



Große Gefühle – heillos verfahren?
Wenn eine Beziehungskrise ausweg-
los erscheint, ist professionelle
Hilfe oft die letzte Chance.

TEXT VON SUSANNE PROSSER / FOTOS VON ERICH REISMANN

***Wir lieben
uns doch!***

d

ASZENARIO ist altbekannt: Er hat schon wieder die Küche nicht geputzt, und sie packt nach langem Erdulden ihre verbale Waffe aus: „Immer lässt du mich alleine, du egoistischer Chaot!“ Er fühlt sich angegriffen, fängt an, sich verärgert zu rechtfertigen und auch sie zu beschuldigen. Als sie jeden Satz von ihm entkräftet, zieht er sich zurück und schweigt. Sie straft ihn über Tage hinweg mit Liebesentzug. Situationen wie diese kennen Paartherapeuten zur Genüge. „Viele Menschen glauben, wenn sie Konflikte in einer Beziehung haben, sei das ein schlechtes Zeichen“, weiß die Wiener IMAGO-Therapeutin Sabine Bösel. „Wir lieben uns doch!“, sind Paare in Krisen oft verzweifelt und verunsichert. Die aktuellen Trennungs- und Scheidungsraten zeigen, dass der Kampf immer schneller aufgegeben wird. Oft zu schnell.

IMPULSE VON AUSSEN

Bevor beide gleich das Handtuch werfen, getrennte Wege gehen oder aus Angst vor dem Alleinsein in einer unglücklichen Beziehung verharren, kann ein Paartherapeut als neutrale Person wertvolle Impulse von außen geben. Er kann emotionale Themen, bei denen es oft in Wahrheit um tiefe Kränkung oder Verletzung des einen geht, entschärfen und sie beiden Partnern mit verschiedenen Techniken wertungsfrei verständlich machen. So ein Aha-Erlebnis kann schon mal ein kleines Wunder bewirken. Die Paartherapeutin Mia von Waldenfels: „In den Sitzungen können die Partner ihr Zusammensein, wenn sie wollen, völlig neu erleben. Sie erkennen, wie sie den anderen nicht nur durch die Brille ihrer eigenen Begrenzungen sehen.“

Das große Potenzial wird im Prozess erkennbar: Sie macht immer aus einer Mücke einen Elefanten? Oft kristallisiert sich unter dem Deckmantel einer Banalität ein viel tieferes Thema heraus. Zum Beispiel: Sie

Der Kampf wird oft zu schnell aufgegeben.

schläft nicht mehr mit ihm. Er glaubt, sie hat keine Lust mehr, ihre Lust mit ihm zu erleben, und fühlt sich von ihr zurückgewiesen. In Wahrheit aber fühlt sie sich von ihm vernachlässigt, weil sein Beruf ihn mehr vereinnahmt, als ihr lieb ist. Auch diesmal schluckt sie ihren Kummer, den sie schon lange mit sich herumschleppt, hinunter – und sagt wieder einmal nichts. Nur manchmal sticht sie in kleinen und größeren Dosen an ihm herum. Das nervt ihn. Gewaltig! Und er ist drauf und dran, seine fröhliche Arbeitskollegin zum Abendessen einzuladen.

BLICK HINTER DIE FASSADE

Der Partnerin geht es indes nicht mehr gut: Niemand sieht, was ihr wichtig ist, immer steht sie an zweiter Stelle. Keiner liebt sie, nicht einmal ihr eigener Mann. Er macht ja immer, was er will! „Wenn in der Paartherapie tiefere Ursachen ans Tageslicht kommen“, sagt Waldenfels, „macht es oft beim anderen gehörig klick. Er blickt hinter die Fassade, sieht seine Partnerin und die nervigen Alltagssituationen in ganz anderem Zusammenhang, und kann plötzlich mit ihr fühlen. Durch dieses Einfühlen und Verstehen entsteht viel Nähe, die beide Partner wieder miteinander verbinden kann. Und die Probleme können gelöst werden, wenn man sie erkennt.“

Sogar ein schmerzvoller Seitensprung oder eine Affäre können für die Beziehung eine große Chance sein: Sie sind oft Spiegel dessen, dass in der Beziehung etwas nicht passt oder fehlt, was der Partner dann vor-



SABINE BÖSEL
IMAGO-Therapeutin
www.boesels.at



PAARTHERAPEUTIN MIA VON WALDENFELS
ÜBER DIE CHANCEN EINER BEZIEHUNGSTHERAPIE

DAS ZUSAMMENSEIN NEU ERLEBEN

GESUNDHEIT: Wann und für wen ist eine Paartherapie sinnvoll?

