

Andrea Jolander: Alle verrückt ausser Ich

Rezension/Zusammenfassung

Marco Ferrari, im Oktober 2018

Vorbemerkungen

Wer eine Psychotherapie macht oder sonst (auch ohne Not) psychologische Unterstützung (vgl. www.paarpraxis.ch – Infos zu Einzeltherapie) in Anspruch nimmt, wird erwiesenermassen nicht nur gesünder, sondern auch ein ganzes Stück klüger. Wenn Sie mehr über diese Tatsache erfahren möchten, ist das mit einem Augenzwinkern unterhaltsam geschriebene Buch der erfahrenen Psychotherapeutin Andrea Jolander spannend für Sie. Einen ersten Eindruck erhalten Sie mit nachfolgender Zusammenfassung.

Die Zusammenfassung konzentriert sich in erster Linie auf jene Teile, die für Partnerschaften besonders relevant sind. Einzelne Abschnitte werden dabei teilweise wörtlich wiedergegeben. Anderes, wie die ganze zweite Hälfte des Buches, wird jedoch ausgelassen. Wer sich von der Zusammenfassung angesprochen fühlt, wird viel Freude am Buch haben und sollte nicht zögern, es sich zu kaufen.

Andrea Jolander hat noch weitere Bücher im Heyne-Verlag veröffentlicht. Sie alle sind ebenfalls empfehlenswert, insbesondere ihr Erstwerk „Da gehen doch nur Bekloppte hin – Aus dem Alltag einer Psychotherapeutin.“ Ich habe mich für die Zusammenfassung ihres neuesten Buches (2017) entschieden, weil es besonders Beziehungsaspekte und die Bindungsforschung unterhaltsam beleuchtet. Mir ist wichtig darauf hinzuweisen, dass ich in die vorliegende Arbeit auch einzelne, kleine Teile der anderen Bücher mit integriert habe.

Ich füge in die Zusammenfassung zudem an einigen Stellen ergänzende Bemerkungen hinzu, die jeweils ausdrücklich gekennzeichnet sind.

Zusammenfassung mit Ergänzungen

Wer eine Psychotherapie macht, wird erwiesenermassen nicht nur gesünder, sondern auch ein ganzes Stück klüger. Er lernt, neue Perspektiven einzunehmen und begreift, wie unsere Psyche funktioniert. Er lernt, mehr Mitgefühl für sich zu entwickeln, und dass Menschen die Welt unterschiedlich wahrnehmen. Klienten sehen die Welt zukünftig mit etwas anderen Augen. So wie der Absolvent einer Kunstschule eine Skulptur völlig anders betrachtet als ein normaler Spaziergänger.

Nach wie vor geht ein Grossteil der Menschen mit ihren psychischen Beschwerden, und dazu zähle ich bereits gedrückte Stimmungen, Störgefühle oder unglückliche Beziehungen, erheblich weniger sorgsam um als mit körperlichen. Die meisten werden, wenn sie über längere Zeit eine körperliche Schwäche plagt, irgendwann einen Arzt aufsuchen. Geht es ihnen dagegen psychisch nicht so gut, gehen sie davon aus, dass sich da nichts machen lässt oder sie das alleine hinkriegen. Nehmen wir das Beispiel Stress: Nicht nur das bewusste Denken verbraucht sehr viel Zucker, sondern auch Stress. Normalerweise genehmigt sich unser Gehirn etwa 60 Prozent der in unserer Blutbahn zirkulierenden Glukose. Unter Stress sind es 90 Prozent. Zur Verdeutlichung: Wenn zwei Frauen mit der gleichen körperlichen Konstitution ein Jahr lang exakt das Gleiche essen, hat die mit dem höheren Cortisolspiegel, also die, die Stress hat, am Ende des Jahres fünf Kilo mehr auf den Rippen. Irgendwann werden sich körperliche Beschwerden wie eine Zuckerkrankheit bemerkbar machen. Die Betroffenen gehen dann zum Arzt und lassen sich Medikamente verschreiben. Dass der Stress, also erhöhte psychische Belastung, der Übeltäter ist, er es also ist, der den Menschen krank macht, wird leider immer noch sträflich vernachlässigt und ausgeblendet. Wenn wir in belastenden Situationen in Stress geraten, versucht das Cortisol, den Stress zu dämpfen und uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Hält der Stresszustand an, bleiben die Cortisolwerte dauerhaft erhöht, was genauso wenig gesund ist wie die permanente Einnahme von Cortison.

Ergänzung von Marco Ferrari: Die Erkrankung hat in diesen Fällen psychosomatische Ursachen. Dass eine Psychotherapie hier besser wirken kann als Medikamente wird von Ärzten und insbesondere von der Pharmaindustrie viel zu wenig zur Kenntnis genommen. Professor Rainer Sachse hat am Beispiel der Psychotherapie bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn in einer beeindruckenden Studie nachgewiesen, dass man bei Patienten mit diesen Erkrankungen deutliche, typische psychologische Verarbeitungsprozesse nachweisen kann und eine gezielte klärungsorientierte Psychotherapie sehr gute Ergebnisse erzielt (mit deutlicher Abnahme der Symptome bis zum vollständigen Ausbleiben der Symptome)! Das Problem ist häufig, dass typischerweise ausgerechnet jene Menschen, die psychosomatische Erkrankungen entwickeln, davon ausgehen, dass bei ihnen keinerlei psychologische Themen oder Beschwerden vorliegen. Sie haben in hohem Masse ungünstige Stressverarbeitungsstrategien, die bereits da anfangen, dass sie den eigenen Stress nur sehr schlecht wahrnehmen, sie sich ihren Symptomen oder Stressoren gegenüber hilflos ausgeliefert fühlen und folglich nichts dagegen unternehmen, womit im Ergebnis die Belastungsfaktoren grundsätzlich erhalten bleiben. Die von den Ärzten verschriebenen Medikamente können daher zu keiner Heilung, sondern bloss zur Symptombekämpfung beitragen.

