

Dr. med. Daniel Dufour

Liebes Krisen



LESEPROBE

Verletzte Gefühle heilen –
Beziehungsprobleme lösen

**man
kau:**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dr. med. Daniel Dufour

Liebeskrisen

Verletzte Gefühle heilen – Beziehungsprobleme lösen

ISBN 978-3-86374-221-8

1. Aufl. 2015

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D - 82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Übersetzung aus dem Französischen: Susanne Engelhardt, München

Lektorat: Dr. Thomas Rosky, München

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Gestaltung Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Gestaltung Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/ Sachsen

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

»Le tumulte amoureux«.

© 2014, Les Editions de l'Homme, division du Groupe Sogides Inc.

(Montreal, Québec, Kanada)

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe:

© 2015, Mankau Verlag GmbH, Murnau



Wichtiger Hinweis:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Psychotherapeuten auf.

Inhaltsverzeichnis

<i>Einleitung</i>	7
<i>Kapitel 1: Was ist Verlassenheit?</i>	11
Martine leidet an Verlassenheit	11
Die Auswirkungen der Verlassenheit auf Säuglinge und Kinder	17
Was ist die „Denke“?	20
Wie funktioniert die Denke?	27
Welchen Sinn hat es, seine Denke auszuschalten?	31
Wie die Denke einem Kind nützt, das an Verlassenheit leidet	36
Die OGE-Methode	38
<i>Kapitel 2: Die Angst vor dem Alleinsein</i>	43
Sébastien	43
Julie	57
<i>Kapitel 3: Die Angst, sich an einen Partner zu binden</i>	67
Josette und Pierre	67
<i>Kapitel 4: Die emotionale Abhängigkeit</i>	79
Paule	80
<i>Kapitel 5: Gefallen wollen um jeden Preis</i>	91
Jean	91
<i>Kapitel 6: Angst vor Konflikten</i>	101
Pauline	102

<i>Kapitel 7: Der Konflikt als Mittel der Bestätigung</i>	<i>111</i>
Marie und Antoine	111
<i>Kapitel 8: Die Entdeckung der Liebe angesichts der Trennung</i>	<i>123</i>
Philippe	123
<i>Kapitel 9: Die Geburt eines Kindes als Auslöser von Beziehungsproblemen</i>	<i>131</i>
André	131
<i>Kapitel 10: Die sexuelle Abhängigkeit</i>	<i>141</i>
Michel	141
<i>Kapitel 11: Die Suche nach der perfekten Beziehung</i>	<i>151</i>
Sophie	151
<i>Kapitel 12: Der Verlassene und die Liebe</i>	<i>159</i>
Françoise	159
<i>Schlussfolgerung</i>	<i>178</i>
<i>Anhang:</i>	
Eine praktische Übung, um die Denke auszuschalten	182
Anmerkungen	185
Zum Autor / OGE-Seminare und Kurse	186
Weitere Bücher des Autors	187
Register	188



Einleitung

Das Leben zu zweit ist ein Abenteuer, in das sich Menschen Hals über Kopf stürzen, weil sie ihren Intuitionen und ihren Neigungen folgen. Andere wagen es erst nach reiflicher Überlegung. Häufig steht am Beginn dieses Abenteuers die Liebe. Aber der Alltag stellt manches Paar vor solch gewaltige Probleme, dass ein Partner oder sogar beide am liebsten das Handtuch werfen möchten...

Jedes Paar ist einzigartig, genau wie jeder Mensch einzigartig ist. Das mag die Schwierigkeiten all derer erklären, die das Abenteuer Partnerschaft wagen. Mir erscheint es deshalb illusorisch, eine Abhandlung darüber verfassen zu wollen, wie ein Leben zu zweit gelingt. Genauso unpassend erscheint es mir, Paaren zur Neuorientierung ein Wundermittel zu versprechen oder Ratschläge jeder Art zu erteilen.

Warum dann ein Buch zum Thema Partnerschaft? Einfach, weil ich davon erzählen möchte, was ich von meinen Patienten im Laufe von gut dreißig Jahren als praktischer Arzt über die Widrigkeiten der Liebe gelernt habe. Bei den Konsultationen profitieren die Patienten von meiner Schweigepflicht. So können sie mir leichter von den zahlreichen Schwierigkeiten in ihrer Partnerschaft berichten, aber auch von den schönen Seiten. In diesen Schilderungen tauchen immer wieder Übereinstimmungen auf, was im Hinblick auf den vorangegangenen Absatz verwirrend erscheinen mag. Nun ist es aber so, dass diese Übereinstimmungen eine wichtige Aussage transportieren, die wir weder um- noch übergehen können: Wenn jemand, der sein Leben mit einem anderen teilen möchte, sich selbst nicht liebt, dann wird es für ihn oder sie sehr schwierig, ja unmöglich, den Anderen zu lieben.

Diese Erkenntnis mag nicht sehr originell sein, doch sie springt demjenigen ins Auge, der sich um die Betroffenen kümmert. Und sie trifft unerbittlich zu. Natürlich ist es leicht, eine solche Wahrheit zu formulieren. Viel schwieriger ist es, den Ratsuchenden bei der Lösung ihrer Probleme zu helfen. Das gilt umso mehr, als die Betroffenen nicht immer bereit sind, sich dessen bewusst zu werden. Das ist ein langer, schwerer Weg.

Per definitionem besteht ein Paar aus zwei Menschen unterschiedlichen oder gleichen Geschlechts, die ein gemeinsames Gefühl und meistens auch ein gemeinsames Ziel verbindet (zumindest zu Beginn der Partnerschaft): Zusammen wollen sie etwas erschaffen, das beiden gefällt und sie zufriedenstellt. Jeder bringt seine Erlebnisse, Erfahrungen, Stärken, guten Seiten und Ideen, seine Spontanität, Begeisterung, Intuition und sein angeborenes Wissen in die Beziehung ein. Und ein jeder trägt natürlich auch sein Päckchen, das mehr oder weniger vollgepackt ist mit noch unbewältigten Erfahrungen sowie mit seiner Erziehung, Prinzipien, Überzeugungen und Hemmungen. Das Gesamtpaket würde auch den Wohlmeinendsten unter uns abschrecken, wäre da nicht die Liebe, die zwei Menschen eint und über sich selbst hinauswachsen lässt. Der Liebe gelingt es, die Misstöne, die in jedem von uns stecken, in eine Trumpfkarte für das Paar umzuwandeln. Gegensätze ziehen sich bekanntlich an, und es ist sehr wohl erlaubt, das Beste für zwei Menschen zu erhoffen, die gemeinsam das Leben meistern wollen!

Wenn einer der Partner sich darüber im Klaren ist, was seiner Selbstverwirklichung im Wege steht, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass er sich weiterentwickelt. Das ist dann auch ein Erfolgsgarant für die Partnerschaft. Unabdingbar ist aber auch, dass beide Partner sich weiterentwickeln möchten und alles so einrichten wollen, dass jeder sich gut in seiner Haut fühlt. Von diesem Wohlbefinden profitiert auch die Beziehung. Viele Paare treffen auf Widrigkeiten. Doch es gelingt ihnen, diese zu überwinden, weil sie stets wachsam sind – und das ist ungemein wichtig. Leider richtet sich diese Wachsamkeit allzu häufig auf den Anderen und nicht auf die eigene Person. Das geschieht im Namen einer Überzeugung, die durch unsere jüdisch-

christliche Erziehung in uns verankert ist. Demzufolge bedeutet lieben, den Anderen zu lieben und sich selbst ganz zurückzunehmen. Man kümmert sich lieber um den Anderen als um sich selbst. Diese Überzeugung verleitet manche Menschen dazu, die eigene Persönlichkeit unterzuordnen, um das Gelingen der Partnerschaft zu favorisieren. Obwohl man in guter Absicht handelt, führt diese Vorgehensweise zu zahlreichen Problemen: Wenn man sich selbst verneint und nicht respektiert, scheitert die Beziehung häufig über kurz oder lang. Das erleben wir in unserer Gesellschaft immer wieder.

Sehr viele Menschen leben seit der frühesten Kindheit mit einer Last, häufig sogar, ohne sich dieser bewusst zu sein. Sie leben mit einer Wunde, die von dem Gefühl herrührt, als Kind nicht so geliebt worden zu sein, wie sie es gebraucht hätten. Diese Wunde taucht lange vor dem Abenteuer Partnerschaft auf und ist einem Mangel an Liebe geschuldet. Als Kind und später als Jugendlicher hat man damit gelebt, und als Erwachsener trägt man sie immer noch tief in sich. Ein derart Verwundeter beginnt eine Partnerschaft in der tiefen, auf den persönlichen Erlebnissen beruhenden Überzeugung, dass er es gar nicht verdient, geliebt zu werden. Denn diejenigen, die ihn all die Jahre zuvor hätten lieben sollen, haben bei dieser Aufgabe aus unbekannten und unverständlichen Gründen versagt. Er trägt diese Überzeugung seit Jahrzehnten in sich, was zu zahlreichen unbewussten und automatischen Reaktionen führt, welche große Probleme in seinem Gefühlsleben nach sich ziehen. Diese Probleme werden in einer Partnerschaft erneut hochkommen und sie erschweren. Bei der Wunde, von der hier die Rede ist, handelt es sich um das Phänomen der Verlassenheit.

Auf den folgenden Seiten wollen wir die Auswirkungen untersuchen, die diese Verletzung auf einen Menschen hat. Und wir wollen sehen, wie diese Auswirkungen eine Beziehung belasten. Als Leser sollte man aus den beschriebenen Fällen jedoch nicht schließen, dass man automatisch an Verlassenheit leidet, wenn man zum Beispiel nicht Nein sagen kann. So jemandem würde ich dringend dazu raten, sich darüber Gedanken zu machen, warum er nicht Nein sagen kann. Er sollte wirklich in sich hineinhorchen, um eine Antwort auf diese Frage zu finden.

War

Kapitel 1

Was ist Verlassenheit?

Die auf den folgenden Seiten vorgestellte Geschichte zeigt die verheerenden Auswirkungen der Verlassenheit auf die Persönlichkeit und das Liebesleben eines Menschen.

