

Manuel Aicher

Die Richtige, der Richtige?

Über Entscheidung

Wenn es um Liebesbeziehungen geht, kennen wir das alle: Entweder es schlägt so ein, dass die Frage überhaupt nicht mehr auftaucht – dann meldet sie sich oft später irgendwann – oder wir wälzen die Frage auf allen Ebenen: Ist sie die richtige, ist er der richtige? Da geht es viel um Eigenschaften, um Charakterzüge, aber auch ganz banal um Gewohnheiten.

Manche meinen, Gegensätze ziehen sich an. Es gibt auch wissenschaftliche Untersuchungen, die genau zum gegenteiligen Ergebnis kommen: Es hatten diejenigen Paare die grössten Chancen auf eine dauerhafte, befriedigende Beziehung, in der beide Partner in Bezug auf Herkunft, Gewohnheiten, Interessen und Eigenschaften die grössten Ähnlichkeiten aufwiesen.

Wer sich selbst dabei ertappt, dass er dauernd bei der Prüfung dieser Frage stehen bleibt, sollte eine Ebene tiefer suchen: Um was geht es mir denn wirklich? Die ewige Prüfung ist oft das Ausweichen. Ausweichen vor dem sich wirklich Einlassen (es könnte ja noch eine bessere kommen). Oder Ausweichen vor einer Entscheidung: Keiner kann eine Beziehung eingehen, ohne sich zu entscheiden. Die Entscheidung kann in Etappen vor sich gehen, oder ein einmaliges kräftiges Ja sein. Wer meint, dass eine Beziehung zustande kommt, weil es sich einfach so ergibt, verdrängt seine Entscheidung nur ins Unbewusste. Das kann man tun. Die Gefahr ist gross, dass dann Dinge ausgeblendet bleiben, die sich vielleicht später durch die Hintertüre melden. Auch der Verweis auf das Schicksal führt nicht weiter: Wenn zwei durch das Schicksal zueinander geführt – oder gefügt – werden, können sie immer noch das Schicksal annehmen oder ihm ausweichen. Kein Schicksal erzwingt ein Jawort. Es hilft nichts, es bleibt Entscheidung.

Ein wunderschönes deutsches Wort: ent-scheiden. Es verrät viel, wenn man es genauer untersucht. Das Scheiden hat mit Trennung zu tun. Bei den Alchemisten war das der Prozess der *separatio*. Die erste Silbe bedeutet etymologisch: Entweder die Richtung auf etwas zu oder weg von etwas. Bei der Scheidung ist klar, dass es um die zweite Bedeutung geht. Das verrät: Jede Entscheidung für etwas ist eigentlich eine Entscheidung gegen alles andere. Ich schliesse also immer alle anderen Möglichkeiten aus. Wenn man sich das Wort auf der Zunge zergehen lässt, kann man beides gleichzeitig spüren: Das Hin zu Einem und Weg von allem Anderen.

Deutlicher wird das Wort noch, wenn man es vergleicht mit dem Wort unter-scheiden. Hier wird differenziert, wird das wahrgenommen, was an Einem anders ist als am Anderen. Das Unterscheiden lässt jedoch alles gleichrangig ohne Vorzug. Hier wird keine Möglichkeit ausgeschlossen.

