

ICH SAG JA, DU SAGST NEIN

WIE WIR ES SCHAFFEN, IN DER BEZIEHUNG MIT AMBIVALENZEN UMZUGEHEN

TEXT SABINE UND ROLAND BÖSEL

„Du hast mir schon 100 Mal versprochen, dass du mehr für Nähe und Intimität in unserer Beziehung sorgen willst. Und stattdessen habe ich den Eindruck, du distanzierst dich immer mehr!“

„Ach, du immer mit deinen Wünschen nach mehr Nähe. Ich brauche meinen Freiraum. Wenn ich mich eingesperrt fühle, kann ich mich nicht hingeben. Du kennst mich seit über 20 Jahren. Langsam müsstest du wissen, dass ich nur dann intim sein kann, wenn ich das Gefühl habe, frei zu sein.“

„Aber genau darum geht es doch: Je mehr du dich entfernst, desto unsicherer fühle ich mich und habe das Bedürfnis nach deiner Nähe. Und umso weniger kann ich dir Freiheit zugestehen.“

Solche Szenen haben sich in unserer Beziehung oft abgespielt. Nähe und Autonomie, diese beiden Polaritäten spielen wohl in vielen Beziehungen eine wichtige Rolle. Beide Partner*innen sind ambivalent und bewegen sich um ein Thema herum: Ich verstehe deinen Freiheitsdrang und gleichzeitig spüre ich, wie sehr ich deine Nähe brauche. Und umgekehrt: Auch ich möchte dir nahe sein, doch wenn ich mich eingesperrt fühle, kann ich es nicht. Es ist ein Zwiespalt, der nicht nur bei einer Person geparkt werden kann. Die Ambivalenz liegt im Paarzwischenraum, also im Raum zwischen den beiden Personen. Es entsteht eine Dynamik aus dieser Ambivalenz, die sich aufschaukelt. Wie auf einer Wippschaukel ist einmal der eine, dann der andere oben, und dieser Umstand führt zum Konflikt.

Das „verlorene Selbst“ spielt Amor

Den Hinweis auf eine Ambivalenz findet man oft in der ersten Phase der Verliebtheit. In unserem Fall war es so: Sabine fühlte sich von Roland so angesprochen, weil er ihr von der ersten Sekunde an vermittelt hat: Ich bin verlässlich, ich will Verbindung, Sicherheit und Nähe – Eigenschaften, die sie in ihrer Kindheit oft vermisste. Sabine war begeistert. Endlich war jemand wirklich an ihr interessiert und wollte Nähe zu ihr herstellen!



Roland wiederum war begeistert von Sabines Freiheitsstreben. Sie zeigte ihm, dass das Leben nicht am Tellerrand zu Ende ist, sondern dort erst richtig beginnt. Endlich war da jemand, die ihm zeigte, wie wichtig es ist, das eigene Leben zu leben und das Abenteuer zu suchen.

Wir hatten einander also gut ausgewählt, indem wir das im anderen wiederfanden, was wir davor schon im Laufe unserer Kindheit verloren hatten. Das „verlorene Selbst“ ist das, was uns fehlt, um die Welt als Ganzes zu erfahren. Indem wir es in der Partnerin bzw. dem Partner wiederfinden, wird diese Sehnsucht nach Ganzheit wieder geweckt und wir spüren das Potenzial, durch die Liebe wieder ganz zu werden.

Doch wie es typisch ist in allen Beziehungen, schleicht sich aus verschiedenen Gründen die Unsicherheit ein. Was machen wir bei Unsicherheit? Je nach Typ greifen wir an, wir flüchten, erstarren oder unterwerfen uns. Ein Machtkampf entsteht, der sich dadurch auszeichnet, dass wir uns auf unsere ursprünglichen Positionen zurückziehen. In unserem Fall bestand Sabine auf ihre Autonomie und Roland auf mehr Nähe.

Eigentlich bekommen wir in der Verliebtheit ja ein verheißungsvolles Bild darüber, wie schön und vollständig und geheilt die Zukunft mit dem Partner bzw. der Partnerin sein kann. Durch den Machtkampf verlieren wir dieses Bild wieder und wir bekämpfen genau das, was wir zu Beginn so anziehend fanden. Die herbeigesehnte Nähe wird abgetan als der Versuch zu klammern, die so spannende Lust auf Freiheit wird abgewertet als unverlässliches und unsicheres Terrain.

