

## Liebe und Beziehung

Silvia Jacon Bolen

Im Laufe der vielen Jahre meiner psychotherapeutischen Arbeit bin ich immer wieder mit dem Thema Beziehungsschwierigkeiten konfrontiert worden.

Patienten sind oft verwundert über die Idee, dass man an einer Partnerschaft arbeiten sollte. Die Illusion, dass wir nach der Hochzeit für immer glücklich sein werden, haben wir schon längst aufgegeben. Aber kaum jemand hat uns je gesagt, was wir tun können, wenn die Konflikte beginnen.

Die Meisten von uns haben die Sehnsucht, mit einem Partner in Liebe, Freundschaft und Sexualität für immer verbunden zu sein. Eine dauerhafte Partnerschaft passiert allerdings nicht von selbst, genauso wie die Reife nicht selbstverständlich mit dem Alter kommt.

Ich verstehe eine intime Beziehung als eine einzigartige Möglichkeit, uns selbst in den Spiegel zu schauen und uns ohne „make up“ sehen zu können: Alle unsere versteckten Eigenschaften, unsere Ängste, unsere Wunden und unsere destruktiven Muster. Aber auch unser Potenzial zur Selbstentwicklung, unsere Sehnsucht und unsere Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden.

Wir fragen uns nur selten, warum haben wir uns genau in diese Person verbliebt und nicht in eine andere. Am Anfang sieht man zu wenig von einander, um zu erkennen, dass genau diese Person uns die Möglichkeit dieses“ in den Spiegel zu schauen „ bietet. Ihre Eigenschaften wirken auf uns wie eine Einladung, diese Reise zu unternehmen.

Am Beginn einer Beziehung steht das Verliebtsein im Vordergrund. Die berühmten Schmetterlinge in Bauch, Herzklopfen, der Drang zu berühren und berührt zu werden und der Wunsch nach Verschmelzung. Wenn wir verliebt sind, erleben wir mehr Gefühle als je zuvor. Wer kann vergessen, wenn uns dies zum ersten Mal passiert? Wegen der überwältigenden Gefühle bleibt diese erste große Liebe für uns immer im Gedächtnis!

Wir können das Verliebtsein vergleichen mit den Gefühlen, die ein Baby seiner Mutter gegenüber empfindet. Der Partner, sowie die Mutter, ist das Ein und Alles.

Der Wunsch bei ihm zu sein, Tag und Nacht, berührt, gestreichelt und angeschaut zu werden, steht im Mittelpunkt. Beim Verliebt sein kommen noch die erwachsenen sexuellen Gefühle hinzu und diese Leidenschaft bringt manchmal echte Leiden mit sich. Wenn die Liebe z.B. nicht erwidert wird. Oder wenn der Partner nicht präsent ist, werden wir an kindliche Gefühle des Verlassen seins erinnert. Es entsteht eine innere Leere und unser Selbstwertgefühl kann deutlich beeinträchtigt sein.

In der Phase der Verliebtheit ist die Wahrnehmung unseres Partners sehr selektiv. Wir sehen nur das, was schön und scheinbar perfekt ist. Alles andere interessiert uns einfach nicht.

Mit der Zeit aber, und eine dauerhafte Beziehung bedeutet Zeit miteinander zu verbringen, beginnen wir auch die anderen Seiten an unserem Partner wahrzunehmen. Diese kommen uns fehlerhaft vor und wir versuchen sie zunächst zu verleugnen. Wir stellen uns die Frage, ob es nicht richtig wäre auch die Fehler unseres Partners anzunehmen. Allerdings, etwas für immer zu verleugnen verlangt eine gewisse Mühe, Energie und Beständigkeit. Man weiß auch, dass alles was wir zu unterdrücken versuchen, mit doppelter Intensität zurückkommt.

Aber nicht nur die entdeckten „Fehler“, sondern die vormalig so anziehenden Eigenschaften unseren Partner beginnen uns langsam zu irritieren.

Eva bewunderte am Beginn der Beziehung, dass Paul die Eigenschaft hatte, alles Anfallende gleich zu erledigen und Probleme rasch zu lösen. Dadurch nahm er Eva viele Aufgaben ab, für deren Erledigung sie Wochen gebraucht hätte. Mit der Zeit ging es ihr auf die Nerven, dass Paul keine Geduld hatte und sich keine Zeit lassen konnte, Dinge überlegt anzugehen.

