



Schritte zum Paaradies

Verliebte schweben im siebten Himmel und geniessen die Einheit der Verschmelzung. Das Paaradies geht für sie auf, wenn sie sich auf die tieferen Gründe einlassen, die sie zusammengeführt haben.

ANDREA FRÖLICH UND PETER OERTLE

Die grundlegenden Beziehungsmuster eines jeden Menschen werden bereits in der Kindheit geprägt. Vom Zeitpunkt der Zeugung an beginnt unsere Biografie, graviert sich das Leben ein. Erfahrungen von Schwangerschaft und Geburt, Erlebnisse der ersten Kinderjahre lagern sich Schicht für Schicht ab. Sie schreiben «GeSchichte» und gestalten unbewusst unser Leben und unsere aktuellen Beziehungen mit. In unseren Liebesbeziehungen können wir viel erfahren über dieses Kind, das wir einmal waren, und über die Freuden und Leiden in dessen frühen Beziehungen. Denn wir wiederholen diese Muster gleichnishaft in neuem Kleid in unseren Liebesbeziehungen. Die Muster der Partner greifen dabei wie bei einem Puzzle ineinander. Durch dieses Ineinandergreifen entsteht eine dem Paar eigene Beziehungsdynamik.

Das P(a)aradox der Beziehung

Es gibt zwei Sprichwörter, die wir häufig auf Beziehungen anwenden: «Gleich und gleich gesellt sich gern» und «Gegensätze ziehen sich an». Auf den ersten Blick scheinen sich diese beiden Sprichwörter auszuschliessen. Wir sind jedoch der Meinung, dass beide in der Beziehung gleichzeitig zum Tragen kommen und die Dynamik einer Beziehung ausmachen. Sie bringen das, was in einer Beziehung geschieht, auf den Punkt: Zwei Menschen finden sich aufgrund einer ähn-

lichen Verletzung, die sie aus ihrer Kindheit mitbringen, mit der sie jedoch auf gegensätzliche Art umzugehen lernten. Irgendwie fühlen sich die beiden verwandt, und gleichzeitig sind sie fasziniert von ihrer Andersartigkeit. Aufgrund dieser Gegensätzlichkeit, die sie füreinander attraktiv macht, verlieben sie sich ineinander. Ganz im Sinne von «Du bist alles, was mir fehlt».

Zum Beispiel wurden beide, aus subjektiver Kindersicht, von ihren Bezugspersonen nicht gesehen. Dies kann aus ähnlichen oder ganz unterschiedlichen

Zwei Menschen finden sich aufgrund einer ähnlichen Verletzung, die sie aus ihrer Kindheit mitbringen.

Gründen der Fall sein. Sie ist vielleicht in einem grossen Betrieb aufgewachsen, und die Eltern hatten keine Zeit für sie, sodass sie sich oft alleine und ungeliebt fühlte. Er hingegen war vielleicht überbehütet, und die Eltern haben ihm ihre Idealvorstellungen übergestülpt und nicht den Menschen in ihm gesehen, der er wirklich ist. Beide wurden sie von ihren Eltern nicht wahrgenommen. Diese Urverletzung tragen beide in ihrem Lebensrucksack mit sich. Sie bildet die Basis ihrer Beziehung. Im Umgang mit dieser

Verletzung haben beide meist schon als Kind unbewusst unterschiedliche Wege und Strategien gewählt. Der eine ging und geht in die Kompensation, der andere blieb und bleibt in der Hemmung.

Derjenige in der Kompensation hat beschlossen, dass es ihm nie wieder passiert, nicht wahrgenommen zu werden. Er sorgt dafür, immer gesehen zu werden und auf der Bühne des Lebens zu stehen. Er wird zum Beispiel später einen Beruf wählen, bei dem er im Mittelpunkt steht, denn er braucht «Publikum».

Der andere bleibt in der Hemmung und fühlt sich weiterhin als Mauerblümchen. Innerlich sehnt er sich jedoch zutiefst danach, gesehen zu werden. Später wird er sein Licht unter den Scheffel stellen oder unbemerkt aus dem Hintergrund wirken.

