

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Bearbeitung von Herkunftsthemen als wichtiger Faktor bei der Bewältigung von Beziehungskrisen

Was wir von Hans Jellouschek und Hunter Beaumont lernen können

Marco Ferrari, Februar 2016

Einleitung:

Die Grundlagen und das Ziel der vorliegenden Arbeit

„Es ist ein Luxus, mit Menschen zu tun haben zu dürfen, die eine gewisse Reife haben, die lange an sich gearbeitet haben, die sich zum Beispiel mehrere Jahrzehnte mit Psychologie, Psychotherapie oder einer spirituellen Praxis auseinandergesetzt haben. Solche Menschen haben mehrere Jahre geübt, Schau auf die eigene Seele zu halten und sich für die subtilen Wirkungen ihres Handelns auf die eigene Seele und auf jene ihrer Mitmenschen zu interessieren.“

Sie haben gelernt, zuzuhören, ohne zu bewerten, mitzufühlen, ohne zu verschmelzen und neugierig und offen zu bleiben, auch wenn es um schmerzhaft oder beängstigende Erfahrungen geht.“

Hunter Beaumont

Die vorliegende Arbeit basiert im Wesentlichen auf vier Büchern:

- Hans Jellouschek: Der Froschkönig – wie eine Frau zur Liebe findet
- Hans Jellouschek: Die Froschprinzessin – wie ein Mann zur Liebe findet
- Hans Jellouschek: Beziehung und Bezauberung – wie Paare sich verlieren und wiederfinden, gespiegelt in Märchen und Mythen
- Hunter Beaumont: Auf die Seele schauen (7. Auflage 2015)

Dabei lege ich den Fokus auf die in diesen Büchern immer wieder kehrende Thematik, dass ein zentraler Teil der Lösung von Paarkonflikten darin besteht, dass sich jeder Partner selber um das kümmert, was er an Unerledigtem aus seiner Herkunftsfamilie mitbringt. Diese „Selbstrettung“ ist der entscheidende Beitrag zu einem ersten Schritt, auch die gemeinsame Beziehungskrise zu überwinden. Partner können sich gegenseitig nicht erlösen. Sie können es nicht für den anderen machen. Dafür muss wirklich jeder für sich selbst sorgen. Das

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

bedeutet, dass sie damit aufhören müssen, sich gegenseitig für die Krise die Verantwortung zuzuschieben.

Kein Umfeld ist perfekt. Alle Eltern sind mehr oder weniger belastet. Deswegen entwickelt jedes Kind Strategien, um damit fertig zu werden. Es entwickelt aber auch verallgemeinerte Annahmen darüber, wer es ist und wie Beziehungen funktionieren. Wenn ein Paar zusammenkommt, dann hat jeder von beiden etwa 20 Jahre Erfahrung in der eigenen Familie hinter sich. Und die legt er nicht an der Garderobe ab, sondern die nehmen wir in die Beziehung mit. Um uns von ungünstigen Strategien oder Annahmen zu verabschieden, müssen wir sie jedoch zuerst erkennen. Sie zu erkennen, kann schwierig sein.

Nachfolgend geht es darum, Ihnen zu erleichtern, Ihre Geschichte ein Stück besser zu verstehen und Wege aufzuzeigen, wie auf der Grundlage dieses Verständnisses eine befriedigendere Paarbeziehung möglich wird.

Die erste Bewegung auf dem Weg zu diesem Ziel ist, die Wahrnehmung für die Hindernisse zu schulen. Das heisst, die Paare lernen anders zu schauen. Sie interessieren sich für eine vollständigere Beschreibung von dem, was zwischen ihnen als störend, aber auch als wertvoll erlebt wird. Am Anfang der Arbeit steigen die Paare in die Klagen ein und glauben, sie seien gerechtfertigt. Nach entsprechender Übung jedoch ist es, als ob sie in den Bahnhof gehen würden, und wenn der Zug der Klagen einfährt, steigen sie nicht ein, sondern schauen ihm vom Bahnsteig aus zu und lassen ihn einfach weiterfahren. Das heisst, sie erlauben sich, die Klagen und Kränkungen zu spüren, ohne sich damit zu identifizieren.

Die Konflikte des normalen Alltags werden durchschaut und es ändert sich dadurch die subjektive Welt des Paares. Wenn sie in einen Konflikt geraten, einander verletzen oder kränken, lassen sie sich nicht mehr von der Kränkung bestimmen, sondern sie können sich für das, was eigentlich passiert, interessieren. Viele Konflikte schmelzen dann einfach weg. Es ist beruhigend zu sehen, wie schnell Paare diese Entwicklung manchmal finden können.

Starten Sie die Lektüre mit den Märchen

Das Erzählen von Geschichten ist für uns Menschen seit jeher eine wichtige Grundlage von Lernprozessen. Jahrtausendlang haben Menschen die Welt nicht gemessen, gewogen und berechnet, sie haben sie erzählt. Geschichten erzählte man zu allen möglichen Zwecken, um Kinder zu beruhigen, um etwas zu erklären, um für Orientierung zu sorgen. In Geschichten war aber seit jeher auch viel Weisheit aufgehoben, viel Erfahrung im Umgang mit schwierigen Situationen. Längst hat das Geschichtenerzählen Eingang in vielen Therapierichtungen gefunden, allen vorab in der Eriksonsschen Hypnotherapie.

Gute Geschichten können die Perspektive verändern. Ich beginne deshalb mit zwei Märcheninterpretationen von Hans Jellouschek. Es wird Sie aufnahmebereit machen für die vertiefenden Gedanken von Hunter Beaumont, die ich im zweiten Teil für Sie zusammengetragen habe.

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Hans Jellouschek: Der Froschkönig – Wie eine Frau zur Liebe findet

Das Märchen

In den alten Zeiten, wo das Wünschen noch geholfen hat, lebte ein König, dessen Töchter waren alle schön; aber die jüngste war so schön, daß die Sonne selber, die doch so vieles gesehen hat, sich verwunderte, sooft sie ihr ins Gesicht schien. Nahe bei dem Schlosse des Königs lag ein großer dunkler Wald, und in dem Walde unter einer alten Linde war ein Brunnen; wenn nun der Tag recht heiß war, so ging das Königskind hinaus in den Wald und setzte sich an den Rand des kühlen Brunnens - und wenn sie Langeweile hatte, so nahm sie eine goldene Kugel, warf sie in die Höhe und fing sie wieder; und das war ihr liebstes Spielwerk.

Nun trug es sich einmal zu, daß die goldene Kugel der Königstochter nicht in ihr Händchen fiel, das sie in die Höhe gehalten hatte, sondern vorbei auf die Erde schlug und geradezu ins Wasser hineinrollte. Die Königstochter folgte ihr mit den Augen nach, aber die Kugel verschwand, und der Brunnen war tief, so tief, daß man keinen Grund sah. Da fing sie an zu weinen und weinte immer lauter und konnte sich gar nicht trösten. Und wie sie so klagte, rief ihr jemand zu: "Was hast du vor, Königstochter, du schreiest ja, daß sich ein Stein erbarmen möchte." Sie sah sich um, woher die Stimme käme, da erblickte sie einen Frosch, der seinen dicken, häßlichen Kopf aus dem Wasser streckte. "Ach, du bist's, alter Wasserpatscher," sagte sie, "ich weine über meine goldene Kugel, die mir in den Brunnen hinabgefallen ist." - "Sei still und weine nicht," antwortete der Frosch, "ich kann wohl Rat schaffen, aber was gibst du mir, wenn ich dein Spielwerk wieder heraufhole?" - "Was du haben willst, lieber Frosch," sagte sie; "meine Kleider, meine Perlen und Edelsteine, auch noch die goldene Krone, die ich trage." Der Frosch antwortete: "Deine Kleider, deine Perlen und Edelsteine und deine goldene Krone, die mag ich nicht: aber wenn du mich liebhaben willst, und ich soll dein Geselle und Spielkamerad sein, an deinem Tischlein neben dir sitzen, von deinem goldenen Tellerlein essen, aus deinem Becherlein trinken, in deinem Bettlein schlafen: wenn du mir das versprichst, so will ich hinuntersteigen und dir die goldene Kugel wieder heraufholen." - "Ach ja," sagte sie, "ich verspreche dir alles, was du willst, wenn du mir nur die Kugel wieder bringst." Sie dachte aber: Was der einfältige Frosch schwätzt! Der sitzt im Wasser bei seinesgleichen und quakt und kann keines Menschen Geselle sein.

Der Frosch, als er die Zusage erhalten hatte, tauchte seinen Kopf unter, sank hinab, und über ein Weilchen kam er wieder heraufgerudert, hatte die Kugel im Maul und warf sie ins Gras. Die Königstochter war voll Freude, als sie ihr schönes Spielwerk wieder erblickte, hob es auf und sprang damit fort. "Warte, warte," rief der Frosch, "nimm mich mit, ich kann nicht so laufen wie du!" Aber was half es ihm, daß er ihr sein Quak, Quak so laut nachschrie, als er konnte! Sie hörte nicht darauf, eilte nach Hause und hatte bald den armen Frosch vergessen, der wieder in seinen Brunnen hinabsteigen mußte.

Am andern Tage, als sie mit dem König und allen Hofleuten sich zur Tafel gesetzt hatte und von ihrem goldenen Tellerlein aß, da kam, plitsch platsch, plitsch platsch, etwas die

Wie unerledigte Lebensthemen in Parkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Marmortreppe heraufgekrochen, und als es oben angelangt war, klopfte es an die Tür und rief: "Königstochter, jüngste, mach mir auf!" Sie lief und wollte sehen, wer draußen wäre, als sie aber aufmachte, so saß der Frosch davor. Da warf sie die Tür hastig zu, setzte sich wieder an den Tisch, und es war ihr ganz angst. Der König sah wohl, daß ihr das Herz gewaltig klopfte, und sprach: "Mein Kind, was fürchtest du dich, steht etwa ein Riese vor der Tür und will dich holen?" - "Ach nein," antwortete sie, "es ist kein Riese, sondern ein garstiger Frosch." - "Was will der Frosch von dir?" - "Ach, lieber Vater, als ich gestern im Wald bei dem Brunnen saß und spielte, da fiel meine goldene Kugel ins Wasser. Und weil ich so weinte, hat sie der Frosch wieder heraufgeholt, und weil er es durchaus verlangte, so versprach ich ihm, er sollte mein Geselle werden; ich dachte aber nimmermehr, daß er aus seinem Wasser herauskönnte. Nun ist er draußen und will zu mir herein." Und schon klopfte es zum zweitenmal und rief:

"Königstochter, jüngste,

Mach mir auf,

Weißt du nicht, was gestern

Du zu mir gesagt

Bei dem kühlen Wasserbrunnen?

Königstochter, jüngste,

Mach mir auf!"

Da sagte der König: "Was du versprochen hast, das mußt du auch halten; geh nur und mach ihm auf." Sie ging und öffnete die Türe, da hüpfte der Frosch herein, ihr immer auf dem Fuße nach, bis zu ihrem Stuhl. Da saß er und rief: "Heb mich herauf zu dir." Sie zauderte, bis es endlich der König befahl. Als der Frosch erst auf dem Stuhl war, wollte er auf den Tisch, und als er da saß, sprach er: "Nun schieb mir dein goldenes Tellerlein näher, damit wir zusammen essen." Das tat sie zwar, aber man sah wohl, daß sie's nicht gerne tat. Der Frosch ließ sich's gut schmecken, aber ihr blieb fast jedes Bißlein im Halse. Endlich sprach er: "Ich habe mich sattgegessen und bin müde; nun trag mich in dein Kämmerlein und mach dein seiden Bettlein zurecht, da wollen wir uns schlafen legen." Die Königstochter fing an zu weinen und fürchtete sich vor dem kalten Frosch, den sie nicht anzurühren getraute und der nun in ihrem schönen, reinen Bettlein schlafen sollte. Der König aber ward zornig und sprach: "Wer dir geholfen hat, als du in der Not warst, den sollst du hernach nicht verachten." Da packte sie ihn mit zwei Fingern, trug ihn hinauf und setzte ihn in eine Ecke. Als sie aber im Bett lag, kam er gekrochen und sprach: "Ich bin müde, ich will schlafen so gut wie du: heb mich herauf, oder ich sag's deinem Vater." Da ward sie erst bitterböse, holte ihn herauf und warf ihn aus allen Kräften wider die Wand: "Nun wirst du Ruhe haben, du garstiger Frosch."

Als er aber herabfiel, war er kein Frosch, sondern ein Königssohn mit schönen und freundlichen Augen. Der war nun nach ihres Vaters Willen ihr lieber Geselle und Gemahl. Da erzählte er ihr, er wäre von einer bösen Hexe verwünscht worden, und niemand hätte ihn aus dem Brunnen erlösen können als sie allein, und morgen wollten sie zusammen in sein Reich gehen. Dann schliefen sie ein, und am andern Morgen, als die Sonne sie aufweckte, kam ein Wagen herangefahren, mit acht weißen Pferden bespannt, die hatten weiße Straußfedern auf dem Kopf und gingen in goldenen Ketten, und hinten stand der Diener des

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

jungen Königs, das war der treue Heinrich. Der treue Heinrich hatte sich so betrübt, als sein Herr war in einen Frosch verwandelt worden, daß er drei eiserne Bande hatte um sein Herz legen lassen, damit es ihm nicht vor Weh und Traurigkeit zerspränge. Der Wagen aber sollte den jungen König in sein Reich abholen; der treue Heinrich hob beide hinein, stellte sich wieder hinten auf und war voller Freude über die Erlösung.

Und als sie ein Stück Wegs gefahren waren, hörte der Königssohn, daß es hinter ihm krachte, als wäre etwas zerbrochen. Da drehte er sich um und rief:

"Heinrich, der Wagen bricht!"

"Nein, Herr, der Wagen nicht,

Es ist ein Band von meinem Herzen,

Das da lag in großen Schmerzen,

Als Ihr in dem Brunnen saßt,

Als Ihr eine Fretsche (Frosch) wast (wart)."

Noch einmal und noch einmal krachte es auf dem Weg, und der Königssohn meinte immer, der Wagen bräche, und es waren doch nur die Bande, die vom Herzen des treuen Heinrich absprangen, weil sein Herr erlöst und glücklich war.

