

Ute & Heinrich Hagehülsmann

Entschieden für Dich

Freiheit und Abhängigkeit
in der Liebe



KREUZ

Ute & Heinrich Hagehülsmann

Entschieden für Dich

Freiheit und Abhängigkeit in der Liebe

KREUZ

© KREUZ VERLAG
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2011
Alle Rechte vorbehalten
www.kreuz-verlag.de

Umschlaggestaltung: [rincón]² medien gmbh, Köln
Umschlagmotiv: © Masterfile

Datenkonvertierung E-Book: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

ISBN (eBook) 978-3-451-33687-4
ISBN (Buch) 978-3-451-61016-5

Vorwort

Dieses Buch zu schreiben war für uns, Ute & Heinrich, eine Herausforderung. Wir sind nicht nur seit über 30 Jahren ein Paar, sondern arbeiten auch mehr oder weniger häufig aus der gleichen Profession heraus zusammen als Paartherapeuten. Dennoch gaben die Inhalte dieses Buches, die letztlich von keinem objektiv gültigen Außenmaßstab hinsichtlich »richtig« oder »falsch« zu beurteilen sind, Anlass zu einem sehr intensiven Prozess, uns erneut miteinander auszutauschen, auseinanderzusetzen und in Form einer gemeinsamen Hinsicht einzulassen. Auf diese Weise haben wir mit diesem Buch erlebt, wie man auch nach langer Beziehung und gemeinsamer Arbeit immer wieder an- und miteinander wachsen kann.

Ob es auch Sie in diese Richtung anstoßen kann – wobei Zustimmung wie Widerspruch zu seinen Inhalten dieselbe Wirkung haben kann –, bleibt uns verborgen, selbst wenn wir es uns sehr wünschen. Aber wie auch immer: Was wir Ihnen in diesem Buch in vielfältigen Facetten zeigen wollen, sind Ausschnitte aus der Lebensrealität von Paaren im Spannungsfeld zwischen erstrebter Autonomie und ungewünschter Abhängigkeit sowie zwischen identischer Individualität und tief innerlich ersehnter Geborgenheit im Du. Gleichzeitig wollen wir Ihnen zeigen, wie Partnerschaft in dieser Realität befriedigend, beglückend und manchmal vielleicht sogar lustvoll gelebt werden kann.

Was wir in diesen Zusammenhängen niedergeschrieben haben, ist hinsichtlich der Beispiele von den Menschen, mit denen wir arbeiten oder gearbeitet haben, real erlebt, wenn auch verfremdet. Hinsichtlich seiner theoretischen Überlegungen wie praktischen Hinweise ist das Beschriebene in unserer eigenen Paargeschichte erfahren, erlebt und in Teilen auch durchlitten. Es wurde im Gespräch mit unseren Freunden und in unseren Paargruppen immer erneut überprüft, vor allem für die Aspekte gelingender Partnerschaft.

Insofern wollen wir Sie anregen und dazu einladen, Ihre eigenen Erfahrungen zu überprüfen: Was bedeuten eine klare Entscheidung für einen anderen Menschen sowie Freiheit und Abhängigkeit in der Liebe zu ihm für sie persönlich?

Um Sie durch diesen Denk- und Fühlprozess zu geleiten, werden wir zunächst beschreiben, was wir unter Freiheit und Verstrickungen verstehen. Im Anschluss daran werden wir durch vielfältige Beispiele zeigen, wie die individuelle Geschichte von Menschen mit ihren individualbiografischen Ursachen und Auslösern Partnerschaft beeinflusst und welche Themen in jeder Beziehung Anlass zu Konflikten oder Harmonie geben können. Im folgenden Abschnitt machen wir Sie mit gesellschaftlichen Bedingungen im Spannungsfeld zwischen Illusion und Wirklichkeit von Partnerschaft vertraut, um Ihnen zu zeigen, mit welchem Geflecht von Bedingungen sich Paare heute oft auseinandersetzen müssen. Daran anschließend stellen wir Ihnen das »Handwerkszeug« der Liebe vor, das Ihnen Auswege aus Sackgassen aufzeigt: Möglichkeiten im Umgang mit Dialogen, Bedürfnissen, Respekt, Körperlichkeit sowie Nähe und Distanz. Dies alles führt zu einer Zusammenfassung, die die positiven Aspekte von Konflikten sowie von Wachstum an und in der Partnerschaft deutlich macht.

