

Diplomarbeit

*Eine leise Revolution der Frauen
Die Rückbesinnung auf den Selbstwert
in Liebe & Partnerschaft*

von

Alexandra Benharkou

Graz, November 2019

Europäische Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse

unter der Leitung von Dr. Klaus Gstirner

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht verwendet und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Graz, 11.11.2019

Ort, Datum

Alexander Senkner

Unterschrift

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
1. Einleitung	3
1.1. Der neue Zeitgeist und die Rolle der Frau	3
1.2. Die Intention dieser Arbeit.....	4
2. Das Gedankengut Viktor Franks als Grundlage für eine gesunde Lebenseinstellung.....	4
2.1. Wer war Viktor Frankl?	4
2.2. Begriffserklärung Logotherapie und Existenzanalyse	5
2.3. Die Dreidimensionalität des Menschen.....	6
2.4. Die Trotzmacht des Geistes	6
2.5. Die Würde des Menschen.....	7
3. Selbstwertgefühl	7
3.1. Definition.....	7
3.2. Selbstwertgefühl vs. Selbstwert.....	8
3.3. Nichts ist wichtiger als ein starkes Selbstwertgefühl.....	8
3.4. Die Rolle des Selbstwertgefühls in Liebe und Partnerschaft	9
3.4.1. Negative Prägungen in der Kindheit	11
3.4.2. Die paradoxe Angst vor dem Glück.....	12
3.4.3. Die geistige Freiheit als Ausweg.....	13
4. Frauen und ihre Schwierigkeiten mit Männern	14
4.1. Dieselben Geschichten, nur andere Akteure	14
4.2. Erkenne deinen Wert! Fallbeispiele zur Veranschaulichung	15
4.2.1. Die Single-Frau auf der ewigen Suche.....	16
4.2.2. Die Retterin – Diagnose: Helfersyndrom	17
4.2.3. Die verständnisvolle Harmoniebedürftige.....	20
4.2.4. Die <i>leiden</i> -schaftlich Überzeugte: Es muss der Seelenpartner sein!	21
5. Ein veränderter Blickwinkel - Herausforderung Wachstum	25
5.1. Vergangene Beziehungen und Begegnungen als Chance	25
5.1. Es gibt nur zwei Gefühle: Angst oder Liebe	25
5.2. Übernimm Eigenverantwortung für dein Leben!.....	26
6. Sei dir selbst treu und mute dich zu!	27
6.1. Die Bedeutsamkeit des eigenen Werteverständnisses.....	27
6.2. Verletzlichkeit als Schlüssel zu mehr Verbundenheit	28
7. Ein Leitfaden in schwierigen Situationen.....	29
Nachwort.....	32
Literaturverzeichnis	33

Vorwort

Ein tiefes Verständnis für die Probleme eines Menschen und ein *authentisches* Mitgefühl für sein Leid können das Tor zu seiner Seele öffnen und ebnen den Weg für ein wirkungsvolles und gelungenes Coaching. Hatte ein Berater irgendwann mit ähnlichen Problemen zu kämpfen wie sein Klient und konnte er diesbezüglich viele Erfahrung sammeln und lernen dieses Leid zu überwinden, kommt ihm das in seiner Tätigkeit besonders zu Gute - davon bin ich überzeugt. Es stärkt nicht nur seine Empathiefähigkeit, sondern macht ihn in gewisser Weise auch glaubwürdiger.

In meiner eigenen Autobiographie, die ich im Zuge der Ausbildung zur Psychologischen Beraterin verfassen durfte, war nicht zu übersehen, wie oft ich das Thema „Selbstwert“, v.a. im Bezug auf das männliche Geschlecht, thematisiert habe:

*„... als mich eines Tages im Kindergarten zum ersten Mal ein Bub zu sich gewunken hatte um mir etwas ins Ohr zu flüstern, war ich übergücklich und gespannt, was er mir wohl mitteilen wollte. Meine Vorfreude war schnell vorüber, als der Junge mir aus heiterem Himmel „Du Arschloch“ zuflüsterte. Ich verstand die Welt nicht mehr. Von da an war mein **Selbstwert** im Keller.“*

*„... aber auch für die restlichen Fächer wollte ich immer 100 % geben, womöglich um mir selbst zu beweisen, dass ich kein schlechter Mensch und auch etwas **wert** bin.“*

*„...in den Augen meines Stiefvaters hatte ich immer das Gefühl nicht gerne gesehen und eine Belastung zu sein, nicht artig genug, nichtsnutzig, nichts **wert**.“*

*„... am Abend davor hatte er mich mit einer anderen betrogen. Ich fiel aus allen Wolken und war dennoch bereit ihm zu verzeihen. Daran erkenne ich erst heute, wie gering ich meinen **Selbstwert** damals eingeschätzt hatte.“*

Es ist, wie man sieht, definitiv ein Themenbereich, mit dem ich einige Berührungspunkte hatte. Besonders die Jahre 2018 und 2019 waren im Hinblick auf das Thema Männer herausfordernd und einprägsam, aber v.a. sehr lehrreich. Meine Biographie war schließlich noch nicht zu Ende und irgendwann musste ich gewissen Schwierigkeiten ins Auge blicken und auf den Grund gehen. Zu dieser Zeit war ich Single, bereits in Ausbildung an der EALP und immer schon sehr selbstreflektiert.

Ich wollte mich intensiv und auf unterschiedlichste Weise – sei es über Bücher, verschiedenste Artikel im Internet, Gespräche mit Freunden und Beratern, Podcasts und Vorträge zur Thematik Frau & Mann / Liebe & Partnerschaft – dem heutzutage mangelnden Respekt dem anderen Geschlecht gegenüber und der Angst vor Verbindlichkeit auf dieser Ebene auseinandersetzen, um die Wurzel allen Übels endlich zu verstehen. Plötzlich zog ich wie ein Magnet Frauen – Freundinnen und Bekannte unterschiedlichen Alters – an, die das Gespräch mit mir suchten und alle dieselben oder sehr ähnliche Probleme mit Männern zu haben schienen.

Viel Literatur und einige schmerzliche Erfahrungen später hatte ich – obgleich das nicht der Weisheit letzter Schluss sein mag – ein sogenanntes „Aha“-Erlebnis und schließlich eine Erkenntnis auf viel tieferer Ebene als jemals zuvor.

Ich sehe es als eine Art Mission und schreibe dies hier von Frau zu Frau, kurz, knackig, unverblümt und ohne allzu viel zu psychologisieren, um damit eine kleine Lektüre an die Hand zu geben, die wachrüttelt, Mut macht, *ent*-täuscht und eine neue Haltung ermöglicht: Weg vom kleinen bedürftigen Mädchen, hin zu einer reifen, selbstwirksamen Frau, die ihren Selbstwert und ihre Einzigartigkeit in diesem Beziehungs-„Wirrwarr“ wirklich *erkennt* und danach handelt, OHNE dabei einen Groll auf die Männerwelt zu entwickeln.

Also auf zu einer leisen Revolution...

...hin zu einem gestärkten Selbstwertgefühl und mehr Selbstfürsorge!

1. Einleitung

1.1. Der neue Zeitgeist und die Rolle der Frau

„Ghosting“^{*)}, „Warm-Halten“, fehlende Verbindlichkeit, Nähe-Distanz-Problem, Bindungsangst, Missachtung von Werten, alles Schlagwörter und Thematiken, die man heutzutage nicht selten hört, wenn es um Liebe und Partnerschaft geht. Der Zeitgeist hat sich definitiv verändert. Es gibt zu viele Möglichkeiten, zu viel Auswahl und wir alle – Männer wie Frauen – haben vergessen, wie man Entscheidungen trifft und es uns in unserer Unentschlossenheit gemütlich gemacht.

Meine Erkenntnisse gelten zwar für beide Geschlechter gleichermaßen, zum Großteil sind es jedoch wir Frauen, die unter dieser neuen Mentalität des Zeitalters – v.a. im Bezug auf das Liebesleben – leiden und letztendlich scheitern wir alle an einem mangelnden Selbstwertgefühl.

„Studien ergaben, dass sich Frauen generell nicht nur schlechter einschätzen als Männer und ihre Erfolge untergraben. Sie vergleichen und definieren sich auch häufiger über andere. Männer hingegen können ihr Selbstwertgefühl oftmals aus sich und dem Glauben an ihre Fähigkeiten schöpfen. Frauen aber tendieren zu einem bestimmten Vorbild, dem sie nacheifern. Sie messen sich vor allem an den Erfolgen anderer und orientieren sich an einem Idealbild, bei dem sie nicht selten schlechter abschneiden. Männer sind indessen realistischer in ihrer Selbsteinschätzung. (Im Zweifelsfall neigen sie eher zur Selbstüberschätzung.) Sie orientieren sich am Gesamtbild der Konkurrenz und ordnen ihre Stärken dort ein.“ (J. Weiss, <https://editionf.com/weil-du-es-wert-bist>, 2018)

Ein mangelhaft ausgeprägtes Selbstwertgefühl bzw. negative Denkmuster (Anerkennung gegen Leistung) im Erwachsenenalter können also das Resultat verschiedenster kleiner und großer Traumata sein, worauf ich später näher eingehen möchte.

^{*)} Unter dem Begriff „Ghosting“ (engl. „Geisterbild“, „Vergeisterung“) versteht man einen vollständigen Kontakt- und Kommunikationsabbruch ohne Ankündigung“ (<https://de.wikipedia.org/wiki/Ghosting>)

1.2. Die Intention dieser Arbeit

Die Frage, die sich mir nun auftut ist:

Wie kann es gelingen, negative Prägungen und festgefahrenen Denkmuster in uns erstens zu erkennen und zweitens eine neue innere Haltung zu entwickeln, die den Herausforderungen der heutigen Zeit wirklich standhält und ein selbstbestimmtes Leben ermöglicht, egal ob als Single, Suchende oder in Partnerschaft?

Zum Glück ist ja nichts in Stein gemeißelt. Gerade Viktor Frankl – Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse – war es, der immer wieder betonte, dass der Mensch sich frei entwickeln kann und nicht durch die Natur in seinem Denken und Handeln eingeschränkt ist.

„Der Mensch ist nicht frei von seinen schicksalhaften Bedingungen, aber frei zu diesen Bedingungen Stellung zu nehmen.“ (Viktor Frankl)

Ich möchte mit dieser Arbeit und anhand einiger Fallbeispiele versuchen, eine Antwort zu finden, die uns Frauen endlich wieder die Augen öffnet, für unsere innere Schönheit und Einzigartigkeit.

2. Das Gedankengut Viktor Frankls als Grundlage für eine gesunde Lebenseinstellung

2.1. Wer war Viktor Frankl?

Es ist mir ein besonderes Anliegen, Viktor Frankl und seine Therapieform hier ein wenig zu erläutern, da seine Ansichten und sein Menschenbild für mich die Grundbausteine aller Lösungsansätze sind, egal um welche Probleme es sich handelt.

