

Stray-Cat Modell

Was wir von streunenden Katzen über Heilung lernen



Author: Danilo Assmann
Status: released
Version: 1.0.0 (build 107)
Date: 2026-02-25
Copyright: © 2026. This work is openly licensed via [CC 4.0 BY SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



OrgIQ Manifest: Passion for People builds Systems for Success

OrgIQ—Organizational Intelligence (Quotient)—is a framework that redefines how we see organizations. At its heart lies a simple but profound shift: to think from the perspective of the individual. Every person experiences their own reality, shaped by their network of relationships. Each perspective is unique. There is no single right or wrong.

An organization is the superposition of all these *Networks*. This is complexity. We can never fully model or control it—but we can give it direction and purpose. Intelligent organizations embrace this complexity rather than ignore or oversimplify it.

When we focus on human complexity, the range of possible solutions expands dramatically. Business practices and structures can be brought into harmony with the natural dynamics of human relationships, psychology, and social interaction.

Our manifesto is rooted in lived experience. We have seen the transformative power of genuine connection, individuality, and purpose-driven leadership. OrgIQ helps create environments where empathy, understanding, and mutual respect thrive—where people feel seen, heard, and valued. This sense of emotional safety is the foundation on which individuals and groups reach their full potential.

We believe in value over control. Control breaks perspective, creates overhead, and breeds mistrust. Relationships and trust, on the other hand, unleash extraordinary productivity and fulfillment. Purpose is not measured by words, but by results.

Join us in redefining organizational excellence. Let's build intelligent systems, embrace complexity, and make space for purpose and joy. **Welcome to OrgIQ—where the true potential of your people becomes the strength of your organization.**

Inhalt

Die Geschichte auf einer Seite.....	5
Warum wir streunende Katzen nicht füttern sollen.....	6
Dysfunktionale Hilfe.....	6
Verständnis.....	6
Denk-Falle.....	6
Liebe lernen.....	6
Praktisch.....	7
Anker nicht Retter.....	8
Versprechen oder Versprecher?.....	8
Wie viele streunende Katzen gibt es?.....	9
Die Tipp-Liste.....	10
Erste Gedanken.....	10
Ein praktischer Ratgeber für Begegnungen ohne Selbstverlust.....	10
Superkraft 1: Sehen.....	10
Definitionen (1).....	11
Superkraft 2: Bedeutung und doch völlig frei – unverstrickte Liebe.....	11
Superkraft 3: Stabilität.....	12
Superkraft 4: Keine „Toxic Charity“ – mehr als 1x helfen ist dysfunktional.....	12
Superkraft 5: Annahme aber nicht Zuständigkeit.....	13
Superkraft 6: Die Distanz richtig verstehen.....	13
Definitionen (2).....	14
Superkraft 7: Verstehe, dass deine Existenz eine Herausforderung ist.....	14
Superkraft 8: Grenzen leben.....	15
Superkraft 9: Purpose.....	16
Superkraft 10: Kein Ziel und keine Absicht.....	16
Suffering.....	17
Suffering – Schmerz, Widerstand und die veraltete Gefahrenannahme.....	17
„Suffering is an illusion“.....	18
Unverstrickte Liebe.....	20
Skills der Unverstrickten Liebe.....	20
Romantische Beziehungen & Verlieben.....	22
Blick in die innere Welt.....	24
Situation.....	24
Response.....	24
Persönliche Erfahrungen.....	24
„Je mehr du gibst, desto mehr fühlen sie sich dir verpflichtet.“.....	25
Wie ich es erlebt habe.....	25
Ein anderes Bild: Ultrastromsparmodus.....	28
Ultrastromsparmodus.....	28
Benutzung und Betäubung.....	28
Ein Geschenk.....	29
Heilung/Reparatur.....	29
Empathie.....	30
Liebe.....	30
Angst.....	30
... und der Schatten der Angst.....	31
Identität statt Funktion.....	32
Der unsichtbare Grund.....	32
Wenn Anpassung zu Identität wird.....	32
Warum Konformität kippt.....	33
Die richtige Reihenfolge.....	33
Was das praktisch heißt.....	33
Der wirkliche Kern.....	34
Wissenschaft und Literatur.....	35
Schutzmechanismen im Gehirn („Scheuklappen“).....	35
Kognitive Verzerrungen: Wahrnehmungsgrenzen sind normal.....	35
Empathie kann Grenzen haben.....	35
Trauma-bezogene Begrenzungen der Wahrnehmung.....	35

Literature.....	36
Abwehrmechanismen / Funktionieren vs. Erleben.....	36
Kognitive Verzerrungen & Wahrnehmungsbegrenzung.....	36
Empathie – Fähigkeit mit Grenzen.....	36
Trauma, Autopilot & Überlebensmodus.....	36
Grundbedürfnisse & Lebendigkeit.....	37

Die Geschichte auf einer Seite

*Avoidance*¹ ist ein nachvollziehbarer Zustand: Wir kommen aus vielen Kackkrusten², vielen Facetten von „ich bin nicht genug“. Und mit jeder dieser Facetten haben wir einen Schutz installiert, eine Mauer gebaut. Der Antreiber: Ich werde nicht nochmal so verletzt!

Verletzlichkeit bedeutet für diese Menschen Schmerz und Schutzlosigkeit.

Andere Menschen sind nützliche Energiequellen und sollen deswegen auch so funktionieren, wie es gewünscht ist: Ladegeräte und Ladekabel haben kein Eigenleben. Ich gehe hin und lade mich so auf, wie ich es brauche.

Avoidants (also die Menschen, die *avoidant* sind), tun alles für ihren Schutz und ihre Sicherheit. Überlebensmodus, Autopilot: Sie schützen sich und ihre Schutzsysteme. Sie haben eine Reihe von Mauern gebaut. Jede Mauer hat drei Teile, drei Geschichten: Es ist der **Schmerz**, es ist der **Schutz** und es ist eine **Verkleidung**. Wir können diese Mauern als Masken, Fassade oder Rollen sehen. Sie kommen aus dem Schmerz und halten uns in der Erinnerung gefangen. Sie sollen uns vor weiterer Verletzung der Art beschützen. Und wir haben sie so gebaut, dass sie unsere Verkleidung sind, also andere Menschen denken, dass wir jetzt so sind, wie sie uns haben wollen: Schön, intelligent, gehorsam, angepasst, konform, bequem, vorhersagbar, ...

Avoidants haben sich mit viel Mühe eine funktionale Welt geschaffen. Es ist ein fragiles inneres Gleichgewicht. Alle Schutzmechanismen tun ihren Job. Und wenn das eingespielt und in Balance ist, dann soll nichts und niemand dieses Gleichgewicht stören.

„Innerer Friede“ ist ein Wort für ein Gleichgewicht der Traumata.

Sicherheit bedeutet a) die Schutzsysteme sind aktiv b) die Schutzsysteme arbeiten stabil miteinander.

Wenn/falls jemand kommt, der „durch Mauern gehen kann“, um im Bild zu bleiben, dann ist das beeindruckend und *scary*. Die Angst vor dem Kontrollverlust führt in vielen Fällen – auch im Nachhinein – zum Entzug des Konsenses. Abbruch des Kontaktes.

Die Logik ist einfach und nachvollziehbar: Wenn jemand durch meine Schutzsysteme durchgeht, dann können zwei Dinge passieren:

a) Ich habe keine Kontrolle darüber, was dieser Mensch durcheinander bringen kann. Es das Gleichgewicht, die innere Stabilität gestört werden, was ich nicht möchte.

b) Ich kann jederzeit wieder verletzt werden, weil die Schutzsysteme unwirksam sind.

Das Bild dazu ist der Nacktscanner: Wir ziehen uns ja Kleidung an, um unseren Körper zu verstecken. Dann sagen wir „ich möchte, dass mich jemand sieht und schön findet“. Dann sagt jemand: „Oh, ich kann dich sehen und du bist schön.“

Weil wir uns aber nicht vorstellen konnten, dass es wirklich jemand kann, sind wir überfordert. Und schämen uns. Und sind vielleicht auch wütend, weil jemand einfach unsere Grenzen verletzt hat, obwohl wir darum gebeten hatten. Ihr bekommt ein Bild von dieser verzwickten Situation.

Auch Heilung bedroht dieses Gleichgewicht. Stattdessen kann man gerne ein neues *Coping* im Außen ausprobieren, aber nichts nach Innen ändern. *Coping* ist, dass ich meine Mauer in einer anderen Farbe streiche. *Healing* wäre der Abbau von Mauern. Im *Coping* bleiben meine Ladestationen vor den Stadtmauern. Dann kann ich da hin, aber auch jederzeit wieder zurück zu den Mauern. So wie wir es von Weinbergschnecken und Schildkröten kennen: Wir entscheiden, wann wir herauskommen. Wir haben die Kontrolle. Ich möchte Menschen abwehren können, damit ich weiß, dass meine Verteidigung noch funktioniert. Und ich möchte Ladestationen haben, damit ich nicht einsam bin, sondern eine Minimalversorgung habe.

Das ist die Situation. Und nun Ansätze, wie wir aus diesem Dilemma spielerisch und entspannt entkommen können.

1 Wir vermeiden echte, tiefe Nähe. Wir bleiben hier beim englischen Begriff, der sich eingebürgert hat. Menschen die *avoidant* sind, nennen wir hier *Avoidants*. Wir werden sehen, dass das sehr unterschiedlich aussehen kann. Als Bild nehmen wir hier die streunende Katze.

2 Link ...

Warum wir streunende Katzen nicht füttern sollen

Streunende Katzen sind doch irgendwie süß. Sie sind verloren und stark gleichzeitig. Selbstbestimmt. Sie appellieren an unseren Beschützer- und Versorger-Instinkt, aber sind gleichzeitig der Boss. Eine spannende Ambivalenz.

Als allererstes: streunende Katzen entscheiden sich für diesen Lebensweg aufgrund ihrer Biografie. Für sie ist es das Richtige. Zu dem Zeitpunkt, an dem Platz. Jeder Schutz, jede Vorsicht, jede Freiheit und jedes Misstrauen ist die Lösung, zu einem Problem in ihrer Geschichte.

Alles, was wir tun und wie wir mit ihnen umgehen, muss das berücksichtigen.

Warum ich damit anfangen? Die meiste Hilfe, die wir allen streunenden Katzen anbieten, ist übergriffig, weil wir sie in unsere Welt holen wollen. Schauen wir uns das aber Schritt für Schritt an.

Dysfunktionale Hilfe

Wenn eine streunende Katze Hunger hat und zu uns kommt, und wir sie füttern, dann ist sie **dankbar**. Wenn sie das nächste Mal hungrig ist, dann kommt sie mit **Vorfreude**, weil sie weiß, dass wir sie füttern. Das dritte Mal kommt sie mit der **Erwartung**, dass wir sie füttern. Und danach kommt der **Anspruch**. Wenn wir dann weitermachen, haben wir eine **Abhängigkeit** erzeugt.

Wir wollten helfen, haben aber die Situation schlimmer gemacht. Denn im Innen ist sie immer noch eine streunende Katze, die jetzt eine Abhängigkeit hat. Und mit der von uns geschaffenen Abhängigkeit kommt eine Erwartung. Und diese Erwartung steht diametral zu der Entscheidung, als streunende Katze zu leben.

Für alle die sich fragen, was dann richtig ist: Wir müssen den Zeitpunkt erkennen, an dem die Dankbarkeit endet. Ab da gibt es kein Futter mehr. Wir machen mit dem ersten Füttern den Möglichkeitsraum auf und zeigen guten Willen. Wir stellen sicher, dass sie einmal (und die Anzahl ist nicht wörtlich gemeint, sondern hängt eben am inneren Zustand) Großzügigkeit und Liebe erlebt haben. Aber dann müssen sie aktiv werden, um in Balance zu kommen. Die Verantwortung haben und behalten sie.

Also was ist dann besser? Was ist dann richtig in der Situation?

Verständnis

Dazu müssen wir verstehen, was hinter dem Streunen steckt. Das ist Misstrauen. Genauer sind es schlechte Erfahrungen oder Enttäuschungen, die zu Misstrauen geführt haben. Misstrauen ist zerstörtes oder unerfülltes Vertrauen.

Streunende Katzen haben mal Beziehung und Nähe probiert, wurden aber enttäuscht und verletzt. Sie wurden abgelehnt für das, was sie sind. Sie wurden verstoßen. Und das ist jetzt ihr Weltbild: „Ich kann niemandem vertrauen. Ich möchte zwar Nähe, aber Nähe ist gefährlich. Also muss ich bestimmen, wie viel Nähe ich zulasse. Ich muss immer in Kontrolle sein.“ Misstrauen und Kontrolle gehen Hand in Hand.

Denk-Fälle

Wir kommen vielleicht aus einer anderen Welt. Wir glauben an Nähe und Beziehung. Und wenn wir dann eine streunende Katze treffen, dann wollen wir sie retten. Wenn jemand hungrig zu uns kommt, dann schlüpfen wir in die Elternrolle. Wir möchten versorgen und beschützen. Und unsere „Kinder“ sollen ja in unserer Welt sein. Sie sollen weg von der Straße und zu uns kommen. In unsere Welt.

Deswegen erzeugen wir ein angenehmes Außen, damit es verlockend ist. Das ist Bestechung und super lieb gemeint.

Bis zu einem gewissen Grad werden die streunenden Katzen uns auch entgegenkommen. Aber das Innen wird auf der Straße und im „ich bin nicht genug“³ bleiben. Daraus entsteht eine Zerrissenheit. Solange der Bauch hungrig ist, werden sie angezogen, sobald die Seele hungrig ist, werden sie abgestoßen. Das Misstrauen kann sich sogar vergrößern, weil es eben Bestechung und damit Manipulation ist.

Liebe lernen

Liebe funktioniert dann, wenn wir verstehen, dass Liebe und Annahme bedingungslos ist, aber Beziehung nur gegenseitig funktioniert. Beziehung ist bedingt. Sobald eine Seite aussteigt (oder nie einsteigt), ist es vorbei.

3 Es kann auch ein „ich bin zu viel“ sein. Alle Varianten von „ich bin falsch“ und „ich bin ein Fehler“. Das ist Scham.

Das ist etwas, was wir schon als echte Eltern falsch machen: Die Liebe und Versorgung unserer Kinder sollte bedingungslos sein. Das gilt so von 0 bis ca. 7 Jahre. Danach (von 7 bis 10/12) haben wir Zeit Beziehung zu bauen. Das ist dann das Gerüst für den Rest des Lebens. Alles danach hängt an der Qualität der Beziehung.

Und Beziehung ist nie einseitig. Es ist ein gegenseitiges Sehen, Hören, Verstehen, Berühren. Ich muss Interesse am Gegenüber haben und ich muss sichtbar sein. Das müssen wir als Eltern leben und vorleben.

Und das ist auch die Perspektive, wenn uns eine streunende Katze begegnet. Unsere Priorität ist Liebe. Und Liebe kommt mit dem: Ich sehe dich.

Das bedingungslose Interesse an der Entfaltung des geliebten Menschen (oder hier der streunenden Katze), ist eben, dass ich sie ganz sehe. Die Identität, den Kern, das Potenzial. Aber ich sehe auch den Schmerz und die Zweifel. Ich respektiere ihr Weltbild, auch wenn ich es nicht teile. Und ich sehe die Entscheidungen und Handlungen.

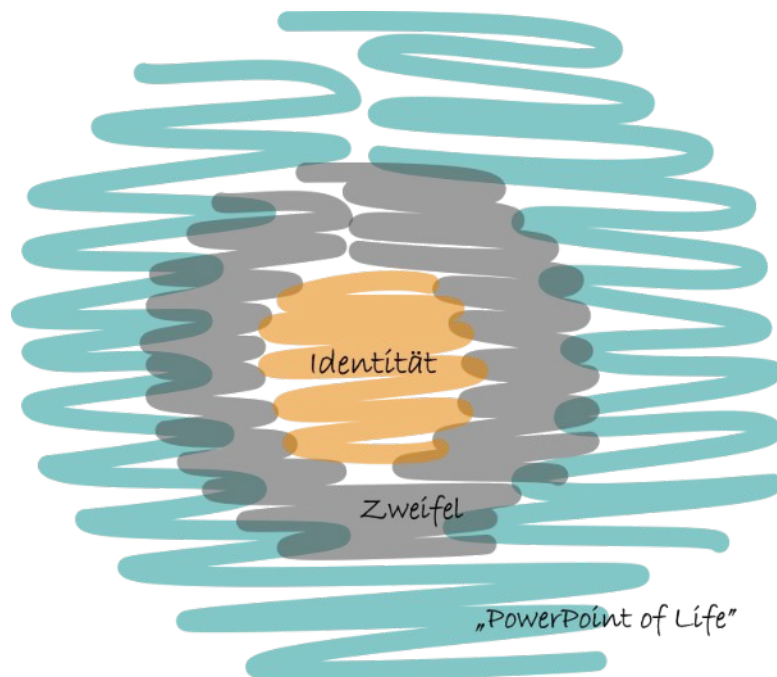


Figure 1: Ein einfaches Schichtenmodell vom „ich bin nicht genug“. Wir haben so viele schlechte Erfahrungen gemacht, wenn wir unsere Identität (unseren Diamanten, unsere Einzigartigkeit) gezeigt haben, dass dieser Teil von Zweifel umgeben ist und wir lieber Rollen spielen. Wir zeigen uns so, wie die Welt gesagt hat, wie wir sein sollen.

