

## Paarsein, die lohnende Herausforderung

von Corinna Möck-Klimek

Paarbeziehungen sind mit das Schönste im Leben - und sie können gleichfalls zu schlimmen Erfahrungen werden.

Denken Sie an frisch verliebte Paare: Sie reden, sie berühren sich, schauen sich in die Augen und können nicht genug von einander bekommen. Das Gegenbild ist das sich schweigend gegenüberstehende Ehepaar im Restaurant. Haben sie sich schon alles gesagt?

Wohl kaum, aber sie sind an einem Punkt angekommen, an dem vieles unaussprechlich geworden ist. Doch was nicht gesagt wird, kann nicht gehört werden. Unausgesprochenes fühlt sich unverstanden, verletzt und enttäuscht an.

Beim verliebten Paar werden die Bälle ständig hin und hergeworfen. Beim schweigenden Ehepaar hat jeder Bälle, die nicht mehr gespielt werden, die Beziehung stagniert. Was ist passiert?

Nicht selten ist gerade das, was uns zu Beginn einer Liebesbeziehung besonders am anderen gefiel, plötzlich schwierig. Der „Fels in der Brandung“ ist jetzt unflexibel und langweilig. Die vormals so anziehende, emotionale Frau wird plötzlich als fordernd und nervig von ihrem Partner erlebt.

Die Eigenschaften, die uns zu Beginn so stark ansprechen, transportieren oftmals unerfüllte Versprechungen nach denen wir uns sehnen. Hier werde ich gewollt, hier bin ich sicher, hier kann ich so sein wie ich bin.

Unsere ersten prägenden Beziehungserfahrungen machen wir in der Herkunftsfamilie. Darunter sind sowohl stärkende, bestätigende als auch schmerzhaft Erfahrungen. Basierend auf diesen erworbenen Prägungen entwickeln wir unsere grundlegenden Bewältigungsstrategien für das Leben. Die Indianer nennen dies die „heilige Wunde“, die jedem Lebensweg mitgegeben ist.

In der Psychotherapie sprechen wir von Grundverletzungen und einem daraus entwickelten Schutzrespektive Charakterstil.

### **Was kann mir ein Partner geben und was nicht?**

Die individuellen Dynamiken zwischen Grundverletzung und Charakterstil ergänzen sich am Beginn einer Beziehung. Im „Verliebtsein“ blitzt eine erste Ahnung von Ganzsein auf. Die Verbindung individueller Dynamiken können erscheinen in:

- a) Botschaften, die etwas dem Anderen versprechen wie: ich bin ein starker männlicher Mann, ich bin eine erotische Frau.
- b) Botschaften, die dem Gegenüber emotionale Nahrung versprechen wie: bei mir bist du sicher, ich verlasse dich nicht.

Die Botschaften des ersten Typs transportieren ein eingeschränktes Selbstbild, das dazu dient, eigene Verletzungen zu schützen oder zu kompensieren. Es weckt Erwartungen beim Partner, die früher oder später enttäuscht werden.

Holger hat erlebt, dass er, sobald er als Kind Schwäche zeigte, verlassen oder abgewertet wurde. Deshalb hat er gelernt, sich als Schutz eine „starke Hülle“ zu geben und keine Schwächen zu zeigen. Seine Frau war anfangs angezogen von seiner Ausgeglichenheit und Stärke – doch bald klagte sie über seinen Mangel an emotionaler Nähe. Wer jedoch einen Schutzmantel um Emotionen legt, kann nicht die schönen Gefühle von den schmerzhaften separieren – er entzieht seine gesamte Gefühlswelt dem Zugang anderer und nicht zuletzt sich selbst.

Die Botschaften des zweiten Typs berühren ein Defizit des Partners. Anfangs ist das Paar darauf ausgerichtet, Gemeinsamkeit herzustellen und jeder erfüllt bereitwillig die Sehnsucht des anderen. Dabei werden folgende Dynamiken übersehen:

1. Die vom Partner gegebene Bestätigung ist geliehen – sie ist mit einer Abhängigkeit verbunden.
2. Sie kann das Loch der ursprünglichen Verletzung nicht füllen, deshalb wird sie nie wirklich „satt“ machen.

### **Innere Defizite können nicht von aussen ausgeglichen werden**

Manuela erlebt sich immer wieder als ungenügend, nicht wirklich liebenswert. Ihr neuer Partner Hans vermittelt ihr „ich liebe dich und will dich“. Manuela hört vor allem diese Botschaft. Doch mit der Zeit scheint die Botschaft zu schwinden; sofort beginnt die alte Verunsicherung wieder in ihr aufzusteigen und sie wendet sich an Hans. Zuerst unsicher fragend, ob er sie denn immer noch genauso liebe, mit der Zeit sich beschwerend, sie fühle sich nicht mehr gesehen von ihm.

Sowohl Holger als auch Manuela haben das Gefühl, dass die Verflachung in der Beziehung in erster Linie in einem geänderten Verhalten des Partners liegt. Er bzw. sie müsste sich nur wieder ändern, so sein wie früher, damit alles wieder gut wird.

In diesem Moment wird die eigene Weiterentwicklung wie auch die Entwicklung der Beziehung gestoppt. Die Verantwortung wird zum Partner geschoben und selber begibt man sich in die Position des Opfers. An solch einer Stelle ist „alles gesagt“ – etliche Bälle liegen am Boden, das Paar schweigt.

Holgers Frau wird fordern, dass er seine Gefühle zeigt, während er möchte, dass seine Frau ihn so akzeptiert wie er ist, schliesslich hat er ihr zu Beginn der Beziehung auch gefallen. Hans wird von Manuela fordern, dass sie ihm glauben solle, dass er sie liebe und Manuela wird von ihrem Partner verlangen, dass er sich mehr für sie interessieren solle. Letztendlich wird sich bei allen Beteiligten das Gefühl einschleichen, sie hätten sich womöglich im Partner getäuscht, oder sie hätten selber versagt.

### **Erfüllende Beziehungen berühren die „heilige Wunde“ des Anderen**

Wenn ein Paar in solch einem Moment innehält und versucht die Sprachlosigkeit durch eine Beratung zu durchbrechen, kann aus diesem Dilemma ein Quantensprung für die Beziehung erfolgen. Jede lebendige, verbindliche Paarbeziehung durchläuft Vertiefungsschritte, in denen lohnende Herausforderungen liegen - wunderbare Möglichkeiten zu innerem Wachstum und persönlicher Heilung.

Intime Partner, wenn sie sich langfristig und vertieft auf einander einlassen, berühren gegenseitig die „heilige Wunde“. Die mit diesem Prozess einhergehende Öffnung erlaubt Heilung und lässt die Schönheit erstrahlen, die sich in tief verbundenen und lebendigen Paarbeziehungen zeigt. Der Schutz und die Abwehr gehen nicht weg, sie werden sanfter.

Erschienen in IBP Magazin 2 – Oktober 2011

Copyright © IBP Institut