Interpretation aus Beziehungs-Psychologischer Sicht

Kindheitserfahrungen solcher Partner

Die „Prinzessinnen“ haben oft eine Mutter gehabt, die entweder nicht präsent war oder das Mütterliche und Frauliche zu wenig zum Ausdruck brachte. Sie spielten die brave Tochter den Eltern zuliebe und dem Vater gegenüber rutschte sie in eine fast Konkurrentenrolle zur Mutter. Sie sucht deshalb instinktiv das Mütterliche, das ihr fehlt. Sie empfindet Langeweile und das ist oft ein Gefühl, das hinter dem Glanz einer Fassadenwelt lauert und tiefere Gefühle, die nicht passen, überlagert. So kann sie schlecht zur Frau heranreifen. Wenn Sie von zuhause wegzieht, dann oft unter Protest und einen Partner suchend, der den Schmerz und Mangel, den sie in der Kindheit erlebt hat, heilt.

Froschprinzen sind häufig Männer, die als Kind von der Mutter als Partnerersatz gebraucht wurden. Seine Impulse sich abzulösen, hat sie jeweils mehr oder weniger direkt mit Festhalten, Liebesentzug, Schuldzuschreibungen oder Strafen entmutigt.

Die Eltern sind also nicht haltgebend da, sondern zeigen sich selber eher bedürftig, indem sie dem Kind signalisieren, wie sehr sie es brauchen oder auch, wie sehr das Kind ihnen zu viel Belastung ist, da sie selber jemanden brauchen, der sich um sie kümmert. Die Kinder gehen dann so damit um, dass sie schnell pflegeleicht werden, brav sind und möglichst

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

keine Probleme machen. So werden sie zu kleinen Helfern ihrer Eltern, die sich den Kopf darüber zerbrechen, wie sie die hilflose Mutter unterstützen oder den traurigen Vater aufheitern können. Was die Kinder so nicht lernen, ist zu fühlen, wer sie hinter ihrer Fassade wirklich selbst sind. Sie bleiben ohne Bewusstsein vom eigenen Selbst und vom eigenen Wert. Sie kennen die strahlende Schein-Welt und sie kennen auch die dahinter stehende Leere, die Depression, in die sie manchmal hineinfallen.

Zu grosse Versprechungen sind typisch für solche Beziehungen

Solche Frauen haben nicht gelernt, auf die eigenen Gefühle zu achten. Sie sind deshalb leicht verführbar, wenn der Partner – oder später in der Beziehung ein Geliebter, der ihr den Hof macht - ihre Sehnsucht nach dem weckt, was in der Kindheit gefehlt hat. Sie versprechen sich Liebe, Achtung, Fürsorge, all das, was sie als Kind gebraucht hätten. Das ist typisch für diese Art von Beziehungen: Am Anfang werden viel zu grosse Worte gemacht. Es wird zu viel erwartet, versprochen und geglaubt. Beide erhoffen sich die Erlösung aus dem goldenen Käfig ihrer Familie. Damit kommt aber zum Ausdruck, dass sie in Wirklichkeit gar nicht in der Lage sind, etwas zu geben. Vielmehr wollen sie etwas abgenommen bekommen, und der Partner soll es tun.

Häufig präsentierten sich solche Beziehungen das hilflose Mädchen mit dem starken Mann. Dabei fällt auf, dass der Mann ihre Liebe für seine Hilfe verlangt. Das ist das alte Muster, das er kennt. Nur wenn ich helfe, werde ich geliebt. Dieses Muster wandelt er dann ab in: „Wenn ich helfe, dann musst du mich dafür lieben.“ Um als Mann eine Frau lieben zu können, müsste er bedingungslos mütterlich geliebt und väterlich klar auf den Weg des Mann-Seins gewiesen worden sein. Das ist das Gegenteil von dem, was er erfahren hat, nämlich, dass er etwas geben oder leisten muss, damit er bekommt. Und mit dieser Strategie versucht er zu erreichen, was unmöglich ist, nämlich ihre Gefühle unter Kontrolle zu bekommen und sich ihrer Liebe zu versichern. Seine Sehnsucht nach Liebe ist echt. Aber indem er sie erpresserisch mit seinem Hilfsangebot zu erhalten versucht, verhindert er selbst, etwas davon zu erfahren. Der Frosch-Mann verlangt nicht nach Partnerliebe, sondern nach einer Mutterliebe, und das Tragische ist, dass er meint, es ausgerechnet bei einer selber so bedürftigen Prinzessin-Frau zu finden.

In der Realität formulieren die Partner ihre unmöglichen Bedingungen nicht so klar wie der Frosch im Märchen, sondern verpackt in Untertönen, Blicken und unausgesprochenen, nur vage spürbaren Erwartungen. Damit ermöglichen diese Männer der Frau nicht, auf ihre inneren Vorbehalte zu achten. So kommt eine Eindeutigkeit zustande, die so gar nicht stimmt: „Ich verspreche dir alles, was du willst“. Das Übertriebene einer solchen Zusage ist offenkundig, aber darauf will wiederum der Frosch-Mann nicht hinhören. Es klingt so schön, was sie sagt. Er hat damit erreicht, was er wollte. Für ihn ist damit der „Beziehungsvertrag“ perfekt.

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Der geheime Beziehungsvertrag

Dieser Beziehungsvertrag ist im Märchen ganz klar und offenkundig. Im realen Leben ist er das meist nicht, weshalb Jellouschek ihn den geheimen Beziehungsvertrag nennt. Er versteht darunter jene, meist gar nicht bewusste, Übereinkunft zwischen den Partnern, in der „Leistung“ und „Gegenleistung“ geregelt und der „Zweck“ der Beziehung bestimmt wird, und dieser ist immer: sich gegenseitig die Wünsche und Beziehungsbedürfnisse zu erfüllen, die in der bisherigen Lebensgeschichte von Anfang an unerfüllt geblieben sind. Doch ein solcher Vertrag ist unerfüllbar. Denn erstens ist die Zeit, diese Grundbedürfnisse in einer symbiotischen Beziehung erfüllt zu bekommen vorbei – die Kindheit lässt sich einfach nicht wiederholen. Und zweitens suchen und finden sich wie im Märchen oft ausgerechnet diejenigen, die aufgrund ihrer Vorerfahrungen ganz ähnliche Mangelenerlebnisse haben und deshalb besonders ungeeignet sind, sich gegenseitig zu bemuttern. Darin liegt ihr fundamentales Missverständnis: Dass sie ihre eigene Bedürftigkeit nicht sehen und insbesondere auch nicht sehen, dass ihr Partner genauso bedürftig ist wie sie und darum das Gesuchte nicht geben kann.

Die Überforderung und die Unfähigkeit zum klaren Nein

Wie im Märchen hält auch im realen Leben die Prinzessin ihr zu grosses, unerfüllbares Versprechen nicht und „läuft davon“. Das kann sich sehr verborgen abspielen, aber im Innern entzieht sie sich ihm. Sie spürt, dass der Beziehungsvertrag nicht gehalten werden kann, spürt die Überforderung. Sie distanziert sich, provoziert Konflikte oder läuft sogar weg.

In diesen ersten Trennungsimpulsen läge die Chance, sich den eigentlichen Fragen zu stellen, die darin zum Ausdruck kommen. Sie spürt zwar, dass die bedingungslose Liebe, die der Frosch fordert, sie nicht geben kann. Dennoch schafft sie es nicht, ein klares Nein zu sagen. Das ist *ihr* schwacher Punkt.

Er hingegen versucht die sich vordergründig präsentierenden Probleme schnell und klar zu lösen. Wie es ihr dabei geht, fällt nicht ins Gewicht. Er ist beherrscht von moralischen Grundsätzen und logischen Konsequenzen und ist nicht in der Lage, sich in ihre konkrete Situation und in ihr Erleben einzufühlen. Die Prinzessin-Frau hat bereits solche Eltern erlebt. Sie hat die Botschaft empfangen, dass sie für sich genommen nicht viel wert ist, sondern dazu da ist, als liebes, strahlendes und angepasstes Kind den Eltern zu gefallen und ihnen das Bewusstsein zu geben, gute Eltern zu sein. Sie hat von ihnen nicht die wirklich wichtigen Dinge im Leben gelernt, zum Beispiel wie man mit Beziehungen oder Konflikten umgeht und was das heisst, eine Frau zu werden.

Die Manipulation durch den moralischen Apell

Moral und moralische Verpflichtung spielen in Prinzessinnen-Frosch-Beziehungen oft eine grosse Rolle. Mit Hilflosigkeit (nimm mich, ich kann nicht laufen wie du) und moralischen Apellen (weißt du nicht, was gestern du versprochen hast) lässt sich die Prinzessin-Frau vom

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Frosch-Mann leicht ein schlechtes Gewissen machen. Sie durchschaut nicht, dass es sich hierbei um eine Manipulation handelt, die er in seiner Kindheit gelernt hat, und die damals für ihn überlebenswichtig war. Seine Hilfsbedürftigkeit hat die Frau als Stärke missverstanden, denn in Wirklichkeit war es ein Ersatzverhalten, eine erlernte Überlebensstrategie. Wie es um die Prinzessin steht, was sie fühlt, ihre Angst und Verwirrung, das fällt dem Frosch gar nicht mehr auf. Es geht nur noch um ihn. Der Frosch-Mann sieht, wenn er mit seiner eigenen Not in Kontakt kommt, die Bedürftigkeit seiner Partnerin nicht mehr. Aber auch die Frau nimmt ihre Gefühle nicht wirklich ernst. Sie lässt sich ein schlechtes Gewissen machen und verpasst es, sich klar abzugrenzen und zu sagen, dass die Übereinstimmung mit sich selbst wichtiger ist als unbedacht abgegebene Versprechen. Sie fühlt sich verpflichtet „aus Liebe“, aber genau diese Verpflichtung lässt ihre Liebesgefühle mehr und mehr absterben. Ist das nicht liebloser als ein klares Nein?

Letztlich fühlen sich beide unerfüllt, drehen sich in diesem Unglück nur noch um sich selbst und sind nicht mehr imstande, auf den andern einzugehen. Im Gegenteil, gerade der Umstand, dass es auch dem Partner nicht gut geht, obwohl es anders schien, erfüllt sie mit Verachtung, Ekel und Wut.

Das Bedürfnis des Mannes nach Sex

Eine häufige Forderung des Mannes ist jene nach Sex. Es drängt ihn nach immer intensiverer Erfahrung. Das ist ein untrügliches Zeichen dafür, dass versucht wird, Bedürfnisse auf falschem Weg zu befriedigen. Abgesehen davon, dass im sexuellen Erleben die Bestätigung gesucht wird, ein richtiger Mann oder eine richtige Frau zu sein, was beide doch so bitter nötig haben, kommt die sexuelle Vereinigung der Vorstellung symbiotischer Verschmelzung sehr nahe. Da sie es aber natürlich doch nicht ist, wird auch die sexuelle Vereinigung nicht ausreichen. Da es ein höheres Symbol für die Symbiose oder eine intensivere Erfahrung aber nicht gibt, wird die Sexualität – meist für einen der beiden – unendlich wichtig. Er braucht es, immer und immer wieder mit der Partnerin zu schlafen, um seine innere Leere zu kaschieren und um der Illusion der erlösenden Verschmelzung Nahrung zu geben. Von den Partnerinnen hört der Paartherapeut dann: „Wenn er mich endlich dazu gebracht hat, mit ihm zu schlafen (oder sogar, wenn das nicht genügt, mit ihm nach seinen Vorstellungen Sex zu haben), dann ist er der zufriedenste Mensch!“ – freilich nur für den Moment, denn was er sucht, findet er auch im Bett nicht wirklich, darum muss er morgen und übermorgen von neuem suchen. Ihre zunehmende Abweisung, die an sich ganz normal ist, kann er leicht als „Frigidität“ fehlinterpretieren, während bei ihm alles „normal“ sei. Daraus macht er ihr einen Vorwurf, und weil sie das Geschehen auch nicht versteht, nimmt sie diesen Vorwurf an und reagiert mit Selbstvorwürfen und Selbstzweifeln, manchmal aber auch mit Gegenangriffen, die die Selbstanklage verdecken sollen.

Die Lösung bahnt sich an

Vorerst macht die Prinzessin unter dem Druck der Moralprinzipien weiter und fügt sich – aber sie tut es ambivalent und zunehmend spürt sie Ekel und Verachtung. Darin kommt zum

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Ausdruck, wie viel Wut sie bereits angesammelt hat. Er – insgesamt schon schwer verunsichert in seinem Mann-Sein – möchte dem Problem immer wieder dadurch beikommen, indem er mit ihr Sexualität erlebt. Also verlangt er es immer wieder, mit den immer gleichen oder mitunter auch mit neuen, oft moralischen, Argumenten „Wenn du mich richtig lieben würdest, dann würdest du...“ Natürlich liegt die psychologische Reaktion auf der Hand und sie verschliesst sich, doch macht sie das, weil sie selbst nicht versteht warum und sich innerlich sehr unter Druck fühlt, nicht offen, sondern indirekt und mit schlechtem Gewissen. Was sie nicht zu sagen wagt, nämlich ein klares Nein, das besorgt nun ihr Körper. Sie wird immer mehr zur „frigiden“ Frau, die an Sex keinen Spass hat. Im Märchen will der Frosch erzwingen, dass sie ihn ins Bett lässt und nun, endlich möchte man sagen, bricht auch ihre Wut heraus und sie wirft ihn mit aller Wucht an die Wand.

Im Märchen kommt es dann zur Wende und er wird zum Prinzen. Im täglichen Leben erreichen Paare oft diesen „Höhepunkt“, ohne dass es dabei zur Verwandlung kommt. Das „An-die-Wand-geworfen-Werden“ kann viele Formen annehmen, dramatische und weniger dramatische, offene und versteckte. Was ihn aber nicht daran hindert, immer wieder angekrochen zu kommen.

Warum die häufige Wiederholung? Würde das Paar damit aufhören, wären sie mit der Frage konfrontiert: Haben wir eine Beziehung aufgebaut, die so nicht geht? Erwarte ich vom andern nicht zu viel, erwarte ich nicht, was kein Mensch mir geben kann? Die Wiederholung der gegenseitigen Manipulationsspiele vermeidet diese Frage und gibt den Partnern die Möglichkeit, dem andern die Schuld zuzuschieben und damit die Illusion der realisierbaren Erwartung aufrechtzuerhalten: „Es ginge ja, wenn du....“.

