



kailash



STEFANIE STAHL

*Jeder  
ist  
beziehungs-  
fähig*

Der goldene Weg  
zwischen  
Nähe und Freiheit



kailash

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung ist daher ausgeschlossen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

## 1. Auflage

Originalausgabe

© 2017 Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Carola Kleinschmidt, Judith Mark

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, Daniela Hofner München

Umschlagmotiv: © plainpicture/ganguin

Gestaltung der Innenklappen und Illustrationen: bob-design, Trier

Foto der Autorin: Roswitha Kaster, Riol

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63139-5

[www.kailash-verlag.de](http://www.kailash-verlag.de)

*Für Holger, meinen Ehemann,  
Geliebten und besten Freund*

*Zwischen Reiz und Reaktion liegt die Freiheit.*

Viktor Frankl

# Inhalt

<b>Wie bitte?! Jeder ist beziehungsfähig? .....</b>	<b>15</b>
<b>Sind wir nicht doch eine Generation von Beziehungsunfähigen, Frau Stahl? .....</b>	<b>19</b>
<b>Bindung und Autonomie .....</b>	<b>23</b>
<b>Anpassung und Selbstbehauptung .....</b>	<b>26</b>
<b>Unterlegenheit und Überlegenheit .....</b>	<b>30</b>
<b>Unser Beziehungsprogramm .....</b>	<b>33</b>
<b>Unser Beuteschema .....</b>	<b>36</b>
<b>Typisch Mann, typisch Frau .....</b>	<b>40</b>
<b>Verlustangst macht scharf, Sicherheit langweilt .....</b>	<b>44</b>

<b>Der plötzliche Gefühlstod und andere Distanzierungstechniken</b> .....	47
<b>Weitere Ursachen für den Verlust von Liebesgefühlen</b>	51
Du schmückst mich nicht! .....	52
Du bist mir sicher! .....	53
Ich darf mich nicht trennen! .....	54
Ich kann niemandem vertrauen! .....	55
<b>Exkurs: Ich bin gern Single!</b> .....	57
<b>Prägung oder Gene?</b> .....	60
<b>Das Elternhaus: Trainingslager für unsere Liebesbeziehungen</b> .....	62
<b>Urvertrauen und das gespiegelte Selbstwertempfinden</b> .....	65
<b>Der fließende Übergang von negativer Prägung zum Trauma</b> .....	72
<b>Mut zur Ehrlichkeit</b> .....	76
<b>Finde dein Bindungsprogramm</b> .....	80
Erster Schritt: Welcher Qualität war deine Bindung zu deinen Eltern? .....	81
<i>Übung: Erkunde die Bindung zu deinen Eltern</i> .....	81
Zweiter Schritt: Welche Gefühle waren daheim erwünscht bzw. unerwünscht? .....	83



<i>Übung: Wie gingen deine Eltern mit Gefühlen um? . . . . .</i>	83
Dritter Schritt: Welche Rolle, welchen Auftrag hattest du in deiner Familie? . . . . .	85
<i>Übung: Was war deine Familienrolle? . . . . .</i>	85
Vierter Schritt: Finde deine Glaubenssätze . . . . .	86
<i>Übung: Deine Glaubenssätze zu Bindung, Liebe und Familie . . . . .</i>	87
<i>Übung: Finde deine Kernglaubenssätze . . . . .</i>	91
Fünfter Schritt: Identifiziere deine Gefühle . . . . .	91
<i>Übung: Erkenne deine Gefühle . . . . .</i>	94
Sechster Schritt: Zusammenfassung . . . . .	95
<i>Übung: Dein Bindungsprogramm auf den Punkt gebracht . . . . .</i>	95
<b>Finde dein Autonomieprogramm . . . . .</b>	97
Erster Schritt: Wie gut haben deine Eltern dein Bedürfnis nach Autonomie erfüllt? . . . . .	97
<i>Übung: Durftest du Autonomie entwickeln oder nicht? . . . . .</i>	97
Zweiter Schritt: Welches Vorbild waren dir deine Eltern in Bezug auf Selbstständigkeit? . . . . .	99
<i>Übung: Durftest du Selbstständigkeit entwickeln oder nicht? . . . . .</i>	99
Dritter Schritt: Wie sind deine Eltern mit deiner Wut umgegangen? . . . . .	100
<i>Übung: Durftest du wütend sein und einen eigenen Willen haben? . . . . .</i>	102
Vierter Schritt: Finde deine Glaubenssätze . . . . .	103
<i>Übung: Deine Glaubenssätze zu Autonomie . . . . .</i>	103
<i>Übung: Finde deine Kernglaubenssätze . . . . .</i>	106
Fünfter Schritt: Identifiziere deine Gefühle . . . . .	107

