

Gitta Jacob
Alexandra Widmer

Anleitung zum glücklichen

LIEBEN

Raus aus falschen
Beziehungsmustern
und endlich den
Richtigen finden



BELTZ

Gitta Jacob
Alexandra Widmer

Anleitung zum
glücklichen
LIEBEN

Raus aus falschen
Beziehungsmustern
und endlich den
Richtigen finden

BELTZ

Inhalt

Wenn in der Liebe immer wieder das gleiche Schema abläuft ...

Teil 1 **Welcher Beziehungstyp bist du?**

Dienen, Blenden oder Flüchten?

Drei Engel für ...

Die inneren Kinder hinter den Beziehungstypen

Auftritt des strengen Richters

Das erwachsene Ich

Exkurs: Eifersucht

Alle Jahre wieder: Gute alte Vorsätze!

Teil 2 **Welcher Typ passt zu dir?**

Eine Frage der Chemie

Schema-Chemie: Feuerwerk oder Wunderkerze

Die ersten Schritte der Veränderung können hart sein

Wer matcht mit wem?

Die Kombinationen in Aktion

Teil 3

Neue Chancen für die Liebe

Wie kannst du deine Beziehungsmuster ändern?

Niemand ist eine Insel

Ermutigung zur Veränderung

Die inneren Kinder beruhigen

Bin ich noch wichtig?

Die strenge Richter-Stimme zum Schweigen bringen

Jetzt darf sich das erwachsene Ich entfalten

Abschluss: Die Jahresbilanz wird gezogen

Verzeichnis der Tests und Übungen

Die Tests

Die Übungen

Wenn in der Liebe immer wieder das gleiche Schema abläuft ...

Mehr denn je hast du heute die Möglichkeit, dein Liebesglück zu suchen und damit zu experimentieren, um irgendwann hoffentlich bei »Mr oder Ms Right« zu landen ... Du kannst vermutlich schon einiges aus eigener Erfahrung berichten: Mehr oder weniger zahlreiche »Lebensabschnittsgefährten« (vielleicht auch mal nur kurze Affären) haben sich da über die Jahre angesammelt – eher wenige schöne Erinnerungen sind geblieben, leider. Vielleicht blickst du aber auch zurück auf eine gewisse Leere, eine Zeit des Mangels und der vergeblichen Sehnsucht: Irgendwie war nie das Richtige dabei; und wenn es doch am Horizont gewunken hat, hast du den Schritt darauf zu doch nicht geschafft ... Oder du bist in einer Beziehung, aber die läuft nur so mäßig gut – einiges ist in Ordnung, aber eigentlich könnte es doch trotzdem viel schöner sein. Ihr hängt euch immer an den gleichen Dingen auf oder kommt kaum zu dem, was du dir eigentlich wünschst ...

Sicher kennst du wie wir alle einige dieser Hürden und Fehlschläge im Beziehungskontext: Du lernst jemanden Neues kennen und bist Feuer und Flamme: So jemanden hast du noch nie getroffen, das könnte er (oder sie) doch sein! Aber leider geht es dann doch wieder schief, Probleme, die dir inzwischen schon sehr bekannt vorkommen, tauchen auch diesmal auf. Und im Nachhinein stellst du fest, dass du wieder auf den gleichen Typ reingefallen bist. Aus der Rückschau war alles wie immer, aber du hast es anfangs nicht gemerkt ...

Oder: Deine gute Freundin ist skeptisch, nachdem sie deinen neuen Schwarm kennengelernt hast. Du teilst die Skepsis natürlich nicht. Aber hinterher stellst du fest, dass

sie doch recht hatte und du offensichtlich total blind bist, was die eigenen Liebesdinge angeht. – Mist, wieso ist dir das nicht aufgefallen?

Oder: Du schaust auf deine Beziehung, und es macht dich etwas traurig, wie ihr nebeneinanderher lebt oder wo ihr miteinander gelandet seid. Das ist eigentlich nicht das, was du dir für dich vorstellst, aber trotzdem ist es dein Leben.

Oder: Du fragst dich, wie es sein kann, dass einfach alle Männer, die du auf den ersten Blick interessant findest, nachher so ganz anders sind als du am Anfang vermutet hattest.

Oder: Du tinkerst und tust dich um, aber nach einer Weile weißt du gar nicht mehr, wonach du eigentlich suchst ... worauf sollst du überhaupt achten bei diesem Überangebot?

Und immer wieder fragst du dich: Bin ich eigentlich selbst so bescheuert oder liegt es an den anderen? Steckt da irgendein verstecktes System dahinter, das ich noch nicht durchschaut habe? Und gibt es diese große romantische Liebe überhaupt? Was braucht es, um in der Liebe glücklich zu sein?

