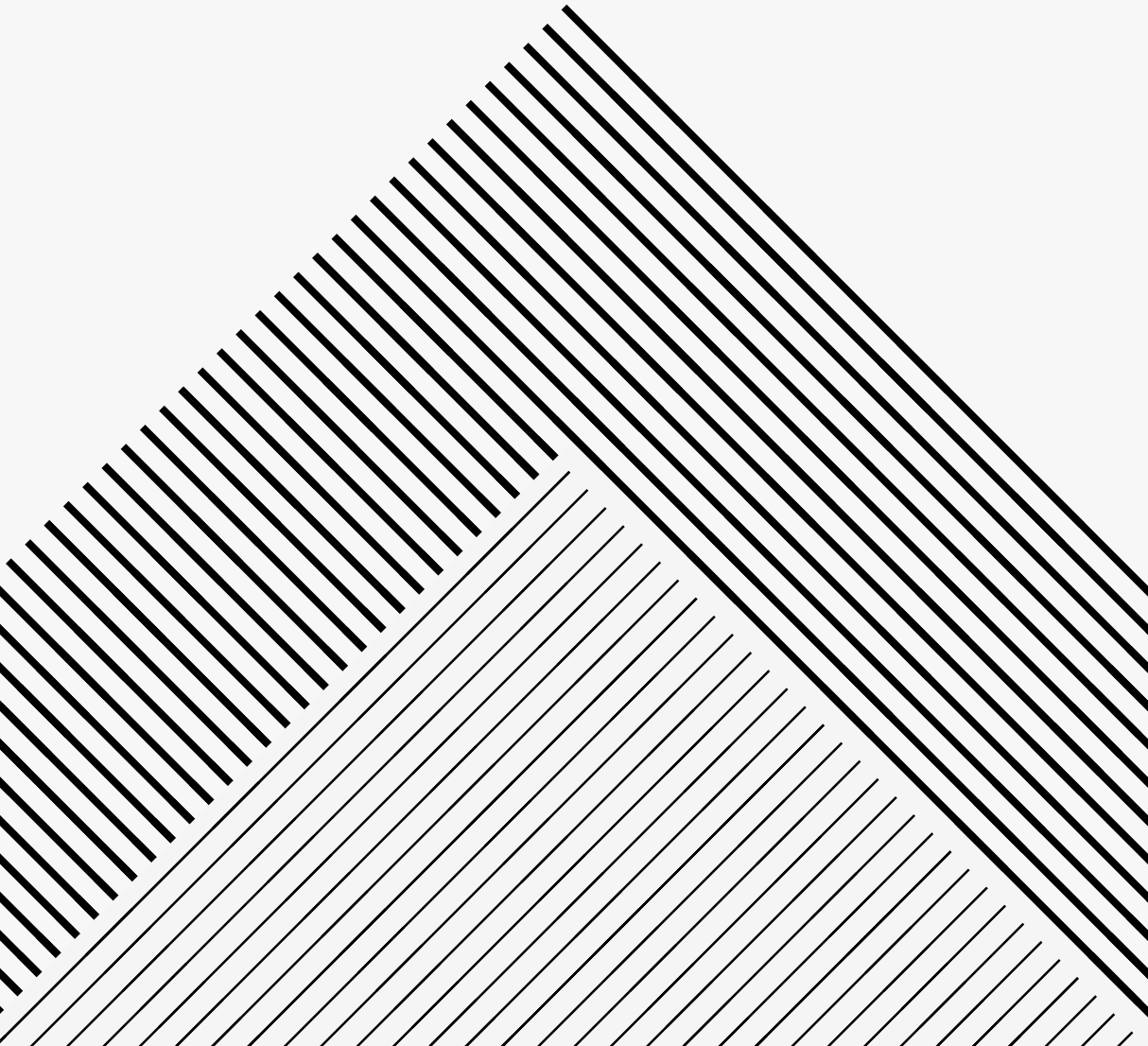
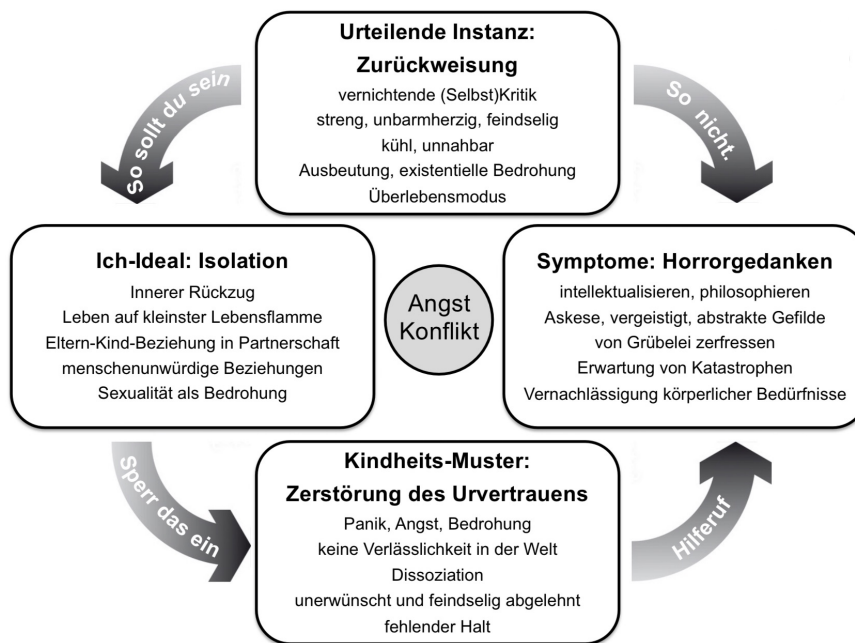