Genau in dieser Gegensätzlichkeit ziehen sich beide wie Magnete an. Es sind gerade diese unterschiedlichen Überlebensstrategien, die sie trotz ähnlicher Erfahrungen gewählt haben, die sie füreinander attraktiv machen und die beidseitige Verliebtheit hervorbringen. Die Sehnsucht dessen, der in der Hemmung geblieben ist, wird erfüllt, denn er wird von jemandem, der im Rampenlicht steht, gesehen. Der Glanz des Rampenlichts beleuchtet nun auch denjenigen, der in der Hemmung blieb. Zugleich hat derjenige, der auf der Bühne steht, seinen Bewunderer gefunden. Die Ergänzung ist perfekt, und zusammen sind sie ein Ganzes.

Das Thema Hemmung und Kompensation möchten wir am Beispiel von Carol und Leo aufzeigen, einem Paar, das nach dem Ausfliegen der Kinder vor einem neuen Lebens- und Beziehungsabschnitt steht. In einer der ersten Sitzungen lassen wir sie ihre Geschichte erzählen, und zwar mit vertauschten Rollen. Das ist

für beide interessant, da sie sich auf diese Weise ganz anders zuhören und eine neue Sichtweise ihrer eigenen Geschichte hören.

Leo berichtet uns Folgendes über Carol: Sie ist die Erstgeborene von drei Geschwistern und hätte eigentlich ein Junge sein sollen. Als sie zur Welt kam, war ihr Vater mit einer Tuberkulose zur Kur, und es war unklar, ob er diese Krankheit überleben würde. Die Mutter war die ersten sieben Monate mit dem Kind bei den Schwiegereltern, mit denen sie kein besonders gutes Einvernehmen hatte, und sie musste arbeiten gehen. Bereits nach eineinhalb Jahren folgte die Geburt ihrer Schwester. Keiner hatte je wirklich Zeit für Carol. Nach einem Bild gefragt, fängt Carol diesen Anfang so ein: Sie sieht sich alleine in einem Raum in einem Kinderbettchen liegen. Niemand ist da. Es fehlt an Kontakt. Sie fühlt sich unbeachtet und wertlos.

Dann erzählt uns Carol die Geschichte von Leo: Er ist der siebte Knabe in Folge und hätte ein Mädchen sein sollen. Sein ältester Bruder ist nur elf Jahre älter als er. Seine Eltern hatten zu jener Zeit ein neues Haus gebaut, und mit seiner Geburt platzte er in den Umzug hinein. Der Zeitpunkt seiner Ankunft war äusserst unpassend. Im neuen Haus fehlten noch die Türen, und es war viel Hektik. Alles sollte vor dem Winter fertig werden.

Geboren mit falschem Geschlecht

Die ähnlichen Verletzungen, die dieser Beziehung zugrunde liegen, werden anhand der Kindheitsgeschichten offensichtlich: Beide kamen sie mit dem «falschen» Geschlecht zur Welt, beide erblickten das Licht der Welt zu einem «ungünstigen Zeitpunkt», und beide erhielten wenig Aufmerksamkeit und Zuwendung. Als Säuglinge erfuhren sie beide eine existenzielle Ohnmacht, da sie zu wenig Beachtung bekamen, womit die Urangst, verlassen zu werden, verstärkt wurde.

Unbewusst wählten sie Strategien im Umgang mit dieser erfahrenen Ohnmacht. Leo wählte das Muster, wegzulaufen und ausser Haus nach Anerkennung zu suchen. Dort macht er sich heute vor allem über Leistung im Arbeitsbereich und über die Rolle des Entertainers in Gesellschaft unentbehrlich. Dort draussen will er den ersten Platz und nicht erst den siebten einnehmen. Diese Strategie wählte er bereits als Kind, als er einfach weglief, ohne es jemandem zu sagen, und sich auf dem Fussballplatz mit anderen mass, um sich der mütterlichen Kontrolle zu entziehen: «Ich bin gross und brauche dich nicht!» Mit anderen Worten: Leo ging den Weg der Kompensation.

Carol wählte einen anderen Weg. Sie versuchte sich innerhalb des Familiensystems Aufmerksamkeit zu verschaffen, indem sie in die Rolle der Hilfsbereiten und Angepassten schlüpfte, immer für die anderen da war und in der Hoffnung verharrte, jemand würde sie bemerken. In dieser Rolle wartet sie heute noch so wie damals «passiv» auf Anerkennung von aussen. Carol blieb in der Hemmung.

