

Ohnmacht in der Paarbeziehung

Wie Paare ihre Emotionen regulieren und zu einer sicheren Bindung finden können

Mark Froesch-Baumann

Die neue Paar- und Bindungsforschung zeigt, wie Emotionen negative Interaktionsmuster antreiben und wie Paare lernen können, ihre emotionale Verbundenheit wieder herzustellen. Das führt zu einem Paradigmenwechsel in der Begleitung von Paaren. Der Paartherapeut Mark Froesch-Baumann lässt in seinem Text Vera und Rico sprechen.

Rico verspätet sich.

Vera: «Warum hast du nicht angerufen? Auf dich ist kein Verlass!». Rico: «Ich bin doch jetzt da, beruhige dich.»

Vera fleht: «Ich bin dir egal, alles andere ist dir wichtiger!»

Rico ärgerlich: «Du übertreibst. Es ist nichts passiert. Du bist unersättlich! Ich brauche jetzt Ruhe!»

So geht es oft: Vera nörgelt und kritisiert. Rico rechtfertigt sich mit Erklärungen. Vera führt dann eine Liste von anderen Beispielen auf bis sich Rico in eisiges Schweigen zurückzieht. Sie verfangen sich im Thema wer Recht hat und sehen das Problem beim andern. Der tatsächliche Anlass spielt gar keine Rolle. Je vehementer Vera Rico beschuldigt, desto mehr zieht sich dieser zurück. Und je mehr er sich zurückzieht, umso energischer werden Veras Angriffe. Dann ist die Beziehung gekennzeichnet durch Groll, Zurückhaltung und Distanz. Selbst wenn sie ihrem Partner nah sein wollen, ist ihnen dies nicht möglich. Es ist hart, die Lippen zu küssen, welche einen zuvor zurechtgewiesen oder angeschwiegen haben.

Ohnmacht der Paare – Macht der Emotionen

Auch Paartherapeuten sind oft ohnmächtig, wenn sich ein Paar in heftigen Emotionen und Schuldzuweisungen verstrickt. Hilfreiche Werkzeuge wie Streit unterbrechen, Präsenz herstellen, Defragmentieren, Grenzen ziehen oder kontrollierte Dialoge wirken zwar oft in der Therapiesitzung. Doch kaum sind die Paare zuhause, triggern sie sich erneut und das Muster startet von vorne.

Die Paartherapieforschung kommt zum ernüchternden Schluss, dass nur 40% der in Paartherapie kommenden Paare langfristig eine Verbesserung erfahren (Roesler, 2015). Die Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT) hat in ihre Entwicklung Wirksamkeits- und Paarinteraktionsforschung sowie Prozessstudien über veränderungswirksame Faktoren in der Therapiesitzung, die Bindungstheorie, humanistische und systemische Elemente integriert. Sie gilt als derzeit wirksamste, empirisch validierte Paartherapiemethode weltweit. Über 75% der behandelten Paare können nach Therapie als voll gebessert, ca. 90% als klinisch wesentlich gebessert bezeichnet werden. EFT beschreibt treffend, was sich in Konfliktpaaren abspielt und wie ihnen geholfen werden kann (Johnson, 2009).

Die beteiligten Emotionen sind der Schlüssel. Sie steuern das Konfliktverhalten. Überwiegen negativ erlebte Emotionen wie Wut, Angst, Schmerz, Trauer, Schuld und Scham, geht die Fähigkeit zur Konfliktlösung dauerhaft verloren. Die damit einhergehende physiologische Erregung führt dazu, dass evolutionär angelegte Verhaltensweisen Flucht/Rückzug/Erstarrung und Kampf/Aggression neu

erlernte Verhaltensweisen (z.B. Stopp-Signale, Kommunikationsregeln) überspringen. Hinzu kommen Geschlechtsunterschiede in der Erholung von Erregungszuständen: Männer brauchen dazu länger als Frauen. Männer neigen häufiger dazu, von der emotionalen Erregung überflutet zu werden, diesen zu entfliehen, Konfliktgespräche abubrechen und zu vermeiden. Die Partnerin kommt dadurch nicht in einen emotionalen Kontakt, fühlt sich abgelehnt und einsam, was sie zunehmend wütend macht. Sucht sie mit diesen Emotionen den Kontakt, heizt das die negative Spirale weiter an. Diese Teufelsdialoge verwandeln die Partner in Feinde.

