# Das Geheimnis des Verliebtseins

## Bindungsmuster in Beziehungen

**Innere Stimmen** von Brigitte Molnar

**„Haben Sie in sich jemals den Wunsch verspürt, jemand anderes sein? Dann habe ich eine gute Nachricht für Sie: Sie sind jemand anderes!"**

Mit diesen launigen Worten eröffnete Hal Stone eines seiner jährlichen Sommercamps in St. Monica/Kalifornien und er fährt fort: „Das Problem dabei ist, dass wir uns selbst nicht kennen – nicht einmal den Teil von uns, den wir „Ich" nennen und der unser Leben bestimmt. Ich möchte Ihnen daher eine Reihe hochinteressanter Persönlichkeiten vorstellen, Ihre eigenen Inneren Stimmen." Was Herr Stone, jahrelang klinischer Psychologe in amerikanischen Hospitälern weiter ausführt, ist eine geniale Weiterentwicklung des tiefenpsychologischen Konzepts des Arztes und Tiefenspychologen C. G. Jung (1875-1961). Bereits Jung gab dem unbekannten Unbewußten Namen wie das „Innere Kind", die „Innere Frau", der "Innere Mann". Jeder wird von seinem Inneren Kind gelenkt, weil jeder einmal ein Kind war und jede Frau folgt einem Inneren Mann als Vatervorbild, genau wie jeder Mann von einem „Mutterimago" als Innerer Stimme gesteuert wird.

Viele Therapeuten und Ratgeber sind in Jung's geistige Schule gegangen – in ein bestechend klares und hochdifferenziertes Sprachkonzept hat es das Ehepaar Stone gebracht. Das Ein mal Eins der Psyche, die Mathematik der un/bewußten Gefühle, die Physik der Seele ist entschlüsselt und jedermann/frau zugänglich.

Das bestechende an der Begrifflichkeit der Stones sind ihre „selbsterklärenden" Begriffe. Da ist vom „Inneren Kritiker, vom Inneren Antreiber, vom Inneren Perfektionisten" die Rede, die jede Frau als einen wichtigen Persönlichkeitsanteil wohl nur zu gut kennt. Obwohl die Ein- ladung zum Geschäftsessen gut gelaufen ist, kündet die Stimme ihrer Perfektionistin davon, was sie alles besser hätte machen können. Um darzustellen, welcher unbewußte Mechanismus auch bei der Partnersuche greift, möchte ich kurz auf die Prägung einer Persönlichkeit durch Innere Stimmen eingehen.

### Wie entstehen Innere Stimmen?

Wer kennt nicht die freundlichen, bunten russischen Holzpüppchen, die, wenn man sie öffnet, eine weitere, kleinere Puppe zum Vorschein kommen lassen, die, wenn man sie öffnet, eine... Dieses Spiel geht weiter bis in die sechste oder siebte Generation, so dass man hernach eine winzige, allerliebste Familie Matrjoschkas vor sich stehen hat, bestehend aus Eltern, Kindern, Enkeln, Urenkeln...

Das innerste Püppchen kann, um im Sprachgebrauch von C. G. Jung zu bleiben, als Inneres Kind bezeichnet werden. Das Innere Kind ist ein Kunstbegriff

und meint die „Erinnerung an die Kindheit“. Jeder, egal ob arm oder reich, jung oder alt, trägt es in sich, da jeder einmal ein Kind war. Ganz am Anfang stehen Mutter und Vater und prägen das Kind emotional. Im Verlauf des Lebens kommen immer neue Prägungen aus der Aussenwelt hinzu: Kindergarten, Schule, Ausbildung, Beruf, Alter. Man kann diese Schichten aber auch als soziale Rollen bezeichnen, die man im Prozess des Lebens lernt. Der Rolle des Kindes folgt die des Schülers, des Auszubildenden, des Arbeitnehmers, des Rentners etc.

Die Rolle des Kindes stellt die meisten Anforderungen an seinen Träger, das Kind. „Nicht mit fremden Leuten sprechen, still sitzen, am Tisch wird alles aufgegessen, wer fragt in der Schule? Der Lehrer!“ Gebote und Verbote bestimmen einen Großteil des Kinderlebens.

