

JENSEITS DER BEDÜRFTIGKEIT

JENSEITS DER BEDÜRFTIGKEIT

Über Bindung, Projektion und den Weg zur Individuation

Nach einem Vortrag über emotionale Abhängigkeit

Bernhard Buchhas

Gloggnitz · 2018

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas
Gloggnitz · 2018

*„Jedes Leben ist schließlich die Verwirklichung eines Ganzen,
das heißt eines Selbst, weshalb man die Verwirklichung auch
als Individuation bezeichnen kann.“*

— C. G. Jung, *Psychologie und Alchemie*
(Gesammelte Werke, Bd. 12, S. 259)

KAPITEL I

Das Paradox der Nähe

Warum entfernt sich die Liebe umso mehr, je entschiedener man ihr hinterherläuft? Und warum sind es ausgerechnet jene Menschen, die scheinbar gleichgültig bleiben, die keine Aufmerksamkeit erbitten, die am ehesten Nähe und Zuneigung erhalten? Das ist kein Zufall. Dahinter verbirgt sich ein tieferes psychologisches Muster – eines, das eng mit dem verwandt ist, was Carl Gustav Jung zu lehren versuchte, auch wenn es nur wenige wirklich verstanden haben.

Was im Folgenden entfaltet wird, betrifft nicht nur die Sicht auf Beziehungen und auf die Liebe, sondern vor allem die Sicht auf sich selbst. Es mag helfen zu verstehen, warum manche Geschichten im eigenen Leben genau den Weg gegangen sind, den sie gegangen sind. Jung hielt fest: Alles, was mit Verzweiflung verfolgt wird, verwandelt sich in ein Gefängnis. Im Zusammenhang mit der Liebe gewinnt dieser Satz eine besondere Schärfe.

KAPITEL 2

Die Prägung der Kindheit

Die Art, wie Liebe erlernt wird, ist von Kindheit an zutiefst verzerrt. Vielen wurde beigebracht, dass man gefallen muss, um geliebt zu werden – dass man verfügbar zu sein, brav und angepasst zu bleiben und sich selbst zurückzunehmen hat, um den Erwartungen anderer zu entsprechen. Das aber bringt der wahren Liebe nicht näher; im Gegenteil, es entfernt von ihr. Liebe entsteht nicht aus dem verzweifelten Versuch zu gefallen. Was auf diese Weise entsteht, ist Bindung – und Bindung ist keine Liebe.

KAPITEL 3

Bindung als Angst

Bindung ist Angst: die Angst, allein zu sein, nicht genug zu sein, abgelehnt zu werden. Wer sich mit aller Kraft an einen anderen Menschen klammert, aus Furcht, ihn zu verlieren, sagt damit im Grunde: Ohne dich bin ich nichts – als hätte man keinen eigenen Wert. Man beginnt, sich durch die Augen des anderen zu bewerten: Eine schnelle Antwort macht wertvoll, ein Zögern lässt in ein Loch fallen; ein Lob hebt den Tag, eine Kritik zerstört ihn. Diese Form emotionaler Abhängigkeit ist grausam, und sie ist es gerade, die wahre Liebe abstößt. Denn wahre Liebe erträgt keinen Druck. Sie wächst nicht aus Mangel, sondern aus Fülle; sie blüht, wenn zwei ganze Menschen einander begegnen, nicht zwei Hälften, die versuchen, sich gegenseitig zu füllen.

Bezeichnend ist, wer die stärkste Anziehung ausübt: meist jene Menschen, die keine Bestätigung brauchten, die ein eigenes Leben, eigene Ziele und Interessen hatten, die nicht durch andere lebten. Diese innere Stärke, diese Autonomie ist es, was Bewunderung auslöst – weil die Seele darin etwas erkennt, wonach sie selbst sich sehnt: das Gefühl, vollständig zu sein.

Doch hier zeigt sich das große Paradox. Je stärker das Gefühl wird, jemanden zu brauchen, desto mehr erdrückt man ihn. Je größer die Angst ist, jemanden zu verlieren, desto mehr beginnt man zu kontrollieren – jedes Wort, jede Pause, jedes Schweigen wird analysiert. Man gerät in einen ständigen Alarmzustand, wird zum emotionalen Detektiv, lebt in einem unsichtbaren Kriegsgebiet, in dem jede Geste als Bedrohung erscheint. Das ist zutiefst erschöpfend.

