

Dr. Sharon Brehm
wiederhergestellt

DR. SHARON BREHM



wiederhergestellt

Wie emotionale Heilung mehr
Vertrauen, Nähe und Lebendigkeit
in deine Beziehung bringt

südwest

Inhalt

Prolog	11
Einführung: Das Geheimnis glücklicher Beziehungen ist nicht nur Kommunikation	14
Emotionale Heilung: Wenn wir uns sicher fühlen, heilen wir auch	15

1. HERZ•SCHLAG

Emotionale Altlasten: Wie unsere Vergangenheit unsere heutigen Beziehungen beeinflusst	33
Glaubenssätze: Wie Gedanken unser Verhalten diktieren	34
Welche Rolle spielt unsere Herkunftsfamilie?	39
Selbstsabotage: Der Einfluss von Denkfehlern	42
Warum wir nicht immer dem vertrauen können, was uns vertraut vorkommt	45
3 Wege, um die Wahrnehmung zu öffnen	45
Durch unseren alten Schmerz verletzen wir andere unbewusst	50
Unsichtbare Wunden: Wenn wir Bindungstraumata nicht wahrnehmen, vertiefen wir sie	55
Bindungstraumata sind so normal, dass sie uns kaum auffallen	57
Ein Trauma ist die Veränderung in unserem Inneren und nicht das Ereignis	58

9 emotionale Bedürfnisse: Fehlen sie, können Bindungstraumata entstehen	61
Schutzmechanismen: Fight, Flight, Fawn und Freeze	65
Trigger: Wenn die Vergangenheit zum Jetzt wird	70
9 häufige Trigger, die Beziehungen belasten	81
Unser Bindungsstil baut auf erlebten Gefahren auf	83

Erwartungen – ein sensibler Balanceakt Wie wir lieben, ohne uns selbst aufzugeben 89

7 Gründe für Erwartungen in unseren Beziehungen	91
Erwartungen entstehen aus Liebe	94
7 Gründe für Missverständnisse in Beziehungen	97
Du bist nicht du, wenn du (emotional) hungrig bist	100
Verschmelzung und übersteigerte Unabhängigkeit: Können wir zu viel des Guten haben?	101
7 Ursachen für eine übersteigerte Unabhängigkeit	106
Wie finden wir die Balance zwischen Erwartung und Eigenständigkeit?	108

Innere Blockade: Scham hindert uns daran, etwas zu verändern 113

5 Schutzmechanismen, die aus Scham geboren werden	115
Wenn wir uns schämen, drehen wir uns um uns selbst	117
7 Gründe, warum wir uns in Scham verlieren, anstatt Schuld zu empfinden	119
Fehlerfreundlichkeit: Ein Ausweg aus dem Teufelskreis	122
7 hilfreiche Wege, um aus Scham und Beschämung auszusteigen	128
Selbstakzeptanz: Wir sind mehr als unsere Scham, unsere Vergangenheit oder unsere Schutzmechanismen	133

2. HERZ•RHYTHMUS

Die Sprache des Herzens: Wie Emotionen zu mehr Verständnis führen . . .	145
Der feine Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen	146
7 Gründe, warum es sich so anfühlt, als wären Emotionen der Feind	147
Wir verlieren uns selbst, wenn wir unsere Emotionen unterdrücken	150
6 Gründe, weshalb Emotionen uns als Wegweiser dienen	151
Emotionale Probleme brauchen emotionale Lösungen	154
11 herausfordernde Emotionen und ihre verborgenen Botschaften	162
Emotionale Granularität: Die Kunst, zwischen Gefühlen zu unterscheiden	170
7 bewährte Strategien für den Umgang mit Emotionen	176
Wie Verletzlichkeit zu Mut wird und Mut zur Heilung führt	178
Co-Regulation: Wie wir unbequeme Emotionen leichter auflösen können.	185
Empathische Resonanz: Eine mächtige Verbindung	187
7 Wege, um empathische Resonanz zu entwickeln	192
Empathie ist das Herzstück zwischenmenschlicher Verbindung	194
Co-Regulation: Warum es leichter ist, gemeinsam Emotionen zu durchleben	206
Verbundenheit entsteht bereits auf der Ebene unserer Nervensysteme	211
9 Handlungen, mit denen wir uns mit anderen co-regulieren	213