# Die Emotions-Typen





## Angst: Annahme versus Ablehnung

### Das Selbstbild Deines Liebestypen

Die Sehnsucht nach Zuwendung, Liebe und Zugehörigkeit ist sehr groß und wurde oft verletzt, so dass Geborgenheitsträume aufgegeben wurden. In Liebesbeziehungen nimmt eine Person im Angstkonflikt aufopferungsvoll sogar demütigende Bedingungen hin. Da im Grunde des Herzens eine tiefe Selbstablehnung wirkt, kann diese Person kaum glauben, ein Recht auf wahre Liebe und haltgebende Verbundenheit zu haben. Deswegen ist sie unendlich dankbar für jedes noch so kleine Krümelchen an Aufmerksamkeit.

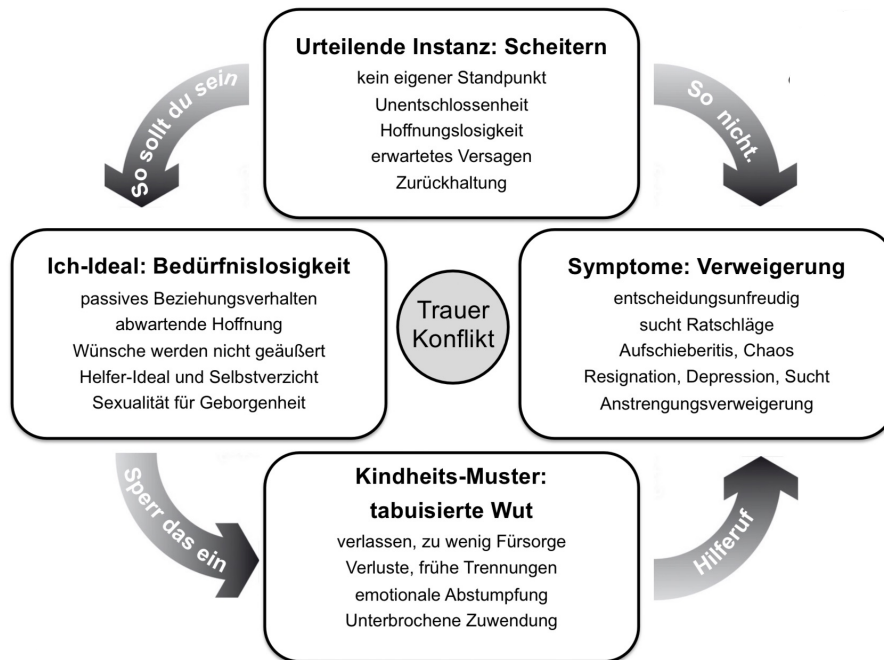
### Auswirkungen auf die Partnerschaft

Ein Liebespartner kann sich von der hohen Bedürftigkeit abgeschreckt fühlen aus Sorge, ausgesaugt zu werden. Doch die Dankbarkeit für jede noch so kleine Geste der Aufmerksamkeit macht den Bedürftigsten unter diesen Partnerschaftstypen zum anhänglichsten und zugleich ein Optimum an Freiheit gewährenden Partner. Wenn der Partner es schafft, nicht in die Falle zu tappen, Elternersatz für eine Person im Angstkonflikt zu sein, dann wird eine wundervolle Liebe erblühen. Bei Konflikten, die bei Vernachlässigung oder Ignoranz der Bedürfnisse entstehen können, ist zu beachten, dass die Wut der Enttäuschung schneidend vorgebracht wird. Werden Zerwürfnisse nicht durch intensive Vertrauensmaßnahmen aufgelöst, dann neigt dieser Persönlichkeitstyp dazu, sich in selbstablehnende Emigration zurückzuziehen.