Wenn du gerade genickt hast, dann ist dieses Buch das richtige für dich! Denn damit sollte dir einiges klarer werden:

- Du verstehst dich selbst und deine Beziehungsfallen besser.
- Du weißt, woran du erkennen kannst, wer gut für dich ist und wer nicht.
- Du suchst Kontakt zu möglichen Partnern, die gut für dich sind.
- In einer vielversprechenden Beziehung handelst du verstärkt so, dass sie sich gut entwickeln kann.
- Wenn es doch wieder schief läuft, merkst du es früher und kommst schneller davon los.

- Und wahrscheinlich wirst du ganz nebenbei auch in anderen Bereichen deines Lebens besser merken, was dich glücklich macht und wie du leben möchtest. Denn deine Beziehungen stehen ja auch für das, was dich als Mensch ausmacht und wie du dir dein Leben vorstellst!

Warum sind wir da so optimistisch? Auch wir, Gitta und Alexandra, sind zu allererst Menschen (zufälligerweise beide Frauen) mit Beziehungserfahrungen – gelungenen und gescheiterten. Wir haben beide Kinder mit Vätern, mit denen wir nicht mehr zusammen sind: Da ist also irgendwann in den Beziehungen etwas schiefgegangen – vorher waren sie wohl aber auch gelungen, sonst hätten wir die Kinder ja nicht, die allesamt selbst gute Beziehungen zu beiden Elternteilen haben.

Vor allem sind wir aber beide begeisterte Therapeutinnen, die seit vielen Jahren Menschen helfen, in ihren Beziehungen glücklicher zu werden. Dabei beobachten wir bei aller Verschiedenheit doch die gleichen Grundmuster: Es sind immer wieder die typischen Vermeider, Blender oder auch Diener (meist Frauen), die sich den Vorstellungen ihrer Partner unterwerfen, selbst wenn sie sich schon x-mal das Gegenteil vorgenommen haben.

Gehen wir noch mal zurück zu den zentralen Fragen: Hast du, was deine eigenen Liebesdinge betrifft, Tomaten auf den Augen? Steckt da System dahinter – nur hast du es noch nicht durchschaut? Und gibt es diese große romantische Liebe überhaupt?

Wir sind überzeugt, dass die Antwort auf alle diese drei Fragen »Ja« lautet. Ja, du bist vermutlich oft blind für das, was du tust. Und ja, du landest wahrscheinlich immer wieder bei der gleichen Art von Typ, der dir nicht guttut. Ja, da steckt ein System dahinter. Und das wird in der Schematherapie ziemlich gut auf den Punkt gebracht. In diesem Buch lernst du es kennen. Allerdings geben wir dir

keine fachliche Einführung in die Schematherapie – das hat Gitta schon in einer Reihe anderer Fachbücher und Lehrfilme gemacht. Stattdessen wollen wir dir eine konkrete, lebensnahe und manchmal vielleicht auch etwas überspitzte Anleitung zur Selbstanalyse bieten, bei der die wichtigsten Punkte der Schematherapie dich unterstützen.

Jeder Mensch hat Ecken und Kanten. Und das ist großartig. Aber erst wenn du deine Ecken und Kanten verstanden hast, kannst du auch anfangen, die Weichen anders zu stellen. Und wenn die Weichen anders stehen, dann laufen deine Beziehungsgeschichten auch in eine andere Richtung.

Dazu sind allerdings ein paar Dinge nötig: Du solltest besser verstehen, worauf du am Anfang einer Beziehung achten musst. Du solltest eine genauere Vorstellung haben, wie du dich in einer Beziehung verhalten musst, um bald zu merken, ob diese etwas taugt oder nicht. Du solltest wissen, wie du eine schwierige Beziehung in eine positive Richtung drehen kannst. Und wenn eine Beziehung gut läuft, solltest du wissen, wie du dazu beitragen kannst, dass die Beziehung lange glücklich ist.

An die große romantische Liebe glauben wir auch – nicht jedem mag sie vergönnt sein, aber es gibt sie, da sind wir sicher. Wann genau dir dein Mr Right über den Weg läuft – dafür ist das Schicksal dann doch noch zuständig. Nicht aber dafür, ob du ihn für dich kurz- und langfristig begeistern kannst! Denn wenn du gelernt hast, dich selbst zu verstehen, und eingefahrene Verhaltensmuster verstanden hast und verlassen kannst – dann ist der Weg frei für neue und glückliche Matches.

Wie gehen wir das an? Wenn du gerade mal wieder in einer schwierigen Beziehung steckst, dann fühlt sich das vermutlich ziemlich unkontrollierbar und chaotisch an.

»Wie konnte es wieder dazu kommen, warum bin ich in

dieser Situation gelandet ...« Viele Fragen und ein großes Durcheinander.

