

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Gelingende Partnerschaft

Inhalt

Heft 129

- Individuelle Liebeswege gehen
- Zusammen weiterentwickeln
- Eigene und gemeinsame Ziele
- Einander besser kennenlernen
- Verantwortung übernehmen
- Verstehen und verzeihen
- Gute Auswege finden

„Glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende“

Cornelia Weiß erläutert, warum Partnerschaft zur Hölle werden kann - aber auch zum Ort der Heilung.



Cornelia Weiß
ist Diplom-Psychologin und bietet
psychologische Begleitung ein-
schließlich Brainspotting und
Breema-Körperarbeit an.
www.cornelia-weiss.de

„Aus meiner Sicht geht es nur darum, dass das, was in uns ist, kommuniziert werden kann. (...) Damit beginnt nicht nur der Weg der Heilung, das ist bereits das Leben, nach dem wir uns sehnen.“

Gopal Norbert Klein

Die Individualpsychologie weiß, dass die Liebe eine Lebensaufgabe ist, und zwar eine, die es in sich hat. Das liegt an unseren Kindheitswunden. Wenn zwei Menschen zusammenkommen, kommen eigentlich mindestens vier zusammen: zwei Erwachsene und zwei „innere Kinder“. Die „inneren Kinder“ stehen für das unbewusste, oft stark emotionalisierte Beziehungsgeschehen.

In der Verliebtheit erleben wir (oder glauben in erreichbare Nähe gerückt), was wir in der Kindheit mit unseren nahen Bezugspersonen erlebt, oft aber auch schmerzlich vermisst haben:

- gesehen, angenommen und geliebt sein
- Nähe, Verbundenheit, Sicherheit
- Bestärkung auf unserem eigenen Weg.

Aber dann im Alltag (besonders mit Geburt des ersten Kindes) spielen viele Anforderungen des Lebens in die Partnerschaft hinein. Sie wollen – gemeinsam! – gemeistert werden. Spätestens wenn das nicht gelingt, melden sich die Schattenseiten der Kindheit. Dort wieder zu landen, kann sich anfühlen wie eine persönliche Hölle:

- Traurigkeit, Verzweiflung, Wut, Angst
- Versagensgefühle, Einsamkeit oder das Gefühl, alleingelassen worden zu sein
- Ratlosigkeit, Überforderung, Erschöpfung
- Hoffnungslosigkeit, der Eindruck von Unüberbrückbarkeit, Trennungsgedanken
- Streit, Vorwürfe, Forderungen
- (innerer) Rückzug, Abwendung.

All diese Gefühle und Verhaltensweisen zielen in ihrer Wirkung letztendlich immer auf eines: Distanz zu schaffen zu diesem Menschen neben uns, der all das so schmerzlich in uns hervorholt. Obwohl wir ihn doch eigentlich lieben.

Das zugrunde liegende Trauma-Geschehen

Um die Intensität des Erlebens zu verstehen, ist es hilfreich zu erkennen, dass wir es hier mit einem Trauma-Geschehen zu tun haben. Denn all die Wunden der Kindheit haben in ihrer Summe genauso schwerwiegende Auswirkungen auf uns wie Schock-Erfahrungen durch Unfälle, Gewalt-Erfahrungen, Krieg etc., für die der Trauma-Begriff ursprünglich geprägt wurde. Wir sprechen hier von Bindungs- und Entwicklungs-Traumata.

Traumatisierende Erfahrungen, besonders eben auch in der Prägezeit der frühen Kindheit, wirken sich auf allen Ebenen unseres Menschseins aus. Besonders – das wissen wir durch die bahnbrechenden Erkenntnisse der Polyvagal-Theorie von Dr. Stephen Porges – auch auf unser autonomes Nervensystem und damit auf unser Körpererleben. Sind wir traumatisiert, ist unser autonomes Nervensystem alarmiert. Wir stufen Situationen eher als bedrohlich ein und haben es schwerer, uns sicher und zugehörig zu fühlen sowie angemessen sozial zu interagieren. Wir sind selbstbezogener und reagieren oft aus starren Schutzmechanismen heraus.

