

ELAINE N. ARON



DIE KRAFT DER BINDUNG

Wie Liebe und Anerkennung
unseren Selbstwert bestimmen

VON DER AUTORIN
DES STANDARDWERKES
**SIND SIE
HOCHSENSIBEL?**

ELAINE N. ARON

**DIE KRAFT
DER BINDUNG**

ELAINE N. ARON

DIE KRAFT DER BINDUNG

Wie Liebe und Anerkennung
unseren Selbstwert bestimmen

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.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

1. Auflage 2018

© 2018 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© 2010 der Originalausgabe by Elaine N. Aron

Die englische Originalausgabe erschien 2010 unter dem Titel *The Undervalued Self. Restore Your Love/Power Balance, Transform the Inner Voice That Holds You Back, and Find Your True Self-Worth* bei Little, Brown and Company.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Ulrike Laszlo, München

Redaktion: Susanne Schneider, München

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, München

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/Puckung

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-907-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-170-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-171-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Für Art

INHALT

Vorwort.....	11
 Kapitel 1	
Ranking, Linking und das unterbewertete Selbst	21
Linking und Liebe	38
Ranking und Macht	41
Berücksichtigen Sie den Zusammenhang zwischen Ranking und Linking.....	50
Mit dem Erlernten arbeiten	52
 Kapitel 2	
Sechs Selbstschutzmechanismen, mit denen wir einen niedrigen Rang verleugnen	59
Einschätzung ihrer Selbstschutzmechanismen.....	60
Die sechs Selbstschutzmechanismen	64
Mit dem Erlernten arbeiten	94
 Kapitel 3	
In der Vergangenheit liegende Gründe für eine zu geringe Selbstbewertung	99
Zwei Faktoren, die dazu beitragen, das unterbewertete Selbst zu stärken.....	100
Wie stark werten Sie sich selbst ab?.....	102
Traumata als Ursache für niedrige Rangeinschätzung und ein unterbewertetes Selbst	105
Warum jedes traumatische Erlebnis zu einem unterbewerteten Selbst führen kann.....	121
Ihre Traumata und emotionale Schemata	131
Mit dem Erlernten arbeiten	136

Kapitel 4	
Heilung des unterbewerteten Selbst durch Linking	141
Warum Linking das beste Heilmittel für das unterbewertete Selbst ist.....	142
Lernen Sie, Kontakte geschickt und gern zu knüpfen.....	144
Wie Sie das unterbewertete Selbst Austricksen, wenn keine Bindung entsteht.....	156
Mit dem Erlernten arbeiten	172

Kapitel 5	
Linking mit dem Unschuldigen.....	175
Wenn das Unschuldige in Ihnen von einem Trauma getroffen wird	176
Wie Sie mit aktiver Imagination Traumata heilen	177
Wie Sie dem Unschuldigen helfen können	179
Beginnen Sie mit aktiver Imagination	191
Mit dem Erlernten arbeiten	207

Kapitel 6	
Der Umgang mit dem inneren Kritiker und dem Beschützer-Verfolger.....	209
Wie man den inneren Kritiker umtrainiert.....	209
Wie Sie den Beschützer-Verfolger erkennen	215
Mit dem Erlernten arbeiten	251

Kapitel 7	
Wie man Beziehungen durch Bindung vertieft	253
Was Sie tun können, um eine Beziehung zu vertiefen	255
Wie Sie ein lohnenswertes Gespräch in Gang bringen.....	257
Wenn etwas zwischen Ihnen und jemand anderem nicht stimmt ..	262
Wie Sie in Stresszeiten die Bedürfnisse des anderen erfüllen.....	264
Mit dem Erlernten arbeiten	277

Kapitel 8

Eine feste Beziehung: Der letzte Schritt zur Heilung

des unterbewerteten Selbst.....	279
Wie man Liebe durch das stärken der Bindung schützt.....	280
Wenn Sie ohne vernünftigen Grund Ranking wahrnehmen	286
Wie Sie mit Konflikten umgehen	291
vermeiden Sie, dass Selbstschutzmechanismen die Liebe beeinträchtigen	298
Heilen Sie die Auswirkungen von negativen Bindungsmustern...	299
Wie Sie das Trauma hinter den Emotionalen Schemata gegenseitig heilen können	305
Mit dem Erlernten arbeiten	309

Kapitel 9

Die Befreiung von dem unterbewerteten Selbst.....	311
Zeichen des Fortschritts	312
Der Scheideweg von Liebe und Macht.....	313

Danksagung	317
-------------------------	------------

Anhang I

Wie Sie einen guten Therapeuten finden.....	319
Wenn Sie sich den Therapeuten Ihrer Wahl nicht leisten können	319
Ihre besonderen Präferenzen.....	320
Terminvereinbarung und die erste Sitzung.....	322
Denken Sie über diese Erfahrung nach	324
Wenn die Entscheidung gefallen ist.....	325
Wo Linking ins Spiel kommt und sich in Liebe verwandelt.....	326

Anhang II

Trauma-Tabellen.....	329
-----------------------------	------------

Anmerkungen.....	331
Register	341
Über die Autorin	352

VORWORT

Was genau bedeutet der Titel dieses Buches: „Die Kraft der Bindung“? Zunächst sind Bindung, Freundschaft oder Liebe als deren intensivste Form Teil eines sozialen Instinkts, den ich „Linking“ nenne. Es handelt sich um einen sehr starken Instinkt. Und es gibt einen weiteren sehr ausgeprägten Instinkt, den ich als „Ranking“ bezeichne. Beim Ranking geht es darum festzustellen, welchen Platz wir innerhalb einer sozialen Hierarchie einnehmen. Um jedoch ein dauerhaft robustes Selbstwertgefühl zu entwickeln, spielt Bindung eine übergeordnete Rolle. Dieses Buch beginnt mit der Erklärung, warum das so ist.