KAPITEL 4

Die Persona: Die Maske der Anpassung

Diese Wunde entsteht häufig in der Kindheit, in dem Moment, in dem ein Mensch bemerkt, dass Lob nur dann folgte, wenn er brav war, dass Zuneigung nur dann kam, wenn er nützlich war. So lernt man früh, dass der eigene Wert von der Erfüllung fremder Erwartungen abhängt – und erschafft eine Rolle, eine redigierte Version seiner selbst, um in dieses Bild zu passen. Jung nannte dies die Persona.

„Ein Kompromiss zwischen Individuum und Gesellschaft über das, als was einer erscheint.“

— C. G. Jung, *Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten*
(Gesammelte Werke, Bd. 7, § 245)

Das Problem liegt darin, dass diese Maske, einmal in Beziehungen mitgenommen, jede echte Verbindung verhindert: Niemand verbindet sich mit dem wahren Selbst, weil man selbst nicht mehr genau weiß, wer man ist. Es lohnt sich daher, in jedem Moment, in dem der Wunsch aufkommt, sich anzupassen, um akzeptiert zu werden, innezuhalten und zu fragen, ob dies aus echter Zuneigung geschieht oder aus Angst vor Ablehnung. Diese schlichte Frage kann viel verändern. Denn wahre Liebe entspringt der Fülle, nicht dem Mangel; Angst hingegen erzeugt nur ein Betteln um Zuneigung, Respekt und Verbindung.

KAPITEL 5

Bindung als Sucht

Emotionale Bindung ist buchstäblich eine Sucht, kein bloßes Bild. Die Wissenschaft zeigt: Das Gehirn eines emotional abhängigen Menschen schüttet dieselben Botenstoffe aus wie das eines Suchtkranken – Dopamin, Oxytocin, Serotonin. Es entsteht eine emotionale Achterbahn: Nähe zur geliebten Person bedeutet Rausch, Distanz bedeutet Absturz. Entzug, Angst, Besessenheit, ein Knoten im Magen – all das ist keine Liebe. Es ist Abhängigkeit.

In diesem Zustand zu leben bedeutet, dauerhaft im Überlebensmodus zu verharren. Alles erscheint als potenzielle Bedrohung – ein Schweigen, ein Tonfall, eine verzögerte Nachricht –, und das Nervensystem gerät außer Kontrolle. Die schmerzhafteste Wahrheit dahinter: Jene Intensität, die für tiefe Liebe gehalten wird, ist in Wahrheit oft ein ungelöstes Trauma. Es ist das innere Kind, das nach Sicherheit verlangt – der Ausdruck einer fehlenden stabilen Identität.

KAPITEL 6

Projektion: Die Liebe zum eigenen Bedürfnis

Wer die eigenen früheren Beziehungen betrachtet, in denen eine starke emotionale Bindung bestand, kann viel über sich selbst erfahren: Was hatten diese Beziehungen gemeinsam? Welche Rolle wurde jeweils gespielt – die eigene, die des anderen? Die Analyse solcher Muster zeigt oft mehr, als man zunächst erwartet. Denn wie Jung feststellte, wird alles, was nicht bewusst gemacht wird, später als Schicksal erfahren. Solange das Muster der Abhängigkeit unerkannt bleibt, wiederholt es sich – die Gesichter wechseln, der Schmerz bleibt derselbe.

Die eigentliche Wahrheit ist: Bindung ist eine Projektion. Man ist nicht in die reale Person verliebt, sondern in das, was man braucht, dass diese Person für einen sei. Behandelt sie einen gut, erscheint sie vollkommen; reagiert sie nicht wie erhofft, wird sie in der eigenen Wahrnehmung zur Verursacherin des Leids. Oft verändert sich die Person selbst dabei gar nicht – was sich verändert, ist der Blick, mit dem sie betrachtet wird. Die Idealisierung entspringt dem, was einem selbst noch fehlt; zerbricht die Fantasie, folgen Enttäuschung, Wut, Verlassenheitsgefühle. Doch all dies hat im Grunde wenig mit der anderen Person zu tun – es betrifft jene Anteile im eigenen Inneren, die noch nicht angenommen, entwickelt und integriert sind.

Es lohnt sich, an die letzte Person zu denken, in die man sich besonders intensiv verliebt hat, und die Eigenschaften aufzuzählen, die dabei am meisten bewundert wurden. Die Frage, die sich daran anschließt, ist ebenso einfach wie aufschlussreich: Wie viele dieser Eigenschaften sind im eigenen Leben selbst noch nicht entwickelt? Was wird im anderen gesucht, das man selbst werden könnte?

