

Die Schlüsselfaktoren in einer Beziehung

von Robert Fritz

(In diesem Artikel ist meistens von Liebesbeziehungen die Rede, jedoch können die Prinzipien auf alle Arten von Beziehungen angewendet werden, sei es mit Kindern, mit Eltern, mit Freunden usw.)

Der erste Schlüsselfaktor ist einfach: Glück gehabt

Es gibt keine Tricks einen Menschen zu finden, der sich ihrem Leben anschließen will. Wenn sie das einfach als ein Wunder ansehen, kommen sie damit der Wahrheit am nächsten.

Wenn man sich die Flut an Büchern ansieht, bei denen es darum geht „wie man sich eine Lebenspartner/in angelt“ könnte man zu der Schlussfolgerung kommen, dass alles nur eine gigantische Manipulationsmasche ist. Die Manipulation beginnt damit, dass man vorgeben muss jemand anders zu sein als man tatsächlich ist. Ändern Sie ihren Auftritt, ändern sie ihre Selbstdarstellung, ändern sie ihre Persönlichkeit, ändern sie ihr Wesen.

Dann lassen sie mich aber folgende Frage stellen: *Warum wollen sie mit jemand zusammenleben, der nicht mit ihnen zusammen leben will, sobald sie sich so geben wie sie sind?*

Der zweite Schlüsselfaktor: Liebe und Beziehung sind nicht dasselbe

Solange Beziehungen darauf basieren, dass jeder eine Rolle spielt, kann das was sie wirklich sind nicht in der Beziehung präsent sein. Die Vorstellung eine Rolle zu spielen zu müssen, sitzt so tief in unserer Gesellschaft, dass die Menschen nicht erkennen, wie sie ihr Wesen in einer Beziehung immer mehr einschränken. Erkennbar ist das daran, dass sie innerhalb der Grenzen einer Beziehung immer weniger von sich selbst spüren. Sie fühlen sich möglicherweise wie eingesperrt, oder in einem Dauerkompromiss. Beide Erfahrungen sind gegenläufig zur Tatsache, dass sich die Menschen die in einer Beziehung zusammen sind eigentlich lieben.

Liebe ist etwas völlig anderes als Beziehung. Viele Menschen verlassen eine Beziehung, nachdem sie jahrelang der Beziehung zu Liebe einen Kompromiss gelebt haben. Ihre wahre Liebe füreinander ist in den Untergrund gegangen. Ironischerweise hat die Liebe ihren Zauber nicht verloren. Aber es ist schwer geworden sie zu fühlen, sie zu sehen, oder sie zu erfahren.

Es ist eine weitere Kraft im Spiel. Wenn es die nicht geben würde, könnte das Paar auseinander gehen, sobald die Beziehung nur noch ein gegenseitiges Festhalten ist. Oft ist die Erfahrung von Liebe versus Partnerschaft etwas subtil. Das muss sich dann nicht in einer Form zeigen, wie bei dem stürmischen Paar in Edward Albee's Film „Wer hat Angst vor Virginia Woolf“.

Es kann auf kleinere Art und Weise geschehen, wie leichter Groll, kleine Schwindeleien im Alltag, stille Blicke der Missbilligung, oder ganz allgemein ein Gefühl von zu wenig Unterstützung. An der Oberfläche ist alles normal, aber darunter liegt der Unterton der Hoffnungslosigkeit.

Heutzutage suchen viele Menschen intime, emotionale Nähe mit anderen Menschen im Internet. Das ist ihr Fluchtweg. Solange die Internet-Beziehung nur virtuell ist, fehlt dem jeweiligen Paar aber die entscheidende Basis. Internetbeziehung erscheinen einfach. Jeder kann dabei er oder sie selbst bleiben. Dies kann dann eine solche Anziehungskraft ausüben, dass sich die betreffende Person in ihrer Vorstellung in ihren Cyber-Partner verliebt. Viele Menschen haben ihre aktuelle Beziehung wegen eines Cyber-Partners verlassen. Sobald aus der virtuellen Beziehung dann eine echte wird, nimmt das alte einschränkende Muster wieder überhand und am Ende sieht die neue Beziehung bald so aus, wie die vorherige.