Die Wende kommt erst durch das klare Nein zum alten Beziehungsvertrag

Die Wandlung und Entwicklung kann erst geschehen, wenn die Prinzessin aufhört, dem Schein den Vorrang zu geben vor dem, was ist. Wenn sie ihre dunklen Seiten nicht mehr verleugnet und damit zu sich selbst findet. Solche Frauen gestehen sich nämlich ihre Wut oder ihre Aggression nicht ein, weil sie das schöne Bild, das sie von sich aufgebaut haben, nicht entstellen möchten. Im Märchen wirft die Prinzessin den Frosch an die Wand und damit das einseitige Gebot von „Du sollst...!“. Viele Frauen vermeiden diesen Schritt: Der Wunsch, moralisch unantastbar zu bleiben ist stärker, lieber täuschen Sie Partner, Eltern und Freunde, indem sie eine heile Welt vorspielen, statt einen Schritt zu tun, der gegen die Normen, die ihnen ihre Eltern vorgaben und die sie verinnerlicht haben ohne es zu bemerken, verstösst.

Wie sich herausstellt, hilft sie nicht dadurch dem Frosch, indem sie seine Wünsche erfüllt, sondern dadurch, dass sie sie ihm versagt!

Das Märchen zeigt damit: Noch bevor der Frosch sich verwandelt, hat die Königstochter einen Wandel durchgemacht. Und wie kommt es zu seinem Wandel? Das Herabfallen von der Wand symbolisiert das Ende aller Illusionen von gegenseitiger Erlösung. Im besten Fall nimmt der Mann die Enttäuschung als Ent-Täuschung, als Befreiung einer grossen Täuschung. Die Ent-Täuschung besteht darin, zu realisieren, dass es nicht an der Frau liegt, sondern dass seine Wünsche grundsätzlich unerfüllbar sind. Der Frosch-Mann muss Zugang

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

finden zu seinen verletzten Seiten und echtes Mitgefühl mit sich selbst finden. Und Mitgefühl für seine Partnerin. Indem er das zulässt, wird er anfangen, seine Partnerin aus der Verpflichtung zu entlassen, für das verletzte Kind in ihm zu sorgen. Er entdeckt dann, dass er gar nicht so unselbständig und zum Beispiel gar nicht so auf häufige Sexualität angewiesen ist, sondern dass es andere Dinge gibt, die ihm Befriedigung verschaffen. Die Härte seiner Partnerin war nötig, um ihm weiterzuhelfen.

Es ist ein wichtiges Ziel für Paare, konstruktive Härte gegeneinander zu lernen: sich abgrenzen, sich dem anderen zumuten, den anderen herausfordern. Entwicklung kann nur dort geschehen, wo eine bestimmte Form zerbricht oder aufgegeben wird, um auf einer höheren Ebene eine neue zu finden. Es gibt also keine Entwicklung ohne Trennung, Abschied, Loslassen, und das ist alles sehr oft mit Leiden verbunden.

Phasen auf dem krisenhaften Weg zur reifen Beziehung

Die Trennung und der Abschied von alten Beziehungsmustern gehen im Leben meist nicht so schnell, und das soll es auch nicht. Es braucht eine Phase der Distanzierung, in der beide ihre Vorstellungen von symbiotischer Erlösungsvorstellung aufgeben. Sehr oft gibt es Wiederholungen im alten Muster, so genannte „Rückfälle“. Sie kommen zwar zurück an den alten Ort, aber eben doch ein Stück weiter vorne. So kann es in einer Paartherapie sein, dass der Therapeut mit seinem Paar, nachdem schon alles gewonnen schien, wieder – scheinbar – von vorne beginnen muss. Die krisenhafte Schwierigkeit in der Übergangsphase besteht darin, dass beide nicht wissen, worin ihre Beziehung noch besteht, nachdem der alte Beziehungsvertrag aufgelöst ist.

Nun geht es darum, die Konfliktthemen aus einer reiferen Haltung zu verstehen, die Verantwortung für das eigene verletzte Kind zu sich selbst zu nehmen und den Partner daraus zu entlassen, und gestützt darauf neue Regelungen auszuhandeln.

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

II Die Froschprinzessin – Wie ein Mann zur Liebe findet

Während im Froschkönig hauptsächlich der Entwicklungsweg einer Frau in einer schwierigen Beziehung geschildert wird, ist es hier umgekehrt. Das russische Märchen widmet sich hauptsächlich dem Entwicklungsweg des Mannes, der in dieser Beziehung in Gang kommt. Das Märchen macht darauf aufmerksam, dass dieser Weg nur miteinander, nicht gegeneinander erfolgreich verläuft.

Das Märchen (Zusammenfassung)

Ein Zar beschließt, dass seine drei Söhne heiraten sollen. Jeder bekommt Pfeil und Bogen: wo der Pfeil landet, dort werde der Schütze seine Braut finden. Der Älteste schießt seinen Pfeil in den Hof eines Bojaren, der Mittlere vor das Haus eines Kaufmanns. Iwan Zarewitsch jedoch, der jüngste Sohn, schießt seinen Pfeil in die Sonne, und man sah in nicht herniedersinken. Er suchte tagelang und schliesslich fand er ihn bei einem Frosche liegend. Dort sitzt also eine Fröschin, und die mag Iwan eigentlich nicht als Frau haben. Doch der Zar meint: Nimm sie nur, das ist eben dein Los. Also bleibt Iwan nichts anderes übrig, er heiratet den Frosch. Das ist freilich keine schlechte Partie, denn der Frosch ist in Wirklichkeit Wassilissa, die Wunderkluge. Sie wurde von ihrem Vater für drei Jahre in einen Frosch verwandelt, zur Strafe, dass sie klüger ist als er.

Eines Tages bestellt der Zar seine drei verheirateten Söhne an den Hof und wünscht, jede Schwiegertochter solle weiches, weißes Brot backen. Iwan ist ratlos, denn wie soll sein Froschweib Brot backen können? Doch Nachts legt Wassilissa heimlich ihre Froschhaut ab und ruft ihre Ammen herbei, um Brot zu backen, wie sie es früher bei ihrem Vater aß. Ihr Brot ist das wunderbarste Brot, das der Zar je zu kosten bekam. Der Zar dankt für das Brot und hat gleich einen neuen Wunsch an die Schwiegertöchter: jede möge einen Teppich weben. Wieder kann sich Iwan nicht vorstellen, wie seine Frau diese Aufgabe lösen soll, und wieder ruft Wassilissa nachts in Menschengestalt ihre Ammen herbei. Sie weben einen Teppich, so wunderbar, wie es ihn im Hause des Vaters gab und sonst nur im Märchen. Der Zar dankt und bittet nun die Söhne mit ihren Frauen persönlich an seinen Hof. Diesmal ist Iwan wirklich traurig, denn wie soll er sie denn so vorzeigen?

Wassilissa beruhigt ihn, er solle nur allein voraus gehen. Am Hof des Vaters verspotten ihn die Brüder, als plötzlich mit Donner und Getöse eine sechsspännige Kutsche vorfährt. Heraus steigt Wassilissa, die nicht nur wunderklug, sondern auch wunderschön ist. Iwans Frau, die er so allerdings noch nie gesehen hat. Sie isst und trinkt mit den anderen an der festlichen Tafel, doch die letzten Tropfen schüttet sie in den einen Ärmel und ein Knöchelchen von dem verspeisten Schwan in den anderen. Nach dem Essen wird getanzt, und dabei schüttelt Wassilissa aus dem einen Ärmel einen schönen See und aus dem anderen ein paar weiße Schwäne. Das alles macht großen Eindruck, am meisten aber auf Iwan, der seine Frau natürlich lieber so als in Froschgestalt haben will. Also eilt er heimlich und ohne etwas zu sagen nach Hause und verbrennt die Froschhaut.

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Nun ist es Wassilissa, die bestürzt ist: „Wehe, was hast du getan? Hättest du noch drei Tage gewartet, dann hättest du mich erlöst. So aber muss ich von dir. Suche mich hinter dreimal neun Reichen, hinterm dreimal zehnten Zarenreich, beim unsterblichen bösen Koschtei.“ Sie verwandelt sich in einen Schwan und fliegt davon. Iwan weinte bitterlich ein ganzes Jahr, er weinte auch im zweiten Jahr und im dritten Jahr, da ermannte er sich endlich und machte sich auf, seine Liebe zu suchen. Er ging kurze Wege und er ging lange Wege. Schnell ist ein Märchen erzählt, aber lange dauert der Weg des Helden. Da begegnete ihm ein uralter Mann: „Hollah Busche, wohin gehst du?“ rief der Alte, und Iwan erzählte ihm alles. Der Alte sagte: „Du hast dem Mädchen die Froschhaut nicht gegeben, also konntest du sie ihr auch nicht nehmen. Wassilissa wurde klüger und mächtiger als ihr Vater, also hat er sie in einen Frosch verwandelt. Es ist jetzt sehr schwer für dich, sie noch zu finden. Aber nimm dieses Knäuel Garn, vielleicht führt es dich zum Ziel.“ Iwan ging wieder kurze Wege und er ging lange Wege. Es begegneten ihm verschiedene Tiere, die er alle töten wollte, und die ihn mit menschlicher Stimme und Mitleid baten. Er liess sie leben, und alle führten in ein Stück näher zum Ziel. Schliesslich kam er zur Hütte der Hexe Baba Jaga und trat ein. Sie sagte ihm, dass seine Liebe beim unsterblichen Kotschei sei und dass es sehr schwer sei, ihn zu besiegen. Nachdem er Kotschei gefunden und besiegt hatte, fand er im Palast Wassilissa, die Allweise, und sie küsste ihn auf den Mund. Dann nahm sie ihn an der Hand, und er zog mit ihr in das Reich seines Vaters.

Am Ende ein glückliches Paar

Am Ende des Märchens steht in glückliches, ein liebendes Paar, das schon seit langen Jahren zusammen ist. Wie stark unterscheidet sich dieses Bild von unseren Beziehungsvorstellungen! Da steht das glückliche Paar eher am Anfang. Da heute viele Menschen Verliebtheit oder intensive Gefühle mit Liebe gleichsetzen, und diese im Alltag meist abnehmen, ist das gesellschaftliche Bild von der Entwicklung der Beziehung eher von Abflachung, Entleerung und fortschreitender Alltäglichkeit, ja sogar von fortschreitendem „Auseinanderleben“ gekennzeichnet, als von Vertiefung, Intensivierung und immer neu auflebender Faszination. Für viele gilt das Bild: am Anfang das glückliche Paar, die voll erblühte Liebe, am Ende Enttäuschung und Gleichgültigkeit. Dieses Bild führt dazu, dass viele versuchen, an diesem Anfangszustand festzuhalten, ihn einzuklagen oder die Anfangssituation mit immer neuen Partnern wieder herzustellen. Denn wenn die Intensität des Anfangs und diese Gefühle verloren gehen, geht ja nach dieser Vorstellung die Liebe verloren.

Anders im Märchen: Die Beziehung beginnt ganz und gar nicht ideal. Sie entsteht vielmehr aus einer Verkettung unglücklicher Umstände und ist von Anfang an von Krisen geschüttelt. Sie muss sogar durch eine lange Phase der Trennung hindurch. Aber dies ist keine Entwicklung nach unten. In diesem Prozess reifen die beiden. Erst ihr mühsamer und leidvoller Weg über Jahre hin befreit ihre Liebe, die vorher gebunden war.

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Die Verliebtheit ist also nicht der Endzustand, sondern ein Vorgeschmack. Sie ist eine Art Intuition der Paarbeziehung, nicht ihre Realität. So wie die Intuition des Künstlers nicht schon das Kunstwerk ist, so ist das Erleben der Verliebtheit nur die Energie, die den Prozess der Realisierung in Gang bringt. Denn so wie die Realisierung des Kunstwerks ein mühseliger, langer Prozess ist und womöglich die intuitiv erfasste Vollgestalt nie ganz erreichen wird, so ist es auch mit der Liebe: Ihre Realisierung ist ein mühseliger, jahrelanger Prozess. Es braucht dazu Kontinuität, Dauer, Geschichte. Mit wechselnden Partnern bleibe ich immer noch im Raum der zwar faszinierenden, aber noch nicht verwirklichten flüchtigen Intuition. Die Erfahrung zeigt, dass Paare, die dran bleiben, sich einander zumuten, sich aneinander entwickeln, sich auch immer wieder neu finden und sich immer wieder intensive Erlebnisse einstellen.

Das Paar im Märchen zeigt uns eindringlich: Die Liebe ist immer noch vor uns. Machen wir uns auf den Weg zu ihr!

Erfolgreicher Mann – blasse Frau

In diesem Märchen geht es um ein Paar, in welchem der Mann gegen Aussen glänzt und erfolgreich ist, während sie eher blass erscheint. Im Innen aber ist häufig sie die Starke und er der Schwache. Sie bekommt daheim einen ganz anderen Mann zu sehen, einen mutlosen und deprimierten. Und die Frau erlebt sich anhand seiner Mutlosigkeit gestärkt. Sie baut ihn immer wieder auf, stärkt ihm den Rücken und verhilft ihm zum Erfolg. Draussen kann er wieder glänzen. Sie selbst zieht sich wieder zurück und tritt in den Hintergrund. Die Frau ist also ganz und gar auf den Mann bezogen. Sie ist zwar im Märchen eine Allweise mit grossen Fähigkeiten, doch ist sie dies nur für ihn, nicht für sich selbst. Für sich selbst ist sie ein Nichts.

Erst wenn er am Abend wieder nach Hause kommt, bricht ihre Zeit wieder an. Seine Schwächen mobilisieren ihre Stärken. Sie liefert ihm eine Probe ihrer Stärken nach der andern, aber Ivan scheint es nicht zu bemerken. Er nimmt es nicht als Zeichen, dass in ihr noch etwas anderes stecken muss, er nimmt es nicht zum Anlass, sein Bild von ihr zu überprüfen. Eins ums andere Mal traut er ihr wieder nichts zu. Er besteht förmlich darauf, dass sie ein unfähiger Frosch bleibt. Mehr oder weniger offen untergraben solche Männer, meist ohne es ausdrücklich zu wollen, das Selbstvertrauen ihrer Frauen. Sie reiten mit zersetzender Kritik immer auf deren schwachen Punkten herum, zweifeln grundsätzlich an allem, was sie Neues ausprobieren wollen und wissen immer alles noch ein bisschen besser.

