

Zeitschrift: FRAZ : Frauenzeitung
Band: - (1997-1998)
Heft: 3

Artikel: Von der Notwendigkeit, Grenzen zu finden
Autor: Bauriedl, Thea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1053671>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Grenzen

Von der Notwendigkeit, zu finden

Beziehungen scheitern oft an zu hohen Erwartungen an das Gegenüber und an fehlendem Vermögen, eigene Bedürfnisse zu wahren. Die Autorin beschreibt, wie (Selbst-)Überforderung, übergriffige und gewalttätige Handlungen entstehen und zeigt Wege auf zu deren Überwindung.

Von Thea Bauriedl*

Viele junge Frauen machen sich in letzter Zeit Gedanken über Möglichkeiten, unglückliche Beziehungen zu verändern, angesichts der hohen Scheidungsraten und des immer deutlicher werdenden Leidens der vom Zerfall der Familien betroffenen Kinder.

Wenn man alles dafür tun will, nicht in solche Situationen zu geraten, geht es vor allem darum, dass jede Person sich bewusst wird, dass sie Gefahr läuft, die unglücklichen Beziehungsstrukturen ihrer Eltern zu wiederholen – auch und ganz besonders dann, wenn sie versucht, nur das Gegenteil von dem zu tun, was aus ihrer Sicht die Eltern taten. Das gegenteilige Verhalten ist zumeist ein (anderer) Teil der Szene, die man verändern möchte. Nur das aktive Einführen neuer, gesünderer Strukturen in die unbewussten, in der persönlichen Geschichte «gelernten» Vorstellungen von zwischenmenschlichen Beziehungen kann prinzipiell zu neuen Fragen und folglich auch zu neuen Antworten und Lebensmöglichkeiten in Beziehungen führen.

In meinem Buch «Leben in Beziehung. Von der Notwendigkeit, Grenzen zu finden» (vergl. Bibliographie) habe ich versucht, in allgemein verständlicher Form eine Beziehungstheorie darzustellen, die ich innerhalb der Psychoanalyse und psychoanalytischen Familiendynamik entwickelt habe. Einige Gedanken aus der dort gegebenen Beschreibung der Entwicklung unglücklicher Beziehungen und der Wege, auf denen solche prinzipiell wieder «gesünder» werden können, möchte ich hier wiedergeben.

Obwohl die meisten Paarbeziehungen mit dem Wunsch eingegangen werden, dass beide Partner glücklich und zufrieden werden

sollen, können in vielen Fällen nach mehr oder weniger kurzer Zeit Glück und Sicherheit nur noch gegen die andere oder den anderen gesucht und verteidigt werden. Das Bewusstsein der gegenseitigen Abhängigkeit geht schnell verloren und damit die beidseitige Bemühung, miteinander glücklich zu werden.

weniger naiv und mehr oder weniger bewusst die Erfüllung aller Wünsche, die Befreiung von allen Ängsten und Minderwertigkeitsgefühlen, die Bestätigung als wertvolle und liebenswerte Frauen und Männer, kurz: die Rettung aus aller bisher erfahrenen Not und Gefahr. Die Partnerwahl basiert auf einer mehr oder weniger ausdrücklichen Idealisierung des Partners oder der Partnerin, wodurch kurzfristig alles «Böse» und «Gefährliche» aus der Beziehung ausgeschlossen werden kann.

Nach kürzerer oder längerer Zeit treten jedoch diese Anteile, die Angst, die Gefahr, die Entwertung, die Gewalt wieder in die Beziehung ein. Das Paradies erweist sich als nicht herstellbar, was aber zumeist nicht als eine fruchtbare Erfahrung erkannt, sondern dem jeweils anderen Partner als Schuld zugewiesen wird. Enttäuschung und Wut, Entwertung und Resignation sind die Grundlagen der dann sich entwickelnden Feindbilder, die von diesem Zeitpunkt an zumeist nur noch erweitert und komplettiert werden. Die Paradiesphantasien richten sich nun an andere Beziehungspartner, an aussenstehende Dritte, eventuell an Psychotherapeuten, oder an Kinder, die nun die Rolle des besseren Partners/der besseren Partnerin spielen müssen und dürfen.

