



Die Verfolger–Flüchtender-Dynamik

Emotionale Jagd, Rückzug & unbewusste Schutzmechanismen in Beziehungen

Die Verfolger–Flüchtender-Dynamik gehört zu den häufigsten und gleichzeitig emotional erschöpfendsten Beziehungsmustern. Ein Mensch sucht immer wieder Nähe, Gespräche, Klärung oder Verbindung, während der andere sich zurückzieht, ausweicht oder emotional verschließt. Dadurch entsteht ein Kreislauf aus Suchen und Fliehen.

Die archetypische Grundlage

Nach Carl Gustav Jung reagieren Menschen in Beziehungen nicht nur bewusst, sondern auch aus unbewussten Schutzsystemen heraus. In dieser Dynamik treffen häufig der Liebende oder Heiler auf den Wanderer, Krieger oder emotional vermeidende Schattenanteile.

Beide Seiten versuchen dabei meist nicht, den anderen absichtlich zu verletzen. Sie versuchen lediglich, mit innerem Stress und emotionaler Unsicherheit umzugehen.

Was in dieser Dynamik wirklich passiert

Der Verfolger sucht Verbindung oft über Gespräche, Klärung oder emotionale Nähe. Der Flüchtende reguliert emotionale Spannung hingegen häufig über Rückzug, Distanz oder Schweigen.

- Der Verfolger sucht mehr Nähe oder Klarheit.
- Der Flüchtende fühlt Druck oder Überforderung.
- Der Flüchtende zieht sich zurück.
- Der Verfolger wird emotional aktiver.
- Die Dynamik verstärkt sich immer weiter.

Der Verfolgerpol – Liebender / Heiler

Der Verfolgerpol wird häufig vom Liebenden oder Heiler getragen. Tierisch zeigt sich diese Energie oft über Schwan, Katze oder sensibles Reh.

Dieser Mensch versucht Verbindung aufrechtzuerhalten und reagiert sensibel auf Distanz oder emotionale Unsicherheit.

Wie sich der Verfolger innerlich fühlt

- Warum ziehst du dich zurück?
- Ich brauche Klarheit.
- Bitte rede mit mir.
- Ich habe Angst, die Verbindung zu verlieren.
- Ich will verstehen, was los ist.

Typische Schattenmuster

- Klammern
- Kontrolle über Gespräche
- Emotionale Überaktivierung
- Verlustangst
- Überanalysieren
- Sich selbst verlieren

Die eigentliche Angst dahinter

Hinter dem Verfolgen liegt häufig Angst vor Verlust, Ablehnung oder emotionalem Verlassenwerden.

Der Flüchtendenpol – Wanderer / Krieger

Der Flüchtendenpol wird häufig vom Wanderer oder Krieger getragen. Tierisch zeigt sich diese Energie oft über Wolf, Pferd oder Leopard.

Dieser Mensch erlebt emotionale Spannung häufig als Druck oder Überforderung und reguliert sich über Distanz, Schweigen oder Rückzug.

Wie sich der Flüchtende innerlich fühlt

- Es wird mir zu viel.
- Ich brauche Ruhe.
- Ich fühle mich unter Druck gesetzt.
- Ich kann gerade nicht darüber reden.
- Ich brauche Abstand.

Typische Schattenmuster

- Rückzug
- Ghosting oder Schweigen
- Emotionale Vermeidung
- Flucht vor Konflikten
- Distanzierung
- Innere Abschaltung

Warum sich beide gegenseitig triggern

Je stärker der Verfolger Verbindung sucht, desto mehr Druck fühlt der Flüchtende.

Je stärker sich der Flüchtende zurückzieht, desto aktiver wird die Verlustangst des Verfolgers.

- Der Verfolger erlebt Rückzug als Ablehnung.
- Der Flüchtende erlebt emotionale Aktivität als Einengung.
- Beide Systeme verstärken dadurch gegenseitig ihre Ängste.

Die Nervensystem-Ebene

Auf Nervensystem-Ebene versucht der Verfolger Stress über Kontakt, Klärung oder Nähe zu regulieren.

Der Flüchtende reguliert Stress häufig über Distanz, Rückzug oder emotionale Abschaltung.

Wann die Dynamik ungesund wird

- Wenn dauerhaft keine echte Kommunikation mehr möglich ist.
- Wenn emotionale Abhängigkeit entsteht.
- Wenn Rückzug als Machtmittel genutzt wird.
- Wenn ein Mensch ständig kämpft und der andere dauerhaft flieht.
- Wenn Angst und Erschöpfung die Verbindung dominieren.

- Wenn Selbstverlust entsteht.

Die eigentliche Lernaufgabe

Die Entwicklung liegt nicht darin, dass einer gewinnt. Beide Seiten dürfen lernen, ihre Schutzmechanismen bewusster wahrzunehmen.

Was der Verfolger lernen darf

- Nicht jede Distanz sofort als Verlust zu interpretieren.
- Emotionale Sicherheit mehr in sich selbst aufzubauen.
- Nicht aus Angst zu klammern.
- Pausen auszuhalten.
- Sich selbst nicht zu verlieren.

Was der Flüchtende lernen darf

- Emotionale Gespräche nicht sofort als Gefahr zu erleben.
- Nicht dauerhaft zu schweigen.
- Gefühle bewusster mitzuteilen.
- Verbindung zuzulassen, ohne sich selbst zu verlieren.
- Konflikten nicht nur auszuweichen.

Selbstcoaching-Fragen

- Wann beginne ich emotional zu verfolgen oder zu fliehen?
- Welche Angst wird aktiviert?
- Wie reagiere ich auf Distanz oder Druck?
- Welcher Archetyp übernimmt gerade die Führung?
- Handle ich bewusst oder aus einem Schutzmechanismus heraus?
- Wie könnte gesunde Verbindung aussehen?

Praxisübung zur Verfolger–Flüchtender-Dynamik

Denke an eine Beziehung oder Situation, in der diese Dynamik sichtbar wurde.

1. Wann wurde ich aktiv und suchte Kontakt?
2. Wann zog ich mich zurück oder wich aus?
3. Welche Angst lag darunter?
4. Wie reagierte mein Nervensystem?

5. Was hätte die Lichtseite meines Archetypen getan?

Abschließender Gedanke

Die Verfolger–Flüchtender-Dynamik entsteht selten aus fehlenden Gefühlen. Oft treffen hier zwei unterschiedliche Schutzsysteme aufeinander.

Echte Entwicklung entsteht dort, wo beide Menschen lernen, weder aus Angst festzuhalten noch aus Angst zu fliehen – sondern bewusster mit Nähe, Distanz und ihren eigenen Emotionen umzugehen.


seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

— ♥ —

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.
Ich begleite dich.

Tanja Burmester
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Scannen & mehr erfahren 