Zwischen den einzelnen Abschnitten werden Sie »Exkurse« als inhaltliche Vertiefungen zu den Themen Autonomie und Abhängigkeit, Macht und Kontrolle, zu Sinnlichkeit und Freude in der Beziehung, zu Liebe und zu Spiritualität in der Beziehung finden. Diese Exkurse müssen Sie nicht sofort lesen, um unserer Führung durch die Themen folgen zu können. Sie dürfen übersprungen und später gelesen werden. Wenn Sie jedoch durch ein Thema sehr angeregt sind, können Sie Ihre Auseinandersetzung damit an den entsprechenden Stellen gleich vertiefen.

Bleibt als Letztes, unseren Dank auszusprechen: Zum einen all jenen Paaren und Klienten, an deren Erfahrungen und Wachstumsprozessen wir teilhabend lernen durften; zum anderen jenen, in diesem Druck ungenannten Kolleginnen und Kollegen, vor allem den Autorinnen und Autoren unter ihnen, von denen wir durch Lesen, Hören (manchmal auch nur Hörensagen)

und gemeinsame Gespräche und Diskussionen partizipieren durften; und zum dritten Frau Imke Rötger vom Kreuz Verlag für ihre wohlwollend-kritische wie anregend-kreative Begleitung dieses Buches. Wir haben sie »genossen«. Trotzdem wäre das Buch nicht zustande gekommen, wäre es nicht in vielen Durchgängen von unserer Assistentin Frau Antje Schröder und unserer Sekretärin Frau Sabine Dickfeld liebevoll beratend wie korrigierend geschrieben, gestaltet, umgeschrieben, neu gestaltet und schriftlich in eine Endfassung gebracht worden. Daher gilt auch Ihnen unser herzlicher Dank.

Viel Spaß und Gewinn beim Lesen!

Ute & Heinrich Hagehülsmann

PS: Sollten Sie Lust verspüren, uns eine Rückmeldung zu geben, so sind Sie herzlich dazu eingeladen und finden unsere Adresse am Ende des Buches.

Freiheit und Verstrickung

»Schau mir in die Augen, Kleines«, sagt Humphrey Bogart zu Ingrid Bergmann im Film »Casablanca«, womit die beiden Schauspieler eine Liebeszene schaffen, die als Bild für eine große Liebe um die Welt ging. Allerdings bewahrt der tragische Ausgang des Films, durch den die Liebenden nicht in einer alltäglichen (Ehe-)Situation ankommen, den Zuschauer vor der Auseinandersetzung damit, wie Liebe zur Beziehung und aus der Beziehung Bindung wird. Und man erfährt auch nicht: Beinhaltet die Bindung Freiheit und damit eine Grundlage für Wachstum und Entwicklung? Oder ist sie von Einengung gekennzeichnet und führt damit zu Situationen, die wir als Verstrickung bezeichnen?

Unter Verstrickung in einer Partnerschaft verstehen wir eine Situation, in der die gegenseitigen Erwartungen und Bewertungen nur noch so wenig übereinstimmen, dass es zu schmerzlichen Reibereien und Auseinandersetzungen kommt. Was man vom anderen haben möchte, wie man von ihm gesehen werden möchte, was man miteinander tut oder lässt, all das ist dann weit von dem entfernt, was man sich erträumt oder erhofft hat. In der Folge erlebt man das Empfinden des »ersten Augenblicks« nachträglich als Illusion und nimmt es dem anderen oft übel, dass dieser die Illusion zerstört hat. In solchen Situationen sind wir Menschen tief miteinander verstrickt und bereiten uns letztlich gegenseitig nur noch Schmerzen.

Freiheit als Gegensatz zu Verstrickung bedeutet, dass es in der Bindung zum anderen gelingt, gemeinsam Erwartungen und Bewertungen mit dem zu vergleichen, was man miteinander erlebt, und daher das »Anders-sein« zu spüren und zu respektieren.

Im Film müsste Ingrid Bergmann dazu deutlich machen, dass sie nicht »das Kleine« ist, sondern sich nur manchmal in dieser Rolle gefällt. Und

Humphrey Bogart müsste zugeben, dass es beschwerlich ist, immer der Held zu sein, und es sogar Situationen gibt, in denen auch er nicht weiter weiß.

