

Single sein - Partner werden

In der heutigen Zeit finden wir nahezu an jedem Ort viele Informationen über Partnerschaft, Sexualität und Liebe. Ob in den täglichen Talkshows einschlägiger Fernsehsender oder in den zahlreichen Büchern und Zeitschriften. Selbst im abendlichen Krimi, Science Fiktion oder Action Thriller. Allen gemein ist, dass sie in der einen oder anderen Art eine suggerierte Definition von Liebe und Beziehung vermitteln. „Keine Story ohne Liebe und Sex“.

Nahezu jeder Mensch, der seine aktuelle oder vergangene Beziehung mit den mehr oder weniger suggerierten Inhalten bewusst oder unbewusst vergleicht, stellt in der Regel fest, dass diese mediale Realität mit seinen eigenen Erfahrungen nur sehr selten übereinstimmt. Oftmals werden aus diesem Unterschied heraus Wunsch- und Traumvorstellungen ausgebaut, die ein vorhandener oder angestrebter Lebenspartner niemals ganz erfüllen kann.

Nun wäre es sehr einfach zu behaupten, dass genau diese Inhalte Schuld sind und zu der Verzerrung hinsichtlich von Partnerschaft und realer Liebe im Allgemeinen führen. Dies ist allerdings zu einfach gedacht und die Ursachen dafür sind noch etwas tiefer zu suchen. Geht man davon aus, dass die Medien auch immer einen Spiegel für die Gesellschaft darstellt, so werden die Sehnsüchte und Bedürfnisse in Hinblick auf Partnerschaft, Liebe und Sexualität als Ausdruck von großer Verunsicherung und Suche nach der „irgendwie wahren Liebe“ ja nur bedient, weil sie zu den bevorzugten Themen der Menschen gehören.

Eine Ursache für dieses Phänomen liegt in der großen Diskrepanz zwischen den heute breitgefächerten Möglichkeiten, in scheinbarer Offenheit, jedes noch so intime Detail benennen und zeigen zu dürfen gegenüber der immer größer werdenden Unsicherheit hinsichtlich der Frage, was Liebe nun eigentlich wirklich ist und beinhaltet. Es gibt eigentlich keine klare Richtung oder Vorstellung über den Begriff Liebe. So wird dieses Gefühl oft überinterpretiert und in einer Weise mystifiziert, mit einem Ergebnis, welches die eigentliche Funktion von Liebe, Partnerschaft und Sexualität aus dem Blick geraten lässt.

Diese Überbewertung führt dann zu einer Anspruchshaltung und Wunschvorstellungen, die in vielen Fällen zu etlichen Brüchen in der Partnerschaft führen können.

Dennoch wird diese Begrifflichkeit gedanklich in widersprüchlicher Weise so gefüllt, als wäre sie klar definiert und eine Größe, die irgendwie für jeden deutlich umrissen ist. Ein Gefühl also, dass scheinbar für jeden gleich und selbstverständlich ist, ohne aber wirklich zu wissen welche individuellen Faktoren aus der persönlichen Entwicklung heraus, dafür entscheidend sind. Damit werden unter anderem vorgespiegelte und suggerierte Inhalte aus persönlicher Unsicherheit in Form von Sehnsüchten entwickelt, die von einem fiktiven Partner nur selten in Gänze erfüllt werden können. Hier sind Unzufriedenheit und Trennung vorprogrammiert.

Es stellt sich somit die Frage, wie die persönlichen Faktoren aus der eigenen Entwicklung heraus aufzuspüren sind. Der Schlüssel dafür liegt in der Erforschung der Inhalte, Vorstellungen und Ziele hinsichtlich von Partnerschaft, die jeder Einzelne in der Ausprägung seines individuellen Lebensstils entwickelt hat. Welche Haltung nimmt er ein gegenüber Frauen/ Männern. Welche Faktoren bringen ihn zu einem Wohlgefühl und einem glücklichen Angenommensein?

Aus individualpsychologischer Sicht entwickeln sich zu diesem emotionalen Lebensbereich des Einzelnen, Vorstellungen und Indizien schon in der Kindheit. Die Ziele, die der einzelne Mensch an den Begriff von Partnerschaft, Liebe Zuneigung und Ablehnung knüpft, haben eben sehr viel mit seiner Entwicklung in seinem konkreten Umfeld zu tun.

So findet der Mensch in der Kindheit unterschiedliche Modelle vor, die er aus seinem Empfinden heraus deutet. In der Regel sind das die Eltern, die in der einen oder anderen Weise mit dem Kind selbst, aber eben auch sichtbar als Partner agieren.

