

Soziale Abhängigkeit - Nähe und Distanz in Beziehungen

Vortrag an der Volkshochschule Karlsruhe 1997 (D. Salomon)

Meine Damen und Herren,

unser Thema ist sehr vielschichtig und noch lange nicht ausreichend erforscht. Mein Vortrag kann nicht annähernd das abdecken, was sich in und mit dem Thema "Soziale Abhängigkeit" verbindet, schon allein deshalb nicht, weil unsere Zeit begrenzt ist. Das Referat wird ungefähr 45 Minuten dauern, länger möchte ich Ihre Geduld nicht strapazieren. Vielleicht haben Sie im Anschluss ein paar Fragen, die wir dann noch besprechen können. Wir werden heute Abend unter anderem über Probleme und Problemlösungen reden, und da schlage ich vor, dass wir zu Beginn Probleme erzeugen, damit wir gleich etwas zu lösen haben. Ich selber habe ein Problem mitgebracht. Es besteht in der Schwierigkeit, sich im Vortrag für die weibliche oder männliche Darstellung zu entscheiden. Modern ist, dass man beide Darstellungen zusammenfasst: das klingt dann ungefähr so: der Zuhörer bzw. die ZuhörerIn oder ZuhörerInnen (das I muss man lauter sprechen, weil es groß geschrieben wird) oder Zuhörerinnen/Zuhörer, und/oder/bzw. usw. Das alles führt rasch dazu, dass die Zuhörerinnen bzw. Zuhörer damit beschäftigt sind, männlich und weiblich bzw. weiblich und männlich zu sortieren. Dabei leidet die Konzentration auf das Eigentliche. Ich löse das Problem, indem ich meinen biologischen Zufallsgenerator aktiviere und beide Formen jeweils willkürlich wähle, mitgemeint ist immer auch die jeweils andere.

Ich weiß nicht, ob Sie auch Probleme mitgebracht haben. Rein vorsorglich biete ich Ihnen eines an: Soziale Abhängigkeit ist völlig normal, wir alle sind sozial abhängig. Nun haben Sie ein Problem, Sie sitzen im falschen Vortrag; denn Sie waren davon ausgegangen, dass soziale Abhängigkeit unnormale und vielleicht sogar krankhaft sei. Lösen wir bitte gleich das Problem, damit Sie mir nicht sofort davonlaufen und sich auf die Suche nach dem richtigen Vortrag machen. Das Problem liegt nicht im Thema, sondern an der Begrenztheit der Sprache. Abhängigkeit wird sowohl positiv wie negativ verstanden, mal positiv, mal negativ. Abhängigkeit von Nahrung, Schlaf, Licht, Sauerstoff, Erdanziehungskraft ist völlig normal. Abhängigkeit von Alkohol, Nikotin, Heroin und wie das alles heißt ist nicht normal, man braucht Behandlung. Abhängigkeit von Beziehungen ist einerseits normal, andererseits nicht normal. Es kommt auf die Art und Weise des Abhängigseins an. Bevor wir nun richtig einsteigen und Sie das Gefühl bekommen, vielleicht und hoffentlich doch im richtigen Vortrag zu sitzen, reden wir kurz über die Normalität von sozialer Abhängigkeit.

Jeder Mensch ist abhängig von sozialen Beziehungen, da unterscheiden wir Erwachsene uns nicht von Kindern. Wir streben nach verlässlichen Beziehungen. Auch hier bestätigen Ausnahmen die Regel, es gibt Leute, die wohnen völlig allein auf einer Almhütte oder einer einsamen Insel und fühlen sich dabei pudelwohl. Andere entscheiden sich, ihr Leben lang glücklich oder unglücklich alleine in einer Großstadtwohnung zu leben, entweder, weil es ihnen gefällt oder weil sie die Beziehungspartnerin für's Leben einfach nicht finden, obwohl es Millionen von Männern gibt, die haargenau zu ihnen passen würden. Vielleicht spielt Angst vor Nähe eine Rolle, vielleicht gibt es andere Gründe. Die Regel jedoch ist, dass Menschen sich zusammentun und über verschieden lange Strecken miteinander leben, nicht wenige sogar ein Leben lang. Diese völlig normale Abhängigkeit von Beziehungen ist eine der Grundlagen für ein angenehmes Leben, man fühlt sich nicht einsam, man hat Gesprächspartner, man findet Geborgenheit, man hat eine erfüllte Sexualität.

Fast alle Beziehungen fangen so an. Man verliebt sich, man findet sich gegenseitig erotisch anziehend, man möchte diesen Zustand für immer erhalten. Wenn Verliebte den Wunsch verspüren, immer zusammenzubleiben, dann wollen sie das unter den Bedingungen dauernder Verliebtheit. Der Zustand der Verliebtheit ist eine Art Rauschzustand, und dafür gibt es sogar körperliche Gründe: Es werden Botenstoffe freigesetzt, die diesen Zustand für eine gewisse Zeit aufrechterhalten. Im Zustand der Verliebtheit ist man zu Handlungen und

Verrücktheiten bereit, die normalerweise eher vermieden werden. Die Natur mag diese Option eingebaut haben, um überhaupt Menschen intim zusammenzubringen.