Viktor Emil Frankl (1905-1997) stammte aus Österreich, war Professor für Neurologie und Psychiatrie an der Wiener Universitätsklinik, Holocaust-Überlebender und Begründer der

sogenannten „Dritten Wiener Schule der Psychotherapie“ (nach Sigmund Freud und Alfred Adler), die er Logotherapie und Existenzanalyse nannte.

Als V. Frankl 1945 das Konzentrationslager in Türkheim verließ, hatte er nicht nur sein Leben gerettet, er trug selbst gekritzelte Fragmente eines Buchmanuskripts bei sich, woraus sein berühmtestes Werk entstand: Das Buch „*Trotzdem Ja zum Leben sagen*“ – Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“, in englischer Übersetzung „*Man's Search for Meaning*“, in welchem Frankl seine Erlebnisse und Erfahrungen in den Konzentrationslagern verarbeitete. Er hatte es nicht nur geschafft zu überleben, sondern auch einen ungebrochenen Glauben entwickelt, dass das Leben TROTZ ALLEM niemals an Sinn verliert und man sogar aus Katastrophen noch einen Triumph schlagen kann.

„Es gibt keine Lebenssituation, die wirklich sinnlos wäre. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die scheinbar negativen Seiten der menschlichen Existenz [...], auch in etwas Positives, in eine Leistung gestaltet werden können, wenn ihnen nur mit der rechten Haltung und Einstellung begegnet wird.“ [V. Frankl] (E. Lukas, 2014, S.14)

2.2. Begriffserklärung Logotherapie und Existenzanalyse

Die **Existenzanalyse** ist die Analyse des Lebens und Daseins eines Menschen auf seine Möglichkeiten, Potenziale und gesunden Anteile hin. Mithilfe der Logotherapie werden die erkannten Möglichkeiten und Freiräume dann ins Leben umgesetzt.

Die **Logotherapie** (griech. *lógos*, „Sinn“) ist eine sinnzentrierte psychotherapeutische Behandlungsweise, die sich z.B. im Gegensatz zur Psychoanalyse nicht endlos in der Vergangenheit aufhält, sondern gegenwarts -und zukunftsorientiert ist, und den Menschen wieder zu einem sinnerfüllten, gelingenden Leben motiviert. „Sinnlehre gegen die Sinnleere“. Frankl war überzeugt: Wenn es dem Menschen gelingt sein Leben SINNVOLL zu gestalten, bewahrt ihn das vor jeglicher Frustration und seelischer Erkrankung. (vgl. E. Lukas, 2014 und Schechner/Zürner, 2016)

Ziel der Logotherapie ist IMMER die Bewusstmachung der Eigenverantwortung und der Möglichkeiten der Selbstgestaltung des eigenen Lebens.

2.3. Die Dreidimensionalität des Menschen

Viktor Frankl sah den Menschen als ein dreidimensionales Wesen. Er erweiterte **Körper** und **Psyche** um die „spezifisch humane“ **GEISTIGE** Dimension, die alle drei eine Einheit bilden und in ihrer Qualität des Zusammenwirkens die Lebensqualität des Menschen bestimmen.

Während die körperliche Dimension alle biologisch-physiologischen Körperfunktionen umfasst und die psychische Dimension der Kognition, den Emotionen, Instinkten, Begierden, Verhaltensmustern, sozialen Prägungen etc. entspricht, ist die geistige („noetische“) Dimension jene, worauf die Logotherapie ihr Augenmerk legt und sich dadurch maßgeblich von den anderen psychotherapeutischen Schulen abhebt. Nun könnte man sich fragen, was denn für diese geistige Ebene noch an Merkmalen übrig bleibt? Unendlich viel! (vgl. E. Lukas, 2014, S.20)

Der Geist ist der ur-menschliche, lebensbejahende, gute Kern eines jeden Menschen. In ihm findet sich das Verständnis für Werte, die Liebesfähigkeit, der Humor, die Moral, das Gewissen, die Sehnsucht nach Sinn und die sog. Trotzmacht des Geistes (siehe Punkt 2.4.) wieder. Dieser Anteil kann zwar von körperlichen oder psychischen Problemen und Bedingtheiten „verschüttet“ sein, aber zerstört werden kann er niemals. (vgl. E. Lukas, 2014, S.20)

Die geistige Dimension, das Menschlichste am Menschen, darf im Dschungel psychologischer Interpretationen nicht verloren gehen. (vgl. E. Lukas, 2014, S.20)

2.4. Die Trotzmacht des Geistes

Aufgrund unserer geistigen Fähigkeiten können wir in jeder Situation entscheiden, wie sehr wir uns von Körper und Psyche beeinflussen lassen. In der geistigen Dimension können wir über uns selbst hinauswachsen. TROTZ widrigster Umstände, TROTZ des eigenen Schweinehundes, der eigenen Schwächen, Ängsten und negativen Prägungen der Psyche kann der Geist mobilisiert werden, die Herausforderungen anzunehmen. Das ist die geistige Freiheit des Menschen: In jeder noch so aussichtslosen, unerträglichen Situation ein Potenzial für die eigene persönliche Weiterentwicklung zu sehen und ihr einen Sinn abzugewinnen, denn:

„Das Leben hat unter allen Umständen Sinn; sei es durch Gestalten einer Situation oder im tapferen Ertragen des Unabänderlichen.“ (Viktor Frankl)

*„Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.“
(Viktor Frankl)*

2.5. Die Würde des Menschen

Das Geistige, der gesunde, wohlwollende Kern eines jeden, ist uns angeboren und etwas Einzigartiges. Darin liegt auch die unantastbare **Würde** eines jeden Lebewesens begründet. Die menschliche Würde ist nichts, was von außen an uns herangetragen wird, sie ist von Anfang an da. Werden wir uns dessen wirklich bewusst, verstehen wir auch, dass wir und auch alle anderen unter allen Umständen WERTVOLL sind.

„Ich habe zu zeigen versucht, dass der Sinn des Lebens der Möglichkeit nach ein bedingungsloser ist, bis zum letzten Augenblick. Ich möchte ihnen nun zeigen, dass der Wert des Menschen auch ein ebenso bedingungsloser ist. Bedingungslos ist der Wert des Menschen insofern, als er nicht abhängig ist vom Nutzwert, den jemand haben mag oder nicht mehr haben mag, und dieser bedingungslose Wert jedes menschlichen Wesens – das ist die Würde. Das bleibt ihm, diese Würde bis zum letzten Atemzug.“ (Frankl, 1985)

3. Selbstwertgefühl

3.1. Definition

Das Selbstwertgefühl ist – im umfassenden Sinne – die Erfahrung, dass wir uns dem Leben und all seinen Herausforderungen gewachsen fühlen. Konkreter: Das Selbstwertgefühl ist:

1. das Vertrauen auf unsere Fähigkeiten zu denken, das Vertrauen auf unsere Fähigkeiten, mit den grundlegenden Herausforderungen des Lebens fertig zu werden, und
2. das Vertrauen auf unser **Recht**, erfolgreich und glücklich zu sein, das Vertrauen auf das Gefühl, es wert zu sein, es zu verdienen und einen Anspruch darauf zu haben, unsere Wertvorstellungen zu verwirklichen und die Früchte unserer Bemühungen zu genießen.
(N. Branden, 2015, S.14)

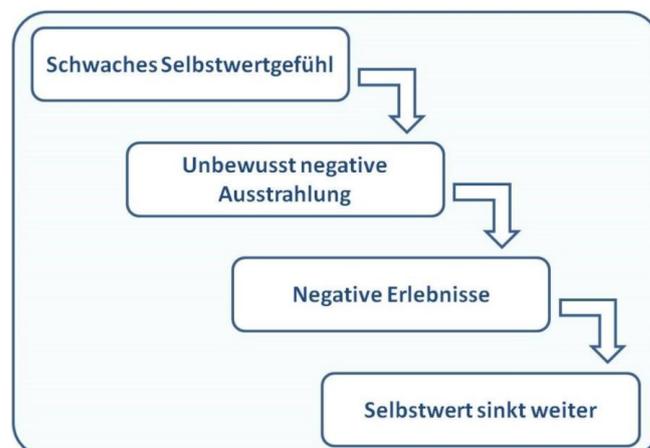
3.2. Selbstwertgefühl vs. Selbstwert

Wir leben in einer Polarität: Schwarz und Weiß, Licht und Schatten, Gut und Böse, Freude und Trauer, Streit und Versöhnung. Das eine ist in völliger Abwesenheit des anderen nicht wahrnehmbar. Woher soll ein Mensch wissen, wie Glück sich anfühlt, wenn er noch nie traurig war? Was ist Licht, wenn es die Dunkelheit nicht gäbe? Bevor ich näher auf das Thema Selbstwert eingehe, möchte ich in Anbetracht der vorigen Zeilen betonen, dass es völlig normal ist, auch mal schlechte Phasen im Leben zu haben. Es gibt Tage, an denen wir uns klein und minderwertig fühlen und andere, an denen wir vor Freude und Energie nur so strotzen. Gefühle schwanken, sie sind nicht völlig konstant. Es gibt also einen bedeutsamen Unterschied zwischen dem SelbstWERT und dem SelbstwertGEFÜHL. Der Selbstwert schwankt nicht, er ist unantastbar und immer vorhanden, genauso wie die menschliche Würde. Schafft es ein Mensch, diese Tatsache zu verinnerlichen und sich immer wieder darauf zurück zu besinnen, ist das natürliche die beste Basis, aber oft leichter gesagt als getan. Ziel soll es also sein, soweit Stabilität aufzubauen, dass das Selbstwertgefühl nicht so leicht von äußeren Gegebenheiten erschüttert werden kann, wir immer wieder den nötigen Rückhalt im Inneren finden und uns selbstbewusst und selbstbestimmt den Herausforderungen des Lebens stellen.

3.3. Nichts ist wichtiger als ein starkes Selbstwertgefühl

Der wahrscheinlich bekannteste Psychologe zu diesem Thema, Nathaniel Branden, schrieb in seinem Buch „Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls“:

„Fast ALLE psychologischen Probleme lassen sich auf ein zu geringes Selbstwertgefühl zurückführen.“



(M. Bauer, <https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/selbstwertgefuehl-staerken>)

Menschen verbringen heutzutage so unfassbar viel Zeit auf Facebook, Instagram und sonstigen Social Media Plattformen, wie nie zuvor. Die Gefahr, sich dort ununterbrochen mit vorgegebenen Idealbildern – oder sei es auch nur mit den eigenen Freunden und Bekannten, die sich nur von ihrer besten Seite zeigen – zu vergleichen und sich selbst dadurch abzuwerten, ist groß. Ein starkes Selbst, ein Selbst mit einem klaren Gefühl für die eigene Identität, Kompetenz und Wertigkeit ist gerade deshalb von so großer Bedeutung. Das eigene Selbstwertgefühl ist auch ein menschliches Grundbedürfnis und, wie N. Branden in seinem Buch schreibt: Es ist das „Immunsystem des Bewusstseins“.

