

ALEXANDRA HARTMANN

Meine Bedürfnisse, Deine Bedürfnisse

Dem inneren Kind
in der Partnerschaft
Raum geben

Fach-
buch 
Klett-Cotta

Alexandra Hartmann

Meine Bedürfnisse, Deine Bedürfnisse

Dem Inneren Kind in der Partnerschaft
Raum geben

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2017 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Illustrationen: Birgit Berger

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

Unter Verwendung eines Fotos von © Westend61/fotolia

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608-96120-1

E-Book: ISBN 978-3-608-10094-5

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20346-2

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

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.

Inhalt

Vorwort	7
TEIL I	
Das Innere Kind	11
Selbstvertrauen – Das Vertrauen in mich selbst	14
Selbstbewusstsein – Das Bewusstsein für meine Bedürfnisse	17
Die gestörte Beziehung zum Inneren Kind	19
Emotionale Abhängigkeit – Die Verantwortung für das Innere Kind dem Partner übergeben	25
Die Kollusion – Das abhängige Innere Kind	31
TEIL II	
Dem Inneren Kind in der Partnerschaft Raum geben	37
Die Beziehung – Was bestimmt den Kontakt zum anderen? ...	41
Wenn Emotionen überhandnehmen	43
Patchwork mit dem Inneren Kind in drei Schritten: Der Nähe-Distanz-Konflikt	46
TEIL III	
Patchwork mit dem Inneren Kind	53
Verlieben – Die Erfüllung kindlicher Sehnsüchte	53
Zur Liebe gehört eine Entscheidung – Die Erwachsenen kommen ins Spiel	59
Wer ist für mein Wohl verantwortlich? – Verantwortung für das eigene Kind übernehmen	68
Narzissmus – Nur Augen für das eigene Innere Kind haben	79
Eifersucht – Der Wunsch, das Innere Kind des anderen zu kontrollieren	86
Veränderungen – Das Innere Kind braucht einen neuen Platz	94
Lügen – Das Innere Kind verleugnen	100

Intimität – Die tiefe Verbindung zum Inneren Kind des Partners	105
Ich versteh dich nicht! – Das fehlende Interesse am Inneren Kind des anderen	112
Wir haben uns auseinandergelebt! – Das Innere Kind des anderen nicht mehr spüren	115
Wir sind ein gutes Team! – Die Inneren Kinder langweilen sich miteinander	119
Außenbeziehungen – Das Innere Kind an Dritte delegieren	125
Bindungsangst – Die Angst, das Innere Kind dem anderen zu überlassen	133
Literatur	139

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,
wenn Bedürfnisse in der Beziehung keinen angemessenen Raum finden, ist ein entspanntes und zufriedenes Miteinander nicht möglich. Das führt dauerhaft zu Frust oder Enttäuschung und kann einen emotionalen Rückzug zur Folge haben. Die Paare, die zu mir in die Beratung kommen, sprechen oft davon, sich auseinandergelebt zu haben, den anderen nicht mehr zu spüren, sich nicht mehr zu erreichen oder nicht mehr zu verstehen. Viele beschreiben sich als gutes Team, beklagen aber, dass eine innige Verbindung zum Partner fehlen würde oder verloren gegangen sei. Einige vergleichen ihre Beziehung mit einer Wohngemeinschaft oder einem Bruder-Schwester-Verhältnis. Manche berichten von permanenten Streitereien oder haben bereits den Ausweg in eine Affäre gefunden, in der sie das, was ihnen fehlt, meinen zu bekommen, aber oft merken, dass das dauerhaft nicht funktionieren kann.

Gibt es eine Lösung, mit der man sich in der Beziehung dauerhaft wohlfühlt? Wie gelingt es, den eigenen Bedürfnissen innerhalb der Beziehung einen Platz zu geben? Einige Leser meinen vielleicht, der Partner sei darin viel besser, und selbst gehen sie Konflikten lieber aus dem Weg. Besser klein begeben anstatt zu streiten bedeutet allerdings, die eigenen Wünsche um des lieben Friedens willen hintenanzustellen. In manchen Situationen ist das sicherlich auch sinnvoll. Wer immer seinen Kopf durchsetzen will, wird genauso wenig zu einem harmonischen Miteinander finden wie der, der immer nachgibt.