In diesem »Zu-sich-Stehen« liegt Freiheit. Und wenn man dafür Achtung und Respekt erfährt, was manchmal erst nach Krach, Tränen und Auseinandersetzungen erreicht werden kann, wächst Bindung und eine reifere Form der Liebe.

Ob es gelingt, den Weg der Freiheit einzuschlagen oder in die Sackgasse der Verstrickung zu geraten, hängt in starkem Maße von der Persönlichkeit und ihren Erfahrungen in Beziehungen ab sowie von ihren Wünschen an den anderen und ihren Bildern vom anderen. Sind wir relativ selbstbewusst und richten unser Handeln an eigenen Wertmaßstäben aus, handeln wir also autonom, so brauchen wir keinen anderen als Gegenüber, an dem wir uns orientieren und von dem eine Art Erlaubnis ausgehen soll, uns so zu verhalten, wie wir es wollen. Das heißt, wir konnten ein Gespür für unseren eigenen Weg entwickeln, einen Weg, der uns das Entscheidende erlaubt: Wir dürfen unser Bedürfnis nach Freiheit und Unabhängigkeit gänzlich ohne Blick auf die Bewertung durch andere leben und ebenso unsere gegenpoligen Wünsche nach Anlehnung und Versorgtwerden. Sind wir dagegen unsicher und ängstlich, so brauchen wir im anderen eine Orientierungshilfe und vor allem eine Person, die uns in unserem Wert bestätigt. Gleichzeitig geben wir unserem Bedürfnis nach Freiheit und Unabhängigkeit wenig oder gar keinen Raum, sondern machen uns vom anderen abhängig. Dabei besteht diese Abhängigkeit immer in einer Einseitigkeit, bei der dem Bedürfnis nach Freiheit keine Rechnung getragen wird.

Somit entscheidet im Wesentlichen unsere Erfahrung mit darüber, ob wir den Weg der Freiheit oder den der Verstrickung wählen. Die Beziehung zum anderen stellt den Spiegel für unser inneres Ausmaß an Autonomie beziehungsweise Abhängigkeit dar; diesem entsprechend sehen wir den anderen am Anfang jeder Beziehung gern so, wie wir ihn brauchen, sei das »stark und richtungsweisend« oder »klein und schutzbedürftig«.

Gerade diese gegenseitigen Ergänzungen werden am Anfang von Beziehungen oft positiv und bereichernd erlebt und stellen zum Teil die

gegenseitige Attraktivität dar. Da es jedoch in jedem Menschen auch das gegenpolige Bedürfnis gibt, kommt es im Verlauf der Partnerschaft immer wieder zu Situationen, in denen der andere den eigenen Bedürfnissen nicht mehr gerecht wird oder gerecht werden kann. Dann wird »das Kleine« zum Beispiel wütend, weil sie sich in ihrer Freiheit eingeschränkt sieht und die bislang geschätzte Fürsorge ihres Helden als übergriffig erlebt. Oder der Held ist seinerseits verunsichert und seine überlegen erscheinende Stärke entpuppt sich als Abhängigkeit, in der er »das Kleine« braucht, um wertvoll zu sein. Genau dann kommt alles ins Wanken. Genau dann haben wir die Situation der Verstrickung.

Wieso aber erwischt das »die Kleine« und ebenso »den Helden« oder auch uns immer wieder, obwohl wir da doch auf keinen Fall hinwollten?

Interessieren Sie sich eher für Auslöser und Ursachen von Freiheit und Verstrickung, empfehlen wir, auf Seite 18 weiterzulesen. Sind Sie gleichermaßen an einem vertieften Verständnis der Basisbedingung »Autonomie« interessiert, so lesen Sie zunächst den folgenden Exkurs.

Autonomie und Abhängigkeit: ein Exkurs

Unter Autonomie verstehen wir eine Haltung und Einstellung, durch die wir uns an Wertmaßstäben orientieren, die wir selbst als richtig empfinden und die uns befähigen, selbstständig und (relativ) unabhängig zu handeln.