In dieser Entwicklung findet das Kind mit seiner kindlichen Betrachtungsweise Situationen, in denen es sich besonders wohl und angenommen fühlt. Daneben ergeben sich aber auch die unangenehmen Ereignisse, die es aus seiner Sicht zu störenden Empfindungen veranlasst.

Diese unbewussten und nur bedingt gedanklich gesteuerten Grundannahmen und die damit vom Kind verknüpften Gefühle, werden in der Entwicklung zum Erwachsenen immer weiter ausgeprägt und differenzierter. So entwickelt sich im Laufe der Zeit eine individuelle Zielvorstellung hinsichtlich von Liebe und Geborgenheit auf einer Seite und einem sehr individuellen und praktischen Weg diese Ziele auch zu verfolgen, auf der anderen.

Diese Grundannahmen des Kindes setzen sich aus zwei Grundpfeilern zusammen. Der eine ergibt sich aus den positiven Erlebnissen. Das Kind hat gelernt, wie es in seiner ganz eigenen Art zu den guten Gefühlen, zunächst im Zusammenspiel mit den Eltern kommt.

Der andere Pfeiler ergibt sich durch die Sehnsüchte die das Kind entwickelt hat. Einer Vorstellung wie alles eigentlich sein müsste. Auch dieses fiktive Ziel wird vom Kind verfolgt. Dazu versucht es sich zu verhalten und entwickelt auch hier ganz individuelle Strategien um seine Ziele zu erreichen.

Beides sorgt in dem Komplex von Partnerschaft und Liebe später beim Erwachsenen für versteckte Zielvorstellungen, die eben unbewusst an einen Partner geknüpft werden. Diese vom Kind erlebten Empfindungen und daraus gesetzten Ziele, werden dann später auch mit einem Partner verknüpft.

Zu diesem psychologischen Mechanismus hat sich das Kind eine Vorstellung gemacht, die gekennzeichnet sind von unterschiedlichen Wahrnehmungen, die sowohl positive als auch negative Situationen begleiten. Bestimmte Gesten, Gesichtsausdrücke, Stimmlagen und Gerüche werden mit negativen oder positiven Empfindungen verknüpft. Nun ist das Kind innerhalb der Familie ein hervorragender Beobachter auf der Suche nach einer eigenen Stellung, nur ist es in der Deutung dieser Situationen oft überfordert und unterliegt dabei Vorstellungen, die nicht immer real sind. Finden wir die Signale mit den unbewusst verarbeiteten Deutungen aus der Kindheit dann als Erwachsene wieder, so produzieren wir auch die zugehörigen Gefühle dazu. So ist uns ein wildfremder Mensch einfach sympathisch oder eben unsympathisch, ohne dass wir mit ihm nur ein Wort gesprochen hätten und ohne genau darüber Auskunft geben zu können warum.

Sehen wir diesen Effekt nun als Erwachsene in der komplexen Auseinandersetzung mit der Suche nach einem Lebenspartner, dann wird deutlich, dass sich sehr individuelle Vorstellungen und Deutungen in diesem Prozess auswirken, ohne dass wir logisch durchdacht und überlegt die Frage beantworten könnten, warum das eigentlich so ist. Die Zusammenhänge bleiben uns auf der Bewusstseins Ebene stark verschlossen. Die Diskrepanz zwischen Vorstellungen und Realität gehen dabei mehr oder weniger stark auseinander. Betrachtet man dazu die aus der Kindheit entwickelten (manchmal irrationalen) Strategien und Verhaltensweisen, wie eben versucht wird diese Vorstellungen umzusetzen, so wird klar, dass das zu enormen Problemen führen kann. Die Muster, die bei den Eltern und im kindlichen Umfeld funktioniert haben, sowie die wahrgenommenen und ausgesendeten Signale, müssen ja nicht zwangsläufig bei einem neuen erwachsenen Menschen passen.

Faktisch heißt das, man sendet und empfängt automatisch Signale an einen anderen, die man aus der Kindheit kennt und wir lassen uns in der Erwartung unserer Ziele (eine Partnerschaft in der ich mich emotional wohlfühle) auf diesen Menschen ein. Gleichzeitig aber, kaufen wir damit auch die negativen Gefühlslagen mit ein. Wir sehen die Signale und bekommen Beides, das Wohlempfinden und die negativen Gefühle. Noch dazu in einem Prozess, der unserem rationalen Denken zu weiten Teilen verschlossen bleibt.