<i>Übung: Erkenne deine Gefühle</i> .....	107
Sechster Schritt: Zusammenfassung .....	108
<i>Übung: Dein Autonomieprogramm auf den Punkt gebracht</i> .....	108
<b>Lerne dein Schattenkind kennen</b> .....	110
<i>Übung: Visualisiere dein Schattenkind</i> .....	111
<b>Unser 4D-Film: Von der Feld- in die Beobachterperspektive</b> .....	114
<b>Unser Erwachsenen-Ich</b> .....	117
<b>Das Schattenkind und seine Schutzstrategien</b> .....	120
Extra- und introvertierte Schutzstrategien .....	123
Intros und Extras in der Partnerschaft .....	126
Selbstschutz im Dienste der Bindung .....	128
Idealisieren und Verdrängen .....	131
Unterdrücken der eigenen Gefühle .....	133
Harmoniestreben .....	136
Das Helfersyndrom .....	144
Perfektionsstreben .....	146
Kindbleiben und Hilflosigkeit .....	147
Jammern, Klammern und Fordern .....	149
Shoppen, Konsum und Sucht .....	150
Hysterische Schutzstrategien .....	153
Depressive Schutzstrategien .....	161
Selbstschutz im Dienste der Autonomie .....	165
Misstrauen und Abwertung .....	168
Verlust von Liebes- und Lustgefühlen .....	170

Machtstreben und Wettkampf .....	170
Flucht und Vermeidung .....	173
Angriff und Attacke .....	175
Mauern und Gesprächsverweigerung .....	176
Intellektualisieren und Rationalisieren .....	180
Narzisstische Schutzstrategien .....	182
Zwanghafte Schutzstrategien .....	187
Schizoide Schutzstrategien .....	192
<b>Typische Konflikte rund um das Thema Elternschaft .</b>	<b>200</b>
Verlust von Gleichberechtigung .....	201
Ungleiche Machtverteilung .....	205
Ungerechte Verteilung von Geben und Nehmen .....	206

## Heilung

<b>Wie sieht eigentlich eine glückliche Beziehung aus? ..</b>	<b>213</b>
<b>Stärke dein erwachsenes Ich .....</b>	<b>218</b>
Ertappe dich und schalte um .....	219
<i>Übung: Zwei Positionen der Wahrnehmung</i> .....	223
<i>Übung: Die drei Positionen der Wahrnehmung</i> .....	226
Unterscheide Fakten von Interpretationen .....	228
<i>Übung: Realitätscheck</i> .....	230
Nimm dich aus der Verstrickung .....	231
Argumente statt Bauchgefühl .....	233
Nimm dein Schattenkind an die Hand .....	234
<i>Übung: Das Schattenkind an die Hand nehmen</i> .....	236
Alltagsstrategien für das Schattenkind .....	238

Aufmunternde Sprüche .....	239
Klare Ansagen .....	240
Kraftquellen .....	240
Powerposen .....	241
<i>Übung: Powerposen – kraftvolle Körperhaltungen</i> .....	242
<b>Entdecke dein Sonnenkind</b> .....	244
<i>Übung: Schöne Kindheitserinnerungen</i> .....	245
<i>Übung: Finde deine positiven Glaubenssätze</i> .....	246
1. <i>Positive Glaubenssätze aus der Kindheit</i> .....	247
2. <i>Umdrehen der Kernglaubenssätze</i> .....	249
<i>Übung: Argumente für das Sonnenkind</i> .....	250
<i>Übung: Finde deine Stärken und Ressourcen</i> .....	252
<i>Übung: Spüre dein Sonnenkind</i> .....	254
Vom Sonnenkind in die Beobachterposition .....	256
<b>Finde deine Schatzstrategien</b> .....	259
Allgemeine Schatzstrategien .....	259
Übernimm die Verantwortung und bejahe, was ist .....	260
Löse deine Projektion auf und finde eine Metahaltung .....	262
Sieh zu, dass dir dein Leben Spaß macht .....	264
Schatzstrategien im Dienste der Autonomie: Lerne, dich abzugrenzen, mach dein Ding! .....	268
Nimm dich wichtig .....	270
Mach die Augen auf .....	270
Spüre dich selbst .....	272
<i>Übung: Das verärgerte Schattenkind beruhigen</i> .....	273
Entscheide und handle .....	274

Übung: Körperliche Empfindungen als	
Entscheidungshilfe nutzen . . . . .	275
Diskutiere und argumentiere . . . . .	279
Lerne, Nein zu sagen . . . . .	281
Lass los . . . . .	284
Schatzstrategien im Dienste der Bindung:	
Lerne, dich anzupassen, vertraue und lass dich ein! . . .	289
Löse deinen Widerstand auf . . . . .	289
Übung: Widerstand auflösen mit den drei Positionen	
der Wahrnehmung . . . . .	291
Lass deine schwachen Gefühle zu . . . . .	293
Übung: Schwache Gefühle bejahen . . . . .	294
Lerne zu vertrauen . . . . .	295
Übe dich in Wohlwollen und Empathie . . . . .	298
Übung: Wohlwollen einüben mit den drei Positionen	
der Wahrnehmung . . . . .	299
Du darfst dir auch mal helfen lassen . . . . .	301
Sag einfach mal Ja . . . . .	302
<b>Finde deine persönlichen Schatzstrategien . . . . .</b>	<b>304</b>
<b>Zusammenfassung: Acht Schritte in ein neues</b>	
<b>Leben . . . . .</b>	<b>305</b>
<b>Literaturverzeichnis . . . . .</b>	<b>309</b>
<b>Register . . . . .</b>	<b>312</b>



