

WIEDERHOLEN WIR DIE FEHLER UNSERE ELTERN?

Wir müssen die Ehe-Dramen unserer Eltern nicht nachspielen!



Das erste Paar, das wir in unserem Leben beobachtet haben, waren in der Regel unsere Eltern. Selbst wenn der Vater noch während der Schwangerschaft die Mutter verlässt, so hat das Kind Eltern, die auch einmal eine Paargeschichte hatten. Unbewusst haben wir uns als Kind einmal positioniert, indem wir entweder mehr zur Mutter oder mehr zum Vater gehalten oder im Extremfall mehr die Mutter oder den Vater gestützt haben. Wir Kinder füllen auf ganz einzigartige Weise das Vakuum auf, das dadurch entsteht, das zwischen den Eltern als Paar ein Ungleichgewicht besteht.

So passiert es dann, obwohl wir vielleicht schon als Kind bewusst oder unbewusst beschlossen haben, sicher nie so wie Mutter oder Vater zu werden, wir uns dann später im Erwachsenenalter in Liebesbeziehungen wiederfinden, wo wir genau den Elternteil imitieren, wo wir beschlossen haben, niemals wie dieser zu werden. Das heißt das was wir damals in der Paarbeziehung beobachtet haben, jetzt genauso leben.

Allerdings ist uns das nicht bewusst. Erst über die verlorengegangene emotionale Nähe und der daraus resultierenden Machtkampf in der Liebesbeziehung zwingt uns, uns mit solchen Themen auseinanderzusetzen. Plötzlich finden wir uns, vielleicht über den Weg einer Paartherapie, in einer Situation wieder, wo wir uns eingestehen müssen, das wir Mutter oder Vater ähnlich sind! Was tun? Diese Frage beantworten uns die PaartherapeutInnen Sabine und Roland Bösel.

Reicht es nicht, dass wir reflektieren und uns entscheiden, nicht zu werden wie unsere Eltern?

Wenn es so leicht ginge! Das Unbewusste ist manchmal ein Hund oder eine Hündin. Da uns ca. 90% unserer Wahrnehmung nicht bewusst sind, sind wir ständig unseren unbewussten Anteilen ausgeliefert und das Unbewusste sabotiert manchmal die bewussten Anteile. Doch die gute Nachricht ist, dass wir unsere Wahrnehmung schärfen können und meist über eine Krise in einer Paarbeziehung lernen, unser eigenes Handeln und nicht nur das des Partners zu reflektieren und zu erkennen, dass ich in meinem heutigen Beziehungsverhalten vielleicht genauso bin wie meine Mutter oder mein Vater und zu eruieren, welche guten Gründe es dafür geben kann, heute das zu wiederholen, was ich seinerzeit bei meinen Eltern als Paar beobachtet habe.

Was sind die häufigsten Beziehungsprobleme?

Im Grunde genommen wird nach dem Abklingen der Verliebtheitsphase das, was durch die Droge der Verliebtheit nicht sichtbar war, auch sichtbar. In der Verliebtheit sehe ich das, was ich sehen will und das, was ich nicht sehen will, sehe ich auch nicht. Doch plötzlich beginne ich an meinem Partner Verhaltensweisen zu erkennen, die mich provozieren, aufregen und mich manchmal bis an die Decke gehen lassen. Dann sprechen wir von 90:10, 10% hat es mit der aktuellen Beziehungssituation zu tun und 90% mit der eigenen Geschichte. Denn sonst könnte ich mich ja ganz entspannt zurücklehnen, wenn mein Partner manchmal zwei, drei Minuten zu spät kommt. Ich könnte mir auch denken: „Ach, habe ich einen interessanten Partner, er kommt wieder ein paar Minuten zu spät!“ Wenn ich damit jedoch schon eine Geschichte habe und z. B. in meiner Kindheit eine Bezugsperson hatte, die selbst unverlässlich war, so werden

diese Themen aus der Kindheit in Form der 90% so quasi wieder aufgewärmt! Dann geht die emotionale Nähe, die in der Verliebtheit gegeben ist, verloren und die Machtkämpfe beginnen. Dann kann man über alles streiten: „Du redest nichts“, „ich brauche nicht reden, du redest eh die ganze Zeit“, „wir passen nicht zusammen“, „wenn du so bist, sollten wir uns trennen“, etc. Das Thema sind also weniger die Probleme sondern viel mehr die verlorengegangene Nähe und emotionale Verbindung, die wieder herzustellen ist, damit sich das Problem verändern kann.

