

SELBSTERZIEHUNG IN DER PARTNERSCHAFT

Viele Menschen blicken in eine Kindheit und Jugend zurück, die von Vertrauens- und Liebesmangel, von Angst, von Sich-ausgegrenzt-Fühlen, von Einsamkeit und vielleicht auch periodischem Erleben von Sinnlosigkeit und Langeweile geprägt war. Ihnen war es nicht möglich, zu einer befriedigenden Selbsterfahrung zu kommen und ein gesundes Selbstbewusstsein aufzubauen. Auch fehlte die Begegnung mit jemandem, der einem die Freude am Menschsein hätte wirklich vermitteln können. Vielleicht war die Schulzeit auch gekennzeichnet von Demütigungen, weil man leistungsmäßig oft nicht mithalten konnte, vielleicht auch unbeliebt war in der Klasse oder Lehrer hatte, die einen nicht mochten.

Umso verständlicher ist es, dass diese Menschen von einer Liebesbeziehung meist ungemein viel erwarten. Man erhofft sich von ihr, was einem bisher gefehlt hat und was einem insbesondere in Kindheit und Jugend versagt blieb. Die beglückende Erfahrung des Verliebt-Seins und Geliebt-Werdens gibt dieser Erwartung zunächst auch scheinbar recht. Denn man fühlt sich in seinem Selbst gestärkt, überhöht, bejaht, mit Liebe und Vertrauen umgeben und tatsächlich so ein bisschen „wie im Himmel“. Man identifiziert sich, macht sich vielleicht auch ein Bild von dem anderen, das dem eigenen Glückserleben entspricht – oder von dem man hofft, dass er ihm immer mehr entsprechen wird. Man bemerkt dabei nicht, dass dieses Wunschbild im Grunde der Selbstentwurf für die eigene Ich-Werdung ist, und dass man diese unbemerkt in den anderen hinein projiziert. Lässt dann die Intensität des Verliebt-Seins nach und treten zunehmende Verletzungen des symbiotischen Einheitserlebens auf, so wird die damit verbundene Enttäuschung und Unzufriedenheit oft zur Quelle von aggressiven Neigungen. Jetzt kann das andere Extrem eintreten, dass einem der andere so gut wie gar nichts mehr recht machen kann und man an allem etwas auszusetzen hat.

Hier rettet nur die Einsicht, dass der Partner ein genauso unvollkommener, suchender und noch an seiner Identität arbeitender Mensch ist wie man selbst, und dass Momente beglückender Gemeinsamkeit Geschenke sind, deren Wert man in liebevoller Erinnerung behalten muss, damit man sie nicht vergisst. Aus der Illusion, im andern die eigene Identität finden zu können und sich durch ihn in erster Linie bestätigt und anerkannt zu sehen, befreit einen nur das echte Interesse am Schicksal des anderen und der Wille, an der eigenen Biographie zu arbeiten und in ihr die Entwicklungsbedingungen für die persönliche Ich-Findung zu suchen. Damit kann dann auch das Zusammenleben mit dem anderen wieder einen neuen Stellenwert bekommen.

1. Falsche Erwartungen durchschauen

Wenn berechtigte Erwartungen enttäuscht werden, ist das eine bittere Erfahrung. Das betrifft sowohl Erwartungen, die man sich selbst gegenüber hegt, als auch solche, die man an den Lebenspartner hat. Die Frage ist nur, woher man so sicher weiß, dass die eigenen Erwartungen berechtigt waren bzw. sind. Denn die Tatsache, dass sie enttäuscht wurden, zeigt zumindest, dass der andere nicht in der Lage war, sie zu erfüllen. Es ist äußerst heilsam, die eigene Biographie einmal daraufhin durchzuarbeiten, wie man von klein auf mit seinen Erwartungen und mit Hoffnung umgegangen ist.

Hat Hoffnung durch eine schwierige Kindheit und Jugend hindurch getragen, ohne jemals erfüllt zu werden?

Leben bestimmte Erwartungen als unerfüllte Sehnsüchte und Wünsche immer noch in der Seele?