Wenn ich mir meines Wertes bewusst bin und mich selbst achte, strahle ich das auch aus und verlange automatisch, dass andere ebenso respektvoll mit mir umgehen. Sehe ich mich selbst als minderwertig, nichtsnutzig und nicht gut genug für diese Welt, vermittele ich damit unbewusst, dass andere mich unhöflich und abschätzig behandeln dürfen. Menschen werden mich und meine Werte nicht ernst nehmen. Das muss v.a. uns Frauen in allen Bereichen unseres Lebens, sei es im Beruf oder in der Liebe, klar sein. Statistisch gesehen sind es nun mal häufiger die Frauen – wie eingangs bereits erläutert – die viel schneller ihren Wert anzweifeln, sich ständig vergleichen, Angst vor Zurückweisung haben und dazu neigen, sich in den Hintergrund zu stellen. (vgl. N. Branden, 2015)

3.4. Die Rolle des Selbstwertgefühls in Liebe und Partnerschaft

Die Geschichten von Menschen, die ich in den letzten 2 Jahren in Bezug auf die Schwierigkeiten in ihren Beziehungen beraten durfte und auch meine eigenen Erfahrungen/Geschichten, veranschaulichen wie ein roter Faden, dass es sich u.a. immer um dieselbe Grundproblematik handelt. Ich schreibe deshalb „u.a.“, weil man es natürlich nicht so einfach an einer einzigen Sache festmachen kann, sondern – wie es z.B. in der Psychoanalyse üblich ist – Ursachenforschung bis ins Unendliche betreiben könnte. Doch gerade das liegt *mir* zumindest fern bzw. ist meiner Ansicht nach nicht in erster Instanz notwendig, um Problemen im Hier und Jetzt auf eine gesunde Art und Weise zu begegnen: Nämlich selbstreflektiert, eigenverantwortlich, mit einem klaren Verstand und seines eigenen Wertes BEWUSST, anstatt kleinmütig, handlungsunfähig oder als Opfer der Umstände.

Beziehungs -und Flirtratgeber gibt es ja bereits wie Sand am Meer, die die naturgegebenen Unterschiede zwischen Männern und Frauen betrachten, die aufzeigen, wie man am besten miteinander kommuniziert oder die Leidenschaft neu entfacht. All diese bauen aber auf eine gemeinsame Grundvoraussetzung auf: Dass sich zwei Menschen zusammenfinden, die nicht wie Bedürftige nach der Anerkennung des Gegenübers lechzen, sondern zuerst ihren eigenen Wert spüren. Das Selbstwertgefühl ist meiner Ansicht nach also der erste Ansatzpunkt, wenn Beziehungen gelingen sollen. Die Selbstachtung ist die Grundlage dafür, dass uns andere achten.

„Wenn Menschen das Gefühl haben, von geringem Wert zu sein, leben sie in der Erwartung, dass man sie betrügt und auf ihnen herum trampelt und dass andere sie geringschätzen.“
(V. Satir, 1999, S.42)

Es gibt einige wenige Frauen in meinem engeren Freundeskreis, deren Selbstbild unerschütterlich ist, die ganz genau wissen, dass sie großartig, liebenswert und einzigartig sind. Sie sind absolut davon überzeugt einen Mann an ihrer Seite zu **verdienen**, der sie auf Händen trägt und ihnen jeden Wunsch von den Lippen abliest. Das heißt aber weder, dass diese Frauen in irgendeiner Weise überheblich sind, noch, dass sie ihre Partner missbilligen oder ausnutzen, ganz im Gegenteil. Sie sind auch in der Lage, diese Liebe im gleichen Ausmaß zurückzugeben. Ihre positive Haltung, was sie maßgeblich ihrem stark ausgeprägten oder besser gesagt „nicht-gestörten“ Selbstwertgefühl zu verdanken haben, ermöglicht es ihnen, keinen Zweifel an einer glücklichen, erfüllten Partnerschaft zu hegen. Solche Frauen-Vorbilder geben mir die Evidenz, dass Glück in der Liebe tatsächlich möglich ist und wir in unserem Inneren sogar darauf bestehen müssen, weil es uns ALLEN zusteht, dessen muss man sich nur **bewusst** werden.

Ein interessanter Grundsatz, der mir schon des Öfteren in diversen Vorträgen und Büchern untergekommen ist und mich sehr zum Nachdenken angeregt hat, ist folgender: Wir fühlen uns bei den Personen/Partnern am wohlsten, deren Selbstwert dem unseren am meisten ähnelt. Manche Frauen könnten jetzt vorschnell widersprechen und z.B. sagen: „Das kann ich mir nicht vorstellen, ich bin eine starke, selbstbewusste Frau, die weiß, was sie will,

trotzdem ziehe ich nur Männer an, die sich letztendlich als unreife Loser mit Minderwertigkeitskomplexen entpuppen.“

In diesem Fall lässt man eines außer Acht, die Macht des Unterbewusstseins und die hemmenden Glaubenssätze, die sich in der Vergangenheit regelrecht „eingebrennt“ haben. Könnten negative Gedankenmuster und Bindungsängste zu Grunde liegen, die wir auf den ersten Moment nicht durchschauen? Solche Fragen, stellt man sie sich überhaupt, können in den meisten Fällen leider nicht auf Anhieb beantwortet werden.

Da ich große Verfechterin der Logotherapie bin und wie versprochen nicht in die Tiefen der Psyche abtauchen möchte, werde ich mich diesbezüglich eher kurz halten. Allerdings gibt es ein paar sehr spannende und aufschlussreiche Erklärungen, die es ermöglichen, nicht nur sich selbst besser zu verstehen, sondern in der Lage zu sein, dem Partner mitfühlend zu begegnen. Verständnis ersetzt etwaigen Groll auf den anderen und macht Anschuldigungen überflüssig.

„Wer nichts weiß, liebt nichts. Wer nichts tun kann, versteht nichts. Wer nichts versteht, ist nichts wert. Aber wer versteht, der liebt, bemerkt und sieht auch ... Je mehr Erkenntnis einem Ding innewohnt, desto größer ist die Liebe ...“ (Paracelsus, 1493 – 1541)

Mitgefühl und Verständnis für mein Gegenüber bedeutet aber nicht, alles zu akzeptieren und über mich ergehen zu lassen – mitfühlen ≠ akzeptieren. Dazu werde ich später im Rahmen der Fallbeispiele in Kapitel 4.2. näher eingehen.

3.4.1. Negative Prägungen in der Kindheit

Es liegt nun auf der Hand, dass es in der Arena intimer Beziehungen kein größeres Hindernis gibt, als tiefliegende, unbewusste Ängste, nicht liebenswert genug zu sein oder gar Liebe nicht zu verdienen. Man lernt sich kennen, verliebt sich, aber echte Nähe und eine vertrauensvolle Verbindung entwickelt sich nicht, die Sache ist von Anfang an zum Scheitern verurteilt. Nun, woher kommen diese zerstörerischen Mechanismen in uns? In den allermeisten Fällen finden sich die Ursachen in der frühen Kindheit, was heutzutage die meisten von uns schon wissen.

Die Rolle der Mutter und des Vaters

„Ob wir in unserem späteren Leben bindungsfähig sind, hängt in hohem Maße davon ab, welche Erfahrungen wir in den ersten Lebensjahren in der Beziehung zu Mutter und Vater gemacht haben.“ (S. Stahl, 2013, S.71)

Als Säugling nehmen wir uns noch nicht einmal als von der Mutter getrenntes Wesen wahr und sind vollkommen abhängig von ihr. Je nachdem ob unser Gehirn Geborgenheit, Sicherheit und Wärme wahrnimmt oder ob die ersten Lebensjahre von Angst, Verlassenheit und Einsamkeit geprägt sind, entscheidet, was wir mit Bindung im späteren Leben assoziieren. Da wir uns an die ersten zwei bis drei Lebensjahre nicht erinnern können, sind diese Erfahrungen für unser Bewusstsein meist nicht zugänglich. Somit sieht man, dass das Unterbewusstsein in Bezug auf negative Prägungen eine große Rolle spielt. (S. Stahl, 2013, S.72f).

Was die Mutter betrifft, ist in meinen Augen noch ein ganz anderer Aspekt entscheidend. Wie sieht das heranwachsende Kind, in unserem Fall die Tochter, die Beziehung zwischen der Mutter – ihres weiblichen Vorbildes – und dem Vater? Welche Qualität hat ihre Beziehung, wie ist die Rollenverteilung, wie wird miteinander kommuniziert? Ob man will oder nicht, wir Frauen sind ein Stück weit durch das Verhalten unserer Mütter geprägt und neigen später dazu, ein ähnliches Verhalten an den Tag zu legen, weil wir es nicht anderes gesehen und gelernt haben.

Was die Vater-Tochter Beziehung im Hinblick auf das spätere Selbstwertgefühl v.a. in Bezug auf Liebe und Partnerschaft für mich so interessant macht, ist die Tatsache, dass Frauen sich meistens Männer suchen – so meine Wahrnehmung – die ihnen ähnliche Gefühle bescheren wie ihr Vater. War dieser kühl, distanziert und desinteressiert, ziehen Frauen im Erwachsenenalter eher Männer an, die sich ebenso zu ihnen verhalten. War die Vater-Tochter-Beziehung eine glückliche, so stehen die Chancen gut, dass es später auch in der Paarbeziehung auf Anhieb klappt.

3.4.2. Die paradoxe Angst vor dem Glück

Jedenfalls kann uns durch die Verhaltensweise unserer Eltern ein großes Gefühl der Unzulänglichkeit vermittelt werden, die unseren Selbstwert erschüttert. Es reichen kleine Mikrotraumata, wie z.B. eine genervte Aussage des Vaters: „Du machst immer so viel Lärm, sei endlich still!“, die uns spüren lassen, dass wir nun mal nicht liebenswert und nicht gut

genug sind. Unser kindliches „Ich“ versteht noch nicht, dass das erstens eine völlig falsche Schlussfolgerung ist und zweitens der Vater keine Ahnung von Kindererziehung hat. Wenn man nun später von einem potenziellen Partner Wärme und Zuneigung bekommt, ist das Unterbewusstsein regelrecht irritiert, so Branden (2015, S.20f) und bringt das Selbstbild durcheinander, es entspricht einfach nicht seiner eigenen Realität. Auch wenn ich noch so beteuere, unglaublich toll und wunderbar zu sein, durch ein negatives Selbstbild im Inneren sabotiere ich mich als Erwachsene unabsichtlich selbst, so nach dem Motto:

Wenn ich mich selbst nicht für liebenswert halte, kann ich schwer glauben, dass eine andere Person mich liebt.

