

Ohnmacht in der Paarbeziehung

Wie Paare ihre Emotionen regulieren können

Mark Froesch-Baumann

Die neue Paar- und Bindungsforschung zeigt, wie Emotionen negative Interaktionsmuster antreiben und wie Paare lernen können, ihre emotionale Verbundenheit wiederherzustellen. 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 ändern. 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 will, ist ihr dies nicht möglich. Es ist hart, die Lippen zu küssen, die 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 zu Hause, triggern sie sich erneut und das Muster startet von vorne.

«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.»

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, dieser zu entfliehen, Konfliktsprache abbrechen 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»

«Der entscheidende Faktor für einen langfristig positiven Verlauf von Paarbeziehungen ist die gegenseitige emotionale Unterstützung und Verbundenheit.»

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,



Der richtige Umgang mit Emotionen trägt zu einer harmonischen Paarbeziehung bei.

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, auf der 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 einfühlendem 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 zu 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 für mich 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 sein, den Tsunami anzusprechen, wenn er beginnt, und einander mitzuteilen, wie sie sich gerade fühlen. Sie sind nun deeskaliert.

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.»

Den Teufelsdialog in der Paarkommunikation erkennen

	Verfolger/in (Vera)	Rückzügler/in (Rico)
Was ich tue:	z. B.: drängen, motzen, protestieren, fordern (in der Hoffnung dich zu erreichen)	z. B.: erklären, verteidigen, schweigen, Rückzug (und hoffe, so Konflikte zu vermeiden)
Was ich denke:	z. B.: Ich bin unwichtig für dich, du bist nicht da, die Beziehung ist dir egal.	z. B.: Ich bin ein Idiot, ich kann es dir nie recht machen, ich bin zu schwach.
Wie ich emotional reagiere:	z. B.: wütend, frustriert, verzweifelt	z. B.: wütend, ohnmächtig, erstarrt, gefühllos
Wie ich mich innerlich fühle:	z. B.: allein gelassen, traurig, unwichtig, Angst dich zu verlieren	z. B.: ungenügend, unter Druck, verletzt, Angst vor Angriff/ Zurückweisung
Was ich von dir brauche:	z. B.: dass du da bist, wenn ich dich brauche.	z. B.: dass du mich annimmst, wie ich bin.

Eine leere Vorlage können Sie herunterladen auf www.ibp-institut.ch > Methode IBP > IBP Magazin

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 und sagen würde, 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 verletzlichen 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 zusammenhält. 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.

Paarseminare

Bewusster Sex

Wie Sie die sexuelle Liebe als Paar auf Dauer lebendig gestalten können

Wir geben Ihnen an diesem Wochenende Anregungen, wie Sie der Sexualität im Alltag einen für Sie stimmigen Platz einräumen können. Wir vermitteln durch lebensnahe Inputs wesentliche Zusammenhänge aus Sexual- und Paarforschung. Paargespräche, Körperarbeit und Austausch im Plenum ermöglichen wertvolle Erfahrungen, wie Sie Ihre sexuelle Liebe füreinander erfüllt leben können. Ihre Privatsphäre bleibt geschützt. Die Übungen im Seminar erfolgen bekleidet.

8.–9.9.2018, Seminarraum IBP Institut, Winterthur
Kursleitung: Silvie Baumann Froesch und Mark Froesch-Baumann

Durch Bindung die Liebe stärken

Das Hold me tight®-Beziehungstraining

Die Liebe zu einem Partner oder einer Partnerin ist für die meisten Menschen eine Kraftquelle und gibt uns das Gefühl von Glück und Zufriedenheit. Sie lebendig zu erhalten, ist angesichts der Herausforderungen des Alltags und der Höhen und Tiefen des Lebens jedoch alles andere als selbstverständlich.

Dieses Beziehungstraining auf der Basis der Emotionally Focused Therapy (EFT) von Dr. Sue Johnson richtet sich an Paare, die ihre emotionale Verbundenheit stärken und aus destruktiven Interaktionsmustern aussteigen wollen.

8.–10.6.2019, Seminarraum IBP Institut, Winterthur
Kursleitung: Silvie Baumann Froesch und Mark Froesch-Baumann

Detailbeschreibungen unter www.ibp-institut.ch

Neuerscheinung

Reifestufen der sexuellen Liebe

Marion Jost

Notburga Fischer vertieft auf anschauliche Weise die Frage, wie wir trotz prägendem, manchmal belastendem Erbe der Herkunftsfamilien unsere Beziehungen und unsere Sexualität gestalten können. Das Buch beschreibt einen Reifeweg über die gesamte Lebensspanne hinweg aus einer psychosexuellen Perspektive. Das heisst, es verwebt entwicklungspsychologisches Wissen mit sexuellen Reifestufen auf der Basis einer transgenerationalen Sichtweise.

