

RANDI GUNTHER

# Beziehungs- saboteure



Verhaltensweisen erkennen und  
bewältigen, die Liebe zerstören

Randi Gunther  
**Beziehungssaboteure**  
Verhaltensweisen erkennen und bewältigen, die Liebe zerstören

*„Beziehungssaboteure ist Pflichtlektüre für all jene, die auf der Suche nach einer dauerhaften Liebesbeziehung sind, aber nicht wissen, wie sie diese finden und aufrechterhalten können. Randi Gunthers ehrlicher, aufschlussreicher und geradliniger Lösungsansatz hilft uns, etwas Grundlegendes und gleichzeitig sehr Komplexes zu verstehen: Wie man liebt und geliebt werden kann.“ – Lori Gottlieb*

*„Wenn man weiß, wo die Landminen versteckt sind, ist es sehr viel einfacher, ihnen aus dem Weg zu gehen. Randi Gunthers Buch Beziehungssaboteure ist der Ratgeber, um beziehungsschädigende Verhaltensweisen zu entschärfen und unschädlich zu machen.“ – Dr. Barton Goldsmith, Psychotherapeut und Autor*

*„Randi Gunther ist eine Lebensretterin und mich hat sie gleich mehrfach gerettet. Dieses Buch fasst jahrzehntelange Erfahrung, tiefstes Verständnis und intuitives Wissen über Beziehungsdynamik in leicht verständlicher und anwendbarer Form zusammen. Unabhängig davon, ob Sie die beschriebenen Übungen ausführen oder nicht, wird Ihnen dieser Ratgeber durch aufmerksame Lektüre den Weg zu einer funktionierenden Beziehung oder Ehe weisen.“ – Larry Klein, mit dem Grammy ausgezeichnete Musikproduzent, Musiker und Komponist*

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter [www.junfermann.de](http://www.junfermann.de). Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren.

RANDI GUNTHER

# BEZIEHUNGSSABOTEURE

VERHALTENSWEISEN ERKENNEN UND BEWÄLTIGEN,  
DIE LIEBE ZERSTÖREN

Aus dem Amerikanischen von Julia Welling

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2012



Copyright © der deutschen Ausgabe Junfermannsche Verlagsbuchhandlung,  
Paderborn 2012

Copyright © der Originalausgabe Randi Gunther, 2010

Die amerikanische Originalausgabe ist unter dem  
Titel „Relationship Saboteurs: Overcoming The Ten  
Behaviors That Undermine Love“ 2010 bei  
New Harbinger Publications erschienen.

Übersetzung Julia Welling

Coverfoto © Michael Westhoff – iStockphoto.com

Covergestaltung/Reihenentwurf Christian Tschepp

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-259-4

*Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-789-4).*

# Inhalt

Danksagung.....	7
Vorwort.....	9
Einleitung.....	11
1. Was führt zu Beziehungsabotage? .....	15
2. Der Heilungsprozess.....	35
3. Unsicherheit: „Wirst du mich ewig lieben?“ .....	49
4. Der Drang nach Kontrolle: „Ich bestimme, wo’s langgeht!“ .....	63
5. Angst vor Nähe: „Ich brauche dich, aber auf Abstand“ .....	77
6. Der Drang zu gewinnen: „Fordere mich heraus, wenn du dich traust!“ .....	91
7. Pessimismus: „Wenn du keine Erwartungen hast, kannst du nicht enttäuscht werden“ .....	105
8. Der Drang, im Mittelpunkt zu stehen: „Schenkt mir eure ungeteilte Aufmerksamkeit!“ .....	119
9. Sucht: „Das muss ich einfach haben“ .....	133
10. Märtyrertum: „Vielleicht wird auch meine Zeit mal kommen“ .....	149
11. Abwehr: „Ich kann nichts dafür!“ .....	163
12. Vertrauensbrecher: „Ich war damit nie wirklich einverstanden“ .....	177
13. Die sieben Schritte zur Heilung noch einmal Revue passieren lassen.....	191
14. Problemlösung: Fragen und Antworten.....	209
Literatur.....	219



# Danksagung

Für alle meine Freunde, Kollegen, Studenten und Patienten, die mich über viele Jahre zum Schreiben ermutigt haben.

Für Greg, seit unserer Kindheit meine große Liebe und mein lebenslanger Begleiter. Er ist mein schärfster Kritiker und zugleich derjenige, der sich am stärksten für mich einsetzt.

Für meinen Agenten Peter Beren, ein achtbarer und aufrechter Mann, der an mich geglaubt hat.

Für Melissa Kirk und Jess Beebe, zwei gebildete und engagierte Fachfrauen bei New Harbinger, die mir mit ihrer Klugheit und ihrem genauen Urteilsvermögen den Weg gewiesen haben.

Für alle, die mir nahestehen und meine Rückkehr aus dem Cyberspace geduldig abgewartet haben.

Euch bin ich zu tiefster Dankbarkeit und Wertschätzung verpflichtet.



