

Differenzierung - Merkblatt (nicht nur) für Paare

Dem amerikanischen Paar- und Sexualtherapeuten David Schnarch zufolge helfen uns Beziehungen (und Beziehungskrisen!) uns zu differenzieren und zu ebenso unabhängigen wie bindungsfähigen – also wahrhaft erwachsenen – Menschen zu werden. Hier eine kurze Erläuterung:

Differenzierung

Entsteht durch ein inneres Gleichgewicht der zwei fundamentalen menschlichen Antriebskräfte: Bindung und Autonomie. Sie gibt Ihnen ein stabiles Selbstbewusstsein in direkter körperlicher und/oder emotionaler Nähe zu Menschen, die wichtig für Sie sind und die Sie drängen, sich Ihnen anzupassen. Ein differenzierter Mensch kann diese Spannung aushalten und in Kontakt bleiben.

Für Schnarch wird dieser Differenzierungsprozess durch vier Aspekte charakterisiert:

Die vier Aspekte der Balance/der Differenzierung

1. *Stabiles, flexibles Selbst*

Ihr Handeln wird durch Ihre ureigenen Werte, Prinzipien und Ziele – Ihrer Integrität – bestimmt. Sie stehen zu sich und sind offen für Ihr Gegenüber. Auch dann, wenn die Menschen um Sie herum und Situationen, in denen Sie sich befinden an Ihrer emotionalen Ausgeglichenheit zerrern. Ein stabiles, erwachsenes Selbst entsteht durch die Abwesenheit der Bestätigung durch andere (wenn Sie z. B. etwas tun, was Ihr Partner überhaupt nicht gut heißt). Das weit verbreitete Gegenteil davon ist das gespiegelte Selbstbild, die Abhängigkeit von der Anerkennung und Bestätigung durch Andere.

2. *Stiller Geist, ruhiges Herz*

Sie können Ihre eigenen Ängste und unangenehmen Gefühle fühlen, annehmen und besänftigen. Sie übernehmen die Verantwortung für das Wohlbefinden des eigenen Herzens. Diese emotionale Unabhängigkeit sorgt in der Beziehung für Stabilität und Flexibilität.

3. *Angemessenes Reagieren*

Regulierte, angemessene Reaktionen auf schwierige Situationen und Menschen. Kein Überreagieren auf die Überreaktionen anderer Menschen (insbesondere nahen Beziehungspersonen). Sie sprechen Themen auch dann an, wenn Sie ihnen lieber ausweichen würden.

4. *Sinnvolle Beharrlichkeit*

„Dranbleiben“, auch im Angesicht von Frustration, Versagen und Enttäuschung. Das Aushalten unangenehmer Gefühle um des persönlichen Wachstums Willen. Das Abfedern von Schwierigkeiten und die Fähigkeit, nach einer Niederlage wieder aufzustehen. Menschliche Widerstandsfähigkeit.

Zum Weiterlesen

David Schnarch: „Die Psychologie sexueller Leidenschaft“ (Piper)
„Intimität und Verlangen“ (Klett-Cotta)