

Das Überanpassungs-Verhalten (Agency-Verhalten)

Begriffe:

Selbst-Agency: Gut

Selbst-Agency befähigt zu Selbstverbundenheit, zu einer Selbstwahrnehmung von innen heraus und zu einem intimen Erleben dessen, was man tut und fühlt, braucht und anstrebt.

Agency: Überanpassung

Der Selbstkontakt wird überlagert oder sogar ersetzt durch das automatische Sich ausrichten auf den Gefühlszustand und die Bedürfnisse Anderer und bestimmt sein Handeln.

Selbst-Agency befähigt zu Selbstverbundenheit. Gleich einem inneren Licht führt Selbst-Agency zu einer Selbstwahrnehmung von innen heraus und zu einem intimen Erleben dessen, was man tut und fühlt, braucht und anstrebt. Dadurch wird es möglich, sich als eigenständiges und einmaliges Wesen zu erfahren. Man ist für sein Selbstbild nicht auf die Reaktionen und Bedürfnisse anderer Menschen oder das Bild, das andere von einem haben, angewiesen. Das führt zu indem tief im Körperempfinden verwurzelten Gefühl, sein Leben selbst zu gestalten.

Agency entsteht, wenn ein Kind in den ersten Lebensjahren erfährt, dass sein Überleben sowie Liebe und Zuwendung von seiner Fähigkeit abhängig ist, sich in seinem Sein und Tun auf die Wünsche, Bedürfnisse, auf das Wohlbefinden oder die Stabilisierung der wichtigsten Bezugsperson einzustellen. So wird der Selbstkontakt überlagert oder sogar ersetzt durch das automatische Sich ausrichten auf den Gefühlszustand und die Bedürfnisse der wichtigsten Bezugspersonen. Agency führt dazu, dass das subtile Pendeln zwischen Selbst und Anderen in einer einseitigen Fokussierung auf das Aussen blockiert bleibt und das eigene Selbst nur noch als Spiegelung anderer erlebt wird.

Agency ist eine Schutz-, Abwehrstrategie weil Verhindert wird die ansonsten im eigenen Kern auftretende, angstmachende Leere oder das Gefühl nicht in Ordnung zu sein fühlen zu müssen. Sie wirkt jedoch offensiv Weil die Person etwas bekommen will (in Abgrenzung zum CS der defensiv ist).

Agency aus der Kindheit

Agency wird in der frühen Kindheit entwickelt, oft bereits im Säuglingsalter. Säuglinge müssen für den Aufbau eines starken Selbstgefühls eine Fähigkeit entwickeln können, als «das Gefühl der Urheberschaft der eigenen Handlungen», «das Gefühl, einen eigenen Willen zu haben und die Kontrolle über selbst erzeugte Aktionen zu haben». Also Verhaltensweisen des Säuglings, mit denen er sich für sich selbst einsetzt, seinen eigenen Willen in Handlung umsetzt, die Verwirklichung seiner eigenen Interessen verfolgt. Dafür braucht das Kind die Unterstützung seiner Eltern. Wenn ein Kind mit diesem Verhalten nicht erfolgreich ist, sondern im Gegenteil damit die Aufmerksamkeit oder sogar die Liebe der Mutter/ des Vaters verliert, wird es sein Self Agency nicht aufbauen können. Es wird zur Überzeugung gelangen, dass es für sein eigenes Wohlergehen viel besser ist, die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen und sich auf die Bedürfnisse der Mutter/ des Vaters auszurichten. Besonders stark ist diese Überzeugung, wenn das Kind durch seine Ausrichtung auf einen Elternteil tatsächlich dessen Aufmerksamkeit und Liebesgefühle wieder erlangen kann. Damit hat das Kind gelernt, dass es für diesen Elternteil da sein muss, wenn es von ihm geliebt werden will, wenn es Anerkennung will. Es wird sich von nun an bemühen, zu tun, was von ihm erwartet wird, und sich mehr um diesen Elternteil kümmern als um sich selbst. Self-Agency ist damit ersetzt durch Agency. Als Agent oder Agentin übernimmt das kleine Kind die unmögliche Aufgabe, für das Wohlbefinden eines Elternteils verantwortlich zu sein. Das schafft niemand, am allerwenigsten ein kleines Kind.

Allenfalls kann es dem Kind gelingen, diesen Elternteil momentan zu stabilisieren. Diese kleinen Siege können dem Kind trügerische omnipotente Gefühle vermitteln, die sein Agency noch verfestigen. Prinzipiell wird das Kind an seiner Aufgabe aber scheitern, was ein tiefsitzendes Gefühl von Versagen und Schuld begründen kann, das irrationale Gefühl, etwas Falsches getan zu haben, bei der wichtigsten Aufgabe versagt zu haben. Dieses Gefühl ist das grundlegende Lebensgefühl von Menschen in Agency. Um dieses nagende Gefühl zu kompensieren, sind Agenten hyperwachsam in Bezug auf tatsächliche oder vermutete Bedürfnisse der Umwelt. Sie strengen sich an bis zum Umfallen und versuchen ein Leben lang, zu allen anderen, speziell zum Partner / zur Partnerin, so lieb, so gut, so hilfreich, so aufmerksam zu sein wie nur möglich.

Effektiv übernehmen Agenten (meist unabgesprochen) die Verantwortung für das Leben, die Handlungen und das Wohlbefinden anderer und erzeugen damit ein lebenslanges Muster, sich selbst, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu verlassen. Deshalb fühlen sich Agenten, sobald sie nicht von anderen Menschen umgeben sind, um die sie sich kümmern könnten, oft hohl, leer und allein. Agenten müssen in die Augen anderer schauen, um herauszufinden, wer sie sind. Sie erleben sich allein als «nicht ganz», spüren Selbstwert nur dann, wenn sie mit ihrem Agency-Verhalten erfolgreich sind, wenn sie anderen helfen können. Das Helfen wird zu einer unstillbaren Sucht. Wenn Probleme auftauchen, tun Agenten das Einzige, was sie kennen: Sie strengen sich noch mehr an, geben noch mehr, um es dem anderen recht zu machen. Agency wird von einer inneren Verzweiflung angetrieben. Von aussen betrachtet erscheinen Agenten oft wie ein Ausbund an Stärke, Kompetenz, Selbstlosigkeit und Weisheit. Bis das ganze System eines Tages zusammenbricht, nicht selten durch den Ausbruch einer körperlichen Krankheit. Es ist, als ob der Körper mit der einzigen Sprache, die er hat, der Sprache der Schmerzen und anderer Symptome, schreien würde: «Höre endlich auf deine innere Stimme! Komm zu dir zurück!» Das Problem des Agenten ist nicht sein helfendes Verhalten, sondern der Verlust des Selbstkontakts. Als Kind lernt der Agent aus Angst, zum Teil sogar aus Todesangst (nach dem Glaubenssatz: Wenn ich Mama nicht stütze, stirbt sie, und dann werde auch ich sterben), sich selbst aufzugeben. Das Problem liegt darin, dass Agenten, selbst wenn sie als Erwachsene ihr Verhalten durchschauen und ändern möchten, dies fast nicht fertigbringen. Denn bei jedem Verstoss gegen die Agencyregel (sich selbst zurückzustellen) tauchen die alten, immer noch tiefsitzenden Ängste sofort wieder auf, dass jemand stirbt, dass man verlassen wird.

