

»Wir verlangen vom Partner, dass er kompensiert, was wir in uns selbst nicht finden«

Warum gehen Beziehungen in die Brüche? Der Psychiater Michael Lehofer sagt: Weil sich die Menschen selbst nicht genug lieben. Warum die Kindheit dabei so entscheidend ist, Bestätigung von außen nie reichen wird – und wie man lernt, seine Bedürfnisse selbst zu erfüllen.

Interview: Valentina Resetarits

SZ-Magazin: Sie kommen in Ihrem Buch zu der Erkenntnis, dass fast alle Beziehungen an mangelnder Selbstliebe scheitern. Was meinen Sie damit?

Michael Lehofer: Meistens stört uns das an unserem Partner, was wir uns selbst nicht geben können. Wenn ich zum Beispiel das Gefühl habe, mein Partner schenkt mir zu wenig Aufmerksamkeit, schenke ich mir wahrscheinlich selbst nicht genug Aufmerksamkeit. Und so verhält es sich auch mit der Liebe: Wenn es uns an Selbstliebe mangelt, dann verlangen wir vom Partner, dass er das kompensiert, was wir in uns selbst nicht finden.

Aber ist es nicht genau das, was wir in einer Beziehung suchen?

Ja. Aber wenn ich mich selbst liebe, brauche ich keine Bestätigung von meinem Partner zu verlangen. Dann nehme ich jede Zuwendung, jedes Kompliment, jede Umarmung einfach nur als Geschenk an. Beziehungen funktionieren dann besser, wenn ich mich fragen kann: Was kann ich tun, damit es dem anderen gut geht? Und sie funktionieren schlecht, wenn ich dem anderen vorwerfe: »Du gibst mir nicht, was mir gebührt.« Denn so landen wir in einer Bedürftigkeit und fordern immer mehr.

Warum fällt es uns so schwer, uns selbst zu lieben?

Wer zu wenig Liebe in seiner Kindheit wahrgenommen hat, der tut sich auch schwer damit, sich selbst zu lieben.

Sind wir also das Opfer unserer Eltern?

Da würden wir es uns ein bisschen zu einfach machen. Unsere Eltern sind ja auch kein unbeschriebenes Blatt. Wenn wir das Opfer unserer Eltern sind, dann sind die wiederum das Opfer ihrer Eltern und so weiter. Ich sage deshalb bewusst, Liebe »wahrnehmen« und nicht »bekommen«. Manchmal bekommen wir ausreichend Liebe von unseren Eltern, aber können sie nicht annehmen. Jeder reagiert anders auf seine Umwelt. Eltern können ihren Kindern nicht beibringen, sich selbst zu lieben. Aber sie können ihr Kind lieben und hoffen, dass es die Liebe verinnerlicht.

Aber können Eltern etwas falsch oder richtig machen?

Die meisten wollen gute Eltern sein. Und das ist eigentlich schon die falsche Herangehensweise.

Warum?

Denn das bedeutet, dass sie sich selbst und ihren Vorstellungen

gerecht werden wollen, und nicht dem Kind. Dabei heißt Elternsein einfach nur Verantwortung zu übernehmen – und da steckt schon das Wort »Antwort« drin. Wenn Eltern auf das Kind und seine Bedürfnisse antworten, können sie nichts falsch machen. Aber zu oft handeln wir nicht aus bedingungsloser Liebe, sondern aus einer Erwartung heraus, wie eine gute Mutter oder ein guter Vater zu sein hat. Das gilt übrigens auch für Partner, Kollegen und Freunde.

Woran merkt man, dass man sich selbst nicht so nah ist?

Man sucht ständig eine Bestätigung von außen: Macht, Geld, Bewunderung, Sex – aber nicht im Sinne von Sex als Akt der Zuneigung. Das alles sind nur Kompensationen für fehlende Selbstliebe. Aber wenn wir versuchen, unsere Probleme mit einer Kompensation zu lösen, dann verstehen wir nie, dass die vermeintliche Lösung eigentlich das Problem an sich ist. Wie bei einer Sucht. Wenn Alkoholiker ihre Probleme mit dem Alkohol nicht lösen können, dann greifen sie meistens zu noch mehr Alkohol.

Wie kann man diesem Teufelskreis entkommen?

Überlegen Sie mal: Wie oft lästern wir über andere? Wie oft stellen wir den Partner vor anderen bloß? Wir versuchen uns selbst aufzubauen, indem wir die anderen schlecht machen. Das ist aber eine Sisyphos-Arbeit, weil wir die anderen immer weiter herabsetzen müssen, um uns besser zu fühlen. Dabei wäre das Gegenteil die Lösung: Wir könnten beginnen, dem Partner, oder eigentlich allen Menschen, mehr Wertschätzung entgegenzubringen. Und dann werden wir uns wundern: Die Wertschätzung, die wir für uns selbst haben, wird nämlich auch mehr.

Das heißt, man kann Selbstliebe im Erwachsenenalter noch

erlernen?

Ja, auf alle Fälle. Beobachten Sie, wie Sie mit sich selbst umgehen. Analysieren sie sich. Viele Menschen kritisieren zum Beispiel ständig an sich herum. Warum tun sie das? Ich erkläre meinen Patienten dann immer, dass sie sich mit diesem Verhalten zum Handlanger von Menschen machen, denen sie es niemals recht machen können.