Dieses Chaos gehen wir ganz systematisch an. Dabei fangen wir zunächst bei dir selbst an. Wie tickst du eigentlich? Was sind deine Beziehungsfallen? Nenn sie gerne auch »Macken« oder »Schwächen«. Die erste Frage ist auf jeden Fall: »Welchen Anteil hast du an diesem System?« Dabei gehen wir auch ein bisschen in die Tiefe und beantworten gemeinsam die Frage, warum du eigentlich so geworden bist. Keine Sorge, wir wollen keine Psychoanalyse mit dir machen – aber ein paar Basics und ein kleiner Ausflug in die Kindheit macht in diesem Zusammenhang schon Sinn! Denn wenn du verstehst, warum du so geworden bist, wie du bist, dann hat das drei sehr positive Effekte:

- Du bekommst leichter Distanz und kannst schneller aus einer Außenperspektive sehen, was du gerade tust.
- Du verstehst, warum dich bestimmte Typen magnetisch anziehen – oft hat es etwas mit deiner Kindheit zu tun. Wir zeigen dir, wie du darüber mehr herausfinden kannst.
- Du kannst dir so manchen Fehlgriff und so manche Illusion besser verzeihen, wenn du verstehst, warum du immer wieder so verblendet durch die Gegend läufst.

Wenn wir dich im ersten Teil dieses Buches zu deinen eigenen Mustern hinführen, denken wir natürlich gleichzeitig auch darüber nach, welche Muster und welche Lebensgeschichten die Typen haben, mit denen du bisher deine guten und schlechten Erfahrungen gemacht hast.

Das ist dann eine hervorragende Grundlage für Teil 2 zum Thema »Matches«, also für die Frage, wie du mit anderen zusammen funktionierst. Wie tickst du in Kombination mit den verschiedenen Mustern oder Typen?

Was sind dabei die typischen Fallen? Woran kannst du sie erkennen?

Teil 3 dreht sich um die Frage, die da logisch anschließt: Wie kannst du solche Beziehungen eingehen, pflegen und langfristig erhalten, wie du sie dir eigentlich wünschst?

Das Ergebnis sollte, flapsig gesagt, so aussehen: Du kannst in Zukunft hoffentlich deinen Hauptgewinn besser von einer Niete unterscheiden. Du weißt, wie du in Kontakt kommst mit Typen, die dir guttun, und wie du dich in der Beziehung dann so positionierst, dass sie langfristig gut läuft. Wenn du in einer Beziehung bist, kannst du ihr Potenzial besser ausschöpfen, sodass ihr beide glücklicher werdet.

Aber wie soll das funktionieren? Für alle unsere Überlegungen nutzen wir ein psychologisches Gerüst, das sich in den letzten Jahren immer besser bewährt hat, um verfahrenere und komplizierte Probleme zu verstehen und zu lösen: die Schematherapie. Diese ist im Grunde eine Fusion aus den drei großen Therapieströmungen, die es in der westlichen Welt in den letzten hundert Jahren auf das große Parkett gebracht haben: die Verhaltenstherapie, die Psychoanalyse und die sogenannten humanistischen Therapieverfahren. Das klingt jetzt ein bisschen nach einer Supertherapie - unserer Meinung nach ist sie das auch wirklich.

Wir beide haben mit diesem Ansatz schon viel gemacht, zum Beispiel mehr als zehn Bücher für alle möglichen Zielgruppen geschrieben (Therapeuten, Patienten, Klienten, interessierte Laien). Einige davon wurden mittlerweile in über zehn Sprachen übersetzt. Gitta ist Psychotherapeutin, hat in verschiedenen Kliniken und Zentren gearbeitet und entwickelt neue Versorgungskonzepte für viele verschiedene Patientengruppen. Sie hat viele Lehrvideos produziert, die deutschlandweit auf Konferenzen und in Vorlesungen

gezeigt werden. Alexandra ist Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie und hat ebenfalls in verschiedenen Kliniken und Zentren gearbeitet. Mittlerweile betreut sie als Chefärztin ein paar Dutzend Psychologen und Berater in der Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen. Alexandra nutzte vereinfachte Ansätze der Schematherapie in der Beratung und bei Vorträgen und verfasste einen Ratgeber, speziell hilfreich, wenn Paar-Beziehungen zerbrechen und man wegen eines Kindes doch ein Leben lang verbunden bleibt. Alexandra hat in diesem Kontext 2017 sogar einen Award erhalten – unsere persönliche Supertherapie ist das also auf jeden Fall! Es ist unsere tiefe Überzeugung, dass man mit Schematherapie dem persönlichen Liebesglück näherkommen kann.

Aber mach dir bitte keine Sorgen! Wir malträtieren dich nicht mit Fachbegriffen, du musst kein neues Vokabular lernen, und wenn du magst, kannst du dir ausführliche Erklärungen auch komplett sparen. Denn das Praktische an der Schematherapie ist unserer Meinung nach, dass man sie verwenden kann, um sehr komplizierte Systeme ziemlich einfach auf den Punkt zu bringen. Und das wollen wir in diesem Buch mit dir gemeinsam tun!