Self-Agency ist eine von vier kindlichen Grundvoraussetzungen zum Aufbau von Selbstempfinden. Self-Agency ist die Fähigkeit, sich aktiv für seine eigenen Belange einzusetzen. Agency ist das Gegenteil, nämlich die Unfähigkeit, sich für die eigenen Bedürfnisse einzusetzen und sich stattdessen auf andere auszurichten. **Selbstveräusserung, Selbstaufgabe, Überanpassung, Helferverhalten, der Verantwortlichkeit, Gefallsucht und Schuldbereitschaft** sind deutsche Begriffe, welche Teilaspekte von Agency erfassen, jedoch nicht das ganze Konzept. **Die Essenz von Agency besteht darin, dass der/ Selbstbezug reflexartig aufgegeben wird!** Stattdessen werden die Antennen nach aussen gerichtet, und man orientiert sich an den Bedürfnissen des Gegenübers. Man stellt sich in den Dienst des Anderen und passt sich ihm an, um dafür Lebensberechtigung, Liebe oder Anerkennung zu erhalten oder zumindest Kontaktabbruch, Kritik oder Bestrafung zu vermeiden. Agency kann als offensive Abwehr aufgefasst werden, mit der die Person primär etwas zu bekommen versucht. Demgegenüber ist Charakterstil eine defensive Abwehrstrategie, mit der man etwas zu verhindern sucht. Indirekt wird auch über Agency etwas verhindert respektive kompensiert, nämlich die angstmachende Leere im eigenen Kern, das Gefühl, nicht in Ordnung zu sein. In dem Sinne ist auch Agency eine Schutz- respektive Abwehrstrategie, jedoch steht der kompensatorische Aspekt im Vordergrund.

Agency als Gesellschafts-Phänomen

Agency ist in unserer Kultur allgegenwärtig, willkommen und wird sozial belohnt. Unsere Gesellschaft funktioniert auch dank Agency. Ein gewisses Mass an Aussenorientierung garantiert, dass die Regeln des Zusammenlebens eingehalten werden. Agency wird dann zum Problem, wenn es stark ausgeprägt, unbewusst und unreflektiert ist und unser Erleben und Verhalten dominiert. Personen mit

hohem Agency tragen oft ein «automatisches Ja» zu den Wünschen und Bedürfnissen anderer in sich. «Ich will nicht» existiert in ihrem Repertoire nicht, allenfalls «Ich kann nicht», aber nur wenn die Agenda voll ist oder sie selbst krank sind. **Sie sagen oft ohne zu überlegen und reflexartig Ja** zu den Wünschen anderer, sind rasch bereit, eigene Bedürfnisse zurückzustellen und sich anzupassen. Weitere typische Themen und Verhaltensweisen von Personen mit hohem Agency sind:

- Bedürfnis, es allen recht zu machen,
- Anerkennungssucht,
- Perfektionismus,
- Harmoniebedürfnis,
- Kritikempfindlichkeit,
- fehlende Abgrenzungsfähigkeit gegen Bedürfnisse anderer,
- Schuldgefühle: versagt, etwas falsch gemacht zu haben, wenn Agency nicht „funktioniert“,
- ein gewisses Grandiositätsgefühl (ich kann helfen) bis Sendungsbewusstsein (ich habe eine spezielle Aufgabe),
- übermässige Verantwortungsübernahme,
- rasche Bereitschaft, sich schuldig zu fühlen (auch ohne eigenes Vergehen)
- Schwierigkeiten Wut auszudrücken,
- Schwierigkeiten, eigene körperliche oder psychische Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren,
- innere Leere trotz vieler Beziehungen,
- magisches Denken: „du weißt was ich brauche, wenn du mich wirklich liebst.“ Glaubenssatz: eigene Bedürfnisse müssen nicht ausgedrückt werden.

Menschen mit hohem Agency werden sich in beruflichen und persönlichen Beziehungen gerne als HelferIn anbieten und bevorzugt Partner finden, die in der einen oder anderen Form Unterstützung brauchen. Sie lieben es, in anderen Menschen nach verborgenem Potential zu suchen und dieses zu fördern, oft ungefragt oder ungewünscht. Sie bieten psychischen Beistand, materielle Unterstützung, berufliche Förderung, familiäre Entlastung etc. an. Sie sind sich sicher, die Bedürfnisse ihres Gegenübers zu kennen, besser als diese Person selbst. Das kann zum Phänomen der «Vergewohltätigung» führen. Jemand glaubt genau zu wissen, was für andere Personen gut ist und lässt ihnen ungefragt als Wohltaten gedachte Dienste zukommen, die gar nicht gewünscht sind. Solche scheinbaren Wohltaten wirken auf das Agency-Zielobjekt einengend, manipulativ und besitzergreifend.

Agency Beziehungen beinhalten so immanent eine Abhängigkeits-, Kontroll- und Machtthematik, die ein Ungleichgewicht schafft, indem ein Partner parentifiziert und der andere infantilisiert und invalidisiert wird. Diese Invalidisierung des Gegenübers ist ein Schattenaspekt des vordergründig so hilfsbereit und wohlwollend erscheinenden Agency-Verhaltens.

Ein weiterer Schattenaspekt ist der einseitige Vertrag. Mit der Selbstaufgabe des frühen und späteren Agency ist, in der Regel unbewusst und unausgesprochen, eine Erwartung verbunden: «Ich bin für dich da. Dafür wirst du mich lieben und bei mir bleiben.» Oder allgemeiner formuliert: «Ich tue/bin x, dafür tust/ bist du y.» Wir sprechen von einem einseitigen Vertrag, weil die andere Vertragsperson nichts davon weiss. Weil der Vertrag nicht ausgesprochen wird, birgt er viel Potential, sich enttäuscht und betrogen zu fühlen. Das Vorhandensein eines einseitigen Vertrags ist einer der Unterschiede zwischen Agency und Mitgefühl. Denn es ist nicht die Handlung, sondern die Haltung, welche entscheidend ist. Wir verdeutlichen das am Beispiel einer helfenden Handlungen. Helfen aus Agency erwartet etwas zurück und dient verdeckten eigenen narzisstischen Bedürfnissen. Verhält sich der Empfänger nicht in der erhofften Art und Weise, führt das leicht zu Enttäuschung oder Agency-Fragmentierung. Helfen aus Mitgefühl ist ein Geschenk, will und braucht nichts zurück. Die Erfüllung des einseitigen Vertrags durch das Gegenüber kann Menschen mit hohem Agency nur kurzfristig Erleichterung und Wohlgefühl verschaffen.

Die tief verinnerlichte negativen Glaubenssätze über sich selbst verhindern, dass die Anerkennung von aussen wirklich internalisiert werden kann. Das zwingt die Person, ihr Agency-Verhalten auf fast süchtige Weise fortzusetzen und so die fehlende Verankerung im Kernselbst über das Aussen wenigstens temporär zu kompensieren. Deshalb halten Menschen mit Agency ihre Bezugspersonen gerne in einer gewissen Abhängigkeit. Sie wollen sich unverzichtbar machen und so ihre Wohlfühlquellen sichern.

Menschen, die mit ihrem Agency identifiziert sind, haben langfristig ein hohes Risiko für Erschöpfung, ausgebrannt sein, innere Leere oder depressive Symptomatik. Sie leben oft über Jahre in der Selbstveräusserung, spüren und respektieren ihre eigenen Grenzen nicht und überfordern sich chronisch. Besonders in klassischen Helferberufen finden sich viele Menschen mit hohem Agency. Dementsprechend hoch ist dort die Inzidenz von Burnout- Syndrom und Depressionen.