Das Paradoxe in der Liebe: Warum wir auch in Beziehungen Grenzen brauchen 219

9 negative Folgen, wenn Grenzen ständig überschritten werden 221
Klarheit: Wie Grenzen uns inneren Frieden schenken 224
Es liegt in unserer Souveränität, Grenzen zu setzen 228
8 Annahmen über Grenzen 230
Lichtblick: Warum Grenzen auch immer Nähe bedeuten 232
Grenzen als Kontaktfläche 234

Vergebung: Wie wir neue Liebesgeschichten schreiben 238

10 Gründe, warum uns jemand nicht vergeben kann 240
Wenn aus Kränkungen Geschichten werden,
werden Beziehungsprobleme chronisch 243
Vergebung: Gesehenes Leid ist halbes Leid 247
Regeln, die wir mit Beziehungen verbinden 249
Sich selbst verzeihen 252
Geben Menschen ihr Bestes? 255
7 Erkenntnisse, die ich dir über das Verzeihen mitgeben möchte 257

Schlusswort 261

Danksagung 264

Literaturempfehlungen 266

Quellenverzeichnis 268

Impressum 272

Für mehr Mut.

*Mögen wir unser Strahlen zeigen dürfen und uns mit
all unseren Facetten gesehen fühlen.*

Für mehr Liebe.

Mögen wir uns durch sie lebendig und in ihr sicher fühlen.

Für mehr Wir.

*Mögen wir in einer Welt, die manchmal kalt und harsch ist,
Wärme und Frieden finden.*

Prolog

Ich liebe den Prozess von Heilung. Heilung, ein großes Wort, hinter dem Verletzlichkeit, Mut und vor allem Liebe steht. Zu heilen bedeutet, sich vollständig zu fühlen, bedeutet Raum für all die seltsamen und traurigen Aspekte unseres Selbst zu haben, genauso wie für all die Dinge, die so schön sind, dass wir befürchten, dass andere sie uns nehmen könnten. Um zu heilen, müssen wir allerdings den einen oder anderen Glaubenssatz hinterfragen. Glaubenssätze sind Überzeugungen, die in uns so fest verankert sind, dass wir sie eben nicht mehr infrage stellen. Dieses Buch entwickelte sich aus drei weitverbreiteten Glaubenssätzen: Erstens: Selbstliebe muss uns reichen. Zweitens: Du musst heil sein, um geliebt zu werden. Drittens: In einer Beziehung bist du angekommen und jedes Gefühl von Einsamkeit ist passé.

Ich begann mit diesen Glaubenssätzen irgendwann zu hadern. Nach den Erfahrungen in meinem Leben, als Liebende und als Paartherapeutin, konnte ich sie nicht mehr als unumstößliche Wahrheit gelten lassen.

Mich selbst zu lieben reichte mir nicht. Mir selbst Komplimente zu machen, mich aufzufangen und zu akzeptieren war zwar wichtig. Aber all das war kein Substitut für die Liebe zu einem anderen Menschen. Ich wollte Liebe geben. Und ich wollte jemandem erlauben, mich zu lieben.

Ich dachte auch, ich wäre längst »emotional aufgeräumt«, als ich mich für meine letzte Beziehung entschied. Nur merkte ich, dass manche Themen erst in dieser Beziehung aufkamen. Solange ich alleine und für mich war, hatte ich keine Verlustangst.

Und ich musste lernen: Auch in einer glücklichen Beziehung kommen Ängste, Einsamkeit und andere unbequeme Emotio-

nen vor. Eine Beziehung rettet mich nicht vor meinen Schatten. Aber sie gibt mir die Chance, einen gesünderen Umgang mit ihnen zu finden.

Ich ahnte, dass ich mit diesen Erfahrungen nicht alleine war. Aber erst im Sommer 2022 merkte ich, wie sehr wir es als Gesellschaft satt haben, uns in unseren Beziehungen zu verletzen. Wie wir danach streben, uns verletzlich machen zu dürfen, und darauf hoffen, psychische Verletzungen zu heilen. Es passiert so schnell, dass wir uns verletzen. Und wir alle bringen Verletzungen aus vorherigen Beziehungen oder unserer Vergangenheit mit, die wiederum dazu führen, dass wir Menschen selbst kränken. Doch wie wir diese Verletzungen wirklich auflösen können, haben wir nicht gelernt. Das Interesse daran spiegelte sich auch in zwei Anfragen. Erst klopfte die *Süddeutsche Zeitung* für ein Interview an. Das Thema war: »Wie können wir gesunde Beziehungen führen?« Worte wie »toxisch« und »narzisstisch« fallen immer häufiger – im Interview ging es um einen Gegenentwurf.