Der direkteste Weg zu wahrer Intimität ist,  
die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

# Vorwort

An einem Samstagabend vor 58 Jahren nahm ich die Einladung eines Jungen an, mit ihm Schlittschuhlaufen zu gehen. Keiner von uns hätte damals ahnen können, dass wir unser restliches Leben als Geliebte und Freunde miteinander verbringen würden; auch nicht, dass wir gemeinsam einen gesellschaftlichen Wandel erleben sollten, der für uns und für viele andere Menschen den Begriff von intimen Beziehungen für immer veränderte.

In unserem gemeinsamen Leben haben wir das ganze Spektrum durchlaufen: Wir stellten die etablierte Rollenverteilung infrage, erlebten die Veränderung traditioneller Machtverhältnisse zwischen Männern und Frauen und sehen nun schließlich die Rängeleien um Gleichberechtigung, welche eine Herausforderung für heutige Beziehungen darstellen. Wir verbrachten Jahre mit Therapiesitzungen, verfolgten verschiedenste persönliche Ziele und verwirrten unsere Kinder damit, dass wir ständig andere Hoffnungen für unsere Beziehung hatten und neue Wege fanden, um diese zu erreichen.

Mit Mitte dreißig nahm ich eine Ausbildung wieder auf, die ich zugunsten des Studiums meines Mannes aufgegeben hatte. Die darauf folgenden neun Jahre musste er unseren Kindern zugleich Mutter und Vater sein, während ich vier akademische Titel anstrebte und zwei berufsbezogene Qualifikationen. Tagsüber arbeitete oder studierte ich für gewöhnlich, um abends und am Wochenende Therapiesitzungen überall dort abzuhalten, wo Menschen Bedarf hatten.

Mir wurde schnell bewusst, dass der Blick in die tiefsten Abgründe eines Menschenlebens eine Art heiliges Ritual darstellt, ein unglaubliches Privileg, das aber auch beängstigende Verantwortung mit sich bringt. Um wirklich gut zu werden, musste ich mir die beste Supervision sichern, die meisten Arbeitsstunden investieren und jede Möglichkeit, mit so vielen verschiedenen Patienten wie möglich zu arbeiten, beim Schopf packen. Im Laufe der letzten vierzig Jahre habe ich mehr als 90 000 Stunden in einem Beruf verbracht, der mich immer noch fasziniert und der meine Leidenschaft befriedigt, anderen Menschen und Paaren bei der Meisterung ihrer emotionalen Schwierigkeiten zu helfen.

Da meine Patienten mir ihre intimsten Probleme anvertrauten, lernte ich unglaublich viel über die treibenden Kräfte erfolgreicher Beziehungen und die Ursachen für den Zusammenbruch einer Partnerschaft. Ich verstand, wie einfach eine Beziehung gerettet werden konnte, wenn die Partner bloß früh genug erkannten, was schiefgelaufen und was demzufolge zu tun war.

Die meisten von uns gehen unvorbereitet in eine Beziehung. Frisch verliebte Partner denken oft nicht gründlich genug darüber nach, was sich hinter der anfänglich vorbehaltlosen, von Lust und Liebe gesteuerten Akzeptanz des anderen verbirgt. Unverarbeitete traumatische Erlebnisse aus der Kindheit oder aus früheren Beziehungen, unbewusste destruktive Verhaltensweisen oder ganz einfach nicht zu wissen, wann und wie man sich anders verhalten muss – alle diese Faktoren tragen zum Scheitern einer vermeintlich großartigen Partnerschaft bei, die unter anderen Umständen Bestand gehabt hätte.

Wenn Menschen den Mut haben herauszufinden, wie sie eigentlich zu ihren Erwartungen an eine Beziehung gekommen sind, und lernen, wie sie bewusster und ehrlicher an eine neue Partnerschaft herangehen können, steigen ihre Chancen auf Erfolg enorm. Noch junge Beziehungen funktionieren besser und bestehende wenden sich zum Positiven. Die meisten meiner Patienten sind immer wieder erstaunt darüber, welche Fähigkeiten sie an sich entdecken oder welche sie erlernen können. Ich habe Vorträge auf Kongressen gehalten, angehende Therapeuten betreut und Dutzende von Workshops geleitet. Bei jeder Gelegenheit drängten Freunde, Kollegen und Patienten mich dazu aufzuschreiben, was ich gelernt hatte, um mein Wissen und meine Erfahrungen mit möglichst vielen Menschen zu teilen.

Für mich markiert „Beziehungssaboteure“ den Anfang einer neuen Reise, deren Herzstück meine feste Überzeugung ist, dass der erste Schritt zu echter Veränderung aus Selbstverantwortung und dem Mut besteht, das Richtige und Effektivste zu tun – auch wenn die Menschen um uns herum nicht kooperieren oder uns nicht in unseren Bemühungen unterstützen. Der einzige Weg zu echter Erfüllung ist nach meiner Kenntnis die Bereitschaft unsere Grenzen zu akzeptieren und trotz berechtigten Leides hart an uns zu arbeiten. Dies ist die Voraussetzung für dauerhaft glückliche Beziehungen.

