

WIE GELINGT PARTNERSCHAFT?

Waren Ihre Eltern ein glückliches Paar? Wie behandelte die Mutter den Vater, wie verhielt er sich seiner Frau gegenüber? Was immer Sie als Kind beobachtet haben, wirkt sich möglicherweise heute auf Ihre eigene Beziehung aus

VON SABINE BÖSEL UND ROLAND BÖSEL





Das erste Liebespaar, das wir in unserem Leben beobachten, sind unsere Eltern. Wir erleben die ganze Dynamik zwischen den beiden – die Machtkämpfe, die Rollenverteilung, die Kommunikation zwischen ihnen. Und so, wie wir grundsätzlich durch Nachahmen lernen, eignen wir uns auch in Bezug auf das Beziehungsleben die Eigenarten von Mutter und Vater an.

Die logische Konsequenz: Viele Probleme, die wir als Erwachsene haben, hängen damit zusammen, in welcher Weise die Eltern uns ein Vorbild waren und was wir davon übernommen haben. Wenn man herausfindet, dass es Ähnlichkeiten im Verhalten gibt zwischen sich selbst und einem Elternteil, versteht man den eigenen Beziehungsstanz, den Machtkampf, die Rollendynamik viel besser. Vor allem aber löst es einen Knoten, man ist in der Lage, die gegenseitigen Verletzungen richtig zuzuordnen. Wer die Beziehungsgeschichte der Eltern für sich abschließen kann, für den lösen sich meist auch die eigenen Liebesprobleme, sodass er einen neuen, selbst gestalteten Weg einschlagen kann.

Nach sechzehn Jahren Ehe schleppte Christa ihren Ehemann Gernot zu uns in die Praxis, weil sie die vielen Konflikte klären wollte. Zunächst wehrte sich Gernot heftig gegen die Sitzungen, dann stimmte er zu, maximal zwei weitere Termine wahrzunehmen. Es dauerte nicht lange, da waren Christas und Gernots Kindheitsgeschichten auf dem Tisch. Gernot war sehr berührt, zu erfahren, wie einsam sich seine Frau als Kind gefühlt hatte. Christas Eltern hatten einen Bauernhof und waren den ganzen Tag über auf dem Feld. Ihre Geschwister waren alle schon weggezogen, denn sie waren alle schon erwachsen, und so war Christa viel allein. „Das wusste ich gar nicht“, sagte er und musste dann weinen, weil es ihn schmerzlich daran erinnerte, dass auch er viel allein war. Als typisches Schlüsselkind einer Arbeiterfamilie war niemand zu Hause, wenn er von der Schule heimkam, und er saß stundenlang am Gangfenster ihrer Altbauwohnung und wartete, bis seine Mama nach Hause kam. Christa und Gernot entdeckten also eine Seelenverwandtschaft, ein Schicksal, das sie teilen konnten, und das erzeugte eine tiefe Verbindung. Viele ihrer Machtkämpfe lösten sich schnell auf. Nach der siebten Sitzung beendeten sie die Paartherapie, weil sie der Meinung waren, es gehe ihnen nun wieder gut miteinander.

Ein halbes Jahr später bekamen wir einen Anruf von Gernot. Die starke Verbindung aus diesen Sitzungen hatten sie bald wieder verloren. Sie hatten nun zwar ein tieferes Verständnis ihrer Seelenverwandtschaft, doch im Beziehungsalltag kam bald wieder das alte Verhalten zum Vorschein. Es braucht mehr als das Wissen über eine auch noch so tiefgehende Gemeinsamkeit, um eine Beziehung gelingen zu lassen.

In einem von uns geleiteten Dialog sprach Christa eine große Sehnsucht aus: „Ich wünsche mir so sehr, dass du am Abend gerne nach Hause kommst und nicht immer so spät. Ich würde mich so freuen, wenn du öfter einen Abend mit mir verbringst und mich fragst, wie mein Tag war.“ Wir fragten, was wohl beide dazu beitragen – also nicht nur Gernot, sondern auch, was Christas Anteil daran war, dass ein früheres Heimkommen für Gernot nicht attraktiv war.