In der Transaktionsanalyse, der geistigen Heimat unserer therapeutischen und beratenden Arbeit, definieren wir Autonomie durch vier Fähigkeiten:

- *die Fähigkeit zu Bewusstheit: Wir können eigene Gefühle, Gedanken und Wirkungen ebenso wahrnehmen und in ihrer Bedeutung erfassen wie emotionale Äußerungen und Verhaltensweisen von anderen Menschen und das Geschehen im Kontext und in der Welt, die uns umgeben. Ausgestattet mit diesem Vermögen zeigen wir eine wache mentale und emotionale Offenheit.*
- *die Fähigkeit zu Spontanität beziehungsweise Flexibilität: Wir können zwischen verschiedenen Reaktionsmöglichkeiten wählen, um auf unser inneres Erleben und die Außenwelt zu reagieren. Beispielsweise können wir manchmal laut und deutlich sagen, was wir denken, aber manchmal auch – weise – schweigen.*
- *die Fähigkeit zu Intimität: Wir können anderen Menschen offen und unverstellt begegnen und dabei in sozial angemessener Weise unsere Gefühle zeigen.*
- *die Fähigkeit zur Verantwortung: Wir können unsere eigenen Empfindungen, Meinungen und Entscheidungen nicht nur zeigen, sondern auch für sie geradestehen.*

Diese vier Fähigkeiten sind eng miteinander verwoben. Ohne Bewusstheit, wenn man nicht richtig wahrnimmt, was in einem selbst oder anderen vorgeht, kann man keine angemessenen Handlungsmöglichkeiten finden. Sind wiederum die Handlungsmöglichkeiten einseitig oder eingeschränkt, kommt es nicht zu wirklicher Intimität. In einer offenen Begegnung haben auch die Gefühle und Empfindungen ihren Raum. Je eingeschränkter die Handlungsmöglichkeiten sind, desto eingeschränkter sind auch die Gefühle. In der Folge kommt es zu keiner authentischen Begegnung, sondern zu Verstrickungen, zu Abhängigkeiten oder sogenannten »Spielen«, wie sie in der Transaktionsanalyse beschrieben werden (Berne 1964/1970).

Die Verstrickungen werden umso verknoteter und verwirrter, je weniger Verantwortung eine Person für ihr eigenes Denken, Fühlen

und Handeln übernimmt und diese stattdessen dem Gegenüber zuschiebt. Das geschieht zum Beispiel immer dann, wenn man sich auf eine bestimmte Weise verhält, die bewirken soll, dass der Partner seinerseits mit einem erwünschten Verhalten antwortet. Man gibt sich beispielsweise besonders unfähig, damit der andere fürsorglich wird. Im Gegensatz zu diesem heimlich einfordernden Verhalten bewirkt die Verantwortlichkeit für das eigene Denken und Tun das Loslösen aus unguten Verstrickungen und begünstigt den Anfang von Entwicklung.

Erleben wir einen generellen oder auch temporären Mangel an diesen Fähigkeiten, so sind die Betroffenen angewiesen auf andere Menschen und/oder Dinge, wie zum Beispiel auf ständigen Zuspruch oder auf ein Suchtmittel, das die Selbstunsicherheit kompensieren soll. Je weniger Fähigkeiten wir besitzen, die unsere Autonomie ausmachen, desto größer wird unsere Abhängigkeit, weil auch die Möglichkeiten zur Bedürfnisbefriedigung immer mehr eingeschränkt werden. Hiermit wird der enge Zusammenhang zwischen Autonomie und Bedürfnisbefriedigung deutlich: In jeglichem Miteinander mit anderen und besonders auch in unserer Partnerbeziehung schwingen diese Bedürfnisse und die Erfahrungen hinsichtlich ihrer Befriedigung in mehr oder weniger großem Ausmaß mit. Hierbei geht es um die Befriedigung unserer Bedürfnisse nach Zuwendung und Beachtung, nach Struktur und nach Stimulation (siehe ab Seite 24), die wir als Menschen zu unserer physischen und psychischen Gesundheit brauchen.

