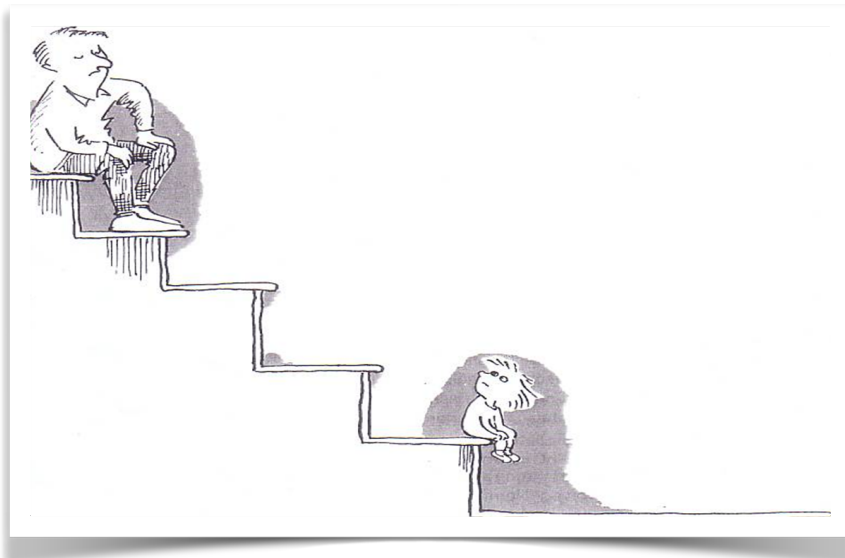


Asymmetrie und Abhängigkeit in Beziehungen

Man spricht von **asymmetrischen Beziehungen**, wenn sich jemand in einer bedürftigen/bittenden Position und der andere in der Geber-Position befindet. Der Eine wirkt gross und überlegen, der Andere schwach und untergeben. Die beiden Beziehungspartner befinden sich, sowohl objektiv als auch subjektiv betrachtet, nicht auf Augenhöhe.



«Seelsorgende müssen sich bewusst sein, dass seelsorgerliche Beziehungen immer asymmetrische Beziehungen sind.»

Dokument «Begegnung in Verantwortung» des Bistum Basel (2008)

Menschen, welche sich in einer Notsituation, einer Krise, oder in einer bedürftigen Position befinden, sind nicht in der Lage Grenzen zu spüren und zu wahren. Sie werden von der Not „getrieben“ und sind seelisch instabil.

Besteht ein Gefälle, auch ohne dass eine Notsituation vorhanden ist, so „schaut immer noch der eine zum anderen auf“ und kann in seinem Urteil und Handeln durch diese Anordnung befangen sein. Er hinterfragt nicht, oder weniger, weil er von der Professionalität und Korrektheit des anderen in dessen Überlegenheit ausgeht.

Ein Gefälle besteht auch dann, wenn jemand in einer Sache, die ihm wichtig ist, vom „guten Willen“ des anderen abhängig ist. Auch so eine Situation kann zu einem Machtmissbrauch führen.

Seelsorgende sind in jeder Begegnung für die Gestaltung der Beziehung und den grenzwahrenden Umgang in beide Richtungen verantwortlich.

Damit dies erfüllt ist, sind die beiden folgenden Fragen in der Erfüllung der täglichen professionellen Aufgabe besonders zu beachten:

- **Was** tue ich? (Was tue ich nicht!)
- **Wie** tue ich es? (Wie tue ich es nicht!)