Agency in der Beziehung

Oft wird Agency mit Liebe verwechselt. Oberflächlich kann Agency-Verhalten wie Liebe erscheinen, effektiv ist es aber mehr ein Versuch, Liebe zu bekommen, als Liebe zu geben. Wer versucht, Liebe über Agency zu bekommen, drückt damit aus, dass es ihm / ihr an Selbstliebe mangelt. Im Unterschied zu einer Agency-Beziehung, die ihrem Wesen nach immer zwei ungleiche Partner betrifft, drückt sich eine auf Liebe basierende Beziehung durch echte Gegenseitigkeit aus, durch Respekt für die gegenseitigen Eigenschaften, durch den beiderseitigen Wunsch, für einander da zu sein, wenn jemand emotional aus der Balance geraten ist. Agency aber beinhaltet eher, dass ein Partner unzulänglich, ungeschickt, unreif und hilfsbedürftig ist. Die Agency-Beziehung gleicht eher einer Eltern-Kind-Beziehung als einer reifen Erwachsenen-Beziehung. Deshalb auch versiegt die sexuelle Anziehung, meist bei beiden Partnern. Dadurch, dass der Agent die Probleme des anderen übernimmt und zu seinen eigenen macht, bewirkt er letztlich, dass der andere sich noch inkompetenter fühlt. Es wird damit das Gegenteil von dem erreicht, was der Agent als sein Ziel ansieht. Mit dem zweifelhaften Vorteil, dass die Agency-Beziehung damit weiterlaufen kann wie bisher, wären da nicht die abgestorbenen Gefühle und die fehlende Lebendigkeit.

Weil Agency eine ungleiche Beziehung schafft - «der eine oben und intakt, der andere unten und defekt» - beinhaltet eine Agency-Beziehung weder Gleichberechtigung noch Wechselseitigkeit. Solche Paare schaffen eher «Agenturen» als gleichberechtigte Beziehungen. Sie haben zwar durchaus das gegenseitige Wohlbefinden zum Ziel, ahnen aber nicht, welche Konsequenzen ihr Agency-Vertrag, die Übereinkunft, dass der eine Partner sich um den anderen kümmert, mit der Zeit nach sich zieht. Mit den besten Absichten in die Beziehung gestartet, wunden sich die beiden, wohin ihre sexuelle Erregung und ihre Leidenschaft entschwunden sind. Agency verhindert, dass Menschen miteinander authentisch sind, dass sie einander ehrlich und wahrheitsgetreu spiegeln. Hinter einer immer netten Fassade bleiben Unterschiede und Missklänge verborgen. bis die Beziehung vor lauter Nettigkeit innerlich abgestorben ist.

Agency kann nicht einfach auf der Verhaltensebene angegangen werden. Es reicht nicht, das eigene Agency-Verhalten zu erkennen und dann zu versuchen, damit aufzuhören. Denn das Agency-Problem liegt viel tiefer als auf der Verhaltensebene, es liegt in der fehlenden Verankerung des Agenten in seinem Kernselbst. Solange das so bleibt, ist es unerheblich, ob ein Agent dabei bleibt, für andere zu sorgen, oder ob er ins Gegenteil verfällt und bewusst versucht, nicht für andere zu sorgen. Seine innere Körperreaktion wird weiterhin vom Agency-Reflex, sich zu veräussern, dominiert sein.

Wenn der Agent sein Agency-Verhalten stoppt, ohne parallel dazu am Aufbau eines stabilen, körperlich verankerten Selbstgefühls zu arbeiten, bleibt er in seinem Dilemma stecken. Denn mit dem Agency-Verhalten kompensiert der Agent sein fehlendes Selbstgefühl. Auf dieses kompensatorische Verhalten kann er erst verzichten, wenn das Gefühl innerer Stabilität und Selbstregulation erreicht ist. Das Agency-Verhalten begann in der ersten Beziehung in der Kindheit und wird in den gegenwärtigen Beziehungen ausgelebt. Es ist jedoch nicht primär ein Paarthema, das gelöst werden könnte, indem

an der Beziehung gearbeitet wird. Agency ist primär nicht ein Zwei-Personen-Thema, sondern in seiner Essenz ein Ein-Personen- Thema, obwohl es bei oberflächlicher Betrachtung aussieht wie ein Beziehungsthema und es von Paaren oft so präsentiert wird.

Der Agent sieht nur das Potential in seiner Beziehung

Manche Leute wählen einen Partner, der wie ein altes Auto oder ein altes Haus ist - defekt, jedoch mit grossem Potenzial, wenn entsprechend viel Arbeit hineingesteckt wird. Diese Ausgangslage zieht den Agenten fast magisch an. Er legt sich ins Zeug und versucht, seinem Partner auf alle möglichen Arten zu helfen. Denn ein Agent kennt keinen anderen Weg, um in einer Beziehung zu sein oder sich geliebt zu fühlen. Allerdings hat Agency einen grossen Haken: Wenn dem Partner geholfen ist, hat der Agent keine Aufgabe mehr, und er fürchtet, nun verlassen zu werden. Er kann sich nicht vorstellen, geliebt zu werden, ohne dafür etwas tun zu müssen. Um die Beziehung nicht zu gefährden, darf der Agent also nicht wirklich erfolgreich sein, der Partner sollte wenigstens ein Stück weit hilfsbedürftig bleiben.

Agency kreiert ein Beziehungssystem, das aus einem Agenten und seinem Zielobjekt besteht. Interessanterweise können beide Rollen, Agent und Zielobjekt, von beiden Partnern eingenommen und abwechselnd ausgefüllt werden. Ein gutes Zielobjekt wird ständig ein neues Problem entwickeln und regelmässig die für einen Agenten magischen Worte sprechen: «Du bist der Einzige, der mir helfen kann, der Einzige, der bewirken kann, dass ich mich gut fühle!» Diese Versicherung bewirkt, dass der Agent sich geliebt und sicher fühlt - ein Gefühl, das er nicht von innen heraus, aus sich selbst heraus aufbauen kann. Die magischen Worte wirken jedoch nur für kurze Zeit. Schon bald braucht es eine Wiederholung dieser Anerkennung, womit für den Agenten eine neue Runde von «Wie könnte ich meinem Partner etwas Gutes tun?» eingeläutet wird. Alkoholiker und Süchtige eignen sich perfekt als Agency-Zielobjekte.

Agency ist eine Körpererfahrung

Agency wird sowohl körperlich durch muskuläre Haltemuster als auch mental durch innere Überzeugungen aufrechterhalten. Die Überzeugungen unterstützen die körperlichen Haltemuster, und diese wiederum verfestigen die Überzeugungen. Egal, wie oft körperliche Blockierungen durch physikalische Massnahmen gelöst werden, sie werden zurückkehren, wenn die zugrunde liegenden psychologischen Ursachen unbearbeitet bleiben. Und alle nur kognitiven Einsichten der Welt werden die körperlichen Spannungsmuster nicht in Luft auflösen können. Wir Menschen sind psychosomatische Ganzheiten, und entsprechend muss die Arbeit parallel auf beiden Ebenen erfolgen.

Liebespartner spüren in ihrem Innersten den Unterschied zwischen echtem Sich-Einlassen und rein mechanischem Mitmachen im Sex. Wenn du dich auf Sex einlässt, ohne diesen zu wollen, und deine Aufmerksamkeit nach innen richtest, wirst du merken, dass im Körper etwas «schrumpft», dass ein essentieller Teil von dir verloren geht. Sicher kann man gelegentlich Sex haben, ohne besonders in Stimmung oder sexuell erregt zu sein, aber es muss immer zu einem eigenen Wollen gefunden werden. Auch aus einem liebenden Gefühl heraus, dem Partner zuliebe mitzumachen, ist manchmal durchaus in Ordnung. Sollte das jedoch die Regel sein, gerät das Paar in Schwierigkeiten.