Beide tragen dazu bei, dass sie eine Beziehung haben, in der er oben ist und sie unten. Dieser Definition wird Gültigkeit zugeschrieben, obwohl sie mit dem, was zwischen den beiden passiert, nicht übereinstimmt. Er dominiert, sie passt sich an. Er ist gross, sie macht sich klein. Seine Werte, seine Normen, seine Bedürfnisse haben Gültigkeit und bestimmen das gemeinsame Leben. In seinem Strahlen im Aussen kann auch sie sich sonnen. Dabei ist sie des Risikos enthoben, selber zu leuchten. Sie kann es ihm überlassen, sich zu exponieren. Dabei hat sie als immer nur selbstlos Gebende eine hohe moralische Genugtuung. Heimlich fühlt sie sich ihrem Mann überlegen und sie verachtet seine Bedürftigkeit und seine Gier. So gesehen beuten beide einander aus.

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Die Entwicklung, die es bräuchte: Die Frosch-Frau braucht eigene Blüten und Früchte, eigene Ziele, eigene Aufgaben, einen eigenen Sinn für sich selbst, das lässt sich nicht alleine vom Partner borgen. Versuchen Paare es trotzdem, beginnen sie Hass aufeinander zu sammeln, Hass darüber, dass sie sich in ihrer Entwicklung gegenseitig blockieren. Die Sexualität kommt immer mehr abhanden, der Mann fängt an, seine Frau zu verachten, sich von ihr zu distanzieren und sich gegen sie zu wehren, und die Frau wird sich ihm mehr und mehr entziehen und als Frau für ihn unerreichbar machen.

Ein Teil Iwan steckt (fast) in jedem Mann und ein Teil der Frosch-Frau (fast) in jeder Frau. Es entspricht dem früheren patriarchalen Beziehungsmuster, das wir zwar hinter uns lassen wollen, das aber in der Realität, sobald Kinder da sind, meist doch noch intensiver nachwirkt als wir es wollen. Selbst wenn die Frau sich im Beruf hält, wird sie meist trotzdem (zusätzlich) die Hauptverantwortung für die Kinder tragen, während der Mann sich sehr stark im Beruf engagiert.

Der tiefere Sinn dieser Paarbeziehung – Erledigung von Herkunftsthemen

Wie immer, so ist es auch in diesem Beispiel so, dass der Anfang der Beziehung Aufschluss gibt über den tieferen Sinn und die tiefere Logik, warum gerade diese beiden sich miteinander eingelassen haben, und macht deutlich, welche Entwicklungsaufgaben die beiden, jeder für sich, zu lösen haben werden.

Der Mann hatte als Junge oft einen übermächtigen Vater und eine festhaltende Mutter, die ihn nicht auf den Schritt ins Erwachsenenalter vorbereitet haben. Er fühlt sich an dieser Stelle ihres Lebens überfordert. Viele solche Männer weichen gerade an diesen Wendepunkten ihres Lebens in Krankheiten, Passivität oder Drogen aus. Solche Symptome sind Versuche, sich der befürchteten Überforderung zu entziehen, Zeichen einer missglückten Ablösung und unbewusste Strategien, den Schritt ins Erwachsenenleben nicht zu vollziehen.

Zu versagen ist jedenfalls ein häufiger Weg von Söhnen, leistungsbezogene Väter kleinzukriegen. Iwan tut aber gerade das Gegenteil. Er will der Kühnste und Erfolgreichste sein. Die älteren Brüder schiessen ihre Pfeile zu kurz, er schießt über das Ziel hinaus. Beides symbolisiert einen destruktiven Umgang mit dem jeweiligen Lebensthema. Während die anderen vor dem Vater kapitulieren, versucht er seine Erwartungen zu übertreffen. Er will es allen zeigen. Wenn Iwan seinen Pfeil in die Sonne schießt, heisst das auch: er überidentifiziert sich mit dem männlichen Prinzip, mit der männlichen Welt. Das aber bedeutet, dass er das weibliche Prinzip in sich abwehrt. So werden solche Männer zu Machtmenschen, Verstandesmenschen, Politikern, Managern, Professoren, Unternehmern. Sie sind als solche einsame Spitze, aber eben „einsam“, das heisst ohne die Fähigkeit zu echter Bezogenheit. Sie haben ihre weichen Anteile nicht integriert, aber auch nicht wirklich überwunden. Wie Iwan kippen sie plötzlich und werden zum weinerlichen, deprimierten Jungen, der zuhause die Mutter dringend braucht, damit sie ihn aufrichtet und tröstet. Unmittelbar neben ihrer Grandiosität lauert die Depression: „Da geriet er in einen Sumpf und

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

er suchte einen Ausweg.“ Dennoch hat er die Leidenschaft und Beharrlichkeit, immer sucht er weiter, kämpft weiter – auf vielen Irrwegen zwar, aber er bleibt dabei lebendig.

Das Problem für diesen Mann bei der Partnerwahl ist, dass er sich an starke Frauen nicht heranwagt, aus Angst, diese könnten sie festhalten, ihnen die Männlichkeit rauben, wie die Mutter.

Die von ihm auserwählte „Frosch-Frau“ hat oft eine tragische Vater-Tochter-Geschichte hinter sich. Der Vater war mächtig, hart und grausam, eher frauenfeindlich. Wie der nun auserwählte Partner, lebte der Vater eine einseitig betonte extreme Männlichkeit, und das Runde, in sich Ruhende, Erdhafte fehlt ihm völlig. Er sieht sich als den Mittelpunkt der Familie, die er als Besitz betrachtet und woran niemand rütteln durfte. Dabei war er keinesfalls ein Unmensch: er liebte seine Familie und vor allem seine Tochter, vermochte diese Liebe aber nicht zu zeigen. Er brachte kein zärtliches Wort über die Lippen und er konnte, als sie grösser wurde, unheimlich hart werden, wenn sie ihre eigenen Interessen vor seine oder die der Familie stellte. Blieb sie einmal länger im Ausgang, konnte er hart und erniedrigend reagieren. An Kontakt mit Jungen war kaum zu denken. Aber mit guten Schulleistungen konnte sie ihn beeindrucken. Indirekt gab er ihr die Botschaft: „Du bist in Ordnung, wenn du ganz für mich da und brav bist.“ Die Mutter ist oft eine schwächliche Frau mit Problemen und mit wenig Bezug zum Vater. So bekommt die Tochter den intuitiven Eindruck: Eigentlich wäre ich die viel bessere Frau für ihn! Die Mutter hatte sich schon lange aufgegeben, und diente dem Mann still und resigniert. Und genau gleich hält der Vater nun die Tochter klein, wenn sie sich von ihm wegentwickeln will – und verwandelt sie in einen Frosch gerade dann, wenn sie ihn überflügelt.

Wenn Sie „Iwan“ trifft, dann hofft sie vielleicht, dass er ihre Weiblichkeit vom Vater erlöst. Er ist jünger und attraktiver, also scheint er ganz anders als der Vater. Intuitiv spürt sie zudem, dass er auch bedürftig ist, in einer Notlage, und ohne es zu bemerken, beginnt sie das alte Muster wieder einzufädeln: Er wird sie brauchen und sie wird die Gelegenheit haben, für ihn da zu sein. Dasselbe Muster wie mit ihrem Vater beginnt sich wieder abzuzeichnen. Sie brauchen einander, und das ist schon auch Liebe, aber auf einer noch unreifen Stufe. Diese Unreife bringt es mit sich, dass die Verbindung der beiden auf dieser Stufe des Brauchens wieder aufgelöst werden muss, damit ein weiterer Reifungsprozess möglich wird.

Es geht nicht darum, etwas Krankes zu beseitigen, sondern darum, etwas Unreifes reifen zu lassen. Dazu braucht es ein „Hindurchgehen“, ein „Durchleben“, und ein „Durchleiden“. Anders ist reife Liebe nicht zu haben.

Unerledigte Themen oder Entwicklungsanforderungen zu haben ist unvermeidbar

Auch wenn wir uns als Eltern noch so bemühen, Therapien machen und psychologische Bücher lesen, wir geben nicht nur Segen weiter, sondern auch Fluch. Oder im Verständnis von Professor Rainer Sachse: Wir vermitteln unseren Kindern nicht nur positive Selbst- und Beziehungsschemata, sondern auch negative, die uns später Kosten verursachen, und die wir deshalb klären und schwächen müssen.

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Wir können unserem Erbe also nicht entrinnen, und wir werden es auch nicht völlig „bereinigt“ weitergeben. Wenn wir dies erzwingen wollen, dann geht es uns wie Iwan, der mit seinem übermenschlichen Pfeilschuss seiner Geschichte entrinnen wollte; wir fallen voll auf sie zurück.

Es geht darum, ein ausgewogenes, bewusstes Bild von dem zu bekommen, was wir aus unserer Herkunft an Ressourcen, aber eben auch an Schwachstellen oder Unerledigten oder Verstricktem mitbekommen haben. Erst so wird es der Bearbeitung zugänglich, und erst so können sich auch die Stärken des Systems gut dosiert entfalten, ohne über das Ziel hinauszuschiessen.

Unerledigtes aus der Herkunftsfamilie wird in Konflikten in der Paarbeziehung wieder aktiv

Wie der weitere Verlauf des Märchens zeigt, und so ist es auch in der Realität, versteht Iwan dies noch lange nicht. Er hadert weiter mit seinem Schicksal, wie seine immer wiederkehrende Traurigkeit zeigt. Offenbar fühlt er sich festgelegt, in der Falle. Er sieht noch nicht, dass seine Partnerwahl, weil sie seinem Entwicklungsstand entspricht, ihm genau jene Entwicklungsaufgabe stellt, die für ihn jetzt dran ist. In einer Paarbeziehung wird alles wieder aktualisiert, was wir in den Beziehungserfahrungen unserer Herkunftsfamilie an schlimmem Erbe oder an unreifem Verhalten und ungunen Mustern übernommen haben. Alle Bedürfnisse, die wir da nicht (zu wenig davon, oder auch zu viel davon – beides ist gleichermaßen schädlich) gestillt bekommen haben, lebt als Bedürfnis und Wunsch an den Partner in der Paarbeziehung wieder auf. Alles, was wir Schlimmes erfahren haben, wollen wir in der Paarbeziehung nicht mehr erleben, oder wir fürchten, es wieder zu erleben. Alles, was wir da an Bewältigungsstrategien oder Ausweichmanövern oder Manipulationsmustern entwickelt haben, wiederholen wir in der Paarbeziehung. Das führt zwar zu Konflikten und Krisen, aber es ist auch eine einmalige Chance! Denn dadurch, dass es in der heutigen Paarbeziehung aktualisiert wird, wird es der Bearbeitung zugänglich gemacht. Und heute sind wir kein Kind mehr und können somit anders, mit reiferen Strategien und funktionaler Bewältigung reagieren. Wir können nachreifen.

Die Beziehungskrise ist also eine Entwicklungschance – aber erst, wenn die ersten Lösungsversuche gescheitert sind

Zuerst versuchen die Partner, ihre unerledigten Themen auf den andern abzuschieben. Insofern ist es richtig zu sagen, dass eine solche Beziehung immer der Versuch ist, sich den alten Problemen, den dysfunktionalen Themen der Herkunftsfamilie nicht zu stellen, und viele Paare benützen ihre Beziehung dazu jahrelang. Iwan schiebt seine Probleme auf seine Frau ab, und bekämpft sie dort mit Verachtung und Kritik. Die Frosch-Frau vermeidet ihrerseits, sich ihrer Stärke und ihrer weiblichen Potenz zu stellen und den Kampf mit ihm aufzunehmen. Sie schiebt ihre starken Seiten auf den Mann ab, kann sie dort bewundern (aber auch: heimlich bekämpfen) und von sich fernhalten.

Wie unerledigte Lebens Themen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Die Beziehung zwischen den beiden erscheint schwierig und kampfbeladen. Immer wieder denkt Jellouschek, wenn er Paare in Therapie mit anderen vergleicht, die viel unauffälliger sind und die nie auf die Idee kämen, eine Therapie zu machen: Eigentlich sind diese schwierigen Paare doch die viel gesünderen. Denn sie fragen, leiden, suchen - und lieben.

Männer wie Iwan fürchten offiziell deklarierte Beziehungen oder echte Nähe und Intimität im Sinne der Selbstöffnung, zu der gehört, auch seine Schwächen zu zeigen und zu integrieren, über alles. Sie befürchten, ihre Freiheit zu verlieren und in bedrohliche Nähe von festhaltenden Armen zu geraten. Umgekehrt wagen es ihre Frauen oft nicht, ihrem Mann direkt gegenüberzutreten. Sie brauchen andere Leute, um sich zu zeigen. Dann wundert sich ihr Iwan, wie sie plötzlich loslegt, sprüht und funkelt, flirtet und diskutiert, während sie zu Hause, mit ihm zusammen, wieder zum Fröschlein wird. Das kränkt seine Eitelkeit („mit anderen kannst du, aber bei mir...!“) und es macht ihm Angst, dass er seine Kontrolle über sie verliert.

In der Szene des Märchens, wo sich die Frosch-Frau erstmals als Prinzessin zeigt, verschwindet Iwan, ohne ein Wort zu sagen, einfach vom Fest, geht nach Hause und verbrennt die Frosch-Haut. Was ist das für eine eigenartige Angst von Männern, die dazu führt, dass sie die wichtigen Dinge, die sie bewegen, nicht zur Sprache bringen! Alles könnte geklärt werden, wenn er mit ihr reden würde. So aber wird das Rätsel erst gelöst, wenn es zu spät ist. Denn er reitet, nimmt die Dinge selber in die Hand, verbrennt die Froschhaut – und macht alles falsch! Was für eine eigenartige Angst von Männern, den Dingen ihre Entwicklung zu lassen und zu vertrauen, dass in manchen Dingen die Partnerinnen besser wissen als wir, was bei ihnen dran ist!