Ein paar Tage später bekam ich eine E-Mail von Laura Malina Seiler. Die spirituelle Influencerin und Autorin lud mich als Expertin für einen Beziehungskurs ein. Dort ging es um die Frage, ob und, wenn ja, wie wir in unseren Beziehungen heilen können. Emotional zu heilen war etwas, das wir nicht gelernt haben, aber anscheinend lernen wollen.

In meinem Kopf ähnelst du, mein imaginäres Gegenüber, den Menschen, die ich begleiten darf. Die Menschen, die in meiner Praxis Platz nehmen, interessieren sich für persönliches Wachstum und gelebte Psychologie. Sie sind offen und empathisch und mutig. Sie würden gerne verstehen, wie Beziehungen leichter und lebendiger werden, und sie würden gerne mehr von

der Kunst des Liebens lernen, nicht als philosophische Idee oder um darüber eine wissenschaftliche Abhandlung zu schreiben, sondern um die Liebe zu leben, zu feiern und zu genießen.

Dieses Buch ist für all diejenigen, die in ihrer Beziehung sie selbst sein wollen. Für all diejenigen, die einmal das Gefühl hatten, angekommen zu sein. Für all diejenigen, die erlebt haben, wie schmerzhaft es ist, Vertrauen und Verbindung verloren zu haben – und die darauf hoffen, dies wiederzufinden.

In Dankbarkeit

A handwritten signature in black ink, reading "Sharon". The script is fluid and cursive, with a large initial 'S'.

Einführung:
*Das Geheimnis glücklicher Beziehungen
ist nicht nur Kommunikation*

»For all of us, the person we love most in the world,
the one who can send us soaring joyfully into space,
is also the person who can send us crashing back to earth.«

Sue Johnson – Hold me Tight

Manchmal beginnen Beziehungen so unglaublich magisch. Wir entscheiden uns für unser Gegenüber bewusst und nicht, weil wir es müssen. Meistens lassen wir uns auf eine Person ein, weil mit ihr das Leben so leicht und aufregend erscheint, wir ähnliche Träume haben und uns angenommen fühlen. Wir entscheiden uns für eine Person, wenn wir gemeinsam glücklicher sind als alleine. So wie es eben Sue Johnson¹, renommierte Paartherapeutin und Begründerin der Emotionsfokussierten Paartherapie, beschreibt: Die Person, die wir am meisten lieben, kann uns auf eine ungeahnte Weise glücklich machen.

Dass die Qualität unserer Beziehungen einen direkten Einfluss auf die Qualität unseres Lebens hat, bestätigt auch die sogenannte »Harvard-Studie«². Sie ist eine der größten Langzeitstudien, um herauszufinden, was ein gesundes und glückliches Leben ausmacht. Seit 1938, also seit über 85 Jahren, wurden 724 Männer befragt und begleitet. Um das Geheimnis eines glücklichen Lebens herauszufinden, nutzte das Forscherteam nicht nur Fragebögen, es besuchte die Männer auch zu Hause, sprach mit ihren Familien und sah sich ihre medizini-

schen Akten an. Robert Waldinger, der als Professor für Psychiatrie die Studie lange leitete, kam zu dem Ergebnis: »Gute Beziehungen machen uns glücklicher und gesünder.«³

Das Nächste klingt vielleicht demotivierend und ernüchternd. Trotzdem trifft es wohl auch die Realität, denn wir alle haben schon einmal erlebt, wie aus Traumbeziehungen Trauer und Trennungen wurden. Wir haben erfahren, wie wir wegen alter Verletzungen vorsichtiger in die nächste Beziehung starten, die Handbremse kaum lösen und dann doch wieder Vertrauen schöpfen. Nur um dann wieder verletzt zu werden und nicht zu wissen, wie wir diese Verletzung wiedergutmachen können.

Also ziehen wir uns erneut zurück und verletzen einander unabsichtlich durch unseren Rückzug. Wenn nichts mehr von der Leichtigkeit und Magie des Anfangs da ist, trennen wir uns. Erneut. Es fühlt sich an wie ein Absturz, unser Herz zerbricht in viele Einzelteile. Es ist schmerzhaft genug, dies einmal zu erleben. Doch ohne Wissen über emotionale Heilung wird dies zu einer Endlosschleife.