Christa machte zunächst große Augen. „Ich mache es ihm schwer? Aber ich wünsche mir doch nichts sehnlicher!“ Doch nach einer kurzen Nachdenkpause huschte ein verlegenes Lächeln über ihr Gesicht. „Nun, meistens bin ich unfreundlich. Ich schaue ihn nicht an, mache ihm Vorwürfe oder überfalle ihn gleich mit einer Frage, ob er dies und jenes schon erledigt habe.“

Hätten wir nun Christa gefragt, warum sie das denn so tat, so hätte sie uns garantiert eine Reihe an Begründungen nennen können. Doch uns interessierte etwas ganz anderes: „Wo konntest du dieses Verhalten das erste Mal in deinem Leben beobachten?“ Wir baten sie, in ihrer Lebensgeschichte zurückzugehen, in ihre junge Erwachsenenzeit, ihre Jugend, ihre Kindheit – und dann erinnerte sie sich, dieses Verhalten bei ihrer Mutter beobachtet zu haben. Ihre Mutter hatte enormen Stress mit dem Vater, denn der hatte ja immer nur seine Vereine im Kopf. Wenn endlich auf dem Bauernhof alles erledigt war, ging er entweder in den Verein oder zur Gemeinderatssitzung oder er schnappte seine Tuba und ging zur Blasmusik. „Dass er Tuba spielen wollte, habe ich ja noch verstanden, doch dass er dann im Musikverein auch noch den Kassierjob angenommen hatte, das war wirklich zu viel.“ Wir fragten: „Jetzt spricht aber schon fast die Mutter aus dir, oder?“ „Das habe ich mir noch nie überlegt, aber es stimmt. In diesem Verhalten bin ich meiner Mutter ähnlich.“ Christa erinnerte sich, dass ihre Mutter dem Vater oft Vorhaltungen machte, wenn der sich anschickte fortzugehen. „Wie wäre es, wenn du einmal daheim bleibst und deinen Abend mit mir verbringst? Du bist wie dein Vater, der musste auch auf jedem Fest tanzen. Ich sitze immer allein zu Hause und muss mich um unser Kind kümmern.“ Der Zusammenhang zwischen Christas Verhalten Gernot gegenüber und der alten Beziehungsgeschichte ihrer Eltern war damit auf den Tisch gebracht.

Wenn in der Beziehung etwas nicht stimmt und das Problem nicht besprochen und gelöst wird, entwickeln wir unbewusst Auswege, wie zum Beispiel Müdigkeit, Vorwürfe, übermäßige Konzentration auf die Kinder oder Mehrarbeit. Gerade Letztere wird oft nicht als Ausweg erkannt. Schließlich ist es wichtig und ehrbar, Überstunden zu machen und dadurch

das Familieneinkommen aufzubessern. Doch wenn man die ständigen Überstunden hinterfragt und feststellt, dass man in Wahrheit deshalb länger im Büro bleibt, weil man den Konflikten zu Hause entgehen möchte, dann unterbindet man die dringend notwendige Paarkommunikation, und der Konflikt bleibt bestehen und vergiftet das familiäre Klima.

Wenn wir diesem Verhalten auf den Grund gehen und in unsere Kindheit wandern, werden wir mit größter Wahrscheinlichkeit dieselben Auswege bei unseren Eltern finden. Das ist grundsätzlich nicht weiter verwunderlich. Genauso, wie

wir als kleines Kind lernen, wie man andere Menschen begrüßt oder mit Messer und Gabel isst, weil wir das von den Eltern abschauen, lernen wir auch andere Verhaltensweisen – zum Beispiel, welchen Ausweg man in bestimmten Situationen wählt. Die Eltern zu kopieren ist also im Grunde genommen sehr sinnvoll und kein destruktives Verhalten.