Wer siegt, hat auch verloren

Machtkämpfe haben die Eigenart, dass man gerne als Sieger bzw. Siegerin hervorgehen möchte. Doch es ist eines der wichtigen Dinge, die wir in den letzten 25 Jahren gelernt haben: Wenn jemand siegt, haben im Grunde beide verloren. Um beim Beispiel Nähe und Autonomie zu bleiben: Wenn sich eine Seite durchsetzt, wird die andere ausgeblendet. Das verlorene Selbst bleibt verloren, die Positionen verhärten sich und die Ambivalenz löst sich nie auf.

Integration ist das Ziel – im Fall der Ambivalenz geht es um einen Prozess des Bewusstwerdens, dass mithilfe des Partners bzw. der



Partnerin das verlorene Selbst zurückgewonnen und ins Leben wieder integriert werden kann. Dann muss man es auch nicht mehr beim anderen „parken“.

Dafür braucht es viel Geduld und Zeit und die Bereitschaft, die Spannung zwischen den beiden Polen aufrecht zu erhalten, anstatt sie schnell wegzubekommen.

Spannung aushalten – und würdigen!

Allerdings ist es leichter gesagt als getan, diese Spannung auszuhalten. Spannung entsteht immer im Feld zwischen zwei Polen. In der Verliebtheit ist es gerade diese Spannung, die uns so fasziniert und aufgeregt macht. Allerdings wissen wir auch, dass die Phase der Verliebtheit einem Rauschzustand ähnelt, der sich nach ein paar Monaten legt – länger würden wir diese Aufregung wohl auch nicht durchstehen! Wenn die Verliebtheit dem ruhigeren Alltag weicht, werden diese Spannungsverhältnisse zur Herausforderung. Es gilt, sie sich bewusst zu machen und zu sehen: Welche meiner verlorenen Selbstanteile „parke“ ich beim anderen? Wenn ich zu etwas Ja sage und meine Partnerin Nein dazu sagt – wozu sage ich Nein, wo meine Partnerin Ja sagt? Diese Spannung zu halten, dafür braucht es viel Sicherheit und Commitment, möglicherweise auch eine Paartherapie.

Ein Beispiel aus unserer Paarbegleitung soll zeigen, welch hohen Ertrag es hat, die Spannung auszuhalten: Ilse hat eine Einladung von Freund*innen angenommen, ohne ihren Mann Robert vorher zu fragen. Dementsprechend abweisend reagiert er: „Am Sonntag gehe ich sicher nicht dorthin. Ich habe einen großen Vortrag vorzubereiten, und außerdem habe ich null Bock auf Smalltalk.“ Ilse hat impulsiv zugesagt. Sie fühlt sich nun verpflichtet gegenüber den Gastgeber*innen und ärgert sich über Roberts Abweisung. Robert hat Ilse nicht informiert, dass er am Sonntagabend

arbeiten möchte. Würde Ilse als Siegerin hervorgehen, hätte Robert beruflich Probleme. Würde Robert sich durchsetzen, ginge Ilse mit ihrem Bedürfnis leer aus.

Sie waren beide bereit, die Spannung auszuhalten. In zwei Imago Dialogen wurde deutlich, was bei beiden im Hintergrund ablief. „Ich gebe zu“, sagte Ilse, „dass ich zugesagt habe, ohne zu überlegen, was bei uns überhaupt auf dem Plan steht, weil ich unsere Freunde schon so lange nicht mehr gesehen habe. Ich habe mich spontan über diese Einladung sehr gefreut. Ich merke allerdings, dass ich am Sonntagabend auch lieber zu Hause wäre, weil ich nach der anstrengenden Woche Erholung brauche.“ Und etwas später sagte Robert: „Ich denke mir gerade, dass es wohl einen besseren Zeitpunkt als den Sonntag gibt, um mich auf einen Vortrag vorzubereiten. Gleichzeitig spüre ich den Druck, einen guten Vortrag abzuliefern. Doch ich würde mich lieber mit dir schön anziehen und zu unseren Freunden gehen, um den Alltag einmal hinter mir zu lassen.“ Was haben die beiden gemacht? Sie haben nicht nur ihre ursprüngliche Position erklärt, sondern auch die andere Seite beleuchtet.

Im Elternhaus gelernt

Das erste Paar, das wir beobachtet haben, waren unsere Eltern. Auch wenn sie sich schon früh getrennt haben, vielleicht sogar vor unserer Geburt – all das prägt uns in Bezug auf unser Verhalten und unsere Werte. Unbewusst und meist aus Loyalität zu einem Elternteil positionieren wir uns als Kinder und unterstützen entweder Mama oder Papa. Dieses Verhalten nehmen wir mit in unsere Liebesbeziehung.