Noch ein Wort zur Struktur: Wir wollen es dir leicht machen, und ein bisschen Spaß sollst du bei diesem Thema natürlich auch immer haben! Deshalb hat dieses Buch drei Ebenen, und du kannst dir selbst aussuchen, mit welcher du am meisten anfangen kannst:

Wenn du gern den Hintergrund etwas besser verstehen möchtest, dann solltest du auf jeden Fall in die erklärenden Abschnitte der Kapitel lesen.

Eine zweite Ebene bilden die »Geschichten«. Wir lernen viel besser, wenn wir denken: »Hey, das kenne ich. So geht es mir auch. Oh mein Gott, die können meine Gedanken lesen.« Wenn du mit konkreten Beispielen am meisten anfangen kannst, halte dich daran. Vieles wird einem einfach am besten klar, wenn man eine Geschichte dazu

hat. Deshalb haben wir uns für dieses Buch eine dreiköpfige Frauenclique ausgedacht: Ellie, Leonore und Sarah. Die ist absolut fiktiv, dahinter stecken keine realen Personen. Stattdessen bringen sie unsere langjährigen Erfahrungen mit Patienten, Klienten, Freundinnen und unseren eigenen Beziehungen ziemlich auf den Punkt, inklusive der Irrungen, Wirrungen, Ängste und Umwege, die ja leider irgendwie dazugehören. Unsere drei Protagonistinnen - und die Männer, mit denen sie im Laufe des Buches experimentieren - machen hoffentlich vieles ganz plastisch klar. Dabei ist es auch in diesen Geschichten so wie im echten Leben: Du kannst dich zwar gut vorbereiten und die Möglichkeiten optimieren, aber wann und wo dich die wirklich große Liebe dann trifft - dabei spielt der Funke des Zufalls oder des Schicksals natürlich auch eine Rolle!

Der dritte Schritt sind die Erklärungen und Tipps, die du wirklich brauchst. Diese Ebene findest du immer im Anschluss an die Geschichten. Sie beinhaltet jede Menge konkrete Erklärungen, aber auch Selbsttests und Übungen, die du direkt anwenden und umsetzen kannst. Denn in vielen Erklärungen findet man sich zwar irgendwie wieder, aber ob das wirklich der Schwerpunkt der eigenen Probleme ist - who knows ... Mit den Selbsttests kannst du genauer herausfinden, ob bestimmte Muster bei dir überhaupt ein relevantes Ausmaß annehmen oder eher nicht. Die Übungen helfen dir dann dabei, dich in Beziehungen besser zu positionieren und einfach entspannter und glücklicher zu sein.

Natürlich entscheidest du selbst, wie du das Buch nutzen möchtest. Bist du eher der Typ für den Ratzfatz-Durchlauf zur praktischen Anwendung, dann hältst du dich an die Tests und konkreten Tipps. Kannst du dich am besten durch Erfahrungsberichte einfühlen? Dann lies die Geschichten von Ellie, Sarah und Leonore. Wenn du gründlicher eintauchen willst, nimm den theoretischen

Hintergrund dazu, und wenn du es zu Ende gedacht magst, dann liest du am besten alles.

Meistens nehmen Frauen solche Bücher in die Hand. Frauen sprechen meist auch mehr über ihre Beziehungen als Männer - seien es nun Beziehungen mit Frauen oder Männern. Deshalb sind unsere Protagonistinnen Frauen. Die grundlegenden Muster, die hier beschrieben werden, gelten aber unabhängig von Geschlechterrollen, weshalb alle Beziehungspartner - gleich welchen Genders welcher Orientierung, mit oder ohne Kinder - von diesem Buch profitieren können!

Teil 1

Welcher Beziehungstyp bist du?

Dienen, Blenden oder Flüchten?

Unser Modell der verschiedenen Beziehungstypen beruht auf den Erkenntnissen der Schematherapie. Dieser psychologische Ansatz ist relativ neu und wurde erst in den 1980er-Jahren vom New Yorker Psychotherapeuten Jeffrey Young entwickelt. Ihn beschäftigte vor allem die Frage, warum manchen Menschen normale Verhaltenstherapien einfach nicht halfen, obwohl sie engagiert waren und alles richtig gemacht hatten. Trotzdem fielen sie bald wieder in den alten Trott. Young kam darauf, dass die meisten Menschen ungünstige Muster in sich tragen, die eine gute Entwicklung behindern – die bezeichnete er als Schemata und baute die Schematherapie darauf auf.

Es gibt dazu natürlich einige dicke Bücher, aber man kann die wichtigsten Thesen der Schematherapie in etwa so zusammenfassen:

Jeder Mensch hat verschiedene innere Anteile. Mal fühlt man sich vielleicht klein und schwach und wie ein Kind – ein andermal jedoch erwachsen und in Kontrolle über die Situation. Je nachdem, welcher innere Anteil gerade stärker aktiviert ist, sind unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen davon geprägt.