### Mögliche Ursachen aus der Kindheit

Wurde ein Kind nicht willkommen geheißen, erlebt es die frühe latente oder offene Ablehnung im Elternhaus und das Nicht-Aufgehoben-Sein als existenz-bedrohend. Es zieht sich aus dem Körper nach innen in seinen Geist zurück, fühlt sich in der Kälte der Welt allein gelassen und durch die Gleichgültigkeit der Eltern nicht angenommen. Es spaltet seine Bedürfnisse und seine Lebendigkeit ab.

Zwischen den Eltern gab es beispielsweise häufig Ehekrisen, beide waren überfordert vom Stress des Alltags, den Anforderungen der Existenzsicherung und dem Verzicht auf die Erfüllung eigener Sehnsüchte. Die Eltern kamen kaum mit sich oder ihrem Leben zurecht, geschweige denn mit einem womöglich ständig schreienden oder quengelnden Kind. Nicht selten erlebt das abgelehnte Kind eine leere Kindheit, in der es wenig Aufmerksamkeit erhält.



## Trauer: Verbindung versus Verlust

### Das Selbstbild Deines Liebestypen

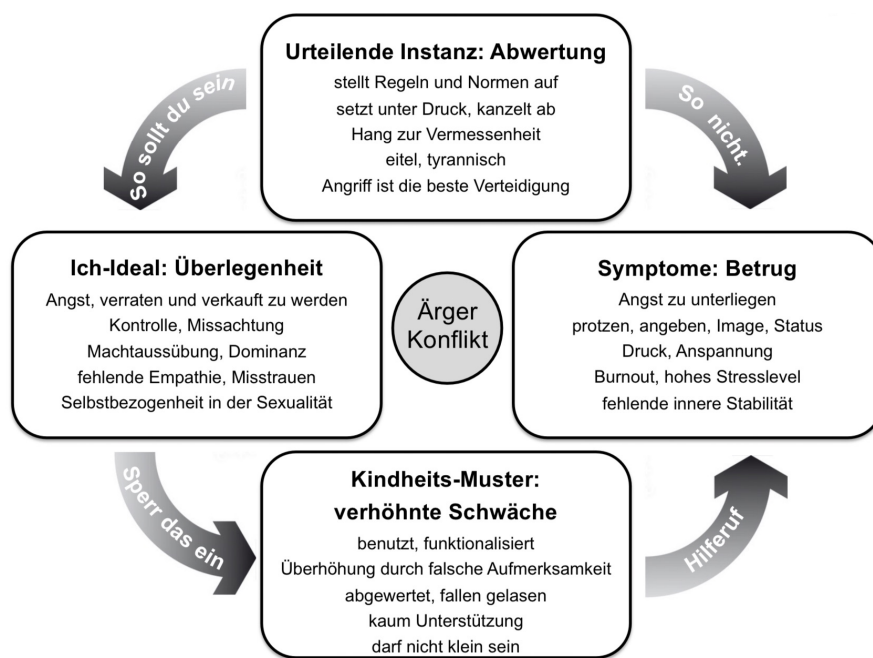
Da ein Mensch im Trauer-Konflikt nicht wieder verlassen werden möchte, beugt er diesem Unheil vor, indem er sich abhängig macht und dennoch zögerlich unentschlossen wirkt. Der Trauer-Typ ist in seiner Ergebnislichkeit ausbeutbar, da er sich nie gegen Ungerechtigkeit wehren würde. Er hegt viel zu viel Abneigung gegen Stress und Streit. Lieber windet er sich durch schulterzuckende Halbherzigkeit aus unbequemen Situationen heraus.

