

## Zum Buch von Hans Jellouschek "Achtsamkeit in der Partnerschaft"

**Vorbemerkung:** Die folgenden Ausführungen sind nicht aus dem Buchoriginal zusammengefasst, sondern aus einem Seminar zusammengestellt, das Hans Jellouschek zu diesem Thema gehalten hat. Soweit andere Autoren erwähnt werden, handelt es sich um eigene Hinweise. Der Inhalt ist jedoch stark identisch mit dem Buch, so dass die vorliegende Arbeit durchaus als zusammenfassende Inhaltsangabe dienen kann.

Zwischen Reiz und Reaktion liegt die Freiheit, und zwar meine Freiheit, meine äussere Reaktion zu wählen, auch wenn es manchmal recht schwer ist. Wenn wir unsere innere Reaktion bewusst wahrnehmen, sind wir nicht Sklaven unsere Gefühle und können situationsangepasst entscheiden, statt gestützt auf automatisch aktivierte Schematas zu handeln (Sachse). Die inneren Reaktionen wahrzunehmen ist wichtig, damit ich mich bewusst und der Situation entsprechend verhalte, in meinem Interesse, im Interesse des Partners und im Interesse der Beziehung. Es stimmt einfach nicht, dass wir unsere inneren Reaktionen nicht zurückhalten können. Das zu lernen, ist die Aufgabe des reifen Menschen.

### **Achtsamkeit und Konfliktmuster:**

Die Frage ist, was es uns so schwer macht, diese innere Freiheit der Reaktion zu gewinnen. Es ist schwer, weil es bestimmte Konfliktthemen gibt, bei denen sich gewisse Konfliktmuster ausgebildet haben. Die innere Reaktion kommt natürlich schon spontan, die kann man nur mit viel Übung beeinflussen. Es sind Konfliktthemen, die Reizthemen sind, die in der Theorie von Sachse Schematas triggern. Auch wenn das Muster nicht gewünscht ist vom Paar, wird es durch die Wiederholung ein gelerntes Muster. Der Sog des Musters entsteht dadurch, dass der eine in die komplementäre Rolle kommt. Zum Beispiel bei Autonomie und Bindung, dass sie sich dann polarisieren. Die Partner ziehen sich gegenseitig immer wieder in ihre Rollen hinein. Es handelt sich um existenziell wichtige Themen. Was kann man tun, um sich diesem Sog des Musters ein Stück weit zu entziehen? Indem man sich bewusst wird, um welches Konfliktthema es hauptsächlich geht. Die generelle Erfahrung von Jellouschek aus Paartherapien ist, dass Paare sich nicht um hundert Themen die Haare raufen, sondern meistens nur um ein Einziges, ein wunder Punkt in der Beziehung, wo es immer mal wieder kracht. Der Konflikt entsteht dann dadurch, dass sich die Partner in Bezug auf dieses Thema polarisieren. Die Polarität kann die Beziehung bereichern, vor allem am Anfang. Wenn bei einem Partner aber das Bewusstsein wächst, dass die Polarisierung nicht mehr angebracht ist, weil er vielleicht andere Facetten leben möchte, dann entsteht der Konflikt. Der erste Schritt ist also die Frage nach dem Thema. Der zweite Schritt ist das Bewusstsein für den Pol in der Polarität und der Wille, von dort weg zu kommen. Es geht darum, dass die Paare kapieren, was ihr Konfliktthema ist. Ein achtsames nach Hause kommen wäre, dass der Mann sich kurz davor bewusst macht, dass er noch von beruflichen Themen besetzt ist, dass er sich überlegt, welche Situation er zuhause antreffen wird. Und wenn er sich bewusst macht, was seine Partnerin braucht oder auf was sie empfindlich reagiert, dann kann er eine andere Reaktion als die Übliche wählen. Es geht also darum, eine höhere Bewusstheit zu erhalten für die ungunen Muster in der Beziehung. Nur wenn der eine den Leidensdruck des

anderen kennt, ist eine Lösung möglich. Es braucht die Bewusstheit und das Bemühen beider Partner. Der Konflikt selber kann die Partner darauf aufmerksam machen, dass es hier doch eigentlich ein wichtiges Thema gibt: da kann jeder sich fragen, was ist mein Thema.