Um unser heutiges Fühlen und Verhalten in Beziehungen zu verstehen, müssen wir etwas tiefer graben. Unsere Muster kommen aus der Kindheit und sind entstanden und geprägt von unseren frühen Erfahrungen mit anderen Menschen – Eltern, Geschwister, Lehrer, Freunde etc. Soweit diese Erfahrungen positiv waren und unsere Bedürfnisse erfüllt wurden, haben sie uns geholfen, das Gefühl aufzubauen, dass wir liebenswert und in Ordnung sind, so wie wir sind. Die meisten Kinder machen jedoch – in mehr oder weniger starkem Ausmaß – auch Erfahrungen, in denen ihre Bedürfnisse nicht erfüllt werden. In solchen

Situationen entstehen dann Anteile in einem Menschen, die das Gefühl haben, nicht geliebt zu werden, wertlos zu sein oder vom Leben grundsätzlich überfordert zu werden.

Kindliche Bedürfnisse

Es gibt einige wichtige Bedürfnisse, die Kinder in Beziehungen mit ihren Bezugspersonen haben. Je stärker diese verletzt werden, umso stärker können sich daraus bestimmte Rollen entwickeln.

- **Sicherheit und Bindung:** Am meisten benötigen Menschen das Gefühl, dass andere zuverlässig für sie da sind und sie beständig gerne haben. Dadurch lernst du zu fühlen, dass du zu anderen gehörst und dich ganz grundsätzlich auf sie verlassen kannst.
- **Selbstachtung und Wertschätzung durch andere:** Du musst lernen, dass andere dich ernst nehmen und wichtig finden, um zu lernen, deine eigenen Bedürfnisse ernst und wichtig zu nehmen.
- **Autonomie:** Passend zum Alter eines Kindes ist es wichtig, dass seine Selbstständigkeit gefördert wird – dadurch lernt es zu spüren, dass es mit den Herausforderungen des Lebens zurechtkommen kann.
- **Freiheit, eigene Bedürfnisse und Gefühle zu erleben und mitzuteilen:** Der Ausdruck der eigenen Gefühle darf nicht bestraft werden – sonst lernst du, dass deine Gefühle und Bedürfnisse grundsätzlich nicht in Ordnung sind. Dann kannst du dich nicht mehr entspannt mit ihnen auseinandersetzen.
- **Spontaneität und Spiel:** Freude, Lust und Spaß sind das Salz in der Suppe des Lebens. Kinder brauchen eine freudige, lustvolle Umgebung, um gedeihen zu können.
- **Angemessene Grenzen:** Es ist auch wichtig zu erfahren, dass du im Leben nicht alles bekommen

kannst, was du möchtest. Nur dann kannst du ein gutes Miteinander mit anderen finden, in dem bei unterschiedlichen Wünschen und Bedürfnissen auch gute Kompromisse gefunden werden.

Gefühle wie Wut, Trauer, Angst, die bei der Nichterfüllung der oben genannten Bedürfnisse auftreten, sind manchmal schwer auszuhalten. Deshalb entwickeln wir bestimmte Rollen, um uns zu schützen. Daher treten in emotional aufgeladenen Situationen die sogenannten Helfer-Rollen auf. Sie haben die Funktion, uns vor schwierigen und hilflosen Gefühlen zu schützen und uns »aus der Situation zu retten«. Unser Beziehungsverhalten – und zwar unabhängig davon, wie wir uns geschlechtlich orientieren – wird von der jeweiligen Rolle geprägt, die wir über die Jahre perfektioniert haben – wenn wir zum Beispiel bestimmte Gefühle oder Situationen vermeiden oder aggressiv in die Offensive gehen. Um diese Rollen geht es in den ersten Kapiteln. Ellie, Leonore und Sarah repräsentieren die drei Optionen Dienen, Blenden oder Flüchten in Reinform. Tatsächlich begegnet man häufiger Mischformen, die in unterschiedlichen Beziehungen und Situationen unterschiedliche Rollen einnehmen: etwa im Job Blender und bei der Mutter eher Diener – und viele Varianten mehr. In der Schematherapie gehen wir davon aus, dass es diese Helfer-Rollen, die uns vor schwierigen Gefühlen beschützen, im Grunde in drei verschiedenen Varianten gibt. Bei verschiedenen Menschen können diese Varianten natürlich etwas unterschiedliche Gestalten annehmen, aber im Prinzip sind sie sich doch immer wieder sehr ähnlich.

