

Du liebst mich, oder doch nicht?

*Wie Frauen mit beziehungsängstlichen Partnern
wirklich umgehen sollten*

Janett Menzel

Über Janett Menzel



Janett Menzel lebt und arbeitet als Mentorin, Autorin und Fachjournalistin in Berlin. Sie ist Initiatorin der Website ich-habe-auch-angst.de.

Ebenfalls von ihr erschienen:

Über die Kunst, allein zu sein: Wie man Einsamkeit und Angst vor dem Alleinsein überwindet und sich nebenbei neu lieben lernt (2017)

Heimliche Liebe: Wie Geliebte ihre heimliche Affäre verstehen und überleben (2017)

Du liebst mich, oder doch nicht?

*Wie Frauen mit
beziehungsängstlichen Partnern
wirklich umgehen sollten*

Janett Menzel



Copyright © 2017 Janett Menzel
Alle Rechte vorbehalten.
ISBN: 198163245X
ISBN-13: 978-1981632459

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk und Fernsehen
sowie sonstige Kommunikationsmittel oder vertonte
Wiedergaben und auszugsweise Nachdrucke sind vorbehalten.

Für Elsbeth.
Ich wünschte, du hättest dich anders entschieden.
Du fehlst so sehr.

Alle Beispiele Betroffener wurden anonymisiert und aufgrund der Wahrung ihrer Interessen streckenweise verschleiert. Etwaige Ähnlichkeiten zu Ihnen oder Ihnen bekannten Menschen sind reiner Zufall.

Dieses Buch ersetzt keine therapeutische Behandlung und/oder psychologischen Rat. Für Schaden wird keine Haftung übernommen.

INHALTSVERZEICHNIS

Was du vor dem Lesen wissen solltest	11
Vorwort.....	16
TEIL I SEINE ANGST	23
Allgemeines zu Beziehungsängsten.....	24
Bindungsangst: Zwischen Wahrheit und Mythen.....	32
Wider der Verletzlichkeit: Angst, Wut und Traurigkeit als Schutz	44
Alles nur Stress: Wenn Angst umspringt.....	50
Lieben Beziehungsängstliche weniger?	56
Angst I: Angst vor Nähe	73
Angst II: Trennungsangst und Verlustangst	93
Angst III: Sich in Beziehungen verlieren.....	104
Sonderfall: Ungesund narzisstische Charaktereigenschaften.....	110
Angst IV: Die Angst, sich zu verlieben, bei emotional nicht verfügbaren Männern.....	121
Die Liebe der Hochsensiblen und Empathen.....	128
Beziehungsstile und wie sie sich auswirken	136
Checkliste: Beziehungsängstliche Menschen	141
Beziehungsverhalten von Menschen mit suchtkranken Eltern.....	144
TEIL II DEINE ANGST	151
Schon wieder der Falsche!	152

Der Versuch, die Wunde der Ungewollten und Verlassenen zu heilen	160
Ich habe Liebe und Glück doch (nicht) verdient.	166
Jeder Regen birgt einen Segen.....	180
Zwischen Gebraucht- und Geliebtwerden	183
Der Kampf um die Liebe	191
Wie du ihn in dich verliebt machst	200
Keine Angst vor Männern.....	210
Über den Umgang mit unerwiderten Gefühlen.....	221
Im Spiegel der Verzweiflung.....	249
Lieber nur eine Affäre statt gar keiner Liebe?	258
Wieso du dein Glück nicht von anderen abhängig machen solltest.....	263
Wie man mit der Angst anderer umgeht.....	271
Er liebt mich, er liebt mich nicht	275
TEIL III Wie Liebe trotz Angst gelingen kann.....	279
Beziehungsstatus: Es ist schwierig!	280
Checkliste: Was du tun kannst.....	284
Checkliste: Was er tun kann	288
Erinnerung an dich: Dein Stoßgebet.....	301
Erinnerung für ihn: Sein Stoßgebet.....	302
Literaturverzeichnis	304

Danksagung

Ich danke allen Menschen, die mir offen ihre Geschichten erzählt haben, aus denen ich Rückschlüsse und wertvolle Inhalte für dieses Buch ziehen konnte.

Ich danke den Männern und Frauen der Vergangenheit und Gegenwart, die mir meine eigenen Ängste durch ihre Ängste zeigten, sie greifbar machten und mich dazu animierten, sie verstehen und überwinden zu wollen.

Es ist in Ordnung, dass wir nicht ausreichen. Ich weiß, wir haben alle unser Bestes gegeben.



Was du vor dem Lesen wissen solltest

*„Der Mensch hat dreierlei Wege klug zu handeln:
durch Nachdenken ist der edelste, durch Nachahmen der
einfachste, durch Erfahrung der bitterste.“*

Konfuzius

Ich spreche in dem gesamten Buch aus der Perspektive eines ehemaligen und streckenweise noch immer beziehungsängstlichen Menschen. Deshalb unterteilt sich dieses Buch in zwei Bereiche: die Angst deines Herzenspartners und deine, die vielleicht bereits da war oder durch die Angst deines Herzenspartners ausgelöst wurde.

