



Sabine Groth

DAS POTENTE PAAR

Schuldzuweisungen und Kränkungswut hat es abgelegt wie ein Paar alte Schuhe. Vorbei die Zeit, in der sie sich in Streitspiralen im Kreise drehten. Trotz und kaltes Schweigen waren gestern. Die Frau ist dem Mann ein gleichwertiges, aber nicht gleiches Gegenüber. Sie begegnen einander auf Augenhöhe, mitfühlend, ebenbürtig, loyal. Zwei Säulen, die das Dach „Beziehung“ tragen. Wer diesem Paar begegnet spürt: Sie sind sich nahe und doch ist jeder sehr bei sich. Das potente Paar schlummert in jeder Liebesbeziehung. Warum erwecken wir es nicht?

Das Wort „Potenz“ steht nicht nur für die Erektions- und Zeugungsfähigkeit des Mannes. Potent zu sein bedeutet auch, von seinen Möglichkeiten Gebrauch zu machen und in die Aktivität zu kommen. Potenten Paaren gelingt es also weitaus öfter, ihre Möglichkeiten auszuschöpfen und damit ihr Potenzial zu entfalten. Statt zu resignieren, holen sie sich Hilfe, wenn sie an einem bestimmten Punkt nicht weiterkommen. Sie nutzen ihre Fähigkeit, sich fortzubilden, weiterzuentwickeln. Nicht nur beruflich, sondern auch in Liebesdingen. Sie lernen, in einen reifen Dialog zu treten. Sie ergreifen ihre Möglichkeit, in einen lebendigeren Austausch miteinander zu gehen – geistig, seelisch und auch körperlich. Sie werden aktiv, um ihre Beziehung zu vertiefen. Und das, weit über die Verliebtheitsphase hinaus. Warum aber liegt bei so vielen „alten“ Liebespaaren das potente Paar im Dornröschenschlaf? Warum zehren sich die Partner entweder in ewig wiederkehrenden Streitereien auf oder sitzen sich schweigend am Tisch gegenüber und teilen sich müde Bett und Leben, während die Lustlosigkeit längst mit unter die Bettdecke gekrochen ist?

DIE BEZIEHUNGSVERHINDERER

Immer wieder sind es die alten Schutzmechanismen, die uns einst in der Kindheit haben überleben lassen, doch später zu Beziehungsverhinderern wurden. Da wird auf die Feststellung der Frau, dass er so wenig Zeit mit der Familie verbringe, mit einer wütenden Rechtfertigung, einem Gegenangriff oder beleidigtem Rückzug reagiert. Vielleicht auch mit dem heimlichen Gang zur Geliebten. Es sind die Reaktionsmuster auf Kränkungen und Verletzungen aus Kindertagen, die nun den reifen Dialog verhindern.

Es sind diese Altlasten, die im Wortsinne als Mitgift in die Beziehung getragen werden und nun die Beziehung vergiften. Bleiben sie im Unbewussten, werden sie weiterhin automatisch in Streitsituationen abgespult und tragen so dazu bei, dass die Beziehung dahinwelkt.

Doch so zerstritten und entzweit die Partner auch oft sind, sie haben doch meist ein gemeinsames Ziel: Sie wollen zusammenbleiben und fürchten die Trennung mehr als den dauernden Streit oder das einsame Nebeneinander-erleben.

Bild: © Afshar Tetyana_AdoBeStock

Sie können nicht miteinander, aber ohne einander können sie auch nicht. „With or without you I can't live“ singt Bono von U2 dazu. Meist führt kein Weg daran vorbei: Sie steuern auf die Krise zu. Und das ist auch gut so.

DER WEG IN DIE KRISE

Die Krise bahnt sich an, wenn wir beginnen, uns auch mit unseren Widersprüchen dem Partner zu offenbaren. Wenn wir bereit sind, mit den Tabus der partnerschaftlichen und sexuellen Routine zu brechen. Irgendwann müssen wir über Dinge, über geheime Sehnsüchte und unerfüllte Wünsche sprechen, von denen wir wissen, dass sie unserem Partner nicht gefallen. Wir wissen dann, der Partner wird mir nicht die erhoffte Selbstbestätigung und Zustimmung geben, wenn ich über Themen zu reden beginne, die bei ihm Gefühle der Angst oder der Wut hervorrufen. Und irgendwann werde ich Dinge zu hören bekommen, die mich zutiefst verunsichern, die mich in meinem bisherigen Selbstbild erschüttern und Eigenschaften ans Licht treten lassen, die ich über Jahre erfolgreich verdrängt habe. Dann werde ich vielleicht darauf aufmerksam gemacht, wie sehr meine aufopfernde Haltung, mein Dem-Partner-Immer-Alles-Recht-Machen ihn in Wahrheit einschränkt, wie sehr er sich dadurch manipuliert fühlt und dass es in ihm Schuldgefühle und Aggressionen weckt. Dann erkenne ich vielleicht: Meine Opferbereitschaft schafft mehr Schaden, als dass sie der Beziehung nützt. Das Zu-Tage-Treten von unseren Schattenseiten in der Beziehung ist ein schmerzlicher und oft auch schamvoller Prozess. Er kann zu regelrechten Identitätskrisen führen, die nun häufig durch Konflikte abgewehrt werden. Zu schmerzlich, zu peinlich wäre das Eingeständnis meiner Schwächen und Blockierungen.

