

**Leseprobe Auszug
aus Kap. 7**

Kap. 7

Glück und Unglück in Paarbeziehungen: Die Rolle des Selbstwertgefühls



Inhalt:

- Bedürfnisse und Sehnsüchte
- Enttäuschungen und Kränkungen
- Die Trennungsphase:
Was macht das Selbstwertgefühl?
- Wer bin ich noch? Verlust der Identität
- Phasen des Trennungsprozesses
- Die Dynamik des Selbstwertgefühls
in Paarbeziehungen: Befunde der Forschung

Das Selbstwertgefühl verhält sich wie ein Gradmesser oder Seismograph, der anzeigt, ob wir in einer bestimmten Lebensphase eher auf der Sonnenseite stehen oder im Schatten des Glücks. Es spiegelt wieder, ob wir in den für uns bedeutsamen Beziehungen eher glücklich oder unzufrieden sind.

Im Spiel des Lebens und besonders auch in den romantischen Paarbeziehungen ist das Selbstwertgefühl ein wichtiger passiv reagierender wie auch aktiver Mitspieler. Aber in welcher Weise? Würden wir die Spielregeln unter dem Aspekt des Selbstwertes besser verstehen, könnten wir andere Menschen und uns selbst besser verstehen. Wir würden begreifen, warum manche Lebenschancen an uns vorbeigezogen sind oder warum wir immer wieder nach bestimmten Mustern in Konflikte geraten, vielleicht sogar gescheitert sind. Zu diesem Verständnis soll dieses Kapitel beitragen.

Bedürfnisse und Sehnsüchte

Wenn wir Partnerbeziehungen und Sexualität unter dem Gesichtspunkt des Selbstwertgefühls beleuchten, berühren wir die tiefste und verletzlichste Schicht des Menschen. Es ist der Bereich existenziell wichtiger Bedürfnisse und Sehnsüchte. Ihre Erfüllung kann

uns in einen zeitweiligen Flow-Zustand der Selbstvergessenheit und Verschmelzung mit einer geliebten Person führen – begleitet von einem hohen Selbstwertgefühl.

Die Versagung und Frustration dieser Bedürfnisse ist dagegen von Niedergeschlagenheit, Kränkung und Selbstzweifeln begleitet. Welches sind diese Sehnsüchte und Bedürfnisse?

Wenn Menschen einen Partner suchen, werden sie von Bedürfnissen und Sehnsüchten¹ motiviert und gesteuert, die ihnen mehr oder weniger bewusst sein können. Der Mann sucht eine Frau, die ihn in seinem männlichen Potential, seiner Kraft und sexuellen Potenz herausfordert und bewundert. Die Frau möchte in ihrer Weiblichkeit und ihrem erotischen Potential begehrt und bestätigt werden. Dabei sind körperliche Qualitäten wie Größe, Stärke, gutes Aussehen, aber auch eine angenehme Stimme und Aussprache für viele wichtige Gütekriterien bei der Partnerwahl. Eine Partnerin an seiner Seite zu haben, die diese Qualitäten besitzt, fördert gesellschaftlichen Status und Anerkennung und stärkt allein schon aus diesem Grund das Selbstwertgefühl. Es kann für manche Menschen auch schmeichelhaft sein und Stolz auslösen, wenn auf sie der Glanz eines reichen, politisch einflussreichen und der gehobenen Gesellschaftsschicht zugehörigen Partners abstrahlt.

Doch die Ansprüche, Bedürfnisse und Sehnsüchte bei der Partnerwahl sind noch viel umfassender und subtiler. Es geht nicht nur um Erotik mit einem attraktiven Partner. Für das Glück in der Partnerschaft scheint es wichtiger zu sein, wenn ein breites Spektrum seelischer Bedürfnisse erfüllt werden kann. Genauso wie die Kinder haben auch Erwachsene das Bedürfnis nach Bindung und Nähe, nach stabiler Zweisamkeit und Geborgenheit.

