

# NACHGEFRAGT

„Mein Mann litt früh unter großer Einsamkeit. Soll ich nun, wie er sagt, dafür zuständig sein, dass er sich heute nicht mehr einsam fühlt? Geht es nicht vielmehr darum, dass er seine frühen Verletzungen aufarbeitet, damit er nicht so viel Nähe braucht und weniger kontrollierend und einschränkend ist in unserer Beziehung?“

## Bettina Fraisl antwortet:

Wenn wir auf unserer Beziehungsreise da angelangt sind, wo wir uns miteinander verletzlich zeigen und unsere wunden Punkte auch mit frühen prägenden Erfahrungen verknüpft sehen, zeigt sich der so genannte Machtkampf oft von einer neuen Seite. Nach ersten berührenden und verbindenden Erfahrungen fragen sich manche Paare ähnlich wie Sie: Wer von uns beiden ist hier eigentlich verantwortlich wofür?

Häufig hängt dies damit zusammen, dass es auch nach sehr berührenden Dialogerfahrungen nicht einfach ist, das mitfühlend Geteilte im Alltag zu leben. Herausfordernde Situationen stellen sich dennoch ein, und Enttäuschung und Hilflosigkeit wegen einem neuerlichen Kontaktverlust sind gerade nach intensiv erlebter Nähe oft besonders groß. „Du weißt doch nun, was ich so sehr von dir brauche und warum, und dennoch bist du wieder so!“ ist eine der Varianten, diese Enttäuschung im Machtkampf-Modus kundzutun. Eine andere ist: „Das ist deine Geschichte, ich habe damit nichts zu tun und kann sie nicht ändern!“

Beide Aussagen sind nachvollziehbar. Und beide verorten die Verantwortung für Veränderung und Entwicklung im Gegenüber.

## Verliebt, verlobt, verletzt?

Laut Imago Theorie verlieben wir uns in Menschen, die dazu tendieren, uns „wiederzuverletzen“, alte Wunden in uns zu reaktivieren (und umgekehrt), weil wir unbewusst hoffen, dieses Mal eine heilsame Erfahrung zu machen.

Menschen, die früh unter Einsamkeit litten, verlieben sich häufig in jemanden, von der/dem sie sich über kurz oder lang wieder allein gelassen fühlen – durch ein Streben nach mehr Freiraum etwa oder ein Rückzugsverhalten im Streit. Umgekehrt verlieben sich Menschen, die sich in jungen Jahren vor allem eingeschränkt oder kontrolliert gefühlt haben, oft in jemanden, der oder die durch ein geäußertes Nähe-Bedürfnis wieder als einschränkend und bevormundend erlebt wird.

Das ist, was wir mit der Kindheitsgeschichte des Partners, der Partnerin zu tun haben: Wir

eignen uns besonders gut als Projektionsflächen füreinander. Dass in diesem Übertragungsgeschehen manches in einen Topf geworfen wird, das nur bedingt zusammen gehört, liegt im Wesen der Sache und wird wohl am deutlichsten, wenn der Topf wieder einmal überkocht.

## Heilung und Wachstum

Die gute Nachricht ist, dass wir auch das Potential haben, unseren Liebsten in heilsamer Weise zu begegnen, gerade da, wo sie besonders (ver)wund(bar) sind: indem wir uns an jenen Stellen entwickeln, an denen unsere Abwehr am größten ist. Das ist durchaus anstrengend – und lohnend, für unsere Beziehung, für unsere Partner\*innen, für uns selbst. Das Wichtigste: Bleiben Sie in Kontakt, mit sich und einander, bleiben Sie interessiert. Was ist zwischen uns gerade passiert, das dich einsam macht? Was ist es, was mich an deiner Einsamkeit in Not bringt und in Ärger versetzt?

Heilung und Wachstum sind Prozesse, die in einer Liebesbeziehung wechselseitig Hand in Hand gehen. Wenn z.B. jemand lernt, im Konflikt präsent zu bleiben, anstatt sich wie gewohnt zurückzuziehen, kann das für das Gegenüber, das sich sonst verlassen fühlt, eine heilsame Erfahrung sein. Und wenn jemand den/die Partner\*in zur erträumten Reise allein ermutigen kann, obwohl er oder sie die Zeit lieber zweisam zuhause verbringen würde, kann auch das eine heilsame Erfahrung sein für das Gegenüber, das in der Bestätigung des eigenen Freiraums auflebt – und sich dadurch wieder sicher in Verbindung fühlt.

Aber wer ist wann dran mit einem Entwicklungsschritt?

## 100 % Verantwortung

Der Imago Theorie zufolge sind beide Partner\*innen zu jeder Zeit 100 % verantwortlich für die Qualität ihres Beziehungszwischenraums – und damit für die Beziehung. Also 100 % Verantwortung pro Person, kein Halbe-halbe, da jede Handlung, jede Unterlassung unweigerlich auf die Qualität des Miteinander Einfluss nimmt. So betrachtet geht es nicht um ein Entweder-oder, ein Du

oder ich, und auch nicht um ein Wenn-dann, sondern um ein Du und ich, ein Sowohl-als-auch – mit Fokus auf dem jeweils eigenen Anteil, den eigenen 100 % im gemeinsamen Ausloten von Bedürfnissen, Ambivalenzen und Möglichkeiten.



## Dr.<sup>in</sup> Bettina Fraisl

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Psychodrama), Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Facilitator, Paarworkshops)

A-6020 Innsbruck  
Claudiastraße 14/1  
Tel. 0664 9175776

[www.bettina-fraisl.at](http://www.bettina-fraisl.at)

Bettina Fraisl arbeitet in einer Familienberatungsstelle und in freier Praxis mit großer Begeisterung mit Paaren, Einzelpersonen und Gruppen.

Seit mehr als 25 Jahren ist sie auf Beziehungsreise mit Clemens, mit dem sie eine Tochter und zwei Söhne hat. In Imago Paarworkshops begleiten die beiden seit 2015 mit viel Freude gemeinsam Paare dabei, sich einander in wertschätzender Verbindung zuzutrauen und sich durch Herausforderungen und Hürden persönlich und als Paar weiterzuentwickeln.