In der Psychotherapie geht es immer um etwas sehr Individuelles, um etwas, das kein Ratgeberbuch der Welt erfassen kann. Psychotherapie ist Massanfertigung. Tatsächlich ist es mit dem Verstehen von anderen Menschen bei weitem nicht so gut bestellt, wie es sich die meisten Menschen selber zuschreiben.

Stellen Sie sich vor, jemand hat sich ein exotisches Tier zugelegt, ohne sich im Entferntesten über dessen Bedürfnisse informiert zu haben. Er geht davon aus, ein Tier sei etwas zum Liebhaben, zum Streicheln, etwas, dem man kleine Kunststücke beibringen kann. Doch dieses Viech tut nichts von alledem. Es liegt einfach da und schnappt nach der Hand, sobald sie sich ihm nähert. Uns ist sofort klar, dass die Ursache in einem Mangel an Information darüber liegt, um was für eine Art Tier es sich handelt und wie man am besten damit umgeht. Und so ist es auch mit Interaktionspartnern. Ihr Verhalten sollte zunächst einmal als etwas gesehen werden, wofür es schon einen Grund geben wird, auch wenn wir ihn (noch) nicht kennen. Und das gilt auch für den Umgang mit sich selbst. Viele Menschen neigen dazu, sich selbst zu beschimpfen. Es ist aber keine gute Idee, etwas zu beschimpfen, dessen Funktionsweise man nicht versteht.

Der Bindungsstil: Das Fundament der Persönlichkeit

Heute gilt von verschiedenen Fachrichtungen, der Psychologie und der Hirnforschung, als erstellt, dass sich – je nach Umgang der wichtigsten Bezugspersonen mit dem Kind – bereits in den ersten eineinhalb Jahren entscheidet, ob bestimmte Hirnregionen wachsen oder verkümmern. Es hat sehr viel damit zu tun, wie geborgen ein Kind sich fühlt, wie zuverlässig es seine Mitmenschen zu einer Zeit erlebt, in der es noch ganz und gar auf sie angewiesen ist, aber auch, wie gut sie ihm dabei helfen, mit den heftigen Gefühlen umzugehen, die es bewegen. Menschen gehören zu den Säugetieren, die zu Beginn des Lebens noch lange extrem hilflos sind. Deshalb sind Menschenkinder stark darauf angewiesen, dass jemand gut auf sie aufpasst, dass ihnen also eine gute Bindungsbeziehung angeboten wird.

Für Menschen, die sich fachlich in Psychotherapie weitergebildet haben, oder die selber den Lernprozess von psychologischer Unterstützung als Selbsterfahrung gegangen sind, ist es fast nicht zu glauben, dass viele Mitmenschen entweder verblüfft darüber sind, dass ihre Lebensgeschichte bei aktuellen Problemen eine Rolle spielen soll, oder das sogar für schlichten Unfug halten!

Wie unsere frühesten Erfahrungen uns prägen und einen erheblichen Einfluss darauf haben, wie weit wir in der Lage sind, gelingende Beziehungen zu leben, wird Ihnen durch einen Blick auf die Entstehung der Bindungsstile ein Stück weit deutlich werden. Das Wichtigste vorweg: Von zentraler Bedeutung sind die Bindungserfahrungen, die das Baby und das Kleinkind bis ins Alter von circa 5 Jahre macht. Bis da ist das Stressverarbeitungssystem im Gehirn vollständig ausgebildet und verändert sich nur noch leichtgradig. Man weiss heute, dass man einen Säugling und ein Kleinkind nicht mit Zuwendung verwöhnen kann. Es ist aber problemlos möglich, seine Bedürfnisse zu frustrieren, indem man es zum Beispiel schreien lässt. Die Folge ist dauerhaft erhöhter Stress, also ein erhöhter Cortisolspiegel. Cortisol drosselt das Immunsystem. Dauerstress hat negativen Einfluss auf alle möglichen körperlichen Prozesse, von der Blutgerinnung bis zur Wundheilung. Eltern, die ihre Kinder strafen oder schreien lassen, proklamieren meist: „Die Welt ist ohnehin hart. Besser ist es doch, wenn das Kind so früh wie möglich kapiert, dass man hart sein muss, um da draussen zu überleben.“ Aus medizinischer Sicht ist das schlicht und einfach Schwachsinn! Ich bereite

mein Kind am besten auf die harte und raue Welt vor, indem ich seinen Cortisolspiegel erhöhe und damit sein Immunsystem schwäche?

Ergänzung von Marco Ferrari: Wer sich dafür interessiert, was die nachfolgenden Forschungserkenntnisse für die bestmögliche Stärkung der Kinder in Bezug auf die Erziehung bedeuten, weise ich an dieser Stelle gerne auf die Buchempfehlungen auf Paarpraxis von Rainer Sachse (Kinder falsch erziehen – aber richtig!) und Katharina Saalfrank (Kindheit ohne Strafen) hin.