Paare die eine grundsätzlich sichere Bindung haben, erleben Streitereien als kurzfristiges Beziehungstief. Die Angst lässt sich schnell beruhigen, wenn uns klar wird, dass unser Partner uns unterstützen wird, wenn wir ihn darum bitten und keine echte Gefahr besteht. Die entscheidende Variable ist nicht die Häufigkeit und das Ausmass von Konflikten, sondern die Fähigkeit, danach über eine positive Interaktion zu einer emotionalen Verbundenheit mit dem Partner zurückzufinden (Roesler, 2015).

Die Liebe ist der wichtigste Überlebensmechanismus

Die Bindungstheorie bietet ein verständliches Modell für die erwachsene Paarbeziehung an. Menschen sind biologisch so angelegt, dass sie unter emotionaler Belastung und Stress Trost in ihrer emotional bedeutendsten Bindungsbeziehung suchen. In der Verbindung zu dieser Person kann sich das neuronale System am besten wieder beruhigen. Zurückweisung und Unverständnis durch diese Person führt zu den stärksten negativen Affektzuständen. Partner, die enge Bindungspersonen sind, können sich also emotional beruhigen oder aktivieren. Menschen, die in ihrer Paarbeziehung unsicher sind und häufig Konflikte erleben, leiden seelisch und werden häufiger krank. Eine sichere Bindung hingegen wirkt beruhigend, reduziert die negativen Auswirkungen des Alterns und hilft traumatische Ereignisse zu bewältigen (Johnson, 2011). John Bowlby, der Begründer der Bindungstheorie, sprach von „effektiver Abhängigkeit“. Er sah in der Fähigkeit, sich „von der Wiege bis zur Bahre“ an andere zu wenden, um von ihnen emotional unterstützt zu werden, ein Zeichen von Stärke und eine Ressource. Die Botschaft der Bindungstheorie ist einfach: Wir müssen zugeben, dass wir emotional mit unserem Partner verbunden und von ihm abhängig sind, ähnlich wie ein Kind von seinen Eltern abhängig ist, weil es darauf angewiesen ist, von ihnen emotional unterstützt, beruhigt und geschützt zu werden. «Liebe ist der wichtigste Überlebensmechanismus der Menschen, weil sie uns dazu antreibt, eine enge Verbindung zu einigen wenigen Menschen zu entwickeln, die uns in den Stürmen des Lebens einen sicheren Hafen bieten» (Johnson, 2011).

Dieser Schritt stellt einen Paradigmenwechsel in der Paartherapie dar. Lange galt die Autonomie als Voraussetzung für Beziehungsfähigkeit und sexuelle Anziehung. Reife Erwachsene sollen niemand anderen brauchen, wie unverwundbare Krieger oder starke Mütter. Sonst gelten sie als abhängig oder symbiotisch. Die Paarforschung zeigt aber, dass der entscheidende Faktor für einen langfristig positiven Verlauf von Paarbeziehungen die gegenseitige emotionale Unterstützung und Verbundenheit ist (Johnson, 2014). Autonomie entsteht, wenn man sich der emotionalen Unterstützung des Partners sicher sein kann. Das passt gut zum IBP Beziehungsmodell, in dem die Bindung die Basis darstellt, worauf eine bezogene Autonomie aufbaut. Diese Grundbedürfnisse müssen gut aufeinander abgestimmt werden (Fischer, 2008).

Die Mikroprozessforschung der EFT kann uns helfen Paartherapieprozesse präziser zu steuern. Hochwirksame Therapieansätze zeigen, dass Emotionen nur durch ein hohes Mass an einfühelndem Verständnis und daraus entstehenden neuen emotionalen Erfahrungen verändert werden können. Die empathische Einfühlung des Therapeuten schafft Sicherheit, um dann die Partner in eine solche Einfühlung miteinander zu führen. So können beide bei ihren Emotionen ankommen, diese verstehen und sich beruhigen. Das versetzt sie in die Lage, sich dem anderen zuzuwenden. Erst dann lassen

sich Konflikte konstruktiv bearbeiten. Emotionen reguliert man nicht durch Kontrolle sondern durch maximales Verständnis in einer sicheren Bindungsbeziehung.

Den Teufelsdialog verstehen und zum gemeinsamen Feind machen

Vera und Rico sitzen beim Paartherapeuten. Dieser würdigt das Erleben von beiden: «Es ist verständlich, wie schwer es für dich Vera ist, Rico nicht mehr zu erreichen und du Rico unter Druck stehst, es Vera nie recht machen zu können. Lasst uns sehen, welche Emotionen dieses Muster antreiben».

