

Von Paar zu Paar: Hinter das Schimpfen/vorwerfen und Flüchten/verteidigen schauen

Konflikte in eurer Beziehung hören sich oft so an?

Person1: ollen wir heute mal was Schönes machen?

Person 2: hm. Weiß nicht,

P1: was ist das denn für eine Antwort? Ich lade dich herzlich ein, mit mir was Schönes zu unternehmen und du schaust nicht mal auf, sondern murmelst nur „hm ich weiß nicht“... na danke schön!

P2: Jetzt hör doch auf hier gleich wieder Stress zu machen. Darf ich noch nicht mal einen Moment überlegen ob ich heute Lust habe mit dir „was Schönes“ zu unternehmen? Ich hatte halt auch selbst „was Schönes“ vor - ohne dich!

P1: Du hast ja scheinbar in letzter Zeit immer was anderes vor!

PS: seufzt

P1: Du hast einfach echtes Interesse mehr an unserer Beziehung, dann sag das doch so.

P2: Das stimmt nicht. Nur heute hatte ich vielleicht auch Lust, was allein zu machen

P1: Na bitte, dann mach das doch, viel Spaß

P2: Ok na gut.

P1: Ja ist klar, daran merkt man ja dass du einfach keine Lust hattest. Ich hab bald auch keine Lust mehr. Geht Türe knallend

P2: seufzt wieder und vertieft sich wieder in ein Buch

P1: kommt zurück und sieht P2 in das Buch vertieft und flippt aus. Na klar! Das scheint dich ja noch nicht mal interessieren, dass mich das jetzt total trifft. Wir streiten uns und du kriegst das nicht mal mit. Du bist einfach nur froh, wenn du dein Buch lesen kannst und deine Ruhe hast!

P2: schweigt

P1: wird noch vehementer usw.usw.

Kommt euch das als Dynamik bekannt vor? Also vielleicht auch in anderem Gewand: etwas subtiler, etwas weniger laut fordernd beim einen, sondern eher still leidend und/oder auch vielleicht etwas deutlicher flüchtend und nicht einlassen könnend?

Dann kann es sein, dass ihr euch in der typischsten und unglücklichsten Beziehungsdynamik der Welt befindet , wo der eine (oft sehr verständlicherweise!) schimpft/vorwirft/meckert/beschwert und der andere daraufhin (ebenso verständlicherweise) genervt reagiert/ erstarrt/sich zurückzieht/sich zurückzieht, flieht oder auch in den Gegenangriff geht.

Hintergrund für diese Dynamik

Ungesunde Beziehungsdynamiken entstehen, wenn wir in Situationen mit dem Partnermensch (unbewusst) an eine Wunde aus unserer Kindheit kommen und anstatt zu fühlen, dass da ein Schmerz ist, eine (unbewusst) Abwehrstrategie einsetzen. Die Dynamik geschieht immer auf der Ebene der Abwehrstrategien. Was wir mit Unterstützung lernen dürfen ist, dass wir anstatt unserer Abwehrstrategie (die wie ein Schutzpanzer ist) unsere Verletzlichkeit zulassen. Wenn wir vermögen, dem anderen zeigen, was wir wirklich fühlen, dann löst sich jede Dynamik auf. Doch da wir in der Regel nicht wissen was wir unter der Wut, dem Ärger, dem Drama, der Verzweiflung, der Erstarrung, dem „gar nichts mehr fühlen“ fühlen, brauchen wir dabei Unterstützung. Jemanden der uns seine Neugier und Offenheit, einen nicht urteilenden Blick zur Verfügung stellt. Denn die Vorgänge kognitiv zu verstehen hilft uns leider nicht weiter, sondern führt oft eher noch dazu, dass sich die Dynamik verstärkt, weil wir ja dann „wissen, dass wir uns kindlich verhalten wenn wir nicht liebevoll in Kontakt gehen können.“ Was wir brauchen, ist echtes Mitgefühl für uns zu entwickeln, weil wir so handeln, wie es uns als Kind das Überleben gesichert hat. Diese Strategien des Rückzugs oder des Angriffs sind die „Helden der Kindheit“ wie es Thomas Hübl bezeichnet.