Das Beispiel von HJ im Seminar bezieht sich auf das Thema Versorgen und sich versorgen lassen, also auf die Polarität Geben und Nehmen. Er zeigt zusätzliche Beispiele für andere Polaritäten auf. Er sieht zum Beispiel neben Autonomie-Bindung, Bestimmen-sich-an-schliessen und Geben-Nehmen auch Polaritäten wie Kognition-Emotion, theoretisch-pragmatisch oder stark-schwach. Es gibt meistens typische Situationen, die den Konflikt auslösen. Es geht darum, die zentralen Konfliktmuster zu erkennen und dass jeder aus seiner polaren Position aussteigt. Manchmal reicht es, dass zuerst der eine aussteigt, so dass dann der andere auch bereit dazu wird. Wenn aber das Verhalten so stark durch Erfahrungen in der Herkunftsfamilie geprägt sind und das Verhalten so besetzt halten, dann könnte eine Psychotherapie angebracht sein.

### Übung, um an das Muster heranzukommen:

Gebetsmühlenartig folgt die Einleitung von Hans Jellouschek an die Paare, praktisch immer mit den gleichen Worten: „Bitte setzen Sie sich so hin, dass Sie beide Fusssohlen auf dem Boden haben, schauen Sie, dass Sie nicht zusammengesunken auf dem Stuhl sitzen, sondern mit geradem Oberkörper, wenn's Ihnen hilft die Augen zu schliessen, schliessen Sie die Augen, ansonsten schauen Sie einfach vor sich hin, so dass Sie bei sich bleiben können. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit für ein paar Augenblicke zu Ihrem Atem, und lassen Sie den Atem einströmen und ausströmen. Einströmen und ausströmen. So, dass Sie gleichsam ganz bei sich ankommen. Spüren Sie, wie Sie die Hände halten, wie sie den Körper berühren oder den Stuhl. Wenn Sie angelehnt sitzen, spüren Sie die Rückenlehne im Rücken. Spüren Sie sich im Hier und Jetzt in Ihrem Körper. Indem Sie den Atem begleiten, wie er einströmt und wie er ganz von selber wieder ausströmt und wieder einströmt und wieder ausströmt. (Pause). Und ich lade Sie ein, jetzt nochmals auf Ihr Gespräch von vorhin zu kommen. Werfen Sie einen Blick darauf. Ob der Konflikt, den Sie da ins Auge gefasst hatten, ein Konfliktthema enthält, das vielleicht in Variationen immer wieder mal auftaucht. Oder spontan, wenn Ihnen eine andere Konfliktsituation mit einem anderen Konfliktthema in den Sinn kommt, wo Sie das Gefühl haben, das ist genau so ein Konflikt. Bleiben Sie da mal. (Pause). **Was könnte in unserer Beziehung das zentrale Konfliktthema sein? Welche Position nehme ich da ein, welche Position mein Partner?** Wo wir uns, wenn's wieder läuft, über kurz oder lang in einen schwierigen Konflikt verstrickt haben. Das ist das Thema, wie sieht das Muster aus? Ich gebend, du nehmend, ich beständig, du beweglich, ich bestimmend, du dagegen bestimmen wollend, es kann ganz verschieden sein. Was ist möglicherweise aus meiner Sicht, aus meinem Erleben, ein wesentliches Konfliktmuster unserer Beziehung. Ich muss es nicht in irgendein Schema einordnen. Ich versuch es einfach für mich einzuordnen. Wo wird es schwierig für mich, wenn wir an dieses Thema, vielleicht in unterschiedlichsten Variationen, herankommen. (Lange Pause). Und für den Austausch als Paar möchte ich Ihnen jetzt noch die Aufgabe formulieren: Benennen Sie als Erstes die Konfliktsituation, die Sie als Mann, als Frau, im Auge hatten. Wenn es übereinstimmt, bleiben Sie bei diesem Konfliktthema, Konfliktmuster. Wenn es nicht

übereinstimmt, wählen Sie eines von beiden, da ansonsten die Zeit nicht reicht. Wählen Sie ein Konfliktthema, das Sie beide als ein Konfliktthema identifizieren können, auch wenn Ihnen noch andere eingefallen sind (die können Sie dann noch zuhause besprechen). Und fragen Sie sich: Was ist hier das Konfliktthema? Zweitens: Wie sieht das Konfliktmuster aus? Wenn du das sagst, dann mach ich das, daraufhin machst du das, etc. (Teufelskreis). In welche Position geratest du, in welche Position gerate ich? Und vielleicht auch, wie sieht dann das Ende aus? Unser Konfliktthema, oder eines unserer Konfliktthemen, unser Konfliktmuster, welche Position hast du sehr oft, welche ich. Es geht nicht um eine Lösung, sondern um die Voraussetzung dazu, dadurch, dass Sie durch dieses Gespräch eine höhere Bewusstheit schaffen.

