

# „Selbstaufgabe ist ungesund“

Menschen mit Verlustängsten neigen nicht nur dazu, den Partner einzuengen, sondern machen oft ihr gesamtes Verhalten abhängig von ihm – Gift für die Beziehung, meint Coachin Heike Klopsch

**Frau Klopsch, „Warum antwortet sie mir nicht?“ oder „Liebt er mich noch?“ sind Fragen, die Menschen mit Verlustängsten nicht loslassen. Was lösen diese Gedanken bei ihnen aus?**

Sie werden unruhig, nervös und teils auch panisch. Am Anfang der Beziehung spielen Verlustängste zwar meist noch nicht so eine große Rolle, weil Paare in dieser Phase noch alles als wunderschön und problemlos empfinden. Doch nach spätestens sechs bis neun Monaten ist die heiße Verliebtheitsphase vorbei – und dann werden Menschen mit Verlustängsten zunehmend unsicherer. Oft äußern sich diese

**Bindungsstile werden in unseren ersten Lebensjahren ganz unterbewusst geprägt.**

Ängste in ihrem Verhalten: Betroffene bombardieren ihre Partnerin oder ihren Partner geradezu mit Handynachrichten, um sie mit allen Mitteln zu erreichen und somit die eigenen Panikgefühle zu besänftigen. Menschen mit Verlustängsten geht es nur dann gut, wenn sie mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner Zeit verbringen. Daher wollen sie die Nähe bei Abwesenheit um jeden Preis wiederherstellen.

**Was macht das mit der Beziehung?**

Klar ist: Verlustängste belasten nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch deren Partner. Denn manche Menschen kommen mit diesem übermäßigen Nähebedürfnis nicht klar. Sie fühlen sich von diesen Nachrichten und diesem Verlangen nach Kontakt bedrängt. Das hängt auch maßgeblich damit zusammen, welcher Beziehungstyp man ist. Menschen mit Verlustängsten zählen meist zu den ängstlich-verunsicherten Beziehungstypen, die sehr viel Bestätigung und Aufmerksamkeit von der Partnerin oder dem Partner brauchen. Problematisch ist, dass sich ängstliche Beziehungstypen sehr häufig in autonome Beziehungstypen verlieben, die diese Nähe gar nicht wollen.

**Woran liegt es, dass ausgerechnet diese Beziehungstypen häufig zusammenkommen?**



**Liebst du mich? Will der eine ständig Bestätigung, fühlt sich der andere häufig bedrängt. Offene Gespräche über Bedürfnisse können helfen.**

FOTO: PRISCILLA DU PREEZ/UNSPLASH

Ängstliche Beziehungstypen finden diese Autonomie oft extrem sexy – denn es ist etwas, das ihnen fehlt. Somit suchen sie in ihren Partnern auch gezielt diese Unabhängigkeit

## Zur Person



Nach mehrjähriger Tätigkeit im Bereich Karrierecoaching, widmet sich

**Heike Klopsch** in ihrer Hamburger Praxis Herzkümmerei verstärkt dem „Liebeskummer-Coaching“. Darüber hinaus ist sie stellvertretende Leiterin der Strategie- und Programmentwicklung für den Campus Weiterbildung an der HAW Hamburg.

und Selbstbestimmung. Der autonome Beziehungstyp findet es umgekehrt anfangs schön, wenn seine bessere Hälfte ihm viel Aufmerksamkeit schenkt – schließlich fehlt ihm meist diese Nähe zu anderen und er findet sie deswegen ansprechend. Doch irgendwann kann das sehr autonomen Menschen zu viel werden und dann geht der Tanz los: Sie wollen ihre Autonomie behalten und ziehen sich zurück, weil sie sich bedrängt fühlen. Das verstärkt wiederum die Verlustängste des anderen.

**Wieso haben manche Menschen wesentlich mehr mit Verlustängsten zu kämpfen als andere?**

Um herauszufinden, woher dieser ängstliche Bindungsstil kommt, muss man in die Kindheit zurückreisen. Denn Bindungsstile werden in unseren

ersten Lebensjahren ganz unterbewusst geprägt. Mit meinen Klientinnen und Klienten schaue ich mir zum Beispiel an, wie die Beziehung zum Vater oder zur Mutter gewesen ist – das nennt sich Genogrammarbeit.