Damit es diese auch erfüllen kann, um äusserlich und innerlich zu überleben, prägt es sie sich ganz fest ein, es verinnerlicht sie sozusagen. Sie wirken dort innen auf seine Anlagen und formen sie. Diesen Vorgang nennet man Sozialisation. Die gesellschaftlichen Spielregeln und Normen modellieren die persönlichen Eigenschaften des Kindes zu unverwechselbaren Qualitäten seiner Persönlichkeit. Kinder sind im Vergleich zu ihren Eltern sehr viel verspielter, verletzlicher, hilfloser, zutraulicher, argloser oder magischer. Diese Eigenschaften sind es im wesentlichen, wodurch sich Kinder von Erwachsenen unterscheiden und die als „Inneres Kind“ bezeichnet werden.

Doch die Geschichte einer Kindheit ist nicht immer heiter und konfliktlos, sondern ganz im Gegenteil voller Verstrickungen, Wirrungen und Irrungen – voller Mißverständnisse, Schmerz, Trauer und Verlust. Und nur allzu oft begleiten uns diese Erinnerungen als emotionale Konditionierung noch heute – bewußt oder unbewußt – und zwingen uns in Verhaltensmuster, Wert- und Glaubenssätze, die nicht unbedingt unserem Wesen entsprechen. Soziale Rollen als gelebte Normen werden dabei zu psychischen Rollen, zu Inneren Rollen. Diese dann Inneren Rollen werden im Laufe der Zeit zu Inneren Stimmen, auch Persönlichkeitsanteile genannt, die einem sagen, was man machen soll und was lieber nicht. Dabei bilden die erwünschten Eigenschaften des Kindes die Haupt-Ichs, während die unterdrückten Eigenschaften die Verdrängten Ichs oder Schatten darstellen.

**Vita Brigitte Molnar**

**Brigitte Molnar, geb. 1952, Gymnasiallehrerin, wurde nach intensiver Beschäftigung mit den Bedingungen geistig-seelischer Gesundheit am Synergetik Therapie Institut in Roßbach/Giessen zur Synergetik-Therapeutin ausgebildet. Seit 2000 gibt sie Anleitungen zur Selbst-Heilung mit Innenweltreisen, seit 2003 in ihrem eigenen PrivatINSTITUT für PROFILING & SYNERGETIK.**

**Kontaktadresse:**
**Isabellastr. 26**
**D-80796 München**
**Tel. +49 (0)89 - 3 07 19 39**
**molnar@synergetik.name**

Das Kommunikationsbedürfnis eines kleinen Kindes wird in einem beispielsweisen „stummen“ Elternhaus zum Schatten, während sich ein „Haupt-Ich“ als „höfliche Zurückhaltung“ nach außen darstellt. Solche Konditionierungen ziehen sich oft durch unser ganzes Leben und bestimmen unbewusst auch unsere Partnersuche.

## Das Geheimnis des Verliebens

Welch ein Zauber geht von ihrer sinnlichen Verspieltheit aus, wieviel männliche Kraft signalisiert seine Festigkeit, seiner Fähigkeit zu Struktur. Klaus und Susanne sind mittlerweile seit drei Jahren verheiratet. Klaus ist sehr erfolgreich in seinem Beruf und identifiziert mit einem starken Bewacher-Antreiber-Perfektionisten und einem ehrgeizigen Ich. Susanne ist künstlerisch, kreativ, sehr sinnlich und unorganisiert. Was zog die beiden nun so magisch zueinander, dass sie „den Bund fürs Leben“ eingingen?

Klaus liebt Susannes verdrängte Ichs wie Ordnung und Ehrgeiz. Susanne liebt die unterdrückten Ichs von Klaus wie lässige Kreativität und Sinnlichkeit. Eigenschaften, die er meint, als Mann in seinem Berufsleben verstecken zu müssen. Da Klaus Eigenschaften wie Ordentlichkeit oder Struktur bereits lebt, meint Susanne, sich den Anforderungen dieser Stimmen nicht beugen zu müssen. Sie lebt unkonventionell und unordentlich.

Bei allen Verliebten spielen also unbewusste, verdrängte Ichs die Basis für den Schimmer, von dem jede Beziehung in der ersten Zeit umgeben ist. In der Zeit des Verliebtseins, neigen die

## Das Geheimnis des Verliebtseins

Haupt-Ichs dazu, für eine kurze Zeit zu verschwinden. Susannes unordentliche Haushaltsführung empfindet Klaus als „entzückend“. Sein etwas steifes Benehmen ist eine Herausforderung für sie, noch verführerischer zu sein. Ein konkaves Persönlichkeitsmuster schmiegt sich in konvexes Persönlichkeitsmuster und hat seine energetische Entsprechung gefunden.
Wenn also eigene, ungelebte Energieanteile als Wunschvorstellungen über den anderen drübergestülpt werden, geht das Verdrängte Ich einer Person mit dem Verdrängten Ich einer anderen Person eine Beziehung ein. Dann spricht man von einem Bindungsmuster. Es sind also Wunschprojektionen, die Bindungsmuster eingehen. Doch irgendwann erwacht die Rückseite der Medaille zu Leben. Denn langsam wird der Druck von aussen größer. Klaus und Susanne bekommen ein Kind und die Dinge verändern sich.

