



MEHR GLÜCK IN DER LIEBE **PAARTHERAPIE**

ERFOLGSTIPPS FÜR
VON IRISA S. ABOUZARI **EIN HARMONISCHES
ZUSAMMENLEBEN**

Liebeskummer kann Depressionen, Herzprobleme und eine Anfälligkeit für Infekte begünstigen. Das haben Wissenschaftler festgestellt. Oft sind es Probleme aus der Kindheit, die eine Paarbeziehung belasten. Auch wenn sich in Deutschland zurzeit fast jedes zweite Ehepaar scheiden lässt, sind Trennungen nicht immer die beste Lösung. Denn die alten Probleme „ziehen oft in die nächste Beziehung mit um“. Paartherapeuten können dabei helfen, einen Weg aus der Krise zu finden

Jede frustrierende Situation sagt mehr über uns selbst aus als über unsere Beziehung, betonen die österreichischen Paartherapeuten Roland und Sabine Bösel. Nach der „90-10-Regel“ trägt der Partner nur zu zehn Prozent eine „Schuld“ am Konflikt, auch wenn er vielleicht der Auslöser von Gefühlen wie Aufgewühltheit, Wut oder Schmerz ist. Diese ausgelösten Gefühle und daraus folgende, oft destruktive Verhaltensweisen haben nicht selten ihren Ursprung in der Kindheit.

Wenn zum Beispiel früher die Mutter beim Streit schnell laut wurde, und der Vater dann in die Kneipe floh, wollte der kleine Junge vielleicht den Vater schützen: Denn Kinder ergreifen in der Regel die Partei des scheinbar schwächeren Elternteils. Da der Vater nach den elterlichen Auseinandersetzungen häufig abwesend war, sehnte sich der Junge vielleicht sehr nach dem „vertriebenen“ Papa. „Eine der Möglichkeiten für ein kleines Kind, dem Vater zu zeigen, wie sehr es ihn vermisst hat, ist, sein Verhalten zu imitieren“, erklären die Therapeuten. So kann die ungestillte kindliche Sehnsucht nach dem Vater dazu führen, dass der Junge später als erwachsener Mann selbst bei einem Streit fluchtartig das Haus verlässt.

Eine Paartherapie kann dabei helfen, solche unbewussten Verhaltensmuster ins Bewusstsein zu holen und schmerzliche Kindheitserlebnisse aufzuarbeiten. Dann entsteht ein Raum, um neue, beglückende Erfahrungen in der Partnerschaft zu machen.

Die Bindungstheorie: Ein Schlüssel zur Lösung von Paarkonflikten

Seit Sigmund Freud ist bekannt, dass die Eltern-Kind-Beziehung ein wichtiges Vorbild für spätere Liebesbeziehungen ist. John Bowlby und seine Nachfolger entwickelten ab den 1960er-Jahren die Bindungstheorie, die heute für viele Therapeuten einen Schlüssel zum Verständnis von Beziehungskonflikten darstellt. So entwickeln Kinder mit feinfühligem Eltern ein „sicheres“ Bindungsmuster. Sind die Eltern dagegen abweisend, bauen Kinder eine unsichere Bindung auf und glauben zum Beispiel, alles alleine lösen zu müssen. Schwanken die Eltern zwischen Fürsorge und Zurückweisung, entsteht ein unsicher-verstricktes Beziehungsmuster mit der Neigung zu übermäßigem Klammern. Traumata in der Kindheit führen zu desorganisierten, ängstlichen Bindungsmustern.

Im Idealfall sind Eltern für ihre Kinder ein „sicherer Hafen“ bei Krisen und eine „sichere Basis“ für die Erkundung der Welt. Später können dann die erwachsenen Partner füreinander diese Rollen übernehmen. Im Unterschied zur einseitig ausgerichteten Eltern-Kind-Beziehung übernehmen die Partner füreinander gegenseitig die Rollen des „Caregivers“, also des Fürsorgers, und des „Careseekers“, dem, der nach liebevoller Fürsorge sucht, sagen die Bindungsfor-



Kinder treten oft unbewusst in die Fußstapfen ihrer Eltern und handeln dann auch in Konflikten so, wie es schon Mutter oder Vater getan haben



scherinnen Julia Berkic und Julia Quehenberger. Ob sicher, ambivalent, vermeidend oder ängstlich – diese Muster prägen jede Partnerschaft. So verlieben sich oft Menschen mit ähnlichen Bindungsstrukturen ineinander.