Doch irgendwann kommt der Alltag, und man ist nicht mehr nur verliebt, man richtet sich ein auf Bestand, auf Dauer und Ruhe. Hier kommt der Punkt, der für unser Thema interessant ist, denn hier entwickeln sich nicht selten Formen von Abhängigkeit, die leidvoll erlebt werden und die körperlich und psychisch krank machen können. Charme und Grazie der Beziehungspartnerin können dann für längere Zeit ihren Glanz verlieren, weil der verschwundene Dosenöffner zum Streit führt, und das tagelang. Nach der misslungenen Beweisführung (gestern, als ich hier vorbeikam, lag er hier noch, nun ist er weg, du musst ihn verlegt haben, du Schlamper) folgt die Kränkungsphase, man leidet, fühlt sich unverstanden, zurückgewiesen, man stellt die Beziehung in Frage. Natürlich ist die jeweils andere schuld. Diese Form von Abhängigkeit, die noch viele andere Gesichter haben kann, soll hier "Beziehungsfalle" genannt werden. Eine Falle ist ein tiefes Loch oder etwas anderes, in das man hineingerät, ohne dass man drinnen sein will. Nicht irgend jemand hat einen in die Falle hineingeschubst, man ist, weil man blind war oder etwas unbedingt haben wollte, selber hineingegangen. Eine Maus wittert Speck, doch ehe sie sich dem Genuss hingeben kann, schnappt die Falle zu. Vor ihr der Speck, an den sie nun nicht mehr herankommt, im Genick die Klammer. Der Speck hat an Reiz verloren, das einzige Interesse gilt dem Entkommen der Falle, aber die lässt nicht locker.

In der Beziehungsfalle begegnen sich die Partner nicht mehr wie zwei selbständige Individuen, sondern wie zwei, die eigentlich nicht mit aber auch nicht ohne den Partner leben können. Die Beziehungspartner sind miteinander verstrickt, sie sind in der Falle. Dabei gestaltet sich die Beziehungsfalle keineswegs immer so, wie in unserem "Dosenöffner-Beispiel" dargestellt. Viele leidvolle Beziehungsabhängigkeiten sind von Höflichkeiten und Tugenden geprägt, von Schuldgefühlen, wenn der andere leidet, und von Schmerz, wenn die andere außer Haus ist, von nächtlichen Wanderungen durch die Wohnung, wenn der andere abends mal länger fortbleibt. Es entwickelt sich eine Situation, in der man sich mehr oder weniger gezwungen fühlt, das eigene Leben am anderen auszurichten, nicht an den eigenen Bedürfnissen und Freuden. Leider haben wir heute Abend nicht die Zeit, uns ausführlich damit zu beschäftigen, wie soziale Systeme ihren Fortbestand sichern. Aber soviel soll gesagt sein: soziale Systeme halten sich am Leben über Kommunikationen. Die Art und Weise des Umgangs miteinander hält die Beziehung aufrecht, nichts anderes sonst. Genau das macht die Beziehungsfalle aus: Einerseits möchte man die leidvolle Kommunikation aufgeben, andererseits ist genau sie es, die die Beziehung am Leben erhält, man ist in der Falle.

Wenn jemand in oder wegen einer Beziehung leidet, vielleicht sogar körperliche und psychische Symptome entwickelt, aber trotzdem in der Beziehung bleibt, befindet sie sich in der Beziehungsfalle. Beziehungen beschränken sich hier nicht auf Liebesbeziehungen. Auch Eltern können von ihren Kindern, Kinder von ihren Eltern, Geschwister und ebenso Ordensschwwestern untereinander leidvoll abhängig sein. Ein Spezialfall im Hinblick auf die Beziehungsfalle ist die Abhängigkeit von einem oder mehreren Menschen, mit dem oder denen man gar nicht oder nicht mehr zusammen ist. Wir kommen darauf später zurück.

Bevor wir uns damit auseinandersetzen, warum und wie leidvolle Beziehungsabhängigkeiten entstehen, sollten wir uns anschauen, wie eine Beziehungsfalle aussieht, wobei wir in Kauf nehmen müssen, dass wir sie nur vage und ungenau beschreiben können. Leidvolle Abhängigkeitsbeziehungen sind in ihren Verläufen sehr verschieden und vielschichtig. Eine Klassifizierung ist deshalb schwierig. Es kann also sein, daß ein bestimmtes Beziehungsmuster auf einige Beziehungen zutrifft, auf andere aber gar nicht, obwohl die Beziehungsstrukturen ganz ähnlich sind.