Sicher gebundene Kinder

Gut die Hälfte der Kinder ist **sicher** gebunden. Sie haben als Säugling und in der frühen Kindheit (in den ersten eineinhalb Jahren) die Erfahrung gemacht, dass ihre Bedürfnisse richtig erkannt werden, dass man liebevoll mit ihnen umgeht, und dass ihnen geholfen wird, wenn es ihnen nicht gut geht. Jemand, der sicher gebunden ist, wird zu seinen Lieblingsbezugspersonen aus der Kindheit meist auch als Erwachsener noch eine gute Beziehung haben, oder er wird, wenn sie nicht mehr leben, gute Erinnerungen an sie haben. Er wird auch über seine Exen nicht herziehen, denn seine guten Bindungserfahrungen werden dazu geführt haben, dass er keine allzu katastrophalen Beziehungen eingegangen ist.

Unsicher vermeidend gebundene Kinder

Häufig handelt es sich um Kinder, die schon früh (schon in den ersten eineinhalb Jahren) „vernünftig“ sein mussten. Da damit über zentrale Bedürfnisse des Kindes hinweggegangen wird, und das Kind von seiner Hirnentwicklung her noch gar nicht in der Lage ist, „vernünftig“ zu handeln, steht das Kind dauerhaft unter Stress. Vergessen Sie den Rat ihrer Oma oder gelegentlich sogar auch noch von manchen Autoren, man müsse einen Säugling auch mal schreien lassen. Aus Sicht der Bindungsforscher ist dieser Rat eine Katastrophe! Wenn Sie diesem Rat folgen, wird das Kind tatsächlich irgendwann aufhören zu schreien, aber nicht, weil es sich beruhigt hat, sondern weil es resigniert und die Hoffnung aufgegeben hat. Kinder in diesem Alter sind noch gar nicht in der Lage, ihre Gefühle zu regulieren. Als Erwachsene werden diese Kinder mit hoher Wahrscheinlichkeit Probleme haben, ihre Gefühle zu benennen. Möglicherweise sehen sie darin auch kein Problem oder einen Anlass, sich psychologische Unterstützung zu holen. Dafür landen ihre Partner bei uns, weil sie darunter leiden, dass der Betreffende keine Gefühle zeigen kann.

Ergänzung von Marco Ferrari: **Unsicher-vermeidend wird also zu unsicher-distanziert.** In der Kindheit regulieren sie ihre Affekte selber runter, denn sie haben gelernt, es ist besser, ich kümmere mich alleine um mich, meine heftigen Gefühle belasten Mamma, ich mache es lieber allein. Es gab schon Bindung zur Mutter, aber eher spröde, eher zurückweisend „Ach sei doch mal ruhig, ich muss jetzt..“. Als Erwachsene wird die Kindheit teilweise idealisiert, sie verstehen nicht, dass sie zu wenig Grenzen und zu wenig Unterstützung bekommen haben. Häufig waren sie früh Schlüsselkind, also auf sich alleine gestellt, weil Mamma

arbeitete, und sprechen später positiv darüber. Die Affekte sind stark kontrolliert und sie bemühen sich sehr um Unabhängigkeit. Das sind auch jene Klienten, die vor uns die Therapie beenden wollen, selbst wenn wir finden, ein paar Sitzungen zur Vertiefung wären noch gut, aber dieser Entscheid des Klienten muss der Therapeut immer akzeptieren. Sie spielen belastende Emotionen herunter und zeigen sich selbstgenügsam und unabhängig.

Das unsicher-ambivalent gebundene Kind

Die Eltern dieser Kinder sind dauerhaft oder über einen längeren Zeitraum unausgeglichen, launisch oder stark mit ihren eigenen Problemen beschäftigt. Die Folge davon ist, dass die Reaktionen, die das Kind erfährt, weniger mit seiner als mit der Befindlichkeit seiner Eltern zu tun haben. Das macht es ihm schwer, etwas über Ursache und Wirkung in der Welt zu lernen. Diese Kinder werden unter Umständen schon früh auffällig, da es ihnen nicht gelingt, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Sie haben auch nicht gelernt, sich zu entspannen, sondern passen wir ein kleiner Seismograf auf, wann der nächste Wetterumschwung bei den Eltern droht.

Ergänzung von Marco Ferrari: Als Erwachsene wird **unsicher-ambivalent zu verstrickt**. Das bedeutet, die Klienten erleben starken Stress und können sich schlecht selbst beruhigen. Als Kind suchten sie nach der Trennung den Kontakt zur Mutter, wehrten ihn dann aber gleichzeitig ab. Ihre Mutter nahm sie zwar auf den Schoss, aber es war spürbar, dass sie es nicht wollte, oder dass es sie störte. Diese Erwachsenen haben ausgeprägte Beziehungsprobleme, sind in problematische Geschichten verstrickt, und erhoffen sich die Gefühlsregulation durch ihre Partner. Diese sind damit aber heillos überfordert. Als Klienten verstricken sie die Therapeuten ebenfalls, indem sie viel von ihnen erwarten, auf Interventionen aber wenig reagieren. Diese Klienten stellen Beziehungserfahrungen inkonsistent dar, aber sie werden ab Stunde eins sehr stark betont. Sie werden überflutet von Erinnerungen, und oft sind sie in problematische Geschichten verstrickt.

