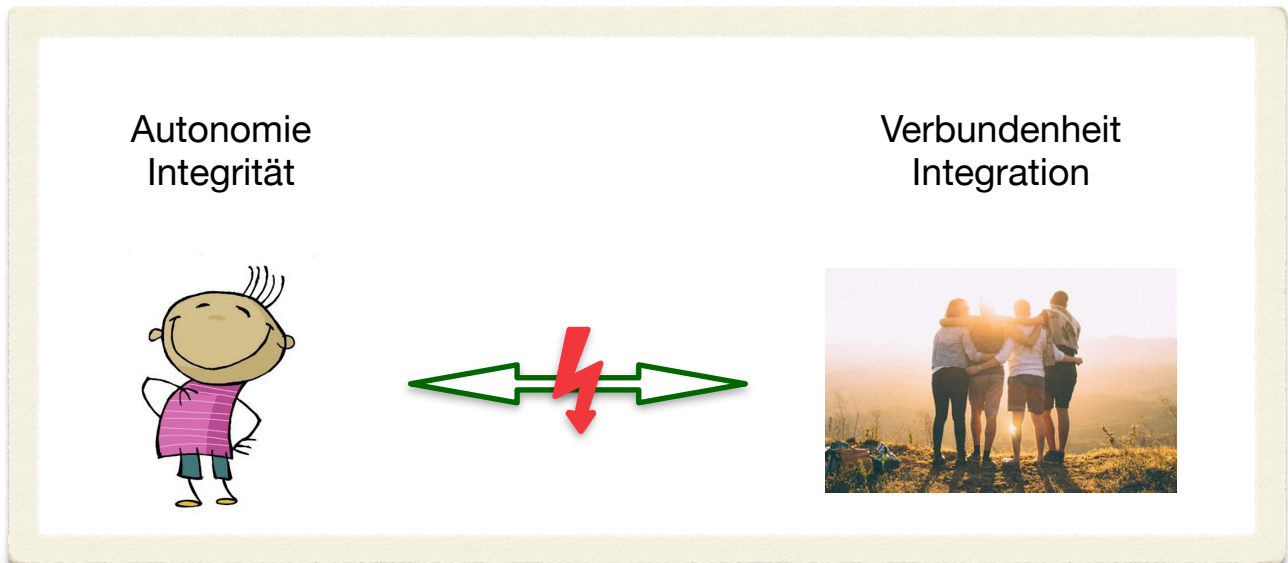


Das Dilemma in Beziehungen

Das Dilemma in menschlichen Beziehungen ist, die Balance zu finden zwischen einerseits dem Leben in Verbundenheit und andererseits der Wahrung der eigenen Autonomie.



Autonomie

Jeder Mensch hat ein Grundbedürfnis nach Autonomie. Er strebt von Natur aus nach eigenständiger Entwicklung von innen heraus, seiner Bestimmung entsprechend nach Selbstverwirklichung. Der Verlust von Autonomie bedeutet ein wesentlicher Einschnitt in die Selbstbestimmung und die eigene Entwicklung. Ich verliere mich selbst.

Verbundenheit

Wir haben von Natur aus ein Bedürfnis nach Verbundenheit, nach sozialen Beziehungen. Kinder sind existenziell von anderen (ihren Bezugspersonen) abhängig. Aber auch wir Erwachsene können ohne soziale Beziehungen und ohne die Gemeinschaft nicht überleben.

Von der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden, ist für einen Menschen lebensbedrohlich.

Wir benötigen soziale Integration, was auch die Anerkennung durch die Gemeinschaft beinhaltet.

Integrität

Meine Integrität wahre ich, wenn ich auf allen drei Ebenen meines Seins - im Denken, Fühlen und Handeln - im Einklang bin. Wenn ich in meinem Handeln gegen meine Wahrheit, oder gegen mein Empfinden verstosse, dann verletze ich meine Integrität.

Der Konflikt

Die innere Spaltung zwischen Denken und Fühlen führt zu einer inneren Spannung, einem inneren Konflikt. Wenn wir uns dieses Konfliktes nicht bewusst sind, oder ihn verdrängen, führt das zu Entscheidungen, in denen wir unbewusst gegen uns handeln.

Wenn Denken und Fühlen in Einklang sind, wir jedoch durch den Druck von aussen, von der Gruppe, Gemeinschaft, oder Gesellschaft zu einem Handeln gezwungen werden, das uns nicht entspricht, weil wir sonst von der Gruppe ausgestossen werden, verletzen wir ebenfalls unsere Integrität.

Ausserdem neigen wir dazu, unsere inneren Konflikte ins Aussen, in unsere Beziehungen zu tragen. Dann beginnen wir einen Streit, machen anderen Vorwürfe, „meckern“, beschuldigen sie. Das liegt daran, dass wir einen Teil, eine der inneren Konfliktpositionen, auf unser gegenüber projizieren. Das bringt im ersten Moment innere Entlastung, doch der Konflikt bleibt. Zusätzlich wird die Beziehung und der Beziehungspartner in den eigenen Konflikt involviert. Dieser wird erweitert. Die innere Wut wird zur Wut auf das Gegenüber.

Beziehungen

Wir leben unterschiedliche Arten von Beziehungen. Diese stellen unterschiedliche Anforderungen an uns im Bezug auf die Autonomie und in der Verbundenheit.



In meiner Autonomie lebe ich die Beziehung zu mir selbst.