Erst als Erwachsene haben wir die Möglichkeit, dieses Verhalten zu hinterfragen und etwas Neues, Eigenes zu entwickeln. Ilse und Robert haben es so gemacht. Ilse

bemerkte, dass sie mit ihrem Wunsch nach gemeinsamer Zeit mit Freund*innen am Sonntagabend ihrem Vater sehr ähnlich ist, der sich sehr gern in Gesellschaft bewegte, während Ilses Mutter diesen gesellschaftlichen Ereignissen lieber auswich – und die Beziehung der beiden darunter gelitten hat. Robert wiederum stellte eine Ähnlichkeit zu seinem Vater fest, der oft Angst davor hatte, in die weite Welt hinauszugehen. Er war lieber der Heimwerker zu Hause, als sich in Gesellschaft mit anderen zu verbinden. So gesehen treffen sich in dieser Situation rund um die Sonntagabend-Einladung eigentlich Ilse und Roberts Papa.

Diese Erkenntnis ist wichtig, doch für eine Auflösung der Ambivalenz zwischen Ilse und Robert braucht es noch einen dritten Dialog. Dabei fiel ihnen ein, wie lange sie schon nicht mehr gemeinsam im Kino waren, wie gut es ihnen tun würde, hinaus zu gehen und sich gleichzeitig ein wenig Auszeit zu gönnen. Und so saßen sie am Sonntagabend weder bei den Freund*innen noch daheim vor der Vortragsvorbereitung, sondern im Kino und genossen die gemeinsame Zeit.

Weder Ja noch Nein, sondern etwas ganz anderes

Diese Geschichte zeigt sehr schön: Hier geht es nicht um einen Kompromiss, weil man dabei bloß eigene Interessen, Sehnsüchte und Bedürfnisse zurückstellen würde. Vielmehr geht es darum, einen dritten, vierten, fünften Lösungsweg zu finden. Der Kompromiss hilft zwar, schnell zu einer Lösung zu finden, doch weicht man damit letztlich nur der tatsächlichen Klärung aus und verhindert zudem die Chance, gewohnte (in dem Fall väterlich vorgezeichnete) Pfade aufzugeben und einen neuen Weg zu entwickeln.

Wenn wir unserer Partnerin bzw. unserem Partner entgegenkommen, spüren wir zuerst einen großen Widerwillen, weil wir unsere eigene Angst und meist auch unbewusst die Loyalität zu unserem Elternteil in uns spüren. Außerdem bedeutet es, Neuland zu betreten und sich an das Neue gewöhnen zu können. Wer bei Wasser und Brot aufgewachsen ist, dem schmeckt die Kirschtorte des anderen in der Verliebtheitsphase, doch es wird einem schnell schlecht bei so viel Fett. Der Verdauungsapparat muss sich erst langsam umstellen! Genauso ist es mit dem Gewöhnen daran, dass das verlorene Selbst wieder Teil des eigenen Lebens und Empfindens geworden ist. Wer lange gehungert hat, sehnt sich nach Essen, hat aber auch Angst davor, weil man im Moment der Erfüllung erst so richtig spürt, wie lange man gelitten und wie sehnsüchtig

man auf die Erfüllung gehofft hat. Dieser Moment kann ganz schön wehtun. Wir brennen also einerseits darauf, dass etwas anders wird, haben aber auch Angst vor der Veränderung. Das gilt es anzuerkennen und zu würdigen und sich die Zeit zu nehmen.

In der Paarbegleitung die Waage halten

Auch jene, die Paare professionell begleiten, sind dazu angehalten, nicht eine Seite zu unterstützen, sondern ebenfalls die Ambivalenz bewusst zu halten. Vorschnelle Interpretationen und übereilte Lösungsvorschläge können dazu führen, dass der Prozess zu früh abgeschlossen wird. Auch wenn Paare um Ideen und Lösungen bitten, sollten Therapeut*innen und Beratende widerstehen und stattdessen das Paar in Kontakt zueinander bringen, um ihre Lösung da zu finden, wo alles begonnen hat: in der Beziehung zueinander.

