

HIMMEL UND HÖLLE SIND KEINE ORTE, SONDERN ZUSTÄNDE UNSERER BEZIEHUNGEN!

UNSERE BEZIEHUNGEN - VOR ALLEM UNSERE PAARBEZIEHUNG - SIND MANCHMAL HIMMLISCH VOLLER GLÜCKSGEFÜHLE. UND MANCHMAL HÖLLISCH VOLLER QUALEN UND DÄMONEN.

TEXT ANNA REINFELD

Meine Hölle - unsere Hölle!

Sahra beschreibt in der Paartherapie ihre Hölle so: „Ich bin so unrund, voller böser Gedanken und Gefühle.“ Wie so oft war die Quelle dafür eine Stimme in ihrem Kopf, die u.a. sagte: „Du bist zu blöd, Du hast es nicht anders verdient!“ Ihr Himmel hängt schief, dunkle Wolken des Zweifels durchziehen ihn. Sahra sitzt fest, sie ist in Geiselnhaft, genauso wie ihr Partner Valentin. Es war ein unbedeutender Auslöser in einer stressigen Situation, aber typisch: Sahra bereitet das Abendessen für die Familie vor, morgen soll es in das lang ersehnte verlängerte Wochenende gehen. Ein einfacher Satz von ihr an Valentin: „Kannst Du Dich um ... kümmern!“ löst bei ihm eine belehrende Reaktion aus ... „Formuliere das anders, wenn Du möchtest, dass ich das tue“ ... was wiederum bei Sahra Wut und einen ungeheuren Ärger auslöst. ... Wer kennt solche oder ähnliche Geschichten nicht, aus der eigenen Beziehung oder aus der beruflichen Praxis? Oft geht es dabei um große, aber noch öfter geht es um kleine Dinge, wegen deren die Kommunikation zwischen den Partner*innen entgleist. Wie auch immer, ohne Klären und Verstehen, was hier passiert ist, bleiben Verletzungen und Kränkungen auf beiden Seiten zurück. Je öfter so etwas vorkommt, desto mehr rutscht die Beziehung in einen Zustand, der einer Hölle gleichkommt. Eine sich verstärkende Dynamik von Vorwürfen, Kritik, Rechtfertigung, Gegenangriffen und Mauern bringt die Beziehung dann gänzlich in die Hölle.

Das Trennende in der Partnerschaft wird mehr und blockiert die Verbindung der Partner*innen. Trennend, d.h. höllisch wir-

ken auch alte, nicht gelöste Konflikte, Kränkungen und Verletzungen sowie das Schweigen über das, was aktuell in der Beziehung stresst. Das Reden über den eigenen Schmerz (die Ängste, die Trauer über das Verlorene in der Beziehung) gelingt dann nicht mehr. Es wird zu gefährlich, dem/der Partner*in die verletzte Seite zu zeigen. Wir machen uns innerlich und äußerlich hart und verschließen uns. Der Beziehungsraum wird kleiner. Die Lebendigkeit, die Freude aneinander bleiben auf der Strecke. Das Vertrauen, die Vision vom Leben miteinander zu verwirklichen, schwindet.

Unterstützung, wenn der Himmel einzustürzen droht

Paare und Einzelpersonen kommen in Therapie oder zum Coaching, weil sie Höllenqualen in ihren Beziehungen leiden, so wie Sahra und Valentin, und weil sie sich nach einer glücklichen und freudvollen Beziehung sehnen. In einer dauerhaft glücklichen Beziehung zu leben ist heute mehr denn je eine Herausforderung. 90 % wünschen sich so eine Partnerschaft, aber mehr als 40 % der Ehen werden geschieden. Der Wunsch alleine reicht offenbar nicht aus. Eines ist gewiss: Eine gelingende Beziehung entwickelt sich immer zwischen zwei Individuen, die guten Willens sind. Diesen guten Willen zu fördern - mit hilfreichen Wissen und praktischen Werkzeugen - ist mein Anliegen als Imago Paartherapeutin und mein Anliegen mit diesem Beitrag.