Emotionale Heilung: Wenn wir uns sicher fühlen, heilen wir auch

Viele wissen heutzutage, dass Beziehungsprobleme durch falsche Kommunikation entstehen. Viele haben auch schon gehört, dass es nicht nur darum geht, was man sagt – sondern auch, wie man es sagt. An Worten und Wissen fehlt es also nicht. Was den Paaren meistens verloren geht, ist die emotionale Sicherheit im Miteinander.

Wenn wir uns miteinander nicht sicher fühlen, dann werten wir schnell jedes Wort als persönlichen Angriff oder beginnen zu schweigen, um nicht noch mehr verletzt zu werden. Wo

emotionale Sicherheit fehlt, fehlen auch Erotik und tiefe Gespräche.

Wenn wir emotionale Sicherheit empfinden, können wir uns mit all unseren Seiten zeigen. Selbst oder gerade wenn wir fürchten, dafür verlassen oder verurteilt zu werden. Doch diese Sicherheit ist keine Einbahnstraße. Wenn wir uns sicher fühlen, können wir auch auf andere entspannter, freundlicher und mitfühlender reagieren. Wenn jemand sich verletzlich zeigt, sehen wir das Positive, sind großzügiger und werten Erwartungen nicht als persönlichen Angriff. Emotionale Sicherheit kann wie eine Spirale nach oben sein, die zu mehr Verständnis und Verbindung führt.

Was genau dazu beiträgt, dass wir uns fallen lassen können, ist von Person zu Person unterschiedlich. Manche brauchen Akzeptanz und Freiheit, andere Wertschätzung und Loyalität. Für manche entsteht Sicherheit über körperliche Nähe und bei anderen erwächst sie aus tiefgründigen Gesprächen. Immer aber geht es darum, dass wir aufeinander eingehen und dass unsere emotionalen Bedürfnisse Raum bekommen.

Emotionale Heilung bedeutet, diese Sicherheit wieder empfinden und geben zu können. Wenn wir etwa unseren Fuß gebrochen haben, sprechen wir von Heilung, wenn wir den Fuß wieder strecken, anwinkeln und bewegen können. Wir wissen, dass ein Heilungsprozess Zeit und Übung braucht, und schonen unseren Fuß in dieser Zeit. Doch für immer in einer Schonhaltung zu bleiben, wäre für die meisten von uns keine Option. Dann, wenn unser Fuß wieder funktionsfähig ist, sprechen wir von Heilung.

Das Gleiche gilt auch für emotionale Heilung, nur ist es eben nicht unser Fuß. Wir stellen unsere Psyche und unser emotionales Herz wieder her. Wir sprechen von gelungener emotiona-

ler Heilung, wenn wir die Bandbreite unserer Emotionen voll ausschöpfen und für uns nutzen können. Wenn wir emotional genesen, können wir passender auf Stress reagieren, Herausforderungen besser bewältigen und uns selbst besser verstehen. All das hilft uns, gesunde Beziehungen zu führen.

Emotionale Heilung bedeutet einfach gesagt, dass wir emotionale Verletzungen oder Wunden mithilfe von empathischer Zuwendung heilen. Egal, ob es um Verlustangst oder Bindungsangst geht, um Eifersucht, um Trauer oder etwas anderes – unsere Beziehungen können uns helfen, wieder mehr zu uns selbst zu werden.

Leider haben wir weder gelernt, dass emotionale Sicherheit wichtig ist, noch was emotionale Heilung im Alltag bedeutet. So wiederholen wir oft unsere Fehler: »We repeat, what we don't repair.« Wenn wir etwa Angst haben, verlassen zu werden, und diese Angst in einer neuen Beziehung nicht auflösen können, werden wir immer unsicherer. Das Gemeine ist, dass wir manchmal meinen, wir hätten unsere Verlustangst aufgelöst, aber sobald wir uns auf jemanden einlassen, ist sie wieder da. Mit unserer Angst melden sich auch so manche Schutzmechanismen.

Das Spektrum an Schutzmechanismen ist groß. Manche nörgeln und kritisieren. Manche errichten eine unüberwindbare Mauer um ihr Herz. Andere sind so freundlich, dass man sie nicht mehr spürt, oder beginnen zu lügen. Wieder andere sprechen direkt die Trennung aus.

