

Eine der größten Herausforderungen in der Lebensrealität

Paarbeziehung als Ent-Wicklung

Studien besagen, dass Männer im Allgemeinen mehr davon profitieren, sich in einer verbindlichen Liebesbeziehung oder Ehe zu befinden, als Frauen. Die Aussichten auf physische und emotionale Gesundheit, Einkommen, Jobsicherheit, sexuelle Befriedigung und Lebenserwartung steigen bei Männern, welche sich in einer Partnerschaft oder Ehe befinden. Dasselbe gilt für Frauen nur, wenn sie mit einem sie unterstützenden Partner zusammen sind, ansonsten werden die Aussichten eher geringer.

Entsprechend werden heute zwei Drittel aller Scheidungen von Frauen eingeleitet. Allerdings kann man sagen, dass das emotionale und finanzielle Leid nach einer Scheidung von Männern heute oft größer ist und länger andauert als bei Frauen. Dazu muss gesagt werden, dass Männer wesentlich weniger informiert sind und sich weniger damit auseinandersetzen, wie Liebe und Liebesbeziehungen funktionieren.

Außerdem kann ich bei Männern oft auch weniger Motivation erkennen, an

der Paarbeziehung zu arbeiten. Man kann aber auch sagen, dass es nicht einfach ist, als selbstverantwortliches Individuum mit einem Lebenspartner in enger Beziehung zusammenzuleben. Durch das beschleunigte Tempo des postmodernen Lebensstils wird es noch schwieriger.

Traditionelle Formen von Ehe und Familie haben sich in unserer schnelllebigen Gesellschaft verändert, sodass aktive und bewusste **intime Beziehungen in einem höchsten Maß komplex** geworden sind. Ein Weg der Entwicklung in einer verbindlichen Beziehung verlangt von beiden Partnern, dass sie inmitten von vielen Paradoxien zu leben verstehen und dabei aufeinander bezogen bleiben. Intime Beziehungen sind daher mit die größten Herausforderungen in der heutigen Lebensrealität und bieten deshalb vielfältige Gelegenheiten zu persönlicher Reifung.

Was passiert in einer Liebesbeziehung aus psychologischer Sicht, wenn man sich zuerst ineinander verliebt, aber später genau jene

faszinierenden Eigenschaften des Partners als störend bzw. unangenehm erlebt?

Eine Liebesbeziehung beginnt immer damit, dass sich zwei ineinander verlieben. Dieses Ineinander drückt aus, was bei dieser Erfahrung im Vordergrund steht, nämlich das „Ineinander-Aufgehen“, das „Eins-Werden“, ja miteinander verschmelzen. Darin scheint sich eine unserer tiefsten Sehnsüchte zu erfüllen, nämlich die Grenzen unseres Ichs zu öffnen und mit dem „Du“ zu verschmelzen.

In sehr nahen, vertrauensvollen Beziehungen bricht dieses Bedürfnis, genährt zu werden, dieses Bedürfnis nach symbiotischer Nähe oft mit aller Macht hervor. Da wir alle aus unserer familiären Vergangenheit Wunden oder auch Narben mitbringen und viele von uns eine starke innere Bedürftigkeit verspüren, kann man sagen, dass sich in einer Partnerschaft oft zwei verletzte Kinder gegenüberstehen.

In der Verliebtheitsphase spüren die Partner oft sehr genau die Liebesbedürftigkeit des Partners, was sie noch mehr zu ihrer Liebe inspiriert: „Der andere braucht meine Liebe, und ich bin imstande, sie ihm zu geben!“ Es scheint ein unbewusstes Motiv in der Partnerschaft zu sein, dass man sich gerade von diesem Mann oder von dieser Frau Heilung verspricht, und die eigenen wunden Punkte in der Anfangszeit der Beziehung besonders liebevoll aufgehoben erlebt.

Dies verbindet Paare oft tief miteinander, auch wenn sie sich später dann in schweren Konflikten verlieren. Denn wir haben bewusst oder unbewusst immer wieder den Anspruch, der Partner müsste Teil meiner Welt



Dr. Angelika Klammer
Psychologin, Psychotherapeutin,
Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin
www.angelika-klammer.it
info@angelika-klammer.it

sein, so denken und so fühlen wie ich. Auf diese Weise kolonialisieren wir den anderen, wie **M. L. Moeller** in „**Die Wahrheit beginnt zu zweit**“ treffend sagt, und Kolonialisierung führt über kurz oder lang zu Befreiungskämpfen.

Darum ist die Enttäuschung groß, wenn man nach der Anfangsverliebtheit gerade von diesem Menschen in seinem wunden Punkt getroffen wird. Das verletzt tief und ist einer der häufigsten Gründe für Paarkonflikte.