Martine leidet an Verlassenheit

Martine ist 50 Jahre alt. Vor einigen Monaten hat sie sich von ihrem Mann getrennt, mit dem sie einen achtjährigen Sohn hat. Sie hat ihren Vater nie kennengelernt, sondern wurde von dem Mann adoptiert, der ihre Mutter geheiratet hat, als diese mit ihr schwanger war. Ihre Mutter weigert sich hartnäckig, ihr etwas über ihren leiblichen Vater zu erzählen. Martine hat auch erst sehr spät von ihrer Adoption erfahren. Als Jugendliche hatte sie von ihrer Mutter Auskunft verlangt, denn sie ahnte, dass sie nicht zur gleichen Familie gehörte wie ihr Bruder und ihre Schwester. Sie hatte den Eindruck, anders zu sein, ohne zu verstehen, warum. Daraufhin hatten ihre Mutter

und ihr Stiefvater sie über die Vergangenheit aufgeklärt und davon in Kenntnis gesetzt, dass sie von ihrem Stiefvater adoptiert worden war.

Martine hatte ihren Adoptivvater immer als sehr liebevoll empfunden, ihre Mutter hingegen als distanziert und hart. Trotzdem findet sie nicht, dass sie verlassen wurde, denn ihre Eltern haben sie ja von Geburt an umsorgt und ihr eine gute Erziehung und viel Liebe zukommen lassen. Als Älteste versteht sie sich gut mit ihrer Schwester und ihrem Bruder, obwohl sie zu Letzterem wenig Kontakt hat, weil er auf Abstand zur Familie gegangen ist.

Nach einer problemlosen Jugend und einem Universitätsstudium verliebt Martine sich in einen jungen Mann. Obwohl es ihrer bürgerlichen Erziehung widerspricht, lebt sie unverheiratet mit ihm zusammen. Sie bekommen zwei Kinder, trennen sich dann aber. Sie sagt: „Wir waren jung und eher so etwas wie gute Freunde als zwei Menschen, die sich wirklich eine gemeinsame Zukunft aufbauen wollten.“ Im Rahmen des Gesprächs ergänzt sie, dass sie außerdem einen wesentlich reiferen Mann kennengelernt hatte, in den sie sich verliebte. Diese Begegnung hatte ihr die Augen dafür geöffnet, was ihr wirklich in ihrer Partnerschaft fehlte: der verbindliche Wunsch, eine gemeinsame Existenz zu erschaffen. Die Trennung geht problemlos vonstatten, und sie ist ihrem Expartner weiterhin freundschaftlich verbunden, obwohl sie größtenteils die Versorgung der Kinder übernommen hat, auch in finanzieller Hinsicht.

Einige Zeit ist Martine Single, bis sie einen Mann trifft, in den sie sich bis über beide Ohren verliebt. Sie gibt sogar ihre Heimat auf, um mit ihm zusammen zu sein. Das führt zu Problemen bei der Versorgung der Kinder. Einige Monate später verlässt sie ihn wieder, obwohl dieser Mann sie heiraten und ein Kind mit ihr haben will. Sie erkennt, dass „die Liebe zu ihm nicht groß genug ist“.

Nur kurze Zeit danach lernt sie einen anderen alleinstehenden Mann kennen, der als Einzelkind aufgewachsen ist, ihr leidenschaftlich den Hof macht und sie davon überzeugt, ihn zu heiraten und ein Kind mit ihm zu haben. Erst mehrere Jahre später wird sie erkennen, dass der Wunsch nach einem weiteren Kind nicht der ihre war, sondern dass sie diesen Mann liebte und nur deshalb seinem Drängen nachgegeben

hat. Sie bekommen einen Sohn, und von diesem Augenblick an verhält ihr Mann sich distanziert. Martine schreibt das zuerst den Veränderungen zu, welche die Geburt eines Kindes mit sich bringt. Doch im Laufe der Monate wird ihr klar, dass ihr Mann sie sowohl körperlich als auch psychisch auf Distanz hält. So verbringt sie die Ferien allein mit ihren Kindern. Des Weiteren ist ihr Mann sehr häufig abwesend oder verreist, obwohl sein Beruf das nicht unbedingt erfordert. Sie verbringt den größten Teil ihrer Freizeit mit ihrem Sohn oder mit ihren älteren Kindern, die im Ausland studieren, und obendrein hat sie einen sehr stressigen Beruf.

Vonseiten ihres Mannes kommt immer häufiger Kritik: Er gängelt sie mehr und mehr und will nicht einsehen, dass sie so wenig präsent ist, wenn er schon einmal bei seiner Familie ist. Martine empfindet vage, dass „zwischen [ihnen] etwas nicht mehr stimmt, und dass das Verhalten [ihres] Mannes einfach abscheulich ist“. Im Freundeskreis stellt er sie überzeugend als psychisch krank hin. Die Folge: Martine ist immer stärker isoliert und flüchtet sich noch mehr in die Arbeit. Doch sie beißt die Zähne zusammen, denn sie möchte nicht allein sein. In der Tat befürchtet sie, mit ihrem Sohn in einer Stadt leben zu müssen, die nicht ihre Geburtsstadt ist, in einem fremden, wenig einladenden Land und in einem abgeschotteten Milieu.

So geht es drei Jahre lang, und die Beziehung zwischen Martine und ihrem Mann wird nicht besser. Eines Tages entdeckt Martine, dass er seit einigen Monaten eine Affäre mit einer jüngeren Frau hat. Zuerst gibt er nicht zu, dass er sie betrügt, gesteht dann aber doch und gibt ihr gleichzeitig die Schuld daran. Es kommt zur endgültigen Trennung, und Martine bleibt allein mit ihrem Sohn zurück, der aber auch regelmäßig Zeit mit seinem Vater verbringt. Sie nimmt stark ab, engagiert sich noch mehr im Beruf und bekommt von ihrem Arzt Antidepressiva verschrieben.

Sie reicht die Scheidung ein, in die ihr Mann zuerst nicht einwilligt. Anschließend schiebt er ihr die Schuld am Scheitern ihrer Beziehung zu. Allmählich erkennt Martine, dass sie mit einem perversen Narzissen zusammengelebt hat, doch es fällt ihr schwer, sich das einzugestehen. Sie glaubt, völlig wertlos zu sein und große Probleme mit Männern

allgemein zu haben. Sie stellt ihre Fähigkeit, zu lieben und geliebt zu werden, infrage. (Diese Reaktion tritt sehr häufig bei den Opfern perverter Narzissten auf. Ein solcher Narzisst ist nämlich sehr geschickt, wenn es darum geht, andere glauben zu lassen, sie hätten ein Problem oder sie selbst seien das Problem, obwohl er selbst der Grund für das Problem ist.)

Martine kann einfach nicht akzeptieren, dass sie sich in einen solch gemeinen und zerstörerischen Menschen wie ihren Mann verlieben konnte. Die Tatsache, dass er sie angelogen und ihr seine Affäre verheimlicht hat, stürzt sie in eine tiefe Krise. Sie kommt sich natürlich verraten vor, aber auch besudelt von seinem Verhalten ihr gegenüber. Sie hat den Eindruck, verlassen worden zu sein, und dieser Eindruck ist umso stärker, „als [sie] diesmal die Beziehung weiterführen wollte, auch wenn sie unbefriedigend war. [Sie] wollte den Partner nicht verlassen, so wie [sie] das bisher immer getan hatte.“ Doch sie treibt diese Innenschau nicht voran, denn dazu hat sie weder Zeit noch wirklich Lust.

Martine zeigt absolut keine Emotionen, abgesehen von gelegentlicher Trauer und einigen Tränen, „denn im Leben muss man stark sein“. Körperlich hält sie mithilfe von Antidepressiva durch, obwohl sie abgeschlagen und gestresst ist. Sie funktioniert sowohl bei der Arbeit (dort neigt sie zwar gelegentlich zu Zornesausbrüchen, diese werden von ihrer Umgebung aber in Kauf genommen, weil man sie darauf zurückführt, dass sie aus einem Land kommt, wo die Menschen nun einmal temperamentvoller sind!) als auch im Freundeskreis und in der Familie. Gleichzeitig wird die Beziehung zu ihrer Mutter immer angespannter, denn diese weigert sich nach wie vor, ihr zu verraten, was sie über ihren Erzeuger weiß.

Diese Konstellation hält ungefähr zwei Jahre an. Kurz vor ihrem fünfzigsten Geburtstag lernt Martine einen Mann kennen, der etwa zehn Jahre älter ist als sie. Er hat sich vor einigen Jahren von seiner Partnerin getrennt und gibt zu, mit dem Alleinsein gut klarzukommen. Gleichzeitig erklärt er ihr, nicht mehr so lose Bindungen haben zu wollen, wie das bisher der Fall war. Es funkelt zwischen den beiden, sie fühlen sich zueinander hingezogen. Martine beginnt eine Beziehung mit ihm. Sie wünscht sich, so oft wie möglich mit ihm zusammen zu sein, und

gleichzeitig flieht sie vor seiner Gesellschaft, „aus Angst davor, [sich] zu sehr auf einen so unsteten Mann einzulassen“. Sie unterdrückt ihre Gefühle und kontrolliert die Beziehung. Das heißt, dass sie schwankt zwischen den Momenten, in denen sie ihren Neigungen nachgibt, und anderen, in denen sie ihrem Freund alles und jedes vorwirft. Sie ist sich der Widersprüchlichkeit ihres Verhaltens bewusst, kann aber nicht anders. Sie möchte mit ihm ausgehen oder in einem Restaurant essen, will aber gleichzeitig nicht, dass ihr Ehemann davon erfährt, um zu vermeiden, dass die Scheidung, die sich sowieso schon lange hinzieht, noch komplizierter wird.

Auch in sexueller Hinsicht ist Martine auf dem Rückzug, verlangt aber gleichzeitig von ihrem neuen Partner in diesem Bereich eine perfekte Harmonie. Sie versichert ihm, sie sei nicht eifersüchtig und er könne ruhig andere Freundschaften unterhalten, reagiert aber sehr heftig, sobald er mit einer anderen Frau zu Abend isst. Lässt sie sich einmal auf einen echten Austausch und echte Zweisamkeit ein, die ihnen beiden sehr guttut und die Bindung vertieft, ist sie beim nächsten Mal aus irgendeinem vorgeschobenen Grund schroff, abweisend und distanziert. Kurz gesagt: Sie macht einen Schritt nach vorn und zwei zurück. Martine wirft ihrem Freund vor, nicht im Einklang mit ihr zu sein, und kaum hat sie ihm erklärt, wie sehr sie ihn liebt, sagt sie das Gegenteil und verabreicht ihm damit gekonnt eine kalte Dusche. Trotzdem geht die Beziehung weiter und wird sogar stärker. Ihr Freund versteht, dass er es mit einem Menschen zu tun hat, der darunter leidet, als Kind verlassen worden zu sein, und dann auch noch Opfer eines Narzissten wurde. Er verzeiht Martine die wiederholte, heftige Ablehnung, die er mehr schlecht als recht erträgt.

