

Jetzt entfaltet doch endlich mal euer Beziehungspotential!

Was gibt es eigentlich komplizierteres als zwischenmenschliche Beziehungen? (Und was gibt es schöneres?) Die vielen Emotionen, Deutungen, Hoffnungen und Vermutungen. Ein Feuerwerk aus Verwirrungen, Irrungen und Einigung. Wunderbar! Auf dieser Spielwiese wird sich ein Coach ewig austoben können, denn nichts ist relevanter für uns Menschen als die Liebe? Niemand kann sie völlig durchdringen und gefühlt seit Anbeginn unserer Zeit beschäftigen sich die Menschen mit den gleichen Fragen. Aber hat schon jemand all die Antworten gefunden? Es bleibt also spannend.

Eine *glückliche* Beziehung ist das Idealkonzept unserer Gesellschaft. Wir alle wollen sie finden und ein Teil von ihr sein. Woraus besteht *Beziehung* heute und was macht eine *gute* Beziehung aus?

Der Psychologe und Autor Michael Lukas Moeller widmet sich in seinem Werk „Die Wahrheit beginnt zu zweit: das Paar im Gespräch“ genau diesem Thema und stellt 5 Einsichten vor, die die Basis einer *glücklichen Beziehung* bilden. Wie ihr merken werdet, ist die Grundeinstellung der Paare entscheidend, um in ihrer Beziehung mehr Freiheit und gleichzeitig eine stärkere Bindung zu erleben. Diese schauen wir uns nun genauer an. Lest fleißig, dann könnt auch ihr eine *glückliche* Beziehung erleben. Ihr müsst es dann nur noch umsetzen.

Die 5 Einsichten auf einen Blick:

1. Ich bin nicht du und weiß dich nicht
2. Wir sind zwei Gesichter einer Beziehung und sehen es nicht
3. Dass wir miteinander reden, macht uns zu Menschen
4. In Bildern statt in Begriffen sprechen
5. Ich bin für meine Gefühle selbst verantwortlich

Erste Einsicht:

„Wir können lernen, von der wechselseitigen Unkenntnis auszugehen statt von der gleichen Wellenlänge“ (Moeller, S. 166)

„Ich bin nicht du und weiß dich nicht“ (Moeller, S. 166)

Verhaltensweisen die zeigen, dass diese Einsicht noch nicht vorherrscht sind folgende: *Behaupten, Verallgemeinern, Unterbrechen, Annehmen*

Wir behaupten zu wissen, wer der andere ist. Wir meinen ihn zu kennen. Dies prägt den Alltag vieler Paare. Ich forme meinen Partner zu dem Bild, das ich von ihm habe – mit ganz vielen Projektionen, Übertragungen und vielen unerfüllten Wünschen. „Wie ich ihn sehe, so ist er.“ (Moeller, S. 172). Hart ausgedrückt betrüge ich mich selbst, indem ich mich in seelischer Sicherheit wiege, meinen Partner *im Griff* zu haben. Scheingeborgenheit könnte man auch sagen. Moeller beschreibt dieses Phänomen als *Kolonialisierung*. Durch Behauptungen wollen wir uns den anderen einverleiben. Ich nehme vom anderen an, was er fühlt & denkt, anstatt nachzufragen. Ein Missverständnis ist geboren. Die gleiche Wellenlänge zu haben scheint ein wunderbarer Vorwand zu sein, die Konflikte unter den „Teppich des Einsseins“ (Moeller, S. 175) zu kehren und sich den Austausch zu sparen. Wir setzen den anderen mit uns gleich.

Es erscheint aber auch erstmal mühselig und überflüssig, jedes Mal deutlich zu machen, dass ich von meinem eigenen Erleben und meiner eigenen Auffassung spreche. Müsste das nicht alles klar sein? Ein Paar erspart sich viel Mühe & Ärger, wenn es sein *Kolonialisieren* aufgibt. „Vielmehr nähern wir uns dann der Wahrheit. Wir lernen, dass der andere anders ist, andere Wünsche und Erlebnisweisen hat.“ (Moeller, S. 170). Die offen ausgelegte Andersartigkeit und die unterschiedlichen Wünsche ermöglichen nicht nur einen Kompromiss, sondern auch eine Kooperation. Das Paar kann gemeinsam handeln und die wesentlichen Bedürfnisse von beiden beachten. Der Autor beschreibt die offene Kommunikation als Originalsprache. Übersetzungen verfälschen den Sinn. Wir müssen die

jeweilige *Muttersprache* des anderen hören und verstehen wollen. (vgl. Moeller S. 167–178).