Die Orientierung an Anderen

In dieser Rolle versuchen Kinder, den an sie gerichteten Paradieswünschen der Eltern gerecht zu werden. Da sie aufgrund ihrer grossen Abhängigkeit und ihrer ebenso grossen

Anpassungsfähigkeit die «Welt» in Form der sie umgebenden Beziehungsstrukturen grundsätzlich «hinnehmen», bieten sie sich so an, wie sie gesehen und gebraucht werden. In den Szenarien sexueller Übergriffe lernen sie, dass sie sich (nur) dann wertvoll fühlen können, wenn sie sich den sexuellen Wünschen des Vaters oder der Mutter nicht widersetzen



Bildnachweis: Irina Polin, Bern

Shattered Dreams

Paradieswunsch als Beziehungsfalle

Den kollektiven Phantasien in unserer Gesellschaft entsprechend ist die Vorstellung von Glück bei den meisten Paaren eine Paradiesphantasie, das heisst: Wir erhoffen und erwarten uns von einem Beziehungspartner oder einer Beziehungspartnerin mehr oder

oder wenn sie sich mit der Mutter gegen den Vater und umgekehrt verbinden, was zumeist beides gleichzeitig in einer spezifischen Mischung unbewusster Selbstdefinitionen geschieht: Als Junge können sie dann – und oft nur dann – ein positives, aber falsches Selbstwertgefühl entwickeln, wenn sie sich der Mutter als Ersatzmann anbieten und sich gleichzeitig scheinbar demütig dem Vater unterordnen oder auch im Auftrag der Mutter den Vater bekämpfen. Als Mädchen leben sie in der Phantasie, dass sie nur dann einen Wert haben, wenn sie vom Vater oder einem anderen Mann «begehrt» werden. Dafür opfern sie dann grosse Teile ihrer eigenen Gefühle. Es geht nur noch darum, wer sie begehrt, nicht mehr darum, wer und was ihnen selbst gefällt.

Die Varianten dieser verschiedenen Formen, in denen Kinder auf ihr Kindsein verzichten müssen und verzichten, sind vielfältig. Das Grundprinzip ist immer dasselbe: Die Kinder lernen in unserer Gesellschaft frühzeitig, dass es im Leben darum geht, anderen, zunächst den Eltern, das Paradies herzustellen, und dass man sich wertlos fühlen muss, wenn man das trotz aller Selbstüberforderung nicht schafft. Hier liegt für diese Kinder der Beginn der Identitätsstörung, die sie später psychisch und/oder physisch wiederum in gewalttätige Beziehungen führt.

Drohender Selbstverlust

In der Theorie habe ich diese Beziehungssituation als zwei oder mehr Kreise dargestellt, die sich überschneiden. An den Überschnei-

dungsstellen besteht die Gefahr, dass man sich nicht vom anderen unterscheiden kann, dass man sich – was Frauen besonders leicht passiert – mit dem Gegenüber identifiziert, um einem Konflikt auszuweichen, diesen aber gerade dadurch in einen «Krieg» ausarten lässt. Dadurch, dass man sich selbst sozusagen aus den Augen des anderen sieht, ist man nicht mehr «bei sich selbst zu Hause». Man kann also nicht die eigenen Fragen stellen und die eigenen Antworten geben. So bricht das Gespräch zusammen und es beginnt der Kampf; der Kampf darum, wer wer ist, wer schuldig oder minderwertig ist, wer Täter und wer Opfer ist. Bestimmte, den gesellschaftlichen Rollen von Männern und Frauen entsprechende Reaktionsweisen, die man jeweils von Vater oder Mutter und aus der Gestalt von deren Beziehung zueinander übernommen hat, kommen dazu und prägen die Beziehung, die mehr oder weniger sprachlos ist, auch wenn viele Wörter gesprochen oder geschrieben werden.