# Einleitung

Beziehungssaboteure sind in den Augen der meisten Menschen verschlagen und nur auf einen persönlichen Vorteil aus – auf Kosten ihrer Partner. Sie zeigen demnach ein offensichtlich destruktives Verhalten, das jede Beziehung in Gefahr bringen muss.

In diesem Buch geht es jedoch nicht um jene, die Partnerschaften absichtlich sabotieren, auch nicht um das Leid, das sie verursachen. Wir wollen uns die Menschen mit guten Absichten anschauen, die oft unbewusst subtile Verhaltensweisen an den Tag legen, die über einen längeren Zeitraum an Beziehungen nagen.

Die Partner der Saboteure akzeptieren diese Verhaltensweisen anfangs nicht nur, sondern finden sie sogar anziehend. Langsam und manchmal unbemerkt wird das Sabotageverhalten aber immer weniger tolerierbar. Wenn die Partner der Saboteure die Beziehung schließlich beenden, führen sie oft Gründe an, die wenig mit der eigentlichen Ursache zu tun haben. Sie selbst realisieren nicht, dass sie nicht länger mit einer Verhaltensweise leben können, die früher einmal leichter zu akzeptieren war.

In den meisten Fällen bleiben die Beziehungssaboteure verwirrt zurück ohne zu wissen, was sie getan haben, um ihre Partner zu vertreiben. Da die Saboteure nicht verstehen, was geschehen ist, werden sie die destruktiven Verhaltensweisen höchstwahrscheinlich auch in ihrer nächsten Beziehung zeigen.

Die meisten Formen von Sabotageverhalten werden in der Kindheit erlernt und durch Wiederholen verstärkt. Obwohl traumatische Erlebnisse jederzeit auftreten können, sind es in erster Linie Kindheitserfahrungen, die unsere späteren Beziehungen beeinflussen. Manche Menschen weisen besondere charakterliche Eigenschaften und biochemische Anlagen auf, aufgrund derer sie leichter an dem Negativen festhalten, das sie in ihrer Kindheit gelernt haben. Am Ende bestimmt die Kombination aus Vorbildern, angeborenen Eigenschaften und persönlichen Erfahrungen, ob ein Erwachsener zu einem Beziehungssaboteur wird oder nicht.

Während Sie dieses Buch lesen und mehr über Sabotageverhalten erfahren, werden Sie feststellen, dass es einfacher ist, dieses an Ihrem Partner zu entdecken als an Ihnen selbst. Dies geht vielen Menschen so. Herauszufinden, dass man selbst derjenige ist, der sich ändern muss, kann unter Umständen ein demütigendes Gefühl hervorrufen. Wenn Sie aber den Mut haben zu sehen, wie Sie Ihre Beziehungen sabotieren, werden Sie im Stande sein, Ihr Verhalten zu ändern. Ihre jetzige und alle zukünftigen Partnerschaften werden von dem Gelernten profitieren.

## **Wer dieses Buch lesen sollte**

Beginnen die meisten Ihrer Beziehungen damit, dass das Positive das Negative deutlich überwiegt, dann aber auf mysteriöse Weise schwindet? Tolerieren Ihre Partner einige Ihrer Eigenschaften immer weniger, obwohl diese zu Anfang kein Problem darstellten? Reagieren Sie jedes Mal überrascht oder verwirrt und können nicht verstehen, was schiefgelaufen ist, wenn eine Beziehung endet, in der doch eigentlich alles so gut zu sein schien?

Wenn Sie hierauf mit „Ja“ antworten, dann sabotieren Sie unter Umständen unbewusst Ihre Beziehungen. Dabei spielen weder Ihr Geschlecht oder Alter eine Rolle, noch ob Sie verheiratet, geschieden, ständig Single, homo- oder heterosexuell sind. Ihr sozialer und wirtschaftlicher Status ist ebenfalls ohne Bedeutung. Sind Sie ein Beziehungssaboteur, so greifen Sie in allen wichtigen Beziehungen auf subtile, schädigende Verhaltensweisen zurück, ohne es zu merken. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen zu verstehen, woher Ihre Verhaltensmuster stammen, was Sie tun, um diese aufrechtzuerhalten und wie Sie sie abstellen können.

## **Wie arbeiten Sie mit diesem Buch?**

Kapitel 1 beschreibt die zehn Sabotageverhaltensweisen und hilft Ihnen dabei, Ihr eigenes Verhalten zu analysieren, um Übereinstimmungen festzustellen. Kapitel 2 erklärt jeden der sieben Schritte für Ihren Heilungsprozess. Kapitel 3 bis 12 gehen detailliert auf jeweils eines der zehn Sabotageverhalten ein. Während Sie lesen und Informationen sammeln, werden Sie herausfinden, ob ein spezifisches Verhalten auf Sie zutrifft – und wenn ja, wann dieses entstanden ist und wie Sie es verändern können. In jedem Kapitel finden Sie die sieben Schritte zur Heilung und Übungen, die Ihnen helfen werden, das spezifische Problem zu überwinden.

