

2. Schritt: wie Liebe gelingt

Damit im Tango aus zwei eins werden, müssen sie zwei bleiben.

Im Tanz werden Sie eins, doch jeder bleibt in seinem Gleichgewicht. Sie werden zu einer Bewegung, doch als Individuum bleiben Sie erkennbar.

2.Schritt: Autonomie und Gemeinsamkeit

Das Paarsein braucht Pflege. Wenn zum Beispiel Eltern ihr Paarsein über ihre Elternschaft vergessen, geht das zu Lasten ihrer Kinder. Werden die Kinder als einzige Quelle für das Glück gesehen, wird ihnen eine Wichtigkeit vermittelt, die diese Kinder überfordert. Die Kinder glauben, für das Glück der Eltern verantwortlich zu sein. Kümmert sich jeder Einzelne und das Paar gemeinsam über die Kinder hinaus um eigenes Glück, sind die Kinder davon befreit, sich für das Glück ihrer Eltern einzusetzen. Wir bringen an dieser Stelle gern die Metapher eines Hauses ins Spiel: Jedes Familienmitglied hat in diesem Haus ein eigenes Zimmer, einen eigenen Raum, den er selbst einrichtet und in dem er sich wohlfühlt. Darüber hinaus gibt es einen Paarraum, um den sich das Paar gemeinsam kümmert. Natürlich gibt es auch ein Familienzimmer; dort finden dann die gemeinsamen Aktivitäten und Aufgaben der Familie statt.

Wenn ich gut für mich sorgen kann und zufrieden bin, gebe ich dem Partner leichter und freudiger was er von mir braucht. Zwei sind nur eins, wenn sie zwei bleiben. Jeder der Partner kümmert sich um die eigene Zufriedenheit und gleichzeitig um die Zufriedenheit im Paarsein.

Wenn ich mich selbst zu einem Nichts mache, kann ich dem Partner auch nichts sein. Je mehr ich bin, je mehr ich mich fühle, je mehr ich in mir entfaltet habe, umso mehr kann ich dem Partner schenken. Wir nennen das Selbstliebe oder Ich-Liebe. Diese Liebe für sich selbst macht unabhängig und stabil. Ähnlich wie im Tanz, wenn jeder in seinem Gleichgewicht steht und so jeder für sich stehen kann. Diese Tanzhaltung drückt Stabilität aus. Das Stolpern des Partners kann vom anderen aufgefangen und ausgeglichen werden. Wer an seinem Tanzpartner hängt, reißt ihn beim Stolpern mit. Beide stürzen.

Wer sich ängstlich anpasst und nur auf den Partner bezogen ist, gefährdet das Paarsein. Das Klammern an ihm, aus Angst ihn zu verlieren und dann allein zu sein, hat zur Folge, dass es dem Paar an lebendiger Fülle mangelt. Wer eigene kräftige Wurzeln in sein Erdreich treibt, muss sich nicht dem Partner aufpfropfen.

Wir alle wollen, dass andere Menschen uns mögen, uns akzeptieren und uns bewundern. Wir fühlen uns attraktiv, wenn andere uns für attraktiv halten, wir fühlen uns begehrenswert und begehren selbst, weil ein anderer Mensch uns begehrt. Kompliziert wird es, wenn ich mich darauf fokussiere und mein Verhalten danach ausrichte, mich so zu verhalten, dass mein Partner sich wohlfühlt, damit ich mich wohlfühle. Dann mache ich mich *abhängig* von ihm; damit er sich wohlfühlt, stelle ich meine eigenen Impulse, meine inneren Stimmen und Bedürfnisse zurück. Das hängt mit dem eigenen Selbstwert zusammen: Ich verhalte mich dem Partner gegenüber gefällig und werde dafür geliebt, geachtet und geschätzt. Weil ich selbst nicht die Wertschätzung für mich habe, mache ich mich vom Urteil des Partners abhängig. Daraus ergeben sich zahlreiche Probleme, unter anderem das Gefühl, von anderen Menschen kontrolliert oder erpresst zu werden, auch wenn dies in Wahrheit nicht so ist. Weil ich mein Verhalten nach dem Anderen ausrichte, mache ich den Anderen verantwortlich, so sein zu müssen, wie der andere mich haben will. Ich fühle mich von ihm erpresst und merke nicht, dass ich mich selbst erpresse: *Wenn du nicht so bist wie er dich braucht, verlässt er dich*. Unsere eigenen überwältigenden Bedürfnisse nach Anerkennung machen uns zu wohlfeilen Opfern von Manipulation.

In Liebesbeziehungen müssen wir lernen auf eigenen Beinen zu stehen. Wenn der eine vom anderen Partner abhängig ist, erscheint die Beziehung, als bestünde sie aus zwei Einbeinigen, die sich gegenseitig Halt geben.(Schnarch 2014). Der Einbeinige hält sich am Partner fest, der ihm sein notwendiges Gleichgewicht gibt. Jeder stellt für den anderen den Ersatz des fehlenden Beines dar. Geht der Unterstützer weg, stürzt der andere Partner (in den Abgrund).