Eines Abends kommt Klaus heim, und im Haus herrscht wieder mal Chaos. Plötzlich findet er das gar nicht mehr so süss. Seine Hauptselbste übernehmen nun die Führung, er wird der strenge Vater und kritisiert Susanne, weil sie so schlampig ist. ‹Kannst Du das Haus nicht sauberhalten? Ich halte es nicht mehr aus. Hier sieht es aus wie im Schweinestall!› Zunächst geht Susanne in die Rolle der schuldbewussten Tochter. Zwischen ihnen entsteht eine Eltern-Kind-Beziehung: Klausens strenger Innerer Vater verbindet sich mit ihrer Inneren schuldbewussten Tochter. Aber Susanne ist nicht der Typ, der sich lange bei unbequemen Gefühlen aufhält und greift ihn kurz darauf an: ‹Woher nimmst du dir das Recht, hier rumzubrüllen? Wenn du nicht so verdammt zwangshaft wärst und dich auch mal gehen lassen könntest, wäre alles halb so schlimm!› *(Arthur Wittemann: “Voice dialogue”, Zeitschrift „Connection“ vom 12/1990 S. 33)* Sie ist jetzt in die rebellierende Tochterrolle gesprungen und nicht mehr weit weg von der Stimme der kampfeslustigen, strengen Mutter.
Solche typischen Energiefusionen können sich weiter entwickeln und in einer Beziehung so stark und destruktiv werden, dass sie, wie dreißig bis fünzig Prozent aller Ehen, vor dem Scheidungsrichter landen. Wenn man lernt, mit den zugrunde liegenden Stimmen umzugehen, kann man das vermeiden.
Das Geheimnis des Glanzes und der Faszination, die vom ersten Verliebtsein ausgehen, liegt also in einer Art ‹Inne-

**Vorm Badengehen steht der Badespaß**

aus “Abenteuer Beziehung”
WUWEI VERLAG
ISBN 3-930853-06-4
Foto: Susanne M. Bauer

Denn nach der Zeit des ersten Verliebtseins zieht man sich bequemlichkeitshalber meist wieder auf seine eigenen Stimmen zurück. Jetzt empfindet man die Gegenstimmen des Partners als lästig oder gar ungerecht. Wenn man nicht bereit ist, diese Gegenstimmen anzuhören, und lernt, sich innerlich auf sie zu zubewegen, wirft man dem Gegenüber gehässig vor, was einem von ihm unterscheidet. Ein sinnloses Unterfangen, denn genau dies war ja der Grund, warum man aufeinander geflogen ist. Weder das äussere Aussehen, noch die Kleidung oder life-style, wie es Heiratsannoncen suggerieren, geben den Auschlag für das Eingehen einer Beziehung! Zielsicher aber unbewusst erspürt man kongenial die entgegengesetzten, ungelebten Energien im anderen.
Denn der Grund, warum man sich bindet, ist der gleiche, warum man sich wieder trennt. Das können all jene erkennen, die glauben, dass der Grund für eine Trennung bei sich oder beim anderen liegt. Den inneren Energiefusionen liegen Bindungsmuster zugrunde, für die man nicht veranwortlich ist, denn sie stammen aus dem Elternhaus.

Deshalb bringt es meist nicht viel, eine neue Beziehung einzugehen. Man wiederholt ein Bindungsmuster, dessen Prägung der emotionalen Konditionierung als Bindungmusters aus dem eigenen Elternhaus entstammt. Man kann sich sein Leben lang damit beschäftigen, immer neue Beziehungen einzugehen, ohne wirklich Fortschritte zu erzielen.