Kapitel 13 nimmt die sieben Heilungsschritte noch einmal auf und bietet Ihnen zusätzliche Übungen, anwendbar bei allen zehn Sabotageverhalten. Auch bei anderem destruktiven Verhalten, das Sie vielleicht in Ihrer Beziehung entdeckt haben, können sich die Übungen als hilfreich erweisen. In Kapitel 14 finden Sie Antworten auf häufig gestellte Fragen.

Sie können entscheiden, ob Sie die Kapitel chronologisch nacheinander lesen wollen oder direkt zu den jeweiligen Stellen blättern, die Ihnen am relevantesten erscheinen. Ich empfehle Ihnen jedoch auf jeden Fall Kapitel 1 und 2 zu lesen, auch wenn Sie andere überspringen. Die Übungen aus diesem Buch werden sich als sehr nützlich

erweisen, ganz gleich, ob Sie sich in einer neuen Partnerschaft oder Langzeitbeziehung befinden oder ob Sie gerade Single sind. Sie können sie allein oder mit Ihrem Partner durchführen. Ihr Geschlecht oder Ihre sexuelle Orientierung spielen für den Erfolg der Übungen keine Rolle.

Ich möchte Sie dazu anhalten, während des Lesens und Übens genau Tagebuch zu führen. Im Laufe der kommenden Monate werden Sie mithilfe des Niedergeschriebenen den Entstehungsprozess Ihrer Verhaltensweisen besser verstehen. Auch die Vision Ihres zukünftigen, neuen Ichs können Sie sich so leichter vor Augen halten.

Alle Übungen sind sehr persönlich, sodass Sie bestimmen, ob Sie sie allein oder mit einem Partner durchführen wollen. Sollten Sie sich für gemeinsames Üben entscheiden, stellen Sie sicher, dass die Person Ihrer Wahl Sie in Ihrem Heilungsprozess auch unterstützt statt Sie zu behindern. Partner, Freunde, Therapeuten und Selbsthilfegruppen können wunderbare Unterstützung leisten, solange sie Sie darin bestärken, Ihr Ziel zu verfolgen. Auf der anderen Seite müssen Sie sich vor jenen in Acht nehmen, die ein Interesse daran haben, dass Sie so bleiben wie Sie sind.

### ***Einige Worte der Ermunterung***

Den Selbsthilfeplan und seine sieben Schritte habe ich mit vielen Einzelpersonen und Paaren durchgeführt. Die Erfolgsrate hat sich als sehr hoch erwiesen. Meine Patienten waren nicht nur in der Lage ihr Verhalten zu verändern und erfüllendere Beziehungen aufzubauen, sie entwickelten außerdem eine für sie neue Art von Selbstrespekt und Stolz auf ihre Leistungen. Die erlernten Fähigkeiten erlaubten ihnen, in allen Beziehungsformen effektiver zu agieren. Durch die Erkenntnis, dass sie ihren Partnerschaften möglicherweise selbst geschadet haben, lernten sie das Positive an sich umso mehr zu schätzen.

Sie können entweder selbst einen Schlachtplan entwickeln und Ihr Verhalten und Ihre Beziehungen deutlich verändern oder professionelle Hilfe aufsuchen, um den Prozess zu beschleunigen. Tiefsitzende Verhaltensmuster sind oft schwierig auf eigene Faust zu erkennen und zu korrigieren. Obwohl Sie immer der kompetenteste Experte in Hinsicht auf sich selbst sein werden, können zuverlässige Meinungen Ihnen helfen, auf Kurs zu bleiben.



# 1. | Was führt zu Beziehungssabotage?

Mit unserem ersten Atemzug beginnen wir, Beziehungen zu anderen zu knüpfen. Die Art und Weise, wie wir berührt werden, ob wir bestätigende oder abweisende Stimmen hören, und die Interaktionen, die wir wahrnehmen, tragen zu einer positiven oder negativen Alchemie bei, die uns zu dem einzigartigen Individuum macht, das zu werden wir bestimmt sind.

Die emotionalen und physischen Interaktionen mit den Bezugspersonen aus unserer Kindheit formen die Grundhaltung und Erwartungen, mit denen wir an unsere späteren Beziehungen herangehen. Als Kinder sind wir kleine machtlose Menschen, in deren Augen die Welt vorbestimmt und unveränderlich ist. Wir wissen nicht, ob unsere eigenen Erlebnisse besser oder schlechter sind, als sie sein sollten. Wir haben keine andere Möglichkeit als uns unseren Weg durch das Labyrinth aus Bestätigung und Ablehnung zu bahnen und für das eigene Überleben zu kämpfen.

## 1.1 Wann und wo entstehen Verhaltensmuster der Selbstsabotage?

Destruktive Verhaltensmuster können zu jedem Zeitpunkt im Leben eines Menschen entstehen, doch je früher sie beobachtet oder erlebt werden, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit der unbewussten Verinnerlichung. Zeigen sich negative Verhaltensmuster aus der Kindheit in den Beziehungen eines Erwachsenen, kann es schwierig werden zu bestimmen, wo und wie sie entstanden sind. Sie sind wie eine Art dreidimensionales Puzzle, in dem ausgerechnet die Teile fehlen, die uns Aufschluss über die Gegenwart geben.

