



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Julianna Heiland

Die Liebesbeziehungskiste

Mit Illustrationen von Daniel Jennewein



Fach-
buch 
Klett-Cotta

Einleitung

Im Laufe meiner über 20-jährigen Arbeit mit Paaren haben sich bestimmte essentielle Aspekte herausgebildet, die die Ursachen von Paarproblemen und die Gestaltung einer gelingenden Beziehung betreffen.

Auf dieser Grundlage basiert die »Liebesbeziehungskiste«: 54 Karten, von denen jede einen dieser Aspekte behandelt.

Die Karten benennen auf der Vorderseite jeweils einen dieser Faktoren. Die Rückseiten laden durch gezielte Fragen zur Reflektion des eigenen Standpunktes ein.

Unterteilt sind die Karten in 6 Bereiche, die es erleichtern, die Ursachen von Paarproblemen zu erfassen: 1. Kindheitsmuster, 2. Selbstliebe, 3. Liebesfähigkeit, 4. Nähe – Distanz, 5. Kommunikation und 6. Beziehungspflege.

Die »Liebesbeziehungskiste« bildet das Spektrum einer Liebesbeziehung in all ihren Facetten ab und schafft ein Bewusstsein für die Entstehung von Konflikten und deren Lösung.

Die Aufmerksamkeit für das, was in der Beziehung »zwischen den Zeilen« geschieht, wird geschärft.

Anmerkung: Zur besseren Lesbarkeit wird sowohl für den weiblichen als auch für den männlichen Teil einer Liebesbeziehung jeweils nur die maskuline Form »Partner« verwendet.

Beispiele, die für heterosexuelle Paare formuliert sind, können selbstverständlich ebenso auf gleichgeschlechtliche Paare übertragen werden.

Hinweise für TherapeutInnen und Paare

Anwendungsmöglichkeiten der Beziehungskarten

Für die therapeutische Arbeit mit Einzelpersonen und Paaren: Die Karten zeigen die wichtigsten Themen bei Beziehungsproblemen auf und können auch gut als Hausaufgabe zum Einsatz kommen. Die Klienten erhalten eine Karte mit der gewünschten Reflexionsaufgabe zur Vertiefung und Nachbearbeitung einer Sitzung oder zur Vorbereitung auf den nächsten Termin.

Als Selbsthilfe: Die Karten regen dazu an, die eigene Liebesbeziehung zu reflektieren und zu neuen Sichtweisen und konstruktivem Verhalten zu gelangen.

Zur Prävention: Der präventive Einsatz der Karten kann fruchtlose Auseinandersetzungen ersparen und führt zu unvermuteten Erkenntnissen, die eine Verbesserung der Beziehungszufriedenheit hin zu einer gelingenden Liebesbeziehung ermöglichen.

Als Geschenk: Die Karten eignen sich als Geschenk für Paare. Besonders zu paarspezifischen Anlässen wie Hochzeiten bieten sie eine originelle Ergänzung zu den erwarteten Geschenken.

Zu den Ursachen von Paarproblemen

Ein Hauptgrund für Probleme in der Paarbeziehung ist die Aktualisierung von negativen Kindheitserfahrungen, die im Zusammenhang mit unseren damaligen Bezugspersonen entstanden sind. Die Erforschung dieser Paardynamik geht auf die Psychoanalyse und die daraus entwickelte Tiefenpsychologie zurück. Sie hat herausgearbeitet, dass bestimmte Verhaltensweisen unserer Liebespartner bei uns die gleichen Gefühle bewirken, unter denen wir bereits als Kind gelitten haben, wenn

wir uns verletzt fühlten. Wir erleben uns dann genauso unverstanden, verlassen und ungenügend wie damals. Oder wir sind früher sehr verwöhnt worden und erwarten jetzt vom Partner dasselbe Verhalten.