Die anstehenden Entwicklungsschritte des Mannes

Iwan hat mehrere Reifungsprozesse vor sich: Er kann Nähe nicht ertragen, er kann nicht über die wichtigen Dinge sprechen und er kann die spannungsgeladene Situation nicht aushalten. Er hat keine Geduld, keine Frustrationstoleranz. Es muss alles auf einmal und sofort sein. Ihm fehlt die Einsicht, dass Entwicklungsprozesse ihre Zeit brauchen. Die Prinzessin braucht es, nach ihrer Entwicklung oder nach ihrem grossen Auftritt vorübergehend wieder Frosch sein zu dürfen. Phasen der Progression brauchen Phasen der Regression. Jellouschek hat sich von Frauen, die angefangen haben, aus ihrer alten Rolle herauszugehen, sagen lassen, wie viel Energie dies kostet und wie sehr sie darauf angewiesen waren, aus dieser Anstrengung wieder in die Rolle der Angepassten zurückzukehren und dabei einen Mann zu haben, der dies akzeptiert und nicht höhnisch „siehste“ sagt oder ungeduldig Druck ausübt. Iwan aber kann nicht warten. Für ihn gibt es kein Auf und Ab der Entwicklung. So wie er immer vorne sein muss, verlangt er dasselbe von seiner Frau. Er kann nicht akzeptieren, dass sie die Regression nach der Progression braucht zur Regeneration und zum Atemholen. Denn er erlaubt sich solche Phasen ja selbst nicht. Sie überfallen ihn zwar wie ein Schicksal, wenn er in seine Depression kippt und jammert, doch akzeptieren tut er auch seine eigenen Stimmungsschwankungen nicht.

Iwan unterstützt seine Frau in ihrer Entwicklung also nicht, er versucht, sie zur Verwandlung zu *zwingen*. Solche Männer unterstützen ihre Frauen vordergründig zwar schon, und machen sogar Paartherapie mit. Aber bei all dem müssen sie die Kontrolle behalten, oder sie

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

haben schon eine fixe, meist sehr lösungsorientierte Idee, wie ihre Frau Probleme bewältigen sollte. Den Raum für die Entwicklung ihrer Frauen freizugeben, das macht ihnen noch immer zu viel Angst. Diese Angst ist eine doppelte: Entweder wird sie dann nichts mehr von ihnen wissen wollen und andere Männer toller finden, oder sie wird ihn beherrschen und einschränken wollen.

Die Frau muss den Mann für seine Entwicklung anstossen – indem Sie in „verlässt“

Die Frau, deren Froschhaut verbrennt wird, sieht zwar den guten Willen ihres Partners, spürt aber trotzdem, dass er in Wirklichkeit noch nichts verstanden hat und dass bei ihm zu bleiben hiesse, auch die eigene Entwicklung wieder aufs Spiel zu setzen, und die darum keine Alternative findet, als „fortzufliegen“. Das Fortfliegen muss ja keineswegs immer eine Trennung im Sinne einer juristischen Scheidung sein. Nein, aber es geht darum, voneinander auf Distanz zu gehen, nein zu sagen und sich dem Besitzanspruch des andern zu verweigern. Es beinhaltet weiter, sich von der Depression des Mannes nicht mehr zur Mutter machen zu lassen, sich abzugrenzen von seinen kindlichen Versorgungs- und seinen patriarchalen Dominanzwünschen, ein eigenes Zimmer einzurichten, eigenständige Beziehungen aufzubauen, und das alles, ohne dass über das Schicksal der Beziehung schon endgültig entschieden wäre.

Wenn sie das nicht tun, lassen Frauen ihre Innenwelt aus der Beziehung davonfliegen, so dass sie für ihren Partner nichts mehr empfinden und fühlen. Oder sie entziehen sich ihm und fliehen in Alkoholgenuss oder Depressionen und werden auf diese Weise für ihn unerreichbar. Wenn man aufbrechendes Leben sich nicht entfalten lässt, sucht es destruktive Wege. Aufhalten lässt es sich nicht.

Auch an diesem Paarkonflikt wird deutlich, was für Iwan im Hinblick auf die eigene Herkunftsfamilie noch an Unerledigtem zur Bearbeitung ansteht: Iwan hat wie ihr Vater versucht, sie zu kontrollieren, sie sich nicht autonom entwickeln zu lassen.

Die vorläufige symbolische Trennung in der Form von Distanzierung

Nach der Verbrennung der Froschhaut fliegt die Prinzessin als stolzer Schwan davon. Iwan bleibt zurück und weint bitterlich. Wir werden sehen, dass dies der erste Schritt zur Veränderung ist: Geht es denn nur über Trennung? Ja! Entwicklung und Reifung vollziehen sich nur über Trennung, wobei aber hinzuzufügen ist: Das muss nicht gleichbedeutend sein mit einer tatsächlichen Auflösung der Beziehung, mit „sich eine eigene Wohnung nehmen“, geschweige denn eine juristische Scheidung. Nach Meinung von Jellouschek, der ich mich anschliesse, werden Beziehungen heute häufig zu früh und zu hastig aufgelöst. Dennoch gilt sinnbildlich: Ohne Trennung keine Entwicklung.

Das Grundgesetz des Lebens ist Entwicklung. Auch Lernen bedeutet nichts anderes als Entwicklung. Und Iwan hat einiges an verpasster Entwicklung, an verpasstem Lernen nachzuholen. Entwicklung bedeutet immer auch eine Abfolge von Phasen der Vereinigung und Phasen der Auflösung, also der Trennung. Eine bestehende Einheit muss sich, um

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

lebendig zu bleiben, immer weiter ausdifferenzieren, damit eine neue Einheit in einer neuen Form entstehen kann. Trennung ist also nicht im Gegensatz zu einer Paarbeziehung zu sehen, sondern gehört in die Geschichte der Paarbeziehung hinein. Trennung bedeutet dabei, wie erwähnt, kein tatsächliches Auseinandergehen, sondern sonst eine Form der Distanzierung. Es heisst zum Beispiel seine eigenen Aktivitäten pflegen, einmal alleine Urlaub machen, und es kann unter Umständen auch heissen, einige Zeit, vielleicht sogar lange, nicht mehr miteinander zu schlafen. Es kann eine Trennung innerhalb derselben Wohnung sein. Viel Hass, viel Enttäuschung, viel resignierte Gleichgültigkeit und Langeweile könnten vermieden werden, wenn die Partner nicht den pausenlosen Anspruch auf Einheit hätten und solche Phasen der Distanzierung innerhalb der Beziehung zulassen würden. Phasen, in denen eine bewusste, oft endgültige Trennung von bestimmten Dingen in der Beziehung geschieht, um sich dann neu zusammen zu finden.

Jellouschek unterscheidet als Hilfsbild folgende symbolischen Phasen der Beziehung:

1. Phase der Verschmelzung
2. Phase des Widerstands gegen die Verschmelzung
3. Phase der Distanzierung
4. Phase der Wiederannäherung
5. Phase neuer Vereinigung auf einer reiferen Stufe.

Die Verschmelzungsphase (Verliebtheit) kann naturgemäss nicht von langer Dauer sein. Einer oder beide beginnen bewusst oder unbewusst Widerstand zu leisten. Dies kann sich in ganz verschiedenen Formen zeigen, zum Beispiel in Form einer Depressivität oder Unzufriedenheit, in leicht ausbrechenden heftigen Streitigkeiten und in gegenseitigen heftigen, offen oder versteckt ausgedrückten Vorwürfen. Was bei einem selbst nicht gut läuft, zum Beispiel die eigene Unzufriedenheit oder Depressivität, wird dem andern als Schuld zugeschrieben: „Wie soll ich denn nicht traurig sein – wenn du doch so bist, wie du bist!“ sagt Iwan in immer neuen Variationen zu seiner armen Frosch-Frau.

Keiner der beiden hat in dieser Phase schon Selbstverantwortung für seine eigenen Angelegenheiten übernommen. Dazu dient die Phase der Distanzierung.

Insbesondere geht es bei dieser Selbstverantwortung um die Klärung alter unbereinigter Bindungen in der Herkunftsfamilie, oft zu einem der Eltern. Es geht für die Frosch-Frau jetzt um ein tieferes Finden ihrer selbst als Frau. Während in der Phase der Verschmelzung das Anderssein des andern idealisiert, in der Phase des Widerstands aber verteufelt wurde, wird es nun „gelassen“. Der andere wird losgelassen, und man wendet sich den eigenen Entwicklungsaufgaben zu. Anders ausgedrückt: In der Phase der Distanzierung wird dem anderen die Verantwortung für seine unerledigten Themen gelassen und die Verantwortung für die eigenen unerledigten Themen wird selbst übernommen. Die Distanzierung, symbolisiert in einer Form der Trennung und Verabschiedung alter Paarmuster oder unbewusster Beziehungsverträge, dient der Selbstwerdung. Sie ist darum Voraussetzung, dass die Liebe reifen, sich vertiefen und intensivieren kann.

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Die Entwicklung zu echter männlicher Stärke

Dabei ist es bei Männern leider oft so, dass Einsicht und Schmerz erst möglich werden, wenn der Schwan davongeflogen ist. Die Frosch-Frau musste also Iwan den Schmerz dieser Trennung zufügen. Und auch hier, in der umgekehrten Konstellation zum „Froschkönig“, ist es doch wieder die Frau, die den Schritt der klaren Abgrenzung oder Distanzierung und damit den Schritt zur Entwicklung tut.

Es gibt so viele Männer, auch in höchst anspruchsvollen und verantwortlichen Positionen, Männer, die unsere Zukunft planen, die neue Technologien entwickeln, die weittragende Entscheidungen treffen, die nicht imstande sind, eigenverantwortlich für sich selber zu sorgen und empathisch fürsorglich für andere zu werden und fähig zu echter Bindung sind.

Das Märchen lässt den armen Iwan volle drei Jahre wandern. Das macht uns darauf aufmerksam, dass Lösungsprozesse, seelische Entwicklung und die damit verbundene Trauer beim Loslassen von alten Vorstellungen (nachdem diese bewusst geworden sind) Zeit brauchen. Und es zeigt uns auch, dass dazu eine ausreichende Zeit des Alleinseins nötig ist. Damit aber, dass viele Männer das Alleinsein in der Tiefe des Schmerzes nicht aushalten können, verspielen sie sich die Chance, die ihnen durch eine Distanzierung oder zeitweise Trennung eröffnet wird.

Häufig definieren sich Männer durch äusseren Erfolg, durch eine Art von grandiosem Selbstbild. Dass dieses Bild mindestens teilweise falsch ist und stark kompensatorische Funktion hat, ist ihnen nicht klar. Der Verlust dieses grandiosen, falschen Selbst im Sinne des Erkennens und Annehmens auch der eigenen Schwächen und weichen Seiten, erst das führt zu echter männlicher Stärke. Darum heisst es in der Geschichte: Nach dieser Zeit „ermannte er sich“. Das Leben, das Iwan jetzt beginnt, hat einen sehr anderen Charakter. Es ist stiller und unansehnlicher.

Die Rolle des Therapeuten (des alten Mannes)

Auf der Suche trifft er einen „uralten Mann“. Hier erfährt Iwan etwas ganz Neues: ein alter Mann, der ihm Fragen stellt und aufmuntert: „Hollah Bursche, wohin gehst du?“ Von seinem Vater hatte er eher nur Aufträge erhalten und mit seinen Brüdern hatte er rivalisiert. Seine Beziehung zum Männlichen ist von Konkurrenz und „sich beweisen müssen“ gekennzeichnet. Nun stellt ihm ein Mann eine einfühlsame, aufmunternde und interessierte Frage. Das brauchen Männer in dieser Lage: Dass sie Männer finden, die anders sind, bei denen sie sich aussprechen, die ihnen interessiert zuhören können. Er braucht diesen neuen Zugang zur männlichen Welt, einen der nicht von Konkurrenz, sondern von Interesse, Zuwendung und Solidarität geprägt ist. Dabei lernt Iwan, was er bisher nicht konnte: über sich selbst sprechen. Das war ja der Grund, dass es zur Trennung kam: dass er nicht imstande war, zur rechten Zeit über die wichtigen Dinge, die ihn bewegten, zu reden. Nun, im Kontakt zum Alten, lernt er, sein Innenleben zu buchstabieren.

Wie unerledigte Lebens Themen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Endlich tut er etwas für sich, und er scheint einen guten Therapeuten gefunden zu haben. Der fasst ihn übrigens, wie eben ein guter Therapeut, gar nicht mit Samthandschuhen an:

- Der Therapeut konfrontiert ihn mit seinem Kontrollverhalten und seiner Grössen-Idee. Gute Therapeuten hören nicht nur zu und verbalisieren Gefühle. Sie sagen harte Sachen sehr direkt, und bei Iwan ist das auch bitter nötig. Iwan ist jetzt, wenigstens nachdem er dem Therapeuten genügend vertraut, auch bereit, das entgegen zu nehmen.
- Der Therapeut macht ihm nichts vor, sondern klärt ihn über die Schwierigkeiten unmissverständlich auf: „Es ist jetzt sehr schwer für dich, sie noch zu finden.“ Damit macht der Alte klar, dass es Hoffnung gibt, aber dass es nicht ohne seine Anstrengung gehen wird: „Suchen musst du selbst, auch wenn ich dir helfe. Machen musst du es!“
- Der Therapeut macht ihm also keine falschen Versprechungen: Was er anzubieten hat, führt *vielleicht* (nicht sicher) zum Ziel, und zum andern gibt er ihm kein Patentrezept, sondern einen Knäuel Garn. Das versteht Iwan zunächst gar nicht. Er ist ein Problemlöser und wünschte sich ein Rezept, eine Gebrauchsanweisung, und so schnell wie möglich soll die Sache erledigt sein. Aber so einfach geht es nicht. Das Knäuel Garn enthält wohl einen Hinweis, aber kein Rezept. Das Knäuel Garn ist ein Symbol für die Ganzheit. Indem der Alte das Knäuel reicht, sagt er ihm: Um die Frau zu finden, musst du dich von deiner einseitig überbetonten Männlichkeit weg entwickeln, musst als Person vollständig werden, und dazu musst du dich dem Weiblichen in dir zuwenden und es in dir zur Entwicklung bringen.
- Männer in Iwan's Situation suchen meist erstmals in ihrem Leben nach therapeutischer Hilfe. Es ist gut, dass der Schmerz sie hierfür geöffnet hat.

Woran merkt der Mann, dass er an einen guten Therapeuten geraten ist?