Die haltlos (desorganisiert) gebundenen Kinder

Etwa 10 bis 20 Prozent der Kinder sind haltlos gebunden. Sie leben in Elternhäusern, in denen die Kinder nicht einfach nur launische oder psychisch erkrankte Eltern erleben oder solche mit Suchtproblemen, sondern Familien, in denen Kinder schon früh Angst vor ihren eigenen Eltern haben müssen, weil sie Erfahrungen von Gewalt, Missbrauch oder Vernachlässigung machen. Bereits im Kindergarten fallen diese Kinder durch erhöhte Aggressivität auf. Mittlerweise weiss man, dass der Stresspegel (Cortisolspiegel) selbst bei einem Kind, das bereits im Alter von sechs Monaten von liebevollen Eltern adoptiert wurde, in der Zeit davon aber haltlos gebunden war, noch Jahre später erhöht ist. Als Erwachsene berichten sie sechsmal häufiger von körperlichen Erkrankungen, als sicher gebundene, was zeigt, welche Folgen es hat, wenn unser Stresspegel dauerhaft erhöht ist, denn Cortisol drosselt das Immunsystem.

Ergänzung von Marco Ferrari: *Als Erwachsene zeichnen sie sich sehr häufig durch die Folgen eines nicht verarbeiteten Traumas aus.* Bereits als Kind wusste es nicht mehr, was es will. Es war kaum in der Lage, Handlungen zu planen, es fängt hier an und endet da. Das Kleinkind will zum Beispiel die Katze streicheln, schlägt sie aber gleichzeitig, wird dann gebissen, und sucht sich trotzdem nicht richtig Hilfe. Es sind auch die Kinder, die ganz stark an einem kleben, ganz schnell auf den Schoss kommen und ganz viel Liebe wollen, sich dann aber doch sofort abwenden. Als erwachsene Klienten erzählen sie zwar vom Trauma, sie springen und hüpfen dabei aber in der Beschreibung und sind schwer zu steuern. Es gibt Widersprüche in der Beschreibung, Inkohärenzen, fehlende Zusammenhänge, etc. Es kann auch sein, dass sie emotional sehr spröde sind. Das ist die Folge davon, dass sie als Kind lernen mussten, ihre emotionalen Anteile komplett wegzuhalten und ihre Gefühle sehr stark herunter zu regulieren. Oft wissen sie kaum noch etwas von ihrer Kindheit.

Gefangen in der eigenen Welt

Viele Beziehungsprobleme entstehen dadurch, dass Menschen fest davon überzeugt sind, jeder, egal ob Partner, Freundin, Mitarbeiter, Vorgesetzter oder Eltern, müsse genauso ticken wie sie selbst. In einer guten Entwicklung lernt das Kind irgendwann, dass die Welt komplett anders aussieht, je nachdem, aus wessen Augen wir sie betrachten. Und doch erleben wir Therapeuten es in der Praxis immer wieder, dass Klienten zu Beginn der gemeinsamen Zusammenarbeit der festen Überzeugung sind, im Grunde gehe es im Leben immer nur um eins. Um Macht beispielsweise, oder um Sex, um Geld, oder um Fressen und Gefressenwerden. Wir Therapeuten hoffen dann, dass es uns gelingen wird, ihnen im Laufe der Therapie zu vermitteln, dass ihre inneren Überzeugungen, um was es im Leben geht, oder wie Beziehungen funktionieren, aufgrund ihrer höchst eigenen Erfahrungen möglicherweise etwas einseitig bestückt sind. Und dass eine Erweiterung zur Erhöhung der Lebensqualität beitragen kann.

Die Autorin bringt ein gutes Beispiel, um das zu verdeutlichen: Kennen Sie den Witz mit Fritzchen und der Fliege? Fritzchen hat für den Biologieunterricht alles über die Fliege gelernt. Allerdings hat er es falsch verstanden, denn am nächsten Tag kommt der Elefant dran. Fritzchen kommt dran und soll etwas über den Elefanten erzählen. Er sagt: „Elefanten sind grosse Tiere. Auf ihnen sitzen häufig Fliegen. Fliegen haben sechs Beine, Facettenaugen und ...“.

Vielleicht kennen Sie auch Menschen, die mit nahezu missionarischem Eifer versuchen, jeden der mit ihnen zu tun hat zu überzeugen, dass ihr ganz persönliches Motto das einzig allgemein gültige sei und dass es beim Thema Elefanten im Grunde genommen doch immer um die Fliege geht. Es hat geradezu etwas Tragisches, wenn beispielsweise ein Journalist immer wieder in Kommentaren eine bestimmte Weltsicht vertritt und man bereits mit einem oberflächlichen Blick auf seinen Lebenslauf ahnen kann: *Daran arbeitest du dich also ab.*

Die wissenschaftliche Forschung entlarvt jedes „alle Menschen sind...“ schlicht als Quatsch. „Alle Menschen sind sterblich“ lässt die Wissenschaft gerade noch durchgehen, bei allen anderen Verallgemeinerungen wird es enger.

Je einseitiger und undifferenzierter eine Meinung ist, desto mehr kann davon ausgegangen werden, dass jemand hier nicht Informationen gesammelt und daraus Folgerungen gezogen hat. Vielmehr wird alles durch eine Brille gesehen, die bereits aufgesetzt wurde, lange bevor man anfangen konnte, differenziert zu denken und zu begreifen, dass es andere Sichten gibt als die eigene.

