive Entscheidungen, beispielsweise bei Gefahren, können allerdings auch sinnvoll sein. Unsere Inneren Kinder oder auch Instinkte haben nämlich meist ein gutes Gespür für das richtige Handeln in bestimmten Situationen. Beispielsweise bei Unfällen oder plötzlich auftretenden Situationen bleibt gar nicht die Zeit zum Nachdenken. Problematisch wird es, wenn generell das Innere Kind sich selbst überlassen und ihm wenig Führung angeboten wird. Das löst ein Gefühl der Überforderung oder Verunsicherung aus. Kinder sehnen sich nach Halt. Das gibt ihnen ein Gefühl der Sicherheit. Für das Innere Kind gilt das Gleiche. Dazu gehört auch, Grenzen zu setzen, um es zu schützen oder um anderen Raum für deren Bedürfnisse zu geben, auch wenn die den eigenen widersprechen. Wer diese Grenzen und die entsprechend liebevolle Führung von seinen Eltern nicht erfahren hat, hat oft eine Sehnsucht danach entwickelt, ein anderer möge für ihn sorgen. Dieser Wunsch wird in Beziehungen oft auf den Partner projiziert. Auch die Auswirkung, die das auf Partnerschaften haben kann, erkläre ich später.

Im Idealfall ist es so, dass der Erwachsene das Kind führt, allerdings mit Rücksicht auf dessen Bedürfnisse. Bezogen auf das Innere Kind sollte es auch so sein, dass die eigene erwachsene Instanz führt. Das heißt, unser Handeln sollte überlegt und auf unsere Bedürfnisse abgestimmt sein. Auf diese Weise kann sich auch noch später im Leben ein stabiles Selbstvertrauen entwickeln. Jeder erwachsene Mensch, zumindest in unserer westlichen Gesellschaft, ist vom Grundsatz her frei, eigene Wege zu gehen. Manch einer muss sich dieser Freiheit allerdings erst bewusst werden. Dazu kann es notwendig sein, sich von eventuell bestehenden Abhängigkeiten in der Partnerschaft, aber manchmal auch den eigenen Eltern gegenüber, zu lösen. Stimmt das eigene Handeln weitestgehend mit den inneren Wünschen überein, fühlt sich das stimmig an, und das Innere Kind kann sich entspannen. Hierbei geht es nicht um einen Perfektionismus, immer das Richtige tun zu müssen. Im Gegenteil, wer Selbstvertrauen hat, braucht keine Angst vor Fehlern zu haben. Er hat das Vertrauen in sich, diese korrigieren zu können.

Als Erwachsener muss ich keine vorgegebenen Wege mehr verfol-

gen, sondern kann meine eigenen entwickeln. Um den für mich passenden Weg zu finden, muss ich mit den eigenen Gefühlen im Dialog bleiben und darf meine inneren Bedürfnisse nicht übergehen. Voraussetzung dafür ist ein gutes Selbstbewusstsein. Den Zusammenhang möchte ich genauer erklären:

Selbstbewusstsein – Das Bewusstsein für meine Bedürfnisse

Menschen mit hohem Selbstbewusstsein wissen, was ihnen guttut und was sie brauchen, um sich wohlzufühlen. Ich bin immer wieder erstaunt über die Vielzahl meiner Klienten, die kein Bewusstsein dafür haben, was sie brauchen, damit es ihnen gut geht. Sie kennen ihre eigenen Wünsche und Abneigungen gar nicht. Zwar merken sie, wenn jemand ihnen eine Freude macht, sie verletzt oder ärgert, fragt man aber abgesehen von diesen Auslösern danach, was ihnen gefallen könnte oder was sie abstößt, fällt ihnen oft nichts ein. Die Ursache dafür ist meist, dass sie nicht gelernt haben, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen. Das kann an ganz unterschiedlichen Ursprungserfahrungen liegen. Ein sehr verwöhntes Kind, dem jeder Wunsch von den Lippen abgelesen wurde, musste sich gar nicht erst mit den eigenen Prozessen auseinandersetzen. Mutter oder Vater wussten ja am besten, was ihm guttut. Am anderen Ende des Spektrums ist das in seinen Bedürfnissen vernachlässigte Kind, das gelernt hat, Wünsche zu verdrängen, um sich so vor der immer wiederkehrenden Enttäuschung zu schützen, dass diese sowieso nicht erfüllt werden. Kinder verlernen dadurch schon früh, sich wahrzunehmen.

