

Milan & Kay Yerkovich

Wie wir lieben

Prägungen erkennen, den Partner verstehen, Beziehungen vertiefen

hänssler

Inhalt

Vorwort von Stephen Arterburn	7
Einleitung	11
Teil 1: Wodurch wird bestimmt, wie wir lieben?.....	13
1. Warum jede Ehe festfährt	14
2. Die aufschlussreiche Frage	27
3. Prägungen der Intimität aus unseren ersten Lektionen der Liebe	43
4. Ideale Lektionen der Liebe: Der sichere Partner	58
Teil 2: Was beeinträchtigt die Art und Weise, wie wir lieben?	79
5. Der Liebesstil des Vermeiders	80
6. Der Liebesstil des Gefälligen	98
7. Der Liebesstil des Zwiespältigen	120
8. Die chaotischen Liebesstile (Beherrscher und Opfer) ...	138
9. Seinen eigenen Liebesstil erkennen	165
Teil 3: Zerstörerische Duette	175
10. Der Zwiespältige heiratet den Vermeider	176
11. Der Gefällige heiratet den Zwiespältigen	191
12. Der Beherrscher heiratet das Opfer	205
13. Der Vermeider heiratet den Gefälligen	221
14. Andere schwierige Kombinationen	243
Teil 4: Den Liebesstil ändern	253
15. Der Trostkreis	254
16. Das Bewusstsein schärfen	277
17. Sich einlassen	303
18. Analysieren	322
19. Eine Lösung finden	345
20. Ein Blick in die Seele des Partners	372

Seelenwörter	383
Zur Vertiefung: Die Bindungstheorie	385
Anmerkungen	389
Bibliografie	397
Dank	399

Die aufschlussreiche Frage

Jahrelang tanzten Milan und ich ungeschickt durch die Ehe, brachten einander aus dem Gleichgewicht und traten uns gegenseitig auf die Füße. Wir wussten nicht, dass wir nach Liedern tanzten, die wir auswendig kannten – und deren Melodien nicht zusammenpassten.

Hätten wir von der enormen Bedeutung einer kleinen Frage über unsere Kindheit gewusst, hätten wir uns in unserer Ehe wahrscheinlich viele Probleme erspart und einige wichtige Änderungen viel früher vorgenommen. Wir nennen sie die »Trosthfrage«. Es ist keine Frage über Ihre Ehe, aber die Antwort kann den Scheinwerfer auf die Schwierigkeiten werfen, die Sie zurzeit erleben. Auf Seminaren haben wir diese Frage schon Tausenden gestellt. Die Menschen erzählen uns oft, dass die Frage sie wochenlang verfolgt hat. Wir stellen sie auch Ehepaaren und ihren Familien bei der Beratung. Wir stellten sie Freunden bei ganz gewöhnlichen Unterhaltungen. Die Frage ist ganz einfach: *Erinnern Sie sich, dass Sie als Kind getröstet wurden, wenn Sie Kummer hatten?*

Die Antwort auf diese Frage kann unter Umständen mehr über Ihre Beziehungen verraten als alle anderen Erkenntnisse, die Sie gewinnen können. Machen Sie sich bewusst, dass wir hier nicht darüber sprechen, dass Sie als Kind einmal hingefallen und sich das Knie aufgeschlagen haben oder mit Grippe im Bett lagen. Wir befassen uns mit einem Zeitpunkt, in dem Sie völlig aus der Fassung geraten waren und ein Elternteil Sie tröstete und fürsorglich für Sie da war. Sie denken jetzt vielleicht: *Ich hatte eine glückliche Kindheit. Ich kann mich nicht daran erinnern, dass ich Trost brauchte.* Es steht aber fest, dass jeder Mensch in den ersten achtzehn Lebensjahren etwas erlebt, das ihn niederschmettert. Es muss nicht unbedingt ein großes Trauma sein. Vielleicht ist Ihr bester Freund oder Ihre beste Freundin weggezogen oder Sie waren

enttäuscht, weil Sie nicht in die Fußballmannschaft aufgenommen wurden. Eventuell wurden Sie von einem guten Freund verletzt oder betrogen. Möglicherweise mussten Sie mit etwas Schwerwiegendem fertig werden, wie zum Beispiel einer Lernschwäche, einer Scheidung, einem Todesfall, Beleidigungen oder Missbrauch, und Sie waren deshalb niedergeschmettert, verstört und brauchten Trost. Was auch immer geschah: zu einem bestimmten Zeitpunkt in Ihrer Kindheit erfuhren Sie entweder Trost in Ihrem Kummer oder das schmerzliche Fehlen von Trost. Diese Erinnerung hat einen unermesslichen Einfluss auf Ihre heutigen Beziehungen.