Haben sich Erwartungen hie und da erfüllt?

Wie ging man mit der Tatsache von Erfüllung um, mit erfüllten Wünschen, erfüllter Hoffnung, gestillter Sehnsucht?

Nahm man sie als selbstverständlich hin oder waren sie Anlass, tiefe und nachhaltige Dankbarkeit zu empfinden?

Dankbarkeit und Zufriedenheit sind Gefühle, die in unseren Tagen einer allgemeinen Undankbarkeit und Unzufriedenheit gewichen sind. Wer noch die Nachkriegszeit erlebt hat mit all ihrer materiellen Not und Entbehrung und den Wohlstand heute sieht, der trotz relativ hoher Arbeitslosigkeit herrscht, müsste annehmen, dass Dankbarkeit das beherrschende Gefühl unter den jetzt lebenden Menschen ist.

Warum ist das nicht so?

Warum wird der Zustand der Bedürftigkeit und der Hoffnung auf materiellen Wohlstand so rasch vergessen?

Warum wird Wohlstand als etwas völlig Selbstverständliches gefordert, für das man nicht dankbar sein muss?

Es ließen sich viele Beispiele anführen, die zeigen, dass Gründe für Dankbarkeit kaum wahrgenommen bzw. einfach verschlafen werden.

In Zeiten, in denen man mit Umständen konfrontiert ist, die den eigenen Erwartungen nicht entsprechen, kann es eine Hilfe sein, eine realistische Bilanz zu ziehen und sich zu fragen, was man den Lebensumständen zu verdanken hatte, bevor die Enttäuschungen eingesetzt haben. Dann kann man sich fragen, woran es liegen mag, dass der andere die eigenen Erwartungen enttäuscht hat.

Hat er einen Fehler gemacht, den er – weil es ja ein Fehler ist – auch einsehen kann? Oder hängt die Enttäuschung mit Verhaltensweisen zusammen, die zum Partner gehören, mit Schwächen, die dieser gegenwärtig nicht bearbeiten kann oder will und als zu sich gehörig betrachtet?

Oder liegt der Grund für die Enttäuschung in dem illusionären Bild, das man sich vom anderen gemacht hat und dem er gar nicht entsprechen wollte?

Angesichts enttäuschter Erwartungen stellt sich die Frage, wie man sich zu einem gesunden Lebensrealismus erziehen kann. Ideale sind nur dann hilfreich, wenn sie sich in der Auseinandersetzung mit der Lebenswirklichkeit, so wie sie ist, bewähren. Je realistischer ein Mensch wird, umso mehr kann er ein Gefühl der Zufriedenheit entwickeln. Denn in allen Lebenssituationen gibt es genügend Dinge und Vorgänge, für die man dankbar sein kann und die infolgedessen auch zufrieden machen können. Für das Gelingen einer Partnerschaft ist es hilfreich, enttäuschte Erwartungen als Mangel an Realismus zu diagnostizieren und sich auf das zu besinnen, was real möglich ist. Den anderen so nehmen zu lernen, wie er ist, und daraus das Beste zu machen, ist die Aufgabe. Stattdessen wollen wir meist gerne selber bleiben, wie wir sind, und kritisieren den anderen.¹

2. Wünsche und Erwartungen an sich selber richten

Je weniger man Wünsche und Erwartungen in den Partner projiziert und je mehr man deren Erfüllung von sich selbst erwartet, um so entlastender ist das für eine Beziehung und umso mehr Freude macht es dem anderen, einem unerwartete Geschenke zu machen und Liebesbezeugungen zu erweisen. Nichts lähmt den Drang, dem anderen eine Freude zu machen, mehr, als wenn dieser es in einer Weise erwartet, die man doch nicht erfüllen kann. Lieber sollte man das, was man selbst gerne hätte, probeweise dem anderen angedeihen lassen.

¹ Vgl. Rudolf Steiner, *Wie kann die seelische Not der Gegenwart überwunden werden?*, aus: *Mysteriengestaltungen*, GA.232.