Einen Teil dieser Bedürfnisse können erwachsene Menschen selbst befriedigen. Für einen anderen Teil brauchen wir andere Menschen und erleben darin eine gesunde Abhängigkeit vom »Du«, vorausgesetzt, diese Abhängigkeit ist offen und wird zwischen den Beteiligten wahrgenommen und besprochen. Je weniger eine Person jedoch über Autonomie verfügt, desto mehr ist sie auf die heimlich eingeforderte Bedürfnisbefriedigung durch den anderen angewiesen

(siehe Beispiele ab Seite 19), was sich langsam steigend zur Abhängigkeit von eben dieser Person führt.

Dabei bedeutet Abhängigkeit das Gegenteil von Autonomie, nämlich die Unfreiheit, von außen oder von anderen bestimmt zu werden. Diese Abhängigkeit engt uns ein; sie ist nicht mit unserem gesunden Bedürfnis nach Beziehung zu verwechseln und auch nicht mit unserem gesunden Wunsch, mit anderen zu unserer Bedürfnisbefriedigung in Kontakt zu treten. Durch die Abhängigkeit wird auch unser naturgegebenes Bedürfnis nach Eigenständigkeit in starkem Maße eingeschränkt. Da wir beide Bedürfnisse lebenslang befriedigen müssen, kommt es leicht zu einem Spannungsverhältnis zwischen dem Bedürfnis nach Eigenständigkeit und dem Bedürfnis nach Bindung. Hier benötigen wir den Dialog mit dem Partner, um deutlich zu machen, in welcher Bedürfnislage wir sind und was wir jetzt von ihm brauchen. Das aber wird uns nur dann gelingen, wenn wir Bewusstheit für das Gegenpolige unserer Bedürfnisse besitzen, den anderen direkt fragen dürfen und die Verantwortung dafür übernehmen, dem anderen die eigene Situation deutlich zu machen. Mit diesen Schritten verhalten sich Menschen autonom, das heißt selbstbestimmt.

In Merksätze ausgedrückt kann man sagen:

- Selbstverständliches Erwarten wie auch heimliche Steuerung von Bedürfnisbefriedigung führen zu Verstrickungen!
- Das autonome Formulieren von Wünschen und Bedürfnissen pflegt die Liebe und führt nicht – wie häufig fälschlich angenommen – zu ihrer Abnutzung.
- Ein vom anderen gespürtes und befriedigtes Bedürfnis ist ein zusätzliches Geschenk im Zusammenleben.
- »Die Liebe ist das Kind der Freiheit« (altfranzösisches Sprichwort, zitiert nach Moeller 1986).

Individuelle biografische Ursachen und Auslöser

Abhängigkeit beziehungsweise Unabhängigkeit und das Ausmaß beider sind tief in unserer Biografie verwurzelt. Nirgendwo im Leben werden vor allem unsere sehr frühen biografischen Erfahrungen wirksamer als in der Partnerschaft. Die Art und Weise, wie wir uns geliebt fühlten und unseren Wert und den der anderen erlebt haben, spiegeln sich ebenso wie unsere Erfahrungen mit Nähe in unseren Partnerbeziehungen. Da wir diese intuitiv, das heißt jenseits bewussten Nachdenkens eingehen, wählen wir die Person, deren Muster uns die vertrautesten sind, auch wenn das auf der Oberfläche völlig anders aussieht. Genau dies zeigt beispielsweise das Paar Karin und Peter:

Karin ist Rechtsanwältin, Peter ist Lehrer. Sie haben zusammen einen Sohn, der bereits studiert. Beide beschäftigen sich schon länger, mal mehr, mal weniger intensiv, mit dem Gedanken an Trennung, weil sie »nichts mehr miteinander teilen«. Eigentlich wissen beide gar nicht, wie es zu diesem Zustand gekommen ist, denn als sie sich kennen lernten, schienen sie wie füreinander geschaffen. Sie erlebten eine aufregende Erotik und einen anregenden intellektuellen Austausch, hatten viele gemeinsame Freunde, waren gern und häufig auf Veranstaltungen und Festen und gleichzeitig engagiert im Beruf. Alles war gut!

