

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

Und du siehst noch etwas?

Ja.

Ready, ready to go, go.

Das neue System funktioniert.

Ich lasse jetzt noch mal schnell.

Das ist doch schön, wenn die Aufnahmegerät auch im neuen Jahr funktioniert.

Die Aufnahmegerät?

Das?

Das eine Aufnahmegerät.

Gut.

Das ist Ethna.

Es ist gerade mega verrückt,

weil mal wieder die ganze Organisation der Skiferien an ihren Hangen bleibt

und sie wettet ohne Punkt und Komma greift,

ihre Partnerin, Paul, anzufinden.

Er sagt, er hinterlässt und sowieso für nichts zu brauchen.

Und Paul fängt an, alles um Ethna umerrichtet zu machen,

Hilfe beim Kochen, schaut auf die Kinder.

Hauptsache, Ethna beruhigt sich wieder.

Aber mit keinem Wort sagt ihr ihr...

Sorry, du hast ja schon recht,

aber im Fall nicht auf diese Art, so redest du nicht mit mir.

Das verletzt mich.

Willkommen im Bezugscosmos.

Zurück nach dieser langen Winterpause.

Schön sind sie wieder mit dabei.

Wir werden heute noch einen offenen Punkt von letzten Jahren auflösen.

Und zwar ist das Frees,

die dritte Bewältigungsstrategie von uns Menschen.

Ich bin Sabine Meyer, Journalistin und Mirvisa Wien.

Viele sind in Sammau und Psycho- und Partherapeutin.

Bezugscosmos.

Fein, die Überkompensation.

Die haben wir schon angeschaut.

Wenn man sich anders verhält,

dass das eigentliche Bedürfnis ist.

Man geht meistens in die Gegenrichtung.

Vielleicht haben wir auch schon angeschaut,

wenn man aus einer Situation rausgeht,

möglichst die Gefühle nicht wegespüren und warnen will.

Heute freest du dich, die Erstarung oder die Unterwerfung.

Genau, eine ganz wichtige Strategie,

die wir heute auseinander beendeln.

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

Beim Vorbereiten habe ich mir ein Bild versucht zu machen,  
so von einer Person im Frees.

Mir ist immer so ein Reh in den Sinn gekommen,  
der vor dem Skivärfer steht.

Und er startet.

Ist das das richtige Bild?

Es ist ein Bild, das sicher sehr gut passt.

Das würde jetzt wirklich für die Erstarung stehen,  
dass man einen Teil des Modus nicht mehr reagieren könnte,  
dass wir komplett erstaunt sind.

Vielleicht sogar merken, dass man gerade erstaunt ist.

Aber selbst mit dem Wissen und dem Merken  
hat man nicht wieder die Bewegung kommt.

Das wäre sehr passiv.

Ich bin wirklich erstaunt.

Frees kann sich aber auch zeigen,  
in einer ganz starken, wie der Paul,

Bindungsorientierung,

die man ganz fest irgendwie nicht bei sich,  
sondern bei der Bedürfnis und bei den anderen Leuten ist  
und sich dort so ein bisschen verlieren kann.

Das würde auch in diesem Modus passen.

Wir hören jemanden, der sich sehr unterordnet.

Sie schauen, dass die Bindung zwischen Edna und Paul  
bestandbleibt und es erstarrt.

Was gibt es sonst noch so Charakteristik?

Wir haben bei den anderen angeschaut.

Es ist viel breiter, als der Begriff sagt.

Wir hatten vorgesprächliche Vorgespräche.

Ich finde auch, dass kein Begriff,

weder Fight, Flight oder Frees,

aber auch nicht die Begrifflichkeiten

und die Kompensation vermeidigt fast noch am meisten  
und auch Unterwerfung wie alles fast.

Das ist auch nicht so einfach aufzulösen,

weil ich glaube, am Anfang ist es einfach hilfreich,

die Kategorie zu haben,

die man mit Fortschrittem Wissen merkt, die sind starre.

Du kannst auch erst über die Chance improvisieren,

wenn du vorher halt Noten gelehrt hast.

Und dass man auch merkt,

es ist gut, das Handwerk zu lernen.

Darum hier ein paar Stichorte,

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

die man nicht so gut wie es mir gedacht hat,  
passt ja gar nicht zusammen.  
Es kann sein, dass ich sehr passiv bin,  
erduldend.  
Das heisst, ich bin überhaupt nicht bei mir, was ich brauche,  
sondern ich orientiere mich mit dem Radar  
ganz fest am Gegenüber.  
Bis hinzu, wenn ich mich wahnsinnig bedroht fühle,  
und dann meine ich, es steht jemand mit einem Messer vor mir,  
sondern so auf eine Bedürfnisse eben nicht,  
dass ich denke, gar nicht gut, ich stelle mich lieber tot.  
Nur passiert das natürlich automatisch, das wäre die Erstarrung.  
Und ganz oft, aber auch nicht immer,  
steht die Bindung im Vordergrund.  
Du hast es schon gesagt.  
Beim Freeze wäre viel mehr eine Bindungsorientierung herum,  
wo z.B. beim Fight mehr Selbstdurchsetzung,  
Selbstbehauptung, die Autonomie steht.  
Ich diene nicht unterwerfen mich.  
Manchmal zeigt sich auch so,  
man sagt doch, mit diesen Fändchen im Wind.  
Nicht immer will das Fändchen im Wind sein,  
weil das hat immer so etwas, finde ich, abwertend.  
Und aber zu merken, wieso ist das jemand?  
Weil man sich immer wieder in jeder frischen Situation  
eigentlich gegenüber so anpasst, wie es gegenüber mich will.  
Und das sind dann die Personen, die, egal, also eben nicht egal,  
aber dort, wo sie gerade sind, in ihrer Meinung wechseln,  
manchmal 180°, weil sie sich einstellen, auf wo sie sind.  
Das kann sein.  
Teilweise auch sehr entscheidungsunlustig,  
weil man ja immer wieder auf frische Sachen sich fokussiert.  
Und ich habe mich nur aufgeschrieben, dass Harmoniesüchtigen,  
die eben, wenn man es genau anschaut,  
das ist ja spannenderweise oft auch ein positiv prägender Begriff.  
Ich habe halt gerne Harmonie.  
Und man hat eben genau, man muss herhören,  
wie viel ist die Vermeidung?  
Ich will den Konflikt nicht haben.  
Und wie viel ist es, ich will Harmonie haben,  
damit Bindung gesichert ist?  
Dann wird es im Fall einfach interessant.  
Wenn ich so diese Verhaltenstrategie entwickle,

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

ist das immer, wenn ich vielleicht unsicher gebunden bin?  
Oder welches Grundbedürfnis es hier ist?  
Du bist jetzt bei der Kindheit, wie es dort entwickelt wird.  
Muss man auch wieder genau nachfragen.  
Aber ich würde Bindung als allererstes gut erfragen.  
Es gibt ja auch verschiedene Bindungsschema hier.  
Die können alle in unserem Buch, das im Juni rauskommt, nachlesen.  
Wir haben die Ägstere wirklich aufgeschrieben,  
damit man mal diese schwarze Aufweissvorsicht hat.  
Die Bindungsschema könnte sicher beteiligt sein,  
weil man auf die Bindung bezogen ist.  
Aber es kann auch sein, dass man die Nischen wieder eingenehm hat  
in der Herkunftsfamilie, die gepasst hat.  
Also nicht nur im Sinne,  
dass ich das Problem auf der Bindung sehe,  
sondern ich habe vielleicht auch gelernt,  
mir bringt es am meisten,  
wenn ich mich ganz fest ausreichte nach den anderen.  
Dass ich merke, und vielleicht älteren Beobachten,  
und ich merke, aha,  
dass die Bindungsschema-Konflikte immer aufhören,  
wenn sie jemanden unterwirft.  
Und da könnte man einfach klären,  
dass es eine gute Strategie sein scheint.  
Oder es kann auch sein,  
das wäre emotionale Vermeidung.  
Es gibt auch Familien,  
die ganze Konflikte anhand des Festes vermeiden,  
auch wenn sie eigentlich kommen müssen.  
Und man lernt auch, ich habe gelernt, Konflikte zu vermeiden.  
Also wenn einer kommt,  
den ich bedrohlich finde,  
versuche ich ihn abzuschwecken  
und das bringen, indem ich mich ganz fest  
am anderen gegenüber orientiere.  
Das könnte auch eine Variante sein.  
Und wo grenzt sich er ab zum Flight?  
Der tut er auch vermeiden?  
Genau, müssen wir nachfragen.  
Und es kann natürlich wieder beides sein.  
Also auch beim Harmonie.  
Ich bin harmoniesüchtig.  
Es macht einen Unterschied,