Ein anschauliches Beispiel für nicht vorhandenes Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und der inneren Prozesse sind Essstörungen. Diese sind in unserer heutigen Gesellschaft leider weit verbreitet. Der Grund dafür ist, dass wir oft bereits in unserer Erziehung darauf gepolt wurden, nach außen gut zu wirken. Ein Bewusstsein für die inneren Bedürfnisse zu entwickeln, hat gesellschaftlich oft leider einen niedrigeren Stellenwert.

Mit folgendem Beispiel möchte ich Ihnen verdeutlichen, auf welch

unterschiedliche Weise man Kindern begegnen kann und welche Folgen das für die spätere Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse haben kann:

Die kleine Anna, fünf Jahre alt, ist mit ihrer Mutter auf dem Spielplatz und fällt von der Schaukel. Sie weint bitterlich, obwohl sie sich augenscheinlich kaum verletzt hat. Beobachtet man Mütter in dieser Situation, gibt es eine weitverbreitete Reaktion: Die Mutter lenkt Anna von ihrem Schmerz ab, indem sie ihr ein Stück Schokolade gibt oder in den Himmel zeigt und sagt: »Schau mal, das Vögelchen!« Die meisten Kinder hören so auch tatsächlich schnell auf zu weinen. Allerdings wird Annas Mutter nie erfahren, warum Anna eigentlich geweint hat. Sie hatte sich ja kaum wehgetan. Hätte die Mutter sich die Zeit genommen, Anna zu fragen, warum sie weint, obwohl sie sich nicht verletzt hat, hätte Anna ihr vielleicht gesagt, dass sie sich vor den anderen Kindern schämen würde. Die Mutter hätte auf diese Empfindung eingehen können, Anna hätte so lernen können, ihre Empfindungen wahrzunehmen, und die Mutter hätte ihr vermitteln können, dass es in Ordnung ist, so zu empfinden.

Das Beispiel von Anna lässt sich leicht auf den eigenen Umgang mit dem Inneren Kind übertragen. Löst eine Situation ein schlechtes Gefühl in uns aus, nehmen wir uns häufig nicht die Zeit, uns mit diesem Gefühl und der eigentlichen Ursache auseinanderzusetzen. Entweder haben wir in unserem schnelllebigen Alltag gar nicht die Zeit dazu, oder wir schätzen uns nicht genug wert, um uns diese Zuwendung zuzugestehen. Viele haben auch nicht gelernt, auf die eigenen Empfindungen einzugehen, weil sie immer mit dem Blick in den Himmel auf das Vögelchen abgelenkt wurden. Das ist der Grund, warum wir zwar von unseren Gefühlen wie Freude, Zuneigung, Angst, Scham oder Ekel, um nur einige zu nennen, gesteuert werden, uns aber dessen meist gar nicht bewusst sind. Kennt das nicht jeder, dass wir in manchen Situationen auf eine Weise reagieren, die wir nicht nachvollziehen können? Wir fühlen uns dann wie fremd-

gesteuert, setzen uns aber auch nicht damit auseinander, was uns eigentlich motiviert.

Sich mit den eigenen Beweggründen auseinanderzusetzen, wird von Psychologen als »reflektieren« bezeichnet. Wie reflektiert wir sind, zeigt, wie gut unsere Verbindung zum Inneren Kind ist. Haben wir nicht gelernt, unser Handeln zu hinterfragen und uns mit unseren inneren Beweggründen auseinanderzusetzen, können wir jederzeit beschließen, dies nachzuholen. Es mag zunächst unbequem sein, sich die Zeit dafür zu nehmen, bis es uns schließlich in Fleisch und Blut übergeht. Jeder entscheidet für sich, ob es ihm den Einsatz von Zeit und Mühe wert ist, sich selbst näherzukommen. Abgesehen davon, was jeder für sich persönlich erreichen kann, wenn er sich mehr mit den eigenen Bedürfnissen auseinandersetzt, werde ich später erklären, welchen Einfluss ein gutes Selbstbewusstsein auf Beziehungen hat. Zunächst möchte ich genauer darauf eingehen, was es für jeden persönlich bedeutet, wenn die Verbindung zu den inneren Prozessen gestört ist.