Wie können Machtkämpfe aussehen und wie wiederholen wir sie?

In vielen Beziehungen (das bezieht sich nicht nur auf Liebesbeziehungen) läuft der typische Machtkampf zwischen dem sogenannten Minimierer und dem Maximierer. Was heißt das? Im Stressverhalten gibt es Personen, die ihre Energie minimieren oder anders gesagt, sich unterwerfen oder erstarren, also die Energie geht nach innen und es gibt Personen, die die Energie maximieren, das heißt, angreifen oder flüchten, dann geht die Energie nach außen. In der Imago Paartherapie nennen wir diese Verhaltensweisen scherzhaft Schildkröte und Hagelsturm. Die Schildkröten erstarren und unterwerfen sich und dann sagt der Maximierer oder Hagelsturm: „Warum redest du nicht mit mir?“ Die typische Antwort der Schildkröte ist: „Was brauche ich noch reden? Du schreist ja eh schon die ganze Zeit mit mir.“

Wir beginnen aus dem Machtkampf auszusteigen, wenn die Schildkröte ihr Stressmuster managt und statt zu schweigen. Sie beginnt zu sprechen und der Hagelsturm lernt, die Spannung zu halten und beginnt wirklich zuzuhören!

Inwieweit sollen/dürfen die eigenen Kinder mitbekommen, dass man grad am Streiten ist?

Am besten ist es, den Kindern zu sagen: „Wir Eltern führen als Paar jetzt einen Streit, so wie auch du im Kindergarten oder in der Schule mit deinen Freunden manchmal streitest. Wir versprechen dir, wir klären es gut, sodass es für uns gut ist und du kannst jetzt in Ruhe spielen gehen.“ Den unmittelbaren Konflikt weniger vor den Kindern klären, sondern besser unter vier Augen. Allerdings macht es keinen Sinn, den Kindern etwas vorzumachen und zu sagen: „Uns geht es wunderbar, geh nur spielen.“ Wenn das Kind aber spürt, dass es den Eltern nicht als Paar miteinander gutgeht, kann das einen Menschen auch verrückt machen, weil ich ja auf der einen Seite wahrnehme, dass irgendetwas nicht stimmt und andererseits wird mir etwas anderes kommuniziert. Wichtig ist, dem Kind immer wieder zu vermitteln: „Ja, deine Eltern als Paar streiten manchmal und wir sind bereit, zu lernen, miteinander so zu reden, dass du dich als Kind bei uns sicher fühlst!“

Wenn meine "bessere Hälfte" in Bezug auf die Kinder sehr manipulativ ist, wie kann ich mich dann vor den Kindern positionieren?

Fast in jeder Beziehung gibt es eine Person, die dann bereit ist im Streitfall die Kinder einzusetzen, unter dem Motto: „Siehst du nicht wie unsere Kinder leiden, dass du nicht sprichst?“ oder „Siehst du nicht, wie unsere Kinder leiden, weil du dich ständig so aufführst?“ Wir sagen dann immer scherzhaft, dass daraus einmal die besten PaartherapeutInnen werden, doch das ist sicher nicht im Sinne der Ursprungsidee, wie man Kinder begleitet. Manchmal ist es ja so unbewusst, dass man gar nicht merkt, wie man die Kinder in den sogenannten Paarzwischenraum zieht. Da nützt es auch nichts, dass der andere einfach sagt: „Hör doch auf, die Kinder mithinein zu



Auf den Fotos sieht ihr Sabine und Roland in Kombination mit der/dem jeweiligen Mama oder Papa

ziehen. Die haben damit gar nichts zu tun!" Das hilft dem anderen auch nichts, sondern die andere Person soll sich anschauen, welcher psychischer Druck auf ihr lastet, dass sie die Kinder mithineinziehen oder vielleicht unbedingt draußen halten will. Hier gilt grundsätzlich wieder, sich Schritt für Schritt bewusst zu machen, dass die Kinder beide Elternteile lieben und auch beide Elternteile lieben wollen und sich nicht für einen entscheiden möchten.

Wieso landen manche Menschen immer bei PartnerInnen, die nicht liebenswürdig sind? Sind sie selber schuld?

