

**Karin Maurer**

## **Nähe und Vertrauen**

Durch Tantra hat sich vieles in meinem Leben verändert. Eine Entdeckungsreise bei der ich ein großes Stück mehr über mich und meine Umwelt erfahren habe. Fixe Vorstellungen wie etwas zu sein hat wurden aufgeweicht, „altbewährte“ Strukturen in Zweifel gezogen.

Damit entstanden auch neue Fragen und ich merkte, dass sie nicht so eindeutig zu beantworten waren. In dieser Arbeit möchte ich auf einige Kernfragen über die Themen „Nähe und Vertrauen in Beziehung“ mein Augenmerk lenken und sie durch meine Erfahrungen im Leben betrachten. Unter welcher Voraussetzung kann ich vertrauen bzw. Nähe spüren? Wie merke ich, dass ich mir selbst Nähe geben kann? Welche Glaubenssätze und angelernten Erkenntnisse habe ich aufgrund meiner Geschichte gewonnen? Was habe ich aus meiner Kindheitserfahrung gelernt? Wie habe ich im Erwachsenenalter mein Wissen erweitert und verändert?

Parallel zum Aufbautraining machte ich eine Einzel - Selbsterfahrung. Ich beschäftigte mich unter anderem mit meinem primären Szenario aus dem Blickwinkel der Fragen „Wie erlebte ich Nähe?“, „Wie erlangte ich Vertrauen?“, „Wie kam ich zu Misstrauen?“

Meine Mutter wollte eigentlich keine Kinder. Die Schwangerschaft war sehr mit finanziellen Sorgen und Eheproblemen belastet. Ihre Angst verletzt zu werden war und ist noch immer sehr groß. Sie erzählte mir, daß Traurigkeit und Angst in ihrer Familie als Gefühlsduselei abgetan wurden. Ihre Mutter hatte die Maske der höflich charmanten Geschäftsfrau. Hinter den Kulissen war sie hart und ehrgeizig, selbstbewußt und herrisch. Ob sich meine Mutter und meine Großmutter in irgend einer Weise nahe waren? Ich erlebte meine Mutter in dieser Beziehung ständig um Anerkennung bettelnd und bemüht, es recht zu machen. Sie hatte auch Angst vor ihr. Meine Großmutter betrachtete meine Mutter als billige Arbeitskraft. Innerhalb der Familie wurde gegenseitig viel abgewertet.

Zu mir hatte meine Mutter eine sehr ambivalente Beziehung. Einerseits liebte sie mich auf ihre Weise, andererseits wollte sie keine Verantwortung für mich übernehmen, aus Angst etwas falsch zu machen. Sie war sehr unsicher im Umgang mit mir und traute sich nicht zu, die Aufgaben als Mutter zu übernehmen. Die Verantwortung dafür war ihr zu groß, noch dazu redete man ihr ein, dass sie mit dem Baby

nicht umgehen könne. Ich erinnere mich noch daran, dass sie sehr sprunghaft im Umgang mit mir war. Einerseits verwöhnte sie mich: Wenn ich bei ihr übernachtete - sie lebte im Haus meiner Großmutter - musste alles perfekt sein ( frisches Bettzeug, frische Kipferln und besonderer Kakao zum Frühstück, das sie mir ans Bett servierte).

Andererseits übernahm sie keine Verantwortung für die alltäglichen Aufgaben, welche bei einem Kind anfallen. Dies überlies sie meiner Pflegemutter - kritisierte sie aber dabei immer heftig. Abwertungen und Konkurrenzkämpfe waren auf der Tagesordnung. Ich bemühte mich immer ihr zu zeigen, dass es mir gut geht, damit sie sich bestätigt fühlte. Aber es war nie genug. Ich schaffte es nicht, ihr zu beweisen, dass sie in Ordnung ist. Das war die eine Seite.

