



Irritierende Futtergabe

Gedanken zu Beziehungssucht – Wege zum Sattwerden

VON INGE WESTERMANN

Sehnsucht nach guten Beziehungen

Das schönste und erquickendste Miteinander ist das zwischen zwei Liebenden. Wer wünscht sich nicht eine liebende Verbindung zu einem anderen Menschen, die ihm Kraft und Ruhepol ist in den komplexen Herausforderungen des Alltags? Wer möchte nicht ein Liebender sein, der dem anderen Sicherheit und Freiheit geben kann, und der

seine Beziehung in schwierigen Phasen aktiv zum Guten mitgestalten kann? Doch die Beziehungsrealität sieht bei nicht wenigen Menschen anders aus: Dauerstress, Angst, ungesunde Abhängigkeit, und in Folge nicht selten über-eilter Rückzug in das Alleinsein – bis mit einer neuen Liebe wieder neue Hoffnung aufkeimt, das erhoffte Glück erleben zu dürfen. Die Spannung zwischen dem Wunsch ein geliebter und liebender Partner sein zu wollen und

der täglichen Beziehungsrealität schmerzt. Für denjenigen, dessen Gedanken den ganzen Tag um den Partner kreisen – sei er real oder in der Phantasie erwünscht – ist diese Spannung besonders qualvoll. Immer wieder sucht er die Nähe des anderen, möchte ihn kontrollieren und dabei doch so gerne ein großzügiger Liebender sein. Sein Verstand kann das sehnsüchtige Verlangen, „irgendwas beim anderen endlich zu bekommen“ nicht in den Griff kriegen. Wenn der Vergleich mit der Komplexität der menschlichen Seele auch immer hinkt, so soll ein Ausflug in ein Konditionierungsexperiment an zwei Tauben skizzenhaft zeigen, wie dieses zwanghafte Verhalten entsteht. Ein Verhalten, für das der Betroffene sich nicht selten hasst, solange er nicht weiß, dass er einem Programm folgt, das ihm als Kind das Überleben gesichert hat. (siehe Abbildung unten)

Gefangen in beziehungs-süchtigem Verhalten

Anfangs waren beide Tauben glücklich. Beide bekamen regelmäßig ein Korn wenn sie einen Hebel drückten¹. Dann veränderte sich für die Taube 1 die Situation: sie erhielt nur gelegentlich noch ein Korn, während die Taube 2 in gleicher Regelmäßigkeit eine Futtergabe erhielt, wenn sie die Hebel betätigte. In einem dritten Schritt wurde jegliche Futtergabe gestoppt. Was glauben Sie, was unsere

Testtauben machten: während die Taube 2 nach kurzer Zeit aufhörte den Hebel zu betätigen, betätigte die erste Taube immer wieder ihren Hebel – bis sie umfiel.

Das Experiment

Die Taube 1 war die unregelmäßige und unberechenbare Futtergabe mittlerweile gewohnt und erhoffte mit ihrer steten Aktivität irgendwann wieder Futter zu bekommen. Das ist konditioniertes Suchtverhalten, auch bekannt von menschlichen „Tauben“ an Spielautomaten. Der Mensch hat zu seinem Gegenüber – in diesem Fall dem Automat – eine krankmachende Beziehung entwickelt. Und wenn das Gegenüber ein Mensch ist?

Dazu Harriet Braiker: „Die Lektion der beiden Tauben ist überaus wichtig, denn sie erklärt, warum menschliche „Tauben“ an einer Beziehung festhalten, von der sie schon längst nichts mehr zu erwarten haben. Ist man der Beziehung „verfallen“, weil die Belohnung unregelmäßig und dann noch wenig oder gar nicht vorhersehbar erfolgen, kann man sich unter Umständen in einer gefährlichen Abhängigkeit vom Partner befinden... Jede Beziehung ist eine Verbindung von Interaktionen, bei der das Verhalten beider Partner jeweils als Stimulus und als Verstärkung des Verhaltens des anderen dient. Aus diesem Grund sind Partner in der Lage, sich gegenseitig auf bestimmte Verhaltensweisen zu konditionieren.“²

	Tauben 1		Tauben 2	
Phase 1	regelmäßige Korngabe	pickt und ist glücklich	regelmäßige Korngabe	pickt und ist glücklich
Phase 2	unregelmäßige Korngabe	irritiert, pickt immer weiter wird konditioniert	regelmäßige Korngabe	pickt und ist glücklich
Phase 3	Futterstopp	pickt weiter bis zum Umfallen	Futterstopp	hört nach einer Weile auf zu picken