Erst wenn man bereit ist, seine nicht gelebten und beim anderen als gegensätzlich empfundenen Stimmen zu entwickeln, ist die Basis für ganzheitliche, tragfähige Liebe geschaffen.
Deshalb ist es für eine Beziehung oft notwendig, den eigenen Vater oder die Mutter "zu klären", um sich von deren Konditionierungsmustern frei zu machen. Erst dann kann man zu den oft einseitigen Elternmustern neue hinzulernen und sich dem Leben in seinen vielfältigen Anforderungen stellen. Denn es gilt, sowohl ehrgeizig und strukturiert als auch sinnlich und kreativ sein zu können. Welche dieser Eigenschaften man dann in einer Situation anwendet, entscheidet man selbst und nicht die elterliche Prägung.
Bindungsmuster können als Lernaufgaben in Beziehungen verstanden werden: In Partnerschaften ebenso wie beim Prozess der Erziehung zwischen Eltern und Kindern. Auch im Beruf kann hinzu gelernt werden, wenn sich negative Bindungsmuster zwischen Kolleg/Innen als „Mobbing" aufzubauen beginnen.

## Synergetik und Prägungsmuster

Den Dialog mit den unbewußten Inneren Stimmen hat Synergetik Therapie zu einem Konzept der Persönlichkeitsentwicklung perfektioniert.
Umgangssprachlich bedeutet der Begriff Synergetik das Zusammenwirken (griech: syn) aller Kräfte (griech: ergos). Prof. Dr. Dr. Hermann Haken, Entwickler des Laserlichts, entdeckte synergetische Vorgänge bei der Erforschung lebendiger, komplexer, offener, energiedurchflossener Systeme für die Physik. Der Synergieeffekt besagt vor allem in Absetzung zu linear-mechanistischen Theorien über die Natur der Natur, dass das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile. dass sich beispielsweise die belebende Wirkung eines Mischwaldes nicht allein aus der Anzahl der darin befindlichen Bäume erklären lässt.
Auf ein Auto übertragen kann Synergetik die Frage klären, welche Kräfte es sind, die ein Auto fahren lassen? Weil die Reifen bis zum Boden reichen? Weil es ein Lenkrad hat? Oder weil man Benzin einfüllt? Oder weil sich jemand hinters Steuer setzt und einen vorhandenen Zündschlüssel betätigt? Es ist das Zusammenwirken aller dieser Kräfte.
Der Physikingenieur Bernd Joschko, Begründer des Synergetik Therapie Insitut/Giessen (www.gesundheitsforschung.info) übertrug 1982 den ganzheitlichen Ansatz der naturwissenschaftlichen Synergetik auf die Wahr-Nehmung des Menschen. Hier lautet die Frage: Welche Wahrnehmungsmuster prägen die menschliche Persönlichkeit und steuert ihr Verhalten? Warum reagiert ein Mensch so, wie er es tut? Es sind seine Inneren Stimmen, die als virtuelle Realität seines Hirns, umgangssprachlich als Erinnerung bezeichnet, sein Verhalten in der Realität der Aussenwelt steuern. Innere Stimmen haben ihren Ursprung in der emotionalen Konditionierung während der Kindheit, die lebenslang prägend ist.

## "Herz, was sagst du mir?"

Ein Hauptanliegen jeder Synergetiksitzung ist es, die noch unbewussten Stimmen bewusst werden zu lassen und mit den bereits bewussten Inneren Stimmen in Verbindung zu bringen. Die Pingeligkeit, die mich beispielsweise bei meinem Partner so aufregt, ist mein eigener unterdrückter Perfektionist – übrigens eine berühmte Stimme des Westens.

Der Einstieg in die noch unbewusste Innenwelt ist im Liegen sehr leicht zugänglich. Vor allem in dieser Position kooperieren die rechte und die linke Hirnhälfte. Wenn beide Hemisphären gleichzeitig arbeiten, ist das Hirn am leistungsfähigsten. Dann kooperieren auch die schnellen Beta-Schwingungen des "logischen" Denkens mit den bis zu viermal langsameren, aber kreativen Alpha- oder Theta-Schwingungen, wie sie im Liegen auftreten. Viele Forscher berichten, dass sie erst in diesem ganzheitlichen Arbeitszustand des Hirns, oft in später Nacht, die entscheidenden Aha-Erkenntnisse hatten. Auch der Synergetik-Klient erlebt diese wache Versunkenheit, wenn er wohlig eingehüllt in weiche Decken, magischen oder erfrischenden Naturklängen lauscht. Der vom Begleiter angeleitete Entspannungstext kreiert eine Tiefenwahrnehmung, in der Kontakt zu auftauchenden Inneren Bildern hergestellt werden kann. Jetzt gilt es, die Realität in der „Wahrnehmung des Gehirns" neu zu eschaffen.
Dazu läuft in einer Sitzungen alles in "Echtzeit" ab. Es wird nicht „über" eine Frage gesprochen, sondern ‹mit› der Frage. Stimmen des Alltags oder aus der Innenwelt, auftauchende Gefühle, ja sogar Körperreaktionen werden wie Personen behandelt: Man kann sie ansprechen. Wenn sich das Herz schmerzhaft meldet, kann man fragen: ‹Herz, was sagst Du mir?› Wie das geht, hat der Klient im Nu heraus und ab jetzt bieten sich ihm ungeahnte Möglichkeiten. Denn das Herz antwortet tatsächlich und berichtet über eine Kränkung, deren erste Spur meist bis in die Kindheit zurückführt. Das Innere Kind des nun erwachsenen Klienten kann jetzt mit dessen Unterstützung ein Mißverständnis oder eine Ungerechtigkeit