Es gibt die unterschiedlichsten Wunden, die wir aus der Kindheit mit uns tragen und uns einen ganz persönlichen Umgang damit angeeignet haben, um damit umzugehen.

Eine ganz typische Wunde ist die, dass wir nicht wahrgenommen, ja oft vernachlässigt worden sind, uns nicht ganz geliebt fühlten und echten Kontakt vermisst haben. Eine andere sehr klassische Wunde, dass wir den Eindruck hatten, dass es nicht okay ist, wenn wir wirklich ganz unserer eigenen Spur folgen, dass wir viel geschimpft worden sind, dass wir gelernt haben, brav zu sein damit wir voll geliebt werden.

Bei der ersten Wunde ist ein ganz typischer Umgang damit, dass wir wütend werden und schimpfen oder jammern und ganz verzweifelt sind, wenn nun unser Partnermensch diese Wunde berührt. Der Umgang mit der anderen Wunde tönt nicht so laut. Da wirken wir meist nicht so emotional, eher kühl und unbeteiligt, was dann den Eindruck weckt, nur die andere Person, die so laut und dramatisch ist und so schimpft oder jammert wäre „getriggert“. Dabei ist die Not hier ebenso groß und ebenso aus unserer Vergangenheit rührend.

Miteinander ergibt sich hier natürlich ein ganz schmerzlicher Kreislauf, den wir als Paar in Action fast nicht durchbrechen können. Ganz besonders schwierig ist es dann, wenn dann noch unsere Hilflosigkeit und gegenseitiges aufeinander Angewiesensein als Eltern dazu kommt, wo wir ja so oft in einen Funktionsmodus rutschen und unsere Verletzlichkeit ganz tief weg stecken.

Dann bleibt oft nur noch ein permanentes aneinander ziehen und zerren und Schimpfen und fluchen und sich anschreien. Und mittendrin sitzen Kinder, die darunter leiden. Und wir sehen das und fühlen uns schlecht und schämen uns und das macht alles eigentlich noch schlimmer.

Bitte liebe Elternpaare: Wenn ihr so was erlebt, holt euch Hilfe. Ihr seid nicht allein mit diesen Herausforderungen, ihr seid keine Versager, ihr braucht einfach nur Unterstützung.

Wir, Teresa und Jens kennen diese Dynamik aus eigener Erfahrung zutiefst und möchten Paaren einen Raum eröffnen, wo jeder von beiden gehört wird und wir beiden helfen, sich verletzlich zu zeigen und das dem anderen auch mitzuteilen. Wir stellen auch unser Wissen zur Verfügung für den Umgang mit der Dynamik, weil wir erleben, dass die Scham weniger wird, wenn die Paare erfahren, dass es anderen genauso ergeht wie ihnen. Dass die Dynamik also gar nicht so individuell ist.

Wir bieten Paarsitzungen von Paar zu Paar an, wo jeder von beiden einen „Empathie-Anwalt“ zur Seite bekommt. Nicht aufgeteilt auf Mann und Frau sondern auf Dynamik – also die (eher) Flüchtende bekommt ein verständnisvolles Gegenüber und die eher Fordernde auch eines. Mit unserer Hilfe werdet ihr lernen, den tiefen (kindlichen) Schmerz ganz zu euch zu nehmen und eure Verletzlichkeit im Kontakt mehr zuzulassen. Das ist ein sehr tiefgreifender Prozess. Es braucht eine längere Reihe von Begleitungen und/oder wir empfehlen auch unser Seminar dazu im Oktober.

Schreibt uns, wenn ihr Interesse an einer Begleitung habt: teresa.heidegger@transparent.net

Und herzliche Einladung zu unserem kostenlosen Infocall dazu am 10. Juni um 20.30h