

FAMILY AFFAIR

*Dauernd Pech in der Liebe!
Warum geraten wir immer wieder
an den Falschen? Was könnte das
mit unserer Kindheit zu tun haben?
Eine **SPURENSUCHE** lohnt sich*

Manche kennen es von sich selbst. Erst ist es die große Liebe – und dann geht es doch irgendwie schief. Oder wir beobachten es bei der Freundin, die sich stets in unerreichbare Männer verliebt. Oder sehen es bei einer Bekannten, die eine On-Off-Beziehung mit einem Mann fortsetzt, der sie lieblos behandelt. Oder da ist die Kollegin, die jahrelang die finanzielle Verantwortung für die immer neuen Geschäftsideen ihres kreativen, planlosen Freundes übernimmt. Wie kann das nur sein? Wenn wir immer an schwierige Partner geraten, Beziehungen scheitern oder unerfüllt bleiben, lohnt es, die eigene Beziehungsgeschichte genauer anzuschauen. ▶

GIBT ES EIN MUSTER?

Nehmen wir immer wieder ähnliche Rollen ein? Sind wir zum Beispiel häufig diejenigen, die mehr geben als sie bekommen? Scheitern wir immer wieder am gleichen Typ Mensch? Das sind Hinweise darauf, dass wir nicht einfach Pech hatten, sondern ein „System“ dahinter steckt. Zeit für einen Blick auf das allererste System, auf die Familie, auf die ganz frühen Jahre! Was wir in der Kindheit erlebt haben, halten wir – ohne dass uns das bewusst ist – für das Maß der Dinge. Unsere Vorstellungen von Liebe und Partnerschaft entwickeln wir vor allem in unserer Herkunftsfamilie. Selbst wenn wir vordergründig ein komplett anderes Leben als unsere Eltern führen, leitet uns die frühe Prägung meist viel mehr als wir denken. Ist Liebe etwas Sicheres? Oder etwas, auf das man sich nie verlassen kann? Sind wir wertvoll, wie wir sind? Oder müssen wir für Anerkennung arbeiten? Ist Nähe bedrohlich? Also: Wie war das eigentlich damals, welche Bilder tauchen vor unserem inneren Auge auf?

SELBST WENN DIE KINDHEIT

schon viele Jahrzehnte vorbei ist, tragen wir sie noch in uns. Das Gute, das wir damals erlebt haben, ist wie eine nährenden Quelle, die uns hilft, das Leben zu bewältigen – und zu genießen. Aber auch das Schmerzliche meldet sich oft ein ganzes Leben immer wieder. Auch zwanzig, dreißig oder vierzig Jahre später ist die unerfüllte Sehnsucht

„ Man kann einen anderen Menschen nicht „gesund-lieben“.

*Richard Grannon,
Psychologe*

nach Geborgenheit noch da, oder die, gesehen zu werden. Auch wenn uns das oft nicht klar ist. Der schweizerische Tiefenpsychologe Carl Gustav Jung meinte: „Bis du des Unbewussten bewusst wirst, wird es dein Leben steuern und du wirst es Schicksal nennen.“ Kurz: Schmerzliche, unverarbeitete Erfahrungen von damals führen uns heute zu schwierigen Partnern (oder Freunden und Geschäftspartnern). Zu Menschen, die uns im schlimmsten Fall belügen, ausnützen, die untreu und launenhaft sind, die unsere Zuneigung nicht zu schätzen wissen, uns vielleicht erst anbeten, um uns dann fallen zu lassen.

VON AUSSEN BETRACHTET IST ES OFT KAUM ZU ERTRAGEN ...

Da wird eine Freundin von ihrem Partner angeraunt, sie

möge doch bitte später putzen – wenn er unterwegs ist. Ihn würde die Unruhe beim Lesen stören. Und sie entschuldigt ihren egozentrischen Freund mit der Erklärung, er habe gerade so viel Stress. Oder da ist eine Frau, die ihren Freund, den Vater ihrer Kinder, immer wieder betrügt, seit vielen Jahren schon – und sich im Freundeskreis beklagt, dass sie etwas Besseres als diesen Freund verdient hätte. Und dieser Mann ist wie blind. Er sieht das Offensichtliche nicht. Will es nicht sehen, kann es nicht. Bleibt stets freundlich, verzeiht, kümmert sich, räumt die Trümmerhaufen weg, die sie anrichtet.