Waldenfels: Wenn die Liebe zwischen den Partnern nicht ungehindert fließen kann, z. B. man hat das Gefühl, dass man sich auseinandergelebt hat.

GESUNDHEIT: Was kann man mit einer Paartherapie erreichen?

Waldenfels: Man kann das Zusammensein neu erleben, indem man den anderen nicht nur durch die Brille der eigenen Begrenzungen sieht. Vertrackte Situationen, in denen die Liebe nicht fließen kann, können gelöst werden, so dass sich die Partner wieder annähern können. Das Gegeneinander hört auf.

GESUNDHEIT: Wo sind die Grenzen der Paartherapie?

Waldenfels: Beide Partner müssen noch das Gefühl haben, IN der Beziehung wachsen zu können. Sonst hat es keinen Sinn mehr, die Beziehung aufrechtzuerhalten. Beide müssen sich für die Beziehung entscheiden. Wenn der eine innerlich schon abgedankt hat, gibt es einen Point of no return.

GESUNDHEIT: Was sind die größten Fehler und Irrtümer in Beziehungen?

Waldenfels: Die Vorstellung: „Eines Tages wird der andere genau so sein, wie ich ihn gerne hätte, und dann wird alles gut!“ Das führt dazu, dass man den Partner nicht so annimmt, wie er ist, er sich letztlich auch nicht so geliebt fühlt, wie er ist. Ein Irrtum ist auch, dass wir denken, der andere möchte genau so Liebe erfahren, wie wir es wollen. Zum Beispiel wenn der andere krank ist, will er Geschenke und Essen ans Bett bekommen – nur weil ich das möchte. Tatsächlich ist es so, dass der andere sich vielleicht durch ganz andere Dinge geliebt fühlt, z. B. indem er in Ruhe gelassen wird.

GESUNDHEIT: Was macht eine gute Beziehung aus?

Waldenfels: Eine gute Beziehung ist eine lebendige Beziehung. Beide Partner können sich entwickeln und wachsen. Dabei lernt man sich selbst immer mehr anzunehmen und auch den Partner anzunehmen, ganz wie man ist. Dazu gehört die Bereitschaft, den anderen zu achten.

GESUNDHEIT: Wozu muss man bereit sein, wenn man sich zu einer Paartherapie entschließt?

Waldenfels: Neue Schritte zu wagen. An sich und am Partner Dinge zu entdecken, die man vorher nicht sehen wollte/konnte.

SEMINAR „DAS WOCHENENDE FÜR DIE LIEBE“

Erst, wenn ich mich in einer Beziehung verstanden fühle, und auch der andere sich wirklich verstanden fühlt, können wir sagen:

„Wir verstehen uns“. Am 25. und 26.09.2010 gibt Paartherapeutin und Autorin Mia von Waldenfels in Wien Anregungen für eine erfülltere Beziehung zu zweit.

www.miavonwaldenfels.de



übergehend – oder manchmal gar auf Dauer – in jemand anderem sucht. Häufige Ursache: Der eine fühlt sich vom anderen zu wenig gesehen, geliebt und anerkannt in allem, was und wie er ist. Bestätigung, Bewunderung und Leidenschaft von jemandem Dritten kann da wie Balsam wirken. Dass Paartherapie der Beziehung langfristig guttut, zeigen viele Studien – wie etwa eine der University Los Angeles mit 134 Ehepaaren, die alle schwerwiegende Beziehungsprobleme und häufig Streit hatten: Nach 26 Therapiesitzungen im Zeitraum eines Jahres waren bei zwei Dritteln aller Partner deutliche klinische Verbesserungen zu erkennen. Nach fünf Jahren war ein Drittel der Teilnehmer zu glücklichen Ehepaaren geworden.