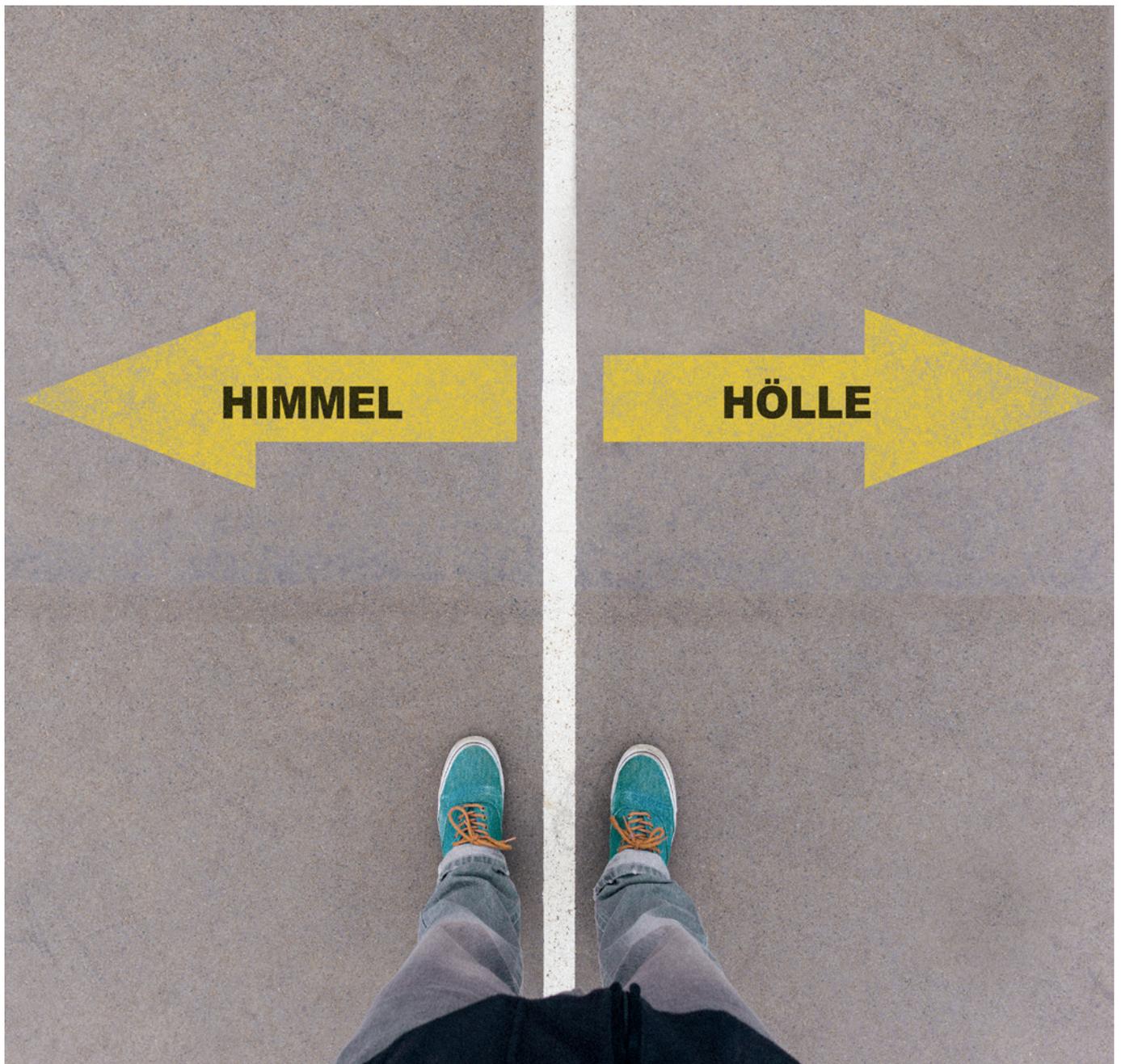
Wissen, das helfen kann

Wenn sich für Paare in ihrer Beziehung die Pforten zur Hölle öffnen, kann eine gemeinsame Landkarte, was Beziehung für das Paar

