



Die Bedeutung früher Beziehungserfahrung für die Partnerschaft

Das Erleben von Liebe und Vertrauenswürdigkeit¹ sind grundlegende Stärken einer jeden Beziehung. Sie schaffen Identität und Sicherheit. Fehlt es an beidem, entstehen Ängste, Ärger und Unsicherheiten. Früheste Beziehungserfahrungen der Kinder mit ihren Eltern wirken in die Partnerschaften der Erwachsenen hinein. Wie können die daraus entstehenden Dynamiken verstanden und mit Hilfe einer Paarberatung verändert werden?

Grundlage für diesen Artikel ist ein Workshop, den ich im September 2011 auf dem Jahreskongress der DGSF² besuchte. Terry Hargave stellte dort zusammen mit Franz Pfitzer seinen Ansatz der „Restoration Therapy“³ vor mit der Fragestellung: „Können seelische Verletzungen wirklich heilen?“

Weiterhin beziehe ich mich auf einige Grundannahmen der Bindungsforschung. In der Beratung mit Einzelnen und Paaren habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht, diese beiden Konzepte zu nutzen, da sie ein grundlegendes Verständnis für seelische Verletzungen und konstruktive Veränderungen in Beziehungskrisen ermöglichen.

Die Menschen, die zu uns kommen, tun dies meist, weil sie in ihrer Liebes-, Paar- und Ehebeziehung unglücklich

sind oder gar auf eine solche verzichten. Oder sie scheitern immer wieder bei dem Versuch, einen anderen Menschen zu lieben und sich zu binden. Überwiegend geht es in Beratung und Therapie um Beziehungen. Ist es nicht der Partner, die Partnerin, so sind es die Beziehungen zu den Kindern, den Eltern, zu Kollegen und Kolleginnen, die als belastend erlebt werden. Die Themen in der Beratung kreisen um das Gefühl, nicht genug wahrgenommen, gewertschätzt und geliebt zu werden. Die Ratsuchenden sprechen über mangelnde Bindung und fehlende Autonomie. Angst und Unsicherheit stehen dem Erleben von Kontrolle und Fremdbestimmung gegenüber. Eine missverständliche und konfliktreiche Kommunikation führt dann eher mehr in das Problem hinein als hinaus.

Die aktuellen Krisen der Ratsuchenden, insbesondere der Paare, können besser verstanden werden, wenn man sie in Verbindung bringt mit möglicherweise „beschädigten“ Beziehungserfahrungen in der Kindheit und Jugendzeit.

„Bereits Sigmund Freud hat darauf hingewiesen, dass die frühe Eltern-Kind-Beziehung ein Prototyp aller späteren Liebesbeziehungen ist. John Bowlby (1969, 1973, 1979, 1980) hat Freuds Einsichten modifiziert und herausgearbeitet, dass reale Beziehungserfahrungen mit zentralen Bezugspersonen in der Kindheit bedeutsam für die weitere Entwicklung sind, indem sie die inneren Arbeitsmodelle prägen, die Menschen von Beziehungen haben. Diese Arbeitsmodelle wiederum beeinflussen lebenslang die Erwartungen

und Verhaltensweisen gegenüber Bindungspartnern.“⁴

In den frühen Beziehungserfahrungen spielen besonders das Erleben von Liebe und Vertrauenswürdigkeit eine besondere Rolle.

Die Bedeutung von Liebe und Zuwendung

„Liebe in der Familie ist grundlegend, da sie uns Menschen eine basale Identität vermittelt. Diese wird am besten mit Worten von Einzigartigkeit, wertvoll und begehrenswert beschrieben.“⁵