## Wie bitte?! Jeder ist beziehungsfähig?

Ja, Sie haben richtig gelesen: Die allermeisten Menschen, die vergeblich ihr Glück in der Liebe suchen, weil sie scheinbar nie den oder die Richtige finden oder weil sie in einer unglücklichen Partnerschaft verharren, haben das Potenzial, mit einem Partner – auch mit dem, den sie schon haben – glücklich zu werden. Voraussetzung ist allerdings, dass man ein paar Dinge lernt, die für eine glückliche Partnerschaft grundlegend sind. Um welche Fertigkeiten es sich hierbei handelt und wie man sie erlernen kann, das will ich Ihnen in diesem Buch erklären. Eine erfüllte Liebesbeziehung ist nämlich keine Glückssache, sondern eine Frage der persönlichen Entscheidung und der inneren Einstellung.

Natürlich gibt es in Einzelfällen Menschen, die nahe Liebesbeziehungen nicht bzw. nur sehr eingeschränkt gestalten können. Diese Menschen haben entweder so massive psychische Traumata erlitten, dass ihr Vertrauen in andere Menschen zerstört ist, und/oder ihnen fehlen, zum Teil auch genetisch bedingt, Fähigkeiten wie zum Beispiel Einfühlungsvermögen und eine gewisse emotionale Schwingungsfähigkeit, die für die Liebe

wichtig sind. Bei sehr schweren Störungen des emotionalen Erlebens sind dem psychotherapeutischen Handeln Grenzen gesetzt. Insofern möchte ich mein freches Statement: »Jeder ist beziehungsfähig!« für diese Fälle einschränken.

Aber ich bin überzeugt: (Fast) Jeder kann eine glückliche Beziehung führen, wenn ihm die *Balance zwischen Anpassung und Selbstbehauptung* gelingt oder, wie die Psychologen sagen, zwischen Bindung und Autonomie. Das klingt geradezu banal und ist es irgendwie auch. Und trotzdem ist kaum jemandem bewusst, wie ungeheuer weitreichend diese beiden Fähigkeiten – also sich einerseits anpassen zu können und sich andererseits selbst zu behaupten – unser Fühlen, Denken und Handeln bestimmen. Bindung (hierzu gehört die Anpassung) und Autonomie (hierzu gehört die Selbstbehauptung) sind Themen, die die gesamte Menschheit betreffen und stellen existenzielle psychische Grundbedürfnisse dar. Sie prägen sogar unser *Selbstwertgefühl*. Denn unser Gefühl dafür, ob wir uns eher als wichtig und wertvoll empfinden oder häufig an unserem Wert zweifeln, resultiert letztlich aus den Erfahrungen, die wir als Kinder und Erwachsene mit Bindung und Liebe auf der einen Seite und Selbstbehauptung und Autonomie auf der anderen machen bzw. gemacht haben.

Ich bin zu der Überzeugung gekommen, dass die Wahl unseres Partners, unserer Partnerin ebenso wie das Gelingen oder Scheitern einer Beziehung sich auf die Gegensätze Bindung und Autonomie sowie Unterlegenheit und Überlegenheit (Selbstwertgefühl) reduzieren lassen. Auch das Problem, keinen Partner zu finden, obwohl man sich eine Beziehung wünscht, sowie der Wunsch, als Single zu leben, haben ihre Wurzeln in einem ungünstigen Umgang mit den Polen Bindung und Autonomie.



Gerechtigkeit, Aufgabenverteilung, Kompromisse, Machtkämpfe, Attraktivität, Leidenschaft, Erotik, Elternschaft, Heirat, Singleleben, Seitensprünge, Affären, Vertrauen, Misstrauen ... all diese Themen, die in Partnerschaften oder auch beim Alleinleben eine so wichtige Rollen spielen, kann man auf die Bindungswünsche und Autonomiebedürfnisse der Beteiligten sowie auf ihre Unterlegenheits- bzw. Überlegenheitsgefühle zurückführen, verstehen, und ganz wichtig: verbessern und lösen. Wer eine gute Balance zwischen Anpassung und Selbstbehauptung findet und sich auf Augenhöhe mit seinem Partner (und anderen Menschen) fühlt, ist *beziehungs-, arbeits- und genussfähig*. Diese drei Fähigkeiten sind auch gleichsam die Säulen seelischer Gesundheit.

Der Schwerpunkt dieses Buches liegt jedoch auf der *Beziehungsfähigkeit*, so wie es der Titel verheißt. Ich möchte Ihnen erklären, wie tief unsere menschlichen Grundbedürfnisse nach Bindung, Autonomie und Selbstwerterhöhung unsere Beziehungsgestaltung durchdringen. Unser Umgang mit diesen Grundbedürfnissen bestimmt wesentlich, was wir wollen und wer wir sind; wen wir lieben und wie wir mit unseren Partnern umgehen; was uns Angst macht und wie wir uns vor dieser Angst schützen; ob wir uns selbst verwirklichen oder fremdbestimmt leben; was uns anmacht und was uns abtört; worüber wir streiten und wo wir nachgeben und noch viel, viel mehr.

