

## Episode 6 des Formats ohne Namen

erschienen im Podcast „Viele-Sein“

die Weitergabe dieses Dokumentes ist nur in unbearbeiteter Form und zu privaten Zwecken gestattet

So wie wir viele sind, leben wir verschiedene Beziehungen.

Damit meinen wir nicht nur die Beziehungen, die von sozialen Rollen bestimmt sind – Freund\_in, Verbündete\_r, Projektpartner\_in, Lebenspartner\_in, Liebespartner\_in, Schüler\_in, Therapieklient\_in zum Beispiel – sondern auch die Nuancen, die jede soziale Rolle in jeder beliebigen Situation haben kann.

Die Frage von Charlie war, wie wir Beziehungen leben und wir können diese Frage nur mit einem Ausschweif zu beantworten beginnen. Denn: Beziehung ist ein sehr unkonkreter Begriff, der häufig jedoch nur für eine Beziehungsform verwendet wird, nämlich die Beziehung zwischen zwei Menschen, die miteinander vielleicht in romantischer Liebe, vielleicht aber auch in anderen verbindenden Gefühlen zu einander stehen.

Wir hingegen sehen das so: Beziehungen entstehen durch Bezug zu oder auf einander. Wir sind viele. Das bedeutet: Wir stellen nie nur einen Bezug her. Und, wir halten auch nie nur einen Bezug zu einer Person, obwohl es durchaus auch bei uns Gewichtungen gibt. Bezug allein ist für uns jedoch für nicht viel mehr als eine Art Orientierungshilfe beim Versuch Kontakt zu jemandem herzustellen und zu halten.

Wenn wir an partner\_innenschaftliche Beziehungen denken, denken wir entsprechend auch an Kontakt und halten das für das, worum es dabei geht.

Wir haben keine Schwierigkeiten Bezug auf andere Menschen zu nehmen. Schon die Anwesenheit einer anderen Person in unserer Umgebung zwingt uns den Bezug im Grunde auf. Menschen riechen, Menschen machen Geräusche, Menschen sind da und wir registrieren das. Wir nehmen auf ihre Anwesenheit Bezug und sei es, dass wir uns damit beschäftigen, wie wir uns von ihnen entfernen können.

Wir haben erhebliche Schwierigkeiten damit, mit Menschen in Kontakt zu gehen, zu sein und zu bleiben.

Denn Kontakt erfordert mehr als Bezug. Es erfordert das Gefühl, einer gemeinsamen Bezugsbasis – also, dass man das Gefühl hat oder irgendwie spürt, weiß, intuitiv erfassen kann, das man miteinander ist. Die gleichen Dinge sieht, die gleichen oder zumindest sehr ähnlichen Er\_Lebensqualitäten verarbeitet und in der Kommunikation auf kompatible Mittel und Wege zurückgreift.

Wir haben dieses Erleben eines Miteinander nur sehr selten. Und wenn dann in bestimmten Aspekten, bei bestimmten Themen, bei bestimmten Kompensationsmechanismen.

Das bedeutet, dass wir nur sehr sehr selten wirklich in Kontakt mit anderen Menschen kommen und noch seltener auch bleiben. Das ändert in der Regel nichts an dem Bezug, den wir zu den Menschen aufbauen, es ändert aber die Tiefe bzw. den Umfang oder auch die Innigkeit, die in der Beziehung von uns dann hergestellt werden kann.

Wir leben eine Reihe von Beziehungen, die man Zweckbeziehung nennen kann oder vielleicht auch muss. Manchen Menschen ist das auch so klar und manchen eher nicht so. Für uns ist in dem Begriff der "Zweckbeziehung" und auch in der Form der Beziehung selbst keine Wertung drin, wir wissen aber, dass das für manche Menschen nicht so ist und es in der Folge unmöglich für sie ist, davon nicht gekränkt zu sein oder sich als Person nicht abgewertet oder benutzt zu fühlen.

Für uns bedeutet es einfach nur: Mit dieser Person können gut dies tun, mit jener Person können wir gut das tun, denn bei dieser Person können diese und jene Innens gut Kontakt herstellen und halten und bei jener Person können wieder andere Innens gut im Kontakt sein und bleiben.

Manchmal sind wir versucht Zweckbeziehungen als "Freund\_innenschaften" zu bezeichnen, weil manche der Menschen darin das so tun. Für uns ist "Freund\_innenschaft" jedoch mehr als thematischer Bezug und das entsprechende Kontaktmodul zur Aufrechterhaltung und Ausentwicklung von Bezug und Kommunikation.

Freund\_innenschaft beginnt für uns da, wo die andere Person Bezugs- und damit auch Kontaktlöcher spürt und bereit ist, diese mit uns zusammen mit der Form des Bezugs und der Kommunikation zu füllen, die aus dem Kontakt, der bereits besteht, möglich ist.

Also: Da, wo eine Person versucht mit uns in Kontakt zu gehen, obwohl sie vielleicht viel und oft aushalten muss, dass an manchen Stellen vielleicht lange (noch) nichts geht oder (noch) niemand von uns ist, die\_r adäquat darauf eingehen kann, da kann entstehen, was wir Freund\_innenschaft nennen.

Partner\_innenschaftliche Beziehungen sind daneben für uns etwas, das sich viel in gemeinsam genutzter Infrastruktur und gemeinsamen Zielen zeigt und ein breites Spektrum abdeckt.