Karin hatte endlich einen Partner gefunden, in dessen Gegenwart sie sich »richtig« fühlte. Das Empfinden, »falsch« zu sein, begleitete sie, solange sie denken konnte. Ihre Mutter war bereits 42 Jahre alt, als Karin als »Unglücksfall« geboren wurde. Sie schämte sich heftig, in diesem Alter (14 Jahre nach dem vorher geborenen und

16 Jahre nach dem ersten Kind) noch einmal schwanger zu sein. Karin wuchs zwar wie ein Einzelkind auf, allerdings wie von vier Elternteilen gegängelt und kritisiert. Vor allem sah niemand, wie klug sie war, da die Beschäftigung mit einem Kleinkind nicht in das Lebensgefühl von Jugendlichen und bald jungen Erwachsenen passte und die Eltern eigentlich froh gewesen waren, die Kleinkinderphase hinter sich zu haben. Das heißt, Karin »passte nicht mehr in die Familie« und entwickelte in der Folge für sich die tiefe Überzeugung, »nicht richtig« zu sein. Ihr leichtes Lernen, das zügig absolvierte Studium und die Erfolge in der Kanzlei konnten an dieser grundlegenden Überzeugung von sich selbst und ihrem mangelnden Wert nichts ändern. Häufig war sie verunsichert und versuchte, sich an vermutete Erwartungen anzupassen. Dies führte zu einer Anspannung zwischen dem, was sie eigentlich für richtig hielt, und Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen, die sie entwickelte, um dem zu entsprechen, was sie meinte, tun zu müssen, um gemocht zu sein. Aus dieser Anspannung heraus zog sie sich entweder zurück oder war manchmal auch gereizt und schlecht gelaunt. Nur jetzt, bei Peter, fühlte sich alles anders an.

Peter war auf einem Bauernhof groß geworden, durchaus gewollt und akzeptiert. Da das Leben der Familie durch die Notwendigkeiten des Hofes bestimmt wurde, wuchs Peter in einem strengen Klima der Pflicht auf. Nachdem er als Kleinkind zwar versorgt, ganz häufig jedoch sich selbst überlassen wurde, »suchte« er sich schon als Dreijähriger erste Pflichten im Stall und entwickelte von sich ein Bild, dass er sich Liebe erwerben könne, wenn er (s)eine Pflicht tat. Dieses Erleben verdichtete sich in seinem Kopf zu einer einfachen Formel:

je mehr Pflicht – desto mehr Liebe. Natürlich gab es gleichzeitig das Bedürfnis nach Liebe ohne Pflicht, eine Vorstellung, die endlich durch Karin erfüllt schien. Durch sie wurde das Leben heiter und mit ihren vielen Festen und Unternehmungen spielerisch, trotz der Arbeit. Er war dort angekommen, wonach er sich immer gesehnt hatte.

Beide Partner spürten durch den Kontakt zum anderen eine Freiheit im Sinne von Unabhängigkeit von den alten, einengenden Erfahrungen, die sie sich schon immer gewünscht hatten. »In der Verliebtheit erfassen wir tatsächlich Wesentliches von der Person des anderen und von den Möglichkeiten, die wir miteinander an Entfaltung und Entwicklung haben«, sagt der Schweizer Paartherapeut Jörg Willi (2002, 146). Wenn dies gelingt, kann Beziehung ein Ort der Freiheit sein, an dem Menschen Autonomie erleben, das heißt, bewusst wahrnehmen, wie sie sich fühlen, wie sich der oder die andere fühlt, entsprechend verschiedene Handlungsmöglichkeiten zu haben und in dieser Freiheit seelische und körperliche Intimität zu erleben. Gleichzeitig birgt eine solche Beziehung aber auch alle Gefahren der sogenannten Verstrickung in sich.

Auch im Zusammenleben von Karin und Peter entwickelte sich die typische Tragik vieler Paare: Zunächst gibt es die gegenseitige Anziehung, weil der Partner unterstützen kann, wonach man Sehnsucht hat. Doch im Laufe der gemeinsamen Lebensbewältigung schleichen sich die alten Muster ein, mit denen man fälschlicherweise meint, Liebe zu erlangen, die aber genau zum Gegenteil führen und – noch schlimmer – sich gegenseitig verstärken. Bei Karin und Peter zeigt sich das folgendermaßen:

Nachdem sie aus Überzeugung und Freude ihren Sohn bekommen hatten, mussten Beruf, Kind, Alltag und der Umbau des geerbten Hauses bewältigt werden. Der Druck und die äußeren Anforderungen nahmen zu, Alltagsabsprachen misslingen immer öfter – und Karin begann, sich häufiger falsch zu fühlen, während Peter sich