„Ich bin der Beste.“ – „Ich bin der Schlechteste.“ Es klingt beinahe so, als würde unsere soziale Stellung über unseren Selbstwert bestimmen, was leider tatsächlich der Fall sein kann. Wir sprechen sogar von einem „niedrigen“ und einem „hohen“ Selbstwert, als ginge es um Hierarchie, um Wettbewerb. Den Selbstwert mit den üblichen Methoden wie Affirmationen zu steigern, klappt allerdings nur selten (siehe zum Beispiel den Artikel von Jennifer Crocker in *Personality and Social Psychology Review* aus dem Jahr 2013). Und wenn wir damit scheitern, fühlen wir uns wieder ganz unten und zählen uns zu den Menschen, denen es an Selbstvertrauen und mentaler Stärke fehlt.¹

Die Kraft der Bindung ist einer der Gründe, warum ich mich gemeinsam mit meinem Mann Art Aron mit dem Thema Liebe beschäftige. Dabei haben wir uns auf die Erforschung von Liebe, Freundschaft, engen Beziehungen und Bindung spezialisiert – also auf Linking. Der Wunsch, sich zu verbinden, ist eine natürliche, angeborene Neigung, worin sich Zuneigung und die Bereitschaft, andere zu unterstützen, ausdrücken. Oft konzentrieren wir uns damit auf wenige Auserwählte, von denen wir sagen, dass wir sie lieben. Linking in all seinen Facetten gehört zur Natur des Menschen als soziales Wesen und ist ein

sehr starker Instinkt, der für unser Miteinander und unseren Fortbestand extrem wichtig ist – und damit für unser Überleben.

Der andere, ebenfalls sehr starke Instinkt, der allen sozialen Wesen eigen ist, ist das Ranking. Treffen Tiere aufeinander, beginnen sie, eine Rangordnung herzustellen. Wer ist der Anführer? Wer hat die Macht? Sobald zwei oder mehr Hunde, Katzen, Pferde oder andere soziale Tiere zusammengebracht und ihnen etwas zu fressen gegeben wird, übernimmt Nummer eins sofort die Kontrolle, wobei dem manchmal noch eine Auseinandersetzung vorausgeht.

Nach der Kabbelei setzt jedoch das Linking wieder ein. Die Höher-rangigen verbinden sich hin und wieder nur allzu gern mit denen unter ihnen. Denn oben an der Spitze ist niemand sonst. Liebe ist für soziale Tiere sehr wichtig, und sie scheinen viel glücklicher zu sein, wenn sie sich mit anderen verbinden können. Auf Menschen trifft das natürlich auch zu.

Ich bin auch Psychotherapeutin und habe in all den Jahren, in denen ich mich mit den Problemen meiner Patienten beschäftigt habe, immer wieder festgestellt, dass sie sich sehr oft im Grunde ein Mehr an Linking und weniger Ranking wünschten. Auch wenn sie sich über Stress oder Ängste beklagten, ging es meist um übermäßiges Ranking und den Mangel an Linking. Ranking erzeugt in vielen Menschen die Furcht zu versagen, verurteilt zu werden und ganz unten zu landen. Sie fühlen sich dann zurückgewiesen und unterlegen und kämpfen die ganze Zeit unterschwellig an gegen Scham, Ausgrenzung und die daraus folgenden Depressionen.

Selbst wenn wir uns in unserem sozialen Umfeld sicher fühlen und angemessen darin behaupten – indem wir Grenzen setzen, gegeneinander antreten und uns erfolgreich durchsetzen, indem wir andere anleiten, positiven Einfluss nehmen oder einfach nur Augenblicke des Triumphs genießen –, so ist es doch das Ranking, das uns die meisten unangenehmen Gefühle beschert. An der Spitze zu stehen bringt nicht nur Verantwortung mit sich, sondern auch die Sorge, dass es jemand

auf unsere Position abgesehen haben könnte. Es kann nur einer ganz oben sein. Viele mögen es auch nicht sehr, wenn andere ständig zu ihnen aufschauen. Es ist nicht leicht, von Menschen umgeben zu sein, die sich pausenlos mit uns vergleichen. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir uns unter- oder auf unangenehme Weise überlegen fühlen. Meistens fühlt es sich einfach besser an, nicht ständig Vergleiche anstellen zu müssen und freundschaftlich miteinander umgehen zu können. Somit sind es zwischenmenschliche Beziehungen, die ein dauerhaft gutes Selbstwertgefühl fördern.

Leider wird manchmal Ranking in uns getriggert und es lässt uns nicht mehr los – das betrifft manche mehr, manche weniger. Als mir das bewusst wurde, fing ich an, die Problematik eines niedrigen Selbstwertgefühls mit anderen Augen zu betrachten. Wenn es so schwer ist, gegen ein niedriges Selbstwertgefühl etwas auszurichten, ist es vielleicht biologisch begründet, dass wir uns im Vergleich zu anderen bereitwillig und völlig zu Unrecht als minderwertig einschätzen. Was könnte die Ursache sein? Und könnte ein Verständnis dessen helfen, dass sich endlich nicht mehr so viele Menschen kleinmachen? (Sie werden feststellen, dass ich häufig den Begriff „unterbewertetes Selbst“ verwende, damit wir uns von den üblicherweise mit „niedrigem Selbstwert“ verbundenen Assoziationen lösen.)