Christa aus unserem Beispiel von vorhin hat erwähnt, dass ihre Mutter dem Vater vorgeworfen hatte, er würde genauso auf jedem Fest tanzen wie sein Vater. Er hat den Ausweg also auch schon kopiert. Christa wiederum hat sich auf die Seite ihrer Mutter gestellt und ihr Verhalten kopiert: In diesem Fall ist der Ausweg, Vorwürfe zu machen. Sie hat als Kind oft genug beobachtet, wie ihre Mutter abends – von der schweren Arbeit abgekämpft – nicht in der Lage war, ihrem Vater freundlich zu sagen, dass sie manche Abende gern mit ihm verbringen würde. Somit bekam Christa kein brauchbares Verhalten vorgelebt, wie man es anstellt, um Nähe herzustellen. Mit jeder Vorhaltung, die sie ihrem Mann Gernot macht, meint sie eigentlich: „Du hast mir gefehlt, bitte umarme mich.“ Doch ein offenes Gespräch über Gefühle zu führen hat sie von ihrer Mutter nicht gelernt.

Auch Gernots Verhalten hat eine Geschichte. Als Schlüsselkind wartete er täglich, bis seine Mutter am frühen Abend von der Arbeit heimkam. Sein Vater, Automechaniker, musste

WIR LERNEN VON DEN ELTERN BENIMMREGELN. UND WIR LERNEN, WIE SIE KONFLIKTE LÖSEN



schon als Kind viel arbeiten, damit die Familie ausreichend Geld hatte. Das Einzige, was er sich an Freizeitvergnügen leisten konnte, war ein kostenloser Kurs im Chorsingen – und das blieb sein Hobby, auch als er eine eigene Familie hatte. Worüber haben Gernots Eltern regelmäßig gestritten? Genau: Seine Mutter machte dem Vater Vorhaltungen, dass er kaum zu Hause sei. Der Vater fühlte sich dadurch oft eingeschränkt, und weil er sich dem Konflikt nicht stellen konnte, ging er manchmal sogar gleich nach der Arbeit zum Chorsingen. Wenn nun Christa Gernot vorwirft, ihm sei sein Freizeitvergnügen wichtiger als die Familie, ist das für Gernot vertrautes Terrain. Er hat das Verhalten seines Vaters kopiert. Bei ihm sind es die Tarockabende mit seinen Freunden, zu denen er flüchtet.

Um den eigenen Auswegen auf die Schliche zu kommen, ist es also nicht nur sinnvoll, sich mit der Partnerin, dem Partner auseinanderzusetzen, sondern auch herauszufinden, welchen Beziehungstanz die Eltern uns vorgelebt haben. Es geht nicht darum, einen Schuldigen zu finden – was würde es denn helfen

zu sagen, der Vater sei schuld, dass man sich so und nicht anders verhält? Was allerdings hilft, ist, dass man durch das Verständnis der Beziehung der Eltern das eigene Verhalten besser versteht.

In diesen Beispielen wird deutlich, dass manches Verhalten, das wir kopieren, uns nicht guttut. Christa sehnt sich nach Nähe, nach einem gemeinsamen Abend mit ihrem Mann – doch sie überhäuft ihn mit Vorwürfen, kaum dass er zur Tür hereinkommt, und erreicht damit genau das Gegenteil. Gernot wünscht sich ebenso sehr die Nähe zu seiner Frau – doch er flüchtet und vergrößert damit die Distanz, weil er es nicht anders gelernt hat. Warum, so fragt man sich, tun wir das?