Ich beschäftige mich mit meinem „Problem Beziehungsangst“, auch als Nähe-Distanz-Problematik oder Beziehungsunfähigkeit zu finden, seit etlichen Jahren. Ich durfte darauf aufmerksam werden, weil ich selbst bindungsängstliche Partner hatte, die mir schön den Spiegel vorhielten. Ich wuchs bei einer Mutter auf, die ähnliche Erziehungsstrukturen, die diese Angst fundamental ausbildet, erleben musste. So lernte auch ich weder emotionale Stabilität (Beständigkeit) noch wie eine „normale“ Beziehung gelebt wird. Wer keine Beständigkeit gelernt hat, der weiß auch nicht, wie er mit beständigen Gefühlen umgehen soll. Es ist neu und beängstigend. Nach einer Weile langweilt es und es erscheint Menschen wie mir, als gäbe es keine belebende Energie mehr in der Partnerschaft. Zwischendrin aber glauben wir vermeintlich, dass durch die alltäglichen Aufgaben auch die früher so große Liebe, die uns verband, verschwunden sei. Als würde etwas stocken und als bräuchte es nur wieder etwas Aufregendes, um die Liebe sprudeln zu lassen. Etwas Aufregendes meint

für viele von uns leider Aufregung. Wir sind eben unstete oder gar keine Emotionen gewöhnt oder wir kennen nur extreme Gefühlsbekundungen, die dann wieder abebben oder aber mit Beweisen unsererseits „heraufbeschworen“ werden müssen. Wir initiieren deshalb Dramen und Krisen, um diese Unbeständigkeit, das, was wir kennen, wieder zu uns zu ziehen, weil wir uns in diesem bekannten Milieu gut orientieren können. Kommt aber der Alltag ins Leben, so läuft die Liebe „nebenbei“ und das ist es nicht, wieso wir in eine Beziehung gegangen sind. Es ist eben nicht die Beständigkeit, nicht der Halt. Es ist das Gefühl, geliebt und warm gehalten zu sein. Wir suchen in Beziehungen nach einem Gefühl aus früheren Beziehungen, meistens die ersten zu unseren Bezugspersonen oder die ersten Liebeserfahrungen. Wir vermissen sie. Diese früheren Verbindungen aber waren tückisch. Sie verletzten uns und wir mussten irgendwann lernen, dass wir tun und lassen können, was wir wollen: Wir werden sehr wahrscheinlich nie ausreichen. Oder aber irgendetwas stimmt nicht mit uns. Für uns gibt es keine beständige Liebe. So lernten wir auch, uns mit den Gegebenheiten auseinanderzusetzen und zu arrangieren.

Jeder fand seine eigenen Mechanismen, die Angst abzuwehren, mit der Traurigkeit, die die fehlende, echte und ehrliche Liebe auslöste, umzugehen: die eine Liebe, die wir verdient haben, ganz egal, was im Leben der Eltern geschah und gleich, ob wir etwas falsch, richtig, gut oder nicht taten. Diese Arrangements mit dem Leben trafen wir zu unserem Schutz. Viele von uns lernten die Situation positiv zu betrachten: Sie gab uns einen Freiraum, den wir erst einmal schätzen lernen mussten, aber anfangs hassten. Es gab uns das Gefühl, dass nichts umsonst sei, es einen Grund und Sinn für all das gäbe (zum Beispiel wir, weil es uns nicht hätte geben sollen, oder dass man Frauen und/oder Männern nicht trauen

dürfte und viele andere Glaubensmuster, die uns bis ins Erwachsenenalter beherrschen). Wir lernten, dass wir nichts fordern dürften - jedenfalls nicht zu offen und nicht zu ehrlich, sodass jemand uns etwas geben müsste, sich beweisen müsste. Wir übertreiben deshalb gern in vielem, was wir tun und sagen: in unseren Schuldzuweisungen klagen wir an und schämen uns dann wieder.

Wir haben gelernt, dass wir uns nicht trennen dürfen, weil sonst der oder die Andere traurig wäre und wiederum sind wir schuldig. Denn dem Anderen geht es nun wegen uns schlecht. Wir dürfen niemanden im Stich lassen. Einige aber „verschwinden“ deshalb einfach, auch Angst, sich den Schuldzuweisungen stellen zu müssen: Das gerade aktuelle Wort dafür ist „Ghosting“.

Nur wer so richtig in Sachen Liebe „die Nase“ voll hatte in seiner Kindheit oder frühen Jugend, der hat gelernt, dass man lieber gar nichts an Gefühl und Liebe offeriert, weil es „so etwas wie Liebe und Nähe“ für ihn nicht gäbe.

Wir haben gelernt, dass wir stets perfekt sein müssen, weil wir sonst verlassen würden, auch wenn wir wissen, dass wir gar nicht perfekt sind und nie sein werden. Wir haben es probiert und sind gescheitert. Aber die Angst, dass jemand uns erkennen könnte, wenn wir ihn nur nah genug an uns heranlassen - und das ist ja auch das Schöne an der Liebe - ist so immanent und groß, dass wir unsere Schattenseiten gern verhüllen: durch heimliche Affären, bei denen wir sind, wer wir wirklich sind, On-Off-Beziehungen, in denen wir durch das Herstellen der Distanz wieder zu uns finden, oder in der Isolation und Einsamkeit, sodass uns erst recht niemand erreicht. Dann sagen wir gern: „Ich bin beschädigt. Erwarte nichts von mir. Das ist es, was ich bin. (Also sei nicht böse, wenn ich dich verletze und ich werde dich verletzen. Denn ich

habe dir ja von vornherein gesagt, dass ich in Sachen Liebe nichts taue.)“.

Ich denke nicht, dass Beziehungsangst ein emotionales Störungsbild im Sinne einer „Krankheit“ ist. Meist ist es unsere Angst, nicht gesehen zu werden, vergessen zu werden, nicht geliebt zu werden - als Endinterpretation des eigenen „Ungeliebtsein-Gefühls“. Glaube mir: Wir haben eine Menge versucht, um uns der Liebe würdig zu erweisen, uns zu beweisen und uns zu verbiegen - bis zum Brechen. Irgendwann ging gar nichts mehr. Dieser Punkt bezeichnete den Start aller Katastrophen - für andere und für uns.

Einige Beziehungsängstliche tendieren zu null Liebe (investieren in die Liebe zum Beruf, Tieren, Hobbys, Sport und in Freundschaften, da wo Kontrolle möglich ist); andere wiederum tendieren zu dem, „was sie können“, haben oberflächliche Affären oder One-Night-Stands und wiederum andere probieren sich noch aus, schauen, welche Richtung sie einschlagen, aber landen meistens entweder in Therapien, weil sie selbst keinen Weg sehen oder in Schuld, die sie anderen geben. Es erlaubt ihnen, dass sie selbst nichts falsch machen. Und tatsächlich machen wir nichts *falsch*. Das klingt komisch, nicht? Dass unser Benehmen nicht falsch sei, sondern nur *gut gemeint*? Wir denken leider mehr an uns als an andere. Wir haben früher viel an andere gedacht und würden auch morgen noch an andere mehr denken als an uns. Darin liegt der Hund begraben. Wir wissen das. Wir kennen das und glauben leider aufgrund unserer Erfahrungen, dass wir jede neue Situation und jeden neuen Menschen haargenau einzuschätzen wissen - unter uns gibt es kleine und große Meister im Durchschauen.

Einige von uns sind weniger treffsicher und unterstellen ihren Partnern gern Charaktereigenschaften, die sie nicht einmal haben. Diese glauben auch, dass sie Wahrsager seien und genau wüssten, was in der Zukunft

geschehen würde. Menschen zu beobachten, sie zu analysieren und latente Bedrohungspotenziale wahrzunehmen - als geheimes Wissen, nützlich zur Kontrolle unserer Angst - ist eine große Stärke von uns. Wieso? Weil wir zur Genüge versucht haben, herauszufinden, wie wir Liebe für uns gewinnen und behalten. Ganz ähnlich wie du vielleicht. Einige haben ihre Antwort gefunden; andere meinen, es gäbe keine. Wiederum andere sind selbst die Antwort. Bei uns wurde in der Kindheit, der Jugend, den ersten Beziehungen viel angerichtet; uns wurde viel getan. Die Konsequenzen siehst du, wenn du Zeit mit uns verbringst. Aber wir waren nicht immer so und die meisten würden noch heute die loyalsten Menschen und Partner sein, wenn sie sich sicher fühlten.

Vorwort

*„Man muss durch schlechte Erfahrungen hindurchgehen
und nicht drumherum.“*

Liza Minelli

Menschen sind mit dem Vergeben von Stempeln, die in „guten“ und „schlechten“ Töpfen einordnen sollen, sehr schnell. Das Wort Bindungsangst geistert durch alle Blogs und Websites. Nicht etwa, weil es heute mehr Menschen gäbe, die davon betroffen seien. Sondern weil es schlichtweg eine Nische ist, mit der man viel Geld verdienen kann. Einhergehend damit bieten viele Beziehungscoachings an, weil sie vermeintlich glauben, zu wissen, wie sie helfen können. Sie kurieren nie die Bindungsangst des Bindungsängstlichen. Sie präsentieren sich als Beziehungscoach, der den Leidenden helfen möchte und genau weiß, was die Frauen zu tun haben (und was nicht), wenn sie den Mann oder die Frau ihres Lebens für sich gewinnen möchten. Ich darf vorweg sagen: Du tust weder dir noch uns einen Gefallen, wenn du dich mit Manipulationsstrategien und rügen, teilweise sehr durchschaubaren Methoden an ein ängstliches Herz, zu wagen versuchst. Noch schlimmer aber ist, dass diese Coaches nicht das Ziel verfolgen, dass ihr zwei zusammenkommt, sondern dass sie Geld mit deiner Hoffnung verdienen. Nebenbei - das wäre das ideale Ziel - versuchen sie hoffentlich, dir die Angst, die durch die Angst deines Partners entstand, zu nehmen. Ich schreibe dieses Buch nicht wegen den paar Euro Tantiemen pro Verkauf. Ich schreibe es, weil es mir wehtut, zu sehen, wie viele Frauen diesen Coaches ihr verletztes Herz ausschütten, die ihnen raten, sich noch

mehr zu bemühen und ihnen an den Haaren herbeigezogene „Keine Angst! Du musst mich nicht lieben!“-Strategien beibringen, die den Mann dann doch überzeugen würden. Es tut mir weh, zu sehen, wie sehr sie selbst manipuliert werden, ohne es zu merken. Wenn du wirklich wissen möchtest, wessen Angst hier wen regiert, wie Beziehungsängstliche wozu und warum sind und vor allem, was das mit dir zu tun hat, dann lade ich dich auf den folgenden Seiten auf ein Picknick mit mir ein. Unsere Gespräche werden sehr ehrlich sein und es wird nicht darauf hinaus laufen, dass nur wir die Schuld bekommen. Ich werde dir leider keine Patentlösung, wie du den Menschen deines Herzens gewinnen kannst, bieten können. Ich kenne ihn nicht und dich ebenso wenig. Aber ich kann dir sagen, wie du es nicht schaffst. Ich möchte dir vor allem zeigen, was dieses Ereignis mit dir zu tun hat. Ich werde dir daher (m)ein System vorlegen, wie du (und der Mensch deiner Wahl) zusammen wachsen und zusammenwachsen könnt. Ich werde dir aber auch ehrlich aufzeigen, wann es besser ist, loszulassen.

Ich möchte noch etwas vorwegnehmen: Die Angst, die vor, in und nach Beziehungen vorhanden sein kann, die oben genannten Hindernisse, müssen nicht zwangsweise therapiert werden. Unsere Angst kann auch „nur“ ein Signal dafür sein, dass wir noch nicht bereit sind (dann sind alle deine Bemühungen nichtig) oder sich schlichtweg keine tiefen romantischen Gefühle für dich einstellen wollen (dann sind deine Bemühungen ebenso umsonst). Deine Interpretationstendenzen, herauszufinden, WIESO dein Partner nicht lieben kann oder möchte oder dir wieder jemand begegnet ist, der „der Falsche“ war, dürften dich oft in eine innere Sackgasse führen. Doch diese Sackgasse zeigt in meinen Augen, dass die Arbeit bei dir selbst beginnen darf. *Denn du hast uns gewählt. Du hast uns angezogen. Du findest*

uns attraktiv. Du möchtest uns lieben und von uns geliebt werden. Du möchtest mit uns zusammen sein.

Und wir haben dich gewählt. Wir haben dich angezogen. Wir finden dich attraktiv. Wir möchten dich lieben und von dir geliebt werden. Wir möchten mit dir zusammen sein.

Es ist die „Arbeit“ an den eigenen Gefühlen, die man lernen kann, auszuhalten. Erträgt man seine eigenen Gefühle, erträgt man auch die anderer. Erkennen kann man nur etwas, was man selbst von sich kennt. Niemand wird kommen und einen *heil machen*. Den Partner so sicher wie möglich zu haben, will jeder Mensch. Und jeder Mensch hat stückweise Angst davor, zu viel geben zu müssen, verletzt, weniger geliebt oder gar verlassen zu werden.

Leider nutzen wir unsere Angst oft als Schutzmaßnahme. Wir erlauben uns zu wenig, dass das Gegenteil von dem, was wir fürchten, geschehen darf. Sich selbst eine neue Chance zu geben, wäre ein wunderbarer Anfang für etwas, was schön und beiderseitig zufriedenstellend sein könnte. Was man natürlich nur herausfinden kann, wenn man es versucht und sich traut. Jetzt wirst du sicher denken:

Genau! Derjenige muss sich nur trauen und es nur mit mir versuchen!

Doch nein. Warte noch. Uns zu verstehen, kann ganz schön schwer sein, weil die Situation, aus der wir kommen, eine leidvolle und verzwickte ist. Wir wurden früher verletzt - meist mehr als nur einmal. Wir tragen eine Unmenge an Enttäuschung mit uns herum. Wir fühlen uns schuldig oder schämen uns. Ganz tief in uns drin sind wir unendlich traurig, dass es so kam und sein

sollte. Diesen Schmerz loszulassen, sollte der Weg raus aus der Angst sein. Normalerweise stellt ein Therapeut einem Beziehungsängstlichen daher solche oder ähnliche Fragen:

- Ist der- oder diejenige tatsächlich *so wie der Mensch, bei dem Sie ursprünglich verletzt wurden?*
- Hat die Person geäußert, dass sie exakt dasselbe (schmerzhaftes Ziel) verfolgt? (z. B. nur eine Affäre will oder keine Kinder oder nicht zusammenziehen will oder viel Freiraum benötigt oder Sie irgendwann verlassen wird usw.)
- Woher nehmen Sie die 100 prozentige Sicherheit, dass diese Person verletzt wird?

Die Antwort des Verstandes würde lauten: *Nein, ist sie nicht.* Und dann kommt die Stimme der Angst, die nachschiebt: *Aber ich glaube, dass ich schon jetzt Übereinstimmungen sehe.* Die eine ehrliche Herzensantwort aber wäre: *Wenn du dich mir tagein und tagaus beweist und ich dich am Ende des Tages noch immer nicht will, setze ich dich genau der Situation aus, der ich ausgesetzt war.*

Nun gibt es Menschen, die sich gerade dann sagen: „Klingt spaßig! Ich will, dass du genauso leidest wie ich früher.“ Dann gibt es die Reflektierten, die wissen: „Tue dir das nicht an! Wieso willst du dich selbst verletzen? Komm, wir lassen das!“

Zusätzlich gibt es die Gruppe, die sich ihrer Angst zwar bewusst ist, aber sie nicht recht handhaben kann. Diese würden in dem Fall hin und hergerissen reagieren, zwischen großer Angst, dass du dich abhängig machst von ihnen und ihrer ureigenen Angst, sie würden abhängig von dir. Beides ist in ihrem System mit dem Stempel „zerstörerisch“ angelegt. So etwas soll und darf nicht sein. Während sie selbst nicht recht fliehen können,

weil sie auch nur ein Mensch sind, der Liebe und Zuwendung, ein warmes Nest aus Geborgenheit und Anerkennung braucht, drängt sie ihr erlerntes System oft in Richtung Trennung: um den Worst Case zu vermeiden. Sie landen oft in On-Off-Beziehungen.

Eine andere Gruppe von Beziehungsängstlichen leidet zwar unter der Enge und dem Selbstverlust in Partnerschaften, aber hat größere Herausforderungen mit Einsamkeit und dem Aspekt, nicht gebraucht zu werden, zu nichts zuzunutzen zu sein. Sie haben gelernt, dass sie große Kompromisse leisten müssen, allem voran bei sich, dass sie ihr wahres Gesicht verstecken müssen, um in einer vermeintlich liebevollen Umgebung *Teil sein zu dürfen*. Sie fürchten Beziehungen, aber sie fürchten noch mehr das Getrenntsein.

Die letzte Gruppe aber ist die größte Herausforderung: die, die nicht wissen, dass sie Angst haben. Sie klagen an, sie beschuldigen, sie trennen sich mit einem erhabenen Lächeln, verachten und spotten über deine Gefühle. Sie meinen, es läge an dir. Nicht an ihnen. An dir. Sie sind die, die am ehesten mit „Wenn du mich lieben würdest, dann..“-Sätzen um sich werfen. Sie wollen weder mit dir oder jemand anderem über das, was ihnen geschehen ist, sprechen. Noch wollen sie herausfinden, was zu ihrem Verhalten führte. Sie wünschen sich die volle und ungeteilte Liebe und Zuwendung und können schwer akzeptieren, dass eine normale Beziehung so nur schwer zu führen ist. Im Prinzip lagern sie ihre Angst aus, indem sie andere dafür verantwortlich machen und die Konsequenzen tragen lassen.

Bei dir liegt die Entscheidung: Du kannst bleiben oder gehen. Das klingt sicher hart in deinen Ohren, aber es entspricht der immerwährenden Wahrheit. Ob du dich verletzen lässt oder doch weiter bemühst, dich mit Krümeln abgibst, die man dir hinwirft oder aber loslässt,

um dich auf die Suche nach dem ganzen Kuchen, der allein dir gehört, machst, entscheidest du. Nicht wir. Ich kann aus eigener Perspektive gut nachvollziehen, dass das Hadern zwischen dem einen und dem anderen Weg eine große Herausforderung ist. Oft empfinden besonders jene Menschen, die die beziehungsängstliche Person nicht (so wie die vorherigen) im Stich lassen wollen, die sie eben nicht (so wie die vorherigen) verletzen wollen, es am schwierigsten, genau den Schmerz, der von uns gefürchtet wird, zufügen zu müssen, um selbst gesund und zufrieden zu sein, zu werden oder zu bleiben.

Schauen wir uns zuerst seine Angst an.

TEIL I

SEINE ANGST



Allgemeines zu Beziehungsängsten

*„Angst haben wir alle.
Der Unterschied liegt in der Frage wovor.“*

Frank Thiess

Die Liebe macht vielen Menschen Angst: Entweder scheuen sie die Partnersuche, gehen eine Beziehung ein, die wegen einem der Partner von vornherein zum Scheitern verurteilt ist oder sie sehnen sich nach Partnern, die unerreichbar oder gar emotional nicht verfügbar sind - trotz besseren Wissens. Die Betroffenen sind nicht nur die, die leiden. Auch die, die das Leid (bewusst oder unbewusst) produzieren, sind Betroffene. Sie haben eine Bindungsangst aufgebaut, die entweder von den Eltern erlernt wurde oder aber durch eine frühere Partnerschaft verursacht wurde. Besonders häufig erscheinen Frauen als die, die „nicht gewollt“ sind. Sie treffen mindestens einmal in ihrem Leben an einen gebundenen oder (emotional) nicht verfügbaren Partner. Statt weiterzuziehen, zweifeln sie an ihrem Wert, geben sich die Verantwortung oder gar Schuld oder leiden Jahre und Jahrzehnte unter der Bindungsangst ihres Partners.

Männer hingegen finden sich nach aktuellem Stand weniger oft in einer dysfunktionalen Beziehung. Das hat nichts mit dem Geschlecht an sich zu tun. Erstens sind viele Frauen noch immer emotionaler, also mehr bereit, Gefühle zu investieren als Männer. Diese wiederum sind auch dann tendenziell eher offen für eine Beziehung, in der sie nicht zwingend Emotionen ausleben müssen, im Gegensatz zu Frauen. Wie Männer eine Beziehung definieren und wie Frauen es tun, muss vor allem nicht miteinander übereinstimmen. Hinzu kommt der zweite

Aspekt: Frauen bewerten sich noch immer stärker nach dem Grad des Gewolltseins als Männer. Sie messen den Wert der Beziehung und ihren Wert in der Beziehung und für den Mann anhand eigener Kriterien, die sie wiederum als Zeichen der Liebe definiert haben.

Die Männer der letzten Generationen wuchsen zumeist mit unterschiedlichen Standards auf, zum Beispiel mit harter Arbeit, einem hohen Verdienst, der Rolle eines Ernährers in der Familie oder dem Muster eines guten Vaters, Liebhabers oder eines Protegés. Frauen hingegen sind nach biologischer Psychologie größtenteils auf eines bedacht: Zusammenhalt. Wenn wir uns dieses Wort einmal näher betrachten, fällt auf, dass es sich aus den Wörtern „zusammen“ und „Halt“ zusammensetzt. Viele leiten ihren Halt im Leben durch den Aspekt des Zusammenseins ab. Das betrifft nicht alle Frauen und das klassische Konzept einer Frau sowie das eines Mannes sind bereits seit den 80er Jahren stark im Wandel. Männer würden demnach immer mehr aufweichen, Frauen immer männlicher werden. Auch aktuelle Studien zeigen, dass keineswegs Frauen häufiger allein wären und sich einsam fühlten, sondern Männer. Diese würden sogar weniger oft eine unzufriedene Beziehung beenden als Frauen. Frauen ziehen bereits seit langem ihren Halt auch aus dem Zusammensein mit anderen, zum Beispiel ihrer Familie, ihren Freunden und Bekannten. Männern hingegen fehle das.ⁱ

Wenn Männer ihren Partner oder Partnerin betrügen, dann weil es ein Thema gibt, das gerne verdrängt oder nicht angesprochen wird. So ergeht es auch Frauen, deren Männern von Bindungsangst betroffen sind. Menschen, die viel einstecken, geben und opfern, treffen übermäßig hoch auf Partner, die schon zum Anfang der Beziehung Anzeichen von aktiver Bindungsangst aufzeigen, indem sie Schwierigkeiten mit Nähe und

Distanz hatten. Gab es viel Nähe oder wurde sie „erwartet“, zogen sie sich schnell und scheinbar grundlos zurück. Der Druck war groß genug für sie, um ihr Flucht- oder-Kampf-System zu aktivieren. Die wenigen beziehungsängstlichen Männer aber gehen in die Konfrontation. Die meisten wissen nicht einmal, wie Durchsetzungsvermögen und Konfliktfähigkeit gelingen könnten, wenn es um Gefühle geht. Deshalb flüchten sie eher heimlich, ohne dein Wissen, beenden den Kontakt oder die Beziehung abrupt, per Telefon und Nachricht oder lassen Treffen und die Beziehung langsam auslaufen („Diese Woche ist es ganz schwierig!“). Gerade in den ersten Wochen der Partnersuche sind diese Merkmale weit verbreitet. Im englischen Raum fand dieses Verhalten daher die Bezeichnung *Ghosting*. Der Partner wird zum Geist. Andere hingegen legen den Wert auf Gehorsam, um die Kontrolle über den Verlauf der Beziehung zu behalten, sind eiskalt oder geben eher Geld, Anwesenheit oder den Status „Beziehung“, als offene und liebevolle Gefühle zu zeigen.

Auch bindungsängstliche Männer landen in dysfunktionalen Beziehungen zu bindungsängstlichen Frauen. Auch sie treffen auf ihre eigenen Herausforderungen. Viele von ihnen haben daher den „Kampf um die Liebe“ aufgegeben. Meine Wortwahl ist hier sehr treffend. Denn Liebe in einer Beziehung aufrechtzuerhalten, eine Beziehung wegen beständiger Liebe zu führen und dennoch das Risiko der Lieblosigkeit erfahren zu müssen, stellt den Kampf dar.

Dabei sind Beziehungen schön, sie nähren uns, geben uns auch in schwierigen Zeiten die Kraft, in uns zu ruhen und Halt zu erfahren. Doch wie kann es geschehen, dass einige Menschen Beziehungsangst entwickeln, zuerst sehr intensiven Kontakt zu dir wollten, um dann in Angst zu erstarren, gefühlskalt zu werden oder gar nichts mehr

zu können, außer Trennung? Kommt wirklich alles aus der Kindheit und von den Eltern?

Die Autoren Carter und Sokol widmeten sich diesem Thema: „Wir definieren feste Bindung als das Versprechen, *mit guten Absichten* Partner in einer *monogamen, zeitlich unbegrenzten, verantwortungsvollen* und *realistischen* Beziehung zu sein.“ Das zeige den Willen, eine Beziehung zu pflegen, sogar dann, wenn Aufgeben leichter als Beziehungsarbeit wäre.“ Doch bindungsängstliche Beziehungen seien Partnerschaften, in denen einer „mehr >>will<< und der andere >>mehr Raum für sich<< beansprucht.“ⁱⁱ

Dies zeigt sich nicht erst nach Jahren in einer Partnerschaft, sondern bereits während der Partnersuche. Wäre die Angst eine Person, so würde sie den Menschen mit Bindungsangst einem Test unterziehen, um zu sehen, ob der Mensch bereit ist, sich selbst eine Hilfe zu sein, indem er die Ursachen seiner Angst erkennt. Auch die andere Seite, die oft unter dem Bindungsängstlichen leidet, kann diese Anzeichen erkennen. Beziehungsangst kann sich in Form von Angst vor Nähe, Angst vor Trennung, Angst vor Selbstverlust bis hin zu Angst vor Verlust der eigenen Gefühle ausdrücken. Viele haben bereits jemanden kennen- oder lieben gelernt, der vor ihnen und den Liebesgefühlen in einer Partnerschaft davongelaufen ist. Trennung erschien demjenigen leichter. Oder sie haben an sich selbst festgestellt, dass sie in einer Beziehung verstärkt Distanz gesucht haben, die sie dann „Raum für mich selbst“ oder „Zeit für mich“ nannten. Wir kennen ebenso viele Menschen, die nie langanhaltende Beziehungen hatten, häufig wechselnde Partner oder *irgendwie immer* auf Partnersuche sind.

Viele von ihnen verbinden mit einer festen und „langfristig angelegten“ Bindung Einschränkung, Einengung oder Opfer. Sie können sich mit idealisierten

Vorstellungen eines Partners zum Tagträumen leichter arrangieren, als sich den Risiken und Schwächen in der Liebe zu stellen wagen. Dazu gehört auch, die Schwächen des Partners genauso zu lieben wie die Potenziale und Stärken. Dazu gehört vor allem, dass man sich in seinen eigenen Stärken und Entwicklungspotenzialen kennt und Achtung: akzeptiert und liebt.

Wehren sie aber selbst aus Angst, nicht gewollt zu sein, ihre Bedürfnisse ab oder haben sie gelernt, dass sie ihre Bedürfnisse unterdrücken müssen, um gewollt zu sein, dann fällt es leichter, die der Anderen ebenso abzuwehren oder unterdrücken zu wollen. Dass du es anders machen würdest als sie, weil du es anders gelernt hast, ein anderes Bild von Beziehung erlebt hast, können sie nicht wissen. Sie gehen von dem aus, was sie kennen.

Wie auch immer geartet: So entsteht es, dass sie mit fremden Bedürfnissen, die ihnen eigentlich gar nicht bekannter vorkommen, als sie zugeben, sehr schlecht umgehen können. Sie haben entweder teilweise das Recht eines jeden Menschen auf eigene Gefühle und Bedürfnisse wie Liebe und Aufmerksamkeit „vergessen“. Es zu äußern, mussten viele verdrängen. Oder sie haben erfahren, dass es nur auf eine bestimmte Art „funktionierte“.

Nur eine sehr kleine Anzahl der beziehungsunfähigen Männer sind wirkliche „Narzissen“, „Soziopathen“, „Psychopathen“ oder „Beziehungsunfähige“, wie das Internet und die Presse die Eiskalten gern betitelt - die, die kommen und gehen, dich verletzen, auslachen und sich keinen Deut um dich und deine Gefühle scheren.

Man darf die Sicht hinter die Fassade wagen, sonst erkennt man den Unterschied nicht. Denn wir sprechen bei den wahren Narzissen und x-pathen-Persönlichkeitsstörungen von weniger als fünf Prozent der weltweiten Gesellschaft. Es ist sehr viel

wahrscheinlicher, dass ein anderer Grund eine Beziehung verhindert. Deshalb beißen sich viele an Beziehungsangst fest, ohne zu merken, dass jeder auf seine Art mehr oder weniger Angst hat, wenn es um Liebe geht. Doch wenn wir uns mit den Ängsten anderer auseinandersetzen können (weil sie da sind), dann lenken wir auch von den eigenen Unsicherheiten ab. Besonders Frauen, die alles sehr gut meinen und vom Herzen her für geliebte Menschen da sind, ihnen nur schwer beim Leiden zusehen können oder eine starke soziale Ader besitzen, übersehen ihre eigenen Ängste. Dabei möchten sie ihnen etwas Wichtiges zeigen: als Vervielfältigung der eigenen wunden Punkte, einmal schön gespiegelt in Übergroß, sodass man es nicht übersehen kann.

Ein zum Beispiel eher weibliches Konstrukt einer Bindungsangst gibt es nämlich: Frauen, die sich *irgendwie immer* den Falschen aussuchen, wieder an jemanden geraten sind, der nicht erreichbar ist und offensichtlich willentlich vergeben ist. Die Interpretation ist oft schlussendlich, dass diese Männer schuldig wären, weil sie desinteressiert an ihnen als Partnerinnen, beziehungsunfähig, emotional gestört, heimlich bindungsunwillig oder eben beziehungsängstlich sind. Der Stempel *Beziehungsangst* ist dabei noch gar nicht lange aktuell; früher war es die Beziehungsunfähigkeit, die mit Klassikern wie dem von Michael Nast, „Generation Beziehungsunfähig“, ihren Schub bekam.

All das ist starke Kritik am Partner, zeigt verletzte Gefühle und Rechtfertigung, um selbst keine Schuld, Scham oder Angst fühlen zu müssen. Dasselbe wollen Beziehungsängstliche übrigens auch. Beziehungsängstliche tun das eher durch Rückzug, Ablenkung, Kompensationen und Schweigen. Sie ziehen sich aus der Situation heraus, um sich damit nicht beschäftigen zu müssen. Die andere Seite ihrer

PartnerInnen sind eher die Ergründer und Redner, die verstehen und lösen möchten.

Ich spreche die verschiedenen Reaktionen auf Beziehungs(un)wille, Beziehungs(un)fähigkeit und Beziehungsstile deshalb an, weil mir vor einem Jahr in einer Beziehung etwas auffiel: Es gibt nicht nur die eine Form von Beziehungsangst. Ob man(n) nun plötzlich alles für falsch und ungenügend einstuft, Frau freiwillig trauert, leidet und weiterhin hofft oder man(n) eine bekannte Ablehnung von ersehnten Partnerinnen durchspielt: All das signalisiert Bindungsängste - bei einem selbst und/oder beim Gegenüber. Mir fiel vor allem auf, dass mitunter sogar nur die EINE Frau (vielleicht du) die Angst des Mannes triggern könnte, während eine andere das nicht täte oder ausgerechnet du ihn an jemanden erinnerst, der ihn verletzt hat oder dass dir dein Herzenspartner nur in übergroßer Version deine Angst spiegelt (oder du ihm ein geeignetes Verhalten, was er sich gern abgucken lernen darf). Die Variationen sind so vielfältig und unterschiedlich wie die Blumen und Pflanzen in einem Floristikhandel.

Beziehungen können sowohl Angst nehmen, als auch schaffen, so die Psychoanalytikerin und Autorin Verena Kast.ⁱⁱⁱ In einer Beziehung treffen immer Welten voller Erfahrungen und Werte aufeinander. Man kann sie nicht wegreden und nicht wegtrainieren. Die Vergangenheit ist da und sie kommt auf den Tisch, in dem Moment, in dem man sich nahekommmt. Besonders, wenn man in einer Beziehung (zu sich selbst oder zu einem Menschen) einen besonders geschätzten „Bereich“ droht, zu verlieren (ob die Drohung nun realistisch ist oder nicht), können sich solche Ängste ausbreiten. Diese Bereiche konzentrieren sich zum Beispiel auf

- das eigene Selbst
- die Selbstständigkeit