Deshalb ist es so wichtig, die eigenen Verletzungen und die Bedürftigkeit des „inneren Kindes“ und jene des Partners genau zu erforschen und kennenzulernen. Jede Verletzung zieht ihre eigene, einzigartige Form von „**Schatten**“ oder **Neurose** nach sich. Schatten ist stets das, was wir an uns nicht mögen, es sind die Dämonen in uns, vor denen wir uns selbst am meisten fürchten, und deshalb ins Dunkle abspalten, unsere blinden Flecken sozusagen.

Dabei werden eigene unerwünschte Antriebe, Gefühle, Bedürfnisse und Potenziale aus der bewussten Wahrnehmung verdrängt und bestimmen das eigene Leben, die eigene Wahrnehmung im

Verborgenen. **Meistens sind die Dinge, die mich an meinem Partner oder auch an anderen Menschen am meisten stören, aufregen, faszinieren oder zwanghaft anziehen, in Wirklichkeit meine eigenen Schattenantriebe oder -eigenschaften.**

Verdrängtes zeigt sich z. B. in Projektionen und schafft sich im Außen Feinde, die es zu bekämpfen gilt. Statt diese zu bekämpfen, wäre es wichtig, die eigenen Schattenseiten, auch wenn es schmerzlich ist, auf einem Weg der Bewusstwerdung anzuschauen. Es geht jetzt darum, den eigenen Entwicklungsbedarf zu erkennen. Dadurch können wir erst Verständnis und Mitgefühl für uns selbst und unseren Partner und dessen Reaktionen entwickeln.

Wie entsteht ein Schatten?

Wenn z. B. ein Kind wütend auf seine Mutter wird, diese **Wut** aber bedrohlich für sein Selbstgefühl ist

(da es vollständig abhängig von der liebevollen Beziehung zur Mutter ist), spaltet es diese Wut ab bzw. unterdrückt sie. Die Wut wird dann leicht auf andere projiziert, auf ganz konkrete Menschen in der eigenen Umgebung. Die Wut kommt immer wieder hoch, aber das kann nicht sein, dass ich das bin, und so scheint plötzlich die ganze Welt von wütenden Menschen bevölkert zu sein. Wenn ich meine Wut stark genug unterdrücke, kann ich sie mir nicht mehr eingestehen. Das Gefühl von Wut hat mit mir nichts zu tun. Ich bin dann **ängstlich** oder **traurig**, weil die Welt voll von wütenden Menschen ist. Durch die Unterdrückung der primären

Schatten werden entweder erkannt und angeschaut oder im Außen bekämpft. Bewußtsein über die individuellen und kollektiven Schatten herzustellen, ist die beste Methode, die Schatten aufzulösen. Bewusstsein heilt. *Ken Wilber*

Emotion der Wut, erlebe ich nur mehr die sekundäre Reaktion, und die ist ängstlich, traurig und depressiv.

Wie arbeitet man mit dem Schatten?

Schattenarbeit basiert grobteils auf Erkenntnissen von **C. G. Jung**, welcher besagt: „Wenn eine innere Situation nicht bewusst gemacht wird, erscheint sie im Außen als Schicksal“. Jahrzehnte lang

Psychotherapie und Schattenarbeit von Tausenden von Forschern und Therapeuten haben die grundlegende Einsicht in die Natur des Schattens immer wieder bestätigt. Das perfekte Terrain für gegenseitige Schattenarbeit ist eine verbindliche Partnerschaft.

Eine Partnerschaft kann dann zu einer richtigen Seelenverwandtschaft werden, wenn sich beide ein hilfreiches Gegenüber im Schattenboxen sind. Denn niemand konfrontiert einen mit seinen Schattenseiten so authentisch und intim wie der eigene Partner. Schattenarbeit transformiert auf natürliche Weise tief verwurzelte, unbewusste Blockaden und kann uns helfen, selbstbestimmter am Leben teilzuhaben.

Inneres Schattenboxen und die Projektion der eignen Schattenseiten auf den Partner nehmen sehr viel Energie in Anspruch, das können viele nachvollziehen, welche in ihren Beziehungen erbitterte Kämpfe und Konflikte erlebt haben.

Im nächsten Beitrag in der Zeitschrift „Die Südtiroler Frau“ möchte ich Ihnen einige zentrale Konfliktmuster in Paarbeziehungen und deren achtsamen Umgang darlegen.

Möglichkeiten, Schatten auf die Spur zu kommen

- Wir reagieren sehr heftig oder irrational auf manche Menschen, weil sie Eigenschaften repräsentieren, die wir in uns zu unterdrücken versuchen.
- Wir machen andere zu Stars oder Idolen, weil sie Eigenschaften repräsentieren, denen wir aus falscher Bescheidenheit abgeschworen haben.
- Wir tun immer wieder bestimmte Dinge ohne Absicht, so als stünden sie nicht unter unserer Kontrolle.
- Wenn wir unbewusst ein Verhalten wiederholen, ist das ein Hinweis auf einen Schatten, der die Zügel in die Hand genommen hat.



Foto: Shutterstock