

## Bist du wirklich beziehungsunfähig?

Oder warum suchst du dir immer wieder dieselben Partner\*innen, die falsch für dich sind? Paartherapeutinnen Martina Eberhart und Martina Toman haben spannende Antworten!

von Red.

am 04.12.2022, 09:50 Uhr

© Unsplash / 30 Days Replay / Social Media Marketing

Hast du dich schon mal gefragt, warum du immer die falschen Menschen anziehst, mit denen es einfach nicht funktionieren möchte? Gerade wenn du die große Hoffnung hast, dass diese Beziehung funktionieren könnte, merkst du: Dieses Problem hatten wir doch schon mal bei dem\*der Ex? Und was haben vielleicht deine Eltern und deine Erziehung damit zu tun? Wir haben mit den Paartherapeutinnen **Martina Eberhart** und **Martina Toman** gesprochen, die spannenden Antworten haben auf die große Frage: Gibt es wirklich beziehungsunfähige Menschen? Und muss man einfach hinnehmen, wie man ist?

### Gibt es beziehungsunfähige Menschen?

**Martina Eberhart:** Heutzutage wird der Begriff schnell verwendet, wenn eine Beziehung nicht funktioniert. Das Bedürfnis nach Bindung ist angeboren, daher ist jeder Mensch grundsätzlich beziehungsfähig. Es gibt jedoch Bindungsängste, die aufgrund von Erfahrungen in der Kindheit unbewusst in der aktuellen Partnerschaft zum Ausdruck kommen. Diese Bindungsängste verhindern eine Balance zwischen Nähe und Autonomie. Dessen sind sich die wenigsten bewusst sind, und projizieren oft die eigenen Ängste auf den Partner/Partnerin. Ich klammere oder ich geh auf Abstand.

**Martina Toman:** Aufgrund der Prägung in der Kindheit entstehen Verhaltensmuster. Diese zeigen sich in den Beziehungen im Erwachsenenleben, sei es in der Partnerschaft, im Arbeitsumfeld oder Freundschaften.

### Wie erkennt jemand, dass er Bindungsängste hat?

**Martina Eberhart:** Es zeigt sich vor allem in Konfliktsituationen. Weil auf mich als Kind nicht adäquat reagiert wurde, mir die Sicherheit nicht gegeben wurde, ich bin in Ordnung so wie ich fühle, habe ich nie gelernt mich selbst und meine Gefühle zu spüren, auszudrücken, in Worte zu fassen und zu regulieren. Diese Unfähigkeit kann bis ins Erwachsenenalter bestehen bleiben.

**Martina Toman:** Aus Angst die Partnerin, den Partner zu verlieren zeigen sich oft typische Verhaltensmuster in Konflikten, die paradoxerweise kontraproduktiv sind. Ich gehe in den Rückzug (verlasse den Raum, sprechen nicht mehr...), ich gehe in den Angriff oder in eine Ohnmacht und kann gar nicht mehr reagieren, obwohl ich mich nach Nähe und Verständnis sehne. Es gelingt mir nicht, meine Bedürfnisse mitzuteilen.

### Wie merkt man, dass man eine gesunde Bindung gelernt hat?

**Martina Eberhart:** Ich habe eine Auseinandersetzung mit meiner Partnerin, meinem Partner. Trotz der unangenehmen Gefühle fühle ich mich sicher und bin überzeugt, dass der Konflikt wieder vorüber geht. Ich reagiere nicht innerlich mit Panik und Angst, dass er/sie mich jetzt verlässt, sondern ich kann meine Gefühle regulieren und auch mal hinten anstellen. Wenn mein Partner, meine Partnerin eine Runde spazieren geht, weiß ich er kommt wieder und dann reden wir entweder gleich oder einander Mal in Ruhe darüber.

**Martina Toman:** Ich habe gelernt, den eigenen Part im Konflikt zu sehen. Ich übernehme Verantwortung für mein Verhalten und suche nicht die Schuld bei der\*em anderen. Ich mute mich dem anderen zu und teile meine Gefühle mit ohne Angst zu haben, belächelt oder entwertet zu werden.

### Wenn Menschen konfliktscheu sind, kommt das auch aus einer unsicheren Bindung heraus?

**Martina Eberhart:** Wenn die Bezugsperson auf das Kind mit Schweigen auf seine Wut reagiert hat, dann wird es lernen, seine Wut nicht mehr zu zeigen. Da das Kind von seinen Eltern völlig abhängig ist, versucht es alles, um in Beziehung mit ihnen zu bleiben. Das Schweigen wird als Beziehungsabbruch wahrgenommen und bringt das Kind in eine emotionale Not, da es sich völlig alleine fühlt. Dadurch wird es sich anpassen und künftig die Gefühle wie Wut unterdrücken. Das kann dazu führen, dass dieses Kind später im Erwachsenenalter keinen Zugang mehr zu den Gefühlen hat. Das alles passiert unbewusst. Wenn ich mir dessen nicht bewusst werde, wirken diese inneren Mechanismen auch im Erwachsenenalter weiter. Ich zeige meine Wut nicht, um nicht wieder mit einem Beziehungsabbruch bestraft zu werden. Dadurch vermeide ich mich zu zeigen, wie es mir wirklich geht. Ich lasse den anderen nicht an mich heran, sondern halte ihn durch das Nicht-Zeigen aus Selbstschutz auf Abstand und scheue den Konflikt.

