

Karin Ackermann-Stoletzky

Ich liebe dich, wenn du dich ffügst

Emotionale Erpressung:
Wie Menschen einander manipulieren

2. Auflage 2006
© 2004 R. Brockhaus Verlag Wuppertal
Umschlaggestaltung: Dietmar Reichert, Dormagen
Gesamtherstellung: Jesusbooks, Großburgwedel
ISBN 3-417-24865-5
Bestell-Nr. 224.865

INHALT

»Wir hängen aneinander« – wenn Beziehungen zur Falle werden	5
<i>Warum gerade Partnerschaften ein guter »Nährboden« für emotionale Erpressung sein können</i>	9
Verliebt, verlobt	10
Wie Liebe beginnt	12
Wenn Liebe sich in Stress verwandelt	16
Bindungstheorie	18
Die »klassischen Ehe-Risiken«	20
Ein Erfolgsrezept: gegenseitige Unterstützung	21
Ein Beziehungskiller: Faktor Stress	21
Die »Gotman-Konstante«	22
Unendliche Harmonie	23
Wege in den »Beziehungsbankrott«	26
Wenn X so wäre, wäre ich viel glücklicher. Wenn Y sich nicht mehr so verhielte, könnte ich mich auch verändern	27
Mit Liebe beschreiben oder begründen wir die unter- schiedlichsten Verhaltensweisen	28
Ein Blick zurück: Wie sehen Ihre Ursprungsmuster aus?	31
Die Erfahrung, ohne Gegenleistung geliebt zu werden	32
Verdeckte Machtspiele: Dominanz und Unterdrückung	39
Was ist emotionale Erpressung?	50
Aktive und passive Aggression	57
Höchster Alarm: Kritik verboten!	63
Erpresser bekommen Macht – aber sie wollen meist auch Liebe .	64
 <i>Werden Sie emotional erpresst?</i>	66
Sind Sie »leicht erpressbar«?	67
Neigen Sie selbst zur »Erpressung«?	69
 <i>Was steckt hinter der emotionalen Erpressung?</i>	72
 <i>Spielarten emotionaler Erpressung:</i>	
<i>Die »Erpressungsmuster«</i>	77
Du bist schuld, wenn ich leide: Die Waffe der Schuldgefühle ...	77
»Du für mich, ich für dich, du für mich.«	84

»Ich bin klein und schwach, du bist groß und stark ...«	89
»Du wirst schon sehen, was du davon hast!«	92
<i>Wege aus der Falle</i>	97
Step by Step	100
Veränderung ist immer ein Prozess	101
Planvoll handeln	102
1. StOP-Methode: Strategien erkennen	102
Welche inneren Kräfte wirken in Ihnen?	106
Aufforderung zum Tanz	109
Ermutigen Sie sich selbst	113
Verbünden Sie sich mit Gott	114
Sind Sie herzlos, wenn Sie nicht mehr wie gewohnt reagieren?	114
Akzeptieren Sie, sich schlecht zu fühlen	115
2. StOP-Methode: Operieren	116
Der Sinn von Auseinandersetzungen	116
Gedankenanstöße zum Strategiewechsel	118
Zwei Beispiele aus der Praxis	119
Äußere Fallen: Kampf-Rhetorik	130
Krankheit als Druckmittel	132
Hilfen zum »Nein« sagen	134
Umgang mit echten und falschen Schuldgefühlen	135
»Schuld« – was ist das überhaupt?	137
Echte und falsche Schuldscheine	138
3. StOP-Methode: Prüfen	148
Gewalt in Beziehungen	153
Die Opfer	158
Sexuelle Gewalt	161
Klischees und Vorurteile	162
Rad der Gewalt	163
<i>Kinder und Gewalt in der Familie</i>	164
Wege aus der Gewalt	167
Zusammenfassung zum Thema Gewaltbeziehungen	183
<i>Hier bekommen Sie Hilfe</i>	184
<i>Weiterführende Literatur</i>	190

»Wir hängen aneinander« – wenn Beziehungen zur Falle werden

»Ja, renn nur nach dem Glück
Doch renne nicht zu sehr!
Denn alle rennen nach dem Glück
Das Glück rennt hinterher.«

So schrieb Bert Brecht in der Dreigroschenoper.
Oder, mit den Worten Blaise Pascals:

»... und im Bestreben, glücklich zu sein, sind wir es
doch nicht.«

Nur drei von zehn Deutschen halten sich einer Umfrage des
Allenbacher Instituts zufolge für glücklich, obwohl sieben
von zehn Befragten der Aussage zustimmen, »in der Suche
nach Glück liege der Sinn des Lebens«. Nur 50 % der Be-
fragten bezeichnen sich mit ihrem Leben als »im Allge-
meinen zufrieden«.

