

# Sei mein Freu(n)d!

*Am Anfang ist alles immer rosarot. Doch unerbittlich schleicht sich der Frust ein und vermiest einem die Liebe. Die Imago-Beziehungstherapie zeigt, dass es auch anders geht*



**Respekt und Anerkennung von Ängsten und Freuden des Partners bilden die gesunde Basis für eine glückliche und erfüllende Beziehung**

**T**anja blättert das Hochzeitsalbum durch – mit feuchten Augen und einem Knoten im Bauch. Sie hatte Paul bei einem ihrer Motorradausflüge kennen gelernt. Er war im papageienbunten Radlerdress in der Bikertenne an ihren Tisch gekommen und hat einfach gefragt, ob er einmal eine Runde mit ihr drehen dürfe. Ein magischer Augenblick – sein frecher Blick und die verrückten Farben. Ein knappes Jahr später war der Bund fürs Leben geschlossen. Acht Jahre waren seither vergangen und zwei Kinder gekommen. Die feurige Verliebtheit der ersten beiden Jahre war bald abgekühlt. „Ist doch ganz normal“, hatte Paul bei ihren Diskussionen immer gemeint. „Man gewöhnt sich aneinander.“ Irgendwann haben seine Frechheiten angefangen, sie zu nerven. Um sich zu wehren, verspottete sie ihn für seine unkonventionelle Art, sich zu kleiden. Wenn der Streit eskalierte, schwang sie sich auf ihren heißen Ofen und fetzte über die Autobahn – am Schluss schon mehrmals pro Woche. Schließlich die Trennung. Der ewige Frust sollte ein Ende finden. Freunden und neuen Bekannten erzählen sie seither, sie hätten sich halt irgendwie auseinandergeliebt. Die Resignation ist kaum zu

Selbstverständlich bringt jeder seine Geschichte mit in die Beziehung. Und mit ihr alle Verletzungen der Kindheit. Harville Hendrix, Psychotherapeut und Erfinder der Imago-Beziehungstherapie, hat herausgefunden, dass wir bei der Wahl unseres Partners besonders selektiv vorgehen. Allerdings weniger – wie man meinen könnte – in Bezug auf Aussehen oder materielle Sicherheit. Die Wahl fällt auf jemanden, der sowohl die positiven als auch die negativen Eigenschaften unserer Eltern – „die Imago“ – trägt. Damit entscheidet sich unser „altes Gehirn“ für den Partner, mit dem wir am ehesten die Chance haben, Kindheitsdefizite zu ergänzen oder zu korrigieren. Unser Bewusstsein hat da nicht viel mitzureden – wir sind ja verliebt. Die Krux dabei: Obwohl wir als Erwachsene sehr gut in der Lage sind, selbst für uns zu sorgen, bleibt das Gefühl, eigentlich wäre der andere für unser Glück zuständig. Erleben wir den Partner als ablehnend, meldet sich tief in unserem Reptiliengehirn ein Alarmton, der uns an frühere Ängste erinnert. Schaffen wir jetzt nicht den Schritt vom instinktiven Schutzverhalten zu einer bewussten, konstruktiven Auseinandersetzung, nimmt das Verhältnis seinen Lauf.

## Unbewusst wählen wir einen Partner, der sowohl die positiven als auch die negativen Eigenschaften unserer Eltern trägt

verbergen. Bis heute kann keiner der beiden verstehen, was wirklich mit ihnen passiert ist. Wie in den allermeisten Fällen lautet auch hier die Diagnose: Tod der Beziehung durch Bewusstlosigkeit. Wir haben es schon geahnt, die ganze Misere beginnt in der Kindheit. Eltern haben praktisch keine Chance, beim Umgang mit ihren Kids alles richtig zu machen. Egal ob Über- oder Unterbehütung, ja sogar der Prozess der Sozialisation verursacht Verletzungen in unserer Entwicklung. Selbst in einer fürsorglichen, gut versorgten Umgebung holen wir uns unsere Blessuren durch Ge- und Verbote. Und wer hat schon je genug Zuwendung bekommen? Freud bezeichnete uns zu Recht als „unersättliche Wesen“.