Wenn wir auf ein sehr heftiges Gefühl stossen, das in einer bestimmten Situation ausgelöst wird, können wir meist davon ausgehen, dass es schon seit den ersten Lebensjahren des Betroffenen existiert. Gefühle richtig einzuordnen, sie überhaupt wahrzunehmen und richtig zu benennen, fällt vielen Erwachsenen schwer. Denn wir müssen unsere Empfindungen erst wahrnehmen, bemerken und dann erst einordnen. Wenn die Eltern die Gefühle der Kinder nicht benennen, oder falsch benennen (Das Kind weint, die Mutter sagt, „nein, du bist gar nicht traurig“), wird der Erwachsene später grosse Mühe haben, seine Gefühle zu decodieren. Er wird nicht darauf vertrauen. Er wird anfällig dafür sein, auf die eigenen uralten Erklärungsversuche für seine Gefühle hereinzufallen.

Wenn wir in einer psychologischen Unterstützung unser Wissen über uns erhöhen, weiten wir den Blick. Wenn wir begreifen, dass es nachvollziehbare Gründe gibt, warum wir genau so sind, wie wir sind, hilft uns das zu verstehen, dass jene, mit denen wir zu tun haben, ebenfalls ihre höchstpersönlichen Gründe haben, so zu sein, wie sie sind. Gehen Sie also nicht davon aus, dass alle so ticken wie Sie. Interessieren Sie sich für den anderen. Holen Sie so viele Informationen über ihre Partner wie möglich ein. Insbesondere auch über seine Kindheit. Stellen Sie Fragen.

Liebe macht blind – oder „Wie schaffe ich es, an den Richtigen zu geraten?“

*„Jeder, den du triffst, kämpft einen Kampf, von dem du absolut nichts weißt.
Sei lieb.“*

„Liebe macht blind“ würde ein Hirnforscher wohl so beschreiben: Es ist eine Tatsache, dass unser bewusstes Denken beim Verlieben praktisch nichts mitzureden hat. Das Belohnungssystem im Gehirn eines frisch Verliebten ist beim Anblick des Liebesobjekts besonders aktiv, während die Bereiche, die für kritische Bewertungen zuständig sind, eine Ruhepause einlegen. Wenn es um die Arterhaltung geht, scheut das Unbewusste keine Tricks!

Wie gut Sie sich auf Ihre Wahl verlassen können, hängt damit zusammen, welche frühen Bindungserfahrungen Sie und der Partner gemacht haben. Haben Sie den Richtigen erwischt, geht Ihr Verliebtsein in eine tiefe Liebe über, die ein Leben lang dauern kann. Die

wichtigste Voraussetzung, um begreifen zu können, wie anders das Gegenüber möglicherweise gestrickt ist, ist zu verstehen, wie Sie selbst gestrickt sind. Je besser Sie sich selbst kennen und wissen, was Sie geprägt hat, desto besser können Sie ihre höchstpersönlichen Lebensthemen, aber auch Stolpersteine einschätzen, die Sie in eine Partnerschaft mitbringen.

Wenn Sie sich neu in jemanden verliebt haben, haben Sie die besten Chancen, dass es passt, wenn Sie viele Fragen zu ihm beantworten können, wie:

- Die Atmosphäre in der Ursprungsfamilie
- Wie die ersten Lebensjahre waren (Betreuung, wichtige Ereignisse wie längere Trennungen von den Bezugspersonen)
- Gab es belastende Ereignisse in der Kindheit?
- Wie war die Beziehung zu seiner Mutter als er klein war, wie heute?
- Wie war die Beziehung zu seinem Vater als er klein war, wie heute?
- Hat er Geschwister und wie war seine Beziehung zu ihnen in der Kindheit, wie heute?
- Wie sind seine bisherigen Partnerschaftserfahrungen (diese Frage ist besonders wichtig)
- Etc.

Dass Frischverliebte in den ersten Wochen anderes zu tun haben, als das Liebesobjekt einem biographischen Scan zu unterziehen, ist klar: Aber es überrascht Therapeuten schon, wenn eine Frau nach vielen Jahren der Beziehung mit Beziehungsproblemen zu uns kommt und verzweifelt fragt: *Warum ist er nur so?* Wie die Autorin kann ich mich übrigens nicht erinnern, auf die Gegenfrage „War er schon immer so?“ jemals ein Nein als Antwort bekommen zu haben. Wenn ich dann frage, was sie über ihren Partner und sein Leben weiss, vor allem über seine Kindheit, stelle ich wie die Autorin häufig fest, dass dieses Wissen recht überschaubar ist. *Da war eigentlich alles ganz normal*, ist eine häufige Antwort. Therapeuten wissen, dass dieser Satz, bezogen auf die eigene Kindheit oder auf die des Partners, ungefähr so aussagekräftig ist wie die Auskunft, er sei auf dem Planeten Erde geboren. Wenn jemand so wenig über den anderen weiss, kann er nicht einschätzen, wo Probleme auftauchen können, so dass diese fast schon vorprogrammiert sind.

Ergänzung von Marco Ferrari: Wie Professor Rainer Sachse, der Begründer der klärungsorientierten Psychotherapie, immer wieder betont, sind vor allem zwei Bereiche dafür massgebend, wie jemand Beziehungen gestaltet: Die Annahmen, die er über sich selbst hat (wie stabil sein Selbstwertgefühl ist), und die Annahmen, die er über das Funktionieren von Beziehungen hat. Entscheidend ist nach Sachse weiter, wie er diese Annahmen, soweit sie negativ sind kompensiert (Beispiel für negative Selbstannahme: Ich bin nicht ok/ich bin anderen nicht wichtig. Beispiel für negative Beziehungsannahme: In Beziehungen wird man abgewertet / In Beziehungen wird man eingeschränkt / Beziehungen halten nicht). Die Autorin diskutiert das nicht in Detail, jedoch ist offensichtlich, dass sie von ganz ähnlichen psychologischen Annahmen ausgeht.