Um zu begreifen, warum wir offensichtlich inadäquates Verhalten von den Eltern kopieren, muss man ein wenig verstehen, was in kleinen Kindern vorgeht. Stellen Sie sich vor, Sie sind sechs Jahre alt. Ihre Eltern streiten viel. Sie sitzen in Ihrem Zimmer und hören es draußen poltern – oder zumindest die Stimme der Mutter ist es, die poltert. Den Vater hören Sie eher

WELCHEN BEZIEHUNGSTANZ FÜHREN DIE ELTERN AUF? WELCHE VORWÜRFE MACHEN SIE EINANDER?

brummen, nur ab und zu begehrt er auf. Dann fällt die Wohnungstür ins Schloss, der Vater ist wieder einmal zu seinem Stammtisch geflüchtet. Als Sechsjährige begreifen Sie nicht, worüber die Eltern streiten. Sie spüren aber die Bedrohung, die von Ihrer Mutter ausgeht, wenn sie so schreit. Sie bedauern, dass Ihr Vater schon wieder weg ist, denn Sie vermissen ihn sehr, weil er so selten bei der Familie ist. Sie haben große Sehnsucht nach seiner Anerkennung, doch sehr viel scheint er sich nicht für Sie zu interessieren. Und so sind Sie böse auf die Mutter, weil sie ihn schon wieder aus dem Haus vertrieben hat.

Weil die Mutter so stark wirkt, ergreifen Sie als Sechsjährige intuitiv die Partei des Schwächeren. Eine der Möglichkeiten für ein kleines Kind, dem Vater zu zeigen, wie sehr es ihn vermisst, ist, sein Verhalten zu imitieren. Sie gewöhnen sich also an, wie er immer dann zu flüchten, wenn es unangenehm wird. Die kleine Sechsjährige will damit sagen: „Papa, schau doch, ich bin genauso wie du, ich halte zu dir. Zeig mir, dass auch du zu mir stehst.“

Dieses Verhalten wenden Sie zukünftig für alle unangenehmen Situationen an: Wenn Sie in der Schule kritisiert werden, würden Sie sich am liebsten in ein Mauselloch verkriechen. Später, an Ihrem ersten Arbeitsplatz, beobachten Sie, wie andere lautstark ihr Recht einfordern – das wäre für Sie undenkbar, Sie nehmen ein Unrecht lieber in Kauf und ärgern sich im stillen Kämmerchen oder ziehen die Konsequenzen und kündigen, ohne den wahren Grund zu nennen.

Natürlich hat das auch Auswirkungen auf Ihre Beziehungen: Sie können zwar – anders als Ihr Vater – streiten und poltern, wenn es um Kleinigkeiten geht. Doch in letzter Konsequenz flüchten Sie, wenn Sie es nicht mehr aushalten. Ihre Partner stoßen Sie damit regelrecht vor den Kopf, weil die oft nicht wissen, was der Grund ist.

Wenn wir nun als Erwachsene dieses kopierte Verhalten identifizieren, ist es wichtig zu erkennen, aus welchen Gründen wir es uns damals als Kind angewöhnt haben. Im Laufe der vielen Paarbegleitungen haben wir die Entdeckung gemacht, dass die Ursachen einer der folgenden drei Kategorien zuzuordnen sind:

- Aus *Loyalität*: Wir verhalten uns zum Beispiel wie die Mutter, weil wir ihr unsere Liebe zeigen wollen, in der Hoffnung, dass sie sich zum Beispiel nicht so allein fühlt.
- Aus *Sehnsucht*: Wir kopieren das Verhalten des Vaters, um zu demonstrieren: Ich bin wie du. Wir hoffen, dadurch seine Liebe zu bekommen, nach der wir uns sehnen.
- Aus *Selbstschutz*: Wenn wir zum Beispiel als Kind geschlagen wurden, schlagen wir später selbst, um nicht mehr angegriffen zu werden.

Wenn wir wissen, was uns einst veranlasst hat, einen Elternteil zu kopieren, können wir das eigentliche Thema erkennen, das dahintersteckt, und können es auflösen. Auch wenn die Eltern nicht mehr leben, ist dies möglich. Und auch dann, wenn man einen Elternteil gar nicht kennengelernt hat, weil zum Beispiel der Vater die Familie ganz früh verlassen hat. Es kann sogar passieren, dass man den fehlenden Elternteil kopiert, auch wenn man ihn gar nicht wirklich kennt. Man bekennt sich zum Beispiel ähnlich wie der Vater nicht zu seinen Kindern. Seinen Ursprung hat dieses Verhalten in der Hoffnung des kleinen Kindes in uns, dass der Vater vielleicht irgendwann wieder zurückkommt. Auch eine alleinerziehende Mutter vollzieht einen Beziehungstanz, der sich zum Beispiel im Streit um Besuchszeiten zeigt oder daran, dass sie sich täglich bei ihrem Kind beklagt, weil der Vater sie im Stich gelassen hat.

