



Der Weg in Beziehung und der Weg in wahre Beziehung

„Am Anfang von jeder Beziehung steht ein Bedürfnis.“

Der Weg in die Paarbeziehung: Bedürfnisse

Wenn sich Menschen auf die Suche nach einem Gegenüber machen, so geschieht das nie ohne Grund. Dieser muss dem Individuum nicht immer bewusst sein. Egal um welche Art der Beziehung es sich handelt, es gibt etwas, das uns am anderen anzieht, das ihn attraktiv macht, eine Sehnsucht, ein Wunsch oder einfach ein Bedürfnis. Unsere Bedürfnisse können dabei sehr facettenreich sein. Zentrale Bedürfnisse sind jedoch zumeist der Wunsch nach Intimität und Nähe, der Wunsch nach Versorgung, das Bedürfnis nach Sicherheit und das Bedürfnis nach Wertschätzung. Die vielen anderen Aspekte, die Menschen in Beziehung führen, lassen sich zumeist einem der aufgeführten Bedürfnisse zuordnen.

Unsere Bedürfnisse sind es auch, die unser emotionales Erleben beeinflussen. Sind Bedürfnisse unerfüllt, fühlen wir Emotionen, die eher dem negativen Spektrum zugehören. Dazu gehören Emotionen wie Angst, Trauer, Wut und Ekel, um nur die wichtigsten Grundemotionen zu nennen. Sie setzen uns in Motion, in Bewegung, um den Körper in einen Zustand von spannungsfreier Ausgeglichenheit zu versetzen. Wenn das Grundbedürfnis Hunger über eine längere Zeit ungewollt nicht erfüllt ist, fühlen wir uns zumeist nicht nur angespannt, sondern sind auch leichter reizbar und anfällig für Emotionen wie zum Beispiel Ärger. Gleiches gilt für das Bedürfnis nach Nähe und Körperkontakt. Aber nicht nur das emotionale Erleben verändert sich, sondern auch die Wahrnehmung. Im Zustand der Bedürftigkeit sind Menschen für solche Informationen besonders aufmerksam, die zur Bedürfnisbefriedigung hilfreich sein können. In dem Moment, in dem wir dem Menschen begegnen, der uns dieses Bedürfnis erfüllt ändert sich das jedoch. Freude und Erleichterung kommen auf. Das Gehirn belohnt diese Erfahrung durch einen kleinen Freudenrausch an Neurotransmittern und Hormonen. Dieser Prozess ist ganz gewöhnlich und findet bei jedem Menschen statt.

Gleiches gilt auf dem Weg in die Paarbeziehung. Sie beginnt mit einem oft unbewussten Bedürfnis, das die Wahrnehmung verändert. Gelingt es zwei Menschen sich zu zeigen und so miteinander in Kontakt zu treten, egal ob über das Internet, im Supermarkt, einer Party, etc., so kann die Aussicht auf und das Erleben von Bedürfniserfüllung beide Menschen euphorisieren, ein pulsierender Freudenrausch durchströmt die beiden Körper, man fühlt sich vom anderen angezogen, schwebt auf Wolke 7. Die Wahrnehmung ist dabei oft auf die ersehnten Aspekte, die man nun im Gegenüber gefunden hat eingeschränkt: man schaut durch die rosarote Brille.

Durch die wiederkehrende Erfahrung von gegenseitiger Bedürfniserfüllung stellt sich über die Zeit ein angenehmes Gefühl von Bindung ein. Die aufregende starke Anziehung lässt mit der Zeit nach. Die rosarote Brille verblasst, andere Aspekte des anderen treten in den Vordergrund. Nach und nach kommt es vielleicht zu Konflikten, den Gedanken an Trennung und dem Wunsch dennoch zusammenzubleiben. Gelingt die dauerhafte Bedürfniserfüllung nicht,

Der Weg in Beziehung und der Weg in wahre Beziehung



Dipl.-Psych.
Uwe Waldmann
Psychologischer Psychotherapeut

trennen sich beide Partner, springen in einer on-off-Beziehung im konfliktgeladenen Spannungsfeld oder suchen eine Paartherapie auf.