**Das Tier in mir.** Um uns zu schützen, passen wir uns an. Wir entwickeln Verhaltensmuster, eine Charakterstruktur. Dafür zuständig ist der entwicklungsgeschichtlich alte Teil unseres Gehirns, das limbische System oder auch „Reptilien-Gehirn“. Dort hält man sich nicht mit Details auf, denn hier ist man fürs Überleben zuständig. Fight, fear und fuck – darauf lief in früheren Zeiten alles hinaus. Ein Kind, das von einer gehemmen, distanziereten Mutter großgezogen wird, entwickelt sich so zum „harten Burschen“ oder beginnt manisch Dinge zu sammeln, um alles Positive festzuhalten.

**Verzweiflung macht sich breit,** die Partner setzen immer stärker auf negative Strategien, um liebevolleres Verhalten zu erzwingen: „Warum hast du nicht ...?“ – „Du kannst nicht einmal ...!“ – „Warum musst du immer ...?“ Der Erfolg dieses Feuerwerks an Kritik, Nörgeleien und Untergriffen: Gegenangriff, Rückzug und Machtkampf. In ihrer Hilflosigkeit sehen viele Trennung und Scheidung als Ausweg. Eine Scheinlösung, denn: Wir können uns vom Partner trennen, nicht aber von den Konfliktthemen. Die feiern in neuen Beziehungen fröhliche Urständ.

Um diesem Teufelskreis zu enttrinnen, ist es notwendig, unsere Reptilien-Instinkte mit dem Verstand zu verbinden. Das ist ein oft schmerzhafter Prozess, bei dem sich die Partner gegenseitig unterstützen können.

### Der heilende Prozess hat vier Stufen:

- 1. Ja sagen,** zum Partner, zur Beziehung, zum Prozess und zu dir selbst.
- 2. Kennen lernen** – sich selbst, den Partner sowie neue Methoden zur Kommunikation.
- 3. Achtsamkeit,** um sich Unbewusstes bewusst zu machen.
- 4. Veränderung** – wir brauchen ein neues Bild von uns selbst und unserem Partner.

Sich Zeit für Zweisamkeit zu nehmen und auf die Gefühle des Liebsten einzugehen ist eine wunderbare Liebeserklärung



Hilfreich sind ein paar grundsätzliche Annahmen: Beziehung ist kein Problem, das es zu lösen gilt. Konflikte sind Freunde (kein Trennungsgrund). Die Beziehung ist ein lebendes Laboratorium zum gemeinsamen Reifen zweier Menschen.

**Ein Konflikt? Was für eine Gelegenheit!** Der Schlüssel, mit dem sich das Tor zur bewussten Beziehung öffnen lässt, ist das Gespräch. Gemeint sind allerdings nicht die ewigen Diskussionen, Nörgeleien und gegenseitigen Vorwürfe, mit denen sich unbewusst agierende Paare das Leben schwer machen. Wollen wir die frühere Verliebtheit wieder beleben, dann heißt die Zauberformel: verantwortungsvoll kommunizieren und großzügig zuhören. Statt laden und feuern sind Neugier, Mitgefühl und Aufmerksamkeit gefragt. Ein- und mitfühlen statt angreifen und verteidigen. Das will natürlich geübt sein. Kleine Alltagskonflikte sind dazu die ideale Gelegenheit. Hedy und Yumi Schleifer haben auf der Basis der Imago-Beziehungstherapie von Harville Hendrix wertvolle Selbsthilfe-Techniken entwickelt. Damit können Paare schmerzhaft und die Beziehung belastende Kindheitsdefizite aufarbeiten. Grundlage ist ein kontrollierter Dialog, verpackt in ein romantisches Ritual mit sehr realem Hintergrund: „Der Besuch über die Brücke“.