In einer leidvollen Abhängigkeitsbeziehung leiden alle Beteiligten, aber nicht alle zeigen ihre Not. Relativ häufig äußert nur eine Person Unwohlsein und Leiden. In der systemischen Psychotherapie sprechen wir hier von den Symptomträgern. Das heißt: Es handelt sich um

Symptome eines Beziehungssystems, das aber nicht angeschaut werden kann oder darf. Weil es sich aber dennoch nicht verbergen lässt, tritt es in Form einer psychischen oder psychosomatischen Störung bei einer Person zutage. Sehr deutlich kann man das bei Familiensystemen beobachten, wenn zum Beispiel ein Kind chronisch psychisch oder psychosomatisch erkrankt oder wenn es verhaltensauffällig wird. Die Magersucht ist für die Erkrankung ein prominentes Beispiel, aggressive oder diebische Kinder stehen als Beispiele für Symptome der Verhaltensauffälligkeit. Die Symptomträgerin entlastet mit der Annahme eines Symptoms die restliche Familie. Natürlich können Symptomträgerinnen auch in Zweierbeziehungen auftreten, und auch hier gilt: Der Symptomträger entlastet den Rest des Beziehungssystems, also die Partnerin. Die Symptome in leidvollen Abhängigkeitsbeziehungen, die natürlich auch beide Beziehungspartner entwickeln können, führen bisweilen zu erheblichen Beeinträchtigungen. Ich bin davon überzeugt, dass sehr viele psychische und psychosomatische Probleme, die in ärztlichen und psychologischen Praxen als individuelle Störungen mit Medikamenten und psychotherapeutischen Mitteln behandelt werden, Symptome von Beziehungsverstrickungen sind, die dringend als solche behandelt werden müssten. Nennen wir nun sieben wichtige psychische Symptome, die sich im Zusammenhang mit der Beziehungsfalle entwickeln können, im Anschluss wollen wir sie etwas tiefer beleuchten:

1. Gefühle von Antriebsschwäche oder Depressivität.
2. Gefühle von Wut und Ärger.
3. Angst vor dem Partner oder überhaupt Ängstlichkeit und Phobien.
4. Unselbständigkeit, Verlust von Unabhängigkeit.
5. Eifersucht und Kontrollbedürfnisse.
6. Sexuelle Lustlosigkeit, übermäßige sexuelle Anspannung, sexuelle Funktionsstörungen.
7. Rückzug aus der sozialen Welt.

Gefühle von Antriebsschwäche oder Depressivität zeichnen sich durch verschiedene Merkmale aus. Es kann sich eine gedrückte Stimmung entwickeln oder Interessenverlust, Freude wird zur Ausnahme, es macht sich eine Lähmung breit. Die Verminderung der Energie führt zu erhöhter Ermüdbarkeit und Aktivitätseinschränkungen. Deutliche Müdigkeit tritt oft nach nur kleinen Anstrengungen auf. Aufmerksamkeit und Konzentration können vermindert sein, das Selbstwertgefühl ist im Keller, Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit machen sich bemerkbar. Die Zukunft sieht düster aus, es können sich sogar Schlaf- und Essstörungen entwickeln. Manchmal treten diese Symptome nur zu Hause in Erscheinung, sobald man woanders ist, ist die Depression wie weggeblasen. Auch, wenn sich eine ausgeprägte depressive Symptomatik nicht einstellt, ist eine gewisse Lähmung typisch für die Stimmung, wenn man sich in einer leidvollen Abhängigkeitsbeziehung befindet. Man hat häufig das Gefühl, dass man nicht mehr so fröhlich und unbefangen ist wie früher.

Gefühle von Wut und Ärger können unterschwellig da sein, häufig richten sie sich gegen den Partner. Es entwickeln sich bisweilen heftige Phantasien mit Beschimpfungen, Vorwürfen usw., nicht selten macht sich der Ärger Luft, die Wut wird offen geäußert.

Angst ist ein Phänomen, das sich häufig in leidvollen Abhängigkeitsbeziehungen entwickelt. Dabei kann sich die Angst auf die Partnerin beziehen, etwa wenn er psychisch oder physisch gewaltbereit ist. Aber auch insgesamt kann sich eine allgemeine Ängstlichkeit einstellen, die nicht in erster Linie auf den Partner bezogen ist. Manche Ängste sind von körperlichen Symptomen begleitet wie Schwitzen, Zittern, Herzrasen usw., einige dieser Ängste werden Phobien genannt. Besonders eine Phobie, die sogenannte Agoraphobie, hat nicht selten eine Beziehungsproblematik im Hintergrund. Agoraphobische Ängste beziehen sich auf viele Situationen außer Haus, man hat Angst, in einer Situation zu sein, aus der man nicht mehr rechtzeitig herauskommt. Kaufhäuser, Tunnels, Menschenmengen können zu Problemen werden, am liebsten möchte man sich nur noch zu Hause aufhalten. Agoraphobien können von Panikattacken begleitet sein. Meistens werden Frauen von Agoraphobien befallen, aber auch Männer bleiben nicht verschont. Agoraphobikerinnen haben nicht selten fürsorgliche

Partner, die ihnen alle Unannehmlichkeiten abnehmen. So entwickelt sich schon äußerlich eine Abhängigkeit. Die Phobikerin braucht ihren Partner, der sie beschützt, der Beschützer hat eine Partnerin, derer er sich sicher ist und die ihm nicht davonläuft.