Martine ernährt sich sehr ungesund und sehr unregelmäßig. Sie verbittet sich Hinweise darauf, dass ihr Essverhalten an Magersucht grenzt. Sie leidet unter heftigen Angstattacken und schlimmer Verstopfung. Sie versteht, dass ihr Körper ihr mittels dieser starken Signale etwas sagen möchte, unternimmt aber nichts. Dadurch kommt es zu starken Spannungen in ihrer Beziehung, und ihr Freund verliert allmählich die Geduld. Martine ist sich im Klaren darüber, dass ihr Verhalten manchmal zusammenhanglos ist, ist aber auch davon über-

zeugt, nichts dagegen tun zu können. „Als unabhängige, freie Frau von fünfzig Jahren [hat] sie außerdem das Recht, zu sein, wer [sie ist], und [sich] so zu benehmen.“

Gleichzeitig erkennt Martine, dass ihr Freund sie verlassen wird, wenn sie sich weiterhin so aufführt. Folglich darf sie sich auf keinen Fall zu sehr auf ihn einlassen, „umso weniger, als er noch nicht einmal geschieden ist, sondern nur getrennt lebt“. Dieses Argument lässt ihr Freund jedoch nicht gelten. Er hat ihr längst erklärt, warum er noch nicht geschieden ist und dass er nur noch einen rein freundschaftlichen Kontakt zu seiner Frau hat. Für Martine bedeutet dieses Verhalten aber, dass er die Beziehung zu seiner Frau noch nicht beendet hat. Somit hat sie einen „objektiven“ Grund, sich nicht wirklich auf diesen Mann einzulassen. Was empfindet sie? Eine leichte Gereiztheit, aber ganz sicher weder Wut noch Trauer. Sie hält ihre Einstellung für die richtige und sie will durch ihr Verhalten sicherstellen, nicht zu sehr zu leiden, falls die Beziehung auseinandergeht.

Nachdem ihre Scheidung einige Monate später endlich rechtskräftig wird, erkennt sie, dass sie „den Mann nicht [liebt], mit dem [sie] seit zwei Jahren eine Beziehung [hat]“. Sie teilt ihm ohne weitere Erklärung mit, dass sie die Beziehung beendet! Ihr Freund ist völlig überrumpelt. Nachdem er jedoch vergeblich versucht hat, sich mit Martine zu verständigen, die jede Diskussion verweigert, beschließt er, ihre Entscheidung zu akzeptieren, und meldet sich bei ihr nicht mehr. Angesichts dessen reagiert sie bestürzt und wirft ihm bei einem Telefonat vor, nicht um sie gekämpft zu haben – für sie ein Beweis dafür, dass er sie nicht wirklich liebte.

Also beschließt Martine, sich ganz ihrem Sohn und ihrer Karriere zu widmen, denn „das bringt [ihr] Glück und Freude, eine Beziehung jedoch führt nur zu mehr Leid“! Sie zeigt keinerlei Gefühle, denn jede Emotion wird sowieso durch die Einnahme der Antidepressiva unterdrückt. Sie widmet sich noch stärker der Arbeit und der Erziehung ihres Sohnes sowie der beiden anderen Kinder. Sie erleidet auch weiterhin heftige Angstattacken und Ohnmachtsanfälle, die laut ihrer Aussage ihrer Erschöpfung geschuldet sind. Gleichzeitig vergisst sie zu essen und leidet regelmäßig an Verstopfung.

Martine konnte sich nicht zu dem Schritt durchringen, der ihr Erleichterung verschaffen und sie von dieser Verletzung heilen könnte. Das ist eine Entscheidung, die es zu respektieren gilt.

Die Auswirkungen der Verlassenheit auf Säuglinge und Kinder

Martines Fall ist ein sehr gutes Beispiel für einen Menschen, der an Verlassenheit¹ leidet. Der Begriff bezeichnet in unserem Zusammenhang sowohl das Gefühl, verlassen worden zu sein, als auch die zahlreichen, sehr unterschiedlichen körperlichen und seelischen Erkrankungen, unter denen ein von Verlassenheit, Zurückweisung oder Ausgrenzung Betroffener leidet.

Martine wurde von ihrem Vater bereits vor ihrer Geburt verlassen. Diese Zurückweisung wurde noch durch die Tatsache verstärkt, dass ihre Mutter, die einem sehr konservativen Milieu entstammt, sich gezwungen sah, einen anderen Mann zu heiraten, um der Schande zu entgehen, ein uneheliches Kind zu bekommen. Daher auch die emotionale Distanziertheit ihrer Mutter.

Martine hat all das im Körper ihrer Mutter gespürt, denn ein Fötus hat sehr bald nach der Zeugung die Fähigkeit, Liebe oder den Mangel an Liebe zu empfinden. Wie soll ein Kind reagieren, das spürt, wie wenig es willkommen ist? Was bleibt außer einer großen, tief sitzenden Wut? Und wie soll es damit umgehen? Ihm wird ja die Nachricht übermittelt, dass es kein Mensch sei, den man lieben kann. Sicher hat Martines Adoptivvater nicht nur die Mutter geliebt, sondern auch die Tochter, und das hat ihr sicherlich gutgetan und zu einer harmonischeren Entwicklung beigetragen. Das kann dennoch nicht den krassen Mangel an Liebe ungeschehen machen, den Martine empfindet. Und sie kann ja nur hinnehmen, was ihr von ihrem leiblichen Vater und ihrer Mutter aufgezwungen wurde.

Wir wollen hier niemanden verurteilen. Jeder Mensch hat das Recht, so zu leben, wie er leben will, und er mag gute (oder schlechte) Grün-

de anführen, um seine Entscheidungen zu rechtfertigen. Aber man muss auch sehen, dass die Konsequenzen für das Kind – und es geht hier um das Kind, nicht um die Eltern! – manchmal brutal und heftig sind. Denn ein Fötus kann sich nicht wehren. Er muss eine Möglichkeit finden, sich zu schützen, um zu überleben. Die Verwendung des Ausdrucks „überleben“ ist nicht übertrieben, denn es ist erwiesen, dass weitaus mehr ungewollte als gewollte Kinder im ersten Monat ihrer Existenz versterben². Diese Tatsache sagt viel darüber aus, wie deutlich der Fötus Signale vernimmt, um dann zu entscheiden, ob er bleiben oder diese Welt verlassen will.

Das Kind kann nicht ohne die Hilfe Erwachsener leben und ist ganz und gar abhängig von denen, die verantwortlich dafür sind, es zu zeugen und ans Licht der Welt zu bringen. Sie sollten ihm eigentlich dabei helfen, auf die bestmögliche Art zu gedeihen und erwachsen zu werden. Und was ist die wesentliche Nahrung? Ist es die Muttermilch? Das Fläschchen mit Milchpulver des Herstellers x oder y? Nein! Liebe ist die wichtigste Nahrung, sie erlaubt einem Kind, harmonisch aufzuwachsen. Einem ungewollten Kind wird aber als Allererstes Nichtliebe signalisiert. Das äußert sich häufig nicht darin, dass es allein gelassen, sondern in affektiver Hinsicht verlassen wird.

Dieser Punkt ist ganz entscheidend: Zu den an Verlassenheit leidenden Menschen gehören nicht nur die, welche körperlich von ihren Eltern verlassen wurden, sondern all jene, die sich nicht um ihrer selbst willen geliebt fühlen. Auch hier ist es nicht am Erwachsenen zu beurteilen, ob er sein Kind geliebt hat oder nicht. Nein, es ist das Kind, das auf Basis seiner Erlebnisse und Gefühle darüber befindet, denn diese sind *seine* Wahrheit. Da ein Kind die Dinge häufig anders empfindet als ein Erwachsener, kann es natürlich zu großen Abweichungen in der Wahrnehmung und den daraus resultierenden Schlussfolgerungen kommen. So mancher Erwachsene mag der Meinung sein, er habe seinem Kind viel Liebe entgegengebracht, indem er ihm bestimmte Werte vermittelt hat, die in seinen Augen wesentlich sind. Das Kind nimmt das aber als Beweis einer lieblosen Erziehung wahr. Es könnte zu dem Schluss kommen, der Elternteil habe einzig und allein aus ihm einen Menschen mit Wertvorstellungen machen

wollen. Da es keinerlei Liebe hinter dieser Erziehung gespürt hat, hat das Kind in Wahrheit nur eine Nachricht empfangen: Ich liebe dich nicht dafür, was du BIST, sondern nur dafür, was du schaffen oder werden musst. Diese unterschiedlichen Auslegungen derselben Realität können schlussendlich zu einer Konfrontation zwischen dem Elternteil und dem erwachsen gewordenen Kind führen. Bis dahin aber wird das Kind an Verlassenheit leiden und sich Überlebensstrategien zurechtlegen.

Untersuchungen belegen, dass ein Erwachsener, der als Kind eine derartige Misshandlung erlitten hat, unter großen Problemen leiden kann³. Der durch den Missbrauch in der Kindheit hervorgerufene Stress führt zu einer epigenetischen Änderung der Glukokortikoidrezeptoren (NR_3C_1), die in der Wissenschaft als genetische Methylierung bezeichnet wird und die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA) beeinflusst. Diese Achse wird bei der Reaktion auf einen äußeren oder inneren Stimulus aktiv. Ist sie aber dysreguliert, beeinträchtigt das im Erwachsenenalter die Stressreaktion und kann zu psychischen Erkrankungen führen. Und wenn es in der Kindheit wiederholt zu Misshandlungen kommt, können die Mechanismen zur Stressregulierung dauerhaft geschädigt werden. So zeigt sich, dass die Folgen des Verlassenwerdens – eine klassische Form von Misshandlung – alles andere als harmlos sind und beim Erwachsenen zu schweren Störungen führen können.

Welche Überlebensstrategie kann ein Kind entwickeln, das zurückgewiesen oder verlassen wird? Es wird in diesem Moment sehr davon profitieren, seine eigene Denke zu erschaffen und zu nutzen.

Was ist die „Denke“?