**Die Annahme:** Zwischen zwei Liebenden existiert eine (Kommunikations-)Brücke. Sie ist so schmal, dass nur jeweils ein Partner sie überqueren kann. Will man dem Partner etwas Wichtiges über sich mitteilen, so lädt man ihn ein, diese Brücke zu überqueren. Als Dank für die Einladung und um alles gut hören, verstehen und mitfühlen zu können, muss er für die Dauer des Besuchs alles zurücklassen,

## Der Besuch über die Brücke

Wenn wir über die Brücke gehen, um die „Welt“ des anderen zu besuchen, reinigen wir den Beziehungs-Raum. Den anderen und sein Anderssein anzuerkennen belebt und vertieft die Verbindung.

**Die Technik.** Kontrollierter Dialog durch Spiegeln, gelten lassen, Wertschätzung

**Das Setting.** Beide sitzen einander nahe gegenüber, wenn geht Händchen haltend, und sehen einander mit sanftem Blick in die Augen.

**Die Rollenverteilung.** Der Einladende erzählt, was ihn beschäftigt, und schildert möglichst genau, wie er sich fühlt (enttäuscht, frustriert, einsam, bedroht ...). Auch Positives darf erzählt werden. Er unterstützt den Besuchenden beim Spiegeln. Der Besuchende hört aufmerksam zu, spiegelt (wiederholt) das Gesagte vollständig, fasst danach zusammen. Dann anerkennt er die Gefühle des Einladenden als sinnvoll. Wenn er nicht versteht, bittet er „Erzähl mir mehr ...“.

**Der Abschluss.** Jeder erklärt dem anderen auf seine Art seine Wertschätzung für das Vertrauen, die Offenheit, den Einblick in die Gefühlswelt usw. Danach beschreibt jeder, ob und wie sich der Beziehungs-Raum durch den Dialog geändert hat. Für den nächsten Besuch (nicht unmittelbar anschließend) werden die Rollen getauscht.

### Absolute Don'ts

**Blickkontakt verlieren** – nur ein Teil der Kommunikation läuft über das gesprochene Wort, die Gefühle spiegeln sich in den Augen. Sie wahrzunehmen verbindet.

**Wortschwälle** – als Einladende wollen wir vollständig verstanden werden. Deshalb sprechen wir klar, direkt und in einfachen Worten (verantwortungsbewusste Kommunikation).

**Ins Wort fallen** – der Besuchende schenkt dem Einladenden seine ganze Aufmerksamkeit und verzichtet auf jegliche Rechtfertigung, Erklärung und innere Urteile. Er spiegelt und bemüht sich, mit dem anderen mitzufühlen (großzügiges Zuhören).



Das Schöne am konstruktiven Paar-Dasein ist, dass Sie gemeinsam wachsen und reifen können

## Selbstcheck

Führe ich eine bewusste Beziehung? Sind Sie reif für eine bewusste Partnerschaft, oder sorgt das „Reptilien-Gehirn“ mit seinen Instinkten für die tägliche Dosis Beziehungs-Stress. Schätzen Sie anhand zehn typischer Merkmale Ihre Beziehung ein!

1. Ich weiß, dass meine **Liebesbeziehung** auch einen tieferen Sinn erfüllen soll – die Heilung meiner Kindheitsdefizite.
2. Ich habe ein **realistisches Bild von meinem Partner**: Er ist nicht mein Retter, sondern selbst ein verwundetes menschliches Wesen.
3. Ich **übernehme selbst die Verantwortung**, meine Wünsche und Bedürfnisse klar mitzuteilen.
4. Ich **schalte in Konflikten nicht** instinktiv auf Abwehr oder Angriff, sondern handle überlegt und konstruktiv.
5. Ich **achte die Wünsche und Bedürfnisse** meines Partners ebenso wie meine eigenen.
6. Ich **akzeptiere auch meine negativen Seiten** und übernehme für sie die Verantwortung.
7. Ich **bin imstande**, meine grundlegenden Wünsche und Bedürfnisse selbst zu befriedigen.
8. Ich **suche Stärken und Fähigkeiten**, die mir bisher fehlten, in mir selbst.
9. Ich **erkenne mein Bedürfnis nach Verbundenheit**, danach Liebe zu geben und ein vollständiger Mensch zu werden.
10. Ich **weiß, dass es schwierig ist**, eine gute Beziehung zu führen. Es erfordert Einsatz, Disziplin, den Mut, zu wachsen und sich zu verändern.

