

Die Liebesfalle

Spielregeln für eine neue Beziehungskultur

Bearbeitet von
Hans-Joachim Maaz

1. Auflage 2010. Taschenbuch. 240 S. Paperback
ISBN 978 3 423 34621 4
Format (B x L): 12 x 19,1 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beack-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

dtv

Liebe ist nicht automatisch mit positiven Gefühlen gleichzusetzen. Liebe bedeutet oft auch Verstrickung und tiefe Enttäuschung aufgrund unerfüllt bleibender Erwartungen. Die Liebesfalle schnappt immer dann zu, wenn der Partner dazu benutzt wird, erlittenes Leid abzureagieren, und die aktuelle Beziehung bereits vorhandene Störungen verstärkt. Hans-Joachim Maaz erklärt uns, wie wir der Liebesfalle entkommen können. Der Schlüssel dazu liegt in einer lebendigen Beziehungskultur, in der alte Muster keine Wirkung mehr haben. Elementar für eine solche Beziehungskultur ist es: Die eigene Befindlichkeit zu reflektieren; erst zu fühlen und dann zu handeln; sich unverstellt mitzuteilen; Mut zu klaren Ansagen und Aussagen zu haben; zuzuhören, ohne Druck auszuüben und stets verhandlungsbereit zu bleiben.

Ein Buch voller Zuversicht, das uns zeigt, wie wir unsere Beziehungen stabil gestalten können.

Hans-Joachim Maaz, Psychiater und Psychoanalytiker, war Chefarzt der Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik des Diakoniekrankenhauses Halle; mittlerweile ist er im Ruhestand. Bei dtv ist von ihm erschienen <Der Lilith-Komplex. Die dunklen Seiten der Mütterlichkeit> (34201).

HANS-JOACHIM MAAZ

DIE LIEBESFALLE

SPIELREGELN FÜR EINE NEUE
BEZIEHUNGSKULTUR

Deutscher Taschenbuch Verlag

**Ausführliche Informationen über unsere
Autoren und Bücher finden Sie auf unserer Website
www.dtv.de**

Ungekürzte Ausgabe

2010

Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,
München

© 2007 Verlag C. H. Beck oHG, München

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlagbild: gettyimages/Justine Beckett

Satz: Fotosatz Amann, Aichstetten

Druck und Bindung: C. H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34621-4

INHALT

Vorwort	9
I. DIE LIEBESFALLE	11
<i>Verliebtbeit und Partnerschaftshölle</i>	
II. «BEZIEHUNGEN» BESTIMMEN ÜBER GLÜCK ODER LEID DES LEBENS	19
III. «MÜTTERLICHKEIT» UND «VÄTERLICHKEIT» ALS PRÄGENDE BEZIEHUNGSERFAHRUNGEN	24
1. Diskriminierung der Mütterlichkeit	27
2. Störungen der Mütterlichkeit: Mutterbedrohung, Muttermangel, Muttervergiftung	29
3. Störungen der Väterlichkeit: Vaterterror, Vaterflucht, Vatermissbrauch	38
4. Im Dienste des Mutterschutzes	47
5. Plädoyer für eine «Elternschule»	54
IV. DIE FOLGEN DER «FRÜHSTÖRUNGEN» ERSCHWEREN «BEZIEHUNGSKULTUR»	56

V. DIE BEZIEHUNGSSTÖRUNGEN IN DER KOMMUNIKATION	65
1. Ich bin das Problem	71
2. Fühlen, um nicht zu «übertragen»	77
3. Ich kann mich nur selbst ändern	84
VI. DIE GRUNDLAGEN EINER BEZIEHUNGSKULTUR	91
1. Beziehung zu sich selbst	96
2. Beziehung durch authentische Mitteilung	101
3. Gelebte Beziehungskultur: Reflektieren, Fühlen, Kommunizieren, Klare Ansagen, Zuhören, Bezeugen und Halten, Verhandlungsbereitschaft	105
VII. DIE GRUNDSÄTZE EINER BEZIEHUNGSKULTUR	133
1. Keine Lust ohne Trauer und Schmerz	134
2. Erst fühlen, dann handeln	142
3. Die Akzeptanz der Begrenzung	147
4. Eigenständigkeit in Bezogenheit	154
VIII. PARTNERSCHAFT ALS BASIS EINER BEZIEHUNGSKULTUR	160
1. Wut, Schmerz und Trauer sind auch der Humus für Beziehungsglück	169
2. Gute Partnerschaft kennt keine Enttäuschung	172
3. Kein Partner für alles	175
4. Partnerschaft als «Geschäftsbeziehung»	178