Als harmloses Beispiel sei das Feiern des Hochzeitstages genannt. Wenn man diesen Tag gerne mit irgendetwas Festlichem oder einer kleinen Erinnerung, sei es nur ein Blumenstrauß oder ein Telefongespräch mit dem Partner, begehen möchte, sollte man die Umsetzung dieser guten Idee nicht von ihm erwarten, sondern selbst verwirklichen und dem anderen damit eine Freude machen. Ist man jedoch ohnehin immer derjenige, der vieles für den anderen macht, ohne dass je etwas zurückkommt, könnte eine konstruktive Initiative darin bestehen, einmal ganz bewusst darauf zu verzichten und stattdessen Dinge zu unternehmen, die einem selber Spaß machen und auf die man schon seit Langem verzichtet hat. Ein solches Verhalten wird eher Aufmerksamkeit erregen und zu Gesprächen Anlass geben oder zumindest zur Folge haben, dass sich in der festgefahrenen Situation etwas ändert – und zwar zum eigenen Vorteil, der genauso berechtigt ist wie der Vorteil des anderen.

3. Angst vor Liebesverlust entlarven

Ein solches Vorgehen erfordert allerdings Mut, da sich hinter dem Wunsch, dem anderen alles recht machen zu wollen, oft die Angst verbirgt, er könnte einem seine Liebe entziehen, wenn man nicht ständig zur Verfügung steht. Diese Angst ist kein guter Lebensbegleiter und trägt auch nichts Positives zur ehelichen Gemeinschaftsbildung bei. Vielmehr schafft sie zunehmende Abhängigkeit und engt den Betreffenden in seinem Entwicklungsradius immer mehr ein.

Diese Angst kann zum Anlass werden, den nötigen Mut zu entwickeln, den man zum Selbständig-Werden braucht und damit auch zum Überwinden dieser Angst. Denn wenn der andere tatsächlich nur die Dienstleistungen liebt und nicht einen selbst, ist das keine Grundlage für eine befriedigende Partnerschaft und muss früher oder später ohnehin in die Krise führen. Wer nicht lernt, selbständig zu werden und nötigenfalls auch allein zu leben, ist im Grunde nicht reif für eine Partnerschaft. Dass heute so viele Ehen scheitern und die Ein-Personen-Haushalte weltweit in starker Zunahme begriffen sind, ist ein Beweis für diese Tatsache. Viele Ehen sind Lebensgemeinschaften auf Zeit, die zwischen der Abhängigkeit von der Stammfamilie und der Fähigkeit, das Leben wirklich selbständig in die Hand zu nehmen, als eine Art Übergang gewählt werden. Hat man jedoch den Mut zur Selbständigkeit gefunden, hat man damit auch die Fähigkeit erworben, sich auf eine dauerhafte Lebensgemeinschaft einzulassen.

4. Dem Doppelgänger begegnen

In der psychologischen Literatur gibt es verschiedene Bezeichnungen für das „andere Selbst“: „niederer Selbst“, „Schatten“ oder auch „Doppelgänger“. Dieser Begriff umfasst die Eigenschaften, die im Unbewussten des Menschen Zweifel, Hassgefühle und Ängste hervorrufen, aber auch Wünsche, Neigungen und Begierden, die man sich bei vollem Bewusstsein nie eingestehen würde, die aber doch real vorhanden sind. Beim Doppelgänger handelt es sich um den Schattenwurf der eigenen Ich-Entwicklung, um die Realität des Bösen in uns, die wir so gerne verdrängen. Der Doppelgänger ist die Seite unserer Natur, die wir noch nicht durch Arbeit an uns selbst „vermenschlicht“ haben. Wir können damit noch nicht frei umgehen. Es ist die Seite unserer Trieb- und Begierde-Natur, mit der wir uns noch nicht bewusst identifiziert haben und die wir deshalb noch nicht liebevoll handhaben können.