Es ist nicht leicht, den früh gelernten Beziehungsmustern auf die Spur zu kommen. Oft ist das mit Gefühlen wie Trauer, Zorn, Angst oder Scham gekoppelt. Meist ist deshalb eine professionelle Begleitung notwendig. Aber Sie können auch mit Hilfe einer Vertrauensperson versuchen, Ihren Beziehungsmustern auf die Spur zu kommen. Ersuchen Sie Ihren Partner, Ihre Freundin oder eine andere nahe Person, Ihnen Fragen zu stellen, die wir hier vorschlagen. Es ist besser, die Fragen von jemandem gestellt zu bekommen, weil Sie sich dann gut entspannen und sich nur auf Ihre Gefühle und Antworten konzentrieren können. Suchen Sie sich einen gemütlichen Platz, stellen Sie beide Füße auf den Boden. Ihre Partnerin oder Ihr Freund soll sich gegenüber setzen. Schließen Sie die Augen, ziehen Sie ein- oder zweimal die Schultern hoch und lassen sie fallen, damit sich die Muskeln lockern. Erlauben Sie sich, dass

Ihre innere Weisheit wie eine große Kuppel über Ihnen zur Verfügung steht, um sie zu befragen. Dann sind Sie bereit.

Noch zwei Anmerkungen: Sie beantworten die Fragen nicht laut, sondern lassen sich durch die Worte auf eine Gedankenreise ein. Wenn Ihre Eltern bereits sehr früh gestorben sind, können Sie dieses Experiment trotzdem machen. Stellen Sie sich vor, wie sie gewesen wären. Für die Fragestellerin: Lesen Sie diesen Text vor und machen Sie dazwischen ausreichend Pausen, damit Ihr Gegenüber diese Gedankenreise gut machen kann.

- Stell dir deine Eltern vor, wie sie waren, als du Kind warst. Vielleicht magst du dir sogar deine Eltern aus jener Zeit vorstellen, bevor du geboren wurdest, aus der Zeit, als sie sich kennenlernten und sich verliebten. Was, glaubst du, hat sie ganz tief zueinander geführt?
- Nun überlege dir: Was war der Machtkampf deiner Eltern? Welchen Beziehungstanz haben sie geführt? Was war die Not deiner Mutter, deines Vaters?
- Was war der größte Vorwurf deiner Mutter an deinen Vater? Das kann auch ein nonverbaler Vorwurf sein, der sich durch Blicke, Gesten, Berührungen oder auch indirekte Anspielungen äußerte. Lass dir Zeit, um das zu erspüren.
- Und umgekehrt: Was war der größte Vorwurf deines Vaters an deine Mutter?
- Nun öffne bitte langsam deine Augen. Nimm dir ein Blatt Papier und schreib auf, was sich deine Eltern gegenseitig vorgeworfen haben. Sollte dir in dieser Fantasie nichts eingefallen sein, dann fällt dir vielleicht jetzt beim Schreiben etwas ein. Schreibe auf, welche Erkenntnisse – neue oder schon bekannte – du über die Liebesbeziehung deiner Eltern gewonnen hast.

Anmerkung für die Fragestellerin: Wenn Ihr Gegenüber alles aufgeschrieben hat, bitten Sie ihn/sie, die Augen wieder zu schließen und die Reise fortzusetzen.