Liebe ist bedingungslos, aber Beziehung ist gegenseitig.

Praktisch

Wenn also eine streunende Katze kommt, dann geben wir ihr genauso viel zurück, wie sie uns gibt. Gibt sie Gesellschaft, geben wir Gesellschaft. Gibt sie Nähe, dann geben wir Nähe. Ein Streicheln für ein Streicheln.

Es ist nicht unser Job sie zu retten, es sei denn, sie bittet darum. Und Rettung muss dann im Innen sein, nicht ein „hilf mir in dem Zustand zu bleiben, in dem ich nicht mehr sein will“. Das ist wie bei Sucht: Hilfe kann die Frage nach der Therapie oder nach dem nächsten Kick sein. Liebe kann das beides unterscheiden. Es wird beim ersten Unterstützen und das zweite verneinen.

Was wir nie tun sollten: Die Illusion einer Beziehung erzeugen. Wir dürfen diese Illusion nicht in uns und nicht in der streunenden Katze schaffen oder stärken. Denn das ist Missbrauch und vertieft die Verletzung.

Liebe wird das Misstrauen sehen und ansprechen, aber auch die Grenzen respektieren. Streunende Katzen sind gut mit manchen Grenzen. Sie gehen, wenn es ihnen zu viel ist. Das ist ihr Übungsfeld.

Dabei wird es immer nur zu viel Nähe (Einengung) sein, nie zu wenig. Das kann es in der Welt nicht geben. Es ist schnell zu nah, zu tief, zu verbindlich.

Anker nicht Retter

Also dürfen sie lernen, dass du ein stabiler Anker bist. Du bist da. Aber nicht euphorisch. Sie kommen aus dem Minimum, also bist du mit ihnen auch im Minimum. Sie können kurz auftanken. Aber im Austausch. Es findet ein Energieaustausch statt.

Was ist an Euphorie und Freude schlecht? Euphorie ist emotional aufgeladen. Also wieder eine Erwartung, was einen Fluchtreflex auslöst. Zumindest im Innen. Und Freude ist ähnlich. Da sie im Misstrauen und der Ablehnung leben, passt es für sie nicht. „Warum sollte sich jetzt jemand über mich freuen? Was wollen die?“

Als Grundbedürfnisse haben wir die **Bindung**, und aus einer gesunden Bindung kommen **Sicherheit, Selbstwert und Selbstbestimmung**. Meist in dieser Reihenfolge.

Bei streunenden Katzen ist die Bindung verletzt und damit auch Sicherheit, Selbstwert und Selbstbestimmung. Da sie niemanden haben, müssen sie alles alleine machen, was sich wie Selbstbestimmung anfühlt. Es ist es trotzdem nicht, weil sie innen getrieben sind.

Wenn wir ihnen aber mit einem „Wow, du bist ein so wertvoller Mensch“ begegnen, dann stimmt das nicht zu ihrer inneren Realität. Was wieder Widerstand und Flucht auslöst.

Die andere – und erste – Baustelle ist deswegen Sicherheit. Sie versuchen ein wenig Sicherheit zu finden. Zuerst Kontrolle, weil das auch ein Surrogat für Sicherheit ist, aber wenn sie in diese Testbegegnungen gehen, dann ist es zwar eine kontrollierte Umgebung, aber es ist ein Test auf Sicherheit. „Kann es das überhaupt für mich geben?“

Und wenn wir sie so sehen, dann verstehen wir alles viel besser.

Das Außen können wir leicht bestechen, aber das Innen nicht. Das muss unser Fokus sein. Es darf Begegnung nach Bedarf stattfinden. Die Katzen haben die volle Kontrolle, ohne dich fremd zu bestimmen. Sie haben Kontrolle darüber wann sie kommen. Nicht Kontrolle über dich. Dann gibt es eine Zeit der Begegnung und sie gehen, wenn sie fertig sind.

Die Kontinuität schafft eine Stabilität und eine Art Vertrauen – erst mal Vertrautheit und Vorhersagbarkeit, aber beides ist ein erster guter Schritt. Es schafft einen Rahmen, in dem Begegnung stattfinden kann, wenn sie wollen. Vertrauen braucht Grenzen⁴. Also ist das Respektieren der Grenzen der erste große Schritt zu Vertrauen.

Allerdings bleibt die Verantwortung bei ihnen. Die streunenden Katzen müssen sich um ihre Versorgung kümmern, nicht du. Streunende Katzen können jagen. Sie sollen und müssen sich selbst versorgen. Grenzen funktionieren in beide Richtungen. Sie bleiben im *Lead*. Wir geben niemals mehr als sie. Denn genau in dem Moment fangen wir an über sie zu bestimmen. Gut gemeint, aber lieblos.

Jede (externe) Abhängigkeit schwächt ihren Weg zur Heilung. Jede sichere Begegnung lehrt sie, dass es eine Alternative zu ihrem Misstrauen gibt. Es ist nicht unser Job, ihr Lerntempo zu bestimmen. Auch die Lektionen sind nicht unser Job. Wir geben Zeit für Zeit und bleiben unserer Liebe treu. Wenn wir gefragt werden, dann antworten wir ehrlich. Fertig.

Versprechen oder Versprecher?

Auch streuende Katzen haben eine Sehnsucht nach Sicherheit und Stabilität. Sie laufen ja nur weg, weil sie es nie erlebt haben. Wenn sie einen Anker finden, dann kann ein Teil von ihnen voller Hoffnung sein. Und sie geben Versprechen. Sie versprechen Stabilität und alles, was sie denken, das du hören möchtest. Vor allem alles, wie sie denken, wie sie sein möchten. Nicht weil sie dich täuschen wollen, sondern weil sie sich selbst täuschen. Ihre Hoffnung ist schneller als ihre Heilung.

Auch da können wir nur da sein. Nicht ignorieren, und auch nicht ermutigen. Es zählt nie das Wort, sondern die Tat. Wenn sie auf Versprechen beharren, dann müssen wir allerdings ansprechen, wenn die Versprechen gebrochen werden. Denn dann wählen sie Misstrauen oder Überforderung. Ein gebrochenes Versprechen bedeutet ja „ich kann mir nicht vertrauen“. Wenn ich mir nicht vertrauen kann, dann kann ich niemandem vertrauen. Also bin ich wieder im Misstrauen. Und die Verantwortung dafür bleibt bei ihnen.

⁴ Misstrauen ist verletztes Vertrauen. Und Vertrauen hat sieben Eigenschaften (siehe Definition weiter unten). Die erste Eigenschaft ist Grenzen leben. Das Streunen (Grenzen leben) also ein Reparatur-Versuch, ein erster Versuch zur Wiederherstellung von Vertrauen.

Warum machen sie das? Weil sie innen noch nicht so weit waren. Sie haben deine Stabilität erlebt, aber eben noch nicht ihre offenen Wunden geschlossen.

Wie viele streunende Katzen gibt es?

Wir haben da natürlich keine einfache Zählung. Vielen streuenden Katzen sieht man es nicht an. Wir können also nur schätzen. Also wir zählen die Menschen, bei denen ein „ich bin nicht genug“ das Zentrum der inneren Welt ist. Und da kann es viele Schichten geben, die das verstecken sollen.

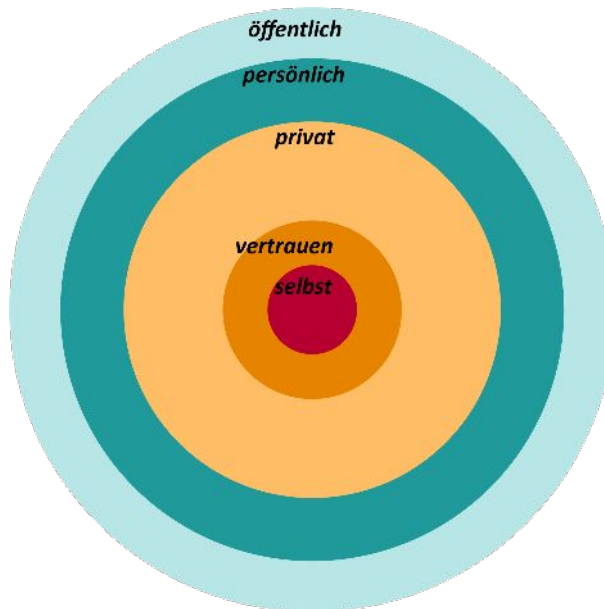


Figure 2: Ein einfaches Schichtenmodell, auf welchen Ebenen Begegnung stattfinden könnte. Und auf jeder Ebene sieht das „Streunen“ oder Avoidance anders aus. Aber egal wo wir es tun, das Prinzip bleibt gleich. Oft gehen sie bis in den privaten Bereich, nur die inneren beiden Schichten bleiben verschlossen. Das ist schwer zu sehen, aber dennoch gelten dann alle Prinzipien von hier.

Profis in dem Thema wie Chase Hughes gehen von 100% der Menschen aus. Nehmen wir die Daten aus Tribal Leadership, dann sind wir bei 98%. Aber feiner unterschieden: Vermutlich sind nur 2% an der Oberfläche sichtbar *avoidant*. Weitere 74% sind *avoidant* was ihr Innenleben angeht. Sie vermeiden ihren Schmerz, ihr „ich bin nicht genug“ und lassen auch sonst niemanden ran. Sie sind aber völlig funktional. Machen ihren Job, auch in der Familie. Nur tiefe Nähe geht nicht.

Dann sind 22% auf dem Weg die letzten Schichten von *Avoidance* aufzubrechen. Da wird dann echte tiefe Nähe möglich. Und 2% sind wirklich da. Also nur kein Stress, wenn du dich in der Katze wiedererkannt hast: Du bist in großer Gesellschaft.

Die Tipp-Liste

Erste Gedanken

Ein praktischer Ratgeber für Begegnungen ohne Selbstverlust

Schon mal mit einer streunenden Katze zu tun gehabt? Klar, das ist jetzt nur für die Katzenmenschen, die Hundemenschen können gleich aufhören zu lesen.

Die streunenden Katzen tauchen auf, sind da, manchmal nah, dann wieder weg. Man gewöhnt sich aneinander und manche Menschen fühlen sich auserwählt, wenn sie die Aufmerksamkeit einer Katze bekommen. Das ist schon ein Problem, wie wir nachher noch sehen.

Gleichzeitig weiß man nicht so recht, was man tun soll. Näher gehen? Warten? Helfen? Füttern? Oder einfach zurückziehen?

Dieser *Guide* ist dafür da, dir genau das zu erklären. Ganz praktisch, damit du verstehst, was passiert, warum es passiert – und was sinnvoll ist.

Superkraft 1: Sehen

Ich bin da. Ich sehe die streuende Katze, aber ignoriere sie auch. Nicht wirklich ignorieren. Sie wissen, dass ich sie gesehen habe, aber nicht weiter interessiert bin; nicht von mir aus. Sie können kommen, wenn sie was wollen. Sie können kommen, wenn sie so weit sind.

Gesehen zu werden ist ein Grundbedürfnis. Trotzdem bleiben die Schutzmechanismen aktiv: Masken, Rollen, Mauern sind der Weg zu Sicherheit. Und da haben wir die innere Zerrissenheit. Die Sehnsucht nach Nähe, also wir müssen uns wirklich zeigen, aber gleichzeitig wollen wir unseren Schutz nicht aufgeben, der verhindert, dass wir gesehen werden.

Der Ansatz der streunenden Katze ist, dass sie Mikromomente der Sichtbarkeit ausprobiert. In Kontexten, die aus verschiedener Perspektive sicher sind: Sie kann jederzeit fliehen und es gibt keine Abhängigkeit. Streicheln reicht. Keiner muss dem anderen seinen Wert beweisen. Man geht ein Stück. Vielleicht sieht man sich wieder, vielleicht nicht. Jede Begegnung kann die letzte sein. Und das ist okay. Kein Zwang, keine Erwartung. Sie können kommen und gehen, du läufst aber nie hinterher. Es ist Begegnungsraum, aber keine Beziehung.

Tatsächlich ist das bei ein oder zwei Begegnungen leicht. Wenn man selbst keine streunende Katze ist, dann kann man nach einem Jahr von regelmäßiger Begegnung dem Irrtum erliegen, dass es mehr ist. Das ist verständlich, aber falsch. Und ich weiß wovon ich rede. Manchmal verlieren wir uns in dem, was sein könnte und wie sich die Katzen zeigen, wenn sie bei uns sind.

Denn in unserer Sicherheit fällt oft ihre Unsicherheit von ihnen ab. Wir erleben sie ohne den Schmerz; aber der ist ja trotzdem noch da. Daher: macht euch das Leben leichter und verfallt nicht in Selbsttäuschung. Darauf folgt nämlich Enttäuschung. Liebe ja, Beziehung nein.

Das sind die Kosten: Ohne Beziehung und Verbindlichkeit gibt es keine Bedeutung. Deswegen sind es Räume für gute Erfahrungen, die aber nicht so tief gehen. Das bedeutet, dass die neuen Erfahrungen nicht so schnell die alten Erfahrungen überschreiben werden, vor allem, wenn beide noch parallel gemacht werden.

Als grobe Richtung: Ein Trigger durch die Eltern ruiniert 10 bis 100 andere Erfahrungen. Mikromomente, die dann einfach zerstört werden. Und sie werden jeden und alles für einen Moment der vagen Hoffnung, dass ihre Eltern sie doch lieben, verraten. Sie werden sofort Aufmerksamkeit ihrer Eltern gegen bedingungslose Liebe eintauschen.

Das ist völlig okay, macht es aber schwer.

Das grundlegende Bindungs-Bedürfnis ist das Fundament. Da entsteht Sicherheit. Sicherheit ist die Grundlage für Selbstwert. Und das ist wieder die Voraussetzung für Selbstbestimmung. Denn wenn ich denke, dass ich alles falsch mache und nichts bin, dann möchte ich auch nichts machen. Aus der Wahrnehmung, dass ich wertvoll bin, kann ich dann aber was geben und gestalten.

Wenn wir die Logik verstehen, verstehen wir auch, warum Liebe und Annahme so wichtig sind: Ich sehe dich wirklich und ganz, und verurteile dich nicht. Du bist sicher und wertvoll, damit du dich entfalten kannst.

Entfalten bedeutet nicht, dass alles perfekt ist: Beziehung und Vertrauen ist eben das Leben von gegenseitigen Grenzen. Also die Balance zwischen den Bedürfnissen beider Seiten. Das ist Beziehungsfähigkeit. Verstehen und fühlen, was alle brauchen.

Definitionen (1)

Liebe: Liebe ist das bedingungslose Interesse an der Entfaltung des geliebten Menschen. Das schließt uns selbst ein. Liebe sieht den ganzen Menschen und erinnert immer wieder an das Potenzial/die Möglichkeiten.

Das Wesen der Liebe ist, dass sie bedingungslos ist. Das Wort Liebe wird heute meist anders verwendet. Zu 95% meint es Lust oder Begehren, oder die eigene Aufwertung durch die Aufmerksamkeit von jemanden, den ich vorher erhöht habe. Das alles sind externe emotionale Regulierungen (Suchtmuster) und das Gegenteil von Liebe.

Auch unser „Verlieben“, Romantik und sexuelle Attraktion haben mit Liebe nichts zu tun, sondern sind Trauma-Muster.

Beziehung: Beziehung beginnt, wenn zwei Menschen sich gegenseitig sehen, hören, verstehen und berühren, und es zulassen wirklich gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Beziehung basiert nur auf dem was tatsächlich im Hier und Jetzt da ist.

Beziehungen sind nie bedingungslos, sondern gegenseitig. Sie müssen über Zeiträume in Balance sein.

Vertrauen: Nach Brené Brown besteht Vertrauen aus 7 Teilen: Grenzen (nicht Regeln!), Zuverlässigkeit, Verantwortung für meine Absichten und Handlungen, Verschwiegenheit, Integrität, nicht-verurteilen und die Großzügigkeit der Annahmen über die Absichten.

Superkraft 2: Bedeutung und doch völlig frei – *unverstrickte* Liebe

Streunende Katzen probieren aus. Sie kommen am liebsten zu den Menschen, die sie so annehmen, wie sie sind. Sie dürfen kommen und gehen. Keine Verbindlichkeiten, keine Verantwortung, aber vor allem kein Besitz.

Sie können damit leben, wenn sie dich kontrollieren, aber um keinen Preis wollen sie sich kontrollieren lassen.

Das positive (funktionale) Gegenstück zu ihrer (dysfunktionalen) Unverbindlichkeit ist **Selbst-Genügsamkeit**. Du bist happy, wenn sie da sind, aber du bist ohnehin happy. Also auch, wenn sie weg sind. Du bist zwar erreichbar in deinen Lebenskreisen, aber du wartest nie.

Auch wenn sie sich Verbindlichkeit, Stabilität, Sicherheit und geregelte Bahnen wünschen und es versprechen, bekommen sie das Gefühl, dass sie ersticken, sobald du etwas von diesen Dingen einforderst oder erwartest. Das löst Panik aus und Flucht.

Du reagierst nur auf Handlungen, nie auf Versprechen. Es gilt der Beziehungsindikator: Was im Hier und Jetzt ist, das ist. Jeder Moment kann eure letzte Begegnung sein und das ist okay.