sein kann, und ein Verständnis über die biologischen Grundlagen der Beziehung hilfreich sein. Die Kenntnis darüber, warum wir manchmal völlig aus der Rolle fallen und uns verhalten wie Kinder, kann sehr entlastend wirken. Was steht hinter den heftigen Gefühlen, und wie können Paare dem Teufelskreis des Sich-Entfremdens entkommen? Die Geheimnisse einer glücklichen Beziehung sind gar nicht so geheim. Liebe ist mehr als ein Gefühl, Liebe ist eine Aktivität, dem Partner/der Partnerin das zu geben, was er oder sie braucht. Ihm bzw. ihr dabei zu helfen, die in der Kindheit nicht oder nur teilweise erfüllten Bedürfnisse (emotionale Zuwendung und Sicherheit, Gefühl der Kontrolle über sein Leben, Autonomie, Selbstwertbestätigung usw.) heute adäquat zu befriedigen.

Was kann Beziehung sein?

Wir können Beziehung als die Reise zweier Held*innen verstehen, die gemeinsam aufbrechen, um ihr Glück zu finden. Dabei müssen sie viele Bewährungsproben bestehen. Wie die Held*innenreise einer archetypischen Struktur folgt, folgt auch die Beziehungsreise einer Struktur. Die erste Station ist die romantische Liebe: Sie ist gekennzeichnet durch die biologische Anziehung. Wir sind überzeugt, unsere Seelenpartner*in gefunden zu haben. Wir verlieben uns, um unsere Schutzmuster ablegen zu können, um unser Potential und das vollkommene Sein zu spüren. Der Zweck des Verliebenseins ist Bindung. Ist diese erfolgt, lassen die körpereigenen Drogen (Phenylethylamin, Dopamin, Noradrenalin) nach, und es folgt die nächste Phase: der Machtkampf. Der Machtkampf fordert uns dazu heraus zu wachsen und mehr über uns selbst zu erfahren. Unsicherheit und Zweifel prägen



diese Zeit. Die Funktion des Machtkampfes ist, sich der eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden und zu lernen, diese wirksam zum Ausdruck zu bringen. Meist suchen Paare in dieser Phase Unterstützung in einer Paartherapie. Oft folgen die Entscheidungen für die Partnerschaft und für die erforderliche Beziehungsarbeit. Ziel dieser Arbeit ist es u.a. zu helfen, die universellen Bedürfnisse nach emotionaler Sicherheit, nach Selbstbehauptung (Kontrolle), Selbstwert und Lust zu erfüllen. Dieser Entwicklungs- und Veränderungsprozess wird von den meisten Paaren als schön und interessant erlebt. Es entsteht eine neue Form der Liebe, charakterisiert durch freudige Entspannung und Lebendigkeit. Beide Partner*innen fühlen sich sicher in der Beziehung, Unterschiede werden weniger

bedrohlich erlebt. Beziehung in diesem Sinne ist ein co-evolutionärer Entwicklungsprozess, in dem beide Partner*innen wachsen, ihre Potentiale als Individuum, als Paar zur Entfaltung bringen.

Die Biologie unserer Beziehung

Wir Menschen sind biologisch auf Bindung hin angelegt. Die dafür verantwortliche Hirnstruktur nennt man Bindungssystem. Wir suchen Bindung, ob wir wollen oder nicht! Die Natur hat das sehr geschickt gemacht, dass sich Mütter und Väter zu ihren kleinen Schreihälsen hingezogen fühlen und sie ganz nebenbei auch noch für die süßesten Babys der Welt halten. Mit einem liebevollen Blick ist alles schön. Das nennt man Bindung. Dieses Gefühl erleben wir,

wenn wir uns verlieben. In Beziehung werden wir emotional angesprochen, wenn sich der Partner/die Partnerin offen und verletzlich zeigt. Sich verletzlich zu zeigen, aktiviert unser biologisches Bindungssystem. Wenn man in Partnerschaften wieder warme Gefühle für den Partner/die Partnerin haben will, kann man etwas dafür tun. Anstatt hinter Alltagsgefühlen zu verschwinden, resignierend den Alltag zu erdulden oder gar emotional zu verhärten, müssen wir uns gegenseitig wieder unsere verletzliche Seite zeigen. Wir müssen uns berühren lassen und dankbar zeigen für die Zuwendung des anderen. Seelisch und körperlich berühren. Das muss keine große Sache sein. Man muss sich innerlich einen Schubs geben und offen auf das Gegenüber zugehen. Eben den ersten Schritt machen.