**Welche Erkenntnisse können Sie aus der Genogrammarbeit gewinnen?**

Mit einer Klientin, die heute 30 Jahre alt ist, haben wir über diese Genogrammarbeit die Beziehung zu ihrer Mutter aufgearbeitet. Dabei ist deutlich geworden, dass sie als Kind nur wenig Aufmerksamkeit und Liebe von ihrer Mutter erfahren hat. Das Kind durfte nicht laut sein und nichts einfordern, weil die Mutter sonst genervt war. Sie war ihrem Kind gegenüber emotional distanziert. Dadurch hat mei-

ne Klientin gelernt, dass sie nur Liebe erfährt, wenn sie funktioniert und sich anpasst.

**Und dieses Muster hat sie vermutlich mit ins Erwachsenenalter und somit in die Beziehung genommen.**

Richtig. Sie glaubt noch heute, dass ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse keine Rolle spielen. Viele Menschen mit Verlustängsten geben sich auf, um dem anderen hinterherzujagen. Sie wollen alles tun, um Liebe zu bekommen. Dabei vernachlässigen sie oft ihre Freunde und machen ihr Verhalten von der Partnerin oder dem Partner abhängig. Sie fragen sich ständig „Was würde meinem Partner gefallen?“ statt „Was würde mir jetzt gefallen?“. Diese Selbstaufgabe ist sehr ungesund.

**Betroffene haben also tief sitzende Baustellen. Was kann ihnen helfen, mit Verlustängsten besser zurechtzukommen?**

Wenn die Gedanken ständig um die Partnerin oder den Partner kreisen, hilft es, den Blick nach innen zu richten und wieder zu sich zurückzufinden. Das gelingt beispielsweise durch Meditation, aber auch durch Achtsamkeitsübungen und Yoga. Ziel ist es, dass sie innerlich zur Ruhe kommen und vor allem ihr Selbstwertgefühl stärken. Leider ist es oft so, dass sich Menschen mit Verlustängsten zunehmend von ihren Freundschaften und Hobbys entfernen, weil sie sich zu stark der Partnerin oder dem Partner anpassen. Trotzdem ist es wichtig, bewusst eigene Freundschaften, Familie und Hobbys zu pflegen – denn Autonomie stärkt das Selbstwertgefühl.

**Keine leichte Aufgabe, oder?**

Ja, das braucht viel Zeit und Übung. Sie müssen lernen und akzeptieren, dass sie Bedürfnisse haben. In der Beziehung gilt es dann, diese zu äußern. Wichtig ist hierbei, dass der Partnerin oder dem Partner keine Vorwürfe gemacht werden, sondern die Bedürfnisse mit Ich-Botschaften formuliert werden. Beispielsweise: „Ich brauche mehr Nähe – das heißt aber nicht, dass ich dich einengen will. Mir würde es schon helfen, wenn du mir häufiger sagst, dass du mich liebst.“

Interview: Ben Kendal

## GESUND LEBEN



FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

### Kleienpilze können Hautflecken bilden

Unregelmäßig umrissene helle oder dunkle Flecken auf der Haut können auf eine Kleienpilzflechte hindeuten. Auslöser dafür sei ein Hefepilz, der bei fast allen Menschen auf der Haut vorkomme, informiert das Portal „Gesundheitsinformation.de“. Diese verbreitete Erkrankung ist normalerweise harmlos und nicht ansteckend. Sie lässt sich mit speziellen Cremes und Shampoos behandeln. Sie enthalten Stoffe, die Pilze hemmen oder abtöten. Von selbst verschwinde die Flechte meist nicht. Die typischen Flecken bilden sich vor allem auf Rücken, Brust und an den Armen. Gerade bei Kindern kann auch das Gesicht betroffen sein. Sie sind zunächst klein mit runder oder ovaler Form, später wachsen sie zu größeren Flecken mit unregelmäßigen Umrissen zusammen. Ihre Farbe kann gelblich, bräunlich, aber auch rosafarben sein. Häufig erkennen Ärztinnen und Ärzte die Erkrankung schon am äußeren Erscheinungsbild. Eine mikroskopische Untersuchung bringt Klarheit, ob es sich um Kleienpilze handelt.