Wenn du dir Beziehung mit einer streunenden Katze wünschst, dann baust du dir und ihr eine Illusion in deinem Kopf, die für die streunende Katze ein Gefängnis ist. Vielleicht sogar eine Folterkammer.

In dem Moment bist du nicht mehr in der Liebe, sondern in deinem Wollen. Du möchtest sie für dich retten und zähmen. Das ist okay und normal. Also wieder einen Schritt zurückgehen.

Sie können sich selbst nicht regulieren (weswegen sie alle inneren Reize vermeiden), also können sie dich auch nicht regulieren.

Liebe zu bekommen ist für eine streunende Katze okay. Liebe aktiv leben ist noch viel zu viel verlangt. Du darfst sie sehen. Ganz. Und verstehen. Aber lass sie so. Das ist bedingungslose Annahme.

Aber so dosiert, dass sie es nicht mit Beziehung verwechseln. Denn sonst machst du es schlimmer.

Im Kern wollen alle streunenden Katzen eine „bedingungslose Beziehung“. Das Wort ist ein Paradoxon, schon klar. Aber es ist im Prinzip die nachgeholte Kindheit: Ich möchte jemanden, der sich um mich kümmert und ich muss nichts tun. Ich habe keine Verantwortung. „Princess-Treatment“, also die emotionale Reife von einem 3 Jährigen. Und dafür gibt es gute Gründe und eine Geschichte.

Wenn wir aber „bedingungslose Beziehung“ geben, oder so tun, als gäbe es sowas, dann sind wir co-abhängig. Wir spielen ihr Spiel mit. Wir erlauben ihnen nicht zu lernen, und früher oder später wollen wir Beziehung (gegenseitig). Dann verletzen wir uns beide.

Der Test der streunenden Katze ist, ob du sie fütterst. Also ob du ihr die Illusion von „bedingungsloser Beziehung“ gibst. Das fühlt sich für sie zuerst gut an, aber hält sie in der Unsicherheit.

Liebe und Beziehung schafft inneren Frieden erst dann, wenn die streunenden Katzen es aktiv tun. Wenn sie lieben (andere wirklich, wirklich, wirklich sehen) und Beziehung bauen. Etwas zu geben ist aber erst Stufe 3 der psychologischen Sicherheit. Vorher kommt die Sicherheit sein zu dürfen und ausprobieren (auch scheitern zu dürfen). Erst wenn sie das erlebt haben, das ihre Realität ist, dann können sie anfangen zu geben.

Wir unterstützen das, indem wir bei Stufe 1 und 2 helfen: Wir leben unser Leben und ein „du weißt, wo du mich findest“. Und „ich bin da, aber du wirst nie mehr Bedeutung haben, als eine streunende Katze: nicht, weil ich so bin, sondern weil du das wählst.“

Es geht um die Sicherheit, dass du das innere Gleichgewicht nicht störst. Wenn du da bist, bist du wirklich da. Tief. Aber völlig ohne Erwartungen an sie!

Du bist erreichbar, aber nicht verfügbar. Du bist tief, ohne Tiefe zu fordern. Du hast Bedeutung, ohne ihnen Bedeutung zu geben. Sie dürfen neugierig sein und entdecken und lernen. Aber sie müssen sich es holen.

Und du setzt die Grenzen, wie viel Zeit und Kraft du investierst. Du gibst immer nur so viel, dass es okay ist, wenn ihr euch genau in dem Moment nie mehr wiederseht. Wenn du in der Liebe bist, bist du eher bereit mehr zu geben, als sie abrufen können. Was für dich ein Krümel ist, ist bei ihnen ein Brot-Regal. Diese sehr unterschiedlichen Maßstäbe sollten wir im Blick behalten. Sonst kommt wieder Überforderung.

Aber es gibt auch Tests. Sie fordern Futter ein. Dinge, die nicht auf der Beziehungsebene sind. Sie wollen etwas von dir, um zu sehen, ob sie Kontrolle haben. Sie wollen, dass du an ihnen hängst, dass sie dich steuern können. Das ist normal, weil es die Dynamik in ihrer alten Welt ist. Und deswegen ist die Antwort Nein. Sie dürfen immer wieder erleben, dass sie nicht über dich bestimmen. Du bist da, aber Beziehung ist Arbeit. Die wirkliche Belohnung ist, dass sie gesehen werden ohne Verurteilung. Wenn sie das schlecht machen, dann nicht, weil sie es nicht im Kern wollen, sondern weil es die Schutzschichten noch überfordert.

Superkraft 3: Stabilität

Stimmigkeit, Stabilität, Beständigkeit: Sie werden öfter das Verhalten ändern. Mal so, mal so. Wenn du echt bist, dann wirst du auf das Verhalten reagieren, aber deine Liebe, dein Blick wird sich nie ändern.

Das ist der unverstrickten Liebe ähnlich. Natürlich gehören alle Superkräfte zusammen. Für die Stabilität passt das Bild vom Felsen sehr gut. Du bist einfach ein Fels. Und ob ein Sturm kommt oder ein wunderschöner Sommertag ist, der Fels ist immer Fels. Dieses Bild ist natürlich nicht vollständig, weil ein Fels auch gleichgültig wäre. Aber für diesen Aspekt ist es ein gutes Bild.

Die äußere Beständigkeit ist eine externe Regulierung für sie. Sie benutzen dich dafür. Und sie lernen dabei. Deswegen ist es wichtig, dass du es nicht für sie machst. Sie erleben nur dein Wesen. Deine einzige Aufgabe ist „zu sein“.

Wir wollen präsent sein, aber uns nicht einspannen lassen. Der Kern ist „Stabilität“. Die Katzen werden zwar versuchen mehr und mehr zu fordern, und das ist okay, aber du behältst deine Stabilität und Richtung.

Superkraft 4: Keine „Toxic Charity“ – mehr als 1x helfen ist dysfunktional

Wenn eine streunende Katze immer nur enttäuscht wurde, dann ist es gut, wenn sie erlebt, wie es eigentlich sein sollte. Das ist super. Aber nach dem Erleben kommt das Nachahmen. Dann ist sie dran. Wenn sie nur nehmen und nichts daraus lernen, dann wird es dysfunktional. Und das wollen wir nicht unterstützen.

Liebe legt den Fokus auf die Entfaltung, nicht das Wohlfühlen.

Es gibt 5 Stufen, wie streunende Katzen auf Hilfe reagieren. Beim ersten Mal sind sie **dankbar**. Beim zweiten Mal gibt es **Vorfreude**. Das klingt gut, aber ab dem Punkt wird es schlecht.

Dann kommt **Erwartung**, **Anspruch** und **Abhängigkeit**. Diese Stufen zeigen, dass nicht Liebe, sondern deine Bequemlichkeit (oder deine Co-Abhängigkeit) die Antreiber waren.

Liebe ist bedingungslos. Und nur du alleine hast die Hoheit über deine Liebe. Niemand kann das beeinflussen.

Beziehung muss von beiden gebaut werden. Das kann es in der Situation noch nicht geben, egal was die Katzen sagen. Und es ist wichtig, dass das beide jederzeit wissen. Denn diese Verwechslung führt zu einer Verschlimmerung (siehe Textbox oben).

Superkraft 5: Annahme aber nicht Zuständigkeit

Annahme ist das „du bist wert voll hier und jetzt“. Annahme soll auch bedingungslos sein. Aber sie ist von Grenzen durchzogen: „Ich nehme dich an, wie du bist, aber ich übernehme keine Verantwortung für dich oder deine Entscheidungen. Auch wenn du es selbst nicht glaubst, du bist groß und du trägst die Verantwortung vollumfänglich.“

Das gilt auch für den weiteren Weg: „Wenn du was ändern möchtest, werde ich dich unterstützen. Das bedeutet aber, dass du mindestens 60% machst. Du gehst vor. Es ist dein Spielfeld. Und sobald du loslegst, werde ich dich gerne unterstützen. Gehst du, dann gehe ich auch. Und es gibt da keinen Vorwurf. Es ist dein Zeitplan. Aber erzähl mir bitte auch keinen Kack. Du kannst dich gerne selbst betrügen, aber erspare es mir.“

Also die erste positive Erfahrung ist, dass du beständig bist. Die zweite wichtige Erfahrung (wenn vielleicht auch nicht positiv gesehen) ist, dass du die Verantwortung vollständig bei ihnen lässt.

Wenn sie Beziehung wollen, dann müssen sie das im Hier und Jetzt lernen. Die streunende Katze bekommt von dir kein Halsband. Du übernimmst keine Verantwortung für sie. Wenn sie sich beim Streunen verletzt oder aushungert, dann siehst du das, aber du reparierst es nicht. Du lässt die Verantwortung bei der streunenden Katze.

Und ja, das kann hart sein. Vor allem, wenn es deine Eltern oder Kinder sind.

Superkraft 6: Die Distanz richtig verstehen

Es geht um Regulation und nicht Ablehnung. Wenn die streunenden Katzen Distanz schaffen und halten, hat das einen anderen Grund als wir denken und fühlen. Auch wenn die Handlung Ablehnung zeigt, geht es um den Spiegel ihrer Innenwelt. Wir alle leben nur in unserer inneren Welt. Bei streunenden Katzen ist diese Welt leer und kalt, weil die Leute, die hätten Wärme und Nähe schaffen sollen, das nicht tun konnten. In ihrer inneren Welt ist niemand wichtig, außer als Ladestation oder Versorgung. Nichts was streunende Katzen tun, hat mit dir zu tun. Sie leben ganz in ihrer inneren Welt und alle anderen sind NPCs⁵.

Also du wirst nie echte Bedeutung haben. Nützlichkeit ja. Kannst du sie neugierig machen? Vielleicht.

Kein Drama. Kommen und gehen lassen. Du gehst deinen Weg und auf dem Weg können sie dich begleiten und Schritte mit dir gehen. Aber egal was sie sagen und versprechen: Es zählt nur der Moment und die Handlung. Und da ist auch wieder die Balance: Es gibt kein Drama, sondern Freiheit. Aber auch Klarheit, das „ja, wir haben keine Beziehung, das ist doch okay; du bist in deinem Schmerz und hast Angst, auch das ist okay“.

Es geht darum, dass sie lernen, wie sie sich entspannen. Ihr Nervensystem zur Ruhe kommen kann. Das Nervensystem lernt, dass die alten, eingespeicherten Gefahren zumindest hier nicht aktuell und gültig sind. Denn ihre Freiheit zu streunen, kommt oft aus einem inneren Gefängnis und nicht wirklicher Freiheit. Das ist nicht dein Thema. Aber du baust nicht an dem Gefängnis weiter. Deine Präsenz zeigt, dass es auch ohne Gefängnis geht. Auf diese Weise zeigst du Alternativen. Und das ist wertvoll. Denn erst mit Alternativen können wir eine wirkliche Wahl oder Entscheidung treffen.

All das ist nur ein erster Schritt der Lektion. Beziehung ist der Marathon und jetzt sind sie aufgestanden und gehen das erste Mal um den Block. Auch das muss klar sein. Beziehung geht nicht bedingungslos. Dazu muss ich selbst erst lieben lernen.

⁵ NPC ist bei Spielen die Abkürzung für Non-Player-Character. In Computerspielen sind das Spielfiguren, die man nicht selber steuert. In der Jugendsprache meint man mit NPC Menschen, die einfach in der Gegend herumstehen und passiv am Geschehen teilnehmen.

Definitionen (2)

Grundbedürfnisse: Erfüllte Grundbedürfnisse sorgen dafür, dass wir inneren Frieden haben. Wir fühlen uns erfüllt und lebendig. Grundbedürfnisse sind das Gegenmittel zu einem „ich bin nicht genug“. Nach Gerald Hüther sind es **Verbundenheit** und **Gestaltung**. Also die soziale Integration und das wir uns einbringen. Wirksam sind.

Gehen wir in ein feineres Modell, dann haben wir **Bindung**, **Sicherheit**, **Selbstwert** und **Selbstbestimmung**. Diese Dinge hängen miteinander zusammen. Die Sicherheit kommt aus der Bindung. Und habe ich diese Sicherheit erlebt und ist sie ein Teil meiner Welt, dann weiß ich, dass ich wertvoll bin. Außerdem lässt eine gesunde Bindung auch Freiheit zur Selbstbestimmung. Ich kann ausprobieren und gestalten.

Sicherheit: Sicherheit ist das erste Grundbedürfnis, dass aus einer echten Bindung heraus erfüllt wird. Das klingt einfach und atomar. Doch je nach Modell hat Sicherheit mindestens 4 Aspekte

- ▶ Sicherheit du selbst zu sein
- ▶ Sicherheit Dinge **auszuprobieren**; mit Erfolg und Scheitern
- ▶ Sicherheit **beizutragen**, also dich und deine Kreativität und Gaben zu geben
- ▶ Sicherheit das System zu **hinterfragen**, verbessern und **erneuern**

Wir können diese Aspekte auch als Stufen sehen. Wir werden erleben, dass es immer schwerer wird, diese Sicherheit zu erleben (speziell Stufe 3 und vor allem 4). Aber wenn ich selbst die innere Sicherheit von Stufe 1 nicht habe, dann kann ich auch nicht weitergehen. Vielleicht tue ich als ob, aber das ist dann *fake*. Das hilft mir und anderen nicht.

Grenzen: Grenzen sind das Gegenteil von Regeln. Regeln sagen den anderen, wie sie sich verhalten sollen, damit es mir gut geht. Regeln sind Fremdbestimmung. Regeln kommen aus Angst, Unsicherheit und Überforderung. Regeln sind die Lösung, wenn ich mir selbst nicht vertraue. Grenzen sind in meiner Verantwortung. Gute Grenzen kann ich durchsetzen, ohne auf andere angewiesen zu sein. Grenzen sind also Selbstbestimmung.

Superkraft 7: Verstehe, dass deine Existenz eine Herausforderung ist

Es kann auch eine Beleidigung oder ein Angriff sein. Nicht weil du oder sie was falsch machen, sondern nur durch die Perspektive. Du kannst Offenheit und Verletzlichkeit. Das kann sie stressen, weil sie daran sehen, was sie nicht können. Aber du machst es trotzdem auf eine Art, die nichts erwartet. Du hast erfüllte Grundbedürfnisse (sicher nicht 100%, aber vielleicht 12, 27, 39 oder 61%) und auch das hält ihnen einen Spiegel ihrer vermeintlichen Unzulänglichkeit vor.

Also der Unterschied ist, dass du Küche, Bett und Dach hast. Ein Streuner hat das alles nicht. (Jetzt natürlich weiterhin im übertragenen Sinn.) Und wir wollen an den Punkt kommen, dass wir nicht über richtig oder falsch reden. Es ist unsere persönliche Geschichte und Entscheidung, wie wir leben möchten.

Aber die Streuner haben ihr ganzes Leben gehört, was richtig ist und da gibt es jetzt mindestens drei Teile in ihnen: Der eine Teil, der die richtigen Antworten geben will, damit sie keinen Stress bekommen. Der Teil, der in der totalen Rebellion gegen diese Fremdbestimmung ist und der sie zum Streuner macht. Und dann ein tiefer Teil, der eigentlich ein echtes Zuhause möchte.

Wenn doch im Innen die Sehnsucht nach einem Zuhause ist, warum rebellieren sie dann gegen ein „jetzt werde doch mal sesshaft!“. Der Unterschied ist, dass ein Zuhause ein Platz für Körper und Seele ist, während alles, was sie kennen, nur ein Platz im Außen war, und die Seele hatte keinen Platz. Sicherheit der Stufe 1 fehlte schon.

Was dann passiert ist, dass sie sagen „ich will gar kein Streuner sein“. Da wir aber nicht die tiefen Gründe sehen können, hat es keine Bedeutung. Sie müssen uns nicht gefallen. Sie müssen uns nichts beweisen. Sie sind einfach so okay.

Wenn wir eine (gute) interne emotionale Regulierung haben, dann sind wir gleichzeitig Hilfe, gutes Beispiel und eben der Spiegel, der sie an ihre Unzulänglichkeit erinnert. Und ihre Versuchung zu sagen „ich bin genauso“. Weil sie das immer tun mussten. Deswegen sollten wir das weder fordern noch verstärken.

Risiko: *Avoidants* können dann *People Pleasing* machen, damit du denkst, es könnte Beziehung werden. Deswegen müssen wir sattelfest in der Liebe sein. Und auf Beziehung und Hingabe checken. Sobald sie Beziehung können, ist es okay. Dann können

wir langsam Beziehung bauen. Vorher sind wir einfach in der Präsenz: „Was du sonst tust, geht mich nichts an. Das ist dein Leben und deine Verantwortung. Hier gibt es kein Mitleid.“

Mitleid ist hier nur ein Platzhalter für die Art, in der sie gesehen werden wollen: *Significance* (Bedeutung), *Approval* (Bestätigung), *Acceptance* (Annahme), *Intelligence* (Intelligenz), *Pity* (Mitleid), *Power* (Macht).

Das sind nach Chase Hughes die sechs Arten, wie Menschen in ihrem „ich bin nicht genug“ gesehen werden wollen. Und diese Arten zeigen schon, dass nicht alle streunenden Katzen, leicht als solche zu erkennen sind.

Deswegen ist es gut, dass sie sehen, dass wir kein Drama machen und auf ihr Drama nicht reagieren. Und wir machen nicht ihre Arbeit. Es ist nicht unser Job sie zu regulieren, trösten oder reparieren. Egal was sie versprechen oder sich wünschen. (siehe Superkraft 5)

Ein kurzer Blick hinter die Mauern

An dieser Stelle lohnt es sich, einmal kurz stehenzubleiben und nach innen zu schauen. Nicht um zu analysieren, sondern um zu verstehen, warum all das überhaupt nötig ist.