Das heißt?

Sie geben das, was andere an Ihnen kritisiert haben, wie ein Echo wieder. Das können Vater oder Mutter, aber auch Freunde oder Chefs sein. Tun Sie sich damit etwas Gutes? Niemand ist perfekt, haben Sie mehr Mitgefühl mit sich. Das Gleiche gilt, wenn Sie sich etwas vornehmen. Fragen Sie sich: Möchte ich das oder versuche ich nur, den Erwartungen anderer zu entsprechen? Natürlich sollte man sich trotzdem auch die Frage stellen: Wie gehe ich mit anderen um? Man will ja nicht zu einem Egoisten werden.

Apropos Egoist, kann man sich selbst auch zu sehr lieben?

Egoisten und Narzissten sehen aus, als wenn sie sich selbst zu viel lieben, doch in der Tat lieben sie sich selbst zu wenig. Deshalb brauchen sie die Bewunderung anderer. Ob einer sich selbst liebt oder nicht, ist in Wahrheit an der Beziehungsfähigkeit zu messen. Wer andere so sein lassen kann, wie sie sind, der ist sich meistens selbst gut genug. Ein Egoist oder Narzisst wiederum schaut immer darauf, dass er möglichst viel für sich bekommt. Weil er im Prinzip ein Hungriger ist. Wer sich selbst liebt, hat keinen Hunger mehr.

Warum gehen viele Menschen Narzissten auf den Leim?

Der Narzisst und seine Bewunderer haben das gleiche Problem, nur versuchen Sie es anders zu lösen. Der eine wird Täter, der andere Opfer. Narzissten wollen von allen bewundert werden, weil

sie sich selbst nicht genug lieben. Und die Opfer bewundern den Narzissten, weil sie sich selbst nicht genug lieben.

Was kann ich tun, wenn ich merke, dass mein Partner Schwierigkeiten hat, sich selbst zu lieben?

Geben Sie ihm oder ihr das Gefühl, geliebt zu werden. Ohne Wenn und Aber. Das heißt natürlich nicht, dass man sich nie ärgern und keine Probleme ansprechen darf. Im Gegenteil. Aber dann ist es bei diesen Menschen umso wichtiger, dass man in Ich-Botschaften spricht. Zum Beispiel: »Ich erlebe deinen Umgang mit dir als sehr hart« statt »Du meckerst ständig an dir rum, anstatt etwas zu tun«. Der andere soll keine Verlustängste spüren, egal wie er handelt oder wofür er sich entscheidet. Wenn diese sichere Bindung da ist, dann kann jemand eher anfangen, sich selbst zu lieben.

Kann denn eine Beziehung auch funktionieren, wenn sich zwei Menschen selbst nicht genug lieben?

Natürlich kann sie funktionieren und bestehen bleiben. Es gibt ja auch noch andere Rahmenbedingungen als Liebe, die uns zusammenhalten. Stellen Sie sich die Beziehung wie einen Baum vor. Das kann ein hohler Baum sein, der trotzdem stabil steht. Was ich damit meine: Sehr vielen Beziehungen fehlt die innere Lebendigkeit. Die Partner sind nur mehr zusammen, weil man ein Haus gekauft hat, gemeinsam Kinder großzieht oder vom Renommee des anderen profitiert. Wenn beide damit okay sind, ist das fein. Aber mit bedingungsloser Liebe hat das wenig zu tun.

Wie sieht denn eine Beziehung zwischen zwei Menschen aus, die sich selbst lieben?

Sie begegnen sich. Das klingt so selbstverständlich, aber ist es nicht. Das Kardinalproblem der meisten Beziehungen ist, dass die Partner sich nicht begegnen. Als Psychiater bekomme ich dann

Sätze zu hören wie: »Nur mein Hund freut sich, wenn ich nach Hause komme«. Beziehungen scheitern nicht wegen Konflikten. Sie scheitern, weil man sich nicht mehr wirklich begegnet.

Das gegenseitige Verständnis fehlt?

Verständnis ist das falsche Wort. Ich glaube nicht, dass Sie oder ich den Partner immer verstehen – und das müssen wir auch nicht. Es geht um Verbundenheit. Was ich damit meine: Als meine Töchter in einer Pubertätskrise steckten, hätte ich sie manchmal - ehrlich gesagt - auf den Mond schießen können. An unserer Verbundenheit und Liebe hat das aber nichts geändert. Liebe endet nicht.

Aber Beziehungen enden doch...

Ja, genauso wie Gefühle enden können, während die Liebe eigentlich nie sterben sollte. Man kann sich auch von jemandem trennen, obwohl man ihn oder sie liebt, weil man merkt, dass einem die Beziehung nicht guttut. Der größte Akt der Liebe ist, den anderen herzugeben.

Mit diesem Verständnis wären Trennungen wohl einfacher zu verkraften...

Sie würden auf jeden Fall liebevoller passieren. Weil man dem anderen immer verbunden bleibt, egal ob man zusammen ist oder nicht.