

WAS DER LIEBE HELFFEN KANN

TEXT: Dr. Maximilian & Christine Schallauer

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um die eigene Liebesbeziehung lebendig zu halten oder um sich aus einer Beziehungskrise zu befreien. Manche kennt man schon länger, wie Beziehungsliteratur, andere wie die Paartherapie werden erst in den letzten Jahrzehnten verbreitet angenommen. Online Angebote sind ganz neu. Dieser Artikel gibt einen Überblick über all diese Ansätze und geht auf unterschiedliche Vorteile und Nachteile dieser Beziehungshilfen ein.





Warum soll man an der Beziehung arbeiten?

Auseinandersetzungen sind in Liebesbeziehungen unausweichlich und wichtig, denn es sind immer zwei unterschiedliche Persönlichkeiten, die sich zu einem Paar verbinden. Gegensätze prallen immer wieder einmal aufeinander. Menschen besitzen natürliche Fähigkeiten, um Konflikte zu entschärfen. Dazu gehören Gutmütigkeit, Humor, Kreativität, gute Kommunikation, Selbstfürsorge, Empathie und die Fähigkeit, nicht auf Provokationen einzusteigen. Selbst wenn böse Worte gefallen sind, kann man sich entschuldigen und einander verzeihen. Man muss nicht sofort zur Therapie, wenn einmal der Hausseggen schief hängt.

Wann beginnt die Beziehungskrise?

Kritisch wird es, wenn aus einem Streit oder durch einen anderen Auslöser eine Beziehungskrise entsteht. Man erkennt diese daran, dass man immer wieder über dieselben Themen diskutiert, mit dem Gefühl, vom Partner, von der Partnerin nicht verstanden zu werden. Das Beziehungsklima bleibt dann oft angespannt, selbst wenn man vordergründig wieder zur Tagesordnung übergegangen ist. Mit zeitlicher Verzögerung gilt dies auch für Paare, die dazu neigen, Konflikten auszuweichen.

Bald leidet man nicht nur an den Ursachen des Konflikts, sondern an der entstandenen Distanz. Oft entlädt sich die Spannung in Streitereien um Belanglosigkeiten, oder man redet über bestimmte Themen gar nicht mehr. Dann ist es kein Wunder, wenn Partner*innen einander bald nicht mehr sympathisch finden und vielleicht sogar daran denken, die Beziehung zu beenden, weil sie anscheinend

den „falschen Partner“ bzw. die „falsche Partnerin“ gewählt haben.

Warum es schwer ist sich selber zu helfen

Wenn sich ein Problem nicht auflösen lässt, dann sind beide Partner*innen sehr wahrscheinlich in unbewusste Streitmuster verstrickt. Dann kann man die Schuld an den Problemen nur beim/bei der jeweils anderen sehen und hat deshalb nur eine geringe Chance, sich daraus zu befreien. Wenn viele Gespräche in Streit und Frustration enden, dann besteht dringender Handlungsbedarf, um die Liebesbeziehung zu retten.

Paartherapie

Hier würde es sich anbieten, eine Paartherapie in Anspruch zu nehmen. Beziehungstherapeut*innen haben Erfahrung mit den typischen Phasen und Schwierigkeiten einer Beziehung. Als unabhängige Außenstehende können sie wie Katalysatoren auf die destruktiven Kräfte einwirken und konkrete Hilfestellung geben, um den Weg aus der Sackgasse zu finden. Sie können vor allem dabei helfen, die gebundenen positiven Kräfte und das Entwicklungspotential freizulegen, das hinter jedem Konflikt liegt. Die Beziehungskrise ist ja meist nur ein Zeichen dafür, dass man sich noch nicht angemessen auf Veränderungen eingestellt hat, die sich im Umfeld oder innerhalb der Beziehung abzeichnen.