„Um uns kennenzulernen, müssen wir erst lernen, uns nicht zu kennen“ (Moeller, S. 174)

Zweite Einsicht:

„Wir können lernen, unser gemeinsames unbewusstes Zusammenspiel wahrzunehmen, statt uns als zwei unabhängige Individuen aufzufassen“ (Moeller, S. 179)

„Wir sind zwei Gesichter einer Beziehung und sehen es nicht“ (Moeller, S. 179)

Durch diese Einsicht wird unsere Auffassung von Unabhängigkeit und Individualismus etwas ins Schwanken geraten. Alles was der Partner tut, denkt und fühlt, ist nicht nur sein Verdienst, sondern auch genauso meiner. Auf seine beste Eigenschaft und seine schlechteste wirke ich genauso mit ein, wie er. Sie sind ein unbewusstes Zusammenspiel aus unser unentwegten, tiefen Abhängigkeit. Von dieser können wir uns laut Moeller nicht lösen. „Wer zu zweit lebt, lebt gemeinsam, ob er es will oder nicht.“ (Moeller, S. 183) Dieses wechselseitige Durchdrungensein ist ein unbewusster Prozess, er bleibt in der Gegenwart meist unbemerkt. „Das Bewusstsein hinkt immer hinterher. Es denkt, dass es denkt und wird doch gelenkt.“ (Moeller, S. 183). Dem Unbewussten ist nichts zu verheimlichen, angefangen bei Mimik und Gestik. „Wir leben also unbewusst in ursprünglicher Offenheit miteinander. Aber eben nicht bewusst.“ (Moeller, S. 185). Halten wir fest, wir haben immer einen Einfluss auf das Erleben unserer Partners, so wie er auf das unsere. Nichts entsteht in einer Zweierbeziehung eigenständig, wir sind keine isolierten Wesen. Zu aller Angst oder Freude des einen gehört immer der andere. Soweit so gut. Moeller beschreibt, wie schwierig es ist, dieser Erkenntnis anzunehmen. „Es gilt also zu erkennen, dass ich ganz abhängig *und* zugleich ganz verantwortlich bin innerhalb meiner wesentlichen

Beziehung.“ (Moeller, S. 197). Wird der „Zweiereinfluss“ nicht erkannt, wirkt er natürlich trotzdem auf die Beziehung – nur ohne zu entsprechend reflektiertem Verhalten zu führen. Moellers Rat: Das Verflochtensein innerhalb unserer Beziehung annehmen und unbewusstes Handeln somit bewusst werden lassen. Dies ist eine Entwicklung ohne Ende (vgl. Moeller S. 178–198). Weniger philosophisch, mehr tatkräftig gehts mit der dritten Einsicht weiter.

Dritte Einsicht:

„Wir können lernen, regelmäßige wesentliche Gespräche als Kreislauf einer lebendigen Beziehung zu begreifen, statt mit Worten unsere Beziehung nur zu verwalten.“ (Moeller, S. 198)

„Dass wir miteinander reden, macht uns zu Menschen“ (Moeller, S. 198)