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

ob die Person sagt,  
ich halte es nicht aus, die Gefühle zu spüren.  
Das wäre vermeidend.  
Oder ich halte es nicht aus,  
dann wäre es eher unterwerfend,  
abpassen.  
Wir sind dann wieder an dem Punkt,  
wie wir in der letzten Folge Flight  
mit dem Alkohol besprochen haben.  
Also die Handlung allein,  
das sagt noch nicht viel darauf aus,  
in welchem Mode wir sind.  
Vielleicht könnte man sogar sagen,  
es sagt manchmal mehr und manchmal weniger darauf aus,  
aber wir dürfen nicht meinen,  
aufgrund der beobachteten Handlung,  
wissen wir es ganz sicher.  
Was hättest du denn da bei Aetna und Paul geraten?  
Also was hätte es da eben passieren müssen?  
Offensichtlich,  
ich nehme jetzt mal an,  
das ist so ein Muster, das sie immer haben.  
Sie wird laut und er passt an.  
Und schaut, dass alles wieder okay ist.  
Und dann beruhigt sie sich vielleicht  
und er weiss,  
es sind Wagen wieder geltet,  
mir geht es auch wieder gut.  
Offensichtlich ist das nicht  
so ein gesundes Muster.  
Beziehungsweise wahrscheinlich  
recht ein Stabiles.  
Warum denkst du es stabil?  
Weil es beidem nicht dient?  
Es ist erwisener Massen sehr stabil  
in Beziehungskonstellationen.  
Wir haben über das geredet in der Folge 20  
von der Kollusion,  
wenn jemand in das Überkompensierende  
hineingeht  
und die andere Person eigentlich in die Überabpassung.  
Das wäre übrigens auch ein schöner Begriff  
für Fight and Freeze, Überkompensation.

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

Ich mache ganz viel, ich nehme immer ganz viel  
Raum ein und Überabpassung.  
Und das funktioniert natürlich gut.  
Ich mache Anführungs- und Schlusszeichen,  
weil Ethna sagt,  
ich komme zu meinem Raum,  
er spurt und wie Paul sagt,  
noch ist wenigstens wieder gut,  
ist wieder ruhig.  
Er hat natürlich den Nachteil,  
dass es dann starr ist.  
Der Entwicklungsspielraum,  
um alles zu erleben, ist dann etwas...  
Ja, und ich überlege mir gerade,  
du test beidem gut.  
Wir sagen immer,  
Paul hat jetzt seine Bedürfnisse ernst genommen  
mit dem  
und Ethna.  
Müssten wir auch nachfragen.  
Weil Ethna ist ja,  
wenn du so wie du beschrieben hast,  
sie sagt ja, es bleibt alles  
an ihren Hangen.  
Und das ist ja ein anderer  
Ausspruch, als wenn Ethna würde sagen,  
ich habe es organisiert und ich mache das mega gern.  
Und ich finde es so toll.  
Und ich genieße es Paul, dass du mich dann so  
einfach in meiner Freiheit laschst  
und an dem sie sagt,  
es bleibt an ihren Hangen,  
da kommt ja jetzt, wenn man so will,  
auch schon einen Vorwurf mit,  
wo du unterstützt, ist mich zu wenig.  
Und er,  
der das wieder will, die Wogen glätten,  
ja, auch wie klar, ist so gesund,  
ist so verbaniert und so happy sind es nicht.  
Und Grundbedürfnisse drunter,  
müsste man jetzt gut fragen  
und man könnte nur überrascht sein,  
wie ähnlich die vielleicht sind.

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

Also in diesem Beispiel könnte ich mir vorstellen,  
dass er auf jeden Fall landet.  
Es könnte sein,  
spekuliere ich jetzt mal, dass Ethna  
eigentlich will sagen, hey, du siehst nicht,  
was ich alles mache, anerkenn doch,  
miteinander wäre es besser.  
Und bei Paul wäre es eigentlich,  
ich würde eigentlich mega gern das mit dir organisieren,  
aber ich sehe meinen Platz da irgendwie nicht.  
Wird die eine Trifunke?  
Ja, oder,  
wir kennen die zwei ja leider nicht,  
oder, dass er Befürchtung hat,  
weil er das gelehrt hat,  
weil er seine Meinung sagt,  
dass er auf der Bindung sei,  
ich würde bestraft werden.  
Aber das wäre, wie Leben kommt,  
es bleibt an mir hängen.  
Und das ist so ein Satz,  
das in den Paargesprächen ganz oft kommt.  
Und wenn das jemand sagt,  
nur schon wenn das Satz fällt,  
dann weiss, es geht wahrscheinlich um Wertschätzung,  
es geht um gesehen werden.  
Es geht eigentlich nicht darum,  
dass sie die Macht haben,  
sondern dass sie vielleicht meint,  
wenn wir nachschauen würden,  
wo sie gerade auf den Gefühl und Bedürfnis sind,  
dass sie ähnlich aktiviert werden.  
Und das würde natürlich für diese Situation  
schon ganz viel bringen,  
es würde sie beziehungslos ein bisschen Schema-Arbeit machen.  
Und die Auflösung  
dieser Kollusion machen es wahrscheinlich  
erst, wenn sie checken,  
eigentlich wenn wir beide gesehen werden,  
wertschätzt werden.  
Und für das müssten wir beide  
in unser Verhaltensweisen etwas abpassen.  
Ist doch nicht in irgendeiner Folge,

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

dass sie sich abpasst gesagt haben,  
hätte sie zwei inneren Kinder,  
die sich die Hand geben.  
Ja, das haben doch mal zwei gesagt,  
dass die inneren Kinder voneinander  
sich so gut verstanden.  
Und das wäre ja da auch,  
die hätten ja eigentlich ein Totalsverständnis.  
Absolut, das ist eh,  
ich rede auch gerne wie  
Fight Flight Freeze  
bei der Bewältigungsmodus  
von der Spielebene,  
das ist immer so,  
das ist immer so.  
Und wir müssen weg von der Spielebene  
auf die Bedürfnisse und Gefühls Ebene.  
Was sind für Gefühle aktiviert  
und was sind für Bedürfnisse aktiviert?  
Und bei Paul  
kann natürlich auch sein,  
dass er, ich würde es auch spekulieren,  
ich könnte mir vorstellen, dass er auch ein Teil  
ängstlich ist.  
Weil er ist auf der Bindung gerade bedroht.  
Also Angst verlassen zu werden?  
Ja, vielleicht hat er erlebt,  
dass er früher sehr stark emotional  
ist, wenn er seine Meinung gesagt hat  
oder nicht so gewesen ist,  
wie die Bezugspersonen ihn entwerfen.  
Und dann ist er so wie auf Eierschalen  
am Laufen. Dann kann es sein,  
dass die Ethna das natürlich wahnsinnig  
aggressiv macht, weil sie denkt,  
da ist das Feindli im Wind,  
der bezieht ja nie eine Stellung.  
Ich sage, ich gehe immer in den Tarktis,  
ja, ich komme schon,  
oder wenn man lieber an den Equator,  
ja, von mir raus, was immer du willst.  
Und Leute, die ihre Grenzen nicht setzen,  
ich finde es ganz wichtig,

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

bei diesem Modus von der Überabpassung  
und Unterwerfung,  
man setzt keine klare Grenzen.  
Und wieder bei sich noch bei anderen?  
Genau, und zwar wieder mit der Bindung  
zu lieben,  
weil das ist Verbindung überhaupt nicht gut.  
Die Bindung braucht auch klare Grenzen.  
Bindung braucht gesunde, nahe Distanz  
und jetzt sind wir in einer  
supertypischen Autonomie und Bindungskonflikte.  
Wie entsteht denn,  
dass man die falsche  
Kombination, das man das Gefühl hat,  
Bindung darf keine Grenzen haben?  
Ich habe auch nicht einfach gelernt,  
wenn der Grenzen setzt,  
wieder auf der Bindungsebene bestraft.  
Das würde ich mir jetzt unterstellen oder vermuten.  
Und er dürfte jetzt lehren,  
dass die Beziehung  
die Bindung zu der Ethna stabil ist,  
auch wenn er sich positioniert.  
Und wiederum  
müsste er wahrscheinlich aber zuerst  
auch die Selbstanbindung bei sich machen.  
Solange er innerlich,  
ich glaube, dass das so ist,  
dass er das Recht hat,  
Grenzen zu setzen.  
Dass er das Recht hat auf eine eigene Meinung.  
Wie er das kaum macht  
und dann dementsprechend wahrscheinlich  
auch nicht die richtige Rückmeldung  
von der Ethna,  
die im besten Fall wäre, hey,  
irgendwie so cool, dass du jetzt mal  
selber etwas angereissen hast  
oder so. Ich bin nur gerade so ein wenig  
am Stocken, weil die Umsetzung  
im Parkontext leider nicht immer so smooth  
ist, wie man sich das jetzt gerade vorstellt.  
Also es kann auch sein, dass Paul jetzt