Verliebte und Eltern-Kind-Paare sind maximal aufeinander bezogen, schauen sich oft tief und offen in die Augen und spiegeln sich in ihrem Erleben. Das schafft maximale Bindung. Nähe entsteht, wenn Verletzbarkeit mit Zuwendung beantwortet wird. Dieses Spiegeln hat noch eine weitere Funktion. Es stimuliert die Entwicklung des Gehirns. In unserem Gehirn sind das Bindungssystem und das Angstsystem biologisch angelegt. Diese Systeme arbeiten mehr oder weniger gefühlsgesteuert und automatisch. Darüber hinaus machen uns unsere Hirnrinde und das Stirnhirn für die Einflüsse unserer Umgebung offen und prägnant. Die Entwicklung unserer Beziehungsfähigkeit setzt sich daher aus der Wechselwirkung der biologischen Grundlagen (Bindungssystem) und den frühen Erfahrungen in unserer Kindheit zusammen. Unser Gehirn erlaubt uns Menschen, auf die Welt nicht nur gefühlsgesteuert zu reagieren, sondern sie auch in unseren Gedanken abzubilden. Wir können sogar fühlen und denken, was andere Menschen fühlen und denken. Das verbindet uns miteinander. Dadurch entsteht in uns eine innere Parallelwelt zur Außenwelt.

Wenn sich unsere Innenwelten zu sehr voneinander unterscheiden, ist das die Grundlage der Konflikte zwischen uns. Dann müssen die Innenwelten miteinander synchronisiert werden. Das geschieht durch Begegnung und Austausch. Dazu dient unsere Sprache. Die Sprache ist das Ergebnis und der Ausdruck unseres Austausches mit der Welt. Es ist die Aufgabe in einer Partnerschaft, eine solche gemeinsame Sprache zu entwickeln.

Partnerwahl

Wie wählen wir denn unsere(n) Partner*in aus? Ob wir einen Menschen sympathisch finden oder nicht, entscheiden wir nicht bewusst. Es gibt den sogenannten 7-Sekunden-Blick, mit dem unser emotionales Gehirn darüber entscheidet, wen wir mögen. Aber auf welcher Grundlage? Auf Basis dessen, was sich mit den frühen Beziehungserfahrungen eingepreßt hat, bilden wir ein inneres Arbeitsmodell, wie Beziehungen zu funktionieren scheinen. Es ist also kein Zufall, dass die späteren Ehepartner*innen nicht selten dem Elternteil ähneln, der für eine/n emotional bedeutend war – im Guten wie im Schlechten. Die Prägung auf einen bestimmten Persönlichkeitstypus erfolgt früh, und unser Bindungsverhalten stellt eine Reaktion auf erlebte Bindungs(un)sicherheit dar. Dieser sogenannte Bindungsstil wird im ersten Lebensjahr angelegt und bleibt ein



Leben lang stabil. Es sei denn, es wird daran gearbeitet. Prägenden Kindheitserfahrungen ist man aber nicht bedingungslos ausgeliefert. Wie es so schön heißt: Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit. Denn wenn in engen Beziehungen intensive Gefühle aktiviert werden, können die Wunden schlechter Beziehungserfahrungen heilen. Es gibt also einen zweiten Bildungsweg für Beziehungsgeschädigte. Das kann beispielsweise eine gelingende Liebesbeziehung sein. Frühe Beziehungserfahrungen prägen sich ein in das sich entwickelnde Gehirn. Besonders intensive und häufig wiederkehrende Erlebnisse beeinflussen die Verknüpfung unserer Nervenzellen. Das ist die Grundlage für unser Gedächtnis. Es bildet sich ein Muster von Gefühlen, Gedanken und Erinnerungen, das im Hintergrund unsere Wahrnehmung und unser Erleben steuert. Unbewusst sehen wir unsere Welt durch die alte Brille. Das ist in vielen Lebenssituationen hilfreich - und manchmal eine Falle.