ANZEIGE

photo copyright by Hagen von Deylen

**IMAGO VITALE !**

Hagen von Deylen | event dokumentation portrait
photo digital video coaching | beratung für vitalität und lebensfreude
fon: +49 - 89 - 18 70 37 38 | info@hagenvondeylen.de

der Mutter aktiv verarbeiten. Oft wissen die Herkunftseltern gar nichts von der Kränkung, die sie ihrem Kind unwillentlich zugefügt haben. Das gespeicherte Gefühl der Hilflosigkeit oder gar Beschämung wird den Inneren Eltern gegenüber zum Ausdruck gebracht und kann sich lösen. Sogar Phlegma, meist Zeichen einer unterdrückten Energie wie Wut und Angst, kann aufgelöst werden und kommt alsbald in neuem Gewand als Unternehmungslust oder gar Kreativität daher. Durch die befreienden Worte und virtuellen Handlungen während einer Sitzung bahnen sich organisch neue Nervenschaltkreise im Hirn. Daraus enwickeln sich neue Wahrnehmungsmuster, der Klient erschafft seine Wahrnehmung buchstäblich neu. Synergetik Therapie ist die effektivste und nachhaltigste Methode der Bewußtseinserweiterung mit dem Ziel, den Klienten seine selbst gewählten Ziele in der Innenwelt zu etablieren. Von dort aus haben sie die größte Chance, sich in der Aussenwelt zu manifestieren.
Jede Session ist ein ganz individuelles Kunstwerk, so wie jeder Künstler in einer Art Tiefenwahrnehmung sein Kunstwerk erschafft.

Dieses „Familienstellen" in der Innenwelt ist die direkteste, unverfälschste Form systemischer Therapie. Die Rolle des Synergetik Begleiters beschränkt sich darauf zu erspüren, wo die meiste Energie des Klienten gefesselt

## Das Geheimnis des Verliebtseins

ist und ihn dabei zu unterstützen, sie zu transformieren.
Bei Bindungsmustern genügt es, mit nur einer der daran beteiligten Parteien zu arbeiten: Es reicht, wenn eine Partei als Klient anwesend ist. Konfliktlösung zwischen zwei Personen muss also nicht unbedingt in der Realität der Aussenwelt geschehen. Der entscheidende Ansatz beginnt in der Realität der Nervenschaltkreise des Hirns und der daraus resultierenden Wahrnehmung des einzelnen Klienten. Es genügt, wenn dieser seinen Energieanteil am bestehenden Bindungsmuster ändert. Bereits diese einseitige Änderung hat Auswirkungen auf die Binnenstruktur des Bindungsmusters und ändert es.
Susanne war die erste, die sich vom Veränderungswillen von Kaus unabhängig machte. Sie übernahm Selbstverantwortung für ihr Prägungsmuster und konnte das Bindungsmuster mit ihrem Vater lösen, das darin bestand, zu meinen, für ihn die kreative und sinnliche Seite einer Beziehung leben zu müssen. Endlich konnte sie sich ihren Wunsch nach Ordnung und Struktur erfüllen, von dem sie gemeint hatte, er stünde nur Klaus zu. Nach einiger Zeit zog auch Klaus nach und kann es sich zwischenzeitlich gönnen, ab und an alle viere von sich zu strecken und sich manchmal ganz verspielt und unkonventionell seinem Töchterchen zu widmen. Klaus und Susanne haben sich ganz praktisch auf den Weg der Ganzwerdung gemacht und sind dabei, jeder für sich und doch gemeinsam, vollständig zu werden.

Weitere Infos unter www.synergetik.name

Gestaltung unter Verwendung
der Illustrationen von Sabine Gistl aus:

Abenteuer Beziehung
WUWEI VERLAG
ISBN 3-930853-06-4