Die Unselbständigkeit bzw. der Verlust von Unabhängigkeit ist eine Folge von phobischen Ängsten und Depressionen. Unselbständigkeit in Abhängigkeitsbeziehungen ist aber auch ein Phänomen, das sich einstellen kann, ohne dass sich ausgeprägte Ängste oder Depressionen entwickeln.

Eifersucht und Kontrollbedürfnisse können Ausmaße annehmen, die dem Betroffenen selber sehr peinlich sein können, wenn er gerade klar sieht. Manchmal geht dem Symptom ein Seitensprung der Partnerin voraus, den der Symptomträger nun nicht mehr verzeihen kann. Überall wittert sie nun Nebenbuhlerinnen. Genaueste Kontrolle soll das Schlimmste verhindern. Geheimnisse sind nicht zu ertragen. Auch ohne Seitensprung können sich Kontrollbedürfnisse entwickeln, die für den Partner extrem quälend und kaum erträglich sind. Die Partnerin fühlt sich ausspioniert, kaserniert, bewacht. Natürlich wird sie in ihrem Verhalten vorsichtig werden, vieles wird sie nicht mehr sagen, um nicht Anlass zu Verdächtigungen zu geben, und so entwickelt sich das, was wir als "self-fulfilling prophecy" bezeichnen, als "selbsterfüllende Prophezeiung". Es tritt am Ende tatsächlich das ein, was befürchtet wurde: es entwickeln sich Geheimnisse.

Die Sexualität ist die wohl intimste Interaktion zwischen Beziehungspartnern. Und weil sie auch eine der sensiblesten ist, ist sie entsprechend störanfällig. Sehr häufig äußert eine leidvolle Abhängigkeitsbeziehung Symptome im Bereich der Sexualität. Die sexuelle Lustlosigkeit wäre an erster Stelle zu nennen. Die Lustlosigkeit bezieht sich entweder nur auf die Partnerin oder generell auf alle sexuellen Kontakte bzw. Phantasien. Im Gegenzug entwickelt sich beim jeweils anderen Partner nicht selten eine erhöhte Lustspannung. So kommt es zu einem Teufelskreis: je mehr Lust der eine, desto weniger Lust die andere und umgekehrt. Die Lustlosigkeit ist eine offene Symptomform. Versteckte Symptomformen im Hinblick auf die Beziehungsabhängigkeit finden sich in den sogenannten sexuellen Funktionsstörungen. Dazu gehören Erregungsstörungen, Vaginismus (das ist eine Beschwerde, bei der sich die Muskulatur im äußeren Vaginadrittel bei Versuchen des Eindringens verkrampft), Lubrikationsstörungen (also nachlassende bzw. fehlende Feuchtigkeitsbildung), schmerzhafter Verkehr, vorzeitiger Samenerguss, Erektionsstörungen, wobei manche Männer sich in solchen Fällen Implantate machen lassen, die umständlich aktiviert werden müssen, bevor man zur Tat schreitet und anschließend deaktiviert werden müssen. Die Liste der Funktionsstörungen ließe sich mühelos fortsetzen, zu diesen Fragen gibt es eine umfangreiche Literatur.

Der Rückzug aus der sozialen Welt, also das Aufgeben von Freundschaften und die fast alleinige Konzentration auf die Beziehungspartnerin, geht mit einem Gefühl von Einsamkeit einher. Zwar hat man einen Beziehungspartner, aber man fühlt sich sozusagen einsam zu zweit. Weil man viele Brücken hinter sich abgebrochen hat, besteht auch nicht mehr die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Menschen.

Zu den psychischen Symptomen, die eine leidvolle Beziehungsabhängigkeit begleiten können, gesellen sich nicht selten sogenannte psychosomatische Symptome. Psychosomatische Symptome äußern sich durch körperliche Beschwerden, die ihre Ursache im Psychischen haben. Ich bin, was diesen ganzen Bereich angeht, etwas vorsichtig, weil man nie genau und oft nicht einmal vage sagen kann, welche psychischen Bedingungen körperliche Symptome haben. Hier wird in der psychiatrischen und psychotherapeutischen Welt oft vorschnell diagnostiziert. Es bleibt im Prinzip der Phantasie der Betroffenen überlassen, welche Symptome sie psychischen Bedingungen zurechnen wollen. Psychosomatische Probleme, die sich im Bereich von Beziehungsfallen entwickeln, könnten sich beziehen auf Magen- und Darmprobleme, Hautprobleme, Blasenentzündungen,

Scheidenentzündungen, Migräne. In den letzten Jahren ist ein psychosomatischer Problemkomplex bekannt geworden, der als "Chronisches Müdigkeitssyndrom" bezeichnet wird. Inzwischen gibt es Vermutungen, die diese merkwürdige Störung in die Nähe der leidvollen Beziehungsabhängigkeit rücken. Noch viele andere Symptome könnten grundsätzlich genannt werden, aber dabei sollte berücksichtigt werden, dass sich vieles im Bereich der Spekulation befindet.