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

ganz begeistert zulassen  
und sich denkt, oh, Grenzen haben sie gesagt.  
Jetzt gehe ich heim und setze mal Grenzen.  
Und je nachdem, wie die Ethna gestrickt ist,  
jetzt kommt er heim und sagt,  
ich sag dir jetzt mal, wie es läuft,  
denn nicht die grosse  
Begeisterung kommt, sondern sie sagt,  
ich bin jetzt mit dir los.  
Also spinnst du jetzt komplett.  
Und wieso sagen, so ganz ohne Holper  
geht das meistens nicht.  
Es ist existenziell vor.  
Also ich kann mir jetzt nicht vorstellen,  
dass Paul zulassen und sagt, so nicht  
es ändert, sondern wie viel Arbeit  
braucht das, um hier loszulassen  
von diesen Coping-Strategien.  
Also Paul soll mal  
alle Schema-Folge gut lassen, damit er  
weiss, was er überall so erhält.  
Das ist wirklich ein integrieren  
von den verschiedensten Anteilen.  
Zuerst muss er ja herausfinden,  
was er macht. Weil es ist gut  
möglich, dass Paul zwar merkt,  
ich mache irgendwie immer das Gleiche.  
Vielleicht denkt er manchmal,  
am Schluss darf ich ja nie mitreden.  
Das kann sogar sein,  
vielleicht hat er es sogar schon  
der Ethna gesagt.  
Sie putzt mich ab, das verletzt mich.  
Genau, das verletzt mich.  
Und jetzt müsste man auch fragen,  
wieso genau putzt sie in die Amiga ab?  
Was ist das wieder für eine Reaktion?  
Wenn ich Ethna richtig verstanden habe,  
ist, weil es kein Widerstand kommt,  
macht sie immer mehr.  
Das ist wie  
eine ganz komische Tanz.  
Sie führt und er hindert.

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

Er sagt immer, ich gehe dort,  
wo du willst, aber zueinander  
kommen sie schlussendlich nicht.  
Eigentlich müsste sie  
die Möglichkeit haben,  
aus dem Erwachsenen  
ich aufeinander zuzugehen  
und zu sagen, wir schauen zuerst,  
was ist eigentlich, was sind unsere Bedürfnisse?  
Was steckt dafür Glaubenssätze dahinter?  
Wenn natürlich Paul ständig  
geht mit, du darfst dich nicht durchsetzen,  
sonst ist Bindung bedroht.  
Wird das ganz schwierig sein?  
Letztes Mal,  
einmal mit einer Klientin geredet,  
die gesagt hat,  
in der Jugend sie hat so gern  
mit den Eltern so gewisse politische Fragen  
diskutiert.  
Und das war einfach nicht erlaubt,  
weil die Eltern gefunden haben,  
politisch per se aggressiv.  
Und sie sagte,  
und jetzt ist sie erwachsen  
und sie hat immer noch mich  
positioniert.  
Sobald ich mich positioniere,  
habe ich das Gefühl, ich bin aggressiv.  
Und ich habe jetzt eine politische Meinung  
und dann kommt immer die Stimme von,  
das ist so aggressiv.  
Und dann ist das ganz schwierig herzustellen  
und das muss sie ja witzig checken,  
also in meinem Beispiel.  
Und dann würde sie so aus dem Erwachsenen  
ich aufeinander sagen,  
ich darf das aber,  
eine Meinung haben  
nicht ganz so aggressiv mitteilen.  
Vielleicht würde sie sogar sagen,  
das wäre auch früher nicht so aggressiv,  
sondern ist ein Glaubenssatz von meinen Eltern.

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

Und wenn sie das hat,  
erst dann wird sie können  
ihr Verhalten ändern.  
Also zuerst müsste man schauen,  
was für Glaubenssätze ich leite  
und was macht das hier in meinem Buch  
mit meinem Gefühl.  
Weil wenn sie dann immer denkt,  
man darf das nicht,  
dann bin ich aufsässig, aggressiv, frech.  
Weil bei dir in der Therapie wäre  
und sagt, hey, ich merke auf meine Beziehung  
gerade langsam den Bachtur ab.  
Wir sind, es gibt ja immer nur Streit.  
Und du merkst so,  
wie verhältest du dich dann in dieser Situation?  
Dann würdest du zuerst mal mit ihm  
ganz analysieren,  
wirklich so abstrahieren.  
Ja, also so sieht es bei mir auch aus,  
dass Schema-Modell-Hangen dick und fett  
immer in unserem Blickwinkel  
und eigentlich die ganze Stunde wird  
darauf immer wieder zu sagen,  
du merkst jetzt gerade wie auf deiner Landkarte  
und dann geht man durch die ganze,  
also auch durch die Prägungsgeschichte  
durch das, was du mich jetzt gefragt hättest,  
würde ich den Paul fragen.  
Wo erkennst du das?  
Einer von deinen Hauptbezugspersonen  
haben diese sich ähnlich verhalten.  
Dann würde ich vielleicht sagen, ja,  
meine Mutter war eigentlich bei uns umgeklärt,  
war meine Mutter, die sich fest am Vater anpasst.  
Oder das war gleichum.  
Und dann wie immer mehr zu merken,  
ja, ich will das eigentlich nicht.  
Und wie sieht es denn aus?  
Und was ich auch viel fragen kann,  
ist, wie ist sie in anderen Beziehungen gewesen?  
Weil es ist überhaupt nicht so,  
dass man in jeder Beziehung genau die gleiche Rolle einnimmt.

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

Da übt für manchmal ja die auch  
verschiedene Strategien aus.  
Und es ist ja auch so,  
dass Paul jetzt in der Arbeitswelt  
vielleicht ganz anders auftritt,  
also nicht das unterordnende hat,  
sondern dann vielleicht hinter das Boss sein oder so.  
Ja, das vielleicht,  
wenn du das so beschrieben hast,  
dass du in der Arbeitswelt auch sehr  
pflichtbewusstest,  
vielleicht ein bisschen überkompensatorisch  
mit ganz viel auch machen  
und so, vielleicht schon selbstbewusster.  
Dass er draussen, das gibt es relativ,  
das gibt es schon auch,  
aber so wie du Paul beschreibst,  
wenn er so fest bindungsorientiert ist,  
ist er das auch bei der Arbeit.  
Aber weniger auf der Bindung bedroht,  
dass er denkt, oh nein,  
ich verlage mich dem in den Chef gerade.  
Das gibt mehr Spielraum.  
Es gab ja auch viele,  
die zwar nicht hin und her springen,  
aber weil das natürlich auch viel kommt.  
Ich habe gesagt, Partner,  
das wechseln manchmal auch.  
Es kann sein, dass Paul vor der Ethna  
die Gloria hatte  
und Gloria war auch so,  
beide waren so überangepasst.  
Und das ist am Anfang ja auch so entlastend,  
weil all das, was er in der Herkunftsfamilie  
erlebt hat, aber Strafung,  
das gibt es ja nicht.  
Sie sagen immer, wo willst du gewandern,  
wo willst du kommen?  
Ja, wenn du mit der Bahn gehen willst,  
dann kommen wir mit der Bahn.  
Und am Schluss kommen sie fast nicht vorwärts,  
weil man eigentlich nur immer ist,  
am Stimmz für dich und Stimmz für dich.