- Noch wichtiger als eine bestimmte Therapiemethode, die der Klient als Laie leider in den allermeisten Fällen gar nicht beurteilen kann, ist der Therapeut als Person. Das wichtigste Kriterium ist also, ob seine Person für den Klienten überzeugend ist. Und das merkt er oft an wenigen Anzeichen.
- Im Kontakt mit dem Therapeuten sollte er spüren, dass dieser Interesse an ihm hat und ihn ernst nimmt, dass er ihn akzeptiert wie er ist und um Verstehen bemüht ist.
- Er braucht auch jemanden, der den Mut hat, ihn hart zu konfrontieren und der ihm gleichzeitig Mut macht.
- Der Therapeut sollte ihn an den Themen halten, und unbeantwortet gebliebene Fragen immer wieder neu zur Reflektion geben.
- Der Therapeut sollte in den Bereichen, in denen er arbeitet, das Leben in seinen Höhen und Tiefen selber kennen. Im Idealfall hat er die Themen in ähnlicher Form für sich bereits „durchgearbeitet“ und ist in Kenntnis der Schwierigkeiten nun an einem anderen, reiferen Ort.

Ein Sufi-Meister hat einmal gesagt:

„Ein Meister ist der Mensch, der dich solange liebt, bis du dich selbst lieben kannst.“

Hunter Beaumont

Wie unerledigte Lebens Themen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Was mit „Integration der weiblichen Seite“ gemeint ist

Im Märchen war es so, dass Iwan Frustrationen nicht auszuhalten vermochte. Darum musste er die Froschhaut verbrennen. Nun lernt er, was Männern wie ihm unheimlich Not tut: er lernt verzichten und Verzicht auszuhalten, er lernt Frustrationstoleranz. Wenn Männer mit ihren Frauen „immer schlafen müssen“ oder, wenn die eigene Frau nicht zugänglich oder weg ist, sofort eine andere „brauchen“, ist dies keineswegs ein Zeichen von Männlichkeit, wie sie sich vielleicht vormachen. Vielmehr ist es die kindliche Unfähigkeit, aufkommende Bedürfnisse auszuhalten und ihre Befriedigung aufzuschieben. An einer Sache wirklich dranbleiben fordert auch Verzicht. Männer wie Iwan können diesen meist ganz gut erbringen, wenn es um berufliche oder sportliche Aspekte geht. Wenn es aber um ihr Inneres geht, um persönliche Anliegen und Entwicklungsaufgaben, fällt es ihnen unheimlich schwer. Durch jedes Häschen und durch jede Ente sind sie davon abzuhalten.

Nun aber lernt Iwan Mitleid und Erbarmen. Und das bedeutet, sich auf den andern zu beziehen, die Not des andern nachzuempfinden, sich um das Leid des andern zu kümmern. Dies zu lernen hat Iwan durchaus nötig. Denn bisher erschien er uns als einer, der nur auf sich, auf seine Grösse oder seinen Kummer bezogen war. Er schien geradezu verliebt in seine Traurigkeit und Frustration, wenn er immer wieder, trotz gegenteiliger Erfahrung, zu Hause deprimiert der Frosch-Frau vorjammerte. Nie spielte in seinem bisherigen Tun und Reden jemand anderer als er selbst eine Rolle. Die Froschhaut hat er beseitigt, ohne Rücksicht auf Wassilissas Interessen. Er war so sehr mit sich und seinen Bedürfnissen beschäftigt, dass er niemand anderen wahrnehmen konnte. Jetzt erst lernt er die Not anderer wahrzunehmen, mit ihnen zu fühlen und fürsorglich zu sein. Die Schale der Selbstbezogenheit ist von Innen her aufgebrochen, etwas in ihm beginnt, hin zum andern zu strömen. Der Schmerz der Trennung befreit in ihm das Gefühl für den andern. So werden solche Männer zu liebevollen Vätern, treuen Freunden und besseren Partnern.

Im Märchen begegnet Iwan auf diesem Reifungsweg schliesslich der Hexe. Wenn der Held der Hexe begegnet, weiss er nie genau, woran er mit ihr ist. Daraus erklärt sich genau jene Mischung aus Anziehung und Abstossung, Versorgungsbedürfnis und Abgrenzungswunsch, Angst vor Nähe und Sehnsucht nach Verschmelzung, die viele Männer ihren Frauen gegenüber (wie früher der Mutter gegenüber) verspüren. Der Weg zurück zu seiner Frau führt für Iwan in die direkte Auseinandersetzung mit der Mutter. Hänsel geht im Märchen der Hexe auf den Leim. Iwan aber steuert direkt auf ihr Haus zu und betritt es. Das ist der Unterschied von kindlich-ambivalenter und erwachsen-eindeutiger Kontaktaufnahme mit der Mutter. Viele Männer werden im Kontakt zu ihren Müttern eher zu Hänsel: „Halb zog sie ihn, halb sank er hin.“ Iwan aber kehrt entschlossen zur Mutter zurück. Dieser Rückkehr bedarf es immer dann, wenn dem Mann eine erwachsene Partnerschaft mit einer Frau nicht gelingt. Denn dann ist er innerlich noch an die Mutter gebunden, also nicht richtig abgelöst. Iwan muss also noch einmal zurück, um sich mit ihr auseinanderzusetzen. Dabei geht es nicht um eine aggressive Auseinandersetzung, denn diese birgt die Gefahr, dass die direkte Abhängigkeit in eine indirekt „Trotz-Abhängigkeit“ verwandelt.

Es geht darum, dass der Sohn der Mutter als erwachsener Mann gegenübertritt. Diese Auseinandersetzung mit der Mutter ist vor allem ein psychischer, also ein innerer Prozess, der aber – wie im Märchen – durch ein Wiederaufnehmen des äusseren Kontakts sehr

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

unterstützt werden kann. Der Mutter Vorwürfe zu machen, was alles nicht gut gelaufen ist, führt meist dazu, dass deren schlechtes Gewissen aktiviert wird und sie sich „verteidigen muss“ – und es löst sich dadurch nichts. Viel hilfreicher ist es, es so zu machen wie Iwan: Bei ihm ist weder eine Rückkehr des bedürftigen Jungen zu spüren, noch die Anklage des trotzigem Heranwachsenden. Sondern er beginnt von sich, von seinen leidvollen Erfahrungen, von seiner Suche nach Liebe zu sprechen. Freilich ist auch das nicht immer das geeignete Rezept. Denn Eltern, und vor allem Mütter, haben meist untergründig von vornherein und ohnehin schon ein schlechtes Gewissen, wenn sie sehen, dass ihre Söhne Pech in der Liebe haben. Wenn der Sohn dann von seinem Leid spricht, erleben sie das unbewusst schon als Anklage. Am ehesten gibt es dann Aussicht auf einen guten Prozess, wenn die erwachsenen Kinder anfangen, ihre Eltern zu fragen, „wie es damals war“, „was die Eltern damals erlebt haben“, „wie es den Eltern damals, als sie selbst Kinder waren, ergangen ist.“ Solche interessierten Fragen führen dann oft zu einer gemeinsamen Klärung der Vergangenheit, die für beide Teile schmerzlich, aber lösend ist.

Das Geheimnis lüften: Darum geht es, wenn wir mit unseren Eltern über die wichtigen und unerledigten Dinge zwischen uns zu reden beginnen, soweit sie uns durch die Krise in der Paarbeziehung deutlich geworden sind. Dabei ist entscheidend, dass wir beginnen, die wirklich wichtigen Fragen zu stellen und die Tabus zu lüften, die keiner anzurühren wagt und die darum alle gefangen halten. Diese Fragen können unsere Entstehung und Geburt betreffen, die Liebesbeziehung der Eltern, die Schicksalsschläge, die die Familie getroffen haben, und so weiter. Dabei ist nicht mal so wichtig, dass wir die wirklich befriedigenden Antworten erhalten, es genügt meist schon, dass wir danach fragen und uns damit nicht mehr der Tabuisierung unterwerfen.

Die entscheidende Entwicklungsaufgabe für die Paarbeziehung ist also: Es geht darum, dass jeder sich den eigenen Angelegenheiten zuwendet, die sich störend in der Beziehung auswirken, anstatt die Probleme dem andern in die Schuhe zu schieben.

Das bedeutet für den Mann, dass er aufhört seiner Partnerin vorwerfen, dass sie nicht die richtige Frau sei, dass sie als Frau nicht genau so sei, wie er es bräuchte, und es ihm darum nicht gut gehe. Und dann gehört dazu die Integration des Weiblichen in zwei Schritten. Im ersten Schritt braucht es eine klare Ablösung von der Mutter und die Eigendefinition als Mann. Im zweiten Schritt braucht es dann eine neue liebevolle Hinwendung zum Weiblichen, sowohl im Aussen als empathischer Partner, wie auch im Innen der Beziehung zu sich selbst. Das heisst: Iwan lernt Erbarmen, der erwachsene Sohn lernt seiner Mutter gegenüber Verstehen, Verzeihen und Sich-Versöhnen.

Während also in der ersten, der symbiotischen Phase der Paarbeziehung der Mann dazu neigt, sich die weiblichen Seiten durch Verschmelzung mit der Frau einzuverleiben, in der zweiten Phase, der Phase des Widerstands, die weiblichen Seiten an der Frau zu bekämpfen, geht es in der dritten Phase, der Phase der Distanzierung, darum, sich einerseits wirklich abzugrenzen, andererseits aber ein neues Verhältnis zum Weiblichen in sich selbst und im Gegenüber aufzubauen und damit auf eine erwachsene Weise beziehungsfähig zu werden.

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Die Befreiung der Liebe

Paare, die gelernt haben, die Distanzierungsphase nicht gegeneinander zu leben, schaffen es immer mehr, die Entwicklung des andern nicht als gegen sich gerichtet zu erleben, sondern als Herausforderung zu eigenen Entwicklungsschritten. Wassilissa „musste“ sich trennen, damit sich Iwan auf seinen Entwicklungsweg begeben konnte. Dann aber „musste“ Iwan seinen Heldenkampf führen, damit Wassilissa der letzte Schritt der Verwandlung möglich wurde. Jeder muss es selber machen, und dennoch sind wir aufeinander angewiesen als Motoren für die eigene Entwicklung. Der Reifungsprozess der Liebe ist also nur in individuellen Entwicklungsschritten und zugleich nur als gemeinsamer Prozess möglich.

Das ist der Grund, warum eine echte Trennung manchmal doch nötig wird. Wenn nur einer der Partner bereit ist, sich zu entwickeln und der andere steckenbleibt so wie er bisher entwickelt ist, kann es keine wirkliche Partnerschaft mehr geben.

Reifere Paare schaffen es immer mehr und immer wieder, sich in ihrem Prozess gegenseitig zu fördern und zu unterstützen, anstatt sich zu bekämpfen und, ihn bekämpfend, zu bremsen. Damit vollzieht sich ein Prozess, der in sich paradox ist: je autonomer wir werden, desto intensiver erleben wir die Vereinigung, und je tiefer die Vereinigungserfahrung wird, desto freier und autonomer erleben wir uns in uns selbst.

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Zweiter Teil: Vertiefung

Was mit Ablösung von den Eltern gemeint ist (Hans Jellouschek)

Während der Paartherapieausbildung im Hans Jellouschek Institut haben wir im Rahmen von Supervisionen mehrfach zu hören bekommen, die Partner der beschriebenen Paare seien von ihren Eltern „*innerlich noch nicht abgelöst*“. Es brauchte einige Zeit, bis ich zu erfassen begann, was damit wirklich gemeint ist.

1. Klärung von empfindlichen Punkten und besonders wichtigen Beziehungs-Bedürfnissen

Mit gelungener Ablösung von den Eltern ist erstens gemeint, dass die beiden das klären und sich dem bewusst werden, was sie als empfindliche Punkte in ihrer Seele aus der Herkunftsfamilie mitbringen – und wir alle bringen solche Punkte mit, anders geht es selbst bei idealsten Verhältnissen nicht! Diese Punkte gehören zu unserer Identität dazu, und in kritischen Situationen unserer Beziehung werden sie immer wieder auftauchen. Aber wir können lernen, immer konstruktiver damit umzugehen. Damit können Partner auch lernen, sich wirksamer gegenseitig zu unterstützen, und es wird immer leichter und mit immer weniger Dramatik möglich sein, die Dinge wieder in gute Bahnen zu lenken.

Im ersten Schritt geht es also darum zu erkennen, welche Spuren die Erlebnisse in der Herkunftsfamilie bei uns hinterlassen haben. Insbesondere haben sich daraus verfestigte Annahmen über uns selbst und über das Funktionieren von Beziehungen entwickelt. Jene Bedürfnisse, die in der Kindheit und Adoleszenz zu kurz kamen, oder von denen wir übersättigt wurden, - beides ist gleichermaßen ungünstig für eine ausgewogene Entwicklung -, leben in unseren heutigen Beziehungen als besonders intensiv erlebte Sehnsüchte oder besonders empfindliche Punkte wieder auf.

Dabei muss zwar, wie gesagt, jeder seine Themen selber aufarbeiten. Trotzdem ist es sehr wichtig, dass sich die Partner ihre Geschichte und Erkenntnisse mitteilen. Erst dadurch wird die Grundlage für echtes gegenseitiges Verstehen gelegt. Und dieses Verstehen kann dazu führen, dass die Partner sich in Konflikten einerseits mit einem milderem Blick betrachten, und andererseits besser einschätzen können, welches ihr eigener Anteil am Problem ist.

2. Die Eltern neu erkennen

Manche haben längst erkannt, welche Mängel oder gar Missbräuche sie in der Kindheit erlebt haben. Einige neigen dazu, sich als Opfer zu definieren: als Opfer ihrer Eltern, und diese Sichtweise weitet sich dann aus, so dass sie sich auch definieren als Opfer ihrer Vermieter oder Arbeitgeber, als Opfer ihrer anstrengenden Kinder, und sogar als Opfer des

Wie unerledigte Lebens Themen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Partners. Doch mit dieser Haltung ist nichts gewonnen. Solche Paare haben die Tendenz, die wahren Ursachen ihrer Paarkrise zu verleugnen. So verleugnen sie auch, dass sie von ihren Eltern, auch wenn sie sich äusserlich von ihnen noch so hart abgegrenzt oder sogar mit ihnen gebrochen haben, trotz alledem noch nicht wirklich abgelöst sind. Das heisst, sogar, wenn sie zum Beispiel sehr früh ausgezogen sind oder den Kontakt mit den Eltern abgebrochen haben, bleiben sie ganz gegen ihr bewusstes Wollen innerlich an ihre Eltern gebunden. Denn nicht, wenn man eine die eigenen Bedürfnisse achtende, wertschätzende und den Selbstwert stärkende Erziehung hatte, sondern wenn man wenig Liebe und wenig echte Fürsorge von den Eltern erlebt hat, wird die Ablösung zum Problem.