Die Verbindung zweier Menschen, die beide als Kinder gute und sichere Bindungserfahrungen machen konnten, hat die besten Chancen auf ein Happy End. Denn diese Menschen verlieben sich mit hoher Wahrscheinlichkeit in einen Menschen, der sie wiederum gut behandeln wird. Haben Sie weniger gute Erfahrungen gemacht, besteht die Gefahr, dass Sie sich in jemanden verlieben, bei dem Sie die schlechten Erfahrungen Ihrer Kindheit wiederholen, denn er bringt etwas mit, das sich vertraut anfühlt und die alte (unerfüllte) Sehnsucht nach Liebe und Anerkennung weckt. Hier zeigt sich besonders drastisch, dass wir in sehr verschiedenen Welten leben, denn es sind genau diese Menschen, die entweder leugnen, dass es „den Richtigen“ überhaupt gibt (Nach Sachse: Die extrem negative Beziehungsannahmen haben), oder die einen freundlichen Menschen, der ihnen über den Weg läuft, automatisch für langweilig halten. Die psychologische Erklärung ist einfach: Er erzeugt nicht das Herzklopfen, das sie aus der Zeit kennen, als Mama und Papa sich immer stritten oder als sie Angst vor Strafen hatten. Statt Harmonie und Sicherheit haben diese Menschen in der Kindheit immer wieder stressende Aufregung erlebt, und als Erwachsene verwechseln sie dann Streit und tränenreiche Versöhnungen mit der ganz grossen Leidenschaft.

Ergänzung von Marco Ferrari: Tragischerweise geraten also unsicher gebundene Menschen selbst oft wieder an unsichere gebundene, finden sich dann in schwierigen Partnerschaften wieder, die tatsächlich nach einer Weile nicht mehr gut funktionieren und müssen damit viel Liebesleid erdulden. Solange diese Menschen nicht sich selber und andere besser kennenlernen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sie dauernd wieder an „die Falschen“ geraten und damit immer wieder selbsterfüllende Prophezeiungen produzieren. Aus der Forschung ist zum Beispiel bekannt, dass Frauen, die in der Kindheit körperlich oder psychisch misshandelt wurden, das dreimal höhere Risiko haben, sich einen Partner zu suchen, der sie irgendwann ebenfalls körperlich oder psychisch misshandeln wird. Weil sie sich dauernd in die falschen Typen verlieben! Einzusehen, dass dies nicht „Schicksal“ oder „Pech“ ist, sondern massgeblich mit ihnen selbst zu tun hat, ist ein erster Schritt zur Durchbrechung des Musters. Das Muster zu erkennen, ist aber schwierig, und kaum jemand schafft das einfach so für sich alleine. Noch eine erstaunliche Zahl: Erwachsene, die sich als Kind im Test als unsicher gebunden erwiesen, berichten sechsmal häufiger von körperlichen Beschwerden als sicher gebundene. Sechsmal häufiger! Die Haltung vieler Menschen, die niemals freiwillig den Weg in eine psychologische Praxis gehen würden lautet „Ich kann meine Probleme selber lösen.“, oder „Ich habe mir schon selbe sehr viele Gedanken zu meinem Problem gemacht – da kann in einer Therapie nichts Neues mehr herauskommen“. Da Sie gerade diesen Text lesen, werden Sie kaum zu diesen Menschen gehören. Und nein, Sie können ihnen nicht helfen, und Versuche, sie von ihren eigentlich durch psychologische und neurobiologische Forschung klar widerlegten Annahmen abzubringen und sie zu einem Coaching zu überreden, bleiben leider meist erfolglos. Lassen Sie es nach ersten sanften Versuchen also lieber bleiben, sonst wirken Sie wie ein Missionar. Wer sich dagegen aus eigener Motivation für sich selbst psychologische Unterstützung gönnt, oder falls er Glück hat und sein Partner ebenfalls bereit ist sich zu entwickeln, sich zusammen Unterstützung in einer Paartherapie sucht, realisiert immer eine sinnvolle Massnahme zur Verbesserung der Lebensqualität. Wichtig ist dabei nach meiner Überzeugung, dass Sie sich an eine