Steigen wir in die dritte Einsicht mit einer frustrierten Tatsache ein. Woran scheitern Beziehungen im Regelfall? Sie enden selten „Knall und Fall“, sondern „sterben ab wie Wälder“ (Moeller, S.199). Sprachlosigkeit führt zur Beziehungslosigkeit unter Menschen. Moeller spricht von unterschiedlichen Graden einer Sprachlosigkeit. *Sprachlosigkeit ersten Grades* (wer hätte es gedacht, bedeutet): Paare sprechen zu wenig miteinander. Der Autor nennt ein Beispiel einer Patientin: „Unsere Ehe bestand aus meinen Monologen, für die es keine Ohren gab.“ (Moeller, S.199). *Sprachlosigkeit zweiten Grades*: das technische und sachliche Sprechen. Im Laufe der Zeit fällt es schwer, die Beziehungsebene von der Sachebene zu unterscheiden. Wir kommen nicht mehr dazu uns auszusprechen, die Dinge mitzuteilen, die uns bewegen. Das verwaltende Sprechen erhält immer mehr Einzug & die Gesprächsthemen kreisen um To-Dos und Alltagsverwaltungen. Wie schafft man es, die Beziehungsbildung in einer Partnerschaft aufrecht zu erhalten und stetig zu vertiefen (aka den Wald nicht absterben zu lassen)? Lukas Moeller bezieht sich auf das Zwiegespräch. An dieser Stelle, eine kleine Einweisung in diese Thematik:

Zwiegespräch, wie kann ich mir das vorstellen?

Rahmenbedingungen: Ein Zwiegespräch findet am besten einmal pro Woche statt und dauert ca. 60–90 Minuten. Das Gespräch lebt vom Wechsel: alle 10–15 Minuten wechselt ihr die Zuhörer- und Erzählerrolle.

In einem Zwiegespräch zeichne ich, im übertragenen Sinn, ein Selbstporträt von mir und lasse den anderen daran teilhaben: Ich erzähle dir von mir. Ich erzähle, was mich bewegt. Wie ich mich, dich und mein Leben erlebe. Was mir gefällt, was ich mir wünsche und was ich fürchte. Jeder hat die Freiheit über das zu sprechen, was er teilen möchte. Wichtig ist, dass jeweils nur einer spricht und der andere nur zuhört. „Jedes Zwiegespräch ist ein schöpferischer Akt zu zweit“ (Moeller, S. 204)

Der Autor beschreibt die Stufen, durch die ein Paar im Zwiegespräche geht, so: „Erinnern, Induzieren (ein dazugehöriges Thema im anderen wachrufen, das weiteres Licht auf das Geschehen wirft) Wiedererleben, Verstehen, Ängste überwinden, Sich-Erweitern. (...) Beide unterstützen sich wechselseitig in ihrer Selbstverwirklichung.“ (Moeller, S. 206). Zwiegespräche helfen einem Paar verbunden zu bleiben – emotional wie kognitiv. Das Paar bildet ein Team, welches stärker zu zweit ist, als jeder für sich. Geteiltes Leid, ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude – formale Partnerschaftsbenefits werden ins direkte Erleben geholt. Das Paar entwickelt eine gemeinsame Form des Denken & Sprechen – es wächst zu einer *kreativen* Einheit (vgl. Moeller S. 198–215).

Die Vorteile, also die seelische und intellektuelle Überlegenheit des Paares gegenüber dem Einzelnen, können nur wirken und genießbar sein, wenn beide ausführlich miteinander sprechen und sich „tätig verbinden“ (Moeller, S. 201).

„Der Klumpfuß der Zwiegespräche ist jedoch die Bewusstlosigkeit der meisten Paare für ihre eigene Beziehung.“ (Moeller, S. 207)

Vierte Einsicht:

„Wir können lernen, in konkreten Erlebnissen statt in Gefühlsbegriffen zu sagen, was wir meinen“ (Moeller, S. 215)

„In Bildern statt in Begriffen sprechen“ (Moeller, S. 215)

Immer diese Allerweltswörter. „Ich finde dich schön“ – „Das fand ich toll“ – „Es geht mir prächtig“. Eine große Wand für jede Menge Projektionen wird aufgezogen, in die jeder hineinlesen kann, was er will. Was bedeutet für dich denn *schön*? Haben wir davon die gleiche Auffassung oder nimmst du einfach an, dass ich schon weiß, was du meinst? Hier wären wir wieder bei Einsicht 1. Statt ein konkretes Erlebnis auszumalen und erfahrbar zu machen, verpacken wir es in abgegriffene Floskeln.

