

Ehe- und Lebensberatung Die eigenen guten Waffen finden können

Wenn Gefühle unterdrückt werden

Manche Menschen erlauben sich nicht, ihre Gefühle zu zeigen. Das wirkt sich fatal auf die Liebesbeziehung aus.

Heftige unangenehme Gefühle bereiten den wenigsten von uns Vergnügen. Wir möchten sie zurückhalten oder gar nicht erst aufkommen lassen. Es ist uns peinlich, wenn andere unsere Aufregung oder mangelnde Beherrschung zu Gesicht bekommen. Und wenn Angst und Traurigkeit sichtbar werden. Auch wenn verbotene oder widersprüchliche Empfindungen sich bemerkbar machen.

Gefühle führen Eigenleben

Je nach Situation ist Zurückhaltung tatsächlich ratsam und bewahrt vor eigenem Schaden.

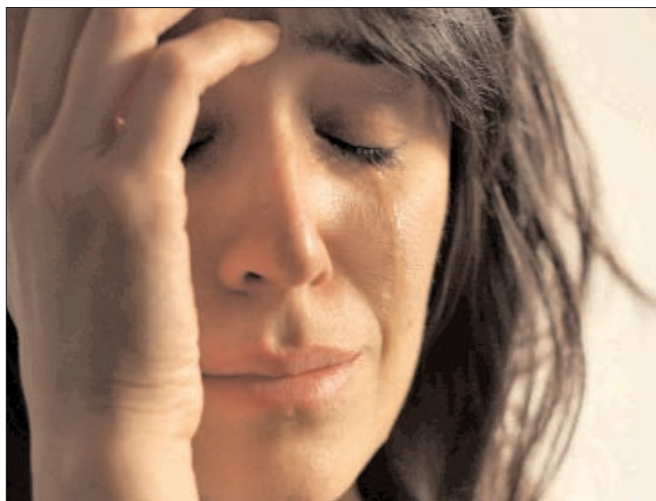


Beat und Veronika Stirnimann-Degen. (zvg)

Was aber, wenn jemand seine Gefühle so unterdrückt, dass er sie kaum mehr wahrnimmt? Dann sind diese nicht einfach für immer verschwunden. Sie führen ein Eigenleben und können für den Betroffenen ohne sein Wissen in dessen Leben eingreifen. Der Zugang zu sich selbst ist verstellt. Dem eigenen Leben oder einer eigenen Meinung wird nur wenig Bedeutung zugemessen. Denn ohne es zu merken, richtet sich das eigene Dasein hauptsächlich nach dem Verhalten und den Regeln von anderen. Darauf wird reagiert. Die wirkliche Freude am eigenen Leben wird gehemmt. Trotzdem kann der Betroffene nach aussen den Eindruck von Ruhe und Ausgeglichenheit oder auch unterhaltsamer Fröhlichkeit erwecken. Doch wie sieht es in seinem Innern aus? Eigentlich folgt er einem inneren unbewussten Befehl: wage ja nicht, dein eigenes Leben zu leben!

Folgen auf die Beziehung

Wer seine Gefühle derart unterdrückt, nimmt diese Haltung unweigerlich in seine Liebesbeziehung mit. Denn wie kann man einem geliebten Menschen gestatten, seine Gefühle frei zu äussern, wenn man es sich



Gefühle zeigen ist wichtig für die Beziehung. (zvg)

selbst untersagt? Die eigene Unterdrückung wird nach und nach auch zur Unterdrückung des andern. Dies kann sich auf verschiedene Arten zeigen: dem andern wird jede Entscheidung abgenommen oder auch überlassen. Die Beziehung wird flach und kann sich bald nur noch auf alltägliche Bedürfnisse und Unverbindlichkeit beschränken.

Ein reger geistiger Austausch mit unterschiedlichen Meinungen sowie heftige Auseinandersetzungen mit anschliessender Versöhnung werden vermieden. Es kann zu einem Verhältnis

von Herrscher und Untertan kommen, subtil oder deutlich sichtbar. Im Verborgenen schwelt jedoch Feindseligkeit bei beiden und das Bedürfnis, den andern zu beherrschen. Den andern zur Ergreifung von Macht zu verleiten, kann ebenso Macht bedeuten. Nach aussen macht es den Anschein, als ob nur der eine Partner beherrscht und ausbeutet. In Wirklichkeit aber ist es nicht so eindeutig. Denn der scheinbar Unterlegene erblickt im andern ein Vorbild: dieser darf sich erlauben, was man selbst so gerne möchte,

aber nicht darf und auch nicht wagt. Und so ist trotz allem eine Art Befriedigung für den Unterwürfigen vorhanden. Der andere lebt stellvertretend das eigene mutige Leben. Doch auf die Dauer kann dies für beide nicht gut gehen. Denn auch die Stärke des Herrschenden ist zu hinterfragen. Auch er verbirgt eigene Ängste und Schwächen hinter seinem dominierenden Auftreten. Im Grunde wäre er auf die Herausforderung des andern angewiesen.

Viel muss in einer Paarberatung zuerst verstanden werden, damit beide Partner den Mut finden, eigene verborgene Gefühle zu erkennen und ihnen zu vertrauen.

*Beat Stirnimann-Degen
Dr. phil., Psychologe
Beratungsstelle Kloten
Veronika Stirnimann-Degen
lic.phil., Psychologin
Beratungsstelle Bülach*

Adressen

Unterländer Beratungsstellen:

■ Rössligasse 5, Bülach,
Tel. 044 860 83 86

■ Dorfstrasse 26, Kloten,
Tel. 044 815 80 71

CD-Tipp

Musikalischer Oscarpreisträger

Im Alter von 51 Jahren sein Debutalbum zu veröffentlichen ist eine Seltenheit in der Musikbranche. Die Tatsache, dass unser Protagonist ein weltweit gefeierter und bekannter Schauspieler, Oscarpreisträger und Regisseur ist, macht die Tatsache nicht weniger seltsam.

Aber wie kommt man dazu im musikalisch gesetzten Alter von der Leinwand auf die Musikbühne zu wechseln? «Wenn Du um zwei Uhr nachts nach Hause kommst, kannst Du nicht schauspielern, dafür einen Song schreiben», sagt Tim Robbins dazu. Und das machte er offenbar schon seit geraumer Zeit.

Aufgewachsen in einer musikalischen Familie, spielte er schon früh Gitarre und trat immer mal wieder mit seinen Songs auf kleinen Bühnen auf. Daraus gewann er nun die Essenz und hat zusammen mit einer Band voller grossartiger Musiker neun Stücke eingespielt. Ruhig, besonnen, wohlharmontiert und schön instrumentiert mit Verweisen auf etwas irische Folkmusik und ganz viel Americana spricht er Hörer von Eric Clapton, John Mellencamp oder Neil Young gleichermassen an.

Und auch wenn er mit seiner Musik keinen Oscar gewinnen kann, wird ihm der Applaus der Zuhörer mit Bestimmtheit entgegen schwappen. Das ist dann zwar nicht so prestigeträchtig, dafür viel unmittelbarer.