### *Interaktionen in der Kindheit*

Hat ein Kind Glück, dann wächst es in einer Welt mit gut funktionierenden Beziehungen auf, in der es zudem treffende und unterstützende Rückmeldungen darüber erhält, wie seine Charaktereigenschaften das Zusammenleben mit anderen Familienmitgliedern positiv oder negativ beeinflussen. Bedauerlicherweise sind viele Eltern nicht in der Lage, erfolgreiche Verhaltensmuster für Beziehungen vorzuleben, da sie diese selbst niemals erfahren haben.



Idealerweise erhalten Menschen in jeder Entwicklungsphase ihres Lebens die Möglichkeit, mögliche negative Verhaltensmuster aus ihrer Kindheit zu verändern. Sofern verinnerlichte Grenzen sie nicht daran hindern, können sie zusätzliche Informationen aufnehmen und aus den Erfolgen und Misserfolgen jeder neuen Interaktion lernen. Jede neue Möglichkeit kann dazu beitragen, das Gleichgewicht zwischen Zufriedenheit und Kummer zu verbessern.

## ***Eerbte Dysfunktionen***

Familiäre Verhaltensweisen und Beziehungsmuster werden von Generation zu Generation weitergegeben. Sofern niemand sie infrage stellt, entwickeln sie sich zu Traditionen, die in immer gleicher Form übertragen werden.

Kindern ist es leider nicht möglich, zwischen dysfunktionalen und funktionalen Interaktionen zu unterscheiden. In ihren Augen sind sowohl positive als auch negative Wechselbeziehungen ein fester Bestandteil des Familienlebens und sie gehen davon aus, dass eine solche Form der Interaktion ein notwendiger Baustein einer jeden erfolgreichen Beziehung ist. Lernen Eltern nicht aus ihren eigenen Fehlern, solange ihre Kinder noch klein sind, geben sie ihre dysfunktionalen Verhaltensmuster an diese weiter.

Als Erwachsene werden diese Kinder ihre Beziehungen höchstwahrscheinlich so gestalten, wie sie es in ihrer Kindheit gesehen und erlebt haben. Vertrautheit übt eine starke Anziehungskraft aus. Sie veranlasst Menschen dazu, Erlerntes auch dann umzusetzen, wenn es sie nicht zufriedenstellt oder sogar schmerzlich ist. Die Partner dieser Menschen bringen zudem ihre eigenen gesunden oder schlechten Erwartungen in eine Beziehung mit ein. Angesichts der Vielzahl an Möglichkeiten, bei denen sich positive und negative Verbindungen kreuzen können, ist es nicht weiter verwunderlich, dass so viele hoffnungsvolle Beziehungen auf lange Sicht ins Wanken geraten und am Ende scheitern.

## 1.2 Nicht meine Schuld, sondern deine – oder etwa doch nicht?

Ganz gleich, ob sie von Dingen ausgehen, die sie in der Kindheit gelernt haben oder von der Gesellschaft darin bestärkt werden: Die meisten Menschen glauben, dass ihre Beziehungen scheitern, weil sie den falschen Partner ausgesucht oder etwas anders hätten machen sollen. Es ist verführerisch einfach, in die Rationalisierungsfalle zu tappen, die dazu auffordert, jemand oder etwas anderem als sich selbst die Verantwortung zuzuschieben. Es fühlt sich besser an, eine der folgenden Aussagen zu glauben:

- „Mein Partner ist einfach nie für mich da.“
- „Ganz gleich, was ich tue oder sage, er ändert sich einfach nicht.“
- „Da macht man einen einzigen großen Fehler und schon ist sie auf und davon.“
- „Er ist so auf sich selbst bezogen, dass er mich niemals verstehen wird.“

Vielleicht versuchen wir unser Verhalten auch mit den folgenden Annahmen zu rationalisieren:

- „Ich kann einfach keinen vernünftigen Partner finden und mache von Anfang an Kompromisse. Wie komme ich bloß darauf, überhaupt eine Chance zu haben?“
- „Niemand hat mehr Langzeitbeziehungen.“
- „Männer sind bindungsscheu, und Frauen bleiben nur mit Typen zusammen, die gut für sie sorgen können.“

Aber was wäre nun, wenn das Problem bei Ihnen läge? Hatten Sie bereits mehrere Beziehungen, die früher scheiterten, als Ihnen lieb war? Oder befinden Sie sich zurzeit in einer ernsthaften, aber problematischen Langzeitbeziehung, und wissen nicht, was schiefgelaufen ist?

### ***Sabotieren Sie Ihre Beziehungen selbst?***

Falls Sie Beziehungen mit dem Vorsatz beginnen, zu lieben und geliebt zu werden, dann alles daran setzen, sie aufrechtzuerhalten, und zum Schluss trotz aller Bemühungen die Beziehung dennoch scheitern sehen, dann könnte Ihr eigenes Verhalten die Ursache sein.