Manchmal ändert die Polarität auch ganz plötzlich, indem der eine Partner auf die gegengesetzte Position geht. Dies ist aber noch nicht die Lösung, sondern vergleichbar mit der Trotzphase des Kleinkindes, die es braucht, damit es selbständig wird.

Wenn ich mir eines solchen Konfliktmusters bewusst werde, kann ich Konflikte vermeiden und Konfliktsituationen überwinden, indem ich meinen Standpunkt nicht einfach stur behaupte, sondern dem anderen einen Schritt entgegenkomme. Ich mache damit auch etwas für meine eigene Entwicklung, denn beide Positionen von Polaritäten sind wichtig. Die Gegensätze in Paarbeziehungen sind sehr fruchtbare Anregungen, die eigene Person weiter zu entwickeln und vollständiger zu machen. C.G. Jung sagte ja immer, es besteht alles in Polaritäten, aktiv-passiv, geben-nehmen, etc. Wir nähern uns der Ganzheit des Lebens, indem wir vom anderen auch etwas in unsere Person integrieren. Die beste Herausforderung zur Eigenentwicklung sind die ärgerlichen Seiten des Partners. Es kann auch unterschiedlich sein in unterschiedlichen Beziehungen, weil ich in jedem Partner etwas anderes anspreche und ein anderer Partner auch anderes in mir anspricht. Wenn wir gut mit Konflikten umgehen, führt das zur eigenen, grösseren Ganzheit. Natürlich werden wir die nie erreichen und natürlich wird mich die Art des Partners auch immer wieder ärgern, aber es geht nur darum, dass wir zusammen auf dem Weg sind, auf welchem wir uns in eine gewünschte Richtung entwickeln.

Es geht nicht darum, die Polaritäten auszugleichen, sondern besser damit umzugehen, dass das wieder leben kann, was in der Verliebtheit war, nämlich, dass ich den anderen wieder als Bereicherung meiner Einseitigkeit zu erleben beginne.

### **Konfliktthemen und unser früheres Erleben**

Wenn die Themen und Muster bekannt sind, kann man sich als dritten Schritt fragen, wie es eigentlich kommt, dass ich bei diesem Thema leicht so ausser mich gerate, dass ich ohne Rücksicht auf das Hier und Jetzt so heftig reagiere, dass es Probleme in der Beziehung gibt.

Unsere Konfliktthemen sind immer auch Lebensthemen, die wir aus dem Beziehungserleben unserer Kindheit in die erwachsene Beziehung hineinnehmen. Immer. So sind die ärgerlichen Seiten einer Paarbeziehung immer hervorragende Möglichkeiten, an unseren Lebensthemen zu arbeiten.

Man kann dies als Lebensthemen bezeichnen, oder in der Paarbeziehung als Begegnung von zwei verletzten Kindern. Mit Perls würde man sagen, dass die unerledigten Geschäfte aus der Kindheit sich auch in den nach den Eltern unmittelbar nächsten Beziehung, der

Paarbeziehung, bemerkbar machen können. Wenn wir es unter dem Aspekt der Achtsamkeit betrachten, zum Beispiel, wenn ich als Kind mich unterdrückt fühlte und mich jetzt in der Situation wieder unterdrückt fühle und entsprechend heftig reagiere, dann reagiere ich nicht gestützt auf die Gegenwart, sondern die Energie und der Schwung, die da mitkommen, kommen aus der Vergangenheit. Ich bin also nicht im Hier und Jetzt, sondern im Dort und Damals. Und der Partner wird zum Stellvertreter meiner Eltern oder eines meiner Geschwister. Unbefriedigende Familienmuster, die Wunden oder nicht gut verheilte Narben hinterlassen haben, führen dazu, dass ich immer noch empfindlich bin und das führt dazu, dass ich aufgrund meines inneren Kindes, das ich ja auch immer noch bin, reagiere. Das ist ein ganz entscheidender Punkt. Ich muss deswegen nicht gleich eine Therapie machen, aber es ist unglaublich wichtig für die Partnerschaft, wenn ich weiss und wenn mein Partner weiss, wo ist mein verwundetes Kind aus der Vergangenheit, was ist das Thema, das für mich ein schwieriges Thema war. Zum Beispiel überstrenger Vater mit überfürsorglicher Mutter, Muttersohn oder Vattertochter als Lebensthemen, also ungebührlich enge Bindungen des Sohnes zur Mutter oder eine quasi Beziehung der Tochter zum Vater, ohne Inzest, aber auf der emotionalen Ebene. Das sind häufige Muster, die Wunden hinterlassen, weil da Bindungen entstehen, entweder negativer Art oder überpositiver Art, die bewirken, dass ich mich nicht wirklich frei aus dieser Eltern-Kind-Beziehung gelöst habe und die ich weiterhin in mir trage und die ich sehr leicht auf den Partner übertrage.