Sehr zutreffend drückt es einer der bedeutendsten Paartherapeuten, Jürg Willi, so aus: „Man möchte einen Menschen haben, von dem man in seinen innersten Möglichkeiten verstanden und bejaht wird, dem man sich in seinen Ängsten und Schwächen zeigen kann, ohne beschämt zu werden, bei dem man sich sicher und geborgen fühlen kann, ohne Angst haben zu müssen, sich auszuliefern und in seinen Gefühlen missbraucht zu werden, einen Menschen, der einen umhegt und pflegt, wenn es einem schlecht geht, zu einem steht bei Misserfolgen und stolz auf einen ist, wenn man erfolgreich ist.“ (Willi, Jürg 2002, S. 31) Wir brauchen also einen Partner, der unsere Selbstachtung schützt und fördert, aber auch einen Menschen, der mit unseren Emotionen mitschwingt und uns stimuliert. Wir sehnen uns nach einer Partnerin, die an unserem Streben nach Selbstverwirklichung und an unseren Visionen Anteil

¹ Ich unterscheide zwischen allgemeinen Bedürfnissen wie z. B. Sicherheit, versorgt werden, emotionale Nähe etc. einerseits und andererseits den subtileren Sehnsüchten, die häufig individuell sehr spezifisch und durch die Zeitdimension bestimmt sind (rückwärts- oder zukunftsbezogene Sehnsüchte).

nimmt. Wir brauchen jemand, der unsere persönlichen Potentiale, unseren Humor, Witz und unsere Begabungen herausfordert, jemand, der unsere Einzigartigkeit versteht.

Dabei überrascht es, dass uns auch Schwächen anziehen können. Für junge Frauen können unfertige und unreife junge Männer anziehend sein. Männer verlieben sich dagegen oft in hübsche, aber unsichere und anlehnsbedürftige Frauen. Hier spielt das Bedürfnis nach Gebrauchtwerten eine Rolle. „Die Vorstellung, dem anderen im Finden seines Weges Unterstützung geben zu können, kann eine besondere Anziehung ausüben. Man möchte dem anderen dazu verhelfen, sich als das zu verwirklichen, was er im Grunde ist.“ (Willi, Jürg 2002, S. 31) Dieses Motiv nach Aufgaben und Sinn im Leben erklärt, warum Frauen und Männer sich in seelisch beeinträchtigte Menschen verlieben können.

Enttäuschungen und Kränkungen

Eine Liebesbeziehung kann aber nur gelingen, wenn zwischen den Partnern ein ausgeglichenes und gerechtes Geben und Nehmen möglich ist. Niemand kann immer nur die Bedürfnisse des anderen befriedigen, in irgendeiner Weise müssen wir vom anderen auch etwas zurückbekommen.

Nun hat jeder Partner ein individuelles Spektrum an eigenen Bedürfnissen und Sehnsüchten, und der andere soll ihm bei der Befriedigung seiner Wünsche helfen. Jeder Partner hat auch ein bestimmtes, jedoch begrenztes Potential an Möglichkeiten, Begabungen und persönlichen Qualitäten, um seiner Partnerin ihre Wünsche und Sehnsüchte zu erfüllen. „Für eine Liebesbeziehung wird es in der Regel Voraussetzung sein, dass man sich in grundlegenden Aspekten vom Partner positiv beantwortet fühlt und in seiner Entfaltung bestätigt wird, also etwa in der körperlichen Erscheinung, in der Entfaltung als Mann oder als Frau, in der sexuellen Verwirklichung, in den grundlegenden Anschauungen über das Leben. Im beruflichen Bereich möchte man in seinen Interessen vom Liebespartner beantwortet werden ...“ (Willi, Jürg 2002, S. 35) Man könnte die Lebensbereiche, die für einen Liebespartner wichtig sein könnten und wo er vom anderen wahrgenommen und anerkannt werden möchte, noch unendlich erweitern.

Leider ist jeder Mensch irgendwo begrenzt in seiner Möglichkeit, die Erwartungen des Partners zu erfüllen. Es gibt in jeder Beziehung eine begrenzte Ansprechbarkeit im Hinblick auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Sehnsüchte des anderen, und darin liegt die Quelle zukünftiger Konflikte, Enttäuschungen und Verletzungen des Selbstwertgefühls. „Man wird feststellen, dass der Partner auf manches nicht anspricht, man nicht zueinander findet, oder man von ihm in verzerrter Weise beantwortet wird. Man bietet Gespräch an und wird mit sexuellen Avancen beantwortet. Man möchte Hilfe und wird auf eigene Schwäche hingewiesen. Man

**Leseprobe zu dem Buch „Selbstwert und Selbstvertrauen.
Was ihre Quellen sind und was sie gefährdet!“ © 2019 Alle
Rechte bei: Jürgen Bendszus, 49082 Osnabrück**

möchte Kinder haben und erhält die Aufforderung, zuerst für ein Haus zu sparen.“ (Willi, Jürg 2002, S. 35)

