

# Von der Verzweiflung zur Hoffnung

## Entfremdungsmuster verstehen und aufbrechen

*Patricia Matt*

### **Einleitung**

Eine Liebesbeziehung ist eine zentrale, emotionale Beziehung des Lebens. Eine Liebeserklärung « ich liebe Dich » verleiht Flügel und Hoffnung. Der Verlust des Liebesgefühls, einer sicheren Bindung, fehlende Zärtlichkeit und Sexualität lassen die Partner in der Beziehung emotional verhungern.

Eine tiefe Verzweiflung kann sich breit machen, die in Beziehungen Negativdynamiken von Angriff (Vorwürfe) versus Gegenangriff (Rechtfertigung, Ratschläge) oder Angriff versus Rückzug (Schweigen) oder Erstarrung (Denkblockade, Einfrieren) versus Flucht (sich entziehen) aktiviert.

Diese Dynamiken stürzen Paare in das Erleben von Ohnmacht und Mutlosigkeit.

Kommen Paare in die Beratung, so ist Ziel der Beratung, das Paar darin zu unterstützen, den verzweifelten Kreislauf der Entfremdungsmuster und Verletzungen zu verlassen.

Als Lehrtrainerin in TA mit Spezialisierung im Bereich der Paar- und Sexualberatung basiert meine Arbeitsweise auf einem integrativ-systemisch-transaktionsanalytisch fundierten Ansatz, verbunden mit sexologischen, körpertherapeutischen und bindungstheoretischen Konzepten.

### **Positionen in Beziehungsdynamiken**

Wie können wir die Positionen, die die Partner in den Beziehungsdynamiken einnehmen besser verstehen?

Wie gelingt es Paaren in Liebe und Sexualität wieder ein wohlwollendes, liebevolles Team zu werden und sich gegenseitig emotional zu unterstützen?

Erleben sich Paare als miteinander verstrickt, geht die Energie beider in ein bewusstes oder unbewusstes Ringen gegeneinander. Ein Aspekt der Verstrickung ist der Gedanke, der andere sollte das so oder so machen, damit es dem anderen besser geht. Dies setzt den Partner unter Erwartungsdruck. Die Verantwortung für die Regulation der eigenen Gefühle wird an den Partner delegiert.

So entsteht für den Partner kein Freiraum von „Ich kann und darf wählen«, oder „Mein Partner respektiert meine Wahl“. Viele Partner reagieren auf diesen Druck, indem sie versuchen, es dem anderen gegen die eigenen Bedürfnisse recht zu machen. Oder sie wehren sich oder sie ziehen sich zurück. Das kann für beide aufreibend sein. Über ein Kerngefühl wie Trauer oder Schmerz schieben sich Ärger und Frustration. Der Versuch, den anderen ändern zu wollen, erhält die kämpferische Energie aufrecht, anstatt die eigene Frustration zu sich zu nehmen und den Verlust zu betauern. Beide Partner gehen in Bezug auf die Erfüllung ihrer Beziehungsbedürfnisse leer aus.

### **Beziehungsmuster in der Verstrickung**

Im Folgenden beschreibe ich Beziehungsmuster von Paaren, mit dem Ziel, den Blick vom verletzenden Verhalten zur dahinter liegenden Verletzung zu wenden. Es geht darum, den Schmerz bzw. die unbewusste Absicht, die hinter dieser Reaktivität liegt, zu verstehen. Ein Partner klagt an, der andere Partner geht in den Gegenangriff. Ein Partner geht in den Angriff, der andere Partner zieht sich zurück.

Ein Partner erstarrt und der andere flieht.

Es ist wichtig zu verstehen, wie die Partner in den Momenten grosser Verletzlichkeit mit ihren Gefühlen umgehen. Welchen Zugang haben sie zu ihren Gefühlen? Wie leicht fällt es ihnen, ihre Gefühle dem Partner zu zeigen? Die Perspektive, dass es bei diesen Gefühlen nicht darum geht, dass einer der Partner falsch ist oder falsch fühlt, kann helfen. Im Zentrum steht die Beziehungsdynamik, die so intensiv erlebt wird, weil die beiden sich sehr nahe stehen und sich viel bedeuten. Gleichzeitig wird in der Negativspirale die Ohnmacht erlebt, nicht zu wissen, wie es gelingen kann, sich gegenseitig nahe zu kommen.