Gleiche Verletzung, gegensätzlicher Umgang

Als die beiden sich ineinander verliebten, war es für Carol vor allem Leos humorvolle Leichtigkeit, seine Nonchalance und sein Selbstbewusstsein, die sie anzogen. Diesmal lief er nicht von zu Hause, sondern von der Arbeit weg und blieb einfach drei Tage bei ihr. Das war Balsam für das unbeachtete Kind in ihr. Leo hingegen, der es liebt, auf der Bühne des Lebens zu stehen, bewundert zu werden und der coole Typ zu sein, brauchte Carols Bewunderung für seinen Mut, die Arbeit für sie zu vernachlässigen. Das tat er nur für seine Geliebte! Für seine Mutter hätte er den Fussballplatz nie verlassen. Das machte ihn in seinem Erleben noch «grösser» und damit erwachsen. Von ihr dafür bewundert zu werden, war wie Weihnachten für das unbeachtete Kind in ihm.

So finden sich zwei Menschen aufgrund der gleichen Verletzung und ihres gegensätzlichen Umgangs damit. Dieser Vorgang wird mit dem treffenden Satz aus der Psychoanalyse gut umschrieben: «Unbewusstes erkennt Unbewusstes irrtumslos.» Michael Lukas Moeller hat diesen Satz seinem Konzept der Paartherapie zugrunde gelegt. Er hat festgestellt, dass zwei Menschen innerhalb der ersten Sekunden auschecken, ob sie mit dem anderen ihre Geschichte reinszenieren können. Wenn wir dies als Chance begreifen, kann uns die Reinszenierung früherer Situationen und Gefühle mit dem Partner zu mehr Selbsterkenntnis verhelfen, indem der Partner – einem Katalysator gleich – unsere Bewusstwerdung und die Heilung alter Verletzungen fördert.

Beziehung als Spiegel – Erkenne dich selbst

Alles, was wir im Aussen wahrnehmen und worauf wir Bezug nehmen, sei es Positives oder Negatives, hat etwas mit uns zu tun und bringt Saiten in uns zum

Klingen. So hat jeder Partner, den wir bewusst und doch zugleich unbewusst wählen, etwas mit uns zu tun. Im Spiegelbild des Partners begegnen wir der eigenen Realität. Wir sehen unsere eigenen Anteile. Partnerschaft ist ein direkter Weg, sich selbst zu erkennen.

Wir brauchen ein Du, um etwas über uns selbst zu erfahren. Das Du spiegelt uns unsere eigenen Anteile zurück. Durch ein Du werden wir auf uns selbst zurückgeworfen, und es ermöglicht uns, Seiten an uns zu entdecken, die wir sonst kaum entdecken würden oder auch gar nicht wahrhaben wollen. Eine Partnerschaft leuchtet die «blinden Flecken» des eigenen Seins aus, was nicht immer einfach anzunehmen ist.

Je mehr Gesichter und Facetten wir von uns



Bild: 123rf.com

selbst kennenlernen, desto stärker fühlen wir uns mit unserem «Partnerspiegelbild» und damit dem Partner verbunden. In diesem wechselseitigen Austausch zwischen innerer und äusserer Wirklichkeit erleben wir uns auf den verschiedensten Ebenen immer wieder neu und das in der Art, die unserem individuellen Charakter, unserer Geschichte und unserem Bewusstsein entspricht. Die Prozesse, die dadurch entstehen, erzeugen Wachstum und Wandlung. So gesehen ist jede Beziehung auf das Engste mit der Beziehung zu uns selbst und unserem eigenen Lebensweg verknüpft.

Beziehungsdynamik

Betrachten wir das Zusammenspiel von Carol und Leo unter diesem Blickwinkel und greifen ein wiederkehrendes Problem ihrer Beziehungsdynamik heraus: Carol fühlt sich alleine und unbeachtet, da Leo extrem viel arbeitet und oft nicht zu Hause ist. Sie wartet dann auf ihn, nicht wissend, wann er endlich nach Hause kommt, und sie ist wütend, wenn es spät wird. Diese Situation aktiviert ihre Kindheitsgeschichte. Sie fühlt sich allein und wertlos wie damals das Kind, das auf seinen abwesenden Vater wartete.