Was begrenzt in einer Paarbeziehung die Ansprechbarkeit des einen Partners auf die Bedürfnisse des anderen? Wie in den Kapiteln 5 und 6 umfassend dargestellt, können psychische Erkrankungen wie etwa Depressionen die gegenseitige Wahrnehmung und Beantwortung von Bedürfnissen verhindern. Für den Mangel an Sensibilität und Empathie in Ehe und Familie könnten wir auch die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Verhältnisse verantwortlich machen, das übersteigerte Steigerungs- und Leistungsprinzip. So absorbiert die Arbeit so viel an seelischer Energie, dass für den Liebespartner und die Familie nicht mehr viel übrig bleibt. Vielleicht sind die Menschen einfach anspruchsvoller in ihren Glückserwartungen, vielleicht auch egoistischer geworden, seitdem die Frauenrechtsbewegung und die Humanistische Psychologie dem Glauben an dem Recht auf Selbstverwirklichung zum Durchbruch verhalfen. In der heutigen Zeit geht der Wunsch nach Trennung und Scheidung mehr von den selbstbewusster gewordenen Frauen als von den Männern aus!

In vielen Liebesbeziehungen, die sich im Krisenmodus befinden, beklagt zumindest einer der Partner den Mangel an Wahrnehmung, Wertschätzung und Beantwortung seiner Bedürfnisse und Sehnsüchte. Paartherapeuten erkennen häufig unglückliche Kommunikationsmuster, die das Gefühl erzeugen, die Liebe sei erloschen. Diese Erfahrung teilt auch der amerikanische Eheberater Gary Chapman und Autor des Bestsellers "Die fünf Sprachen der Liebe". (Chapman, Gary 1994) Er fragte sich: Wie kann die Liebe nach der vorübergehenden Phase der Verliebtheit aufrechterhalten und vertieft werden? Wie kann eine gestörte Partnerbeziehung wieder geheilt werden? Er entdeckte:

Viele Paare haben Defizite in der Kommunikation: Es gelingt den Liebespartnern nicht, ihre Liebe so auszudrücken, dass sie ankommt und der oder die andere spürt: "Ich werde geliebt". Chapman entdeckte: Menschen sprechen und verstehen unterschiedliche "Sprachen der Liebe". Aus seiner Sicht gibt es fünf Ausdrucksformen für Liebe: a) Lob, Anerkennung und Ermutigung - b) Zweisamkeit: "Zeit nur für Dich" - c) Geschenke, die von Herzen kommen d) Hilfsbereitschaft - e) Zärtlichkeit

Wir müssen verstehen, für welche Sprache der Liebe unsere Partnerin und unser Partner besonders empfänglich ist. Es gibt Menschen, die brauchen öfter Lob und Anerkennung, also die unmittelbare Bestätigung ihres Selbstwertes, damit sie sich geliebt fühlen. Andere fühlen sich akzeptiert und geliebt, wenn man ihnen Geschenke macht. Für andere sind Zweisamkeit oder Zärtlichkeit das Wichtigste und Zeichen von Liebe. Wenn wir die Liebessprache des anderen nicht kennen und sie nicht sprechen, dann sind Enttäuschung und Einsamkeit in der Beziehung die Folge. Dann wird – in den Worten von Chapman - der „Liebestank“ des Partners immer

mehr geleert. Schließlich wird keine Liebe mehr gespürt. Die Gefühle trocknen aus.

.....

Die Trennungsphase: Wie geht es dem Selbstwertgefühl?

Ein Frau fragte in einem Internetforum verzweifelt: *„Wie bekomme ich mein Selbstbewusstsein nach der Trennung zurück? [...] Ich habe hier schon einmal gepostet, dass ich meinen Mann immer noch liebe obwohl er mich insgesamt schlecht behandelt und auch nicht geliebt, eher gemocht hat. Die Trennung ist jetzt Monate her, aber es geht mir immer schlechter. Zum einen, weil wir noch Kontakt hatten, über quälende Zuckerbrot- und Peitschen-SMS, oder über Treffen mit sofort wieder Streit. Mir tut es so weh, dass er nicht trauert wie ich um uns. Im Gegenteil, es geht ihm super gut anscheinend. Er hat seine Figur wieder im Griff, und ich habe sie erstmalig nicht mehr im Griff. Er kauft sich plötzlich fetzige Klamotten, hat unseren großen Bekanntenkreis nicht verloren, aber ich komplett und fühle mich einsam. [...] Ich habe, da bei Ihm gearbeitet, keinen Job im Moment und bin zu fertig, einen neuen anzunehmen. Meinen beruflichen Werdegang hat er immer lächerlich gemacht. Er wollte jeden Tag Sex und bezeichnete mich als frigide, wenn ich den ausgeprägten Frequenzdruck nicht ertrug. Jeden seiner Vorwürfe hat mein Selbstwertgefühl übernommen.“*(4.)