Es kommt hinzu, dass sich die meisten Menschen – aufgrund mangelnden Selbstvertrauens – vor dem Unbekannten fürchten, weil sie eine neue Situation eventuell nicht bewältigen und die Kontrolle verlieren könnten. Aus großer innerer Angst bleibt man dann lieber auf dem vertrauten Pfad. Umgemünzt auf das potenzielle Glück in der Liebe kann das folgendes bedeuten: Die frühkindlichen Erfahrungen in punkto Nähe und Bindung waren so schmerzhaft, dass der Betroffene **unbewusst** jegliche Form tiefer, innerer Verbundenheit ablehnt, um nicht Gefahr zu laufen, wieder so verletzt zu werden. Man ist irgendwie davon überzeugt, dass das eigene Schicksal nur Schmerzen bereithält, vor denen man sich fürchtet, also bleibt man auf seiner gewohnten Spur und sabotiert sein eigenes Glück mit dem potenziellen Partner, noch bevor echte Nähe überhaupt entstehen kann. (vgl. Stahl, 2013, S.72f)

„Wenn ich weiß, dass Unglück mein Schicksal ist, darf ich nicht zulassen, dass die Realität mich mit Glück verwirrt.“ (N. Branden, 2015, S.23)

3.4.3. Die geistige Freiheit als Ausweg

Wir sind unseren negativen Prägungen keineswegs hilflos ausgeliefert. Viktor Frankl hat – wie schon beschrieben – die Psychoanalyse um die Dimension des „Geistigen“ (Noetischen) erweitert. Er hat uns damit gelehrt, die Schwierigkeiten im Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, sie als persönliche Herausforderungen zu sehen und Verantwortung zu übernehmen.

„Zu unserem Schicksal haben wir zu stehen wie zu dem Boden, auf dem wir stehen – ein Boden, der das Sprungbrett für unsere FREIHEIT ist.“ (Viktor Frankl)

Wir können mit Hilfe unserer geistigen Fähigkeiten den destruktiven Stimmen aus dem Unterbewusstsein die Stirn bieten, indem wir sie erstens bewusst wahrnehmen und zweitens beginnen, die hinderlichen und unsinnigen Glaubenssätze zu hinterfragen, in dem wir immer wieder von neuem einen inneren Dialog aufbauen. Wir müssen uns bemühen, die Stimme des verletzten Mädchens klar von der Stimme des Erwachsenen-Ichs zu trennen.

„Die geistige Freiheit des Menschen umfasst seine Möglichkeit, von sich selbst, seinen Neigungen, Konditionierungen und Charakteranlagen ein Stück weit abzurücken.“ (E. Lukas, 2014, S.56)

Die Auflösung solcher Prägungen erfordert aber die Bereitschaft, die Opferrolle aufzugeben und anzunehmen, was war. Veränderung verlangt viel Selbstreflexion und Mut, zu seinen Schattenseiten zu stehen und diese als Chance für persönliche Weiterentwicklung zu sehen. Unsere Zukunft haben nur wir selbst in der Hand, niemand sonst!

4. Frauen und ihre Schwierigkeiten mit Männern

4.1. Dieselben Geschichten, nur andere Akteure

Wenn der Leidensdruck noch nicht groß genug ist, sind wir dazu verleitet – so meine Beobachtung – einfach so weiterzumachen wie bisher. Anstatt nach den Ursachen in uns zu suchen, drehen wir lieber noch eine Extra-Runde am Singlemarkt, in der Hoffnung, dass mit dem nächsten Mann alles besser wird. Aus meiner eigenen Erfahrung und aus den Erzählungen der Frauen in meinem Umfeld wage ich zu behaupten: Es wird (offensichtlich) nicht besser!

Mir scheint, dass das Leben uns immer wieder vor dieselben Herausforderungen stellt, bis wir das zugrundeliegende Problem in uns selbst erkannt und beseitigt haben. Ich sehe es als Motivator, uns zu *ent-wickeln*. Wir müssen uns aus unseren psychischen Verwicklungen und eingefahrenen Denk –und Handlungsmustern befreien. Solange wir das nicht tun, wiederholt sich die Geschichte, lediglich die „Akteure“ der Szenen ändern sich.

Eine etwas andere Sichtweise zum Thema „wiederkehrende Muster“, die ich überaus spannend fand, möchte ich an dieser Stelle auch kurz erwähnen, da sie den einen oder

anderen sicherlich zum Staunen bringt. Laut der Autorin des Buches, aus dem ich diese Theorie entnommen habe, ist es so, dass wir Menschen schmerzvolle Gefühle aus der Vergangenheit verdrängen, weil es zu sehr wehtut. Wenn wir nun erwachsen sind, dockt die Begegnung mit einem Mann, der uns z.B. an unseren emotionslosen Vater erinnert, an diesen alten Schmerz an. Wir werden plötzlich wieder zum Kind und sind gefangen in unserem alten Film. Genau solche Situationen und Menschen ziehen wir unbewusst wieder und wieder in unser Leben, weil es unser unterschwelliges Bedürfnis ist, die schmerzvolle Geschichte der Vergangenheit zu einem „Happy End“ „umzuschreiben“, um den damaligen Schmerz nicht mehr fühlen zu müssen. Wir suchen uns immer wieder dieselben Männer, in der vermeintlichen Hoffnung, endlich einen Beweis dafür zu bekommen, dass wir liebenswert sind. Genau diesen Beweis erwarten wir vom Partner, er soll uns – anders als der Vater, der uns diese Bestätigung nie geben konnte – zeigen, dass wir gut genug sind. Dass das ein Partner nicht leisten kann, liegt auf der Hand. (J. Samuel, 2019, S.66)

Wie dem auch sei, jede Frau sollte sich um „Reflexion“ bemühen, das Lieblingswort aller Therapeuten und Berater und das nicht ohne Grund. (S. Stahl, 2013, S.14)

„Es bedeutet, dass man sich seine inneren Gedanken, Gefühle und Motive bewusst macht, oder umgekehrt formuliert: dass man sich nichts vormacht.“ (S. Stahl, 2013, S.14)

Jemand, der reflektiert handelt, hat sein Tun also durchdacht UND durchfühlt und somit einen guten Kontakt zu seinen Gedanken und Gefühlen aufgebaut. (S. Stahl, 2013, S.14f).

Die Herausforderung liegt nun darin, sich und seinen Mustern immer öfter und schneller auf die Schliche zu kommen, sich sozusagen zu ertappen. Dies sehe ich als den ersten Schritt zur Veränderung.

4.2. Erkenne deinen Wert! Fallbeispiele zur Veranschaulichung

Ich möchte hier reale Fälle von Frauen illustrieren (*Die Namen der Betroffenen wurden geändert, um die Privatsphäre zu wahren*), denen ich zur Seite stand oder ihre problematischen Geschichten hinsichtlich der Männerwelt miterleben durfte. Es ist mir ein großes Anliegen den Leserinnen hiermit Denkanstöße zu liefern, sodass sie endlich aufwachen und sich selbst wieder als das wahrnehmen, was sie sind: einzigartig, wundervoll und liebenswert.

4.2.1. Die Single-Frau auf der ewigen Suche

Jenni ist 26, hat studiert und ist sehr erfolgreich in ihrem Beruf. Was jedoch die Männer anbelangt, hatte sie bis dato wenig Glück. Die Beziehungen, sofern man sie als solche bezeichnen konnte, waren meist von sehr kurzer Dauer. Immer wieder suchte sie sich denselben Typ Mann aus: gutaussehend, etwas selbstgefällig, mit Zügen eines Machos. Sie schien sich sofort zu verlieben, ging recht bald mit dem Mann ins Bett und war von diesem „tollen Hecht“ maßlos begeistert. Die anfängliche Euphorie verwandelte sich leider sehr schnell in nicht enden wollende Frustration. Er antwortete ihr tagelang nicht auf ihre Nachrichten, meldete sich nie als erster und wenn, dann ganz offensichtlich nur aus Langeweile und der spontanen Lust auf Zuneigung und Intimität. Jenni zerpflückte dennoch jede Nachricht und jedes einzelne Wort ihrer Männer, in der Hoffnung doch etwas zu entdecken, dass ihr den Beweis liefert, dass ER sie mag. Sie klammerte an ihnen, die sich allerdings kein einziges Mal wirklich um sie bemühten, geschweige denn aufrichtiges Interesse zeigten. Diese Geschichte wiederholte sich nicht nur einmal.

Die Fragen, die sich Jenni liebevoll stellen sollte, um solchen Szenarien endlich ein Ende zu setzen und ihr „verschüttetes“ Selbstwertgefühl wieder zu befreien, wären z.B.:

- Wie kann ich mich eigentlich zu jemandem hingezogen fühlen und mit ihm zusammen sein wollen, wenn ER das nicht auch will? So ein Mann ist doch nicht anziehend, oder?
- Wie kann es sein, dass ich an einem Mann festhalte, der mir offensichtlich das Gefühl gibt, nur eine „Option“ für ihn zu sein?
- Warum lasse ich es überhaupt zu, dass man mich ständig so respektlos behandelt?
- Hat ein Mann, der mich tagelang ignoriert, mich versetzt oder keine Zeit für mich zu haben scheint, überhaupt MEINE Aufmerksamkeit verdient?

Eine schöne Metapher, die ihr die Augen für ihr Dilemma öffnen könnte, ist folgende:

„Wir würden vermutlich nicht irgendjemandem den Schlüssel zu unserem Haus geben, nur, weil derjenige sagt, dass er unser Haus mag. Warum also sollten wir jemandem den Schlüssel zu unserem Herzen geben, wenn ein kleines bisschen Interesse alles ist, was wir von dieser Person bekommen?“

(M. Hussey, <https://www.howtogettheguy.com/>, Stand: 5.10.2019, freie Übersetzung aus dem Engl.)

Der Preis, sich für etwas wirklich Beständiges und Schönes zu öffnen, ist es, Männern endgültig den Laufpass zu geben, die immer wieder von der Bildfläche verschwinden, einen nur „warm halten“ und nur dann aufsuchen, wenn sie sich selbst gerade einsam fühlen.

