

Abenteuer Intimität



Warum Paarbeziehungen oft nicht funktionieren und wie wir das ändern können

von Natalie
Viaux

Leben ist Beziehung. Zu sein bedeutet in Beziehung sein, denn ohne Beziehung gibt es keine Existenz. Himmel und Hölle sind keine Orte, sondern Zustände in unseren Beziehungen. Wahrscheinlich haben auch Sie irgendwann einmal Herzen gebrochen und auch Ihr Herz ist nicht unversehrt. Dabei hatte wahrscheinlich alles so schön begonnen: Romantische Erfahrungen bedingungsloser Hingabe, Angenommensein und sinnliche Leidenschaft begleiten uns durch die Phase der Verliebtheit. Das Prinzip beruht auf Gegenseitigkeit und funktioniert blendend, solange unser Hormonhaushalt seinen Beitrag leistet. Sobald die körpereigenen Wunderdrogen Oxytocin, Serotonin und Adrenalin jedoch auf das normale Level zurückfallen, bleiben oft nur unerfüllte Sehnsüchte. Wir entdecken seltsame Eigenschaften an anderen und frustrierendes reaktives Verhalten an uns selbst. Fordert die Liebe plötzlich ihren Tribut?

In Bezug auf unser Selbst und die Liebe sind wir oft unwissende Laien. Die wahre Liebe ist ein Skotom für uns, ein blin-

der Fleck. Wir sprechen oft von unterschiedlichen „Charaktereigenschaften“ und akzeptieren, dass Liebe weh tut. Wir wissen wenig über unsere Partner und meist noch viel weniger über uns selbst. Eine unbewusste Liebesbeziehung ist darum erst einmal ein ergebnisoffener Prozess: Wenn du Glück hast, hebst du ab Richtung Himmel – oder du setzt die Sache voll in den Sand. Nach einem meist kurzen Hoch kommt es oft zu Letzterem.

Unbewusste intime Beziehungen unterliegen zudem auch einer Art Wiederholungsschicksal – wiederkehrend sind sie verbunden mit Qual, Selbstzweifeln, Trennung und gebrochenen Herzen. Denn diese Art zu lieben ist geprägt von subtilen und manipulativen Mustern und Konzepten, die uns wiederum leider nicht bewusst sind. Der Grund, warum wir immer wieder diese Dramen inszenieren, liegt darin, dass wir in unseren Beziehungen einen Sparring-Partner wählen, einen Spiegel, der so „freundlich“ ist, uns unsere eigenen Schatten und damit das eigene Wachstumspotenzial vor Augen zu führen.

Wir sollten dankbar sein, aber stattdessen wird es genau jetzt meist sehr kompliziert.

Die Entscheidung für Wachstum

Das Prinzip der Entwicklung von unbewusst zu bewusst ist dabei ganz einfach: eine Entscheidung. Eine Entscheidung für den Mut zur Selbstreflexion. Eine Entscheidung für differenzierte Betrachtung und die Rücknahme vielleicht sogar sehr bequemer Projektionen vom anderen zu sich selbst. Eine Entscheidung, in die eigene Kraft zu gehen und aktiv zu gestalten, statt passiv zu hoffen und zu (er)warten. Eine Entscheidung, den Kreislauf von Anklage und Jammern, Rechtfertigen und Verteidigen zu durchbrechen. Eine Entscheidung für achtsames Kommunizieren und Handeln. Eine Entscheidung für Wachstum außerhalb der Komfortzone. Liebe ist ein Angebot, gemeinsam zu wachsen. Unsere Beziehungen sind, wie alles im Leben, einem kontinuierlichen Wandel unterworfen: Auf die Verliebtheitsphase folgt ganz natürlich die Phase des „Machtkampfes“. Die Verliebtheit zeigt

nur das Potenzial, das in der Beziehung steckt. Wir suchen uns genau den Partner aus, der nach Ablauf einer gewissen Zeit die eigenen Bedürfnisse garantiert NICHT erfüllen wird. Nicht aus Ignoranz oder Bösartigkeit, sondern weil er (noch) nicht kann, weil dem noch etwas entgegensteht. Wir hängen dann fest in einem unglücklichen Prozess von Sehnsucht nach Nähe, versuchter Annäherung, Abgelehntwerden, Rückzug und Frustration. Wir fühlen uns unverstanden, ungeliebt, vernachlässigt ... Sie kennen das alles.

Doch Sie haben nicht den falschen Partner gewählt. Im Gegenteil. Unbewusst haben Sie den perfekten Partner gewählt. Denn die Bedürfnisse der Partner sind jeweils wechselseitig miteinander verbunden. Die eigenen Bedürfnisse sind das persönliche Wachstumspotenzial, das, was sich entwickeln und heilen möchte. Unser Partner ist der Komplementär in dieser Konstellation. Das, was wir am anderen attraktiv finden, ist das, was wir selbst noch entwickeln oder wiedergewinnen möchten. Das, was wir am anderen ablehnen, steckt auch tief in uns selbst und möchte heilen. Wenn es uns gelingt, unter der Konfliktebene die tiefer liegende emotionale Bedürfnisebene zu erkennen, und wir nicht frustriert resignieren, ausweichen oder alles hinwerfen, können wir gemeinsam der wahren Liebe begegnen.