### Auswirkungen auf die Partnerschaft

Seine abwartende Hoffnung statt eines aktiven Öffnens macht den Partner des Trauer-Typen unduldsam. Der Trauer-Typ vermeidet Initiative und hält eine Beziehung gern auf Sparflamme, um ja nicht wieder enttäuscht zu werden. Bestätigung erhält der Trauer-Typ im Umsorgen, Retten und Betütteln des Liebespartners. Die Erfüllung der Bedürfnisse des anderen verspricht scheinbar mehr Gewinn gegenüber dem eigenem Sehnen. Auch neigt der Trauer-Typ dazu, wenig über sich selbst zu sprechen oder er textet sein Gegenüber mit Belanglosigkeiten zu, bis jedes Interesse an weiterem Kontakt erlahmt. Dieser Mensch braucht ganz viel körperliches Umschlungenwerden, besser noch, wenn jemand sich umschlingen lässt. Da der Trauer-Typ mit Struktur und Zielplanung vertrieben werden kann, ist es hilfreich, wenn der Partner hier nachsichtig das Ruder übernimmt und Angefangenes zu Ende bringt.

### Mögliche Ursachen aus der Kindheit

Wenn die Eltern wenig Zeit für ihr Kind hatten, es viel allein ließen oder seine emotionalen Bedürfnisse nicht stillten, muss das Kind auf sich aufmerksam machen, um die lebensnotwendige Zuwendung zu erhalten. Das verlassene Kind hat oft Eltern, die viel mit sich selbst beschäftigt waren und kaum noch Energie aufbringen oder eine fürsorgliche Haltung einnehmen konnten. Das Kind greift ins Leere, fühlt sich einsam und vergessen. Die Eltern wirken unerreichbar und sind auch durch Tränen, Betteln oder Protest nicht zu gewinnen.



## Ärger: Wertschätzung versus Abwertung

### Das Selbstbild Deines Liebestypen

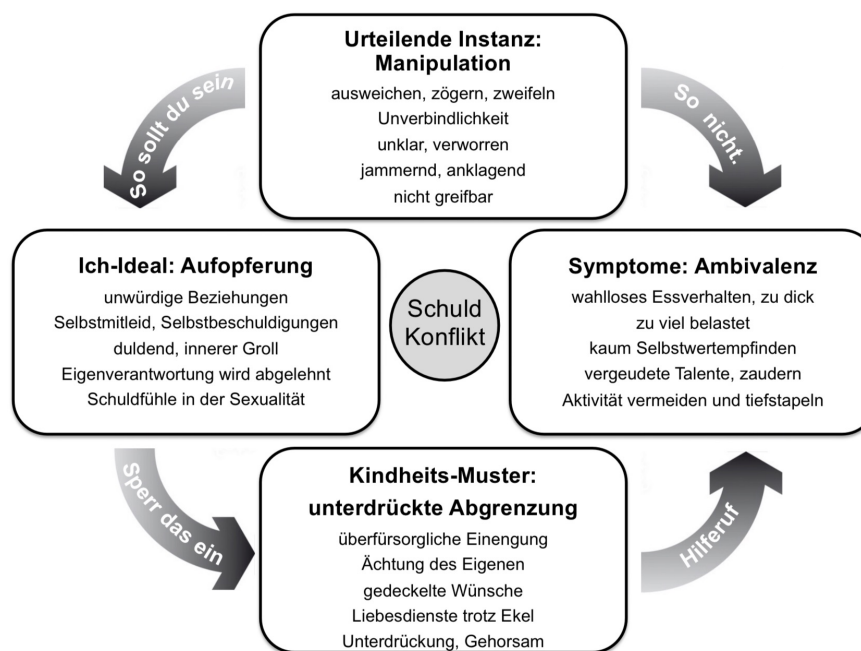
Nichts verachtet ein Mensch im Ärger-Konflikt so sehr wie Unterordnung und nichts fürchtet er zugleich so sehr. Lieber setzt er andere unter Druck und setzt seine Ziele mit allen Mitteln durch, um nur ja nicht in kritischen Situationen als der Unterlegene dazustehen. Niemals würde er um Hilfe bitten, da er eine Heidenangst davor hat, verraten und ausgebeutet zu werden, denn genau dort sitzt seine tiefste innere Demütigung.

