

### 3 Beziehungen sind nicht verlässlich

Wenn Sie ein starkes Bedürfnis nach verlässlichen Beziehungen aufweisen und wenn Sie davon überzeugt sind, dass Beziehungen, auch (hinlänglich) verlässlich sind, dann haben Sie kaum ein Problem. Sie können wohl zufrieden leben bis ans Ende ihrer Tage. Denn Sie werden sich kaum bedroht fühlen, Sie müssen wenig tun, um Beziehungen verlässlich zu machen, sondern es wird alles zu Ihrer Zufriedenheit laufen. Selbst dann, wenn Sie mal verlassen werden, werden Sie das als Ausnahme betrachten und sich eine neue Beziehung suchen, die Sie dann auch wieder als verlässlich einschätzen! In diesem Fall betrachten Sie ein Verlassenwerden oder ein Verlassenwerden-können zwar als unangenehm und vielleicht auch als traurig, aber Sie betrachten es nicht als existentielle Bedrohung.

Also ist es erforderlich, dass Sie noch eine weitere Voraussetzung schaffen. Und diese Voraussetzung ist, dass Sie die Überzeugung gewinnen, dass Beziehungen im Grunde gar nicht verlässlich sind.

Wenn Ihnen das ein wenig paradox erscheint, dann haben Sie völlig recht: Aber die besten Probleme entstehen gerade aus solchen Paradoxien. Daher sollte man Paradoxien nicht vermeiden (was man ohnehin nicht wirklich kann), sondern vielmehr bewusst schaffen!

Mit der Annahme, Beziehungen seien nicht verlässlich, ist aber *nicht* die im Grunde triviale Annahme gemeint, dass Beziehungen nie völlig verlässlich sind. Auch diese Annahme wäre schon beunruhigend, aber reicht nicht aus! Denn diese Annahme bedeutet immerhin, dass eine Beziehung zwar *nicht sicher* verlässlich ist, aber durchaus verlässlich *sein kann*, zumindest eine Zeit lang. Wenn Sie wirklich abhängig werden wollen, brauchen Sie eine viel *krassere Annahme*!

Sie sollten vielmehr glauben, dass Beziehungen *grundsätzlich, prinzipiell nicht verlässlich sind* und dass man von Partnern immer und ohne Vorwarnung verlassen werden kann.

Damit sollten Sie also zwei Annahmen machen:

1. Beziehungen können von Partnern *jederzeit* gekündigt werden.
2. Dies kann ohne Ankündigung und ohne Warnung geschehen.

Diese beiden Annahmen-Aspekte sind an sich schon verunsichernd, denn es ist unangenehm, sich in jedem (!) Stadium von Beziehung klarmachen zu müssen, dass die Beziehung jetzt oder in naher Zukunft beendet werden kann. Denn so man sich auf nichts mehr verlassen, selbst, wenn ein Partner jetzt gerade nett und freundlich ist, selbst wenn im Augenblick alles wunderbar funktioniert, ist das *keine* Garantie dafür, dass es auch so weitergeht!

Damit kann man nicht planen, sich nicht sicher fühlen, sich nicht wirklich auf die Beziehung einlassen. Ohne Perspektive gibt es keine positive Beziehungsentwicklung.

Es ist unangenehm davon auszugehen, dass man ein Ende der Beziehung nicht kommen sieht, denn dann kann man wenig tun, um es zu verhindern, man kann sich nicht vorbereiten, man kann jederzeit „erwischt“ werden. Das allein kann schon „Vorbehalte“ gegenüber der Beziehung erzeugen und eine positive Beziehungsentwicklung beeinträchtigen.

Ist es Ihnen aber vorher gelungen, ein sehr starkes Bedürfnis nach verlässlicher Beziehung zu erzeugen, dann ist das nicht die ganze Story, denn jetzt wird diese Damokles-Schwert-Annahme zu einer Katastrophe!

Würden Sie *dann* verlassen, verlören Sie, aus Ihrer subjektiven Sicht, nicht nur eine Beziehung (mit allen damit verbundenen Konsequenzen), sie verlören geradezu Ihre *Existenzgrundlage*. Sie verlören das, was Ihnen *zentral wichtig* ist, was Ihnen Halt, Sicherheit und vieles mehr gab! Damit muss Ihnen die Annahme, Beziehungen sind nicht verlässlich, als *existentielle Bedrohung* erscheinen!

Jetzt haben Sie wirklich eine sehr gute Basis für die Entwicklung einer Abhängigkeit geschaffen!