Die gestörte Beziehung zum Inneren Kind

Wer von seinen Eltern wenig Aufmerksamkeit bekommen hat, tendiert später im Leben dazu, sich selbst auch wenig Beachtung zu schenken. Das liegt daran, dass wir uns als Baby als Einheit mit unserer engsten Bezugsperson, wie schon gesagt in den meisten Fällen der Mutter, erleben. Wir haben am Anfang unseres Lebens noch keine Wahrnehmung dafür, eine eigenständige Person zu sein. Wie unsere Mutter auf unsere Bedürfnisse reagiert hat, wird dadurch zur Grundlage für unseren Umgang mit den eigenen Gefühlen im späteren Leben. Die Ablösung von der Mutter verläuft fließend und automatisch, indem wir langsam lernen, uns so zu begegnen, wie wir es vorgelebt bekommen haben. Wir spiegeln das Verhalten unserer primären Bezugsperson und übernehmen es im Umgang mit uns selbst.

Als Kleinkinder haben wir noch nicht die Fähigkeit, die Art und

Weise, mit der unsere Eltern uns begegnen, zu hinterfragen. Der Mikrokosmos unserer Familien, in dem wir uns am Anfang unseres Lebens befinden, erlaubt auch keine Vergleichsmöglichkeiten. Was wir erleben, ist somit unsere Norm. Bewerten und abwägen können wir das alles erst später im Leben. Dass wir das Verhalten der Eltern direkt übernehmen, wird deutlich, wenn wir Kleinkinder beim Spielen mit ihren Puppen oder Stofftieren beobachten. Wir stellen fest, dass sie im Spiel die gleichen Sätze verwenden wie ihre Mütter ihnen gegenüber. Da wird genauso geschimpft, getadelt und getröstet. So üben kleine Kinder den Umgang mit Befindlichkeiten, den sie schrittweise dann auch auf sich selbst projizieren. Bis wir in der Lage sind, den Umgang mit uns selbst zu reflektieren, ist ein so langer Weg, dass sich die Gewohnheit, mit Befindlichkeiten auf die erlernte Weise umzugehen, bis dahin regelrecht zementiert hat.

Wenn wir von unseren Eltern dauerhaft nicht genügend Zuwendung bekommen haben, kann das zu unterschiedlichen Verhaltensmustern führen. Wie wir darauf reagieren, in unseren Bedürfnissen nicht ausreichend wahrgenommen worden zu sein, kann zum Beispiel zur Folge haben, dass wir in dem Wissen, sowieso nicht das zu bekommen, was wir uns wünschen, unsere Bedürfnisse verdrängen, um den Schmerz einer wiederkehrenden Enttäuschung zu vermeiden. Eine andere Möglichkeit ist es, in unserer Bedürfnisbekundung lauter geworden zu sein, um die gewünschte Befriedigung zu bekommen. Diese Kinder werden oft als anstrengend und fordernd wahrgenommen. Das könnte später zur Folge haben, immer noch lautstark zu verkünden, etwas haben zu wollen. So gibt es noch viele weitere Möglichkeiten, wie auf unsere kindlichen Bedürfnisse reagiert wurde – und die daraus resultierenden Folgen. Anstatt Ihnen weitere aufzuzählen, möchte ich Sie einladen, einmal über Ihre eigenen frühen Erfahrungen nachzudenken und zu überlegen, wie diese mit der Art und Weise zusammenhängen könnten, mit der Sie heute Bedürfnisse äußern oder zurückhalten.

Lade ich meine Klienten zu einem solchen Nachdenken ein, stoße ich häufig auf spontanen Widerstand. Oft heißt es dann: »Daran kann ich mich nicht erinnern.« Zu dieser Reaktion kommt es des-

