

BEZIEHUNGS COACH

Was das Verlieben mit einem Zebra zu tun hat

DER FALL. Ich liebe meine Freundin sehr und sie hat mich am Anfang völlig fasziniert, ich war mir sicher, meine Seelenverwandte gefunden zu haben. Doch jetzt nervt mich so viel an ihr, jeden Tag! Habe ich mich in die Falsche verliebt?

(Markus M.)



Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater &
Autoren, www.boesels.at

Lieber Markus!

Sie ahnen gar nicht, wie „normal“ Ihr geschildertes Problem ist, und umso mehr haben Sie unsere volle Wertschätzung dafür, dass Sie sich Gedanken machen. Und dass Sie Ihre Freundin sehr lieben, ist einmal eine wunderbare Grundlage. Es ist aus der Ferne schwierig zu beurteilen, welche Art Eigenschaften oder welches Verhalten Sie an Ihrer Freundin nervt. Aber eines steht fest: Dass sich die beim Verlieben empfundene Seelenverwandtschaft zwischendurch nicht mehr blicken lässt in einer Beziehung, ist noch keine Katastrophe. Es ist sogar gut erklärbar über das, was wir Zebraeffekt nennen.

Warum Zebra? Jedes Zebra hat ein individuelles Streifenmuster und Zebras erkennen einander an diesem „Strichcode“. Bei Menschen, die sich verlieben, ist es ähnlich. Das „Streifenmuster“ liegt dabei zum Beispiel in ähnlichen Kindheitserlebnissen, die man oft sehr unterschiedlich bewältigt hat.

Die Ähnlichkeiten sind am Anfang so begeisternd, dass wir die andere Hälfte der Streifen im Muster ausblenden. Im Alltag aber zeigt sich, dass die als unsere Seelenverwandte wahrgenommene Person auch nur ein Mensch ist – mit Licht- und Schattenseiten, mit hellen und dunklen Streifen. Auf einmal sehen wir, dass zum Beispiel das Quirlige, Temperamentvolle an einer Person, das uns so begeistert hat, auch in Form von Unruhe nerven kann. Wir sehen, dass gerade unser/-e PartnerIn das Potenzial hat, uns ganz gewaltig zu frustrieren und uns an alte Verletzungen aus unserer Kindheit zu erinnern. Doch genau darin liegen große Entwicklungschancen für Sie selbst und für Sie beide als Paar. Dranbleiben kann sich auszahlen!

Da ein „Gefällt mir“, dort ein „Daumen hoch“. Hier ein Ranking, dort ein Scoring und dazwischen Kommentare und Bewertungen von allem und jedem. Die Interaktionsrituale und Kommunikationskultur auf diversen Social-Media-Plattformen befeuern den allgemeinen Drang zur Selbstdarstellung und Selbstoptimierung.

Eine saftig grüne Wiese für Narzissten und Selbstdarsteller. Für introvertierte und schüchterne Charaktere eine fruchtlose Wüste. Für Jugendliche bisweilen ein morastiger Sumpf, weil es ein labiles Fundament für eine Persönlichkeitsentwicklung bleibt. Das permanente Performen und Präsentieren, das immanente Gieren nach Bestätigung und Bewunderung, das dauernde „Liken“ und „Posten“ erzeugt Stress. Schließlich will man gefallen – gerade in der Pubertät. So viel Eitelkeit darf sein. Aber auch schon davor steigt der Druck durch das soziale Umfeld (Familie, Schule) des Kindes.

Immer öfter treiben die hohen Erwartungen an die Kinder und der konkurrierende Individualismus unter Jugendlichen diese in den Perfektionismus. Jener Drang, dass alles tiptopp zu sein hat, war in der jungen Generation in den letzten zwanzig Jahren noch nie so ausgeprägt wie heute. Das hat eine Untersuchung von 42.000 Studenten aus Nordamerika und Großbritannien ergeben. Dass es bei uns ähnlich ist, darf angenommen werden.

Das Grundmuster des Denkens und Tuns ist dabei immer dasselbe: Es werden nahezu unerreichbar hohe Standards gesetzt; zufrieden ist man

immer erst beim Erreichen aller gesetzten Ziele.

Das erzeugt Druck – und kann zu verschiedenen ausgerichteten Formen des Perfektionismus führen: zum einen der selbstorientierte Perfektionismus, der exzessive Erwartungen an einen selbst stellt. Zum anderen der sozial verordnete Perfektionismus (man geht davon aus, dass andere erwarten, dass man selbst perfekt ist). Und zum Dritten unrealistische Erwartungen an andere.

Daraus ergeben sich wiederum zwei Arten von Perfektionismus:

Gesunder Perfektionismus: Dabei werden zwar hohe Standards angesetzt, ein Nichterreichen führt aber nicht zu einem unmittelbaren Infragestellen der gesamten eigenen Persönlichkeit. Vielmehr gibt es keine Angst vor Fehlern, aber die Fähigkeit, einen Erfolg auch genießen zu können, ohne gleich an die nächsten Hürden zu denken. Diese Art von Perfektionismus ist nicht gefährlich,



ADOBE STOCK (2)