Menschen mit einer sicheren Bindungsstruktur sind zufriedener mit ihrer Partnerschaft, sie unterstützen einander in Krisen. In Konflikten fällt es ihnen leichter, die Gefühle ihres Partners angemessen zu beurteilen. Und ihre Deutung seiner Botschaften ist zuversichtlicher. So gelingt es ihnen eher, sich auf den eigentlichen Konfliktinhalt zu konzentrieren.

Bindungsängstliche oder -vermeidende Menschen dagegen interpretieren das Verhalten des Partners eher als feindselig. Sie fürchten um ihre Beziehung und neigen

zum Klammern oder sie fühlen sich schnell in ihrer Unabhängigkeit bedroht und verfallen in Vermeidungsstrategien. Sexuell sind sie eher unzufrieden. Sie sind anfälliger für Außenbeziehungen und übergehen eigene Grenzen oder diejenigen des Partners. Dennoch können auch unsicher strukturierte Paarbeziehungen oder ungleiche Kombinationen funktionieren. Eine Paartherapie kann dabei helfen, ungünstige Dynamiken in der Beziehung besser zu verstehen und zu verändern.

Konflikte nicht überbewerten

Konflikte in der Partnerschaft halten Paarforscher für normal. Bei einer Krise kann es auch sinnvoll sein, zu berücksichtigen, wie lange die Partner schon zusammen sind.

Denn Paare durchlaufen bis ins Alter immer wieder neue Entwicklungsstufen, die auch Krisen mit sich bringen können. Problematisch findet die Bindungsforscherin Kirsten von Sydow, dass unsichere Partner oft jeweils gegensätzliche Strategien wählen und sich vermeidend oder verstrickend verhalten. So können mitunter eskalierende „Verfolger-Distanzierer-Teufelskreise“ entstehen. Langfristig zufrieden sind demgegenüber Paare, die dazu fähig sind, nach einem Streit wieder eine Verbindung miteinander aufzunehmen.

WIE SICH PROBLEME LÖSEN LASSEN

BIO im Gespräch mit dem Kölner Paartherapeuten Uwe Krist

Welche Faktoren tragen am meisten zu Problemen in der Partnerschaft bei?

Uwe Krist: Es sind besonders die frühen Bindungserfahrungen mit Mutter, Vater und Geschwistern, die in einer Beziehung wirken und ursächlich für Konflikte sind. Bindung kann da entstehen, wo ein Wiedererkennen alter, kindlicher Bindungsmuster passiert. Deshalb haben unsere Partner oft so viele Anteile unserer Eltern.

Welche Warnsignale zeigen einem Paar, dass es Unterstützung braucht?

Uwe Krist: Wenn sich in einer Beziehung immer wieder die gleichen Diskussionen oder Konflikte wiederholen, ohne dass sich etwas bewegt, ist es eine gute Idee, sich Hilfe zu holen. Emotionale Reaktionsmuster gleichen körperlichen Bewegungsmus-

tern – je länger und je öfter wir sie wiederholen, desto hartnäckiger sind sie einprogrammiert. Und desto schwieriger wird eine Veränderung.

Wie kann eine Paartherapie da helfen?

Uwe Krist: Sich zu verlieben, ist ein weitgehend unbewusster Prozess, der von unserem Bindungssystem gesteuert wird. Wie alles andere im Leben können sich unsere Bindungsmuster aber weiterentwickeln – wir können uns erweitern, modifizieren, verändern. Mit einem Wort: lernen. Paartherapie ist genau das – Unterstützung beim „Ver-Lernen“ alter Interaktionsmuster und beim Lernen neuer Interaktionsmöglichkeiten.

Weshalb müssen viele Paare lernen, eine glückliche Beziehung zu führen?

WAS PAARE ZUSAMMENHÄLT

NACH DR. WERNER BARTENS

- Erwarten Sie keinen aufregenden Sex in einer Langzeitbeziehung. Beides schließt sich wissenschaftlichen Forschungen zufolge aus. Geben Sie es lieber zärtlich miteinander zu sein.
- Vermeiden Sie abschätzige Bemerkungen über Ihren Partner.
- Sitzen Sie bei Konfliktgesprächen möglichst in gemütlichen, gepolsterten Sesseln, und trinken Sie dabei etwas Warmes. Unsere Sinne vermitteln uns so fröhlichere Gefühle von Geborgenheit, Herzenswärme, Zärtlichkeit, Nähe und Trost. Studien zufolge verlaufen schwierige Gespräche dann harmonischer.
- Respektieren Sie die verschiedenen Phasen der Liebe, und stellen Sie Ihre Beziehung nicht ständig in Frage.
- Seien Sie großzügig gegenüber kleinen Macken Ihres Partners.
- Stärken Sie die Freundschaft in Ihrer Partnerschaft, und sind Sie ein gutes Team.
- Pflegen Sie Ihre eigenen sozialen Kontakte.