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

Und das ist ja das Interessante,  
dass wenn wir nicht in der Mitte sind,  
wie jede Konstellation  
irgendwann blöd ist.  
Also da hat Paul irgendwann vielleicht  
sogar Aggressionen entwickelt.  
Und vielleicht hat Gloria gesagt,  
du setztest ja nie Grenzen,  
was du willst.  
Und sie würde dann vielleicht auch sagen,  
du ja nicht.  
Und dann kommt Ethna und er findet das natürlich  
einfach nur grossartig,  
dass jetzt eine kommt,  
die weiss, was sie will.  
Und man denkt sich ja auch,  
vielleicht so halbbewusst,  
das ist das Konzept der Co-Evolution  
aneinander wachsen.  
Hey, die hat etwas, was ich auch möchte.  
Und dann findet man das grandios  
und attraktiv.  
Also das ist ganz häufig so,  
bei Paaren, die feststecken,  
das darf ich dir gerne mal überlegen,  
dass die Themen,  
mit denen sie nach in Therapie kommen,  
ganz oft diese Sachen sind,  
die sie am Anfang am tollsten gefunden haben.  
So einen Verruschen.  
Ja, und es zeigt halt,  
dass wir ganz fest auf der Schema-Ebene sind.  
Weil in der idealen Beziehung  
bin ich so fest  
mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen  
im Einklang, dass ich auch nicht  
ein eigenes Stück brauche.  
Sondern wenn Paul ganz bei sich wäre,  
würde er natürlich,  
hat Gloria schon längst gesagt,  
du musst dich hier irgendwie mehr positionieren,  
das ist für mich gar nicht cool.  
Und er würde an einer Ethna sagen,

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

mach mal halb lang,  
ich will ihm auch mitreden.  
Aber für das muss zuerst in der Mitte sein,  
bei sich und seinen Gefühlen und Bedürfnissen.  
Ganz viel schreiben die auch,  
oder fragen uns,  
wie weiss ich meine Beziehung,  
ob ich das positioniert,  
ob das eine gute Beziehung ist.  
Wenn ich das so höre,  
müssen wir sagen, wenn die zwei  
Verhalten oder Bewältigungsstrategien  
zusammen passen.  
Gleichzeitig höre ich,  
nein, dass wir beide im Erwachsenen sind,  
dass das miteinander funktionieren kann.  
Und trotzdem haben die Bewältigungsstrategien  
die ganze grosse Rolle über Beziehung funktioniert.  
Genau, weil wir es schon antönt  
in den anderen zwei Folgen,  
Suffite und Flight,  
die sind ja...  
Jetzt reden wir von Überausprägungen.  
Und es gibt auch die ganz gesunden Formen.  
Es gibt auch eine gesunde Form von Flight,  
dass ich einfach sage,  
hey, stopp, gehen raus aus meinem Gärtlich.  
Ich will dich hier nicht.  
Es gibt gesunde Flüchte,  
die heisst, jetzt beschäftigen mich nicht damit.  
Ich muss mich jetzt  
auf etwas anderes konzentrieren.  
Ich mache es nachher.  
Und es gibt auch die gesunde Anpassung,  
wo er sagt, ich stehe jetzt mal zurück.  
Ich lasse am anderen gerade etwas mehr Raum.  
Und auf deine Frage.  
Ich glaube tatsächlich, dass wir am glücklichsten sind  
in der Beziehung,  
wo beide integriert sind.  
Mit dem haben wir schon mal über das auch Erfolg gemacht.  
Schema Integration.  
Das heisst,

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

ich denke weitgehend  
nach Leitsätzen,  
die ich möchte denken.  
Ich handle weitestgehend  
nach diesen Gefühlen und Bedürfnissen,  
die ich habe.  
Und die Wege.  
Ich mache in den Workshops viel so die Bewegung.  
Vor und zurück.  
Und ich kann das auch so ein bisschen wie  
orchestrieren und moderieren.  
Und wenn natürlich zwei Sättige aufeinander treffen,  
wird man trotzdem,  
sind nicht die zwei Gleichgeschaltete,  
sondern das ist vielleicht immer noch etwas impulsiver  
und geht schneller so in den Fight.  
Aber halt so, dass man auch wieder Schritte zurückmachen könnte,  
bevor es destruktiv wird.  
Und Paul jetzt in eine integrierten Form,  
wäre immer noch der,  
das wie viel sagt,  
ich mache jetzt wie du willst.  
Aber er würde sagen, ich habe es verteibt.  
Ich bin immer noch genügend bei meinen Ehren.  
Ich bin immer genügend bei meinen Bedürfnissen.  
Und das ist natürlich das Ideal.  
Und dann gibt es auch,  
wenn ihr euch jetzt so wie vorstellt,  
wie weit weg ist das, wie von der Mitte.  
So wie auf einem Spektrum.  
Und einfach je weiter aussen ist,  
ist das so schwieriger,  
ist das halt auch auf die Zeit.  
Es muss ja starren werden, sonst kippt es.  
Und dann wird die Kraft aufwandt.  
Also, ob es jetzt zwei Freezers sind  
oder zwei Fighters, obwohl eben  
zweimal Fight ist oft,  
haben wir schon gehabt.  
Explosionen, Strengen, Feuerwerk,  
aber irgendwann ist es einmal gut.  
Und,  
wo landen wir?

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

Ich würde halt wieder sagen,  
es ist das Wichtigste,  
dass ich zuerst bei mir schauen,  
die Mitte zu arbeiten.  
Sonst muss ich immer ein Gegenstück suchen.  
Und dann muss ich mich auch reichen.  
Das ist ein schöner Satz.  
Philosophisch.  
Die neuen Staffeln.  
Die neuen Staffeln, philosophie.  
Genau, aber genau, wenn ich nicht in der Mitte bin,  
brauche ich ein Gegenstück für die Mitte zu finden.  
Jetzt nehmen wir an,  
Paul kommt in Bewegung.  
Paul hat sich zu dir in die Therapie gekommen,  
merkte,  
es verletzt mich,  
ich will das ernst nehmen,  
ich will mich hier schützen,  
ich will mich hier schützen.  
Also du, der nächste Mal,  
wenn Etna so ausrastet,  
soll sie immer unterstützen.  
Aber er sagt,  
das fällt im Ring.  
Aber er sagt,  
ich verstehe,  
ich habe in der letzten Zeit wenig gemacht,  
es hängt alles an dir,  
aber bitte nicht in diesem Ton.  
Ja, zum Beispiel,  
das wäre zuerst,  
schauen, wie sie reagiert.  
Und nun, wenn es ihr sagt,  
ich verstehe,  
dass alles an dir hängt.  
Und ich habe auch verstanden,  
die schönen Ichbotschaften.  
Ich habe auch verstanden,  
dass das viel mit mir zu tun hat.  
Oder mit meiner Geschichte.  
Vielleicht sogar ihr sagen, Etna,  
da sehe ich in dir manchmal mehr,

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

mein Vater oder meine Mutter,  
die wieder alles bestimmen will.  
Und ich komme in den Zustand,  
das gar nicht so zu dir gehört,  
dass du mir die fasziniale Schemathe lassen musst.  
Und ihr,  
das vielleicht ganz gut könntet, zu hören,  
aha,  
das Päckchen, das bei mir landet,  
vom Paul,  
hat vielleicht gar nicht so fest mit mir zu tun.  
Und dann können sie,  
ich habe es auch schon gesagt,  
wie wenn man das Problem zwischen sich  
in die Mitte lecken kann.  
Was liegt denn da?  
Etna sagt,  
Paul ist gut, dass du das sagst.  
Und vielleicht sind wir  
auch bei ihr bei der Bindungssäbene.  
Dann sind die Leute nicht zufrieden mit mir.  
Dann sagen sie mir,  
du wirst dich mal wieder nicht eingesetzt,  
ihr ist doch alles egal,  
mach ein bisschen mehr.  
Und dann kommen sie auf.  
Ah, dann sind es dort, wo die Musik spielt.  
Aber eben,  
es kann sein,  
dass mal eine in Bewegung kommt  
und dann vielleicht der andere,  
wie auch animiert,  
die Veränderung ist ein heikler Moment.  
Man hat es auch bei den anderen  
zwei Folgen angeschaut.  
Ich erinnere mich gerade an die Pfeidfolge.  
Weil der eine angefangen hat,  
sich zu verändern und man nicht weiss,  
was das mit dem Gegenüber macht.  
Aber auch dort würde ich dir wieder gleich antworten,  
wenn Etna aber recht stabil  
bei sich ist,  
dann wird sie durch einen Aussag

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

von Paul weniger kippen  
in einen unguuten Anteil,  
wenn sie sich durch das  
etwas kränkt fühlen  
und vielleicht sagen, du siehst ja nicht,  
was ich alles mache, etc.  
Und jetzt, als Etna,  
wenn ich mit so einem Paul zusammen bin,  
leichtes Free Skate,  
wie gehe ich mit dem um?  
Müsste ich präventiv in meinem Bestätigen,  
dass die Bindung da ist?  
Du weisst schon, dass auf das nein kommt,  
wahrscheinlich.  
Aber es ist etwas anderes.  
Man kann ja manchmal schon  
auch den Stiegbügeln sein,  
das Stiegbügel oder  
das Reuberleiterlein,  
absolut.  
Die Person, die zuerst checkt,  
was gerade abläuft,  
das ist hilfreich, wenn beide wissen,  
was ihre typischen Schemaabprägungen sind.  
Die erste Person, die abläuft,  
das könnte wieder so eine bedrohliche Situation werden  
für Paul,  
kann natürlich schon  
eine rückversicherende Botschaft geben.  
Das kann berührend sein.  
Ich sehe dich,  
dass ich mich interessiere  
wirklich,  
was du davon haltest.  
Jetzt hättet es das Gespräch schon gehabt,  
dann kann sie sagen,  
das könnte genau so etwas sein,  
was du meinst, dich anzupassen.  
Ich lade dich wirklich ein,  
sag mir, was du denkst.  
Jetzt würde es klappen.  
Etna wäre vielleicht sogar anspannend,  
das habe ich noch nie gedacht.