IX. GLÜCK UND LEID DURCH PARTNERSCHAFT	182
<i>Männliche und weibliche Übertragungsformen</i>	
X. SPIELREGELN FÜR EINE GELINGENDE PARTNERSCHAFT AUF DER BASIS VON BEZIEHUNGSKULTUR	207
1. Lass dich nur auf Partnerschaft ein, wenn du dir sicher bist, dass du auch allein leben kannst, und lebe nicht allein, weil du Angst vor Partnerschaft hast	208
2. Du bist nicht für das Wohlbefinden deines Partners bzw. deiner Partnerin verantwort- lich, aber du trägst Verantwortung für die Gestaltung der Beziehung	210
3. Lass dich nur auf Partnerschaft ein, wenn du akzeptierst, dass es nicht fürs ganze Leben sein muss	214
4. Partnerschaft kann erst nach Ablösung von den Eltern gelingen	221
5. Du musst dich bei jedem Konflikt fragen, was dein Anteil daran ist	225
6. Nichts ist selbstverständlich	230
SCHLUSS:	
WEGE ZU EINER ANDEREN GESELLSCHAFT	232
1. Liebe statt Geld	234
2. Lust statt Sucht	236
3. Schmerz statt Streit	238

VORWORT

Ohne Liebe kein Leben. Um der Liebe willen tun Menschen alles, häufig allerdings auch in der Absicht, ihr zu entgehen, sie zu bekämpfen oder sie zu töten. Dass man die Liebe flieht und sie verhindern will, obwohl man ihrer so bedürftig ist, diese Paradoxie bleibt vielen unverständlich.

Wer in seiner Kindheit keine Liebe erfahren hat, der wird sie im weiteren Leben fürchten wie die Pest. Jede liebevolle Zuwendung würde den Ungeliebten an seine tragische Geschichte von Bedrohung, Ablehnung, Verlassenheit und Unterdrückung erinnern, die er mühevoll verdrängen und verleugnen musste, um überhaupt zu überleben.

Wo es um Liebe geht, sitzen viele Menschen in einer Falle. Sie brauchen die Liebe, um zu wachsen, zu reifen, um den ganz individuellen Lebenssinn zu erfahren und sich zu verwirklichen. Aber der Liebesmangel (ver)führt sie auf falsche Wege. Sie verleugnen und verstellen sich, sie passen sich an und strengen sich an, um sich Liebe zu verdienen. Mit vielfältigen Leistungen erwerben sie sich vielleicht Ansehen; dessen Beständigkeit ist aber erfolgsabhängig. Liebe hingegen kann man sich weder erwerben noch kaufen. Unerfüllte Liebessehnsucht bleibt ein Leben lang angstvoll besetzt. Denn wer möchte schon an den schmerzvollen Mangel erinnert werden? So kann es

dazu kommen, dass jede liebevolle Zuwendung als Fallstrick interpretiert wird. Das Liebesbedürfnis und die Liebesangst gehen dann oft pervertierte Wege: Der Kampf um Geld, das Ringen um Macht, die Eitelkeit des Erfolgs, kurz: die Anbetung von Götzen speisen sich energetisch aus der Frustration darüber, ohne Liebe zu sein. Geht dann aber auch noch der Liebesersatz verloren, so kann dies lebensbedrohliche Züge annehmen.

In die Liebesfalle gerät, wer glaubt, die verlorene Mutterliebe in einer Partnerschaft, in der Sexualität, durch Dienen und Leisten doch noch ausgleichen zu können. Je mehr die Liebe ersehnt und erfleht wird, desto weniger hat sie Chancen, überhaupt wahrgenommen zu werden; und je mehr man glaubt, selber zu lieben, desto weniger wird der nötige und erpresserische Charakter des eigenen Begehrens erkannt.

In der Liebesfalle sitzt jeder, der sich bemüht zu lieben oder alles tut, um geliebt zu werden. Die Liebe entzieht sich dem menschlichen Willen. Wir können nur ihre Wirkungen wahrnehmen, annehmen, strömen lassen und weiterreichen. Auch die Eltern sind nicht die Quelle der Liebe, sie sind ihre Gärtner, sie können die Liebe in ihren Kindern erblühen oder verdorren lassen.