Ähnlich ist es mit Diagnosen. Sie sind für Therapeutinnen und Therapeuten hilfreich und wichtig. Gleichzeitig muss man sich bewusst sein, dass sie ein Ungleichgewicht erzeugen können, das eine mangelnde Wertschätzung für die Beziehungssituation mit sich bringt. Mit einer Diagnose laufen wir Gefahr, etwas festzuschreiben. Wir verlassen die prozessorientierte, wahrnehmende, langsame Entwicklung und lösen vorschnell die Spannung. Wir erinnern uns an ein Paar, wo der Mann eines Tages zu uns sagte: „Mein Einzeltherapeut hat gemeint, meine Frau hat eine narzisstische Persönlichkeitsstörung.“ Er fühlte sich im ersten Moment sehr erleichtert, weil sein oftmaliges Gefühl des Alleingelassen-Seins und Nicht-wahrgenommen-Werdens endlich einen Namen hatte. Im zweiten Augenblick spürte er Scham und Schuldgefühle, dass er sich so eine Frau ausgesucht hatte, obwohl seine Mutter ihn gewarnt hatte. Erst in weiterer Folge wurde ihm klar, dass seine Mutter nur etwas auf ihn projiziert hatte, was sie selbst erlebt hatte: einen narzisstischen Ehemann an ihrer Seite. Genau wegen der Loyalität gegenüber seiner Mutter hatte er

sich für seine Frau entschieden. Da mag die Diagnose ein wenig zur Erkenntnis beigetragen haben – doch eine Lösung war das ja noch lange nicht. Wir appellieren daher an Sie alle, liebe Leserinnen und Leser: Wann auch immer Sie mit Diagnosen konfrontiert werden, sehen Sie diese als einen Teil des Weges und nicht mehr. Beachten Sie lieber die dynamische Entwicklung, die zwischen zwei Menschen besteht, und geben Sie ihr so lange Raum, bis sich eine Lösung aufzutut, die für beide stimmig ist.

Ambivalenz gibt Kraft und Freude im Leben

Geduld hat gerade bei Beziehungsthemen einen ganz besonderen Wert, um Ambivalenzen auszuhalten und aus ihnen zu lernen. Die heutige Zeit verleitet uns gerne dazu, Prozesse zu verkürzen, weil alles schnell gehen soll. Doch letztlich hilft uns nur, dem Prozess und der Zeit zu vertrauen, damit jedes Paar in einem sicheren Rahmen eine gemeinsame Lösung findet. Auch wir haben sehr viele Jahre gebraucht, um unsere Ambivalenz zwischen Autonomie und Nähe aufzulösen. Heute sehen und spüren wir, welch großen Ertrag unsere Geduld und Beharrlichkeit uns gebracht haben. Roland konnte den kleinen Buben in sich umarmen, der so viel Angst hatte, seinen eigenen Weg zu gehen, und er konnte die Loyalität zu seinen Eltern umwandeln in das Bewusstsein, dass Beziehung nicht nur eine Frage von Bindung, sondern auch Vertrauen ist, um der Partnerin jene Autonomie zu schenken, die sie braucht, um auf ihre Weise Nähe herzustellen. Und Sabine konnte lernen, dass auch viel Nähe frei machen kann, um sich selbst zu leben und zu lieben.

Picasso sagte: „Die Ungewissheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen, die sich im Ungeborgenen geborgen wissen, die in die Ungewissheit, in die Führerlosigkeit geführt werden, die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen.“ Jede Auflösung einer Ambivalenz ist ein Abenteuer, das verunsichert und Angst macht. Und doch ist das die Würze des Lebens.



Dr.ⁱⁿ Sabine Bösel

Psychologin, Psychotherapeutin, Imago Therapeutin und Imago Workshop Präsenterin

Roland Bösel

Psychotherapeut, Imago Therapeut und Imago Workshop Presenter

A-1180 Wien
Maria-Treu-Gasse 1
Tel. 01 402170010
www.boesels.at

Sabine und Roland Bösel leben seit über 40 Jahren in Beziehung, haben drei Kinder und betreiben seit den 1990er Jahren eine psychotherapeutische Praxis, in der sie fast ausschließlich Paare begleiten und Imago Paarworkshops veranstalten.

Sie sind die Entwickler*innen des Generationenworkshops und Autor*innen des Bestsellers „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“, der bereits in der 7. Auflage erschienen ist.

Ihr zweites Buch „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel? – Über Risiken und Nebenwirkungen des emotionalen Erbes informiert Sie Ihre Partnerin oder Ihr Partner“ ist in Deutschland auch als Taschenbuch mit dem Titel „Warum bist du immer so?“ erschienen.

