

LILY HOFMANN

Die BEGEGNUNG mit dem INNEREN KIND

A stylized profile of a human head facing right, composed of overlapping translucent shapes in shades of purple, pink, orange, and yellow. Several overlapping circles in shades of green, purple, and orange are scattered around the head, creating a layered, artistic effect.

**INKL.
WORK
BOOK**

Wie Sie Ihr inneres Kind heilen, mit Vergangenem abschließen, Glaubenssätze ändern und endlich inneren Frieden schließen

LEBENS LANG PROBLEMATISCHE BEZIEHUNGEN

Lebenslang problematische Beziehungen sind ein Phänomen, das in der Psychologie seit langem diskutiert wird. Das Phänomen der lebenslang problematischen Beziehungen beschreibt das wiederkehrende Muster von Beziehungen, die durch Schwierigkeiten und Konflikte gekennzeichnet sind und trotz wiederholter Versuche nicht dauerhaft gelöst werden können. Es handelt sich um ein Thema, das in der Psychologie seit langer Zeit diskutiert wird, da es für viele Menschen eine große Herausforderung darstellt, gesunde und stabile Beziehungen aufrechtzuerhalten.

Der Hintergrund ist, dass die Weise, wie wir als Kinder unsere emotionalen Grundbedürfnisse erfahren und befriedigt bekommen, die Gestaltung unserer Beziehungen als Erwachsene stark beeinflusst. Im Idealfall werden diese Bedürfnisse von unseren Eltern erfüllt. Sie sind in der Lage, uns Sicherheit, Geborgenheit, Bestätigung und Autonomie zu geben. Geschieht dies jedoch nicht oder nur teilweise, weil die Eltern beziehungsunfähig sind, bleiben diese Entwicklungspotentiale offen. Der Mensch sucht sich dann immer wieder ein Gegenüber, um diese Bedürfnisse zu befriedigen.

Dies führt häufig dazu, dass Menschen in problematische Beziehungen geraten. Sie haben Schwierigkeiten, Vertrauen aufzubauen, fühlen sich in Beziehungen unsicher und sind oft in Abhängigkeiten verstrickt. Aber was genau macht eine problematische Beziehung aus?

Eine problematische Beziehung kann durch verschiedene Anzeichen gekennzeichnet sein. Ständige Konflikte in der Beziehung können ein deutliches Signal dafür sein, dass es Probleme gibt, die nicht gelöst werden können oder wollen. Wenn eine Person das Gefühl hat, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche aufgeben zu müssen, um die Beziehung aufrechtzuerhalten, kann dies ebenfalls ein Anzeichen dafür sein, dass die Beziehung nicht gesund ist.

Starke Eifersucht oder Kontrollsucht des Partners kann ebenfalls problematisch sein, da beide das Vertrauen in die Beziehung und die Freiheit der Person beeinträchtigen können. Wenn die Beziehung nicht stabil ist und es ständige Trennungen oder Streitigkeiten gibt, kann dies ein weiteres Signal dafür sein, dass es Probleme in der Beziehung gibt, die nicht gelöst werden können.

Emotionale oder körperliche Gewalt ist definitiv ein großes Problem in einer Beziehung und sollten niemals toleriert werden. Wenn eine Person in einer Beziehung emotional oder körperlich missbraucht wird, kann dies schwerwiegende Auswirkungen auf ihre körperliche und psychische Gesundheit haben.

Insgesamt kann eine problematische Beziehung durch eine Kombination dieser Anzeichen gekennzeichnet sein und es ist von entscheidender Bedeutung, dass die

betroffene Person sich bewusst macht, dass dies nicht akzeptabel ist und sich etwas ändern muss, um die Beziehung zu verbessern oder sich von ihr zu lösen.

Um herauszufinden, ob Sie selbst in einem problematischen Beziehungsmuster gefangen sind, können Sie einen Selbsttest durchführen. Einige Fragen, die Sie sich stellen könnten, sind:

- Hatte ich in der Vergangenheit mehrere problematische Beziehungen?
- Habe ich Schwierigkeiten, mich aus einer Beziehung zu lösen, auch wenn sie nicht gut für mich ist?
- Habe ich das Gefühl, dass ich mich oft in Beziehungen mit Menschen begeben, die nicht gut für mich sind?
- Habe ich Schwierigkeiten, Vertrauen aufzubauen oder meine eigenen Bedürfnisse zu kommunizieren?
- Habe ich das Gefühl, dass ich in meinen Beziehungen oft Kompromisse eingehe und meine eigenen Bedürfnisse vernachlässige?

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, kann es sinnvoll sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Um negative Beziehungsmuster zu durchbrechen und ein gesundes Beziehungsverhalten zu entwickeln, können Sie beispielsweise auf therapeutischen Rat zurückgreifen.