Was sieht Carol in solchen Momenten in Leo? Einen egoistischen Mann, der nur an sich und sein Wohl denkt und sie nicht wichtig nimmt. Ein Mann, dessen Verhalten aus der Sicht des Kindes Ähnlichkeiten mit dem ihres Vaters hat. Was könnte es für Carol bedeuten, sich in Leo, ihrem Spiegel, zu erkennen? Sie würde sich gerufen fühlen, sich selbst einen grösseren Stellenwert einzuräumen, ihre eigenen Ziele zu verfolgen und ihrem Beruf und der Aussenwelt mehr Raum zu geben.

Was sieht Leo im diesem Moment in Carol? Eine Frau, die ins wartende, beleidigte, traurige, wütende Kind zurückgefallen ist, das sie verständlicherweise einmal war. Wenn wir an seine Geschichte als kleines Kind zurückdenken, für das keine Zeit hatte, liegt es auf der Hand, dass er durch sie in diesem Moment an den kleinen Leo erinnert wird. So hat er sich damals in seinem Korb im zugigen Haus ohne Türen und ohne die Aufmerksamkeit seiner Bezugspersonen gefühlt. Was könnte das für ihn bedeuten? Für ihn hiesse es, den kleinen Jungen zu sich zu nehmen, ihm Zeit und Beachtung zu schenken, ihm Raum für Trauer und Wut zu geben und sich seiner Innenwelt und seinen Gefühlen zuzuwenden. Er wird durch das Spiegelbild aufgefordert, das verletzte Kind, das er einmal war, wahrzunehmen und ihm selbst eine fürsorgliche und «gute Mutter zu» sein. Eine Rolle, die im gemeinsamen Alltag oft von Carol übernommen wird und die sie in solchen Momenten nicht mehr «spielt». Sobald sich beide im anderen erkennen, verändert sich die Dynamik ihrer Beziehung grundlegend.

Lichte und dunkle Seiten

Sind sich zwei Menschen in einer Beziehung verbunden, so stehen sie sich beide mit ihren lichten und dunklen Anteilen gegenüber. Damit sind vier Teile in ver-

schiedensten Kombinationen miteinander in Bezug und machen die Beziehung aus. Alle vier Seiten sind aus dem Blickwinkel der Ganzheit gleichwertig. Keine einfache Sache, denn dabei stehen uns oft unsere inneren Bewertungen im Wege. Die meisten Menschen bezeichnen die lichten Seiten als gut und die dunklen Seiten als schlecht.

Aufgrund unserer unterschiedlichsten Sozialisierungen und kulturellen Hintergründe haben sich verschiedene Wertmassstäbe geprägt. Wir alle haben «innere Gesetzbücher», an die wir uns halten und mit denen wir alles bewerten. Wir brauchen diese Wertungen, denn sie geben uns Halt und Sicherheit. Mit ihrer Hilfe vermeiden wir aber auch bewusst und/oder unbewusst Situationen und Gefühle, die für uns negativ geprägt sind. So hilfreich diese Strategien in gewissen Situationen zu sein scheinen, wir schliessen damit unsere dunklen Seiten aus und verraten gleichsam unsere Ganzheit.

Zu viert unterwegs

Die meisten Probleme in Beziehungen entstehen aufgrund des Aufeinandertreffens dieser verinnerlichten Bewertungen sowie den daraus resultierenden Vermeidungsstrategien. In Konfliktsituationen schieben sich die Partner meist den aus ihrer Sicht negativen Teil zu, der oft mit einem Gefühl der Ohnmacht verbunden ist, das seine Wurzeln in der Kindheit hat.

Wie wir am Beispiel von Carol und Leo gesehen haben, findet in der Verliebtheit das verletzte innere Kind im anderen einen sorgenden Elternteil. In Konflikten treffen die beiden verletzten inneren Kinder aufeinander. Entweder sind beide in der Kindrolle und jeder versucht den anderen in die fürsorgliche Elternrolle zu zwingen, oder die beiden Elternteile streiten sich um die Macht, und jeder versucht, den anderen in die ohnmächtige Kindrolle zu drängen.