Unterschiede zu akzeptieren, stabilisiert die Paarbeziehung, ist aber auch ein Lernprozess, weiß Paartherapeut Uwe Krist

TIPPS FÜR DIE „LIEBE AUF DAUER“

NACH DR. HANS JELLOUSCHEK

- Definieren Sie Ihre Beziehung verbindlich
- Seien Sie offen für die Andersartigkeit Ihres Partners
- Versöhnen Sie sich mit Ihrer Herkunftsfamilie
- Trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Positive am Partner zu lenken
- Verzeihen Sie dem Anderen wenn er sie verletzt hat
- Scharren Sie sich Raum für Zeit zu zweit
- Feiern Sie Ihre Beziehung mit kleinen Alltagsritualen
- Bringen Sie Geben und Nehmen in Ihrer Beziehung ins Gleichgewicht
- Begrüßen Sie Krisen als notwendige Entwicklungs-chancen
- Finden Sie gemeinsame Werte, Interessen und Zukunftsvisionen heraus

Uwe Krist: Nach der begrenzten Zeit des Verliebtseins, wenn Glücks- und Bindungshormone uns steuern und alle Unterschiede ausblenden, endet das biologische Programm. Jetzt werden die Unterschiede deutlich, und wir müssen lernen, damit umzugehen. Die Bereitschaft zur Weiterentwicklung ist der Schlüssel zum Erfolg in der Paartherapie. Containment – die Fähigkeit, auch unangenehme Gefühle für eine gewisse Zeit „halten“ zu können – spielt dabei eine große Rolle. Aus Angst oder aus Ärger gehen wir oft schnell in Reaktionen wie Vorwurf oder Rückzug, wenn unangenehme Gefühle auftauchen. Diese Reaktionen sind der Kern eines jeden Konfliktes in Paarbeziehungen. Das zu ändern, ist emotionale Arbeit, die Ihre Zeit braucht. Erst dann kann die Fähigkeit wachsen, den anderen wahrzunehmen, was neue Wege des Umgangs miteinander eröffnet.

Was eine stabile Paarbeziehung ausmacht

Ob ein Paar zusammenbleibt oder sich bald trennen wird, konnte der Paarforscher John Gottman in einer Langzeitstudie mit 90-prozentiger Wahrscheinlichkeit voraussagen: In zufriedenen Paarbeziehungen waren die Partner fähig, eine Streitsituati-

on wieder zu verlassen. Dominieren negative Gefühle, konnten die sogenannten vier „apokalyptischen Reiter“ – Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und Mauern – den Fortbestand der Beziehung gefährden.

Gottmans Forschungen, die auf der sogenannten Affekttheorie aufbauen, sind ein Schlüssel zum Verständnis der Heftigkeit vieler Paarkonflikte, wie Professor Christian Roesler von der katholischen Hochschule Freiburg erklärt: „Gelernte Verhaltensweisen wie Problemlösen oder Kommunikationsfertigkeiten können unter Stress kaum eingesetzt werden, weil die dafür benötigten kortikalen Zentren im Gehirn durch starke Affekte gehemmt sind, was schnell zur Eskalation von Paarkonflikten führen kann.“ Dabei verabsagen sich viele Paare in Konflikten, die nach Ansicht von Experten gar nicht auf der Inhaltsebene lösbar sind, weil sie auf individuellen Unterschieden in Bezug auf die Verarbeitung von Gefühlen beruhen.

Jedes Paar entwickelt unbewusst sein eigenes System, Gefühle und sogar die Ausschüttung von Stresshormonen zu regulieren. Paradoxe Weise können sich Partner gegenseitig besonders stark beruhigen, aber einander auch in extreme Stresszustände bringen. Da Paare in Krisensituationen oft in einem Teufelskreis gegenseitiger Verletzungen landen, haben Paartherapeuten hier die wichtige Aufgabe, eine verständnisvolle Bindungsperson für beide Partner zu sein. Ist die emotionale Verbindung zwischen beiden wieder spürbar, lässt sich ein Konfliktthema viel leichter lösen. →



In Beziehungen wirken besonders die frühen Bindungserfahrungen, die man mit Eltern oder den Geschwistern gemacht hat

Weil der andere eben anders ist – auch im Hinblick auf seine Gefühle – sind Konflikte oft vorprogrammiert