Letztlich läuft alles bei den beiden Instinkten Ranking und Linking zusammen. Sie sind entscheidend für unser Leben und unser Miteinander. Eine Studie von Markus Quirin und seinen Kollegen, die 2013 in *The International Journal of Psychophysiology* veröffentlicht wurde, hat maßgeblich dazu beigetragen, die genauen Bereiche im Gehirn zu identifizieren, auf die die beiden ausgeprägten Instinkte zurückgehen. Umgekehrt wirken Niederlagen und Zurückweisungen ähnlich stark auf das Gehirn ein wie körperliche Schmerzen. So, wie wir vor allem zurückschrecken, das uns äußerliche Verletzungen zufügen könnte, vermeiden wir auch das Risiko, dass uns in sozialer Hinsicht Leid zugefügt wird, indem wir uns zu Unrecht auf die unterste Hierarchie-

ebene begeben. Wir entziehen uns weiteren Auseinandersetzungen und akzeptieren unsere Niederlage. „Ich bin nicht gut genug, also warum sollte ich es weiter versuchen?“

Wenn wir uns *beide* Instinkte bzw. Mechanismen unseres Gehirns bewusst machen – Linking und Ranking mit all den dazugehörigen Ängsten –, können wir uns vielleicht besser entscheiden, wann wir was einsetzen. Ranking könnte zum Beispiel so aussehen: „Will ich mich heute mal durchsetzen, statt wieder nur nett zu sein?“ – „Sollte ich davon ausgehen, dass mich diese Person ebenso mag wie ich sie, und freundlicher zu ihr sein?“ Darüber zu entscheiden ist nicht immer einfach, zumal dies oft sehr schnell gehen muss. Unabhängig davon, ob Sie eher zum Linking oder zum Ranking tendieren: Wäre es nicht besser, nicht immer nur gewohnheitsmäßig oder unter Druck zu reagieren, sondern das zu tun, was in der aktuellen Situation angemessen ist? Und sich so zu verhalten, dass Sie Ihr Ziel erreichen?

Eine Mammutaufgabe, die sich mir zufällig gestellt hat

War es Zufall, dass ich einen Zusammenhang zwischen Ranking und niedrigem Selbstwert hergestellt habe? Warum habe ich angefangen, Ranking als angeborenen, aber kontrollierbaren Aspekt unseres Verhaltens zu sehen, der uns bei zu geringem Selbstwertgefühl helfen könnte, also der vermutlichen Ursache von Ängsten und Depressionen? Vielleicht, weil ich durch meine Arbeit mit Hochsensiblen weiß, dass ein besseres Bewusstsein für unsere angeborenen Eigenschaften – in diesem Fall ein Charakterzug – uns ermöglicht, damit besser zurechtzukommen.

Tatsächlich kontrollieren wir unsere angeborenen Verhaltensweisen permanent. Manche Menschen leiden beispielsweise an immanenten Ängsten wie Höhenangst, Angst vor Blut, an der Angst vor Schlangen oder Spinnen. Diese Ängste haben sich entwickelt, weil sie

wichtig für das Überleben sind. Trotzdem lernen die meisten von uns, entsprechende Reaktionen zu kontrollieren, wenn es die Situation erfordert. Wir alle haben auch starke angeborene sexuelle Impulse, die für die Weitergabe unserer DNA an die nächste Generation unerlässlich sind. Auch diese haben wir erstaunlich gut im Griff. Vielleicht können wir ja auch lernen, uns aus übertriebener Furcht vor Niederlagen nicht länger selbst zu unterschätzen.

Wie können wir überzogenes und ungewolltes Ranking vermeiden? In der Psychotherapie gewähre ich meinen Patienten meist zunächst einen Einblick. Vorausgesetzt, sie erkennen die Wahlmöglichkeit zwischen Linking und Ranking, bringe ich ihnen bei, wie sie eine gute Wahl treffen können. Wenn das bei Ihnen auch so ist, müssen Sie wahrscheinlich nur dieses Vorwort und vielleicht Kapitel 1 lesen. Bei vielen Menschen reicht die Erkenntnis, die Wahl zu haben, jedoch nicht aus. Manche haben eine Geschichte oft in der Kindheit erlebter Niederlagen und Traumata, die ihr unterbewertetes Selbst verstärkt haben. Mir ist bewusst, dass bei solchen Lesern Methoden erforderlich sind, wie sie in einer viel Zeit in Anspruch nehmenden, tief greifenden und aufwendigen Psychotherapie zur Anwendung kommen. Aber kann ein Buch das leisten?

Nach zehn Jahren habe ich diese Mammutaufgabe bewältigt. Bei den angeborenen Faktoren, die sowohl beim Linking als auch beim Ranking zur Unterbewertung der eigenen Person beitragen, habe ich mich um größtmögliche Wissenschaftlichkeit bemüht, ohne allzu viele biologische Fachbegriffe zu verwenden. Ich zeige viele Wege auf, wie Sie das oft fehlende Linking in Ihrem Leben verstärken können. Dazu gehört auch die Beschäftigung mit Ihrer persönlichen Geschichte, damit diese Sie nicht von einer klugen Wahl zwischen Linking und Ranking abhält.