Ich möchte Ihnen ein von mir entwickeltes Modell vorstellen, das sich in meiner paartherapeutischen Praxis sehr bewährt hat. Sie kön-

nen es immer dann anwenden, wenn sich Ihre Bedürfnisse nicht mit denen des Partners decken oder wenn Sie meinen, für Ihre Wünsche sei kein Platz. Es ist ein Hilfsmittel zum Ausgleichen von Differenzen, ohne dass Sie am Ende mit dem Gefühl, zu kurz gekommen zu sein oder den anderen übervorteilt zu haben, zurückbleiben. Ein schlecht verhandelter Kompromiss hinterlässt meist ungute Gefühle wie Frust oder Enttäuschung. Auf Dauer sind diese Emotionen Gift für eine Beziehung und zerstören schleichend die innige Verbindung zum Partner.

Viele Menschen haben nicht gelernt, den persönlichen Bedürfnissen einen angemessenen Raum zu geben. Das kann vielerlei Gründe haben. Manch einem wurde schon als Kind alles abgenommen und jeder Wunsch von den Lippen abgelesen. Das führte unweigerlich dazu, dass man nicht lernen konnte, für sich selbst zu sorgen. Erschwerend kommt noch hinzu, dass die Eltern einem so die Botschaft vermittelt haben: »Das schaffst du nicht. Ich mache das für dich.«

Andere haben schon als Kinder erfahren, dass es gar keinen Sinn hat, Bedürfnisse zu äußern, weil darauf sowieso nicht eingegangen wurde. Sie haben gelernt, sich bedingungslos den Wünschen der Eltern unterzuordnen. Ihnen wird es auch im späteren Leben schwerfallen, sich das Recht einzuräumen, eine Beziehung mitzugestalten. Ihr Glaubenssatz könnte lauten: »Wenn du dich dem Partner nicht anpasst, wird er dich nicht lieben.« Unsere Erziehung hat uns zu dem Menschen gemacht, der wir heute sind. Allerdings ist uns nicht immer bewusst, was uns von innen heraus antreibt.

Wer sein Verhalten verändern will, um sich besser zu fühlen, sollte zunächst seinen persönlichen Standpunkt kennen. Dafür ist es notwendig, sich mit den eigenen Prozessen auseinanderzusetzen. Es ist wichtig zu verstehen, wie es überhaupt dazu gekommen ist, auf eine bestimmte Weise mit den eigenen Bedürfnissen umzugehen. Diese Art der Selbstreflexion ist vielen Menschen zunächst fremd. Andere wiederum haben sich schon mit den eigenen inneren Prozessen auseinandergesetzt, sind aber vielleicht noch nicht so weit, die gewonnenen Erkenntnisse auch für ein verändertes Miteinander in der Partnerschaft zu nutzen. Die zusätzliche Schwierigkeit auf der

Beziehungsebene ist, dass zwei Menschen beteiligt sind, die unterschiedliche Bedürfnisse und Verhandlungsstrategien mitbringen. Beide müssen die Bereitschaft haben, etwas verändern zu wollen. Allerdings nicht am Partner, wie viele meinen, sondern gemeinsam als Paar.

Die meisten Paare, die zu mir in die Praxis kommen, klagen über Kommunikationsprobleme. Manche reden gar nicht mehr miteinander, andere schreien sich nur noch an oder setzen sich einem Schlagabtausch aus, bei dem nicht selten Hiebe auch unter der Gürtellinie landen. Sie sind verzweifelt, weil sie es nicht schaffen, gute und lösungsorientierte Gespräche zu führen. Mir fällt oft auf, dass sie sich gegenseitig auch gar nicht mehr zuhören. Stattdessen sind sie in Auseinandersetzungen damit beschäftigt, den Gegenschlag zu planen oder gegen die Argumente des anderen zu mauern. Es geht oft mehr darum, recht zu haben und das Gefecht zu gewinnen, als um eine gemeinsame Lösung, die sich für beide gut anfühlt. Dafür ist die Atmosphäre oft schon zu vergiftet, und die Hoffnung auf eine harmonische Beziehung schwindet. Das sind schwere Voraussetzungen, um zu einem harmonischen Miteinander zurückzufinden. In meiner therapeutischen Arbeit hat sich das von mir entwickelte Modell *»Patchwork mit dem Inneren Kind«* als sehr hilfreich erwiesen, um Paaren in einer verfahrenen Situation einen Lösungsweg zu zeigen, den sie später in den unterschiedlichsten Situationen immer wieder anwenden können.

