

nach intensiver Beziehung und der gleichzeitig bestehenden Angst vor eben dieser Nähe ist. Es ist ein tief in ihrer Persönlichkeit verwurzelter Konflikt, den Burnham und Mitarbeiter⁴ als »Sehnsuchts-Angst-Dilemma« beschrieben haben.⁵

Psychisch reife Menschen sind dagegen in der Lage, sich in intensiven emotionalen Beziehungen ein Stück weit in Abhängigkeit zu begeben. Charakteristischerweise geschieht dies ohne Angst, sich dadurch an die Partnerin bzw. den Partner zu verlieren und die eigene Individualität auszulöschen. Zu einer solchen positiven Abhängigkeit sind Menschen fähig, die ein stabiles Selbst ausgebildet haben, das ihnen Konstanz und Kohärenz vermittelt. Sie haben ihre eigene Mitte gefunden, die ihnen eine sichere Basis bietet, von der aus sie sich auf eine intensive Liebesbeziehung einlassen und sich einem anderen Menschen überlassen können.

2. »Ich mache immer alles falsch!« – »Ich habe genug von ihrer andauernden Fragerei!«

Eine der großen Schwierigkeiten im Leben von beziehungsabhängigen Menschen ist, dass sie unter dem Eindruck stehen, »*immer alles falsch zu machen*«. Wie in Kapitel 1 beschrieben, sind diese Menschen aufgrund ihrer großen Unsicherheit von dem Gefühl beherrscht, permanent Fehler zu machen, sich »dumm anzustellen« und deswegen von ihrem sozialen Umfeld Vorwürfe gemacht zu bekommen. Die einzige Möglichkeit, sich davor zu schützen, scheint ihnen darin zu liegen, sich permanent Rückversicherung bei anderen Menschen zu holen. Aber selbst diese Absicherungen vermögen ihre Zweifel und ihre Unsicherheit nicht aus der Welt zu schaffen. Insofern ist die Rückversicherung letztlich ein *Fass ohne Boden*.

Annika Müller leidet seit ihrer Kindheit unter dem quälenden Gefühl, nichts recht zu machen und immer die falsche Wahl zu treffen, um was es auch geht. Waren es in Kindheit und Jugend ihre extreme Unsicherheit und dauernden Selbstzweifel, die sie vor jeder Entscheidung zurückschrecken ließen, so äußert sich ihre Unsicherheit heute in Form eines unstillbaren Dranges, sich bei allem und jedem, auch bei – von außen gesehen – noch so unwichtigen Entscheidungen, bei ihren Bezugspersonen rückzuversichern, dass diese ihre Wahl richtig ist.

In der Schulzeit fiel Annika ihren Lehrerinnen und Lehrern dadurch auf, dass sie am Ende der Schulstunden immer wieder mit der Lehrperson ein Gespräch zu führen versuchte, in dem sie bestätigt bekommen wollte, dass das, was sie sich während des Unterrichts notiert hatte, richtig war. Anfangs erhielt sie dafür sogar Anerkennung, weil sie so bestrebt schien, gute Leistungen zu erbringen. Doch schon bald empfanden die Lehrerinnen und Lehrer das Verhalten der Schülerin als aufdringlich und anspruchsvoll und versuchten, diese Gespräche kurz zu halten bzw. sie schließlich total zu unterbinden.

Annika erlebte diese Distanzierung der Lehrpersonen als kränkende Zurückweisung und reagierte darauf mit verschiedenen anderen Versuchen, sich die Rückversicherung zu holen, die sie benötigte, um sich wenigstens für kurze Zeit sicher zu fühlen. So meldete sie sich während des Unterrichts immer wieder und bat beispielsweise die Französischlehrerin darum, den Satz, den Annika eben geschrieben hatte, anzuschauen und ihr zu sagen, ob alles richtig sei. Oder sie

legte dem Mathematiklehrer ihr Heft mit den Hausaufgaben am Ende der Stunde auf das Pult und bat, er möge die Lösungen auf ihre Richtigkeit überprüfen, und verließ, noch ehe der Lehrer sie zurückrufen konnte, das Klassenzimmer. Als er sie bei einem dieser Versuche, ihn zu zwingen, die Aufgaben zu kontrollieren, zurückrief, brach sie in Tränen aus und flehte ihn an, ihr zu sagen, ob sie alles richtig gemacht habe.