Für die Erforschung Ihrer eigenen Geschichte biete ich Ihnen einen vielschichtigen Ansatz an, den die besten Psychotherapeuten verwenden. Auch wenn Sie allein arbeiten, können Sie sich dieses Wissen zu-

nutze machen. Manche von Ihnen befinden sich vielleicht bereits in Psychotherapie oder entscheiden sich nach der Lektüre dieses Buches dafür, sich in Therapie zu begeben. In diesem Fall wird Ihnen dieses Buch helfen, sich auf die eigentlichen Kernpunkte zu konzentrieren. Ich weiß, dass manche von Ihnen keine Möglichkeit haben, sich einer Therapie zu unterziehen. Doch ich glaube, dass Sie auch allein viel tun können, damit es Ihnen besser geht – die richtigen Bedingungen vorausgesetzt. Und genau diese habe ich versucht für Sie zu schaffen.

Ein Weg, die Dinge anders zu sehen und sich neu zu erleben

Ich habe übrigens auch ein unterbewertetes Selbst. Tatsächlich ist es ziemlich stark ausgeprägt und hat mir fast mein ganzes Leben lang Schwierigkeiten bereitet. Ich erinnere mich noch gut an einen Vortrag, den ich kurz nach meinem Berufseinstieg gehalten habe. Anschließend sagten mir ein paar Studenten, dass sie den Vortrag zwar inhaltlich faszinierend gefunden hätten, aber dass meine Vortragsweise sie irritiert habe. Sie hätten den Eindruck gehabt, dass ich mir selbst und meinem Vortrag keinen Wert beigemessen hätte. Letzten Endes musste ich etwas gegen mein unterbewertetes Selbst unternehmen. Zum Glück fand ich ausgezeichnete Hilfe, und das, was mir geholfen hat, wird auch Ihnen helfen.

Dieses Buch ist nun schon seit einer Weile in meinem Heimatland erhältlich, und viele Zuhörer haben sich zu Wort gemeldet und bestätigt, dass es ihr Leben verändert und ihren Blick auf sich selbst und ihr Leben revolutioniert habe. Ich sage das nicht, um mich über andere Autoren zu stellen, sondern um mich besser mit Ihnen zu verbinden und Sie wissen zu lassen, dass dieses Buch auch Ihnen helfen könnte. Wie auch immer, Leser haben mir mitgeteilt, dass sie darin nicht nur ein Buch, sondern ein ernsthaftes, lebensveränderndes Projekt sehen, das Zeit, Geduld und manchmal Mut erfordert.

Und sie haben recht, wenn sie sagen, dass es sich um einen langen Prozess handeln kann. Sie sind aber auch der Meinung, dass sich oft allein das Lesen des Buches auszahlt. Sie werden sehen, dass sich Linking und Ranking überall abspielen, eine einfache Erkenntnis, die sehr viele Interaktionen erklärt. Manche von Ihnen werden wie ich jahrelang daran arbeiten müssen, das unterbewertete Selbst zu heilen. Ich bin keine Zauberin, und dieses Buch bietet keine sofortige Lösung. Sollte Ihr Problem weitreichend und tief verwurzelt sein, wird es einige Anstrengung erfordern, um Ihr unterbewertetes Selbst unter Kontrolle zu bringen. Dieses Buch wird Ihnen jedoch mit seinem einzigartigen Ansatz und meiner sorgfältigen Anleitung Ihre Aufgabe sehr viel leichter machen.

Wie man dieses Buch benutzen sollte

Das Buch von Anfang bis zum Ende zu lesen, ist bereits hilfreich. Allerdings profitieren Sie mehr davon, wenn Sie die Empfehlungen nach jedem Kapitel befolgen. Sie brauchen auch ein wenig Geduld. Dieses Buch ist komplex und vielschichtig. Daraus etwas zu lernen lässt sich mit dem Backen eines Geburtstagskuchens vergleichen. Jedes Kapitel ist eine Zutat, wobei Sie nicht alles auf einmal in die Schüssel geben dürfen. Sie müssen erst eine Basis schaffen und dann nach und nach alles vorsichtig miteinander mischen. Die Mühe lohnt sich, wenn Sie sich danach selbst für die Wiedergeburt eines wertvollen Menschen, wie Sie es sind, feiern können.

Wie lautet nun dieses Rezept? Die Kapitel 1 und 2 sind vergleichbar mit den Eiern und der Butter, die Sie zusammenrühren, wenn Sie einen Kuchen backen wollen. Kapitel 1 beschreibt unsere angeborene Tendenz zum Ranking und Linking, während Kapitel 2 von den Selbstschutzmaßnahmen handelt, die wir alle ergreifen, um uns vor dem Schmerz einer Niederlage zu schützen, den Ranking mit sich bringen könnte.

Diesen beiden fügen wir Kapitel 3 hinzu. Das ist das Aroma, Ihre ureigenen Gründe, warum Sie auf Ranking fokussiert sind und sich manchmal dabei unterschätzen. Manches mag möglicherweise so traumatisch sein, dass Sie es bis jetzt aus Ihrer Erinnerung verdrängt haben.

So, wie Sie abwechselnd Milch und Mehl zum Kuchenteig hinzugeben, fügen Kapitel 4 und später Kapitel 7 die Portion an Menschenliebe, an liebevoller Bindung hinzu, die Ranking auf geschickte Weise ausgleichen. Die Fähigkeit dazu muss jedoch durch die noch tiefer gehende Arbeit in den Kapiteln 5 und 6 erweitert werden. Dies hilft uns, mit unseren Abwehrmaßnahmen gegen Niederlagen und Traumata umzugehen, um uns vor weiterem Kummer zu schützen.