Verstärkt wird alles noch, wenn Sie darüber hinaus auch noch die Annahme entwickeln, wenn Sie verlassen werden, können Sie nicht das Geringste dagegen tun. Dabei können Sie einmal die Annahme entwickeln, dass *Sie persönlich* nicht über die erforderlichen Kompetenzen und Strategien verfügen, um eine Beziehung zu retten, z.B. Probleme offen ansprechen, analysieren, verhandeln, Kompromisse machen, etc. Sie können aber auch die *generelle* Annahme machen, dass „*man*“ prinzipiell gar nichts tun kann, um eine Beziehung „zu retten“. Diese Annahme ist noch besser, denn in diesem Fall können Sie solche effektiven Strategien ja auch gar nicht lernen!

Wenn Sie das zusätzlich glauben, dann werden Sie sich der Möglichkeit gegenüber, verlassen werden zu können, *völlig hilflos und ausgeliefert fühlen*. Sie können nichts tun, um den Prozess aufzuhalten, den Partner zu halten oder die Beziehung erneut verlässlich zu machen. In dem Fall ist die Annahme „Beziehungen sind nicht verlässlich“ maximal bedrohlich!

Eine spannende Frage ist nun erneut: Wie kann man eine solche Annahme entwickeln?

Hier sind biographische Erfahrungen wieder sehr hilfreich, denn sie führen meist zu sehr starken, sehr hartnäckigen Annahmen, die, obwohl sie objektiv längst nicht mehr stimmen, sehr einflussreich sind.

Die Annahme „Beziehungen sind nicht verlässlich“ kann entstehen, wenn Ihr Vater die Familie tatsächlich verlassen hat. Eine Trennung der Eltern, eine Scheidung o.ä. Oder aber, wenn die Mutter ständig damit gedroht hat, sie werde „alles hinschmeißen“ und „abhauen“. Als Kind machen Sie ja die Erfahrung, dass wichtige Beziehungen wirklich aufgelöst werden können und wirklich nicht verlässlich sind.

Wenn sich Ihre Eltern zudem noch bemüht haben, ihre Auseinandersetzung vor den Kindern geheim zu halten, dann haben Sie als Kind ja gar nicht mitbekommen, dass ein Problem entsteht; Sie konnten sich damit auf eine Trennung gar nicht vorbereiten und waren auch nicht gewarnt. Wenn es letztlich zur Trennung kommt, muss es Ihnen als Kind so erscheinen, als fände das Verlassenwerden *plötzlich*, ohne Vorwarnung statt. So entsteht eine entsprechende, generelle Annahme, die Ihnen auf dem Weg zur Abhängigkeit noch gute Dienste leisten wird.

Als Kind machen Sie in diesen Fällen oft auch die Erfahrung, dass Sie tatsächlich sehr wenig tun können, um den Vater in der Beziehung zur Mutter zu halten oder die Mutter davon abzuhalten, mit Verlassen zu drohen; Sie machen also die Erfahrung, dass Sie ein Verlassenwerden nicht verhindern können. Dies führt wiederum zu einer entsprechenden Annahme.

Wichtig ist es hier allerdings, dass Sie dringend die naheliegende Tatsache ignorieren, dass diese Unfähigkeiten schlicht darauf zurückzuführen waren, dass Sie *Kind* waren, also abhängig und mit sehr wenigen Ressourcen ausgestattet. Heute sind Sie eben *kein* Kind mehr und schon allein deshalb verfügen Sie über sehr viel mehr Ressourcen. Diese Erkenntnis könnte jedoch Ihre Abhängigkeitsentwicklung sehr schwächen, also vergessen Sie es besser!

Sie können aber auch ohne biographische Erfahrungen solche Annahmen bilden. Dies ist allerdings schwieriger und mühsamer.

- Machen Sie sich deutlich, dass Beziehungen nie wirklich hundertprozentig verlässlich sind. Man kann von einem Partner tatsächlich verlassen werden.
- Denken Sie daran, dass dies „sehr häufig“ passiert (vgl. Scheidungsraten!) und dass es daher logischerweise Ihnen auch passieren kann.
- Denken Sie daran, dass Ihr Partner Sie darüber täuschen kann, wenn er behauptet, er werde bei Ihnen bleiben.
- Außerdem kann es ja tatsächlich sein, dass Sie entsprechende Signale gar nicht sehen.
- Oder dass es sein kann, dass er es selbst gar nicht so genau weiß.
- Also kann es tatsächlich sein, dass die Trennung (scheinbar) aus heiterem Himmel heraus passiert.
- Und dann ist Ihr Partner aber schon entschlossen, Sie zu verlassen; also werden Sie ihn dann wohl kaum noch davon abbringen können. Damit können Sie ein Verlassenwerden tatsächlich gar nicht verhindern.