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

Dann machen beide eine korrektive Erfahrung.  
Sie, dass sie die Dorfzügel loslassen,  
dass sie sie inlädt.  
Das ist eine typische Kollusion.  
Sie würde sagen, ich kann die Zügel nicht loslassen,  
dann haut das Pferd ab.  
Und er würde sagen, ich darf die Zügel nicht nehmen,  
weil sie so immer fest ist.  
Dann würde sie so langsam  
in die Mitte kommen.  
Jetzt ist beim Paul  
das Bedürfnisgefühl ein Thema.  
Er spürt es zwar von allen anderen,  
aber nicht von sie.  
Jetzt spürt mal deine Bedürfnisse.  
Das finde ich gar nicht so einfach.  
Wie lernt man die Bedürfnisse spüren?  
Es würde übrigens Etna vielleicht sagen.  
Man weiss nicht, ob Etna dich besser spürt,  
weil sie hat einen anderen Bewältigungsmodus.  
Die Frage kommt so viel,  
wie leere ich dir diese Gefühle kennen,  
wie leere ich die Bedürfnisse,  
wenn Leute bei mir Schema-Arbeit machen,  
das ist ganz auf den Knackpunkt.  
Ich habe das Modell verstanden,  
ich weiss, um was es geht.  
Aber wie mache ich es jetzt?  
Wie kann ich die Bedürfnisse aufschreiben?  
Also zu wissen,  
was sie sind.  
Ich habe vorhin schon gesagt,  
wir haben darüber gesprochen,  
ein ganz grosser Paul geht es  
gerade mehr um Bindung.  
Bindung heisst aber auch,  
fühle ich mich sicher,  
fühle ich mich geborgen,  
gehöre ich dazu,  
geht es mehr um Autonomie und Autonomie,  
damit Grenzen zu tun.  
Kann ich Stopp sagen,  
das ist ein psychologisches Grundbedürfnis,

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

das der Selbstwert schützt  
und grundsätzlich, wenn wir eher  
Erlebnisse machen, die uns gut tun.  
Man kann auch wirklich mal anfallen  
mit den Liesten  
der Grundbedürfnisse  
und sagen, hey, was könnte es denn sein?  
Und dann muss man nicht am Schluss  
Säge machen und sagen, das ist es,  
sondern das hilft ja zum Drehen zu kommen.  
Und mit der Zeit,  
ich weiss, das ist ein schwacher Trost,  
wird das immer einfacher,  
zu denken, oh man,  
es ist ja immer Wertschätzung und Bindung  
und es ist ja immer zu wenig  
Autonomie und zu wenig Grenzen,  
oder 80% der Fälle.  
Und dann merkt man diese Muster  
natürlich früher, wenn die  
Anträge werden.  
Also du gehst wirklich zurück  
zu den kindlichen psychologischen  
Grundbedürfnissen und gehst abklopfen,  
dass ich überhaupt mal, hey,  
wie ist mein Bindung?  
Bin ich gerne näher?  
Ich bin nicht sicher,  
dass er eigentlich unsicher ist,  
ob die Bindung zu den Ethnen ist.  
Er hat das Wort Bindung für sich gar noch nie durchgedenkt.  
Und dann muss ich bei dir wirklich mal  
sich überlegen, was bedeutet mein Bezieh  
und wie ich mich sicher oder wie definiere ich ein Bezieh.  
Und Paul, ging doch noch gut folglos  
über die Bindungsmuster.  
Die ist wirklich gut, für das zu verstehen.  
Genau, ja, das.  
Und dann geht es ja noch weiter.  
Und das ist aber das Schöne.  
Wir sind ja in jedem Moment  
in einem anderen Bedürfnis.  
Einerseits haben wir die alten Bedürfnisse.

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

Die schaut mir in der Schema-Arbe besonders an,  
weil man dort schaut, wo sie in Grundbedürfnisse  
verletzt wurden.  
Also bei Paul wäre es jetzt gewesen,  
er hat sich als Kind ganz oft verloren gefühlt,  
er hat sich als Kind ganz oft nicht gesehen gefühlt  
und er hat halt einfach gelernt,  
ich komme besser durchs Leben,  
wenn ich mich anpasse.  
Das wären die alten Gefühle.  
Dann würde er ihr checken an  
eine uralte Geschichte,  
die dann noch reaktiviert wird.  
Und dann würde ich natürlich aber noch weitergehen  
und ihm sagen,  
ich habe beim ganzen Tag immer mal wieder  
hinein zu spüren,  
was brauche ich gerade?  
Wäre ich gerade eine Grenze setzen?  
Brauche ich gerade eher Kontrolle?  
Also im Sinne von, ich möchte nicht alleine laufen.  
Brauche ich gerade Bindung?  
Dann gehe ich vielleicht in den Pausen mit den Kollegen  
beim Schaffen etwas trinken,  
in den Kaffee stuben.  
Wie sieht es aus mit der Wertschätzung?  
Ich habe hier eigentlich nur so am Feinschleifen  
dieser komischen Präsentation,  
weil ich hoffe, dass ich das alle toll finde.  
Oder habe ich wirklich Lust darauf,  
das auf die siebte Nachkommastelle zu machen.  
Und es ist wirklich so,  
dass man mit der Zeit nicht mehr muss,  
das ist irgendwann nicht mehr so viel Arbeit.  
Sondern irgendwann spürt man,  
jetzt ist gerade etwas,  
es gibt so eine Dissonanz,  
oder es wird eben besser.  
Also ich könnte dich jetzt und mich jetzt  
gerade fragen,  
wo wir jetzt gerade auf unserer Bedürfnis sind.  
Ist das hinreichend gut  
oder ist etwas aktiviert,

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

was wir darauf sollten reagieren?  
Wenn du mich jetzt fragst,  
was sage ich?  
Nein, ich bin gerade damit überlegt,  
wie würde ich dich dann spürchen?  
Ganz praktisch.  
Dann gehst du wirklich in dein Körper rein  
und gehst die Sachen durch,  
und dann stehe ich.  
Als erstes ist es eingespüren.  
Ich glaube, ganz viele Folgen verwiesen.  
Meine Kinder folgen hilfreich.  
Also ich gehe wirklich rein  
und spüre mal,  
das kannst du gerne auch machen.  
Ich mache das auch gerade.  
Es gibt gerade irgendwo körperlich  
wie etwas, das sich nicht wohl anfühlt.  
Zum Beispiel,  
wenn ich auf der Bindung sehe,  
wenn ich aktiviert bin, spüre ich das im Buch.  
Ich weiss mittlerweile auch, wie sich das anfühlt.  
Und ich weiss auch,  
wenn das ganz, ganz, ganz fest aktiviert ist,  
wie es sich dann anfühlt, nämlich gar nicht gut.  
Wenn ich in der Autonomie begrenzt bin,  
dann habe ich das Gefühl,  
dass mir jemand auf die Luft drückt.  
Ich habe das Gefühl, dass ich jemand gerne von mir schiebe.  
Oder ich spüre vielleicht aggressive Impulse.  
Und dann gehe ich so durch.  
Und wenn man will,  
man kann wirklich auch, wenn man es ganz simpel will,  
das wäre die erste Ebene,  
brauche ich gerade Anbindung oder Distanz.  
Bin ich gerade wohl da?  
Manchmal spießt sich das aber auch, oder?  
Ja, das wird natürlich nur spannender.  
Das ist auch ein Name.  
Das ist der Schalken-Konflikt.  
Der Kippschaukel-Konflikt.  
Und es geht auch so weit.  
Das geht jetzt wieder in einer gesunden