Vera: «Wenn ich dich nicht erreiche, bin ich frustriert und werde wütend. Dann motze ich und dränge, in der Hoffnung, dich zu erreichen. Wenn du dich dann noch mehr abwendest denke ich, ich bin dir nicht wichtig. Darunter fühle ich mich traurig und allein gelassen. Das treibt mich an, meine Arme noch mehr nach dir auszustrecken.»

Rico: «Ich höre nur deine Kritik, fühle mich wie der letzte Idiot, werde ebenfalls wütend und verteidige mich. Ich sehe jetzt, dass dich dies antreibt noch mehr Gas zu geben. Dann ziehe ich mich schweigend zurück und wir sind gefangen in unserem Teufelsdialog».

Anstatt den Teufelsdialog auszuagieren, lernen die Partner im Hier und Jetzt miteinander darüber sprechen, welche Emotionen ihr Verhalten antreiben. Vera ist dann nicht mehr im Protest und Rico nicht mehr im Rückzug. Der Paartherapeut hilft dem Paar dabei zu erkennen, dass ihre Wut und Verzweiflung so stark sind, weil sie ihre emotionale Verbindung verloren haben.

Rico: «Ich sehe jetzt, dass du protestierst, weil ich dir wichtig bin. Und doch ist es mich für so gefährlich. Ich bin überwältigt von deinen Gefühlen, fühle mich unzulänglich und abgewiesen. Ich kann es dir nie recht machen. So ziehe ich mich zurück, um mich zu beruhigen und nicht noch schlimmeres anzurichten.»

Vera: «Ich sehe, dass du dich bedroht fühlst, weil dir wichtig ist, wie ich von dir denke. Je mehr du dich zurückziehst, desto mehr greife ich an und dann ziehst du dich noch mehr zurück und wir sind in unserem Teufelsdialog gefangen. Wenn wir so darüber sprechen, fühle ich mich dir wieder näher».

Vera und Rico erkennen, dass der Teufelsdialog der sich zwischen ihnen abspielt, der Feind ist. Sie können ihn akzeptieren und sich gemeinsam gegen ihn verbünden. Für Rico fühlt es sich an, wie ein Tsunami, der ihn überflutet. Auch für Vera ist das ein passender Name für die Heftigkeit ihrer Gefühle. Es wird ihnen auch zu Hause möglich den Tsunami anzusprechen, wenn er beginnt und einander mitzuteilen, wie sie sich gerade fühlen. Sie sind nun deeskaliert.

Die Bindungsängste und Bedürfnisse ausdrücken

Die schwerste Prüfung steht Rico und Vera noch bevor. Damit die Deeskalation nachhaltig wirkt und das Paar einen neuen positiven Dialog integrieren kann, müssen die tiefer liegenden Bindungsängste und Bedürfnisse erschlossen werden.

Zuerst muss der Rückzügler eingebunden werden, weil die aktiv protestierende Partnerin gewöhnlich besser mit ihren Verletzlichkeiten und Ängsten in Kontakt ist. Es fällt ihr schwerer, sich dem reservierteren Partner zu öffnen, solange dieser keine Anzeichen zeigt, sich einzulassen.

Rico: «Ich habe das Gefühl versagt zu haben, ich kann es Vera nie recht machen. Das tut weh, das sollte ich nicht fühlen als Mann. Dann ziehe ich mich zurück, um es alleine zu lösen. Ich möchte nicht, dass Vera meinen Schmerz sieht, sie könnte enttäuscht von mir sein und mich zurückweisen.»

Rico beginnt nun seine Angst wahrzunehmen. Als Junge hatte diese ihn gewarnt, wenn sein Vater getrunken hatte und ein Ausbruch in der Luft lag. Der Rückzug war überlebenswichtig.

Rico: «Ich habe mir geschworen, nie mehr so verletzt zu werden. Aber wenn Vera protestiert wiederholt sich das. Was kann ich bloss tun?»

Oft weiss der Rückzügler nicht, was er braucht. Er schämt sich und zieht sich noch mehr zurück. Der Therapeut unterstützt Rico: «Wie ist die Vorstellung, Vera zu sagen, wie gross deine Angst ist, von ihr angegriffen zu werden?»

Rico: «Es ist beängstigend, ich weiss nicht wie man das macht.»

Vera kann Rico helfen: «Wenn du sagst, dass du Angst hast, finde ich dich stark. Ich sehe wie du dich fühlst und kann dir helfen.»