Diese Bezeichnung wird sehr unterschiedlich verwendet. Hier die Definition, die diesem Buch zugrunde liegt:

Die Denke, die man genauso gut als Ego bezeichnen kann, könnte man einerseits mit „Krücken“ vergleichen, mit denen wir uns behelfen, andererseits mit einem sich unaufhörlich drehenden Hamsterrad. Die Denke verhindert,

- ▶ dass wir in der Gegenwart leben. Sie verweist uns in die Zukunft mit ihrem Gefolge aus Befürchtungen, Beklommenheit, Angst, Panik, verlorenem Selbstvertrauen und Phobien. Sie lässt uns auch an die Vergangenheit denken, und dann überwiegen Bedauern, Reue und Schuldgefühle.
- ▶ dass wir Emotionen wie Freude, Trauer und Wut anerkennen, zulassen oder gar ausleben.
- ▶ dass wir in Kontakt treten mit unserem angeborenem Wissen, unserer Kreativität und unserem innersten Kern, also mit dem Menschen, der wir sind.

Indem die Denke den Kontakt zu uns selbst unterbindet, unterbindet sie auch den Austausch mit anderen Menschen und unserer Umwelt. Das führt zu Ausschluss, fehlender Kommunikation, Intoleranz, Ablehnung und sogar Rassismus. Die Denke lässt uns ein Machtgehabe an den Tag legen, durch das wir den Anderen kontrollieren und uns über- oder unterlegen fühlen. Genauso verleitet sie uns dazu, uns selbst zu vergessen und nur noch im Hinblick auf andere, auf die Normen oder die Gesellschaft zu funktionieren. Unser Ego drängt uns Tag für Tag, unser Leben an Floskeln wie „Man macht“, „Ich muss“, „Es gehört sich“ auszurichten, obwohl wir genau wissen, dass wir am Ende jeden Tages eine Menge erreicht haben, nur nicht das, was wir wirklich erreichen wollten!

Die Denke verhindert auch den Kontakt mit dem Universum, das uns umgibt: Sie will uns glauben machen (was ihr auch bestens gelingt!), wir seien anders, der Pflanzen- und Tierwelt überlegen. Sie verleitet uns zu der Überzeugung, unser Gehirn mache uns zu besonderen

Geschöpfen, die sich nicht in ihre Umwelt einfügen können, ohne über sie zu bestimmen. Die Denke ist das Gefängnis, das wir uns ganz alleine errichten und in dem wir uns selbst einsperren, sowohl in körperlicher als auch in seelischer Hinsicht. Für die Denke ist das Leben eine permanente Gefahr, genau wie Bewegung, Neues, Begeisterung und Spontaneität. Die Denke verhindert, das sich etwas verändert und das alles im Fluss ist. Sie setzt alles daran, dass wir blockieren und uns an Ansichten und Verhaltensweisen festbeißen, die repetitiv und verknöchert sind. Wir neigen dann dazu, unsere Fehler und Niederlagen zu wiederholen. So gelingt es uns nicht, daraus zu lernen, um uns weiterentwickeln zu können. Die Denke liebt Stagnation, ja sogar Rückschritte, sie nährt unsere geistige Unbeweglichkeit. Sie ist die Größte, wenn es darum geht zu überleben, und das erhebt sie zu einer Lebenskunst! Parallel dazu trichtert sie uns fortwährend ein, was wir tun müssen, was gut und was schlecht ist. Sie redet so lange auf uns ein, bis wir den Normen entsprechen, die andere festgelegt haben. So macht sie aus uns Zwerge, obwohl wir das genaue Gegenteil sind! Das Ego beziehungsweise die Denke ist die Anti-Liebe par excellence.

Man muss jedoch zwischen der Denke, die wir gerade beschrieben haben, und unserem Gehirn unterscheiden. Letzteres ermöglicht uns, zu denken und Pläne zu schmieden. Unser Gehirn, das mit einem bedeutsamen Erinnerungsvermögen ausgestattet ist, kann uns dabei helfen, Lebenserfahrungen abzuspeichern und wieder abzurufen, sobald wir es wollen.

Leider wird unser Gehirn von einer nicht unbedeutenden Gruppe von Wissenschaftlern, die der materialistischen Bewegung anhängen, welche das ausgehende 20. Jahrhundert dominiert hat, als Sitz all dessen angesehen, was den Menschen ausmacht. Die gigantischen Mittel und Forschungen, die einigen Wissenschaftlern zur Verfügung gestellt wurden, haben bis zum heutigen Tag nur zu einem einzigen Befund geführt: Das Gehirn ist unendlich komplex, und es sieht immer mehr danach aus, als sei das, was wir für ein unabhängiges Steuerorgan halten, eine Illusion. Die Wahrheit sieht ganz anders aus! Unser Gehirn ist ein wunderbares und sehr mächtiges Organ, solange es uns zu Diensten ist. Aber nicht das Gehirn ist es, das uns im eigentlichen Wortsinn

leben lässt. Auch die *Denke* lässt uns nicht leben: Sie hindert uns sogar daran, unser ganzes Potenzial auszuleben, sie engt uns ein und bringt uns dazu zu glauben, dass „handeln“ besser als „sein“ ist.

Welche Konsequenzen hat die *Denke* für unser Leben, sobald sie auftaucht? Die Antwort ist einfach: Stress, wie ihn Hans Selye zu Beginn des 20. Jahrhunderts definiert hat. Stress ist eine unspezifische Antwort des Organismus auf jedwede Stimulierung des Körpers, ob positiv oder negativ, äußerlich oder innerlich.

Das erste Symptom, das wir empfinden, wenn unser Ego auftaucht, ist eine Anspannung. Sie kann sich körperlich in einer Muskelverspannung im Nacken oder an anderer Stelle des Körpers zeigen, als Kloß oder Knoten in der Kehle, im Magen oder im Unterleib, durch kalten Schweiß oder einen beschleunigten Puls. All diese Anzeichen sind genauestens von der Medizin definiert. Sie folgen aus der Aktivierung der HPA-Achse, also der automatischen Antwort unseres Körpers auf eine (positive oder negative) Stimulierung. Diese Achse veranlasst die Nebennieren, eine ganze Reihe von Hormonen auszuschütten. Dadurch erhöht sich der Pulsschlag, der Blutdruck steigt an, die Muskeln kontrahieren und der Blutzucker erhöht sich, um verstärkt das Gehirn zu versorgen. Gleichzeitig nimmt der Verbrauch von Magnesium und Zink zu und es kommt zu einer gesteigerten Tätigkeit bestimmter Nierenfunktionen. Dieses System verbraucht viel Energie, und da es automatisch reagiert und Vorrang hat (weil es dem Überleben dient), lässt es keinen Platz für ein anderes sehr wichtiges System, das hauptsächlich dazu dient, den Angriffen die Stirn zu bieten, die von Viren, Bakterien und entarteten Zellen ausgehen: unserem Immunsystem.

Folglich ist unser Immunsystem geschwächt und sogar gelähmt, solange die HPA-Achse aktiviert ist. Da unser Körper sehr raffiniert aufgebaut ist, kehrt sich das Ganze um, sobald der äußere oder innere Stimulus verschwindet oder unter Kontrolle ist. Dann wird die Ordnung wiederhergestellt: Wir nehmen eine körperliche und seelische Entspannung wahr, die von der Deaktivierung der HPA-Achse herrührt. Sie zeigt sich im Nachlassen der Muskelanspannung, der Normalisierung des Pulsschlags und des Blutdrucks und der Wiederaufnahme der normalen Funktion unseres Immunsystems.

Der Mensch ist sehr wohl mit der Fähigkeit ausgestattet, auch starken äußeren und inneren Einflüssen standzuhalten. Er kann angemessen auf vielerlei Situationen und bedeutsamen Stress reagieren. Wenn das HPA-System lange Zeit ohne Unterbrechung aktiviert ist, führt das jedoch zu verschiedenen körperlichen und psychischen Störungen: zu Erschöpfung, Schlafstörungen – entweder hat man Probleme einzuschlafen (Hyperaktivität des Gehirns) oder man wacht ständig auf –, zu Konzentrationsstörungen und Erinnerungslücken, erhöhter Reizbarkeit oder Verletzlichkeit im Vergleich zum Normalzustand, zu verringerter Libido, Haarausfall und brüchigen Nägeln, um nur einige Beispiele zu nennen. Diabetes vom Typ 2 und Bluthochdruck können die Folge sein. Weil das Immunsystem defizitär ist, können Krankheiten auftauchen, die von einem einfachen Schnupfen bis hin zu schwerwiegenden Erkrankungen reichen.

Die negativen Folgen von Stress sind nicht den Stressfaktoren geschuldet, sondern der Tatsache, dass dem Körper keine Pause eingeräumt wird. Nehmen wir als Beispiel eine Person, die einem äußeren Stimulus ausgesetzt ist, zum Beispiel der Kälte. Wenn diese Person sich halbwegs regelmäßig in einem wohltemperierten Raum aufhalten und zwischen Warm und Kalt wechseln kann, wird das keinerlei Auswirkungen auf ihre Gesundheit haben. Das Gleiche gilt für einen Menschen, der einem inneren Stimulus ausgesetzt ist, zum Beispiel einer Emotion. Wenn es ihm gelingt, diese zum Ausdruck zu bringen, wird ihm die für sein körperliches und seelisches Gleichgewicht so notwendige Pause guttun. Gärt diese Emotion aber weiter in ihm, besteht die Gefahr, dass die durch die Aktivierung der HPA-Achse erzeugte Anspannung negative Folgen hat, sowohl in körperlicher als auch in seelischer Hinsicht. So kommt es, dass viele Menschen wiederholt an der gleichen Krankheit leiden, denn sie erlauben sich nicht, ihre Emotionen auszuleben. Sobald ihnen das gelingt, funktioniert das Immunsystem wieder. Die Genesung kann dann sehr schnell eintreten.

Ein Beispiel: Joseph leidet an einer Entzündung der Nasennebenhöhlen, einer sogenannten Sinusitis. Er kommt in meine Sprechstunde. Ich frage ihn, was wenige Stunden vor dem Auftauchen der Sinusitis vorgefallen ist. Er sagt mir, dass eigentlich nichts Besonderes

geschehen sei. Nach reiflicher Überlegung gesteht er mir dann, dass er drei Stunden, bevor er die Verstopfung der Nebenhöhlen wahrnahm, einen Streit mit seiner Frau hatte, bei der es um ihre Ausgaben ging. Ich erkundige mich, was er mit der Emotion gemacht hat, die mit diesem Vorfall verbunden ist. Er gesteht mir, dass die Wut immer noch in ihm steckt, und dass er sie nicht zum Ausdruck gebracht hat, einmal abgesehen davon, dass er seiner Frau gesagt hat, wie genervt und enttäuscht er von ihr sei.

