

einzulassen.

Die Literatur, die ich selbst zu dem Thema gelesen habe, stammt von Experten. Dieses Buch hier ist dagegen bewusst in einer leicht zugänglichen, hoffentlich allgemein verständlichen Sprache geschrieben. Gleichzeitig sind die unternommenen Analysen samt den sich daraus ergebenden Ratschlägen fest in anerkannten psychologischen Theorien und meiner jahrelangen Erfahrung als Therapeutin verankert.

Die vielen konkreten Beispiele im Buch dienen der Veranschaulichung. Sie sind größtenteils erfunden, beruhen aber auf Situationen und Gesprächen, wie sie mir in meiner therapeutischen Praxis häufig begegnen. Einzelne Fälle haben sich

wirklich so ereignet; diese habe ich mit dem Einverständnis meiner Klienten in anonymisierter Form wiedergegeben.

Mein Wunsch ist, dass das hier mitgeteilte Wissen, das im Leben meiner Klienten und auch in meinem eigenen so viel verändert hat, auf diesem Weg auch viele Menschen erreicht und ihnen zugutekommt, die keine Fachbücher lesen und nicht in psychotherapeutischer Behandlung sind.

Einleitung

Warum leben wir nicht alle in lebendigen, liebevollen Beziehungen mit anderen Menschen? Wie kann es sein, dass viele stattdessen als Single leben oder aber in Paarbeziehungen, in denen es an Nähe und echter Fürsorge fehlt?

Eine von vielen möglichen Antworten ist, dass wir Selbstschutzstrategien anwenden, die uns etwas vortäuschen, mit dem Ergebnis, dass wir uns selbst in Sachen Liebe ein Bein stellen. Solche Selbstschutzstrategien kann jeder beobachten, der in der Psychotherapie tätig ist. Klienten wenden verschiedene Strategien an, um andere Menschen auf Abstand zu halten, damit sie sich ihrer aktuellen Lebenssituation nicht zu stellen oder ihr Innerstes (Gefühle, Gedanken, Erkenntnisse, Wünsche) nicht zu spüren brauchen.

Diese Strategien wurden im Lauf der Zeit unterschiedlich bezeichnet. Freud nannte sie «Abwehrmechanismen». In den englischsprachigen Ländern wurde das zu

«defence» und im Dänischen zu «forsvarsmekanismer», Verteidigungsmechanismen. In der kognitiven Therapie wird mit dem Begriff «Bewältigungsstrategie» gearbeitet, der zuweilen die gleiche Beobachtung umschreibt.

Bereits Søren Kierkegaard, der seine Gedanken über ein halbes Jahrhundert vor Freud formulierte, wurde auf das Phänomen aufmerksam. Er stellte fest, dass Menschen dazu neigen, ihre Erkenntnisse über sich selbst zu verschleiern. Wie das tatsächlich geht, führte er allerdings nicht weiter aus. Darüber wissen wir heute mehr.

Ich habe mich entschieden, diese