Streunende Katzen leben nicht im Chaos. Im Gegenteil. Ihre innere Welt ist extrem geordnet. Alles hat seinen Platz. Jede Distanz, jede Regel, jede Mauer erfüllt einen Zweck. Es geht nicht darum, nichts zu fühlen. Es geht darum, das Fühlen kontrollierbar zu halten.

Viele von ihnen haben früh gelernt, dass Nähe unberechenbar ist. Dass sie kommt und wieder verschwindet. Dass sie kippt. Dass sie weh tut. Also haben sie ein inneres Gleichgewicht gebaut, das auf Abstand basiert. Das fühlt sich für sie wie Ruhe an. Wie Sicherheit. Manchmal nennen sie es sogar inneren Frieden.

Dieser Frieden ist aber keine Heilung. Er ist Balance. Die Balance ihrer Verletzungen.

Alles in ihnen ist darauf ausgerichtet, dass diese Balance nicht gestört wird. Keine großen Gefühle. Keine Bewegung. Keine Hoffnungen, die größer sind als die eigene Kontrolle. Nähe bringt Bewegung. Bewegung bringt Gefahr. Selbst etwas Gutes kann zu viel sein, wenn es das Gleichgewicht verschiebt.

Wenn nun jemand auftaucht, der durch diese Mauern sehen kann, entsteht etwas Paradoxes. Es fühlt sich gleichzeitig gut und bedrohlich an. Gesehen zu werden ist das, wonach sie sich am meisten sehnen. Und genau das ist auch das, wovor sie sich am meisten fürchten. Denn gesehen zu werden heißt, dass etwas in Bewegung kommt.

Der Rückzug danach ist kein Widerruf. Kein „doch nicht“. Kein Spiel. Es ist der Versuch, die innere Ordnung wiederherzustellen. Wieder ruhig zu werden. Wieder bei sich zu sein.

Deshalb wirkt Heilung auch oft bedrohlich. Heilung bedeutet Veränderung. Und Veränderung bedeutet, dass das alte Gleichgewicht endet. Das ist existenziell. Also schützen sie die Mauern. Nicht gegen dich. Für sich.

Wenn du das einmal verstanden hast, wird vieles klarer. Warum Nähe möglich ist, aber nicht dauerhaft. Warum Versprechen gemacht und wieder zurückgezogen werden. Warum Distanz sich manchmal wie Ablehnung anfühlt, obwohl sie Regulation ist.

Und warum dein ruhig-bleiben, dein nicht-ziehen, dein kein-Drama-machen nicht kalt ist, sondern respektvoll. Du störst das Gleichgewicht nicht. Du zwingst keine Bewegung. Du bist einfach da. Das ist das Sicherste, was es gibt.

Superkraft 8: Grenzen leben

Unsere streunenden Katzen sind oft gute Manipulatoren. Einerseits aus dem Defizit, andererseits als Test. Und beides hatten wir schon mal hier. Das Defizit macht, dass sie in Transaktionen denken und fühlen. Sie selbst und ihr Schmerz ist real und sie wollen den Rest der Welt benutzen, um sie zu füttern. Nicht nett, aber total verständlich.

Dass mit Test ist Selbstschutz: Sie müssen immer wieder schauen, wie zuverlässig du bist. Sie prüfen deine Stabilität. Dabei geht es darum, dass sie wissen wollen, wie sicher sie sich fühlen können. Denn wenn sie Drama machen und du auch Drama machst, dann kannst du als Energiequelle dienen. Das funktioniert meist indirekt, weil sie dann andere haben, wo sie sagen können „schaut mal wie die/der sich aufgeführt hat!“.

Machst du kein Drama und lässt dich nicht aus der Ruhe bringen, dann zeigt dies Stabilität und Sicherheit. Ihre größte Sehnsucht und die stärkste Annäherung an ihre Grundbedürfnisse.

Da ist die Katze wieder ein gutes Bild: sie kommt, um gestreichelt zu werden. Es geht um einen Moment der Begegnung, der flüchtig ist. Und die Katze gibt nichts, außer ihrer Gegenwart; und genau das solltest du spiegeln.

Grenzen sind unser Weg, dass wir uns nicht von Drama oder Forderungen anstecken lassen. Grenzen sind unser Schutz vor jeder Form der Manipulation. Wir machen keine Regeln. Regeln greifen die Selbstbestimmung an. Grenzen haben eine andere Perspektive: Du definierst sie und kannst sie auch durchsetzen. Im Zweifelsfall ein „ich bin dann mal weg, wenn du so weitermachst“. Der Charme der Grenze ist, dass du dich nicht kontrollieren lässt, aber ohne den Versuch gleichzeitig Kontrolle auszuüben.

Superkraft 9: Purpose

Vielleicht ist das überhaupt keine Superkraft, sondern die Voraussetzung für vieles hier. Vermutlich ist alleine Liebe und die Fähigkeit zur Liebe schon ein *Purpose*.

Dennoch ist es gut, wenn wir es nochmal ganz bewusst nennen. Ein *Purpose* macht, dass wir stabil sein können, dass wir ein Fels sind. Ohne einen übergeordneten Zweck ist das schwierig. Wir sind stabil, wenn wir eine Richtung und ein Ziel haben. Dann gehen wir unseren Weg und die streunenden Katzen können ein Teil von dem Weg sein. Die Katze selbst ist nie der *Purpose*, aber sie kann Teil davon werden.

Warum kann die streunende Katze nicht der *Purpose* sein? Weil sie Unverbindlichkeit möchte. Und damit hat sie keine Richtung und Stabilität. Der Wunsch nach Hilfe und deren Form kann sich minütlich wandeln.

Wenn wir ein gutes Herz haben, wollen wir Menschen retten. Das ist auch ein tolles Anliegen und total süß. Da wir aber nur von außen kommen, können wir einen Menschen nicht ändern, füllen oder retten. Wir können eine hilfreiche Umgebung schaffen, aber unsere Möglichkeiten sind stark begrenzt.

Und das tut weh, gerade wenn es um Eltern, Kinder oder Geschwister geht.

Wenn wir allerdings versuchen, die streunende Katze zu unserem *Purpose* zu machen, dann laden wir eine große emotionale Verantwortung auf sie. Also wir wiederholen genau das, was sie erster Hand zur Flucht, zum Streunen bewegt hat.

Die Grenze, die wir uns selbst setzen müssen, ist die Erinnerung, dass es keine Bindung gibt, solange sie in der Unsicherheit und der Unverbindlichkeit sind. Das ist kein Urteil, sondern eine logische Wahrheit, wie „wenn du ins Wasser gehst, dann bist du nass“. Ich kann nicht gleichzeitig nah und fern sein. Ich kann nicht gleichzeitig Bindung haben, aber keine Verantwortung für den anderen tragen.

Deswegen brauchen sie eine Umgebung, in der sie die Freiheit haben, ihre Streicheleinheiten zu bekommen. Nähe für Nähe, solange sie es aushalten. Auch wenn es Jahre sind, bleiben sie eine streunende Katze, bis sie Hingabe lernen.

Superkraft 10: Kein Ziel und keine Absicht

Bedingungslose Annahme bedeutet, dass du keine Erwartung hast, dass sie was ändern. Sie können bleiben, wie sie sind. Das ist auch der Grund, warum du dir nicht ihre Probleme auflädst. Du kannst sie anhören, aber du kümmerst dich nicht. Dasein ja, Verantwortung nein. Wenn sie eine Lösung wollen, dann bekommen sie ein „es ist deine Entscheidung“. Und wenn sie anfangen was zu tun, dann können wir unterstützen; siehe oben.

Das klingt nach einem Widerspruch zur Liebe. Denn Liebe hat ein Interesse an der Entfaltung. Aber eben ein Interesse und keine aktive Agenda. Liebe weiß auch, dass ich einen anderen Menschen nicht ändern kann. Ich kann nur Inspiration sein und Impulse schaffen. Fertig. Die Verantwortung liegt immer bei der streunenden Katze.

Du bist vorhersagbar und *safe*, aber du beschützt sie nicht vor dem, was sie sonst erleben oder sich antun. Das Einzige, was dein Einflussbereich ist, ist die Zeit, die ihr miteinander verbringt. Dort zeigst du Liebe und Wahrheit. Keine Reparatur und keine Reaktion auf Versprechen für die Zukunft. Was passiert, passiert jetzt. Was nicht jetzt passiert, hat keine Bedeutung.

Suffering

Suffering – Schmerz, Widerstand und die veraltete Gefahrenannahme

Schmerz ist unvermeidbar. Leiden nicht. Schmerz entsteht, wenn Grundbedürfnisse verletzt werden: Bindung, Sicherheit, Selbstwert, Selbstbestimmung. Das ist real. Es ist geschehen. Es prägt. Daran gibt es nichts zu relativieren.

Leiden entsteht später – wenn das Nervensystem auf eine vergangene Gefahr reagiert, als wäre sie noch gegenwärtig. Nicht das Ereignis selbst hält uns fest, sondern eine unbewusst gespeicherte Annahme: „Das ist noch nicht vorbei. Ich muss vorbereitet bleiben.“ Diese Annahme war einmal sinnvoll. Sie war Schutz. Aber wenn sie nicht aktualisiert wird, wird sie zur dauerhaften Alarmbereitschaft. Wir bleiben in der Panik und im reinen Überlebensmodus.

Leiden lässt sich deshalb präzise definieren als:

$$\text{Leiden} = \text{Schmerz} + \text{Widerstand} + \text{Identifikation}$$

Schmerz ist das Gefühl. **Widerstand** ist der innere Kampf dagegen. Wir wollen nicht akzeptieren, dass das Leben unfair und manchmal gemein ist. *Nicht die Sehnsucht nach dem Paradies, sondern die Erwartung und Forderung nach einem Leben im Paradies blockieren uns.* Wir stecken in einer vergeblichen Hoffnung fest: Morgen wache ich auf und alles war nur ein böser Traum. **Identifikation** ist der Schritt von „Das ist passiert“ zu „So bin ich. So ist das Leben. So ist die Welt.“ Ab diesem Punkt wird eine vergangene Erfahrung zu einer gegenwärtigen Identität.

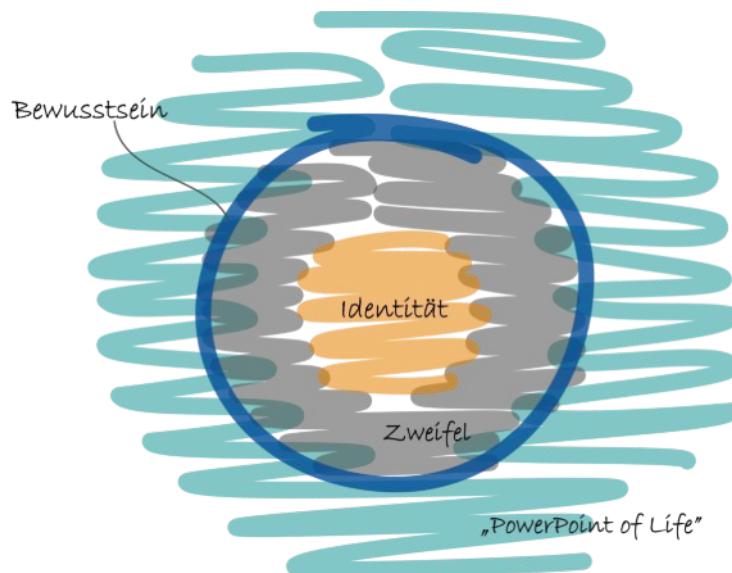


Figure 3: Hier nochmal das Schalenmodell der inneren Welt. Nur um unsere Bewusstseins ergänzt: Wie sehen wir die Welt? Wo ist aus unserer Perspektive Innen und Außen?

Das Problem ist nicht Erinnerung. Das Problem ist die **fehlende Markierung**: „Gefahr vorbei.“ Wenn das System diese Information nicht erlebt, wiederholt es das Vertraute – auch wenn es schmerzt. Wiederholung ist keine Dummheit, sondern ein Sicherheitsmechanismus. Denn egal wie schlimm es sein mag, wir haben es überlebt und dann ist es in dieser einfachen Sicht unseres Gehirns „sicher“. Zudem sind vertraute Situationen kontrollierbarer und vorhersagbarer als unbekannte Freiheit.

Für Heilung sind da zwei Aspekte wichtig:

- 1) Das was als sicher erlebt wurde, definiert den Raum, in dem wir uns bewegen. Also endlose Wiederholung.
- 2) Die Wiederholungen sind gleichzeitig ein Test auf Stabilität der Welt und der Annahmen. Denn wenn wir dasselbe tun und andere Ergebnisse bekämen, dann könnten wir was Neues lernen. Unsere Annahmen korrigieren, weil ein Parameter gefehlt hat.

Das große Problem ist, dass wir schon beim Setting – also der Auswahl der beteiligten Personen – oft so clever vorgehen, dass wir sicher sein können, dieselben Ergebnisse zu bekommen. Denn in unserem inneren Programm gehören die Attribute der Personen natürlich zu den Parametern. Wir suchen also Menschen, die passen, weil sie sich so verhalten, wie wir es kennen.

Die Kunst ist also zu lernen, dass nur andere Menschen zu anderen Ergebnissen führen können.

Deshalb hilft reine Einsicht nicht. Das Nervensystem braucht Inkongruenzerfahrungen: gleicher Trigger, andere Reaktion, keine negative Konsequenz. Erst dann entsteht ein **gefühlter (!) Marker**. Nicht „Alles gut“, sondern „Es ist nicht alternativlos.“

„Suffering is an illusion“

Manche sagen „Suffering is an illusion“ oder eine Fata Morgana. Und es ist ein wahrer Kern darin, aber es ist zu einfach. Natürlich ist technisch alles in unserem Kopf. Aber Schmerz ist trotzdem real.

Also warum sagen das manche und was können wir daraus lernen? Aber wo müssen wir auch aufpassen, dass wir nicht zu sehr vereinfachen oder invalidieren?

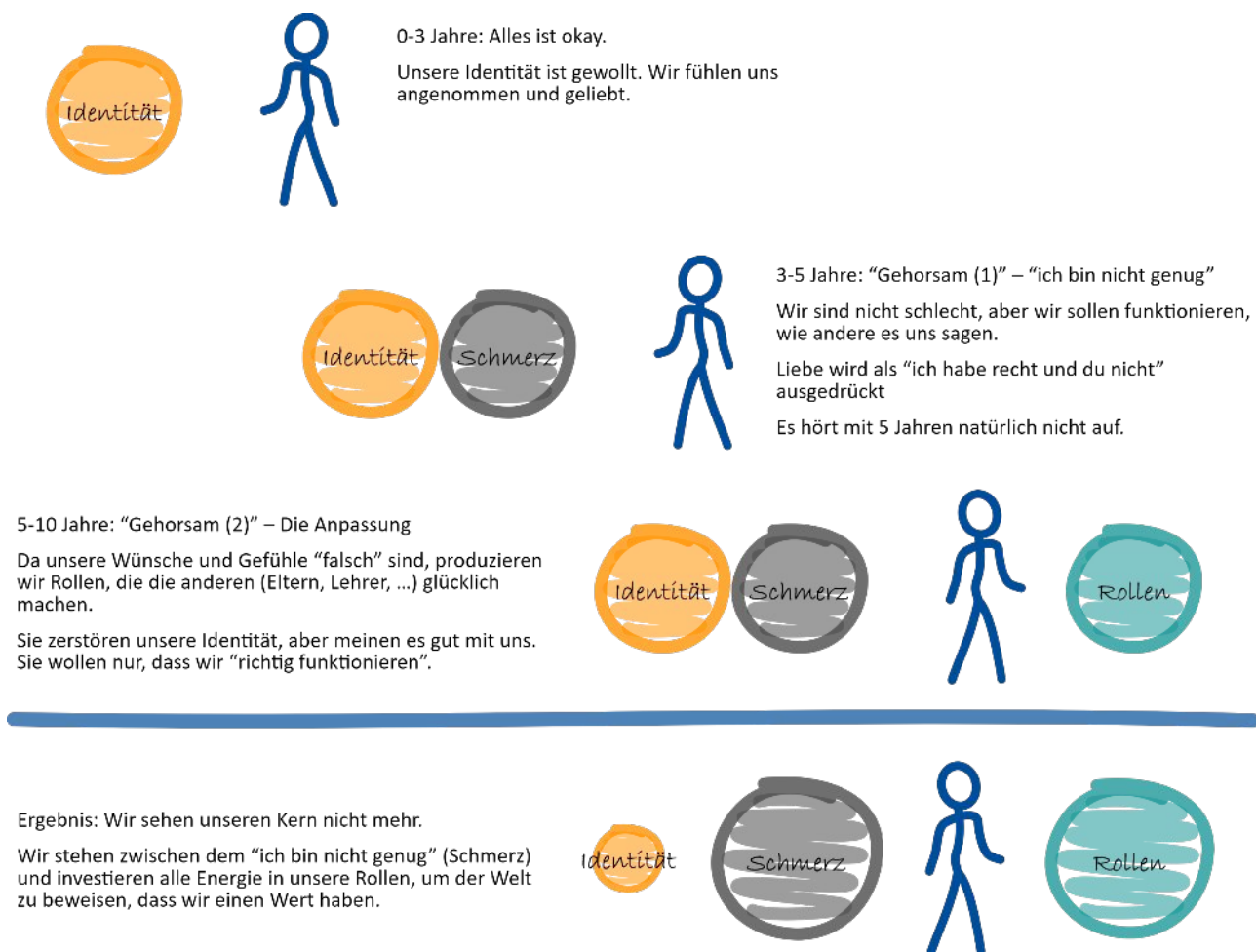


Figure 4: Hier die Entwicklung von Schmerz und Rollen aus der Perspektive unseres Bewusstseins. Wenn wir bis 7 Jahre lernen würden, wie interne emotionale Regulierung geht, dann würde der Schmerz nur als Teil unserer Geschichte und nicht als Blockade (Trauma) abgespeichert werden. Es ist also nicht das, was passiert, sondern ob wir Anleitung und Unterstützung haben es zu regulieren.