Identität entsteht also aus der Erfahrung, wie wir Liebe erhalten haben. Bedeutsam zu sein und Einzigartigkeit reflektiert zu bekommen, ist für die Entwicklung eines stabilen Ichs notwendig („Du bist mein geliebtes Kind und ich heiße dich willkommen in deinem So-sein, in deiner Einmaligkeit.“). Erst durch die Zuwendung einer Bindungsperson lernt das Kind die Grenzen von Ich und Du und erst so gelingt die Hinwendung zu sich selbst. Die Rückmeldungen der Beziehungspersonen, wie gut, wie richtig, wie in Ordnung man ist, prägen das Selbstbild. Wird die Anerkennung jedoch primär an Leistung, Aussehen, vorgegebenen Verhaltensweisen und bestimmte Werte geknüpft und gelingt es dem Kind nicht, diesem gerecht zu werden, so kann dies Gefühle der Minderwertigkeit hinterlassen. Es bleiben innere negative Bilder und Bewertungen über sich

selbst („Ich fühl mich ungeliebt.“ „Ich hatte immer das Gefühl, für andere eine Last zu sein.“ „Meinem Bruder konnte ich nicht das Wasser reichen.“ „Ich habe es nicht geschafft, meine Mutter vor der Gewalt des Vaters zu schützen.“ „Ich reiche nicht.“). Die Entwicklung eines unverwechselbaren Ichs benötigt die Anerkennung durch ein Gegenüber, braucht die Annahme in der Identifikation als auch in der Abgrenzung und Unterscheidung von der Bezugsperson. In der Interaktion mit Anderen wird das Selbst entdeckt und zunehmend ein Selbstkonzept entwickelt.

Die Bedeutung von Sicherheit und Vertrauenswürdigkeit

Neben der Zuwendung ist das Erleben von Sicherheit ein zweites zentrales Merkmal für die Entwicklung des Bindungs- und Beziehungsverhaltens. Bindungssicherheit zu erfahren, im Sinne von Vertrauen auf die Verfügbarkeit einer Bindungsperson, ist bedeutsam für die gesunde Entwicklung des Säuglings, des Kleinkindes, des heranwachsenden Kindes, des Jugendlichen. Sicherheit wird erlebt durch Präsenz einer Bindungsperson, durch Vorhersehbarkeit und Verlässlichkeit, diese auch zu erreichen und von ihr geschützt zu werden. Vor allem aber braucht das Kind die Unterstützung, mit neuen, ungewohnten Situationen und dadurch ausgelösten Gefühlen umzugehen.

Erfährt das Kind, dass die Bindungsperson schnell kommt, wenn es z. B. bei einem Gewitter wachgeworden ist und gelingt es der Beziehungsperson, das Kind in dieser Schrecksituation in seinem Erleben wahrzunehmen („Hui, jetzt hast du dich aber erschrocken, so ein lautes Geräusch, so ein lauter Donner.“) und es zu beruhigen („Ich bin da, hier kann dir nichts passieren, gleich ist es vorbei – guck mal, vielleicht ist es ja auch ganz spannend, was da geschieht.“), dann kann es wieder beruhigt einschlafen. Es kann sich dann vergewissern, dass es nicht allein ist und es hat erfahren, dass sein Schreck verständlich aber auch handhabbar ist.

Das Bindungsverhalten des Kindes

Die Bindungsforschung hat in den letzten zwanzig Jahren viele Ergebnisse zur Verfügung gestellt, die deutlich machen, wie prägend frühe Sicherheits- und Unsicherheitserfahrungen mit den Bindungspersonen sind und wie sie dazu führen, dass das Kind ein entsprechendes Bindungsverhalten entwickelt.

„Die Abstrahierung und Internalisierung immer wiederkehrender Interaktionen des Säuglings und Kleinkindes mit der primären Bezugsperson in belastenden Situationen, in denen die Bezugsperson zur Regulation von Emotionen, insbesondere von Angst, Traurigkeit und Ärger beitragen kann, führt zur Entwicklung innerer





Arbeitsmodelle über das Selbst, die Bindungsperson sowie ihrer beider Bindungsbeziehung zueinander.“⁶

Das bedeutet, das Kind bekommt in der Interaktion mit der Mutter, dem Vater oder einer anderen Bezugsperson ein Bild von sich selbst (wie werde ich gesehen, wer bin ich) ein Bild vom Gegenüber (so sind die Anderen) und ein Modell, wie Beziehung geht, was möglich ist, was man dafür investieren muss, was man erwarten kann. Dieses Modell von sich, dem Anderen und der Beziehung erlebt es zunächst vorsprachlich, körperlich, emotional und zunehmend kognitiv. Ein „inneres Arbeitsmodell“ von Beziehung prägt sich auf allen Bewusstseins- und Sinnesebenen ein.