Dagegen sagt die Bildsprache sagt sehr viel mehr aus als ein Begriff. Sie schafft mehr Beziehung. Sie verbindet stärker. Diese Einsicht unterstützt auch das Ziel eines Zwiegespräches – den Kreislauf der Beziehung zu beleben. Der Autor beschreibt, wie eine Entlastung bei Paaren eintritt, wenn in konkreten Situationen oder bildhaften Vorstellungen gesprochen wird. An dieser Stelle ein kleiner Einblick in seine Paarsitzungen: „Endlich habe ich ein Gefühl dafür gewonnen, wie es sich anfühlt, wenn ich dich wirklich fühle. Ich kann dich jetzt manchmal richtig begreifen“ (Moeller, S. 218) – formulierte eine Patientin.

Also, wir gewinnen Informationsfülle und Beziehungstiefe, wenn wir lernen, unsere Gefühle für unseren Partner erfahrbar zu machen. Klingt das nicht „schön“? (vgl. Moeller S. 215–223).

Fünfte Einsicht:

„Wir können lernen, unsere Gefühle als unbewusste Handlungen zu verstehen, statt zu meinen, sie überkämen uns von innen – wie Angst und Depression – oder würden uns von außen gemacht – wie Kränkung und Schuldgefühl“ (Moeller, S. 223)

„Ich bin für meine Gefühle selbst verantwortlich“ (Moeller, S. 223)

Diese Aussage macht etwas Angst. Wie schön wäre es, die Verantwortung auf andere abzuschieben und raus aus der Nummer zu sein. Gleichzeitig entlastet sie aber auch. Sie stellt uns auf eigene Beine. Sie ermächtigt uns, in unserem eigenen Handeln. Bezogen auf die Beziehungsebene bedeutet es, nicht zu hoffen, dass der Partner die eigenen Gedanken schon erraten wird, sondern den Mund aufzumachen und für die eigenen Bedürfnisse einzustehen. Einen Wunsch klar zu formulieren und diesen nicht um 10-Interpretations-Ecken zu schicken, fällt oft schwer. Moeller ist der Meinung, dass für jede Art von Beziehung die „offene Ich-Aussage“ am günstigsten ist (Moeller, S. 225). Die Abwendung der eigenen Verantwortung zeigt sich nämlich schon im Sprachgebrauch – in der sogenannten Selbstpassivierung. Wörter wie „man“ statt „ich“ verlagern die eigene Verantwortung auf etwas unspezifisches und diese Selbstpassivierung macht jeden unfähig etwas zu ändern. Moeller zieht den Schluss, „(...) dass wir kaum noch in der Lage sind, unsere Gefühle als unsere eigene Aktivität, als Vorform oder Impuls zur Handlung anzusehen.“ (Moeller, S. 232) Wir vergessen, dass wir sie selber machen (vgl. Moeller S. 223–245).

Happily ever after

So, nun wisst ihr wie Beziehung funktioniert – also viel Spaß damit! Ich ziehe mich jetzt an dieser Stelle aus der Verantwortung. „Man“ wird schon wissen, was jetzt zu tun ist. Spaß beiseite, ein paar Anmerkungen dazu habe ich noch.

Ich habe das Gefühl, dass Paarcoaching für viele Menschen sehr abstrakt klingt. Sein eigenes Potential zu entfalten, für den Job und die Karriere scheint einleuchtend – aber in meiner Beziehung? Was gibt es da zu entfalten? Liebe scheint eher etwas zu sein was „mir passiert“, als dass ich sie selber gestalte. Wie

Moeller richtig erkannt hat, fehlt vielen Paaren das Bewusstsein für ihre Beziehung und die Bedeutung davon (siehe Schlusssatz von Einsicht 3 auf Seite X).

Gleichzeitig nehme ich ein Umdenken und den wachsenden Wunsch zur aktiven Beziehungsgestaltung in den letzten Jahren wahr. Auf diesen Zug springe ich gerne auf, um meine Klienten dabei zu begleiten, ihre Beziehungen langfristig gesund zu entwickeln. Lieben ist gar nicht so einfach. Nach dem *happily ever after* gehts erst so richtig los. Das ganze Leben besteht aus Beziehung, lässt sie uns endlich authentischer, leichter und verbundener gestalten.

Quellenverzeichnis

Moeller, Michael Lukas (1992): Die Wahrheit beginnt zu zweit: das Paar im Gespräch, 33. Aufl. Februar 2014, Hamburg, Deutschland: Rowohlt.