Diane Keaton sagt zu Woody Allen in dem Film „Der Schläfer“, dass Wissenschaftler nachgewiesen haben, dass Beziehungen nicht funktionieren, weil es ein biologisches Ereignis gibt bei dem eine Chemikalie ins Blut abgegeben, die bewirkt, dass sich beide auf die Nerven gehen, sobald sie zulange zusammen sind. Manchmal sieht es ganz danach aus. Aber es hat nichts mit Biologie oder Chemie zu tun, wenn Beziehungen unter Menschen nicht zu dem werden was sie sich wünschen. Es geht darum, dass viele nicht wissen, wie sie auf der einen Seite sie selbst sind und auf der anderen Seite ihre Beziehung miteinander aufbauen.

Der dritte Schlüsselfaktor: Wahl, Freiheit und Kontrolle

Freiheit ist ein schwieriges Thema. Menschen sehnen sich danach, Aber gleichzeitig haben sie Angst vor den Konsequenzen, die Freiheit mit sich bringt. Wenn diese Angst dominiert, verfallen die Men-

schen in die gut bekannte Kontrollstrategie. Die betreffende Person versucht dann soweit möglich die Menschen und die Umstände in ihrem Leben zu kontrollieren.

Menschen mit Kontrollstrategien sind nicht die machthungrigen Diktatoren wie es oft scheinen mag. Es sind gute Menschen, die aber in vielen Situationen potentiellen Gefahren sehen, dabei erkennen, dass andere Menschen ihre Wahrnehmung nicht teilen und deshalb dem Verständnis anderer Menschen, was tatsächlich los ist, nicht trauen. Warum sehen die anderen nicht wie gefährlich die Dinge wirklich sind? Sie denken sie müssen sehr aufmerksam sein und deshalb sind sie sehr verletzlich.

Wenn sie solche Annahmen haben, dann werden sie mit Regeln und Vorschriften reagieren, den Input anderer limitieren, wenn die Informationen ihren vorgestellten Gefahren widersprechen und sie werden versuchen andere vor sich selbst zu schützen.

Kontroll-Personen wollen uns nur vor Gefahren schützen, die wir scheinbar nicht sehen. So oder so ist es schwer mit Kontroll-Personen zusammen zu sein, speziell in Beziehungen. Die Menschen auf der anderen Seite einer Kontroll-Person versuchen mit Gegenstrategien ihre Freiheit zu schützen um zu verhindern, dass sie unterdrückt werden. Sie werden versuchen eine Gegen-Kontroll-Strategie aufzubauen, oder einfach zu vermeiden eine Beziehung einzugehen. Die Kontroll-Person kann einfach nicht verstehen, warum die anderen so schwierig sind. Am Ende sieht sich die Kontroll-Person immer als die Gute.

Kontroll-Personen haben aber auch Schwierigkeiten mit sich selbst, weil sie oft selbst das größte Ziel ihrer Kontrollstrategien sind. Sie ärgern, verfolgen, kritisieren sich und arbeiten hart daran sich selbst auf Kurs zu halten.

Für Kontroll-Personen ist Freiheit eine Bedrohung, auch wenn sie vielleicht selbst von ganzem Herzen an diesem Wert festhalten. Von Kindheit an werden wir gewarnt „sei vorsichtig. Das ist möglicherweise ein guter Rat für Kinder. Aber es kann dazu führen, dass wir dann als Erwachsene dieses Konzept verallgemeinern und die Realität nicht mehr in Betracht zu ziehen.

Was ist die tatsächliche Bedrohung? Wenn wir Menschen mit einer Kontrollstrategie bitten die Tatsachen etwas genauer zu betrachten, kommen sie oft zu der Erkenntnis, dass die Dinge nicht so gefährlich sind, wie sie sich das vorgestellt haben. Sobald sie sich von ihrem Konzept von Gefahr wegbewegen, hin zu echter Risikoabschätzung, findet eine grundlegende Veränderung statt. Sie versuchen nicht mehr alles zu kontrollieren, das in Sichtweite kommt.

