

# RCA-Green Book Translation

---

## VERLEUGNUNG DURCHBRECHEN

*Das kuriose Paradox ist: wenn ich mich selbst akzeptiere, genauso wie ich bin, dann kann ich mich ändern.*

CARL ROGERS, PSYCHOTHERAPEUT

WIR SIND ÜBERZEUGT, DASS IHR DIESES BUCH NICHT DURCH ZUFALL ZUR HAND GENOMMEN HABT und begonnen ha**bt**, darin zu lesen. Es gibt eine Höhere Ursache für das, was ihr jetzt macht und was ihr ab jetzt machen könnt.

Man erzählt sich, dass ein frommer Mann sah, wie der Fluss vor seinem Haus kräftig anschwell und das Wasser seinem Haus immer näher kam. Er betete um Gottes Hilfe. Während das Wasser weiter anstieg, kam ein Lastwagen vorbei, hielt hinter dem Haus an und der Fahrer fragte, ob er ihn mitnehmen könne, da die Flut zunehmen und die Straße sicher gesperrt würde. Der Mann erwiderte: „Nein, danke – Gott wird mich retten.“ Es dauerte nicht lange, da waren Ufer und Straße überflutet, das Wasser reichte schon bis zum Vordach über der Eingangstüre, wohin der Mann sich gerettet hatte. Ein Rettungsboot kam vorbei und er wurde aufgefordert, mitzukommen. Er sagte wieder: „Nein, danke – Gott wird mich retten.“ Das Wasser stieg weiter an bis der Mann auf den höchsten Punkt seines Daches flüchtete; das Wasser war nur wenige Zentimeter von seinen Füßen entfernt. Nun flog ein Hubschrauber über sein Haus und ließ ein Rettungsseil herab. Der Mann lehnte auch das ab und sagte: „Nein, danke – Gott wird mich retten.“ Der Hubschrauber flog weiter und der Mann wurde von den Fluten mitgerissen und ertrank. Als er an der Himmelspforte ankam und Gott erblickte, fragte er: „Gott, ich habe dich gebeten, mich zu retten, doch Du hast mich ertrinken lassen. Warum nur, warum, warum? Gott antwortete dem Mann: „ICH habe an deinem Ertrinken keine Schuld; ICH war derjenige, der Dir einen Lastwagen, ein Boot und einen Hubschrauber geschickt ha**t**!“

Nachdem ihr diese Geschichte gelesen ha**bt**, könntet ihr überlegen, ob diese RCA-Schritte nicht der er Lastwagen, das Rettungsboot und der er Hubschrauber sind, die eure Beziehung retten könnten. Wenn ihr irgendeinen Bezug erkennen könnt – lest weiter!

Was hält uns davon ab, das zu tun, was wir wirklich brauchen, um uns selbst und unsere Beziehung zu heilen? Was hält uns davon ab unsere Beziehungsprobleme anzuschauen, bevor sie fast unüberwindlich werden? Vielleicht ist es Verleugnung.

Die meisten von uns, die sich in einer schmerzhaften Beziehung befinden, glauben an das tatsächliche Problem zweifellos zu kennen; Es ist unser Partner bzw.

unsere Partnerin der oder die einfach nicht so denkt und sich nicht so verhält, dass es Frieden fördert und die liebevolle Umgebung schafft, von der wir alle geträumt haben (und die es vielleicht sogar am Anfang der Beziehung gegeben hatte). Das ist ganz sicher eine Art der Verleugnung.

Verleugnung hat viele Gesichter und wir haben alle – auf die eine oder andere Weise – Verleugnung benutzt, um den Schmerz, den wir im Leben erfahren, zu vermindern. Verleugnung ist eine der fünf Stufen der Trauer. Verleugnung kann gesund sein, wenn sie uns ermöglicht, überwältigende Probleme Schritt für Schritt anzugehen, beispielsweise wenn ein geliebter Mensch stirbt. Wenn wir jedoch Beziehungsprobleme ausblenden, um Schmerz zu vermeiden, kann das unsere Situation nur verschlechtern.