Als Nächstes muss die aus den in diesen sieben Kapiteln enthaltenen Zutaten bestehende Mischung gebacken werden. Vorher werden Sie die Inhalte noch einmal überdenken, damit arbeiten und wahrscheinlich noch mehrmals darauf zurückgreifen müssen. Danach folgt Kapitel 8, die Glasur für den Kuchen, die Anwendung all dessen, was Sie über Ihre engen Beziehungen gelernt haben. Dieser Zuckerguss sorgt nicht nur für Süße, sondern hält auch die verschiedenen Schichten zusammen. Die Bekämpfung der Ursachen von chronischem Ranking und dem Unterbewerten der eigenen Person wird Ihre engen Beziehungen maßgeblich verbessern. Gleichzeitig sind Ihre engen Beziehungen der beste Ort, um mit der Heilung zu beginnen. In Kapitel 8 beschäftigen wir uns behutsam und umsichtig mit diesen Beziehungen. Das ist nötig, damit die Heilung nicht ins Gegenteil umschlägt. Chronisches Ranking und ein unterbewertetes Selbst können enge Beziehungen ruinieren, ebenso können enge Beziehungen das Problem von Ranking und unterbewertetem Selbst verstärken.

Wenn Sie es schaffen, alles in Kapitel 8 Gelernte problemlos anzuwenden, haben Sie wirklich einen Grund, dies mit einem Kuchen zu feiern. Sie werden Ranking und Linking wie durch eine neue Brille sehen, die alles klarer macht. Sie werden Ihren Ranking-Instinkt zulassen, wenn es angebracht ist – jedoch nicht, wenn er die Verwirklichung

Ihrer Ziele beeinträchtigt, sei es in einer Beziehung, in Ihrem Berufsleben oder in einem anderen Bereich. Vor allem werden Sie von Tag zu Tag mit sich und der Welt zufriedener sein.

KAPITEL 1

RANKING, LINKING UND DAS UNTERBEWERTETE SELBST

Wir verwenden jeden Tag viel Zeit darauf, uns mit anderen Menschen zu vergleichen und nach Respekt, Einfluss und Macht zu streben. Das heißt, wir bewerten uns gegenüber anderen. Genauso oft verbinden wir uns mit anderen, indem wir ihnen Zuneigung, Mitgefühl und Liebe entgegenbringen, um uns zusammengehörig und geborgen zu fühlen. Manchmal verbinden wir beides, indem wir unseren Rang nutzen, um das Leben eines mit uns verbundenen Menschen zu verbessern – zum Beispiel, wenn wir jemanden beraten oder ihm etwas beibringen oder wenn wir unsere Kinder erziehen. Ranking und Linking sind aus unserem Leben nicht wegzudenken.

Manchmal sind wir uns dessen bewusst, manchmal aber auch nicht. Auf jeden Fall spielen Ranking und Linking in fast all unseren persönlichen Beziehungen und bei Problemen eine große Rolle, auch wenn wir uns selbst unterbewerten.

Bewerten wir uns zu gering, stufen wir uns zu niedrig ein. Oft stellt sich dann ein Alles-oder-nichts-Denken ein; wir fühlen uns wertlos oder schämen uns, wenn wir uns mit dem Teil unseres Selbst identifizieren, den wir üblicherweise meiden – mit dem unterbewerteten Selbst. Dieses Selbst ist realitätsfremd und schätzt sich viel zu gering ein. Egal, ob wir in diesem Selbst nur einen Moment oder unser ganzes Leben lang gefangen sind – wir leiden sehr darunter und verpassen etliche Chancen.

Ranking ist zwar die Ursache des unterbewerteten Selbst, aber ein ausgewogenes Verhältnis von Ranking und Linking stellt die beste Lösung dar, damit umzugehen. Sobald Sie ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie Sie sich mit anderen messen und verbinden, und die

tieferen, meist unbewussten und instinktbedingten Gründe erkennen, warum Sie sich selbst unterbewerten, werden Sie oftmals mit überraschender Leichtigkeit verhindern können, dass dieses Selbst Besitz von Ihnen ergreift. Gelingt Ihnen das nicht, ist es umso wichtiger, dass Sie sich das bewusst machen und lernen, mit dem unterbewerteten Selbst besser umzugehen.

Ranking und Linking als Teil ihres Verhaltens werden schon seit Längerem bei höher entwickelten Lebewesen beobachtet. Doch erst vor Kurzem haben Forscher herausgefunden, dass es sich dabei um die primären angeborenen Mechanismen handelt, die unser gesamtes Sozialverhalten lenken. Der Ausdruck „Linking und Ranking“ erfasst im weitesten Sinne das, was wir manchmal als „Liebe und Macht“ bezeichnen. Liebe zählt zu den Verhaltensweisen, die Linking genannt werden, und beim Ranking wird über Macht entschieden. „Ranking und Linking“ als Begriff wurde erstmals 1983 in der politischen Psychologie von Riane Eisler und David Loye verwendet. Erneut aufgegriffen wurde die Bedeutung des Ranking-Linking-Zusammenhangs in den frühen 1990ern in der Sozialpsychologie, doch seitdem wurde von dem Ausdruck nur selten Gebrauch gemacht.¹

Für sich genommen waren mit Macht und Liebe verbundene Themen schon immer ein Schwerpunkt in der Erforschung von menschlichem und tierischem Verhalten. Ich habe ebenfalls dazu jeweils geforscht. Ihr enger Zusammenhang wurde mir erst klar, als ich mich dem Problem widmete, an dem fast alle meine Patienten leiden: an einem geringen Selbstwertgefühl, das gesunde enge Beziehungen verhindert. Ich erkannte, dass sich meine Patienten nach Liebe oder Verbundenheit sehnten, sie darin aber nur Macht oder ihre Position innerhalb von Beziehungen zu anderen sahen.