Den Lehrerinnen und Lehrern fiel auch auf, dass Annika sich weigerte, mit Tinte oder einem Kugelschreiber zu schreiben, sondern darauf bestand, einen Bleistift zu benutzen. Dabei schrieb sie mit schwachem Druck und extrem klein, so dass die Lehrpersonen große Mühe hatten, ihre Schrift zu lesen. Oft mussten sie mehr raten als dass sie wissen konnten, was die Schülerin geschrieben hatte. Einer Lehrerin, zu der Annika ein gewisses Vertrauen hatte, gestand sie einmal in einem Gespräch, sie schreibe nur mit dem Bleistift, weil sie dann das Geschriebene jederzeit ausradieren könne. »Denn sicher ist es falsch, was ich geschrieben habe. Und wenn ich es ausradiere, sieht es keiner, dass es vorher falsch war.«

Annikas Eltern legten großen Wert auf gute schulische Leistungen ihrer Tochter. Die Mutter hatte keinen Beruf erlernen können und trug durch Putzarbeiten zum Unterhalt der Familie bei. Der Vater hatte eine Lehre als Elektromechaniker absolviert und sich in der Firma, in der er seit Abschluss der Lehre tätig war, zum Vorarbeiter emporgearbeitet. Obwohl sie finanziell ein gutes Auskommen hatten, waren beide Eltern sehr unzufrieden mit ihrem Leben. So vermieden sie in Gesprächen mit Fremden jeglichen Hinweis auf ihre Berufstätigkeiten und schärfte Annika ein, mit niemandem darüber zu sprechen. Annika war klar, dass sich die Eltern ihres sozialen Status schämten.

Damit es ihre Tochter einmal besser hätte als sie, so die Begründung der Eltern, legten sie größten Wert darauf, dass Annika gute Schulleistungen erbrachte. »Gut« hieß für die Eltern jedoch nicht die Note »gut« oder »befriedigend«, sondern es musste unbedingt und in allen Tests und Prüfungen ein »sehr gut« sein. Aus diesem Grund war der Schulalltag für Annika eine permanente Belastung und sie zitterte vor jeder Prüfung und jedem Zeugnis.

Wenn die Leistungen der Tochter nicht dem hohen Anspruch der Eltern genügten, strafte die Mutter sie mit tage- bis wochenlangem Schweigen. Es waren sogenannte »stille Wochen«, in denen die Mutter der Tochter nur die nötigsten Informationen mitteilte. Kein »Guten Morgen« oder »Gute Nacht« und keine Verabschiedung, wenn Annika das Haus verließ. Bei den Mahlzeiten unterhielten sich die Eltern miteinander so, als ob Annika gar nicht anwesend wäre. Wenn sie

mitunter versuchte, sich in das Gespräch einzuklinken, reagierten die Eltern überhaupt nicht darauf und redeten weiter, als ob Annika gar nichts gesagt hätte. Es liegt auf der Hand, dass dieses elterliche Verhalten, das einem Psychoterror gleichkam, eine die Tochter zutiefst traumatisierende Situation war.

Dies hatte zur Folge, dass Annika Müller im Verlauf ihrer weiteren Entwicklung immer ängstlicher und unsicherer wurde. Mitunter dachte sie, sie würde sich vor der harschen Kritik der Eltern schützen können, wenn sie sie um Rat fragen würde. Die Eltern verweigerten ihr jedoch im Allgemeinen jeglichen Rat und wiesen die Tochter darauf hin, das müsse sie alleine wissen. Tatsächlich waren sie aber in vielerlei Hinsicht selbst sehr verunsichert und waren gar nicht in der Lage, Annika in schulischer Hinsicht oder später bei beruflichen Problemen in irgendeiner Weise zu unterstützen.

Die Folge war eine extreme Verunsicherung von Annika. Als sie nach Abschluss der Schule eine Lehre als kaufmännische Angestellte aufnahm, zogen sich die Eltern völlig von ihr zurück und ließen sie spüren, dass sie die Eltern durch diese Berufswahl, welche die Eltern als »minderwertig« empfanden, zutiefst enttäuscht und verletzt hatte.