Ich schreibe das hier keineswegs als Anstoß, die Männerwelt als unser Feindbild zu erklären, ganz im Gegenteil. Es gibt genügend liebenswürdige Männer da draußen, die unsere Aufmerksamkeit und Zuwendung verdienen. Das Problem ist nur, dass Männer wie Frauen ihre Verletzungen aus der Vergangenheit wie einen Rucksack mit sich tragen, welche nun mal die Auslöser von gestörtem Bindungsverhalten sind. Der springende Punkt ist, dass wir aber in den Freiraum des anderen nicht eingreifen können. Was wir allerdings können, ist uns selbst und unsere tiefsten Überzeugungen und Glaubenssätze zu verändern. Warum das der Knackpunkt ist, beschreibt das „Gesetz der Anziehung“, welches besagt, dass Gleiches auch Gleiches anzieht. Solange ich meine Muster nicht auflöse, werde ich immer wieder Situationen und Männer anziehen, die meinen negativen Gedanken bzw. meinem geringen Selbstwertgefühl entsprechen. Das Leben präsentiert uns genau jene Erfahrungen, die unsere tiefliegenden Überzeugungen bestätigen. (J. Samuel, 2019, S.109ff)

Wenn nun Jenni aus dem Fallbeispiel diese Tatsachen annimmt und die Wahrheit dahinter auch fühlt, wird ihr die Lösung ihres Problems wie Schuppen von den Augen fallen. Sie wird aus der Rolle des kleinen, bedürftigen Mädchens raus schlüpfen, endlich zu sich stehen und ihr Selbstwertgefühl steigern, was sie wiederum stark und attraktiv macht. Folglich werden ganz andere Männer in ihrem Leben auftauchen, solche, die dem entsprechen, wie sie JETZT ist und sich fühlt.

4.2.2. Die Retterin – Diagnose: Helfersyndrom

Annika ist 20, wuchs ohne ihren leiblichen Vater auf. Ihr Stiefvater ignorierte sie oft und die Mutter hatte kaum Zeit für sie. Annika wurde überdies in ihrer Kindheit gemobbt und fühlte sich sehr oft einsam und minderwertig. Was sie heute besonders auszeichnet, ist ihr großer Idealismus und ihre Hilfsbereitschaft. Den größten Kummer bereitet Annikas Freund ihr, ein Mann, der als Kind und junger Erwachsener viele Schmerzen erdulden musste, u.a. die Tatsache, dass er ein Kuckuckskind war. Seine riesigen Schutzmauern, die er über die Jahre innerlich errichtet hatte, machen es Annika sehr schwer zu ihm durchzudringen oder richtige Nähe aufzubauen. Überdies betäubt er seine letzten Emotionen regelmäßig mit exzessivem

Alkoholkonsum, was Annika kaum mehr zu ertragen scheint. Oft hat sie schon versucht, mit ihm darüber zu reden und ihm das Trinken abzugewöhnen. Er missachtet aber ihren Wunsch, demütigt sie ständig, ist unzuverlässig und nimmt absolut keine Rücksicht auf ihre Bedürfnisse, hält sie jedoch trotzdem fest und beteuert, ohne sie nicht leben zu können. Annika ist am Ende ihrer Kräfte, weint jede Woche und ist alles andere als glücklich. Verlassen kann sie ihn trotzdem nicht, weil sie ihn nicht im Stich lassen möchte.

Annikas unglückliche Beziehung gibt ihr zumindest ein gutes Gefühl, gebraucht zu werden oder zumindest zu meinen, dass sie gebraucht wird. Es befriedigt insgeheim endlich ihren Wunsch nach Wertbestätigung und Zugehörigkeit, was sie in der Kindheit vermisst hatte.

Betroffen vom Helfersyndrom sind v.a. Frauen mit einem schwachen Selbstwertgefühl. Es sind auch fast nur Frauen, die brieflichen Kontakt zu Todeskandidaten in amerikanischen Gefängnissen pflegen und sich für sie engagieren. Was ist ihr Lohn dafür? Die Bestätigung wichtig und wertvoll zu sein.

(B. Schmid, 2019, <https://www.nzz.ch/wochenende/gesellschaft/frauen-wollen-helfen-maenner-wollen-sex-ld.1501809>)

Annika bemerkt nicht, dass sie mit ihrer Aufopferung eigentlich nur das Loch in ihrem eigenen Selbstwertgefühl stopfen möchte. Ihr ist nicht klar, dass dieser Versuch im Grunde nach hinten losgeht, weil all ihre Energie zur vermeintlichen Rettung ihres Freundes vergebens ist und ihre eigenen Bedürfnisse immer mehr auf der Strecke bleiben.

Welche Fragen bzw. Gedanken könnten Annika helfen?

- Hat er mich eigentlich um Hilfe gebeten und möchte selbst wirklich an seinem Problem arbeiten? Wenn nein, welches Recht nehme ich mir dann heraus, über sein Leben zu richten und zu bestimmen?
- Kann es überhaupt gelingen, jemandem zu helfen, der nicht nach Hilfe verlangt und selbst nicht wirklich etwas an seinem Leben ändern möchte?
- Wenn jemand in seinem eigens errichteten Sumpf feststeckt und man demjenigen immer wieder die Hand reicht, läuft man dann nicht Gefahr, selbst darin zu versinken?

- Was ist der Preis für meine vermeintliche Wertbestätigung durch Aufopferung? Wie geht es MIR dabei?
- Wie kann ich überhaupt jemandem eine wahrhaftige Stütze sein, wenn ich dabei selbst am Rande der Verzweiflung, traurig, frustriert und ausgelaugt bin?
- Wie wichtig ist mir meine psychische Gesundheit, mein Wohlbefinden, mein eigenes Leben? Habe ich es nicht auch verdient, einfach nur glücklich zu sein?
- Gibt es in meinem Umfeld gut funktionierende, glückliche Partnerschaften? Wenn ja, warum dann nicht auch für mich?
- Wer bestimmt über die Qualität meines Lebens? (Natürlich einzig und alleine Annika.)

Es geht nicht darum, dass Annika hier ihren Freund an den Pranger stellen, beschuldigen und zu Recht weisen sollte. Annika hat auch nicht im Geringsten das Recht, IHN für ihr Leid verantwortlich zu machen, wozu viele Frauen in solchen Situationen neigen:

„ER macht mich fertig, ER treibt mich an den Rand der Verzweiflung, ER zerstört mich, ER macht mich so unglaublich traurig,... ER, ER, ER ...!“

NEIN! Wir SELBST machen uns traurig, treiben uns an den Rand der Verzweiflung, zerstören unser eigenes Leben, opfern uns auf, so lange, bis wir daran zerbrechen. Wir müssen uns bewusst sein, worum es hier eigentlich geht. Der Mann in diesem Fall hält der Frau nur den Spiegel vor: „DU bist es dir selbst nicht wert, glücklich zu sein, DU behandelst dich ja selbst nicht respektvoll, indem du dir das alles von mir gefallen lässt, DU gibst dir selbst nicht die nötige Anerkennung für deine guten Intentionen, etc..“

Es ist in Wahrheit ein Aufruf an die Frau zu mehr Selbstliebe und Wertschätzung der eigenen Person und des Lebens, das ihr samt ihrem freien Willen geschenkt wurde. Ein Aufruf zur leisen Revolution, in dem sie ihre Augen auf und sich stark macht für ihre Kostbarkeit. Klar und deutlich, aber dennoch würdevoll und mit Respekt dem anderen Menschen und seinen Problemen gegenüber zu vermitteln, dass diese Partnerschaft frustriert, statt beglückt und man deshalb gehen muss, bedarf Stärke und zu dieser Stärke fordere ich an dieser Stelle betroffene Frauen liebevoll aber bestimmt auf.

4.2.3. Die verständnisvolle Harmoniebedürftige

Hier folgt eine weitere kurze Illustration als positives Beispiel, in der die Frau nach einigen Höhen und Tiefen in ihrer Beziehung und viel Selbstreflexion erkannt hat, was zu tun ist, sodass sich grundlegend etwas verändert.

Es handelt sich um Lara, 29, die seit 6 Jahren mit ihrem Freund zusammen lebt, bzw. seit einem Jahr verlobt ist. Im Grunde führen die beiden eine harmonische Beziehung, haben dasselbe Werteverständnis und recht ähnliche Ansichten über das Leben und ihre Zukunft.

Lara hatte es in ihrer Kindheit mit den beiden älteren Brüdern alles andere als leicht. In den Augen ihrer Geschwister war sie die schwache, nichtsnutzige und viel zu sensible kleine Schwester, nicht gut genug für diese Welt. Heute ist Lara eine sehr selbstreflektierte, rücksichtsvolle und empathische Persönlichkeit. Ihr Partner, der starke, selbstbewusste Alleskönner, ist zwar immer für sie da, neigt jedoch dazu, sie unbewusst in gewisser Weise auch klein, schwach und sensibel zu sehen, was der Auslöser vieler Diskussionen und Streitigkeiten ist, die Lara über die Jahre hinweg doch sehr fordern, wütend und traurig machen. Sie liebt ihren Verlobten über alles, fühlt sich selbst aber oftmals nicht gut genug für ihn, möchte es ihm zuliebe besser machen und bemerkt gleichzeitig, dass er keine echte Nähe auf tieferer Ebene zulässt und seine eigenen Schattenseiten nicht wirklich anerkennen möchte. Lara schafft es so eigentlich nie richtig glücklich und entspannt zu sein. Sie hat allerdings ein großes Herz und viel Verständnis für ihren Verlobten, weiß warum er tiefgehende Verbundenheit und Nähe nur schwer zulassen kann, er hat schon viel Negatives in seinem Leben erlebt, das ihn emotional verletzt und viel Energie gekostet hat.

Was nun? Lara neigt zur Selbstoptimierung und ist aufgrund ihrer hohen Empathiefähigkeit verständnisvoll, manchmal selbstlos und bedacht auf Harmonie in der Beziehung. Prinzipiell eine löbliche Einstellung, nur zu einem recht hohen Preis: ihrem Unglücklich-Sein. Das, was ihr Herz und ihre Gefühle immer versucht haben zu sagen, hat sie teilweise nicht ernst genommen. Viele Gespräche mit anderen, gute Bücher und v.a. Selbstbesinnung haben sie jetzt aber zu folgender Schlussfolgerung und Handlung bewegt:

„Ich habe versucht, mich in gewissem Maße anzupassen, ich habe viel an mir und meiner Vergangenheit gearbeitet, ich bin mir im Klaren darüber, dass eine Partnerschaft auch

bedeutet, gemeinsam durch Dick und Dünn zu gehen, einander zu verstehen und an den Schwierigkeiten miteinander zu wachsen. Ja, ich liebe diesen Mann, ja, ich verstehe seine Probleme, ABER: ich liebe auch mich selbst, nehme mich in meinem So-Sein voll und ganz an und habe es verdient, eine Beziehung zu führen, in der der Mensch, den ich liebe, sich voll und ganz für mich entscheidet und meine Nähe zulässt. Wenn dieser Mann nicht bereit ist, auch an seinen Anteilen zu arbeiten, DANN BIN ICH BEREIT ZU GEHEN - für mich selbst.“

Man könnte nun verleitet sein zu denken, dass Laras Partner sie nicht voll und ganz annimmt, weil sie sich bisher auch nicht zu 100 Prozent angenommen hat bzw. sich nicht gut genug fühlt. Er ist sozusagen nur derjenige, der ihr den Spiegel vorhält. Das alles mag stimmen, aber GENAU IN DEM MOMENT, in dem Lara echte, ehrliche, gefühlte Bereitschaft dafür gezeigt hat, die Beziehung gegebenenfalls auch zu beenden - sollte er nicht auch bereit sein, an sich zu arbeiten – hat sich etwas Entscheidendes verändert: Sie hat sich auf ihren Selbstwert zurückbesinnt, sie hat erkannt, dass sie trotz all ihrer eigenen Bedingtheiten und ihrer Schattenseiten ein liebenswürdiger, wertvoller Mensch ist, deren romantische Vorstellungen über die Liebe nicht nur Träume bleiben müssen, sondern zur Realität werden können, wenn SIE sich dafür entscheidet.