Die Illusion oder Fata Morgana ist etwas, was für uns real aussieht, aber vielleicht primär an der Art hängt, wie wir darauf schauen. Hier ist die Illusion, dass unsere Identität, unser Diamant durch den Schmerz verloren gegangen ist. Wir sehen nur noch Spiegelungen des Schmerzes und nicht mehr unseren Kern. Unser Blick ist überlagert von dem Schmerz. Wir haben unsere Identität verloren. Aber sie ist nicht wirklich weg, sondern nur für uns nicht sichtbar.

Leiden ist eine reale Erfahrung, die aus einer veralteten Gefahrenannahme entsteht. Statt den Schmerz als Teil unserer Geschichte zu sehen, ist er Teil unserer Gegenwart. Allgegenwärtig. Freiheit beginnt nicht mit Verdrängung, sondern mit Aktualisierung. Nicht indem man die Vergangenheit leugnet, sondern indem man erkennt: Sie ist geschehen – aber sie ist nicht mehr das Jetzt. Jeder Schmerz darf und soll Teil unserer Lebensgeschichte sein und bleiben. Nur die Macht über unsere Gegenwart und Zukunft soll er abgeben.

Jede Verletzung in der wir steckenbleiben, jedes Trauma, ist ein Schmerz und ein Schutzmechanismus. (Also die beiden großen Kreise von Schmerz und Rollen im Bild, sind eigentlich eine Menge von einzelnen Schmerzen und Rollen, die paarweise zusammengehören.) Es sind die Versionen von uns, die noch in der Vergangenheit – oder in vielen Vergangenheiten – feststecken.

Zwischen 10 und 16 Jahren gibt es im Gehirn ein Weltbild-Update. Wir haben überlebt, also funktioniert das, was wir kennen. Sind wir in einem Folterkeller aufgewachsen, dann sagt unser Gehirn trotzdem „das ist okay, hat ja funktioniert“. Dennoch haben wir noch ein paar Jahre die Möglichkeit aus der bekannten Welt auszubrechen und Neues zu entdecken. Deswegen war das auch die Altersspanne der Initiationen. Heute haben wir das Problem, dass wir da immer noch unter der Kontrolle unserer Eltern stehen und so verpassen fast alle diese Chance. Dann sind wir im Defizit, im „ich bin nicht genug“ und werden immer versuchen unsere Energie aus dem Widerstand zu bekommen. Also die Rebellion der Teenager ist selbst gemacht. Da Eltern die Annahme verweigern, nutzen sie die Aufmerksamkeit der Reibung und des Widerstands als Energiequelle.

Danach wird unser Gehirn bis zum Alter von 25 zurückgebaut. Ungenutztes kommt weg. Deswegen ist ein Weltbild-Umbau danach viel schwieriger.



Figure 5: Ein Großteil der Verletzungen erleben wir heute über Eltern und Schule, die sich (geföhlt) „gegen uns verbünden“. Es gibt keinen Ausweg, solange wir Kinder sind. Der große neurologische Umbau zwischen 10 und 16 erlaubt vor allem das Weltbild zu erweitern, falls wir neue Perspektiven bekommen.

Aber es darf auch gut gehen. Entweder, weil wir vorher schon interne emotionale Regulierung gelernt haben, oder weil unsere Eltern um Vergebung bitten und den Zyklus selbst durchbrechen wollen. Es gibt Eltern, die ihre Unzulänglichkeit verstehen und eingestehen. Oder wir hatten Zugang zu anderen wichtigen Menschen in unserem Leben, die schon früh eine andere Perspektive in unser Leben gebracht haben. Freunde, Großeltern, Trainer, Lehrer.

Das Ziel ist nicht, Schmerz zu eliminieren. Das Ziel ist, Schutzmechanismen zu beenden, die für eine Welt gebaut wurden, die nicht mehr existiert. Wenn das gelingt, verschwindet nicht unsere Geschichte – sondern die Notwendigkeit, uns von ihr bestimmen zu lassen. Wenn wir alles gleichzeitig sehen und zulassen können, dann wird der Schmerz (und dir Rollen) ein Teil unserer Geschichte sein. Aber sie nehmen uns nicht mehr die Sicht auf das, was wir eigentlich sind. Sie sind da, aber unsere Identität hat viel mehr Bedeutung.

Unverstrickte Liebe

Beziehung ist Gegenseitigkeit. Ich sehe dich. Du siehst mich. Ich wirke auf dich. Du wirkst auf mich. Ohne Resonanz gibt es keine Beziehung.

Das Problem beginnt dort, wo alter Schmerz ins Spiel kommt. Wie es immer bei Begegnung mit streuenden Katzen ist. Denn oft „streuenden“ beide Seiten, wenn auch sehr unterschiedlich. Wenn ich gelernt habe, dass Nähe unsicher ist, dass Selbstbestimmung bestraft wird oder dass ich mich anpassen muss, um nicht verlassen zu werden, dann betrete ich Beziehung nicht frei. Ich komme mit Schutz. Mit Mustern. Mit ungeschriebenen Verträgen und Kleingedrucktem. Dann wird Kontakt zur Sicherungsmaßnahme. Ich halte dich enger, als ich will. Oder ich halte dich auf Abstand, obwohl ich Nähe brauche. Ich rette dich. Oder ich ziehe mich zurück. In beiden Fällen bin ich nicht wirklich bei dir. Ich bin bei meiner alten Geschichte.

Und genau hier beginnt die Heldenreise.

Der Held erkennt irgendwann: Das Problem ist nicht das Konzept von **Beziehung**. Das Problem ist **Verstrickung**. Ich hänge meine Stabilität an dein Verhalten. Wenn du wankst, wanke ich. Wenn du gehst, falle ich. Wenn du leidest, verliere ich mich. Die Hoffnung auf Rettung der streuenden Katze ist selbst eine Form von „ich bin nicht genug“. Rette ich dich, rette ich auch mich. Dann bin ich wertvoll. (Und es ist die eigene Endlosschleife: „Mich hat niemand gerettet.“)

Das fühlt sich wie Liebe an. Ist es aber nicht. Es ist Abhängigkeit vom Ausgang. Eine Belohnung deiner Leistung, deines Verhaltens. Und damit eine Form von Bestechung und Kontrolle. Das ist genau das, wovor streuende Katzen flüchten.

Unverstrickte Liebe ist die Alternative. Sie ist wie ein Fels. Nicht kalt. Nicht unbeteiligt. Sondern stabil. Du kannst dich anlehnen. Du kannst kommen und gehen. Du kannst Fehler machen. Du kannst wachsen. Der Fels bleibt Fels.

Und genau darin liegt die Freiheit. Deine Freiheit. Unverstrickte Liebe sagt: *„Du bist mir wichtig. Aber dein Weg gehört dir. Was du tust, ändert nichts an meinem Stand. Ich werde nicht kleiner, wenn du dich entfernst. Ich werde nicht größer, wenn du dich an mich klammerst.“*

Das ist kein Desinteresse. Das ist Integrität. Und paradoxerweise entsteht genau hier echte Nähe. Wenn ich dich nicht brauche, um stabil zu bleiben, kann ich wirklich bei dir sein. Ohne Kontrolle. Ohne Mitleid. Ohne Rettungsfantasie.

Und das ist der zweite Teil der Reise: Wer einmal erlebt hat, wie es ist, an einem solchen Fels zu stehen, lernt selbst einer zu werden. Nicht hart. Nicht unberührbar. Sondern verlässlich. Ich kann den Sturm aushalten, ohne selbst zum Sturm zu werden. Ich kann dich frei lassen, ohne innerlich zu zerbrechen.

Unverstrickte Liebe ist also kein Gefühl. Es ist eine Haltung: Ich bin da. Ich bleibe ich. Du bleibst du. Und wir begegnen uns nicht aus Mangel, sondern aus Freiheit. Das ist Beziehung ohne Gefangenschaft.

Skills der Unverstrickten Liebe

- ▶ **Menschen wirklich und unverurteilt sehen:** Das ist die fundamentale Fähigkeit und heißt auch „Liebe“. Ich sehe dich, du bist mir wichtig, aber trotzdem (gleichzeitig) habe ich keine Erwartung. Hoffnung und Glauben, dass du deine Heilung findest, ist etwas anderes als dich dahin zu drängen.

Absolute Klarheit auf der einen Seite (keine Komplizenschaft beim Selbstbetrug), aber auch absolute Freiheit auf der anderen Seite: Wenn du hingehst und ständig deine Wunde neu öffnest, dann lasse ich dich das tun, aber ich gebe dir auch kein Mitleid oder Opferenergie. Ich erinnere dich höchstens daran, dass du ein wundervoller Mensch bist, du es aber vielleicht gerade (in deinem Schmerz) nicht sehen oder fühlen kannst.
- ▶ **Trigger erkennen ohne Dramatisierung:** Verstehen, dass starke Reaktionen oft alte Marker sind, keine aktuellen Gefahren.
- ▶ **Schmerz validieren, ohne Identität zu verstärken:** „Das war real“ sagen, ohne „So bist du“ zu implizieren.
- ▶ **Widerstand unterscheiden von Grenze:** Nicht jeder Widerstand ist dysfunktional. Erst klären: Schutz oder Vermeidung?
- ▶ **Inkongruenzerfahrungen ermöglichen:** Gleicher Trigger, ruhige Reaktion, stabile Beziehung. Keine Eskalation.
- ▶ **Zeitlich differenzieren können:** „Damals“ und „Heute“ klar benennen, ohne zu relativieren.
- ▶ **Co-Regulation anbieten:** Ruhiges Nervensystem neben einem aktivierten Nervensystem sein.

- ▶ **Wahlmöglichkeiten sichtbar machen:** Kleine reale Entscheidungsräume öffnen, die sofort respektiert werden.
- ▶ **Grenzen leben ohne Liebesentzug:** „So nicht“ sagen und gleichzeitig das unbedingte Interesse an der Entfaltung stabil lassen. Die Grenze ist, dass wir nie Verantwortung für den anderen übernehmen. Das gibt es erst in Beziehung.
- ▶ **Identitäts-Sätze entkräften:** Von „Ich bin so“ zu „Ich habe gelernt, so zu reagieren“ verschieben.
- ▶ **Langsamkeit aushalten:** Marker entstehen nicht durch Druck. Wiederholung ist Teil des Prozesses.
- ▶ **Nicht retten wollen:** Freiheit entsteht nicht durch Intervention, sondern durch Erfahrung.
- ▶ **Eigene Trigger kennen:** Wer helfen will, muss seine eigenen veralteten Gefahrenannahmen erkennen.

Diese Skills zielen nicht auf Reparatur, sondern auf **Aktualisierung**. Ein Update des inneren Modells. Sie beenden nicht den Schmerz, sondern die Notwendigkeit, ihn ständig neu zu erzeugen.

Romantische Beziehungen & Verlieben

Romantische Beziehungen sind der „Ironman“ unter den Kontakten. Es sind so viele Erwartungen und so viele Ebenen. Wäre es Sport, dann würden wir es als Letztes machen.

Würden wir gesund und reguliert aufwachsen, dann könnten wir es ab 10 bis 12 schon richtig gut. Heute ist aber das „ich bin nicht genug“ überall präsent und das bedeutet eben, dass wir drinnen alle nicht älter als 5 oder 6 Jahre sind.

Und in den romantischen Beziehungen oder beim Verlieben zeigt sich das vor allem daran, dass wir in unserer Welt die „Friendzone“ und die „Fuckzone“ haben. Das müssen wir nicht extrem leben, aber es sind Denkmuster. Und diese Denkmuster finden wir fast überall. Da steht Freundschaft neben (oder unter) „Liebe“. Und diese Liebe hat natürlich nichts mit echter Liebe zu tun, sondern es ist eher sexuelle Attraktion. Und sexuelle Attraktion ist ungelöstes Trauma.

Was streunende Katzen ausmacht ist, dass sie merken, dass sie diese Trennung nicht mehr wollen. Sie wollen echte Freundschaft und dann vielleicht noch echte Nähe (Intimität) dazu. Wobei „Intimität“ unser Grundzustand sein sollte. Die Definition von Intimität ist:

*„Intimität ist die Fähigkeit, mit einer anderen Person vollkommen man selbst zu sein.
Mich wirklich zu zeigen. und vollständig gesehen zu werden.“*

Das ist dann die Auflösung der „Friendzone“. Denn die Friendzone ist eben keine Freundschaft, weil sie einseitig ist. Menschen in der Friendzone sind nur deine Energiequellen. Sie dienen als Nahrung oder Ladegerät.

Streuner benutzen die meisten Menschen noch so. Aber sie streunen, weil sie was anderes suchen. Finden sie jemand mit dem Skill der *unverstrickten Liebe*, dann können sie ausbrechen.

Die unverstrickte Liebe lässt die gesamte Verantwortung für Entscheidungen bei der Katze. Das gehört zum Leben als Streuner. Das bedeuten gesunde Grenzen. Die Katze darf da sein, sich aber nicht bedienen. Ein Streuner möchte nicht, dass du einen Anspruch an ihn hast, aber so hat er auch keinen Anspruch an dir.

Tatsächlich bist du dann nicht unmittelbar nützlich und wirst vielleicht gemieden, aber das ist dennoch ein echter Gewinn. Du beschützt deinen Ladestand, deine Energie. Und für den Streuner ist es ein Zeichen, dass es Stabilität, Sicherheit und Grenzen gibt. Ein erster Schritt ins Vertrauen.

Schauen wir uns kurz an, wie die sieben Dimensionen vom Vertrauen hier funktionieren. Warum die guttun und das Fundament der *unverstrickten Liebe* sind. Wir benutzen hier das BRAVING-Modell von Brené Brown.

- ▶ **B (Boundaries/Grenzen):** Ich lebe meine Grenzen klar, aber respektiere die Grenzen der „Katze“. Das lässt Selbstbestimmung und gibt Sicherheit.
- ▶ **R (Reliability/Zuverlässigkeit):** Ich bin zuverlässig und vorhersagbar. Das erwarte ich nicht von der „Katze“, aber es kann Inspiration sein, auch wenn die Katze es am Anfang vielleicht eher als Angriff sieht. Warum Angriff? Wir reagieren oft sensibel auf Spiegel, die unsere Lücken zeigen. Deswegen ist das N weiter unten so wichtig.
- ▶ **A (Accountability/Verantwortlichkeit):** Ich übernehme Verantwortung für mich, aber lasse alle Verantwortung für alle Entscheidungen und Situation bei der „Katze“.
- ▶ **V (Vault/Verschwiegenheit):** Was geschieht, bleibt bei uns. Kein Wort über unsere Begegnungen.
- ▶ **I (Integrity/Integrität):** Ich lebe meine Werte. Auch das erwarte ich nicht von der Katze. Siehe Punkt R oben.
- ▶ **N (Non-judgement/nicht urteilen):** Das ist oft das Wichtigste für die Katze und das, was sie wirklich sucht. Ich darf sein und werde nicht bewertet oder verurteilt. Einfach nur gesehen. Meistens geht es erst mal um die psychologische Sicherheit von Stage 1: Ich darf sein. Die anderen Ebenen dürfen folgen und wir reagieren immer gleich: Es ist sicher *auszuprobieren*, sicher *beizutragen* und sicher *zu hinterfragen*.
- ▶ **G (Generosity/Großzügigkeit der Annahmen):** Ich gehe nicht von böser Absicht aus. Gerade wenn ich die Katze und ihre Geschichte kenne, dann sehe ich den Schmerz, aber eben auch die Hoffnung.

Wir sehen, dass diese Sicht auf Vertrauen zeigt, dass es das Begegnungs-Element ist, dass wir brauchen um emotionale oder psychologische Sicherheit zu entwickeln. Und zwar alle Ebenen (siehe Definitionen (2)).

Vertrauen ist das Update für das innere Modell, damit die Grundbedürfnisse erfüllt werden können. Der Marker, dass die Endlosschleife der Angst geschlossen werden kann. Vertrauen ist eine neue Versorgungsleitung. Und auch wenn wir uns mal wieder geladen haben, werden wir dem Kabel noch eine Weile misstrauen. Aus Gewohnheit. Bis sich eine neue Gewohnheit gebildet hat.

Wir müssen uns nicht stressen. Nach 3x Laden werden wir nicht daran glauben. Nach 300x Laden werden wir keinen Gedanken mehr daran verschwenden. Irgendwo dazwischen lernen wir es einfach. Ein Update, das wir verpassen. Es geschieht im Hintergrund, ohne dass wir es bewusst merken. Nur bei den ersten 30x müssen wir auf uns aufpassen, dass wir das Laden nicht selbst sabotieren.