Aber kommen wir zurück zum entscheidenden Anfang: Jeder Beziehung wird vor dem Hintergrund eines unbefriedigten Bedürfnisses aufgenommen. Diese Bedürfnisse können unbewusst sein und zudem vielseitig, das wissen wir bereits. Was ich in der Beziehung als erfüllend erlebe muss nicht das Gleiche wie für dich. Während der eine Partner den Wunsch nach Versorgung auf emotionaler Ebene sucht, kann der andere vielleicht ein Gegenüber suchen, der ihm seine Wertigkeit bestärkt. Bei diesen Bedürfnissen handelt es sich weniger um situative Bedürfnisse wie das Bedürfnis nach Nahrung, Schlaf, etc. Stattdessen können diese situationsübergreifend und Teil der Persönlichkeit sein. Sie bestimmen dann nicht nur unser Beziehungsverhalten, sondern auch unsere Ausrichtung im Leben. Der Wunsch nach Selbstbestätigung kann sich im privaten in der Wahl eines Partners ausdrücken, der einen stets bewundert oder selbst bewundernswert ist. Im Beruf mag man vielleicht Wertschätzung durch Leistung erreichen und bei Freunden durch Symbole, die eine solche Wertschätzung gewährleisten. Solche zeitlichen stabilen, also das Leben durchziehende Bedürfnisse, nenne ich Bedürfnisdispositionen.

Jeder Mensch mag einen unterschiedlichen Bezug zu dem Begriff Bedürfnis haben, für manchen Leser hat der Begriff vielleicht auch eine negative Färbung. Bestimmte Bedürfnisse scheinen dabei auch gesellschaftlich und kulturell eine gewisse Färbung aufweisen. Während dem Bedürfnis nach Nähe und Sicherheit vermutlich mehr Sympathie entgegen gebracht wird, stehen die Bedürfnisse nach Wertschätzung und Versorgung in weniger gutem Licht. Mit ist dabei wichtig zu betonen, dass Bedürftigkeit Teil der menschlichen Existenz ist, nicht vermieden werden kann und auch nicht soll. Als Teil der Existenz ist es auch nicht förderlich Bedürfnisse zu bewerten, da diese einfach sind und die negative Bewertung die Bedürfnisbefriedigung verhindert.

Der Ursprung von Bedürfnisdispositionen

Der Ursprung dieser Bedürfnisdispositionen liegt in der Geschichte jedes Menschen individuell begründet. Jeder Mensch kommt als bedürftiges Wesen zur Welt, benötigt neben Nahrung und Wärme, Schutz, Aufmerksamkeit und liebevolle Zuwendung. Werden diese Bedürfnisse im Laufe der Entwicklung wiederholt durch ein liebevolles Gegenüber befriedigt, so werden sie als positive Beziehungserfahrungen verinnerlicht. Befriedigte Bedürfnisse sind dann nicht angstbesetzt, ihre Befriedigung gelingt in der Regel auch im Erwachsenenalter.

Durch Erfahrungen des Mangels hingegen richten Organismen ihr Leben zur Erfüllung dieser Bedürfnisse aus. Pflanzen wachsen stets der Sonne entgegen. Wachsen sie im Schatten, so richten sie sich nach der Sonne aus, wachsen ihr entgegen und erhalten eine charakteristische Gestalt. Menschen und Tiere sind von diesem Prinzip nicht ausgenommen. Im Gegensatz zu Pflanzen geht das Versagen von Bedürfnissen aufgrund wichtiger Bezugspersonen mit negativen Emotionen und hierbei vor allem mit Angst einher. Hat jemand in der primären Bindung zu den Eltern oder anderen Bezugspersonen schlechte Erfahrungen gemacht, so wirkt sich dies zumeist auf das spätere Leben aus. Konnten beispielsweise die Eltern aufgrund ihrer eigenen Bedürfnisdispositionen keine Nähe zulassen, so fürchtet sich das erwachsene Kind ebenfalls vor Nähe, bzw. erneuter Zurückweisung und entwickelt eventuell ein starkes Bedürfnis nach Freiheit und Autonomie, das dem Wunsch nach Nähe des Partners vielleicht

Der Weg in Beziehung und der Weg in wahre Beziehung



Dipl.-Psych.
Uwe Waldmann
Psychologischer Psychotherapeut

gegenübersteht. Erfahrungen von verlassen werden, z.B. durch den frühen Tod eines Elternteils können die gegenteilige Folge haben und beispielsweise zu stark anklammernden Verhalten führen. Aufgrund der Mangelerfahrungen der Lebensgeschichte haben sich so Bedürfnisausrichtungen entwickelt, denen (oft unbewusste) Ängste entgegenstehen. Dem Bedürfnis nach Freiheit in der Paarbeziehung steht möglicherweise die Angst vor Vereinnahmung entgegen; dem Wunsch nach extrem enger Bindung die Angst vor Verlust und Einsamkeit.