Das beruhigt Ricos Angst: «Ich brauche von dir, dass du mich so annimmst wie ich bin, auch wenn ich mal das falsche mache oder schwach bin.»

Vera: «Wenn du das sagst, bist du da, erreiche ich dich. Das ist schön.»

Wenn Rico sichtbar für Vera wird, stärkt das ihre Verbindung und sie fühlen sich sicher.

Das Erweichen der Verfolgerin

Die Aufgabe für die Verfolgerin ist, ihre Angst, die Kontrolle zu verlieren und verlassen zu werden so auszusprechen, dass Rico für sie da sein kann.

Vera: «Es macht mich traurig, ich fühle mich alleine und unwichtig. Dann beschäftige ich mich, erledige Dinge und treibe dich an. Das ist sehr erschöpfend.»

Auch Vera hat Angst. Sie befürchtet, dass Rico sie zu bedürftig findet und sich von ihr abwendet. Der Therapeut kann ein Bild der sicheren Bindung säen: «Und wenn Rico zu dir käme, seinen Arm um dich legen würde und sagen, dass alles in Ordnung kommen wird?»

Vera beginnt zu weinen: «Das brauche ich. Ich habe solche Angst, darum zu bitten!»

Rico: «Wenn ich deine Tränen sehe, möchte ich dir helfen.»

Vera: «Ich möchte, dass du mich hörst und siehst».

Rico: «Wenn ich das weiss, fühle ich mich gebraucht als dein Mann. Ich werde von deiner weichen Seite angezogen. Ich möchte für dich da sein».

Beide beginnen zu fühlen, wie wichtig sie füreinander sind und dass sie deshalb befürchten, den anderen zu verlieren oder zurückgewiesen zu werden. Dann erkennen sie, dass sie nicht bedrohlich sind, sondern bedürftig. Mit Übung und Unterstützung wird es für sie sicherer, den Tsunami im Entstehen zu benennen und sich einander mit den verletzbaren Gefühlen und ihren tiefsten Wünschen zuzuwenden. Das vertieft die Intimität. Und dann wird es auch einfacher Lösungen für alltägliche Probleme zu finden.

Mark Froesch-Baumann

lic. phil., IBP Lehrbeauftragter, in eigener Praxis in Bubikon tätig

Literaturhinweise

- Fischer, M. (2008). Der ewige Tanz zwischen Nähe und Distanz.
- Johnson, S. M. (2009). Die Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie. Verbindungen herstellen. Junfermann.
- Johnson, S. M. (2011). Halt mich fest. Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben. Junfermann.
- Johnson, S. (2014). Liebe macht Sinn. Revolutionäre neue Erkenntnisse über das, was Paare zusammen hält. Btb.
- Roesler, C. (2015). Die begrenzte Wirksamkeit bisheriger Paartherapien verlangt neue Methoden. Paarinteraktions- und Wirkungsforschung und die Konsequenzen für die Praxis. In: Familiendynamik. Heft 4/2015. S. 336-345.

Erschienen in IBP Magazin 6 – August 2018

Copy please! Bitte unter Angabe der Autorenschaft und Quelle.

Grafik 1

Der Teufelsdialog von Vera und Rico

Vera (Verfolgerin)

Was ich tue: *drängen, motzen, protestieren, fordern (in der Hoffnung dich zu erreichen).*
Was ich denke: *ich bin unwichtig für dich, du bist nicht da, die Beziehung ist dir egal.*
Wie ich emotional reagiere: *wütend, frustriert, verzweifelt.*

Wie ich mich innerlich fühle: *allein gelassen, traurig, unwichtig, Angst dich zu verlieren.*
Was ich von dir brauche: *Dass du da bist, wenn ich dich brauche.*

Rico (Rückzügler)

Was ich tue: *erklären, verteidigen, schweigen, Rückzug (und hoffe so Konflikte zu vermeiden)*
Was ich denke: *ich bin ein Idiot, ich kann es dir nie recht machen, ich bin zu schwach.*
Wie ich emotional reagiere: *wütend, ohnmächtig, erstarrt, gefühllos*

Wie ich mich innerlich fühle: *ungenügend, unter Druck, verletzt, Angst vor Angriff/Zurückweisung.*
Was ich von dir brauche: *Dass du mich annimmst wie ich bin.*

Grafik zwei

TEUFELSDIALOGE ERKENNEN

Was ich tue

Was ich denke

Wie ich emotional
reagiere

Wie ich mich
innerlich fühle

Was ich brauche