Wir werden oft gefragt: «Wie kann ich feststellen, ob ich etwas in Agency tue oder aus Liebe, weil mir jemand etwas bedeutet?» Die Antwort auf diese Frage kann nicht auf der Verhaltensebene gefunden, sondern muss im Körper gesucht werden. Der Körper geht in den Agency-Modus, schon bevor ein Verhalten gestartet wird. Kommt der Impuls, hilfsbereit zu sein, aus Agency, so fühlt sich das im Körper eng an. Allenfalls spürt man eine Art Betäubung, ein Schwinden des Körperempfindens und / oder der Gefühle. Man fühlt sich womöglich kleiner, unwichtig. Für diese Körperreaktion reicht oft die geringste Versuchung, sich in Agency-Bereitschaft zu begeben. Allenfalls reicht dafür schon die blossе Vorstellung, dass jemand dich will oder braucht.

Helfen, da sein für jemand anderen, das nicht aus Agency erfolgt, macht keine solchen einengenden Körperreaktionen, sondern führt sogar eher zu einer vermehrten Öffnung des Körpers. Erst wenn die eigenen, individuellen Agency-Symptome jemandem bewusstwerden, ist es möglich zu sagen, ob eine Handlung aufgrund von Agency erfolgt oder nicht. Deshalb ist es wichtig, dass du deinen Körpersignalen Beachtung schenkst. Lass dich nicht durch die kurzlebige Befriedigung täuschen, die du als erfolgreicher Agent erlebst. Beachte das energetische Haltemuster in deinem Körper und die Gefühle von Wut, Leblosigkeit, Verwirrung oder Überflutung, welche durch Agency ausgelöst werden. Agency ist somit eine sich selbst perpetuierende körperliche, energetische und emotionale Erfahrung und gleichzeitig ein Warnsignal dafür, dass du nicht auf deine eigene innere Stimme hörst. Die Annahme, bei Agency gehe es um andere Leute, ist eine Falle. Solange du das glaubst, wirst du darin gefangen bleiben. Fragt man Sherry, was sie will, verschlägt es ihr fast die Sprache: «Ich ... , ich ... weiss es nicht», stottert sie verwirrt, als wäre diese Information für sie nicht abrufbar. Doch unser Körper weiss Bescheid. Er weiss, ob die innere Stimme für einen selbst spricht oder in den Diensten anderer Leute, alter Glaubensmuster oder Verhaltensweisen steht. Es spielt keine Rolle, ob Agency dem Chef, den Kindern, der Mutter oder der Yoga-Lehrerin gilt, mit Agency verlässt man stets sich selbst. Und die Folgen dieses lebenslangen Verlassens seiner Selbst sind Wut und Hoffnungslosigkeit. Das wird sich unweigerlich irgendwann gegen den Partner oder die Partnerin richten. Ärger oder Gleichgültigkeit kommen auf und behindern eine lebendige Sexualität. Wer sich für das Wohlergehen seines Partners verantwortlich erklärt, als Gegengeschäft für Liebe und Unterstützung, bringt seine Gesundheit, seine Beziehung und sein Selbstempfinden in ernsthafte Gefahr. Agency blockiert das Körperempfinden, es schwächt die Vitalität und das Wohlbefinden. Es verhindert eine erfüllte Sexualität, und man bleibt stets unbefriedigt. Das Begehren schwindet immer mehr, was sich im Körper als Langeweile und in der Beziehung als sexuelles Desinteresse ausdrückt.

Stufen von Entscheidungen

- Als Entscheidungen erster Ordnung bezeichnen wir Impulse, die dem eigenen Willen entspringen.
- Bei Entscheidungen zweiter Ordnung können wir Ja oder Nein sagen zu dem, was eine andere Person von uns will oder vorschlägt.
- Eine Entscheidung dritter Ordnung ist, sich wahllos der Idee des anderen zu fügen.

Als Entscheidungen erster Ordnung bezeichnen wir Impulse, die dem eigenen Willen entspringen. Agenten finden sehr selten zu Entscheidungen erster Ordnung. Bei einer Entscheidung zweiter Ordnung können wir Ja oder Nein sagen zu dem, was eine andere Person von uns will oder vorschlägt. Wenn in deiner Wahrnehmung die sexuelle Initiative stets von deinem Partner ausgeht, wird dich das irgendwann zur Verzweiflung bringen, weil Entscheidungen erster Ordnung unmöglich geworden sind. Du kannst versuchen, deinen Willen auszuüben, indem du dem Vorschlag deiner Partnerin etwas hinzufügst, aber es wird immer eine Entscheidung zweiter Ordnung bleiben. Eine Entscheidung dritter Ordnung ist, sich wahllos der Idee des anderen zu fügen. Wer dauernd Entscheidungen zweiter oder dritter Ordnung trifft, fühlt sich letztendlich als Opfer. Die Selbst-Agency-Stimme verstummt, bleibt ungehört, unentdeckt und unbekannt. Wer hauptsächlich Entscheidungen dritter Ordnung trifft, fühlt sich früher oder später wie ein armes Opfer oder wird krank. Wenn hingegen Entscheidungen erster Ordnung dominieren, stellt sich der Charakterstil in den Weg, und man ist nicht wirklich Teil einer Beziehung. Wer nicht zu mindestens fünfzig Prozent die Initiative aus dem eigenen Willen heraus ergreifen kann, bleibt in Agency stecken. Dieses legt sich wie eine Decke über das Kernselbst und den Charakterstil und ruft ein Gefühl des Nichtseins hervor. Deshalb behindert Agency auch die Arbeit an sich selbst. Ein wichtiger Aspekt der Kernselbsterfahrung besteht darin, dem eigenen Willen und den eigenen Gefühlen gemäss zu handeln.

Die wichtigste Voraussetzung dazu ist, dass du deine eigenen Kernwünsche, die Wünsche aus deinem innersten Wesenskern, in deinem Körper wahrzunehmen beginnst. Ohne diese Kernselbsterfahrung wird in deinem Körper wenig an Hoffnung oder Erregung zu spüren sein. Du musst auch fähig sein,

aufgrund deiner Wünsche zu handeln und beispielsweise die sexuelle Initiative ergreifen zu können. Wenn du stets die Gefühle, Wünsche und Empfindungen deiner Partnerin vor deine eigenen stellst, kann sich dein Genuss nur über den Genuss der Partnerin definieren. Du musst deinen eigenen Willen gebrauchen und in deinem Interesse in einer vorhersagbaren, beständigen Weise handeln, sowohl im Bett als auch ausserhalb. Du kannst deine Bedürfnisse oder inneren Sehnsüchte nicht befriedigen, indem du versuchst, diejenigen anderer zu erfüllen, in der Hoffnung, dass man im Gegenzug deine Wünsche erfüllt. Agenten haben gelernt, die Wünsche anderer in den Vordergrund zu stellen. Sie tun für andere, was sie für sich selbst wünschen oder brauchen. Agenten sind derart darauf eingestellt, anderen zu gefallen, dass sie selten merken, wenn sie ausgenutzt oder gar betrogen werden. Sie wollen keine Umstände machen. Später, wenn sie herausfinden, wie naiv sie waren, fühlen sie sich verarscht.