Außerdem möchte ich Ihnen natürlich erklären, wie Sie, um Ihr Glück in der Liebe zu finden, Ihre Bindungsfähigkeit und/oder Ihre autonomen Fähigkeiten verbessern können und damit einhergehend Ihren Selbstwert stabilisieren. Für diesen Zweck gebe ich viele praktische Anregungen und Übungen.

Dieses Buch richtet sich an Menschen jeglicher sexueller Ausrichtung, da die beschriebenen Mechanismen von Bindung, Autonomie und Selbstwert in jeder Beziehung eine zentrale Rolle spielen. Auch wenn die Beispiele in diesem Buch sich auf heterosexuelle Paare beziehen, mögen sich bitte Schwule, Lesben und Transsexuelle genauso angesprochen fühlen.

Mein Anliegen ist, dass Sie Ihr Glück in der Liebe selbst in die Hand nehmen und nicht passiv darauf warten, dass sich Ihr Partner irgendwann verändert oder Mr bzw. Mrs Right bei Ihnen anklopft. Mithilfe dieses Buches können Sie sich aktiv selbst auf den Weg zu Ihrem Wunschpartner begeben oder auch erkennen, dass Sie ihn vielleicht schon längst gefunden haben.

Ich habe viele praktische Übungen zusammengestellt, die Ihrerseits Einsatz verlangen. Es sei Ihnen überlassen, ob Sie alle Übungen aktiv durchführen oder sie nur lesen und sich hierbei innerlich sortieren. Sie können natürlich auch nur diejenigen Übungen machen, die Sie ansprechen.

## Sind wir nicht doch eine Generation von Beziehungsunfähigen, Frau Stahl?

Diese Frage wird mir seit dem Erscheinen des Bestsellers »Generation Beziehungsunfähig« des Bloggers Michael Nast Anfang des Jahres 2016 von Journalisten häufig gestellt. Nast behauptet ja, dass der Perfektionismus und der Selbstoptimierungswahn in unserer Gesellschaft, vor allem in der jungen Generation, exorbitant seien und die Jüngeren deswegen immer bindungsunwilliger würden. Die jüngere Generation suche nach dem perfekten Partner, den es aber leider nicht gebe. Außerdem werde, vor allem von jungen Männern, die Aussage: »Ich bin beziehungsunfähig!« häufig schlicht als Ausrede für Bindungsunwilligkeit benutzt. Diese sei sozusagen die Migräne des Mannes. Dating-Portale trügen ein Übriges dazu bei, dass die Beziehungen immer oberflächlicher und unverbindlicher würden, so Nast. Michael Nast schreibt aus seiner persönlichen Erfahrung, und wie seine große Anhängerschaft zeigt, teilen viele Menschen seine Erfahrungen.

Sicherlich gibt es nicht wenige Menschen, die man als beziehungsunfähig bezeichnen könnte – aber war das nicht schon immer so? Könnte es nicht sein, dass die Beziehungsunfähigkeit heute nur anders ausgelebt wird als früher? Um diese Frage zu

beantworten, habe ich mir als Erstes die aktuelle psychologische Studienlage zum Thema »Liebe und Beziehung über verschiedene Generationen« angeschaut und bin zu folgenden Schlussfolgerungen gekommen: Schwierige Beziehungen und kaputte Ehen hat es schon immer gegeben, und man darf nicht die Dauer einer Beziehung/Ehe als Kriterium für Beziehungsfähigkeit heranziehen. Heutzutage trennen sich Paare zwar öfter und auch schneller, aber nicht, weil die Menschen weniger beziehungsfähig sind, sondern weil die Ansprüche an die Beziehungsqualität gestiegen sind. Dies hat etwas mit der wachsenden Unabhängigkeit von Frauen zu tun, die sehr viel seltener als früher geneigt sind, in einer unglücklichen »Versorgungsehe« auszuharren: Die meisten Scheidungen werden von Frauen eingereicht. Außerdem ist auch das gesellschaftliche Korsett viel lockerer geworden: Kein Mensch muss heutzutage heiraten und eine Familie gründen, um als ein wertvolles Mitglied der Gesellschaft zu gelten. Auch die Sexualität kann heute viel freier und unverbindlicher ausgelebt werden. Das Internet macht die Anbahnung von sexuellen Abenteuern mühelos. Aber all diese Umstände tragen nicht dazu bei, dass die Menschen beziehungsängstlicher werden, sondern sie machen es Betroffenen lediglich leichter, mit ihrer Beziehungsangst zu leben. Es gibt also nicht mehr Beziehungsängstliche als früher, sie sind in unserer modernen Gesellschaft nur besser sichtbar. Außerdem möchte ich an dieser Stelle daran erinnern, dass schon in den 1960er Jahren die Beziehungslosigkeit zum Wunschzustand deklariert wurde: »Wer zweimal mit derselben pennt, gehört schon zum Establishment!«, lautete die Devise – das ging damals auch schon ganz ohne Internet.