Der Sublimationsbegriff der Psychoanalyse gibt die darin liegende Aufgabe für uns Menschen nur sehr unvollständig wieder. In der anthroposophischen Menschenkunde

wird der Prozess der Umwandlung des Schattens durch Schulung in aller Klarheit und Vollständigkeit beschrieben.²

Wir Menschen haben eine große Scheu, uns die Schattenseiten unseres Doppelgängers zu Bewusstsein zu bringen. Deshalb neigen wir dazu, diese Schatten unbewusst in unsere Mitmenschen zu projizieren.

Beispiele für Doppelgänger-Projektionen

Hierfür einige Beispiele aus der Praxis:

- Man verspürt eine Neigung, bestimmte Menschen in ihrem Verhalten besonders stark zu kritisieren, ohne sich bewusst zu sein, dass man sie im Grunde beneidet. Man will und kann sich den Neid aber nicht eingestehen und sucht nun Wege, den anderen Menschen als problematisch und nicht beneidenswert erscheinen zu lassen.
- Oder man ist argwöhnisch und ängstlich und wittert überall berechtigte Gründe für Misstrauen: Man meint, die anderen hätten Schlechtes im Sinn oder wären nicht zuverlässig oder würden etwas im Schilde führen. Dabei hat man selber diese Eigenschaften ...
- Auch gibt es Menschen mit einem deutlichen Mangel an sozialer Wahrnehmungsfähigkeit. Dieser Mangel wird nun bei anderen wahrgenommen, kritisiert und besprochen. So ist oft zu erleben, dass Menschen, die besonders viel und gerne über das soziale Miteinander reden, selber auf diesem Gebiet erstaunlich unfähig sind.

Das Positive an der Projektion der Doppelgänger-Eigenschaften ist, dass einem diese Eigenschaften, Probleme und Eigenarten durch die Begegnung mit den Menschen des eigenen Umfeldes bewusst werden können und man nun beginnen kann, daran zu arbeiten. Wer einmal aufmerksam geworden ist auf das Problem der Spiegelung oder der Projektion des Doppelgängers in die Mitmenschen, entwickelt ein neues Verhältnis zu Schwierigkeiten und Problemen im Sozialen. Denn er weiß jetzt: Alles, was mir bei den Menschen meines Umkreises besonders problematisch erscheint, hat auch mit mir selbst zu tun. Indem ich lerne, damit umzugehen, läutert sich mein eigenes unbewusstes Wesen, dann arbeite ich an der Verwandlung meines eigenen Doppelgängers, aber zugleich auch an der Klärung meines menschlichen Umfeldes.

Problematische Folgen von Projektionen

Man projiziert seinen Doppelgänger auf andere, solange man nicht die Kraft hat, ehrliche Selbsterkenntnis zu üben und bewusst an diesen Eigenschaften zu arbeiten und sich auf diese Weise weiterzuentwickeln. Das ist einerseits legitim, führt andererseits aber zu unlösbaren Schwierigkeiten, wenn man sich dauerhaft weigert, sich der Tatsache dieser Spiegelung bewusst zu werden und tatsächlich meint, die Probleme lägen nur bei den anderen und man selbst wäre der Unschuldslamm. Unversöhnlichkeit, Verurteilungen und bittere Resignation sind die Folge.

Wer nicht lernt, seine Herrschaftsgelüste und Machtinstinkte auf sich selbst anzuwenden in Form von Selbstbeherrschung, wird Freude daran haben, andere zu beherrschen. Deswegen geht es gerade in Beziehungen darum, diese Doppelgänger-Qualität ins Bewusstsein zu heben, um dadurch zu lernen, das eigene Machtpotential zu instrumentalisieren und aus innerer Freiheit da einzusetzen, wo es gebraucht wird, wo es hilfreich ist und die Menschlichkeit fördert.

² Vgl. Stefan Leber, *Die Menschenkunde der Waldorfpädagogik*. Stuttgart 1993.

Vgl. „Macht in der zwischenmenschlichen Beziehung“, 8. Kapitel, Verlag Johannes M. Mayer, Stuttgart – Berlin 1997**