## Wem es gelingt, verborgene Ängste zu erkennen, der kann den Wunsch in eine konkrete, erfüllbare Bitte umwandeln

womit er sich sonst immer verteidigt: Meinungen, Ideen, (Abwehr-) Impulse. Stattdessen: absolute Unvoreingenommenheit, Aufmerksamkeit und Wertschätzung für den Einladenden. Wie der Dialog abläuft, lesen Sie im Kasten „Der Besuch über die Brücke“.

**Frust – das doppelte Geschenk.** Frustrationen haben lange Tentakel. Sie reichen weit in unsere Kindheit zurück und sind der Schlüssel für die Rätsel der Vergangenheit. Die 90-10-Regel besagt: Gibt ein Verhalten des Partners öfter als zweimal Anlass zu Frustration, dann hat die Gegenwart einen Anteil von 10 Prozent. Für die restlichen 90 Prozent dürfen Sie in Ihrer Vergangenheit nachforschen; das kann ganz schön weh tun! Trotzdem: Heißen Sie den Frust willkommen. Er hilft die alten Verletzungen zu heilen. Und denken Sie daran: Sie haben Ihren Partner genau für diesen unbequemen und unbedankten Job engagiert. Ihm jetzt dafür die Liebe aufzukündigen, wäre alles andere als fair.

Hinter Frustrationen stecken meist Wünsche wie „Ich will immer deine ganze Aufmerksamkeit“ oder „Gib mir dauernd das Gefühl, die Schönste zu sein“. Die schlechte Nachricht: Als eingefrorene Kindheitsbedürfnisse sind sie schlicht unerfüllbar. Die gute Nachricht: Hinter dem Frust verstecken sich Ängste wie: vernachlässigt zu werden oder unbeachtet zu bleiben. Wem es gelingt, diese verborgenen Ängste zu erkennen, der kann den Wunsch in eine konkrete Bitte umwandeln. Und die ist für den Partner erfüllbar. Na klar tut das gut! So gut, dass sich im „alten Gehirn“ gespeicherte Kindheits-ängste langsam verflüchtigen – sie werden nicht mehr gebraucht.

**Mit einer konkreten Bitte** um eine Verhaltensänderung erweitern Sie sich gleichzeitig auf der perfekten „Personal Trainer“ für ihren Liebling. Denn als Gebender muss er sich auch ein wenig dehnen, sprich anstrengen, um Ihrer Bitte zu entsprechen. Aber Vorsicht – alles nur aus Liebe: Kleine Schritte sind angesagt. Rührt sich das Bedürfnis nach einer Gegenleistung für die Erfüllung der Bitte, dann ist die Grenze überschritten. Was als Geschenk gedacht war, darf nicht zu einen Deal verkommen. Nur so können Sie als Paar gemeinsam wachsen und reifen. ●

## Paar-Workshop

### „LIEBE – EIN ABENTEUER“

3. bis 5. September, Puchberg/Schneeberg, [www.hedyumi.at](http://www.hedyumi.at)  
Hedy und Yumi Schleifer (ein Paar als Naturereignis) haben Techniken entwickelt, mit denen Paare unerledigte Themen aus der Kindheit aufarbeiten, die ihre Beziehung belasten. Drei heitere Tage, die einem die Augen öffnen. Empfehlung!