Mit gelungener Ablösung ist aus diesem Grund zweitens vor allem gemeint, dass die Partner ihren Vater und ihre Mutter aus einer erwachsenen Haltung versöhnt annehmen können.

Meist schauen wir immer noch mit dem Blick des Kindes auf unsere Eltern. Mit dieser Sichtweise erkennen wir aber nicht, was die Eltern in ihrer Kindheit oder später selber an Schwierigkeiten oder Traumatischem erlebt haben, und wie sie zu jenen geworden sind, die sie sind. Und wenn unsere Eltern wiederum diese Aufgabe der Bewusstwerdung und Entwicklung nicht erledigt haben, was meist der Fall ist, dann erschwert ihre eigene seelische Not und Bedürftigkeit, die Not und Bedürftigkeit ihrer Kinder zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Das geschieht auch in wohlhabenden, gut situierten Familien jeden Tag. Vielleicht hatte die Mutter mit Depressionen zu kämpfen, oder war mit ihrer Paarbeziehung oder ihrer ganzen Lebenssituation so unzufrieden, dass ihr das die Kraft raubte, den Kindern Geborgenheit und Sicherheit zu geben.

3. Eine klare Grenze zu den Eltern ziehen und doch im Kontakt sein

Ablösung heisst drittens aber auch, sich als erwachsener Sohn oder als erwachsene Tochter deutlich von den Eltern abzugrenzen und ihnen als erwachsene Person zu begegnen. Denn häufig sind es die Eltern, welche die Kinder nicht „loslassen“, und ihnen mehr oder weniger direkt ein schlechtes Gewissen machen.

4. Häufige Entwicklungsaufgaben für den Mann im Ablöseprozess

Der Mann muss von der Mutter weg, um Mann zu werden und reif zu sein für eine Paarbeziehung zu einer Frau. Wie geht das? Wie verlässt man den mütterlichen Bereich, den Bereich ihrer Kontrolle, die im Erwachsenenleben zum Hindernis für die Liebe zu einer Frau werden kann? Es geht immer darum, dass der junge Mann sich auf das Väterliche einlässt, das heisst im Idealfall eine Vater-Figur findet, die ihn lehrt, unterstützt und mit der er sich auseinandersetzt. Das heisst: Den mütterlichen Bereich verlässt man dadurch, dass man den väterlichen betritt. Man verlässt ihn nicht dadurch, dass man die Mutter aggressiv zurückstösst oder Konflikte mit ihr inszeniert. Eine Trotzreaktion der Mutter gegenüber trägt nichts bei zu einem unambivalenten Liebesverhältnis zu einer Frau. Wirkliche Ablösung von der Mutter geschieht, wenn der Sohn von der Mutter zum Vater geht. Dabei ist nicht ein körperlicher Prozess gemeint, sondern viel eher ein symbolischer, ein seelischer. Viele

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Männer haben diesen Schritt vom mütterlichen in den väterlichen Bereich noch nicht vollzogen, auch wenn sie bereits erwachsen und selber Väter von Kindern sind. Man erkennt das daran, dass sie zum Beispiel heute immer noch gegen ihre Väter kämpfen, es ihnen „beweisen“ wollen oder sie verachten. Es geht also in einem weiteren Schritt wesentlich auch darum, sich mit dem Vater auszusöhnen. Das bedeutet, dass man mit ihm Frieden schliesst und ihn als seinen Vater annimmt. Natürlich kann diese Aussöhnung schwierig sein, je nachdem, was man mit ihm in der Kindheit erlebt hat.

5. Häufige Entwicklungsaufgaben für die Frau im Ablöseprozess

Eine häufige Konstellation ist jene, dass die Tochter in eine Dreieckskonstellation zwischen ihren Eltern gerät. Zum Beispiel gibt es zwischen den Eltern keine wirklich echte, intime Beziehung auf Augenhöhe, keine erwachsene Bindung, häufig aber verdeckte und nicht konstruktiv ausgetragene Konflikte. Die Tochter spürt dies intuitiv und versucht besonders lieb, angepasst und strahlend zu sein. Es kann dabei sein, dass sie in eine pflegende Rolle zur Mutter gerät, und es kann sein, dass sie zum Liebling, zur Prinzessin des Vaters wird, die ihn aufmuntern kann. Aus solchen „Vater-Töchtern“ werden, wenn sie erwachsen sind, einerseits oft attraktive, anziehende, verführerische Frauen, die auch beruflich kompetent und sehr erfolgreich sind, aber in ihrer Seele hilflos bleiben. Die übermässige Bezogenheit zum Vater führt dazu, dass sie das Weibliche in sich ablehnt oder im Konflikt zur erotischen Weiblichkeit bei anderen Frauen ist, und sie führt auch dazu, dass ihr kein Mann recht ist und sie an jedem etwas auszusetzen hat. Oder aber, wenn sie sich dann doch für einen Mann entscheidet, dass dieser Quasi an die Stelle des Vaters tritt, weil sie auf ihn genauso übermässig bezogen ist. Diese Frauen wissen nicht und haben kein Gespür dafür, wer sie selber sind und was sie selber brauchen.

Dabei ist zu beachten, dass diese Konstellation keineswegs nur entsteht, wenn Väter ein Zuviel an Beziehung zu ihren Töchtern herstellen, auch bei Scheidungstöchtern, also Töchtern abwesender Väter, können sich ganz ähnliche Muster herausbilden. Bei ihnen wird der Vater zum Bezugspunkt einer ungestillten Sehnsucht, die sie zu einem Übermass an Bezogenheit auf das Männliche führt, vor allem dann, wenn es ihr nicht gelungen ist, ihre Mutter zu akzeptieren und eine tragfähige Beziehung zu ihr aufzubauen.

Ihre Entwicklungsaufgabe ist also, sich selbst zu finden, Zugang zu ihren wirklichen Bedürfnissen und Gefühlen zu erhalten. In ihrer Herkunftsfamilie hatte sie gelernt, sich gut anzupassen, eine liebe und strahlende Tochter für ihre Eltern zu sein und wenig auf sich und ihre Bedürfnisse zu achten.

Und ihre zweite Entwicklungsaufgabe ist es, sich klar gegenüber ihrem Partner abzugrenzen, indem sie klare Position bezieht für das, was ihr neu wichtig geworden ist.

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Die Bewegungen der Seele (Hunter Beaumont)

Wenn wir vom Seelischen sprechen, kann damit meines Erachtens keine echte Realität gemeint sein, sondern es handelt sich um eine Metapher, eine Landkarte, die uns hilft, ein besseres Bild und Verständnis zu bekommen.

Hunter Beaumont beschreibt die Seele als etwas Bewegliches, indem sie eine ständige Bewegung macht von sich öffnen und sich schliessen. „Sich zusammenziehen“ ist eine gängige Methode, Schmerz zu bewältigen. Wenn wir beispielsweise handwerklich tätig sind und uns dabei mit dem Hammer auf den Daumen schlagen, umfassen wir als Erstes den Daumen ganz fest mit der anderen Hand, um den Schmerz zu dämmen. Wenn der Arzt dann zum Kind sagt, „Lass mich gucken.“, will das Kind nicht loslassen. So ist es auch mit der Seele. Und wie der bekannte Trauma-Therapeut Peter Levine festgestellt hat: Es ist viel leichter, jemanden zu erschrecken, jemanden in diese Erstarrung zu bringen, als ihn dann wieder heraus zu begleiten.

In dieser metaphorischen Sprache ist ein Trauma etwas, das die Seele veranlasst oder zwingt, sich zu schliessen. Die Seele bewegt sich ständig, je nach Situation. Sie öffnet sich, oder sie schliesst sich. Die Beziehung zu unserer Seele ändert sich enorm, wenn wir anfangen, auf ihre Bewegung zu schauen. Wenn wir in der Kindheit Dinge erleben, die so intensiv negativ sind, dass die Seele sich gezwungen fühlt, sich zu schliessen, um nicht überwältigt zu werden, dann wird diese Strategie bei wiederholten solchen Erfahrungen zur Gewohnheit der Seele, die bestimmt, wie offen oder wie zu sie sich halten soll – und diese Gewohnheiten setzen sich jahrelang automatisch fort.

Was passiert in Beziehungen, wenn wir uns unserem Partner nähern und merken, er ist nicht da? Ist es nicht so, auch für uns Erwachsene, dass die Seele in diesem Moment zurückzuckt, sich zurückzieht, sich irgendwie zusammenrollt? Und wenn ein Kind, auch ein Kleinkind sich zur Mutter hinbewegt und sie sucht, aber zu oft merkt, dass sie nicht präsent ist und spürt, dass ihre Seele geschlossen ist, dann zieht sich auch die Seele des Kindes zusammen und macht zu.

Und später identifiziert sich das heranwachsende Kind, der junge Erwachsene, der ältere Erwachsene mit dem Verhärteten, mit diesem Teil von sich, als wäre das seine Ganzheit und sagt: „So bin ich.“ Und dann schicken wir diesen kleinen Anteil von uns durchs Leben, als wäre er wirklich der, der wir sind, anstatt zu sehen, dass das nur ein zusammengezogener Teil von dem ist, was wir eigentlich sind.

Auf diese Weise entwickelt ein Kind eine Persönlichkeit, und aus dieser Persönlichkeit heraus schauen wir das Leben an. So kann man ganz gut funktionieren, vor allem auch im Beruf recht erfolgreich sein, aber Intimität in einem zusammengezogenen Zustand ist nicht einfach. Wenn auf diese Weise unsere äussere Persönlichkeit entsteht, dann ist das nur ein Bruchteil unserer Vollständigkeit. Wenn wir dann sagen „Ich bin, ich tue, ich denke“, sprechen wir, als ob wir nichts anderes wären als dieses Ich. Wir alle kennen aber Situationen, in denen wir ambivalent sind, in denen verschiedene Stimmen in uns verschiedene Lösungen für uns möchten. Es geht dann darum, all diese Wortmeldungen ernst zu nehmen, und sie als Vertreter von wichtigen Bedürfnissen, die wir auch haben, zu

Wie unerledigte Lebens Themen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

begrüssen. Wir müssen also aufpassen, dass wir nicht nur jenem inneren Anteil die Stimme geben und sprechen lassen, der sich gewohnt ist als „ich“ zu sprechen, und der meint, er sei unsere Ganzheit. Diese äussere Persönlichkeit oder das Ego, das wir aufgebaut haben und mit dem wir uns identifizieren, fängt, wenn wir uns auf den Entwicklungsweg zu mehr Zufriedenheit und Reife machen, früher oder später an zu bröckeln. Und das ist auch der Sinn der Sache. Denn es gibt Instanzen in uns, die die Führung übernommen haben, die uns schützen wollen, aber mit ihrer Strategie möglicherweise weit über das Ziel hinausschiessen und uns massiv negative Konsequenzen einbrocken, die dem widersprechen, was uns wirklich wichtig wäre. Die angemessene Funktion dieser Stimme in uns ist also nur eine beratende, nicht aber eine führende. Denn oft ist diese Stimme ein aufgeblasener Diktator, der sich an die Macht gewöhnt hat und sie ungern aufgibt – wie in der Politik.

Wenn wir uns auf den Weg begeben, werden wir zwar die gleichen bleiben, uns aber doch auch verändern. Das Ziel im Sinne der Metapher ist, dass sich die Seele wieder öffnet. Denn nur dann ist es möglich, andere Menschen, die Eltern oder den Partner, so zu sehen, wie sie sind. Und solange wir sie nur durch die Brille unserer alten Überzeugungen und Vermutungen sehen, werden wir ihnen nicht wirklich begegnen können.

Ablösung heisst: Mit den Eltern ins Reine kommen (Hunter Beaumont)

Wenn die Eltern selber nicht reif sind

Wenn Kinder unter Druck geraten, für ihre Eltern zu sorgen, kann es sowohl für die Kinder als auch für die Eltern negative Auswirkungen haben. Es gibt Eltern, die in der seelischen Entwicklung noch Kinder sind. Sie sind Kinder, die selbst Kinder haben. Deshalb gibt es Kinder, die sich, unabhängig von ihrem Alter, für die Eltern verantwortlich erleben. Eltern, die seelisch noch Kinder sind, benutzen ihre Kinder, um ihre eigenen Bedürfnisse zu erfüllen und lassen sich von ihren Kindern umsorgen, als ob sie selbst Kinder wären. Eltern, die wenig geübt sind, mit seelischem Schmerz umzugehen, oder die vielleicht selbst traumatisiert sind, verlangen von ihren Kindern Anpassungen, die für die Kinder belastend oder sogar schädlich sind. Wenn ein Vater oder eine Mutter zu seinem Kind sagt: „Wie kannst du mir das antun?“, dürfen wir davon ausgehen, dass etwas schiefgelaufen ist. Ein gleich eindeutiges Zeichen in diese Richtung ist es, wenn ein Kind von etwas absieht, das ihm wirklich wichtig wäre, nur weil es den Eltern nicht wehtun möchte. Denn kein Vater und keine Mutter, die ihre Themen aufgearbeitet haben, würde zu seinem Kind sagen: „Du sollst dir wehtun und dein Leben belasten, damit ich keinen Schmerz habe.“

In einer gesunden Familie ist es Aufgabe des Vaters und nicht des Kindes, sich um die Mutter zu kümmern. Kinder sind nicht in der Lage, die existenzielle Situation, die Schwierigkeiten der Eltern, richtig zu verstehen. Ihnen fehlt die Lebenserfahrung, um das, was die Eltern tun, einordnen zu können. Aus diesem Grund beurteilen Kinder das, was die Eltern machen, falsch. Aber auch als Eltern sehen wir unsere Kinder oft nicht. Als Eltern tun wir unseren Kindern immer auch Leid an, ob wir wollen oder nicht.