Beziehungsunfähigkeit entsteht nicht durch das Internet und die vielen Wahlmöglichkeiten, die sich daraus ergeben, und auch

nicht durch das Leben in der Großstadt. Beziehungsfähigkeit ist etwas, das man im Elternhaus lernt. Bei Mama und Papa erfahren wir, ob wir liebenswerte Wesen sind und ob man zwischenmenschlichen Beziehungen im Großen und Ganzen vertrauen kann. Die Prägungen, die wir durch unsere Eltern erfahren, beeinflussen unser späteres Beziehungsleben ganz erheblich. Die Bedingungen für Kinder sind in den letzten Jahrzehnten jedoch nicht schlechter geworden. So sind die Eltern jüngerer Generationen im Schnitt wesentlich besser darüber informiert, was Kindern guttut, und sie gehen einfühlsamer mit ihrem Nachwuchs um, als es die häufig traumatisierten Eltern der Nachkriegsgenerationen taten. Das Wissen über Kindererziehung hat unglaublich zugenommen, und auch in bildungsfernen Schichten hat sich herumgesprochen, dass es nicht gut ist, seine Kinder zu schlagen. Dem steht zwar eine höhere Scheidungsrate gegenüber, aber – auch das haben zahlreiche Studien ergeben – eine Scheidung ist für Kinder besser zu ertragen als ein Dauerstreit der Eltern. Eine hochzerstrittene Beziehung der eigenen Eltern ist übrigens eine häufige Ursache von Bindungsangst.

Bindungsangst entsteht, wenn Kinder sich zu sehr anpassen müssen, um ihren Eltern zu gefallen. Wenn also die Eltern nicht in der Lage sind, die Entwicklung ihres Kindes einfühlsam zu fördern, übernimmt das Kind die Verantwortung dafür, dass seine Beziehung zu seinen Eltern gelingt. Es ist existenziell von ihnen abhängig und bereit, alles zu tun, damit seine Eltern es lieben. Hierfür zahlt es jedoch den Preis der Überanpassung, für die ein Teil seiner eigenen Identität auf der Strecke bleibt. Dies ist der Nährboden für Bindungsangst im Erwachsenenalter. Bindungsängste resultieren aus der Mischung von Verlustangst und Angst vor dem Selbstverlust in einer nahen Liebesbeziehung.

Hierauf werde ich noch ausführlich zu sprechen kommen. Die Phänomene, die Nast in seinem Buch beschreibt, wie die Suche nach dem perfekten Partner, plötzliches Abtauchen nach den ersten Dates, Promiskuität, Unverbindlichkeit und heftige Wechsel von Nähe und Distanz, sind typische Symptome von Bindungsangst. Wer jedoch meint, Bindungsängstliche heirateten grundsätzlich nicht – weit gefehlt. Es gibt nicht wenige Ehen mit bindungsängstlichen Strukturen: Einer oder beide Protagonisten halten innerhalb der Ehe mithilfe zahlreicher Distanzmanöver Abstand, wie etwa Flucht in die Arbeit und Hobbys, sexuelle Lustlosigkeit, Außenbeziehungen, schweigen oder häufig streiten etc.

Der Bindungswunsch als angeborenes Grundbedürfnis ist jedoch in allen Menschen vorhanden. Und er wird auch in aktuellen Umfragen genau so formuliert: Die allermeisten Menschen wünschen sich nach wie vor, den Partner fürs Leben zu finden bzw. mit ihrem Partner alt zu werden. Daran hat sich nichts geändert. Auch meine persönliche Beobachtung bestätigt dies: Ich kenne sehr viele junge Leute, die sich sehr früh, manchmal schon zu Schulzeiten, an einen Partner binden, und die ewig lang zusammenbleiben – das hat es in meiner Zeit so gut wie nie gegeben. Wir haben früher viel öfter die Partner gewechselt. Vielleicht haben wir es heutzutage also sogar mit einer Generation »beziehungsfähig« zu tun.

## Bindung und Autonomie

Wie ich bereits gesagt habe, zählen unser Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit und unser Bedürfnis, freie, autonome Menschen zu sein, zu unseren existenziellen menschlichen Grundbedürfnissen. Unser gesamtes Leben von Anfang bis Ende ist von ihnen durchdrungen. Wir kommen an die Nabelschnur gebunden auf die Welt und werden dann entbunden. Wenn der Säugling keine Bindungsperson findet, die sich seiner annimmt, stirbt er. Er ist vollkommen abhängig von der Pflege und Versorgung durch andere Menschen. Unser erstes Erleben auf dieser Welt ist also von einer existenziellen Abhängigkeit bestimmt. Bindung und Abhängigkeit sind miteinander assoziiert. Die einzig autonome Handlung, die dem Säugling verbleibt, um auf sich aufmerksam zu machen, ist Schreien. Nur durch Schreien kann er Einfluss auf seine Eltern nehmen. Wenn die Eltern darauf nicht reagieren und das Kind ewig schreien lassen, macht es die Erfahrung, dass sein Handeln wirkungslos ist und es nicht in sein Leben eingreifen kann. Dies ist eine tiefe Ohnmachtserfahrung, die Auswirkungen bis in das Erwachsenenalter hat, vor allem dann, wenn auch die weitere Kindheit und Jugend davon bestimmt sind, dass das Kind wenig Einfluss auf seine Eltern

nehmen kann, weil diese autoritär und rigide an seinen Bedürfnissen vorbei handeln.