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

und in einer ungesunden Form,  
dass mir Bedürfnisse manchmal opfern  
zu Gunsten von einer anderen Bedürfnisse.  
Beispielsweise.  
Jetzt könnte es sein,  
dass Paul merkt,  
ich will wirklich mehr Autonomie.  
Stimmt das, was die da gesagt haben,  
wenn ich ehrlich bin.  
Und er sagt, etna,  
ich gehe jetzt mal  
drei Tage bergen allein.  
Okay.  
Es fühlt sich in dem Moment gut an.  
Grenzen gesetzt, Autonomie,  
ich selbst behaupte.  
Dann geht er aus den Türen,  
ist alles noch okay,  
und er fühlt sich plötzlich wieder  
fünfjährige kleine Paul  
komplett verloren von der ganzen Welt.  
Alle haben ihn im Stil gelassen  
und er will einfach nur zu retten.  
Und die Autoritären stimmen nicht im Kopf,  
sie hätten mir vorher schon sagen können,  
dass es eine ganz beschissene Idee war,  
alleine irgendwo herzugehen.  
Es fühlt sich auch nur schamvoll und schuldig.  
Es ist im Konflikt,  
weil er durch das er die Autonomie eingefördert hat,  
hat er eine grössere Spannung gemacht  
auf das Bindungsbedürfnis.  
Und vielleicht realisiert er jetzt auch,  
dass er manchmal so fest bei den etna-nachen geht,  
weil er nicht bereit ist,  
auszuhalten, wie sich das anfühlt,  
wenn er alleine ist.  
Es ist im Konflikt.  
Wenn man das überhaupt nicht sagen könnte,  
dürfen drei Tage weg.  
Nein, wir sind noch nicht fertig.  
Und jetzt merkt er,  
an die im Podcast haben gesagt,

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

er muss irgendetwas mit dem Küsse machen,  
mit Folge 45,  
dann muss das Küsse umarmen.  
Das ist das erste Mörtersprodukt,  
das dann noch kommt.  
Nein.  
Und Paul nimmt das Küsse auf den Bett  
und hebt sich  
und sagt,  
es ist für dich schwierig,  
aber es ist wirklich wichtig,  
dass wir jetzt erleben, dass wir es auch alleine können.  
Was brauchst du denn jetzt, kleine Paul?  
Und dann denkt er sich,  
das Wetter ist schön,  
hier oben ist ja eigentlich auch toll,  
um mich zu laufen.  
Vielleicht hilft mir das.  
Er geht raus, er bindet sich an mit der Natur,  
man kann sich auch beim Wandern und Laufen anbinden.  
Und er merkt, es wird besser.  
Aber er muss aushalten,  
dass es gewisse Situationen gibt,  
wenn grössere Unterspannung kommt.  
Und das Beispiel, was ich jetzt gerade gebracht habe,  
gehöre ich sehr, sehr viel  
bei Pauls,  
aber im Fall auch so häufig bei Müttern,  
wenn sie Abstand nehmen zu ihren Kindern.  
Dafür je Wochen alleine in die Ferien  
und dann passiert oft exakt  
der Ambivalenzkonflikt,  
Bindungautonomie.  
Und dann sind sie weg.  
Und dann kommt dort noch die ganz schuldbeladene Geschichte  
der perfekten Mutter,  
wo sie kommen weg.  
Und dann wird der Zug zurück so riesig  
auf der Bindungsaktivierung.  
Und das ist die schlechte Nachricht,  
aber was soll er machen?  
Der Teil muss aushalten.  
Und lernen,

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

ich kann damit umgehen, wie es besser wird.  
Und Etna, wenn er heimkommt,  
sagt, Pauls sei nicht so grossartig,  
ich habe dich so vermisst.  
Also grossartig im Sinn von,  
ah, das hat mir gut gemacht, so schön bist du wieder da.  
Und sie haben die Kollusion ein wenig bewegt.  
Und grossartigste finde ich auch nicht,  
dass Paul sich selber in den Arm nähen kann,  
dass er dort nicht Etna braucht,  
um das Bindungsbedürfnis zu stellen.  
Selber in die Mitte zu kommen.  
Selber in die Mitte zu kommen.  
Und deshalb, das war noch wichtig,  
diese Konflikte,  
weil der Ambivalenzkonflikt,  
jetzt habe ich es nicht beschrieben, im Paul.  
Aber sie haben den Konflikt auch auf den Paaren.  
Und sie kippen dort immerhin und her.  
Ich möchte noch einmal den Perspektivenwechsel  
der Etna ausmachen.  
So Leute wie Paul,  
ich habe eine wahnsinnige Kleberung vor,  
dass das einem fast erdrücken kann.  
Wie grenzt ich mich dann auch ab,  
so jemand auf eine gesunde Art,  
ohne dass ich so aggressiv werden muss,  
wie sie wird,  
indem ich ihn dann abwerte,  
zumindest von mir stoße.  
Wie kann ich dort Grenzen schaffen?  
Wieder mit dem Benennen.  
Weil wenn sie nicht darüber geredet haben,  
wird er, so wie in der gestrickstischen Grenze,  
als Abweisung,  
Ablenkung oder Abwertung erfahren.  
So sanft sie es auch macht.  
Jetzt unterstellen wir ja,  
aber beide sind schon im Prozess.  
Die sind schon dran, die haben schon etwas verstanden.  
Und dann empfehle ich auch,  
dass man so in either Form von so einem Wetter bricht.  
Also eines in der Woche hockt man her

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

und redet darüber, was läuft eigentlich so bei uns.  
Dass man wirklich TV würde sagen,  
hey, also Etna würde sagen,  
hey Paul, ich habe es so genossen,  
dass du auch weg bist  
und für dich die Zeit gehst.  
Und Paul denkt sogar,  
und sie sagt so,  
und ich merke, ich brauche die Luft  
zum Atmen  
und vielleicht den extra Nachher schiebt,  
weil sie weiss, wie nah gestrickt ist.  
Nicht weil ich dich loswerde,  
sondern weil wir da etwas anders gestrickt sind.  
Und ich brauche das manchmal,  
dass ich mehr Autonomie habe.  
Und ich weiss, Paul,  
für dich ist das ganz anders.  
Das ist immer einfach anders.  
Ich weiss auch, dass es für dich, Paul,  
in diesem Moment etwas schwieriger ist als für mich.  
Wenn du dich eben mir Platz nimmst,  
du fühlst dich hier so abgewertet,  
aber mir ist wirklich wichtig,  
dass man hier eine Lösung findet.  
Irgendwo in der Mitte.  
Und dann würde man,  
jetzt liegt es wieder in der Mitte zwischen uns,  
und dann würde Paul im besten Fall,  
wenn sie es so gesagt hat,  
sagen, ja, ich weiss, das kann ich verstehen,  
aber es ist für mich so schwer.  
Ich bin so fest in meinen alten Gefühlen,  
ich bin so fest im kleinen Paul,  
ich will einfach nur, dass jemand kommt  
und mir das Vorschläge kommt,  
dass sie sagt,  
wenn wir mal gezielt schauen,  
wo wir Abstand regelmässig nicht beieinander sein können,  
manchmal gibt es ein paar, die das machen.  
Jetzt sagen wir, Paul wäre auch noch jemand,  
der etwa 15-mal am Tag ein SMS schreibt  
und der auch eines zurückweht,

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

was dem Kontrollern als Wertschätzung wäre,  
oder Liebe.  
Liebe ist manchmal Kontrolle  
und wird verkauft als Liebesbeweis.  
Ein paar Hilfe,  
wie man sagt,  
aber abgemacht er weiss,  
sonst ist es eine Ablenkung.  
Das ist ganz wichtig.  
Ich muss ihm die Zusicherung geben.  
Ich kann nicht einfach sagen,  
du musst das aushalten.  
Ich erinnere mich an die Situation mit meiner Mutter.  
Wenn ich in Ausland bin,  
wollte sie immer wissen, wenn ich ankomme  
und am Anfang fand ich das Prinzip,  
schreibe ich nicht, sie muss das lernen,  
aushalter ich in Ausland ging,  
bis ich einmal verstanden habe  
und selber Mutter wurde,  
sie erinnert mich nicht weiter.  
Es gibt Schnittmengen.  
Schnittmengen sagen,  
ich schreibe sie,  
sobald ich ankomme, schreibe ich gelandet,  
wenn man mit dem Flughafen unterwegs ist.  
Das langt dann aber auch.  
Oder ich gebe noch eine Rückmeldung,  
wenn man im Hotel ist.  
Nicht nur anrufen, ich weiss nicht,  
was das Schnittmengen ist.  
Das wäre ein gesundes Schnittmengen  
um ihre Bindung und Sicherheit zu geben.  
Ich kenne deine Mutter nicht.  
Aber ich muss auch schauen,  
ob es um Bindung geht  
und ob es für sie schwierig ist,  
sie zu kontrollieren.  
Wenn jemand auf der Bindung aktiviert ist  
und eine Rückversicherung nicht überkommt,  
das ist ganz schwierig.  
Das ist sehr basal.  
Wenn jemand am Überkontrollieren ist