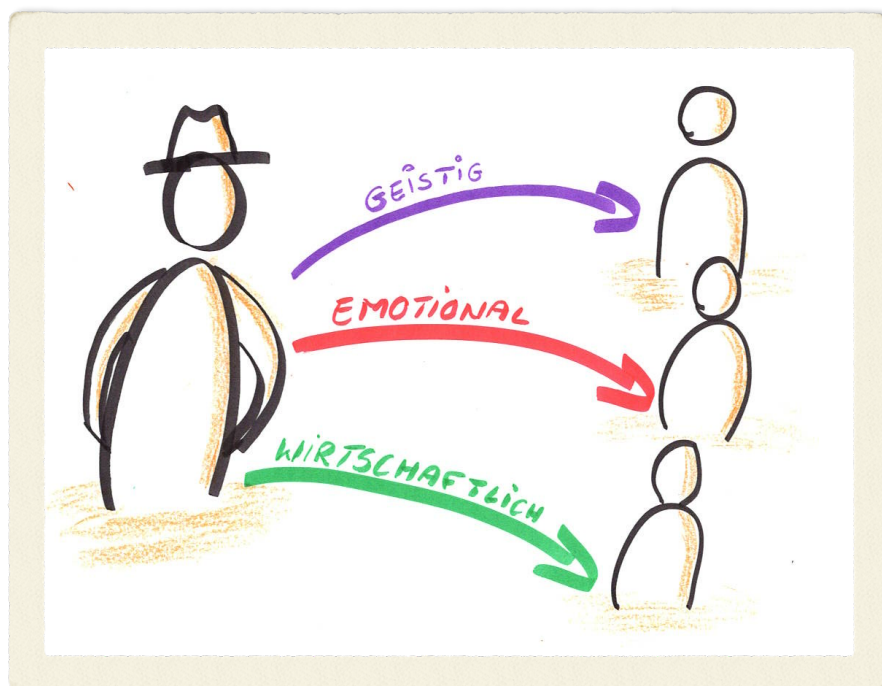
Es ist sinnvoll, diese Fragen im Kollegium zu besprechen und einheitlich im Sinne eines gemeinsamen Verhaltenskodexes zu handeln.

Unterstützende Fragen

- Wie fühle ich mich, wenn ich anderen überlegen bin? Kann ich achtsam damit umgehen, wann nicht? Belastet es mich manchmal, wenn ja wann?
- Wie gehe ich grundsätzlich mit Verantwortung um?
- Führe ich lieber, oder werde ich lieber geführt? Was macht den Unterschied?
- Kann ich berufliches und privates Auftreten und Handeln gut unterscheiden, trennen und kommunizieren? Wo und wann nicht?

Die **Abhängigkeit in Beziehungen** umfasst drei Machtbereiche. Alle drei Bereiche sind für uns Menschen existenziell.

- Geistig
- Emotional
- Wirtschaftlich



Bei der **geistigen Abhängigkeit** geht es um

- Die eigene Wahrheit und Wirklichkeit.
- Was denke und was glaube ich?
- Wie bilde ich mir meine Meinung, wem glaube ich, auf wessen Aussagen vertraue ich?

Hier spielen Ideologien, Glaubensrichtungen, aber auch wissenschaftliche oder philosophische Ausrichtungen eine grosse Rolle. Ebenso das Menschenbild oder das Weltbild, das ich vertrete oder dem ich anhängen. Umso grösser das Angebot an Wahrheiten und Wirklichkeiten ist, umso stärker sind wir gefordert, der Verwirrung zu widerstehen. Wir suchen Orientierung und Halt und lassen uns gerne von Persönlichkeiten leiten. Menschen mit Charisma oder welche mit einem klaren, unerschütterlichen Auftreten, aber auch Influencer aller Art, können zum Orientierungspunkt für die eigene Wahrheit und Wirklichkeit werden.

Alle Menschen in einer geistigen Machtposition sind sehr darin gefragt, die Menschen, die sich an sie wenden, in ihrem kritischen Denken, in ihrer Wahrnehmung der Wirklichkeit und in der Suche nach der eigenen Wahrheit zu unterstützen.

Unterstützende Fragen:

- Habe ich geistige Macht über andere?
- Hinterfrage ich meine eigene Wahrheit ehrlich und bin offen für neue Erkenntnisse und Sichtweisen?
- Neige ich manchmal dazu, zu belehren? Wenn ja, was führt dazu?
- Gelange ich manchmal in Situationen, in denen ich Recht haben möchte? Wenn ja warum?
- Kann ich es aushalten, Fragenden nicht zu antworten, sondern ihnen mit Fragen zur eigenen Erkenntnis zu verhelfen?
- Woran würde ich erkennen, wenn ich anfangs, meine Machtposition zu missbrauchen?

Die **emotionale Abhängigkeit** betrifft immer

- Die Wertigkeit - von wessen Zuneigung, Urteil und Verhalten hängt mein Selbstwert ab?
- Fühle ich mich emotional bedroht?