Foto: photocase.com/nicolasberfin

¹ aus: Harriet Braiker; Giftige Beziehungen – Wenn andere uns krank machen; Frankfurt 1993, S. 54ff
² Harriet Braiker, ebd. S.55



Bringt einer der Partner unverarbeitete suchtähnliche Beziehungserfahrungen mit in die neue Partnerschaft, so lässt sich leicht denken, dass allein seine Befürchtung, unregelmäßig und später möglicherweise gar nicht mehr mit Zuwendung versorgt zu werden, bereits die erste Zeit der Annäherung erschwert oder gar verhindert. Nicht selten schwankt er zwischen Überaktivität und unvermitteltem Rückzug in seine Schutzburg. Im glücklichen Fall kann Vertrauen allmählich wachsen und die Befürchtungen nehmen ab, im unglücklichen Fall begibt sich auch der „gesündere“ Partner durch das furchtgetriebene ambivalente Verhalten zwischen Annäherung und Rückzug seines Gegenübers in eine Beziehungsabhängigkeit. Bringen beide Partner aus Kindheit und späteren Bindungen Erfahrungen ein, die nicht verheilt sind, so kommt die Beziehung einem „Tanz auf dem Vulkan“ gleich, der weitere psychische Schäden und andere Süchte nach sich

ziehen kann. Jetzt im Juli 2013 jährt sich zum zweiten Mal der Todestag der Pop- und Soulsängerin Amy Winehouse, die bereits in frühen Kinderjahren einschneidende Erfahrungen an Vertrauensverlust gemacht hatte und später im Teufelskreislauf von Beziehungs- und Drogensucht gefangen war.

Befreiung von beziehungsüchtigem Verhalten

Erfahrungen mit Annahme und Sicherheit

Um im Bild zu bleiben: der Beziehungssüchtige braucht ein Gegenüber, das ihn regelmäßig „füttert“, kurz: mit dem er Vertrauenserfahrungen machen kann. Er muss so satt werden, dass ihn unregelmäßige oder gar aussetzende Zuwendung in menschlichen Beziehungen nicht gewohnheitsmäßig oder panisch bis zum Umfallen „weiterpicken“ lassen. Er braucht ein „gleichbleibendes“ Du, bei dem er das sichere Gefühl entwickeln kann, dass auf seine aktive Selbstäußerung – den „Hebel zu drücken“ – eine unmittelbare und angemessene Reaktion erfolgt³. Er braucht ein personales Gegenüber, bei dem er mit zunehmendem Vertrauen im Herzen erfasst, dass er mit allem – den Stärken und Schwächen, dem Heilen und Nichtheilen – angenommen ist. Neue Vertrauenserfahrungen setzen voraus, dass der Beziehungssüchtige sich entscheidet, auf das Vertrauensangebot des Gegenübers mit Vertrauen zu antworten – immer aufs Neue und in dem Tempo, wie er es vermag. Das ist sehr mutig und erfordert Nachsicht mit sich selbst, wenn er wiederum seine alten automatisierten „Bahnen zieht“. Dem Propheten Jeremia hat Gott ein starkes vertrauensförderndes Versprechen gegeben: „Rufe mich an, dann will ich Dir antworten“ (Jeremia 7,13). Gott sagt ihm zu: Wenn Du den „Hebel drückst“, werde ich Dir geben, was Du brauchst. Ich werde reagieren und Dich füttern. Darauf kannst Du Dich verlassen. Ich bin immer ansprechbar und meine „Futtergabe“ hört auch nicht plötzlich auf.

Welch glücklicher Mensch, der diesen Worten und damit dem Wortgeber vertrauen kann. Er ist in der Beziehung zu Gott gesichert. Er kann seine Beziehungen aktiv mitgestalten und so neue ermutigende Erfahrungen machen. Im Oktober 1994 durfte ich die schönste Erfahrung meines Lebens machen, dass Gott mich aus „unsicherem und schwammigen Morast zog und meine Füße auf festen Grund gestellt wurden, nachdem ich über Jahre nach ihm gerufen habe“ (Psalm 40,1-3). Im Eigenversuch darf ich bezeugen, dass es möglich ist, fehlendes Grundvertrauen

in großen Teilen zurückzugewinnen. Wenn ich Angst habe, finde ich bei ihm mütterlichen Trost („Ich verstehe Dich“) und väterliche Ermutigung („Zusammen schaffen wir das“). Dabei respektiert er immer meine Bereitschaft und meinen freien Willen⁴. Dieser Freiheitsgedanke ist mir in den Gesprächen mit meinen Klienten zu einer wichtigen Grundeinstellung geworden.