Unsere gesamte Entwicklung ist darauf ausgelegt, dass wir immer selbstständiger und autonomer werden. Das Ziel ist, dass wir als junge Erwachsene vollkommen autonom und losgelöst von den Eltern ein eigenständiges Leben führen können. Somit werden auch die Einflussmöglichkeiten des Kindes im Laufe seines Heranwachsens immer größer: Es lernt greifen, krabbeln, laufen, sprechen, und sein Handlungsspielraum wird immer größer. Gleichzeitig spielen aber auch die Bindungsbedürfnisse des Heranwachsenden durchweg eine sehr wichtige Rolle: Am Anfang steht die Bindung an die Eltern, danach folgt die Bindung an die weitere Familie wie Geschwister und Großeltern. Im Kindergarten erweitert sich der Bezugsrahmen um Erzieher, Erzieherinnen und Spielkameraden und in der Schule um Lehrkräfte und Freunde. Ab der Pubertät werden zumeist die ersten Versuche einer Liebesbeziehung gestartet.

Unser gesamtes Leben sind wir damit beschäftigt, einerseits unsere Bindungswünsche zu erfüllen und andererseits selbstbestimmt und frei zu handeln. Dabei beschränkt sich unser Bedürfnis nach Bindung natürlich nicht nur auf Liebesbeziehungen, sondern kann auch beim Chatten, Public Viewing, in der Kneipe oder im Beisammensein mit Freunden erfüllt werden. Sind die ersten zwei Jahrzehnte unseres Lebens davon bestimmt, dass wir immer autonomer werden und sich unser zwischenmenschlicher Bezugsrahmen erweitert, so sollte die Mitte unseres Lebens davon gekennzeichnet sein, dass wir eine gute Balance zwischen Bindung und Autonomie finden. Gegen Ende unseres Lebens verringert sich unsere Autonomie hingegen vielfach wieder, weil wir auf die Hilfe anderer angewiesen sind, und



wir verlieren die Bindungen an nahestehende gleichaltrige Menschen, weil diese sterben. Mit unserem eigenen Tod lösen sich schließlich sowohl unsere Bindungen als auch unsere Autonomie auf.

## Anpassung und Selbstbehauptung

Soll eine zwischenmenschliche Beziehung, welcher Natur auch immer, gelingen, so müssen die Beteiligten in der Lage sein, sich sowohl anzupassen als auch selbst zu behaupten. Die Anpassung dient unserem Bindungsbedürfnis und die Selbstbehauptung unserem Bedürfnis nach Autonomie. Wer sich nicht anpassen kann, kann sich nicht binden, und wer sich nicht selbst behaupten kann, verliert innerhalb einer Beziehung seine persönliche Freiheit. Die meisten Menschen passen sich tendenziell eher zu sehr an, oder sie grenzen sich zu stark ab. Einige pendeln auch zwischen beiden Polen, je nach Art und Phase der Beziehung. Einem sehr starken Partner unterwerfen sie sich vielleicht. In einer anderen Beziehung nehmen sie selbst die dominante Position ein.

Überangepasste Menschen unterdrücken in zwischenmenschlichen und insbesondere in Liebesbeziehungen weitgehend ihre Wünsche und Bedürfnisse. Sie versuchen, die Erwartungen ihres Partners (und häufig auch anderer Menschen) bestmöglich zu erfüllen. Sie sind von der unterschwelligten Angst getrieben, dass sie andernfalls die Nähe zu ihrer Bindungsperson verlieren könnten. Es ist aber auch möglich, dass ein überangepasster Mensch,

genau den gegenteiligen Weg wählt, indem er enge Liebesbeziehungen vermeidet oder nach Momenten der Nähe immer wieder Distanz herstellt. In diesem Zusammenhang spricht man auch von Bindungsangst. Die Betroffenen sehen keine andere Möglichkeit, ihre persönliche Freiheit zu retten, als sich immer wieder oder auch endgültig von ihrem Partner zu distanzieren. Sie können sich nur richtig frei und unabhängig fühlen, wenn sie allein sind bzw. von Menschen umgeben, die keine besonderen Erwartungen an sie stellen. Nur dann geben sie sich die Erlaubnis, nach ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu handeln, die sie dann am besten spüren können, wenn kein Erwartungsträger in der Nähe ist.