Kinder sind in der Lage, sich den jeweiligen Bedingungen anzupassen und entwickeln entsprechend ihrer Lebenssituation ein Bindungsverhalten, das ihnen das Überleben sichert. Denn sie sind auf die Beziehung und Versorgung der Mutter, des Vater oder einer für sie zuständigen Beziehungsperson angewiesen.

Spürt das Kind, dass ihm keine verlässliche Beziehung zur Verfügung steht, so entwickelt es vielleicht schon früh autonome Überlebensstrategien und lernt, sich eher auf sich selbst zu verlassen. Möglicherweise schon das Kind seine Bindungsperson (es wird zum pflegeleichten Säugling),

um vielleicht so doch ein Minimum an Zuwendung zu bekommen. Vielleicht wird es aber auch später seine Bezugspersonen idealisieren, um damit eigene Schmerzerfahrungen abzuwehren. So berichten Ratsuchende von einer glücklichen Kindheit, obwohl die Eltern kaum in der Lage waren, das Kind altersgemäß zu versorgen.

Die „inneren Arbeitsmodelle“ der Kindheit und Jugend sind prägend für die Beziehungsgestaltung im Erwachsenenalter. Wie ein inneres Navigationssystem suchen sie bei der Partnerwahl bekannte Beziehungskonstellationen, wissen, was in Beziehung möglich scheint und was besser abgewehrt wird. Ungünstige Arbeitsmodelle sind bei anhaltender positiver Erfahrung mit neuen Bindungspartnern jedoch änderbar. So hinterlassen positive Beziehungserfahrungen mit der Erzieherin, dem Lehrer, der Oma dem Geschwister oder mit Freunden neue Spuren. Aber auch das Umgekehrte ist möglich.

Entstehung von seelischen Verletzungen und Überlebensstrategien

Erfährt das Kind statt Zuwendung und Liebe, Abwertung und Demütigung, fehlt es an Sicherheit und Halt, macht es die Erfahrung von

Ohnmacht, so erlebt es schmerzhaft Gefühle von Angst, Wut und Trauer (primäre Gefühle). Mangelnde Zuwendung kann das Gefühl hinterlassen: „Ich bin nicht in Ordnung, ich bin nicht richtig, ich bin nicht wichtig, ich fühle mich nicht geliebt und wertlos.“ Das Fehlen von Sicherheit und Affektregulation hinterlässt: „Ich fühle mich ausgeliefert, ich fühle mich überrollt, überwältigt. Ich habe keine Kontrolle.“ Der seelische Schmerz kann so groß sein, dass er je nach Lebensalter eine enorme Hilflosigkeit und Todesängste auslöst. Die Bewältigung solcher unangenehmer Emotionen erfordert Strategien, die den Schmerz mindern bzw. einstellen. Evolutionär angelegte Reaktionen sind: Angriff, Flucht, Erstarrung. Auf der Verhaltensebene bedeutet dies, laut zu sein, zu schreien, zu flüchten oder sich in sich zurückzuziehen. Dies sind dann Überlebensstrategien und können ähnlich wie die „inneren Arbeitsmodelle“ von Beziehung automatisiert und in Belastungssituationen aktiviert werden. Fühlt man sich in seinem Selbst angegriffen, geht man zum Gegenangriff über und gibt den anderen die Schuld. Oder man wendet die Aggression gegen sich, gibt sich selbst die Schuld, erstarrt eher in Scham bis hin zur Depressivität. Wenn man sich in seiner Sicherheit bedroht fühlt, versucht man Kontrolle zu bekommen durch Struktur oder möglicherweise durch die Bestimmung von Regeln in Beziehungen. Das Gefühl der Unsicherheit kann ebenso durch Flucht ins Chaos abgewehrt werden. Diese Bewältigungsversuche sind als Kind oder in akuten Stresssituationen zunächst hilfreich und überlebensnotwendig, können aber in späteren Lebensphasen zerstörerisch sein und einer Weiterentwicklung im Wege stehen.