Die andere Seite war und ist ihr Bedürfnis nach Rückzug. Sie sperrte sich in ihre vier Wände ein, beklagte sich gleichzeitig, dass sich keiner um sie kümmerte. Dadurch bewirkte sie bei mir den Impuls ihr beweisen zu müssen, dass ich sie mag. Diesem Druck wollte ich aber nicht nachgeben. Es entstanden dadurch subtile Schuldzuweisungen und Forderungen an mich, wie etwa Botschaften „ Du bist schuld daran, dass es mir so schlecht geht, weil du dich viel zu wenig um mich kümmerst !“. Du kannst etwas tun, damit es mir besser geht - mich lieb haben.

Schon sehr früh entwickelte sich dadurch die Agentin. Daraus folgt, dass es mir nur dann gut gehen darf, wenn es anderen gut geht, Freude nur dann empfinden darf, wenn es auch die Anderen empfinden können. In der Pubertät versuchte ich zu verstehen - Verständnis rettete mich vor der Aggression auf sie. Was ich auch tat, ich kam nicht an sie heran. Schließlich gab ich es auf. Von der Umwelt wurde ich animiert, sie zu mögen. Ich habe mich lange Zeit für ihre Unsicherheit geschämt. Wenn sie unsicher war, redete sie außerhalb der Familie uferlos und oberflächlich. Auch diese Strategie habe ich teilweise übernommen.

Was ich durch sie gelernt habe war, dass ich für ihr Wohlergehen verantwortlich bin. Ich kann es erreichen, wenn ich mich genug bemühe und für sie Lösungen finde. Daraus entwickelte sich der Glaubenssatz : *Ich muß ständig was tun, mich emotional kümmern um sie, sonst bin ich nichts wert und es sieht mich keiner.*

Mein Vertrauen zu ihr war und ist sehr eingeschränkt. Sie konnte mich durch ihre Labilität emotional wenig bis kaum versorgen, wenig Halt und Sicherheit im Umgang mit Menschen geben. Diese Unberechenbarkeit und Labilität spüre ich auch in mir.

In einer therapeutischen Sitzung erkannte ich, dass ich sehr wohl Vertrauen bezüglich materiellen Belangen zu ihr hatte. Ihre Zuneigung drückte sie immer über materielle Sicherheiten aus - Geld hatte ich immer genug. Auf diesem Gebiet spürte ich in meinem Leben keinen Mangel. Auch in der Partnerschaft spüre ich daher das Bedürfnis materiell verwöhnt zu werden.

Zu meiner Pflegemama, bei der ich 14 Jahre verbrachte, fühlte ich eine enge Beziehung. Sie liebte mich so als wäre ich ihr eigenes Kind. Meine Mutter und sie konkurrierten ständig um mich. Meine Mutter war sehr eifersüchtig auf sie, weil sie unter anderem bemerkte, dass Mama mit mir natürlich und unkompliziert umging, vieles leichter nahm als sie selbst.

Mama kränkelte oft. Ich erinnere mich, dass ich oft stundenlang an ihrem Bett saß, aus Sorge, wenn ich weggehe passiert etwas Schreckliches. Ich hatte Angst um sie, seit ich mich erinnern kann. Auch sie wollte geschützt und emotional versorgt werden. Einerseits erlebte ich sie sehr mütterlich und fürsorglich, ja sogar über fürsorglich - auch sie hatte Angst einen Fehler zu machen und dadurch einen Krieg mit meiner Mutter zu bekommen. Meine Mutter belehrte und maßregelte sie bezüglich meiner Kleidung, meiner Frisur etc. ständig.

Zu meiner Mama hatte ich Vertrauen, Geborgenheit und Wärme empfunden. Allerdings mußte ich dafür „brav“ sein. Lebendigkeit durfte großteils in Fröhlichkeit und Herzlichkeit ausgedrückt werden. Vor Zorn und Trotz hatte sie Angst und auch vor zu viel Ausgelassenheit ( da hätte zuviel passieren können ). Geduld hatte sie allerdings viel mit mir. Meine Mama konnte mir emotionale Wärme geben. Jedoch lernte ich auch bei ihr anderen Menschen gegenüber skeptisch zu sein. Man weiß ja nie, ob sie es gut meinen. Daraus entstanden die Glaubenssätze „*Traue keinem, man weiß nie ob sie es gut meinen*“, „*Sei auf der Hut, im Leben gibt es viele Gefahren*“, „*Wenn du in meiner Nähe bleibst, kann dir nichts passieren - ich kann dich verteidigen und beschützen*“. Dieses Misstrauen gegenüber Menschen kenne ich auch bei mir heute noch.

