

Immer wieder Trennung: Bin ich beziehungsunfähig?

Partnerschaft Ich (35, m.) hatte schon einige Beziehungen. Leider hielt keine länger als ein Jahr. Meine letzte Freundin warf mir vor, ich sei beziehungsunfähig. Ich frage mich, ob ich grundsätzlich etwas falsch mache. Oder ist es möglich, dass jemand tatsächlich beziehungsunfähig ist? Falls ja, kann ich trotzdem etwas daran ändern?

Darüber, ob so etwas wie Beziehungsunfähigkeit existiert, lässt sich streiten. Eine Definition ist an viele individuelle Persönlichkeitsstrukturen gekoppelt. Ein grosser Teil von Bindungsproblemen entsteht durch den Bindungsstil. Also die Weise, auf die wir mit anderen Menschen in Kontakt treten.

Oft basiert diese auf der Beziehung zu den Eltern in der Kindheit bzw. auf der Art, wie Ihre Eltern mit Ihnen umgegangen sind. Dies ist quasi die ursprüngliche Programmierung. Nun kann es zu Programmierungen kommen, die im späteren Leben zu Problemen führen.

Angst vor Bindung

Die Angst, sich zu binden («bindungsängstlicher Stil»), fusst auf der Angst, durch die Liebe des Gegenübers erdrückt zu werden und sich dabei selber zu verlieren. Was dazu führen

kann, dass man sich gänzlich abgrenzt oder enge tiefe Bindungen gar nicht erst eingeht. Eine weitere Form ist die Angst, die Erwartungen des Gegenübers nicht erfüllen zu können. Solche Menschen haben unterbewusst von ihren Eltern gelernt, dass sie nur gut sind, wenn sie Erwartungen erfüllen. Dies zeigt sich im Bestreben, es den anderen ständig recht zu

Kurzantwort

Oft führen Ängste vor Bindung oder Verlust, entstanden in der Kindheit, zum Scheitern von Beziehungen. Es lohnt sich, darauf zu achten, dass eine Partnerschaft punkto Geben und Nehmen im Gleichgewicht ist. Vorwürfe an den Partner sollte man in konstruktive Wünsche umformulieren. (red)

machen oder in einer kühlen Distanzierung zum Partner. Die Herausforderung besteht darin, seinen Freiraum und seine Bedürfnisse in der Beziehung geltend zu machen. So können Sie lernen, dass man geliebt werden kann, ohne dass man sich selber komplett aufgibt.

Angst vor Verlust

Gegenstück ist die Bindungs-sucht aus Angst, das Gegenüber zu verlieren. Viele betroffene Menschen haben von den Eltern zu wenig Liebe erhalten und suchen nun eifrig nach jemandem, der dieses Loch füllen kann. Bindungssüchtige wollen entweder komplett mit dem Gegenüber verschmelzen und alles gemeinsam sehen und machen. Oder aber den Partner kontrollieren und ihn dazu bringen, nur ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Positiv ist ihre Empathie, sich in ihren Partner hin-

einzuversetzen und den eigenen Bedürfnisse Raum zu geben. Nun gilt es zu lernen, auch zu sich selber eine gute Beziehung zu finden. Und zugleich darauf zu vertrauen, dass Liebe bleibt, auch ohne jederzeit mit dem Partner in Kontakt zu sein.

Ungleichgewicht orten

Jede beendete Beziehung bietet eine Chance zur Entwicklung. Überlegen Sie, wo Sie und Ihr Gegenüber ausgeglichen waren und wo ein Ungleichgewicht herrschte. Etwa in Bezug auf Nähe und Distanz, auf eigene Grenzen oder darauf, wer Entscheidungen getroffen hat. Wie haben Sie einander unterstützt, gelobt oder mit Geschenken und Zärtlichkeit bedacht?

Aus Frust kommt es vor, dass Paare ihre Bedürfnisse in Form von Vorwürfen kommunizieren. Überlegen Sie sich, wie ein solcher Vorwurf als Wunsch

lauten könnte. So verstehen Sie besser, wovon Ihr Gegenüber oder Sie mehr benötigt hätten. Nutzen Sie diese Erfahrungen und dieses Wissen, um damit eine gute Basis für Ihre nächste Beziehung zu legen.



David Siegenthaler

dipl. psychologischer Berater
zert. Sexual- und Paarberater
Paar- und Einzelberatung leb
www.leb-zug.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber,
Luzerner Zeitung,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.