So muss beispielsweise ein Kind schon früh Selbstverantwortung übernehmen, wenn die Eltern aufgrund von Alkoholproblemen nicht zur Verfügung stehen. Es muss schon früh lernen, eigene Bedürfnisse zurückzustellen. Vielleicht erlebt es auch viele unkontrollierbare Situationen. Diese Erfahrung kann dazu führen, dass diese Person auch im Erwachsenenalter die Fäden in die Hand nehmen will, damit es nicht mehr so ohnmächtige Zustände erleben muss. Das Kind, das schon früh das Gefühl hatte, nicht gut genug zu sein, wird enorme Leistungsanstrengungen auch im Erwachsenenalter machen, um Anerkennung zu finden.

Eine Klientin erzählte von vielen Verlusten in ihrem Leben: erst Tod des Bruders, dann Tod des Vaters durch Autounfall, viele Jahre später der plötzliche Tod ihrer Mutter auf der Straße in ihren Armen. Immer wieder machte sie die Erfahrung, dass nichts sicher ist und plötzlich schreckliche Dinge geschehen können. Eine Angst, die „in den Knochen“ sitzt und die eine große Verlustangst mit allen Kontrollmechanismen in die bestehende Liebesbeziehung mitbringt.

Eine ganze Generation hat die Schrecken des Krieges erlebt und versucht, durch Vergessen, durch Schweigen, durch gutes Funktionieren ihren Teil dazu beizutragen, dass es weitergeht. Wie viel Schmerz, Angst, Wut und Trauer musste tief in den Seelen und im Körper vergraben werden, um Flucht und Kriegsgeschehen zu überleben und hinterher so effektiv den Wiederaufbau voranzutreiben können. Auf der Strecke geblieben sind dabei teilweise die Fähigkeiten, sich emotional berühren zu lassen, eigene Bedürfnisse und Ängste wichtig zu nehmen, folglich auch mit den Bedürfnissen und der Not ihrer Kinder umzugehen („Stell dich nicht so an.“ „Das hat doch gar nicht wehgetan.“ „Es ist nicht schlimm.“ „Schreien hat noch keinem geschadet, eine Tracht Prügel auch nicht.“ „Erst die Arbeit, dann das Spiel.“). So wie die Generation der Kriegskinder zum Teil selbst wenig emotionale Zuwendung erfahren hat, mit Angstgefühlen und Schutzbedürfnissen sich selbst überlassen war, so war es auch für sie als Eltern schwer, mit den Gefühlen ihrer Kinder umzugehen.⁷

Auswirkungen früher Bindungserfahrungen und Bewältigungsstrategien

Früh erlernte Bewältigungsstrategien durch ein passendes Bindungsverhalten und mit Hilfe von unterschiedlichen Kampf-, Flucht- und Erstarrungsreaktionen, sind meist unbewusst und ein Zusammenspiel von körperlichen, emotionalen und kognitiven Prozessen. Als Erwachsener stehen sie uns selbstverständlich, automatisch zur Verfügung und werden im Beziehungsgeschehen abgerufen, insbesondere in belastenden Situationen. Aktuelle Beziehungsthemen mobilisieren wie eine Art Resonanz die früheren Beziehungserfahrungen und damit auch die Bewältigungsstrategien.



Gefühle im „Hier und Jetzt“ berühren gut „verpackte“ emotionale Schmerzen im Damals. Gerade in Belastungssituationen zeigen sich alte Überlebensstrategien, die für den einzelnen zwar hilfreich sind, die Paardynamik aber anfeuern können, weil sie jeweils die Not und Angst des anderen erhöhen.