Unterwerfung

Diesen Bewältigungsstil zeigt die Helfer-Rolle des Dieners. Damit ist gemeint, dass man sich vollständig an den (oftmals nur angenommenen, also vermeintlichen) Bedürfnissen anderer orientiert, um sich in einer Situation zurechtzufinden. Menschen mit diesem Bewältigungsstil kümmern sich entsprechend viel um ihr Liebesobjekt und können diesem dabei manchmal regelrecht auf die Nerven gehen. Fragt man sie aber nach ihren eigenen Bedürfnissen (oder fragen sie sich selbst danach), sind sie oft ratlos, da sie diese so weit wie möglich verdrängen.

Überkompensation

Diesen Bewältigungsstil zeigt die Helfer-Rolle des Blenders. Er ist gewissermaßen gekennzeichnet durch »Vorwärtsverteidigung«. In der Überkompensation treten Menschen aggressiv, fordernd, dominant oder auch angeberisch auf. Dahinter steckt oft Angst und Minderwertigkeitserleben – dann lässt sich Überkompensation gewissermaßen mit dem Prinzip beschreiben: »Ich baue mich erst mal ganz groß vor dem anderen auf, bevor der auch nur auf die Idee kommt, mir das Wasser reichen zu können«. Manchmal steht dahinter auch eher Verwöhntheit und Selbstüberschätzung. Um diese Unterscheidungen wird es später im Zusammenhang mit den Kind-Rollen noch genauer gehen.

Vermeidung

Diesen Bewältigungsstil zeigt die Helfer-Rolle des Flüchtenden. Das bedeutet im Wesentlichen, dass Gefühle vermieden werden. Dies kann auf verschiedene

Art und Weise geschehen – zum Beispiel suchen Menschen Situationen gar nicht erst auf, in denen es emotional oder herausfordernd werden könnte. Oder sie gehen Konflikten oder gar Beziehungen allgemein aus dem Weg. Vermeidung kann aber auch durch den Konsum von beruhigenden Substanzen passieren – wenn man etwas Alkohol getrunken hat, spürt man Gefühle nicht mehr so stark. Manche Menschen mit der Helfer-Rolle des Flüchtenden lenken sich auch durch dauernde Beschäftigung ab und vermeiden so.

Diese Rollen entwickeln wir häufig schon in unserer Kindheit als Überlebensstrategie für diese Lebensphase. Erfährt ein Kind zum Beispiel viel Abwertung und Aggression, zieht es sich in die Rolle des Flüchtenden zurück, um mögliche Auslöser von Aggression zu vermeiden. Dadurch schützt es sich vor weiterer Gefahr und negativen Erfahrungen. Allerdings entwickeln diese Bewältigungsstile im Laufe des Lebens oft eine gewisse Eigendynamik. Sie bleiben bestehen, obwohl wir eigentlich mittlerweile viel mehr Freiheit haben, uns auszudrücken, und uns auch ohne Flucht gut um uns und unsere Bedürfnisse kümmern könnten. In erwachsenen Beziehungen stören solche Rollen dann meist. So führt die Rolle des Flüchtenden, die früher vor Gefahr geschützt hat, jetzt dazu, dass ich keinem anderen Menschen wirklich nahekomme. Dadurch kann ich auch nicht die Erfahrung machen, geliebt zu werden und mich in Beziehungen wirklich sicher zu fühlen.

Der erste Schritt besteht also darin, dass man zunächst seine verschiedenen Rollen kennenlernt und versteht, wo sie herkommen. In der Folge geht es dann darum, wie man seine Rollen so verändern (teils aufbauen, teils reduzieren) kann, dass man letztlich seine Bedürfnisse immer besser und angemessener ausdrücken und erfüllen kann. Da die

Helfer-Rollen gerade in komplizierten Beziehungssituationen oft im Vordergrund stehen, ist es wichtig, sie bei sich und anderen zu erkennen.

Was kann dir helfen, deine eigenen Muster besser zu erkennen?

- Sprich mit guten Freunden darüber, und frag nach, wenn du etwas nicht verstehst, was du rückgemeldet bekommst.
- Sei ehrlich mit dir selbst. Menschen neigen grundsätzlich dazu, die Verantwortung für Fehler und Probleme bei anderen zu sehen. Das ist ganz normal, bringt dich aber nicht weiter in der Selbsterkenntnis.
- Akzeptiere die Tatsache, dass auch du Widerstand hast, und schau dorthin, wo es wehtut. Wenn du zum Beispiel auf eine kritische Rückmeldung besonders heftig reagierst, solltest du erst recht überlegen, ob etwas dran ist!
- Nimm es leicht und mit Humor! Je besser du auch mal über dich lachen kannst, umso leichter fällt es dir, die Dinge auch dann mit Abstand zu sehen, wenn deine Muster gerade wieder aktiviert werden.
- Akzeptiere dich erst mal einfach so, wie du bist! Wenn wir ungünstige Muster an uns selbst sehen, wollen wir sie oft gleich fundamental ändern. Das geht aber nicht, bei niemandem. Wenn du das erst mal grundsätzlich akzeptierst, bist du offener dafür, dich auch mal kritisch zu reflektieren.