In jeder dieser Beziehungen sind wir mit den Beziehungspartner gleichwertig. Wenn wir auf Augenhöhe sind, gehen wir davon aus, dass beide in gleichem Masse Verantwortung für die Beziehungsgestaltung und für die Selbstfürsorge übernehmen können. Bei einer sorgenden Beziehung ist das anders. Da ist der Sorgende verantwortlich. Bei einer Gruppe und der damit verbundene Gruppendynamik kann sich, je nach Zusammensetzung, beides vermischen.

Umgang mit Bedürfnissen

Wir Mensch haben auf allen drei Ebenen Grundbedürfnisse. Auf physischer Ebene haben wir das Bedürfnis nach Nahrung, nach Bewegung und auch nach Sexualität. Auf emotionaler Ebene suchen wir Menschen, die uns das Gefühl geben, wertvoll zu sein. Wir wollen angenommen werden, so wie wir im Grunde sind und nicht auf Grund unseres (angepassten) Verhaltens. Wir benötigen die emotional Bestätigung durch unsere Mitmenschen. Ebenfalls wollen wir uns mit anderen Menschen auf gedanklicher Ebene austauschen, auf der Suche nach der Wahrheit mit „Brüdern und Schwestern im Geiste“ zusammentun und uns gegenseitig in unserem geistig/spirituellen Wachstum beflügeln.

Diese Bedürfnisse sind in einer Beziehung achtsam zu führen, sodass wir nicht grenzüberschreitend handeln. Dies ist eine Herausforderung, die wir in der Wahrung der gegenseitigen Autonomie und Integrität und dem Angebot der Beziehung, Verbundenheit leben zu können, meistern müssen.

Wenn ich meine elementaren menschlichen Bedürfnisse verdränge, kann dies dazu führen, dass ich in einen Mangel gerate, der nach Befriedigung und Erfüllung drängt. Das kann sich so zeigen, dass ich in der Beziehung nicht mehr meine von den fremden Bedürfnissen unterscheiden kann. Ich verliere die Empathie, es vermischt sich. Sollte es soweit kommen, dass mich mein Bedürfnis irgendwann überwältigt, kann dies zu grenzüberschreitenden Handlungen führen.

Beispiele:

Mein Bedürfnis nach Umarmung, zeigt sich darin, dass ich meine, mein Gegenüber in einer bestimmten Situation, die mich daran erinnert, unbedingt umarmen zu müssen. Ich frage nicht mehr nach, ob eine Umarmung das wäre, was dem anderen jetzt gut tun würde. Ich umarme, weil ich (von innen gedrängt) umarmen muss.

Ich wiederhole meine Sichtweise dreimal, weil ich das Bedürfnis habe, gehört und verstanden zu werden. Wenn meine Meinung beim anderen nicht Anklang findet, weil er eine andere Sichtweise hat, heisst das nicht, dass er mich nicht versteht. Wiederholen kann als Übergriff empfunden werden, ihm meine Meinung aufzuzwingen.

Ungesunde Beziehungsmuster

Wenn ich mein Bedürfnis nach Verbundenheit verleugne, kann es dazu führen, dass ich mich in meiner Autonomie arrogant anderen gegenüber zeige.

Wenn ich Angst habe, mich auf eine Beziehung einzulassen, weil ich eine Bindungsangst entwickelt habe, kann es sein, dass ich probiere die Beziehung zu kontrollieren. Ich zeige mich dabei sehr autoritär und überschreite dabei auch die Grenzen anderer. Gleiches kann passieren, wenn mir jemand eine Beziehung aufzwingt, die ich nicht will. Ich „wehre“ mich dann durch Arroganz, autoritäres Verhalten und Grenzüberschreitung.

Wenn ich Angst habe, von der Gruppe ausgeschlossen zu werden, oder die Beziehung zu verlieren (Verlustangst), werde ich mich in meinen Bedürfnissen unterordnen, verleugnen und mich anpassen. Grenzüberschreitungen durch andere werde ich dulden.

Wenn ich in meinem Selbstwert geschwächt bin, mich minderwertig fühle, werde ich in meinen Beziehungen auf verschiedene Arten immer wieder nach Bestätigung suchen. Dies kann auf emotionaler oder auch auf geistiger Ebene erfolgen.

Wenn ich die Erfahrung gemacht habe, dass meine Bedürfnisse in der Beziehung nicht beachtet werden, meine Grenzen überschritten werden, werde ich aus dieser Erfahrung heraus gleich handeln. Ich übernehme die Beziehungsmuster, die ich kenne. Opfer werden zu Tätern, oder wieder zu Opfern.

Wenn ich Probleme habe, an eine Gruppe Anschluss zu finden, werde ich Grenzüberschreitungen durch andere zulassen, damit ich mein Bedürfnis nach Verbundenheit leben kann. Ich werde mich dem Druck der Gruppe beugen.

Unterstützende Fragen

- Wahre ich grundsätzlich meine Integrität in den Beziehungen und wann nicht?
- Wo neige ich dazu, die Integrität anderen zu verletzen, oder anderen unter Druck zu setzen, ihre Integrität zu verletzen?
- Aus welchem Bedürfnis heraus verleugne ich mich und ordne mich unter?
- Wann neige ich zu autoritärem Verhalten in Beziehungen?
- Wie steht es mit meinem Selbstwert? Auf welcher Ebene ist es stark und auf welcher geschwächt?