Das Liebesgeschenk bedarf der Hege und Pflege, und wenn die Eltern diesen Dienst versagen oder ihn schlecht versehen, gerät das Kind in eine tragische Situation, in der seine Liebesbedürftigkeit ausgebeutet und seine Liebesfähigkeit missbraucht werden.

Mit diesem Buch will ich aufzeigen, wie und warum die Liebesfalle funktioniert und wie man ihr entkommen kann.

Hans-Joachim Maaz

I. DIE LIEBESFALLE

Verliebtheit ...

Die Verwirrung über das Verständnis von Liebe ist umfassend. Im Namen der «Liebe» wird gequält, missbraucht, ausgebeutet und Leben zerstört. Das menschliche Liebesbedürfnis ist so fundamental, dass viele beim Gebrauch des Wortes «Liebe» allzu leicht auf Suggestionen, Verheißungen und Versprechungen hereinfliegen. Illusionen und Verwechslungen beherrschen viele Handlungen, die im Namen der Liebe erfolgen.

Liebe ist ein Grundbedürfnis des Menschen mit zwei Seiten: dem Wunsch, geliebt zu werden, und dem Bedürfnis, lieben zu können. Beide Formen der Liebe sind an «Objekte» gebunden: an jemanden, der liebt, und an jemanden, der sich lieben lässt. Das Liebesbedürfnis bringt jeder Mensch mit auf die Welt, die Entwicklung der beiden Liebesfunktionen ist hingegen von den frühen Beziehungserfahrungen abhängig.

Liebe ist die Fähigkeit und Bereitschaft, dafür zu sorgen, dass es dem Geliebten gut geht. Der Maßstab dafür ist aber nicht das eigene liebende Tun, sondern das, was dem Geliebten wirklich nützt. Der Liebende steht damit vor einer schier unlösbaren Aufgabe, sich in den Geliebten einzufühlen und zu erspüren, was dieser wirklich braucht. Dazu sind ein hohes Maß an Empathie und Uneigennützigkeit vonnöten. Wie aber kann man sich be-

freien von eigenen Vorstellungen und Erwartungen – wie kann Liebe tatsächlich bedingungslos sein? Und wie kann man wissen, was dem anderen wirklich guttut? Eine Erwartung, ein Wunsch oder eine Bitte bieten noch keinerlei Gewähr dafür, dass es wirklich um Liebe geht und dass die Erfüllung tatsächlich liebevolle Zuwendung bedeutet. Der Ruf nach Liebe ist gar nicht so selten ein Erpressungsversuch. Im Glauben, das Beste für den anderen zu tun, ist schon reichlich Terror ausgeübt worden.

Ist es Liebe, dem Süchtigen im Entzug die Droge zu verschaffen? Ist es Liebe, dem Bettler ein Almosen zu geben und für karitative und humanitäre Zwecke zu spenden? Ist es Liebe, einem Kind gegen dessen Wunsch Grenzen zu setzen? Ist es Liebe, dem Partner bittere Wahrheiten zu sagen? Auf viele solche Fragen gibt es keine eindeutige Antwort, weil das Wissen über das eigene Motiv des Handelns und erst recht über die tatsächliche Situation des Empfängers nie umfassend und zweifelsfrei ist.

Das, was wir das Unbewusste, das Komplexe, das Systemische und Prospektive nennen, entzieht sich unseren Berechnungen und Überlegungen. Damit soll keiner fatalistischen Resignation das Wort geredet werden. Die genannten Schwierigkeiten und Unsicherheiten lassen sich natürlich verringern und das liebende Tun optimieren, nur letzte Sicherheit gibt es in dieser Hinsicht nicht.