In jedem Fall ist es schwierig über Freiheit zu reden. In dem Moment in dem sie das tun, werden andere sagen „die Menschen sind nicht frei ihrem Müll auf meinen Rasen zu werfen“. Hier geht es nicht um Freiheit. Wenn wir über Freiheit reden wollen, brauchen wir eine klare Unterscheidung zwischen der Freiheit das Leben so zu leben wie es mir oder ihr passt und der Autorität über Privat-Eigentum.

Ein anderer Weg wie Menschen ihre Freiheit beschränken, geht über das Eingehen von Verpflichtungen. Diese Verpflichtungen kommen möglicherweise von früheren Versprechen, die man sich gegeben hat, von Weltanschauungen und Idealen an denen man festhält, oder von Zielen die man sich gesetzt hat, die aber nicht aus freier Wahl entstanden sind, sondern weil „man sie erreichen muss“.

Verpflichtung ist das Gegenteil davon die Wahl zu haben. Wenn Sie die Wahl haben, können sie entscheiden, ob sie „es tun“ oder ob sie „es nicht tun“. Verpflichtung heißt, sie müssen es tun und sie haben keine Wahl. Menschen glorifizieren manchmal ihre „Commitments“, so als wollten sie jeden Sinn für freie Wahl blockieren. Diese Personen benutzen Commitment um sich selbst zu manipulieren, ihren Versprechen treu zu bleiben. Tatsache ist, dass diese Menschen immer noch eine Wahl haben, aber sie sich die Vorstellung kreiert haben, dass sie keine Wahl haben.

Freiheit in Beziehungen

Wenn sich Menschen in Beziehungen zusammentun, dann ist die freie Wahl ein Fakt der zum Leben dazu gehört, auch wenn die Menschen vorgeben keine Wahl zu haben.

Sobald zwei Menschen die primäre Wahl getroffen haben ihr Leben als Paar gemeinsam aufzubauen, werden sie eine Reihe von sekundären Entscheidungen treffen, die ihre primäre Wahl unterstützen. Sie entscheiden sich dann möglicherweise für Monogamie auch wenn sie von Natur aus nicht monogam sind. Sie machen möglicherweise noch andere Dinge, die sie für sich selbst nicht tun würden, die sie aber gerne machen, um die Beziehung zu unterstützen. Bei diesen Aktionen handelt es sich um echte Wahl – sie können es tun oder auch nicht.

Der Grund warum jemand sich für diese Schritte entscheidet wird, liegt darin, weil hier ein höherrangiges Ziel durch ein niedrigrangiges Ziel unterstützt wird. Mit dieser primären und sekundären Wahl kann die Beziehung im Kontext von Freiheit existieren.

Viele Beziehungen sind eine Form von Gewohnheits-Gefängnis. Mag sein, dass es mit Commitment begründet wird. Aber stellen sie sich vor ihr Liebespartner dreht sich zu ihnen um und sagt: „Liebling, der Grund warum ich mit dir zusammen bin, liegt darin, dass ich ein Commitment eingegangen bin“.

Wie aus einem anderen Universum klingt dagegen: „Liebling, ich bin mit dir zusammen, weil ich es so gewählt habe“.

Die erste Begründung beruht auf einem Versprechen aus der Vergangenheit, das sich jetzt zu einer Verpflichtung verhärtet hat. Das zweite Statement gibt einen aktuellen Wunsch wieder, einen der frisch, lebendig und echt ist.

Es gibt Menschen in unserem Leben, die uns unter ihrer Kontrolle haben wollen, oder unter der Kontrolle einer Weltanschauung. Sie können sich uns nicht als frei vorstellen. Sie wollen uns verpflichtet sehen. Sie kennen diese einfache und offensichtliche Wahrheit nicht: Manipulation zerstört Beziehungen. Wie wir schon vorher sagten, die Liebe hört nicht auf, aber sie geht in den Untergrund und obwohl sich die Personen lieben, wollen sie die Beziehung nicht. Sie können ihr Leben nicht auf einen Kompromiss aufbauen, auch nicht zusammen.