Da nun diese Signale, eher unbewusst wahrgenommen und die Ziele die man verfolgt quasi ohne bewusstes Denken angestrebt werden, entsteht eine Verunsicherung, gegen die Inhalte von Außen eingesetzt werden. Dies macht den an sich schon schwierigen Prozess menschlicher Annäherung noch schwieriger.

Es besteht das Bedürfnis die Unsicherheit durch die „allgemeine Haltung“ von Außen zu füllen. Der Mensch verfolgt damit das Ziel Klarheit für sich zu schaffen. So entsteht aber nur eine scheinbare Klarheit die zunächst dazu führen kann, dass zwei Menschen sich ineinander verlieben. Sie spiegeln sich quasi eine Mischung aus „allgemeinen und den tatsächlich eigenen Signalen“ die sie künstlich angenommen haben und die nicht selten in Widerspruch zu ihrer versteckten eigenen Haltung stehen oder Ausdruck von übertriebenen Erwartungen sind. Man macht sich selbst und dem Gegenüber damit in gewisser Weise etwas vor. Man versucht sich positiv darzustellen in einer Art und Weise die man sich wünscht, wie man gerne sein möchte oder sollte oder was man glaubt dem anderen erfüllen zu können.

Man versucht eben „seine Haltung“ zu dem Bereich Liebe, Partnerschaft und Sexualität mit zusätzlichen Maßgaben der Gesellschaft und der medial gelieferten Inhalte zu füllen. Damit aber verschleiert man letztlich seine eigene Identität. Im gegenseitigen Prozess des Sich- Kennen- Lernens stellt man sich dann einerseits nicht klar umrissen dar, andererseits kann man sein Gegenüber nicht deutlich ausmachen. Nicht selten entsteht so eine überlagerte Wunschvorstellung, die seine ureigensten entwickelten Grundannahmen und Grundvorstellungen so überlagern, dass sie nicht mehr realisiert werden kann. So finden zwei Menschen zueinander, die erst nach einer gewissen euphorischen Phase (Verliebtheit) zu ihrer eigentlichen Identität zurückkehren. Irgendwann schafft man es nicht mehr die Energie dauerhaft aufzubringen, die erforderlich ist um diese „künstliche Klarheit“ aufrecht zu erhalten. Erst dann wird bemerkt, dass sie eine gemeinsame Partnerschaft nur schwer aufrechterhalten können. Diese „Beziehungsabstürze“ sind umso größer, je mehr Wunsch- und Erwartungshaltungen von Außen an sich und den Anderen geknüpft werden. Je klarer man bei sich und den individuell entwickelten Bedürfnissen zu Liebe, Partnerschaft und Sexualität bleibt, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit Partner zu finden, die dem eigenen Lebensstil entsprechen.

Aber eben dazu ist es Notwendig, die inneren Prozesse und Vorstellungen zu ergründen und zu verstehen.

Stimmt diese These, so kann man in diesem Problembereich aus psychologischer Sicht eindeutige Hilfen anbieten. Die Erforschung der eigenen Ziele und der Methoden die man dabei verfolgt, können maßgeblich dazu beitragen, eine klarere Haltung zu sich selbst und zu anderen Menschen zu gewinnen. Dies ist dann die Voraussetzung für eine realistische und den individuellen Überzeugungen angepasste Partnersuche, die weniger Energie kostet und sich auf die eigenen positiven Eigenschaften und die des Anderen konzentrieren.

Single sein - Partner werden (Teil 2)

Nach diesem komplexen Einstieg stellt sich die Frage, wie man nun an die eigenen Grundhaltungen hinsichtlich von Partnerschaft und Liebe heran kommt. In der Regel ist dies alleine nur schwer möglich. Die Haltungen, die wir als Kinder entwickelt haben, sind so stark programmiert, dass sie zu Auffassungen reifen, die durchsetzt sind von einer Logik die scheinbar unumstößlich wahr ist.

In Beratungsgesprächen zu diesem Themenbereich wird das durch folgende Formulierungen deutlich. Aussagen, die wir alle kennen und immer dann gebrauchen, wenn wir glauben, (dass wir für den Anderen) alles tun, aber nie genug oder das, was wir erwarten zurück bekommen.