RESPEKT STATT ROSENKRIEG

Doch der Weg zum Therapeuten ist nicht immer ein Allheilmittel. „Wenn aus der Liebe eine Zweckgemeinschaft geworden ist und beide nicht mehr das Gefühl haben, in der gemeinsamen Beziehung wachsen zu können, ist der einzige Weg oft die Trennung.“ Doch auch das ist eine Erkenntnis, die man gewinnen kann. Eine Klarheit, die einen letztlich weiterbringt. Und Paare, die sich nach einer Therapie voneinander verabschieden, tun dies Studien zufolge sanfter und respektvoller als solche, die sich im Rosenkrieg blind die Köpfe eingeschlagen haben.



Es ist ein großer Irrglaube, dass man mit 50 den gleichen Sex haben muss wie mit 20.

d

damit eine Liebestherapie erfolgreich sein kann, brauchen Sie einen Therapeuten, der zu Ihnen passt. Auch mit dem Ansatz sollten sich beide wohl fühlen. Erfahrene Paartherapeuten erklären Ihnen hier, wie IMAGO-Therapie, Systemische Therapie oder Sexualtherapie Ihnen helfen kann, neue Seiten an sich und dem anderen zu entdecken. Und was die professionelle Auseinandersetzung mit dem anderen für eine erfüllte Beziehung bringen kann.

IMAGO-THERAPIE

Sigmund Freud hatte eine Zeitschrift mit dem Titel „Imago“. Jeder von uns hat ein Bild von Beziehungen (Imago = Bild) im Unbewussten abgespeichert, das uns schon in der Kindheit vorgelebt worden ist. Unseren Partner suchen wir uns ganz unbewusst nach diesem Bild aus. Er repräsentiert die Mischung dessen, was wir schon als Kind mit engen Bezugspersonen erlebt hatten und dessen, wonach wir uns in einer Beziehung sehnen. Hat man selbst zum Beispiel ein Faible für künstlerisches Arbeiten, konnte dies aber nie ausleben, kann es sein, dass der Partner diesen nicht ausgelebten Anteil besonders stark lebt und wir ihn dafür bewundern. „Jedes Paar verbindet zudem ein gemeinsames Thema wie z. B. Schuld, Verlustangst, nicht betrauerte Verstorbene in der Familie, zu wenig Anerkennung und Wertschätzung usw.“, sagt die Wiener Paartherapeutin Sabine Bösel von IMAGO Austria, „in der Therapie decken wir

diese Bilder auf, damit jeder Partner den anderen in seiner ganz persönlichen und individuellen Gefühls-, Erlebnis- und Wertewelt besser verstehen lernt.“ Kernstück der Therapie ist der aktive Dialog, in dem die Partner einander gegenüber sitzen und erfahren, wie sie auch im Alltag so miteinander kommunizieren können, dass sie einander auch in ihren Ängsten, Verletzungen und Nöten verstehen können und sich somit näherkommen. Geeignet für: Paare, die ihre Kommunikation verbessern möchten und bereit sind, sich ihren Lebens Themen seit der Kindheit zu stellen.

SYSTEMISCHE THERAPIE

Eine Paarkonstellation wirkt anders als eine Familienkonstellation. „Viele meiner Klienten kommen zu mir nach der Geburt des ersten oder zweiten Kindes. Schließlich ändert sich die Lebenssituation deutlich, wenn aus Paaren Eltern werden“, sagt Mag. Josef Schneeberger, systemischer Paartherapeut und Wirtschaftscoach aus Graz. Mitwirkung bei Haushaltsführung und Kinderbetreuung seien klassische Themen, die in der Therapie auf den Tisch kommen und eine Beziehung oft belasten, sagt der Experte. Gleich ob Paar oder Familie – Ziel der Systemischen Therapie ist, mithilfe des neutralen Therapeuten einen Rahmen für die Beziehung zu schaffen, in dem Verhaltensmuster sichtbar werden und echtes Verständnis für Entwicklungen möglich wird.