Einmal hat der eine die Macht (Elternrolle) und der andere die Ohnmacht (Kindrolle), und kurz darauf ist es wieder umgekehrt. Beide erkennen nicht, dass in jeder Ohnmacht auch eine Macht und in jeder Macht auch eine Ohnmacht steckt. Auch hierbei handelt es sich um eine Vierheit. Um einen solchen Konflikt zu lösen, ist es notwendig, dass wir den Teil, den wir im anderen gespiegelt sehen beziehungsweise in ihm sehen wollen, sei es der Eltern- oder Kindanteil, zu uns zurücknehmen. Mit anderen Worten: Jeder kümmert sich zuerst einmal selbst als sorgender Elternteil um sein eigenes verletztes inneres Kind! Auf diese Weise sind wir als Paar quasi zu viert unterwegs.

Es geht in der Liebe also um Vierheit und nicht darum, die beiden Pole nach dem Einssein der Verliebtheit in zwei Menschen aufzuspalten und sich im Seilziehen zu erschöpfen. Beide tragen beide Teile in sich, sowohl den, den sie bei sich selbst sehen, wie auch den gegensätzlichen, den sie im Partner erblicken. Beenden können sie das Seilziehen, indem sie ihre Projektionen auf den Partner zu sich zurücknehmen. So entspannt sich die Situation, und aus Gegensätzen werden

Gegenschätze. Wenn beide Partner am gleichen Strick ziehen, haben sie als Paar ein grosses schöpferisches Potenzial. So können sie auf den verschiedensten Ebenen «Kinder in die Welt setzen».

Ein Weg zur Heilung

Der Mensch braucht Gleichgewicht. Nach dem selbst regulierenden Prinzip des Ausgleichs streben Wunden und Verletzungen danach, geheilt zu werden. Und dies auf allen Ebenen – physisch, psychisch und geistig. Alles, was einen Menschen umgibt und worauf er sich bezieht, bewusst oder unbewusst, schafft eine Balance jenseits aller Wertungen von Gut und Schlecht. Das bringt ihn ins Gleichgewicht und macht ihn für den Moment «heil».

Beziehungen zu anderen Menschen und insbesondere Paarbeziehungen sind Wegweiser für unsere Heilung. Ganz unromantisch könnte man sagen: «Wir verlieben uns, damit wir unsere Wunden und Verletzungen heilen können.» Wie wir bereits gesehen haben, ist der Attraktor beziehungsweise das Anziehungsmoment einer jeden Beziehung das Leiden am Gleichen und der Wunsch nach «Erlösung» und Harmonie. Wir brauchen die Verliebtheit, damit wir eine Vorstellung von dem bekommen, was heil ist. Zusammen mit dem anderen fühlen wir uns ganz und wachsen über uns selbst hinaus.

Dieses Gefühl, zusammen eins zu sein, ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Heilung. Es ist wie eine Vision, ein Wegweiser im späteren Beziehungs-Labyrinth. Ein Licht am Horizont, das auch durch dunkle Zeiten tragen kann. Sind die rosa Wolken der Verliebtheit weitergezogen und das Paar wieder im Alltagsmodus der mitunter grauen Realität angelangt, gehören Konflikte und Krisen dazu.

Werden Beziehungskrisen als Chancen erkannt, dann öffnen sich im Umgang mit Schwierigkeiten Räume, die tiefere Lebenszusammenhänge erkennen lassen. Als Paar ist es möglich, miteinander und voneinander zu lernen und aneinander zu wachsen, so wie dies am Beispiel von Leo und Carol sichtbar wurde. Wir glauben, dass jede Beziehung über das Potenzial zur Heilung verfügt. Heilung heisst in diesem Sinne, die eigene Ganzheit zu erkennen und ganz Mensch zu werden. Heilung bedeutet im Hinblick auf Beziehungen nicht die Abwesenheit von Konflikten, Krisen und Verletzungen, sondern die Fähigkeit, mit diesen «Störungen» leben und an diesen wachsen zu können. 🌱

Wir brauchen die Verliebtheit, damit wir eine Vorstellung von dem bekommen, was heil ist.

Dieser Text ist ein Vorabdruck aus dem Buch **Drei Schritte zum Paradies – Frieden finden zu zweit** von Andrea Frölich und Peter Oertle (Edition Spuren, Winterthur 2019)