„Männer/ Frauen sind so, ...“

„Wenn ich dieses oder jenes tue, dann kann ich doch erwarten ...“

„Ich habe alles in Ordnung gebracht, wieso müssen die Männer immer alles in Unordnung bringen“

„Ich habe mich aufgeopfert für diese(n) Frau/ Mann, für diese Familie, ich habe alles getan warum verhält sie/ er sich so ungerecht mir gegenüber“

Man könnte diese Aussagen um viele ergänzen, was sie alle mit einander verbindet, ist die Tatsache, dass sie eine ganz bestimmte Haltung widerspiegeln. Mit solchen oder ähnlichen Aussagen kommt zum Ausdruck, dass wir aus der eigenen Entwicklung heraus, Muster anwenden, die aus anderen Zusammenhängen stammen. Zusammenhänge, die wir aus erlebten und beobachteten Elementen einer positiven oder negativen Weise als „allgemeine Haltung“ selbst festgelegt haben. Wir glauben dass wir mit diesem „Tun“ dem anderen letztlich unser Liebe, Zuneigung und unser Partnerschaftsverständnis signalisieren und erwarten die Erfüllung unserer Sehnsüchte und Erwartungen dafür zurück. Da wo dies nicht gelingt, werden diese Signale vom anderen nicht erkannt oder ganz anders bewertet und gedeutet. Das, weil der Partner nun seinerseits im Laufe seiner Entwicklung wieder ganz andere Signale und persönliche Indikatoren erfahren hat.

Beispiel:

Schon als Kleinkind sehen wir die unterschiedlichen Eigenschaften von Vater und Mutter. Wir sehen die Mutter im häuslichen Bereich, die alles in Ordnung hält, mittags den Tisch deckt den Vater freundlich begrüßt wenn er von der Arbeit kommt. Die Mutter die bügelt und wäscht.

Dann sehen wir den Vater, der sich wenig einmischt, der immer dann gut gelaunt ist, wenn ihm zuhause alles abgenommen wird. Den Vater der mit den Kindern am Wochenende ins Freibad fährt oder mit seinem Sohn Fußball spielt. Den Vater, der seine Frau möglicherweise küsst wenn er sich über das leckere Essen freut.

Wir sehen aber auch den mürrischen Vater, wenn seine Frau ihm mal wieder zu verstehen gibt, dass er sich doch ein wenig mehr im Haushalt einsetzen könnte. Wir sehen ihn, wenn er missmutig den Müll heraus bringt oder lustlos den Abwasch erledigt.

Wir beobachten die Mutter, die mit List und Tücke vorgeht ihren Mann zu mehr Engagement im Haushalt zu bewegen. Die vielleicht ihre Beschwerden über ihren Mann bei der Nachbarin loswird.

Nun, dieses Beispiel ist an dieser Stelle natürlich nur sehr verkürzt und undifferenziert. Dennoch macht es deutlich, wie ein Kind Partnerschaft und Liebe zunächst wahrnimmt. Ohne große psychologische Kenntnisse ist heute klar, dass gerade Kinder hervorragende Beobachter sind. Welche Verknüpfungen und Deutungen das Kind sich zu diesen „Bildern“ macht, ist allerdings sehr unterschiedlich und unterliegt gemessen an der tatsächlich erlebten Situation oft vielen Fehlinterpretationen.

So kann das Kind in diesem oben aufgezeigtem Beispiel eine angenehme und richtige Form der Partnerschaft empfinden und entwickelt dazu die Vorstellung: „So muss es sein, wenn Menschen glücklich miteinander Leben“. Genauso denkbar ist es aber, dass es die Mutter als vom Vater degradiertes „Arbeitstier“ wahrnimmt und somit eine Haltung ausprägt, wie es nicht sein darf. „so darf es nicht sein, so bin ich unglücklich“

Natürlich stellt sich dann schon in der Kindheit die Frage, wie es denn richtig wäre. Schon hier beginnt eine Suche nach anderen Zusammenhängen, Wunschvorstellungen und Erwartungen die von außen in den Prozess gelangen. Findet das Kind mit dieser Einstellung dann echte Bezugspartner im Umfeld Opas, Omas, Tanten, Onkel, etc., die eine andere Form der Partnerschaft leben, können im positiven Sinne durchaus andere Maxime als die der Eltern ausgeprägt werden. In diesen Fällen verfügt das Kind über ein breites Spektrum, welches ihm Orientierung bietet und ein großes Spektrum an Handlungsspielraum im Rahmen von Partnerschaft und Liebe.

Findet das Kind aber nur wenige Modelle vor so, finden später nur schemenhafte oder mangelhaft gedeutete Vorstellungen Einzug in die generelle Haltung zu Liebe und Partnerschaft.

