

JANETT MENZEL

DU LIEBST

MICH

ODER DOCH  
NICHT?

WIE FRAUEN MIT  
BEZIEHUNGSÄNGSTLICHEN  
PARTNERN WIRKLICH UMGEHEN SOLLTEN  
GANZ OHNE MANIPULIEREN UND LEIDEN

fühlen uns gar lebensunwürdig oder ungenügend. Auch so kann Bindungsangst entstehen, indem man sie von einer besonders geliebten Person übernimmt.

Jeder bringt also seine Welt mit in den Kontakt. Wenn die Jugendliebe Tina früher den Sven verlassen hat, weil Rolf ein dickeres Auto fuhr, dann kann es geschehen, dass Sven ab dato Liebe mit Vermögen und Status gleichsetzte - bis heute. Das ist ein sehr plattes Beispiel, aber solche oder ähnliche Konstrukte finden wir, wenn wir es wagen, hinter die Fassaden der Angst zu schauen. Ich beispielsweise habe Liebe früher mit Leistung und Abwesenheit in Verbindung gebracht („Tue etwas!“ oder „Tue nichts!“ oder „Sei still, auch wenn du leidest!“ oder „Arbeit und Geld ist wichtiger als Liebe und Zuwendung!“ oder „Du bist auf dich allein gestellt.“). Ich habe es so gelernt. Dein Herzenspartner und auch du hast eigene Geschichten, die dich prägten. So darf man Beziehungsängste betrachten: als Geschichte, die wir uns erzählen und die wir glücklicherweise auch bis ins hohe Alter umdichten dürfen.

## Bindungsangst: Zwischen Wahrheit und Mythen

*„Die Liebe ist so unproblematisch wie ein Fahrzeug.  
Problematisch sind nur die Lenker,  
die Fahrgäste und die Straße.“*

Franz Kafka

Der Verstand ist nicht immer unser Freund - besonders nicht in Sachen Liebe. Meine Erlebnisse zeigten mir, was Beziehungsangst in der Tiefe heißt. Jemand ohne diese Angst wird das nur schwer verstehen können. Wir reden hier von

- Enge bei Aktivitäten, die für den Anderen normal sind (allabendliche Treffen mit Fernsehschauen oder ganztägige Wochenendbeschäftigungen)
- nicht loslassen können beim Sex
- bei Aktivitäten in Gedanken woanders zu sein
- plötzlicher Panik morgens beim Aufwachen
- nachts nicht einschlafen können, weil mir der Platz im Bett nicht reicht
- dem Unwillen, dass der Andere in meinem körperlichen Sicherheitsabstand (eine Armlänge) eingreift
- dem Unwillen, stets per Handy schriftlich und mündlich zur Verfügung zu stehen (und sei es auch nur ein „Guten Morgen, Schatz!“ in steter Wiederholung)
- dem Unwillen, alles, was ich tue, kleingenu erklären und rechtfertigen zu müssen
- der Unfähigkeit, ohne inszenierte Krisen die Wochen zu überstehen
- dem Unverständnis, was eine „normale“ Beziehung bedeutet
- dem Irrglauben, der Partner würde die eigene Einsamkeit und Langeweile vertreiben müssen
- der Ungewissheit, ob ich nicht auf lange Sicht völlig versagen würde, was die Erwartungen des Anderen angeht
- dem Misstrauen, dass mein Partner nicht völlig versagen würde
- dem Misstrauen, dass ich irgendwann sowieso seine Liebe verlieren würde, wenn er erst einmal erkannt hat, wie ich „wirklich“ bin
- dem Irrglauben, ich sei ersetzbar
- dem Irrglauben, ich würde mich nicht abgrenzen können
- und dem einen bohrenden Gefühl, dass es eventuell besser gewesen wäre, wenn ich keine Beziehung mit dem Anderen begonnen hätte, weil ich nun nicht mehr „aus der Nummer“ herauskomme.

Das sind nur einige der Gefühlswelten, die Beziehungsängstliche beschäftigen. Wir alle haben unsere Päckchen zu tragen, negative Einstellungen und Erfahrungen gesammelt, hadern hier und da mit der Zukunft, tun uns in Sachen Liebe nicht immer leicht oder gut. Während einige Beziehungsängstliche (über)vorsichtig sind, gibt es auch welche, die aus tiefer Sehnsucht oder emotionalem Hunger heraus einen potenziellen Partner mit ihren Wünschen und Bedürfnissen überrumpeln, um sich dann urplötzlich wieder zu verabschieden - meist, wenn die erste Normalität erscheint.