Paartherapeutin oder einen Paartherapeuten wenden, der bereit ist, einen therapeutischen Prozess mit Ihnen zu beschreiten, und der neben spezifischen paartherapeutischen Ausbildungen auch über fundierte einzeltherapeutische Ausbildungen verfügt. Eine wirklich gute Paartherapie ermöglicht die Entwicklung je beider Partner *und* der Partnerschaft. Sie beinhaltet daher zwingend immer auch Teile einer Einzeltherapie. Es geht darum, sich selbst besser zu verstehen, und den anderen besser zu verstehen. Wer sich in eine Paartherapie begibt und wirklich bereit ist, an sich und der Beziehung zu arbeiten, profitiert also doppelt: in praktisch jedem Fall für sich selbst, und in den meisten Fällen auch für die Partnerschaft: In 80 bis 90% der bei Paarpraxis durchgeführten Paartherapien bleiben die Paare zusammen. Wenn es zu Trennungen kommt, zeigt sich dies meist bereits in den ersten Paarsitzungen. Länger dauernde Prozesse führen dagegen sehr selten in eine Trennung. Aber auch dann kann es eine vernünftige Entscheidung sein, sich zu trennen, weil man erkannt hat, dass der andere nicht bereit oder in der Lage ist, die eigenen, zentralen Beziehungsbedürfnisse zu erfüllen. Besser auf jeden Fall, als ein Leben lang mit jemandem zusammenzuleben, mit dem man eindeutig nicht glücklich ist, der einem nicht versteht und umgekehrt, und mit dem es nicht gelingt, für beide stimmige Kompromisse zu finden. Nicht selten schliessen die Partner nach Abschluss der Paartherapie noch für sich selbst ein paar Einzelsitzungen an mit dem Ziel, die in den Paarsitzungen deutlich gewordenen Einzelthemen zu bearbeiten und sich von restlichen Belastungen zu befreien.

Psychotherapie führt zu einer inneren Nachreifung. Wenn sich jemand zum Beispiel zuvor eher in unreife Menschen verliebt hatte, wird er sich durch die Entwicklung, die er in der Therapie macht, zunehmend für andere Menschen interessieren und dadurch die Erfahrung machen, dass diese Beziehungen zentralere Bedürfnisse erfüllen, dabei aber wesentlich weniger destruktiv sind als die Bindungen, die früher so aufregend starteten und Sehnsüchte auslösten, aber in tiefen Enttäuschungen endeten.

Gerade weil das Finden eines Partners und das Sichverlieben auf einer völlig unbewussten Ebene ablaufen, ist es so wichtig, zunächst unser höchst eigenes Beuteschema zu durchleuchten und zu durchschauen. *Was genau war es, in das Sie sich bei Ihrem Partner verliebt haben?*

Andrea Jolander hat einen Tipp für jene parat, die zu permanenten Fehlgriffen neigen: Stellen Sie beim Zusammentreffen mit Menschen zunächst fest, wer Sie spontan anzieht, ignorieren Sie die Betreffenden vorsichtshalber und interessieren sich stattdessen für die, die Sie normalerweise übersehen hätten.

Ergänzung von Marco Ferrari: Oft sind es gerade Aussenbeziehungen, die sehr aufregend sind und grosse Sehnsüchte wecken. Meist unterscheiden sich die Affärenpartner scheinbar deutlich vom Partner. Wenn Sie erst einmal in jemand anderes verliebt sind, kommen Sie leider aus der Geschichte so schnell nicht wieder raus, dafür sorgen die Suchtstoffe in Ihrem Gehirn. Zum einen wird sehr viel davon gesprochen und darüber geschrieben, wie Affären (Stamm-)Beziehungen zerstören. Es wird aber kaum darüber gesprochen, wie (Stamm-)Beziehungen Affären zerstören. Oft entscheidet sich nämlich der fremdverliebte Partner

letzten Endes (meist aus guten Gründen) letztlich doch, in der Beziehung zu bleiben und die Affäre zu beenden, insbesondere dann, wenn das Paar noch Kinder im Vorschul- und Schulalter hat. Das bedeutet, dass die Affäre beendet wird, nicht etwa weil die Gefühle zum Dritten erlöschen wären, sondern um in der (Stamm-)Beziehung zu bleiben. Die Trauer, die dadurch ausgelöst wird, wird oft tabuisiert, ist aber nicht selten massiv und kann sehr lange dauern, denn die Sehnsucht ist immer noch da, und die Suchtstoffe im Gehirn machen das Loslassen schwer oder anfällig für Rückfälle. Die Affäre wird als potentieller Partner idealisiert, denn die Beziehung zu ihm ist meist im Stadium der Verliebtheit stecken geblieben. Die Tatsache, dass die allermeisten Affären deutlich höhere Trennungsraten haben als die durchschnittliche Scheidungsrate von knapp unter 50%, leuchtet den Klienten vielleicht intellektuell ein, gefühlt aber nicht. Einmal von der Affäre zur Stammbeziehung verwandelt, zeigen sich meist massive Probleme, sobald der Alltag für das Paar Einzug gehalten hat, und man von der Sehnsucht, der Aufregung und dem Geheimen in die Normalität gewechselt hat. Dies gilt umso mehr, wenn die Partner Kinder aus der früheren Beziehung haben, und das Paar bemüht ist, eine harmonische Patchworkfamilie zu werden. Die schmerzärmste Variante ist wohl, sich psychologische Unterstützung zu suchen, wenn Sie bei sich merken, dass Sie anfällig dafür werden, sich zu verlieben. Also zu stoppen, noch bevor die Suchtzentren im Gehirn anspringen. Ich gehe davon aus, dass das willentlich steuerbar ist: Natürlich werden Sie irgendwann auf eine Person treffen, in die Sie sich verlieben könnten. Aber das bemerkt man, und wenn man es bemerkt, kann man durch bewussten Entscheid verhindern, mit dieser Person in näheren Kontakt und Austausch zu treten, und damit das wirkliche Verlieben unterbinden. Falls Sie sich bereits in eine andere Person verliebt haben, Ihr Partner davon aber noch nichts weiss, ist die zweitbeste Variante nach unserer Erfahrung, dass Sie sich jetzt psychologische Unterstützung holen, um gründlich zu klären, welche Sehnsucht Sie leitet, und welche Entscheide am besten für Sie und Ihr Leben passen. Paartherapeuten sind übrigens durchaus der Meinung, dass man auch mal den Mund halten sollte, zum Beispiel was das Beichten von Seitensprüngen betrifft. Die Autorin bringt dies so auf den Punkt: Sollten Sie nicht generell zur Untreue neigen, jedoch ausnahmsweise einmal schwach geworden sein, wäre es nach Expertenmeinung ratsam, den Mund zu halten. Die Kränkung, die das Geständnis für den Partner bedeutet, wäre sehr viel grösser, als die Bedeutung, die der einmalige Ausrutscher für Sie hatte und die Kraft, die es braucht, das schlechte Gewissen für sich zu behalten und damit klarzukommen.