Neue Beziehungserfahrungen

Mit der zunehmenden Befreiung von der Beziehungssucht verändert sich die menschliche „Taube“ von der Taube Nr. 1 zur Taube Nr. 2., die im obigem Experiment nach dem Aussetzen der Futterzugabe den Hebel nach einer Weile nicht weiter betätigte. Was bedeutet dies für unseren beziehungsüchtigen Menschen, der auf dem Weg zu gesünderen Beziehungsverhalten ist? Einige Aspekte will ich hier skizzenhaft nennen:

- Er kann zugeben, dass er Beziehungen braucht und ist offen dafür.
- Er weiß – durch die wachsende Beziehung zu Gott – wie sich beständige und regelmäßige Zuwendung anfühlt.
- Die Erfahrung mit Gott hilft ihm, sein Bedürfnis nach verlässlichen Verhaltensweisen seines Partners ernst zu nehmen und zu artikulieren.
- Die Beziehungserfahrung mit Gott hilft ihm ebenso, selber ein verlässlicher Partner zu werden.
- Er kann über seine Ängste sprechen, wenn die Zuwendung des Partners zeitweise ambivalent ist.
- Er kann sich in dieser Zeit auch weiterhin um andere Dinge kümmern und die gemeinsame Zeit mit anderen Menschen genießen.
- Er lernt, Schuld von diffusen Schuldgefühlen zu trennen und sich bei Jesus zu bedanken, der seine Schuld mit ans Kreuz genommen hat.
- Er kann sich selbst immer wieder verzeihen, wenn sein altes Beziehungsverhalten wieder „mit ihm durchgegangen ist“ und übernimmt die Verantwortung dafür.
- Er kann ohne Verbitterung oder Wechsel zu einer anderen Sucht aus einer Beziehung aussteigen, wenn seine Bemühungen keine Frucht bringen.

Das beste Korn kommt noch

Der göttliche Vertrauensanker außerhalb der menschlichen Beziehungen macht diese im beglückenden Sinne möglich. Ohne diesen Anker sind wir gefährdet, Halt und

Sicherheit bei Menschen zu suchen und damit uns selbst und den anderen zu überfordern. Der Beziehungssüchtige erlebt dies täglich hautnah und vielleicht schreit er deswegen um so eher nach einer vertrauensweckenden „Futterquelle da draußen“, die ihm in seiner Not Feedback gibt. Gott sei Dank bietet Gott diese Zuwendung auch denen an, deren Beziehungen weniger von Dauerstress und Schmerz geprägt sind, weil er das Paar dabei unterstützen möchte, dass ihre Beziehung noch glücklicher wird. Und die beste Fütterung, Gottes „bestes Korn“ kommt noch – unabhängig davon ob sein Geschöpf alleinstehend, in glücklicher oder unglücklicher Beziehung ist. Derjenige, der zu seinem Sohn ein Ja gefunden hat, wird eines Tages in seiner neuen, alten Heimat sein und ein harmonisches Miteinander gänzlich ohne Tränen und Schmerz erleben. Unsere Sehnsucht nach guten Beziehungen und die Realität werden zur Deckung kommen. Diese hoffende Gewissheit hilft, die noch bleibende Spannung zwischen der natürlichen Sehnsucht nach glücklichen Beziehungen und der Realität mit Würde zu (er-)tragen.

ÜBER DIE AUTORIN



Inge Westermann, Diplom-Sozialwirtin, Christliche Therapeutin (de'ignis). 2005 gründete Sie das *Institut glauben und leben – Mensch und Reife* in Oldenburg. Sie beschäftigt sich mit den Auswirkungen heutiger Lebens- und Alltagsanforderungen auf die Seele des Menschen und begleitet Erwachsene, die ihre Lebensbelastungen und Herausforderungen annehmen und nutzen wollen, um im Glauben und als Mensch zu reifen und damit die eigene seelische Gesundheit zu fördern.

³ Durch zahlreiche Versuche kommt J. Kuhn zu der Aussage, dass es für die Fähigkeit zur Selbstberuhigung und Selbstmotivierung im Erwachsenenalter sehr förderlich ist, wenn diese im Kindesalter Erfahrungen gemacht haben, bei denen ihre frühere Bezugspersonen „prompt und angemessen“ auf ihre kindliche Signale reagiert haben.

⁴ Inge Westermann, Sehnsucht nach Liebe – Mein Weg aus der Beziehungssucht; Stuttgart 2001