Wenn Sie sich das Ganze lange genug vorsagen und sich emotional in die Inhalte hineinsteigern, dann glauben Sie sich das Ganze irgendwann selbst. Damit haben Sie sehr gute Annahmen geschaffen, auf denen man nun weitere Komponenten der Abhängigkeit aufbauen kann!

## 4 Man kann nicht allein leben

Eine weitere Annahme, die in hohem Maße zur Entwicklung von Abhängigkeit beiträgt, ist die Annahme, dass man allein und ohne Partner nicht leben kann. Diese Annahme ist deshalb so gut, weil Verlassenwerden natürlich eine Katastrophe ist, weil man nicht allein klarkommen kann!

Dabei können Sie einmal die Annahme entwickeln, dass Sie ohne die Hilfe Ihres Partners *den Alltag nicht bewältigen können*, z.B. indem Sie denken:

- Mein Partner hat immer die Steuererklärung für mich gemacht, wie soll ich jetzt allein damit fertig werden?
- Mein Partner hat immer wichtige Entscheidungen für mich getroffen, wie soll ich das jetzt allein machen?
- Mein Partner hat mich durchs Leben geführt, wie soll ich nun den Weg allein finden? Etc.

Hilfreich kann es hier auch sein, wenn Sie sich klarmachen, wie wenig Kontrolle Sie auch jetzt schon über Ihre Umwelt haben. Dann, so wird Ihnen klar, haben Sie praktisch gar keine mehr!

Auch hier müssen Sie Ihre Ressourcen natürlich wieder ignorieren. Natürlich kommen Sie allein klar, notfalls holen Sie sich Hilfe und Sie haben ja auch in der Partnerschaft schon viele Dinge allein gekonnt oder sogar für den Partner gemacht! Aber bitte: Vergessen Sie das schnell wieder, denn das könnte Sie *un*-abhängig machen!

Noch wichtiger als die Annahme, im Alltag nicht allein klarzukommen, ist aber die Annahme, allein *emotional* nicht zurecht zu kommen. Im Einzelnen nehmen Sie an,

- dass der Verlust eine solche Traurigkeit und Sehnsucht bei Ihnen auslösen wird, dass Sie die nie im Leben bewältigen werden;
- dass Sie ein Gefühl von Alleinsein und Einsamkeit befallen wird, was Sie nicht beherrschen können;
- dass Sie das Gefühl haben, völlig im Stich gelassen zu werden, ausgeliefert zu sein, schutzlos zu sein, u.ä.;
- dass man ergriffen werden könnte von einem Gefühl von Leere und Sinnlosigkeit.

Dies sind natürlich nur Standardbeispiele. Im Grunde sind Ihrer Kreativität hier keinerlei Grenzen gesetzt. Je fantasievoller und dramatischer die Annahmen sind, desto wirksamer sind sie. Auch hier sollten Sie vergessen, wieviel Sie aushalten und bewältigen können!

Mit diesen Annahmen entfaltet ein Verlassenwerden, ja bereits die *Gefahr* eines Verlassenwerdens, einen *existentiellen Schrecken*: Es kommen viele Katastrophen auf Sie zu, denen Sie nicht gewachsen sind, denen Sie hilflos ausgeliefert sind und denen Sie in gar keiner Weise Herr werden.

Wiederum kann es Ihnen gelingen, sich in diese Vorstellungen hineinzusetzen oder hineinzusteigern, biographische Erfahrungen sind hier ebenfalls hilfreich.

Verlässt der Vater die Familie, dann kann das tatsächlich starke Trauer, starke Angst, starke Hilflosigkeit u.a. auslösen. Und vielleicht war Ihre Mutter selbst so überfordert, dass sie Ihnen nicht geholfen hat, damit fertig zu werden.

Oder aber Ihre Mutter war hoch problematisch und Ihr Vater hat Sie immer geschützt: nun verlieren Sie plötzlich diesen Schutz.

In dem Fall haben Sie tatsächlich die Erfahrung gemacht, dass Sie durch den Verlust in existentielle Probleme geraten.

Natürlich sind auch diese biografischen Erfahrungen Relikte aus der Vergangenheit, die heute so gar nicht mehr zutreffen müssen. Als erwachsene Person können Sie ganz anders zurechtkommen als als Kind. Aber: Geraten Sie bitte nie auf den Pfad, sich selbst für stark oder kompetent zu halten oder für jemanden, der mit Belastungen umgehen kann. Das wäre verheerend für Ihr Ziel der absoluten Abhängigkeit!