Manche Menschen, die nie wirklichen, tiefen Trost erlebt haben, können oft nicht verstehen, was genau damit gemeint ist. Vor einiger Zeit sprach ich mit einer Gruppe chronisch oder unheilbar Kranker. Als ich die »Trostfrage« stellte, konnte nur eine einzige Person aus der ganzen Gruppe von einer Erinnerung berichten. »Ich erinnere mich, dass meine Großmutter mir Suppe gebracht hat, als ich krank im Bett lag«, erzählte sie. »Ich war oft krank. Meine Großmutter war sehr lieb und gütig.«

»Das ist gut. Hat Ihre Großmutter Sie umarmt oder sich zu Ihnen gesetzt und mit Ihnen gesprochen?«, fragte ich.

Sie musste einen Moment nachdenken. »Nein«, meinte sie schließlich. »Sie hat nur die Suppe gebracht und ist weggegangen.«

Einem kranken Kind Essen bringen ist sicherlich eine fürsorgliche Handlung, aber für sich genommen fehlen die Bestandteile des Trostes, die das Herz des Kindes angesprochen hätten. Die Großmutter hätte dem kleinen Mädchen übers Haar streichen können. Sie hätte fragen können, ob die Kleine aufgrund der Krankheit etwas Wichtiges versäumt, sie hätte sie aufmuntern oder ihr die Sorge, andere Familienangehörige könnten auch krank werden, nehmen können. Vielleicht hätten die Eltern sich Gedanken darüber machen müssen, ob familiäre Anspannungen an ihrer Gesundheit zehrten.

Bezogen auf die Trostfrage ergibt sich Folgendes: Wie ging man in Ihrer Familie mit Konflikten um? Gab es zum Beispiel

eine Zeit, in der Sie mit einem Elternteil nicht zurechtkamen oder in der ein bestimmtes Problem zu viel Spannung in der Familie führte? Fühlten Sie sich aufgrund von Meinungsverschiedenheiten alleine oder einem Elternteil oder der Familie entfremdet? Wenn Sie das Glück hatten, in einer Familie aufzuwachsen, in der Probleme zugegeben und erfolgreich gelöst wurden, haben Sie eine wichtige Lektion gelernt: Wenn eine Beziehung durch einen Konflikt einen Riss bekommen hat, schafft eine Reparatur Abhilfe und Erleichterung.¹ Wenn Sie als Kind die Erleichterung erlebten, die sich mit der Lösung von Meinungsverschiedenheiten einstellt, werden Sie als Erwachsener in Ihrer Ehe nach der gleichen Erfahrung streben. Ansonsten werden Sie, sobald etwas in Ihrer Beziehung schief läuft, Schwierigkeiten haben, sich auszudrücken, Lösungen zu finden und Erleichterung zu verspüren.

Wenn Sie als Kind erlebt haben, dass quälende Gefühle besänftigt und Probleme gelöst wurden, haben Sie Trost und Erleichterung erfahren. Sie wissen deshalb, was Trost ist, und verstehen gefühlsmäßig seine Tiefe. Wenn Sie Erinnerungen an Trost haben, haben Sie wahrscheinlich weniger Schwierigkeiten in Ihrer Beziehung als andere, die nicht die drei Bestandteile verstehen können, die diesen einzigartigen Gefühlszustand ausmachen.

Überlegen Sie einmal, ob Sie die folgenden drei Bestandteile des Trostes erhalten haben.

Berührung

Maßgebliche Untersuchungen haben gezeigt, wie unglaublich bedeutend Berührung für die Entwicklung eines Babys ist.² Können Sie sich erinnern, dass Ihr Vater oder Ihre Mutter Sie drückten oder umarmten, um Sie zu trösten? Empfingen Sie Zärtlichkeit und wurden Sie mitfühlend beruhigt? Manche Eltern berühren ihre Babys und Kleinkinder und halten sie im Arm, hören dann aber mit dem wohlthuenden körperlichen Kontakt auf, wenn ihre Kinder älter werden. Aber Berührung ist und bleibt ein wesentlicher

Bestandteil echten Trostes. Als ich einer meiner Freundinnen die Trostfrage stellte, antwortete sie: »Ich mag Berührungen nicht. Ich möchte gar nicht, dass mich jemand berührt, wenn es mir nicht gut geht.« Sie erklärte dann, wie ihre Mutter oft kalt war und viel kritisierte und dass ihr Vater die Familie verlassen hatte, als sie erst fünf Jahre alt war. Zweifellos hat sie als Baby und Kleinkind körperlich Trost erhalten, aber als Erwachsene hat sie keine bewussten Erinnerungen an beruhigende Berührungen, die ihr bewusst machen, wie sehr sie diese Art Trost braucht.