Beziehungsangst ist für dich sicher wie ein Minenfeld. Jeder kleine, unbewusste oder gut gemeinte Schritt kann dazu führen, dass der bindungsängstliche Mensch sich zurückzieht, trennt oder aus Angst Streit beginnt. Ob es sich um die Angst vor zu viel emotionaler oder körperlicher Nähe handelt, der gefürchtete Selbstverlust als Einschränkung der eigenen Freiheit oder ob es in Wahrheit die Angst vor Trennung ist: Bindungsängstliche Menschen haben Erfahrungen gemacht, die ihnen lehrten, dass Liebe, Beziehungen, Nähe oder Distanz gefährlich sind oder werden können. Ergo vermeiden sie diese in Tiefen. Entsprechend sind die einen schon beim Sex oder beim Kennenlernen der Eltern und Freunde vorsichtig oder gehen erst beim Zusammenziehen oder beim ersten Urlaub auf Distanz. Andere halten eine Weile durch, trennen sich dann, „weil es zu viel wird“ oder „nicht ausreicht“, lassen ihre Angst abebben und kommen dann wieder an (On-Off).

Wie bereits erwähnt, ist es ein gewisses Unterfangen, Beziehungsangst in ihrer Dimension umfassend darzustellen. Es existieren etliche Mythen um Menschen, die vor Liebe flüchten. Es scheint, als wäre nur die Angst schuld, weshalb diese weggemacht werden muss. Im Folgenden möchte ich einige davon neutralisieren.

### *Mythos 1*

*Du kannst deinem Traummann seine Angst vor dir, Beziehungen und der Liebe nehmen.*

Der einzige Mensch, der etwas gegen seine Angst tun kann, ist derjenige, der sie hat, erkennt und kennt. Der andere Part kann unterstützend wirken. Aber wenn man selbst tiefe Bedürfnisse hat, die nach Erfüllung drängen, wird man leicht ungeduldig und bezieht vieles auf sich. Doch hat dein Partner Angst und will nichts gegen die Angst unternehmen (oder schafft es nicht), könnten all deine Bemühungen im Sande verlaufen.

### *Mythos 2*

*Warum willst du nicht mit mir zusammen sein, wenn du mich liebst (wie du sagst)?*

So paradox, wie es scheint: Es gibt Beziehungsängstliche, die das gegenteilig sehen, die nur Affären oder „nichts Festes“ möchten und dennoch von Liebe sprechen. Das Wort Beziehung hat den Geruch von Verpflichtung, *Müssen* auf allen Ebenen, Selbstverlust und Bedrängnis inne. Bei Beziehungsangst dreht es sich hauptsächlich um die bekannte

Unbeständigkeit von Harmonie und Zuwendung. Wer eine Beziehung eingeht, der weiß, dass es irgendwann schiefgehen könnte oder sich jemand weiterentwickelt, entzieht oder gar fremdgeht, krank wird oder arbeitslos und so weiter. In solchen Krisen muss sich jede Beziehung beweisen. Die einen bestehen den Test, die anderen fallen durch. Die einen beweisen dann erst recht, dass sie verlässlich sind und die anderen brechen schon unter der kleinsten Last zusammen. Paradoxerweise sind es nicht die Beziehungsängstlichen, die bei Problemen kapitulieren - vorausgesetzt, sie haben sich auf die Beziehung eingelassen, weil sie sie anfangs für sicher hielten. Sie sind eher die Typen, die von vornherein misstrauisch sind, ob die Beziehung zu dir auch Bestand haben wird. *Wie du wohl mit ihrem Charakter und ihren Schwächen umgehen wirst und ob du dich - wenn du ihn erst einmal sicher hast - von ihm abwenden wirst, Aufmerksamkeit und Zuwendung entziehen wirst. Wirst du ihn manipulieren, anschreien oder dich trennen, wenn er anfangs Zeit braucht oder sich gerade erst an die Situation mit dir gewöhnt? Wirst du ihn auch noch mögen, wenn er dich einmal nicht so liebt, wie du dir das wünschst? Wirst du ihn für jemand anderen verlassen, der oberflächlich betrachtet besser erscheint?* Solche Fragen stellen wir uns.

Viele von uns haben schon ihre Antworten gefunden, leider. Aber sie lassen sich korrigieren, wenn beide Gefühlswelten stimmig ineinanderpassen. Der erste Kritikpunkt ist oft, dass Liebe auch Beziehung hieße und jede Beziehung auch Liebe, sowie Liebe ohne Beziehung unsinnig wäre, wenn sie denn überhaupt eine ist. Viele tendieren dazu, eine Beziehung sicher haben zu wollen, während Beziehungsängstliche schon die Liebe an sich anzweifeln. Nichts darf zu viel oder zu wenig sein. Vor allem unterscheiden wir Liebe vom Gefühl des Verliebtseins. Es ist ein Balanceakt, den nur wenige beherrschen.