Häufig fällt es uns schwer, Verleugnung bei uns selbst zu erkennen; wenn wir in der Verleugnung stecken, bestreiten wir, dass wir ein Problem haben und können oder wollen auch nicht zugeben, dass es eins gibt. Wir sehen verschiedene Weisen, um Problemen durch Verleugnung aus dem Weg zu gehen. Während ihr die folgende Liste lest, könnte es hilfreich sein, aufzuschreiben, wie sich diese Formen der Verleugnung in euer Leben und in eure Beziehung eingeschlichen haben: Themen einfach verleugnen, verharmlosen, ihnen ausweichen, in die Verteidigung gehen, verurteilen, angreifen und mit dem Verstand auseinandernehmen.

**Einfache Verleugnung ist es**, wenn wir uns und anderen weiß machen, dass mit uns alles in Ordnung ist. Sobald wir jedoch andere sehen, die sich genau wie wir verhalten, spüren wir, dass sie ein „Problem“ haben. Ein Beispiel ist, wenn ich sage: „ich bin nicht sauer“, obwohl meine Körpersprache und mein Verhalten klar zum Ausdruck bringen, dass ich sehr sauer bin. Der Ärger kommt auf andere Weise zum Ausdruck, z.B. indem wir sagen, dass wir nicht verärgert sind, wenn sich unser Partner oder unsere Partnerin in einer gewissen Weise verhält, wir ihr oder ihm aber dann eine Woche lang die kalte Schulter zeigen.

Einfache Verleugnung ist massiv vorhanden, wenn beide Partner der Beziehung in süchtigem Verhalten – wie Trinken, Drogenmissbrauch, Rauchen und Esssucht – verstrickt sind; weiter zählen dazu zahlreiche Arten der Sexsucht, Arbeitssucht, Konsumsucht und etliche andere Süchte, zu viele, um sie hier aufzulisten.

Solange wir nur die Süchte unseres Partners bzw. unserer Partnerin im Blick haben, können wir mit unseren eigenen Süchten und deren Verleugnung weitermachen. Alternativ, wenn wir unsere eigenen Abhängigkeiten ausleben, können wir den Schmerz und die Dysfunktionalität welche unser eigenes Leben überwältigen, ausblenden. Eine weitere Form der einfachen Verleugnung kann passieren, wenn wir uns – bewusst oder unbewusst – entscheiden, sehr schmerzhafte Situationen zu vergessen. Ein Beispiel hierfür könnte sein, einem Therapeuten zu erzählen, dass du nie misshandelt wurdest, obwohl deine Eltern dich und Deine Geschwister regelmäßig mit einem Gürtel geschlagen haben.

Eine interessante Variante der einfachen Verleugnung ist das **Verharmlosen**; Das ist der Fall wenn wir uns sagen, dass die Situation nicht **so** ernst ist. „Mein Partner schlägt mich, ist aber nicht so schlimm, da ich nie ins Krankenhaus musste.“ Und wie steht es mit der Aussage „Unsere Beziehung ist nicht perfekt –

aber welche Beziehung ist schon vollkommen?", und das, während unser Partner oder unsere Partnerin offensichtlich eine Affäre mit jemand anderem hat. Das wesentliche Merkmal hierbei ist der angedeutete oder ausgesprochene Satz „Es ist nicht so schlimm.“

**Ausweichen** ist auch eine Art der Verleugnung. Wir entwickeln ein Geschick fürs Manipulieren, Verschleiern und den Themen aus dem Weg zu gehen, sobald wir uns unbehaglich fühlen. Etwas, das wir häufig erlebt haben: ein Partner oder eine Partnerin spricht an, dass sie meinen, dass es ein Problem gibt, das besprochen werden muss und der andere Partner bzw. die andere Partnerin benutzt ein Arbeitsprojekt oder eine andere Verpflichtung, die wirklich wichtiger sei, als Ausrede. Aussprachen werden häufig vermieden mit Sätzen wie „Ich bin zu müde, um das jetzt zu besprechen“ oder „Du weißt doch, dass ich mich für die wichtige Konferenz nächste Woche vorbereiten muss.“