Heute wird oft der Begriff einer toxischen Beziehung verwendet, wenn man von emotionaler Abhängigkeit bei Paaren spricht. Doch grundsätzlich sind alle Kinder von ihren Eltern und Bezugspersonen emotional abhängig. Ohne die emotionale Bindung an und Versorgung durch die Mutter, stirbt ein Kind. Auch Lehrpersonen oder andere Erwachsene, denen die Kinder nahe stehen, werden für sie zu einer emotionalen Beziehungs-/Bindungsperson. Von deren Wohlwollen, Urteil, Bewertung und Beachtung sind sie in ihrem Selbstwertgefühl abhängig. Erwachsene, die ihren eigenen Selbstwert nicht ausreichend entwickeln konnten, befinden sich ebenfalls noch in einer emotionalen Instabilität in ihrem Selbstwertgefühl, was sich situativ zeigen kann. All diese Menschen sind gefährdet in eine emotionale Abhängigkeit zu geraten, in der sie ausgenutzt und missbraucht werden können.

Als die stärkere Person in der Beziehung und in der Begleitung von Menschen ist es immer wichtig, so zu handeln, dass Menschen in ihrem Selbstwert gestärkt werden. Es gilt sie in ihrer Entwicklung so zu

unterstützen, dass sie in eine emotionale Stabilität gelangen, so dass sie möglichst gut vor Abhängigkeit und einem möglichen Missbrauch geschützt sind.

Unterstützende Fragen:

- Bin ich in meinem Selbstwert grundsätzlich stabil? Gibt es Situationen, wo ich auf die Anerkennung meiner Klienten hoffe, oder diese zur Bestätigung meines Selbstwertes brauche?
- Wie denke ich über Menschen, bei denen ich einen niedrigen Selbstwert erkenne? Zu welchem Verhalten neige ich dabei?
- Wie reagiere ich, wenn ich merke, dass Menschen immer meine Nähe suchen auch über den üblichen seelsorgerischen Rahmen hinaus? Wie kann ich mich trotzdem grenzwahrend und den Selbstwert stärkend verhalten? Woran erkenne ich, wenn mir das nicht gelingt?

Bei der **wirtschaftlichen Abhängigkeit** stehen folgende Fragen im Mittelpunkt:

- Kann ich mich versorgen?
- Bin ich oder fühle ich mich existenziell bedroht? Habe ich Existenzängste?

Zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber besteht in der Schweiz eine bedingte finanzielle und somit auch existenzielle Abhängigkeit. Durch die Sozialversicherungen sind wir von solchen Abhängigkeiten objektiv geschützt. Für manchen Menschen kann es sich trotzdem als sehr bedrohlich anfühlen, wenn er seinen wirtschaftlichen Status oder sein gesellschaftliches Ansehen verliert und sozusagen „gesellschaftlich absteigt“. Dies betrifft dann stark seinen Selbstwert. Auch ist für manche Menschen die Tatsache, dass sie auf die Unterstützung durch den Sozialstaat angewiesen wären, mit einem grossen Schamempfinden verbunden. Das macht sie vulnerabel und abhängig von der aktuellen wirtschaftlichen Sicherheit durch eine bestimmte Stellung und Anstellung.

In unserer Gesellschaft hat aktuell der wirtschaftliche Verlust und der Verlust von Wohlstand einen sehr ausgeprägten Charakter. Vielen Menschen ist das sehr wichtig und damit wirkt es existenziell bedrohlich. Aus dieser Situation heraus sind Grenzüberschreitungen möglich und werden geduldet, auch wenn diese nicht unbedingt sexueller Art sein müssen. Das kann auch dazu führen, dass ein Zeugnis über eine Straftat nicht abgelegt wird, weil aus Angst um das eigene Wohl darüber geschwiegen wird. Durch die eigene existenzielle Not wird man somit erpressbar und als Zeuge zum Komplizen.

Kinder sind grundsätzlich von ihren Eltern wirtschaftlich abhängig.

Unterstützende Fragen

- Gibt es Menschen, die von mir wirtschaftlich abhängig sind?
- Wie schätze ich mich in meiner wirtschaftlichen Abhängigkeit ein?
- Wie vulnerabel bin ich im Bezug auf mein Ansehen/Status und dessen Verlust?
- Erwinnere ich mich an eine Situationen, wo ich meine wirtschaftliche Macht genutzt habe um mich durchzusetzen? Wie sehe ich das heute, wie rechtfertige ich das und wo sehe ich es kritisch?
- Erwinnere ich mich an eine Situation, wo ich aus der wirtschaftlichen „Not“ heraus, gegen meine Überzeugung gehandelt habe und Grenzüberschreitungen mir oder anderen gegenüber geduldet habe? Was würde mir helfen, heute anders zu handeln?