Entlang der verschiedenen Reifestufen tauchen wir ein in den Beginn unseres Lebens und begegnen später dem neugierigen Forschergeist der Kinder, die auf unschuldige Art den «kleinen Unterschied» zu entdecken beginnen. Sehr spürbar wird die (sexuelle) Lebenswelt von Kindern dargestellt, und wie wichtig präsent, in ihrer Sexualität verankerte erwachsene Bezugspersonen sind, die sich an der Neugier der Kinder freuen und sie in ihrem Mädchen- bzw. Jungesein spiegeln, ohne dies mit einer erwachsenen Sexualitätssicht zu verwechseln. Dieser Aspekt scheint mir sowohl für Fachleute wie auch für Laien von zentraler Bedeutung zu sein und macht viel von der Kraft und vom Zauber dieses Buches aus.

Notburga Fischer verweist darauf, dass Kinder in dieser Entwicklungsphase jede Gelegenheit nutzen, um auch bei den Eltern genau hinzusehen und die körperlichen Unterschiede zwischen Vater und Mutter zu betrachten. Hier sei es von enormer Wichtigkeit Worte und eine kindgerechte eigene Sprache zu finden, die mit dem sinnlichen kindlichen Körperempfinden verbunden sind (Fischer, S. 63, 2017).

Die weitere inhaltliche Reise führt via Pubertät und Erwachsenenalter bis ans Lebensende und beschreibt fachlich und mittels angeleiteter Übungen, welche Themen in welcher Lebensspanne wichtig sind. Die Wichtigkeit der Herkunftsfamilie sowie auch das

zunehmende eigene Gestalten des Lebens und der eigenen Sexualität werden von lebensnahen Fallbeispielen untermalt. Notburga Fischer lässt einen teilhaben an einer Fülle berührender Geschichten und vermittelt ein spürbares Bild davon, was das Verweben von Sexualität und Lebensthemen bringen kann.



Jede Leserin, jeder Leser findet sich in irgendeiner der Altersstufen und kann das Buch als kostbaren Reisebegleiter durch die eigene Vergangenheit, Gegenwart und mögliche Zukunft nutzen. Für Eltern, Patchworkeltern sowie weitere Bezugspersonen gibt es viele Anhaltspunkte, wie sie Kinder und Jugendliche altersgemäss begleiten können auf dem Weg zu einer gesunden sexuellen Entwicklung. Notburga Fischer lädt ein zu einem selbstverantwortlichen, lust- und sinnvollen Leben und einer weiten, ressourcenreichen Perspektive auf das Thema Sexualität. Dies alles in einer sinnlichen, verständlichen Sprache und auf dem spürbaren Hintergrund grosser Erfahrung und einem tiefen Verständnis des Frau- bzw. Mannseins.

Zur Autorin

Notburga Fischer, IBP Lehrbeauftragte, Sexualtherapeutin, Sexual Grounding® Trainerin, dipl. Erwachsenenbildnerin HF

Fortbildung

Sexuelle Beziehungsthemen in Therapie und Beratung

Sexualtherapie und Sexualberatung körper-, beziehungs- und familien-systemisch orientiert

Eine Fortbildung für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Beratende und in verwandten Berufen Tätige, die in Einzel- und Paar-sitzungen mit sexuellen Thematiken körperorientiert arbeiten und ihre Kompetenz für diese Arbeit erweitern und vertiefen möchten.

Was ehemalige Teilnehmende über den Wert dieser Fortbildung sagen: «Durch die Fortbildung gelingt es mir in meiner kinderpsychiatrischen Tätigkeit leichter und besser, das Thema Sexualität in den Familien offen anzusprechen. Ich unterstütze die Eltern darin, den Kindern, die durch die Medien von einer herzlosen Sexualität überflutet werden, eine liebevollere entgegenzusetzen.»

«Eine indirekte Auswirkung der Fortbildung ist, dass Paare das Thema Sexualität in meiner Praxis deutlich öfter ansprechen als früher. Ich führe das darauf zurück, dass ich offensichtlich selber mehr Sicherheit gewonnen habe, mit dem Thema verbal, aber auch methodisch umzugehen. Was mir sehr gefällt, ist, dass Sexualität als Lebensenergie verstanden wird, die sich vom Anfang des Lebens bis zum Ende zieht und sich in verschiedenen Reifestufen entwickelt bzw. gestört werden kann. Für mich ist diese Fortbildung eine wichtige Ergänzung meiner Arbeit, weil zu den emotionalen Reifestufen nun die körperlichen dazugekommen sind.»

Lehrgangsstart: 28.–30.11.2018,
Seminarzentrum Chlotisberg, Gelfingen
Kursleitung: Notburga Fischer und Robert Fischer

Detailbeschreibung und Curriculum unter www.ibp-institut.ch