Als er mir das erzählt, wird Joseph bewusst, dass er noch immer sehr erbost ist, obwohl er seiner Frau gesagt hat, was er empfindet. Ich schlage ihm vor, nach Hause zu fahren und zu versuchen, seine Wut nicht gegenüber seiner Frau zum Ausdruck zu bringen, sondern allein, um sich etwas Gutes zu tun. Als Vorsichtsmaßnahme verschreibe ich ihm noch das Antibiotikum, das üblicherweise benutzt wird, um jemanden von dieser Erkrankung zu „heilen“. Ich rate ihm aber, es nur zu nehmen, falls es ihm nicht gelingt, seine Emotion auszuleben. Nachdem Joseph das Antibiotikum beim Apotheker in seinem Viertel gekauft hat, gelingt es ihm, seine Wut auszuleben, indem er auf der Heimfahrt laut im Auto mit sich selbst spricht. Später ruft er mich an, um mir zu sagen, dass seine Nebenhöhlen nur wenige Minuten danach wieder frei gewesen seien. Einige Stunden später war er von seiner Sinusitis genesen.

Dieser Vorfall hat nichts von einem Wunder und so etwas kommt bei den Patienten, die ich seit bald dreißig Jahren betreue, häufig vor. Josephs Genesung ist leicht zu erklären: Die aus dem Unterdrücken der Wut hervorgegangene Anspannung hat die HPA-Achse aktiviert, das Immunsystem war geschwächt. Die Bakterien, mit denen unser Körper gut leben kann, solange er nicht angespannt ist, konnten deshalb den Körper entkräften. Joseph wurde krank. Sein Zustand verlangte nach einer Behandlung, doch bestand das Risiko eines Rückfalls bei Ende dieser Behandlung, denn der wahre Grund für diese Erkrankung wäre ja damit nicht beseitigt worden. Die nicht ausgelebte Wut hätte weiterhin Spannungen verursacht, folglich die HPA-Achse wieder aktiviert und das Immunsystem erneut angegriffen. Zusätzlich zu den Nebenwirkungen des Antibiotikums wäre Josephs Körper durch die unterdrückte Emotion beständig geschwächt worden. Indem er seine Wut

zum Ausdruck gebracht hat, genehmigte Joseph sich die Pause, die sein Immunsystem benötigte, um die Arbeit wiederaufzunehmen und dem Körper zu helfen, die Bakterien zu bekämpfen. Joseph konnte sich entspannen und sich mit seiner Frau sehr viel höflicher austauschen, als es davor der Fall war. Ein Mensch kann also sehr schnell von einer Sinusitis genesen, ohne zwangsweise Medikamente nehmen zu müssen, die zwar die Symptome mildern, aber nicht die Ursache behandeln! Das Gleiche gilt für alle anderen Erkrankungen, doch davon wird später anhand anderer Beispiele noch die Rede sein.

Kehren wir zu unserer Denke zurück. Sie ruft zuerst einmal eine körperliche Anspannung in uns hervor. Was empfinden wir, wenn wir an die Zukunft denken? Eine Anspannung, der wir je nach Intensität verschiedene Namen geben: Furcht, Angst, Sorgen, Panik oder sogar eine Phobie. Mangelndes Selbstvertrauen geht ebenfalls auf eine vergleichbare Anspannung zurück. Denn wenn wir meinen, etwas werde uns nicht gelingen, dann denken wir ganz offensichtlich an die Zukunft, befinden uns folglich also nicht mehr in der Gegenwart. Und was empfinden wir, wenn wir in der Vergangenheit leben? Eine Anspannung, die wir je nach Intensitätsgrad als Reue, Bedauern oder Schuldgefühle bezeichnen. Was fühlen wir, wenn wir Freude, Trauer oder Wut unterdrücken? Anspannung. Das Gleiche gilt, wenn wir unsere Intuition und unser angeborenes Wissen unterdrücken. Die Denke ist der Ursprung all dieser Spannungen. Wir müssen also ihren schädlichen Einfluss im Alltag eingrenzen. Doch bevor wir uns ansehen, wie das gelingen kann, wollen wir versuchen zu verstehen, woher sie kommt und wie sie funktioniert.

Die Denke existiert nicht von Geburt an. Ein Neugeborenes oder ein Baby weiß nicht, was Zukunft und Vergangenheit sind. Es lebt allein in der Gegenwart. Erst über die Erziehung tauchen die Vorstellungen von Vergangenheit und Zukunft auf. Das kann der Fall sein, wenn ein Kind beispielsweise die Ängste seiner Eltern spürt oder wenn man ihm heute eine Belohnung gibt, weil es gestern brav war.

Das Gleiche gilt für unsere Emotionen. Ein kleines Kind, das in der Gegenwart verwurzelt ist, äußert sie ganz selbstverständlich. Was macht es, wenn es Lust hat zu lachen? Es lacht. Was geschieht, wenn

es traurig ist? Es weint. Und was passiert, wenn es unzufrieden oder wütend ist? Es schreit. Niemand bringt ihm bei, sich so zu verhalten. Es macht all das von sich aus und stellt sich keinerlei Fragen. Es lebt seine Emotionen im Hier und Jetzt, äußert sie sofort und wechselt rasant von einer zur anderen, was Erwachsene häufig verblüfft. Erinnern wir uns daran, dass wir alle einmal Kinder waren und dass wir alle einmal umstandslos und sofort ausdrücken konnten, was wir empfanden. Doch dann kam die Erziehung mit ihrem Gefolge aus Vorschriften und Gemeinplätzen, die der Denke den Boden bereitet haben: Wütend sein gehört sich nicht, nur Jammerlappen weinen, sich zu freuen ist ja ganz gut, solange man es diskret tut.

Jedwede Erziehung, die ein Kind erhält, neigt dazu, unsere Emotionen in Kategorien einzuteilen. Da gibt es die gute, die positive Emotion: die Freude. Dann gibt es die Emotionen, welche nicht gut, also negativ sind: die Wut und die Traurigkeit. Also ist es gut zu lachen, solange man nicht zu sehr damit prahlt, und es ist schlecht zu weinen und zu schreien. Daraus erwächst die Denke und sie nimmt an Einfluss zu, je mehr das Kind durch die Erziehung formatiert wird, um aus ihm einen annehmbaren und von der Gesellschaft akzeptierten Jugendlichen zu machen. Denn die Gesellschaft gibt die Regeln und die Normen vor. Die Wut wird zum Feind, obwohl in Wirklichkeit die Denke der Feind ist. Die Traurigkeit wird zu einer unerfreulichen Gefühlsregung, obwohl ihre Blockade durch die Denke körperliches und seelisches Unwohlsein auslöst.

In der Psychiatrie hat man sich all dessen bemächtigt, um darüber zu bestimmen, wer „der Norm entspricht“ und wer nicht. So kommt es, dass turbulente Kinder, die auf eine schwierige Umgebung reagieren, häufig in die Schublade der hyperaktiven Kinder gesteckt werden. Diese Kinder müssen mit einem Medikament behandelt werden, das bereits lange vor der diagnostizierten Störung entdeckt wurde. So kommt es auch, dass ein schüchterner Mensch zu einem Kranken gemacht wird, der an einer Sozialpsychose leidet, weshalb er zur Behandlung Antidepressiva erhält. Die Bibel der psychischen Störungen, das berühmte *DSM-5*⁴, hat es geschafft, aus jeder anormal gelebten Emotion eine psychische Erkrankung zu machen!

Unsere Gesellschaft hat entschieden, welche Emotionen akzeptabel sind und welche nicht. Aber sie haben dabei nicht an den Menschen gedacht, der im Namen dieser Normalität, die nichts mit seiner wahren Natur zu tun hat, Wut, Trauer und Freude unterdrückt. Wie beschrieben, ruft eine solche Blockade Anspannung hervor. Diese führt dann zu gravierenden körperlichen und seelischen Leiden, deren Behandlung astronomische Summen kostet. Außerdem äußert sich die unterdrückte Wut, wenn sie denn explodiert, als Zornesausbruch, der mit einfacher Wut nichts gemein hat. Diese Art Anfall ist für die Betroffenen selbst zerstörerisch, aber auch für die Gesellschaft. Man sehe sich nur einmal die Gewalt an, die an öffentlichen Orten herrscht, sei es im beruflichen oder im sozialen Umfeld. Wie soll man darauf reagieren? Noch ein wenig mehr Repression und ein Teufelskreis entsteht.

Das Gleiche gilt für Traurigkeit, die von der Denke blockiert wird. Diese Blockade führt zu gravierenden Störungen wie Depressionen, die gewöhnlich mit Antidepressiva behandelt werden. Sie hüllen die Leiden der Betroffenen in eine chemische Zwangsjacke und lassen sie funktionieren. Ein ausgeglichenes Leben ohne Anspannung ist damit nicht möglich. Als Produkt unserer Erziehung ist die Denke deshalb hauptverantwortlich für Unwohlsein und Übel, an denen nicht nur der Einzelne krankt, sondern die ganze Gesellschaft, in der er lebt.

Wie funktioniert die Denke?

Man kann die Denke nicht mit der eigenen Denke vertreiben, das ist unmöglich. Bewusst zu versuchen, nicht mehr an etwas zu denken, das uns beispielsweise Angst macht, funktioniert ganz und gar nicht. Versuchen Sie doch einmal, nicht mehr an das graue Huhn zu denken – Sie werden erst recht daran denken! Dabei ist es diese Art Ratschlag, den wir uns ständig vorbeten und von unseren Freunden zu hören bekommen, die uns wohlgesonnen sind: „Denk nicht mehr dran, lass gut sein tu so, als gäbe es das gar nicht!“ Die Art Ratschlag, den wir uns selbst erteilen oder von anderen hören, ist ein Versuch, die Denke zu kontrollieren.



- ▶ **Mangel an Liebe:** hauptsächlich gegenüber sich selbst, weshalb es Betroffenen auch schwerfällt, einen Anderen oder andere zu lieben.
- ▶ **Mangel an Gefühlen:** Da der Verlassene häufig seit seiner frühen Kindheit seine eigenen Emotionen meidet, scheint er auch bei bestimmten Ereignissen nichts mehr zu empfinden, wodurch er hart, distanziert und kalt wirkt. Diese Haltung verstärkt natürlich den Mangel an Liebe, doch auch die anderen genannten Punkte.