Andrea Jolander betont, wie wichtig es ist, die Erfahrung zu machen, auch alleine leben zu können. Wenn nicht nach dem Auszug vom Elternhaus, dann mindestens für eine Phase nach einer Trennung. Es ist sonst nämlich ungleich schwerer, sich von jemandem zu trennen, der einem nicht guttut, und die Gefahr besteht, erst dann dazu in der Lage zu sein, wenn bereits der Nächste gefunden ist. Der dann wiederum nicht ausreichend und entspannt geprüft wird, denn dazu müsste man eine Denk- und Verarbeitungspause zwischen den Beziehungen einlegen. Mehr dazu in unserer Buchempfehlung von Hans Jellouschek „Trennungsschmerz und Neubeginn“, zu dem ebenfalls auf paarpraxis.ch eine Zusammenfassung hochgeschaltet wird.

Drum prüfe im psychischen Bereich, wer sich binden will

Jemand, der eine Beziehung zu einem Menschen eingeht, der eine chronische Erkrankung oder Behinderung hat, weiss, worauf er sich einlässt. Im psychischen Bereich wird allerdings oft mit erstaunlicher Naivität an die Sache herangegangen. Man weiss, dass die Herkunftsfamilie des Partners doch ziemlich speziell bis ausgesprochen schwierig war – geht aber davon aus, dass diese Tatsache keinerlei Spuren bei ihm hinterlassen hat und für die gemeinsame Zukunft keine Rolle spielen wird. Sowohl aus der Sicht der Hirn- als auch der Bindungsforschung ist das hochgradig blauäugig. Lernen Sie ihn richtig kennen, seine bisherigen Beziehungen, seine Erfahrungen aus der Herkunftsfamilie. Lernen Sie seine Familie kennen, oder versuchen Sie von ihm so viel wie möglich über seine Familie zu erfahren. Fühlt er sich dort wohl und fühlen Sie sich dort ebenfalls wohl (und ist es umgekehrt bei Ihnen und Ihrer Familie auch so), haben Sie gute Chancen, dass es gut gehen wird mit Ihnen beiden. Liebt er seine Familie, aber Ihnen bleibt sie fremd, sind die Probleme schon vorprogrammiert. Wenn Sie es zum Beispiel für unbegreiflich und störend halten, dass er jeden Abend mit seiner Mutter telefoniert: Das hat er von Anfang an getan, und es hat Sie von Anfang an genervt. Sie sind nur fälschlicherweise davon ausgegangen, dass es irgendwann von alleine aufhören wird. Oder umgekehrt, ein Beispiel für Männer: Sind Sie auch so ein Mann, der sich ständig über das Gemecker seiner Frau ärgert? Dann sollten Sie sich fragen, ob Ihre Frau schon immer höchst anspruchsvoll und kaum mal mit etwas zufrieden war. Beschwerst sie sich auch über andere Menschen öfter, seien es Freunde oder Arbeitskollegen? Dann hat das Gemecker wahrscheinlich mit Ihnen nicht viel zu tun, und Sie sollten sich fragen, weshalb Sie sich so jemanden ausgesucht haben, obwohl mit ein bisschen Weitsicht von Anfang an abzusehen gewesen wäre, dass es mit ihr schwierig werden würde.

Rechtzeitig zu schauen, ob jemand, in den Sie sich verliebt haben, beispielsweise über genügend Impulskontrolle verfügt, kann später Ihr Leben und das Ihrer Kinder retten oder Sie zumindest vor Stalking bewahren. Während eine Depression bei Frauen sich eher in Rückzug und Niedergeschlagenheit ausdrückt, zeigt sie sich bei Männern häufiger in aggressivem Handeln anderen oder sich selbst gegenüber. Die Autorin zeigt schön auf, weshalb dieses „Prüfen“ nicht unromantisch ist. Wer liebt ein Haustier mehr? Der, der sich vor der Anschaffung darüber informiert hat, wie das Tier gern gehalten werden möchte, aber auch, wie viel Mühe es möglicherweise macht? Oder der, der von einem Unbekannten einen Hundewelpen kauft, ihn mit den Worten „Oh, wie süüüß!“ mit nach Hause nimmt und sich später darüber beklagt, wie schwierig das Tier ist und wie wenig es den eigenen Vorstellungen entspricht? Finden Sie wirklich, dass die zweite Version romantischer klingt?

Es geht darum, nicht komplett blind in eine Beziehung zu stolpern und dem anderen die eigenen Wunschvorstellungen überzustülpen. Und auch darum, ihn als ganze Person zu respektieren und zu akzeptieren und sich wirklich für ihn zu interessieren. Mit allem Drum und Dran.