## FORSCHER SAGEN



FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

### Beim Tippen den Daumen schonen

Für stundenlanges Tippen und Wischen auf dem Display von Smartphones sind die Daumen nicht gemacht. Die dazu nötige Streck- oder Abspreizbewegung ist laut der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) nicht natürlich. Als Folge kann sich ein sogenannter Handgelenkdaumen mit Schmerzen auf der Daumenseite des Handgelenks einstellen. Damit es so weit nicht kommt, sollten Handynutzerinnen und -nutzer beim Tippen immer mal wieder eine Pause einlegen, vielleicht sogar den Daumen oder das Handgelenk etwas dehnen. Tippen im Stehen ist außerdem für die Daumen weniger anstrengend als im Sitzen. Wer sitzt, sollte den Unterarm möglichst aufliegen. Wenn schon bevorzugt mit den Daumen getippt wird, dann sollte man beide verwenden. Sind die Schmerzen schon da, können ein Arzt oder eine Ärztin zur Behandlung Physiotherapie verordnen sowie ein Schmerzmittel oder eine Cortisoninjektion geben. Auch dann ist Schonung angesagt.

## GESAGT IST GESAGT

**Man kann einen Krieg genauso wenig gewinnen wie ein Erdbeben.**

Jeannette Rankin (1880–1973), US-amerikanische Politikerin und Friedensaktivistin

## AUF DER COUCH

# Dankbarsein tut gut

Kommt es Ihnen auch bekannt vor, dass Sie Kritik mehr trifft, als Lob Sie erfreut, Sie sich häufiger an negative Gegebenheiten erinnern als an positive? Die psychologische Forschung hat herausgefunden, dass wir Menschen die unbewusste Tendenz haben, negative Ereignisse stärker zu gewichten als positive. Unser zukünftiges Verhalten wird eher von den negativen Erfahrungen beeinflusst, als von den positiven. Diese Tendenz der stärkeren Wichtung des Negativen hat auch einen Namen: Negativitätsfehler.

Vor Tausenden von Jahren war die ausgeprägte Sorge vor Gefahr alles andere als ein Fehler. Denn überall in der Wildnis lauerten Gefahren und daher war das besorgte

Reagieren auf das Rascheln im Gebüsch ein Überlebensvorteil. Lieber zig mal ängstlich reagieren als einmal zu leichtsinnig, denn das könnte tödlich enden. Diese Vorsichtsstrategie hat die Nachkommenschaft gesichert.

**Vor Tausenden von Jahren war die ausgeprägte Sorge vor Gefahr alles andere als ein Fehler.**

Heute sind giftige Schlangen im Gebüsch weniger ein Problem. Negative Überbetonung richtet sich auf unseren Alltag zu Hause und im Job. Was kann man tun, um sie auf ein angemessenes Maß zu

bringen? Nun, es liegt auf der Hand, ganz bewusst die Aufmerksamkeit auf die emotional positiv besetzten Begebenheiten zu lenken und wiederholt ins Gedächtnis zu rufen – also Erfahrungen, die uns Freude bereiten. Dies gelingt umso besser, je mehr wir achtsam durchs Leben gehen.

Eine wissenschaftlich erprobte und auch mit gesundem Menschenverstand nachvollziehbare Möglichkeit, bietet die Kultivierung von Dankbarkeit. Der Theologe Dietrich Bonhoeffer (1906–1945) hat es einst so formuliert: „Im normalen Leben wird es einem gar nicht bewusst, dass der Mensch unendlich mehr empfängt als er gibt und dass Dankbarkeit das Leben erst reich macht.“



**Helmut Nowak ist Coach und Lehrer für Achtsamkeit und Stressbewältigung und schildert hier regelmäßig, wie man lernt, bewusster zu leben.**

Robert Emmons, Professor für Psychologie an der University of California in Davis, definiert Dankbarkeit als das „Gefühl des Staunens und der Würdigung des Lebens“. Seine fundierten Studien belegen, dass Menschen durch die Entwicklung von Dankbarkeit glücklicher und zufriedener

mit ihrem Leben sind. Gleichzeitig sind sie weniger ängstlich, neidisch und weniger depressiv. Sie sind empathischer, hilfsbereiter und weniger auf materielle Ziele fokussiert als Menschen mit geringer Dankbarkeit. Dabei ist die Kultivierung von Dankbarkeit recht einfach. Eine probate Methode besteht darin, dass man ein Dankbarkeitstagebuch führt oder sich vornimmt, jeden Abend vor dem Einschlafen drei Gegebenheiten des Tages in Erinnerung zu rufen, für die man Dankbarkeit empfindet. Oder auch dankbar dafür ist, dass eine Befürchtung nicht eingetroffen ist.

Der Autor ist zu erreichen unter [www.achtsamkeit-und-co.de](http://www.achtsamkeit-und-co.de).