**Verteidigen** als Verleugnungsmuster wird offensichtlich, wenn wir Erklärungen dafür geben, wie wir sind und dies als Rechtfertigung benutzen, uns nicht ändern zu können. „Ich kann nicht aufhören, dich zu beurteilen, weil ich so erzogen wurde“ oder „Ich kann damit jetzt nicht umgehen. Du weißt doch, dass ich ein genesender Alkoholiker bin und wenn ich mich jetzt mit dem Thema beschäftige, riskiere ich einen Rückfall.“

**Verurteilen** ist ein weiterer, mächtiger Teil der Verleugnung in dysfunktionalen Paarbeziehungen. Wenn wir uns sagen, dass es die Schuld der anderen ist, dann sind wir machtlos, etwas dagegen zu unternehmen. Wenn mein Partner/Partnerin dieses oder jenes tut, macht mich das wahnsinnig und ich habe mich nicht mehr im Griff. Wenn mein Partner/meine Partnerin das lassen würde, wäre ich ein sehr umgänglicher Mensch.

**Angreifen** ist eine andere, häufig verwendete krankhafte Verleugnungsmethode. Wir werden dann aggressiv, wenn wir uns mit unangenehmen oder schmerzhaften Themen konfrontiert sehen; dies wiederum führt beim anderen zu Rückzug. Ein Beispiel hierfür ist: auf den Tisch hauen und unseren Partner/unsere Partnerin anschreien, wenn wir mit einem unserer Themen konfrontiert werden.

Etwas mit dem Verstand auseinandernehmen ist die letzte Methode auf der Liste, um Verleugnung weiterhin auszuleben. Wir haben jedes Buch gelesen, wissen alle Antworten und können jedem sagen, was mit uns oder ihnen los ist. Dennoch beschäftigen wir uns nie wirklich mit dem Problem, weil wir nie unsere Gefühle zum jeweiligen Thema zulassen und auch die notwendige Arbeit vermeiden, um etwas zum Besseren zu verändern. Ein Beispiel: regelmäßig zum Therapeuten gehen, aber ohne die Bereitschaft, den eigenen Schmerz zu spüren oder unsere Kindheit genau anzuschauen. In 12-Schritte-Meetings gehen, die Schritte und Versprechen auswendig kennen, aber nie wirklich in den Schritten arbeiten gehört auch dazu. Es ist eine Haltung von „Reden statt Handeln“.

## Arbeitsschritte in diesem Kapitel

1. Beide Partner bzw. Partnerinnen lesen das Material dieses Kapitels.
2. Lest **Anhang A** im hinteren Teil dieses Buches
3. Macht t getrennt voneinander eine Liste der Verleugnungsmethoden (diese Worte sind fett gedruckt im Text), lasst dabei unter jedem Begriff genügend Platz, um weiterzuschreiben.
4. Unter jeder Verleugnungsmethode schreibt t auf, wie ihr selbst – nicht euer Partner oder eure Partnerin– die jeweilige Form der Verleugnung einsetzt und gibt Beispiele dafür an.
5. Vereinbart t einen Termin, um eure Arbeit mit eurem Partner oder Partnerin zu teilen.
6. Teilt t das, was ihr geschrieben habt und beachtet t dabei die Empfehlungen im Anhang A
7. Bedankt euch gegenseitig für die Bereitschaft t, euch selbst und eure Beziehung zu heilen.
8. Schließ dich, deinen Partner /deine Partnerin und eure Beziehung liebevoll ins Herz. \_