Leider haben manche Paare große Hemmungen, zur Paartherapie zu gehen. Viele sind der (irrigen) Meinung „Wenn wir es nicht alleine schaffen, dann sind wir nicht füreinander bestimmt“, oder sie glauben einfach nicht daran, dass Außenstehende wirklich helfen können. Manche wollen vor anderen nicht über ihre persönlichen

Themen reden. Hin und wieder scheint es kein passendes Angebot in der Nähe zu geben, oder eine Therapie scheitert an den nötigen finanziellen Mitteln. Manchmal ist auch nur eine/r der beiden bereit, Paartherapie in Anspruch zu nehmen.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, den Partner/die Partnerin oder das Paar zu ermutigen, doch Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein Türöffner kann ein Informations- oder Vortragsabend sein. Einige Imago Therapeut*innen bieten diesen niederschweligen Einstieg kostenlos oder sehr kostengünstig an. Das Paar kann sich mit der Methode vertraut machen, ohne selbst bereits aktiv in den Prozess einsteigen zu müssen.

Eine andere Möglichkeit ist es, das Paar zu einer „Schnupperstunde“ zu ermutigen. Manchen Paaren tut es gut zu wissen, dass sie sich nicht gleich länger verpflichten müssen, sondern sich unverbindlich mit der Vorgangsweise und der Persönlichkeit der Therapeut*innen oder Berater*innen erst vertraut machen können, bevor sie sich zu weiteren Schritten entscheiden. Es gibt auch Kolleg*innen, die Sozialplätze frei haben oder ein anderes Setting anbieten (Workshop, Abendgruppe etc.).

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

Falls die Hemmschwelle für ein Paar dennoch zu groß ist, gibt es, als Vorbereitung oder Unterstützung, auch andere hilfreiche Angebote, um an der Beziehung zu arbeiten. Sie alle können dazu beitragen, die typischen Fallen und Chancen der eigenen Liebesbeziehung besser zu verstehen und vor allem die gemeinsame Kompetenz erhöhen, mit Konflikten konstruktiver umzugehen.

Einzeltherapie

Wenn der Partner bzw. die Partnerin gar nicht bereit ist, gemeinsam an der Beziehung zu arbeiten, dann kann auch eine Einzeltherapie Hilfestellung bieten. Suchen Sie aber nach Therapeut*innen, welche die Beziehungsdynamik verstehen und einbeziehen, sonst kann es passieren, dass Ihre Gegensätze noch größer werden. In einer Einzeltherapie wird man sich vom Therapeuten bzw. der Therapeutin zwar verstanden fühlen, das Problem liegt aber darin, dass die Sichtweise des Partners bzw. der Partnerin fehlt. Damit wird eine ganzheitliche Lösung oder gar eine Entwicklung schwer möglich.

Beziehungsliteratur

Gerade wenn es darum geht, das Geheimnis „Beziehung“ besser zu verstehen, dann führt der einfachste Weg zum Buchhandel. In den Literaturhinweisen finden Sie einige sehr empfehlenswerte Bücher von internationalen und österreichischen Imago Beziehungstherapeut*innen. Die Autor*innen berichten darin von eigenen Schwierigkeiten und Erfolgen und empfehlen praktische Zugänge für eine lebendige Beziehung.

Besonders hilfreich ist es, diese Bücher als Paar zu lesen oder sich gegenseitig vorzulesen, denn das wirklich Wertvolle ist nicht das Wissen, sondern die gemeinsame Auseinandersetzung mit der Beziehung. Aber auch der/die Einzelne verändert die Beziehung, wenn er/sie die eigenen Verhaltensmuster annehmen, verstehen und transformieren lernt.

Ein Intensiv-Wochenende zu zweit

Ein Imago Paarseminar verspricht nicht nur einen interessanten Kurzurlaub, sondern bietet auch einen idealen Rahmen dafür, sich mehrere Tage lang konstruktiv mit der eigenen Beziehung auseinanderzusetzen. Dabei brauchen Sie Ihre Themen nicht vor anderen ausbreiten. Sie bekommen immer wieder Input von den Vortragenden und gehen dann in den geschützten Dialog, unterstützt von den Seminarleiter*innen oder geschulten Assistent*innen.

Diese gemeinsame Entwicklungsreise belebt und motiviert und bildet oft einen festen Boden für weitere Entwicklungsschritte. Die humorvollen, berührenden und aufschlussreichen Kurzvorträge eröffnen neue Perspektiven auf die Paarbeziehung generell und auf den eigenen „Paar-Tanz“ im Besonderen. Oft gibt es die Möglichkeit, in weiterführenden Gruppen die nächsten

Wachstumsschritte zu machen. Diese Variante ist effizient und kostengünstig.