Ranking gehört im Wesentlichen zu unserem Leben und wir genießen es sogar – zum Beispiel finden wir beim Sport Gefallen an freundschaftlichem Wettbewerb, und wir sind auch gern bereit, uns bei Bewerbungen auf einen Arbeitsplatz, bei Beförderungen und sogar

bei der Auswahl eines zukünftigen Partners mit anderen zu messen. Richten wir jedoch unsere soziale Sichtweise danach aus, kann es in mehrfacher Weise dazu führen, dass wir uns schlecht fühlen. Wir alle müssen hin und wieder Niederlagen einstecken, und wie Sie sehen werden, beeinflusst ein Rückschlag natürlich das allgemeine Selbstwertgefühl und löst eine vorübergehende Depression aus. Wenn wir unser Leben als Abfolge von Wettbewerben und Vergleichen sehen, erleben wir mehr Tiefs als Hochs. Und wenn wir für gewöhnlich oben stehen, fühlen sich die unvermeidlichen Niederlagen umso schlimmer an.

Natürlich spricht nichts dagegen, weiterhin nach Erfolg zu streben und unsere Sache gut machen zu wollen. Aber unser Drang, in der Hierarchie immer weiter nach oben zu steigen, macht uns manchmal blind für die anderen Aspekte von Ranking. Nach einem Misserfolg oder einem Rückschlag sind wir nicht nur deprimiert, sondern werden auch von anderen negativen Gefühlen wie Scham und Unsicherheit heimgesucht, und das ist äußerst unangenehm. Unterstützung von Freunden und Familienmitgliedern kann dabei helfen, aber je unangemessener Ihr Ranking ist, umso weniger starke Bindungen werden Sie haben.

Viele von uns messen der Rangordnung eine viel zu große Bedeutung bei. Das liegt zum Teil an unserem sozialen Umfeld, aber hauptsächlich an schwerwiegenden Niederlagen in unserer Vergangenheit, die sich zu Traumata entwickelt haben. Durch sie sind wir besonders wachsam geworden und versuchen, weitere Rückschläge und Demütigungen zu vermeiden. Dabei nehmen wir oft Ranking wahr, selbst wenn es gar nicht vorhanden ist. Ohne genau zu verstehen, was genau sich hinter Ranking und Linking verbirgt, können wir die Auswirkungen dieser Traumata nicht in den Griff bekommen. Aus welchem Grund auch immer kommt es im Leben der meisten Menschen mehr auf Linking als auf Ranking an, und ohne genaue Kenntnis dieser beiden Instinkte können wir kein ausgewogenes Verhältnis zwischen ihnen herstellen.

Wer vermittelt Ihnen ein gutes Gefühl? Und wer ein schlechtes?

In diesem Buch werden Sie einige Übungen und Selbsttests finden, die Ihnen helfen sollen, den Einfluss von Ranking und Linking sowie des unterbewerteten Selbst auf Ihr Leben zu verstehen. Legen Sie sich für diesen Zweck ein Notizbuch zu, in dem Sie alle Ihre Antworten notieren und später nachschlagen können. Die erste Übung besteht darin, zwei Listen zu erstellen: eine von den Personen, in deren Gegenwart Sie sich üblicherweise wohlfühlen, und eine zweite von Menschen, bei denen eher das Gegenteil der Fall ist. (Sie können eine Person auch auf beide Listen schreiben.) Lassen Sie ausreichend Platz zwischen den Namen, denn Sie werden sich später dazu Notizen machen.

Zu allen Menschen, in deren Gegenwart Sie sich gut fühlen, haben Sie eine Verbindung – das kann sich auf ein freundliches Hallo oder einen gelegentlichen Telefonanruf beschränken, es kann sich aber auch um eine wichtige Liebesbeziehung handeln. Fast all jene, in deren Gegenwart Sie sich unwohl fühlen, scheinen Sie zu bewerten – das reicht von dem vagen Gefühl, beurteilt zu werden, bis zu einem eindeutigen kompromisslosen Wettbewerb, bei dem sich offensichtlich entscheiden soll, wer der bessere Mensch ist. In bindenden Beziehungen entwickeln wir positive Gefühle uns selbst und anderen gegenüber. In Beziehungen, in denen es hauptsächlich um Rangordnung geht, sorgen wir uns oft um unseren eigenen Wert und sind deutlich unglücklicher. Ihre Listen geben Ihnen Aufschluss darüber, wie stark Ranking bei Ihnen mit Unglückseligkeit verbunden werden kann.

Der Tanz von Linking und Ranking

Ranking bezieht sich auf unseren Platz in einer sozialen Gruppe oder auf Hierarchie. Macht ist insoweit mit Ranking verbunden, dass sie von höheren Rängen ausgeht. Macht kann in abgemilderter Form als Ein-

fluss auf andere gesehen werden, der in vielen Facetten auftreten kann, unter anderem auch durch Respekt, der mir von anderen gezollt wird.