Zwei Beispiele:
Eine Frau erzählt, wie ihr nach dem Bekanntwerden einer Außenbeziehung des Mannes der Boden unter den Füßen wegriß. Sie erlebt Situationen, in denen sie sich emotional so überrollt fühlt, dass sie sich kaum noch kontrollieren kann. So setzt sie sich in Ihrer Verzweiflung angetrunken ins Auto, demoliert dasselbe, indem sie mehrmals vor die Garagentür knallt, dann irrt sie lange umher. Die Angst vor Verlust und vor Betrug ist für sie sehr bedrohlich. Die

Trennung ihrer eigenen der Eltern als Achtjährige, die depressive Erkrankung der Mutter und die Ablehnung des Vaters bis hin zur versuchten Aberkennung der Vaterschaft, haben sie als Kind und Jugendliche auf sich selbst zurück geworfen und sie hat mit viel Tüchtigkeit ein selbständiges Leben aufgebaut und eigene Bedürfnisse zurück gestellt. Die aktuelle Erfahrung in der Partnerschaft bringt sie in Kontakt mit dem Schmerz ihrer Kindheit, der sie überflutet und den es jetzt irgendwie zu kontrollieren gilt.

So erlebe ich in der Paarberatung einen Mann, der in seiner Familie wenig Emotionales erlebt hat, wie ihn selbst Gefühle eher ängstigen, er sie für unbedeutend hält und wie er anfänglich zu jeder Beratungsstunde eine Art Agenda mitbringt von Beziehungsthemen, die er abarbeiten möchte, damit es in seiner Ehe wieder

funktioniert. Seine Frau ist eher überschwemmt von Gefühlen, weiß aber nicht damit umzugehen, weil sie in ihrer leistungsorientierten Familie eher gelernt hat, sich anzupassen und alles richtig zu machen. Positive Gefühle hatten ihren Platz. Negative Gefühle wie Angst und Schwäche mussten jedoch mit Ehrgeiz und Erfolg verdrängt werden. Zu schlimm waren die Erfahrungen der Herkunftsfamilie im Krieg durch Flucht, Hunger, Kriegsgefangenschaft und sich „durchschlagen“ müssen. Schwachsein war nicht erlaubt. Damit konnte man nicht überleben. Auch sie hat gelernt, Schwäche nicht zu zeigen. Beide Partner versuchen in der aktuellen Paarkrise mit ihren bisherigen Strategien, die Emotionen und Bedürfnisse in den Griff zu bekommen, was jedoch nicht mehr gelingt. Es werden eben auch alte Schmerzerfahrungen und Sehnsüchte berührt.

Bindungsverhalten

Geht man davon aus, dass die früheren Beziehungserfahrungen die Erwartungen, Gefühle und Verhaltensweisen eines Menschen innerhalb von engen Beziehungen prägen, so kommen in der aktuellen Beziehung „alte Arbeitsmodelle“ von Bindung zum tragen.

So kommen Paare im alltäglichen Miteinander in Situationen, in denen sie sich durch das Beziehungsverhalten des anderen nicht verstanden oder gar bedroht fühlen. Was der eine z.B. als selbstverständlichen Autonomieraum erwartet („Ich will weggehen können, ohne sagen zu müssen warum und wie lange und mit wem.“) ist für den anderen eine Zumutung in seinem Bedürfnis nach Sicherheit und Bindung. Der Sehnsucht, der andere möge einen doch nicht schon wieder in die Erfahrungen seiner Kindheit zurückversetzen, wo es auch schon schwer war, eigene Bedürfnisse zu zeigen, sich durch-

zusetzen oder sich abzugrenzen, wo man sich vereinnahmt fühlte, steht die Sehnsucht nach Sicherheit und Zuverlässigkeit gegenüber, endlich erleben zu können, dass der Partner da ist, kontrollierbar ist und man für ihn bedeutsam ist („Ich möchte nicht mehr alleine sein, nicht mehr warten müssen, Ohnmacht erfahren.“).