JOSEF SCHNEEBERGE

Systemischer Paartherapeut
www.prozessbegleitung.at



SONJA KINIGADNER

Sexualtherapeutin
www.institutlebenskunst.at



Wenn tiefere Ursachen ans Tageslicht kommen, macht es beim anderen oft gehörig klick.



K



SOS für die Liebe: Wann brauchen wir Hilfe?

- Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Liebe von einer Seite oder von beiden blockiert ist.
- Wenn eine äußere Umbruchs- oder Krisensituation Ihre Beziehung belastet: erstes Kind, zweites Kind, neuer Job, neuer Wohnort, finanzielle Sorgen.
- Wenn ein Partner fremdgegangen ist: Oft hat ein verstecktes Problem in der Beziehung den Seitensprung begünstigt oder ausgelöst.
- Wenn Sie entweder gar nicht oder spärlich miteinander reden oder Ihre Kommunikation stets in Streit und Kränkung mündet.
- Wenn sich immer wieder das gleiche Problem wie ein roter Faden durch Ihre Beziehung(en) zieht.

ommunikationsprozesse stehen im Vordergrund: „In der Therapie erörtern wir, wie ein Paar miteinander spricht, wie die Partner bisher gemeinsam Probleme gelöst haben und wie die Beziehung in einer anderen Form bereichernd weitergehen kann“, sagt Schneeberger. Seine Klienten wären dabei nicht der Mann und die Frau als Person. Die Klientin ist die Beziehung.

Konkrete Anleitungen für ein Miteinander werden nicht vorgegeben, sagt Schneeberger. Auch ginge es nicht darum, Harmonie herzustellen, sondern möglichst viele Unterschiede zu produzieren! Klingt nach Beziehungscrash? Nein: Veränderung kann dann entstehen, wenn jemand das Erlebnis hat: „Aha, so habe ich das noch nicht gesehen!“ Auch hilft es, Begrifflichkeiten zu klären: Wenn ein Partner unter Freiheit versteht, einmal in der Woche Freunde zu treffen, kann das für den anderen etwas ganz anderes heißen – etwa jeden Tag eine gewisse Zeit für sich alleine zu haben.

Geeignet für: Paare, die gemeinsame Perspektiven haben und bereit sind, sich mit ihrer Beziehung auseinanderzusetzen und dabei ihr Zusammenleben und ihre Kommunikation zu verbessern.

SEXUALTHERAPIE

Während der Sex im ersten Rausch der Verliebtheit noch wie von selbst zu „funktionieren“ schien, kann er nach längerer Zeit zum Problem für die Beziehung werden – oder anders gesagt: Sex kann wie ein Spiegel Ausdruck anderer Beziehungs-

probleme werden. In der Sexualtherapie widmen sich Paare der schönsten Nebensache der Welt – und wie sie zu einer besseren Beziehung zu sich selbst und dem Partner beitragen kann. „Die Sexualität von Frauen und Männern ändert sich schließlich auch mit dem Älterwerden und in unterschiedlichen Lebensabschnitten“, gibt Sexualtherapeutin Sonja Kinigadner zu bedenken. „Es ist ein großer Irrglaube, dass man mit 50 Jahren den gleichen Sex haben muss wie mit 20.“ Leistungsdruck, Ängste, Unsicherheiten und Mythen über Sexualität seien große Themen in der Therapie, sagt die Expertin. In den Sitzungen können beide Partner einmal offen über Bedürfnisse und Wünsche sprechen. Die Therapeutin gibt Anregung, wie ein Paar von der Sexualität zur Intimität kommen und sich so über die Körperlichkeit näherkommen kann.

Geeignet für: Paare und Einzelpersonen, welche die Beziehung zu sich selbst und ihrem Partner verbessern möchten. Für Paare, die über den Weg der körperlichen Liebe ganzheitlich Intimität und Nähe erfahren möchten.

BUCHTIPP
Sabine und Roland Bösel
Leih mir dein Ohr –
und ich schenk dir mein Herz
ISBN: 3701505292, € 19,90