Linking ist unser angeborenes Gegengewicht zum Ranking. Wir fühlen uns von anderen angezogen, genießen ihre Gesellschaft, wollen sie besser kennenlernen und ihnen helfen, soweit wir können. Liebe ist schlicht die erweiterte Form von Linking.

Wir versuchen ständig, das richtige Gleichgewicht zwischen Linking und Ranking zu finden: anderen mit Freundlichkeit und Interesse zu begegnen und beides selbst zu erfahren auf der einen und das Bemühen, Respekt zu erlangen, auf der anderen Seite – durch unseren Einfluss, unsere Kompetenz, unseren Geschäftsverstand, unseren guten Ruf, unser Vermögen oder durch gute Freunde und Verbündete. Andere streben eine bessere Position an durch ihr Äußeres, ihre Besitztümer oder die Mitgliedschaft in einer angesehenen Gruppe. Oft haben wir jedoch das Gefühl, dass die Balance nicht stimmt – bei uns selbst oder bei anderen –, und gewöhnlich scheint es an übermäßigem Ranking zu liegen. In manchen Situationen denken wir ständig an unseren Status oder es wird von uns erwartet, dass wir ihn genau einschätzen können. Bei anderen Gelegenheiten denken wir nicht bewusst darüber nach. In manchen Momenten würden wir gern glauben, dass uns niemand beurteilt. Aber in jeder Gruppe von zwei oder mehr Personen geht es immer um Ranking, wenn auch nur hintergründig. Die Balance zu finden und sich nicht von den Umständen lenken zu lassen erfordert jedoch bewusstes Bemühen.

Selbst ohne bewussten Vorsatz versuchen wir meistens, möglichen Unannehmlichkeiten von Ranking entgegenzuwirken, indem wir von unserem Sinn für Gleichheit und Gerechtigkeit Gebrauch machen. So bemühen wir uns zum Beispiel bei Wettkämpfen, fair zu bleiben und die Regeln zu beachten. Im Geschäftsleben halten wir uns an Verträge und pflegen einen freundlichen Umgang miteinander.

Auch bei Freundschaften müssen wir uns mit Ranking auseinandersetzen. Wir wissen, wer mehr Geld hat oder einen angeseheneren

Job. Aber statt zu vergleichen, teilen wir hier lieber. Wir teilen uns die Rechnung, anstatt genau auszurechnen, wer was bestellt hat. Wenn wir ein Kompliment bekommen, versuchen wir, es möglichst schnell zu erwidern. Bei engen Freunden zählt irgendwann nicht mehr, wem was gehört, sondern nur, wer etwas nötiger braucht. Das macht Linking aus.

Wichtige Definitionen zum Linking

Linking: Unsere angeborene Neigung, uns zu anderen hingezogen zu fühlen und ihnen zugeneigt zu sein, Interesse zu zeigen und ihnen zu helfen, wenn wir können.

Liebe: Eine intensive Form von Bindung, basierend auf einer starken Anziehung, die zu dem Wunsch führt, der betreffenden Person nahe zu sein, sie oder ihn besser kennenzulernen, ihre oder seine Bedürfnisse so gut wie möglich zu erfüllen und das Bemühen des anderen, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, zu genießen. Es ist beinahe so, als würde man den anderen in sich aufnehmen.

Altruismus: Selbstlose Liebe für andere, denen man vielleicht niemals begegnet; sie kann auf die gesamte Menschheit ausgedehnt und als Mitgefühl empfunden werden, wenn andere in Not sind.

Linking und Ranking spielen sich in vielerlei Hinsicht in die Hände. Manchmal hilft Ranking dabei, die Ziele von Linking durchzusetzen. Eltern, Lehrer, Vorgesetzte und Politiker bekleiden einen hohen Rang und besitzen dementsprechend viel Macht. Idealerweise nutzen sie diesen Umstand allerdings für Linking und die, die sie lieben. Wir haben nichts dagegen, wenn Menschen mit höherem Status bestimmte Regeln aufstellen oder in Meetings über uns sprechen, denn wir wissen, dass sie uns damit nur helfen wollen. Wird aber Macht ausgeübt, ohne dass auf die Bedürfnisse anderer Rücksicht genommen wird, empfinden wir dies als Missbrauch. Ranking unterstützt ebenso Linking,

wenn wir damit ein Kompliment verstärken wollen: „Du bist eindeutig der Intelligenteste in der Gruppe.“

Linking dient auch dann Ranking, wenn wir uns zusammmentun, um die Ziele einer Gruppe durchzusetzen, ohne dabei eine länger anhaltende Bindung eingehen zu wollen. Linking kann sich hinter Ranking „verstecken“, wenn zum Beispiel ein Professor und eine Studentin, eine Arbeitgeberin und ein Arbeitnehmer oder sogar ein Wärter und ein Gefangener versuchen zu ignorieren, dass sie sich voneinander angezogen fühlen. Umgekehrt kann Ranking im Linking verborgen sein, wenn jemand das Leben eines anderen „zu seinem Besten“ kontrolliert.