Im Grunde genommen suchen wir uns PartnerInnen aus, die uns wieder mit den alten Themen konfrontieren, unter dem Motto: „You cannot heal what you do not feel“ Wenn ich, Sabine, die ja mit einer vorwurfsvollen Mutter aufgewachsen ist, auf Beziehungssuche gehe, suche ich mir garantiert wieder einen Menschen aus, der mir Vorwürfe macht, was ich, Roland, wirklich gut kann! Dieser sogenannte Wiederholungszwang dient aber nicht dazu, dass sich das Leiden mit den gleichen zerstörerischen Folgen wiederholt, sondern damit diese alten Themen aufpoppen, dadurch bewusst, beobachtet und dann geheilt werden können, damit ich dieses Thema abschließen kann! Es geht grundsätzlich nicht um Schuld. Schulden hat man auf der Bank, in Beziehung geht es um Verantwortung! Sobald wir einen Schuldigen suchen, haben meistens schon alle verloren, weil die Gleichwertigkeit verlorengeht, wenn sich einer als Schuldiger sieht.

In manchen Beziehungen ist der eine Part sehr laut,

manchmal sogar aggressiv, der andere sehr unterwürfig und kleinlaut. Was macht das mit den Kindern?

Das Phänomen Schildkröte und Hagelsturm haben wir schon beschrieben. Wenn ein Paar zwei Kinder hat, positioniert sich dann ein Kind mehr auf die Seite der Mutter und wird vielleicht auch zum Hagelsturm und das andere Kind wird mehr den Papa spiegeln, so wird wie er, nichts redet und sich vielleicht sogar unterwerfen. Kinder wollen unbewusst alles tun, damit ihre Eltern gut leben können.

In vielen Beziehungen geht es um die Schuldfrage. Oft gehen die Schuldzuweisungen immer in eine Richtung. Ist der oder die "Schuldige" unbelehrbar?

Es hilft einer Beziehung weder den anderen zum schuldig zu sprechen noch sich selbst schuldig zu fühlen. Das Thema „Schuld“ ist wie auf einer Wippschaukel, auf der wir als Kinder zu zweit gespielt haben. Liegt das Paket „Verantwortung“ in der Mitte, so können wir gut schaukeln, beginne ich aber die Verantwortung zu verschieben, indem ich sage, „du bist schuld“, verändert sich das Gleichgewicht und das eine Kind bleibt am Boden, während das andere in der Luft hängt. Das hat nichts mit einer gleichwertigen Beziehung zu tun und es hilft auch nichts, wenn man sagt: „Ja, ich weiß, mit mir ist es so schwer zu leben. Es ist schrecklich, ich verstehe gar nicht, wie du mit mir zusammen sein kannst.“ Auch diese Unterwerfung hilft einer Beziehung nicht, weil ich dann das Paket auf meine Seite der Schaukel schiebe und bin auch nicht auf Augenhöhe mit dem Anderen.

Dürfen sich Kinder in Elternstreits einmischen?

Das ist in erster Linie eine Frage des Alters, aber grundsätzlich ist es schon so, dass die Eltern das als Paar mit sich selbst gut ausmachen können. Wir hatten allerdings einmal ein Paar, das zu uns in einen Imago Workshop kam, wo die Eltern von ihren vier Kindern zu diesem eingeladen wurden. Die Kinder waren im Alter von 14 und 25 Jahren und haben in mühsamer Kleinarbeit das Geld zusammengetragen (die Eltern hatten wirklich sehr wenig), damit die Eltern bei dem Workshop dabei sein konnten und die Eltern begrüßten uns mit dem Satz: „Unsere Kinder meinen, so kann es nicht weitergehen. Wir müssen zu euch kommen, damit wir lernen unsere großen Beziehungsthemen zu klären und damit unsere Kinder keine Paartherapie mehr für uns sein müssen.“ Wichtig ist, den Kindern zu vermitteln, dass wir ein Thema in der Beziehung haben und den Kindern beizubringen, wenn die Belastung zu viel wird die Eltern zu motivieren, vielleicht die Themen im Rahmen einer Paartherapie gut zu klären.

Was macht ein Familiengeheimnis mit einer Familie?