Wenn es einem Partner schwerfällt die eigene innere Balance zu halten, fühlt er sich oft durch den anderen Partner unterdrückt; er spürt die Abhängigkeit. Nach jemanden Ausschau zu halten, der das Bein hat, das ich brauche, führt zu nichts. Die notwendige Balance muss ich mit eigenen Mitteln zu Stande bringen, nicht durch die Beziehung.

Wenn Sie nicht darauf verzichten, selbst zu stehen, nicht lernen das Gleichgewicht zu halten, dann ist das Leben Ihres Partners nicht mehr sein eigenes. Sie fordern von ihm, dass er für Sie da ist, Sie ständig unterstützt. Damit behindern Sie sich beide und stören einander. Beide sind nicht bereit, den anderen loszulassen und ohne fremde Hilfe ihren Gleichgewichtssinn zu finden. Menschen mit einem Bein stehen dem Streben nach Bindung einerseits und Autonomie andererseits auf Kriegsfuß; das erscheint für sie unvereinbar. Sie fürchten sich davor zerrissen zu werden. Menschen mit einer geringen inneren Balance nehmen in ihren Beziehungen zu viel Raum in Anspruch und schränken so bei ihrem Partner, der sich in Richtung Autonomie weiter entwickeln will, den Raum zum Leben ein.

Fallbeispiel: Wenn Zwei sich streiten, streiten Vier

Das Paarsein gelingt im Loslassen. Das klingt paradox, doch wenn wir uns verlieben, verlieben wir uns in das, was wir ersehnt haben. Vielleicht ersehnen wir Halt und erwarten deshalb, dass uns der Geliebte Halt gibt. Oder wir sehnen uns nach Wertschätzung: »Jetzt habe ich endlich das gefunden, nach dem ich mich schon als Kind gesehnt habe.« Wir haben geträumt und haben falsche Erwartungen, die wir loslassen müssen, sonst überfordern wir den Geliebten. Kein Mann, keine Frau wird uns in dem Maße die Liebe geben können, so wie wir sie als Kind gebraucht hätten. Dazu ein Fall aus unserer Praxis.

Richard und Barbara sind seit drei Jahren ein Paar. Richard beschwert sich, Barbara könne sich nicht entscheiden, weder für ein Urlaubsziel noch bei alltäglichen Kleinigkeiten. Die Entscheidung, so erwidert Barbara, könnte ja falsch sein. Deshalb brauche sie Zeit zum Überlegen.

Probleme gibt es auch bei der Erziehung des gemeinsamen Kindes. Das Paar findet zu keiner Entscheidung, in welchem Kindergarten das Kind angemeldet werden soll. Würde Richard eine Entscheidung allein treffen, zum Beispiel eine Ferienwohnung buchen, würde sich Barbara übergangen und nicht ernst genommen fühlen und es käme zum Streit. Deshalb ist Richard im Laufe der Zeit dahin gekommen, nur noch zu entscheiden, was ihn allein betrifft, und die Paar- und Familienangelegenheiten so lange offen zu lassen, bis sich Barbara entschieden hat. Das hat ihn mit der Zeit stumm gemacht, weswegen sie ihm vorwirft, er rede nicht mit ihr.

Richard kommt aus einer Familie, in der sehr sparsam mit Gefühlen umgegangen wurde. Als sachbezogener Mensch fällt es ihm leicht, nach Abwägen von Pro und Contra eine Entscheidung zu treffen. Doch was er in der Beziehung erlebt, macht ihn hilflos. Er sieht sich ohnmächtig den Emotionen und Vorwürfen seiner Frau ausgesetzt.

Therapeut Was hat Sie Richard, damals an Barbara fasziniert?

Richard Damals war sie offen und unbeschwert. Ihr Temperament hat mir gefallen. Sie war spontan und vieles war ohne Diskussion möglich.

Th Wie zeigt sie das heute, das Offene und Spontane?

R Man könnte sagen, dass sie die Dinge lange offen lässt und sich dann spontan entscheidet, aber dann das Entschiedene doch wieder rückgängig macht. Das geht aber doch nicht, wenn man Verpflichtungen eingegangen ist und zum Beispiel einen Flug gebucht hat.

Th Was glauben Sie, warum waren Sie damals von Babaras Unbeschwertheit, ihrem Temperament und dem Spontanen so angetan?

R Nun, ich habe mir das Spontane eigentlich immer selbst gewünscht. Meine Eltern waren sehr korrekt und da hat nichts Aufregendes stattgefunden. Wir waren eine vernünftige Familie. Manchmal war es mir total tot langweilig und es hätte mich manchmal gereizt, bei Besuch einfach die Hosen runter zu lassen und mit nacktem Hintern da zu stehen. Aber das hab ich mich natürlich nicht getraut. Gegen die Dominanz meiner Eltern kam niemand an. Aussichtslos!

Th Was haben Sie dann gemacht?

R Man kann sagen, ich habe resigniert und bin hinter einer imaginären Wand verschwunden.

Th Machen Sie das heute auch noch, wenn Sie gegen das Chaos ihrer Frau, wie Sie sagen, nicht ankommen?

R Genau, ich ziehe mich dann hinter meine Wand zurück.

Th Da könnten Sie heute dem Kind in Ihnen sagen: »Du hattest so eine Sehnsucht nach Lebendigkeit und Unbeschwertheit und außerdem nach Emotionen, aber jetzt kann ich mit diesen Emotionen meiner Frau nicht umgehen, sie sind so chaotisch. Da ziehe ich mich lieber wieder wie damals hinter meine Wand zurück. Gegen dieses Chaos komme ich nicht an.«

R Tatsächlich, das leuchtet ein.

Th Wie war es bei Ihnen, Barbara? Was hat Ihnen an Richard damals gefallen?

Barbara Er war so sicher. Da gab es kein Hin und Her. Er war sich meiner sicher. Das war Klasse.

Th Was hat Sie daran so fasziniert, wenn Sie sagen: »Er war sich meiner sicher.«?

B Meiner Mutter war nie etwas recht zu machen. Ich habe mich ständig gefragt, was ich noch tun könnte, damit sie zufrieden ist. Mein Vater hat auch nie etwas recht machen können. Er hat viel gearbeitet und war so gut wie nie da. Vielleicht deswegen. Er wollte nicht mehr nach Hause kommen. Ständig lag uns meine Mutter in den Ohren, und wenn Vater nicht nach Hause kam, bekam ich das auch noch ab.

Th Was mag sich das Kind, das Sie damals waren, dann wohl sehnlichst gewünscht haben?

B Ja, klar. Die Sicherheit, endlich recht zu sein.

Th Ohne viel Hin und Her?

B Genau.

Th Dann haben Sie sich doch den Richtigen ausgesucht. Ihr Mann will immer Nägel mit Köpfen machen, ohne viel Hin und Her. Er sorgt für die Sicherheit, dass der Urlaub gebucht werden kann.

B Er macht mir immer so einen Druck, wenn es nicht schnell genug geht. Ich weiß nicht schnell genug, ob es eine gute Entscheidung ist.

Th Sie wollen keinen Fehler machen, es soll richtig sein? Wie damals bei der Mutter wollen Sie es richtig machen?

B Irgendwie schon.

Th Es scheint, als wenn in diesem Dilemma des Paares noch zwei Kinder mitmischten. Beide Erwachsene planen eine Ferienreise und zwei verletzte Kinder rühren mit im Brei: Ein verletztes Mädchen will keine falsche Entscheidung treffen und ein verletzter Junge erlebt Gefühlschaos und verschwindet hinter einer Wand.

R Ein gutes Bild. Aber wie kommen wir da raus?

Den beiden darauf eine kurze Antwort zu geben, ist nicht möglich. Der Ausstieg aus dem Dilemma ist zunächst, dass sich jeder von beiden auf sich selbst besinnt, dem *ICH* einen Raum gibt. Im Streit fühlt sich jeder als Opfer und macht den anderen zum Täter. Jeder fühlt sich nicht richtig gesehen und der Blick ist anklagend auf den Partner gerichtet. Wer im Opfer-Sein verbleibt, ist verloren, kann sich selbst nicht helfen und dem ist auch nicht zu helfen. Im Opfer-Sein sind immer die Anderen an allem Unglück schuld. Im Opfer-Sein bleibt man im Kind-Sein. Das Kind ist in seinem Klein-Sein ohnmächtig, mit ihm wird etwas gemacht: Die Eltern bestimmen über das Kind und gleichzeitig belasten sie es mit ihrer Unvollkommenheit. Das Kind ist zu klein, um das zu beenden, was von den Eltern ausgeht. Die Eltern müssten das Streiten miteinander oder das Schlagen des Kindes beenden. Sie müssten den Mangel abstellen und die gewünschte Liebe und Anerkennung geben.

Sich auf das ICH zu besinnen, bedeutet, sein eigenes Handeln *heute* zu betrachten. Deshalb sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

Angenommen, alles was wir als Paar an Schwierigkeiten haben ist hundert Prozent. Wie viel davon gehört mir und wieviel meinem Partner. Was mache ich jetzt mit *meinen* Prozenten?

Wenn ich mich so frage und eine Prozentzahl für mich finde, trete ich in die Perspektive des Mit-Täters. Mit-Täter heißt auch Mit-Verantwortung, das ist der Haken. Wenn ich zu meiner Mitverantwortung stehe, kann ich nicht mehr sagen: »Du bist schuld.« Jetzt heißt es, wir tragen beide unseren Teil an der Schuld, jeder auf seine Art. Jeder hat seinen Teil der Verantwortung für die Schiefelage. Es ist wohl besser von Verantwortung zu sprechen als von Schuld. Der Vorteil dieser Idee so damit umzugehen ist, dass es eine Perspektive gibt. Wenn ich dazu beigetragen habe, dass es schwierig wurde, dann kann ich auch etwas dazu beitragen, was es besser werden lässt. Ich habe mehr Macht und mache mein Glück nicht mehr allein vom Partner abhängig, so wie ich es damals als Kind gemacht habe: Die Eltern entscheiden über mein Glück. In der Haltung der Eigenverantwortung gewinne ich Autonomie.

Im Kommunikationstraining lernen Paare sogenannte Ich-Botschaften zu kommunizieren. Das Paar lernt, Anklagen zu vermeiden. Anklagen treten immer als Du-Botschaft auf: »Du hast schon wieder...«, »Weil du...«, »Immer wenn du...«, »Du bist...« Es verlangt Disziplin und Selbstverantwortung, sich an Ich-Botschaften zu orientieren. Orientieren genügt schon, bitte keine Perfektion.

Beispiel für einen Streit in der ICH-Form

Hans und Maria haben einen Streitpunkt. Der Hund schläft mit im Ehebett. Hans findet das widerlich. Maria findet es gemütlich.

Hans Musst du immer den Hund mit ins Bett nehmen?

Maria Das ist doch gar nicht schlimm. Das ist bloß, weil du ihn nicht leiden kannst.

H Du weißt doch, dass ich das nicht will. Wieso machst du es immer wieder?

M Er tut mir so leid. Du hast gar kein Verständnis für ihn – und für mich auch nicht!

H Du hast keines für mich, sonst wäre der Hund nicht in unserem Bett.

M Den Hund gab es schon vor dir. Du bist doch nur eifersüchtig.

H Du spinnst ja. Von wegen eifersüchtig, das ist unhygienisch.

So könnte das ewig weitergehen. Jeder will vom anderen Verständnis und Einsicht. Wie würde es mit Ich-Botschaften klingen?

H Ich mag es nicht, wenn der Hund mit im Bett liegt.

M Schade. Ich finde es immer so gemütlich, wenn wir drei gemeinsam im Bett liegen.

H Ich fühle mich gestört und kann mich nicht bewegen. Außerdem riecht der Hund und ich finde das gar nicht so gemütlich.

M Als ich mit dir noch nicht zusammen war, lag der Hund immer in meinem Bett und hat mir in meinem Alleinsein Gesellschaft geleistet.

H Jetzt würde ich dir gern Gesellschaft leisten und fühle mich aber im gemeinsamen Bett nicht wohl.

M Ich bringe es aber nicht übers Herz, den Hund aus dem Bett zu jagen, früher war das sein Recht.

H Ich will mich im Bett wohlfühlen, dann gehe ich eben ins Gästezimmer. Das finde ich zwar blöde, aber ich habe für mich keine andere Wahl.

M Das will ich auch nicht. Das klingt ja so, als müsste ich mich entscheiden, entweder dich oder den Hund im Bett.

H Mir geht es doch genauso, ich muss mich auch entscheiden, im Gästezimmer zu schlafen oder im Ehebett mit Hund und Unbehagen.

Jetzt sind beide Partner an einem wichtigen Thema. Es geht um eine Entscheidung. Hans hat sich schon entschieden, nun muss Maria sich entscheiden. Mit Du-Botschaften schiebt man dem Partner die Entscheidung zu, Ich-Botschaften erinnern an die eigene Entscheidungsgewalt. Wer auf der Seite des Veränderns steht und eine Entscheidung für sich trifft, gilt oft als Störer. Und wer will schon ein Störenfried sein? Es ist allemal einfacher, die Entscheidung dem Partner abzuverlangen.

In der Therapie ist alles machbar?

Im Reich der Therapien klingt es manchmal so, als ob alles möglich wäre, man muss es nur wollen oder sich wünschen. Alles ist mach(t)bar. Das gibt einem einerseits das Gefühl von Macht, andererseits erlebt man, wenn es nicht funktioniert, Machtlosigkeit und Versagen. Im folgenden Fallbeispiel wollen wir für eine innere Haltung werben, der eigenen Unvollkommenheit und damit einer gewissen Machtlosigkeit im eigenen Veränderungsprozess eine Berechtigung, einen Raum zu geben. Paradoxerweise kann gerade diese Haltung zu einer Veränderung beitragen.

Fallbeispiel: Der eigenen Begrenztheit zustimmen

Clarissa beklagt sich in der Beratung über ihren Mann: »Nie herrscht Gleichklang und alles bleibt am mir hängen.« Oft ist sie am Ende ihrer Kräfte und ihr Mann gibt sich dann alle Mühe, sie nicht noch mehr aufzuregen. Deshalb verschweigt er ihr auch die finanziellen Probleme. Doch sie erfährt durch einen Anruf davon und stürzt in ein tiefes Loch. Ihr Fazit: »Ich kann ihm nicht vertrauen, wie schon so oft.«

Ihr größter Wunsch im Leben sei, so erzählt sie in der Therapiesitzung, Vertrauen zu haben. Sie würde sich so gerne mit dem Gedanken fallen lassen, alles werde schon gut werden. Wir laden Clarissa ein, sich an ihre Kinderzeit zu erinnern und erfahren, dass ihre Mutter ständig gedroht hatte, sich umzubringen, weil sie das Leben zu anstrengend fand. In einer Imaginationsübung kann Clarissa sich nicht in die Arme der Mutter fallen lassen. Ihre Angst, die Mutter nehme sie mit in den Tod, ist zu groß.

Als Kind übernahm sie die Kontrolle für Lebensabläufe in der Familie. Sie achtete zum Beispiel darauf, dass der kleine Bruder die Hausaufgaben machte und dass die Mutter entlastet war. Sie hatte als Kind den Anspruch, mögliche Konfliktpunkte aus dem Weg zu räumen, bevor die Mutter sie wahrnehmen konnte. Die Kontrolle über Abläufe in der Familie auszuüben, verlangte von ihr Selbstdisziplin und ständige Wachsamkeit. Loszulassen hätten ihre Existenz bedroht. Ihr Misstrauen, einen möglichen Krisenherd übersehen zu haben, war als Kind sinnvoll. Ihre Aktionen, das Leben ihrer Familie zu kontrollieren, vermittelte ihr vorübergehende Sicherheit. Das Ausüben von Kontrolle schützte sie vor dem Gefühl der Ohnmacht. Heute betrachtet Clarissa ihr Kontrollbedürfnis als störend, weil es die Beziehung zu anderen Menschen belastet. Ihr geringes Vertrauen in den Partner führt zu Konflikten in der Partnerschaft. Hingabe in der Sexualität ist für Clarissa schwierig. Ihr ständiges Prüfen, ob die Arbeiten des Alltags auch erledigt wurden, nerven alle Familienmitglieder.

Zu erleben, dass das Bedürfnis nach Kontrolle im Leben des Kindes einen Sinn hatte, ja sogar dafür sorgte, dass es Sicherheit empfand, gibt dem Kontrollbedürfnis heute eine neue Bedeutung.

Clarissa Kellerkind sagt: *Ich habe Angst, wenn ich loslasse, muss ich sterben oder werde verrückt, wie meine Mutter.*

Diese Angst veranlasst Clarissa zur Überzeugung, dass sie sich nur auf sich selbst verlassen kann. Das kostet sie große Kraftanstrengung. Doch diese Angst aufzugeben, würde von ihr verlangen, sich einer Situation oder einem Menschen anzuvertrauen, im Glauben, das könne gut gehen und wäre ohne Gefahr möglich. Würde sie sich dieser Angst stellen und sich damit auseinander setzen, würde das viel Kraft kosten. Welcher Kraftaufwand ist für sie der größere?

Wir stellen Clarissa diese Frage. Sie sagt, sie fühle sich nicht stark genug sich mit ihrer Todesangst als Kind auseinander zu setzen. Ihre dramatischen Erlebnisse mit ihrer Mutter waren zu schlimm.

Die Todesängste, die sie als Kind ausgestanden hat, drücken sich heute in ihrem Bedürfnis aus, das Leben Anderer zu kontrollieren. Ihre kindliche Angst, die Mutter könne sterben und sie bleibe allein auf der Welt zurück, wird in Schach gehalten von der Idee, Situationen kontrollieren und umgestalten zu können.

Sich diese Angst hinter dem Kontrollbedürfnis anzuschauen schafft Clarissa nicht. Ihr Gehirn sagt mit der Erfahrung aus der früheren Bindung zur Mutter: *Wenn du diese Angst zulässt, reißen diese Gefühle dir den Boden unter den Füßen weg. Sie reißen dich mit in den Tod. Bleib also stark und kontrolliere. Das gibt dir Sicherheit für deine Lebenssituation.*

Als therapeutische Begleiter schauen wir wohlwollend auf Clarissas Begrenztheit, sich der Todesangst des Kellerkindes zu stellen. Wir stimmen dieser Begrenztheit zu und bitten Clarissa, dies ebenfalls zu tun.

Entwicklung beinhaltet auch den Aspekt der Begrenztheit. Wer Entwicklung will, muss auch der eigenen Begrenztheit zustimmen.

Wenn wir an Grenzen stoßen, ist es menschlich, diese Grenzen in Frage zu stellen oder manchmal sogar zu hassen, weil sie Freiheit und Vorankommen versagen. Grenzen geben uns das Gefühl der Ohnmacht und ohnmächtig wollen wir nicht sein. Wenn wir an eine Grenze stoßen, löst das Wut und Empörung aus. Jeder kennt das: Wir glauben, eine innere Begrenztheit aufgelöst zu haben, doch im Konflikt mit einem anderen Menschen, haben wir uns dann doch wieder in dem alten Muster verstrickt.

Wir dachten, wir seien bereits weiter in unserer Entwicklung und stehen wieder vor dem gleichen alten Muster. Dann kämpfen wir gegen dieses alte Muster an und beschließen im Kopf, noch mehr in emotionalen Abstand zu gehen, zu dem was uns verwickeln will. Von dieser Strategie versprechen wir uns Erfolg, doch oft wird daraus ein endloser Kampf. Es ist ein Beschluss, der im Kopf getroffen wurde, doch die Gefühle des Kellerkindes sind stärker und tauchen in emotionalen Stresssituationen wieder auf.

Was geschieht mit Clarissa, wenn sie ihrem Dilemma zustimmt, alles in der Hand behalten und gleichzeitig loslassen zu wollen? Was hat das möglicher Weise für Konsequenzen für ihr Leben, wenn sie sagt, dieser Widerspruch gehört jetzt zu meinem Leben?

Vielleicht bleibt sie nicht im Widerspruch gefangen, sondern paradoxerweise eröffnet sich ein neuer Raum. Der eigenen Begrenztheit zuzustimmen kann Raum geben für eine neue Entwicklung.

Sie stimmt dem Teil zu, sich weiterhin um alles zu kümmern und auf das Lockersein zu verzichten. Und damit stimmt sie auch den Konsequenzen zu, die sich in ihrer Beziehung daraus ergeben. Ihre Beziehung wird nie so harmonisch werden, wie sie es sich im Innersten ihres Herzens schon immer gewünscht hat. Sie verabschiedet sich von einem alten Traum.

Dieser innere, seelische Prozess des Abschiednehmens ist eine große Leistung und kostet Kraft. Im Bild gesprochen, ist sie über einen großen Fluss ans andere Ufer geschwommen. Dort erlebt sie sich mit ihrer Begrenztheit im Einverständnis. Sie trägt die Konsequenzen. Sie weiß, dass sie öfter unzufrieden sein wird und erschöpft. Sie weiß jetzt aber auch, dass ihr Verhalten alles in der Hand zu behalten, sie vor einer tieferen Verzweiflung schützt.

Sie wertet sich deshalb nicht mehr ab, sondern geht mit viel mehr (Selbst-) Liebe mit sich um. Man kann auch sagen, sie ist jetzt gnädiger mit sich selbst. Weil sie (selbst-) sicherer im Leben steht,

kann sie entspannter auf den Partner zugehen. Auf unsere Metapher des Hauses übertragen: Sie hat ihren eigenen Raum verändert, fühlt sich authentischer darin und das wirkt nach außen.

Konflikte sind normal und gesund. Das heißt aber nicht, dass alles in Ordnung ist. Konflikte müssen genutzt werden, statt sie zu benutzen, um sich zu schützen. Im Streit streitet man nicht um die wirklichen Themen, die wichtig sind, zum Beispiel dass ich etwas haben will, von dem ich glaube, mir selbst nicht geben zu können. Je weniger der Einzelne bei sich bleiben kann, um so leichter ist es, aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Beim Tango gibt die Frau trotz hoher Absätze (schwindelerregende 10 Zentimeter!) nicht ein einziges Gramm ihres Körpergewichts an ihren Partner ab. Sie stützt sich nicht auf ihn, sie hält sich nicht fest. Das Gleiche gilt auch für ihn: Er hält sie in seinen Armen, aber er hält sich nicht an ihr fest, um Halt zu finden für seine eigenen Schritte. Diese Haltung nennt man >In seiner Achse bleiben<. Beide halten unabhängig vom Partner ihr Gleichgewicht. »Wer eigenes Gleichgewicht besitzt, braucht sich nicht am Partner festzuhalten. Gleichgewicht geschieht im Tango von alleine, wenn die Schritte sich in die gemeinsame Bewegung integrieren und nicht vorausgreifen.« (Sartori 2002).

Anleitung zum Glücklichein

Das Unglück, das wir uns selbst bereiten, folgt daraus, dass wir nicht das nehmen, was der Partner hat und geben kann. Wir suchen nach dem, was wir als Kind nicht hatten. Was wir von den Eltern ersehnten, ersehnen wir jetzt beim Partner, beim Chef, bei Freunden. Oder wir suchen das Ersehnte stellvertretend im Essen, im Erfolg oder der Kosmetik.

Das zweite Unglück, das wir uns bereiten, folgt aus dem Wunsch, dass wir es leicht haben wollen. Wir werden ungeduldig, unglücklich und manchmal krank, weil das Glück nicht sofort kommt oder nicht bleibt. Wie viel leichter könnten wir es uns machen, wenn wir einverstanden wären, dass Schwere und Unglück zu Beziehungen gehören und das Leben nicht nur leicht ist.

Wenn beide Partner darauf verzichten, dass sie das Ersehnte jemals in dem Maße bekommen, wie sie es sich als Kind gewünscht hatten, gewinnen sie das Unerwartete.

Deshalb Vorsicht vor zu viel Wir-Gefühl in der Partnerschaft. Am Anfang einer Partnerschaft wird das Kellerkind in uns oft vom Wir-Gefühl überdeckt. Wir schweben im Glück und sehen nichts Trennendes. Erst im ersten Streit taucht das verletzte Kellerkind auf. Es zeigt sich als Kränkung, als Verletzung und Hoffnung, Hoffnung auf Erfüllung einer Sehnsucht durch den Partner. Der Partner kann das Verletzte des Kellerkindes nicht heilen und die Sehnsucht nach Erfüllung nicht stillen. Doch der Partner ist notwendig, um an diese verletzte Stelle zu stoßen. Wie sollte sonst Wachstum stattfinden.

Um das Glück im Paarsein nach einem Streit wieder zu finden, sollte sich der Verletzte zurückziehen dürfen. Am Ort seines Rückzugs besinnt dieser sich dann auf den Teil, den er zum Streit beigetragen hat. Er verzichtet auf die Sichtweise eines Opfers, nur der Andere sei schuld. Das stärkt ihn und bringt ihn mehr in sein Gleichgewicht. Mit dieser Stärke kann er auf den Partner zugehen und um Versöhnung bitten, indem er seinen Anteil am Streit benennt. Das stimmt den Partner auch auf Versöhnung ein.

Damit zwei eins werden müssen sie zwei bleiben. Die Einstellung, der Andere ist mein einzig Glück, ist gefährlich. Denn wenn dieser sich nicht so verhält, wie ich ihn zu meinem Glück brauche, dann stürze ich in emotionale Abgründe. Sei zuerst dein eigenes Glück, dann kann der Andere leichter dein Glück sein.

Durch die guten und schwierigen Erlebnisse, die wir mit den Menschen in unserer Lebensgeschichte haben und hatten, sind wir unweigerlich mit diesen verbunden. Im Guten und im Schlimmen sind wir mit ihnen verbunden. Gute Verbindungen stärken uns. Wenn wir aber im Vorwurf mit Menschen aus unserer Lebensgeschichte verbunden sind, meist den Eltern, sind wir nicht frei. Diese Verbindung im Schlimmen können wir sinnvoll nutzen, wenn wir uns versöhnen. Wenn beide, Frau und Mann, mit ihrer Geschichte versöhnt auf die Eltern schauen und darüber hinaus auf all die Männer und Frauen dahinter, ihre Vorfahren, dann stehen sie nicht allein in ihrem Leben. Dann kann sich jeder von beiden - bildlich gesprochen - an seine Vorfahren anlehnen. Die Versöhnung mit den Eltern schützt den anderen Partner vor der überhöhten Erwartung, von ihm das Glück zu erhalten, das bei den Eltern nicht zu finden war. Das bringt Ruhe in die Partnerschaft. Die Versöhnung ermöglicht, dass sich beide Partner anschauen und der Mann sagt: »Ich liebe dich. Du hast etwas, was ich nicht habe und das ich brauche. Ich habe etwas, was du nicht hast, und ich gebe es dir gerne.« Und die Frau schaut ihn an und sagt: »Ich liebe dich. Du hast etwas, was ich nicht habe und brauche. Ich habe etwas, was du nicht hast, und ich gebe es dir gerne.« Beide brauchen und beide geben. Damit sind sie ebenbürtig.

Sagt zum Beispiel der Mann zur Frau, dass er von ihr etwas braucht, was er nicht hat und die Frau sagt, dass sie ihm das gerne gibt, ohne zu brauchen, was der Mann hat, dann ist der Austausch des Geben und Nehmens einseitig. Jetzt ist der Mann allein der Bedürftige. Der Bedürftige fühlt sich möglicherweise klein und die Partnerin befindet sich in der Rolle einer Mutter, die gibt. (Weber 1999).

Wenn Eltern sich einmischen

Die eigenen Eltern eines Paares gehören dem Herkunftssystem an. Diese Zugehörigkeit erlaubt ihnen aber nicht, sich in die Angelegenheiten des Paares einzumischen. Hängt ein Partner so intensiv an seinen Eltern, dass er seine Eltern in seiner inneren Rangfolge vor seine Paarbeziehung stellt, gefährdet er die Liebe zum Partner. Der jeweilige Partner, dessen Eltern sich einmischen, ist zuständig für die Abgrenzung und Zurückweisung der Einmischung. Er muss die Räume des Paares und die der Familie schützen. Wenn er diese Abgrenzung an den Partner delegiert, muss der Partner dies verweigern, weil diese Abgrenzung nicht funktionieren wird. Nur das leibliche Kind ist für die Abgrenzung zu den eigenen Eltern verantwortlich. Diese Abgrenzung sollte respektvoll aber bestimmt gemacht werden. Das Paarsystem hat Vorrang vor dem Elternsystem, zu dem jeder Elternteil gehört, damit das Paar eine eigene Wertvorstellung entwickeln kann. Lässt sich die Abgrenzung nicht im Versöhnlichen lösen, muss der Kontakt unterbrochen werden. Das ist nicht leicht für den Partner, den es betrifft, denn es sind ja seine Eltern und bleiben seine Eltern. Deshalb sollte er hin und wieder Signale an die Eltern senden, um sie zu einem Einlenken und Akzeptanz der Grenzen zu bewegen. Manchmal kann das Jahre dauern.

Übung: Versöhnung mit den Eltern

Ich schaue innerlich meine Mutter an und sage:

Du bist die Richtige. Niemand außer dir hätte mich auf die Welt bringen können. Du und Papa waren dafür notwendig. Deshalb bist du die einzig Richtige – mit allen Möglichkeiten und Begrenzungen. Deine Grenzen habe ich abbekommen. Das war (manchmal/oft) schlimm für mich und hat mich (tief) verletzt. Ich nehme beides an, das Gute deiner Möglichkeiten und das Schlimme deiner Grenzen. Ich bin mit beidem einverstanden, auch wenn ich das Schlimme nicht gut heiße. Ich nehme es als das, was jetzt zu mir gehört, und bezahle auch den Preis, den mich diese Geschichte kostet. So gut ich kann, mache ich etwas aus dem Preis, auch mit Hilfe anderer. Das Wichtigste habe ich bereits: Ich nehme das Geschenk des Lebens von dir, das nur von dir und Papa kommen konnte, egal wie ihr es gegeben habt. Ich behandle es als das beste Geschenk, das ich je bekommen habe. Ohne dieses Geschenk wäre alles Weitere (meine Kinder, Begegnungen, Erlebnisse) nicht möglich. Danke für dieses Geschenk.

Was ich mir immer als Kind gewünscht habe, darauf verzichte ich jetzt für immer. Du kannst es mir nicht geben, weil du eine Lebensgeschichte hast, die dich begrenzt. Du kannst mir das Ersehnte nie mehr geben. Das ist schade. Niemand wird mir das Ersehnte je so geben können. Darauf verzichte ich jetzt ganz, für immer.

Die gleichen Worte sprechen Sie auch zum Vater.

Übung: Salben der wunden Stelle

Nehmen Sie ein Kissen oder einen anderen kleinen Gegenstand, der eine alte (Kindheits-) Verletzung, Ihre wunde Stelle, repräsentiert. Wenn Sie eine solche Verletzung nicht benennen können, fragen Sie Ihren Partner, auf was Sie besonders empfindsam reagieren. Partner kennen oft die wunden Stellen des Partners besser als man selbst. Legen Sie das Kissen auf Ihren Schoß und leihen Sie dem Kissen Ihre Stimme, um als Verwundung zu sprechen. Erzählen Sie als <wunde Stelle> Ihrem Partner von sich:

Wie lange gibt es mich als Verwundung schon?

Was ist die Geschichte dazu?

Wie fühle ich mich?

In welchen Situationen tauche ich heute auf?

Was macht dann mein Besitzer?

Legen Sie dann das Kissen zur Seite und wählen eine Stelle Ihres Körpers aus, die am ehesten Ihre wunde Stelle repräsentiert. Viele unserer Klienten nennen ihren Brustraum, manche zeigen auf die Stelle ihres Herzens, andere auf ihren Bauch- oder Unterleib. Wenn Sie zustimmen können, cremt Ihr Partner diese wunde Stelle vorsichtig mit Rosenöl oder Calendula Salbe ein. Mit diesem Ritual erinnern Sie sich vielleicht im Streitfall oder kurze Zeit danach schneller wieder an die wunde Stelle.

Am Ende dieses Kapitels wieder mehrere Fragen, die Sie sich selbst stellen oder mit Ihrem Partner zusammen beantworten können.

Fragen

- v Wie schenken Sie Ihrem Körper pures Wohlbefinden?
- v Wann haben Sie das Glück zuletzt in vollen Zügen genossen?
- v Wenn Sie sich selbst verwöhnen, welche drei Verwöhnvarianten sind ihre liebsten?
- v Was macht Sie in den Augen Ihrer Freunde zu einem guten Freund / einer guten Freundin?
- v Wie schaffen Sie es trotz der Anspannung im Beruf/Haushalt und der Kinder die Liebe nicht ganz aus den Augen zu verlieren?
- v Um was sollten Sie sich in Zukunft mehr und um was weniger kümmern?
- v Was meint Ihr Partner: In welcher Weise kümmern Sie sich derzeit sehr gut um sich?
- v Was, denken Sie, braucht Ihr Partner, damit es ihm (auch) künftig so richtig gut geht?