Problematische Beziehungen sind häufig auf traumatische Erfahrungen in der Kindheit zurückzuführen. Werden diese Erlebnisse nicht verarbeitet, können sie sich langfristig negativ auf Beziehungen auswirken. Mit dem Erkennen der eigenen Muster können jedoch positive Veränderungen erreicht werden. Eine Möglichkeit, eine gesunde Beziehung aufzubauen, besteht darin, sich bewusst zu machen, was man von einer Beziehung erwartet und welche Bedürfnisse erfüllt werden müssen.

Darüber hinaus ist es wichtig, mit dem Partner offen und ehrlich zu kommunizieren. Das bedeutet, dass man sich traut, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu äußern, aber auch bereit ist, den Standpunkt des Partners zu verstehen und zu akzeptieren. Eine gute Beziehung basiert auf Vertrauen und Respekt und erfordert Arbeit und Kompromisse von beiden Seiten.

Ein weiterer wichtiger Aspekt zur Vermeidung problematischer Beziehungen ist die Selbstreflexion. Es kann hilfreich sein, sich regelmäßig Zeit zu nehmen, um über das eigene Verhalten in Beziehungen nachzudenken und zu überlegen, was man besser machen könnte. Auch das Nachdenken über vergangene Beziehungen und die Muster, die sich darin manifestiert haben, kann helfen, neue und gesunde Beziehungsmuster zu entwickeln.

Es muss jedoch betont werden, dass es in bestimmten Situationen trotz aller Bemühungen nicht möglich ist, aus einer bestehenden Beziehung eine gesunde Beziehung zu machen. In solchen Situationen ist es oft besser, die Beziehung zu beenden, um sich selbst zu schützen und weiteres Leid zu vermeiden. Abschließend lässt

sich sagen, dass problematische Beziehungen ein komplexes Thema darstellen, das auf traumatische Erfahrungen in der Kindheit zurückgeht. Um diese Muster zu durchbrechen, kann es hilfreich sein, sich mit den eigenen „Themen der Kindheit“ auseinanderzusetzen und bei Bedarf therapeutischen Rat in Anspruch zu nehmen sowie auch Selbstreflexion und eine offene Kommunikation mit dem Partner zu pflegen. Nur so kann eine gesunde Beziehung aufgebaut werden, die auf Vertrauen und Respekt basiert und langfristig glücklich macht.

ZWISCHEN SPRUNGHAFTHIGKEIT, EMOTIONALER ABHÄNGIGKEIT & TRAUER

Zur Erinnerung: Beziehungssucht ist ein Phänomen, das oft schwer zu erkennen und zu verstehen ist. Sie wird häufig als eine Form emotionaler Abhängigkeit beschrieben, bei der eine Person ihr Selbstwertgefühl und ihre Identität von der Zustimmung und Liebe einer anderen Person abhängig macht. Beziehungssucht kann sich in verschiedenen Beziehungsgeflechten äußern, z. B. in einer Liebesbeziehung, einer Freundschaft oder sogar einer beruflichen Beziehung.

In der Praxis äußert sich die Beziehungssucht häufig ...

... durch eine intensive Suche nach Bestätigung und Nähe.

Die betroffene Person kann impulsiv handeln und Entscheidungen treffen, die nicht unbedingt im Einklang mit ihren eigenen Werten und Bedürfnissen stehen. Sie kann sich verzweifelt fühlen, wenn sie allein ist, und oft versuchen, jemanden zu finden, der sie liebt und akzeptiert. Beziehungssucht kann auch dazu führen, dass die betroffene Person bereit ist, ihre eigenen Grenzen zu überschreiten oder in einer ungesunden oder missbräuchlichen Beziehung zu bleiben.

Beispiel:

Ein Beispiel für Beziehungssucht wäre eine Person, die sich in einer unglücklichen Beziehung befindet, aber aus Angst vor Einsamkeit oder Ablehnung dennoch bei ihrem Partner bleibt. Obwohl sie weiß, dass die Beziehung nicht gut für sie ist und ihre Bedürfnisse nicht erfüllt, kann sie nicht loslassen und bleibt, in der Hoffnung, dass sich die Dinge verbessern werden.

... durch das Fehlen eines stabilen Selbstbildes.

Die Betroffenen können Schwierigkeiten haben, ihre eigenen Werte, Bedürfnisse und Ziele zu erkennen und zu kommunizieren. Stattdessen verlassen sie sich auf die Meinung anderer, um zu bestimmen, wer sie sind und was sie wollen. Dies kann zu einem

Teufelskreis führen, in dem die Person sich immer mehr auf die Zustimmung und Liebe anderer verlässt, um ihre Identität und ihr Selbstwertgefühl zu definieren.