### Auswirkungen auf die Partnerschaft

Gerade in einer Liebesbeziehung kontrolliert und entwertet er insbesondere dann, wenn er in Not ist und nicht mehr weiterweiß. Je mehr ein Mensch im Ärger-Konflikt unter Stress gerät, desto eher macht er andere runter, mäkelte, weiß alles besser und ist unversöhnlich und selbstgerecht. Konflikte werden aus diesem Grunde vertagt oder enden in frustrierenden Debatten. Eine Partnerin, die sich schnell abgelehnt fühlt, wird mit dem Stresslevel und der tiefliegenden Angst des Ärger-Typen vor Ausbeutung, kaum glücklich werden. Doch ein in sich gefestigter Partner kann von sich selber absehen und erkennen, wie dumm, schlecht und unnützlich sich ein Mensch im Ärger-Konflikt tatsächlich fühlt. Nichts fürchtet dieser Persönlichkeitstyp mehr als Kleinheit und Demütigung. Fühlt er sich unterstützt, dann hat der Liebespartner des Ärger-Typen einen starken Beschützer an seiner Seite.

### Mögliche Ursachen aus der Kindheit

Wenn der Vater häufig abwesend oder emotional unzugänglich oder schwach war und die Mutter sich infolgedessen von ihm enttäuscht abwendet und ihrem Kind zuwendet, wird das Kind als Partnerersatz überhöht oder als narzisstisches Idealobjekt funktionalisiert. Das Kind wird durch diese Zuweisung das eine Mal überhöht und angenommen, das andere Mal fallengelassen und weggestoßen. Es fühlt sich in seinen wirklichen Belangen übersehen, durch die Zurückweisung ausgeliefert und die Idealisierung seiner vermeintlichen Talente auf ein Podest gehoben. Es ist überfordert, wenn es in die Ehekonflikte eingeweiht wird. Es ist halt- und schutzlos der schmerzlichen Kränkung ausgeliefert, wenn es wieder gut zwischen den Eltern läuft und seine unzulänglichen Dienste nun verhöhnt werden. Irgendwann dreht es den Spieß um und trickst die Eltern aus, da es schwört, sich von nichts und niemand klein kriegen zu lassen. Auf der Strecke bleiben das Bedürfnis nach Schutz und Unterstützung.



## Schuld: Autonomie versus Manipulation

### Das Selbstbild dieses Liebestypen

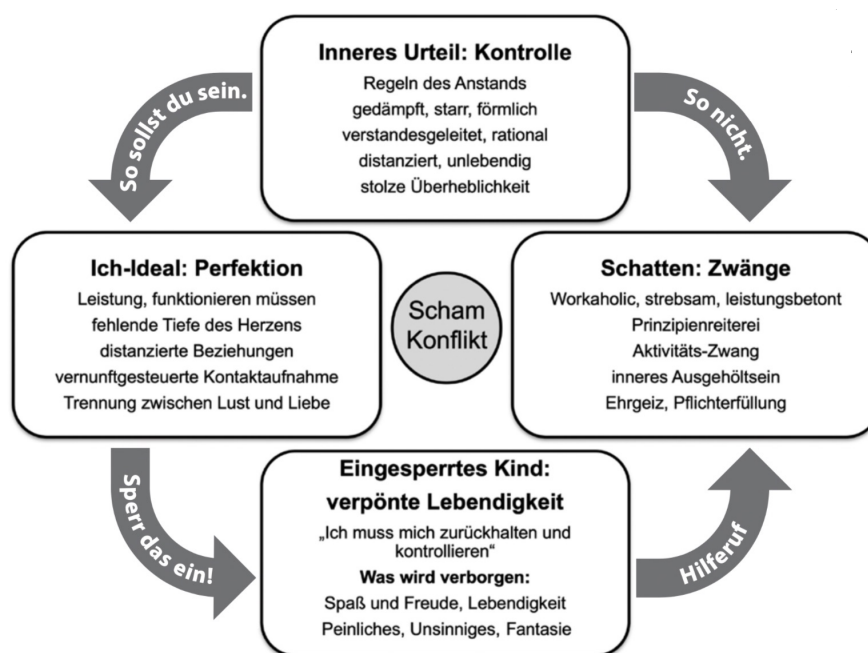
Etwas Eigenes zu entwickeln, Kreativität zu entdecken, die eigenen Begabungen zu zeigen, wurde wirkungsvoll unterdrückt. So kann der eigene Weg nicht gefunden, das eigene Können und Wissen nicht entfaltet werden. Risikobereitschaft und Wagemut bleiben auf der Strecke. Zu Hause auf dem Sofa ist es bequemer, wenn auch langweilig. Jemand mit diesen Hintergründen kann viele Belastungen ertragen, mutet sich selbst immer zu viel zu, ist ständig überanstrengt und nimmt lächelnd auch noch ein weiteres Paket auf sich, weil "Nein"-sagen keine Option ist.