Niemandem fällt es leicht, diese Möglichkeit in Betracht zu ziehen. Neue Beziehungspartner scheuen sich oft davor, Ihnen mitzuteilen, was sie an Ihnen nicht mögen, in der Hoffnung, dass Ihre guten Eigenschaften im Verhältnis zu Ihren negativen überwiegen werden, wenn sie nur lange genug durchhalten. Bei Partnern, mit denen Sie schon länger zusammen sind, haben sich negative Gefühle oft aufgestaut. Der andere teilt sie Ihnen aber nicht mit oder hat resigniert und Ihre Eigenschaften akzeptiert, nachdem Sie sich als unfähig oder unwillig zu Veränderung erwiesen haben.

Was auch immer in Ihrem Fall der Grund sein mag, Sabotageverhalten vergiftet langsam auch solche Beziehungen, die vielleicht funktioniert hätten. Etwas, das unter anderen Umständen toleriert oder sogar akzeptiert worden wäre, löst letztlich eine emotionale „allergische“ Reaktion bei dem Partner des Saboteurs aus.

Jeder Mensch braucht Mut, um sich selbst einen Spiegel vorzuhalten, eigene Fehler zu akzeptieren und sich seiner Verantwortung in einer Beziehung zu stellen. Es ist weitaus weniger schmerzhaft, unsere eigenen negativen Reaktionen als berechtigt anzusehen, weil das Verhalten anderer sie in uns ausgelöst hat. Sollten vielversprechende Beziehungen jedoch immer auf die gleiche Weise enden oder Ihre Langzeitbeziehung wieder und wieder ins Schwanken geraten, dann sind Sie höchstwahrscheinlich derjenige, der sich ändern muss.

Die meisten Beziehungssaboteure verhalten sich nicht absichtlich destruktiv. Sie gehen eine Bindung nicht mit dem Ziel ein, ihren Partner zu quälen oder die Beziehung zu zerstören. Tatsache ist, dass die meisten Menschen, mit denen ich gearbeitet habe und deren Beziehungen wiederholt gescheitert sind, großen Kummer deswegen empfinden und sich nicht erklären können, warum sie scheitern.

Einige ernsthafte Beziehungen überleben trotz eines andauernden Sabotageverhaltens der Partner. Die beiden in einer konfliktreichen Liebesbeziehung lebenden Menschen wollen – koste es was es wolle – nicht aufgeben, weil es Dinge gibt, die sie aneinander schätzen. Ihre Beziehung hält zwar, wird aber nie ihr volles Potenzial entfalten, es sei denn, die Partner stellen ihre sabotierenden Verhaltensweisen ein.

Obwohl es viele Arten von destruktiven Verhaltensweisen gibt, sind ihnen einige Eigenschaften gemeinsam:

- Sie werden oft toleriert und am Anfang einer Beziehung von einigen Partnern sogar begrüßt.
- Sie zielen nicht bewusst auf letztendlich verursachte Schäden oder Störungen ab.
- Ihr negativer Einfluss auf eine Beziehung entwickelt sich erst mit der Zeit.
- Sie werden oft verheimlicht und als schwieriges Problem einer Beziehung behandelt.
- Am Anfang einer Beziehung werden sie weitestgehend toleriert, verhindern aber am Ende, dass eine angeschlagene Beziehung wieder in Ordnung kommen kann.
- Auf diese Verhaltensweisen hin angesprochen, wird sich der jeweilige Partner oft im Recht und angegriffen fühlen.

Die folgende Übung wird Ihnen helfen herauszufinden, ob Sie frühere Beziehungen sabotiert haben oder nicht. Es ist ratsam, sich Notizen zu machen oder Ihre Antworten in einem separaten Notiz- oder Tagebuch festzuhalten.

## ÜBUNG

### Sind Sie ein Beziehungsaboteur?

Um herauszufinden, ob Sie Ihre Beziehungen sabotieren, bewerten Sie auf einer Skala von 1 bis 5 (1 = niemals, 2 = manchmal, 3 = gewöhnlich, 4 = oft, 5 = immer), inwieweit die Fragen zutreffend sind.