In erster Linie entziehen Geheimnisse Energie, insbesondere wenn es für die zweite Person, die in das Geheimnis nicht eingebunden ist, von Relevanz wäre, dieses Thema zu kennen. Wir haben schon so viele Paare begleitet und oft sagt ein Paarteil, nachdem ein Geheimnis aufgepoppt ist: „Ich habe mir schon gedacht, es stimmt irgendetwas nicht. Ich habe mich so krank gefühlt, habe schlecht geschlafen und habe es ganz auf mich bezogen. Wenn ich nachdenke, wann das mit meiner Schlaflosigkeit begonnen hat, so war das ungefähr zu der Zeit, als du deine Affäre begonnen hast, von der ich erst vor ein paar Wochen erfahren habe.“ Geheimnisse drängen wie eine unterirdische Quelle nach oben, weil sich diese versteckte Energie auch befreien will. Selbst wenn ich das Geheimnis bis in mein eigenes Grab trage, belaste ich damit oft die nächste Generation, wo sich dann das nicht abgeschlossene Thema fortsetzt. Das bedeutet nicht, dass man Geheimnisse grundsätzlich auf den Tisch legen soll, sondern es ist wichtig, die Themen, die ich bis jetzt für mich behalten haben, zu beleuchten, in wie weit sie in eine Beziehung getragen gehören. Bei Affären ist es ganz klar! Sie entziehen der Liebesbeziehung Energie und deswegen wäre es wichtig, meinem Partner zu sagen: „Es tut mir leid und ich muss dir sagen, ich habe seit drei Monaten eine Affäre. Heute weiß ich, dass es etwas mit unserer

Beziehung zu tun hat, dass überhaupt eine dritte Person einen Platz in meinem Leben bekommen hat. Allerdings möchte ich mit dir klären, was hier passiert ist, warum wir unsere Nähe verloren haben und wie wir es schaffen können, unsere emotionale Nähe wiederzufinden.“ Das ist natürlich ein großer Satz, weil er impliziert, dass ich bereit bin, mich selbst zu reflektieren und der ursprünglichen Beziehung eine Chance zu geben, wo ich mich doch gerade verliebt habe. Doch eine gut geklärte „alte“ Beziehung, ob man zusammenbleibt oder nicht, ist die Grundlage für neue Beziehungen.

Wie lange können alte Verletzungen, wenn sie nicht besprochen werden, eine Beziehung beeinflussen? Auch über Generationen hinweg?

Manches heilt durch Zeit, doch manches poppt so lange auf, bis das Thema gut gelöst ist. Ich, Sabine, habe z. B. eine verstorbene Schwester, die zwei Jahre vor meiner Geburt tödlich verunglückt ist. Obwohl das Thema bekannt war, hat fast gar keiner bei uns in der Familie Fragen gestellt und erst als ich selbst Kinder bekam, habe ich begonnen, das Thema zu beleuchten und zu hinterfragen, was passiert ist, dass sie überhaupt verunglücken konnte und wie die Umwelt mit diesem schweren Schicksal umgegangen ist. Wenn es nicht geklärt wird, bahnt sich diese unterirdische Quelle einen Fluss, sodass sie irgendwann einmal an die Oberfläche kommt und das kann auch eine oder zwei Generationen später sein. Umso mehr haben wir tagtäglich die Verantwortung dafür zu übernehmen, unser Tun und Handeln zu reflektieren. Denn welche Mutter/welchen Vater oder welche Großmutter/welchen Großvater macht es glücklich, wenn ich weiß, dass meine eigenen Kinder oder Enkelkinder eine Last zu tragen haben, die ich zu verantworten habe?

Wie können wir uns vom Beziehungserbe unserer Eltern abnabeln?

Indem wir lernen, unser eigenes Handeln zu reflektieren und nicht vor uns selbst davonzulaufen. In den Beziehungen, die wir leben, hinzuschauen, wie wir unsere Eltern kopieren und damit unsere eigene Freiheit an der Garderobe abgeben. Der Schlüssel ist das Bewusstmachen und dann dranzubleiben, die eigenen Themen gut abzuschließen, auch wenn immer wieder neue Themen aufpoppen werden.



Wer sind die Bösele?

Die "Bösele" sind verheiratet und witzigerweise beide EheberaterInnen von Beruf. Manchmal arbeiten sie sogar gemeinsam mit einem Paar an dessen Problemen. Ihre Praxis im 8. Bezirk ist eine kleine grüne ruhige Oase. Dort war einst die Fleischerei von Roland Bösele's Papa. Das Familienunternehmen sollte traditionell an den Sohn gehen. Michael entschied, es eine Zeit lang gemeinsam mit der Schwester zu versuchen aber bald kamen sie zu dem Schluss, dass sie im Leben eigentlich was ganz anderes machen wollten. Seither werden hier keine Würste gezogen, sondern Beziehungen erleichtert. Ihr Buch "Warum haben Eltern keinen Beipackzettel" zeigt auf, warum wir nicht alles, was unsere Eltern uns mitgeben, weitertragen sollten. Und wenn wir verstanden haben, warum, dann können wir viel unkomplizierter und vom seelischen Ballast befreit weiterleben.