Unsere Schutzmuster

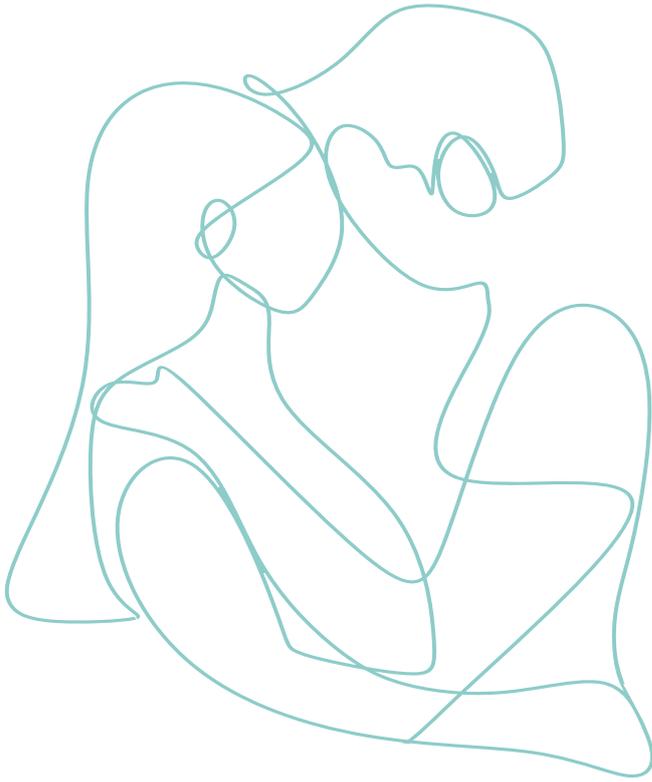
Wenn wir als Erwachsene in ähnliche Situationen kommen wie in der Kindheit, werden unsere inneren Kinder von damals aktiviert. Wir haben die gleichen alten schlechten Gefühle wie damals. Gleichzeitig mit den alten Gefühlen hören wir wieder die alten Stimmen der Eltern oder anderer Bezugspersonen in unserem Kopf. Denn nicht nur das Erleben als Kind, sondern auch die Kommentare und das Verhalten unserer Umwelt prägen sich

ein. Diese verinnerlichte Sätze lösen die alten Muster von Verletzbarkeit, Unzulänglichkeit oder Verlassenheit aus und erzeugen Gefühle von Schmerz, Angst oder Wut. Mit diesen Gefühlen kommt jede/r auf die Welt. Wir haben Stress und möchten verhindern, dass diese unangenehmen Gefühle auftreten.

Unsere biologischen Schutzmuster werden aktiviert: Kämpfen, Unterwerfen oder Flüchten. Beim Flüchten gibt es zwei Varianten: Wegrennen als aktive Form der Vermeidung (sich durch Aktivitäten ablenken und beruhigen) oder Erstarren als passive Form der Vermeidung. In Imago nennen wir diese Schutzmuster „Hagelsturm“ und „Schildkröte“. Der Hagelsturm kämpft, versucht sich zu behaupten und aktiv Kontrolle über die Situation zu bekommen. Die Schildkröte zieht sich zurück und vermeidet aktiv oder passiv die stressigen Situationen. Immer, wenn jemand aus der Rolle fällt, d.h. seine Reaktion auf eine soziale Situation übertrieben heftig oder überraschend passiv ausfällt, stecken vermutlich die in der Kindheit angelegten Schemata im Gehirn dahinter. Solange wir uns unserer Muster nicht bewusst sind, neigen wir dazu, die Auslöser für die Ursache zu halten.

Licht am Himmel – Ein Weg aus der Dunkelheit

Es braucht eine/n, der oder die beginnt, den Himmel auf Erden zu schaffen. Der oder die bereit ist innezuhalten, achtsam zu sein. Der oder die die eigenen Gefühle fühlt und



Mag.^a Anna Reinfeld

Imago Therapeutin, Integrative Gestalttherapeutin, Schematherapeutin i.A., Systemische Organisationsentwicklerin, Vortragende an der Sigmund Freud Privatuniversität

A-1230 Wien
Perchtoldsdorfer Straße 11/22
T: 0664 20 18 010
www.anna-reinfeld.at

Anna Reinfeld arbeitet seit mehr als 30 Jahren als Beraterin, Trainerin und Coach für Führungskräfte und Teams in der Wirtschaft. Im Rahmen dieser Arbeit entwickelte sich bereits ihre Überzeugung, dass wir in einer Welt leben, die durch die Qualität der Beziehungen entsteht. Seit mehr als 10 Jahren ist sie als Psychotherapeutin tätig. In dieser Zeit hat sich diese Überzeugung noch vertieft. Daher stehen Paare - Liebespaare, Generationenpaare - oder Menschen mit Interesse an gelingenden Beziehungen im Zentrum ihrer therapeutischen Arbeit.