Wer sich immer offen halten will, sollte sich klar sein, dass es nicht um das Gegenüber geht. Er wird in jeder Suppe ein Haar finden. Es geht meist um eigene Bindungsängste oder gar die Unfähigkeit, sich zu binden. Manchmal wird die Weigerung, sich zu binden, mit dem Bedürfnis nach Freiheit begründet. Aber das führt nur im Kreis herum, weil es letztlich genauso unfrei macht. Wenn ich mich nicht binden will, habe ich keine Freiheit, zu erleben, wie sich eine Bindung anfühlt, was ich alles in einer – wachsenden oder tiefen – Bindung erleben kann. Ich bin dann zwar frei *von*, aber überhaupt nicht frei *zu*. Das ist eine legitime Entscheidung (schon wieder!) und diese hat ihre Vorteile. Wer Freiheit so versteht, sollte sich einfach klar sein, welche Erlebnismöglichkeiten er damit aus seinem Leben ausscheidet. Es geht nicht darum, sich für oder gegen eine Bindung zu entscheiden, sondern dass diese Entscheidung bewusst getroffen wird, im vollen Angesicht des Preises, den man für das eine oder das andere bezahlt. Mir geht es nur darum, klar zu machen, was sehr oft untergeht: Dass auch der, der sich gegen eine Beziehung oder Bindung entscheidet, einen hohen Preis zahlt.

Wer ewig nicht den Richtigen findet und sich auf die Frage einlässt, woran das liegen mag, stellt manchmal fest, dass der Platz, an dem ein Partner steht, gar nicht frei ist. Bei Männern steht dann dort meist noch die Mutter, bei Frauen der Vater. Das sind dann die ewigen Prinzen, die nie König werden wollen oder die ewigen Prinzessinnen, die nicht Königin werden wollen. An solch einem Mann beisst sich jede Frau, an solch einer Frau jeder Mann die Zähne aus.

Oder aber es stehen dort noch frühere Partner.

Beides deutet auf nicht abgeschlossene Abschiede hin. Dann kommt man weiter, wenn man sich dem Abschied zuwendet. Hält man einen Elternteil an diesem Platz, kommt in der Regel eine systemische Verwirrung dazu und eine grosse Anmassung: die Tochter will dem Vater die Frau (= eigene Mutter), der Sohn der Mutter den Mann (= eigenen Vater) ersetzen. Beides ist nicht nur unmöglich, weil das Kind immer das Kind ist, es stiftet auch Unordnung, unter der alle Beteiligten leiden. darauf gehe ich im Kapitel über *Ordnung und Liebe* ein.

Entscheidung und Trauma

Es gibt eine strukturelle Ähnlichkeit zwischen einem Trauma und einer Entscheidung. Das klingt vermessen. Um das verständlich zu machen, muss ich etwas ausholen und erläutern, welche Prozesse in einer traumatischen Situation ablaufen. Johannes B. Schmidt hat gestützt auf Stephen Porges¹ deutlich gemacht, dass in einer traumatischen Situation vor allem physiologische Prozesse ablaufen, die sich neurologisch verschiedenen Ennervierungssystemen zuordnen lassen. Auf Details gehe ich nicht ein, nur auf das, was hier von Bedeutung ist.

Das phylogenetisch älteste System fährt in einer Situation, die dem Körper nicht alle Ressourcen zum Überleben zur Verfügung stellt, die Körperfunktionen herunter, primär um Energie zu sparen, was den Nebeneffekt hat, dass der Organismus von aussen wie tot wahrgenommen wird (Totstellreflex). Vor allem die Funktionen des Bewegungsapparates werden reduziert, aber auch der gesamte Kreislauf (Herzfrequenz und Atmung). Psychisch drückt sich dies als Erstarrung aus: ein ausdrucksloses oder eingefrorenes Gesicht, keine Mimik, keine Kontaktsignale nach aussen.

Das nächstjüngere System drosselt zwar die Tätigkeit der Organe des Verdauungsapparates, erhöht aber Puls und Atmung und stellt kurzfristig hohe Mengen an Energie für den Bewegungsapparat zur Verfügung. Dieses System dient dazu, auf eine Situation mit Flucht oder Angriff bzw. Verteidigungshandlungen zu reagieren.

Das jüngste System steuert soziale Kontakte vor allem durch Mimik, Gestik und Stimme (bei höherer Entwicklung: Sprache).