Wenn wir in Streitsituationen aus dem Gefühl des Kindes von damals heraus reagieren, wir uns also in dem sogenannten Kindmodus befinden, können wir das Problem nicht lösen. Im Kindmodus agiert ein Erwachsener so, wie er auch damals als Kind agiert hatte, wenn er sich hilflos und ohnmächtig fühlte. Ein für die Paarbeziehung förderliches Verhalten setzt ein Handeln aus dem Erwachsenenmodus voraus. Ein Erwachsener verfügt im Unterschied zu einem Kind über die Macht, sich für seine persönlichen Interessen einzusetzen und für sich selbst zu sorgen. Wenn er beruhigend und verständnisvoll auf sein aufgebrachtes inneres Kind einwirkt, schafft er die Voraussetzung zur Heilung seiner früheren Verletzungen.

Die Identifikation von verinnerlichten negativen Leitsätzen ist dabei ein wichtiger Schritt. Leitsätze sind Sätze, die seit früher Kindheit wie ein Autopilot unser Empfinden und Verhalten bestimmen und zuverlässig dafür sorgen, dass die alten Verletzungen lebendig bleiben und immer wieder bestätigt werden.

Heilsam ist es, als Erwachsener das zu leben, was unsere frühen Bezugspersonen ungerechtfertigt verhinderten.

Ein fehlendes Bewusstsein für die Ursachen der eigenen Unzufriedenheit in der Liebesbeziehung kann dazu führen, dass andere Wege zur Kompensation, beispielsweise in einer Affäre, gesucht werden.

Die Karten tragen dazu bei, die Leitsätze als Ursache von Beziehungsproblemen zu identifizieren und dysfunktionale Verhaltensweisen zu erkennen, und regen so zur Neuorientierung an.

Essentials zur Beziehungsgestaltung

Eine Beziehung kann als etwas Drittes gesehen werden, etwa als ein Kind, um das man sich kümmern muss, als ein Garten, der Pflege braucht, oder eben als ein gemeinsames Projekt, das nur dann funktioniert, wenn beide Partner gemeinsam daran arbeiten.

Besonders förderlich für eine Beziehung ist es, wenn man das Gemeinsame, also das, was man gerne gemeinsam tut oder wofür man sich gemeinsam interessiert, pflegt.

Regelmäßige Gespräche und Rituale geben einer Beziehung Struktur und festigen sie.

Viele Paare lenken ihre Aufmerksamkeit vorwiegend auf das, was ihnen am Partner nicht gefällt, und rücken es damit in den Vordergrund der Beziehung. Eine Konzentration auf das Angenehme am Partner führt zu einer positiven Gestimmtheit und fördert ein sinngebendes Beziehungsgefühl. Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, machen wir dadurch auch größer.

Ebenso positiv auf das Liebesgefühl wirken häufige Berührungen und auch Sex, weil sie Bindungsgefühle in uns auslösen und wir uns dem Partner dann näher fühlen.

Anmerkung für Paare

Mit diesen Karten haben Sie ein Werkzeug in der Hand, das Ihnen hilft, sich und Ihren Partner besser zu verstehen und gemeinsam an Ihrer Partnerschaft zu arbeiten. Wenn Sie allerdings merken, dass Sie alleine keinen Ausweg aus einer schwierigen Paarsituation finden, ist es sinnvoll, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Online-Beratung unter: www.julianna-heiland.de

In einer Liebesbeziehung inszenieren wir unsere Kindheitssituation.

Es ist schon erstaunlich, aber wir stellen in unserer Liebesbeziehung wieder die Dynamik her, die wir in unserem Elternhaus erlebt haben. Als Kinder lernten wir am Modell und so verhalten wir uns heute auffallend ähnlich wie Mutter oder Vater.

In der Regel haben wir uns sogar gerade die Verhaltensweisen von Mutter und Vater »abgeguckt«, die uns schon damals nicht gefielen.

Vielleicht fühlten wir uns von unserer Mutter genervt, weil sie alles von uns wissen wollte und uns ständig kontrolliert hat. Interessanterweise ertappen wir uns heute dabei, genau das Gleiche bei unserem Partner zu tun, und wundern uns dann, wenn er sich abweisend verhält und sagt, dass er seine Ruhe haben möchte. Er empfindet genau das, was wir damals empfunden haben, und sagt das, was auch wir unserer Mutter gesagt haben oder gerne gesagt hätten.