In der Ausbildung durchlitt Annika die gleichen Qualen wie in der Schulzeit und versuchte nun geradezu verzweifelt, von anderen, ihr nahestehenden Personen Unterstützung zu erhalten. Durch ihr aufdringliches Verhalten, das sie dabei zeigte, erreichte sie jedoch, wie bei ihren Lehrerinnen und Lehrern, nur das Gegenteil: Nachdem Freundinnen und Kolleginnen ihr anfangs versuchten zu helfen, empfanden sie Annikas andauerndes Nachfragen und ihre permanenten Rückversicherungsversuche schon bald als lästig und zogen sich zurück. Annika Müller fühlte sich dadurch nicht nur im Stich gelassen und gekränkt, sondern interpretierte den Rückzug der betreffenden Personen auch als Bestätigung ihrer seit der Kindheit bestehenden, tief in ihr verwurzelten Befürchtung: »Ich mache immer alles falsch.«

Als sie einer älteren Arbeitskollegin in einem Gespräch von dieser Befürchtung berichtete, war diese sichtlich erschüttert von dem, was ihr die junge Frau erzählte. Schließlich fragte sie Annika, ob sie spüre, aus welchem Grund sie sich dauernd rückversichern müsse, ob sie es richtig mache. Annika Müller war über diese Frage höchst erstaunt, denn sie selbst hatte dieses Verhalten bisher nie als problematisch empfunden. Obwohl ihr rational klar war, dass nicht alle Menschen ihrer Umgebung sich wie sie selbst verhielten, war sie bis jetzt nie auf den Gedanken gekommen, ihre Angst vor Entscheidungen und ihr permanentes, geradezu verzweifelt Suchen nach Bestätigung könnten Ausdruck psychischer

Probleme sein. Völlig verwirrt war sie schließlich, als die Kollegin die Vermutung äußerte, ob Annika vielleicht Angst davor habe, die Konsequenzen des eigenen Handelns zu tragen, und sich deshalb dauernd rückversichern wolle, ob sie es richtig mache.

Das hier geschilderte Beispiel von Annika Müller zeigt etliche der typischen Gefühle und Verhaltensweisen von beziehungsabhängigen Menschen: Große Unsicherheit und Selbstzweifel sowie das Gefühl »Ich mache immer alles falsch« durchziehen das Leben von Annika Müller wie ein roter Faden. Charakteristisch ist auch ihr extremes Bemühen, ihre Unsicherheit dadurch zu kompensieren, dass sie sich bei anderen Menschen rückversichert, ob sie es richtig macht.

Auch die Reaktionen des sozialen Umfelds, der Lehrerinnen und Lehrer ebenso wie die ihrer Kolleginnen und Freunde, sind charakteristisch. Auch Sie als Angehöriger oder Freundin werden erlebt haben, dass Sie sich zunächst sehr aufgerufen gefühlt haben, Ihre dependente Freundin zu unterstützen, in der Hoffnung, sie würde dadurch mehr Selbstsicherheit gewinnen.

Schon bald aber haben Sie sich vermutlich durch das andauernde Nachfragen ihrer Freundin und ihr fast unerbittliches Daraufbestehen, einen Rat zu bekommen oder in ihrem Handeln bestätigt zu werden, in die Enge gedrängt gefühlt, so wie die Lehrer und Kolleginnen von Annika Müller. Auch wenn es Ihnen vielleicht ein schlechtes Gewissen bereitet hat oder Ihre Freundin Ihnen leidgetan hat, haben Sie sich daraufhin wahrscheinlich mehr und mehr zurückgezogen. Dies umso mehr, als Sie im Laufe der Zeit die Erfahrung gemacht haben, dass alle Ihre Unterstützung der dependenten Freundin letztlich nichts gebracht hat. Ihre Unsicherheit und ihre Selbstzweifel lassen sich durch nichts von außen kompensieren.

Interessant und zum Verständnis der psychischen Situation von Menschen wie Annika Müller ist auch die Art, wie sie schreibt: Von Kindheit an bis ins Erwachsenenalter hat sie sich standhaft geweigert, mit Tinte oder Kugelschreiber zu schreiben, sondern hat immer nur einen Bleistift benutzt. Charakteristisch für beziehungsabhängige Menschen ist auch die Begründung, die sie einer Lehrerin anvertraut: Annika fürchtet, einen Fehler zu machen und dann gleichsam darauf »festgenagelt« zu werden, wenn sie das Geschriebene mit Tinte oder Kugelschreiber zu Papier bringt. Die Verwendung eines Bleistifts ermöglicht es ihr hingegen, das Falsche auszuradiieren und damit wie ungeschehen zu machen. Ihre Hoffnung ist, dass dann später niemand feststellen kann, dass sie einen Fehler gemacht hat.

Eine ähnliche Funktion hat auch ihre extrem kleine, druckschwache Schrift. Einerseits ist sie Ausdruck ihrer unsicheren, von Selbstzweifeln erfüllten Persönlichkeit – wir