Wie ist Ihre Selbsteinschätzung: Halten Sie sich für »glück-
lich«?

Sind Sie mit Ihrem Leben zufrieden?

Das Empfinden von Glück oder Unglück hängt zu einem
nicht geringen Maß auch mit den Beziehungen zusammen, in

denen ich lebe. Fast 100 % der Befragten einer weiteren Umfrage verbinden »lieben« mit »glücklich sein« – selbst, wenn die Liebe sie nicht besonders glücklich macht.

»Ich fühle mich nicht mehr geliebt, ich weiß auch selbst nicht mehr, was ich fühle. Aber was soll ich machen? Weggehen würde unendlich viel Kraft kosten, also bleib ich. Ich lebe halt so mit ihr und sie mit mir. Ob ich unglücklich bin? Ja, aber allein wäre ich das auch.«

Liebe ist ...

Liebe ist in allen Sprachen und Gesellschaftsformen einer der wichtigsten, aber auch der umstrittensten Begriffe. Liebe ist das Thema in Tausenden von Büchern, Filmen, Texten, Liedern. Liebe ist das Grundbedürfnis des Kleinkindes, des Teenagers, des »harten Kerls« genauso wie der alten Dame im Seniorenstift. Und manchmal ist Liebe auch eine Falle.

Die Psychologie beschreibt Liebe als ein menschliches Grundbedürfnis und eine Grundvoraussetzung zum Leben. Und die Bibel scheint das genauso zu sehen. Im Schöpfungsbericht wird beschrieben, dass wir als Gegenüber geschaffen wurden: Gegenüber für Gott und füreinander. Gott wird als »die Liebe« beschrieben und Paulus hat in 1. Korinther 13 eine anschauliche Beschreibung der Liebe als »das Höchste« abgegeben.

»Wer liebt, ist geduldig und gütig.
Wer liebt, ereifert sich nicht.
Er prahlt nicht und spielt sich nicht auf.
Er verhält sich nicht taktlos,
sucht nicht seinen Vorteil
und lässt sich nicht zum Zorn erregen.
Wer liebt, trägt keinem etwas nach;
er freut sich nicht, wenn einer Fehler macht,

sondern wenn er das Rechte tut.
Wer liebt, gibt niemals jemanden auf,
in allem vertraut er und hofft er für ihn;
alles erträgt er mit großer Geduld.
Niemand wird die Liebe vergehen.«
1. Korinther 13,4-8

Jesus wollte sogar, dass Liebe zum zentralen Erkennungszeichen seiner Freunde würde.

Wir wünschen uns zu lieben und geliebt zu werden. Der Satz »Ich liebe dich« gehört wohl zu den schönsten überhaupt. Allerdings sind wir Menschen uns nur selten wirklich einig, was wir darunter verstehen. Wenn wir darüber reden, merken wir – der Begriff der Liebe lässt sich schwer definieren.

- Ich liebe
- Rad fahren
 - meine Mutter
 - meinen alten Teddybären
 - die Natur
 - Jesus
 - meinen Partner
 - meinen Kater
 - manchmal sogar mich selbst
 - manchmal das Gefühl, geliebt zu werden ...

Was bedeutet »Liebe« für Sie?

Wodurch zeigen Sie Ihre Liebe?

Wodurch zeigen Ihnen nahe stehende Menschen ihre Liebe?

Welche »Zeichen« und Handlungen würden Sie sich wünschen?

Welche »Zeichen« und Handlungen hätte Ihr Gegenüber gern?

Haben Sie den Eindruck, Ihre Wünsche und die Wünsche Ihres Gegenübers passen zueinander?

Halten Sie Ihre Wünsche/die Wünsche Ihres Gegenübers für realistisch?