Und vielleicht hat unser Vater uns vermittelt, dass wir nur in Ordnung sind, wenn wir etwas leisten. Dieser Appell ist dann auch noch im Erwachsenenalter für uns handlungsleitend und wir erwarten von unserem Partner und von den Kindern, sich genauso anzustrengen.

Wir setzen nicht nur uns selbst, sondern auch unseren Partner unter Druck, der nun genauso leidet, wie wir damals gelitten haben.

Wenn wir mit unseren negativen, nicht lebensfreundlichen Haltungen auf Widerstand beim Partner stoßen, können wir das zum Anlass nehmen, unser Verhalten zu hinterfragen und aus dem als Kind übernommenen Automatismus auszuweichen.

Sind wir es z. B. gewohnt, unseren Partner dafür zu kritisieren, dass er nicht umgehend unserer Bitte folgt, die Spülmaschine auszuräumen, dann können wir uns bewusst machen, dass auch wir nicht gerne sofort springen, sondern eine Bitte erst dann erfüllen wollen, wenn es für uns passt.

Liebesbeziehungen bieten uns durch die unbewusste Neuinszenierung der Kindheitssituation einen wunderbaren Übungsraum, um die von den Eltern übernommenen destruktiven Verhaltensweisen zu verändern.

Wenn ich mich meinem Partner gegenüber ohnmächtig und hilflos fühle, befinde ich mich in der Regel im Kindheitsmodus.

Wir haben alle auch verletzende Erfahrungen in unserer Herkunftsfamilie gemacht, sei es, weil wir das Gefühl hatten, nicht so gesehen zu werden, wie wir wirklich sind, oder weil wir uns ungerecht behandelt oder einfach nicht so geliebt fühlten, wie wir es gebraucht hätten.

An diese alten Wunden werden wir durch bestimmte Verhaltensweisen unseres Partners wieder erinnert, er triggert sie.

Wenn Sie z. B. von Ihrer Mutter oder von Ihrem Vater wenig Aufmerksamkeit erhalten haben und nun erleben, dass Ihr Partner gerne hin und wieder etwas allein mit seinen Freundinnen bzw. Freunden unternimmt, dann fühlen sie sich möglicherweise zu wenig beachtet und reagieren unangemessen heftig auf diese Erfahrung. Sie erleben in diesem Moment den gleichen Schmerz wie damals, als sie sich mehr Nähe von Ihrer Mutter oder von Ihrem Vater wünschten.

Immer, wenn wir unangemessen heftig reagieren, sind Gefühle aus der Kinderzeit aktiviert und wir fühlen uns so ohnmächtig und hilflos wie damals als Kind. In diesem Zustand ist es unmöglich, ein lösungsorientiertes Gespräch zu führen. Erst wenn der erwachsene Teil in uns das aufgebraute Kind beruhigt hat, sind die Voraussetzungen für ein Gespräch auf Augenhöhe gegeben.

Die Herausforderung besteht darin, zu realisieren, dass wir heute als Erwachsene nicht mehr ohnmächtig und hilflos sind, sondern die Macht haben, uns für unsere Bedürfnisse einzusetzen. Wir sind in der Lage, es auszuhalten, wenn unsere Wünsche nicht befriedigt werden. Die gute Nachricht ist, dass wir nicht davon abhängig sind, dass unser Partner uns das gibt, was uns fehlt, sondern dass wir auch selbst für uns sorgen können.

Wir sind in der Lage, uns beispielsweise die Aufmerksamkeit, die wir brauchen, selbst zu schenken. Während der Abwesenheit des Partners können wir die Zeit des Alleinseins mit einer für uns angenehmen Tätigkeit nutzen. Und wenn wir dann mehr mit unserem Partner unternehmen möchten, können wir diesen Wunsch ohne Vorwürfe an ihn richten.