Der Verlassene wechselt mit großer Leichtigkeit von einem zum anderen dieser Punkte, denn er kann nicht anders. Das erklärt einige der Verhaltensweisen, die ihn auszeichnen, und die Art, wie er eine Liebesbeziehung eingeht.

Die OGE-Methode

Diese Methode wurde 1997 begründet – hauptsächlich, aber nicht ausschließlich für all jene, die an Verlassenheit leiden. Sie hat sich als sinnvoll und wirksam erwiesen und soll hier kurz vorgestellt werden. Der Begriff OGE ist ein Wortspiel: die Umkehrung des Wortes Ego.

Als Allgemeinmediziner interessierte ich mich seit etwa zehn Jahren für das Thema Stress und sah mich häufig mit Patienten⁶ konfrontiert, die auf meine Frage, warum sie unter diesem und jenem litten, jedes Mal auf ein Ereignis oder eine Reihe von Ereignissen zu sprechen kamen, die ihnen wichtig schienen. Ihnen zufolge waren diese Ereignisse die Auslöser ihres Unwohlseins oder ihrer Erkrankung. Und jedes Mal waren die Emotionen, die durch diese Geschehnisse hervorgerufen wurden, nicht anerkannt, nicht empfunden und nicht ausgelebt worden.

Wie wir bereits gesehen haben, rufen diese nicht gelebten Emotionen Spannungen hervor, die das Auftauchen verschiedener Beeinträchtigungen begünstigen und die Ursache für eine geschwächte Gesundheit darstellen. Es geht also darum, den Betroffenen vorzuschlagen, ihre Probleme zu regeln, indem sie die von der Denke unterdrückten Emotionen ausleben. Erwachsenen fällt es jedoch sehr schwer, wieder

in Kontakt mit allem zu treten, was sie freut, was sie traurig und was sie wütend macht. Ihr Ego ist darauf programmiert, sie von diesen Emotionen fernzuhalten. Das hat mich dazu geführt, das OGE-Konzept und die OGE-Methode zu entwickeln, ein sehr nützliches Instrument.

Das OGE-Konzept besteht darin, dem Betroffenen eine Begleitung anzubieten, die folgende Punkte berücksichtigt:

- ▶ Der Einzelne soll in aller Freiheit und in geschütztem Rahmen Folgendes wiederfinden:
 - ▶ seine Selbstständigkeit (indem er sich von seinem Ego befreit)
 - ▶ seinen innersten Kern
- ▶ Hemmschwellen, Ängste und Blockaden sollen aufgezeigt werden, um dem Betroffenen zu helfen, seine Selbstachtung, seine Emotionen, sein angeborenes Wissen, seine Kreativität und seine Intuition wiederzufinden, damit er *lebt*.
- ▶ Jede Therapieform, bei der Macht ausgeübt wird, und alle Ansätze, die zu Entfremdung und Verleugnung des Betroffenen als einem autonomen Wesen führen, sind abzulehnen.
- ▶ Liebe und Selbstrespekt sollen erlebbar werden, um das Wohlergehen zu wahren oder wiederherzustellen. Selbstrespekt und Liebe sind sowohl das Mittel als auch das Ziel dieses Vorgehens.

Bei diesem Konzept geht es darum, die Betroffenen zu begleiten. Ich will sie nicht leiten oder ihnen irgendwelche Haltungen oder Vorgehensweisen vorschreiben. Ich mache nicht die Arbeit, sondern stehe dem Betroffenen zur Seite, um ihm zu helfen, eigene Antworten und Lösungen für die Probleme zu finden, mit denen er sich konfrontiert sieht. Im gemeinsamen Voranschreiten kann der Betroffene genesen, indem er selbst den zu diesem Zweck geeigneten Weg findet. Diese Art von Begleitung kann nur im tiefsten, gegenseitigen Respekt stattfinden. Dazu gehören eine ordentliche Dosis Bescheidenheit aufseiten des Therapeuten oder Begleiters und großer Mut aufseiten des Hilfesuchenden. Ziel dieses Vorgehens ist es, dem Betroffenen dabei zu helfen, seine Autonomie wiederzufinden, also zu genesen. Der Autonomieverlust ist nämlich Synonym für Leiden, Unwohlsein sowie verschiedenste

Symptome und Krankheiten. Seine Autonomie wiederzuerlangen bedeutet, sich hin zu mehr Wohlergehen zu entwickeln, indem man sich die Erlaubnis erteilt, sich zu lieben. Die Liebe ist das Fundament für diesen Ansatz, der höchst ambitioniert und vielversprechend ist.

Die OGE-Methode ist ihrerseits eines der Instrumente im Dienst dieses Konzepts, der Betroffenen sowie der Therapeuten und Begleiter. Sie fußt auf drei Stufen. Die erste ist eine unabdingbare Voraussetzung, ohne die der Übergang zu den nächsten beiden nicht möglich ist.

1. Seine Denke ausschalten.
2. Seine Emotionen anerkennen, spüren und ausleben.
3. Seine Intuition, sein angeborenes Wissen und seinen innersten Kern wiederfinden.

Dieses Vorgehen ermöglicht dem Einzelnen, sich so zu nehmen, wie er ist. Er wird dabei auf seine Stärken, seine Qualitäten und seine Kraft treffen. Und so wird es ihm gelingen, seinen Alltag besser zu leben. Die Methode kann auch bei Gruppen angewendet werden, die mit verschiedensten Widrigkeiten konfrontiert sind. Das Vorgehen ist nicht starr, es kann an die Bedürfnisse eines Einzelnen, einer Gruppe oder auch an ein ganzes Unternehmen angepasst werden. Die Wirksamkeit der Methode hat sich in unterschiedlichsten Zusammenhängen gezeigt. Sie eignet sich gleichermaßen für Erwachsene wie für Jugendliche und Kinder. Sie nützt zur Vorbeugung wie zur Heilung, bei Krisen wie bei chronischen Schwierigkeiten. Der Ansatz ist einfach darzulegen, aber schwieriger in der Umsetzung, denn die Denke ist sehr widerstandsfähig und gut organisiert. Die Methode steht jedem Menschen zur Verfügung, der an Verlassenheit leidet.

Mithilfe der in den folgenden Kapiteln vorgestellten Beispiele werden wir sehen, wie dieser Ansatz genutzt werden kann, um von einer Verlassenheit zu genesen, die sich häufig als Hinderungsgrund für ein erfülltes Gefühlsleben erweist, was immer auch unausweichliche Folgen für eine Partnerschaft hat.

Kapitel 4

Die emotionale Abhängigkeit

Der Begriff der emotionalen Abhängigkeit ist weit gefasst und wird leider viel zu oft verwendet. Kaum leidet jemand, zum Beispiel nach einer Trennung, schon finden sich wohlmeinende, aber ignorante Menschen, die behaupten, dass es unnormal sei, so viel Schmerz zu empfinden, weshalb man sicher an emotionaler Abhängigkeit leide. Und jemand, der sich stark zu seinem Partner hingezogen fühlt und um mehr Nähe und Zuneigung bittet, hält sich leicht für emotional abhängig oder wird von Freunden dafür gehalten. All das ist natürlich völlig übertrieben und sogar schädlich. Denn wenn jemand überzeugt ist, emotional abhängig zu sein, wird er in der Regel alles daran setzen, seine emotionalen Bedürfnisse zu leugnen, da sie ja als krankhaft gelten.

Die Diagnose „emotionale Abhängigkeit“ ist viel schwerer zu stellen. Sie sollte auf professioneller Basis stattfinden. Die einfache Tatsache, dass ein Mensch zu einem bestimmten Zeitpunkt seines Lebens Zuwendung braucht, ist kein Kriterium. Jeder Mensch braucht Zuneigung und Liebe, vom Fötus im Mutterleib über den Säugling, der heranwächst. Ich habe in einem vorangegangenen Kapitel die schädlichen

Folgen eines Mangels an Liebe für das Wachstum angesprochen und möchte deshalb nicht noch einmal darauf eingehen. Aber man wird nicht zwangsweise zu einem emotional abhängigen Menschen, wenn man sich als Kind nicht oder nur wenig geliebt gefühlt hat!

Eines stimmt jedoch: Der Ursprung einer emotionalen Abhängigkeit ist immer die Tatsache, dass der Betroffene sich selbst nicht genug liebt. Um das zu kompensieren, sucht er diese Liebe, die er selbst sich nicht geben kann, bei einem anderen. Ein Mensch, der emotional abhängig ist, kommt anderen manchmal wie ein Drogenabhängiger vor, der auf der Suche nach Stoff ist. Hier hören die Gemeinsamkeiten aber auch auf: Im Unterschied zu Junkies oder Alkoholikern, die dem durch eine Blockade der Emotionen verursachten Leid entfliehen möchten, versucht ein emotional Abhängiger nur, den Mangel an Liebe auszugleichen, indem er sie bei jemand anderem sucht. Er glaubt, sein Problem so regeln zu können. Das ist natürlich ein Irrtum. Doch es geht nicht um eine bestimmte Substanz, von der er abhängig ist. Wir sollten uns also davor hüten, zu schnell und zu oberflächlich von emotionaler Abhängigkeit zu sprechen.

Ich möchte außerdem betonen, dass man sehr wohl von diesem Leiden genesen kann. Als ich eines Tages an einer Radiosendung zu diesem Thema teilnahm, verblüffte es mich, dass Menschen, die zu einer anonymen Selbsthilfegruppe gehörten, anriefen und mir sagten, dass es „nur zu bekannt sei, dass man von dieser Krankheit nie geheilt werden könne“. Das ist völlig falsch, und ich finde es sehr bedauerlich, dass Mitglieder eines solchen Vereins eine solch irrige Behauptung zu hören bekommen!

Paule

Paule ist 34 Jahre alt. Sie ist kinderlos und arbeitet seit vier Jahren als Kosmetikerin in einem Wellness-Zentrum. Sie hat immer als Angestellte gearbeitet. Sie sucht mich auf, weil sie seit drei Jahren große emotionale Probleme hat. Sie möchte sich in Behandlung begeben, „um weniger Emotionen zu haben und weniger unter ihnen zu leiden“.