Beispiel:

Maike ist eine junge Frau, die sich in Beziehungen oft unwohl fühlt, wenn sie nicht ständig die Bestätigung ihres Partners bekommt. Es fällt ihr schwer, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen und auszudrücken. Stattdessen fragt sie oft ihren Partner, was er denkt und wie er sich fühlt, bevor sie eine Entscheidung trifft oder ihre Meinung äußert.

Maike war sich nicht sicher, welchen Beruf sie ergreifen sollte, und fragte ihren Partner nach seiner Meinung. Dieser riet ihr, einen Beruf zu wählen, der gut bezahlt und prestigeträchtig ist, anstatt Maikes Interessen und Fähigkeiten zu berücksichtigen. Maike stimmte zu, weil sie dachte, dass ihr Partner besser wusste, was gut für sie war.

Mit der Zeit verlor Maike ihre eigenen Ziele und Träume aus den Augen und konzentrierte sich stattdessen darauf, ihren Partner glücklich zu machen und seine Zustimmung zu bekommen. Sie fühlte sich leer und unzufrieden mit ihrem Leben, wusste aber nicht, wie sie es ändern konnte, ohne die Liebe und Unterstützung ihres Partners zu verlieren.

In diesem Beispiel zeigt Maike Anzeichen von Beziehungssucht, indem sie sich auf die Meinung ihres Partners verlässt, um ihre Identität und ihr Selbstwertgefühl zu definieren. Sie hat Schwierigkeiten, ihre eigenen Bedürfnisse und Ziele zu erkennen und auszudrücken, was zu einem Teufelskreis führt, in dem sie sich immer mehr auf die Zustimmung und Liebe ihres Partners verlässt, um ihre Identität und ihr Selbstwertgefühl zu stärken.



... durch das Erleben von Leere oder das Gefühl der Unvollständigkeit.

Wir können dann das Gefühl haben, ohne die Liebe und Aufmerksamkeit einer anderen Person nicht vollständig zu sein. Dies kann zu einem Mangel an Selbstwertgefühl und einem Gefühl der Verzweiflung führen, wenn wir uns alleine fühlen. Diese Leere kann auch dazu führen, dass wir versuchen, unsere Beziehungen zu füllen, auch wenn diese ungesund oder unangemessen sind.

Beispiel:

In diesem Beispiel fühlt sich eine Person unvollständig, wenn sie allein ist. Sie sehnt sich nach der Liebe und Aufmerksamkeit eines Partners und ist davon überzeugt, dass sie ohne eine Beziehung nicht glücklich sein kann. Sie hat das Gefühl, dass sie nur dann wertvoll und wichtig ist, wenn sie von jemand anderem geliebt wird.

Um ihre Leere zu füllen, beginnt diese Person, sich auf ungesunde Beziehungen einzulassen. Sie wählt Partner aus, die nicht gut für sie sind, weil sie glaubt, dass irgendeine Art von Beziehung besser ist als gar keine.

Sie ist bereit, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche zurückzustellen, um die Aufmerksamkeit und Zuneigung ihres Partners zu gewinnen.

Diese Art von Verhalten führt oft dazu, dass die Person in unglücklichen und ungesunden Beziehungen landet. Sie wird verletzt und enttäuscht, aber sie bleibt bei ihrem Partner, weil sie Angst hat, alleine zu sein. Ihre Beziehungssucht hindert sie daran, glücklich und erfüllt zu sein, weil sie davon überzeugt ist, dass sie nur in einer Beziehung vollständig sein kann.

In der Praxis kann die Abhängigkeit von Beziehungen uns daran hindern, unser volles Potenzial zu erreichen. Wenn wir uns zu sehr auf die Zustimmung und Liebe anderer verlassen, um unser Selbstbild und Selbstwertgefühl zu definieren, können wir uns in Beziehungen wiederfinden, die uns nicht guttun oder uns nicht erlauben, unsere eigenen Ziele und Träume zu verfolgen. Wir können auch Schwierigkeiten haben, Grenzen zu setzen und unsere Bedürfnisse zu kommunizieren, was zu einer ungesunden Dynamik in unseren Beziehungen führen kann.

Beispiel für eine problematische Beziehungskonstruktion aufgrund von Beziehungssucht:

Um die problematische Beziehungskonstruktion zu verdeutlichen, schauen wir uns das Fallbeispiel von Anna und Tom an. Anna war seit Jahren in Tom verliebt und hatte immer das Gefühl, er sei der einzige Mann, der sie wirklich glücklich machen könnte. Tom war jedoch nicht so engagiert wie Anna und zeigte oft Desinteresse an ihrer Beziehung. Anna hatte das Gefühl, ihn nur glücklich machen zu können, wenn sie sich ständig bemühte, es ihm recht zu machen und keine Forderungen zu stellen. Sie vernachlässigte ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen, um Tom zufriedenzustellen, und verbrachte ihre Zeit damit, ihm zu gefallen und zu hoffen, dass er sich in sie verlieben würde.