Durch unsere unbewussten Abwehr- und Widerstandsmechanismen entsteht dann meist folgende Konfliktodynamik: Lieber dich abwerten, dich kritisieren, als meine Minderwertigkeitsgefühle zu spüren. Lieber trotzig schweigen, als dir einzugestehen, dass ich gar nichts zu sagen habe. Lieber mich über deinen aggressiven Ton beschweren, als meine Wut zu fühlen. Lieber dir vorwerfen, dass du ständig unterwegs bist, anstatt mir einzugestehen, dass ich nicht auf eigenen Füßen stehen kann. Lieber deine Berührungen kritisieren, als mir meine Lustlosigkeit eingestehen. Die einfache Formel dahinter lautet: Du rührst durch dein Verhalten an verdrängte Gefühle und Eigenschaften in mir. Also wehre ich mich gegen dich, anstatt diese Gefühle und Eigenschaften ins Bewusstsein treten zu lassen.

DER WEG AUS DER KRISE

Um aus dieser unheilvollen Dynamik herauszufinden, müssen die verborgenen Gefühle ans Licht kommen, und Muster und Phänomene, die sich zwischen Kindheit und Partnerschaft wiederholen, ins Bewusstsein geholt und

sichtbar gemacht werden. Wir können uns gegenseitig darin unterstützen, indem wir nicht dem inneren Autopiloten die Richtung überlassen, welcher automatisch die alten Verhaltensweisen abspult, sondern das Steuer selbst in die Hand nehmen. Wir können uns fragen, in welchen Situationen wir uns früher so gefühlt haben und wie wir darauf reagiert haben. Wir können dem Partner mitteilen, woran uns dies erinnert und welche Gefühle dies in uns auslöst. Wir können aus dem Gegeneinander zu einem neuen Miteinander finden, wenn wir unsere individuellen Lebensgeschichten gemeinsam betrachten, uns fragen, was wir als Kind damals am meisten gebraucht hätten und was wir unseren Eltern nie zu sagen wagten, weil wir Angst davor hatten, sie zu überfordern oder ihre Liebe zu verlieren. Wir können unsere Tränen in den schützenden Armen des Partners weinen, anstatt einen erneuten Angriff zu starten. Ja, wir können – wenn wir uns dafür entscheiden.

Es kann helfen, wenn die Partner sich nicht nur einzeln ihrem inneren Kind zuwenden und ihre eigenen Geschichten aufarbeiten – jeder für sich allein oder in einer Einzeltherapie, sondern wenn dies im Miteinander einer Paartherapie oder eines gemeinsamen Dialogs geschieht. Dann kann ein neues Verständnis füreinander entstehen. Wir können dann erkennen: Ach so ist! So fühlst du dich tatsächlich. Diese Wut und leichte Kränkbarkeit stammen noch aus Kindertagen. Das also sind deine Motivationen und verborgenen Beweggründe für dein Verhalten mir gegenüber. Wenn wir uns in dieser Form einander offenbaren und ineinander einfühlen, dann können Nähe und Intimität entstehen, und wir können einander anschauen mit einem Blick, der sagt: Ich erkenne dich. Ich erkenne dich wirklich! Vielleicht sogar: Und dafür liebe ich dich! Beginnen wir also unsere Möglichkeiten in die Tat umzusetzen! Und zwar jetzt. Genau jetzt!



Sabine Groth ist Seminarleiterin, Paartherapeutin und Autorin. Ihr Buch „Die Heldinnenreise – Wege zu den weiblichen Kraftquellen“ wurde 2018 im Verlag Kösel veröffentlicht.

Das Herzstück ihrer Arbeit ist das „Jahrestraining für Frauen“. Das nächste Training beginnt am 28. Oktober 2019. Infoveranstaltungen dazu finden statt am 2.9. und 21.10.2019. Weitere Infos unter www.sabine-groth.com