Zwar kann man dann im Laufe der Entwicklungszeit zum Bereich Liebe konkrete (bewusste) Vorstellungen entwickeln, so wie klar durchdachte Einstellungen und Erwartungen, aber es gelingt nur selten sie tatsächlich mit Leben zu füllen.

Ehr tritt Unsicherheit und Unzufriedenheit auf, die eben oft zu großen (immer wiederkehrenden) Brüchen in der Partnerschaft führen können.

Die Ursache hierzu liegt in dem Umstand, dass wir im psychologischen Sinne für die Vorstellungen die wir entwickeln, immer auch eine „durchlebte und tatsächlich erfahrene“ Matrix brauchen, die in der persönlichen Entwicklung durchlaufen sein müsste.

Das heißt, wir können uns noch so gute Vorstellungen machen wie Partnerschaft und Liebe eigentlich sein soll, fehlen uns aus der Kindheit die erlebten Signale, nonverbalen und körperlichen Erfahrungen dazu, wird es fast unmöglich nur über das bewusste Denken eine ganz anders geartete Partnerschaftsform zu praktizieren.

Wir streben die Modelle, die wir in der Kindheit erfahren und positiv oder negativ interpretiert haben unbewusst an, verknüpfen aber dazu verschobene oder andersartige Inhalte und Ziele damit.

In letzter Konsequenz, verhalten wir uns (nach der Ausnahmephase der Verliebtheit) mit den Mustern die wir erfahren haben, obwohl wir andere oft gut durchdachte Zielvorstellungen haben.

So landen wir auf dem Hintergrund dieser erlebten Vergangenheit letztlich immer wieder bei Partnern, die sich in ihrer Haltung und ihrem Partnerschaftsverhalten ähneln. Denn auch die tatsächlichen oder angestrebten Partner haben ja ihre ureigenen Entwicklung. Immer wieder finden wir die Bestätigungen dafür, „dass Männer/ Frauen eben so oder anders sind“. Immer wieder werden wir auf diesem scheinbar magischen Weg an Partner geführt, die uns auch die eigentlich negativen Anteile bieten, die wir auf der Bewusstseinssebene ja vermeiden wollten.

Betrachtet man nun die durch die mediale Welt in unser Bewusstsein getragene Vielzahl von Informationen und scheinbare Vorgaben hinsichtlich von Partnerschaft, Liebe und Sexualität, so wird deutlich, dass wir auf dieser Ebene bewusst gesteuerte persönliche Anforderungsprofile entwickeln, die wegen der fehlenden unbewusst erlebten nonverbalen Elemente selten erfüllt werden können.

So wissen wir sehr gut, was wir eigentlich wollen, können dies in hervorragender Form formulieren und versteckt oder offen fordern. Nur leben können wir es eben selten, weil uns die Matrix (das auf tatsächlich und auf vielfältige nonverbale Weise Erfahrene) dazu fehlt. Wir entwickeln Ziele, die wir letztlich mit den Mitteln verfolgen, die dazu nicht richtig oder nur teilweise passen.

Nähert man sich dem Themenkomplex, Liebe, Partnerschaft und Sexualität auf diese Weise, kann die Arbeit in diesem Lebensbereich nur in einem Abgleich von realistischen Zielen und geeigneten persönlichen Verhaltensmustern liegen. Die Individualpsychologie filtert mit ihren Methoden in einem ersten Schritt die individuellen versteckten und bewussten Ziele heraus und fragt nach dem persönlichen (Lebens-) Stil diese zu erreichen. Sie versucht dazu in einem gemeinsamen Prozess die Signale und nonverbalen Haltungen aufzuspüren und bewusst zu machen.

Im zweiten Schritt werden ursprüngliche Deutungen aus der Kindheit hinterfragt und (immer in Einklang mit der Person) zu den neu gewonnen (realistischen) Zielvorstellungen passend modifiziert oder richtig gestellt.

Auch in diesem Prozess geht es letztlich nicht um eine Kritik an der maßgebenden Entwicklung eines persönlichen Lebensstils. Vielmehr werden die positiven Elemente herausgestellt und so verstärkt, dass sie in der Konsequenz zu einer zufriedeneren Grundhaltung und einem sichereren Verhalten im Bereich Partnerschaft führen sollen.

So könnte die Arbeit an diesem Themenkomplex mit dem verkürzten Motto überschrieben sein:

„Was bringst du wirklich mit – Was willst du wirklich – Was Kannst du wirklich tun“