Diese Frau spricht in wenigen Worten ein ganzes Bündel von niederdrückenden Problemen an, die viele Trennungsbetroffene verarbeiten müssen: den verächtlichen Kommunikationsstil und Mangel an Empathie des Partners, das Zerreißen des sozialen Netzes als eine der Säulen für ein gutes Selbstwertgefühl und die existenziellen Nöte durch Arbeitslosigkeit.

Ein Pionier auf dem Gebiet der Trennungsforschung, der amerikanische Soziologieprofessor und Paarberater Robert S. Weiss, hat aus Beratungsgesprächen und der Teilnahme an Selbsthilfegruppen eine Vielzahl von Erlebnisberichten Trennungsbetroffener aufgezeichnet und dazu subtile Analysen geliefert. Hier ist ein solcher Bericht eines 35-jährigen Kleinunternehmers: *„Eines der Ereignisse, die zu meiner Scheidung führten, war der Tod meines Bruders. [...] Es hat mir sehr viel Leid bereitet, als er starb. Und meine Reaktion war, mich in die Arbeit zu vergraben. Ich nahm ein sehr umfangreiches Projekt an, das ich nie hätte annehmen sollen. Es kostete mich zweieinhalb Jahre, in denen ich den Bedürfnissen meiner Frau keinerlei Aufmerksamkeit schenkte, alles was ich tat, war arbeiten. [...] Und dann hat sie einen Liebhaber gefunden, weil ich nicht zu Hause war.“* (Weiss, Robert S. 1980, S. 41)

Viele kreisen in der Phase der Trennung vom Partner in endlosen quälenden Gedankenschleifen um die Frage, was in ihrer Beziehung schiefgelaufen sein könnte. Sie stellen sich die Schuldfrage und ziehen sich in ihrem Selbstwertgefühl durch ständige Selbstvorwürfe nach unten. Die Trennungsbetroffenen konstruieren eine

**Leseprobe zu dem Buch „Selbstwert und Selbstvertrauen.
Was ihre Quellen sind und was sie gefährdet!“ © 2019 Alle
Rechte bei: Jürgen Bendszus, 49082 Osnabrück**

Interpretation und Geschichte ihrer Beziehung mit einer Handlungsstruktur, die einen Anfang, eine Mitte und ein Ende hat. Sie fragen sich: Was habe ich getan? Was hat mein Partner getan? Was waren die ungünstigen Umstände? Was ist mit mir nicht in Ordnung? Was hat sich daraus entwickelt? So können die verwirrenden Ereignisse der Beziehungsgeschichte in eine Ordnung gebracht werden, die den Betroffenen die persönliche Orientierung und das Verstehen erleichtert. Diejenigen, die keine Interpretation finden, haben Schwierigkeiten, sich von den leidvollen Erfahrungen zu lösen. Es wird dann häufig professionelle therapeutische Hilfe gesucht, um den Sinnfaden in der Beziehungsgeschichte zu entdecken.

**Ende der
Leseprobe Kap. 7**

**Komplett bei
Amazon
als Taschenbuch
und eBook
erhältlich!**



www.gelingendesleben.de

Quellen und Literatur aus der Leseprobe zu Kapitel 7

Jürgen Bendszus (2019) Selbstwert und Selbstvertrauen. Was ihre Quellen sind und was sie gefährdet!

Chapman Gary (1994) Die fünf Sprachen der Liebe: wie Kommunikation in der Ehe gelingt, Marburg an der Lahn: Francke

Willi, Jürg (2002) Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen, 5. Aufl., Stuttgart: Klett-Cotta

Weiss, Robert S. (1980) Trennung vom Ehepartner, Stuttgart: Klett-Cotta

4.)

<https://www.elitepartner.de/forum/frage/wie-bekomme-ich-mein-selbstbewusstsein-nach-der-trennung-zurueck.65795/>

Über den Autor

Jürgen Bendszus studierte Pädagogik und Psychologie, Abschluss als Dipl.-Pädagoge.
Berechtigung zur Psychotherapie (HPG).

Weiter- und Zusatzausbildungen in Tiefenpsychologie, Logotherapie und Existenzanalyse.
Logotherapiezentrum der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V. (DGLE)

Langjährige Erfahrungen in der psychosozialen Beratung, und als Dozent für Psychologie und Pädagogik in großen Bildungszentren

www.gelingendesleben.de