Ein unangenehmer Aspekt von Ranking tritt häufig zutage, wenn bei dem Versuch, sich mit jemandem zu verbinden, plötzlich das unterbewertete Selbst zum Vorschein kommt. Sie treffen sich zum Beispiel mit einer Freundin zum Mittagessen und erfahren, dass sie befördert wurde. Sie wollen sich für ihre Freundin freuen, und vielleicht tun Sie das tatsächlich, aber Sie vergleichen sich auch sofort mit ihr, möglicherweise ganz unbewusst. Und es geht Ihnen plötzlich schlecht, weil Ihnen klar wird, dass Sie schon seit fünf Jahren nicht mehr befördert worden sind. In gewisser Weise sitzen Sie jetzt nicht mehr mit Ihrer Freundin beim Mittagessen, sondern mit Ihrem unterbewerteten Selbst.

Wichtige Definitionen zum Ranking

Ranking: Die angeborene Neigung, unsere Position in einer sozialen Hierarchie zu festigen und zu verbessern, uns zu einem eigenständigen, individuellen Wesen zu entwickeln und zu versuchen, Gerechtigkeit einzufordern.

Macht: Der Einfluss, den wir gemäß unserer Hierarchiestufe auf andere haben. Macht kann körperlich oder seelisch ausgeübt werden, auf harte oder sanfte Weise, ganz offen oder eher subtil.

Machtausübung im Sinne von Linking: Das Nutzen der eigenen Position und der eigenen Macht, um persönliche Bedürfnisse sowie die anderer zu befriedigen.

Machtmissbrauch: Die Anwendung von Macht für rein egoistische Zwecke.

Linking im Sinne von Ranking: Die Bildung freundschaftlicher Bündnisse, um ausschließlich die eigene Position zu verbessern und die eigene Macht oder die aller Beteiligten zu erhöhen.

Die Veranlagung, ein allgemeines Selbstwertgefühl zu entwickeln

Ich erwähnte bereits, dass übermäßiges Ranking direkt zu unserem unterbewerteten Selbst führt. Zu wissen, wie es dazu kommt, hilft, diesen Pfad nicht einzuschlagen. Als soziale Wesen haben wir gelernt, dass ein Leben in einer Gruppe unser Überleben sichert und unser Wohlbefinden steigert. Gruppen geben ihr Wissen von Generation zu Generation weiter, sodass nicht jeder Einzelne aufs Neue die Steinaxt oder den Computer erfinden muss. Eine Gruppe beschützt ihre Mitglieder, sorgt dafür, dass jeder bekommt, was er zum Überleben braucht, und dass es zu keinen egoistischen Auswüchsen kommt. Von unseren Vorfahren kamen die am besten zurecht, die sich ad hoc so verhielten, dass sie in der Gruppe hoch angesehen waren. Wir neigen immer noch zu Spontanreaktionen, auch wenn sie uns oder anderen hin und wieder keine guten Dienste leisten. Wir können lernen, sie zu unterdrücken, aber zuerst müssen wir wissen, worum es sich dabei genau handelt.

Lebten Sie wie unsere Vorfahren nur in einer Gruppe, hätten Sie einen bestimmten Status in einer genau definierten Hackordnung. Je höher Ihr Rang wäre, umso größer wäre auch Ihr Einfluss auf Gruppenentscheidungen. Würde Sie dann jemand herausfordern oder sich in der Hierarchie über Sie stellen wollen, käme es zur Konfrontati-

on. Einer von beiden würde als Sieger hervorgehen, der andere würde klein begeben müssen. Um gefährliche Fehler zu vermeiden, müssten Sie einen sofort einsetzenden, oft unbewussten Sinn entwickeln für Ihre Gesamtkraft, den gesellschaftlichen Rückhalt, Vertrauen, Fähigkeiten, Intelligenz und andere Charaktereigenschaften². Und falls Sie vor Kurzem oder schon öfter Niederlagen erlitten haben, wäre es bei Weitem besser, sich selbst zu unterschätzen. Schließlich ist in der Regel davon auszugehen, dass sich Dinge aus der Vergangenheit wiederholen. Da sollte man lieber seine Kräfte sparen und nicht kämpfen. Deshalb wird der eigene Selbstwert oft fälschlicherweise zu niedrig angesetzt.

Heutzutage gehören wir jedoch vielen Gruppen an – Familie, Freundeskreis, Kollegen, Mannschaftskameraden. In all diesen Gruppen nehmen wir zu verschiedenen Zeiten unterschiedliche Positionen ein und müssen uns daher nur selten fragen, ob wir *insgesamt* besser sind als jemand anders. Hier wird die angeborene Neigung, ein allgemeines Selbstwertgefühl zu entwickeln, zu einem Handicap, da es in den unterschiedlichen Situationen nie ganz passend sein wird.

Definitionen zum unterbewerteten Selbst

Allgemeiner Selbstwert: Die Einschätzung der eigenen Fähigkeit, in einer Konfrontation zu obsiegen, unabhängig von speziellen in einem Wettbewerb benötigten Fähigkeiten.

Niederlage-Reaktion: Die Neigung, auf einen Rückschlag mit Depressionen und Scham zu reagieren, wobei die Bereitschaft weiterzukämpfen sinkt und eher ein niederer Rang akzeptiert wird.

Das unterbewertete Selbst: Der Teil Ihrer Persönlichkeit, der sich aus der Tendenz, Niederlagen zu vermeiden, entwickelt. Je häufiger Sie in der Vergangenheit unterlegen waren, umso wachsamer ist dieser Teil. Sie nehmen überall Ranking wahr, selbst dort, wo keines stattfindet, und stufen sich selbst so niedrig ein, dass Sie nicht als Herausforderer oder Rivale dastehen.