### Auswirkungen auf die Partnerschaft

Hingebungsvoll wird der Partner/ die Partnerin angehimmelt und liebevoll sanft umgarnt. Ab sofort machen beide alles zusammen, es gibt nur noch das Paar, kaum noch ein ich oder du und Freundschaften treten in den Hintergrund. Und doch zögert der Schuld-Typ, ob der Liebste auch der Richtige ist, ob seine Angebotete das Nonplusultra ist. Schon bald entwickelt sich aus dem Hin- und Hergerissensein eine wachsende Ambivalenz und daraus entstehen bald Vorwürfe und Klagen. Da dieser Mensch starke Schuldgefühle in sich trägt und nicht wagt, sich bei Unwillen standhaft zu weigern, da er/sie Angst vor Bestrafung hat, wird vermeintlich alles mitgemacht. Doch hinterher passt es dann doch nicht und die Vereinbarungen werden boykottiert und lassen den heimlichen Groll erahnen.

### Mögliche Ursachen aus der Kindheit

Ein Kind mit überfürsorglichen oder strengen Eltern, die alles und noch viel mehr für den Nachwuchs regeln oder bestimmen wollen, hat es schwer sich abzugrenzen. Die Eltern waren vielleicht emotional überpräsent, überschütteten alles mit ihrer Güte, oder sie wussten nur ganz allein, was gut für ihr Kind ist, erdrückten es mit ihrer Überfürsorglichkeit oder strengen Maßregelungen. Die Eltern unterstützten oder reglementieren das Kind in allgegenwärtiger Aufmerksamkeit, jedoch nur in den Dingen, die sie für ihren Sprössling auserwählt hatten. Wollte das Kind eigene Wege gehen, wurde es bestraft, mit Liebesentzug oder Schlägen. Seine Wünsche wurden gedeckelt, ein „Nein“ wurde nicht geduldet, ein Aufmucken schnell unterdrückt. „Du wirst uns keinen Kummer bereiten wollen?!“ Wenn das Kind die Eltern liebt, wird es nicht etwas Eigenes wollen.



## Scham: Hingabe versus Leistung

### Das Selbstbild Deines Liebestypen

Der Scham-Typ ist ein tief im Herzen im Stich gelassener Mensch, der Leidenschaftlichkeit und Lebenslust deswegen schamvoll zurückhält. Niemals würde er sich schutzlos in die Hände eines anderen begeben. Anstand und Sitte sind ihm wesentliche innere Werte und werden vorgeschoben, da die Angst vor echter Hingabe noch nicht einmal vor sich selbst eingestanden wird. Wenn der Scham-Typ bereit ist, unsinnig zu lachen, ungestüm Unsinn zu treiben und spontan irgendeinen Blödsinn anzuzetteln, ist die Öffnung des Herzens nicht mehr weit und die Scham gebannt. Das Ziel ist die Ekstase, Gefühlsausbrüche, bittere Tränen der Leidenschaft und lebhaft Luftsprünge überschäumenden Glücks. Es geht darum, wieder spielen zu lernen und kindlich zu sein. Die Herzbewegung sollte die Führung übernehmen, anstelle der Disziplin.