### Wie kann man so etwas entlernen?

**Martina Tomann:** Wir Menschen haben die Fähigkeit uns bis ins hohe Alter zu verändern. Man kann das Leben und Beziehungen immer neugestalten. Dabei ist es wichtig die Verhaltensmuster zu erkennen und die Gefühle, die dahinterstehen wahrzunehmen. Sich bewusst zu machen, heute erwachsen zu sein und ganz andere Ressourcen und Möglichkeiten zu haben, mit dem aktuellen Konflikt umzugehen. Es braucht die Bereitschaft und auch Mut sich seiner eigenen Themen zu stellen. Wichtig dabei ist, dass diese Person eine neue Erfahrung in Beziehungen macht. Sie wird gehört, fühlt sich verstanden und darf sich so zeigen, wie sie sich im Moment fühlt, ohne bewertet zu werden. Ein Erleben, dass sich jeder Mensch wünscht. Erst durch diese neue Erfahrung kann innere Sicherheit aufgebaut werden und Nähe ist nicht mehr bedrohlich.

### Warum suchen sich gewisse Menschen immer denselben Typ Mensch als Partner\*in, mit dem es dann doch nicht funktioniert?

**Martina Toman:** Unbewusst sucht man sich immer wieder denselben Typ Mann oder Frau aus, weil etwas in uns weiß, dass wir daran am meisten wachsen könnten, indem wir uns der Prägungen aus der Kindheit bewusst werden. Wenn wir erkennen, dass wir uns in Konflikten wie das Kind von damals fühlen, haben wir die Chance uns zu verändern. Ich muss entscheiden, ob ich diese Chance aufgreife, hinschaue und bereit bin, mich den eigenen Themen zu stellen oder ob ich weiterhin den Partner/die Partnerin für mein Wohlbefinden verantwortlich mache. Falls ich mich meinen Themen nicht stelle, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass es beim Nächsten, bei der Nächsten wieder nicht klappt.

**Martina Eberhart:** Man sucht sich häufig Partner\*innen die sich in Konflikten wie die Eltern, Vater oder Mutter verhalten. Ich hatte gestern eine Klientin, die gesagt hat: Ich wollte niemals die Beziehung meiner Eltern leben, aber ich sage sogar die gleichen Sätze wie ein Elternteil damals. Warum machen wir das? Weil, auch wenn ich das nicht wollen, diese Muster für uns Normalität haben. Wir werden nicht nur durch das Verhalten unserer Eltern uns gegenüber, sondern auch wie diese ihre eigene Beziehung gelebt haben, geprägt. Das ist die erste Beziehung, die ich erlebe. Wenn es in dieser ersten Beziehung keine Wertschätzung gegeben hat, werde ich diese Wertschätzung auch in der aktuellen Beziehung nicht leben können. Eventuell hatte ich Glück und ich habe es als Kind in anderen Beziehungen wie z.B zur Oma, Tante, erfahren können.

### Aber sind dann beispielsweise Scheidungskinder dazu verdammt, immer in diesem Strudel zu bleiben?

**Martina Eberhart:** Nein. Solange ich reflektieren kann, kann ich etwas verändern. Wenn sich meine Eltern scheiden haben lassen weil z.B. einer von beiden hochnarzisstisch ist, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass ich mir ebenfalls Partner\*innen suche, die sehr narzisstisch sind, weil mich das Beziehungsverhalten meiner Eltern geprägt hat und ich es gewohnt bin. Erst wenn ich die narzisstische Dynamik verstanden habe, ist es möglich, mich davon zu distanzieren. Ich werde vielleicht erstmals spüren, dass ich wertvoll bin und ein Recht habe, meine Bedürfnisse mitzuteilen, meine Grenzen zu wahren, mich zu vertreten. Erst dann werde ich aus der Wiederholung, die gleiche Beziehungsform wie meine Eltern zu leben, aussteigen können. Eventuell finde ich dann Männer\*Frauen anziehend, die ich vorher als langweilig empfunden habe, weil sie nicht bei jeder Party im Mittelpunkt stehen.

### Ein Problem, das viele Frauen haben, ist dass sie einen Mann „retten“ möchten oder diesen zu ihrem Projekt machen. Was sagt das aus?

**Martina Eberhart:** Hier muss ich wahrnehmen, weshalb möchte ich Männer retten oder sie zu meinem Projekt machen? Ziehe ich meine Selbstwert darunter, dass ich die Retterin des Mannes bin? Musste ich eventuell schon als Kind als Retterin im Familiensystem einspringen? Wurde ich nur wertgeschätzt, wenn ich auf Mama oder Papa aufgepasst habe? Erst wenn ich meine tatsächliche Motivation kenne und auch spüre, kann ich etwas verändern. Ich beginne zu verstehen, dass in der Kindheit die Rollen vertauscht worden sind und ich damals die Erwachsenenrolle übernommen habe. Ich beginne mich wahrzunehmen, mit meinen Bedürfnissen und Werten. Dadurch brauche ich nicht mehr ein Projekt, sondern erlebe mich und habe Freude an meiner eigenen Entfaltung.

WIENERIN

WIENERIN

Email Address

Hier geht es zur  
Datenschutzinformation

NEWSLETTER ABONNIEREN