Es ist unbestreitbar, dass wir alle Berührung brauchen – Berührung ist ein unentbehrlicher Teil des Trostes.

Zuhören

War zumindest ein Elternteil fähig, Ihnen zuzuhören und Ihnen zu helfen, über das zu sprechen, was Ihnen Kummer bereitete? Eltern, die gute Zuhörer sind, stellen Fragen, damit sie verstehen können, was im Herzen und in den Gedanken ihres Kindes vorgeht. Manche Eltern stellen nur Fragen, wenn es Probleme gibt. »Hast du dein Zimmer aufgeräumt?« »Wer hat das Eis gegessen?« »Was hast du deinem Bruder getan?« Hoffentlich wurden auch Fragen über das gestellt, was in Ihnen vorgeht. »Du siehst traurig aus. Was bekümmert dich?« »Ich weiß, dass du nicht gehen willst, aber erkläre mir doch warum.« Diese Fragen zeigen, dass sich jemand für das interessiert, was in uns vorgeht. Es ist sogar noch besser, wenn wir dann erfahren, dass unsere Gefühle angemessen, vernünftig oder verständlich sind. Wenn die Mutter zum Beispiel sagt: »Ah, jetzt verstehe ich, warum du so traurig bist.«, oder »Wenn das mir geschehen wäre, wäre ich auch wütend.«, dann werden die Gefühle des Kindes ernst genommen. Können Sie sich daran erinnern, dass Ihr Vater oder Ihre Mutter Fragen stellten, Ihnen zuhörten und Ihre Gefühle gelten ließen?

Oft wollen wir jemandem Ermutigung zusprechen, hören aber nicht richtig zu. Ein Mann in meinem Sprechzimmer versuchte

einmal, seine Frau, die wegen ihres aufmüpfigen Sohnes im Teenageralter weinte, zu trösten. Mehrmals sagte er ihr: »Alles wird gut. Wenn er älter wird, wächst er aus diesen Gewohnheiten heraus.« Er versuchte zu helfen, aber es kam ihm nicht in den Sinn, Fragen zu stellen, um ihre Gefühle besser zu verstehen oder ihr zu versichern, dass er ihre Tränen ernst nimmt. Ich bat ihn, sie in den Arm zu nehmen und ihr zu sagen, dass Weinen in Ordnung ist, weil für sie als Mutter das alles wirklich schlimm ist. Als sie die tröstenden Arme umfingen und sie ihren Gefühlen freien Lauf lassen konnte, weinte sie noch mehr. Als sie sich beruhigt hatte, half ich ihm, ein paar Fragen zu stellen, die deutlich machten, was sie am meisten erschütterte. Beim Weggehen fühlten sich beide wohler.

Erleichterung

Haben Sie als Kind Erleichterung verspürt? Ein Kind fühlt sich verstanden und wertvoll, wenn jemand bemerkt, dass es mit Schwierigkeiten zu kämpfen hat und wenn jemand da ist, dem es seine Probleme getrost anvertrauen kann. Es empfindet Erleichterung, wenn es berührt wird und wenn ihm jemand zuhört. Wenn es traurig ist und die Eltern seinen Sorgen und Nöten zuhören und es im Arm halten, wenn es weint, beruhigt es sich. Wenn es seinen Frustrationen Ausdruck verleihen kann und ihm jemand zuhört und auf es eingeht, empfindet es Erleichterung. Wenn ein Elternteil ihm versichert, dass jemand Größeres und Stärkeres ihm Sicherheit bietet, wird es zweifellos getröstet.

Ohne eine enge emotionale Beziehung ist Trost nicht möglich. Wenn Sie sich daran erinnern, dass Sie getröstet wurden, darf man annehmen, dass Ihre Familie Sie ermutigt hat, Ihre Gefühle auszudrücken, und dass Ihre Familie sich Ihnen zuwandte, wenn Sie Kummer hatten. Ihre Eltern lernten Sie besser kennen, wenn Sie von Ihren innersten Gefühlen und Erlebnissen erzählten. Daraus ist ein weiterer Vorteil entstanden. Sie konnten sich dadurch