

Bewältigungsstile

aus: Jeffrey E. Young & Janet S. Klosko „Sein Leben neu erfinden“ – Junfermann ISBN978-3-87387-619-4

Bewältigungsstile sind die Arten und Weisen, wie wir mit unseren Gefühlen, Grundmustern, Grundmustern oder Traumata umgehen. Hauptsächlich gibt es 3 Arten:

1 Sich ergeben (Unterwerfung, Erduldung)

Das Grundmuster prägt das ganze Leben. Man ist sich der negativen Gefühle sehr bewußt. Wir sehen das ganze Leben auf verzernte Weise, die unserem Grundmuster entspricht. Sobald das Grundmuster aktiviert ist, reagieren wir mit starken Gefühlen. Wir wählen Partner, die unser Grundmuster verstärken und begeben uns in Situationen, die ebenso wirken. Wir sorgen dafür, daß das Grundmuster erhalten bleibt.

Wir sind immer noch das Kind von damals und erleben immer wieder neu den Schmerz von damals. Sich ergeben läßt die Situation, die wir als Kinder erlebt haben, in unser Erwachsenenleben hineinwirken. Deshalb erzeugt sie oft das Gefühl, daß es vollkommen aussichtslos ist, sich verändern zu wollen. Wir kennen nichts anderes als dieses Grundmuster und vermögen nicht, ihm zu entkommen. Wir werden zu Opfern einer sich selbst perpetuierenden Bindschleife.

Der bereitwillig Sich-Ergebende unterwirft sich dem Grundmuster und wird wieder zum passiven, hilflosen Kind, das anderen nachgeben muß.

2 Flucht (Vermeiden)

Mit Hilfe des Bewältigungsstil „Flucht“ vermeiden wir es, an unser Grundmuster zu denken. Wenn Gefühle auftauchen, dämpfen wir sie, indem wir Drogen oder Medikamente konsumieren, zuviel essen, einen Reinigungszwang entwickeln oder uns unserer Arbeitssucht hingeben. Und wir vermeiden Situationen, die unser Grundmuster aktivieren könnten. Tatsächlich lassen unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen den Eindruck entstehen, daß das Grundmuster nie existiert hat.

Oft meidet man enge Beziehungen und läßt keinen Menschen nahe an sich heran. Abhängig von dem jeweiligen Grundmuster vermeidet man alles, was Angst macht und unangenehm ist. Wir scheuen die Konfrontation mit unseren wahren Gefühlen, weil diese uns zu stark in Unruhe versetzen.

Der Nachteil ist dann aber, daß wir das Grundmuster nie überwinden, wenn wir uns so verhalten. Weil wir uns nie mit der Wahrheit auseinandersetzen, kommen wir nicht weiter. Durch den Bewältigungsstil „Flucht“ geben wir unsere Emotionalität auf. Wir *fühlen* nicht mehr. Wir gehen taub umher und

sind nicht in der Lage, echte Freude und echten Schmerz zu empfinden. Weil wir der Konfrontation mit Problemen aus dem Weg gehen, verletzen wir die Menschen in unserer unmittelbaren Umgebung oft. Außerdem machen wir uns anfällig für die schrecklichen Folgen von Süchten wie Alkohol- und Drogenabhängigkeit.

Der distanzierte Beschützer entzieht sich dem Schmerz, der durch das Grundmuster verursacht wird, in dem er sich emotional vom Geschehen löst, Substanzmißbrauch praktiziert, Menschen meidet oder in anderen Formen die Flucht ergreift.

3 **Gegenangriff (Überkompensation)**

Hier versuchen wir, mit unserem Grundmuster fertig zu werden, indem wir uns selbst und andere überzeugen, daß das Gegenteil dessen, was das Grundmuster beinhaltet, zutrifft. Wir fühlen, handeln und denken so, als ob wir besondere, vollkommene Menschen wären und uns nicht täuschen könnten. An dieser Persona haften wir mit ungeheurer Kraft – der Kraft der Verzweiflung.

Der Bewältigungsstil „Gegenangriff“ entsteht, weil er eine Alternative zur Entwertung, Kritik und Demütigung ist. Er ist ein Ausweg aus dem furchtbaren Gefühl der eigenen Verletzbarkeit. Gegenangriffe helfen uns, mit Situationen fertig zu werden. Doch wenn sie zu stark sind, schlägt ihre Wirkung auf uns selbst zurück. Die Technik des Gegenangriffes kann in dem Bemühen zum Ausdruck gelangen, die eigenen Mängel durch Erfolge zu überdecken, bevor irgend jemand merkt, wie die Dinge tatsächlich liegen, und die Betroffenen aufgrund dessen herabsetzend behandelt werden.

Durch unsere Gegenangriffe isolieren wir uns, vermeiden echte Intimität und können niemals unsere Verletzlichkeit zeigen. Wir lernen niemals, mit einer Niederlage fertig zu werden, wir übernehmen keine Verantwortung für unsere Niederlagen und erkennen unsere Grenzen nicht an.

Der Überkompensierende wehrt sich entweder, indem er andere schlecht behandelt oder indem er extreme Verhaltensweisen entwickelt, um das Grundmuster zu widerlegen, auch wenn sich dies letztendlich als dysfunktional erweist.