Das autonome Nervensystem hat unter anderem die Aufgabe, die Umgebung nach Gefahren abzuscannen und uns vor ihnen durch automatisierte Reaktionen zu schützen. Wird über das limbische System der Sympathikus aktiviert, reagiert unser Körper mit der Mobilisierung von Kräften für Kampf oder Flucht. Wird die Bedrohung als überwältigend eingeschätzt, löst unser Stammhirn („Reptilienhirn“) Erstarrung aus – den „Totstellreflex“, die älteste Überlebensstrategie (parasympathisches Nervensystem, dorsaler Zweig des Vagus-Nervs).

Der Vagus-Nerv als Schlüssel

Stephen Porges hat auf die zentrale Bedeutung des anderen, des ventralen Zweigs des Vagus hingewiesen, der für Sicherheit und Verbundenheit steht (gesteuert vom hoch entwickelten Neocortex). Wir können ihn auch den sozialen Zweig des Vagus nennen, denn ist dieser aktiv, so sind wir entspannt und zugewandt, spüren Zuversicht und Zugehörigkeit, sind kreativ und handlungsfähig und arbeiten gut mit anderen zusammen. Klingt nach Gemeinschaftsgefühl, oder?

Befinden wir uns im Kampf-/Flucht-Modus (schimpfen, toben, Vorwürfe machen, Türen knallen) oder gar in der Erstarrung (Leere, Energielosigkeit, Resignation), haben wir, da wir uns auf einer anderen, niedrigeren Ebene unseres Systems befinden, keinen Zugang zu Sicherheit und sozialer Interaktion! Dies zu wissen, kann uns helfen, nachsichtiger mit uns selbst und anderen zu sein.

Um den Vagus-Nerv zu aktivieren und das Nervensystem dauerhaft zu regulieren, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Wichtig sind hier körperbezogene Ansätze wie entsprechende Übungen oder bestimmte Trauma-Therapien. In angespannten Situationen können wir einander auch koregulieren, wenn wir es schaffen, ruhig zu bleiben und dem anderen Sicherheit zu vermitteln. Die Heilung eines Bindungs-Traumas ist nur im Beziehungskontext möglich.

Bindungs-Trauma verstehen

Ein Bindungs-Trauma entsteht, wenn wir in der frühen Kindheit nicht genügend Verbindung erfahren. Dies geschieht, wenn Eltern aufgrund eigener Traumatisierungen wenig beziehungsfähig sind. Sie können den nahen Kontakt zu ihrem Kind nicht oder nicht lange genug (aus-)halten. Sie halten das Kind (emotional) auf Distanz, lassen es (mit überfordernden Situationen) allein oder wirken durch Ablehnung, Beschämung, Übergriffigkeit, durch jegliche Form von Gewalt destruktiv auf ihr Kind ein.

In der frühen Kindheit, in der unser Überleben von anderen abhängt, sind solche Erfahrungen lebensbedrohlich. Wird das Bindungs-Trauma getriggert, landen wir wieder in unserer Trauma-Realität: Wir reagieren in einer Heftigkeit als würde es um unser Überleben gehen. Uns darauf zu besinnen, dass dem nicht so ist, dass wir erwachsen sind und jetzt ganz andere Möglichkeiten haben, kann die innere Not bereits mildern.

Die Grundbedürfnisse des Kindes werden vernachlässigt. Da es für das Kind zu bedrohlich wäre, die Erwachsenen, von denen es abhängig ist, als unfähig oder schlecht anzusehen, sucht es den Fehler bei sich selbst. Es glaubt, falsch bzw. nicht gut genug zu sein (= Minderwertigkeitsgefühle). Es schämt sich, und aus dieser Scham heraus entscheidet es, sich lieber nicht so zu zeigen, wie es ist, sondern sich auf vielfältige Weise vor der Nähe mit anderen Menschen zu schützen.

Zwischen Verschmelzung und Autonomie

In einer Partnerschaft kommen also in aller Regel zwei Menschen zusammen, die ein dysreguliertes Nervensystem haben, verschiedene unbewusste Schutzprogramme fahren und es vermeiden, sich mit dem mitzuteilen, was wirklich in ihnen vor sich geht. Wen wundert es da, dass Partnerschaft nicht immer leicht zu meistern ist?!