Beziehungsarbeit oder Loslassen

Nur: Wie können wir den unbewussten Prozess in einen bewussten Prozess transformieren und beispielsweise die Erkenntnis, dass in jeder Kritik des Partners ein Funke Wahrheit steckt, produktiv umsetzen? Wie können wir handeln, bevor es zu spät ist und die gegenseitigen Verletzungen und der Frust so groß sind, dass nur noch Trennung als Ultima Ratio bleibt?

Erst einmal müssen wir uns darüber klar sein, was wir überhaupt wollen. Denn wenn wir zu der Erkenntnis kommen, dass Wachstum gemeinsam nicht mehr möglich, die Frustration auf der einen und die Resignation auf der anderen Seite zu groß ist, ist das Einleiten einer Veränderung durch das Beenden der Beziehung durchaus eine erwägenswerte Alternative. Die Kunst liegt in der Differenzierung: Wann trägt die Beziehung noch und sind die Arbeit für die Beziehung und der damit verbundene

Aufwand eine sinnvolle Herausforderung, und wann ist es besser, ein bewusstes und respektvolles Ende zu bereiten und loszulassen?

Wenn wir zu der Erkenntnis gelangen, dass die Beziehung es wert ist, sich dafür einzusetzen, dann braucht es die Entscheidung, sich auf diesen Weg auch voll einzulassen. Es bedeutet letztlich, einen Raum zu schaffen, in dem keine Schutzmuster mehr nötig sind und das eigene unbewusste Verhalten reflektiert und Schritt für Schritt transformiert wird, um echte und erfüllende Begegnungen zu ermöglichen. Wir können unsere Beziehungen kreativ und vollkommen neu gestalten, wenn wir uns auf diesen Prozess einlassen. Dann können Intimität und wahre Begegnung stattfinden.

Eine tragfähige Struktur schaffen

Das Wissen darüber, wie man mit dem eigenen Partner eine tragfähige Struktur und Neuausrichtung der Beziehung

rapie, Philosophie, Klinische Studien, Organisationsmethodik und Beziehungs-Neurobiologie verbindet.

In ihrem Workshop „Adventure in Intimacy“ wird durch sieben Prinzipien und Rituale ein kreativer Prozess eingeleitet, der Paare inspiriert, nicht nur ein gutes Team zu sein, sondern eine intime und erfüllende Basis miteinander zu entwickeln. Grundlage sind drei unsichtbare Verbindungsstellen, die über Gelingen und Scheitern einer Beziehung entscheiden: Erstens der Beziehungsraum – die Chemie zwischen beiden Partnern. Zweitens die Brücke in die Welt des anderen – das, was die Verbindung zwischen zwei Menschen herstellen kann. Und drittens die Begegnung selbst – die Art und Weise, wie wir uns begegnen. Letztlich geht es darum, all die Vorstellungen über uns und den anderen hinter uns zu lassen und uns ohne sie quasi nackt zu begegnen. Denn erfüllende Intimität kann nur stattfinden in diesem Raum jenseits aller Vorstellungen



Natalie Viaux arbeitet als Imago-Therapeutin mit Paaren, Generationen und Teams.

www.imagotherapyberlin.de
www.yfftc.com

Hedy und Yumi Schleifer

Workshop
„Adventure in Intimacy“ mit Hedy und Yumi Schleifer
Sa, 18. und So, 19. November,
Ellington Hotel,
Nürnberger Str. 50-55,
10789 Berlin
550 € pro Person
inkl. Catering

Der Workshop richtet sich exklusiv an Paare und interessierte Psychotherapeuten (mit Partner) und findet in deutscher Sprache statt.

Mehr Infos unter
Tel.: 0172-414 16 56
oder talk@imago-therapyberlin.de

Anm. unter
<http://beziehungsraum.eu/anmeldung>

Ein Video mit Hedi Schleifer gibt es auf
www.hedyyumi.com/about-us/ted-talk

erschafft, ist erlernbar. Man kann es trainieren wie einen Muskel. Und: Wie beim Autofahren oder im Yoga lernt es sich auch in Beziehungen am besten mit einem zuverlässigen und erfahrenen Guide. Zwei sehr erfahrene Beziehungsguides, die Paartherapeuten Hedy und Yumi Schleifer aus den USA, kommen in diesem November nach Berlin und stellen ihre Methode, die Encounter-centered Couples Therapy (EcCT) vor (frei übersetzt: begegnungsfokussierte Paartherapie), ein integratives Beziehungsmodell, das die Bereiche Paarthe-

von Richtig und Falsch. Dort, wo wir bei uns sein können und uns nicht verlieren, wo wir uns zeigen können, nackt und in unserer Unperfektheit, und genau darum füreinander perfekt sind. Dort, wo wir keine Maske mehr tragen und alle Schutzmuster abgelegt haben, können wir uns öffnen und bedingungslos hingeben. Dort werden unsere Wunden heilen. Wenn wir diesen Raum kreieren und eine Entscheidung für die Liebe treffen können, dann nutzen wir das volle Potenzial einer Beziehung. ☺