Psychische und psychosomatische Symptome, und das ist hier ganz wichtig, sind bei weitem nicht immer Begleiterinnen von leidvollen Beziehungsabhängigkeiten. Es ist z. B. durchaus möglich, dass Sexualität in Abhängigkeitsbeziehungen eine außerordentlich wichtige Rolle spielt, und dass sie sogar die Kommunikationsform ist, die die Beziehung zusammenhält. Ganz wichtig ist auch zu sagen, dass nicht alle Symptome auf Beziehungsprobleme zurückzuführen sind ("o, ich habe Kopfschmerzen, meine Beziehung muss gestört sein").

Warum entwickeln sich in leidvollen Abhängigkeitsbeziehungen überhaupt Symptome? Sie sind doch lästig und unangenehm, also könnte man doch gut auf sie verzichten. Symptome haben in der Regel eine Umleitungsfunktion. Das heißt, es wird von der eigentlichen Beziehungsproblematik abgelenkt hin auf das psychische oder psychosomatische Symptom. Probleme in der Beziehungsfalle unterliegen in der Regel einem Tabu, es darf nicht darüber gesprochen werden, die Beziehung darf nicht gestört sein. Eine Depression aber darf sein, und kein Symptom ist anerkannter als die Migräne. Psychische und psychosomatische Symptome haben außerdem die Funktion des Distanzhalters. Wer in einer Verstrickung gefangen ist und depressiv wird, darf sich Rückzug erlauben. Insofern sind Symptome Kompetenzen, weil sie etwas bewirken, was ohne sie nicht zu schaffen wäre. Symptome sind im Kontext der leidvollen Abhängigkeitsbeziehung Konfliktlöser.

Das Tabu hat überhaupt in der Beziehungsfalle eine zentrale Bedeutung, auch wenn sich keine Symptome entwickeln. Offene Gespräche über die Beziehung und über die Art und Weise der Kommunikation, also das, was wir als Metakommunikation bezeichnen, sind in der Beziehungsfalle entweder verboten oder lösen Leiden, Aggressivität, Bockigkeit, Rückzug oder andere Spielarten des Ausweichens aus. Eine Beziehungspartnerin hat vielleicht das dringende Bedürfnis, mit ihrem Partner über die gemeinsamen Probleme zu sprechen. Dieses Ansinnen wird entweder sofort zurückgewiesen oder es entwickelt sich, wenn es doch zu einem Gespräch kommt, rasch ein Streit, der in Hilflosigkeit und Kränkung endet. Das Tabu entwickelt sich im Formenkreis der sogenannten Paradoxie, also des Widerspruchs in sich. In bezug auf die Beziehungsfalle wird hier oft von "double bind" gesprochen. Dieser Begriff bedarf der Erklärung. Double bind heißt soviel wie "Doppelbindung" und bedeutet, dass zwei sich widersprechende Sachverhalte gleichzeitig erfüllt sein sollen. Wenn ich also mit strahlendem Gesicht sage: "Mein Leben ist völlig im Eimer", dann wissen Sie nicht, ob Sie meinem Gesichtsausdruck oder meinen Worten glauben sollen. Die Doppelbotschaft ist möglich, weil wir Botschaften mit Sprache und mit Mimik bzw. Gestik zum Ausdruck bringen können. Wenn Sie einen Hund haben, können Sie ausprobieren, wie Doppelbotschaften misslingen. Sagen Sie zu ihm in wütendem Tonfall: "Du bist ein braver und lieber Kerl", dann wird er Ihnen die Zähne zeigen. Sagen Sie ihm freundlich und sanft: "Du bist ein stinkender Straßenkötter", dann wird er demütig mit dem Schwanz wedeln. Leidvolle Abhängigkeitsbeziehungen unterliegen nicht selten der "Double-bind-Kommunikation". Man teilt etwas mit Worten mit und gleichzeitig sagt der Tonfall das Gegenteil aus. Eine Gesprächssequenz könnte etwas so aussehen: "Ist was mit dir, du machst einen abweisenden Eindruck". "Nein, nein, es ist alles okay". Dabei können Tonfall und Gesichtsausdruck voneinander völlig abweichen. Eine weitere Schwierigkeit äußert sich in der paradoxen Handlungsaufforderung. Das geht etwa so: "Ich möchte jetzt, daß du auf mich zugehst und mir zeigst, daß du mich liebst". Oder sie kommt zum Ausdruck, wenn Lieschen Müller zu ihrem Mann sagt: "Seit drei Jahren sind wir nun schon verheiratet, und du hast mir noch nie einen Blumenstrauß mitgebracht." Am nächsten Tag bringt er ihr einen Blumenstrauß mit. Sie antwortet, als er mit strahlendem Gesicht vor ihr steht: "Was soll ich jetzt mit den Blumen, du hast sie mir doch nur mitgebracht, weil ich gestern gesagt habe, daß du mir nie Blumen mitbringst! Du sollst sie mir freiwillig, von dir aus mitbringen." Diese