Drei Engel für ...

Wir möchten dir jetzt unsere kleine Clique vorstellen: Ellie, Leonore und Sarah. Sie verkörpern die drei »Klassiker« im Beziehungsleben in Reinform ... In welcher der drei findest du dich wohl am ehesten wieder?

Die Freundinnen kennen sich aus dem Studium und haben mal in einer WG gewohnt. Dadurch haben sie das Privatleben der anderen alle ganz gut kennengelernt und nehmen heute kein Blatt mehr vor den Mund. Allerdings ist diese Zeit mittlerweile ein paar Jährchen her, die Freundschaft aber zum Glück geblieben. Sie treffen sich regelmäßig zum Kochen und gehen auch mal zusammen aus. Wenn eine grade liiert ist, kann der Partner gern mitkommen – dann hat man schon ein Thema beim nächsten Treffen!

Ellie, die Dienerin

Sie ist vom Typ her eine Dienerin, die zu allem Ja und Amen sagt. Ellie versucht Liebe und Zuwendung zu bekommen, indem sie alles richtig macht und gebraucht wird. Beziehungen sind ihr wichtig, sie ist nicht gerne alleine. Sie wünscht sich im tiefsten Inneren einen Traumprinzen, der sie verehrt, versorgt und auf Händen trägt. Weil sie sich das so sehr wünscht, ist sie leicht bereit, in einem neuen Mann genau das zu entdecken. Sie fällt leicht auf »tolle Typen« rein, die sich später als hohle Angeber und Blender entpuppen. Deshalb wird sie mit ihrem Märchenprinzen-Traum immer wieder enttäuscht. Im Moment ist sie solo und hat aus Frust gerade eine Tinder-Pause eingelegt. Leonore und Sarah lästern aber, dass das nicht lange halten wird. Ellie weiß, dass die

beiden sie gern haben, aber ihr Spott tut im Moment schon ziemlich weh, so toll geht es ihr gerade eh nicht ...

Leonore, die Blenderin

Sie blendet in ihrem Kampf darum, alles zu bekommen, was sie haben möchte. An Leonore kommt man nicht vorbei, sie ist immer »on stage«, auch im Privatleben. Ziemlich laut, immer auf der Suche nach dem Thrill und ganz schön selbstbewusst. Dabei kann sie sich manchmal ziemlich leer und alleine fühlen, wenn gerade nichts los ist, davon lenkt sie sich aber auch schnell wieder ab. Mit den Männern ist es bei ihr wie bei anderen Sachen auch: Solange sie kämpfen und erobern muss, findet sie es spannend. Sobald sie jemanden sicher hat, langweilt sie sich, wenn sie ehrlich ist. Ellie versucht ihr immer zu verklickern, dass sie sich mal einlassen soll ... Aber wenn Leonore ehrlich ist, weiß sie gar nicht so recht, was es damit eigentlich auf sich haben soll.

Sarah, die Flüchtende

Sarah verkörpert das Beziehungsmuster der Vermeidung. Sie hat seit Jahren einen Partner, Tim, aber eigentlich haben sie sich nicht mehr viel zu sagen, und Sarah findet nicht mehr viel an ihm. Man hat sich halt aneinander gewöhnt, und Tim ist viel unterwegs - so hat auch jeder seine Freiheit. Emotionale und erotische Nähe gibt es für Sarah manchmal in flüchtigen, sehr harmlosen Affären; wenn diese enger werden, verdrückt sie sich aber in der Regel wieder. In ihren Träumen ist sie allerdings eine große Romantikerin ... Ellie findet, dass auch Sarah sich ruhig mal auf etwas einlassen sollte, selbst wenn es ein

bisschen wehtut. Sarah versteht, was sie meint. Aber sie weiß nicht wirklich, wie sie das anstellen soll ...

Ellie, Leonore und Sarah verkörpern die Quintessenz unserer Erfahrungen mit Menschen, die in der Liebe straucheln - und es dennoch immer wieder versuchen. Sie sind alle »Prototypen« der jeweiligen Muster. Die meisten Menschen erleben eher eine Mischung. Die drei sind ganz unterschiedlich, trotzdem mögen und akzeptieren sie einander. Ihr offener, wohlwollender Umgang miteinander spiegelt die Atmosphäre wider, die wir aus der therapeutischen Praxis kennen, auch wenn es dort selten so lustig zugeht. Die Freundinnen können also durchaus ganz erwachsen agieren. Ihre Helfer-Rollen treten verstärkt in ihren Liebesbeziehungen zutage.

In den folgenden Erfahrungsberichten aus ihrem Liebesleben verfolgen wir die drei über ein Jahr, in dem sie sich mit dem Thema »Beziehungen« intensiv auseinandersetzen - jede auf ihre Weise. Mal läuft es gut und mal gar nicht.