Das bedeutet eben nicht, dass die Frau den Mann für ihre Lage verantwortlich macht und schuldig spricht, sondern, dass sie für ihr eigenes Wohl – sie hat lange genug an sich gearbeitet - bereit wäre zu gehen, aus Selbstfürsorge und ohne Groll auf den Mann, sondern mit Verständnis für seine Themen. Diese Frau ließe ihm somit den nötigen Raum, sich weiterzuentwickeln und seine Traumata zu verarbeiten, aber ohne sich selbst dafür aufzuopfern.

Was Laras neue, starke, weibliche Haltung und ihr erhöhtes Selbstwertgefühl bewirkt haben, kann man sich vielleicht denken. Es war der absolute „Game Changer“ in ihrer Beziehung, die noch immer besteht, aber eine ganz andere, viel bessere Qualität angenommen hat.

4.2.4. Die *leiden*-schaftlich Überzeugte: Es muss der Seelenpartner sein!

Astrid ist eine 53-jährige, souveräne, verlässliche und herzensgute Frau, die mit beiden Beinen im Leben steht, jedoch seit ihrer gescheiterten Ehe schon längere Zeit Single ist. Vor einem Jahr hat sie einen Mann aus Amerika kennengelernt und sich unsterblich in ihn verliebt. Es war Liebe auf den ersten Blick, sagte sie und sie habe sich noch nie in ihrem Leben

so unglaublich geborgen und „angekommen“ gefühlt wie bei diesem Mann. Auch er scheint von ihr angetan zu sein. Sie hatten bereits drei gemeinsame Wochenenden verbracht und sind seither regelmäßig über das Handy in Kontakt, mal mehr, mal weniger. Er beteuert ihr immer wieder, wie toll er sie findet und dass diese Verbindung eine spezielle sein muss. Astrid ist der absoluten Überzeugung: „ER ist mein Seelenpartner, DER Mann, auf den ich immer schon gewartet habe.“ Leider aber ist auf diesen Mann kein Verlass. Manchmal lässt er gar nichts von sich hören, dann wiederum meint er, er möchte in ihr Land ziehen und Amerika verlassen, wenn es denn die Umstände zuließen, im nächsten Moment gibt er an, sehr gestresst zu sein und zieht sich zurück. Es ist ein ewiges Hin und Her: Wenn Astrid seine Aufmerksamkeit sucht, geht er auf Abstand, wenn sie sich mal länger nicht meldet, schreibt er ihr die liebsten Nachrichten und wickelt sie wieder um den Finger. Ein ständiges Nähe-Distanz Spielchen, das Astrid den letzten Nerv raubt, sie immer wieder in unvorstellbare Trauer versetzt und verheulte Nächte beschert. Sie versteht ihn nicht, sie versteht nicht, warum er so ist, wie er ist, so nicht greifbar, so unverbindlich, so wankelmütig. Es hat sich doch auch für ihn so gut angefühlt, als sie zusammen waren?!

Astrid analysiert und analysiert und analysiert und legt sich in ihrer Verzweiflung Erklärungen zurecht, die ihn ständig in Schutz nehmen und sein Handeln entschuldigen. Damit versucht sie womöglich auch ihren eigenen „verlust-ängstlichen“ Verstand zu beruhigen. Dass diese zwei Menschen tatsächlich eine außergewöhnliche Verbindung zueinander haben, die noch nicht jeder von uns in dieser Form erlebt hat oder nachempfinden kann, ist wohl keine Einbildung ihrerseits. Sie spürt ein ganz besonderes, vielleicht noch nie zuvor dagewesenes Potenzial mit diesem einen Mann.

Das, was mich in diesem Fall aber am meisten beschäftigt hat, war die Frage, zu welchem Preis sie ihren vermeintlichen „Mr. Right“ idealisiert?

Folgende Fragen könnte Astrid sich selbst stellen, um Klarheit in ihre Situation zu bringen und ihr somit den Weg zu einer schöneren Version ihres Liebeslebens zu ebnen:

- WIE GEHT ES MIR eigentlich in dieser Situation die MEISTE ZEIT? Bin ich meistens glücklich und beflügelt, diesen Mann in meinem Leben zu haben oder bin ich die meiste Zeit traurig, frustriert, und genervt?
- Ist sein JA zu mir überzeugend, spüre ich es klar und deutlich oder lässt er mir Zweifel?

- Wie sehr bemüht sich mein sog. Seelenpartner um mich, wie oft macht ER einen ersten Schritt, um mich zu sehen? Wie oft werde ich von ihm versetzt?
- Möchte ich meine Aufmerksamkeit wirklich einem Mann widmen, in dessen Augen ich nur eine „Vielleicht-Partnerin“ bin?
- Habe ich es etwa nicht verdient, einen Partner zu haben, der für mich alles andere stehen und liegen lassen würde, egal unter welchen Umständen? Dessen Hingabe unübersehbar ist, der sich verbindlich zeigt und mit seinem ganzen Herzen „Ja“ sagt?

Wenn Astrid es schafft, sich diese Fragen vollkommen ehrlich zu beantworten, wäre das der erste Schritt in Richtung mehr Selbstliebe und Wertschätzung der eigenen Person und die „Leiden-schaft“ könnte etwas verblassen. Wesentlich entscheidender ist aber auch die Frage, welche Form von Beziehung Astrid sich eigentlich wünscht. Ist so eine lockere Geschichte mit ihrem Amerikaner tatsächlich das, was sie will oder sehnt sie sich insgeheim nach echter Nähe und einer verbindlichen Partnerschaft? Falls ja, könnte sie sich im nächsten Schritt fragen, warum sie für diesen Mann dann bereit ist, einen Kompromiss einzugehen und sich mit weniger zufrieden zu geben. Ob sich Astrid auf eine halbe Sache, die ihr in Wirklichkeit viel Kummer bereitet, einlässt oder nicht, ist einzig und alleine ihre Entscheidung und ihre Verantwortung.

Das Konzept von „Liebe auf den ersten Blick“ oder von einem „Seelenpartner“ ist ein sehr schönes und romantisches, aber meiner Meinung nach auch ein sehr trügerisches, wenn nicht gefährliches Konzept. Matthew Hussey, ein mittlerweile sehr berühmter „Liebes-Coach“ aus Großbritannien, erläuterte in einem seiner Interviews sehr einleuchtend, warum es so trügerisch ist:

Man trifft eine Person, die eine ganz bestimmte Ausstrahlung hat, einen ganz besonderen Blick, eine ganz bestimmte Energie, die auf uns wirkt und unser naiver Verstand meldet uns sogleich: „DAS IST ER!“ Im selben Moment wissen wir aber überhaupt gar nichts über diese Person. Nach den ersten 2-3 exklusiveren Treffen kennen wir vielleicht 5 % von ihm und weil uns diese 5 % so unglaublich imponieren und uns ein Gefühl geben, das wir schon so lange vermissen, worauf wir schon so lange warten, kreierte unser Kopf ein phänomenales, großes Gesamtbild daraus. Wir füllen die fehlenden 95 %, die wir nicht kennen, mit einer (unserer)

reinen Vorstellung von diesem Menschen auf. Es ist aber nur eine Vorstellung, ein Idealbild, das wir uns selbst gebastelt haben. Basierend auf diesen falschen oder noch nicht als wahr bewiesenen 95 % beginnen wir viel zu schnell, viel zu obsessiv, viel zu viel unserer kostbaren Zeit, Aufmerksamkeit und Energie in einen Menschen zu investieren, der sich den Platz in unserem Herzen noch nicht ansatzweise verdient hat. Wir verlieren uns selbst in einer Projektion und fragen uns ständig, WIE wir diesen Mann für uns gewinnen können, anstatt uns zu fragen, OB wir so einen Mann überhaupt haben wollen. (M. Hussey, 2019, <https://www.howtogettheguy.com/blog/ideal-vs-real/>)

Man könnte sich nun denken: „Aber es gibt die Liebe auf den ersten Blick doch, davon habe ich schon so oft gehört!“ Wir vergessen aber, dass wir diese Geschichten von Paaren hören, die vielleicht seit 30 Jahren verheiratet sind und uns erzählen, dass es Liebe auf den ersten Blick war. Aber das sind solche, deren Beziehung rückblickend tatsächlich von Anfang an gut funktioniert hat, sozusagen die glücklichen Gewinner in der Hinsicht. Was ist aber mit den unzähligen Menschen, die dachten, es wäre Liebe auf den ersten Blick und die dann scheiterten und letztendlich in einer sehr toxischen Beziehung landeten?

Wenn ein Mann sagt, dass er zurzeit einfach keine ernsthafte Beziehung eingehen kann, dann KANN er nicht „DER Richtige“ sein. Dann ist er schlicht und ergreifend nicht der Richtige. Liebe ist eine Entscheidung. Eine wahrhaftige Bindung mit einem Menschen einzugehen, ist eine Entscheidung. Entweder man entscheidet sich für jemanden oder man entscheidet sich nicht für jemanden. Sich nur eine Option freizuhalten, ist keine Entscheidung, ist kein klares „Ja“. Ich kann mir vorstellen, dass an dieser Stelle die eine oder andere betroffene Frau vielleicht aufschreit: „Aber so einfach ist das alles nicht!“

Ich möchte dem widersprechen und meine: Doch, so einfach ist es! Frauen müssen wieder Herr der Lage werden, bewusst, achtsam und offen mit sich und ihren Gefühlen und Empfindungen umgehen und sich als wertvoll genug erachten, um so einen Umgang nicht zu dulden.