Frühe Agency-Prägung (existentiell)

Agency nimmt verschiedene Formen an, abhängig davon, ob es im Säuglingsalter oder in der späteren Kindheit entsteht. Wenn bereits in den ersten Lebensjahren - häufig bereits vor dem Sprechen - gelernt wird, die Bedürfnisse und Gefühle von jemand anderem vor die eigenen zu stellen, wird das Selbstgefühl betäubt. Der Zugang zur Selbsterfahrung wird blockiert, sobald die Person, für die man sich verantwortlich fühlt, das Agency-Zielobjekt in der Nähe ist. Weil Agency im Körper ein anhaltendes Gefühl erzeugt, schlecht oder böse zu sein, etwas falsch gemacht zu haben, wird der Agent oder die Agentin fast alles tun, um geliebt oder wenigstens nicht verlassen zu werden. In der Paarbeziehung kann Agency bedeuten, dass die Bedürfnisse des Partners und deren Befriedigung als die eigenen missverstanden werden: «Ich bin glücklich, wenn es dich glücklich macht.» Agenten wenden eine Menge Zeit und Energie dafür auf, sich zu rechtfertigen und zu beweisen, dass sie gut sind, nichts falsch gemacht, gute Arbeit geleistet haben. Agenten mögen endlos lange ihre Bedürfnisse schildern und sich dann doch wieder dabei ertappen, wie sie sich nach dem Partner richten. Wenn dein Selbst-Agency in den ersten Lebensjahren in den Hintergrund verbannt wurde, wirst du auf die direkte Frage, was du fühlst oder willst, einen leeren Bildschirm vor dir sehen. Ausser es wäre da jemand, nach dem du dich richten kannst. Wenn du beispielsweise gefragt wirst, welchen Kinofilm du sehen möchtest, wirst du nicht wissen, was du willst, bis du die Wahl der anderen Person hörst. Wenn die Entscheidung anderer gefallen ist, ist es für Agenten oft leichter, den Zugang zu den eigenen Wünschen zu finden, selbst wenn sie dann nicht dieselbe Wahl treffen.

Sexuelle Fallstricke des frühen Agency

- Zu Beginn fühlt es sich erregend an, deinen Partner glücklich und zufrieden zu machen. Du wirst entzückt sein, wie gut du dich dabei fühlst, jemandem gefällig zu sein. Es ist aufregend, denn im Sex sieht ein guter Agent seine Wirkung sofort.
- Du wirst eine wunderbare Liebhaberin sein, aber für dich selbst nicht viel erotisch-sexuelle Befriedigung erfahren.
- Du wirst niemals daran denken, Sex zu deinem eigenen Vergnügen zu haben, losgelöst vom Vergnügen des anderen.
- Zuletzt wirst du es leid sein, Sex für jemand anderen zu haben, und wahrscheinlich nicht mehr sehr oft oder überhaupt keinen mehr Sex wollen.
- Du wirst in kurzen Affären zu einem überwältigenden Freiheitsgefühl und grosser sexueller Erregung zurückfinden, denn Sex mit fremden ist (noch) keine intime Beziehung und ruft deshalb dein Agency nicht auf den Plan.
- Sobald dann der Fremde vertrauter wird, kommt Agency zurück und erstickt einmal mehr die Sexualität.
- In der Agency-Überflutung wird Sex als lästige Pflichtübung erlebt, die es zu erledigen und hinter sich zu bringen gilt. Allerdings kann dein sexuelles Desinteresse in deinem Partner ein Gefühl der Leere hervorrufen, einen Hunger nach immer mehr Sex, um diese Leere, den Mangel an Verbundenheit, zu kompensieren.

Beispiel: Als Joyce Stewart kennen lernte, wollte sie ständig Sex, um ihn spüren zu lassen, wie sehr sie ihn liebte. Sie genoss seine Erregung, und es gefiel ihr, sich mit ihm so besonders und so nahe zu fühlen. Wenn er sich ihr heute sexuell annähert, zieht sich ihr Körper zusammen, und sie fühlt sich, als ob etwas von ihr verlangt würde. Sie meint, etwas tun zu müssen, um geliebt zu werden. Joyce hat ihr sexuelles Begehren verloren und denkt: «Warum kann Stewart mich nicht einfach lieben, statt Sex zu verlangen?» Verstandesmächtig weiss sie, dass Stewart sie nicht missbraucht. Aber ihr Bauch, der sich in einer archaischen Körpersprache ausdrückt, verhärtet sich und sagt: «Lieb mich einfach und verlange nichts von mir.» Joyce übernimmt keine sexuelle Initiative, weil sie nie sicher ist, ob Stewart auch in Stimmung ist. Sie beobachtet ihn. Wenn er die Initiative ergreift, kann sie entscheiden, ob sie einwilligt oder nicht. Weil sie nicht aus ihren eigenen Körpergefühlen heraus handelt, lebt sie nicht ihrem eigenen Willen entsprechend, sondern hat das Gefühl, Stewart übe ständig Druck auf sie aus, indem er nach Sex verlangt. Interessant ist, dass sie sich nie die Frage stellt, wo ihre eigene Sexualität und Erregungsfähigkeit hingekommen sind und ob deren Fehlen vielleicht bedeutet, dass sie Stewart nicht mehr liebt.

Spätere Agency-Prägung

Agency kann sich auch nach den ersten Lebensjahren entwickeln, etwa infolge einer Krise in der Familie, einer Krankheit, einer Scheidung, des Verlustes eines Elternteils oder zu einem Zeitpunkt, wo das Kind gefühlsmässig auf einen Elternteil zu viel Rücksicht nehmen musste. Auch als Reaktion auf eine Adoption oder die Geburt eines Geschwisters können sich spätere Agency-Prägungen entwickeln. Möglicherweise aus Angst, weggeschickt zu werden, oder in Konkurrenz zu einem Geschwister kann sich das Gefühl entwickeln, besonders gut sein zu müssen, um Liebe zu verdienen. Da jedoch eine frühere Verbindung zu einem nicht auf Agency angewiesenen Elternteil vorhanden ist, ist der Zugang zu den eigenen Kerngefühlen und Wünschen leichter möglich als bei der frühen Agency-Prägung.

Beim späteren Agency-Typus geht es in der Regel darum, als «gut» angesehen zu werden und gleichzeitig in einer Beziehung das zu bekommen, was man will. Agency nimmt dann die unterschwellig fordernde Form von «Es ist nichts als fair» an. Das Kind macht unausgesprochene, einseitige Verträge, wie z.B. «Wenn ich gut genug bin, wird Mami mich lieben und mir das Spielzeug kaufen, das ich gestern gesehen habe. Dann brauche ich nicht zu fragen. Sie wird es einfach wissen und es mir bringen». Später, als Erwachsener, kann dieser gleiche Vertrag, immer noch unausgesprochen und einseitig, zum Beispiel die Erwartung beinhalten: «Wenn ich das Geschirr abwasche, werde ich danach mit Sex belohnt.» Wenn deine arglose Partnerin dir dann gute Nacht wünscht und schlafen geht, wirst du eine innere Empörung spüren. Diese Agency-Form beinhaltet auch Elemente von magischem Wunschenken, das sich etwa folgendermassen ausdrücken kann: «Wenn du mich wirklich lieben würdest, wüsstest du, was ich brauche, und würdest machen, dass es in Erfüllung geht.»