Phänomene der Beziehungsfalle haben einen inzwischen recht bekannten Ausdruck: "Sei-spontan-Paradoxie". Es gibt bestimmte Aufforderungen oder Erwartungen, die man nicht erfüllen kann, so sehr man sich auch bemüht. Allein die Erwartung macht das, was erwartet wird, unmöglich. "Nun sei doch mal spontan", "nun liebe mich endlich", "mach doch nicht so ein grimmiges Gesicht, sei doch fröhlich", "du sollst glauben, sonst kommst du nicht in den Himmel" usw. usw.

Viele Abhängigkeitsbeziehungen, wenn nicht gar alle, finden ihren Anfang über paradoxe Situationen. Liebe ist etwas, was spontan passiert, was man im Prinzip nicht regeln kann. Wenn man es doch tut oder tun muss, kann Liebe nicht mehr so sein, wie sie wäre, wenn es keine Regeln gäbe. Man liebt, weil man liebt, nicht, weil es aus diesen oder jenen Gründen vernünftig oder klug wäre zu lieben. Im Volksmund spricht man dann von Liebesheirat, und die, die das nicht sind, sind Vernunftehen oder Zweckgemeinschaften. Kann sein, dass man das Geld der Frau mehr liebt als die Frau selber. Wenn der Alltag kommt mit seinen vielen Verpflichtungen und Regeln, dann ist im ersten Moment nicht klar, was die Beziehung ausmacht. Ist es Liebe oder sind es Regeln. Beide widersprechen sich. Das bezieht sich nicht allein auf Liebespaare, sondern auch auf andere Beziehungen, die für die Beteiligten eine hohe emotionale Bedeutung haben. Ein Baby ist anfangs possierlich und süß, man liebt es einfach so, es braucht keine Gegenleistungen zu erbringen. Aber bald ist vieles zu regeln, und das steht im Widerspruch zur Liebe. Diese Hypothese ließe sich jetzt noch weit ausführlicher behandeln, aber wir wollen uns noch den verschiedenen Beziehungstypen und daran anschließend dem Lösungsrätsel widmen: Was kann man tun, um aus der Beziehungsfalle wieder herauszukommen?

Zunächst die Sache mit den Beziehungstypen. Wir hatte zu Beginn gesagt, dass sich das Phänomen "leidvolle Abhängigkeitsbeziehung" nur schwerlich klassifizieren lässt. Es gibt Versuche, besonders in der systemischen Welt, verschiedene Beziehungsmuster bzw. Interaktionsmuster zu beschreiben. Genannt werden da komplementäre Beziehungen, symmetrische Beziehungen und reziproke Beziehungen. Wollen wir uns die Muster nun etwas näher anschauen:

Komplementäre Beziehungen beruhen auf Unterschiedlichkeit. Beispiel: eine zwanzigjährige Krankenschwesternschülerin verbindet sich mit einem vierzigjährigen Oberarzt. Sie bewundert ihn wegen seines Wissens und Könnens, er genießt ihre Bewunderung und übernimmt eine väterlich gütige oder aber eine väterlich strenge Rolle. Im Laufe der Zeit, wenn das Feuer des Verliebtseins klein geworden ist und sich der Alltag eingestellt hat, bemerken beide oder nur eine die Schlagseite, die diese Beziehung hat, es entwickelt sich ein leidvolles Miteinander. Eine der beiden möchte zum Beispiel nicht mehr der Unterlegene sein oder es fehlt ihr ein Austausch auf gleicher Ebene. Es kommt zum Konflikt, der immer wieder über Liebe zu lösen versucht wird, aber die widerspricht inzwischen den Bemühungen um Angleichung. Der Dominante hat nicht selten den Wunsch, die Emanzipationsbemühungen der Unterlegenen zu unterbinden. Es kommt zu einer Art "Widerstand und Ergebung". Im Laufe der Zeit wird die Art und Weise der komplementären Beziehung zum Selbstläufer, nicht mehr die Liebe hält die Beziehung aufrecht, sondern das Muster, der ewige Kampf, die Verletzungen und Wiedergutmachungen. Es hat sich eine Beziehungsfalle entwickelt, der die Betroffenen nicht mehr entkommen. Das Beispiel mit der Schülerin und dem Oberarzt hat natürlich verschiedene Variationen. Es muss kein Alters- oder Bildungsunterschied gegeben sein, um die Kriterien für ein komplementäres Muster zu erfüllen. Wichtig ist: eine Person ist dominant, die andere unterlegen. Oder: eine Person bestimmt, wie die Beziehung zu sein hat, die andere fügt sich. Ein komplementäres Muster besteht auch dann, wenn eine Person ständig abwesend ist, während sich die andere um Nähe bemüht. Der Mann zum Beispiel unterhält alle möglichen Aktivitäten und vielleicht auch Liebschaften, während die Frau zu Hause wartet und ums Telefon schleicht.