Wenn die Partner gegenseitig sich diese Wunden Punkte erforschen und mitteilen, so ist das eine unheimlich gute Hilfe, um in Streitsituationen in der Gegenwart zu bleiben und nicht meine Vergangenheit sozusagen am Partner abzuarbeiten. Wenn man sich dem bewusst ist, dann kann man auch mit mehr Distanz mit Konflikten umgehen, weil man sich dann im Nachhinein sagen kann, dass wir uns da wieder an unseren alten Wunden getriggert haben. Ich kriege Mitgefühl mit mir selber, und auch Mitgefühl mit dem inneren Kind des Partners. Und das hilft sehr, im Konfliktfall im Hier und Jetzt zu bleiben, wenn ich mir das bewusst bin. Das ist der entscheidende Grundgedanke. Sich darüber auszutauschen, was die Partner in ihrer Kindheit erlebt haben und zu reflektieren, wie sich das in ihrer jetzigen Beziehung auswirkt, kann sehr hilfreich sein. Natürlich ist wichtig, dass man die Kenntnis der alten Wunden des Partners nicht ausnutzt, um sie ihm als Schwächen vorzuhalten oder vorzuwerfen.

Es setzt also bei beiden voraus, dass sie ihre Vergangenheit nicht verdrängen, sondern dass sie sich damit auseinandersetzen. Die Paarbeziehung ist der beste Weg, seine unerledigten Lebensthemen wieder neu zu entdecken und auch zu verändern. Es gibt keine bessere Möglichkeit an meine Vergangenheit heranzukommen, als durch die Befassung mit aktuellen Themen der Paarbeziehung. Weil die Paarbeziehung garantiert meine Lebensthemen heraufbringt. Natürlich gilt das auch für die Beziehung zu den Kindern, da kann auch viel aktiviert werden, oder in Beziehungen zu Vorgesetzten auf der Arbeit. Die Konflikte in der Paarbeziehung sind Hinweise auf nicht erledigte Themen aus der Herkunft. Wenn ich dem Raum gebe und schaue, was mich an dieser Situation trifft und was es in mir auslöst, dass ich in der Situation meistens nicht so ideal reagiere, womit hängt das denn zusammen? Wenn ich so damit umgehe, dann komme ich nicht in unauflösbare Konflikte mit dem Partner, sondern der Partner wird zur Herausforderung, bewusst mit meiner Vergangenheit umzugehen. So kann das Konfliktmuster, dass wir uns in quasi mit unseren inneren Kindern fetzen, abgelöst werden durch eine tiefere Intimität und Nähe.

Übung: Sich als Paar überlegen, bei diesen Konflikten, die Sie herausgearbeitet haben, wo ist da mein verletztes Kind drin, das sauer reagiert, und wo ist dein verletztes Kind, was ist

mir klar geworden? Seien Sie nicht unzufrieden, wenn Sie jetzt nicht so weit kommen, das braucht Zeit. Aber tauschen Sie sich einfach mal auf dieser Ebene aus, wenn Sie in Ihr Konfliktmuster geraten, was ist darin möglicherweise mein Lebensthema, was Deines, und wie können wir liebevoll damit umgehen.

Was, wenn nur einer sich öffnet und der andere bleibt stur? Es muss nicht immer 50:50 sein, aber es müssen mindestens beide auf dem Weg sein. Wenn einer es total ablehnt in seine Vergangenheit zu schauen, ist er wahrscheinlich als Partner ein Ekel. Weil er dann völlig unbewusst ist. Und wie er sich verhält nicht authentisch ist. Um authentisch zu sein in einer Beziehung, brauche ich ein gewisses Mass an Bewusstheit über meine Geschichte. Meine Geschichte ist ein Teil von mir und wenn ich es ablehne, darauf zu schauen, ist diese Geschichte nicht weg, aber wirkt sich sehr unbewusst aus in solchen Konflikten.