In unserer Arbeit mit Beziehungen sind wir zu dem Verständnis gekommen, dass die grundlegenden Strukturen in unserem Leben unsere Verhaltensmuster erzeugen. Einige der besonders kritischen strukturellen Elemente sind die Konzepte, die von den Menschen gehalten werden. Manche Menschen vergleichen die Person mit der sie zusammen sind mit einem romantischen Bild, das sie in die Beziehung mitgebracht haben. Natürlich wird es die reelle Person nie schaffen, wie der Filmstar zu sein. Nicht mal der Filmstar selbst würde das im wirklichen Leben schaffen.

Bei anderen ist es eine Bedürfnis-Liste von der erwartet wird, dass sie die andere Person erfüllt. Natürlich sind sie immer enttäuscht, dass die andere Person diese nicht erfüllt. Wieder andere sind kontrollgetrieben, aus Angst vor Gefahren die sie in ihrer Vorstellung sehen.

Andere haben Konzepte zu Vereinbarungen und ihre Beziehung sieht eher aus wie zwei Rechtsanwälte die „Hab dich erwischt“ spielen. Eine Veränderung der grundlegenden Struktur führt zu dem grundlegendsten Verständnis von Freiheit, das sie haben können. Das hilft eine Plattform zu kreieren, auf der jede Person in einer Beziehung mit sich und zu sich ehrlich sein kann. Auf der Basis echter Wahl kann jeder Mensch strahlen, statt einen Kompromiss einzugehen und sein Leuchten zu verbergen. Liebe wird freigesetzt, das Herz singt und jeder bringt im anderen das Beste zum Vorschein.

Das geht nur durch Wahl und nicht mit Verpflichtung. Wenn es ihre primäre Wahl ist, ihr Leben gemeinsam aufzubauen, dann werden sie sekundäre Entscheidungen treffen wie, keine Cyber-Beziehungen einzugehen oder keine anderen Stellen für ihren emotional Ausdruck zu aufzusuchen. Eine andere grundlegende Entscheidung ist es die Freiheit ihres Liebespartners zu unterstützen, genau so zu sein wie sie oder er ist.

Statt eine Beziehung zu entwerfen, die mehr nach einem Rechtsanwalts-Vertrag aussieht, kreieren sie lieber eine die auf einer Entscheidungshierarchie und der primären Wahl ein gemeinsames Leben zu führen, aufbaut. Dann sind die Aktionen, die eine gesunde und gute Beziehung unterstützen durch diese übergeordnete Wahl auf natürliche Weise motiviert. Sie sind dann monogam, aber nicht auf Grund einer Selbst-Manipulation, da Affären die Fähigkeit verhindern, die Intimität mit der Liebespartnerin zu vertiefen. Dadurch, dass sie nicht versuchen ihre Liebespartnerin zu ändern, unterstützen sie deren Freiheit, die Person zu sein, die sie ist.

Hier ist noch eine andere Frage: *Möchten sie nicht am liebsten mit jemand zusammen sein, der, wenn sie so sind wie sie sind - mit Warzen und allem - wirklich mit ihnen zusammen sein möchte?*

Es ist ihnen klar, dass es nicht die Aufgabe ihres Liebespartners ist, eine Rolle zu spielen, ihre Bedürfnisse zu erfüllen, oder nach einem bestimmten Ideal zu leben. Noch ist es ihre Aufgabe für ihn. Sie sind zwei Personen, die frei gewählt haben ihr Leben gemeinsam aufzubauen. Sobald dies der Fall ist, blüht das Leben, die Schönheit beider Charaktere kommt voll zum Ausdruck und die Summe der beiden Teile ist weitaus größer, als nur die Beiden.