Von zwei Menschen, die dasselbe Verhalten miteinander haben, kann man sagen, dass sie in einem symmetrischen Muster in Beziehung stehen. Z. B. würde der jeweils gleichzeitige

Austausch von Komplimenten oder Verletzungen als symmetrisch gelten. Die Beteiligten konkurrieren um die dominante Position, und jede versucht, die Beziehung mit ihren Begriffen zu definieren. Nicht selten werden symmetrische Beziehungen als "Machtkampfbeziehungen" bezeichnet. Auch dieses Muster dient am Ende dazu, die Beziehung zu erhalten.

Die Reziproke Beziehung enthält sowohl Aspekte von Symmetrie als auch von Komplementarität. Darüber hinaus können und dürfen die Beteiligten die jeweils gegensätzliche Position einnehmen. Jeder Partner hat Bereiche, in denen sie als Experte akzeptiert wird. Widersprüche sind erlaubt und können integriert werden, ohne der Beziehung unwiderruflichen Schaden zuzufügen. Wenn es die Situation erfordert, können die Positionen getauscht werden. Es muss nicht die Starke oder den Schwachen geben. Mal ist die eine die Starke, dann der andere. Mal ist sie schwach, dann er - je nachdem, wie es die Situation gerade erfordert. Wenn es ein Problem gibt, kann man darüber reden, vielleicht auch darüber streiten, lachen oder weinen, und die Auseinandersetzungen enden nicht in einem Gefühl der Leere und Hoffnungslosigkeit. Wie wir sehen, wäre die reziproke Beziehung, was soviel heißt wie "aufeinander bezogen sein", die Wunschvorstellung von Beziehung überhaupt.

Natürlich gibt es nicht das reine Muster, viele Muster sind Mischtypen mit unterschiedlichen Gewichtsverlagerungen. Und natürlich gibt es auch in reziproken Beziehungen Krisen und Zeiten der Problembezogenheit.

Ein Muster, das nicht so ganz in unser Typenmodell passt, jedoch hier auch kurz anklingen soll, ist die soziale Abhängigkeit von Personen, mit denen man keine intime Beziehung unterhält. Es können sich durchaus Muster entwickeln, in denen man das eigene Verhalten an das anderer Menschen anpasst. Man kann nicht nein sagen, man kann die eigene Position nicht deutlich vertreten, ehe man sich versieht, hat man wieder den kürzeren gezogen. Dieses Muster können wir hier leider nicht tiefer beleuchten, es würde unter die Kategorie der sozialen Angst oder der Selbstwertproblematik fallen.

Leider gibt es keinen Zauberspruch, der aus der Beziehungsfalle heraushilft. Was kann man aber tun? Was einer Lösung dieser Frage am beharrlichsten im Wege steht, ist in der Regel die Angst, die Beziehung aufgeben zu müssen. Hin und wieder kann eine Beendigung der Beziehung tatsächlich das Mittel der Wahl sein, aber oft gibt es Auswege aus der Beziehungsfalle, ohne die Beziehung beenden zu müssen. Voraussetzung ist, dass beide Beziehungspartner bereit sind, eine Metaebene einzunehmen, also eine Position, von der aus sie die eigene Beziehung und das gemeinsame Miteinander beobachten können. Wenn beide bereit sind, konkret und bewusst an der Beziehung - nicht am jeweils anderen Beziehungspartner - zu arbeiten, dann hat jede Beziehung eine Chance. Der Weg dahin ist nun wirklich nicht leicht, und vielleicht dauert es Jahre, bis sich eine einigermaßen reziproke Beziehung entwickelt hat. Dabei können alle Phasen durchlaufen und hin- und hergewechselt werden, es kann zu symmetrischen und zu komplementären Phasen kommen und umgekehrt, dann mal wieder zur reziproken Ruhephase, bis sich schließlich ein Gleichgewicht einstellt, das für beide Beziehungspartnerinnen als angenehm und hilfreich empfunden wird. Schwierig ist der Prozess, weil das Beziehungspaar ein Kommunikationsmuster entwickeln muss, das in der Lage ist, das Beziehungssystem aufrechtzuerhalten.