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

und die Rückversicherung nicht zurückkommt,  
ist es wichtig,  
die Rückversicherung nicht zu geben.  
Jetzt gehen wir zum Paul.  
Wenn er komplett  
in einem anderen Kind ist,  
erstaunt wahnsinnig viel Angst hat,  
dann ist es eine schlechte Idee,  
wenn sie denkt, ich gebe mir jetzt mal die Rückversicherung.  
Nicht, das muss er lernen.  
Weil er dort vielleicht so fest  
in den alten Gefühlen gefangen ist,  
der Kunde er nicht allein aussen.  
Das ist treibsand.  
Bei jeder Bewegung rutscht er noch weiter runter,  
wenn er aber auch 15-mal telefoniert.  
Sie schreibt dann zurück,  
ich schalte jetzt mein Handy aus,  
ich bin um 19 Uhr hier heim  
und sie hat vorhin schon mal darüber geredet,  
dass er da etwas übergriffig ist.  
Dann kann das ganz wichtig sein,  
dass er dann muss aushalten.  
Dann geht es wieder um Grenzen.  
Jetzt sind wir wieder in Bindung und Autonomie.  
Ich will damit nicht sagen,  
der, der auf der Bindung aktiviert ist,  
auf diese Person muss immer zugehen.  
Aber ich möchte sagen,  
eine ganze krasse Bindungsaktivierung  
kann so fest erstarren,  
dass die Person, die mehr Autonomie will,  
die hat mehr Spielen.  
Und das ist auch die Frage,  
die wir in unseren Paarstellen stellen,  
wenn sie zu uns kommen.  
Wir haben gerade mehr Spielraum,  
dass wir den Kauf auseinanderzugehen.  
Am Schluss ist es so fest auch mit Wertschätzung,  
miteinander gut zu tun,  
dass sich die inneren Kinder begegnet.  
Ich habe gerade das Lächeln auf den Lippen,  
weil Wertschätzung,

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

wir hatten es ja schon wie in anderen Kontexten,  
wir hatten es sogar,  
wenn ich gesagt habe,  
eine Planung, die sich eingeschränkt fühlt.  
Die ganze Planung,  
ich habe es kurz vor einigen Tagen gesagt,  
ich bin so froh,  
wie wir schon vor Monaten,  
für das ganze 23,  
alle unsere Termine planen,  
weil ich weiss, du bist jetzt prioritär,  
es ist deine.  
Und es kann nicht sein,  
dass du mir mal sagst,  
Feli und ich,  
es hat alles anderen abgemacht  
und ich bin nicht wichtig.  
Und also zu merken,  
wo meine Autonomie eingeschränkt ist.  
Und das sage ich auch hier draussen,  
weil die Planung ist echt,  
ich habe letztes Mal den Satz so aufgeschrieben,  
gute Planung ist Wertschätzung.  
Und dann wie zu merken,  
das geht zum Schluss halt ganz fest,  
bei den zwei auch.  
Jetzt haben wir über die 3F geredet,  
Freeze, Fight, Flight.  
Jetzt gibt es ja aber auch noch so etwas andere F,  
man hört es immer wieder,  
eine Hörerin hat uns auch der Hofmeister gemacht,  
dass sie bei den Hunden,  
das Spiel Fiddle noch kennt.  
Ist das,  
würdest du sagen, das ist eng,  
wenn man nur von Fight, Flight, Freeze spricht?  
Ich würde am liebsten,  
wenn ich wählen darf, würde ich einfach nur sagen,  
was machen wir eigentlich  
um die Amiga unserer Unbedürfnisse  
wieder ins Lot bringen  
und ist es eine hilfrichtige,  
nicht hilfrichtige Strategie.

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

Ich fürchte, dass mit dieser Aussage  
ein wenig zu wenig Info mitkommt.  
Darum macht es am Anfang sehr viel Sinn,  
die in der Schema-Arbe auch etwas anders heissen  
oder in der Schema-Therapie.  
Die sind halt die grossen Überlebensstrategien.  
Kampf, Flucht, Starrung.  
Jetzt geht es aber noch weiter.  
Übrigens auch durch Fahne vorher schon  
angesprochen mit dem Reh,  
der in die Dinge schaut.  
Das wäre dann auch etwas,  
was man mit dem Reh zu tun hat,  
was man noch annual anschaut und Fiddle.  
Und ich finde,  
man würde vielleicht sagen, was Fiddle ist.  
Man kann mich auch müssen googlen.  
Obwohl er eigentlich sehr unsicher ist.  
Obwohl er eigentlich sehr unsicher ist.  
Aber alle denken, ja, die werden ja.  
Genau.  
Die Körperspannung ist aber viel zu hoch,  
als dass er eigentlich im Happy-Dog-Mode war.  
Er fiddelt mich nur um.  
Ich finde es grossartig,  
weil wir sagen, dass es im Nicht-Waldner-Dialekt  
sie wieder umgefidel hat.  
Und man meint, es fiddelt mehr,  
als Fiddle.  
Ich habe nachgedenkt,  
wahrscheinlich ist es mehr,  
als Fiddle.  
Fiddle-Suppe,  
dann ist man nicht so glücklich.  
Dann ist man nicht so glücklich,  
wenn man die immer essen muss.  
Und ich bin im Sankt Fiddle in der Schule.  
Da war man auch nicht immer so glücklich.  
Kurs für die Matheprüfung.  
Nein, aber Fiddle.  
Das wäre zum Beispiel etwas,  
und das können Menschen auch,  
dass man nach aussen

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

eigentlich eine Begeisterung zeigt  
oder eine Aktivierung.  
Das ist ein sehr schwieriger Zustand.  
Oder vielleicht sogar  
eher näher an der Erstarrung.  
Die Spannung ist höch.  
Ich habe es vorhin noch eingebracht,  
weil ich finde das ganze spannende Modus.  
Das ist, wenn man  
in einer bedrohlichen Situation,  
wo man eigentlich Angst hat,  
lächelt,  
um den Befürchteten  
einen milden Stimmen zu besänftigen.  
Das sind Situationen,  
die viele Menschen kennen,  
die aber ganz oft im Kontext  
schlechter Rollen vorkommen,  
dass eine frei und weiblich-sozialisierte  
oder so gläsernde Person  
sich bedroht fühlt  
und dann versucht zu ganz nett zu sein.  
Manchmal kommt auch noch ein Sofaen  
und flirrt,  
sogar, dass man ein F,  
sogar, dass man das Gegenteil macht.  
Wenn ich nett bin,  
vielleicht laden wir den ab von mir.  
Ich kann die Situation sogar  
irgendwo schon mal erzählen,  
dass ich das ankenne,  
dass wenn ich mich am Abend spart,  
im Bahnhof oder im Zug,  
kannst du ja auch nicht gut weg.  
Und dann gibt es Situationen,  
wo man sich vielleicht nicht ganz so wohl fühlt  
und was macht man dann?  
Man wählt, das kannst du an den Boden schauen.  
Man könnte aggressiv durchlaufen  
oder man lächelt nett,  
weil man denkt, mit dem tut man  
die Bedrohung ab.  
Jetzt ist das nicht problematisch per se.