KAPITEL 7

Die dunkle Nacht der Seele

„Dummheit, Sünde, Krankheit, Alter und Tod bilden nach wie vor die dunkle Folie, von der sich des Lebens heiterer Glanz abhebt.“

— C. G. Jung, *Aion* (Gesammelte Werke, Bd. 9/2, S. 282)

Wahre Liebe entsteht, wenn zwei Menschen einander ohne Masken begegnen – wenn keine Projektionen mehr im Weg stehen, sondern echte Präsenz. Wenn der andere gesehen wird, wie er wirklich ist, mit Licht und Schatten, und man sich dennoch entscheidet zu bleiben. Das aber ist nur möglich, wenn der Weg der Individuation bereits beschritten wurde – wenn man sich selbst kennt, hält und respektiert. Denn nur, wer ganz ist, kann wirklich frei lieben.

Um den beschriebenen Kreislauf zu durchbrechen, muss man, wie Jung es nannte, durch die sogenannte dunkle Nacht der Seele gehen: jenen Moment, in dem man aufhört, im anderen die eigene Bestätigung zu suchen, und stattdessen beginnt, dem inneren Schmerz ins Gesicht zu schauen. Es ist ein harter Weg, doch er ist befreiend, denn in dieser Stille beginnt man, sich selbst zu hören – sich selbst wiederzufinden unter all den Schichten, die aufgebaut wurden, um anderen zu gefallen.

Viele Menschen nutzen Beziehungen als Fluchtweg – als Flucht vor sich selbst, vor der Einsamkeit der Stille, vor den eigenen ungelösten Themen. Man stürzt sich in Beziehungen, weil man die Stille der eigenen Gesellschaft fürchtet. Das ist gefährlich: Solange die Angst besteht, allein zu sein, wird jede Liebe zum Trost, nicht zur Wahl – und wird Liebe zum Trost, wird sie zum Gefängnis. Der Heilungsweg beginnt in dem Moment, in dem man sich entscheidet, dieser Stille zu begegnen. Sie ist kein Feind, sondern der Raum, in dem sich alles entfalten kann, in dem die wahre Identität auftauchen darf, befreit von Erwartungen, Masken und äußerem Druck. Jung nannte diesen Prozess Individuation: die Rückkehr zum eigenen Wesenskern.

KAPITEL 8

Von der Bedürftigkeit zur Fülle

„Ein Mensch kann sich nur selbst verwirklichen, wenn er sein Eigenes annimmt und das Fremde von sich abweist.“

— C. G. Jung, *Psychologische Typen* (Gesammelte Werke, Bd. 6, S. 78)

Freiheit bedeutet in diesem Zusammenhang nicht, niemanden zu brauchen, sondern die Freiheit, jemanden wählen zu können, ohne sich selbst dabei zu verlieren. Wer ganz ist, sucht im anderen keine Rettung mehr. Man schenkt eher, als zu verlangen; man erwartet nicht, dass der andere einen erfüllt, sondern teilt, was ohnehin schon überfließt. So werden Beziehungen nicht länger zu emotionalen Nachtwachen, sondern zu einem geschützten Raum für gemeinsames Wachstum – ohne Kontrolle, aber mit Präsenz; ohne Forderung, aber mit bewusstem Engagement.

Beginnt die Heilung, verändert sich die eigene Energie, und andere Menschen bemerken das. Auch der Typ Mensch, der sich in der eigenen Nähe einfindet, verändert sich: Diejenigen, die vom eigenen Mangel angezogen wurden, verschwinden; jene, die selbst einen Weg des Bewusstseins gegangen sind, beginnen sich zu nähern. Dieser Weg ist weder schnell noch geradlinig. Immer wieder kann der Impuls entstehen, in die vertraute Enge jener Liebe zurückzukehren, die zwar lebendig, aber auch schädlich war – doch jedes Mal, wenn diesem Impuls widerstanden wird und man stattdessen bei der eigenen Wahrheit bleibt, schlägt man tiefere Wurzeln in sich selbst. Eines Tages ist der alte Schmerz leiser geworden; die Stille macht keine Angst mehr, und die eigene Gesellschaft genügt.

KAPITEL 9

Schlussbetrachtung: Die reife Liebe und der Weg nach Hause

Das eigentliche Problem war nie, dass der andere nicht genug geliebt hat, sondern dass man selbst nie gelernt hatte, sich vollständig zu lieben. Dabei geht es nicht um oberflächliches Selbstwertgefühl, sondern um etwas Tieferes: sich selbst mit Mitgefühl, Respekt und echter Präsenz zu betrachten. Es bedeutet, für sich selbst zum Vater und zur Mutter zu werden, die man vielleicht nie hatte; das verletzte innere Kind zu umarmen, das gelernt hat, sich anzupassen, sich zu verstecken, sich aufzuopfern, um geliebt zu werden.