So wäre ein partner\_innenschaftlicher Bezug für uns einer, in dem zum Beispiel ein Projekt gemeinsam gemacht wird und alle Beteiligten den gleichen Arbeitsaufwand, die gleichen Anteile der Sorgearbeit dahinter, die gleichen Anteile der Verantwortung und auch die gleichen Konsequenzen tragen, wenn es kaputt geht. Partner\_innenschaft ist für uns untrennbar damit verbunden sich selbst für eine andere Person zurück zu nehmen, sich für sie einzusetzen und den Inhalt des Bezugs zueinander (also zum Beispiel ein gemeinsames Projekt) in dessen Bewertung gleich zu empfinden und zu erhalten.

Und genauso wie bei einer Freund\_innenschaft ist der Wille zur Weiterentwicklung in partner\_innenschaftlichen Bezügen der Schlüsselaspekt, der es zu einem Kontakt werden lässt.

So komme ich nun zu romantischen Beziehungen bzw. zu Liebesbeziehungen.

Der Bezug ist an der Stelle enorm dünn. Romantik ist eine kulturelle Konstruktion. Etwas, das etwas beschreibt was man in einem gemeinsamen gesellschaftlichen Code erlernen muss, um es erkennen und auch selbst leben zu können. Mit der Liebe ist es das gleiche. Liebe ist ein Gefühl. Gefühle kommen und gehen. Man kann sie in gewisser Weise etablieren und in sich etablieren lassen, das ändert jedoch nicht den Umstand, dass

niemand – kein einziger Mensch – immer liebt.

Außer man ist viele und hat, so wie wir bestimmte Innens, die dieser Zustand sind. Also Innens, die einfach nur Liebe sind. Gegenüber allem und allen.

Was für manche Nicht-Vielen irgendwie ganz nützlich klingt, ist für uns vor allem kompliziert und potenziell gefährlich. Denn die meisten Menschen denken Liebe aufgrund des sozialen Codes unserer westlichen Welt als etwas, das man permanent in sich abrufen kann. Etwas, das immer da ist. Etwas, das man einfordern kann. Etwas, das man mit spezifischen sozialen Gesten und Handlungen ausdrückt und also quasi "macht".

"Die romantische Liebesbeziehung" ist das Ergebnis hochspezialisierter sozialer Kommunikation und Interaktion und damit etwas vor dem wir einfach immer scheitern. Nicht, weil wir das nicht dürfen oder Angst haben oder weil Innens das verhindern, sondern einfach, weil wir diese Sprache nicht sprechen. Und selbst wenn doch, dann nicht mit der dazu passenden emotionalen Verbindung. Heißt: wir wissen, wie man "Liebe macht oder zeigt", wir machen oder zeigen das nie aus Liebe, sondern aus dem Wunsch heraus, dass sich die andere Person geliebt fühlt bzw. an das Moment erinnert, in dem sie von uns geliebt wurde.

Für viele Menschen sind Beziehungen, Liebesbeziehungen, romantische Beziehungen – "mit jemandem zusammen sein" eng mit Vorstellungen von Monogamie als Beweis der Zugehörigkeit verbunden. Beziehungsweise, werden Beziehungen häufig mit einer eindeutigen Zugehörigkeit verknüpft.

Während wir für uns Bezüge zu Themen und gemeinsamen Aspekte herstellen, beziehen die meisten Menschen sich als Person aufeinander. Wir können so etwas nicht.

Zum Einen, weil wir Menschen in der Regel erst nach vielen Jahren, in denen wir sie und ihren Code verstehen lernen können, in Ansätzen überhaupt als die Person erfassen können, die sie sind und zum Anderen, weil genau da unsere frühesten Traumatisierungen sitzen.

Der einzige Mensch in dem Menschen jemals wirklich ganz und gar aufgehen bzw. zu 100% auf ihn bezogen sind, ist die Person, in der man vor der Geburt ausentwickelt wird und die Person oder auch die Personen, die sich nach der Geburt um die Befriedigung der existenziellen Grundbedürfnisse des Menschen kümmern.

Der Anspruch also sich als erwachsene Person ganz und gar, mit 100% Vertrauen, mit 100% Liebe, mit 100% "Ich würde alles für dich tun" auf eine andere erwachsene Person zu beziehen, bedeutet am Ende sich in die Doppelrolle von Elter und global abhängigem Baby zu begeben.

Wir wissen nicht, wie Menschen ohne frühe Bindungstraumatisierungen diesen Widerspruch plus die damit verbundenen Konsequenzen in sich verpacken. Was wir machen ist, diesem Anspruch nicht gerecht zu werden und es abzulehnen mit Menschen zu tun zu haben, die ihn an uns richten.

Abhängigkeiten jeder Art triggern in uns Erinnerungen an traumatische Erfahrungen, genauso wie es Überforderungen jeder Art tun. Das können wir kompensieren, jedoch

nicht als Partner\_innenschaft, Kontakt oder Beziehung leben. Schon gar nicht insgesamt als Einmensch, denn eine Beziehung oder ein Kontakt, in dem wir permanent auf Dissoziation zur Kompensation angewiesen sind, bedeutet auch, dass uns Lebenszeit zur eigenen Weiterentwicklung fehlt, da unsere Möglichkeiten uns selbst zu er\_leben durch dissoziative Barrieren beschnitten werden.

Früher haben wir solche Kontakte und Beziehungen durchgehalten, bis sie an ihr natürliches Ende durch Kaputtgehen des Kontaktes oder der entsprechenden Innens kamen.

Heute fordern wir von solchen Menschen mehr oder weniger offensiv Weiterentwicklung und Verantwortungsübernahme für ihre Gefühle und Bedürfnisse ein. Einige Male waren wir auch schon so weit, diese Dinge als so nötig für den Kontakt zu kommunizieren, wie sie sind.

Seit einiger Zeit sind wir in einer partnerschaftlichen Zweierbeziehung mit dem Freund. Wie sich unser Vielesein dort zeigt und wie wir und er damit konkret umgehen, darüber sprechen wir beim nächsten Mal.