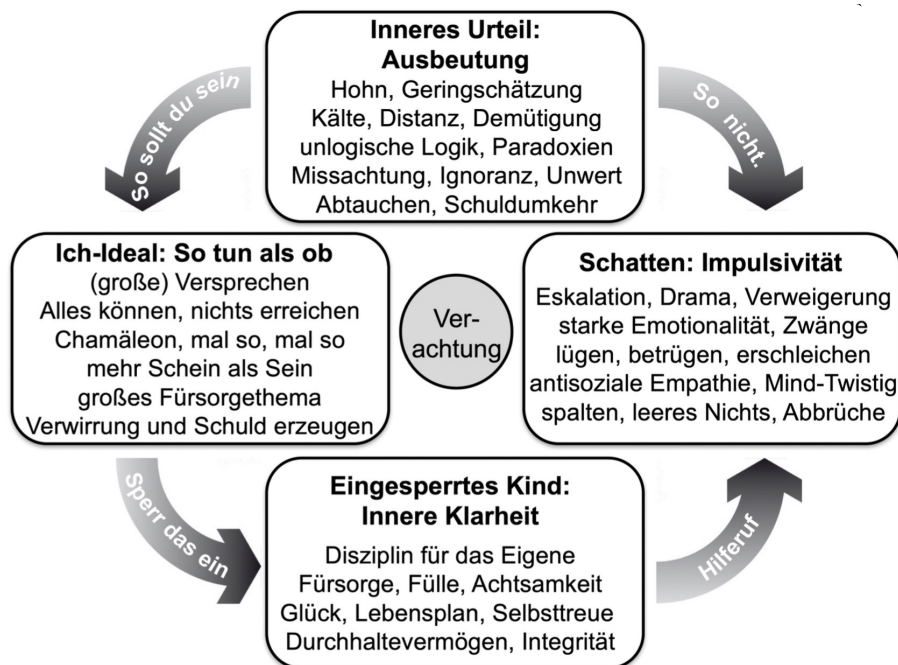
### Auswirkungen auf die Partnerschaft

Für diesen Menschen steht Leistung im Mittelpunkt seines Lebens und Erlebens. Entsprechend beinhalten auch seine Beziehungen diese Komponente. Eine Partnerschaft wird unter dem Aspekt eines Idealbildes, einer bestimmten Vorstellung perfekter Beziehungsgestaltung aufgenommen und harmonisch geführt. Da die Verbindung zur Tiefe des Herzens fehlt, spürt ein solcher Mensch nicht, wann die Beziehung kriselt oder nicht ganz so stimmig ist, wie bewusst gewollt. Da Hingabe das größte Wagnis bedeutet, wird die Partnerschaft eher von äußeren Überlegungen her gestaltet als vom Herzen her. Die Beziehung wird respektvoll, aufmerksam, verständnisvoll und liebevoll aufgebaut, dennoch fehlt das tiefe Begehren, die Antilogik des Herzens, die innigen Gefühle. Ein/e Liebespartner/in wird den Mangel an emotionaler Tiefe, Herzenswärme, Begehren oder Spontaneität vermissen. Verliebt sich ein Mensch in diesen perfektionistischen Workaholic, dann kann er/sie nur mit viel echter Herzlichkeit die Mauer aus Vorschriften oder höflichen Umgangsformen und förmlicher Distanziertheit durchbrechen.

### Mögliche Ursachen aus der Kindheit

Der Zeitpunkt dieser Verletzung fällt mit der Entwicklung der Geschlechtsidentität zusammen, in der sich die volle Kraft der zärtlichen Sehnsucht zusammen mit der innigen Liebe und dem sexuellen Begehren entfaltet. Wenn die Eltern sich nicht als zusammengehöriges

Paar zeigten, deuten sie dem Kind hierdurch ein Versprechen an. "Du bist Papas Prinzessin." "Du bist Mamas kleiner Prinz." Damit weisen sie das Verlangen des Kindes nicht zurück, indem sie die notwendigen Grenzen setzten und nährten dadurch die Hoffnung auf den Besitz des gegengeschlechtlichen Elternteils. Tiefer wird der Konflikt, wenn der gleichgeschlechtliche Elternteil außerdem eifersüchtig und neidisch auf das eigene Kind wird, wenn die Ehepartner sich gegenseitig vernachlässigen und das Kind vorziehen. Das Kind wird dann vom einem Elternteil verführt und vom anderen beschämt. So erlebt das Kind, neben eifriger Hinwendung und lustvoller Begeisterung, Scham für diese spontanen Äußerungen. Es empfindet Peinlichkeit und Pein, die es durch extreme Kontrolle, perfektes Verhalten und äußerste Überwachung des eigenen Verhaltens in den Griff bekommen will. Leistung und Konformitätsgesetze werden in diesen Familien oft sehr hochgehalten. „Was sollen denn die Leute denken, benimm dich gefälligst.“