Bedeutung von Liebe und Vertrauenswürdigkeit für die Partnerschaft

Auch als Erwachsene und gerade in der Liebesbeziehung suchen Menschen die Erfüllung im Geliebtwerden und Lieben und sehnen sich nach Geborgenheit und Sicherheit. Einander Liebster und Liebste zu sein stiftet Einmaligkeit und damit Identität. Sich durch den anderen in seinem So-sein bestätigt zu wissen, tut dem Selbstwert gut und lässt Wachstum zu. Die Vertrauenswürdigkeit wird hergestellt durch einen guten Ausgleich im Geben und Nehmen: „Ich gebe dir und du gibst mir – und darauf kann ich mich verlassen.“

Die Paarbeziehung ist eine Beziehung auf Augenhöhe. Anders als in der Eltern-Kind-Beziehung, wo das Kind auf die Eltern angewiesen ist, sind Mann und Frau voneinander unabhängig. Während es in der generativen Folge keinen Ausgleich zwischen Geben und Nehmen gibt, so braucht die Paarbeziehung einen Ausgleich im Geben und Nehmen. Eine gute Balance im Geben und Nehmen von Zeit, Kommunikation, Verlässlichkeit, Interesse, Zuwendung, Sexualität, Verantwortungsübernahme, Liebe, existenzielle Grundsicherung, Unterstützung und Respekt schafft Vertrauenswürdigkeit. Liebe und Vertrauenswürdigkeit zu erleben, schafft Ruhe und Frieden bis in die Physiologie des Körpers.

Chancen, Beziehungsschäden zu heilen

Um Beziehungsschäden zu heilen braucht es ein Verständnis für den primären Schmerz in frühen Beziehungen. Wo und wie werden die Verletzungen von Liebe und Vertrauenswürdigkeit erlebt? Wie sind sie entstanden, wovor gibt es Angst? Wie geht jemand üblicherweise mit unterschiedlichen Herausforderungen und Belastungen einer Beziehung um: Angriff, Selbstabwertung, Flucht,

Erstarrung, Kontrolle, Chaos? Ein Verständnis für primäre Schmerzerfahrungen und die Würdigung bisheriger Bewältigungsversuche können Ausgangspunkt sein für Veränderung.

B.: Da haben sie aber oft Situationen erlebt, in denen sie sich vermutlich überfordert gefühlt haben, als kleines Mädchen, wenn die Mutter wieder ins Krankenhaus musste, oder nicht aufstehen konnte.

Kl.: Ja – und ich musste mich dann um meinen Geschwister kümmern, dass sie in den Kindergarten kamen und was zu essen hatten und dann selbst in die Schule kommen.

B.: Was haben Sie da alles geleistet. Und es war dann für dieses Alter ja auch eine enorme Fähigkeit, eigene Bedürfnisse so hinten anzustellen. Ja, da ist es ja sehr verständlich, dass sie heute manchmal ganz schön wütend werden, wenn Sie von Ihrem Freund nicht das bekommen, was sie sich wünschen, bzw. immer wieder das Gefühl haben, ich bin es nicht wert, dass sich jemand um mich kümmert.⁸

