



Wozu Paartherapie?

Es handelt sich um eine Auseinandersetzung zwischen Menschen, die sich manchmal sehr nahe gekommen sind. Diese Nähe erlaubt häufig den Blick nicht mehr auf die ganze Person als solche. Es entsteht eine Sichtweise, die nur noch die scheinbar negativen Aspekte des Partners oder der Partnerin in den Vordergrund hebt. Dabei spielen Verletzungen, die subtil oder offen vorkommen, eine große Rolle.

Tatsächlich ist es meist so, dass ein Partner sich im Laufe der Zeit ein Bild vom anderen gemacht hat und nun erwartet, dass der andere Partner diesem festgelegten Bild ständig entspricht.

Da der eine Partner jedoch nur dieses Bild vom anderen sehen will und meist auch sieht, entgeht ihm die Vielfalt und individuelle Schönheit des Partners. Der Einfachheit halber spreche ich im Moment nur vom Partner. Natürlich meine ich die weibliche wie männliche Form.

Je näher Menschen zusammen leben, desto weniger sind sie häufig in der Lage, den anderen oder die anderen wirklich als von sich getrennt wahrzunehmen, obwohl sie das Gegenteil glauben. Es entsteht ein starkes „Wir-Gefühl“. Dieses kann dazu führen, dass wenn ein Mensch von sich spricht, glaubt, automatisch für den anderen zu sprechen. Wenn dieser sich aber nicht (mehr) mit einbeziehen lassen will, weil er beispielsweise eine andere Ansicht vertritt, wird das eine Zeit lang stillschweigend geduldet oder halb übersehen. Doch nach und nach lässt es sich nicht mehr übersehen und es entsteht eine Diskrepanz zwischen dem Bild vom anderen und seinem tatsächlichen Auftreten. A glaubt B habe sich verändert und umgekehrt. Doch verändern sich A und B gleichermaßen und lassen sich nicht auf bestimmte starre Bilder festlegen.

In der Paartherapie entsteht für viele Menschen das erste Mal die Möglichkeit, den Partner neu zu sehen oder wirklich zu sehen - in diesem jetzt entstehenden Augenblick. Dadurch steigt man aus der Symbiose, die vorher von beiden unbewusst gewünscht und aufrechterhalten wurde, aus. Es kann erneut Angst entstehen. Denn wenn der Partner nicht mehr in der Symbiose verschmolzen ist, hat der eine nicht mehr die Macht über den anderen, die vorher durch Abhängigmachung angestrebt wurde. Es entsteht Freiheit von den festgelegten Bildern und Angst vor der Unsicherheit des „Nichtwissens“ davor, was der andere jetzt mit seiner Freiheit tun wird. „Wird er noch bei mir bleiben?“ „Bin ich noch interessant für sie?“

Die therapeutische Situation erlaubt einerseits Mitgefühl für den anderen zu entwickeln oder Angst zu erfahren und sich mit dieser auseinander zu setzen, weil die Kontrolle verloren geht. Ganz wichtig ist jedoch, dass eine neue Attraktivität für den Partner gewonnen werden kann, wenn man der eigenen Angst auf den Grund geht und erkennt, dass sie tatsächlich nichts mit dem jetzigen Partner zu tun hat, sondern eine Reaktivierung alter Erfahrungen im eigenen emotionalen Denksystem ist. Jetzt kann Liebe entstehen, wirklich aus Freiheit, die diesem Augenblick entspringt. Festhalten wollen und absichern durch Schaffen von Abhängigkeiten führt immer nur zu Machtspielen, nie zu wirklicher Liebe.

Jeder Partner sieht zuerst das Problem beim anderen. Tatsächlich hat jeder sein eigenes Problem. Und das gilt es sehr genau anzuschauen. Manches Mal fällt es der Frau leichter, ihr eigenes emotionales Denksystem aufzudecken und sich damit zu zeigen. Das kann dazu führen, dass der Mann glaubt, es sei alles nur das Problem der Frau.

Das ist jedoch nicht so.

Die Verschleierungsstrukturen des Mannes, natürlich größtenteils unbewusst, sind oft vordergründig weniger schmerzhaft, als die der Frau. Deshalb glauben viele Männer immer noch, dass die Beziehung völlig in Ordnung ist, wenn die Frauen schon sehr im Schmerz leiden.

Ich sage jedoch nicht, dass es nicht auch umgekehrt sein kann. Die Bereitschaft, sich selbst in Frage zu stellen und so deutlich zu zeigen, wie es einem gerade möglich ist, ist die größte Investition in eine neue, lebendige und liebevolle Beziehung.

Peter Hellwig, Febr. 06