Ein Motor der aktuellen Beziehungsdynamik ist die eigene Bindungsgeschichte. Folgende Fragen können einen Impuls zum tieferen Verständnis der eigenen Bindungsgeschichte geben:

#### **Fragen zur Bindungsgeschichte**

Welche 3 Adjektive wählst Du, um die Beziehung Deiner Eltern zueinander zu beschreiben?

Welches Beziehungsmodell (sicher gebunden, unsicher gebunden) hast Du erlebt?

Was hast Du aus dem Beziehungsmodell Deiner Eltern oder Elternfiguren übernommen?

### **Fragen zur eigenen Beziehungsdynamik**

Die Fragen dienen der Klärung der eigenen Position, die Ihr im Paar in Krisen- und Konfliktsituationen einnehmt:

Gehst Du in den Angriff, z.B. mit Provokationen, Abwertungen, Ratschlägen, Erklärungen, Rechtfertigungen?

Greifst Du an, um verzweifelt für Dein Beziehungsbedürfnis zu kämpfen?

Ergreifst Du die Flucht, um Dich vor den Angriffen des anderen zu schützen?

Geschehen im Ablauf Positionswechsel?

Gibt es bekannte wunde Punkte bei Euch hinter der Beziehungsdynamik?

Das Beziehungsmuster Verfolger – Rückzügler

#### **Der Verfolger**

In der Position des Verfolgers signalisieren Wut und Kritik den Versuch, sich den Partner wieder zugänglich zu machen. Auf der Ebene des Bindungsbedürfnisses signalisieren Wut und Kritik den verzweifelten Protest gegen Isolation und Verlassenheitsgefühle.

In dieser Konfliktsituation überlagert der Verfolger mit der Aggression darunterliegende Kern-Gefühle von Traurigkeit, den alten Schmerz darüber allein gelassen worden zu sein, verbunden mit der Angst wieder vom Partner, der sich im Konflikt zurückzieht, verlassen zu werden. Auf Handlungsebene greift der Verfolger den Rückzügler mit Vorwürfen an, verpackt in einer beissenden Kritik, über all das, was der Rückzügler in den Augen des Verfolgers falsch macht.

: **Die angreifende Position** Beispiel «Ich möchte, dass mein Partner mich sieht und mich anerkennt, so wie ich bin, anstatt mir Ratschläge zu erteilen. Also halte ich an ihm fest und versuche ihn verzweifelt zu erreichen. Ich fordere von ihm eine Position oder Lösung, damit es mir besser geht. Er zieht sich zurück und ich spüre meine Hilflosigkeit und Verzweiflung, da ich ihn nicht erreiche.»

**Der Rückzügler** In Reaktion darauf kann der Rückzug des Rückzüglers ein Versuch sein, die Eskalation einzudämmen und seine Furcht vor Verletzung und Abweisung zu regulieren. Gefühle von Scham, verbunden mit Glaubenssätzen wie: «Mit mir ist etwas falsch», «Ich schaffe es nicht, dem anderen zu genügen», «Ich bin nicht liebenswert» werden «verschluckt» und innerlich zunächst gegen sich selber gerichtet und angestaut.

**Die sich zurückziehende Position** «Egal was ich mache, es ist falsch. Es hagelt Vorwürfe, ein kritisches Aufzeigen aller Fehler, die ich mache! Meine Erklärungen und Rechtfertigungen kommen nicht an. Ich ziehe mich zurück, weil ich das nicht mehr ertrage. So entsteht eine immer kühlere Distanz zwischen uns. Die Intimität, nach der ich mich so sehr sehne, leben wir schon lange nicht mehr.»

**Die erstarnte Position** «Der Schmerz über die erlittene Verletzung tut mir so weh. Ich mache zu. Mein Brustkorb wird eng, ich kriege keine Luft mehr. Nichts dringt mehr zu mir durch. Ich fühle mich unendlich alleine gelassen.»

**Das Paar** Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, sich nicht gesehen und verstanden fühlen, stehen jetzt als gefühlte, unüberwindbare Blockade zwischen Verfolger und Rückzügler. Anstatt der Sehnsucht nach Liebe (emotionaler Nähe) **und sich mit dem anderen verbunden zu fühlen (Bindung), wird in den wiederkehrenden** Negativkreisläufen Distanz und Entfremdung erlebt. Viele Paare verstehen nicht, wie ihnen diese schmerzhaft emotionale Verstrickung geschehen kann. Hilflos und fassungslos suchen sie einen Ausstieg aus diesem Kreislauf.

## Neurahmungen in der Paarberatung

In der Paarberatung geht es darum, dass jeder die Logik seines inneren Denk-, Fühl-, und Verhaltenssystems versteht.