Jedes Versagen von Bedürfnissen kann dann auch dazu führen, dass sich Menschen aus dieser Erfahrung Rückschlüsse auf ihre Person ziehen, mit denen sie sich identifizieren und somit ihr Selbstbild, im Sinne von „ich bin so oder so“ bzw. „ich brauche dieses oder jenes“ entsteht. In ihrer Extremform bezieht die entsprechende Person aus ihrer identifizierten Bedürfnisdisposition sogar Selbstwert und wertet andere Bedürfnisdispositionen ab. Der Bindungsängstliche mag beispielsweise Stolz über seine Liebe zur Freiheit empfinden, die autonome Stolz darüber, dass sie auf niemanden angewiesen ist.

Jede Bedürfnisdisposition geht mit einer oder mehreren Erfahrungen aus der Lebensgeschichte einher, die diesen Menschen und sein Leben prägt und somit auch das Partnerwahl- und Beziehungsverhalten. Der Weg in die Partnerschaft ist somit nicht notwendigerweise das Resultat eines Strebens nach einem Menschen, den wir lieben dürfen, sondern der Wunsch nach einem Menschen, der für uns und unsere Bedürfnisse da ist. Unsere Ängste und Identifikationen halten zudem unsere Bedürfnisdispositionen aufrecht und sind aufgrund ihrer Starrheit zumeist der Auslöser für Konflikte bis schließlich zur Trennungen. Konflikte und Trennungsimpulse treten vor allem dann auf, wenn beide Partner nicht in der Lage sind, auf diese Bedürfnisdispositionen einzugehen.

Bedürfnisdispositionen leiten also den Weg in die Paarbeziehung ein. Allerdings sind aufgrund ihrer emotionalen Besetzung und Identifikation und der damit einhergehende Auslöser von Konflikten, die schließlich bis zur Trennung führen können. Die Paarbeziehung ist aus dieser Perspektive lediglich ein Austausch von Bedürfnisbefriedigungen, nach dem Motto: „gibst du mir, gebe ich dir“. Gelingt der Austausch von Anfang an nicht, so kommt keine Beziehung zu Stande. Wenn der Austausch gelingt, ist die Beziehung stabil. Durch die Veränderungen im Laufe des Lebens, kommt es jedoch auch zu Veränderungen in den Bedürfnisdispositionen, bleibt der Austausch über längere Zeit aus, so steht auch die Beziehung vor dem aus; beide beschreiten den Weg aus der Paarbeziehung.

Die „wahre Beziehung“

Die „wahre“ Beziehung ist keine Austauschbeziehung. Während in der klassischen Paarbeziehung der Bedürfnisaustausch im Vordergrund steht, ist dieser Aspekt in der „wahren“ Beziehung nicht im Vordergrund. Das Gegenüber wird in ihr nicht unter dem Aspekt der Nützlichkeit zur Bedürfnisbefriedigung betrachtet und bewertet. In der „wahren“ Beziehung wird dem Gegenüber ein Wert zugesprochen, der unabhängig von seiner Fähigkeit zur eigenen Bedürfnisbefriedigung ist. Die Liebe ist in dieser Beziehung nicht an die Bedingung der Bedürfnisbefriedigung geknüpft, sondern von ihr abhängig.

Die Partnerschaft besteht nicht zum Zweck der gegenseitigen Bedürfnisbefriedigung, sondern zum Zweck der Liebe gegenüber einem Menschen, dessen Licht- und Schattenseiten man

Der Weg in Beziehung und der Weg in wahre Beziehung



Dipl.-Psych.
Uwe Waldmann
Psychologischer Psychotherapeut

kennt und letztere trotzdem liebevoll annehmen kann. In einer solchen Beziehung begegnen sich zwei Menschen auf Augenhöhe. Sie schenken ihrem Gegenüber ihr Interesse und ihre Freude an der Entwicklung des Partners. Die persönliche Veränderung und Entwicklung des Gegenübers wird nicht als Bedrohung für die Befriedigung eigener Bedürfnisse gesehen, sondern wird mit Wohlwollen und Mitfreude betrachtet.