halb, weil wir nicht gelernt haben, in uns hineinzuspüren. Wir wachsen in einer Kultur auf, in der Fakten zählen. Da wir keine genaue Erinnerung an unsere ersten Lebensjahre haben, kommt es zu dieser spontanen Antwort. Ich weise meine Klienten dann immer darauf hin, dass sie keine Zeugen in einer Gerichtsverhandlung sind und deshalb die Fantasie genügt. Die ist es nämlich auch, die unser Verhalten prägt. Ich möchte auch Sie dazu einladen, einmal zu überlegen, wie es gewesen sein könnte. So haben Sie die Möglichkeit, an verborgene Denkmuster heranzukommen, die Ihr Verhalten heute noch von innen heraus steuern. Unsere Fantasie ist nämlich unsere persönliche Realität. Nur darauf kommt es an. So passiert es oft, dass Geschwister ihre Eltern ganz unterschiedlich wahrgenommen haben. Wie wir die Dinge sehen, hat auch mit unserer genetischen Disposition zu tun, mit der Geschwisterfolge und noch vielen anderen Faktoren. So hat beispielsweise eine eher introvertierte Erstgeborene, die von Natur aus eher schüchtern ist, der immer gesagt wurde, du bist ja unsere Große, und die für Leistung gelobt wurde, ihre Umwelt ganz anders wahrgenommen als ihre extrovertierte kleine Schwester, die lautstark darauf drängt, ihre Wünsche erfüllt zu bekommen, und der die Eltern mit Nachsicht begegneten. Richtige und falsche Wahrnehmungen gibt es nicht. Das ist auch der Grund dafür, dass zwei Menschen, die miteinander eine Beziehung führen, diese oft ganz unterschiedlich bewerten.

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle eine kleine Geschichte erzählen, die mich persönlich zutiefst bewegt und mir gezeigt hat, wie sehr wir von unserem frühen Erleben geprägt sind, speziell dann, wenn wir einen großen Mangel erfahren haben:

Das Mädchen aus Ostafrika:

Zur Zeit der letzten großen Dürreperiode in Ostafrika wurde eine Frau im Rundfunk interviewt, die heute in München lebt, aber in einer Zeit einer großen Dürre in Ostafrika aufgewachsen ist. Sie hat auf erschreckend anschauliche Weise erzählt, wie es ist, Durst zu leiden. Es sei ein großer Schmerz, als würde die Haut an den Knochen kleben, erzählte sie. Um sie und ihre Schwester

vor dem Verdursten zu schützen, hatte ihre Mutter sie in die Erde eingegraben. Das Trauma dieser Erfahrungen ist sicher für Menschen unserer Region schwer nachvollziehbar. Nur durch die sehr plastische Beschreibung der Frau konnte ich mich so weit in sie einfühlen, dass mir der große Mangel, den sie in ihrer Kindheit erleiden musste, deutlich wurde. Der Journalist fragte sie dann nach den Folgen dieser Erfahrung, und sie erzählte, dass sie heute noch immer darauf achten würde, stets eine Flasche Wasser bei sich zu tragen. Ist die Flasche doch einmal leer, wird sie von einer Panik ergriffen, die sie an das frühere Leid erinnert. Allein die leere Wasserflasche reicht als Auslöser, in einer völlig anderen Umgebung die Gefühle an den damaligen Mangel wieder aufkeimen zu lassen, und das, obwohl auch ihr klar ist, dass in Deutschland niemand verdurstet. In diesen Situationen führt sie dann einen inneren Dialog mit sich selber, um sich zu beruhigen.

Dieses Beispiel erzähle ich oft meinen Klienten, weil es deutlich zeigt, welche Auswirkungen ein Mangel in der Kindheit auf das Erleben eines Erwachsenen in einer völlig anderen Situation haben kann. Der Umgang der Frau mit sich selbst zeigt aber auch, wie man einen solchen Mangel auf erwachsene Weise kompensieren kann. Die Frau hat ihre Geschichte mit großem Respekt für das eigene Erleben erzählt. Sie hat Verständnis für ihre Reaktion auf eine leere Wasserflasche und hat nicht etwa gesagt, dass es ganz schön dumm sei, in Deutschland zu leben und auf eine leere Flasche mit Panik zu reagieren. Im Gegenteil, sie weiß, wie diese Reaktion entstanden ist, und hat gelernt, sich entsprechend zu schützen, indem sie gut für sich sorgt. Das tut sie entweder, indem sie darauf achtet, dass die Flasche gut gefüllt bleibt, aber auch mit einem Notfallplan für die Situation, in der doch einmal Panik entsteht. Dann begegnet sie sich mit liebevoller Zuwendung, um sich zu beruhigen.

Am Beispiel der Frau aus Ostafrika wird deutlich, wie Glaubenssätze entstehen und auf welche Weise sie uns später noch beeinflussen. Als Kind hat sie auf schmerzhaft Weise gelernt: »Ohne Wasser verdurstete ich.« Das hat sie so sehr verinnerlicht, dass dieser Satz auch

heute noch für sie gilt, obwohl ihre veränderten Lebensumstände andere Voraussetzungen geschaffen haben. Ihr Inneres Kind reagiert auf die leere Wasserflasche auf dieselbe Weise wie damals. Das Reiz-Reaktionsmuster der vergangenen Erlebnisse läuft immer noch genau so ab wie in der bedrohlichen Situation von einst. Das erklärt die Panik, die sie heute verspürt, wenn die Flasche leer ist. Nur durch die verständnisvolle Zuwendung ihrer erwachsenen Instanz kann sich die Frau beruhigen.