Um mich anpassen zu können, benötige ich bestimmte soziale Fertigkeiten: So muss ich etwa die Wünsche meines Gegenübers wahrnehmen und erfassen können. Dies geschieht über das menschliche Einfühlungsvermögen, die Empathie. Die Empathie bildet die Brücke vom Ich zum Du. Zwischenmenschliche Bindungen und Beziehungen verlangen, dass die Beteiligten aufeinander zugehen, sich öffnen, Kompromisse finden, sich integrieren, hinwenden, nachgeben, sich vereinen und aneinander festhalten. Dies sind alles Verhaltensweisen, die der Anpassung und Bindung dienen. Anpassung erfordert, dass ich die Unterschiede zu meinem Gegenüber verringere, ihm ähnlicher werde, seine Erwartungen erfülle, damit es mich annimmt. Auf der Gefühlsebene motivieren uns Liebe, Zuneigung und erotische Anziehung, Bindungen einzugehen, während uns Schamgefühle nötigen, uns an allgemeine Regeln und Normen der Gesellschaft anzupassen.

Um mich an einen anderen Menschen binden zu können, benötige ich aber auch ein gewisses Ausmaß an persönlicher Auto-

nomie, sonst laufe ich Gefahr, mich selbst und meine Freiheit in einer zwischenmenschlichen Beziehung zu verlieren. Eine Gefahr, die viele Menschen bei dem Gedanken an eine enge Liebesbeziehung durchaus verspüren.

Die Behauptung eigener Interessen und Bedürfnisse verlangt andere Fähigkeiten als jene, die meinen Bindungswunsch erfüllen: Ich muss mich abgrenzen und trennen können. Mein Blick richtet sich nicht auf das Gemeinsame und Verbindende, sondern darauf, was meinen Partner und mich unterscheidet und voneinander trennt. Indem ich mich aus-einander-setze, nehme ich Abstand zu meinem Gegenüber ein. Ich muss also riskieren, dass ich die Nähe zum anderen – zumindest für einen Moment – verliere. Um diese Trennung zu verkräften, brauche ich einen eigenen Willen, der mich zu meinen Zielen und Interessen führt. Und natürlich benötige ich auch eine gewisse Konfliktfähigkeit: Ich muss meinen Standpunkt einnehmen und ihn behaupten können.

Begriffe, die mit Autonomie verknüpft sind, sind unter anderem: Freiheit, Kontrolle, Abgrenzung, Macht, Selbstbestimmung, Loslassen, Abschied, Trennung, Dominanz, Wettbewerb und Konkurrenz. Hier geht es also um den persönlichen Überlebenskampf und die Durchsetzung der eigenen Interessen, notfalls auch gegen die Interessen meiner Mitmenschen oder meines Partners. Deswegen benötigen wir für unsere persönliche Freiheit und Autonomie auch die Fähigkeit, uns trennen und loslassen zu können. Im Zuge des Erwachsenwerdens müssen wir uns von unseren Eltern und manchmal auch von anderen Menschen lösen, wenn wir unseren eigenen Weg gehen wollen. Die Fähigkeit, sich zu trennen, die gleichsam auch eine Erlaubnis ist, dies tun zu dürfen, ist auch die Voraussetzung dafür, dass

wir uns auf eine Liebesbeziehung einlassen können. Wer nämlich die Empfindung hegt, dass er von einem potenziellen Partner nie wieder loskommt oder sich niemals trennen *darf*, der verspürt viel Widerstand, wirklich Ja zu einem Partner zu sagen: Der imaginierte Freiheitsverlust ist in diesem Fall sehr groß. Die Betroffenen haben in der Regel bei mindestens einem Elternteil erfahren, dass sie sich nicht ohne Schuldgefühle lösen dürfen. Das enttäuschte Gesicht der Mutter kann eine tiefe Prägung sein, durch die eine Liebesbeziehung mit einem Zuviel an Angebundensein und Verpflichtung assoziiert wird.

Auf der Gefühlsebene benötigen wir für die Bewahrung unserer Autonomie Aggression, wir sprechen auch von sogenannter Trennungsaggression. Wut und Aggression verspüren wir, wenn unsere persönlichen Grenzen überschritten werden, wir uns gestört, aufgehalten, unverstanden, zurückgewiesen, beleidigt oder ungerecht behandelt fühlen. Aggression ist notwendig, damit wir uns beschützen und verteidigen können. Und wir benötigen auch ein gewisses Ausmaß an Aggression, um uns im Leben das zu nehmen, was wir haben wollen.

## Unterlegenheit und Überlegenheit

Neben unseren Wünschen, sowohl autonom als auch gebunden zu sein, haben wir alle ein großes Bedürfnis nach Anerkennung und Akzeptanz unserer Person. Unser Selbstwert ist eng verknüpft mit der Qualität unserer Bindungen und mit unserer subjektiv empfundenen Wehrhaftigkeit. Wer sich gut selbst behaupten kann, fühlt sich psychisch stark. Wer über liebevolle und tragfähige Bindungen verfügt, fühlt sich angenommen und dazugehörig. Beides stärkt unseren Selbstwert.