1. Wenn Sie alle Ihre Ex-Partner befragen würden, hätten sie ganz ähnliche Beschwerden über Sie?
2. Haben Sie die Bitte Ihres Partners nach Veränderung jemals als unwichtig abgetan?
3. Halten Sie an bestimmten Verhaltensweisen fest, auch wenn sich Ihr Partner deretwegen erkennbar von Ihnen abwendet?
4. Reagierten Sie mit Abwehr und rechtfertigten Ihr Verhalten, wenn Ihre Partner ihre Beschwerden oder ihren Kummer geäußert haben?
5. Gab es eine Person in Ihrer Kindheit, die verletzende Verhaltensweisen rechtfertigte, welche sich negativ auf Sie oder jemand anders auswirkten?
6. Wäre es Ihnen unmöglich, einen Partner zu tolerieren, der in Ihrer Beziehung genau das gleiche Verhalten an den Tag legt wie Sie?
7. Wenn Sie merken, dass eine Beziehung zu scheitern droht, greifen Sie verstärkt auf bestimmte Verhaltensweisen zurück, die bereits in der Vergangenheit nicht funktioniert haben?
8. Wenn Ihr Partner Sie mit Verhaltensweisen konfrontiert, die er nicht an Ihnen mag, versuchen Sie dann den Spieß umzudrehen und den Fokus auf die Fehler Ihres Partners zu richten?
9. Erwarten Sie von Ihrem Partner, dass er Ihre Fehler übersieht, weil Sie andere gute Eigenschaften haben?
10. Beschuldigen Sie Ihren Partner schnell für Verhaltensweisen, die Sie selbst auch an den Tag legen?
11. Fühlen Sie sich nach dem Ende einer Beziehung gewöhnlich im Recht und denken nicht, dass die Schuld bei Ihnen liegen könnte?
12. Glauben Sie, der Grund für das Scheitern Ihrer Beziehungen liegt darin, dass Sie den richtigen Partner noch nicht gefunden haben?

Addieren Sie nun Ihre Punktzahlen. Liegt die Summe zwischen 1 und 24, sind Sie höchstwahrscheinlich kein Beziehungsaboteur. Wenn in Ihrer Partnerschaft einmal nicht alles glatt läuft, distanzieren Sie sich womöglich, was Ihr Partner aber nicht als Grund ansehen sollte, um sich aus der Beziehung auszuklinken. Liegt Ihr Endergebnis zwischen 25 und 36, untergraben Sie womöglich das Vertrauen Ihres Partners und sollten sofort mit der Arbeit an sich selbst beginnen, um sich in eine positivere Richtung zu bewegen. Sollte Ihre Endsumme 36 übersteigen, sind Sie möglicherweise gerade dabei, Ihre derzeitige Beziehung zu sabotieren und sollten deshalb unbedingt einen anderen Weg einschlagen.

## 1.2 Die zehn häufigsten Verhaltensweisen, die eine Beziehung sabotieren

Die zehn häufigsten, eine Beziehung sabotierenden Verhaltensweisen mögen Ihnen am Anfang einer Beziehung nicht auffallen, geschweige denn irritierend sein. In der von romantischer Liebeslust gesteuerten Phase würden die meisten Menschen sie nicht als gravierende Probleme beschreiben. Über längere Zeit zerstören sie jedoch langsam jede Form von Intimität. Ist der Schaden einmal verursacht, wird die Beziehung vielleicht nicht mehr zu retten sein.

Im Folgenden werde ich kurz beschreiben, wie diese Verhaltensmuster aussehen, um in den weiteren Kapiteln genauer auf jedes einzelne einzugehen.

### ***Unsicherheit: „Wirst du mich ewig lieben?“***

Angst, Besitzgier und Eifersucht sind die ständigen Begleiter von Menschen, die sich in ihren Beziehungen sehr unsicher fühlen. Sie erwarten verlassen zu werden und leben deshalb – ob begründet oder nicht, sei dahingestellt – in ständiger Angst und können die positiven Seiten einer Beziehung nie richtig erfahren.

Die Verletzlichkeit ängstlicher Menschen und ihr Bedürfnis nach Bestätigung wirken anfangs oft anziehend auf einen neuen Partner. Eine „frische“ Beziehung zu einem ängstlichen Menschen gibt jemandem mit Rettersyndrom das Gefühl, wichtig zu sein; den Wünschen des Partners zu entsprechen macht diese Menschen glücklich. Zu sehen, dass ihr unsicheres Gegenüber sich in ihrer Gegenwart sicher fühlt, dient ihnen als Lohn für ihre Mühen.

Bedauerlicherweise ist es unmöglich, von Hause aus unsichere Menschen aus ihrem andauernden Leidenszustand herauszutreiben. Wenn die Retter-Partner schließlich realisieren, dass sie außer Stande sind, das nicht enden wollende Bedürfnis nach Bestätigung zu befriedigen, fühlen sie sich entkräftet und machtlos und widmen ihre Hingabe möglicherweise anderen Menschen, denen einfacher zu helfen ist.

## Sind Sie in Beziehungen zu unsicher?

Beantworten Sie die folgenden Fragen und finden Sie heraus, ob Unsicherheit eine Rolle in Ihren Beziehungen spielt oder gespielt hat:

- Denken Sie mehr darüber nach, ob Ihre Beziehung Bestand haben wird, als dass Sie sie genießen?
- Fällt Ihnen das Öfteren auf, dass Sie sich auf kleinste Veränderungen im Verhalten Ihres Partners fixieren, die auf vermindertes Interesse hindeuten könnten?
- Fühlen Sie sich von engen Beziehungen Ihres Partners zu anderen Menschen bedroht?
- Haben Sie oft das Bedürfnis nach Bestätigung?
- Leben Sie in ständiger Sorge, dass Ihr Partner Sie verlassen könnte?