Sie müssen keine Kinder haben oder gar in einer Patchworkfamilie leben, um das Modell anwenden zu können. Tatsächlich geht es nicht um Kinder aus Fleisch und Blut, sondern um Ihre eigenen inneren Bedürfnisse. Es handelt sich bei meinem Modell um ein Handwerkszeug, das dauerhaft genutzt werden kann, um das Miteinander an veränderte Situationen anzupassen. Es kann nicht immer harmonisch zugehen in einer Partnerschaft. Wir sollten aber in der Lage sein, immer wieder zu einem harmonischen Miteinander zurückzufinden. Wenn uns das möglich ist, verlieren wir auch die Angst vor Konflikten und sehen sie nicht mehr als Bedrohung, sondern als Möglichkeit, unsere Beziehung zu entwickeln.

Die Voraussetzung für ein gutes Miteinander ist zunächst einmal ein bewusster Zugang zu den eigenen Bedürfnissen. Der Umgang mit den eigenen Instinkten und Gefühlen wird heute im psychologischen Kontext als »Arbeit mit dem Inneren Kind« bezeichnet und ist inzwischen häufig Teil des systemischen Arbeitens. Das Verständnis, das unser Erleben von einem Ich, einem Es und einem Über-Ich bestimmt wird, hat Sigmund Freud, der Vater der Psychoanalyse, entwickelt. Das Konzept des Inneren Kindes leitet sich davon ab und könnte nach Freuds Lehre auch als Es bezeichnet werden. Das Ich ist demzufolge die erwachsene Instanz oder Ratio und das Über-Ich die moralische Instanz.

Ich werde das Prinzip des Inneren Kindes noch genauer erklären. Mein Fokus richtet sich darauf, den Bedürfnissen innerhalb der Beziehung einen angemessenen Raum zu geben mit dem Ziel, dass sich beide miteinander wohlfühlen. Die Idee eines Patchworkmodells, bezogen auf das Innere Kind, bedeutet, dass wie in einer Patchworkfamilie jeder die Verantwortung für das eigene Kind behalten und eine Vermittlerrolle zwischen ihm und dem Partner einnehmen soll. Beide müssen bereit sein, dem Kind des jeweils anderen einen angemessenen Raum zuzugestehen, ohne dabei die Bedürfnisse des eigenen Kindes aus den Augen zu verlieren. Das ist nicht so kompliziert, wie es für manchen Leser vielleicht den Anschein haben mag. Im Gegenteil, Sie werden sehen, dass ich Ihnen eine Methode nahebringen werde, die naheliegend und verständlich ist und die Ihnen dabei helfen wird, die unterschiedlichsten Beziehungskrisen zu meistern.

Ich wünsche Ihnen ein erkenntnisreiches Lesen,
Ihre Alexandra Hartmann

TEIL I

Das Innere Kind

Das Innere Kind ist der ursprüngliche Teil eines jeden von uns, den es schon gab, bevor wir gelernt haben zu denken und zu reflektieren. Es sind unsere inneren Instinkte, unser Bauchgefühl, unsere Bedürfnisse, Wünsche und Emotionen. Leider bekommt dieser wichtige Teil unserer Persönlichkeit, der in psychologischen Zusammenhängen auch als Inneres Kind bezeichnet wird, oftmals nicht die notwendige Beachtung, um ihn angemessen in unser Handeln zu integrieren. Demgegenüber steht unsere rationale oder erwachsene Instanz. Die entwickeln wir später im Leben, auf dem Weg zum Erwachsenwerden. Es kann passieren, dass diese Instanz unser Bewusstsein für unser Inneres Kind verdrängt. Das erkläre ich noch genauer. Jetzt möchte ich Ihr Bewusstsein für Ihre inneren Prozesse zunächst einmal wecken.