Paule beschreibt mir ihr gegenwärtiges Liebesleben und betont, dass sie sich gefangen fühlt, was nicht neu für sie sei. Sie hat einen Mann kennengelernt, der drei Jahre jünger ist als sie, „in den [sie] bis über beide Ohren verliebt [ist] und ohne den [sie] nicht leben kann“. Er arbeitet als Schreiner und ist gerade dabei, seine eigene Schreinerei einzurichten. Deshalb hat er nur wenig Zeit für seine Hobbys und folglich für seine Beziehung. Sie hat den Eindruck, dass er sie liebt und ihr treu ist. Doch es frustriert sie, dass sie sich nicht genug sehen. Bisher deutet nichts darauf hin, dass Paule an emotionaler Abhängigkeit leidet. Bis über beide Ohren verliebt zu sein, sich gefangen zu fühlen oder sich mehr Treffen mit dem Freund zu wünschen, sind noch kein Zeichen für diese Erkrankung, die sowieso nie nach so kurzer Zeit diagnostiziert werden könnte!

Paule erklärt mir, dass sie unter ihrer Situation leidet, was sie traurig und überaus nervös macht, auch bei der Arbeit. Sie fühlt sich „deprimiert“. Sie liegt nachts wach und grübelt über die Probleme in ihrer Partnerschaft nach. Sie steht müde auf und schleppt die Erschöpfung den ganzen Morgen mit sich herum. Sie hat kein Interesse mehr daran, zu trainieren oder sich zu pflegen, außer vor den Treffen mit ihrem Freund. Sie sieht ihn einmal abends unter der Woche und meistens am Sonntag. Sie fühlt sich an den Tagen, an denen ein Treffen vorgesehen ist, voller Energie und genießt sie. Sie hat „trotzdem immer ein komisches Gefühl, das [ihre] Freude trübt, denn [sie] weiß, dass es nur den einen Tag gibt, eventuell noch den Abend und die Nacht“. Die Morgen danach sind immer schwierig, und je länger die „Trennung“ dauert, desto angespannter und deprimierter ist Paule. Ich frage sie, was sie empfindet, wenn sie von ihrem Freund getrennt ist. Sie wiederholt, was sie mir bereits über ihren depressiven Zustand und die große Nervosität anvertraut hat.

Ihre Antwort geht an der Frage vorbei. Wenn man jemanden dazu befragt, was er fühlt, bemerkt man häufig, dass er lieber von seinen seelischen und körperlichen Problemen spricht als von seinen Emotionen. Er verwechselt die Symptome, also das Ergebnis der Anspannungen, welche aufgrund der Blockade der Emotionen durch die Denke entstehen, mit den Emotionen selbst. Das erklärt auch sein Anliegen: Ich soll ihm helfen, seine Emotionen zu regeln, damit er so wenig wie möglich leidet.

Nachdem ich Paule auf diesen Punkt hingewiesen habe, sagt sie mir, dass sie traurig und wütend sei, diese Emotionen aber kaum zum Ausdruck bringe, einmal abgesehen von den Zornesausbrüchen gegenüber ihrem Freund oder am Telefon. Es sind Anfälle, die sie danach sofort bereut. Außerdem meint sie, gar kein Recht auf diese Emotionen zu haben, da sie seit Beginn der Beziehung weiß, wie wenig Zeit ihr Freund ihr schenken kann. Diese Art zu argumentieren ist großartig, das Hamsterrad springt prompt an, und die Denke verweigert dem Betroffenen das Recht, wütend oder traurig zu sein. Diese Emotionen sind ja auch weder rational noch logisch. Aber sie existieren dennoch. Was können wir also tun, als ihre Existenz zu akzeptieren und sie auszuleben?

Wenn wir uns auf die Seite unserer Denke schlagen, wird unser Körper unsere Aufmerksamkeit auf die Tatsache lenken, dass wir uns nicht respektieren. Sofort taucht eine Anspannung auf. Die diversen Konsequenzen kennen wir gut: Es sind allerlei seelische und körperliche Probleme. Natürlich wäre es schöner, wenn es die Emotion gar nicht gäbe, aber das ist nun einmal nicht der Fall. Wir müssen uns dazu durchringen, sie auszuleben.

Paule gibt zu, traurig zu sein. Sie weint häufig grundlos. Diese übermäßige Empfindsamkeit stört sie. Sie fühlt sich nach dem Weinen auch nicht entspannt, was sich durch die Tatsache erklärt, dass es sich um Tränen der Anspannung handelt und nicht um Tränen, die für gelebte Trauer stehen. Viele Menschen weinen häufig nach unerfreulichen Überlegungen oder nach unbedeutenden Ereignissen, fühlen sich aber danach nicht weniger angespannt. Das liegt daran, dass es sich bei der verspürten Emotion nicht um Trauer, sondern um Gereiztheit handelt. Lassen sie es zu, die Wut dahinter auszuleben, finden sie auch die erhoffte Entspannung und müssen nicht mehr weinen.

Als ich Paule erneut befrage, gibt sie zu, dass es sich bei ihr eher um Frust handelt, den sie nicht zum Ausdruck bringt, was die bekannten seelischen und körperlichen Folgen hat. Sich den Frust einzugestehen, ist ein Schritt nach vorn, aber dieser Schritt sorgt noch nicht für Entspannung. Sie muss sich erlauben, ihre Denke auszuschalten und ihre Wut zum Ausdruck zu bringen, was ihr nach und nach gelingt. Es braucht Zeit, denn ihr Ego ist sehr ausgeprägt und tut alles, um Paule

auf ihrem Weg zur Befreiung auszubremsen. Doch es gelingt ihr, und als sie sich entspannt hat, stellt sie fest, dass sie sich besser fühlt: leichter und längst nicht mehr so deprimiert. Das fällt auch ihrem Freund auf, der sich sehr darüber freut.

Paule möchte ihren Freund jedoch nach wie vor öfter sehen und beschließt, ihm das auch zu sagen. Sie teilt ihm ihre Bedürfnisse mit und wird erhört. Doch nach zwei Monaten fühlt sie sich nicht besser, obwohl sie nun mehr Zeit mit ihm verbringt. Jeder Abschied ist für sie eine Zerreißprobe. Paule erkennt, dass sie viel zu abhängig von ihm ist: Sie erlaubt sich kein eigenes Leben an den Tagen, die sie ohne ihn verbringt, sie denkt nur an ihn. All ihre Handlungen werden davon geprägt, was ihr Freund sich von ihr wünscht oder vermeintlich wünscht. Sie fühlt sich als Gefangene ihrer Beziehung. Paule lebt nur durch ihn und vergisst dabei ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Sie würde gerne mit Freundinnen ausgehen, tut es aber nicht, denn er könnte ja zufällig doch Zeit haben. Dann wäre sie anderweitig beschäftigt und würde das nicht ertragen. Ihr wird klar, dass sie in ständiger Erwartung lebt, ihn zu sehen, mit ihm zu telefonieren oder eine Nachricht von ihm zu erhalten. Sie vernachlässigt ihre Freunde und sogar ihre Familie für ihren Partner.

In diesem Stadium kann man Paule durchaus als emotional abhängig bezeichnen: Sie richtet ihr ganzes Dasein auf ihren Freund aus. Diese Abhängigkeit zeigt sich auch in sexueller Hinsicht. Ihr Freund verlangt von ihr immer wieder, sich auf einen Partnertausch einzulassen, was sie zuerst ablehnt, dann aber doch macht. Bei den entsprechenden Gelegenheiten fühlt sie sich schrecklich. Sie empfindet keine Lust, fühlt sich erniedrigt. Doch sie zwingt sich „mitzumachen, um [ihrem] Freund zu gefallen“. Am Morgen danach muss sie sich sogar manchmal übergeben, so zuwider sind ihr diese Praktiken. Doch sie tut weiter so, „als ob [ihr] die Spielchen gefallen, damit er [ihr] nicht vorwerfen kann, prüde zu sein und ihn allein für [sich] haben zu wollen“.

Paule erzählt mir, dass sie in ihren früheren Beziehungen das gleiche Verhalten an den Tag legte: sich selbst zugunsten des Anderen zu vergessen. Ich frage sie, ob ihr das eine Befriedigung war und ob sie so erhalten hat, was sie wollte. Sie gibt zu, dass es bisher immer ein

Misserfolg war, denn jedes Mal wurde sie entweder betrogen oder verlassen. Paule erklärt sich das durch die Tatsache, dass sie sicher „nicht richtig losgelassen und [ihre] Andersartigkeit gegenüber dem Partner akzeptiert [hat]“. Ich bitte sie, diesen Gedanken auszuführen. Sie wirft sich vor, nicht genug auf die Bedürfnisse des Anderen geachtet zu haben, was früher oder später immer zur Zurückweisung oder zum Bruch führte. Also versucht sie nach jeder gescheiterten Beziehung, noch mehr auf die Bedürfnisse des neuen Partners einzugehen, damit es nicht noch einmal dazu kommt.

Natürlich kann man bei Paule von emotionaler Abhängigkeit sprechen, doch hinzu kommt die Angst, vom Partner verlassen zu werden. Diese Angst ist der Grund ihres Verhaltens und all ihrer Leiden. Sie kommt sogar zu dem Schluss, dass dieses wiederholte Verlassenwerden damit zusammenhängt, dass sie nicht anpassungsfähig genug war und es somit an ihr ist, sich noch mehr anzustrengen, um akzeptiert und liebenswert zu sein! Sie verneint sich selbst wirklich komplett, hat Schuldgefühle und Ängste. Die Denke in all ihrer Größe bestimmt Paulas Leben. Wie kann man ihr helfen?

Paule muss sich zuerst einmal bewusst werden, dass ihr Gefühlsleben von Schuldgefühlen und Ängsten dominiert wird, auch wenn sie noch nicht genau definieren kann, dass sie an Verlassenheit leidet. Worte sind nicht entscheidend, und zu wissen, dass man an Verlassenheit leidet, hilft allein nicht weiter. Zuerst einmal ist wichtig zu verstehen, dass die Angst davor, zurückgewiesen zu werden, den Betroffenen dazu bringt, sich selbst im Stich zu lassen und nicht mehr zu respektieren. Wenn ein Betroffener das erkennt, bedeutet das einen Riesenschritt nach vorn, ob das Wort „Verlassenheit“ dabei ausgesprochen wurde oder nicht.