- Denke nun bitte an deine aktuelle Beziehung oder, wenn es die gerade nicht gibt, an die letzte Beziehung, die für dich von Bedeutung war. Als ihr euch verliebt habt, was hat ihn/sie so attraktiv für dich gemacht, dass du dich verliebt hast?
- Nun stelle dir euren Machtkampf vor. Nimm in der Loge Platz, wo du einen guten Blick auf die Bühne hast, auf der das Stück „Du und dein Partner“ gespielt wird. Du kannst richtig gut sehen, was du dir von deinem Partner wünschst, damit du glücklich bist. Was ist das, was du dir wünschst?
- Nun schau noch einmal auf die Bühne. Was machst du, damit es für deinen Partner schwer ist, dir deinen Wunsch zu erfüllen? Schau nicht darauf, was dein Partner nicht macht, sondern was du tust, um das zu verhindern. Vielleicht musst

du die Szene, die du auf der Bühne siehst, ein Stück zurückspulen, so wie du einen Videorekorder zurückspulst. Vielleicht war dein Verhalten, das deinen Partner hindert zu tun, was du dir wünschst, zehn Minuten früher, vielleicht auch Tage, Monate oder Jahre. Erlaube dir zu sehen, wie du es deinem Partner schwermachst.

- Nun vergleiche: Hat dein Verhalten Ähnlichkeit mit dem Verhalten deiner Eltern? Ähneln deine Vorwürfe denen eines deiner Elternteile? Wo gibt es Parallelen, wem bist du ähnlich?
- Nun überprüfe: Was ist es, dass du deiner Mutter oder deinem Vater mit dem Kopieren des Verhaltens sagen möchtest? Erlaube dir, alle möglichen Variationen zu denken und zu fühlen, was dich veranlasst, in deinem heutigen Beziehungsleben Ähnliches zu tun wie deine Mutter oder dein Vater. Was ist die darunterliegende Botschaft, indem du dieses alte Verhalten wiederholst? Versuche das zu verinnerlichen.
- Bitte öffne nun die Augen und schreibe deine Erfahrungen nieder, vor allem das, was du über dich selbst, über deinen Partner und euren Beziehungstanz gelernt hast. Beschreibe auch, wo du in deinem Verhalten wem ähnlich bist und was du eigentlich zum Ausdruck bringen willst. Worum geht es, um Loyalität, Sehnsucht oder Selbstschutz? Wenn du möchtest, bin ich gerne anschließend bereit, mich mit dir darüber auszutauschen. (Falls Sie, liebe Fragestellerin, nicht die Partnerin sind, ergänzen Sie:) Vielleicht möchtest du aber auch mit deiner Partnerin (beziehungsweise deinem Partner) darüber sprechen.

Wenn Sie nun Ihre Gedanken zu diesem Experiment ein wenig auf sich wirken lassen, können Sie versuchen zu überlegen, wie Sie aus Ihrem Boykott herauskommen. Was wünschen Sie sich, dass, in Ihrer Beziehung passiert? Was wäre ein guter Schritt? Formulieren Sie positiv, messbar und spezifisch, wie weiter oben beschrieben!

PHc

Roland Bösel ist Psychotherapeut, Imagotherapeut und Imago-Workshop-Präsentor. Aus- und Weiterbildungen in integrativer Gestalttherapie, konzentrativer Bewegungstherapie, systemischer Familientherapie sowie Intimitäts- und Sexualtherapie.

Dr. Sabine Bösel ist Psychologin, Psychotherapeutin, Imagotherapeutin und Imago-Workshop-Präsentorin. Aus- und Weiterbildungen in systemischer Familientherapie, Gesprächstherapie, biodynamischer Körpertherapie und Intimitäts- und Sexualtherapie.

www.boesels.at

Dieser Text ist ein Auszug aus dem Buch *Warum bist du immer so? Wie Ihre Kindheit sich auf Ihre Partnerschaft auswirkt – und wie Sie damit umgehen*, das als Taschenbuchausgabe soeben im Goldmann-Verlag, München erschienen ist. Die Hardcover-Version wurde 2013 unter dem Titel *Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?* bei Orac, Verlag Kremayr & Scheriau veröffentlicht.