Was wir als «Liebe» erleben oder aus «Liebe» vollbringen, gehört meist in den Zustand des Verliebtseins. Die Vorsilbe «ver» lässt sich schon als ein Hinweis darauf lesen, dass es sich um einen Irrtum handelt. Ist man verliebt, schwebt man förmlich in glückseligen Zuständen. Man ist erregt, hitzig, voller Tatendrang, begeistert sich

für den anderen und überschüttet ihn mit überschwänglichen positiven Zuschreibungen. Verliebtheit ist ein Zustand veränderten Bewusstseins mit Verzerrung der Wahrnehmung und Einschränkung der kritischen Reflexion. Man sieht sich das «Liebesobjekt» schön! Es ist dann einmalig, großartig, phantastisch! Meist ist es eine unerfüllt gebliebene kindliche Liebessehnsucht, die heute den Blick verklärt und das Denken lähmt. So ist bei Verliebtheit gewöhnlich schon von Anfang an Eifersucht vorhanden, und die quälende Sorge um Erwidierung der galoppierenden Gefühle verrät die Bedürftigkeit des Verliebten, die mit wirklicher Liebe wenig zu tun hat. Mit ungeduldig-schmerzlichem Drang wird eine Erfüllung ersehnt, die prinzipiell nicht mehr möglich ist. Der erlebte Mangel ist längst Geschichte und durch nichts mehr wirklich aufzufüllen. So bleibt der Inhalt der Sehnsucht lange Zeit oder grundsätzlich unklar und unbestimmt. Man sucht etwas, das nicht mehr zu finden, das schon längst auf immer verloren ist.

Im Zustand des Verliebtseins wird das «Objekt» mit unbewussten Wünschen und Phantasien besetzt, deren Realisierung in Form von Gesten, Worten und Taten erhofft wird. Anfangs mag es ein Blick sein, ein freundliches Wort, ein Körperkontakt, dann wohlthuende Gespräche, intime Geständnisse, schließlich Wunschvorstellungen von Partnerschaft, Familie und dauerhaftem Glück. Die Pläne und Phantasien sind abgehoben, irrational und künden vom tiefen Wunsch nach Verschmelzung, Bestätigung, Sicherheit und Gemeinschaft. Wir werden in den folgenden Kapiteln sehen, dass solche Sehnsucht aus der Frühbedürftigkeit des Menschen erwächst, insbesondere dort, wo sie mit Störungen und Defiziten an Mütterlich-

keit und Väterlichkeit verbunden war. So ist Verliebtheit der drängende und aus der Kontrolle laufende Wunsch, endlich jemanden gefunden zu haben, der alles gut werden lässt und ausgleicht, was Vater und Mutter offengelassen oder gar verbochen haben. Mit dieser frühen Last ist jede gegenwärtige Beziehung überfrachtet und letztlich zur Enttäuschung verdammt.

Die großen Lieben enden fast immer dramatisch. So findet denn auch die Verliebtheit bald ein bitteres Ende: Unvermeidliche Ernüchterung im Alltag sorgt für ihre Abkühlung, an der Realität erlahmen die Gefühle, und unerwartete Reaktionen führen zu Kränkungen. Auf das Erlebnis der Überforderung, die mit der Verliebtheit transportiert worden ist, reagieren nicht wenige mit Flucht aus der Beziehung. Abweisung kann im Extremfall zu Selbstmord, rasende Enttäuschungswut gar zu Mord führen.

Nach der Verklärung kommt der Absturz. Die Schönheit wird zur Fratze, Hass und Ekel vernichten alle Zuneigung. Auf die Irrationalität der Verliebtheit folgen die gleichermaßen verzerrten Zustände der Abwertung und Verachtung. Die eigene Fehleinschätzung und die Verknennung werden in der Regel jedoch nicht wahrgenommen. Fast immer finden sich Gründe und Eigenschaften, die einem das enttäuschende Objekt madig machen. Die bittere Erkenntnis, dass die Verliebtheit aus unerfüllten frühen Bedürfnissen und Sehnsüchten gespeist war, die sich prinzipiell nicht nachholen und durch nichts und niemanden später erfüllen lassen, muss unbedingt verhindert werden. Wesentlich einfacher und schützendes ist es, den Adressaten der eigenen Verliebtheit zum Träger schlechter Eigenschaften und zum Schuldigen zu machen.

Die großen Hoffnungen, die man häufig erwartungsvoll auf einen Partner richtet, werden fast immer mit ebenso großer Enttäuschung bezahlt. Der Abwehrkampf gegen den frühen Ursprung der Liebesbedürftigkeit produziert neue Verletzungen und Kränkungen im Hier und Jetzt. Der im Stadium der Verliebtheit gerade noch idealisierte Partner wird zum Inbegriff des Bösen, ein lächerlicher Versager, ein Ekelpaket, gleich einem Verbrecher, der jetzt an allem Lebensunglück Schuld haben soll.