Sollte Sie auf diese Fragen mit Ja geantwortet haben, dann sabotieren Sie womöglich Ihre Beziehungen, weil Sie zu unsicher sind. Kapitel 3 wird Ihnen dabei helfen, Ihr eigenes Verhalten zu verstehen, und zeigt Ihnen Schritte auf, wie Sie dieses Problem überwinden können.

## ***Der Drang nach Kontrolle: „Ich bestimme, wo's langgeht!“***

Menschen, die den Drang verspüren, andere zu kontrollieren, fühlen sich nicht nur dazu berechtigt, sondern geradezu verpflichtet. Sie sind nicht zufrieden, bevor sie das Leben ihrer Partner nicht bis ins Detail bestimmen und glauben ernsthaft, dass einzig und allein sie alles richtig machen können.

Dieses Bedürfnis nach Kontrolle überdeckt unter Umständen die unterschwellige Angst, selbst kontrolliert zu werden. Herrschsüchtige Menschen stammen oft aus Elternhäusern, in denen dominante Eltern sie zu gehorsamer Unterwürfigkeit zwingen. Als Folge davon nehmen sie sich vor, niemals wieder in eine solche Rolle zu geraten. Vielleicht ist aber auch das Gegenteil der Fall: Der Kontroll-Freak war zu Hause der Hahn im Korb und kontrollierte als selbst ernannter Minidiktator seine Familie. Nun hat er selbstverständlich kein Interesse daran, dieses Recht in späteren Beziehungen aufzugeben.

Am Anfang einer Beziehung scheinen kontrollierende Menschen sich perfekt um ihre Partner zu kümmern und ihnen jeden Wunsch von den Augen abzulesen. Ihr großes Interesse daran, alle Aspekte der Beziehung zu bestimmen, verführt das Gegenüber zu hedonistischer Bequemlichkeit. Doch mit der Zeit wird der Preis für diese stillschweigende Übereinkunft offensichtlich: Alle Entscheidungen in Hinsicht auf die Beziehung werden einseitig getroffen und ohne Wahlmöglichkeiten präsentiert.

Es ist einfacher, mit einer dominanten Persönlichkeit zusammen zu sein, wenn sie ihre Macht mit Mitgefühl und Fairness ausübt. Schwieriger ist es jedoch, wenn ihre Vorlieben und Entscheidungen nicht infrage gestellt oder verändert werden dürfen. Am Anfang einer Beziehung zeigt sich die Herrschaft dominanter Partner gewöhnlich als taktvoll und diplomatisch. Ist die Dominanz jedoch etabliert, kann das schnell in eine nicht so leicht zu entmachtende Diktatur umschlagen.

### **Verspüren Sie den Drang, Ihre Beziehung zu kontrollieren?**

Beantworten Sie die folgenden Fragen und finden Sie heraus, ob das Bedürfnis nach Kontrolle eine Rolle in Ihren Beziehungen spielt:

- Fühlen Sie sich nur dann wohl, wenn Sie die Regeln bestimmen?
- Reagieren Sie aufgebracht, wenn Ihr Partner Ihre Entscheidungen infrage stellt?
- Haben Ex-Partner sich darüber beschwert, dass Sie in der Beziehung dominierten?
- Ist es möglich, dass Ihr Partner bestimmt, was Sie tun sollen?
- Wenn es darum geht, in welche Richtung es in der Beziehung gehen soll: Muss es immer dorthin gehen, wo Sie hin wollen?
- Bestrafen Sie Ihren Partner, wenn er oder sie nicht das tut, was Sie wollen?

Die Fähigkeit, Entscheidungen zusammen zu treffen, ist ein wesentlicher Faktor für eine erfolgreiche Beziehung. Kapitel 4 beschäftigt sich eingehend mit dem Bedürfnis nach Kontrolle und der Lösung des Problems.

### ***Angst vor Nähe: „Ich brauche dich, aber auf Abstand“***

Jeder Mensch fürchtet sich in gewissem Grade vor zu viel körperlicher oder emotionaler Nähe, da er bei allen intimen Beziehungen einen Teil seiner persönlichen Freiheit einbüßt. Die meisten Menschen umgehen diese Angst, indem sie Partnerschaften schrittweise aufbauen und sich dabei Raum für Abstand lassen, sollten sie diesen benötigen. Wenn das Gleichgewicht zwischen Nähe und Autonomie für beide Partner stimmt, werden sie immer weiter ausloten, wie ihre Verbindung noch vertieft werden kann. Gelingt ihnen dies nicht, leben sie sich schließlich auseinander.

Menschen mit ungewöhnlich starker Angst vor Intimität sehen sich hin und her gerissen zwischen Sehnsucht und der Erwartung einer Katastrophe. Sie sind nicht in der Lage, zwischen einer sich vertiefenden Verbindung und einer emotionalen Falle zu unterscheiden. Dieser innere Konflikt führt dazu, dass sie Nähe zum Partner abwechselnd suchen und ablehnen.