Beispiel: Tom und Ellen kochten oft gemeinsam. Das Essen pflegte jedoch immer Ellen zu schöpfen. Sie schöpfte Tom automatisch die grössere oder bessere Portion. Eines Tages, nach Jahren dieser Gewohnheit, schnitt Tom vom übrig gebliebenen Nusskuchen für sich selber das grössere Stück ab und legte es auf seinen Teller. Ellen war entsetzt: Sie hatte Tarn in all den Jahren nie ihren tief verwurzelten moralischen Anspruch erwähnt, dass derjenige, der serviert, das kleinere Stück nimmt und der anderen Person das bessere überlässt. Nichts ahnend von ihrem einseitigen Vertrag zählte Tom darauf, dass sie ihm ohnehin das grössere Stück geben würde, und gab es sich gleich selbst. Damit tat er also das, was sie ihn unbeabsichtigt zu tun gelehrt hatte.

Sexuelle Fallstricke des späteren Agency

- Dein sexueller Vertrag könnte lauten: «Ich mache es dir, und dann wirst du es mir machen. » Zuerst funktioniert dies oft gut, aber schon bald stellt sich heraus, dass deine Partnerin den zweiten Teil

deines Vertrages weder kennt noch sich damit einverstanden erklärt hat. Das wird dich allerdings kaum von deiner «Das ist nicht fair!-Wut abhalten.

- Du bist wahrscheinlich ein geübter, rücksichtsvoller Liebhaber, und als Gegenleistung erwartest du, dass man gut von dir denkt. Die sexuelle Befriedigung deiner Partnerin nimmst du als Mass dafür, wie gut du bist.
- Oft ist der Anspruch da, dass dein Partner dank dir vollständig bis ekstatisch befriedigt ist. Mit Fragen wie «War es gut für dich?» heischst du nach Applaus. Allerdings wird kein noch so grosser Beifall reichen, dich für längere Zeit zufrieden zu stellen.
- Du versorgst andere mit dem, was du für dich selbst möchtest. Du wirst kaum je direkt nach dem verlangen, was du möchtest.
- Als Mann bezahlst du das Nachtessen und erwartest, dafür Sex zu bekommen. Als Frau erwartest du nach einer Nacht mit tollem Sex, dass er die Hotelrechnung übernimmt. In beiden Fällen kombinieren sich geschlechtsbezogene Erwartungen mit einseitigen Verträgen.

Fehl-Versuche, mit der Agency-Gewohnheit aufzuhören

Sobald uns bewusst wird, wie sehr Agency unserem Leben abträglich ist, werden wir versuchen, mit der Agency-Gewohnheit aufzuhören. Vielleicht haben wir schon viele Strategien ausprobiert, die versagt haben. Einige Strategien können genauso destruktiv und hartnäckig werden wie die Agency Gewohnheit selbst.

Es ist so schwierig aus dem Agency herauszukommen. Menschen, die sich vor allem am Aussen orientieren, haben die Verbindung zu sich selbst oft so sehr verloren, dass sie kaum spüren können, was ihr eigenes Bedürfnis wäre. Wer jahrzehntelang seine Fühler nach aussen gerichtet hat, ist sich der eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Impulse nicht mehr gewahr. Durch die Ausrichtung im Aussen fühlen sie sich jedoch lebendig und versuchen dadurch, dass sie sich um die Bedürfnisse anderer kümmern, ihr fehlendes Selbstgefühl zu kompensieren. Müssen diese Menschen ihr Verhalten ändern, verlieren diese Menschen ihre Ressource für Lebenskraft und sie fühlen sich oft leer und orientierungslos. Sie könne es oft kaum glauben, dass sie für sich eintreten dürfen. Es verursacht ihnen Schmerzen, schlechtes Gewissen und sie fühlen sich Egoistisch wenn sie sich plötzlich für ihre Bedürfnisse zugestehen sollen und nicht mehr automatisch im Helfermode sein sollen.

Super-Agency: Die erste Strategie, welche die meisten guten Agenten ausprobieren, besteht im Versuch, mit «mehr desselben» (nach Paul Watzlawick) aus der Agency-Falle heraus zu kommen. Mit einer letzten grossen Agency-Handlung sollen alle endgültig glücklich gemacht werden.

Erlaubnis zur Agency-Befreiung: «Lass mich bitte gehen! Schau, wie gut ich zu dir war. Bitte, gib mir die Erlaubnis aufzuhören!», fleht die erschöpfte Agentin in der Hoffnung, sich Liebe und Wertschätzung trotzdem bewahren zu können und gleichzeitig vor Ablehnung und Verlassenheit gefeit zu sein. Selbstverständlich kann die Erlaubnis des Agency-Zielobjekts die Sucht der Agentin nicht beenden. Solange die Selbst-Agency-Quelle im Körper der Agentin nicht fliesst, bleibt sie im Agency-Muster gefangen. Das Problem ist kein äusseres, sondern ein inneres.

Counter-Agency: Diese dritte Strategie führt zum rebellischen Agenten, welcher in Opposition zu seinem Agency geht und damit zu beweisen meint, dass er oder sie sicher nicht (mehr) in Agency sei. Auch wenn der Gegen-Agent immer das Gegenteil von dem tut, was andere wollen, bleibt er genauso verhaftet und von aussen kontrolliert wie der Agent. Für oder gegen etwas zu sein ist insofern das Gleiche, als du immer noch nicht nach deinem eigenen Willen handelst. Ein Gegen-Agent ersetzt seinen Helferimpuls und seine Selbstaufgabe durch Widerstand und Opferhaltung und handelt sich dadurch noch schwerere körperliche und emotionale Symptome ein. Widerstand hält dich nicht nur davon ab, die Haltemuster im Körper zu lösen, er verstärkt sie sogar noch. Dieser Versuch aktiviert die sechs Eigenschaften des Als-ob-Charakterstils und verhindert Beziehung. Die Chance ist gross, dass ein Gegen-Agent schliesslich aus Verzweiflung auf sein Agency-Verhalten zurückgreift, in der

Hoffnung, so die Beziehung neu zu beleben. Aber natürlich beginnt damit nur der Agency-Teufelskreis von vorn.

Dann gibt es noch den geheimen Gegen-Agenten, der nach aussen vorgibt, mitzumachen, klammheimlich aber dann doch sein rebellisches «Nein» durchzieht. Agency liegt hier nur noch als dünner Schleier von Nettigkeit über dem Charakterstil und verwirrt das Gegenüber total.

Ein anderer Aspekt von Counter-Agency ist das rigide Setzen von Grenzen. Die Agency-Gewohnheit kann nicht durch übertriebene Grenzen gegenüber anderen aus der Welt geschafft werden. Dies verleitet nur vermehrt dazu, das Problem ausserhalb zu sehen, als ob es durch andere hervorgerufen würde. Zudem bleiben alle körperlichen Symptome wie Lebllosigkeit und Enge bestehen, die Agency mit sich bringt.

Einer muss gehen oder sterben: Weil Agenten glauben, ihre Beziehung sei schuld an ihrem Leid, sehen sie nur den Ausweg, dass einer geht. Da Agenten nicht wissen, wie sie sonst geliebt werden oder eine Beziehung leben -rannten, besteht wenig Hoffnung. Mit dem chronischen Gefühl im Körper, schlecht zu sein, ist es schwierig, sich sicher genug zu fühlen, um ohne Schuldgefühle gehen zu können. In Agency ist es nahezu unmöglich, den Willen zum Gehen aufzubringen. Trotz aller Mängel des Agency-Zielobjekts gibt es kaum ein Entkommen, nachdem man schon so viel in die Beziehung investiert hat. Schliesslich drehen sich die Fantasien langjähriger und lange leidender Agenten oft um den eigenen Tod oder den Tod des Partners als letzten Ausweg aus der Sackgasse. Vielleicht hat dieser Agent ja schon damals versucht, aus dem Agency gegenüber den Eltern herauszukommen, indem er weggezogen ist.