Dabei stehen sich in einer Partnerschaft zwei typische Notprogramme gegenüber: Auf der einen Seite der Autonomie-Typ, der sich lieber nicht so wirklich auf Beziehung einlässt, sondern lieber (zumindest innerlich) unabhängig bleibt. Die dazugehörigen Gefühle von Einsamkeit und Trauer werden nicht gefühlt. Er ist vielleicht nicht so sehr an anderen Menschen interessiert, sondern eher an Philosophisch-Abstraktem, also eher „kopfig“. Auf der anderen Seite ist der Verschmelzungstyp, der im Gegensatz dazu ganz viel um Beziehung und andere Menschen kreist, der sich anpasst und weitgehend auf Autonomie verzichtet. Hier werden eigene Bedürfnisse, Wut und Verzweiflung nicht wahrgenommen, sie brechen sich aber in Form von Vorhaltungen Bahn. Wo der Autonomie-Typ sich (innerlich) zurückzieht, überschreitet der Verschmelzungstyp Grenzen. Das kann ein ewiges Katz-und-Maus-Spiel werden. Beide aber vermeiden dasselbe: wirkliche Nähe.

Gefühle und Bedürfnisse mitteilen

Der erste Schritt ist, anzuerkennen, dass die Verhaltensweisen des Partners, die unsere unverarbeiteten Kindheitserfahrungen aktivieren, nicht aus böser Absicht geschehen, sondern dass sie Notlösungen aus seiner Kindheit sind, mit denen er sich stabilisiert und sein (emotionales) Überleben gesichert hat. Auch wenn es sich wie ein Gang über den Abgrund anfühlen mag: Nur indem ich auf den anderen zugehe und mich mitteile, ist wirkliche Nähe möglich. Dabei geht es für den Verschmelzungstyp, der sich alleingelassen sieht (zum Beispiel mit Aufgaben des Alltags) darum, seine Bedürfnisse und seine Wut (ohne emotionale Ladung!) mitzuteilen. Der Autonomie-Typ, der seine Grenzen überschritten sieht (etwa durch Vorwürfe), darf es lernen, mitzuteilen, dass er traurig ist.

Heilung geschieht, wenn wir, anstatt unbewusst unsere Distanz schaffenden Schutzmechanismen auszuagieren, in Kontakt mit uns selbst kommen, vor allem mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen, und diese dem anderen mitteilen. Hört der andere offen, entspannt und annehmend zu, entsteht wirkliche Nähe und Verbundenheit – zwischen zwei realen Menschen, so wie sie wirklich sind, mit dem, was sie wirklich gerade denken, fühlen und im Körper erleben. So kann unsere Partnerschaft, der Ort der intensivsten Beziehungs-Trigger, auch zum Ort der Heilung unserer Kindheitswunden werden.

Literaturempfehlung:

Klein, Gopal Norbert: *Der Vagus-Schlüssel zur Traumheilung*. (GU-Verlag)

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzende – Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende – Barbara Heine

Ober-Olmer Str. 29 / D-55127 Mainz / Tel.: +49(0)6131-21 49 55 / e-mail: b.heine@vpip.de

Vorstandsmitglied – Carina Haindl Strnad

Schlachthofstr. 8i / D-76726 Germersheim / Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin – Simone Klein

Steigstr.16/ D-78176 Blumberg / Tel.: +49(0)7702-56 89 / e-mail: s.klein@vpip.de

Schriftführerin – Cornelia Domaschke

Im Bitik 15 / D-79650 Schopfheim / Tel.: +49(0)160-94 63 66 99 / e-mail: c.domaschke@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Körper trifft Psyche

Redaktionsschluss: 15. November 2024

AnsprechpartnerInnen

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-90 73 13 / e-mail: e.becker@vpip.de
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de
Kontaktperson IP-Forum, Online-Supervision, Offen-für-alle-Angebote

N. N.

Eine Kontaktperson aus dem Vorstand für die VpIP-RegionalleiterInnen wird bei der nächsten Vorstandssitzung festgelegt.

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Social Media

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.