An meinen Vater kann ich mich kaum erinnern. Ich glaube, dass er mich sehr gern gehabt hat. Wir lebten nicht im selben Haushalt. Er hatte eine kleine Wohnung im selben Ort, in dem ich aufgewachsen bin. Er besuchte mich bei meiner Mama. Er starb, als ich 7 Jahre alt war. Ich konnte mich nicht darauf verlassen, dass er regelmäßig kommt und für mich da ist. Vielleicht war er für mich auch gar nicht präsent, weil ich keine Erinnerung an ihn habe. Wenn ich von Vater Nähe wollte, mußte ich warten lernen, in meiner Fantasie leben und eine starke

Vorstellungskraft entwickeln. Bei ihm bildete ich mir ein, sein Sonnenschein sein zu müssen, „sein liebes fröhliches Mausi“. Er hat mir Aufmerksamkeit geschenkt. Was ich aus dieser Beziehung gelernt habe ist, dass Nähe etwas Konfuses ist, das Verwirrung schafft und unsicher im Umgang mit Menschen macht. *Nähe ist nichts Greifbares und Sicheres.*

Eine wichtige Beziehung, die mich prägte hatte ich auch in meinem Exmann, mit dem ich zwanzig Jahre verheiratet war. Es war eine Vater - Tochter Beziehung. Er gab mir Halt und Geborgenheit. Vertrauen hatte ich ein unerschütterliches zu ihm. Ich fühlte mich ihm gegenüber wie ein kleines Mädchen. Nähe auf der Mann - Frau Ebene gelang nie. Aus meiner Vatergeschichte heraus habe ich bei meinem Ehemann den für mich „idealen Vater“ gefunden. Durch die materielle Sicherheit auch ein Stück von der Mutter.

Die derzeitige Partnerschaft fordert mich sehr bezüglich meiner Agentin. „Es recht machen wollen“ - „Wie muss ich mich verhalten um zu gefallen?“ Alte Muster, die ich von allen drei Bezugspersonen gelernt habe, kommen hier zum tragen. Mit meinem Partner kann ich Nähe leben, auch wenn meine Kindheitsmuster sich Idealbilder wünschen.

In meinem derzeitigen Lernprozeß werde ich mit der Frage konfrontiert: „Was ist meines?“ „Bin ich in Ordnung, wenn ich nein sage bzw. zu mir stehe?“ Spontane Reaktionen - auch Kritik auszuhalten und mich auf Meinungsverschiedenheiten einzulassen ist eine Herausforderung. Wenn sich Nähe und Distanz abwechseln kann es sein, dass ich unsicher werde und fragmentiere.

Besonders in den letzten Jahren habe ich gelernt mir selbst materielle Sicherheit zu geben, mehr Vertrauen zu mir selbst aufzubauen und mein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Ich habe erkannt, dass es keine Sicherheiten für Vertrauen gibt. Ich bin jetzt mehr damit befasst, mich auf den Moment einzulassen mit dem Risiko Kritik, Selbstzweifel, Leere und Verwirrung zu spüren. Ich bin weniger ängstlich gegenüber Kontakt und spontaner Reaktion geworden.

Nähe ist für mich mit mir selbst in Kontakt zu kommen. Die Frage stellt sich: „Wie kann ich es immer wieder probieren in Verbindung mit mir zu sein und gleichzeitig in Kontakt mit jemandem Anderen. Dies scheint eine sehr wichtige Lern - Aufgabe in meinem Leben zu sein.“