Beispiel: Jessica ist endlich allein. In ihrem Körper breitet sich ein Gefühl der Erleichterung aus, ein Gefühl, niemandem sonst Aufmerksamkeit schenken zu müssen. Aber gleichzeitig ist da auch eine grosse Unruhe, eine innere Leere und Orientierungslosigkeit. Ihre Gedanken wenden sich Bert und ihrer gescheiterten Ehe zu. Wenn Bert jeweils von der Arbeit nach Hause kam, hörte sie ihm zu, wenn er von seinen Problemen sprach, und sie unterhielt sich mit ihm, sodass sich die Wogen seines Tages glätten konnten. Sie gab ihm die Sicherheit und innere Zuversicht, die er brauchte. Er liebte ihre Aufmerksamkeit. Er dachte, sie sei etwas Besonderes, und sagte oft «Jessica ist perfekt; es gibt niemanden wie sie.» Jessica ihrerseits fühlte sich geliebt, gewollt, gebraucht und sicher. Nach aussen führten sie die perfekte Ehe. «Unser Leben war nett. Warum fühlte ich mich zunehmend fern, isoliert und allein? Manchmal fühlte ich mich, als wäre ich seine Mutter oder seine Fürsorgerin, emotional für ihn verantwortlich», sagte Jessica.

Es gab in ihrer Ehe einige Probleme, die für andere nicht sichtbar waren. Insbesondere funktionierte der Sex nicht. Je mehr Jessica versuchte, genau richtig zu sein und all die richtigen Dinge zu tun, desto weniger fühlte sie sich sexuell erregbar. Je mehr sie versuchte, ihren Ehemann zu erfreuen, desto unechter wurden ihre Zärtlichkeit und Liebe. Bert liebte und brauchte sie. Auch er wollte, mehr als alles andere, es ihr recht machen. Aber je mehr er gefallen wollte, desto mehr Druck fühlte er, und um so weniger sexuelles Verlangen verspürte auch er. Als sein Begehren immer mehr schwand, nahm Jessica an, es sei ihr Fehler, und verstärkte ihre Anstrengungen, ihrem Mann zu gefallen, sowohl im Bett als auch ausserhalb. Die Sexualität in ihrer Ehe kam trotzdem zum Versiegen.

«Bert ist nun gegangen, und da ist niemand anderes, um den ich mich kümmern müsste. Warum also verspüre ich immer noch dieses entsetzlich leere Gefühl in meinem Körper?» Einerseits liebte Jessica inzwischen ihr neues Gefühl, allein und nur für sich selbst verantwortlich zu sein. Trotzdem ging sie innerlich Szenen ihrer Ehe immer wieder durch, versuchte herauszufinden, was falsch gelaufen war, was sie hätte anders machen können, um den Verlauf ihrer Ehe zu ändern. Sie fühlte, dass sie ihren Fokus noch immer fast hypnotisch auf etwas ausserhalb

von sich selbst richtete, auf eine Stimme, die sie verzweifelt zu hören versuchte.

«Genug davon! Genug!», schrie sie innerlich. «Bert ist gegangen! Ich kann nun mein eigenes Leben führen. Der erste Teil meines Lebens gehörte meinen Eltern, der zweite Teil Bert und den Kindern. Jetzt ist endlich Zeit für mich! Jetzt geht es nur um mich! Ich muss nichts mehr tun, um jemand anderem zu gefallen.» Der Gedanke war an sich aufregend, und sie spürte ein Kribbeln im Rückgrat. Die Erregung dauerte aber nur einen Moment, dann folgten Leere und Verzweiflung. «Mein Gott!», durchfuhr es sie in panischer Angst, «ich kenne mich nicht. Ich weiss nicht, was ich mag, was ich liebe oder will oder was ich tun könnte. Ich weiss es nur von anderen.» Als der Wecker läutete, um ihre Meditation zu beenden, trat Jessica aus ihrem Kämmerchen heraus und dachte: «Nun, wen soll ich jetzt anrufen, der mir sagen würde, was ich zu tun habe?» Und sie realisierte: «So weit ist es gekommen! Der einzige Weg, mich selbst zu fühlen und davon wegzukommen, mich um andere zu kümmern, ist, mich ins Kämmerchen zurückzuziehen und zu meditieren.»

Wenn du erfolgreich an dir arbeitest und dein Agency abnimmt, wirst du fast sicher mit Ängsten konfrontiert wie «Wenn ich mich nicht um andere kümmere, werde ich oder jemand anders sterben» oder «Niemand wird mich jemals lieben, ich werde für immer allein sein.» Das sind genau die Ängste, die dich als Kind dazu gebracht haben, eine Agentin zu werden, und die dich ein Leben lang davon abhalten können, Selbst-Agency zu lernen. Bei jedem Versuch, alte Agency-Muster in Körper und Psyche zu verändern, signalisiert unser Inneres unweigerlich und deutlich: «Achtung Gefahr!» Es braucht Mut und Willenskraft, sich durch diese gespenstischen Gefühle zu kämpfen, sich nicht verwirren oder verängstigen zu lassen und darauf zu vertrauen, dass es auch ein Leben ohne Agency gibt.

Beziehungen können heilsam sein

Obwohl wir uns die Gute-Eltern-Botschaften und die Agency-Mantras selbst geben können und müssen und uns mit all den geheimen Themen, die wir in unserem Körper beherbergen, befassen müssen, brauchen wir auch die Unterstützung und Wertschätzung von jenen, die wir lieben und respektieren. Natürlich können wir diese Bestätigungen von anderen erst dann wirklich annehmen, wenn wir fähig sind, sie uns selbst zu geben und auch zu glauben. Doch wenn diese innere Arbeit geleistet ist, kann die Bestätigung von anderen helfen, das Herz wieder zu öffnen und den Schrei nach Liebe und Wertschätzung zu stillen.

Nur wer die Wunde selbst in sich trägt, kann einem anderen die richtigen Worte sagen und im Körper fühlen, ob sie passen.

Peter sagt zu Lucy: «Sag mir, welche Worte du jetzt gerade brauchst.» Lucy antwortet: «Ich muss hören, dass ich nicht schlecht bin, dass ich nichts falsch gemacht habe und dass du mich willst.» Peter wiederholt diese Worte genauso, wie Lucy sie gesagt hat, ohne irgendetwas hinzuzufügen oder zu verändern. Er respektiert, dass nur Lucy den Schlüssel zur Heilung ihrer alten Agency-Wunde kennt. Lucy hält inne, um zu spüren, wie diese Worte sich in ihrem Körper anfühlen. Wenn es die richtigen Worte sind, die ihr Herz öffnen und ihre Seele berühren können, wird sie es spüren. Wenn nicht, wird sie neue Formulierungen suchen müssen, bis sie passen. Selbst wenn sie passen, kann sie versucht sein, einen Grund zu finden, ihnen nicht zu glauben und diese heilsame Chance zu verpassen. Lucy wird Peters Worten vertrauen müssen, bevor er diese durch Taten bekräftigen kann. Wenn Peter meint, die Worte hätten etwas mit ihm zu tun, ist er vielleicht versucht, den Wortlaut etwas zu verändern, oder er kann sie gar nicht aussprechen. Die Worte sind der Schlüssel zu Lucys verschlossenem und verletzten Herzen. Wenn Peters Charakterstil ihn daran hindert, diese Worte so wiederzugeben, wie sie sie gesagt hat, kann sich eine neue, verheerend Wunde auftun. Es kann das Gefühl auftauchen, dass der Beziehung jegliche Empathie und Wertschätzung fehle.