Im Alltag sind diese Systeme umgekehrt zu ihrer historischen Entstehung geschaltet. Das jüngste System ist normalerweise ständig aktiv und steuert unser Verhalten im Alltag. Es setzt zum Aktivwerden jedoch eine Situation von Sicherheit voraus. Ist die Sicherheit bedroht, schaltet sich das zweite System ein. Wenn die Bedrohung ein Ausmass annimmt, in welchem keine Handlungsalternativen mehr gegeben scheinen, reagieren wir mit dem ältesten System. Menschen, die an Traumafolgen leiden, haben in aller Regel in der traumatischen Situation dieses letzte Stadium erreicht. Wenn die Situation auch noch so bedrohlich ist, solange ich – selbstverständlich nicht nach objektiven Kriterien, sondern nach subjektivem Empfinden – noch Handlungsoptionen habe, habe ich noch Bewältigungsstrategien.

Interessant ist dabei der Blick auf Emotionen: Emotionen haben im wesentlichen Signalfunktion: Hunger oder Durst machen uns klar, dass unser Körper Aufbau- oder

¹ Johannes B. Schmidt: Der Körper kennt den Weg. München: Kösel 2008, S. 77ff.

Betriebsstoffe benötigt; Angst weist uns auf Bedrohungssituationen hin; Schmerz zeigt uns, dass etwas nicht mehr normal funktioniert. Derartige Signale machen nur einen Sinn, wenn wir unser Verhalten anpassen können. Bestehen keinerlei Handlungsoptionen mehr, sind sie sinnlos. Der Körper weiss das: Wird das letzte System in Gang gesetzt und tritt Immobilisierung ein, reduziert sich das Schmerz- und Angstempfinden.

Wenn man nun den Prozess einer Entscheidung als das Ausscheiden von Handlungsalternativen versteht, bewegt man sich auf einen Punkt zu, an dem immer weniger Optionen innerhalb des Entscheidungsprozesses übrig bleiben. Kurz vor dem Ende bleiben vielleicht noch zwei, am Ende nur noch eine Option übrig. Natürlich sind bei einem Entscheidungsprozess, der freiwillig geschieht, die Handlungsoptionen nicht durch die Situation von aussen her abgeschnitten. Aber man kann in manchen Entscheidungssituationen, vor allem, wenn sie unter Zeitdruck stehen oder viel auf dem Spiel steht, eine zunehmende innere Spannung wahrnehmen. Der Moment der Entscheidung selbst ist dann die Verengung auf nur eine Möglichkeit. Und natürlich eröffnen sich nach dem Treffen der Entscheidung, sozusagen im selben Moment, in dem sie fällt, sofort wieder weitere Spielräume, die sich aus der getroffenen Entscheidung ergeben. Auch das kann man dann manchmal körperlich als Erleichterung erfahren: Wenn die Entscheidung, um die man lange gerungen hat, endlich klar ist, eröffnen sich sofort neue Horizonte: das Leben geht ständig weiter.

So paradox es nun klingen mag, sieht die Bewegung auf eine freie Entscheidung hin strukturell ganz ähnlich aus wie wenn jemand in einer traumatischen Situation sich auf die letzte Stufe zubewegt: Immobilisierung. Der letzte Schritt allein wird in einer Entscheidungssituation nie erreicht, weil am Ende immer noch wenigstens eine Handlungsoption offen bleibt, eben die, für die die Entscheidung fällt.

Mein Eindruck ist, dass manche traumatisierte Menschen in Entscheidungssituationen unbewusst an ihre traumatische Situation erinnert werden, zumindest an den Teil des Ablaufs, der vor der völligen Immobilisierung liegt. Vielleicht ist das ein möglicher tieferer Hintergrund, warum manche sich mit Entscheidungen so schwer tun, sie vor sich her schieben oder ihnen am liebsten ausweichen wollen: Aufgrund der strukturellen Ähnlichkeit aktiviert die im Körper gespeicherte Erinnerung an das Trauma ähnliche Emotionen und auch ähnliche physiologische Vorgänge, wenn auch auf niedererem Energieniveau.