Als Kind hat man wenig Alternativen zu dem, wie man es gemacht hat. Aber wie kann man als Erwachsener weiterkommen, denn manche Überlebensstrategie verhindert die eigene bzw. gemeinsame Entwicklung in der Paarbeziehung. Es geht darum, neue Erfahrungen zu machen. Den Schlüssel dazu hat der Erwachsene nun selbst in der Hand. Hargrave spricht von Selbst-Be-Elterung. Dies bedeutet, mit sich selbst fürsorglich und wertschätzend umzugehen, eigene Stärken eigene Wünsche und Grenzen wahrzunehmen und zu benennen. Meist fällt es leicht sich vorzustellen, was ein Kind braucht, was es hören muss, um einen guten Selbstwert aufzubauen, was ein Kind braucht, um sich sicher zu fühlen und Vertrauenswürdigkeit zu erleben. Sich selbst als Erwachsener mit liebevoller Zuwendung zu begegnen, ist gar nicht so einfach. In der Beratung fällt es Klienten oft schwer, positiv über sich zu sprechen bzw. sich selbst bei Missgeschicken und unangenehmen Gefühle zu trösten und anzunehmen. Das muss geübt werden. Erst der wiederholte andere Umgang mit sich selbst, erst das wiederholte Ausprobieren anderer Verhaltensweisen in Stresssituationen, vielleicht zunächst imaginativ, dann zunehmend in realen Situationen ermöglicht anhaltende Veränderung.

Andere Menschen, die einem gut tun, können in diese Veränderung mit

Literatur

Ustorf, Anne-Ev. Wir Kinder der Kriegskinder: Die Generation im Schatten des 2. Weltkrieges, Herder Spektrum

Gloger-Tippelt (Hrsg.): Bindung im Erwachsenenalter Bern: Huber Auflage: 2., 2011)

einbezogen werden. Auch spirituelle Ressourcen sind nützlich. Der Glaube an Göttliches, an Gott, der es wohlwollend und wertschätzend mit einem meint, auf den man vertrauen kann, gibt Halt und Selbstvertrauen.

Möglichkeiten in der Paarberatung

Arbeit mit dem Genogramm⁹

Verständnis zu schaffen für die eigene Bindungserfahrung und für die eigenen Bewältigungsstrategien sowie die des Partners, ist hilfreich für eine gelingende Beziehung und Krisenbewältigung. Die Arbeit mit Genogrammen ist eine gute Möglichkeit, den Einzelnen in seiner Familien- und Beziehungsgeschichte zu sehen. Auch der Blick auf die Herkunftsfamilien der jeweiligen Eltern, auf die Geschehnisse und Schicksalsschläge der jeweiligen Zeit vermitteln ein Bild davon, wie Beziehungen möglich und welche Überlebensstrategien notwendig waren. In Anwesenheit des Partners/ der Partnerin erzählen zu können, über Schmerzhaftes der Kindheit und Jugend, darüber wie die Beziehung zu den Eltern war, wie Ablösung gelang oder missglückte, öffnet das Herz für das damalige Geschehen und schafft

Einfühlungsvermögen für die aktuellen Verhaltensweisen des Partners/ der Partnerin. Auch die Beschäftigung damit, wie es sich für andere Familienmitglieder angefühlt haben muss – die Eltern, die Großeltern oder für die eigenen Kinder, öffnet den Blick für die eigene Situation. Emotionale Berührung, Mitgefühl und der Zugang zu früherem Schmerz erleben sind der Schlüssel zur Veränderung.

So trauert der Mann aus dem beschriebenen Beispiel um die Möglichkeit, seine Gefühle bisher nicht gut zeigen zu können und ist bereit, dies zu lernen. Die Frau übt, aus der Rolle des „Richtig-machens“ auszusteigen und findet Zugang zu den eigenen Schwächen.

So ist das inzwischen erwachsene Kind der alkoholkranken Mutter von der Geschichte der Mutter so berührt, dass sie nicht nur die Verantwortung bei ihr lässt mit Schuldzuweisungen, sondern sie beginnt an sich selbst zu glauben und Neues zu wagen.

Paardynamik visualisieren

Wie Beziehungserfahrungen, „innere Arbeitsmodelle von Beziehung“ und Überlebensstrategien interagieren, lässt sich gut in Kreisläufen darstellen.

Wenn sie ihn heftig kritisiert und er das Gefühl kennt, nicht gut genug zu sein, dann zieht er sich zurück, flüchtet sich in Arbeit, weil er dort Erfolg erlebt. Und sie kennt es gut, dass wenn sie Not hat, dass dann keiner da ist und versucht nun, dem Partner vorzuschreiben, was er wann zu tun hat, fühlt sich alleingelassen, will Kontrolle, um aus der Ohnmacht zu kommen. Und je mehr sie mit Druck und Kritik ihr Bedürfnis einfordert, je mehr fühlt er sich entwertet und flüchtet und je mehr er flüchtet, fühlt sie sich alleingelassen und sucht Wege aus der Ohnmacht.