Die Erfahrungen der Psychotherapie zeigen, dass es manchen Menschen gelingt, sich von den Wirkungen der Kindheitserfahrungen zu befreien, während andere ungemildert weiter

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

darunter leiden, indem sie zum Beispiel von der Wut auf die Eltern oder die Gesellschaft nicht wegkommen. „Meine Eltern haben mir nicht das gegeben, was ich brauche. Mir geht es nicht gut, weil...“ Das ist eine Opferhaltung, und jedes Opfer braucht den Täter, sonst kann es sich nicht als Opfer definieren. Wenn wir also die Täterschaft der Eltern aufgeben wollen, müssen wir fähig sein, unsere Identifikation mit uns als Opfer aufzugeben.

Kinder haben also eine gewisse Freiheit, die Eltern aus deren „Schuld“ oder Verstrickung zu entlassen, und die Wirkung dessen, was die Eltern von ihren Eltern und Grosseltern übernommen haben, zu mildern. Mit Verstrickung meint Beaumont das, was Jellouschek als Lebensthema und was Sachse als Schemata bezeichnen würde. Verstrickungen sind demnach unverarbeitete Themen oder auch Glaubenssätze, die uns von unserem wahren Kern fernhalten, und die bewirken, dass sich die Vergangenheit weiter destruktiv in der Gegenwart auswirken kann.

Mit dem Vater ins Reine kommen

Wenn wir nun zwischen dem wahren Wesen des Vaters und seiner Verstrickung unterscheiden, können wir auch zwischen unserem Vater, so wie er in seinem Schicksal geworden ist, und unserem Vater, so wie er lieber geworden wäre, wenn er ein anderes Schicksal gehabt hätte, unterscheiden. Es geht also darum zu sehen, was der Vater selber für Umstände gehabt hat in seinem Leben und mit welchen Schwierigkeiten er konfrontiert war.

Ein Mann findet seinen Weg zum Wesen des Mannes zusammen mit seinem Vater und anderen Männern, er findet ihn nicht als Liebling seiner Mutter.

Man sieht häufig in der Therapie, dass die Beziehung und die Intimität zwischen Vater und Mutter nicht in Ordnung waren, die Eltern nicht ganz zueinander standen. Der Sohn (oder die Tochter) übernimmt dann die Aufgabe des Vaters, sich so zu verhalten, dass es der Mutter gut geht. Aber der Mutter fehlt trotzdem ein Mann. Ein Kind kann ihr nicht geben, was ihr als Frau fehlt. Für das Kind entsteht so eine sehr schmerzhaft Vermischung von Verantwortung und Wichtigkeit, verbunden mit der Erfahrung, dass egal, was es macht, es nie genug sein wird. Manchmal kommt hinzu, dass die Mutter vom Vater und vom Männlichen verletzt oder enttäuscht wurde und Männern misstraut oder sie fürchtet. Wenn der Vater und das Männliche aber von der Mutter verachtet werden, hat der Sohn keine Kraft, zu sich selbst zu stehen, und die Tochter ist ebenfalls nicht in der Lage, sich in einer erwachsenen Bindung auf einen Mann einzulassen.

Die Arbeit gelingt am besten, wenn die Männer die innere Beziehung zum Vater finden können. In der therapeutischen Arbeit geht es dann darum, den Vater in gewisser Weise zu rehabilitieren, zu erlösen. Das bedeutet, man hilft dem Mann, den Vater in dessen Kontext zu sehen.

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

Mit der Mutter ins Reine kommen

Auch auf die Beziehung zur Mutter trifft das zum Vater Gesagte gleichermassen zu. Das Gute oder das weniger Gute, das wir erinnern, mag stimmen, wenn wir aber glauben, das ist meine Mutter, sehen wir sie nicht in ihrer Ganzheit. Unser Groll auf sie oder unsere Enttäuschung halten uns an sie gebunden wie ein Kind. Nur deshalb haben wir negative Gefühle ihr gegenüber, weil wir noch immer etwas von ihr wollen. Hinter unserem Ärger verbirgt sich also ein Wunsch. Und wenn wir genau hinhören, dann wünsche ich mir, dass meine Mutter etwas tun würde, damit meine Seele aufgeht und zufriedener ist, damit ich mehr lebe und mehr liebe.

Es ist ganz natürlich, dass ein Kind sich um das Wohlergehen der Mutter kümmert, so gut wie es dies kann. Aber ein Kind, das in einer solchen Beziehung lebt, fühlt sich schuldig, wenn es die Mutter enttäuscht oder im Stich lässt. Wenn ein Kind aber den seelischen Schmerz der Mutter spürt, ist es bereit, in die Bresche zu springen – aus Liebe. Damit verliert sich das Kind aber selber aus dem Blick.

Eltern wollen, dass es ihren Kindern gut geht

Unverstrickte Eltern wollen, dass es den Kindern gut geht.

Hunter Beaumont stellt folgende Übung zur Veranschaulichung dieser simplen Tatsache vor: Stellen Sie sich vor, auch wenn Sie keine Kinder haben, Sie würden Ihre eigenen Kinder anschauen und sehen, dass sich die Kinder das Leben kaputt machen, weil das Unverarbeitete im Weg steht. Wenn du als Mutter oder als Vater dein Kind anschaust und siehst, es macht sich kaputt wegen dir – wie geht es dir dann? Es bricht dir das Herz! Als unverstrickte Eltern, die mit sich selbst im Kontakt sind, leben wir dafür, dass es unseren Kindern gut geht. Und wenn wir merken, dass wir ihnen, meist unbeabsichtigt, etwas angetan oder zugemutet haben, was ihnen nicht gut tut, dann tut es uns als Eltern weh. Und dann lädt Beaumont ein, sich in der Vorstellung umzudrehen und die eigenen Eltern anzuschauen. Ist es denkbar, dass es den eigenen Eltern im Herzen anders ginge, wenn sie uns, ihre Kinder, anschauen? Es ist nicht denkbar.

Die Verstrickung der Eltern zu erkennen hilft der Kinderseele in uns, die Eltern als Menschen, die auch ein Schicksal haben, mit Verständnis und Wohlwollen zu erkennen. Die gelungene Ablösung von den Eltern beginnt also damit, sie so zu sehen, wie sie sind – auch in ihrem Schmerz – ohne unser Herz zu verschliessen und ohne uns in ihr Schicksal einzumischen. Es geht also darum zu lernen, sie in ihrem Kontext zu sehen, in ihrer Familie zusammen mit all den Menschen, die zu ihnen gehören, ohne zu verhärten und ohne in Versuchung zu geraten, ihr Retter zu werden. Sondern symbolisch für sich zu ihnen zu sagen: „Die Konsequenzen deiner Verstrickung lasse ich bei dir. Nein, was du im Auftrag der Verstrickungen von mir verlangst, mache ich nicht. Das tue ich dir nicht an.“

Wenn ein Elternteil von seinem Kind also eine Anpassung verlangt, damit es ihm besser geht, zum Beispiel, dass das Kind auf die Heirat mit dem den Eltern nicht genehmen Partner

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

verzichtet, besteht die Lösung darin, der Mutter oder dem Vater zu sagen: „Ich könnte auf meine Heirat verzichten. Aber wenn ich das täte, wäre mein Leben von deiner Angst bestimmt und nicht von dem, was für mich stimmig ist. Wenn ich dann aus Gehorsam zu dir unglücklich wäre, wärst du schuld daran. Ich will deine Schuld nicht vergrössern – weil ich dich liebe, tue ich dir das nicht an. Weil ich dich liebe, gehe ich meinen Weg mit vollem Risiko und allen Konsequenzen.“ Selbstverständlich kommt es nicht darauf an, dass man diese Sätze laut sagt. Die Sätze spiegeln eine innere Haltung.

Die Seele kann sich dann am besten öffnen, wenn wir die Eltern in diesem Sinne anzunehmen lernen. Denn unsere Eltern sind die einzigen Eltern, die einzigen Menschen auf Erden, die uns das Leben und die Kraft, es zu leben, geben konnten. Alle anderen Eltern hätten ein anderes Kind und uns gäbe es nicht. Das Ziel ist, jenseits aller Wut, aller Verletzungen, Enttäuschungen und Verstrickungen unseren Eltern zu begegnen.

Bearbeitung im Februar 2016, Marco Ferrari

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

PS:

Ich empfehle interessierten Personen nach der Lektüre dieser Arbeit die empfohlenen Bücher wirklich ernsthaft zur Lektüre. Die vorliegende Zusammenstellung ersetzt diese nicht. Insbesondere die Märcheninterpretationen von Jellouschek enthalten viele hier ausgelassene Details und genauere Erklärungen. Sie werden von der Lektüre der Bücher nach dem Lesen dieser Arbeit noch mehr profitieren können, denn wie bei jedem Lernprozess braucht das nachhaltige Lernen die Wiederholung und die Vertiefung.

Hans Jellouschek: Beziehung und Bezauberung

In besonderem Masse gilt die Kaufempfehlung dem Buch „Beziehung und Bezauberung“, denn die Details dieser durchaus auch sehr häufigen Paarkonstellationen lässt die Zusammenfassung nachfolgend weitgehend ausser Betracht. Es werden dort aber einige weitere Beziehungsmuster diskutiert, in den Sie Ihr Paarmuster womöglich noch genauer erkennen könnten:

- **Hänsel und Gretel:** Sind häufig Paare, die sehr jung zusammen gekommen und zu Hause ausgezogen sind, weil sie es dort seelisch nicht mehr ausgehalten haben. Die Eltern waren sehr mit ihren eigenen Problemen beschäftigt. Das gemeinsame Bündnis gibt ihnen die Hoffnung, jetzt zu finden, was sie zu Hause bitter vermisst haben. Häufig sind sie durch Konflikte innerlich noch an die Eltern gebunden und merken nicht, dass sich ihre Paarkrise gerade dadurch erklären lässt, dass sie sich zu sehr als Opfer definieren und sich gegenseitig heillos überfordern.
- **Die Schöne und das Tier:** Am Anfang war es die grosse Liebe, doch jetzt merkt die Frau, dass ihr Mann sich ihr nicht wirklich zeigt. In der Nacht will er zwar noch mit ihr verschmelzen, aber am Morgen ist er „weg“. Sie beginnt, sich ihm zu entziehen, denn ihr Entwicklungsschritt ist es, auch eine Eigenständigkeit zu entwickeln. Er fühlt sich dadurch verletzt, aufgeschreckt und verschwindet noch mehr. Jellouschek zeigt auf, wie sich solche Paare wiederfinden können.
- **König Drosselbart:** Es geht um die Beziehungsfantasie von „Macho-Männern“, wie sie ihre widerspenstige, vielleicht plötzlich sich abwendende oder zickig werdende Frau, dazu bringen kann, ihn zu lieben. Es geht um Beziehungen, in denen der Mann dominiert und sie sich anpasst, da sie bereits in ihrer Herkunft eine Anpassung zu ihrem Vater hin gemacht hatte. Solche Frauen finden sich oft erfolgreich in der „Männerwelt“, im Beruf, wirken zwar vielleicht schon erotisch, aber nicht weiblich, sondern eher hart. Sie haben kein Gefühl dafür, wer sie selber sind und was sie selber brauchen. Ihrem Partner beginnen sie sich zu entziehen, zeigen sich zickig, kritisieren ihn. Der Mann versucht, sie zu „zwingen“, ihn zu lieben, indem er sie zu

Wie unerledigte Lebensthemen in Paarkonflikten aktiv werden und bewältigt werden können

„zähmen“ versucht. Der wirkliche Weg zu ihr ist aber, dass er sie ihre Entwicklung zur reifen Frau gehen lässt, und ihr dabei unverdrossen seine echte, starke Liebe zeigt, und bereit ist, die „Oben-Unten-Beziehung“ aufzugeben.

- **Die Nixe im Teich:** Hier geht es zentral darum, wie es an die Mutter noch gebundene Söhnen gelingt, ihre Angst vor weiblicher Nähe zu überwinden und liebesfähig zu werden.
- **Orpheus und Eurydike:** Hier geht es um das „narzisstische Beziehungsmuster“, in dem der Mann seine Frau zwar für ihre Schönheit und Repräsentanz bewundert, jedoch nicht wirklich sie meint. Er hat sich ihre Schönheit einverleibt, um sich selber aufzuwerten, um mit ihr als Partnerin noch glanzvoller zu erscheinen. Er bezieht die Frau also auf sich, nicht sich auf die Partnerin. Aber irgendwann merkt sie das, dass es eigentlich immer nur um ihn geht, und sie muss sich distanzieren, um sich nicht selbst zu verlieren. Sie zieht sich aus der Beziehung zurück. Er kämpft dann zwar um sie, doch tut er dies auf eine Art und Weise die zeigt, dass er noch nicht wirklich verstanden hat, um was es geht, welche Entwicklung seine Partnerin durchmacht. Er kämpft darum, das Alte wiederherzustellen, und damit wird er scheitern. Er kann sie nur zurückgewinnen, wenn er seine Kontrolle über sie aufgibt, wenn er sich auf sie und auf ihre Entwicklung wirklich einlässt.
- **Othello und Desdemona:** Es geht um das Thema Eifersucht. Jellouschek zeigt, wie und wodurch Eifersucht zerstörerisch sein kann.
- **Der Fischer und seine Frau:** Der Mann tut äusserlich fast alles für sie, und doch ist es ihr nie genug. Er versucht sie zu beschwichtigen, ihr einzureden, dass sie doch keinen Grund zur Klage habe. Aber er kümmert sich nie auch nur einen Augenblick um das, was eigentlich in ihr vorgeht, was die tieferen Gründe ihrer Unzufriedenheit sein könnten. Die Lösung bestünde aber genau darin; Ihr das zu geben, was sie wirklich braucht, nämlich persönliche Anerkennung und Begegnung von Person zu Person. Der Fischer aber verweigert sich ihr als Mann, indem er sie äusserlich stets zufrieden stellt, sie aber damit als Person ins Leere laufen lässt. Die Lösung wäre also, sich auf die Frau einzulassen, sie also ernst zu nehmen, sich damit zu befassen und auseinanderzusetzen, was sie wirklich beschäftigt. Beide müssen lernen, erstens zu sich selber zu stehen und zweitens Begegnung zu wagen.
- **Merlin und Viviane:** Wie ein älterer Mann und eine viel jüngere Frau miteinander glücklich werden können.
- **Philemon und Baucis:** Wie Paare miteinander alt werden können, ohne dass ihnen die Liebe abhanden kommt.