WARUM HABEN SICH DIESE MENSCHEN

einen solchen Partner oder eine solche Partnerin ausgewählt? Warum tun wir es vielleicht selbst? Es ist keine Magie, kein Zufall, sondern nur logisch. Denn so groß der Frust über die schwierige Beziehung sein mag, sehr oft fühlt sich das Miese vertraut, auf verquere Weise genau richtig an. Am Anfang haben wir häufig sogar das Gefühl, unseren Seelenverwandten gefunden zu haben. „Es ist wie echte Chemie“, beschreibt der amerikanische Psychotherapeut Ross Rosenberg in dem Beziehungsratgeber „Genug ist genug“ (Edition Ten Talks) dieses ungute Matching. Eine Person, die uns unbewusst an schmerzliche Bindungserfahrungen in der Kindheit erinnert, erscheint oft unglaublich attraktiv. Liebe

5 typische Verhaltensweisen in toxischen Beziehungen

LOVE BOMBING Charakteristisch für die Anfangsphase. Der neue Partner überschüttet einen mit Aufmerksamkeiten und Komplimenten. Es fühlt sich an wie ein Traum, fast zu schön, um wahr zu sein, und genau das ist es auch: auf die anfängliche Euphorie folgt bald Abwertung.

HOOVERING Der Begriff beschreibt, dass der Ex-Partner versucht, einen mit falschen Versprechungen wieder in die Beziehung „zurückzusaugen“.

FUTURE FAKING Der Partner malt die Zukunft in den schönsten Farben aus, spricht etwa von Kindern oder einem gemeinsamen Zuhause – jedoch ohne die Absicht, es je in die Tat umzusetzen.

GASLIGHTING Eine Form des emotionalen Missbrauchs. Mit Falschinformationen (über Fakten, Gefühle, Gesagtes) versucht der Partner gezielt zu manipulieren. Typische Aussagen sind „da musst du dich irren“ oder „das ist doch nicht der Rede wert“.

GHOSTING Der Partner taucht ab, verschwindet wie ein Geist. Häufig ein Verhalten, um zu „bestrafen“, etwa weil man es gewagt hat, zu kritisieren, Ansprüche zu stellen. Nach einer gewissen Zeit taucht der „Ghost“ wieder auf und tut manchmal sogar so, als wäre nichts gewesen.

bleibt für uns leider – solange wir das Thema als Erwachsene nicht bearbeiten – an Schmerzen und schlechte Behandlung gekoppelt. Ein Beispiel: Gibt es in der Familie ein tabuisiertes Suchtproblem, lernt ein Kind häufig, die eigenen Gefühle nicht zu spüren, wird quasi „blind“, um die unerträgliche Situation ertragen zu können – und „übersieht“ später auch das schädigende Verhalten eines Partners. Oder: Wer es als Kind mit Eltern zu tun hatte, die

launenhaft und unberechenbar waren, der neigt als Erwachsene nicht selten dazu, genau diesen Typus Mensch enorm attraktiv zu finden. Wir halten es dann für große Liebe, wenn wir alle drei Sekunden aufs Smartphone starren, ob er antwortet – was er oft nicht tut. Menschen hingegen, die uns gut behandeln, freundlich und verbindlich sind, finden wir langweilig. Da stimmt „die Chemie“ nicht. ▶

Unser Beuteschema können wir ein Leben lang verändern.

*Christian Hemschemeier,
Psychologe*

Die bleiben stets ein netter Kumpel, den wir kaum wahrnehmen.

IN DER PSYCHOLOGIE nennt man das Phänomen „Wiederholungszwang“. Wir reinszenieren schmerzhaft Erfahrungen, um einmal zu erleben, dass die Geschichte doch gut für uns ausgeht. Spoiler: Es ist vergebliche Mühe. Es geht nie gut aus. Und das liegt nicht nur am Gegenüber. Wir gehen solche Beziehungen nämlich nicht als reife, selbstständige Erwachsene ein, sondern das unglückliche Kind in uns hofft, endlich die erhoffte Liebe, die Sicherheit, die Zuwendung zu bekommen.

