



Beziehungsfähigkeit – Was tragfähige Beziehungen ausmacht

Jemand der häufig Beziehungen beendet oder wechselt, wird oft salopp als „beziehungsunfähig“ bezeichnet. Was steckt hinter der sog. „Beziehungsfähigkeit“? Bekommen wir sie in die Wiege gelegt oder müssen wir sie lernen? Welche Rolle spielt Beziehungsfähigkeit am Arbeitsplatz? Wie kann man an seiner Beziehungsfähigkeit arbeiten?

Genau genommen ist uns die Fähigkeiten Beziehungen zu gestalten, tatsächlich in die Wiege gelegt. Wir sind als soziale Wesen geboren, das heißt, dass wir ohne Beziehungen nicht (über)leben können. Daher haben wir auch die Fähigkeit, Bindungen einzugehen. Im Laufe unserer Geschichte machen wir jedoch nicht nur gute sondern auch schlechte Erfahrungen: wir werden zurückgewiesen, kritisiert, ausgelacht, verlassen. Entsprechend lernen wir, uns durch unterschiedliche Strategien zu schützen. Dabei kann uns die natürliche Beziehungsfähigkeit abhanden kommen – doch wir können sie im Erwachsenenalter erneut lernen.

Woran liegt es, dass es manchen Menschen offensichtlich gelingt, langfristige und stabile Beziehungen aufzubauen, während andere häufige Beziehungsabbrüche oder unbefriedigende Beziehungen (er)leben?

Letztendlich hat es immer damit zu tun, wie man mit sich selbst „in Beziehung lebt“, also mit sich selbst umgeht: mit eigenen Bedürfnissen, Ängsten, Schwachstellen. C.G. Jung prägt in diesem Zusammenhang den Begriff „**Schatten**“. Er meint damit die Bereiche unseres Wesens, die im Verborgenen liegen. Das sind Verhaltensweisen und Eigenschaften, mit denen wir uns nur ungern auseinander setzen, weil sie unser Selbstbild stören und wir befürchten, dass wir dadurch von anderen abgelehnt werden. Zu den Schattenanteilen unserer Persönlichkeit zählen Eigenschaften wie Wut, Neid, Zorn aber auch Traurigkeit, Hilflosigkeit etc. Im Austausch mit anderen – also gerade in Beziehungen – kommen wir mit diesen Eigenschaften in Kontakt. Häufig passiert dies jedoch erst unbewusst, indem wir beispielsweise genau diese

Eigenschaften beim anderen deutlich wahrnehmen und uns daran stoßen. Wir sind verärgert, beleidigt, genervt. Manchmal passiert es sogar, dass wir dem anderen diese Eigenschaften zuschreiben bzw. sie bei ihm überdeutlich wahrnehmen, gerade um sie nicht bei uns selbst spüren zu müssen. In diesem Fall spricht man von „**Projektion**“: der andere wirkt für uns wie eine Leinwand, auf die wir unsere Bilder projizieren. Selbstverständlich tun wir dies nicht mit Absicht sondern unbewusst, als Schutzmechanismus vor unseren eigenen Ängsten sozusagen.

Projektion ist daher meist im Spiel, wenn es in Beziehungen zu Streit bzw. Konflikten kommt. Es werden Vorwürfe gemacht, dadurch passieren Verletzungen, es entsteht ein Ping-Pong-Spiel, aus dem es manchmal schwierig ist auszusteigen. Der Weg ist immer Distanz zu den Emotionen zu gewinnen, eigene Anteile am Konflikt zu erkennen und sowohl eigene als auch die Verletzungen des anderen zu sehen. So kann wieder Versöhnung und Nähe entstehen. **Konfliktfähigkeit** ist also ein wesentlicher Teil von Beziehungsfähigkeit.

Ein weiterer wesentlicher Anteil an einer Beziehungsdynamik hat die **Persönlichkeitsstruktur** des einzelnen. Bereits in unserer Kindheit und im Laufe unserer gesellschaftlichen Sozialisierung werden wichtige Eckpfeiler für unsere Persönlichkeit gelegt. So gibt es in Bezug auf Beziehungen beispielsweise „Nähe-Typen“ und „Distanz-Typen“.

Nähe-Typen suchen viel Nähe zu anderen, da sie sich oft über das WIR und das DU definieren und identifizieren. Sie verlieren dadurch oft den Kontakt zum eigenen ICH und können deshalb das Alleinsein (mit sich, mit ihrer Meinung etc.) nur schwer aushalten. Oft geht dieses Nähe-Bedürfnis soweit, dass sie sich komplett nach anderen orientieren, alle Erwartungen erfüllen möchten. Die Nähe wird zur Abhängigkeit, zur Verschmelzung mit dem anderen. Auf andere haben Nähe-Typen oft die Wirkung zu erdrücken oder einzuengen.

Distanz-Typen hingegen können Nähe oft schlecht aushalten. Sie haben im Leben die Erfahrung gemacht, dass Nähe mit Verletzung und Verlassenwerden verbunden ist. Als Strategie haben sie gelernt, sich durch Distanz zu schützen und Sicherheit im Alleinsein zu finden. Ihre Wirkung auf andere ist oft Kälte, Desinteresse und Gefühllosigkeit.

Tragfähige Beziehungen zeichnen sich dadurch aus, dass **Nähe und Distanz in einem dynamischen Gleichgewicht** sind. Das heißt für Nähe-Typen, dass sie lernen Distanz auszuhalten und dies nicht als persönliche Ablehnung werten. Distanz-Typen hingegen müssen lernen, ihre inneren Mauern abzubauen und sich auf Gefühle einzulassen. Letztendlich müssen sich beide Typen ihren Ängsten stellen. Nur auf diesem Weg kann „wahre“ Nähe entstehen: Nähe, die sich als Offenheit, Ja-Sagen zum anderen und innerer Verbundenheit auszeichnet, ohne sich selbst zu verlieren oder zu vernachlässigen. Man spricht dann von **Kontaktfähigkeit** – eine wichtige Grundlage für Beziehungsfähigkeit.

Auch am Arbeitsplatz wird immer deutlicher, wie wichtig gute Beziehungen sind: Wertschätzung, Vertrauen, Unterstützung und Fairness tragen beträchtlich zu Motivation, Engagement, Leistung und Loyalität im Job bei. Deshalb ist es gerade für Führungskräfte zusehends unerlässlich, tragfähige Beziehungen aufbauen zu können.

Der Weg zu unserer natürlichen Beziehungsfähigkeit führt über unsere Ängste, Unsicherheiten und Verletzungen. Wenn wir diese überwinden, wird es uns gelingen, Mut, Kraft, Ausdauer, Verständnis und Herzlichkeit in unsere Beziehungen zu bringen, egal ob es sich um die eigene Partnerschaft, Familie, Freunde, Kollegen, Kunden, Mitarbeiter oder Vorgesetzte handelt. Alles was wir in dieser Hinsicht in unsere Beziehungen investieren, werden wir vielfach zurück bekommen.

Christa Beyrer
Beratung | Coaching | Training

www.christa-beyrer.de
cb@christa-beyrer.de
T +49.89.9810 6688