Wir schätzen am Beginn die Eigenschaften unseres Partners, die wir selbst nicht so gut entwickelt haben. Später aber wünschen wir uns, der Partner sollte genau so sein wie wir. Und damit entwickeln wir die unglückliche Idee, ihn zu ändern. Und hier beginnt eine unendliche Reihe von Konflikten, Argumenten, Drohungen, manipulativen Spielen und anderen Verhaltensmustern, die uns verletzen und auseinander bringen. Besonders, wenn der Versuch der Änderung des Partners über Vorwürfe geschieht. Es ist irrelevant, dass der Inhalt der Vorwürfe meistens formal korrekt ist, wenn sie als Beschuldigungen vorgebracht werden. Denn dann stoßen sie bloß auf Abwehr.

Es kommt noch dazu ein weiteres Phänomen in längerdauernden Beziehungen, dass sich nämlich die Partner mit der Zeit immer weniger Mühe geben, anziehend auf den Anderen zu wirken.

Eva war anfangs sehr dankbar für Pauls Fürsorglichkeit und äußerte dies auch liebevoll. Später nahm sie diese Eigenschaften als selbstverständlich hin und Paul fühlte sich unbeachtet und gekränkt.

Zu diesem Zeitpunkt überrascht es uns nicht, wenn sich Partnerschaftskonflikte negativ auf die Sexualität auswirken.

Der Mann braucht meistens Sexualität um emotionale Nähe zu erleben, die Frau braucht Nähe um Lust auf Sexualität zu bekommen. Das typische Schema ist, dass der Mann stets Sex haben will und die Frau ihn zurückweist. Er fühlt sich frustriert und abgewiesen und sie fühlt sich schuldig.

In dieser Konfliktsituation entwickeln die Partner typische Konfliktlösungsstrategien.

Einmal gibt es die Vermeidung. Das Paar lebt wie Geschwister nebeneinander und hofft auf ein Wunder, welches ihre Sexualität wieder beleben soll. Sie können sich gut verstehen und sich sogar „lieben“, aber es gibt keine echte Intimität.

Um des lieben Friedens willen, schläft die Frau von Zeit zu Zeit mit ihrem Mann und das Leben verliert an Lust und Leidenschaft.

Eine andere Möglichkeit, die innere Balance zu suchen ohne sich den Konflikten zustellen, ist die Sexualität außerhalb der Ehe zu leben. Auf die Sicherheit der Ehe möchte aber nicht verzichtet werden.

Wenn die Schuldgefühle groß sind und der Wunsch nach Absolution durch den Partner stark wird, lässt man sich unbewusst ertappen. Diese erfolgt meist nicht und die Verletzung führt dann dazu, dass- meist von Seiten der Frau- die Partnerschaft aufgelöst wird.

Eine andere Möglichkeit ist in der heutigen Zeit die Trennung. In Wien werden zur Zeit zwei Drittel aller Ehen, in Gesamtösterreich die Hälfte aller Ehen geschieden.

Damit ist der Konflikt allerdings nicht gelöst und wird ziemlich sicher in die nächste Partnerschaft mitgenommen.

Es gibt aber auch die Möglichkeit, die Konflikte zwischen den Partnern als eine Herausforderung anzusehen und die Beziehung unter die Lupe zu nehmen.

Es stellt sich dabei heraus, dass die Beziehung mit einem Risiko behaftet ist, und zwar mit dem, sich selbst mit seinen Schwächen und Unvollkommenheiten wie in einem Spiegel zu sehen und sich dabei selbst zu erkennen. In diesem Sinne besitzt die Partnerschaft das Potential, persönliches Wachstum zu fördern.

Dieser Lösungsansatz ist ohne Hilfe von außen meistens sehr schwierig, besonders wenn nur ein Partner sich dem Konflikt stellen will. Zum Beispiel, wenn ein Teil bereits bereit ist sich mit der Situation auseinander zusetzen und der andere Teil noch in der Verleugnung die Lösung sucht und „keine Probleme sieht“.

Es gibt natürlich keine Garantie, dass eine Auseinandersetzung mit den Beziehungsschwierigkeiten zu einer Rettung der Ehe oder Partnerschaft führt.

Aber wenn beiderseits eine ehrliche Auseinandersetzung stattfindet, gibt es die Chance das Glücksgefühl zu erleben auf das eine Beziehung ein Recht hat. Selbst wenn die Beziehung letztlich scheitern sollte, ermöglicht der Prozess sich zu offenbaren und sich selbst dabei kennen zu lernen, eine persönliche Bereicherung. Diese kann einen vor unbewussten Wiederholungen in der Zukunft schützen, die wir sonst mit ziemlicher Sicherheit in eine neue Beziehung einbringen.

Besonders, wenn in der Partnerschaft Kinder vorhanden sind, ist es wichtig den Schritt eines positiven Lösungsansatzes zu suchen, da ja die Ehe der Eltern ein Vorbild für die nächste Generation darstellt. Unsere Kinder orientieren sich gern an Eltern, die sich nicht im Leben fürchten, eine Beziehung einzugehen und zu lieben.