... und Partnerschaftshölle

Wir wundern uns immer wieder über Menschen, die permanent miteinander im Streit liegen, sich mit Vorwürfen belasten, sich immer wieder verletzen und kränken. Sie leben in einer quälenden Beziehung, klagen und jammern über ihre Situation. Meistens wird der Partner zum Inbegriff des Schlechten, Bösen, Falschen und Verlogenen stilisiert. Im Extremfall duldet ein Partner über Jahre hinweg sogar Gewalt, Vergewaltigung und Ausbeutung. Warum nur akzeptiert ein Erwachsener, so schlecht behandelt zu werden? Die häufigste Erklärung, es handle sich um einen Zustand der Angst und Einschüchterungen, verbunden mit seelischer Erpressung und ökonomischer Abhängigkeit, greift in der Regel zu kurz. Bei genauerem Hinsehen wird ein tiefenpsychologischer Zusammenhang erkennbar, der nahezu paradox anmutet: Das gegenwärtige Leid aus den realen Konflikten in der Partnerschaft ist das kleinere Übel! Das Opfer schlechter Behandlung hat ein tieferes, ihm selbst allerdings in aller Regel unbewusst bleibendes Interesse daran, im Hier und Jetzt unglücklich zu sein. Mit dem gegenwärtigen realen

Leid wird das schon längst erlittene frühe Leid überdeckt. Die gegenwärtige Gewalt soll von der Kindheitsnot ablenken und weist zugleich auf das verdrängte und tabuisierte frühe Schicksal hin.

Alles das, was man sich als Erwachsener bieten lässt, ließe sich auch in Maßen steuern, kontrollieren, erwidern oder sogar bestrafen, und man könnte sich ihm immer auch entziehen. Deshalb ist es das «kleinere Übel», ohne damit wirklich böses und kriminelles Verhalten bagatellisieren zu wollen. Das «größere Übel» hingegen sind die bedrohlichen und verletzenden Erfahrungen, die man in der Kindheit hat machen müssen. Als Kind bleibt man ausgeliefert, kann sich kaum entziehen und verfügt lediglich über geringfügige Gegenmittel. Seelische Verletzungen des Kindes, wie sie vor allem durch die Mütterlichkeits- und Väterlichkeitsstörungen verursacht werden, haben häufig für das Kind eine lebensbedrohliche Wirkung, die sein Selbstwertgefühl vernichten und seine Identität zerstören; überlebt werden sie nur durch seelische Notreaktionen. Die Seele des Kindes weigert sich, realitätsgerecht wahrzunehmen und die schlimmen Erlebnisse zu verarbeiten. Stattdessen wird ausgeblendet, nicht mehr wahrgenommen, das Gefühl ausgeschaltet, das Verstehen blockiert. So überlebt das Kind halbwegs, bleibt aber seelisch erheblich eingengt, verbunden mit schwerwiegenden Funktionsstörungen der Realitätswahrnehmung, der Gefühlsverarbeitung, der Beziehungsfähigkeit und des Denkens.

Nur wer um die mörderische Aggression und den zerreißen den Schmerz weiß, die sich in einem Menschen aufgrund bedrohlicher und verletzender Kindheitserfahrungen aufstauen können, der versteht auch die erdulde-

ten, mitunter auch mitprovozierten destruktiven Verhältnisse, in denen Betroffene später ausharren. Sie brauchen gewissermaßen den schlechten Partner, der durch sein kritikwürdiges Verhalten den aufgestauten Hass und den Schmerz in kleineren Portionen aufsaugen kann. So ist die schlechte Partnerschaft die Rettung des seelisch Verletzten, weil sie ihm ermöglicht, das unerträgliche und bedrohliche frühe Leid in einem halbwegs erträglichen – wenn auch noch so schlimmen – Rahmen abzureagieren. Der böse Partner wird sozusagen zum Sparringspartner des abgelenkten Kampfes gegen Mutter und Vater. Was damals nicht möglich war – sich gegen die Eltern aufzulehnen, sie wegen ihres Tuns oder Unterlassens anzuklagen und ein liebevolleres Verhalten einzufordern –, das wird nun in der Partnerschaft umso heftiger unternommen und ausgetragen.

