

„Du musst dich ändern, sonst wird das nichts mehr mit uns Beiden“ – Was Paartherapie bewirken kann

Im Beginn einer Liebesbeziehung liegt oftmals ein magischer Zauber. Die Welt scheint stillzustehen. Die Stopp-Taste ist gedrückt. Alles ist mit einem Mal nur noch schön. Wir sind erfüllt von Glückshormonen und „nicht mehr zurechnungsfähig“. Die vielbesagten Schmetterlinge im Bauch sind urplötzlich real und die neue Liebe beflügelt unsere Sinnlichkeit. Magische Anziehung. Leidenschaftliche Lust. Unbändige Lebensfreude.



Dass der Liebesrausch irgendwann zu Ende gehen kann? Undenkbar!

Steffi und Arndt wurden in der Anfangszeit von ihren Freunden als „unter Liebeswahn leidend“ beschrieben. Sie konnten die Finger nicht voneinander lassen und für sie zählte jeweils nur der andere. Auch ihr privates Umfeld ließ sich teils von der Schwungung zwischen den beiden anstecken und ging in Resonanz.

Der Neurowissenschaftler Joachim Bauer beschreibt diese emotionale Resonanz als „die Fähigkeit, sich zu einem gewissen Grade auf die Stim-

mung eines anderen einzuschwingen oder andere mit der eigenen Stimmung anzustecken.“ Bauer forschte im Bereich der „Intuitiven Kommunikation“ und fand dabei heraus, dass uns die sogenannten Spiegelneuronen im Gehirn die Fähigkeit verleihen, zu fühlen, was der andere fühlt. Diese Spiegelneuronen gelten als Basis von Empathie und Intuition und sind bekannt als unser Bauchgefühl.

Doch zu irgendeinem Zeitpunkt scheint die machtvolle Wirkung der Spiegelneuronen in Beziehungen nachzulassen. Nämlich dann, wenn die erste Phase der Beziehung verlassen und das neue Land der Realität betreten wird. Der Transaktionsanalytiker Günter Hallstein beschreibt diese Zeit als „Phase der Ernüchterung“. In dieser Phase fliegen nur noch wenige Schmetterlinge.

Steffi und Arndt haben ihren ersten Termin bei mir in der Praxis. Es geht in diesem Gespräch darum, herauszufinden, ob und – wenn ja – wie eine Paartherapie für die Beiden hilfreich sein kann.

Das Ehepaar erinnert sich an die Phase ihrer Begeisterung. Und sitzt mir dennoch mit verschränkten Armen und grimmigen Gesichtern gegenüber. In den letzten Jahren haben die Beiden viel auf die Beine gestellt: Beruflich sind sie nach dem Studium in die freie Marktwirtschaft gegangen und haben viel Erfahrung gesammelt. Drei Kinder wurden geboren und for-

dern, neben der Bereicherung, viel Aufmerksamkeit und Zeit. Mit präziser Organisation, klaren Strukturen und detaillierten Wochenplänen versuchen sie die Ordnung aufrecht zu erhalten. Resonanz, Empathie und Liebestaumel? Fehlanzeige. Für die Paarbeziehung ist schlichtweg keine Zeit. Oder keine Kraft. Das Ehepaar hat auf seinem Weg die Fähigkeit, miteinander über die eigenen Bedürfnisse zu sprechen, verloren. Sie leben in einem gemeinsamen Haus miteinander, gefühlt jedoch einsam nebeneinander.

„Du musst dich ändern, sonst wird das nichts mehr mit uns Beiden.“

Diese Aussage über den anderen kennen Steffi und Arndt. Nach Günther Hallstein lautet diese Zeit die „Phase der Erpressung“. In dieser kriminellen Phase der Erpressung geht es darum, den anderen gefügig zu machen. Ein hoffnungsloser, aber doch gefühlt ewig andauernder Kampf der Geschlechter. Doch auch diese Phase überstehen die Paare in der Regel und arrangieren sich mit dem, was da ist. Oder dem, was nicht mehr ist.

Die „Phase der Resignation“:

Die Hoffnungslosigkeit ist der Sieger der Erpres-



sungsphase. Sie nimmt viel Raum ein und macht dem Gedanken ans Aussteigen Platz. Das wird nicht gleich ausgesprochen. Doch innerlich findet eine Abgrenzung statt. Der Schmerz ist groß und dadurch kann über Alternativen nachgedacht werden. Seitensprünge waren anfangs der Beziehung unvorstellbar, doch jetzt nehmen sie konkretere Formen an. In rasantem Tempo geht's dem Ende der Beziehung und einer Scheidung entgegen. Ist diese Dynamik noch zu stoppen?

Wer als Paar diese Zeit übersteht und nicht aus dem Konstrukt Paarbeziehung aussteigt, der erreicht die „Phase der Reflexion“. Tempo rausnehmen wirkt sich konstruk-

Ein 6-Phasenmodell einer Beziehung

1. Begeisterung
„Schmetterlinge im Bauch“
2. Ernüchterung
„Welche Schmetterlinge?“
3. Erpressung
„Du musst dich ändern, sonst...!“
4. Resignation
„Geht schon irgendwie...“
5. Reflexion
„Suche nach gefühlter Heimat.“
6. Integration
„Loslassen von Erwartungen“ & Rückkehr der Schmetterlinge?!

tiv und hoffnungsvoll aus. Vieles, über was im Laufe der Jahre nicht (mehr) gesprochen wurde, darf angesprochen werden. Die eigenen Wünsche zu Nähe, Distanz, Sicherheit, Stabilität, Intimität. Krisen sind Anzeichen von Entwicklung und die Chance, neue Wege zu gehen.

Wer hat uns das Lieben gelehrt? Wer hat uns das Streiten gelehrt? Wie wollen wir Beziehung gestalten? Welche Liebeskultur möchten wir ge-

meinsam leben? Wie sehen die Vorstellungen dazu aus?

Die „Phase der Integration“ bedeutet, anzufangen, die eigenen Bedürfnisse wahr- und ernstzunehmen. Und die eigenen Themen anzuschauen und zu lösen, statt vom anderen zu erwarten, dass er sich ändert. Steffi und Arndt sind mittlerweile auf diesem Weg. Sie entdecken gemeinsam Neues. Sie integrieren kleine Veränderungen im Alltag und sind dabei, sich

selbst auf die Schliche zu kommen. Sie formen eine neue Zukunft. Und die lieben Spiegelneuronen? Sie sind wieder schwer aktiv...

Herzlichst, Ihre
Nina Spiel

Weitere Informationen:

Nina Spiel
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

55422 Stromberg
Tel. 0 67 21 - 20 39 329

www.nina-spiel.com