Ich kenne eine recht „amüsante“ Metapher zu dieser Thematik: Zwei Menschen finden einen potenziellen „Baugrund“ für eine Beziehung. Es ist ein wunderschöner Ort, gemeinsam etwas aufzubauen. Dies Bedarf Zeit, Einsatz und Hingabe von zwei Menschen, die wirklich bereit dafür sind. Die Frau beginnt all ihre Energie in einen Mann zu investieren, der sich – wenn sie Glück hat – vielleicht sechs Wochen später mit einem „Hey, wie geht’s dir?“ wieder meldet. Das ist ungefähr gleichzusetzen mit einer Frau auf dem Baugrund, die in der

Zwischenzeit alleine an ihrem Schlösschen hämmert und irgendein Bauherr ab und zu von außen hineinruft: „Hey du, na, wie läuft’s mit dem Schloss?“ ...

Es bedarf eben zwei Menschen, die sich für eine gemeinsame Sache engagieren. Alles andere ist verschwendete Zeit und Energie.

Manchmal ist es notwendig, den Schleier der Verliebtheit beiseite zu ziehen, um die Tatsachen zu sehen, anstatt jemanden unverdient auf ein Podest zu stellen und sich etwas schön zu reden, was einem in Wahrheit nicht gut tut. Abgesehen davon, dass es in der Liebe nicht um Podestplätze geht, sondern um ein Treffen zweier Menschen auf Augenhöhe.

5. Ein veränderter Blickwinkel - Herausforderung Wachstum

5.1. Vergangene Beziehungen und Begegnungen als Chance

„Jede Beziehung hat ihre Berechtigung, weil wir – wenn wir offen sind – hierin viel über uns selbst erfahren können.“ (R. Betz, 2019, <https://robert-betz.com/mediathek/partnerschaft-liebe>)

Nichts im Leben passiert ohne Grund, alles hat einen Sinn, den Sinn, dass wir aus unserer Vergangenheit lernen, unsere versteckten, negativen Glaubenssätze und Schattenseiten aufspüren und uns diesen mutig stellen. Damit gelingt es uns, die unliebsamen Muster zu durchbrechen und uns endlich wieder wertvoll zu fühlen, was wir alle sind und immer schon waren.

„Eine Partnerschaft ist eine Bühne für Selbsterfahrung und Entwicklung, für inneres Wachstum und Reifung. Bevor wir fähig sind, wahrhaftig zu lieben und uns selbst erst einmal das zu geben, was wir von einem anderen Menschen erwarten, braucht es Erfahrungen der unwahren Liebe mit all ihren Enttäuschungen. Bevor sich ein Mensch wirklich mit einem anderen Menschen verbinden will, darf er sich zunächst einmal mit sich selbst wieder in Liebe verbinden und innerlich auf eigenen Beinen stehen.“

(R. Betz, 2019, <https://robert-betz.com/mediathek/partnerschaft-liebe>)

5.1. Es gibt nur zwei Gefühle: Angst oder Liebe

Ich glaube, dass das, was uns Menschen am meisten blockiert und zu ungesunden Verhaltensweisen führt, die Angst ist. Angst ist das Gegenteil von Liebe. Entweder man

handelt angstvoll oder aus Liebe, mehr Möglichkeiten gibt es nicht. Am schlimmsten ist wohl in diesem Zusammenhang der weiterführende Gedanke, dass wir der Angst in uns irgendwann nicht standhalten und daran zugrunde gehen könnten. Je mehr Erwartungen wir anderen gegenüber hegen, desto mehr Angstpotenzial kann in uns entstehen. Was, wenn mein Bedürfnis nach diesem oder jenem vom Partner nicht ernst genommen wird? Es ist nötig, die selbst errichteten Regeln in unserem Kopf zu ändern. Wenn Frauen die Regel aufgestellt haben, dass Männer ihnen die Aufmerksamkeit schenken sollen, in der Form, in der sie es gerne hätten, dann nährt diese Regel ihre Angst vor Ablehnung. Wenn wir uns allerdings auf unsere Einzigartigkeit, auf unseren Selbstwert, auf das Geistige in uns – wie Frankl die höchste, wohlwollende Instanz in uns nannte – rückbesinnen, dann sind wir nicht mehr abhängig von der Anerkennung und Aufmerksamkeit eines anderen und die Ängste verschwinden. Erst DANN kann eine Partnerschaft auf einer höheren Ebene, in Liebe, Respekt und gegenseitiger Wertschätzung gedeihen und längerfristig funktionieren, eine Partnerschaft auf Augenhöhe, die Frau und Mann im wahrsten Sinne des Wortes nährt und beflügelt, anstatt auslaugt und einengt.

5.2. Übernimm Eigenverantwortung für dein Leben!

Einige der wichtigsten Dinge lernte ich, in dem ich über meine eigenen Fehler nachdachte. Aufgrund meiner eigenen schmerzlichen Erlebnisse mit Männern und weil ich die Wurzel allen Übels endlich finden wollte, bin ich zu einer tiefen Einsicht gekommen, dass es letzten Endes wirklich und **ausschließlich** in unserer eigenen Verantwortung liegt, ob wir glücklich sind oder nicht. Kein Mann der Welt ist jemals daran schuld, wie wir uns fühlen. Es hat mit unserem eigenen Selbstwertgefühl zu tun, davon bin ich mehr als überzeugt. Das ist eine ungemütliche, aber notwendige Erkenntnis, um an seinem Beziehungsverhalten nachhaltig etwas ändern zu können. Dafür müssen wir zuallererst unsere Komfortzone verlassen, uns mit uns selbst auseinandersetzen, die Selbstentwertung beenden und im nächsten Schritt die „Königin“ in uns erwecken. Wir alle sind es Wert, geliebt zu werden und wir alle haben es wahrhaftig verdient, eine Beziehung zu führen, IN DER WIR – verdammt noch mal - GLÜCKLICH SIND!!!

6. Sei dir selbst treu und mute dich zu!

6.1. Die Bedeutsamkeit des eigenen Werteverständnisses

Jeder Mensch hat bestimmte, ganz individuelle Werte, die sein Denken, Handeln und Fühlen leiten und die durch unsere Vergangenheit, durch Erziehung und Erfahrungen geprägt sind. Werte sind so etwas wie unsere subtilen Wegweiser. Subtil deshalb, weil ich behaupte, dass sich nicht jede Frau völlig im Klaren darüber ist, welche Werte ihr in Bezug auf Liebe und Partnerschaft wirklich wichtig sind, geschweige denn, was sie tatsächlich für sie bedeuten. Das, was oft spontan genannt wird, sind z.B. Treue, Respekt und Ehrlichkeit. Ja, das sind (meistens) allgemein gültige, essentielle Werte, aber darüber hinaus gibt es viel individuellere, tiefer liegende Vorstellungen und Lebensprinzipien, nach denen man sich ausrichten, die gesehen und gelebt werden möchten. In einer Beziehung kann es aber sein, dass die Werte völlig auseinanderklaffen, was dann ein hohes Konfliktpotenzial mit sich bringt. Der eine Partner erachtet Nähe und Zweisamkeit als besonders wichtig, dem anderen wären getrennte Wohnungen viel lieber, da er oft und gerne alleine ist. Das heißt ja keineswegs, dass dieser den Partner nicht genug liebt und seine Nähe nicht verträgt, er hat lediglich eine andere Vorstellung von Beziehung. Es kann auch sein, dass sich der eine Partner stets Veränderung und Entwicklung wünscht, während der andere mehr Wert auf Beständigkeit und Sicherheit legt.

Sind die Werte absolut nicht verträglich miteinander und leben wir ständig gegen unsere eigenen, mündet das mit Sicherheit in einer unerfüllten, unglücklichen Beziehung oder Trennung.

„Unsere Seele hat ein natürliches Bedürfnis nach Integrität. Sie kann ihre Flügel nicht vollständig ausbreiten, solange wir unsere Werte verraten.“ (Veith Lindau)

Probleme entstehen nicht nur durch unterschiedliche Wertvorstellungen, sondern auch durch den respektlosen Umgang mit den Werten des Partners. Es ist z.B. äußerst verletzlich und das absolute Gegenteil eines liebewürdigen Umgangs miteinander, wenn ein Mann offensichtlich mit anderen Frauen flirtet oder es vorgibt zu tun, wenn der höchste Wert seiner Partnerin eine gute Vertrauensbasis ist, welche so, gerade am Anfang ihrer Beziehung, nur sehr schwer aufgebaut werden kann.

Deshalb ist es meiner Meinung nach unerlässlich, die eigenen Werte in einer beginnenden oder bereits bestehenden Partnerschaft zu definieren, sie wenn nötig KLAR und deutlich auszusprechen – Werte können auch missverstanden werden - und selbstbewusst zu ihnen zu STEHEN! Lebe ich gegen meine Werte, dann bin ich mir selbst nicht treu und verleugne meine eigenen Bedürfnisse. Dann ist von Selbstwert keine Spur.

Schaffen wir es jedoch nicht nur die eigenen, sondern auch gemeinsame Werte zu definieren, ist das ein gutes Fundament für eine glückliche Partnerschaft.

„Das Ansichtig-Werden von Werten kann einen Menschen nur bereichern. Also muss auch die Liebe den Liebenden auf jeden Fall bereichern. Es gibt somit keine „unglückliche Liebe“, kann keine geben; „unglückliche Liebe“ ist ein Widerspruch in sich selbst.“ (V. Frankl, 2004, S.42)

Das, was uns in der Beziehung am Herzen liegt, ehrlich auszusprechen, kann auch mal unangenehm sein, weil es vielleicht nicht ins Schema des Außerwählten passt. Wenn wir trotzdem mutig genug sind, ehrlich und dadurch auch verletzbar zu sein, kann das ungeahnte Türen öffnen.