Nicht mit jedem Einzelnen stimmt etwas nicht, sondern die Dynamik, die sich zwischen beiden entwickelt, **führt zum gemeinsamen Scheitern.**

Diese Dynamik kann mit der folgenden Metaperspektive in kleinen Schritten angegangen werden:

Trigger: Was ist der Auslöser bei mir selbst?

V.: Ich **fühle mich von Dir allein gelassen.** R: Ich fühle mich von Dir nicht gesehen.

Meaning: Welche Bedeutung gebe ich diesem Auslöser?

V.: Ich habe Angst Dich zu verlieren. R.: Alles was ich mache ist falsch.

Protection: Welche alten Bewältigungsstrategien setzt jeder Partner im Hier und Jetzt in Szene, mit der Absicht sich zu schützen und etwas zu einer Lösung beitragen zu wollen?

V.: Ich greife Dich an, ich kämpfe so dafür, dass Du bleibst. R.: Ich halte das nicht aus, wieder nicht zu genügen, ich halte die entstehende Disharmonie nicht aus und ziehe mich zurück

Need: Was sind die dahinterliegenden Bedürfnisse?

V: Ich sehne mich nach deiner Nähe. R: Ich möchte so angenommen werden, wie ich bin.

Plan: Welche Fertigkeiten darf jeder einzeln und das Paar in der Beziehungsdynamik entwickeln, um wieder verbindende, erfüllte Begegnungen miteinander zu erleben?

V. und R.: Den anderen anschauen, sich verletzlich machen im Zeigen der Kerngefühle und Bedürfnisse, den Partner anerkennen, sich gegenseitig eine sichere Bindung und Halt geben.

### **Bedeutungsgebungen**

In der Beratung helfen würdigende Bedeutungsgebungen, neue innere Perspektiven einzunehmen. So wird ein gegenseitiges Mitgefühl möglich, wie jeder in seiner Not mit dem Rücken zur Wand steht.

**Verfolger** Seine Kritik ist ein Versuch, den Abstand in der Beziehung zu **überwinden**. Er **kämpft für die Beziehung**, Er kämpft gegen den Kontaktverlust. Seine Wut ist ein Ausdruck dafür, dass der andere vielleicht doch noch für ihn da sein könnte.

### **Rückzügler**

Er zieht sich zurück in der Hoffnung, dass alles ruhiger wird. Er möchte die Beziehung vor einem Streit beschützen.

Er möchte sich selber davor beschützen, nicht seinen Partner abzuweisen  
Er möchte von dem unangenehmen Gefühl weg, nicht von seinem Partner

### **Zu Grundgefühlen und Bedürfnissen gelangen**

**Über ein vertiefendes Eintauchen und Spiegeln der Gefühle jedes einzelnen gelangen beide zu ihrem dahinterliegenden** Grundgefühl. Jeder identifiziert sein dahinterliegendes Bedürfnis. So können beide die Intensität der Gefühle, die in den erbitterten Konflikten gegeneinander gerichtet sind, besser verstehen.

In den verschiedenen Phasen der Beratung gelingt es vielen Paaren sich selber in der eigenen Not zu verstehen und ein Mitgefühl für die Not des Partners zu entwickeln. Dadurch fällt es den Paaren leichter wieder eine Brücke im Alltag zueinander zu bauen. Spürbar wächst die emotionale Verbindung. Viele Paare erleben eine tiefe Ruhe und Geborgenheit. Ein wichtiges Fundament ist gelegt, für eine liebevolle Verbundenheit auf Herz- und Bindungsebene, sowie als Zugang für eine genussvolle Sexualität.

## **Ausblick**

Im Workshop zeige ich auf, wie ich Paare darin unterstütze, ihre Negativdynamiken zu verstehen. Anstatt den Partner zum Gegner zu machen und Giftpfeile aufeinander zu schießen, die Schotten dicht zu machen und für den anderen unerreichbar zu sein, lernen Paare, ihre eigenen Anteile in dieser Dynamik aufmerksam zu erforschen. Daraus erwächst ein Haltungswechsel in eine liebevolle, wohlwollende Beziehungsgestaltung.

## **Literatur**

Johnson, S. (2019); Halt mich fest, Junfermann; Paderborn

Johnson, S. (2020); Bindungstheorie in der Praxis, Jungfermann; Paderborn

Brubacher, L.(2020); Wegweiser emotionsfokussierter Paartherapie; Vandenhoeck & Ruprecht Verlag; Göttingen