Ellie glaubt immer wieder an das Gute

In diesem Kapitel lernst du Ellie, Sarah und Leonore auf einer Silvesterparty etwas näher kennen. Jede erzählt eine Beziehungserfahrung aus dem vergangenen Jahr, die mal wieder typisch war. Besonders interessiert uns dabei natürlich: Was ist in letzter Zeit beziehungsweise gelaufen? Was sagt das über die verschiedenen Typen? Wie geht es ihnen und anderen damit? Und wir wollen wissen: Wo findest du dich wie stark wieder?

Lass uns mit Ellie anfangen, die sich immer so viel Mühe gibt und auf den Prinzen hofft, den sie dann doch wieder nicht gefunden hat. Das hat sie in diesem Jahr erlebt, leider

nicht zum ersten Mal. Dieses Mal mit Stefan: Sie haben sich online kennengelernt und schon nach den ersten Dates war Ellie begeistert.

Ellies Geschichte

»Im letzten Jahr drehte sich alles in meinem Leben um Stefan. Ich dachte wirklich, er sei endlich der Traumprinz, den ich immer gesucht habe. Kennengelernt habe ich ihn, wie so einige Männer, über Tinder. Er machte eher einen durchschnittlichen Eindruck, doch als er mir nach unseren ersten Dates immer wieder sagte, wie toll er mich findet, was er alles mit mir plant und wie wir unsere Leben gemeinsam leben wollen, war es um mich geschehen. Ich hatte mich unglaublich verliebt.

Natürlich habe ich ihn auch Leo und Sarah vorgestellt. Ich war so stolz, einen so tollen Mann an meiner Seite zu haben. Leo rief mich abends dann an und sagte trocken: »Ach Schatz, das ist doch schon wieder so ein Narzisst ...«

Das hat mich getroffen. Stefan war so aufmerksam und lieb. Er organisierte sogar ein Candle-Light-Dinner im Mondschein auf der höchsten Dachterrasse der Stadt.

Als dann jedoch seine Schwester zu Besuch in der Stadt war und er sie mir nicht vorstellen wollte, fand ich das gar nicht schön. Ich dachte, wir wollten für immer zusammenbleiben und eine Familie gründen. Ich habe versucht, ihn anzurufen, zu fragen, was los ist. Warum er das nicht will. Doch ich habe ihn nicht erreicht. Sein Handy war aus. Drei unendliche Tage habe ich ihn nicht erreicht und wäre vor Kummer fast gestorben. So einfach aus dem Nichts. Ich konnte nicht glauben, dass es derselbe Mann sein sollte, der mir in der letzten Woche beim leidenschaftlichen Sex ins Ohr geflüstert hatte, dass er mich liebt.

Meine Bilanz dieser drei Tage waren 20 Anrufe und 50 WhatsApp-Nachrichten und Schokolade in Massen. Oh Mann. Doch ich konnte nicht mehr klar denken.

Als nach drei Tagen die Antwort kam: ›Sag mal, was stellst du dich so an, das find ich ja nervig!‹ und er so weitermachte, als sei nichts gewesen, traute ich mich plötzlich nichts mehr zu sagen. Irgendwas hatte sich zwischen uns geändert.

Oft kam er nur noch spät am Abend zu mir, nachdem er mit irgendwem unterwegs gewesen war. Ich war froh, ihn überhaupt zu sehen, und gab mir alle Mühe, die wenige Zeit zu zweit schön zu gestalten. Ich zündete Kerzen an, massierte ihn nach dem langen Tag und war einfach da. Um keinen Streit zu provozieren, fragte ich nicht mehr, was er sonst machte. Ich wollte unsere Liebe und Beziehung nicht riskieren. Ich fieberte den ganzen Tag darauf hin, die letzten zwei Stunden des Tages mit ihm zu verbringen. Ich starrte auf mein Handy, in der Hoffnung, etwas von ihm zu lesen. Doch es kam immer seltener etwas zurück. Als ich mich dann doch mal traute zu fragen, ob er eine Neue hat, raunzte er mich an: ›Nervige Klette!‹«

Leonore zieht hörbar den Atem ein. »Brutal. Was für eine Erniedrigung! Aber anders hättest du wahrscheinlich nie kapiert, dass allein du an dieser Beziehung festgehalten hast. Oder suchst du vielleicht gerade das, kleine Maso-Maus?!« Dann folgen von den Freundinnen aber Trost und gute Worte.

Zu viel Fürsorge nervt

Was sich Ellie so sehr wünscht, ist eine richtig enge und zuverlässige Beziehung. Das brauchen Sarah und Leo gar nicht so sehr, dazu kommen wir gleich noch. Entsprechend haben sie gut reden. Und sie haben auch den richtigen Abstand, um das Grundmuster zu erkennen: Ellie setzt