Das Gegenüber wird nicht länger unter dem Aspekt der Nützlichkeit bewertet, sondern erhält einen Wert jenseits dieser Bewertungen. Die Integrität und Individualität des Gegenübers bleibt bewahrt. Zwei Menschen lieben sich nicht, nach dem Motto, „wenn du mir.... gibst, dann gebe ich dir...“. Sie lieben sich nicht, weil sie sich brauchen, sondern weil sie sich gegenseitig mit Interesse fördern und ihre Liebe schenken wollen.

Für manch einen Leser mag das Geschriebene wie eine Utopie klingen, die sich weit vom Alltagsleben entfernt befindet. Tatsächlich gibt es in der heutigen Zeit vermutlich wenige Beziehungen, die den hier beschriebenen Qualitäten entsprechen. Beziehungen, in denen man nach Jahren der Partnerschaft sagen kann, „ach mein Partner, der ist einfach so. Manchmal stört es mich, aber ich liebe ihn trotzdem, weil er so ist wie er ist“.

Der Weg in die „wahre“ Beziehung

Ich betrachte die beiden Formen der Beziehung dabei nicht als zwei getrennte Kategorien, sondern viel mehr als Pole eines weiten Spektrums, in dem sich ein Paar entwickeln und entfalten kann. Der Weg führt dabei von der unbefriedigenden Austauschbeziehung, die beide Partner zu einer Paartherapie bewegt, hin zu einer befriedigenden Austauschbeziehung. Auf diesem Weg lernen beide Partner sich tiefer kennen. Sie ergründen ihre eigenen tieferen, oft schambesetzten Bedürfnisse in Beziehung und treten darüber in verbalen Austausch. Sie lernen gemeinsam die Bedürfnisse ihres Gegenübers kennen und diese liebevoll anzunehmen. Voraussetzung hierfür ist die Bereitschaft sich mit dem Gegenüber auf einer tieferen Ebene auseinanderzusetzen und auszutauschen. Für diesen Austausch ist es hilfreich, wenn neue Formen der Kommunikation entwickelt werden. Gegenseitiges Vertrauen und Offenheit für eine neue Form des kommunikativen Austauschs sind auf diesem Weg von Bedeutung.

Die ausgeglichene Austauschbeziehung ist dabei jedoch nur eine Zwischenetappe auf dem Weg zur „wahren“ Beziehung. Auf dem weiteren Weg geht es darum, sich noch tiefer mit den bis dahin eventuell schon bewussten Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Tiefe entsteht durch die Begegnung mit frühen Ängsten und das Hinterfragen von Identifikationen, was an sich schon beängstigend wirken kann. Beide Partner können so lernen ihre Ängste und die damit verbundenen Bedürfnisse nicht über die Beziehung zu regulieren, sondern Instanzen in sich zu errichten, die ihnen zur Freiheit verhelfen ihre Bedürfnisse anzuerkennen und liebevoll auf sie selbst einzugehen. Selbstmitgefühl spielt dabei eine besondere Rolle. Während in der Austauschbeziehung Bedürfnisse über ein Gegenüber reguliert wurden, tritt in der „wahren“ Beziehung die Selbstregulation bzw. Regulation auch über andere Menschen an diese Stelle. Der Partner ist dabei Begleiter und kann diesen Prozess unterstützen.

Der Paartherapeut unterstützt das Paar in dieser Phase, indem er seine Wahrnehmung und Gedanken zur Verfügung stellt, Irritationen herbeiführt, die wiederum die Entwicklung vorantreiben. Durch den achtsamen Umgang mit den Bedürfnisdispositionen einhergehenden

Der Weg in Beziehung und der Weg in wahre Beziehung



Dipl.-Psych.
Uwe Waldmann
Psychologischer Psychotherapeut

Ängsten und Identifikationen entsteht Selbstbewusstheit, die dem Paar in Situationen mit Konfliktpotential die Freiheit geben kann, nicht in alte Verhaltensmuster zu verfallen.

Im letzten Schritt lernen die Partner sich selbst, ihren leidvollen Erfahrungen der Vergangenheit und den Auswirkungen im Hier und Jetzt mit Mitgefühl zu begegnen. Durch den übenden Umgang können so Selbstrepräsentationen entstehen, die beide Individuen einen freieren Umgang mit ihren Bedürfnissen ermöglichen. Und in dieser Freiheit steckt die Möglichkeit zur bedingungslosen Liebe des Gegenübers. Die Entwicklung erfolgt somit vom Du in der Austauschbeziehung zum Ich in der Entwicklung von Selbstmitgefühl hin zum Du in der freien Liebe des Gegenübers.