Im Lauf unserer Gespräche erkennt Paule, dass ihr Problem mit ihren Ängsten zusammenhängt. Bei diesen muss sie ansetzen, statt einen anderen Weg zu suchen. Zum einen hat sie nämlich bereits einen Weg ausprobiert, der kein Erfolg war (den der Abhängigkeit), zum anderen ist es wichtig, dass sie sich um sich selbst kümmert statt um andere. Dieser letzte Punkt ist von großer Bedeutung: Paule hat immer ihren Partner in den Mittelpunkt der Beziehung gestellt, nicht sich selbst. Sie

hat festgestellt, dass das nicht funktioniert. Warum also nicht einmal das Gegenteil versuchen, wenn diese Herangehensweise noch nicht genutzt wurde?

Dieser Vorschlag wird sehr häufig angenommen, wenn man ihn auf diese Weise formuliert. Doch schnell taucht die Frage auf: „Wie geht das?“ Einem Menschen, der nicht an Verlassenheit leidet, mag das einfach erscheinen, doch für Paule ist es schwierig zu verstehen. Sie hat keine Ahnung, wie sie das anstellen soll, und sagt mir, dass sie aber nicht zur Egoistin werden will. Im Lexikon wird *Egoismus* wie folgt definiert: „Übertriebene Verbundenheit mit sich selbst und den eigenen Interessen unter Missachtung der Interessen anderer“. Das ist etwas ganz anderes als das hier Gemeinte. Sich in den Mittelpunkt der Beziehung zu stellen bedeutet, sich das Recht auf die eigene Existenz zu geben, was niemand anders außer einem selbst tun kann.

Damit das gelingt, muss man zuerst einmal den gegenwärtigen Moment leben. Existieren ist kein Synonym dafür, der eigenen Person zu viel Bedeutung beizumessen. Existieren bedeutet einfach zu sein, wer wir sind, mit all unseren Qualitäten, unseren Emotionen und unserem angeborenen Wissen. Dazu müssen wir unser Ego loswerden, dass uns entweder dazu bringt, egoistisch zu sein oder dazu, uns zu verleugnen. Wenn die Denke über uns bestimmt, laufen wir Gefahr, zugunsten unseres Partners zu verschwinden, der so zur Quelle unserer Freuden, aber auch unserer Leiden wird. Wir verlangen von ihm, uns glücklich zu machen, als ob er das für uns leisten könnte. Können wir von einem anderen Menschen verlangen, an unserer Stelle im Hier und Jetzt zu stehen? Können wir von unserem Partner erwarten, sich für uns zu freuen, traurig oder wütend zu sein? Unsere Denke treibt uns so weit, jemand anderen aufzufordern, an unserer Stelle zu leben, über unsere Wünsche zu entscheiden und für uns zu denken! Ist das nicht der Gipfel der Respektlosigkeit? Und dasselbe Ego bringt uns wie durch Zauberei so weit zu behaupten, dass es egoistisch sei, einfach man selbst zu sein.

Paule versucht also, ihre Denke auszuschalten. Nach und nach gelingt es ihr, wieder etwas mit Freundinnen zu unternehmen, eine Ausstellung zu besuchen oder ins Theater zu gehen. Sie merkt, wie gut sie

sich bei diesen Gelegenheiten fühlt und wie viel Spaß sie hat. Doch ihr Ego meldet sich häufig. Dann macht sie sich Vorwürfe, weil es ihr Spaß macht, allein etwas zu unternehmen. Auch die Denke ihres Freundes reagiert; er behauptet, sie verhalte sich zunehmend egoistisch. Das verunsichert Paule in ihren Bemühungen, sich selbst zu finden. Doch sie erkennt ziemlich schnell, dass hier das Ego ihres Partners spricht, und sagt es ihm auch. Daraufhin kommt es zum ersten Streit zwischen den beiden, was sie sehr belastet.

Paule gesteht mir, dass sie nicht glaubt, mit dem Versuch, sich selbst zu finden, auf dem richtigen Weg zu sein. Sie gibt aber auch zu, dass sie wegen des Streits wütend ist. Als sie diese Wut ausgelebt hat, kommt sie zu dem Schluss, dass sie überhaupt keine Lust hat, alles rückgängig zu machen. Das Problem liegt nicht bei ihr, sondern bei ihrem Freund. Also muss er es auch lösen. Sie sagt ihm, dass sie ihm nicht wehtut damit, sich selbst gegenüber aufmerksam zu sein. Eine Beziehung ist ein Austausch zwischen zwei Menschen, die jeder für sich da sind. Kein Partner übt Macht über den anderen aus.

Daraufhin weigert sich Paule, am Partnertausch teilzunehmen, den ihr Freund so schätzt. Stattdessen schlägt sie vor, Essen mit Freunden auszurichten und in Urlaub zu fahren, was ganz neu für sie ist. Zu ihrem Erstaunen ist ihr Freund damit einverstanden und freut sich sogar über ihren Vorschlag. Nach und nach merkt sie, dass sie ihn nicht verliert, sondern die Bindung vertieft, was sie manchmal überrascht. Sie gesteht mir, „entweder, es geht gut oder nicht. Aber [sie hat] keine Lust mehr, noch einmal so zu leiden wie all die Jahre zuvor“.

Natürlich tauchen die Ängste wieder auf und erneut leidet Paule heftig an Verlassenheit. Als sie eines Tages gerade versucht, die Wut über eine unangenehme Bemerkung ihres Freundes in Bezug auf ihre „wachsende Unabhängigkeit“ auszuleben, taucht in ihrer Erinnerung ein Vorfall mit ihrem Vater auf. Sie war damals vier Jahre alt und hatte sehr geweint, denn der Vater, der sie vom Kindergarten abholen sollte, hatte eine Stunde Verspätung. Alle anderen Kinder waren bereits fort, nur sie musste noch warten und fürchtete, ihr Vater könne sie vergessen haben. Ihr Vater verspätete sich jedes Mal beim Abholen, sodass sie immer allein mit der Aufseherin warten musste, die zudem noch sehr

ungeduldig war. Als er ihre Tränen sah, schimpfte der Vater und sagte, sie sei doch schon ein großes Mädchen und müsse verstehen, dass so etwas vorkomme, schließlich sei er berufstätig. Von dem Tag an versuchte sie, nicht mehr zu weinen, hatte aber nach wie vor Angst, dass er sie vergessen hatte.

Nachdem sie mir von dieser schmerzlichen Erinnerung berichtet hat, sagt Paule mir, sie fühle, wie wichtig dieses Erlebnis sei, wisse aber nicht, was sie damit anfangen solle, denn „das ist ja Vergangenheit und typisch für Kinderängste“. Sie fügt hinzu, wie unglaublich sie es findet, dass ein verantwortungsbewusster Erwachsener „sich so wenig bewusst sein kann, was er jemandem damit antut“. Ich frage sie, was sie empfindet; sie antwortet unverzüglich, dass sie sehr wütend sei. Jetzt versteht sie, was sie mit dieser Emotion machen kann: sie ausleben, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Danach berichtet sie mir, wie erstaunt sie darüber war, dass die Wut so extrem ausfiel. Außerdem hätte ihre Denke ständig dazwischengefunkt, und es sei ihr sehr schwergefallen, sie auszuschalten, um die Wut auf ihren Vater wirklich zu spüren und auszuleben.

Natürlich ist es schwer, eine starke Emotion zum Ausdruck zu bringen, die wir gegenüber einem geliebten Menschen wie unserem Vater, unserer Mutter oder unserem Partner haben. Unser Ego versucht ständig zu übernehmen, indem es uns sagt, dass man ihnen gegenüber unmöglich so empfinden darf. Wie wir bereits gesehen haben, müssen wir unsere Denke ausschalten, um in Kontakt mit der Emotion zu treten und uns die Erlaubnis zu geben, sie auch auszuleben. Es ist nicht der geliebte Mensch, den wir da in unserer Vorstellung töten wollen, sondern der Mensch, der uns in der entsprechenden Szene etwas gesagt oder angetan hat, das uns wütend oder traurig macht.

Nachdem sie diese Wut ausgelebt hat, erinnert sich Paule an andere Erlebnisse aus ihrer Kindheit. Sie erkennt, dass diese alle mit Gelegenheiten zu tun haben, bei denen sie sich von ihrem Vater, der ein sehr beschäftigter und gestresster Mann war, übergangen fühlte. Nach und nach ist sie immer entspannter in der Beziehung mit ihrem Freund. Sie hat auch weniger Angst davor, von ihm verlassen zu werden. Ihre Schlafstörungen sind verschwunden und sie fühlt sich nicht

mehr „deprimiert“. Sie hat wieder Freude am Leben, und auf ihrer Arbeitsstelle läuft alles besser, da sie auch nicht mehr verbirgt, wenn sie gereizt ist. Sie lebt das schneller aus, allein und für sich, damit sie nicht angespannt sein muss. Eines Tages sagt sie, dass sie zusehends auflebt, womit sie sich ein schönes Geschenk macht, und das freut mich.

Was können wir aus Paules Erfahrungen lernen?

Paule hat an Verlassenheit gelitten, was sich in einer emotionalen Abhängigkeit zeigte, die ihre Beziehung zu zerstören drohte. Es ist ihr gelungen, von dieser Verletzung zu genesen, indem sie sich gestattete, um ihrer selbst willen zu existieren, und indem sie auf die OGE-Methode zurückgriff. Dadurch hat sie es geschafft, sich selbst Aufmerksamkeit zu schenken und sich selbst zu respektieren. Durch diesen Liebesbeweis gegenüber sich selbst hat sie ihr Leid beendet. Jetzt hat sie ein erfülltes Leben und eine harmonische Beziehung.

Es kommt häufig vor, dass ein Mensch, der als Kind erleben musste, wie es ist, verlassen zu werden, sein Selbstvertrauen verliert. Das liegt an seinen Ängsten und dem geringen Selbstwertgefühl. Baut so jemand eine Beziehung zu einem Einzelnen oder einer Gruppe auf, gibt er sich nicht das Recht zu existieren. Er wird alles versuchen, um von den Anderen geschätzt oder geliebt zu werden und ist dafür bereit, seine Selbstachtung aufzugeben. Im Gegenzug wird man ihn nicht respektieren. Er läuft Gefahr, genau das zu erleben, wovor er am meisten Angst hat: verlassen zu werden.

Bei Paule haben wir gesehen, dass die Lehren, die Betroffene mithilfe ihrer Denke daraus ziehen können, sie von einer Beziehung zur nächsten führen und in Mustern erstarren lassen, die man nur schwer durchbricht. Weil Paule sich aber gestattet hat, ihre Wut auf denjenigen auszuleben, der ihre Verlassenheit verursacht hat, konnte sie ein erfülltes Leben führen.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.