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

Aber es ist auch wieder spannend zu wissen,  
ich lächle gerade nicht,  
weil ich aus dem Anögerungsmodus lächle,  
sondern ich lächle gerade,  
weil ich darunter eigentlich komplett  
verunsichere bin  
und ich will, dass die Situation gut rauskommt.  
Wahrscheinlich gibt es noch ganz viele andere Fs.  
Also, vor allem egal, welches F  
es ist, das, was man sieht,  
ist nicht das, was darunter steckt.  
Oder nicht immer, genau.  
Das wäre auch wieder spannend,  
manchmal schon im Happy Child Mode  
und du siehst mich wie Quiche Fidel.  
Das ist eine Kopengestrategie.  
Oder von der nicht gesunden Kopengestrategie.  
Weil wir haben ja vorhin gesagt,  
es gibt es auch in einer gesunden Ausfrage.  
Weil wenn ich durch den Bahnhof durchlaufen  
und denke auch, um mich zu lächeln,  
jetzt einfach nett,  
weil das ist jetzt gerade die cleverste  
Methode, um da durchzukommen,  
wäre das ja wieder okay,  
weil es ist reflektiert und bewusst  
und in Ordnung.  
Und vor allem, wenn ich die Situation wanne  
und ich reagiere auf die Situation hier und jetzt.  
Das ist eine gute Quart.  
Das ist ein schönes Wort.  
Die Situation ist eine gute Quart.  
So, dass man sagt, das passt jetzt auch auf das.  
Wenn jetzt zum Beispiel  
eine Person auch in einer ganz bedrohlichen Situation  
immer noch nicht könnte weglaufen,  
sondern immer noch wird nett sein,  
immer noch wird,  
vielleicht sogar,  
zuwendig geben.  
Das gibt es manchmal auch,  
dass jemand sagt, ich hätte schon längstens,  
ich glaube, es hat sogar vor kurzem mal jemand geschrieben,

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

und sie hat gesagt,  
wie oft bin ich so auch in Situationen  
mit Männer.  
Sie hat von heterobeziehungen geredet,  
nicht gegangen, obwohl ich wollte gehen.  
Und ich war immer noch freundlich.  
Und ich habe immer noch mitgemacht,  
obwohl ich wollte gehen,  
aber ich hatte das Gefühl,  
dass ich etwas schuldig bin  
oder etwas mit mir passiert,  
wenn ich jetzt einen Grenzen setze.  
Und dann wäre es nicht mehr gesund,  
weil da geht es über das Bedürfnis weg.  
Ich laufe durch den Bahnhof  
und da vorne ist es etwas komisch,  
ich lehne die Nette an,  
es ist wahrscheinlich eine gute Situation.  
Wäre ich an meinem Grundbedürfnis  
von Sicherheit, Kontrolle, Autonomie gerecht worden?  
Genau.  
Also, da müssen wir noch etwas über alle drei Folgen  
Bilanz ziehen.  
Flight, Flight, Freeze.  
Das erste, was ich mitnehme,  
ist, es ist nicht so star.  
Also, ich bin nicht Flight,  
ich bin nicht Flight, ich bin nicht Freeze,  
es ist zum Teil wechselndass,  
sogar innerhalb der Situation.  
Ich bin nicht überall gleich.  
Das ist mal ein, es ist Flight.  
Es ist wieder ein S.  
Flight, stimmt.  
Das ist Flight.  
Was ist Flight?  
Also, sehr schön übrigens.  
Ja, und das ist auch etwas,  
wir sind gerade so knie tief  
am Buch schreiben,  
wo wir ja miteinander schon gesagt haben,  
dass man das alles im Detail anschaut,  
dass man nicht wusste,

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

dass die Kategorisierungen der Menge auch einengen.  
Also, bis ich, ich höre auf,  
mit Klientinnen zu diskutieren,  
ist es jetzt das oder das.  
Aber das kannst du aber erst machen,  
nachdem sie verstanden haben,  
wie das so funktioniert.  
Und deshalb, am Anfang finde ich es voll okay  
und hilf mich, mit Flight, Flight, Freeze anzufahren.  
Und dann Paar irgendwann sagen nicht mehr,  
ich war im Flight,  
sondern sie sagen dir, was sie gemacht haben,  
ist zu befriedigen.  
Und deshalb, es ist am Schluss  
eine riesige Blumenstraße,  
eine Variante.  
Als Zweiter für mich,  
es geht nicht genau darum,  
wo ich bin, sondern um was,  
welche Gefühle stecken dahinter,  
welche Situation möchte ich auflösen?  
Gefühle und Bedürfnisse, genau.  
Und das Dritte, es ist nicht nur negativ.  
Es gibt das Ganze auch immer  
in den positiven Varianten.  
Ja, weil Coping, also das Verhalten,  
ist hier ja etwas sehr Gutes.  
Also wenn du sagst,  
ich habe den Kopf voll,  
jetzt habe ich vier Stunden an diesem Buch geschrieben  
und die Text korrigiert.  
Ich gehe jetzt in den Wald,  
wo der Kopf verlüftet, das ist auch Coping.  
Und in diesem Moment,  
wirst du dein Bedürfnis nach vielleicht Abstand,  
Ruhe, vielleicht auch Autonomie,  
ich wollte auch die Autonomie von einem Mann aus kreifen.  
Ich will jetzt weg von dir.  
Zum Glück klammert die ja nicht so fest.  
Dann geht man raus in den Wald.  
Und wenn du nachher wie merken hast,  
mein Grundbedürfnis,

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

ist du diese Tätigkeit  
befriedigt worden,  
ohne dass ich langfristig schadenim.  
Weil das ist dann noch wichtig,  
dann wäre es aber die ungesunden.  
Dann ist es gut, dann ist es gesund, genau.  
Es gibt all diese Ausprägungen,  
wenn ich es noch nicht sagen möchte,  
dass ihr das gehört,  
die gesunde Fight, die gesunde Selbstdurchsetzung,  
die gesunde Grenze setzen.  
Also ohne dass ich zu aggressiv werde,  
die gesunde Flucht, die gesunde Vermeidung,  
ist, dass ich merke,  
wenn ich die Stanz brauche.  
Das wäre übrigens auch eine Vermeidung,  
dann eigentlich auszugehen, aber eine gesunde.  
Und das gesunde Unterwerfer  
und Überabpassung ist,  
wenn ich sage, ich mache jetzt gerade einen Schritt zurück  
für dich,  
weil ich dir mehr Platz geben möchte  
oder ich halte jetzt auch  
eine weitere Situation aus,  
obwohl es unangenehm ist,  
weil es jetzt Sinn macht,  
und many more.  
Also das könntest du für jede Situation anschauen.  
Was war es?  
Und war es gesund?  
War es gut für mich?  
Das sind für mich so die drei Hauptpunkte.  
Findest du, es gibt einen anderen  
oder hast du noch einen anderen?  
Ich könnte noch ganz viel erzählen,  
weil es noch viel mehr gibt.  
Ich finde aber,  
wir haben sehr gut erfasst,  
wie sich das in den Ausprägungen  
mit Paul und Etna zeigt.  
Ich freue mich darauf,  
dass wir vorhanden,  
noch mehr Schema-Folge zu machen.

## [Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich

Und ich glaube, es können wir aufsparen bis dann.  
Danke vielmals,  
ich hoffe, es hängt.  
Das neue Aufnahmegerät hat aufgenommen.  
Danke vielmals,  
und allen fürs Zulassen.  
Schön sind wir wieder mit dabei im neuen Jahr.  
Wir hoffen, sie sind gut gestartet.  
Für uns ist es ein Mega-Jahr  
mit Buch und Püni.  
Bei ZIX Cosmos Live-Wende erleben.  
Die zwei B-Buch  
und Püni, nicht die drei F,  
sondern die zwei B.  
Wenn ihr uns live erleben wollt.  
Podcast.  
Dann haben wir auch drei B.  
Podcast,  
Püni und Buch.  
Egal was,  
gönnen von unseren Webseiten,  
dann sehen wir alle unsere Daten  
und auch, wo wir das Buch bestellen können.  
Es gibt es jetzt schon in jeder Buchhandlung  
und es ist [www.beziegskosmos.com](http://www.beziegskosmos.com).  
Der Beziegskosmos  
ist ein grosses Teil unserer Arbeit  
und das ist ein unabhängiger Podcast.  
Das heisst, wir arbeiten ohne Werbung  
und Sponsoring,  
ohne Geld von Apple und Spotify.  
Wenn ihr uns aber gerne so lasst,  
dann macht doch ein Beziegskosmos,  
aber das gibt uns Sicherheit und Garantie.  
Stimmt unsere Grundbedürfnisse.  
Ich spreche nach Sicherheit schon ein bisschen.  
Und wir wissen die Fremde,  
das ist einfach wertschätzig.  
Aber wir wissen vor allem,  
dass wir weiter machen können.  
Alle Informationen gibt es  
auf unserer Webseite,  
[www.beziegskosmos.com](http://www.beziegskosmos.com).

## **[Transcript] Beziehungskosmos / 65 Bewältigungsstrategie «Freeze» - Oder warum Du wichtiger bist als ich**

Die Musik kommt von Blut an die Session  
und wir sind dann in vier Wochen wieder zurück.  
Ausnahmsweise,  
nicht im Zweifel-Wucher-Rhythmus,  
sondern erst in vier Wochen.  
Der einfache Grund ist,  
wir müssen in diesen Tagen  
unser Manuskript abgeben  
und arbeiten,  
der Beziehungskosmos.  
Macht's gut, tschüss zusammen.  
Beziehungskosmos.