AUS DER NUMMER KOMMEN WIR NUR HERAUS, wenn wir das eigene Denken und Verhalten ändern. Dass der andere es tut, wenn wir nur „lieb“ genug sind, ist nämlich sehr, sehr unwahrscheinlich. Der britische Psychologe Richard Grannon, der auf seinem YouTube-Kanal das Thema der toxischen Beziehungen bearbeitet, sagt: „Es kommen häufig Klienten zu mir, die fragen nicht etwa ‚Richard, kannst du mir helfen?‘, sondern sie bitten mich: ‚Hilf mir, meinen Partner besser zu verstehen.‘ Die Probleme ihres Partners haben für sie eine größere Relevanz als die Lösungen, die sie für sich selbst finden könnten.“ Grannon ist jedoch überzeugt: „Niemand kann einen anderen Menschen „gesund-lieben.“

SELBSTREFLEXION, SELBSTFÜRSORGE und das Erkennen der eigenen Glaubenssätze sind die ersten wichtige Schritte, um ein ungesundes „Beuteschema“ für immer zu verändern und glücklichere Partnerschaften eingehen zu können. „Je mehr ich in Selbstliebe investiere und meine eigenen Bindungs- und Verhaltensmuster kennenlerne, desto eher kann ich auch diese „Attraktivitätszonen“, in denen ich mich bewege, verändern“, sagt der Psychologe Christian Hemschemeier, der auf liebechip.de Kurse dazu anbietet.

WER SICH AUF DEN WEG MACHT, den eigenen „Liebechip“, das tief verinnerlichte Bild von Beziehung zu entschlüsseln und nachhaltig zu verändern, wird häufig wütend, auf die eigenen Eltern, auf sich selbst. Oft ist auch Scham im Spiel: Wie konnte all das nur sein? Solche Gefühle sind normal. Tröstlich kann diese Einsicht sein: Die eigenen Eltern handelten so, wie sie handeln konnten. Auch sie waren einmal Kinder, die wahrscheinlich nicht das bekommen haben, was sie gebraucht hätten. Sich in Zorn auf sie zu verstricken, behindert das eigene Wachstum. Es bringt mehr, Eltern als unvollkommene Menschen mit Licht- und Schattenseiten zu begreifen. Und natürlich, wir hadern mitunter mit

unseren zweifelhaften Bewältigungsstrategien: das Weggucken, die mangelnden Grenzen, die Überverantwortlichkeit. Dieser Gedanke tröstet: Es waren einst erfolgreiche Strategien, die uns gerettet haben, als wir Kinder waren. Dass wir so clevere, lebensstüchtige kleine Personen waren, die sich in Schwierigkeiten selbst zu helfen wussten, darauf können wir stolz sein. Jetzt, da wir erwachsen sind, schadet uns dieses Verhalten. Aber daran können wir ja etwas ändern.

Text Almut Siegert

Sich selbst zu kennen und zu lieben führt in glückliche Beziehungen.

Christian Hemschemeier,
Psychologe

Zum Weiterlesen



HOCHSPANNEND

Zehn Interviews mit renommierten Psychologinnen und Coaches wie Stefanie Stahl, Richard Grannon und Christian Hemschemeier: „Genug ist Genug – Narzissmus, Egozentrik und emotionaler Missbrauch: Wie toxische Beziehungen entstehen – und wie Sie sich daraus lösen können.“ Von Silke Gronwald und Almut Siegert, Edition Ten Talks. Auch als e-Book

Bin ich ein People Pleaser?

Fünf Hinweise darauf, dass wir „zu nett“ sind

JA SAGEN Freundlich und positiv auf andere Menschen zuzugehen, ist eine tolle soziale Kompetenz. Jemanden zuzustimmen, nur weil man gemocht werden möchte, dagegen schwierig. Vor allem wenn die eigenen Werte dadurch verletzt werden.

ÜBERMÄSSIGES MITSCHWINGEN Es ist gesund, die Stimmung des Gegenübers aufzugreifen, aber zu glauben, es sei die eigene Aufgabe, alle Menschen um sich herum glücklich zu machen, ist ungesund und schlichtweg nicht möglich.

HÄUFIGE ENTSCHULDIGUNGEN ... sind ein typisches Zeichen. Man tut alles dafür, um nicht anzuecken. Im Zweifel entschuldigt man sich selbst für Dinge, für die einen gar keine Schuld trifft.

SELBSTZERSTÖRERISCHES VERHALTEN Über dem Drang, gute Dinge für andere zu tun, vernachlässigt man die eigenen Ziele. Die berufliche Karriere wird hinten angestellt, weil die Bedürfnisse des Partners wichtiger sind.

SUCHT NACH BESTÄTIGUNG Wer sich selbst nicht liebt, giert nach Aufmerksamkeit von außen, ist abhängig vom positiven Feedback der anderen.