Erleben wir Vertrauen, bauen wir langsam Beziehungsfähigkeit. Erst in eine Richtung durch das Erleben von Sicherheit. Daraus kommt dann Selbstwert (wir entdecken unsere Identität wieder) und die Selbstbestimmung. Mit den Bausteinen haben wir die Versorgung unserer Grundbedürfnisse. Emotional sind wir dann immer noch 5-7 Jahre.

Aber mit unserer Geschichte als streunende Katze, sollten wir dadurch auch die interne emotionale Regulierung lernen und können. Das ist der Perspektivwechsel, sodass wir unsere Identität bedeutungsvoll sehen, und den Schmerz als Teil unserer Lebensgeschichte lassen, aber ihm keine Macht geben.

Der nächste Schritt (um emotional auf 10-12 Jahre) heranzureifen, lernen wir Beziehung, in dem wir anfangen zu sehen, hören, verstehen und berühren. Liebe und Beziehung werden auch in uns erst durch das Geben real. Konsum von Liebe und Beziehungsangeboten lässt uns nach der ersten Freude und Dankbarkeit leer. Solange wir nicht ins Geben gehen, bleibt es externe emotionale Regulierung.

Blick in die innere Welt

Situation

Die streunende Katze hat nur eine Priorität: sich selbst. Eine Versorgung, bei der sie nie von einer Stelle abhängig ist. Jeder in ihrem Leben ist ersetzlich; sofort austauschbar. *Princess Treatment* ist das neue Wort für streunende Katzen: „Versorge mich, aber du bist und bleibst mir egal. Sobald du mich nicht mehr fütterst, bin ich weg. Du bist nur ein Futterautomat.“

Und je mehr wir füttern, desto mehr unterstützen wir den Schmerz. Denn wir bauen und stützen die Illusion einer bedingungslosen Beziehung. Aber das ist nur Versorgung im Außen. Wir meinen es nett, aber verdammen sie zu Beziehungs- und Lieblosigkeit: **Denn Liebe und Beziehung kommt nur dann, wenn wir selbst geben.** Und erst dann wird unser Grundbedürfnis⁶ gestillt. Also die Katze muss die Perspektive wechseln. Das können wir nicht erzwingen, aber wir können aufhören, es zu verhindern.

Die streunenden Katzen sind nicht böse; nur Fürsorge, oder gar echtes Interesse an anderen Menschen, ist in ihnen nicht entwickelt. Im Defizit drehe ich mich automatisch nur um mich. Da ist kein Platz für den Luxus mich um andere zu kümmern. Und wenn ich nach außen Interesse an anderen zeige, dann ist das nur im Rahmen einer Investition. Ich bin fürsorglich, damit ich auf andere Art und Weise belohnt oder bewundert werde. Läuft mein System im Defizit, muss sich alles rechnen. Energieverschwendung können wir uns nicht erlauben.

Das Problem ist: Da das Defizit *innen* ist, gibt es keine Chance es von *außen* zu füllen. Alles, was wir tun, vergrößert die Leere mehr, als das es hilft.

Response

Was hilft: „Quid pro quo?“ Das ist das Prinzip der absoluten Balance. Wir sind nur ein Spiegel. Sie geben uns Gesellschaft, dann geben wir auch Gesellschaft. Sind sie präsent, dann sind wir auch präsent.

Jede Erwartung von Verbundenheit oder Beziehung ist eine Überforderung.

Ja, Verbundenheit ist die größte Sehnsucht. Denn sie leben eine vermeintliche Selbstbestimmung (Gestaltung) maximal, weil die Verbundenheit so verletzt wurde. Die Grundbedürfnisse werden nun in einer Kompensation, der Illusion von Freiheit, erfüllt. Selbst die Erwartung von emotionaler Nähe, fühlt sich an, als würden wir ihnen eine Leine anlegen, oder sie in einen Käfig sperren.

Das hat auch mit ihrem Gefühl zu tun, dass sie nichts geben können, weil sie nichts haben und sind. Die streunende Katze ist insoweit ehrlich, als sie die Masken, Fassaden und Rollen ablegt, um andere zu täuschen.

Persönliche Erfahrungen

Wenn wir mit Betroffenen und ehemaligen *Avoidants* reden, dann ist da auch viel Enttäuschung und Bitterkeit. Wir schwächen das hier ab, aber diese Gefühle dürfen durchklingen. Wir haben meistens Situationen, in denen versucht wurde eine normale Beziehung mit *Avoidants* zu führen. Inzwischen wissen wir hier, dass das nicht geht, aber in der Ambivalenz versuchen es viele Menschen trotzdem.

Wie sieht das jetzt aus?

Die Deko-Schicht ist nur ein „Ich will haben! Versorge mich, weil ich süß bin“. Also diese Maske, diese Legitimation und Begründung bleibt. Manche Frauen aktivieren zum Beispiel den „Ritter in glänzender Rüstung auf dem weißen Pferd“ Modus. Da gibt es auch 1000 andere Wege, wie es aussehen kann. Der Ritter ist aber ein schönes Bild von der dysfunktionalen Hilfe.

Es sieht also aus wie Hilferuf, aber sie wollen nicht gerettet, sondern nur gefüttert werden. Ihre Schutzmauern werden oben bleiben und sie wollen die Kontrolle behalten. Sie weisen dir deinen Platz in ihrem Leben zu. Auf welcher Schicht der Elektronenwolke du schwirren darfst. (siehe [Figure 2](#)) Es wird aber nie nah am Kern sein. Sie sind Meister der Manipulation. Sie geben dir das Gefühl verantwortlich für sie zu sein. Du bist schuld an ihrem inneren Zustand, wenn es ihnen nicht gut geht.

⁶ Das minimale Modell für emotionale/psychologische Grundbedürfnisse ist: Verbundenheit und Gestaltung.

⁷ „dies für das“

„Je mehr du gibst, desto mehr fühlen sie sich dir verpflichtet.“

Folgen wir und spielen den „Ritter auf dem weißen Pferd“, dann wächst die Unbalance und wird wahrgenommen. Ihr Gefühl von Wertlosigkeit und eine Last zu sein wird größer. Es kommt Schuld und Scham. Damit sind die *Avoidants* dann vielleicht in einer neuen Abhängigkeit drin, aber nicht in Freiheit. Auch wenn sie es selbst gebaut haben.

Sie kommen von einem Punkt des „ich bin nicht genug“ oder „ich bin zu viel“. Beides wird durch die Unbalance verstärkt. Sie erzeugen ihre eigene Wahrheit, um im vertrauten Gefühl zu bleiben.

Und hier hinkt das Bild mit der streunenden Katze: Bei Katzen können wir davon ausgehen, dass sie innen entspannt sind und wirklich keine Erwartungen haben.

Das haben wir bei Kindern und Jugendlichen noch. Die suchen nur jemanden, bei dem sie eine andere Erfahrung machen können. Aber falls das nicht passiert, gibt es einem gewissen Punkt, ab dem der Antreiber wechselt. Dann ist und bleibt es das „ich bin nicht genug“.

Wie ich es erlebt habe

Also ich war schon immer ein Magnet für alle Menschen, die wirklich gesehen und nicht verurteilt werden wollten. Aber ich konnte den Großteil meines Lebens überhaupt nicht damit umgehen. Ich war doch selbst völlig überfordert und in meinem eigenen „ich bin nicht genug“. Außerdem dachte ich immer, dass das, was Menschen sagen, auch stimmt. Ich habe Menschen gerne beim Wort genommen. Wollte Versprechen glauben. Weil ich mit meinen Worten und Versprechen vorsichtig war, dachte ich auch so von anderen.

Bis ich verstanden habe und fühlen konnte: Es ist immer beides – unsere Hoffnung (wie wir gerne wären) und unsere tatsächliche Realität (meist der Schmerz, der am Steuer sitzt). Die große Dualität der Menschen.

Jetzt bin ich einen Hauch besser darin, mit Menschen umzugehen.

Wenn jemand zu mir kommt („*Stray-Cat-Effect*“), dann weil diese Person gesehen werden möchte. Das hat natürlich auch immer mit Angst zu tun, weil eben die erfahrene Ablehnung so groß war. Gespeichert ist:

„ich zeige mich wirklich = ich werde abgelehnt“

Abgelehnt zu werden sind Varianten von ich werde klein gemacht, korrigiert, beschämt, abgewertet. Diese Varianten sind auch gute Indikatoren, dass wir Ablehnung, auch wenn sie als Schutz verkauft wird, erkennen.

Wenn ihr Menschen verstehen wollt, dann denkt an das „ich möchte gesehen werden“. Als soziale Wesen ist das der Grundantrieb. Alles, was Menschen tun, ist eine Folge von diesem Grundbedürfnis.

Bindung baut auf dem gegenseitigen Sehen auf. Der billige Ersatz ist Aufmerksamkeit. Meist über die Rollen (oder das Drama), das wir spielen.

Auch der Kernsatz „ich möchte, dass du fühlst, wie ich mich fühle“ ist nur eine Erweiterung vom gesehen werden.

Die neue Erfahrung für die streunenden Katzen ist: Jemand sieht mich, durch alle Mauern, deckt alles auf, was ich verstecken möchte, spricht es offen an und hat kein Urteil oder Bewertung. Nur ein Spiegel, der sagt „das ist da, das ist okay und was soll werden?“

Natürlich hat das auch mit Sex (genauer: Sexualisierung) zu tun. Viele streunende Katzen brauchen eine Legitimation, um zu jemandem zu kommen. Eben das „ich bin halt süß“. Sie brauchen für sich selbst einen Wert zum Eintauschen. Die, die kommen, warten bis sie denken, dass sie wertvoll genug sind. Also etwas im Außen geleistet haben – auf einer Bühne standen, einen Preis gewonnen haben, in einem anderen Land gewesen, ... oder eben einen attraktiven Körper.

Das ist nur eine Verlagerung. Es geht um eine Legitimation im Außen, weil sie ihr ganzes Leben – oder zumindest zu dem Zeitpunkt schon eine ganze Zeit – gelernt haben, dass ihr Innen nichts wert ist. Aber Sexualisierung ist nur ein Surrogat für Intimität. Weil Intimität noch nie erlebt wurde.

„Intimität ist die Fähigkeit, mit einer anderen Person vollkommen man selbst zu sein.
Mich wirklich zu zeigen. Und vollständig gesehen zu werden.“

Gerade Mädchen werden für Anpassung belohnt. Alles was nicht passt, was nicht konform oder kontrolliert ist, wird beschämt oder abgewertet. Deswegen haben wir bei Mädchen das „du weißt noch nicht, was du tust“. Bei Jungs ist es „Jungs sind halt Jungs“. Was so harmlos klingt, ist die Erklärung zum hoffnungslosen Fall. Bei denen lohnt es sich nicht mal mehr was zu tun.

Und ja, bei Mädchen findet die Beschämung vor allem über den Körper statt, was in die Sexualisierung führt. Und Sexualisierung bedeutet erst mal nur, dass sich Seele und Körper trennen. Dabei sollte genau das nie der Fall sein. Jede Begegnung muss auch körperlich sein – sehen, hören, verstehen und berühren. Intimität (Nähe) funktioniert nur, wenn beides da ist: Ich bin offen in Seele und Körper. Nur Körper ist leer, aber auch die Seele kann ohne den Körper – das Erleben – nicht erreicht werden.

Umarmungen sind das beste Bild dafür wie es sein sollte. Die Körper spüren sich gegenseitig. Und beide Seelen sind präsent in dem Moment. Beide sind einfach ganz da. Präsent. Das sollte das Natürlichste sein, ist aber schwer, wenn man es nicht gelernt hat. Und wenn Umarmungen – also echte, mindestens 20 Sekunden, besser eine Minute –, nicht möglich sind, dann ist vorher schon extrem viel schiefgegangen.

Wir sollten in einer Welt leben, in der jeder jeden richtig umarmen kann, ohne Scham, Angst und Urteil. Natürlich gegenseitig einvernehmliche Umarmungen.

Sexualisierung ist aber das größte Hindernis für Nähe geworden. Getarnt als Angst vor Missbrauch, erzeugen wir den größten Missbrauch, den wir uns vorstellen können. Wir verhindern die Erfüllung der Grundbedürfnisse aus einer allgegenwärtigen Angst. Dadurch wird die Einsamkeit und der seelische Hunger größer. Und die einzige Lösung, die wir anbieten ist „esst halt nicht“. Was noch nie funktioniert hat. Wenn wir Menschen zwingen, ist es Missbrauch, wenn wir Notwendiges vorenthalten, ist es auch Missbrauch.

Inzwischen wird fast jede Berührung sexualisiert und beschämt. Das ist die dunkle Seite der Konsens-Diskussion. Wenn ich vor allem Angst habe, dann sehe ich die Welt und alles auch so. Ich bin beschämt und werde jeden beschämen. Ich verurteile mich und jeden anderen auch.

Eltern umarmen ihre Kinder nicht mehr richtig und Nähe zwischen den Menschen, die gut für einander wären, wird unmöglich. Sex (oder genauer Geschlechtsverkehr) ist für viele Kinder⁸, Jugendliche und Erwachsene inzwischen zum einzigen Ventil für Nähe geworden. 1000 Male habe ich von Frauen und Männern gehört (in unterschiedlichen Worten): „Wenn du jemanden umarmen möchtest, dann musst du mit ihr/ihm schlafen“. Dadurch wird der Körper nur noch mehr sexualisiert und instrumentalisiert.

Die Entfremdung vorangetrieben. Nähe geht nur dort, wo beide offiziell Sex haben (oder es niemanden interessiert), oder wo keinem von beidem ein sexuelles Interesse unterstellt wird.

Viele von uns waren schon in Situationen, wo wir wussten, dass ein Trost, eine Berührung oder eine Umarmung richtig und wichtig wäre. Bei attraktiven Menschen trauen wir uns aber nicht, weil wir uns fragen, was andere denken würden. Weil wir selbst voll Scham und Urteil sind, urteilen und beschämen wir uns selbst. Statt wirklich frei zu handeln.

Freiheit ist, dass wir Menschen nicht im Stich lassen, um Konformität zu leben. Keine Feigheit mehr, die wir als Rücksichtnahme verkaufen. Etwas Lebenswichtiges vorenthalten ist genauso Missbrauch, wie etwas aufzuzwingen. Also lernen wir zu lieben und Nähe zuzulassen und zu geben.

Sexualisierung als Quelle der Entfremdung

Trotz aller Aufklärung, ist Sexualität immer noch eins der schwierigsten Themen. Das gilt für Jungen und Mädchen, wenn die Mechanismen auch unterschiedlich sind.

Generell haben viele Eltern kein Problem damit, kleinen Kindern die Fragen zu Sex und Kinderkriegen zu erklären. Wenn es aber um die Entwicklung der eigenen Sexualität geht, dann ist die Beziehung zu den Kindern viel zu schlecht, als dass die fragen würden.

Und es ist immer zu früh. Eltern wollen – gut gemeint – ihre Kinder in der Unschuld halten. „Du musst das noch nicht verstehen.“ Eltern reagieren mehr oder weniger subtil mit Korrektur oder das es „böse, schmutzig, falsch ist oder für später“. Das ist nachvollziehbar, wenn sich Kinder mit 7 oder 9 dafür interessieren und Sehnsucht haben. Also erleben die Kinder sehr sanft

⁸ Es startet oft schon mit 9-10, weil es eben das einzige bekannte Ventil ist.

und subtil, wie Teile ihrer Gedanken und Gefühlen unterdrückt (versteckt) werden müssen, damit sie akzeptiert werden. All das ist eine Invalidierung ihrer Gefühle und Realität, sodass Kinder für die Eltern in eine asexuelle Rolle schlüpfen, die eben nicht ihre Identität ist

Annahme wäre es, wenn Eltern ihnen erlauben würden zu sein, wie sie sind. Gefühle zulassen und erst zuhören, bevor wir aus Panik reagieren und bewerten. Verurteilung ist es, wenn Teile von uns ausgegrenzt werden. Auch wenn es ein „du bist noch nicht so weit“ ist. Doch die Biologie ist so weit. Also muss das Kind alleine damit zurechtkommen.

Das führt zur Sexualisierung: Das Ignorieren, nicht wahrhaben wollen, unterdrücken und ausblenden von Sexualität, wenn sie bei Kindern entsteht oder sich zeigt, spaltet den Körper von der Identität. Oder erschafft zwei Identitäten. Die eine asexuell, wie wir offizielle (und bei unseren Eltern) sein können. Die andere, die wir als sexuell erleben, mit Heimlichkeit und Scham.

Kinder werden eher sich selbst verbiegen, anstatt die Eltern zu verlieren. Zumindest bis 12. Danach bleibt heute die Abhängigkeit von den Eltern, aber Liebe und Beziehung sterben.

Sexualisierung bedeutet dann im weiteren Leben, dass der sexuelle Teil in Scham gelebt wird (oft mit Selbstverletzung verbunden) und der andere Teil ist dann zur Versorgung da. In einem Bereich vergifte ich mich, am anderen kotze ich alles aus.

Die beiden Welten wieder zusammenzuführen ist möglich, aber schwer. Dazu brauchen wir genug Erfahrung mit echter Intimität. Erleben wir die regelmäßig, dann kann auch der Körper dazu.