Auf der Grundlage solcher Darstellungen lassen sich andere Ideen entwickeln, wie man mit der inneren Not umgehen und mit dem Partner in einen anderen, einladenden Dialog treten kann.

Die Paarbeziehung ist ein Ort der Heilung für geschädigte Beziehungserfahrungen

Zuwendung, Liebe und Vertrauenswürdigkeit in einer Beziehung zu geben und zu nehmen entspricht der Sehnsucht einer positiven Beziehungs- und Bindungserfahrung.

Wertschätzende und vertrauensstiftende Verhaltensweisen in einer Partnerschaft helfen, „alte Arbeitsmodelle“ über Beziehung aufzugeben und neue zu entwickeln. Eine sichere Erwachsenenbindung kann seelische Bindungsverletzungen heilen und ist ein wichtiger Schutzfaktor, um kritische Lebensereignisse zu bestehen. Deshalb ist es in der Paarberatung wichtig, Paare zu unterstützen, in der Fähigkeit zu lieben und einander verlässliche Beziehungspartner zu sein. Das gegenseitige Verständnis für „geschädigte“ Beziehungserfahrungen hilft, Verhaltensweisen in Belastungssituationen anders zu deuten und anders darauf zu reagieren. Dazu braucht es die wertschätzende Perspektive der Beraterin/des Beraters für die Bewältigungsstrategien sowie Unterstützung für konkrete Handlungsalternativen.

In Situationen, in denen die Gefühle außer Kontrolle geraten, alte Verletzungen und Schmerzen sich zeigen, können Partner sich helfen, wenn sie einander halten und aushalten. Wenn es möglich ist, auch einmal für ein paar Minuten Mütterliches und Väterliches zu geben, tut das der Seele gut. Dann gelingt es vielleicht, in der tobenden Partnerin das verlorene Mädchen zu erkennen und ihm kurzfristig Halt zu bieten, im verstockten Partner, den gedemütigten Jungen zu sehen und Anerkennendes anzubieten.

Bindungsschädigungen sind heilbar, wenn der alte Schmerz gesehen und gespürt wird, wenn bisherige Bewältigungsstrategien gewürdigt werden, wenn die Bereitschaft besteht, sich auf neue Beziehungserfahrungen einzulassen und wenn in der erwachsenen Partnerbeziehung an der Entwicklung von Identität und Sicherheit gleichberechtigt gearbeitet wird. Die Paarberatung ist ein möglicher Ort dafür. Sie bietet einen schützenden und wertschätzenden Rahmen dafür.

Ursula Dannhäuser



- 1 Terry D. Hargrave verwendet diesen Begriff in seinem Konzept der Restoration Therapy
- 2 Deutsche Gesellschaft für Systemische Familientherapie
- 3 Terry D. Hargrave and Franz Pfitzer. (2011) Restoration Therapy. New York: Routledge
- 4 Kirsten von Sydow. (2012) Forschungsmethoden zur Erhebung von Partnerschaftsbindung in: Bindung im Erwachsenenalter (Hrsg.), Gloger-Tippelt (S. 287). Bern: Huber
- 5 Dr. med. Pfitzer: Skript zum Workshop, Bremen 2011
- 6 Johanna Behringer, Iris Reiner, Gottfried Sprangler. Mütterliche Bindungsrepräsentation, Paarbindung und Elternverhalten in: Bindung im Erwachsenenalter (Hrsg.), Gloger-Tippelt (S. 287)
- 7 vergl. Ustorf, Anne-Ev.
- 8 B: Beraterin, Kl: Klientin
- 9 Eine Genogramm ist die Aufzeichnung des Familienstammbaums