6.2. Verletzlichkeit als Schlüssel zu mehr Verbundenheit

Frauen sind anders als Männer. Gerade diese Unterschiedlichkeit erzeugt ja auch Spannung, die gegenseitig inspiriert und die Grundvoraussetzung für eine lebendige Beziehung ist. Was Frauen heute brauchen, ist nicht eine Gleichstellung mit den Männern, sondern Mut zu sich selbst zu stehen, zu ihren ur-weiblichen Eigenschaften und Stärken, die sie von Männern unterscheiden. Die Wertmaßstäbe der Frauen nach dem Männlichkeitsideal auszurichten, ist der falsche Ansatz. Frauen selbst sollten ihren typisch weiblichen Stil wieder aufwerten und diesen überzeugt vertreten. (A.Grün, L. Jarosch, 2010, S.9)

Damit es der Frau gelingt, ihr eigenes Selbstwertgefühl nachhaltig und von innen heraus zu stärken, bedarf es aber nicht nur selbstbewusst ihre Weiblichkeit zu leben, sondern auch Mut, ihre Verletzbarkeit – die natürlich Männer wie Frauen gleichermaßen betrifft – offen kundzutun. Verletzlichkeit ist die Bereitschaft zur Unsicherheit, Risiko und emotionaler Exposition. Sie ist der Schlüssel zu echter Nähe, Intimität und Vertrautheit. (B. Brown, 2018, <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/wissen/verletzlichkeit-ist-der-schlüssel-zu-allem-86367>)

Für persönliches Wachstum und Veränderung zu einem besseren, schöneren, und authentischeren Leben ist es notwendig, Gefühle, die sich in uns regen, wahr- und anzunehmen. Sie wollen uns schließlich etwas aufzeigen und daher auch wirklich gefühlt, anstatt negiert oder verdrängt zu werden. Der Druck, seine Gefühle immer unter Kontrolle zu halten, ist in unserer heutigen Leistungsgesellschaft enorm groß, wage ich zu behaupten. Aber nur wer sich verletzlich zeigt, kann eine Bindung zu einem anderen Menschen aufbauen. Warum das so ist? Weil wir alle gleich sind, jeder hat seine Unzulänglichkeiten und Probleme, wenn sich also jemand verletzlich zeigt, fühlt man sich zu diesem Menschen automatisch verbunden und zu ihm hingezogen, weil man sich mit ihm identifiziert. Man spürt Verbundenheit, die nur möglich wurde, weil der Mensch mutig genug war, sich zu zeigen, wie er nun mal ist, völlig echt und authentisch, wonach sich unsere heutige oberflächliche Gesellschaft in Wahrheit sehnt, nach echten Menschen ohne Masken. Das gilt im Besonderen auch in der Begegnung zwischen Mann und Frau. Eine authentische, ehrliche Frau, die sich traut, auch ihre Ängste und Mängel preiszugeben und zu ihnen zu stehen, erzeugt bei einem Mann – so meine Erfahrung – viel eher Zuneigung und Sympathie, als eine Frau, die sich als absolute Superheldin gibt.

Unsere Angst ist es, für das, wie wir sind, missbilligt zu werden. Aber genau das Gegenteil ist der Fall. Was ich selbst erkennen durfte: Zeige ich mich verletzlich und öffne mich, tut es auch mein Gegenüber. Verletzlichkeit führt zu mehr Selbstsicherheit, da wir uns nicht mehr so sehr davor fürchten, von anderen verurteilt zu werden, weil wir ohnehin zu unseren Schwächen stehen. Wir müssen dann kein bestimmtes Bild mehr von uns vermitteln oder versuchen zu beeindrucken. Dazu fällt mir ein Sprichwort ein: Eine Frau ist dann am schönsten, wenn sie am wenigsten versucht zu beeindrucken.

7. Ein Leitfaden in schwierigen Situationen

Gerade die sinn- und lösungszentrierte Ausrichtung in der Logotherapie ermöglicht es dem Leidtragenden in Konflikten und Auseinandersetzungen kurz inne zu halten und das zugrundeliegende Problem aus einer Metaebene heraus, also in Selbstdistanz, zu betrachten und zu analysieren. Was genau ist passiert und welche Gefühle habe ich gerade? Danach kann man klaren Kopfes entscheiden, welche Haltung und Handlung nun am sinnvollsten

und vernünftigsten wäre, um sich zunächst selbst aus tiefster Überzeugung wertschätzend zu begegnen und dabei aber auch den Respekt und die Würde des Gegenübers nicht aus den Augen zu verlieren. Damit meine ich, zu vermeiden, sofort über den Partner zu urteilen bzw. ihn zu VERurteilen, mit dem Wissen, dass auch er seine negativen Prägungen, schmerzvollen Erfahrungen, Ängste und Unsicherheiten hat, mit denen er vermutlich kämpft und die ihn entsprechend denken und handeln lassen.

Sein wahres Gesicht, sein **authentischstes „Ich“** zu zeigen und gleichzeitig **Verständnis für die Geschichte des anderen aufzubringen**, sehe ich als eine der größten und wichtigsten Herausforderungen, nicht nur zwischen Mann und Frau, sondern in allen zwischenmenschlichen Belangen.

Ich nehme an, dass mittlerweile jedem von uns bewusst ist, dass jegliche Gedanken, ob positiv oder negativ, eine enorme Macht und Einfluss auf unser Gemüt haben. Was uns überdies bereits klar sein müsste, ist auch die Tatsache, dass wir mehr als nur unsere Gedanken sind (siehe Kapitel 2.3) und uns nicht mit ihnen IDENTIFIZIEREN sollten. Gedanken sind nur Gedanken und wir Menschen sind zum Glück in der Lage, uns selbst und unsere Probleme aus einer Vogelperspektive zu betrachten. Welche Fragen könnten wir uns nun selbst stellen, um bei akuten oder länger bestehenden Problemen mit dem Partner mehr Klarheit zu bekommen?

1. Welche Gefühle werden gerade in mir ausgelöst und möchten von mir „gesehen“ (anstatt verdrängt) werden?
2. Gibt es etwas, dass ich an meiner Haltung mir selbst gegenüber ändern könnte? Wie sehe ICH mich denn überhaupt selbst?
3. Bin ich bereit, zu meiner Verletzlichkeit zu stehen und dem Partner ehrlich und authentisch, ohne Umschweifen, mitzuteilen, was mir Sorgen bereitet..
4. ...und das auch ohne dem kleinsten Funken Vorwurf, wenn auch nur rein gedanklich?

Sollte uns dieser mutige Akt (Punkt 3+4) gelingen und sind wir mit voller Aufmerksamkeit und weit geöffnetem Herzen bei der Sache, kann das zu ungeahnten Veränderungen führen.

Wenn der Partner trotz aller Offenbarungen unsere Gefühle allerdings missachtet, ignoriert und nicht ernst nimmt, dann ist es höchste Zeit, uns selbst ernst zu nehmen:

5. Was ist MIR wichtig, was sind MEINE Werte und kann ich sie mit diesem Partner leben?
6. Wo stimmen meine Werte nicht mit denen des Partners überein?
7. Bin ich für mein eigenes Wohlbefinden letztendlich sogar bereit zu gehen?

Punkt 7 ist meiner Ansicht nach genau der Knackpunkt. Wenn wir uns selbst und unsere Bedürfnisse wirklich ernst nehmen und für sie einstehen, sind wir tatsächlich bereit und in der Lage, ungesunde Verbindungen hinter uns zu lassen. Diese Handlung darf aber nicht als Drohung dem Partner gegenüber verstanden werden, denn das bringt gar nichts. Im Gegenteil, sie symbolisiert in Wahrheit noch mehr Schwäche und Hilflosigkeit. Die Bereitschaft zu gehen, sollte aus einer inneren Überzeugung heraus passieren, gefestigt und echt sein und als ein Akt der Selbstliebe gesehen werden, nach dem Motto:

„Mein lieber Weggefährte, ich verstehe und akzeptiere deine Ansichten/deine Schwierigkeiten/deine Herangehensweise, aber mir tut diese Verbindung auf Dauer nicht gut und ich sehe zurzeit keine Möglichkeit einer Verbesserung, deshalb bin ich bereit, alleine neue Wege zu gehen.“

Ja, DAS beweist wahre weibliche Stärke, das spiegelt ein gesundes Selbstwertgefühl wider; eine Frau mit einem starken und sanften Herzen zugleich, die in ihrer Ausdrucksform sowohl sich selbst, als auch ihr Gegenüber würdigt.

„Manchmal ist die Tür zu deiner Kraft und deinem „Ja“ ein klares „Nein“ zu dem, was dir nicht gut tut - Vertraue deinem Instinkt.“ (Veit Lindau)

Nachwort

Auf Asphalt zum Blühen zu kommen, funktioniert nicht, Beziehungen auf unfruchtbarem Boden erfüllen nicht und das zu recht. Andauernde Selbstoptimierung, Aufopferung, emotionales Ausgehungert-Sein und Resignation müssen endlich ein Ende nehmen. Die Lösung liegt aber auch nicht darin, zu kalten, männerverachtenden Emanzen zu mutieren. Nein, es geht um die Rückbesinnung auf unser Herz, auf unsere innere, wohlwollende Stimme, die uns ermöglicht, unseren Selbstwert wieder zu erblicken. Es braucht Frauen, die zwar eine klare Haltung haben, dabei aber den Männern ihr Herz zeigen und zugeben, es im Moment auch nicht besser zu wissen, aber bereit sind, es herauszufinden. Es braucht ein Herz, das sagt: „Ich liebe dich, aber ich will das so nicht mehr!“ Dazu müssen Frauen wieder Verantwortung für sich selbst übernehmen und Entscheidungen treffen, die ihnen guttun. Dies Bedarf die Bereitschaft sich weiterzuentwickeln, eine Portion Geduld und letztendlich auch ein bisschen Vertrauen in den Prozess des Lebens.

„Nur Frauen, die sich selbst verstehen und achten, können Männer wirklich auf Augenhöhe sehen und lieben. Nur Frauen in ihrer vollen Kraft können sich Männern bewusst hingeben, aber auch effektiv gesunde Grenzen setzen.“ (V. Lindau, S.25)

Dein Leben ist wichtig! Halte es in Ehren. Kämpfe darum, das Schönste daraus zu machen.

Du entscheidest:

Eines Tages

oder

Tag Eins.

Literaturverzeichnis

Bauer M., <https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/selbstwertgefuehl-staerken> (Stand: 15.10.2019)

Betz R., <https://robert-betz.com/mediathek/partnerschaft-liebe> (Stand: 26.10.2019)

Branden N., „Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls: Erfolgreich und zufrieden durch ein starkes Selbst“, Piper, 2015

Brown B., 2018, <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/wissen/verletzlichkeit-ist-der-schluessel-zu-allem-86367> (Stand: 29.10.2019)

Frankl V., Die ärztliche Seelsorge, Deuticke, Wien, 2004

Grün A./Jarosch L., „Königin und wilde Frau – Lebe, was du bist!“, Deutscher Taschenbuch Verlag, 2010

Hussey M., 2019, <https://www.howtogettheguy.com/blog/ideal-vs-real> (Stand: 02.11.2019)

Lindau V., „Königin und Samurai“, Kailash, 2018

Lukas E., Lehrbuch der Logotherapie, Profil Verlag, 2014

Samuel J., „Sei dir selbst der Partner, den du dir wünschst.“, Goldmann, 2019

Satir V., „Kommunikation – Selbstwert-Kongruenz“, Junfermann, 1999

Schechner/Zürner, „Krisen bewältigen - Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis“, Braumüller Verlag, Wien, 2016

Schmid B., 2019, <https://www.nzz.ch/wochenende/gesellschaft/frauen-wollen-helfen-maenner-wollen-sex-ld.1501809> (Stand: 02.10.2019)

Stahl S., „Jein! Bindungsängste erkennen und bewältigen“, Ellert&Richter Verlag, 2013

Weiss J., 2018, <https://editionf.com/weil-du-es-wert-bist> (Stand: 17.10.2019)