

## **Innere Kündigung in Beziehungen – Vom allmählichen Rückzug in sich selbst**

Clemens von Luck, Krüger Verlag 1995

Zusammenfassung von Daniela Geiger, 2018 (bezogen auf partnerschaftliche Beziehungen)

*Bei dieser Buchzusammenfassung handelt es sich um allgemeine Annahmen über die Hintergründe, das aktuelle Verhalten und das mögliche Herangehen. Wie dies bei Ihnen persönlich ist, kann nur bei einer individuellen Betrachtung herausgefunden werden.*

Innere Kündigung beginnt immer mit einem Rückzug – und führt zu einer Fassade, die den Zugang zu den eigenen Bedürfnissen und denen des anderen mehr und mehr versperrt. Wer innerlich kündigt, zieht sich zurück und baut einen unaufdringlichen Schutzwall auf, verzichtet aber oft aus Angst vor Konsequenzen und Veränderungen auf die Durchsetzung seiner persönlichen Interessen und Vorstellungen.

In Partnerschaften haben es manche Menschen in ihrem tiefsten Inneren unwiederbringlich aufgegeben, ihre Bedürfnisse gegenüber ihrem Partner einzufordern. Sie sagen ihm nicht mehr die Meinung, versuchen ihm nicht einmal mehr zu erklären, was in ihnen vorgeht. "Es bringt ja doch nichts außer Streit" denken viele von uns und behaupten, daß sie oder er "mich ja doch nicht versteht" oder dass "es ohnehin gleichgültig ist, was ich will oder fühle" und weil die endlosen Diskussionen darüber "ja sowieso nichts nützen".

Dies bedeutet Innere Resignation; es entwickelt sich eine Stimmung und hieraus eine Grundhaltung von Ohnmacht und Hilflosigkeit, sich selbst oder den äußeren Umständen gegenüber.

Beide Partner können so nicht glücklich werden, der innerlich Gekündigte, weil er auf Sparflamme lebt und liebt und seine Bedürfnisse so lange verleugnet, bis er selbst nicht mehr an ihre Existenz glaubt, und sein Partner nicht, weil er kein echtes Gegenüber mehr hat.

Auslöser oder Schlüsselerlebnisse sind Enttäuschungen, Verletzungen, Kränkungen und Gefühle des sich-in-Stich-gelassen-Fühlens, deren Bedeutung und Tiefe subjektiv sind, sprich: von jedem selbst bestimmt werden.

Ob die Ehe/Partnerschaft zu retten ist, wenn diese zentralen Probleme zum Thema gemacht werden, kann nur ergebnisoffen ausprobiert werden. Zumindest bekommt sie durch diesen anderen Umgang miteinander eine Chance.

Meist hilft nur noch eine klare Aussprache, eine Auseinandersetzung mit sich und dem anderen, ebenso die Suche nach konstruktiven Kompromissen statt resignativer Kompromisse oder destruktivem Rückzug. Zudem ein Ausgleich der Kräfte und Mächte als auch eine aktive Gestaltung von Partnerschaft, die Eigenengagement und Konfliktbereitschaft fordert.

Viele harmonielebende Menschen halten jede Art von Streit für ein schlechtes Zeichen und bemühen sich, ihn bereits im Ansatz zu ersticken. Wer aber schon bei den geringsten emotionalen Vorwürfen oder dem ersten lauten Wort des Partners vor Schreck erstarrt, vom Thema ablenkt oder den Raum verlässt, gibt der heilsamen Wirkung des konstruktiven Streitens von vornherein keine Möglichkeit. Probleme werden durch Abwürgen nicht bewältigt, sondern lediglich beiseitegeschoben. Außerdem kann, wenn die auf diese Weise verdrängten und aufgestauten Missstimmungen sich später einmal komplett „Luft machen“, die Sprengkraft so heftig und endgültig sein, dass die Beziehung dann tatsächlich nicht mehr zu retten ist.

Echte und dauerhafte Intimität, ob im Bett oder beim Gespräch während des Abwaschens, ist nur unter Partnern möglich, die sich auch streiten können. Konstruktives Streiten ist deshalb auch die beste Vorbeugung vor innerer Kündigung.

Schafft es ein Paar nicht, eine lebendige und im Grundsatz konstruktive Streitkultur für solche Verhandlungen zu entwickeln, geht es irgendwann nur noch um stellvertretende Kleinigkeiten.

Bevor man in die konkrete Auseinandersetzung einsteigt, sollte man sich zumindest tendenziell darüber einig sein, dass man seiner Partnerschaft eine Überlebenschance einräumt. Denn ein Streit unter ungleichen Voraussetzungen (einer will die Ehe retten, der andere hat sich innerlich schon zur Trennung fest entschlossen) ist eher von vornherein zum Scheitern verurteilt.

Ebenso stellt sich auch immer die Frage nach den psychischen Eigenanteilen, die die Haltung / den Schritt zu einer Inneren Kündigung fördern: Wie bekomme ich wieder Zugang zu mir selbst? Wie kann ich auch negative Gefühle in mir zulassen – ohne dies als Ende zu definieren? etc.

Aber auch die Frage an sich selbst: inwieweit ist mein momentaner Partner willens und in der Lage, die Entwicklung aktiv zu begleiten, die ich gerade durchmache? Und bin ich selbst daran interessiert, die Entwicklung des anderen mitzutragen und zu bereichern?

Und schlussendlich die Frage: Wie viel Verantwortung will ich für meine Partnerschaft tatsächlich übernehmen?

Daniela Geiger (Zusammenfassung bezogen auf partnerschaftliche Beziehungen)

August 2018

[www.daniela-geiger.de](http://www.daniela-geiger.de)

[www.daniela-geiger-online.de](http://www.daniela-geiger-online.de)