Mit dieser Klarheit beginnt man, feine Nuancen zu erkennen: wie viele Entscheidungen, auch die Wahl mancher Beziehungen, von diesem unbewussten Wunsch geprägt waren, nicht aus Liebe, sondern aus Angst vor Ablehnung getroffen zu werden. Wie oft blieb man, obwohl man nicht gesehen wurde. Wie oft schwieg man nur, um niemanden zu verlieren. Wie oft wurden Krumen der Aufmerksamkeit mit echter Zuneigung verwechselt. Diese Wahrheit schmerzt, doch sie befreit zugleich, denn wer solche Wunden bewusst betrachtet, lässt sie zu heilen beginnen.

Reife Liebe ist kein Tausch, sondern ein Überfließen; sie ist keine Eile, sondern eine Begegnung. Sie ist nichts, das man sich vom anderen holt, sondern etwas, das aus dem erwächst, was man in sich selbst nährt. Wer sich von der Bindung heilt, beginnt, Menschen danach auszuwählen, was sie sind – nicht danach, was sie im eigenen Inneren füllen sollen. Man erkennt, dass Alleinsein nicht das eigentliche Problem ist; das eigentliche Problem ist, schlecht begleitet zu sein, mit jemandem zusammen zu sein und sich dennoch einsam zu fühlen. Erst wer Frieden in der Stille der eigenen Seele findet, ist bereit für eine Liebe, die Freiheit ist und nicht Gefangenschaft – eine Liebe, die sieht, ohne dass darum gebettelt werden muss, die will, ohne dass man sich klein machen muss.

Diese Art von Liebe existiert, doch sie findet sich nicht im Außen. Sie ist ein Spiegel dessen, was im eigenen Inneren aufgebaut wird. Wer diese tiefe Selbstliebe in sich kultiviert, zieht unweigerlich Beziehungen an, die diese neue Frequenz widerspiegeln. Der nächste Schritt besteht darin, diesen Weg weiterzugehen – den

Weg zurück zu sich selbst, zurück nach Hause, zurück zu einer Liebe, die nicht verletzt, nicht fordert, nicht einengt: eine Liebe, die einfach ist.

Diese emotionale Wandlung geschieht nicht von heute auf morgen. Sie vollzieht sich leise, in den kleinen täglichen Entscheidungen: wenn man sich, trotz Sehnsucht, entscheidet, sich nicht mit weniger zufriedenzugeben, als man verdient; wenn man sich selbst an erste Stelle setzt, nicht aus Egoismus, sondern aus Respekt vor sich selbst. Was einst als Chaos, als Abwesenheit der eigenen Mitte erschien, wird in der Rückschau erkennbar: Frieden ist auch Liebe, Ruhe ist auch Verbindung, Sicherheit ist keine Langeweile, sondern Reife.

Wer sich von der Bindung heilt, beginnt, mit mehr Klarheit, mehr Unterscheidungsvermögen und vor allem mit mehr Mitgefühl zu sehen – denn nun weiß man, dass jeder Mensch mit den eigenen Schatten kämpft, mit eigenen Traumata, mit eigenen Masken. Man steigt nicht mehr in dieses Spiel ein, sondern beobachtet, versteht, respektiert – und entscheidet frei, ob man teilnehmen will oder nicht. Man bleibt nicht mehr aus Angst, etwas zu verlieren, denn man hat längst verstanden: Es tut niemals so weh, einen anderen Menschen zu verlieren, wie sich selbst zu verlieren.

So entsteht etwas noch Wertvolleres als Bindung: emotionale Integrität – das Gefühl, mit sich selbst im Einklang zu sein, zu leben, woran man glaubt, auszusprechen, was man fühlt, sich zu positionieren, ohne sich selbst zu verleugnen. Man hört auf, emotionale Krumen zu akzeptieren, weil man weiß, dass man ein Fest verdient, das aus Präsenz, echter Verbindung und Wahrheit besteht. Man beginnt, stille Augenblicke zu schätzen, aufrichtige Blicke, Bindungen, die kein ständiges Bemühen erfordern, um zu bestehen – all das, weil man endlich zu seinem eigenen Zuhause geworden ist.

Man muss nicht perfekt sein, um geliebt zu werden. Aber man muss ganz sein, um wirklich lieben zu können.