Anna Reinfeld ist zum zweiten Mal verheiratet und lebt mit ihrem Mann Heinz im Süden von Wien.



die dahinterliegenden Bedürfnisse beginnt wahrzunehmen. Bereit ist, sich flexibel auf neues Verhalten einzulassen. Mutig ist, den/die Partner*in in die eigene Welt einzuladen und ebenso mutig ist, das Gegenüber in seiner Welt zu besuchen. Jemanden, der oder die Raum und Zeit schafft für eine neue Form der Begegnung und des Miteinander-Redens. Es braucht den Dialog, am besten den Imago Dialog. Das klingt einfach, ist aber herausfordernd und gleichzeitig ein sehr lohnender Prozess. Der erste Schritt ist bewusstes Unterbrechen des Teufelskreises. Der zweite Schritt ist Reflexion. Der dritte Schritt ist ein Dialog. Der vierte Schritt eine verbindliche Absprache. Und der fünfte Schritt: Umsetzung im Alltag.

Mein Himmel. Unser Himmel.

Sahra und Valentin haben ihren Teufelskreis aufgelöst. Sahras Auslöser für ihre heftigen Gefühle war, dass sie sich von Valentin korrigiert und belehrt gefühlt hat. Das wiederum aktivierte in ihr ein altes bekanntes Unzulänglichkeitsschema. Sie wurde von ihrer Mutter immer angehalten, das, was sie getan hatte, noch besser zu machen. Nichts war gut genug! Die aktivierten Gefühle waren Ärger und Wut. Was sie nicht zeigte, war ihre verletzbare, ängstliche Seite. Was den Schmerz noch erhöhte, war die Stimme im Kopf, die zu ihr sagte: „Du bist zu blöd!“ „Du hast es verdient!“ Um diesen Schmerz nicht zu spüren, kritisierte sie Valentin vehement und warf ihm Arroganz und Bösigkeit vor. Ihr tat-

sächliches Bedürfnis war emotionale Zuwendung, sie wollte nicht alleine gelassen werden. Was sie sich in dem Augenblick wünschte war, dass Valentin sehen kann, wie sie sich bemühte, alles gut hinzukriegen, und sagt: „Komm, Schatz, das nehme ich Dir ab!“ Bei Valentin wiederum löste die Frage „Kannst Du ...“ ebenfalls ein altes Unzulänglichkeitsschema aus. Seine Mutter traute ihm wenig zu, und mit seiner eineinhalb Jahre älteren Schwester stand er in Konkurrenz. Er fühlte sich ärgerlich, genervt und auch traurig. Eine Stimme im Kopf sagte zu ihm: „Du kannst das nicht!“ „Du bist ein Versager!“ Was dazu führte, dass Valentin sich von Sahra noch mehr distanzierte. Valentin wollte nicht, dass sein Können in Frage gestellt wird. Er wollte in seiner Kompetenz und seinen Möglichkeiten wahrgenommen und anerkannt werden. Sein Wunsch in dieser Situation war: „Sag mir, was ich tun soll, sag mir, was du dir wünschst, und frag mich nicht, ob ich es kann!“

Die Hölle ist ein unwirtlicher Ort. Der Himmel im Gegensatz dazu ein Ort der Glückseligkeit. Beziehung ist unsere Art, wie wir uns aufeinander beziehen, wie wir aufeinander blicken. Sind wir reaktiv oder handeln wir bewusst? Als Männer und Frauen, die ihren Beziehungsraum gemeinsam gestalten, die bereit sind, Raum und Zeit zu schaffen, einander präsent, wertschätzend und achtsam zu begegnen und einander im Kontakt immer wieder neu zu entdecken. Der Gewinn kann Himmlisches sein.