Man kann immer davon ausgehen, wenn einer ein Problem hat in der Beziehung, dann hat auch der andere das Problem. An einem Problem in einer Partnerschaft sind immer beide beteiligt, immer. Wenn einer meint, er selber habe keinen Anteil, dann verleugnet er seinen Teil.

Hans Jellouschek räumt ein, dass er nicht der Meinung ist, dass es in jedem Fall unbedingt notwendig ist, dieses Lebensthema herauszufinden. Er ist von einer tiefenpsychologischen Sichtweise in letzter Zeit mehr zu einem verhaltenstherapeutischen Ansatz gekommen, der sehr viel davon hält, dass man in der Gegenwart auch lernen kann. Ich muss nicht unbedingt wissen, was das Thema, in dem es in unseren Konflikten geht, und was es mit meiner Kindheit zu tun hat. Manchmal ist es notwendig, und es ist auch immer wieder mal hilfreich. Für die Partnerschaft ist es viel wichtiger, dass mir dieses Konfliktmuster bewusst wird, und dass ich daran mein Thema entdecke (meine wichtigsten Beziehungsbedürfnisse nach Sachse, meine Konstrukte nach Beck), und vor allem wie wir uns in ein negatives Muster manövrieren. Denn dann habe ich die Möglichkeit, den Achtsamkeits-Abstand zu bekommen, selbst wenn ich nicht rauskriege, warum ich in dieser Situation so gereizt reagiere.

### **Achtsamkeit im Alltag:**

Wir müssen Dinge einüben und zwar in nicht schwierigen Situationen (folgt aus der Lerntheorie). Die Übung der Achtsamkeit ist wichtig – zum Beispiel, bevor man mit der Arbeit beginnt, kurz in sich zu gehen analog der Bewusstseinsübung mit dem Atem etc. Mit sich Kontakt aufnehmen, sich in seinem Körper spüren, den Atem spüren. Wenn man das übt, wird man mit der Zeit ganz anders reagieren. Wenn man mehr im Hier und Jetzt ist, schaut man anders auf die Zukunft und anders auf die Vergangenheit, man hat dann mehr Autonomie, weil man dann auf die Mitmenschen ganz anders zugeht. Im Partneralltag kann die Übung sein, sich vor dem Zusammentreffen bewusst zu machen, woher komme ich, belastet mich noch etwas vom heutigen Tag, was für ein Programm hatte heute meine Partnerin und wie werde ich wohl auf sie treffen, etc.? Dies gilt auch für das Begrüssen und Verabschieden des Partners: viele Paare drücken sich oder geben sich ein Küsschen, spüren sich aber gar nicht bewusst, weil sie mit den Gedanken schon ganz woanders sind. Deshalb: Augenkontakt aufnehmen, einen Kuss geben, wo man die Lippen wirklich spürt, eine Umarmung geben, wo man sich wirklich spürt, sich etwas mehr Zeit nehmen für diese Intimitätsgesten, weil die sonst zu reinen Floskeln verkommen. Gerade Blickkontakt ist für die Intimität zentral – im Kontakt der Blicke begegnen sich die Herzen. Augenkontakt

vermeiden heisst Begegnung vermeiden. Das sind tägliche Übungen, nicht besonders schwer, aber wichtig. Dass man sich bewusst macht: zusammen frühstücken = wichtige Situation, sich begrüßen = wichtige Situation, etc. Man meint, das sei nicht so wichtig, aber es ist sehr wichtig. Es braucht also Achtsamkeit mit sich und Achtsamkeit im Umgang mit dem Partner. Übung: Was könnten Sie sich als kleine Übungen im Alltag für Achtsamkeit ins Auge fassen?

Eric Berne, Begründer der Transaktionsanalyse: Er war weit davon entfernt, den Begriff Achtsamkeit zu benennen, aber er schreibt: Auf die rechte Art guten Tag zu sagen, das bedeutet, den andern Menschen auch wirklich wahrnehmen und ihn als eine ganz bestimmte Erscheinung in sein Bewusstsein einrücken zu lassen, ihn ein Ereignis werden lassen.

Bearbeitung: Marco Ferrari, Dezember 2013