Mit diesen Schutzmechanismen verletzen wir leider oft die Menschen, die uns am meisten bedeuten, und das fühlt sich für die andere Seite ebenfalls nach Gefahr an. Und die natürliche Reaktion bei Gefahr lautet Verteidigung oder Flucht und so

werden wir verletzt, obwohl wir uns doch eigentlich nur schützen wollten. Die großen Beziehungskrisen wie Vertrauensprobleme, Paralleleben oder ständige Eskalationen sind wie die Spitze eines Eisbergs. Unter der Oberfläche liegen emotionale Verletzungen, die wir nicht heilen konnten.

Uns fehlt das Wissen über sichere Beziehungen

Sicherheit ist ein neues Beziehungsideal – doch bisher haben wir eher gelernt, dass wir Verletzungen vermeiden müssen. Wenn zwei Menschen sich so nah sind, ist es allerdings fast unmöglich, sich nicht auf die Füße zu treten. Auch in glücklichen Beziehungen passieren Verletzungen. Bisweilen reicht eine Kleinigkeit wie ein vergessener Anruf, das falsche Wort zur falschen Zeit oder unterschiedliche Erwartungen bei der Urlaubsplanung, damit wir an der Liebe, dem Charakter oder der Intention der anderen Person zweifeln. Dazu kommt: Viele von uns starten in eine neue Beziehung und ziehen Verletzungen hinter sich her so polternd wie einen Koffer, der über den Gehsteig hämmert. Selten ist es der *eine* Streit oder das *eine* böse Wort. Es sind viele kleine Momente, in denen wir – anstatt Vertrauen aufzubauen – uns gegenseitig verletzen. Meist ohne dass wir das gewollt hätten oder es uns gar bewusst wäre. Emotionale Kratzer und Kränkungen kommen selbst in glücklichen Beziehungen vor, also ist es viel wichtiger zu wissen, wie wir erneut Sicherheit finden, Verletzungen heilen und uns selbst wieder öffnen können.

Denn zumeist verbarrikadieren sich viele von uns hinter einem seelischen Schutzpanzer. Was meist auch bedeutet, dass wir das Positive zurückhalten. Doch umso weniger schöne Momente wir miteinander teilen, desto mehr verlieren wir an emotionaler Sicherheit. Und umso weniger emotionale Sicherheit wir haben, desto schwerer fällt es, das Schöne zu leben und zu

genießen. Und umso weniger Schönes in der Beziehung ist, desto sensibler reagieren wir auf Verletzungen.

Umgekehrt gilt aber auch: Wenn wir miteinander emotional heilen, entstehen Vertrauen, Verbindung und Nähe fast automatisch. Wenn wir etwa in der Vergangenheit erlebt haben, dass unsere Grenzen nicht respektiert wurden, lässt es uns heilen, wenn nun jemand unsere Grenzen wahrt. Wenn wir in der Vergangenheit erlebt haben, dass wir anderen egal sind, dann lässt es uns heilen, wenn wir merken, dass wir einbezogen werden. Doch warum haben emotionale Verletzungen überhaupt so eine Macht über uns?

Emotionale Verletzungen haben so eine Macht über uns, weil wir uns so ohnmächtig spüren, wenn wir sie erfahren.

Wenn wir uns ein Bein brechen oder das Handgelenk verstauchen, erleben wir Gefühle von existenzieller Not und Zurückweisung seltener, ganz im Gegenteil. Zu meiner Schulzeit wurden Gips und Bandagen bunt bemalt mit Genesungswünschen, Blümchen, später auch mit Meisterwerken pubertärer Freigeister. Insbesondere dann, wenn jemand verletzt war, nahmen wir die Person in unsere Mitte. Man war zwar körperlich eingeschränkt, aber durch die Verbindung fühlte man sich aufgefangen. Diese Wärme erleben wir bei seelischen Verletzungen seltener.

Obwohl wir in einer Zeit leben, in der es immer mehr akzeptiert wird, dass auch unsere Psyche erkranken kann, reagieren Menschen nach wie vor mit mehr Verständnis auf einen Armbruch als etwa auf Bindungsängste. Wenn wir Angst vor Nähe haben und uns eher zurückziehen, schlägt uns bisweilen leichte Wut entgegen: »Sei doch einfach offener. Sag doch mehr.« Wenn wir Zusicherung brauchen, blicken andere, und manchmal