Beziehungsarbeit online

Wenn für ein Paar die genannten Angebote (noch) nicht in Frage kommen, gibt es seit kurzem auch die Möglichkeit, verschiedene Online Programme zu buchen, die zu eigenen Problemstellungen passen. Diese Programme sind aufgebaut wie ein klassisches Paarseminar mit Vorträgen auf Video, gemeinsamen Aufgaben und Anleitungen für Dialoge. Für Fragen steht ein Forum zum Erfahrungsaustausch zur Verfügung. Mit einer Stunde pro Woche kann man damit innerhalb weniger Monate viel erreichen.

Die Vorteile liegen in den sehr günstigen Kosten und darin, dass ein Paar ortsungebunden genau zu jenen Zeiten arbeiten kann, die ins eigene Berufs- und Privatleben passen. Allerdings ist ein gewisses Maß an Selbstmotivation, Konsequenz und Gesprächsbereitschaft mit dem Partner, der Partnerin nötig. Außerdem fehlt der schützende Einfluss des Paartherapeuten bzw. der Paartherapeutin, falls ein Streit ausbricht.

Das Wichtigste: Bleiben Sie dran!

Es gibt viele Möglichkeiten, um die eigene Liebesbeziehung ganz konkret zu verbessern. Wesentlich erscheint uns, Beziehungsprobleme nicht aufzuschieben. Sie lösen sich nämlich nicht von selber, und im Laufe der Zeit kann Frustration in Resignation übergehen.

Sehen Sie Ihre Liebesbeziehung als ein wertvolles Gut, das eine gewisse Pflege braucht. Wenn Sie als Paar Beziehungsprobleme nicht einfach hinnehmen, sondern aktiv nach Lösungen suchen, wird die Beziehung lebendig bleiben, und Sie werden als Team immer kompetenter im Umgang mit den Herausforderungen, die in Beziehungen zwangsläufig auftreten.

Welche Methode man wählen sollte, hängt davon ab, wie schwierig das Miteinander bereits geworden ist. Je heftiger Ihre Auseinandersetzungen ablaufen und je komplexer sich Ihre Beziehungssituation darstellt, umso intensiver sollte auch die fachliche Unterstützung sein. Imago Paartherapie oder Imago Paarseminare sind hier sicher die ersten Adressen.

Literaturhinweise:

Hendrix, H und LaKelly Hunt, H (2009) So viel Liebe wie du brauchst: Der Wegbegleiter für eine erfüllte Beziehung. Dörfles: Renate Götz

Bösel, S und Bösel, R (2012) Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz: Wege zu einer glücklichen Liebesbeziehung. München: Goldmann

Gatt-Iro, E und Gatt, S (2015) Unverschämt glücklich: Wie ich und unsere Liebe in der Beziehung erblühen. Berlin: Goldegg

Pointner, S (2016) Adam, wo bist Du? Eva, was tust Du? Über die Befreiung aus Isolation und Abhängigkeit in Paarbeziehungen. Wien: Orac

Online:

Schallauer, M und Schallauer, C (2017) Paarseminar Daheim: Online zur glücklichen Beziehung. www.paarseminar-daheim.at



Dr. Maximilian Schallauer und Christine Schallauer

Imago Beziehungstherapeut*innen
und Paarseminarleiter*innen

A-4111 Walding
Lifehausstr. 24
Tel. 07234 83220

www.beziehungsarbeit.at
www.paarseminar-daheim.at

Seit fast 20 Jahren begleiten Christine Schallauer und Dr. Max Schallauer viele Paare auf ihrem Weg zu einer geglückten Beziehung. Sowohl in ihrem Zentrum für Beziehungsarbeit in Oberösterreich, in ihren Paarseminaren und jetzt auch mit den Online Programmen von Paarseminar Daheim. Die beiden sind seit 40 Jahren ein Paar und haben vier Töchter und sieben Enkelkinder.