Mit der Geburt hat jeder von uns begonnen, Erfahrungen im Hinblick darauf zu machen, wie die Menschen, die uns nahestehen, auf unsere Bedürfnisse reagieren. Für die meisten Menschen spielt die Mutter zumindest am Anfang des Lebens die größte Rolle. Sie hat uns gefüttert, wenn wir hungrig waren, gewickelt, wenn es nötig war, und uns schlafen gelegt, wenn wir müde waren. Als Säuglinge sind wir völlig abhängig von den Zuwendungen unserer Mütter oder derer, die sie vertreten. Auch wenn wir uns später nicht mehr erinnern können, hat uns diese Zeit der körperlichen und emotionalen Abhängigkeit stark geprägt. An den Reaktionen unserer ersten Bezugspersonen, durch die Art, wie sie uns berührten oder ansahen, haben wir erfahren, ob das, was wir empfinden, gut und richtig ist oder eher auf Ablehnung stieß. Waren wir beispielsweise hungrig und haben geschrien, hat es einen Unterschied für uns gemacht, ob

die Mutter darauf mit liebevoller Zuwendung reagierte oder ob sie eher genervt und verunsichert war. Wir haben dadurch gespürt, ob es in Ordnung ist, so wie wir sind, oder ob unsere Bedürfnisse abgelehnt wurden. Daraus haben wir erste Schlüsse gezogen. Ein Kind, das weitestgehend positive Erfahrungen machte, lernte schon früh, dass es ein Recht auf seine Bedürfnisse hat, weil auf diese angemessen reagiert wurde. Ein Kind, auf dessen Bedürfnisse mit Ablehnung oder Verunsicherung reagiert wurde, hat eventuell früh gelernt, sie zu unterdrücken oder sich dafür zu schämen.

Ich möchte an dieser Stelle einen wichtigen Hinweis machen und diesen kurz erklären:

Wer wir heute sind, hat mit unseren Eltern zu tun, aber verantwortlich dafür sind sie nicht!

Menschen, die in ihrem späteren Leben Probleme oder Misserfolge haben, machen oft die Eltern dafür verantwortlich. Das ist erstens nicht richtig, weil jeder erwachsene Mensch gelernt haben sollte, für sein Handeln die Verantwortung zu übernehmen, und zweitens, weil er nie etwas verändern wird, solange er sich als Opfer seiner vergangenen Erfahrungen sieht. Trotzdem ist es wichtig, die Ursachen unseres Handelns auch in ihren Wurzeln zu begreifen. Nicht, um einen Schuldigen zu finden, sondern um ein besseres Verständnis für das eigene Verhalten zu bekommen und um überprüfen zu können, ob es in der aktuellen Situation noch angemessen ist.

Ich lade jeden meiner Leser, der sich noch als Opfer seiner Kindheitserfahrungen sieht, dazu ein, erwachsen zu werden und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Das gilt selbst bei Missbrauchserfahrungen, die schwer oder gar nicht zu verzeihen sind. Das ist auch nicht nötig, um die Verantwortung für den weiteren Weg zu übernehmen. Es genügt der Entschluss, sich emotional unabhängig von dem früher Erlebten zu machen. Manchmal geht das nicht ohne Hilfe. Sich Unterstützung zu holen, wenn man allein nicht mehr weiterkommt, halte ich für ein Zeichen von Eigenverantwortung und erwachsenen Handelns, nicht für eine Schwäche, wie es leider oft gesehen wird.

Es gab gute und schlechte Aspekte in der Erziehung eines jeden, die in uns Stärken und Schwächen hervorgebracht haben. Die guten Aspekte sind unsere Ressourcen, für die wir unsere Eltern wertschätzen sollten, die schlechten oder fehlenden sollten wir als Ansätze unserer persönlichen Entwicklung begreifen. Es ist nicht unsere Aufgabe, unseren Eltern irgendwann einmal ein Zeugnis für deren erbrachte Leistung auszustellen. Mal abgesehen davon, dass ich das für überheblich halte, müssten wir dann fairerweise berücksichtigen, welche Möglichkeiten sie hatten. Diese hätten damit zu tun, was sie wiederum von ihren Eltern mitbekommen haben, dann von den Möglichkeiten, die ihnen offenstanden, und von den Gegebenheiten zur Zeit unserer Kindheit. Ich schlage vor, unsere Zeit und Energie nicht damit zu verschwenden, einen Schuldigen für unser Handeln zu finden, sondern sie stattdessen lieber dafür einzusetzen, uns unserem Inneren Kind zuzuwenden, unsere inneren Beweggründe besser zu verstehen und Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen.

