Die Angst vor Nähe
Wolfgang Schmidbauer

rowohlt TB
ISBN: 3499604302
Euro 7,90

Auszüge mit Ergänzungen ,
zusammengestellt von Joachim Kolboske

Herr Schmidtbauer beschreibt in diesem Buch mögliche Auswirkungen von Störungen in der Kindheit:
ZB. Erziehung durch Liebesentzug, mangelnde Zuwendung...
Unter Umständen kommt keine Symbiose mit den Pflegepersonen zustande.
Im späteren Leben wird dann versucht, diese in der Kindheit nicht erlebte Symbiose nachzuholen. Und Liebesbeziehungen dienen dann zum Nachholen dieser nicht erlebten Symbiose. Das kann die Paarbeziehungen extrem belasten und stören.

Erkennungsmerkmale einer solchen Störung:

1. Das Streben nach Leistung und Kontrolle
Der Partner ist Gegenstand kontrollierter Aktivität, an ihm wird gearbeitet, über ihn wird nachgedacht, er soll verändert werden.
Typische Äußerungen: Was soll ich machen? Ich weiß nicht.

2. Die Sehnsucht nach Gleichheit
Es wird ein idealer Partner gesucht mit dem man verschmelzen möchte.

3. Die Angst vor Verschiedenheit
Was beim Partner nicht ins (eigene) Bild passt wird übersehen und verleugnet. Diese Teile der Persönlichkeit des Partners werden nicht wahrgenommen, so lange sie unscheinbar bleiben. Wenn er sie durchsetzen will, trifft er auf fassungslosen Widerstand.

4. Das zerbrechliche Bild
Das innere Bild des Partners kann nicht liebevoll festgehalten werden. Weil das innere Bild so unbeständig ist, kann dem Partner keine Klarheit zugemutet werden, ist keine Auseinandersetzung über unterschiedliche Bedürfnisse möglich. Der Gedanke daran wird schon als erniedrigend erlebt, schließlich müsste ein Partner, der wirklich liebt, doch ohne dieses Aushandeln wissen, was man selbst will. Das hat auch zur Folgen, das man gehemmt ist von dem Partner wirklich etwas anzunehmen, selbst von dem anderen zu profitieren, einen echten Austausch zu zulassen.

5. Die vermiedene Trauer
Es fällt schwer, das Scheitern einer Beziehung als traurig zu erleben. Schuldige für das Scheitern werden gesucht: Einer muss schlecht sein (der andere oder man selbst), einer muss dumm sein, einer muss Fehler gemacht haben....

Eine Folge solche Störung kann das Entstehen von Anpassungsbeziehung sein. Hier wird eine solche Anpassungsbeziehung mit einer "echten" Liebesbeziehungen verglichen:

Anpassungs-Beziehung	Liebes-Beziehung
Man versucht so zu sein, wie der Andere einen haben will	Man drücke seine Gefühle aus
Man leistet etwas und will dafür etwas haben	Der Ausdruck dieser Gefühle ist Selbstzweck und kein Mittel um etwas zu erreichen, es ist vielleicht traurig, aber nicht falsch, böse, ausbeuterisch, wenn man nicht zurückbekommt was man sich wünscht
Anpassung erzeugt oft Hass auf den, der sie fordert	Man ist froh, sich selbst ausdrücken zu können und hofft, dass angenommen wird, was man gibt
Da der unterdrückte Hass spontane Liebesäußerungen erschwert, treten kontrollierte an seine Stelle	
Es wird an der Beziehung gearbeitet, sie wird zum Geschäft, in dem mit Liebesbeweisen gehandelt wird. Jeder überwacht die Leistungen des anderen genau	Die Beziehung ist mühelos, die beiden gehen nicht bewundern, aber liebevoll miteinander um
Die Beziehung ist schwierig und wird schwieriger	Die Beziehung ist einfach und wird einfacher
Es wird eine innere Rechnung aufgemacht. Jeder macht für seine Leistungen eine Rechnung auf, die immer länger und undurchschaubarer wird. Zugleich führt er Buch über die Leistungen des anderen und vergleicht.	Wer aus Liebe etwas tut, erhält seinen Lohn in seinem Handeln, denn er drückt ein lebendiges Gefühl aus und verwirklicht sich selbst
Es wird viel Zeit damit verbracht sich über vergangene Taten oder Unterlassungen zu streiten oder hoffnungsvolle Rechnungen für die Zukunft aufzumachen, denn die Gegenwart ist unbefriedigend und leer	
Der Körper wird in Leistung und Tausch einbezogen: Seine Verweigerung ist dann Strafe oder Rache, oder er wird preisgegeben und dem anderem überlassen um daraus Forderungen abzuleiten	Die körperliche Vereinigung drückt aus, was zwischen beiden lebendig ist. Liebestechniken, angestrengtes Bemühen um Orgasmen sind überflüssig, weil über Wünsche gesprochen werden kann, über erfüllbare und nicht erfüllbare.
Anpassung beschwichtigt die Angst vor einem Verlust, der gerade deshalb so gefürchtet wird, weil das Bedürfnis geliebt zu werden und Liebesbeweise zu erhalten, so viel stärker ist als die eigene Liebe und mit ihr das Vertrauen in die Liebe des anderen. Ständig bedroht die Wut die Liebe	Die Angst vor dem Verlust ist erträglich.
Der in seiner Anpassungsbereitschaft enttäuschte verwandelt sich in einen rachsüchtigen Verfolger	Der Verlust ist traurig, enthält aber keinen keinen Beweis des Versagens, der Unfähigkeit, keinen Anlass für Wut und Rache

Therapie:

Oft müssen Betroffene erst ein Mal lernen allein sein zu können und sich in keiner anderen Gesellschaft als der eigenen wohl zu fühlen. Erst in der Einsamkeit begegnet er seiner **Angst vor Autonomie**, die er sonst im raschen Wechsel von Partnern, im Normenkrieg (eigenes Kapitel) oder auch in den Träumen von einem fernen Prinzen (oder einer Prinzessin) verbirgt. Die Symbiose-Entflechtung läuft darauf hinaus, Wünsche, Ängste und Schwächen als eigene Erlebnisse auszudrücken. Wer das tun kann, ist auch eher fähig, die Trauerarbeit auf sich zu nehmen, die nötig ist um mit den nicht erfüllbaren Wünsche um zu gehen.

Wem diese Beschreibungen der Anpassungsbeziehung bekannt vorkommen, dem sei die Lektüre des Buches empfohlen! Das Buch ist keine leichte Lektüre, mir fehlt in großen Bereichen der "rote Faden". Es ist jedoch ein gutes Nachschlagewerk für so vieles das wir in unseren Liebesbeziehungen falsch machen. Ich finde es hilfreich meine eigenen störenden Verhaltensweisen dort beschrieben zu finden und so in einen inneren Dialog mit einem Unbeteiligten treten zu können.