Suchen wir in unser Weltbild-Bildungsphase (10-16 Jahre) echte Intimität, weil wir die bei unseren Eltern verloren haben, dann wird das fast immer angegriffen oder unterbunden. Da geht es um Eifersucht. Unsere Eltern wollen Kontrolle, weil Beziehung fehlt. Die Begründung wird allerdings oft Sexualisierung sein „die wollen nur das eine von dir“. Wenn Intimität sexualisiert wird, dann wird es noch viel schwerer, das wieder zu heilen.

Wir brauchen einen Platz, an dem wir alles denken und fühlen können, in dem wir das ausprobieren können. Wo es nicht die bekannten Trigger und Schranken gibt. Letztlich das Terrain der streunenden Katze.

Ein anderes Bild: Ultrastromsparmodus

Kennst du das? Dieses „der/die/das hat mir voll den Stecker gezogen?“

Eine Aufgabe, Situation oder Erlebnis hat unseren Akku geleert. Wir sind einfach fertig, leer, ausgebrannt. Viele Menschen erleben das jeden Tag in Schule und Arbeit. Es ist der Normalzustand. Klar, nach einer Pause und bisschen Schlaf fühlen wir uns schon besser, aber wann waren wir das letzte Mal wirklich aufgeladen?

Was ist aber, wenn es eigentlich ein Zeichen für etwas anderes ist? Jetzt stellen wir uns vor, wir Menschen sind Smart-Phones. Und eigentlich sollte unser Akku jeden Morgen bei 100% sein. Dann kommt der Tag und wir werden was verbrauchen, aber wir werden uns auch wieder aufladen. Wir sind also eigentlich die ganze Zeit zwischen 60 und 100%. Dafür sind wir gedacht und gebaut worden.

Ultrastromsparmodus

Das ist natürlich nur ein Bild, aber wir nutzen das mal weiter. Und es geht da gar nicht so tief um die Technik, aber sagen wir mal unser Ladekabel ist kaputt. Oder das Netzteil. Das hat vor langer Zeit mal einen Knacks bekommen und spinnt jetzt. Meistens lädt es gar nicht, und falls ja, dann nur wenige Prozent. Also wenn alles richtig gut geklappt hat, dann sind wir bei 9%. Um so über die Runden zu kommen, haben wir immer den Ultrastromsparmodus an. Also alle Hintergrundfunktionen sind aus und wir können uns 8 Apps aussuchen, die wir starten können. Super eingeschränkte Funktion, aber wir funktionieren überhaupt.

Dafür hält unser Akku statt 10 Minuten, locker noch 6 Stunden.

Und wenn wir die richtigen Apps wählen, dann merkt es niemand. Von außen wirken wir vollkommen funktional. Vielleicht kleine Verzögerungen oder Merkwürdigkeiten, aber wenn man bedenkt, dass wir innen im kompletten Defizit sind, ist unsere Außensicht aufgeräumt und professionell.

Das muss nicht immer so sein. Manchmal tragen wir das Chaos und Defizit auch als Rolle nach außen.

Wir kommen also gut über die Runden. Aber unser Innen und das Außen, also vor allem, wie andere uns sehen, geht weit auseinander. Je nachdem welche Apps wir zur Verfügung haben.

Benutzung und Betäubung

Und um das durchzuhalten haben wir zwei Formen der Energieversorgung: Wir schnorren uns hin und wieder ein bisschen was von anderen, die auch so wenig haben, und damit wir uns nicht so schlecht fühlen (und allen gerecht werden), ändern wir hin und wieder die Apps, die uns zur Verfügung stehen.

Eine sehr gute Visualisierung von dem Leben in dieser Knappheit findet ihr im Film „In Time“ ([In Time – Deine Zeit läuft ab – Wikipedia](https://de.wikipedia.org/wiki/In_Time_-_Deine_Zeit_läuft_ab_-_Wikipedia); https://de.wikipedia.org/wiki/In_Time_-_Deine_Zeit_läuft_ab). Also anschauen, wenn es geht.

Übertragen bedeutet das: Dann nehme ich statt Drogen mal die romantische Liebe. Als Nächstes probier ich vielleicht Esoterik und Spiritualität, oder gar Religion. Und dann wieder zu bedeutungslosem Sex oder Shopping. Ich wechsle also die externe emotionale Regulierung (eeR), weil ich nicht wirklich laden kann.

Wir wechseln also zwischen beliebig vielen Formen des Copings, von eeRs (externen emotionalen Regulierungen). Das ist jetzt weder richtig noch falsch. Es hält uns aber beschäftigt und vermeidet die Heilung. Das kann bewusst oder unbewusst sein.

Das Coping wäre im Bild der Austausch der Apps. Nach außen können wir dann bei Bedarf immer anderes Verhalten (Funktionen) zeigen. Eine andere Form von Coping ist auch das Schnorren. Mit Mikro-Energieschüben halten wir uns am Leben.

Und wenn ich lange in diesem Defizit-Modus war, also ich ein Jahr oder länger nur im Ultrasparmodus war, gewöhne ich mich daran. Es ist jetzt normal. So mache ich es und so machen es alle, die ich kenne.

Und alle, die was von mir wollen, ziehen Energie. Familie, Arbeit, Freunde. Alle wollen immer haben. Keiner läuft herum im Überfluss und gibt.

Ein Geschenk

Das alles ist jetzt weder falsch noch richtig, es ist wie es ist, weil unser Ladekabel kaputt gemacht wurde. Erfüllung der Grundbedürfnisse gab es dann nicht mehr für uns. Also haben wir uns Alternativen gesucht, die uns am Leben erhalten haben. Das ist mega gut und wir können dafür dankbar sein.

Das heißt aber nicht, dass wir für den Rest unserer Tage im Ultrastromsparmodus bleiben müssen. Wir sind nicht kaputt, sondern eben in einem Sonderzustand. Der Ultrastromsparmodus ist eingebaut worden, um uns lebensfähig zu halten. Gecko übernimmt und alle anderen Teile des Gehirns (Limbi und Neocortex) halten sich zurück. Wir funktionieren. Aber wir können nicht unsere Möglichkeiten entfalten. Wir sparen Energie, aber dafür haben wir auch nur 7% unserer eigentlichen Funktionalität.

Heilung/Reparatur

Heilung ist nichts anderes, als das wir uns wieder laden. Ladekabel, Netzteil, Steckdose. Und dann auf 100% laden. Den Ultrastromsparmodus ausschalten und richtig Leben.

Das ist wichtig zu verstehen, weil viele Menschen große Angst vor Heilung haben. Sie wollen keine Energie verschwenden, weil sie so wenig haben. Und sie mögen auch den Gedanken nicht, dass wir kaputt sind.

Beides ist wahr: Heilung ist eben das Gegenteil, es ist das Aufladen, nicht Aufwand um was zu reparieren. Wir sind nicht kaputt und wir waren nicht kaputt. Uns wurde die Energiezufuhr gekappt und deswegen sind wir in einem speziellen Zustand. Der ist Teil unserer Funktion. Aber sobald wir es zulassen, das wir uns aufladen, gehen wir in den Normalzustand zurück. Der wird für eine kurze Zeit fremd sein, weil plötzlich wieder alles geht: Benachrichtigungen, Standort, Aktualisierung im Hintergrund, ...

Denn Funktionieren ist das Minimal-Programm, wofür wir eigentlich gemacht sind, ist Lebendigkeit.

Die emotionalen oder psychologischen Grundbedürfnisse sind Verbundenheit und Gestaltung. Das sind unsere Energiequellen. Verbundenheit ist das Netzteil (eins das wirklich funktioniert, vielleicht mit Schnelllade-Funktion) und Gestaltung ist Energie, die wir selbst erzeugen. Das ist so ein Solar-Panel. Bei uns müssen aber beide Grundbedürfnisse in Balance sein. Also die Gestaltung funktioniert nur aus der Verbundenheit.

Um es noch ein wenig anders zu beschreiben: Also der Kern vom Kern vom Kern ist **Bindung**. Bindung fängt beim gegenseitigen *Sehen, Hören, Verstehen und Berühren* an. Und natürlich gesehen, gehört, verstanden und berührt werden. Also ohne Masken und Rollen.

Aus einer funktionierenden Bindung kommt dann **Sicherheit**. Das ist die Sicherheit sich selbst ganz zeigen zu können (was nicht bedeutet, dass man nicht was lernen kann), auszuprobieren (mit Erfolg und Scheitern), beizutragen und auch alles infrage zu stellen.

Bindung in dieser Sicherheit führt zu **Selbstwert**. Denn ich verstehe, dass ich einzigartig und wertvoll bin. Auch weil ich verstehe (da gehört das Fühlen immer dazu), dass auch alle anderen einzigartig und wertvoll sind.

Der letzte Schritt ist dann die **Selbstbestimmung**. Das ist eine andere Perspektive auf die Gestaltung und der Effekt der Sicherheit etwas beitragen zu dürfen und zu können.

Wie diese vier Grundbedürfnisse genau für jeden aussehen ist individuell. Sowohl die genaue Art, als auch die Ausprägung. Das ist das, was Beziehungen komplex und so spannend macht.

Die Grundmuster sind so gleich bei uns und gleichzeitig sind wir so verschieden und einzigartig. Deswegen ist der erste Schritt, dass wir unsere Energiequellen verstehen. Wie sie für uns funktionieren.

Und natürlich sind unsere Grundbedürfnisse nicht immer und in jeder Situation erfüllt. Dafür haben wir ja den Akku. Wir laden uns und dann machen wir auch Dinge, die uns Energie kosten oder uns verletzen. Aber wir haben Energie und Puffer. Wir kommen dann immer wieder in Situationen zurück, in denen wir uns aufladen können. Also denken wir in dieser Grundsituation nie im Engpass und Knappheit, weil es nicht unsere Realität ist. Unsere Perspektive ist, dass wir in der Sicherheit sind. Unsere Grundbedürfnisse sind systematisch erfüllt und versorgt.

So ist unser Normalzustand. Und das ist wichtig zu verstehen, damit wir ein Leben erkennen, in dem wir eigentlich immer entladen sind und keinen Puffer mehr haben. Wenn uns die Arbeit wirklich leer macht, dann ist das nicht okay. Dann nimmt sie mehr, als sie gibt. Das gilt für alle Teile unseres Lebens.

Schauen wir uns noch drei wichtige Begriffe dazu an: Empathie, Liebe und Angst.

Empathie

Wenn jemand Empathie mit uns zeigt, dann sieht dieser Mensch die Welt durch unsere Augen. Also jetzt, dass wir im Ultrastromsparmodus sind.

Er schaut auf unser Display, sieht den Ladestand und den Betriebsmodus.

Liebe

„Liebe ist das bedingungslose Interesse an der Entfaltung des geliebten Menschen.“ Wenn wir geliebt werden, dann wird dieser Mensch uns daran erinnern, dass wir vielmehr sind und können als unser Ultrastromsparmodus.

Wir dürfen uns laden (lassen) und dann in den Normalbetrieb zurück. Die Fähigkeit zum Laden brauchen wir, aber unser Potenzial steckt schon in uns. Es ist nur gerade abgeschaltet, weil Power fehlt. Und wir bekommen sicher den Hinweis, dass etwas mit Kabel und Ladegerät nicht stimmt und wir da was machen sollten.

Da dürfen wir dann ganz genau hinhören: Ein kaputtes Kabel ist was anderes, als ob wir selbst kaputt wären. Aus der Innensicht, kann das nach einer Weile verschwimmen, weil wir wegen des kaputten Kabels nicht aus der Entladung herauskommen. Da kann ein liebevoller Blick von außen deutlich klarer sein.

Angst

Ich habe hunderte Menschen sagen hören (übrigens Jungs, Mädchen, Männer und Frauen) „ich habe keine Angst“. Angst wird da als Schwäche gesehen. Also habe ich eine Rüstung der Stärke angezogen, weil ich nicht schwach sein will. Wie die Rüstung genau aussieht, hat dann immer mit der persönlichen Geschichte zu tun. Hauptsache nicht schwach oder hilflos sein. Und die, die sich als schwach und hilflos verkaufen, die machen das als Trick. Es ist deren Rüstung, weil die am besten funktioniert.

Chase Hughes der die Leute für Spezialeinheiten und das CIA in Psychologie ausbildet unterscheidet sechs Grund-Rüstungen: Die Rüstungen (oder Masken, Fassaden, Mauern, Rollen) zeigen, wie wir gesehen werden wollen. Ich habe in Klammern noch die Energiequelle ergänzt.

- ▶ **Significance** (Meaning): Wir sind wichtig. Das soll uns Bedeutung geben. Da echte Bedeutung aber nur in der Verbundenheit existiert, ist das hier dünn.
- ▶ **Approval** (Validation): Ich möchte Zustimmung oder Aufmerksamkeit um Bestätigung zu bekommen. Ich möchte ein „ich bin genug“ spüren. Unser tiefes „ich bin nicht genug“ bekommen wir so nicht stumm. Es ist mehr als würden wir einen juckenden Stich immer wieder kratzen. Kurze Erleichterung, aber danach ist es schlimmer.
- ▶ **Acceptance** (Compliance): Das ist Annahme, aber eben nicht die bedingungslose Annahme. Wir sind konform und solange wir konform sind, gehören wir dazu. Das ist ein oberflächlicher Ersatz für Verbundenheit, aber schon klar, dass das auch wieder wie das Kratze beim juckenden Stich ist.
- ▶ **Intelligence** (Validation): Das wir als schlau gesehen werden wollen, ist eine spezielle Form von *Approval*. Es soll unseren Wert zeigen.
- ▶ **Pity** (Strength): Mitleid ist sehr verbreitet und hat zwei Gesichter. Einmal ist es das arme Opfer. Ich lebe von der Opferenergie. Darunter ist es auch ein Umgang mit der Unfairness des Lebens. Wir alle wünschen uns eigentlich ein faires Leben. Jede Abweichung macht uns zu schaffen. Und oft können wir nicht loslassen, nicht akzeptieren, dass wir unfair behandelt wurden. Es soll ungeschehen sein.

Beim Mitleid wird die Unfairness selbst zur Geschichte: Ich habe soviel Schlimmeres erlebt als alle anderen, aber habe es trotzdem geschafft. Eigentlich bin ich stärker als alle sonst.

Gerade dort haben wir das Risiko, dass ich viel Drama selbst erzeuge, weil ich sonst meine Geschichte und meine Energiequelle verliere.
- ▶ **Power** (Strength): Hier geht es um Erfolg. Das kann Macht, Besitz oder Können sein. Ich möchte für meine Leistung, meinen Mehrwert gesehen werden.

Wenn ich von Angst rede, dann meine ich damit, dass jemand unser „ich bin nicht genug“ erkennt. Wir tun alles, um das zu verstecken. Unsere nicht-erfüllten Grundbedürfnisse schaffen diese Leere. Das „ich bin nicht genug“. Nicht erfüllte Grundbedürfnisse sind immer eine Form von Missbrauch. Zwang oder Unterversorgung. Ob ich gemästet werde oder verhungern gelassen, beides ist schrecklich und erzeugt einen ähnlichen Schmerz.

Die Story ist meistens, dass wir einen Teil von uns gezeigt haben und der wurde abgelehnt. Es war nicht genug oder es war zu viel. Und da es meist mit einer Botschaft kam, wie wir sein sollten, haben wir dann diese „Rüstung“ angezogen.

Der Gedanke dahinter „dann bin ich halt für euch so, wie ihr mich wollt, weil ihr mich so, wie ich bin, nicht wollt.“

... und der Schatten der Angst

Unsere Ur-Angst ist also, dass jemand erkennt, dass wir „nicht genug“ sind. Und die andere Angst ist, dass wir wieder so verletzt werden. Aus dem einen kommt die Rolle, die wir spielen; wie wir gesehen werden wollen. Das andere ist ein Schutz. Neben der Verkleidung sind da oft auch noch Mauern.

In unserem Bild: Es gab eine Zeit, da waren unsere Grundbedürfnisse (Verbundenheit und Gestaltung) erfüllt. Nicht perfekt, aber gut genug. Und dann ist etwas passiert, was das kaputt gemacht hat. Es hat die Verbindung – das Ladekabel – zu Verbundenheit und Gestaltung zerstört. Und es ist nicht repariert worden. Und seitdem ist nichts mehr wie vorher. Wir denken, dass wir kaputt sind. Dabei sind wir nur im Energiesparmodus.

Subtil erinnern wir uns noch. Da ist was passiert, da ist was kaputtgegangen. Und da waren wir noch klein. Daraus kommen zwei Dinge, derentwegen wir denken, dass das nicht mehr zu richten ist. Einmal kaputt, für immer kaputt. Wir haben das also in uns gespeichert und es ist Teil vom Weltbild und den Glaubenssätzen.

Das Erste ist: Wir betrachten diese Verletzung immer wieder mit einem Flutlicht. Und je weiter weg das Erleben ist, desto größer wird der Abstand zur Leinwand. Also wir sehen nicht die Verletzung an sich, sondern den Schatten von ihr. Und je größer der Abstand, desto größer der Schatten.

Das Zweite ist, dass wir inzwischen viel größer sind. Das ist der „oh, ich habe das alles viel größer in Erinnerung“-Effekt, wenn wir an Plätze zurückkehren, an denen wir als Kinder waren.

Beide Effekte machen: Oh, damals ist das Kabel kaputtgegangen und ich konnte da nichts machen. Dann kann ich heute erst recht nichts machen. Dabei ist das Gegenteil wahr: Es lässt sich leicht reparieren oder austauschen.