Für Paare gibt es einige klassische Botschaften, welche eine heilsame Wirkung auf Agency-Verletzungen haben können. Sie sind machtvoll, positive Bestätigungen auf der Erwachsenenenebene. Zum Beispiel «Du bist ein guter Mann/ Du bist eine gute Frau. Du hast nichts falsch gemacht. Ich liebe dich so, wie du bist. Wir werden das klären/ dieses Problem bewältigen.» Du kannst mit diesen Botschaften anfangen und dann weitere finden und hinzufügen, die spontan aus deinem Körper aufsteigen und zu deiner verwundeten Seele sprechen. Halte solche Sätze kurz und einfach, damit sie die Aussage klar auf den Punkt bringen. Wenn die Sätze zu lang oder zu kompliziert sind, wird dein Partner nicht fähig sein, sie in sich aufzunehmen. Wenn die Sätze den Punkt nicht treffen, werden sie keine Wirkung haben.

Besiege Agency (Agency Mantras)

Die folgenden Mantras (Botschaften) behandeln alte Überzeugungen, welche dem Agency-Verhalten zugrunde liegen und es aufrechterhalten. Du wirst mit ihnen herausfinden, wie dein Agency gelagert ist. Dazu musst du darauf achten, welche Mantras du nicht mit spürbarer, voller Überzeugung aussprechen kannst. Welche du nicht als für dich wahr in deinem Körper spüren kannst. Nimm dir Zeit und spüre in jede der 12 Botschaften hinein. Wenn eine nicht wahr klingt, finde heraus, warum du dir diese grundlegende Botschaft nicht geben kannst.

Benutze dein Tagebuch, um mit den Mantras zu arbeiten, die du nicht ohne weiteres überzeugend sagen kannst. Sprich sie laut aus und notiere dann, was du im Körper spürst. Es ist das Empfinden in deinem Körper, das dich wissen lassen wird, ob du eine Botschaft auf einer tieferen, bedeutungsvolleren Ebene wirklich glaubst. Wenn du eine Botschaft liest und rasch zur nächsten weitergehst, dann liegt der Verdacht nahe, dass du dieser Botschaft ausweichst. Geh zu ihr zurück und lies sie erneut, ganz langsam, und mach eine Pause, um deine Körperreaktion zu spüren. Fast sicher beinhaltet sie eine wichtige Einsicht für dich.

In einer monogamen intimen Beziehung, in der das Thema Agency eine Rolle spielt, ist es ein wichtiger Schritt, mit den Agency-Mantras zu arbeiten. Agenten müssen lernen zu unterscheiden zwischen Handlungen, die auf Agency beruhen, und solchen, die auf selbstloser und liebevoller Zuwendung beruhen. Agency-Handlungen erwarten etwas zurück, eine Anerkennung, einen Dank. Handlungen aus Liebe tun das nicht. Achte auf die Unterschiede in deinem Körperempfinden bei diesen beiden unterschiedlichen Kategorien von Handlungen. Agency-Handlungen machen meist eng, sind von Angst begleitet. Liebevolle Handlungen machen weit, geben ein erfüllendes Gefühl.

Mantras

Benutze dein Tagebuch, um mit den Mantras zu arbeiten, die du nicht ohne weiteres überzeugend sagen kannst. Sprich sie laut aus und notiere dann, was du im Körper spürst. Es ist das Empfinden in deinem Körper, das dich wissen lassen wird, ob du eine Botschaft auf einer tieferen, bedeutungsvolleren Ebene wirklich glaubst. Wenn du eine Botschaft liest und rasch zur nächsten weitergehst, dann liegt der Verdacht nahe, dass du dieser Botschaft ausweichst. Geh zu ihr zurück und lies sie erneut, ganz langsam, und mach eine Pause, um deine Körperreaktion zu spüren. Fast sicher beinhaltet sie eine wichtige Einsicht für dich.

– Ich bin nicht schlecht / böse. Ich habe nichts falsch gemacht.

Diese Botschaft ist die wichtigste. Stell sicher, dass du sie ohne irgendeinen Zweifel sagen kannst, bevor du zur nächsten übergehst. Wenn du feststellst, dass es in dir eine Stimme gibt, die sagt, dass du schlecht bist, dann finde heraus, was dein Vergehen ist und wie lange du dafür schon büsst. Ist dein Vergehen, dass du nicht perfekt warst, dass du als Kind deinem Zielobjekt nicht wirklich helfen konntest?

– Ich bin nicht schlecht, auch wenn ich meiner Mutter (Vater, Bruder, Schwester usw.) nicht helfen konnte. Und ich bin nicht schlecht, auch wenn ich nicht bewirken kann, dass es XY (gegenwärtiges Agency-Zielobjekt) besser geht.

Finde bei dieser Botschaft zuerst heraus, was es für dich als Kind genau bedeutet hat, deine Mutter oder andere Mitglieder der Familie in Ordnung zu bringen. Stell dann fest, wer zurzeit dein wichtigstes Agency-Zielobjekt ist. Sag dann die ganze Botschaft und setze das damalige Zielobjekt ein: «Ich bin nicht schlecht, auch wenn ich meiner Mutter (respektive: Vater, Bruder, Schwester usw.) nicht helfen konnte.» Es ist wichtig, die Botschaften zu wiederholen, bis du die Verbindung zwischen dem damaligen Agency-Objekt (meist Mutter und/oder Vater) und deinem jetzigen (meist Partner) spüren kannst.

–Ich bin nicht egoistisch, wenn ich an mich selbst denke oder in meinem eigenen Interessehandle. Damit Sorge ich gut für mich selbst.

–Ich habe ein Recht auf meinen Körper, auf meinen eigenen Raum. Ich habe ein Recht auf meine Bedürfnisse, Wünsche und Träume und ich habe ein Recht darauf, diese zum Ausdruck zu bringen oder für mich zu behalten.

–Ich habe ein Recht, mich gut zu fühlen, auch dann, wenn es XY (gegenwärtiges Agency Zielobjekt) nicht gut geht. Mit meinem Mich-gut-fühlen nehme ich niemandem etwas weg. (Ich bin deswegen weder eingebildet noch narzisstisch).

–Ich habe weder die Macht noch die Kontrolle über das Leben anderer, noch bin ich verantwortlich für das Wohlergehen anderer. Ich kann niemanden stabilisieren oder heilen. Mir wurde bei-gebracht, dass ich diese Kräfte hätte. Doch das ist eine Lüge, an die ich nicht mehr zu glauben brauche.

–Wenn ich Verantwortung für das Wohlergehen anderer übernehme und ihre Gefühle verändern will, dann ist das ein Übergriff, eine Anmassung und eine Invalidisierung des anderen. Statt mein Gegenüber zu stärken, schwäche ich es.

–Ich habe ein Recht auf meine eigene Seele, meine eigene Bestimmung und meine eigene persönliche Beziehung zu Gott, selbst wenn andere nicht zustimmen

–Ich verlasse mich nicht selbst, in dem Moment, wo ich meine Unterstützung am meisten brauche.

–Dies ist keine Krise. Nur Agency lässt mich das glauben. Agency ist eine Gewohnheit, die ich nicht fortzusetzen brauche.

–Ich kenne in meinem Körper den Unterschied zwischen einer Handlung aus Agency und einer solchen aus Mitgefühl.

–Das Ende von Agency ist nicht das Ende der Liebe. Ganz im Gegenteil: Es ist der Beginn der Liebe!