## Verachtung: Integrität versus Grenzverletzung

### Das Selbstbild Deines Liebestypen

Einer Person im Verachtungskonflikt fällt es schwer, eigene Bedürfnisse für eine Beziehung hintanzustellen, zugleich werden die Bedürfnisse nicht zum Ausdruck gebracht. Grenzen zu setzen, Absprachen zu treffen oder Konflikte zu bereinigen ist deswegen kaum möglich. Dieser Person fällt es oftmals schwer allein zu sein, da unbewältigte Gefühle sie überschwemmen könnten. Zugleich wird echte und authentische Nähe wegen der Angst, sich in einer anderen Person zu verlieren, vermieden. Sich selbst kennenzulernen, um herauszufinden, was im Inneren so sehr quält, wird gefürchtet und gerne mit oberflächlichen Ablenkungen kompensiert. Eine innere Orientierung, ein klares Wertesystem, der Zugang zur Intuition ist kaum etabliert, womöglich nicht gewollt oder wird nicht als erstrebenswert erachtet. Diese Person wird von Selbstzweifeln gepeinigt, weiß nicht, wer sie sein will oder wohin das eigene Leben gehen könnte.

### Auswirkungen auf die Partnerschaft

Oft werden bei Paaren im Verachtungskonflikt wechselseitige Positionen eingenommen. Menschen, die zur Selbstverachtung neigen, übernehmen eher den Part des Rettens, Kümmerns und der Fürsorge für den/ die Partner:in. Menschen in der Fremdverachtung haben oft eine geringschätzende, zurückweisende oder gar ablehnende Einstellung. Ob Sie persönlich dazu neigen, sich bis zur Selbstaufopferung für Ihre:n Liebste:n aufzureiben und dabei die Fürsorge sich selbst gegenüber zu vergessen oder ob Sie eher anspruchsvoll, missgelaunt und zwischen Impulsivität oder Zusammenbrüchen wechseln: die Verachtungs-Dynamik ist auf beide Ausprägungen angewiesen. Paare im Verachtungskonflikt leben in ständiger Sorge, die Beziehung könne zerbrechen oder schlagen sich mit Fluchtgedanken herum. Die Dynamik ist oft sehr aufreibend, bis eskalierend und Freunde sowie Familie sind oftmals fassungslos. Wichtig sind folgende Hinweise: Wenn Sie zum Kümmern neigen, beenden Sie konsequent und nachhaltig Ihre Fürsorgefunktion. Denn dadurch tragen Sie zur Unselbstständigkeit der/ des Liebsten bei. Das ist weder wachstumsorientiert noch achtsam sich selbst gegenüber. Wenn Sie meinen, dies nicht zu schaffen, wissen Sie jetzt, wie ernst Ihre Lage ist. Wenn Sie zur Fremdverachtung neigen und mit Ihren Ansprüchen, Stimmungsschwankungen oder Ihrer Unzuverlässigkeit Ihre:n Liebste:n quälen, bauen Sie für sich ein erfüllendes und



sinnstiftendes Leben auf. Das wird Ihre Liebe retten. Für Sie beide gilt: Integre Handlungen sind der Weg hinaus aus Eskalation und Krisen.

### **Mögliche Ursachen aus der Kindheit**

Verachtende Eltern zerschlagen mit Hohn, Spott und Demütigung die Seelen ihrer Kinder. Diese Kinder sind in einer Geisterbahn, anstatt in einer Familie groß geworden. Streit, Übergriffe, ausgegrenzt werden, eingesperrt oder ausgesperrt zu sein, geschlagen, gedemütigt oder bedroht zu werden, bestimmen die Erfahrungen dieser Kinder. Oftmals müssen Kinder die eigenen Eltern wie Pflege- oder Dienstpersonal versorgen. Was bleibt einem Kind da? Es wird selber ein Monster und passt sich perfekt dem Horror an, oder es verlegt sich darauf, aus den Monstern bessere Menschen zu machen. Oftmals bleiben diese inneren Haltungen ein Leben lang aktiv. Es ist schwer, den früheren Erfahrungen ins Auge zu schauen. Gerade verachtete Kinder sind blind gegenüber den schlimmen Wunden aus ihrer Kindheit. Die Verachtung der Eltern zu realisieren, kommt einer Selbstausslöschung gleich. Besser ist dann der/die Partner:in an allem Schuld. Es ist wichtig, hinzuspüren und das Dilemma zu lösen, damit das innere Drama nicht die Beziehung zerstört.