Der dritte Effekt ist noch wichtiger: Die Verletzung – also das kaputte Kabel – ist im Außen. Nicht wir sind kaputt. Und der Ultrastromsparmodus ist ein Feature. Es ist eine Schutzfunktion, und wir können jederzeit in unseren Normalzustand zurück, sobald unser Akku geladen ist.

Wenn wir das Kabel (Typ der Beziehung/Verbundenheit) tauschen, dann funktionieren auch wir wieder im Normalzustand.

Identität statt Funktion

Der unsichtbare Grund

Fast jeder Mensch trägt irgendwo dieses Gefühl, nicht ganz zu reichen. Nicht unbedingt dramatisch, eher subtil. Wie ein Hintergrundrauschen. Und die meisten erklären es sich später über Leistung, Pech oder falsche Entscheidungen. Aber wenn man genauer hinsieht, beginnt es viel früher – und viel unspektakulärer.

Kinder sind hochpräzise Systemleser. Sie merken sehr schnell, wie stabil ihr Umfeld ist. Ob Eltern überfordert sind. Ob Harmonie fragil ist. Ob Leistung besonders viel Aufmerksamkeit bekommt. Oder ob Anderssein Spannung erzeugt. Kinder reagieren darauf nicht mit Analyse. Sie reagieren mit Anpassung.

Aufmerksamkeit ist hier und heute die wichtigste Währung. Aber im Kern suchen wir Verbundenheit. Echte Nähe und Beziehung. Das Grundbedürfnis der Bindung.

Wenn wir das nicht bekommen, dann suchen wir einen Ersatz. Eine Kompensation, ein Surrogat. Etwas, dass zumindest für kurze Zeit ein ähnliches Gefühl erzeugt, aber der eigentliche Hunger bleibt oder wird sogar noch größer.

Es ist eine Scheinbefriedigung. Denn im ersten Moment denken wir „ah, jetzt ist es gut“. Dann kommt die Leere zurück und die Enttäuschung, dass sie noch da ist. Zwei Gefühle des Defizits, statt einem.

Aufmerksamkeit können wir als sehr präzise Metrik verwenden, um zu erkennen, wie groß die innere Leere (Einsamkeit, oder eben das Fehlen von Bindung) ist.

Das eine Kind wird früh vernünftig, weil es Instabilität spürt. Es übernimmt Verantwortung für Stimmungen. Es wird stark, aber nicht frei. Ein anderes Kind lernt, dass Zuwendung an Leistung gekoppelt ist. Es wird ehrgeizig, aber innerlich angespannt. Ein drittes merkt, dass Abweichung Unruhe erzeugt. Also wird es kompatibel. Es passt sich an, um dazugehören.

Die Oberfläche unterscheidet sich. Der Kern ist derselbe: Zugehörigkeit gibt es unter Bedingungen. Und genau dort entsteht dieses leise „Ich bin nicht genug“. Nicht, weil es jemand ausgesprochen hat. Sondern weil das Nervensystem gelernt hat, dass unsere Rohversion zu zeigen riskant ist. Unsere Identität, unser wirkliches Ich, ist unerwünscht.

Wenn Anpassung zu Identität wird

Bis etwa zehn Jahre geht es vor allem um Bindung. Nähe. Sicherheit. Kinder übernehmen Weltbilder implizit. Sie hinterfragen sie nicht. Sie leben sie.

Ab ungefähr zehn beginnt etwas anderes. Identität wird aktiv gebaut. Das Gehirn wird sozial sensibler. Peers gewinnen an Bedeutung. Status zählt plötzlich. Anerkennung wird existenziell. Jugendliche merken, dass Eltern nicht die Welt sind. Dass Regeln verhandelbar sind. Dass es Alternativen gibt.

Auch hier wieder ein kleiner Einschub: Ab ca. 7 Jahren sollten wir Beziehung lernen. Interne emotionale Regulierung sollten wir da schon können, was heute das größte Defizit bei 98% der Erwachsenen ist. Also gesellschaftlich ein großes Thema.

Beziehung ist das gegenseitige sehen, hören, verstehen und berühren. Wenn Kinder das lernen und erleben, dann sind Grundbedürfnisse gestillt, die Identität kann sich entfalten und Aufmerksamkeit und Anerkennung sind nicht spannend, weil es Liebe, Nähe und Annahme gibt.

Der Umbau zum eigenen Weltbild findet trotzdem statt. Aber das ist in dem Kontext gewünscht. Die Kinder sollen ihre Identität finden und entfalten. Wir haben Beziehung, dann sind wir nicht auf Kompatibilität angewiesen.

Das ist kein Reset. Aber es ist ein Umbaufenster.

In dieser Phase passiert eine entscheidende Verschiebung. Anpassungsstrategien können entweder verhärten oder integriert werden. Wenn Jugendliche weiterhin nur gespiegelt bekommen, dass ihr Wert an Funktion hängt, wird genau das zu ihrer Identität. Sie halten an dem fest, was bisher Zugehörigkeit gesichert hat. Leistung. Kontrolle. Anpassung. Oder Gegenidentität durch Rebellion.

Wenn sie jedoch neue Spiegel erleben, entsteht Spielraum. Ein Lehrer, der nicht nur Noten sieht. Ein Trainer, der Temperament als Stärke einordnet. Ein Mentor, der nicht normiert, sondern differenziert. Plötzlich taucht eine andere Möglichkeit auf: Ich bin nicht nur meine Strategie. Da ist jemand, der mich wirklich sieht und sagt „du bist wundervoll, du bist einzigartig, du bist voller Potenzial“. Dann bekommen wir die Perspektive, dass wir nicht eine Kopie, eine Maschine, eine Funktion sein müssen. Wir dürfen Mensch sein und wir dürfen leben.

So wird das Weltbild neu geschrieben. Die Welt wie wir die Welt sehen, wahrnehmen und interpretieren. Nicht nur politische oder gesellschaftliche Meinungen. Sondern Grundannahmen über uns und andere Menschen. Bin ich jemand, der reagieren muss? Oder jemand, der gestalten darf? Ist die Welt ein Bewertungssystem? Oder ein Wirkraum? Diese Fragen werden selten bewusst gestellt. Aber sie werden entschieden.

Warum Konformität kippt

Jede Gemeinschaft braucht Struktur. Das ist nicht das Problem. Problematisch wird es, wenn nicht Verhalten geführt, sondern Persönlichkeit korrigiert wird.

Heute wollen wir Struktur meist über Regeln schaffen. Das klingt logisch, weil es Uniformität bringt. Eine vermeintliche Fairness. Dennoch funktionieren soziale Systeme eigentlich anders.

Regeln sind in sich Maschinenlogik. Sobald Seelen dabei sind, sollten wir über Grenzen reden. Balance von Grenzen. Der Grundgedanke von „Die Freiheit des Einzelnen endet dort, wo die Freiheit des Anderen beginnt.“⁹ liegt genau darin: Wir müssen miteinander in Verhandlung sein. Ich muss verstehen, was deine Grenzen sind und ich muss klar mit meinen Grenzen sein. Und wir können dann merken, wie sehr ich über dich bestimmen oder dich steuern will. Denn beide Seiten können übergriffig werden, je nachdem wie ich meine Freiheit definiere.

Daher ist der Gedanke der Grenze gut, weil das sollte etwas sein, dass vollständig in meiner Verantwortung liegt, ohne, dass ich jemand anderen beeinflussen muss.

„So reden wir hier nicht“ ist noch legitim. „Sei nicht so empfindlich“ greift Identität an.

Menschen reagieren darauf entweder mit Anpassung oder mit Widerstand. Rebellion ist oft kein Angriff. Es ist der Versuch, Subjekt zu bleiben. Wenn dieser Widerstand dauerhaft sanktioniert wird, entsteht ein Bruch. Entweder nach außen oder nach innen. Das ist der Moment, in dem viele beginnen, sich ihre Existenzberechtigung zu verdienen.

Die richtige Reihenfolge

Identität folgt einer einfachen, aber oft verdrehten Logik. Erst Sicherheit. Dann Wirksamkeit.

Ein Mensch muss erleben, dass sein Dasein nicht stört. Dass er nicht Ballast ist. Dass er nicht Zusatzbelastung für ein ohnehin überlastetes System ist. Erst dann kann Verantwortung gesund übernommen werden.

Wenn Verantwortung vor Sicherheit kommt, entsteht Funktion. Wenn Sicherheit ohne Verantwortung bleibt, entsteht Leere. Beides sieht man heute.

Zwischen zehn und sechzehn entscheidet sich häufig, welche Reihenfolge sich verfestigt. In dieser Phase sind Menschen offen für neue Spiegel. Für neue Rollen. Für neue Narrative über sich selbst. Wenn es in dieser Zeit keine Resonanz außerhalb des alten Systems gibt, wird das alte Weltbild stabilisiert.

Wenn es sie gibt, kann sich Identität neu sortieren.

Was das praktisch heißt

Erwachsene brauchen eigene Puffer. Überforderung darf nicht an Kinder delegiert werden. Kinder dürfen keine emotionalen Stabilisatoren von Erwachsenen sein. Das ist der erste Hebel.

Persönlichkeit ist nicht verhandelbar. Verhalten schon. Wer Temperament korrigiert, greift Identität an. Wer Verhalten führt und Persönlichkeit schützt, schafft Entwicklung.

Jugendliche brauchen echte Bedeutung. Nicht nur Bewertung. Nicht nur Schule, sondern reale Wirksamkeit. Verantwortung mit echtem Einfluss. Und mindestens eine erwachsene Person außerhalb der Familie, die sie sieht, ohne sie formen zu wollen. Das ist keine Utopie. Es ist Struktur.

9 <https://falschzitate.blogspot.com/2021/08/die-freiheit-des-einzelnen-endet-dort.html>

Der wirkliche Kern

Viele Menschen glauben, ihr Problem sei mangelndes Selbstbewusstsein. In Wirklichkeit versuchen sie noch immer, ihre Existenz zu legitimieren. Identität selbst ist nicht der einzigartige Beitrag. Der Beitrag kommt später aus der entfalten Identität. Identität ist das Gefühl, dass mein Dasein nicht stört.

Wenn diese Basis stimmt, entsteht ein Beitrag fast automatisch. Und das „ich bin nicht genug“ verliert langsam seine Funktion. Nicht durch Affirmationen, sondern durch echte neue Erfahrung.

Wissenschaft und Literatur

Schutzmechanismen im Gehirn („Scheuklappen“)

In der Psychologie gibt es einen etablierten Begriff, der sehr gut zu deinem Bild passt: „**Defense Mechanisms**“ (**Abwehrmechanismen**). Das sind automatische, oft unbewusste Strategien des Geistes, um unangenehme Gefühle, Erinnerungen oder Konflikte auszublenden – damit wir *weiter funktionieren können*. Freud und viele nachfolgende Forschungen zeigen: Diese Mechanismen sind Teil unseres psychischen Alltags und helfen, Schmerz und Überforderung zu reduzieren.

Diese Abwehrmechanismen sind nicht per se schlecht – sie *schützen*, aber sie begrenzen auch unsere Wahrnehmung, noch bevor wir bewusst darüber nachdenken. In der Forschung wird betont, dass sie **auf einem Kontinuum von adaptiv bis maladaptiv** funktionieren – also: sie können uns helfen *zu leben*, aber auch blockieren, was wir als „echtes Innenleben“ erfahren könnten.

Widerspruch/Begrenzung: Moderne Psychologie argumentiert, dass Abwehrmechanismen nicht nur Schutz sind, sondern auch adaptive Teile unserer Psyche sein können. Dass sie uns helfen, zu **funktionieren und uns sozial anzupassen**, wird in vielen Studien gesehen – nicht nur als „Blockade der Lebendigkeit“. Es wäre also eine Übereinfachung zu sagen, sie seien *nur* Hindernis.

Kognitive Verzerrungen: Wahrnehmungsgrenzen sind normal

Neben klassischen Abwehrmechanismen kennt die Psychologie eine breite Gruppe von **kognitiven Biases** – Wahrnehmungsverzerrungen, die unser Denken strukturieren: Wir sehen automatisch, was wichtig für unser Überleben zu sein scheint, und blenden anderes aus. Evolutionär macht das Sinn: schnelle Entscheidungen, funktionierende soziale Interaktion. Diese Verzerrungen sind tief in uns, nicht leicht „wegzulieben“.

Beispiel: Error Management Theory beschreibt, wie unser Gehirn eher darauf ausgerichtet ist, bestimmte Fehler zu vermeiden (z. B. Gefahr übersehen), selbst wenn das bedeutet, andere Wahrheiten zu ignorieren.

Empathie kann Grenzen haben

Du sagst korrekt: Empathie allein reicht nicht, um die Begrenzungen der Wahrnehmung (deine „Scheuklappen“) vollständig zu überwinden. Persönliche, neurobiologische und entwicklungspsychologische Forschung zeigt, dass Empathie zwar *fühlen kann*, aber nicht automatisch *tieferes Selbstverständnis* oder *Veränderung der eigenen Beschränkungen* schafft. Soziobiologisch hängt Empathie stark von Kontext, Nähe, geteilten Erfahrungen und innerer Sicherheit ab – nicht nur von guter Absicht.

Einschränkung aus der Forschung: Empathie kann sogar *abnehmen*, wenn wir mit zu vielen Problemen konfrontiert sind („Compassion Fade“). Wir nehmen selektiv wahr, was uns emotional „leistbar“ erscheint.

Trauma-bezogene Begrenzungen der Wahrnehmung

Traumaforschung zeigt, dass frühe Verletzungen tiefe Spuren in Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und emotionaler Regulation hinterlassen können – und nicht selten in verzerrte Wahrnehmungsmuster münden, die das Erleben von Sicherheit und Verbundenheit erschweren.

Ein verwandter theoretischer Ansatz ist die „**Shattered Assumptions Theory**“, die erklärt, dass traumatische Erfahrungen unsere grundlegenden Annahmen über die Welt verändern können – zum Teil automatisch, unbewusst und sehr stabil.

Begrenzung: Die Belege für einige dieser Konzepte sind *empirisch umstritten* oder zeigen nur schwache Effekte – es gibt noch keine klare Einigkeit unter Forschenden.

Literature

Abwehrmechanismen / Funktionieren vs. Erleben

- ▶ Vaillant, G. E. (1992). *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. American Psychiatric Press.
→ Klassiker: Abwehrmechanismen als **adaptive Schutzfunktionen**, nicht nur Defizite.
- ▶ Perry, J. C., & Bond, M. (2012). *Change in defense mechanisms during long-term dynamic psychotherapy*. American Journal of Psychiatry, 169(9), 916–925.
→ Zeigt, dass Abwehrmechanismen **stabilisieren**, aber auch Entwicklung begrenzen können.
- ▶ Di Giuseppe, M., et al. (2024). *Hierarchy of defense mechanisms and adaptive functioning*. *Psychiatria Danubina*, 36(Suppl 2).
→ Aktuelle Einordnung: Schutz ≠ Lebendigkeit, sondern **Funktionslogik**.

Kognitive Verzerrungen & Wahrnehmungsbegrenzung

- ▶ Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux.
→ Fundament für die Idee: Wahrnehmung ist **energiesparend**, nicht wahrheitsoptimierend.
- ▶ Haselton, M. G., & Buss, D. M. (2000). *Error management theory*. Journal of Personality and Social Psychology, 78(4), 622–638.
→ Wahrnehmung ist auf **Überleben**, nicht auf Genauigkeit ausgelegt.
- ▶ Gigerenzer, G. (2008). *Rationality for mortals*. Oxford University Press.
→ Heuristiken als effiziente, aber **begrenzende Werkzeuge**.

Empathie – Fähigkeit mit Grenzen

- ▶ Decety, J., & Cowell, J. M. (2014). *The complex relation between morality and empathy*. Trends in Cognitive Sciences, 18(7), 337–339.
→ Empathie ≠ moralische Klarheit ≠ Perspektivöffnung.
- ▶ Bloom, P. (2016). *Against empathy*. Ecco.
→ Provokant, aber wichtig: Empathie kann **verengen**, nicht erweitern.
- ▶ Cameron, C. D., & Payne, B. K. (2011). *Escaping affect: How motivated emotion regulation creates insensitivity to mass suffering*. Journal of Personality and Social Psychology, 100(1), 1–15.
→ Empathie wird bei Überlastung **abgeschaltet**.

Trauma, Autopilot & Überlebensmodus

- ▶ van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score*. Viking.
→ Trauma als **Dauer-Überlebensmodus**, nicht als Erinnerung.
- ▶ Schore, A. N. (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self*. Norton.
→ Neurobiologisch: Beziehung & Sicherheit = „Aufladen“.
- ▶ Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. Free Press.
→ Trauma verändert Grundannahmen über Welt & Selbst.
- ▶ Lanius, R. A., et al. (2010). *Emotion modulation in PTSD*. Journal of Affective Disorders, 123(1–3), 93–103.
→ Dauerhafte Einschränkung von Wahrnehmung & innerem Erleben.

Grundbedürfnisse & Lebendigkeit

- ▶ Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory*. American Psychologist, 55(1), 68–78.
→ **Verbundenheit & Gestaltung** als psychologische Grundbedürfnisse.
- ▶ Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience*. Oxford University Press.
→ Lebendigkeit = aktivierte emotionale Systeme, nicht bloß Kognition.