Manch einer mag sich fragen, warum es überhaupt wichtig ist zu wissen, wer das Innere Kind ist. Gerade Menschen mit unangenehmen Kindheitserfahrungen schrecken davor zurück, sich nochmals mit dem früh Erlebten auseinanderzusetzen. Sie sind froh, dass die Zeit vorbei ist und sie heute erwachsen und unabhängig sind. Leider ist aber genau das ein Trugschluss. Wir sind nämlich nicht unabhängig von diesen ersten Erfahrungen. Gerade die Prägung unserer ersten Lebensjahre, die Zeit, in der sich unser Gehirn entwickelt hat und unsere Erfahrungen auf die Entwicklung unserer Nervenbahnen eine direkte Auswirkung hatte, bestimmt noch heute unser Handeln. Machen wir uns diese Prozesse nicht bewusst, werden wir quasi von diesen ersten Einflüssen fremdbestimmt. Sie werden später noch lesen, wie früh entstandene Glaubenssätze noch heute unser Leben prägen, ob wir wollen oder nicht. Ich halte es für sinnvoll, das, was uns leitet und beeinflusst, auch zu kennen. Nur dann besteht die Möglichkeit, gegenzusteuern und angemessenere Überzeugungen zu entwickeln. Das ist ein großer Schritt und kann starke Ängste auslösen. Es braucht Mut, sich der Auseinandersetzung mit sich selbst zu stellen.

Für den Leser, der jetzt erst anfängt, sich mit den inneren Beweggründen auseinanderzusetzen, wird es ein längerer Prozess werden, sich besser kennenzulernen. Lerne ich einen anderen Menschen kennen, der mich interessiert, ist es schließlich auch ein gewisser Weg, der irgendwann zu einer Freundschaft und einer tiefen emotionalen Verbindung führt. Genau wie bei einer Freundschaft, die sich erst langsam entwickeln muss, verhält es sich in der Beziehung zu sich selbst: Je mehr Zeit man sich für das Kennenlernen nimmt, desto schneller wird man sich selbst näherkommen. Vertrauen braucht in jedem Fall Zeit und positive Erfahrungen, um sich aufzubauen. Das gilt auch für das Selbstvertrauen. Die Bedeutung, die das Selbstvertrauen auf das Innere Kind hat, werde ich im folgenden Kapitel erklären.

Selbstvertrauen – Das Vertrauen in mich selbst

Das Vertrauen, das mein Inneres Kind in mich als Erwachsenen hat, ist das Selbstvertrauen. Es ist das Vertrauen, gut für mich sorgen zu können. Für das Innere Kind bedeutet das, es kann sich darauf verlassen, dass ich mich als Erwachsener so verhalte, dass seine Bedürfnisse weitestgehend befriedigt werden. Wenn das einmal nicht möglich ist, sollten diese Bedürfnisse nicht von mir ignoriert oder übergangen werden, sondern eine Auseinandersetzung mit den inneren Wünschen stattfinden. Tatsächlich ist das auch die Voraussetzung für ein gutes Eltern-Kind-Verhältnis. Eltern sollten bereit sein, die Bedürfnisse ihrer Kinder im Blick zu haben. Die Bedürfnisse der Kinder, die nicht befriedigt werden können, sollten trotzdem anerkannt werden. Erwachsene, die von frühester Kindheit an die Erfahrung gemacht haben, dass angemessen mit ihren Bedürfnissen umgegangen wurde, und die ihren Eltern grundsätzlich vertraut haben, die für sie richtigen Entscheidungen zu treffen, konnten in der Kindheit ein gutes Urvertrauen entwickeln, das ihnen später bei der Entwicklung eines stabilen Selbstvertrauens hilft.

Nicht nur früheste Kindheitserfahrungen beeinflussen unser Selbst-