Das ehemalige Verhalten der Eltern ist zur inneren Erfahrung geworden, die die Matrix für die Partnerschaftskämpfe liefert. Diese späte Verwechslung endlich zu erkennen ist ein wesentliches Ziel psychotherapeutischer Arbeit. Absurd wäre es allerdings, als Konsequenz daraus vom Partner abzulassen und hier und jetzt zur großen Abrechnung mit den Eltern zu schreiten. Es sind die inneren Elternbilder, die entmachtet werden müssen, und dies geht nur über Erinnerung und die emotionale Verarbeitung der erinnerten Wahrheit. Den Eltern heute Vorwürfe über die damalige Situation zu machen schafft meistens keine Klärung und Entlastung, sondern provoziert nur neue Konflikte. Hätten die Eltern etwas von ihrer Schuld verstanden, dann hätten sie schon von sich aus Bedauern gezeigt und ihre Kinder um Vergebung gebeten. Werden sie aber ohne diese Selbsteinsicht ange-

klagt, verstärkt das nur die schon längst vorhandene Distanz, provoziert Rechtfertigungen, schafft neue Missverständnisse und Enttäuschungen. Selbst bei Einsicht der Eltern entsteht höchstens ein Gefühl der Genugtuung, aber keine befreiende Entlastung, die sich nur durch eigene Gefühlsarbeit erreichen lässt.

II. «BEZIEHUNGEN» BESTIMMEN ÜBER GLÜCK ODER LEID DES LEBENS

Wir Menschen sind primär soziale Lebewesen. Allein könnten wir anfangs nicht leben und später nur mit Not überleben. Der Säugling ist ohne seine Mutter nicht denkbar. Mutter und Kind bilden zu Anfang eine dynamische Einheit, die erst allmählich – idealerweise mit Hilfe des Vaters – aufgelöst werden kann.

Die ersten Beziehungserfahrungen prägen nachhaltig das weitere Leben, auch und gerade unsere Liebesbeziehungen. Das gilt offensichtlich nicht nur für reale Erlebnisse. Auch unausgesprochene Einstellungen – Wünsche, Hoffnungen, Ängste, Bedenken und Ablehnungen seitens der Eltern – beeinflussen das Kind. Wie die Erkenntnisse der Säuglings- und Kleinkindforschung lehren, dürfen wir uns das Kind allerdings nicht länger als ein zu erziehendes «Objekt» vorstellen, dem sozusagen das rechte Leben erst beigebracht werden muss und dessen vermeintliche «Triebe» zu zügeln und zu kultivieren sind. Vielmehr betrachten wir das Kind von Anfang an als ein «Subjekt», das über vielfältige Möglichkeiten verfügt, seine Mutter zu beeinflussen. Dies bedeutet allerdings auch, dass bereits vor der Geburt ein schwerwiegender Konflikt zwischen Mutter und Kind beginnen kann: Hat die Mutter eine bestimmte Erwartung, wie ihr Kind sein

soll, oder besitzt sie die Freiheit und Größe, neugierig, fasziniert und tolerant ihr Kind erfahren und entdecken zu wollen? Die Einstellung der Mutter zu ihrem Kind entscheidet über dessen wesentliche existenzielle Grunderfahrung: sich in seinem Einmalig- und Anderssein berechtigt zu fühlen oder dies nur geknüpft an bestimmte Bedingungen und Erwartungen zu dürfen. Dies ist der Grundkonflikt der individuellen Existenz: «Ich bin, und das ist gut so» – ohne Wenn und Aber – oder «Ich darf nur sein, wenn ...»

Mutter und Kind stehen in einem dynamischen Austausch, der für das Kind durch drei wesentliche Erfahrungen geprägt wird:

- Bin ich berechtigt?
- Werde ich geliebt?
- Darf ich so sein und werden, wie es meinen Möglichkeiten und Begrenzungen entspricht?

Das Kind hingegen konfrontiert die Mutter mit folgenden Fragen: Bin ich eine gute Mutter? Kann ich mein Kind verstehen, in seinen Eigenarten gelten lassen und lieben? Wie kann ich Mutterschaft, Partnerschaft und berufliche Interessen gut zusammenbringen?

Für die Eltern ist es ganz wichtig, sich der Frage zu stellen: Wozu wollen wir eigentlich ein Kind?, und dabei auch mögliche unbewusste Motive mit zu bedenken, die sich nur allmählich – am besten mit Hilfe Dritter – erforschen lassen. Ebenso sollten die Veränderungen der partnerschaftlichen Zweierbeziehung zu einer Dreierbeziehung bedacht und die potenziellen Erwartungen an ein Kind reflektiert werden: