

Die acht Schritte der Paarbeziehung

-Grundsätzliches I-

Beziehung ist wie ein Tanz

Das Schöne und Vollkommene zu lieben ist einfach. Eigentlich braucht das gar keine Liebe. Das Schräge und Schwierige in uns selbst und am Partner braucht die Liebe. Es schämt sich, will sich verstecken, wird von uns verleugnet und hat Angst, wieder verletzt zu werden. Das Drama in der Beziehung ist, dass wir uns als Paar genau an diesen wunden, beschämten und versteckten Stellen fordern und verletzen. Wir lieben anfangs einen Menschen, wegen seiner speziellen Eigenschaften oder Besonderheiten und später verfluchen wir genau diese Seiten. Genau dieser Mensch, den wir in unser Leben gelassen haben, kann uns am tiefsten verletzen. Er ist gleichzeitig aber auch der Mensch, mit dem wir am besten an diesem Schmerz arbeiten können, als eine Art Trainingspartner, um sich selbst und die Beziehung weiter zu entwickeln.

Es wäre schön, wenn es so etwas wie ein selbstverständliches Wissen über menschliches Zusammenleben gäbe und was es braucht, um die Blockaden darin zu lösen. Es wäre gut, schon früh zu lernen, wie wir an Krisen wachsen können, statt zu lernen, wie man sie am besten vermeiden kann. Krisen werden somit zu etwas Verbotenem und müssen, weil sie nicht zu vermeiden sind und zum Leben gehören, verleugnet werden. Diese Reihe möchte Ihnen ein Grundwissen vermitteln, wie Sie an Krisen in Beziehungen Tiefe erlangen und stärker werden. Wir versprechen keine Ruckzuglösungen sondern ermutigen Sie zu Wachstumsprozessen in Krisen.

Wir sind ein Ehepaar, immer noch ein Liebespaar und arbeiten zusammen als ein Therapeutenpaar. Und wir sind ein Tangotanzpaar. Der Tango ist für uns eine Metapher geworden, die sich wunderbar ins alltägliche Leben als Paar übertragen lässt.

Bei jedem Schritt zeigt uns der Tango, wie wir im Moment als Paar zueinander und zu uns selbst stehen. In unseren Paarseminaren hören wir oft Appelle wie: »Reiß nicht so an mir herum!« – »Du machst nie, was ich will.« – »Nun lass dich doch mal führen!«. Der Tango zeigt Ihnen wie ein Spiegel, wie Sie auf den Partner schauen und gemeinsam durchs Leben tanzen. Er zeigt gleichzeitig auch, wo die Lösungen für das Paar liegen können, in körperlich erfahrbaren Weise.

Im Tango sind Mann und Frau gleichwertig, aber deshalb nicht auch gleichartig. Beide sind gleichermaßen verantwortlich für das Paarsein und für das Gelingen des Tanzes miteinander. Dazu ist es notwendig, die Tanzschritte des anderen Partners im Ansatz zu kennen. Weiß ein jeder um die Umstände, die der Schritt des anderen beinhaltet, versteht er besser, was die eigenen Schritte an Deutlichkeit brauchen. Der eine studiert die Schrittfolgen des anderen, ganz so als ob er ein fremdes Land erforscht.

Viele Paare stecken in ihren »schlechten Geschichten« (Ziegler, Hiller 2004) ihrer Paarkrise regelrecht fest. In den Paarsitzungen stoppen wir diese Erzählungen, die nur wiedergeben, was schlimm ist. Mit der Metapher des Tangos und der Ermutigung zur Erforschung der unterschiedlichen Länder verhelfen wir den Paaren schnell wieder zu einer »guten Geschichte« und zu einem flüssigen Tanz.

Die acht ›Tanzschritte‹ bauen in dieser Reihe in acht Kapiteln aufeinander auf. Vielleicht erschließt sich der zweite Schritt erst ganz, nachdem der dritte geübt wurde. Tanzen lernen ist ein Prozess, ein Paar werden ebenso. Prozesse brauchen Zeit. Geben Sie sich die Zeit und die Geduld. Vertrauen Sie darauf, dass auch beim Tanzen die Wiederholung hilft, wenn Sie etwas nicht sofort verstehen.

Wir geben Ihnen Werkzeuge an die Hand, die Ihnen helfen, aus Ringkämpfen ein Ringen für die Liebe werden zu lassen, in dem es zwei Gewinner gibt. Der Kopf weiß oft, was nötig wäre, doch das Gefühl, die Verletzung oder die Wut bestimmen, was wir tun, selbst wenn es uns schadet. Sie werden verstehen lernen, warum in der Liebe so viel Wut aufkommt. Dass wir dabei auch von der Chemie unseres Gehirns abhängig sind, darauf verweisen wir später im Exkurs *Gehirn und gute Partnerschaft*.

Eine Beziehung wird von alleine schlecht, Sie brauchen gar nichts dafür zu tun. Glück im Paarsein ist in unserem Sinne eine Arbeit, eine Liebesarbeit und eine Kunst. Tangoschritte müssen auch geübt werden, und Übung macht bekanntlich den Meister.

Vor dem ersten Schritt: Wie ein Paar sich findet

Wie finden sich Paare auf der Tanzfläche? Sie wählen sich aus. Bei dieser Wahl laufen innerpsychische Prozesse ab. Fragen tauchen auf: Darf ich mich als Frau zeigen oder mache ich mich lieber unsichtbar? Bin ich attraktiv genug, damit gerade diese Frau mit mir tanzen will? Werde ich nachher auf der Tanzfläche auch eine gute Figur machen? All diese Fragen und Ängste liegen bereits in der ersten Begegnung.

Es scheint ein Zauber darin zu liegen, wie sich Paare finden. Nach Außen scheinen es logische, sichtbare Gründe zu sein, die uns zusammenführen. So spielen Status, Attraktivität im Sinne von Aussehen, Geruch, Stimme, Ausdruck oder Bewegung eine bedeutende Rolle bei der Wahl des Lebens(tanz)partners. Mit Riechrezeptoren, die mit unserem Immunsystem korrespondieren, erriechen wir ein passendes Gegenstück (Wabner, Beier 2012). Wir wählen instinktiv zu unserem Eigengeruch ein passendes Parfum, das unseren Eigengeruch verstärkt. Und dennoch scheinen es andere Kriterien für unsere Partnerwahl zu geben. Manchen ist es ein Rätsel, warum sie immer wieder an die gleichen Partner geraten, die sie misshandeln, betrügen oder keine Nähe zulassen. Es scheint ganz so, als gäbe es eine geheime Leuchtschrift auf deren Stirn, deren Botschaft sagt: »Ich bin der Richtige. Nimm mich.«

Die meisten Menschen, so eine Studie, suchen Glück und Geborgenheit in einer Zweierbeziehung. Sie ist ihnen wichtigste Quelle für Lebenszufriedenheit, physisches und psychisches Wohlbefinden. Während zu Beginn einer Partnerschaft die Zufriedenheit bei vielen Paaren noch hoch ist, nimmt sie mit der Zeit ab. In den ersten zehn Ehejahren sinkt die Qualität der Beziehung bei den meisten Paaren signifikant (Bodenmann, Meyer, Ledermann, Binz und Brunner 2006).

Wie es scheint verläuft ein Großteil der Beziehungen trotz anfänglich hoher Zufriedenheit unglücklich. Weder in der Schule noch zu Hause wurden wir auf das vorbereitet, was wir in einer

Paarbeziehung an Schwierigkeiten zu bewältigen haben. Die Liebe ist kein seltsames Spiel, sie stellt Fragen. Die wichtigsten sind: Wer bin ich? Was will ich?

Etwas überspitzt behaupten wir: Wer nur Andere lieben kann, wird in der Partnerschaft kein Glück finden. Man muss sich selbst lieben lernen (Schnarch 2012). Auf der Suche nach der Liebe kommt man sich selbst am nächsten. Sich selbst auf die Schliche zu kommen, ist die vornehmste Aufgabe für jeden, der Liebe lernen will. Genau zu schauen, woher man kommt, wie man bisher gelebt hat und welche Bedürfnisse man hat, dazu lädt die Liebe ein. Wenn mein Gefühl, ob ich wert und wichtig bin von der Meinung meines Partners abhängig ist, dann stehe ich auf einem Bein. Ich klammere mich an den Partner und falle um, wenn er weggeht. Wenn ich auf zwei Beinen stehe, kann ich für mich stehen und die Sichtweise des Partners über mich bringt mich nicht so existenziell aus dem Gleichgewicht, um nicht ich in tiefste Tiefen zu fallen oder gar ins Nichts.

Beziehungen sind in der heutigen Zeit oft schon zu Beginn durch hohe Erwartung an den Anderen, den Anspruch, was ein Partner erfüllen soll, stark belastet und überfordern die Beziehung. Auf dem Fuße folgt die Enttäuschung. Und genau das braucht eine reife Beziehung, die Bereitschaft zu enttäuschen. Die Ent-Täuschung schmerzt, weil die Honeymoon-Zeit vortäuscht, dass alles leicht, problemlos und voller Herzklopfen ist. Der Alltag heilt. Er zeigt, was vom Honig übrig bleibt, und bringt die Liebe auf den stabilen Boden. Die Liebe auf den ersten Blick, das Sehnen nach Aufgehobensein in der Liebe, hält nicht, denn sie hat sich noch nicht bewährt und hat deshalb keine Stärke. Die Liebe auf den zweiten Blick hat schon einige Enttäuschen überstanden, sie ist gelassener, ruhiger und tiefer.

In der Homöopathie gibt es die Idee, dass eine bestimmte Krankheit mit einem der Krankheit Ähnlichen geheilt wird. Aus homöopathischer Sicht suchen wir also das Ähnliche, weil uns das Ähnliche heilt und wieder in Kontakt mit uns selbst bringt. Die aufrichtige Liebe zu uns selbst würde uns auch heilen, doch das ist viel schwieriger, als einen ähnlichen Anderen zu lieben. Also lieben wir zunächst im Anderen, was wir an uns selbst zu lieben nicht fähig sind. Doch nach einer Weile stellt sich auch in der Beziehung die aus der Homöopathie bekannte Erstverschlimmerung ein, die eine Heilreaktion ist. Plötzlich verschwindet das Liebenswerte aus dem Blick und wir sehen das Trennende, Störende, Schmerzhaftes, das es vorher nicht gegeben zu haben scheint. Doch genau diesen nicht gewollten Anteil hat ein innerer Teil von uns wahrgenommen oder geahnt, weil dieser Teil von uns nach Heilung und Lösung sucht. Wir erleben das ähnliche Drama auf einer anderen Bühne, damals auf der Bühne des Kindes, der Unterbühne, und heute auf der des Erwachsenen, der Oberbühne, auf der das alltägliche Leben spielt. Im Kapitel der *Kellerkinder* gehen wir intensiv darauf ein.

Erst dieser so schmerzhaftes Anteil gibt uns die Möglichkeit des gemeinsamen Wachsens. Es ist erstaunlich, wie treffsicher wir genau den passenden Partner wählen, der uns Ähnliches erleben lässt, was wir bereits aus unserer Lebensgeschichte kennen. Vielleicht lieben wir in Wirklichkeit den Geruch des Dramas, die Stimme des tiefsten Schmerzes und den Ausdruck des ähnlichen Leidens im Anderen. Der magische Schleier der Realität verbirgt zunächst das Schwere, denn sonst würden wir uns diesem Drama, das unsere Heilung werden kann, nie freiwillig aussetzen. Es braucht den Lockstoff der Verliebtheit, das Versprechen des Paradieses, die Hoffnung auf gute Zeiten, damit wir uns in Bewegung setzen und Krisen gemeinsam durchstehen. Obwohl wir selbst vielleicht in unserer Kindheit ein Alkoholdrama mit einem Elternteil erlebten, finden wir wieder einen Partner, der trinkt oder sich zumindest mit Grenzen schwer tut. Obwohl wir als Kind immer um Anerkennung gekämpft haben und wissen, wie schwer sie zu bekommen war, finden wir uns in einer Partnerschaft wieder, in der wir um Anerkennung kämpfen.

Die Ahnung ist eine große Kraft in uns. Sie ist die Kraft, die uns mit den Ahnen verbindet. Eine Ahnung haben bedeutet, verbunden zu sein mit der Geschichte, aus der ich komme. Mit dieser Ahnung wähle ich einen Partner, der zu mir paßt, nicht wissend, was daraus wird, aber mit viel Ahnung eines Teils in mir, der erlöst, gelöst werden will.

Unsere erste Liebe und Beziehung ist die zu unseren Eltern. Diese Liebe beinhaltet bereits Geschichten von Enttäuschungen. Mit diesen Erfahrungen schauen wir in die Welt und auf den Lebens(tanz)Partner. Er oder Sie soll die Lücken füllen, die wir aus dem Mangel oder der Sehnsucht der damaligen elterlichen Beziehung mitgebracht haben. Jeder von uns hat aus seiner Geschichte kindliche Überlebensformen entwickelt, die heute für die Partnerwahl entscheidend sind und in Krisen wieder eingesetzt werden. Diese Lebensbewältigungsstrategien waren damals als Kind die einzige Möglichkeit in diesem Lebensraum zu bestehen. Vielleicht sind Ihnen heute diese Strategien nicht mehr im Bewusstsein, doch mit etwas Forschergeist können Sie sie wieder auftauchen lassen. Erinnert Sie der eine oder andere Satz an die alte Zeit:

- v Wenn ich alles richtig mache und mich ganz arg anstrenge (brav bin), werde ich geliebt.
- v Wenn ich keine Belastung für meine Eltern (heute für meinen Partner) bin, werden sie über ein Kind wie mich froh sein.
- v Obwohl ich mich so angestrengt habe, habe ich nicht bekommen, was ich wollte. Jetzt will ich auch nichts mehr von dir, Mama (von meinem Partner), und bin beleidigt.
- v Ich muss dafür sorgen, dass es keinen Streit gibt. Und wenn es Streit gibt, Sorge ich dafür, dass er nicht im Schlimmen endet.
- v Dagegen komme ich nicht an. Also hat es keinen Sinn, mich dagegen zu behaupten. Dann mache ich es eben heimlich.
- v Mich sieht keiner und was ich tue ist für die nicht wichtig (wie jetzt für meinen Partner).

Und dann treffen wir *Sie* oder *Ihn* und empfinden: »Endlich! Endlich bekomme ich, wonach ich immer gesucht habe«. Wir verlieben uns in die Vorstellung und in das Gefühl, endlich das Fehlende gefunden zu haben. Seltsam, dass dem Wort verliebt eine so positive Bedeutung zugestanden wird, ist es doch wie beim Fahren, statt zu fahren, haben wir uns verfahren.

Im Verliebt sein lösen sich die Ich-du-Grenzen auf. Das ist für den Anfang einer Liebe auch wichtig, denn das Verliebt sein »bricht die Person auf« (Willi 1998). Der Schweizer Paartherapeut Willi drückt es poetisch aus. Er meint, dass dieser Zustand der Verliebtheit die innerste Kammer des Herzens öffnet und die bisher geheim gehaltenen Sehnsüchte, Hoffnungen und Erwartungen hervorberechen lässt. Verliebte erscheinen Außenstehenden schöner, strahlender, belebter und verzauberter, vielleicht auch närrischer. Verliebte möchten das Geheimnis des Anderen

entdecken, ihm in die geheimste Kammer seiner Seele nachfühlen. Sie möchten dahin gelangen, wo noch niemand war, den Anderen so verstehen, wie ihn noch niemand zuvor verstanden hat, und selbst auch so verstanden werden. Sie wollen einmalig sein, und den Anderen so beglücken, auch sexuell, wie niemand zuvor es vermochte. Dabei sind sie keineswegs blind für die Fehler des Anderen. Sie sehen die Fehler, doch anstatt davon gestört zu werden, lieben sie den Anderen gerade deswegen. Die Fehler sind der Motor, im Geliebten eine Entwicklung in Gang zu setzen, Aspekte wachsen zu lassen, die bisher verschüttet waren. Jetzt, auf dem Nährboden der Liebe, beginnen sie zu keimen und zu wachsen. So ist es auch zu verstehen, dass man sich keineswegs nur in selbstsichere Menschen verliebt, sondern sich oftmals gerade von jenen Personen besonders angezogen fühlt, die einem das Gefühl vermitteln, in einer einmaligen Art gebraucht zu werden. So wird das Trennende zurückgestellt und der Wunsch des Einswerdens siegt. Die Verliebten stehen in einem dauernden inneren Dialog. Der Alltag wird unter dieser Dauerpräsenz des Anderen oft neu gesehen. Es werden Kräfte freigelegt, um große Schwierigkeiten zu überwinden. Sogar Einschränkungen in der beruflichen Entfaltung werden hingenommen. Das ist die »Liebe auf den ersten Blick«.

Die Liebe auf den ersten Blick

Die wichtigste und gleichzeitig leidvolle Erfahrung in der Liebe ist, dass der Partner uns nur in seiner begrenzten Weise lieben und verstehen kann. Unsere Fähigkeit, ihn zu lieben und zu verstehen, ist ebenfalls begrenzt. Aus der Liebe auf den ersten Blick wird eine Krise.

Die Liebe und die Heilung fordern von uns alles, sie fordern, dorthin zu gehen, wo wir uns freiwillig nicht hinbegeben würden: in die schmerzhaftesten Winkel unserer eigenen Seele. Man könnte sagen, das Bedürfnis, verstanden zu werden, wird verwandelt in die Notwendigkeit, sich selbst zu verstehen.

Die Liebe auf den ersten Blick ist ein mentaler Ausnahmezustand am Anfang einer Liebe. In dem Film »Der Himmel über Berlin« will der Engel Casriel seine Existenz als Engel aufgeben. Als Engel lassen ihn Unterschiede kalt und die Höhen und Tiefen des Menschseins beeindrucken ihn nicht. Er möchte deshalb Mensch werden und Schmerz kennen lernen, all das, was Individualität bewirkt. Er will die Liebe erfahren, aber die gibt es nicht umsonst.

Das Verrückte ist, dass der Mensch, der sich gerade verliebt hat, in die Gegenrichtung, in die Richtung himmlischer Gefühle, aufbricht. Das Alltägliche und Irdische wird in den Hintergrund gedrängt. Er erlebt sich zunehmend jenseitig. Sein Empfinden bekommt den Anklang des Himmlischen und das Erlebte soll in die Unendlichkeit tragen. Entsprechend tragisch ist das Erwachen.

»Viele Paare kommen in die Paarberatung, wenn sie spüren, die anfängliche Liebe hat sich entscheidend gewandelt. Nun fürchten sie das Ende ihrer Beziehung. Die wenigsten verstehen, dass der eingetretene Wandel unvermeidbar ist und sie weiterhin Optionen für eine gute Beziehung haben... Die Liebe verschwindet ja nicht automatisch. Sie verändert ihr Wesen... Es ist eine Verwechslung der frisch entflammten Leidenschaft mit einer über Stürme gewachsene Liebe.« (Klößner 2006).

Fallbeispiel: Die Schlüssel zu den Kellerkindern

Joseph und Josefa sitzen sich in der Paarberatung gegenüber. Wir haben je ein Seil um den Stuhl von Joseph und Josefa gelegt. Jeder erzählt aus seiner Biografie und über die Erfahrungen, die er gemacht hat. Jeder berichtet aus seinem ›Land‹. Dieses imaginäre Land wird von je einem Seil symbolisiert, das auf dem Boden um sie herum gelegt wurde. Josefa ist eine erfolgreiche Frau in der Filmproduktion, hat zwei Kinder aus erster Ehe und eine gemeinsame Tochter mit Joseph. Sie ist verzweifelt über Josephs Rückzug, wenn es um Gefühlsdinge geht. Außerdem dringt immer wieder ihre tiefe Verletzung zu Tage, wenn sie von ihren Verantwortlichkeiten für die Familie spricht, weil das meiste auf ihren Schultern lastet.

Joseph ist ebenfalls beim Film in der Produktion tätig und ebenso stark zeitlich eingebunden wie seine Frau. Er ringt immer wieder um die Leichtigkeit in der Beziehung und den Optimismus, den eine Beziehung unter diesen schwierigen Bedingungen von Arbeit und Stieffamilie seiner Meinung nach braucht. Josefa hält dagegen, es könne wohl keine Leichtigkeit geben, wenn Grundsätzlichkeiten, wie der Einkauf, die To-do-Liste oder die Kindertermine zu organisieren sind; worauf er kontert, dass gerade diese Kunststücke leichter zu bewältigen wären, wenn mit mehr Gelassenheit herangegangen würde. So drehen sich beide im Kreise.

Wir fragen das Paar nach ihrer Kennlerngeschichte und was damals so interessant am Anderen war. In dieser wichtigen Geschichte des Paares liegen die Schlüssel für die Lösungen versteckt, die dieses Paar braucht. Es ist die beste Geschichte, die ein Paar hat. Ohne diese Geschichte des Kennenlernens gäbe es dieses Paar nicht und auch nicht das gemeinsame Kind, das daraus entstanden ist.

- v *Was hat Ihnen damals am Anderen so gut gefallen, dass daraus mehr werden konnte?*
- v *Warum war das damals so wichtig für Sie?*

Josefa antwort sofort, dass sie sehr angetan war, als Joseph sie nach dem ersten Rendezvous fragte, ob er sie zusammen mit den Kindern vom Flughafen abholen könnte.

Josefa (**J**): Mich rührte seine Aufmerksamkeit. Und er hatte sich gemerkt, dass ich zwei Kinder habe. Ja, er war ein aufmerksamer Mann. Das war ich nicht gewohnt.

Therapeut (**T**): Wo zeigt er das heute noch?

J: Wenn wir in Urlaub fahren. Er bepackt das Auto und schaut vorher nach Luft und Öl. Das finde ich einen Luxus. Ich brauche mich um nichts zu kümmern. Außerdem war da einer,

der mich als Frau gesehen hat. Ich habe mich bei ihm zum ersten Mal als richtige Frau gefühlt. Ich kann das heute noch richtig gut genießen, wenn er mir den Koffer trägt. Wenn er sich so um mich kümmerte, hatte ich das Gefühl, dass er mich wichtig nimmt.

T Nehmen wir doch einmal an, in Ihrem Land, symbolisiert durch dieses Seil, lebt zusätzlich noch ein kleines Mädchen. Es ist das Mädchen, das Sie früher waren. Warum könnte für dieses Mädchen das so wichtig sein, was Sie eben aufzählt haben?

J Meine Mutter war nicht gerade eine Supermutter. Sie war eher mit sich selbst beschäftigt und war froh, dass ich früh selbstständig war. Ich fühlte mich nicht unbedingt gewollt.

T Kein Wunder, dass diese erwachsene Josefa von einem solch fürsorglichen Mann bezaubert war. Lassen Sie uns diese Zaubereigenschaften *die Schlüssel zu Josefás Kellerkind* nennen. Die Zauberschlüssel heißen: *Du bist mir wichtig* und *Du bist nicht allein*.

In Josefa fand Joseph eine Frau, die ihn verstand und doch klare Grenzen setzte. Das berührte ihn zutiefst. Seine sich ständig streitenden Eltern trennten sich früh und er wohnte als Kind beim Vater in einem Hamburger Kneipenviertel. Hier war er als einsamer Wolf unterwegs. Er war fest in der Überzeugung verhaftet, ungeliebt zu sein. Würde er sich mit dieser Verletzlichkeit zeigen, so glaubte er, würde das schief gehen, wie schon so oft in seiner Geschichte mit seinen streitenden Eltern. Bei Josefa fühlte er sich zu Hause und geborgen. Vieles war geregelt; es gab ihm Sicherheit und ernst gemeinte Zärtlichkeit. Heute seien diese tiefen Gespräche, so erzählt er weiter, durchaus noch da – wenn sie als Paar tatsächlich mal Zeit hätten.

T Also in Ihrem Land sitzt auch so ein Kind, ein Junge, für den *Verlässlichkeit* und *verstanden werden* ein Zauberschlüssel ist. Gerade diese Qualitäten sind besonders wichtig, weil sie als Kind schmerzlich vermisst wurden. Die Zauberschlüssel heißen also *Du kannst dich darauf verlassen – ich bin dir sicher* und *Ich höre dir zu und will dich verstehen*.

Schreiben Sie beide Ihre Zauberschlüsselsätze jetzt auf einen Zettel und geben Sie diesen Ihrem Partner. Auf diesem Zettel stehen jetzt genau diese Sätze, die Ihr Partner in Krisensituationen braucht. Es sind lang ersehnte Sätze. Sätze die der Partner schon seit Kindertagen ersehnt hat zu hören.

Wer sind die Kellerkinder?

Jedes Kind entwickelt Strategien, um mit den Grenzen seiner Umwelt, seinen Eltern und seiner Kultur umzugehen. Für Josefa wäre das Gefühl der Einsamkeit in ihrer Kindheit nicht auszuhalten

gewesen, hätte sie nicht eine Strategie entwickelt, die ihr Perspektive und Sicherheit im Umgang mit dem Gefühl der Einsamkeit bot. Bei ihr war es die Strategie: *Ich kümmere mich selbst darum*. Natürlich hatte diese Strategie einen Preis. Als Kind musste sie darauf verzichten verwöhnt zu werden und konnte kein Kind sein. Der Kinderteil mit seiner Überlebensstrategie wirkt heute immer noch in ihr: *Ich muss für alles zuständig sein. Ich trage Verantwortung, damit der Laden läuft. Ohne mich geht alles schief*. Diesen verborgenen, meist unbewussten Teil, nennen wir das *Kellerkind* in uns. Das Kellerkind ist ein Bild für die frühen Beziehungsmuster des Kindes. Mit diesen Mustern gestaltet es Beziehung. Das Kind Josefa gestaltet die Beziehung zu Ihrer Mutter so, dass sie sich der Liebe Ihrer Mutter sicher sein will: Sie übernimmt Verantwortung und entlastet ihre Mutter in der Hoffnung, dafür Wertschätzung und Anerkennung, also Liebe zu bekommen. Das Kind Josef erlebt in der Beziehung zum Vater und in der Abwesenheit der Mutter das Gefühl nicht wichtig zu sein. Es ist davon überzeugt. Als Kind kann nicht sehen, dass der Vater gar nicht weiß, dass Kinder Lob und Aufmerksamkeit brauchen und dass seine Mutter ihn nicht besuchen kann, weil der Vater sie verteufelt, da sie ihn verlassen hat.

Wenn Josefa heute übermüdet von ihrer Arbeit am Freitagabend beim gemeinsamen Gespräch einschläft, tritt Josephs Kellerkind auf die Bühne. Das Kellerkind von Josef erlebt die gegenwärtige Situation wie damals als Kind: *Ich habe Angst, ich bin nicht wichtig für dich. Ich habe meine Freude und meine verletzte Seite, dass ich dich brauche, bei deiner Ankunft gezeigt. Und jetzt behandelst du mich so abweisend*.

Wir sind alle »schiefe Häuser« wie der Hirnforscher Gerald Hüther sagt. Das, was das Kind gelernt hat (anders gesagt: das, was sein Gehirn gelernt hat), wird auch im Erwachsenenalter angewendet, auch wenn es dann in einer Sackgasse endet. Dieser Kinderteil in unserem Gehirn sagt: »So steh ich in der Welt«. Gott sei Dank kann unser Gehirn heute auch Neues lernen, doch das, was gelernt wurde, wird nicht vergessen.

Wir sind also im Dialog mit unserem Partner immer zwei, ein Kellerkind und ein Erwachsener. Das Kellerkind sagt zum Beispiel: *Es hat keinen Sinn, etwas in dieser Situation dagegen zu sagen. Es ist genauso wie damals, als ich gegen meinen despotischen Vater nicht ankam. Damals sagte ich mir, sei lieber still und zieh dich zurück. Und das tue ich jetzt auch*. Der Erwachsenenteil von heute könnte sagen: *Was sollte mir passieren? Wenn ich nichts dagegen tue, kann sich auch nichts ändern*.

Eine gute Möglichkeit für den Erwachsenenteil ist dem Kellerkind zu sagen: *Es ist nur ein Gefühl, mehr nicht. Ein altes Gefühl, das damals für dich richtig war. Meine Möglichkeiten heute sind vielfältiger*. Wenn wir so mit uns selbst sprechen, taucht die Frage auf: *Was brauche ich heute?* Wer so fragt ist an seiner Entwicklung interessiert. Unter jeder Blockade liegt ein Schatz vergraben, auch in jeder Paarkrise.

Wer sich nicht wehren durfte, braucht heute vielleicht den Mut für die Abgrenzung um zu sagen: *Nein, jetzt nicht oder Nein, nicht so, sondern so*. Der, der alleingelassen wurde, braucht den Mut zu fragen: *Kannst du mir helfen?*

Neue Entwicklungen brauchen immer Zuspruch, Unterstützung und Halt, damit das Neue Boden fassen kann, denn das Neue bringt Unsicherheit. Wenn Neues gelernt wird, tritt meist der »innere Kritiker« auf die Bühne und sagt, dass das Neue nicht funktionieren kann. Er kennt sich mit Entwicklung eben nicht aus.

So halten wir zwei Kräfte, jeweils eine in jeder Hand: einen Kinderteil und einen Erwachsenenteil. Es gilt, sie wahrzunehmen und sich ihrer bewusst zu sein. Beide dürfen gleichzeitig existieren. Den Kellerkindteil zu bekämpfen macht keinen Sinn, wir werden keine andere Lebensgeschichte bekommen. Wir müssen eher den Erwachsenenteil gewichtiger werden lassen, sprich ihn trainieren wie einen Muskel.

Die Kellerkinder streiten mit

Als Kinder haben wir die in unserer Biologie angelegten Bedürfnisse nicht immer oder teilweise gar nicht erfüllt bekommen. Der Körper hat darauf mit Ausschüttung von Stresshormonen reagiert und diese schwierigen Erfahrungen im emotionalen Gedächtnis gespeichert. Wenn wir heute ähnliche Lebenssituationen erleben, tauchen diese alten Erfahrungen aus den Tiefen des Kellers wieder auf. Das Kind, das unbewusst im Dunkel des Kellers lebt und geweckt wurde, reagiert wie früher. Damals hat es sich auf diese bestimmte Weise geschützt. Es reagiert damals wie heute entweder angepasst, panisch, mit Flucht oder es erstarrt. Bei sehr schwierigen Erfahrungen reagiert es mit Dissoziation, Verwirrung, oder Gefühlstauheit.

Unser Kellerkind hegt die heimliche Erwartung an unseren Lebenspartner, dieser möge die alten ungestillten Bedürfnisse ganz und gar erfüllen. Doch sie sind nicht in dem Maße zu erfüllen, weil sie überhöht sind. Sie sind Sehnsüchte aus der alten Zeit.

Je mehr man sich bemüht, die hinderlichen Lebensmuster loswerden, umso penetranter kommen sie zurück. Meist folgen dann Selbstzweifel und Selbstkritik: *Ich dachte, ich wäre schon weiter.* Daraufhin werden neue Lebenshilfebücher gekauft, die eine schnelle, noch bessere Methode versprechen. Man findet sich blöd, weil es Anderen offensichtlich gelingt, an was man selbst schon so lange Jahre herumdoktert.

Als therapieerfahrenes Paar möchten wir Sie vor solch schnellen Lösungsversprechungen warnen. Sicher, schnelle Lösungen gibt es, keine Frage. Nicht alles braucht lange und beschwerliche Wege. Die schnellen Lösungen betrachten wir als Geschenke, sie sind uns willkommen, doch die, die länger brauchen, brauchen unsere besondere Zuwendung und Aufmerksamkeit.

Wie sollte sich Altes, das lange Zeit wichtig war, lösen können, ohne dass ich es vorher angenommen habe. Wie sollte ich etwas loslassen können, bevor ich es nicht in meine Hände genommen habe. Wenn ich die ganze Zeit damit beschäftigt bin, etwas abzuwehren, wie sollte es sich verändern können? Es ein Anteil von mir selbst. Wenn ich diesen Teil ablehne, lehne ich mich in diesem bedeutenden Teil selbst ab. Also kann ein dagegen Ankämpfen nicht die Lösung sein. Sich in einem bedeutenden Teil abzulehnen, macht nicht zufrieden.

Mit der folgenden Übung möchten wir Sie einladen, mit Ihrem Kellerkind Kontakt aufzunehmen und Frieden mit Teilaspekten Ihrer Geschichte zu schließen.

Übung: Das Kellerkind integrieren

In Ihrer Vorstellung lassen Sie das Bild erscheinen, als Sie Kind waren. Sie betrachten dieses Kind: Welche Kleidung trägt es? Welche Frisur hat es? Wie schaut es Sie an?

Dann vergegenwärtigen Sie sich, was dieses Kind, das Sie waren, alles tun musste:

- v still sein
- v brav sein
- v Schläge erfahren
- v sich anpassen
- v seine kindlichen Impulse verstecken
- v seine Geschwister verteidigen
- v die Mutter beschützen
- v den Vater stützen
- v mitleiden
- v ablenken
- v in einer Fantasiewelt verweilen
- v Verantwortung für das Wohlergehen eines Elternteils tragen
- v Streitschlichter sein
- v Angst aushalten usw.

Dann sagen Sie zu diesem Kind: Das hast du richtig gemacht. Absolut richtig! Du hattest keine andere Wahl. Dir stand nichts anderes zur Verfügung und du hattest keine andere Möglichkeit. Es war das Beste, was du machen konntest, um das zu bewahren, was du auch noch bist. Danke. Du bist wirklich stark, dass du das so bewältigen konntest, ohne dauerhaft in eine andere Wirklichkeit abzudriften oder aus dem Leben zu fallen. Ich bin stolz auf dich, wie dir das gelungen ist. Ich kann deshalb hier im Leben sein (mit meinen Kindern, diesem Beruf und so weiter), weil du durchgehalten hast. Es war nicht umsonst, dass du durchgehalten hast. Du gehörst zu mir, und wenn du dich zeigst, weiß ich, wohin die Muster, die Ängste, die Gefühle gehören. Es war schlimm für dich damals, vielleicht mehr, als mir bewusst ist. Damals hat es dich geschützt, heute brauche ich das nicht mehr. Heute habe ich andere Möglichkeiten. Um die kümmere ich mich jetzt. Davon bist du zwar nicht überzeugt, doch mit Geduld, werde ich dir zeigen, was es heute braucht. Jeden Tag ein bisschen mehr. Immer wenn mir das Neue nicht gelingt, kann ich erkennen, wie tief deine Verletzung von damals ist.

Lassen Sie sich Zeit für diese Übung. Vielleicht muss sie ein paar Mal wiederholt werden. Unser Gehirn lernt durch Wiederholungen.

Ungelebte Impulse des Kellerkindes

Man könnte sagen, das Kind hat ein inneres Drehbuch geschrieben, wie es die Welt erlebt hat und wie es sich darin verhalten muss. Das Kellerkind spürt zwar Impulse, sich anders verhalten zu wollen, doch sie sind nicht erlaubt oder würden Stress verursachen. Würden diese Impulse in Form von Wut, Neugier, Spontaneität oder kindlicher Verspieltheit gezeigt, könnten die Eltern nicht gut damit umgehen. Diese natürlichen Impulse werden unterdrückt, denn schließlich will das Kind dazugehören und dafür tut es alles.

So hat zum Beispiel das Kellerkind, das damals immer für Andere gesorgt hat, nicht gut gelernt, für sich selbst da zu sein. Es hat keine selbstverständliche Erlaubnis erhalten, eigene Interessen und Positionen zu vertreten, selbst wenn Andere dadurch enttäuscht würden.

Als Kind waren diese Verhaltensweisen vielleicht als zu egoistisch bewertet worden.

Gehirn und Partnerschaft

Das Gehirn macht aus Psychologie Biologie. Jede äußere Situation wird, während wir sie intellektuell wahrnehmen, simultan emotional bewertet. Das Gehirn kennt keine sachlichen Situationen.

Im Streit mit unserem Partner reagiert unser Gehirn wie ein Computer, der Muster abrufen, die wir als Kinder in unserer ersten Beziehung, in der Bindung an die Eltern oder ihren Repräsentanten, gelernt haben. Wir reagieren nicht logisch. Der aktuelle Schmerz geht in Kontakt zu einem alten Schmerz, den wir als Kind nahezu körperlich erlebt haben.

Menschen, so neuere neurobiologische Untersuchungen, reagieren zum Beispiel auf Ausgrenzung aus einer Gemeinschaft wie auf körperlichen Schmerz und erleben zum Beispiel ein: »Ich hab dich nicht mehr lieb«, körperlich.

»Das Gehirn macht zwischen ›social pain‹ (sozialem Schmerz) und ›physical pain‹ (körperlichem Schmerz) kaum einen Unterschied. Soziale Isolation wird vom Körper nicht nur psychisch, sondern auch neurobiologisch als Schmerz erlebt und mit einer messbaren biologischen Stressreaktion beantwortet.« (Bauer 2011).

Dies erklärt, warum Menschen, die in ihrer Biografie sehr schmerzhaft Ausgrenzung und Ablehnung erfahren haben, erst einmal keine anderen Reaktionsweisen zur Verfügung haben, als mit Aggression oder mit Starre auf Abweisung zu antworten. Sie reagieren auf einen psychischen Schmerz körperlich. Körperliche Starre oder Aggression gegen sich selbst oder gegen den Partner kommen immer dann ins Spiel, wenn Bindung bedroht ist, nicht gelingt oder fehlt. Sehr schmerzhaft Erfahrungen in einer Zeit, in der wir das erste Mal erfahren wie Bindung funktioniert, wirken nachhaltig. Unsere Eltern oder deren Vertreter zeigen uns ihre Wirklichkeit wie Beziehung funktioniert. Wir glauben als Kinder dann, es gäbe nur diese. Erleben wir einen Elternteil, der sich uns gegenüber unsicher und abweisend verhält, versuchen wir diese Bindung zu halten, denn wir können noch nicht selbstständig überleben. Wir brauchen diese Bindung um zu überleben. Mit diesem Hintergrund mag man etwas mehr verstehen, wie Gewalt in Paarbeziehungen zu erklären ist. Wenn zum Beispiel eine Frau aus der Beziehung geht und der Partner mit der entsprechenden

Biografie hilflos um sich schlägt oder mit Suizid droht, dann kann das bedeuten: *Aus Angst vor Verlust halte ich dich mit Gewalt fest*, oder: *Wenn du gehst, hat mein Leben keinen Sinn mehr*.

Die Stelle im Gehirn, die eine neuronale Verknüpfung zweier Zellen darstellt, heißt Synapse. Zwischen ihnen werden Botenstoffe ausgetauscht. Je nach Häufigkeit des Austausches führt dies zur ausgeprägten oder weniger stark ausgeprägten Nervenzellstruktur. Auf diese Weise können häufige oder intensive Erfahrungen zu einer stärkeren Entwicklung von Nervenzellen in bestimmten Hirnregionen führen. So werden positive Reaktionen trainiert. Genau so werden auch traumatische Erfahrungen und Angstreaktionen dem Nervenzell-Netzwerk eingeprägt werden. So wie die Person Beziehung erlebt, so lernt das Gehirn, sich in sozialen Situationen zu verhalten. Intensiv erlebte und sich wiederholende Erfahrungen wie Niederlagen und Erlebnisse von Einsamkeit, Schmerz und Angst werden in einer speziellen Region, dem Mandelkern, der Amygdala, gespeichert. Der Entwicklungspsychologe Rien Verdult spricht von »imprinting« und meint damit das Einprägen einer Erfahrung in jeden Aspekt unseres Daseins.

»Imprintings« haben eine Auswirkung auf den ganzen Körper, von den Zellen über die Organe bis hin zu Körpersystemen... Imprinting hat eine direkte Auswirkung auf die Entwicklung des Gehirns: mehr Synapsenbildung in bestimmten Hirnregionen, weniger in anderen.« (Hildebrand u. a. 2012)

Positive und schmerzliche Erfahrungen lösen sich nicht in Luft auf, sondern addieren sich zu gespeicherten Gedächtnisinhalten. Sie können einen Menschen zum Beispiel fürs Leben zuversichtlich und vertrauensvoll oder ängstlich werden und zur Resignation neigen lassen.

Unser Partner triggert durch ein bestimmtes Verhalten alte Geschichten in uns an. Es ist dann, als lege sich die momentane Verletzung, zugefügt durch den Partner, über eine ältere Verletzung und wiederbelebe, also erinnere unbewusst an diese. Wir reagieren deshalb stärker auf diese momentane Verletzung als angebracht, weil sie auf eine tiefere Verletzung in uns trifft. Wir haben dafür die Metapher des Kellerkindes eingeführt.

Weil beim kindlichen Gehirn die Myelinisierung der Nervenfasern**[erst mit der Ausbildung einer Markscheide sind Nervenzellen als funktionstüchtig anzusehen] noch nicht so weit ausgebildet ist wie bei einem Erwachsenen, beziehen Kinder Situationen immer direkt auf sich selbst. Da sie nicht abstrahieren können, sind sie ihren Ängsten weit stärker ausgeliefert als Erwachsene. Starke oder lang andauernde Erfahrungen mit Angst oder anderen Stressoren in der Kinderzeit implizieren also biologisch eine Strategie der Abwehr. Diese Strategie wird als Schutz eingesetzt, das Überleben zu sichern. Unser Gehirn wird in diesem Sinne entweder auf soziales Engagement (in Kontakt gehen) oder auf Schutz(Kontakt vermeiden beziehungsweise abbrechen, in Erstarrung gehen) geschult.

Das bewirkt später, im Erwachsenenalter, dass ähnlich erlebte Situationen nicht mit Abstand oder in ihrem Gesamtzusammenhang betrachtet werden können. Sie werden aktuell wie damals erlebt. Das Gehirn geht auf Nummer sicher. Es genügt eine grobe Ähnlichkeit mit der erinnerten Erfahrung, um Regionen des emotionalen Gedächtnis aufzurufen, dass eine gefährliche Situation vorliegt, ohne das Ganze tatsächlich erfasst zu haben. In gefährlichen Situationen ist das sinnvoll, um den Körper auf Gefahr einzustellen. Doch mit Flucht zu reagieren, wenn der Partner mit einem Anliegen kommt, ist auf der Erwachsenenbühne sicher nicht problemlösend.

Wie schon gesagt, das kindliche Gehirn lernt durch die Erfahrung in seiner Bindung mit den Eltern. Mittels seiner Überlebensstrategien in Form von Schreien, Lachen, Augenkontakt oder Grimassieren sucht es im Säuglingsalter Kontakt zur Person seiner Bindung. Es versichert sich ständig seiner Bindung mit den Eltern. Gehen diese feinfühlig auf das Kind ein, fühlt sich das Kind verstanden und im Gehirn wird ein chemischer Cocktail ausgeschüttet, der Glücksgefühle vermittelt. Die Bindung wird als sicher erlebt und mit Unterstützung von Glückshormonen gespeichert. So lernt es zum Beispiel durch freundliches Zureden der Mutter mit der Zeit, dass die Blumenerde nicht gegessen werden darf und dass es nicht schlimm ist, Dinge auszuprobieren. Sein Gehirn steht unter Drogen, Glückshormondrogen. Es lernt, mein Tun, auch wenn es unerwünscht ist, stellt meine Bindung zu dieser Person nicht in Frage. Als Erwachsener ist diese Person möglicher Weise mutig, Dinge auszuprobieren und dabei sind auch Fehler erlaubt.

Wenn eine Mutter ihr Kind stillt, geschieht das Gleiche. Auch hier versichert sich das Kind seiner Bindung. Schaut die Mutter allerdings immer in die Ferne, weil sie in Sorge ist oder sich in ihrer Depression geistig ganz woanders aufhält, erlebt sich das Kind in seiner Bindung nicht bestätigt und versucht, die Aufmerksamkeit zu provozieren. Gelingt das dauerhaft nicht, geht es entweder auf Defensivkurs, zieht sich zurück und resigniert oder beruhigt sich durch Selbststimulation. Es taucht in eine Fantasiewelt ein oder geht in den Kampf. Es kämpft darum, gesehen zu werden, wobei ihm jedes Mittel recht ist.

Aus neurobiologischer Sicht sind wir auf soziale Resonanz angelegt. Das Gehirn will seine Glückshormone, und die bekommt es nur, wenn sein Besitzer sich in Bindung erlebt. Also greift das Kind in die Blumenerde, obwohl es bereits gelernt hat, dass es einen Klaps auf die Hand bekommen wird, Hauptsache Aussicht auf Gesehen werden, Hauptsache Bindung.

Wenn das Kind seine Bindung zu einem Elternteil als nicht verlässlich erlebt, lernt es Bindung als etwas Ambivalentes wahrzunehmen. Je heftiger die Reaktion auf Stresssituationen beim späteren Erwachsenen ist, umso wahrscheinlicher wird es sein, dass in der Bindungsgeschichte des Kindes als Baby eine „Imprintierung“ erfolgte, die als sehr stressig erlebt wurde. In dieser Zeit hatte das Kind keine Möglichkeit sich fortzubewegen, um sich der Situation zu entziehen. Es lag vielleicht schreiend im Bett und niemand kam oder ein Krankenhausaufenthalt versetzte das Kind in ein Verlassenheitsgefühl, weil das Vertraute der Mutter fehlte. Erwachsene mit dieser Bindungserfahrung reagieren dann in Konflikten stark körperlich. Sie sind wie gelähmt, fühlen nichts oder sind starr vor Schreck. Sie gehen tief nach innen und nehmen das Außen nicht mehr wahr. Sie schützen sich vor noch mehr Stress und damit vor noch mehr Stresshormonen. Wenn der andere Partner diese Reaktion als gegen ihn gerichtet sieht und nicht in diesem beschriebenen Zusammenhang, kann sich eine Endlosschleife wiederkehrender Zerwürfnisse entwickeln.

Mit zunehmendem Alter, mit der Möglichkeit zur Fortbewegung, kann das Kind in Stresssituationen (zum anderen Elternteil) flüchten oder wenigstens versuchen, sich der Situation zu entziehen. Das Kind lernt durch Flucht oder Vermeidung Stress in der Beziehung zu regulieren. Später als Erwachsener erinnert sich sein Gehirn an diese Erfahrung mit großer Sicherheit in Beziehungen zu Partnern wieder. Er weiß nicht wie viel Nähe und wie viel Distanz er haben will. Einerseits sehnt er sich nach großer Nähe, andererseits will er den Kontakt kontrollieren, um sich so vor Zurückweisung zu schützen. Die Geschichte seiner frühen Bindung als Kind, die als Information im Gehirn des Erwachsenen gespeichert ist, drückt sich in der Beziehung zum Partner

in gleicher Ambivalenz wieder aus: Der Körper sucht Nähe und Wohlfühlgefühl und das Gehirn sagt: *Vorsicht! Verletzungsgefahr! Erinnere dich!*

Unser Gehirn greift auf früher gemachte Erfahrungen zurück, um sich neues Verstehen zu ersparen. Leider ist das so. Es kapiert nicht, dass sich die Bedingungen der Erfahrung verändert haben. In einer aktuellen Beziehungskonstellation reagieren wir dann unbewusst so, wie wir es als Kind früher getan haben, statt die tatsächliche Situation bewusst zu sehen und zu verstehen. Das ist dann nicht selten verhängnisvoll, weil wir nicht den realen Partner sehen. Geschieht das beidseitig, wird ein großer Graben aufgerissen.

Neurobiologisches Grundrezept für die Liebe

Unser Gehirn ist ein soziales Organ. Da wir nach der Geburt abhängig von den Eltern sind, hat unserer Gehirn sich eine Programmierung zugelegt, die unserer Überleben sichert. Unser Gehirn tut alles, damit eine Bindung entsteht zwischen dem, der uns geboren hat und uns, die wir von ihm abhängig sind. Als Abhängige brauchen wir diese Bindung und wenn sie noch so minimal ist. Je nach dem, was das Neugeborene an Erwachsenenwelt vorfindet, welche Möglichkeiten und Grenzen, reagiert das Kind darauf, entweder mit seinen natürlichen Impulsen oder mit Schutzmechanismen. So wie wir unbedingt feste Nahrung und Flüssigkeit zum Leben brauchen, sind wir als Neugeborene auch programmiert auf

- v das Erleben des Gesehenwerden
- v das Erleben gemeinsamer Aufmerksamkeit
- v das Gefühl, verstanden zu werden, also emotionale Resonanz
- v das Erleben gemeinsamen Handelns und auf ein
- v wechselseitiges Verstehen der Motive und Absichten.

Auf diese angeborenen Bedürfnisse können wir lebenslang nicht verzichten. Alle Menschen wollen, aus neurobiologischer Sicht, dass man sie als Person wahrnimmt. Wenn sie das erleben, erzeugt allein dieser Umstand ein gutes Gefühl und es wird das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Umgekehrt löst Nichtbeachtung aggressive Impulse aus.

Erste Voraussetzung für eine gelungene Beziehung sind deshalb Sehen und Gesehenwerden. Zum Gesehen werden gehört allerdings auch der Aspekt, sich zeigen zu wollen und die Bereitschaft, sich als Wesen zu erkennen zu geben.

Eine zweite Komponente gelingender Beziehungen zwischen Kind und Erwachsenen ist gemeinsame und gegenseitige Aufmerksamkeit. Da sich, wie bereits angemerkt, dieses Bedürfnis auch im Erwachsenenalter fortschreibt, ist es besonders wichtig dies in einer Paarbeziehung ernst zu nehmen. Sich für das zu interessieren, wofür sich die andere Person interessiert, ist nicht nur die einfachste Form von Anteilnahme, es hat auch ein erhebliches Potenzial, Verbindung herzustellen und uns neuronal zu befriedigen. Auf Hinweise des Anderen eingehen, ihm zuhören und Rückmeldung geben, etwas hinreißend finden und dem Partner davon berichten sind Balsam für eine gute Beziehung.

In emotionale Resonanz mit dem Anderen zu gehen, als dritte Komponente, meint, sich auf die Stimmung des Anderen einzulassen, sich anstecken zu lassen. So gewinnt man Andere. Wenig gewinnend ist, wer beispielsweise der Partnerin zum Tod ihrer Katze sagt, wir müssten ja schließlich alle einmal sterben.

Von vielen Paaren wird unterschätzt, welche Bedeutung es für das Gelingen der Beziehung hat, etwas gemeinsam zu unternehmen. Das ist die vierte wichtige Komponente, die wir als Kind wie später als Erwachsener so notwendig brauchen, um eine Beziehung aufzubauen und lebendig zu erhalten. Bequemlichkeit verträgt sich grundsätzlich schlecht mit einer guten Beziehung. Wenn wir dem Partner zur Seite stehen, bei Kollegen mit anpacken oder für die Kinder da sind, hinterlässt das neurobiologisch gesehen ein nachhaltiges Beziehungs-Engramm.

Die Königsklasse in der Gestaltung einer Beziehung im neurobiologischen Sinne ist das Verstehen von Motiven und Absichten. Das gemeinsame Teilen einer Sicht auf bestimmte Dinge festigt immens die Beziehung. Es macht glücklich, wenn ich in meinen Absichten verstanden und unterstützt werde. Und wenn sich aus dem Verstehen der Absichten und Motive dann noch gemeinsame Interessen als Paar entwickeln, dann machen sich beide im wahrsten Sinne des Wortes glücklich.

Um jemanden zu verstehen, muss man ihn wahrnehmen, wie er ist. Beobachtungsgabe gehört dazu und intuitive Fähigkeiten helfen dabei. Ganz besonders aber müssen wir unser Gegenüber im Gespräch wahrnehmen, indem wir neugierig nachfragen und unser Interesse an ihm zeigen.

Auf der ständigen Suche nach dem Gehirn-Glückshormon, einer Ausschüttung von Oxytozin, sucht unser Gehirn nach einer Partnerbindung, die diese fünf Komponenten als Genüsse versprechen: das Erleben des Gesehenwerden, geteilte Aufmerksamkeit, das Gefühl, verstanden zu werden und das Erleben wechselseitigen Verstehens der Motive und der Absichten.

Deshalb gehen wir lieber in Kontakt zu Menschen, von denen wir uns positive soziale Erfahrungen versprechen. Im Zustand der Verliebtheit tragen genau diese fünf Komponenten dazu bei, dass wir die Schmetterlingen im Bauch fühlen.

Im Kapitel *Die Schlüssel zu den Kellerkindern* haben wir über die *Zauberschlüssel* für die Kellerkinder gesprochen. Josefas tiefer Wunsch als Erwachsene ist, dass sie wahrgenommen wird. Sie ist tief berührt, wenn ihr Mann für sie den Koffer trägt. Als Kind nahm sie ihr Leben selbst in die Hand und machte alles allein. Wenn ihr Mann heute ihren Koffer trägt, fühlt sie sich gesehen und verstanden. Eine wunde Stelle wird bei ihr angesprochen. Eines ihrer Grundbedürfnisse wurde verletzt. Mit dem Blick auf neurobiologische Zusammenhänge wird jetzt vielleicht noch deutlicher, was es für Menschen bedeutet, wenn man in den fünf Komponenten verletzt wurde und warum man in einer Partnerschaft, das Erleben wahrgenommen zu werden, eine so immens große Wichtigkeit besitzt. Der molekularbiologische Forscher Joachim Bauer stellt zusammenfassend fest, dass es dem Gehirn in Beziehungen einzig und allein um die Ausschüttung von Glückshormonen geht. Deshalb sei es an sich nur daran interessiert Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung, Wahrnehmung oder Zuneigung zwischenmenschlich zu finden. (Bauer 2011).