Wider die Sprachlosigkeit, hin zum gegenseitigen Respekt

Die alternative Szene zu dieser Situation kann nicht darin bestehen, dass man die Rollen von Tätern und Opfern umkehrt. Es geht um ganz neue Fragen und neue Antworten, nämlich um die Fragen, die jede und jeder wirklich hat, um die Gefühle und Phantasien, die bisher – oft auch vor sich selbst – geheimgehalten wurden. Auf dem Weg einer schrittweise zunehmenden Verständigung – die zum Beispiel durch eine gute Paar- oder Familientherapie unterstützt werden kann – beginnt erstmals ein wirkliches Gespräch zwischen den Partnern und Familienmitgliedern. Übergriffiges Verhalten und die damit verbundene Verletzung der Personengrenzen werden erlebbar als das, was sie sind; sie werden ansprechbar und damit «unmöglich». Sie können und müssen nicht fortgesetzt werden. Der verlorene Respekt vor dem oder der anderen ersetzt die Vermutungen und Zuschreibungen, auf deren Basis man mit anderen umgehen konnte, wie man es eben «brauchte».

Anstelle der sich überschneidenden Kreise entwickeln sich – im theoretischen Bild – Kreise, die einander aussen berühren. Jede Person ist dann für die Definition ihrer Gefühle und ihres Verhaltens selbst zuständig und sie muss andere fragen, wie sie sich selbst verstehen, was in ihnen wirklich vorgeht, wenn sie sich so verhalten, wie sie sich verhalten.

Buchveröffentlichungen (Auswahl):

Die Wiederkehr des Verdrängten – Psychoanalyse, Politik und der einzelne. Piper Verlag, München 1986.

Das Leben riskieren – Psychoanalytische Perspektiven des politischen Widerstands. Piper Verlag, München 1988.

Wege aus der Gewalt – Analyse von Beziehungen. Herder Verlag, Freiburg i. Br. 1992.

Auch ohne Couch – Psychoanalyse als Beziehungstheorie und ihre Anwendungen. Verlag Internationale Psychoanalyse, Stuttgart 1994.

Leben in Beziehungen – Von der Notwendigkeit, Grenzen zu finden. Herder Verlag, Freiburg i. Br. 1996.

Die Auflösung der Identifikation mit den anderen darf aber nicht missverstanden werden als eine «Abgrenzung», in der man nun endlich «nein» sagen kann. Diese Abgrenzung ist der – oft notwendige – erste Schritt, um "hinter einer sicheren Mauer" vor der eigenen Tendenz, innerlich die Seite zu wechseln, geschützt zu sein. Ist dieser Schutz gegeben und wird er von beiden oder allen als notwendig akzeptiert, dann können weitere Schritte folgen, die dann darin bestehen, dem eigenen Gefühl und den eigenen Vorstellungen entsprechend «ja» oder «nein» zu sagen – und auch selbst Fragen, Gefühle und Wünsche in die Beziehung einzubringen.

Dieser Weg aus der Sprachlosigkeit führt nicht schnell und nicht leicht zu einem dann endgültig erreichten Ziel. Er muss immer wieder gesucht, gefunden und neu beschritten werden. Deshalb ist es sinnvoll, beim Beschreiten dieses Weges die Zusammenarbeit mit dem Partner oder der Partnerin möglichst frühzeitig zu suchen, solange noch beide an einem gemeinsamen Weg interessiert sind und noch nicht resigniert haben. Denn wenn die hier andeutungsweise beschriebene Pflege einer Beziehung gelingen soll, sind wir auf unsere Beziehungspartner/innen angewiesen. Alleine kann man das nicht – auch nicht als Frau, und auch nicht, wenn man sehr viel weiss über Beziehungen.

***Thea Bauriedl ist Psychoanalytikerin und Privatdozentin für Klinische Psychologie an der Universität München, Vorsitzende der Akademie für Psychoanalyse und Psychotherapie e.V. in München sowie Leiterin der Instituts für Politische Psychoanalyse München.**

Inserat

FRAUEN-VIDEO-Projekt „Lebenskünstlerinnen“

Frauen auf der Suche nach neuen Wegen
im Umgang mit lebensbedrohenden
Krankheiten, Sterben und Tod

sucht
interessierte Frauen, ideelle und
finanzielle Unterstützerinnen.

Infos unter:

Gesine Meerwein, Katharina Gruber
Feministisches Archiv e.V.

Adlerstr. 12
D-79098 Freiburg
Tel.: 0049/761/33676