

Den anderen verstehen?! – Mich verstehen!?

Wie unser erlerntes Bindungsverhalten unser Einfühlungsvermögen und unsere Selbstreflexion beeinflussen kann

Viele Menschen leben in guten Beziehungen. Sie fühlen sich geborgen und finden Verständnis und können Geborgenheit und Verständnis auch ihnen wichtigen Menschen geben – Freundinnen und Freunden, den Kindern, dem Partner und der Partnerin. Wir können Beziehungen aufbauen, weil wir das gelernt haben. Als Baby sorgen wir mit Schreien, mit Lächeln oder Blickkontakt für Reaktionen bei unseren ersten Bezugspersonen und sorgen so für die mögliche Befriedigung unserer Bedürfnisse. Umgekehrt reagiert ein Baby auf Stimmen, Gesichtsausdrücke oder Blickkontakte der Bezugspersonen. Durch dieses Wechselspiel entwickelt sich das Bindungsverhalten des Babys. Den Bezugspersonen gelingt eine angemessene Reaktion auf das Baby unterschiedlich gut.

Waren unsere ersten Bezugspersonen eher schwingungsarm, mussten wir uns vielleicht sehr anstrengen, um überhaupt eine Reaktion zu bekommen. Waren sie sehr emotional, haben wir vielleicht gelernt uns zurückzuziehen, um uns vor zu starken Emotionen zu schützen. Es gibt unendlich viele Reaktionsweisen und –nuancen, die hier unmöglich alle benannt werden können.

In schwierigen Lebenssituationen – wie Leid, Trennung, schwere Konflikte – handeln wir gemäß unserem frühen erlernten Bindungsverhalten. Wir befinden uns in einer Art „Autopilot“ und unsere Fähigkeit zur Selbstreflexion oder der Einfühlung in andere ist eingeschränkt. Da wir uns in einer Stresssituation befinden, ist das zunächst sehr sinnvoll, um uns zu schützen und in vertrauter Weise möglichst gut diese Situation zu meistern.

Aber unser Handeln/Bindungsverhalten sorgt nicht selten für Unverständnis – bei Freunden oder Partnerin.

Ein Beispiel: Eine Frau war am Abend zuvor auf einer Fete bei langjährigen Freunden. Dort traf sie einen Mann wieder, in den sie vor ihrer jetzigen Partnerschaft sehr verliebt gewesen war. Sie verstanden sich sehr gut, und die Frau verliebte sich erneut in ihn. Am nächsten Tag wird sie von ihrem Partner gefragt, wie es ihr auf der Fete gefallen habe. Die Frau erzählt von dem fröhlichen Abend und dass sie sich erneut in den Mann verliebt habe. Daraufhin sagt ihr Partner nichts und trinkt seinen Kaffee.

Seltsames Verhalten?!

Was mag in ihm vorgehen? Ist er in Schockstarre und kann nicht reagieren? Ist er sehr verletzt und möchte zunächst seine Gefühle sortieren? Hat er Angst? Fühlt er sich hilflos?

Wie mag sein Schweigen bei der Frau ankommen? Als Gleichgültigkeit? Als Sprachlosigkeit? Als verletzter Stolz?

Was war die Absicht der Frau, als sie ihrem Partner von der Fete erzählte? Wollte sie die Beziehung beenden? Liebt sie ihren Partner und wollte ehrlich sein, verbunden mit der festen Überzeugung, ihm treu zu bleiben? Wollte sie einen Warnschuss abgeben: Sieh her, so steht es um unsere Partnerschaft, streng dich an!?



Das Verhalten ist nicht eindeutig einzuschätzen – weder die Absicht der Frau, noch die Reaktion des Mannes.

In unserem Beispiel ist die Situation für den Mann sehr bedrohlich, da er seine Frau nicht verlieren möchte.

Da er als Kind erfahren hat, dass in sehr bedrohlichen Situationen niemand für ihn da ist und er alleine klar kommen muss, zieht er sich zurück. Er hatte in der Kindheit von seinen Eltern nicht gelernt, unterschiedliche Gefühle zu benennen und mit ihnen umzugehen.

Schlimmstenfalls wird er verlernt haben, sie überhaupt zu fühlen. Folglich könnte er sie auch nicht benennen. Er fühlt nichts und verstummt.

Wenn er sich so in Gefahr fühlt und seine eigenen Gefühle nicht benennen kann, wird er kaum in der Lage sein, zu überlegen, welche Gefühle und Gedanken seine Frau haben könnte außer, dass sie ihn verlassen möchte.

Hat nun die Frau ein ganz anderes Bindungsverhalten gelernt, irritiert oder verletzt sie die Reaktion ihres Mannes sehr. Sie hat gelernt zu kämpfen, sei es mit Worten, sei es mit Taten, auch mal mit Provokation. Das Schweigen des Mannes deutet sie als totales Desinteresse. Das verletzt sie, macht ihr aber auch Angst. Wenn sie Angst hat, zieht sie sich nicht stumm zurück, sondern sie wird aggressiv. Auch sie ist nicht in der Lage, nach dem Grund oder der Absicht des Verhaltens des Mannes zu fragen.

Beide sind darüber hinaus nicht in der Lage, sich selbst zu reflektieren und zu überlegen, welche Wirkung ihr Verhalten beim Partner haben wird.

So wird sich die Frau fassungslos fragen, wie der Mann stumm bleiben und seinen Kaffee trinken kann. Der Mann wird fassungslos sein darüber, dass seine Frau ihn nicht nur verletzt, sondern auch noch aggressiv wird. Eine Verständigung scheint unmöglich.

Zwischen Absicht und Wirkung eines Verhaltens zu unterscheiden, ist der erste Schritt bei dem Versuch, sich in einen anderen Menschen einzufühlen und ihn zu verstehen.

Damit das gelingt, ist es zunächst nötig, das eigene Bindungsverhalten kennen zu lernen: Wie reagiere ich, wenn ich mich angegriffen fühle, wenn ich Angst habe, wenn ich nicht beachtet werde u.a.m.?

In einem zweiten Schritt gilt es zu lernen, dass das, was für mich sich zunächst normal und richtig anfühlt, für den Partner/die Partnerin unter Umständen fremd, unverständlich und verletzend ist. Wie empfindet er/sie? Wenn er/sie mich so erlebt, was bedeutet das dann für ihn/sie?

Ich lerne, mich selbst zu verstehen, und werde offen dafür, mich in den anderen einzufühlen und ihn zu verstehen.

Wenn das manchmal auch ein sehr mühsamer Prozess ist, so ist es eigentlich nichts anderes als das, was wir uns in Beziehungen wünschen: Von mir erzählen zu dürfen und auf liebevolles Interesse zu stoßen und dies den anderen mit mir erfahren zu lassen.

Von Eva-Maria Scharr, Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatung Gummersbach