Veränderungen in Beziehungssystemen sollte man mit zwei Schritten einleiten, ich will sie Ihnen kurz vorstellen:

Der erste Schritt in Richtung Ausgleich beginnt mit einer Überprüfung der Kommunikation. In der Regel ist die leidvolle Abhängigkeitsbeziehung durch eine Kommunikation gekennzeichnet, die auf dem "Moralcode" aufbaut. Der Moralcode geht grundsätzlich davon aus, dass der jeweils andere schuld an allem ist. Man weiß ganz genau, was die andere

verändern muss, damit die Beziehung wieder funktioniert. Man fühlt sich in der Regel als Opfer des anderen. Wichtig ist also zunächst, dass man die "Opferschiene" verlässt. Es gibt unter Beziehungspartnern, die freiwillig zusammen sind, keine Täter und keine Opfer. Beide zusammen konstruieren ein Kommunikationsmuster, das die Beziehung aufrecht erhält. Das gilt sogar für Extremfälle. Die Frau, die alle drei Wochen mit den Kindern ins Frauenhaus muss, weil der Mann sie jeden Abend im Suff verprügelt, kommt immer wieder zurück, wenn er Reue zeigt. Das alte Spiel geht jedoch schon zwei Tage später von vorne los, er prügelt, sie leidet, in klaren Momenten handelt man Kompromisse aus (ich schlage dich nur noch jeden zweiten Abend und du gehst nicht mehr ins Frauenhaus), aber am Ende ändert sich nichts. Nach drei Wochen wieder Frauenhaus. Dieses Spiel geht nun schon 10 Jahre so. Natürlich ist sie zu bedauern, aber sie spielt das Spiel mit und steigt nicht etwa aus.

Der zweite Schritt in Richtung Ausgleich beginnt mit einer schrittweise Veränderung der Kommunikation. Der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun hat in einem inzwischen sehr bekannten Büchlein namens "Miteinander reden" einige solcher Kommunikationsübungen entwickelt. Schulz von Thun schlägt zum Beispiel vor, auf verschiedene Kommunikationsebenen zu achten. Seines Erachtens hören wir Nachrichten mit verschiedenen Ohren. Das "Sachohr" nimmt emotionslos Nachrichten entgegen, etwa "die Tür ist blau". Das "Beziehungsohr" nimmt Nachrichten so auf, als sei damit eine persönliche Botschaft verbunden. Das "Selbstoffenbarungsohr" nimmt das auf, was die Senderin über sich selber aussagt. Das "Appellohr" wittert überall Aufforderungen. Beispiel: Ein Gast schaut sich um. Der Gast mit dem Appellohr reagiert: "Ach, du suchst sicher einen Aschenbecher, warte ich hole ihn dir." An einem Beispiel kann man das Durcheinanderbringen der verschiedenen Wahrnehmungen deutlich machen:

Die Frau fährt Auto, der Mann sitzt auf dem Beifahrersitz. Plötzlich sagt er: "Du, da vorne ist grün." Sie antwortet: "Fährst du oder fahre ich" Mit der Sachaussage "es ist grün" hat der Mann eine Selbstoffenbarungs-Botschaften geäußert: "Ich habe es eilig". Die Frau reagiert auf der Beziehungsebene und ist gekränkt.

Mit den zwei dargestellten Schritten ist natürlich nicht alles getan. Es kommt auf den Einzelfall an, welche Schritte weiterhin oder parallel günstig sein können. Es empfiehlt sich für solche Veränderungen eine systemische Paarberatung. Da kann man dann sehen, was für welches Paar oder für welche Familie hilfreich ist. In manchen Beziehungen, aber das gilt nicht für alle, lassen sich Blockaden mit einer sogenannten paradoxen Intervention lösen. In der Paartherapie arbeite ich gerne mit solchen Interventionen. In Streitbeziehungen zum Beispiel kommen solche Interventionen häufig zur Anwendung. Der Therapeut kann zum Beispiel sagen: "Ich kann mir kein genaues Bild von dem machen, wie Sie streiten. Könnten Sie mir bitte einen Streit auf Tonband aufzeichnen, damit ich die Situation kennen lerne?" Ein Partner wird dann beauftragt, beim beginnenden Streit sofort das Tonband zu holen. Beim nächsten Streit sagt er dann: "Warte, ich muss zuerst das Tonband holen". Natürlich ist der Streit dann vorbei, es entsteht Heiterkeit. Ein anderes Beispiel: "Wann streiten Sie in der Regel? Eher abends oder mittags? Aha, abends. Bitte setzen Sie sich heute Abend um 20,00 Uhr an den Küchentisch und beginnen Sie noch einmal den Streit um den verlegten Dosenöffner." Auch das misslingt natürlich. Paradoxe Interventionen sind, das ist ganz wichtig, kein therapeutisches Mittel, damit kann man Beziehungsfallen nicht auflösen. Aber sie eignen sich, Beziehungsparen deutlich zu machen, dass die Situation, die sie für unveränderbar hielten, beeinflusst werden kann. Wenn das möglich ist, dann ist auch das Beziehungssystem veränderbar. So gibt es viele hilfreiche Interventionen, die Blockaden in leidvollen Abhängigkeitsbeziehungen auflösen können.

Meine Damen und Herren, ich hoffe, Sie konnten sich Anregungen zu unserem Thema "Soziale Abhängigkeit" holen. Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.