Die Frage ist jedoch: Was müssen wir tun, um geliebt und angenommen zu werden? Genügt es, dass ich einfach so bin, wie ich bin? Darf ich in einer Beziehung zu meinen Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen stehen? Oder muss ich die Erwartungen des anderen erfüllen und mich anpassen? Die Antworten auf diese Fragen hängen von meinem Selbstwertgefühl ab. Verfüge ich über ein stabiles Selbstwertgefühl, werde ich befinden, dass ich okay bin, so wie ich bin, und dass ich mich in einer Liebesbeziehung weder verbiegen noch verstecken muss. Ist mein Selbstwertgefühl ein wenig oder sogar stark angeknackst, werde ich zu dem Ergebnis kommen, dass ich mich in irgendeiner Form anstrengen muss, um geliebt zu werden. Hier liegt eine

ganz zentrale Ursache für Beziehungsprobleme: Viele Menschen trauen sich nicht, authentisch zu sein. Sie verstecken Teile von sich, indem sie bestimmte Gefühle unterdrücken, ihre Bedürfnisse zu wenig äußern, eine bestimmte Rolle einnehmen, Konflikte vermeiden und Probleme unter den Teppich kehren. Sie fühlen sich nicht wirklich auf Augenhöhe mit ihrem Partner, sondern wännen sich ihm in irgendeiner Weise unterlegen. Wenn wir uns jedoch einem (scheinbar) stärkeren Gegenüber unterlegen fühlen, ist unsere natürliche Reaktion, uns zu unterwerfen (oder vor ihm zu fliehen). Die Anpassung ist die kleine Schwester der Unterwerfung, und sie mündet darin, dass wir uns bemühen, die Erwartungen unseres scheinbar stärkeren Partners zu erfüllen, damit wir ihm gefallen und von ihm angenommen werden. Mit anderen Worten: Wir opfern in diesem Fall einen Teil unserer Autonomie, um unserem Bindungswunsch zu entsprechen.

Wer in der Position des Überlegenen und wer in jener des Unterlegenen ist, hängt aber nicht allein von unserem empfundenen Selbstwert ab, sondern auch davon, wie sicher wir uns in einer Beziehung fühlen. So kann es passieren, dass zwei Menschen mit einem labilen Selbstwertgefühl sich ineinander verlieben und mithin theoretisch auf Augenhöhe wären. Nun ist es aber oft so, dass einer der beiden Partner seinen labilen Selbstwert schützt, indem er eher Distanz zum anderen einhält, sich also in die Autonomie flüchtet, während der andere Partner sich anpasst und klammert, also einen sehr starken Bindungswunsch verspürt. Hier spielen natürlich auch Beziehungsdynamiken eine wichtige Rolle: Je mehr der scheinbar autonome Partner sich distanziiert, desto stärker schürt er die Verlustangst im anderen und löst bei diesem folgerichtig einen heftigen Klammer-

impuls aus. Die Macht in dieser Konstellation hat der »Näheflüchter«, die Ohnmacht der »Klammeraffe«. Durch dieses Machtgefälle ist der Flüchtende in der stärkeren, überlegenen Position, während sein anklammernder Partner sich unterlegen und abhängig fühlt. Dabei erfolgt die Distanzierung des um Autonomie ringenden Partners nicht nur aktiv, indem er die Zeit des Zusammenseins mit seinem Partner knapp bemisst und diesen möglichst auch körperlich auf Distanz hält, sondern auch passiv, indem er zwar körperlich anwesend ist, sich aber wenig öffnet und sich kaum für die Beziehung engagiert.

Der wünschenswerte Zustand ist, dass sich zwei Menschen auf *Augenhöhe* begegnen und sich gleichwertig fühlen. Dann können sie sowohl ihren Wunsch nach Bindung, Nähe und Abhängigkeit als auch ihr Bedürfnis nach Selbstständigkeit und Autonomie unter einen Hut bekommen. Für die gelingende Bindung können sie vertrauen, zuhören, empathisch sein, sich hingeben, nachgeben und Kompromisse schließen. Für die gelingende Autonomie können sie authentisch sein, zu ihren Wünschen und Bedürfnissen stehen, argumentieren, verhandeln und streiten. Wenn die Partner dann noch hinsichtlich ihrer Werte und Interessen ein paar Gemeinsamkeiten aufweisen, werden sie eine glückliche und lebendige Beziehung führen. Wie man dahin kommt, ist der Inhalt dieses Buches.





Stefanie Stahl

**Jeder ist beziehungs-fähig**

Der goldene Weg zwischen Freiheit und Nähe

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 320 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
 ISBN: 978-3-424-63139-5

Kailash

Erscheinungstermin: Oktober 2017

Als „Generation beziehungsunfähig“ sind sie gerade in aller Munde – Menschen, deren Beziehungen immer wieder an der Angst vor Nähe und Intimität scheitern. Jeder ist beziehungs-fähig, sagt dagegen Stefanie Stahl, Deutschlands führende Expertin für Bindungsangst. Die Allermeisten von uns haben das Potenzial, mit einem Partner glücklich zu werden. Denn eine erfüllte Liebesbeziehung ist kein Zufall, sondern eine Frage der inneren Einstellung. Zentral dabei ist es, den Selbstwert zu stärken sowie die Balance zwischen Anpassung und Selbstbehauptung zu finden. Wenn wir diese Mechanismen verstehen, müssen wir nicht mehr darauf warten, dass sich der Partner verändert oder Mr oder Mrs Right anklopft, sondern können unsere Partnerschaften aktiv gestalten.

 [Der Titel im Katalog](#)