Die gute Nachricht ist, dass es nicht das Ziel seiner Angst ist, dass du den Akt beherrscht, sondern, dass er den Versuch erst gar nicht erst unternimmt, um ein erneutes Scheitern zu vermeiden. Er wird nach Anzeichen suchen, die ihm seine Angst bestätigen oder eigene Impulse schaffen, damit du dich zurückziehst. Er wird das nicht immer verstehen oder bemerken, je nachdem, wie reflektiert er ist. Aber es ist gut, dass du verstehst, was in ihm vor sich geht, wenn er in die Luft geht oder sich zurückzieht. Wie du damit umgehen kannst, bespreche ich an einer späteren Stelle.

### *Mythos 3*

*Nur ein Partner hat Bindungsangst. Deshalb muss der mit Angst tätig werden und trägt die Verantwortung.*

Statistiken zufolge<sup>4</sup> treffen mindestens die Hälfte aller Nichtängstlichen auf einen Ängstlichen. Die Anderen hätten eine passive Beziehungsangst, die sie dank dem aktiven Beziehungsängstlichen verdrängen und sich selbst gegenüber verneinen können. Zum Unterschied: Menschen mit passiver Beziehungsangst geraten in Angst, wenn sie im Partner etwas sehen, was sie selbst in sich tragen, aber nicht ansehen wollen, zum Beispiel ein gesteigertes Bedürfnis nach Bindung und Nähe aus Angst vor dem Alleinsein oder

Verlust. Paradoxerweise halten sie sich an Menschen, die Nähe eher vorsichtig behandeln, was sich als Angst zeigt. Sie bemühen sich erst recht, denjenigen davon zu überzeugen, dass sie es wert sind und Liebe wohlthuend und harmonisch sein kann, er keine Angst haben bräuchte. Sie geraten dabei in einen Strudel aus Selbstwertproblemen und Kampf um diese Liebe und diesen Menschen, um am Schluss ihm die Verantwortung für das Scheitern zu geben. Andere wiederum üben von Anfang an sehr viel Kontrolle aus (zum Beispiel ‚love bombing‘<sup>5</sup>), um den potenziellen Partner zu gewinnen. Die Ausprägungen sind vielfältig und beinhalten wertvolle, weil aufschlussreiche, Spiegelerlebnisse.

Menschen, die wirklich keine Angst haben, sind nur dann misstrauisch oder in einer Form extrem, wenn ihnen ihr Bauchgefühl das vermittelt. Hier ist nicht eine unstimmmige Intuition gemeint, die man mit Angst verwechseln könnte. Es meint den Impuls, es besser nicht zu wagen, ohne dass man es erklären kann. Aber auch erklärbare Gründe gegen einen bestimmten Menschen als Partner spiegeln nicht zwingend Angst wider. Wenn jemand kein Interesse hat oder sich keine Gefühle entwickeln, man keine Gemeinsamkeiten sieht oder in einer Beziehung wegen unterschiedlicher Werte nicht zusammenfindet, ist das keine Angst vor Beziehungen. Bindungsangst wird leider oft auch dann als Grund genannt, wenn man nach einer Erklärung dafür sucht, dass jemand keine Bindung mit einem eingehen möchte.

#### *Mythos 4*

*Warum „kannst“ du mich nicht lieben? Du probierst es doch gar nicht.*

Auch das sind mögliche Erklärungsversuche. Schlussendlich wollen alle Beziehungsängstlichen alte, noch schmerzende Erfahrungen vermeiden. Sie haben die Wunden ihrer Vergangenheit nicht vollständig geheilt und befinden sich noch immer in einer Abwehrhaltung, die dem Schutz ihres Lebens und ihres Herzens dient. Zu viel, zu wenig, nicht gut (genug), zu gut (im Vergleich): Liebe wird zu allem, aber ist kein Wunder mehr.

Diese Abwehr ist in Wahrheit auch ein gut gemeinter Schutz. Immerhin halten sie so Menschen und Situationen von sich fern, die sie an die damaligen erinnern. Waren sie beispielsweise einmal mit einem Menschen zusammen, der sie betrogen hat oder haben sich leichtfertig in eine destruktive Beziehung gestürzt, zu viel in eine Beziehung investiert und dabei sich selbst aus dem Blick verloren, wurden hintergangen oder ausgenutzt, achten sie nun kleinlich darauf, dass so etwas nicht erneut geschieht. Aber auch traumatische Erfahrungen können Angst vor Liebe und Bindungen auslösen. Diese sind noch schwerer zu bewältigen und benötigen vernünftigerweise therapeutische Unterstützung.

Meiner Erfahrung nach und vielen offenen Gesprächen zufolge probieren es Beziehungsängstliche durchaus, so zu lieben, wie der Partner/die Partnerin es sich wünscht. Mehrmals, sowohl in der Situation als auch in Gedanken. In der Psychologie nennt man das Probehandeln. Es gilt als eine vorbereitende Strategie. Dennoch scheitern