Das Innere Kind der Frau aus Ostafrika hat Schlimmes erlebt und bei der Frau ein Trauma hinterlassen. Ein Trauma, also eine seelische Verletzung, kann auf vielerlei Weise bei Menschen entstehen. Entweder durch eine sehr schlimme Situation, die uns in dem Moment überfordert, oder aber durch einen länger andauernden Prozess, dem wir nicht gewachsen sind und auch nicht entfliehen können. Im Grunde genommen hat jeder von uns mehr oder weniger große traumatische Erfahrungen in seinem Leben gemacht. Ich bezeichne Traumata deshalb gerne als Gebrauchsspuren des Lebens.

Aus der Traumaforschung weiß man heute, dass ein Trauma nicht auszulöschen ist. Es bleibt Teil unserer Persönlichkeit. Wir können nur zu einem möglichst guten Umgang mit den Folgen dieser prägenden Erfahrungen finden. Dafür müssen wir uns bewusst machen, was wir erlebt haben und inwieweit das heute noch unser Handeln beeinflusst. Wir haben zwei Möglichkeiten: Entweder das Trauma bestimmt unser Verhalten, oder wir setzen uns mit ihm auseinander und bestimmen dadurch unseren Umgang mit dem Trauma. Die Frau aus Ostafrika hat durch liebevolle Zuwendung einen guten Umgang mit ihrem Trauma gefunden. Sie weiß, wie sie gut für sich sorgen kann. Vor allem gibt sie die Verantwortung für ihr Wohl nicht an andere ab. Genau das passiert nämlich oft in Beziehungen. Wir haben in Partnerschaften die Vorstellung, der andere möge da ausgleichen, wo wir früher zu kurz gekommen sind. Wir hoffen, durch den anderen die Zuwendung und Liebe zu bekommen, die uns früher gefehlt haben.

In der ersten Zeit des Verliebtseins sind wir tatsächlich so aufeinander fokussiert, dass es der anfänglichen Symbiose von Babys und

ihren Müttern gleichkommt. In dieser Zeit erleben wir meist auch tatsächlich die innigste Form des Zusammenseins und befinden uns in einer Art Rausch der Glückseligkeit. Nach einer gewissen Zeit passiert es aber, dass einer sich vom anderen ein Stück weit entfernt. Vielleicht um wieder eigenen Interessen nachgehen zu können. Menschen, die als Kinder emotional zu kurz gekommen sind, können in dem Moment, in dem sich der Partner von ihnen abwendet, an einen alten Mangel erinnert werden. Genau wie die Frau aus Ostafrika, wenn sich ihre Wasserflasche leert. Auf gleiche Weise, wie die leere Flasche bei ihr Panik auslöst, kann der Rückzug des Partners alte Ängste und schlechte Gefühle in uns wecken. Gut ist es dann, ähnliche Ressourcen zu haben wie die Frau, die Durst gelitten hatte. Wir sollten in der Lage sein, uns selber beruhigen zu können. Ist der Kontakt zu unserem Inneren Kind gestört, wird uns das schwerfallen, und wir laufen Gefahr, das Verhalten unseres Partners für unser Wohl verantwortlich zu machen. Wenn der sich dann weiter von uns entfernt und sich dieser Verantwortung entzieht, vergrößert das unsere Panik, und wir versuchen, den anderen noch mehr an uns zu binden. Das führt nicht selten zu einem dramatischen Nähe-Distanz-Konflikt, wie ihn viele Paare kennen.

Den anderen für sein Wohl verantwortlich zu machen, führt in eine emotionale Abhängigkeit, die eine Beziehung schnell in Schiefelage bringen kann. Zumindest von einem Partner kann das als unangenehm empfunden werden und schließlich sogar das Aus für die Partnerschaft bedeuten. Weil tatsächlich die meisten Partnerschaften daran scheitern, dass einer sein Wohl vom anderen abhängig macht, möchte ich auf dieses Phänomen im folgenden Kapitel genauer eingehen.