



”

Jetzt ist grad eine dichte Zeit in der Firma, aber wenn es wieder leichter wird, dann machen wir wieder Sport miteinander.

”

”

Irgendwann einmal, wenn wir den Kredit abbezahlt haben, dann machen wir einen ordentlichen Urlaub zu zweit

”

”

Und wenn ich dieses Seminar gut geschafft habe, dann habe ich wieder Zeit für dich.

”

# IRGEND- WANN KOMMT NIE!

## VOM ÜBERLEBEN ZUR LEBENDIGKEIT

TEXT: GEORG WÖGERBAUER

## Belastungen und Belastbarkeit

Paare stehen oft in einem dichten Netz von Anforderungen. Es ist erstaunlich, wie lange Beziehungen diverse „Schräglagen“ aushalten. Wir sind erinnert an den Filmtitel „Täglich grüßt das Murmeltier“: Beide Partner\*innen gehen ihren Verpflichtungen nach im Beruf, in der Familie, in ihrem Umfeld. Dann kommt vielleicht eine Übersiedlung dazu, ein Hausbau oder ein pflegebedürftiger Elternteil. Zum Ausgleich verordnet der Hausarzt oder die Hausärztin noch Ausdauertraining und/oder Heilgymnastik, die Kinder brauchen ihre Hobbies. Es ist alles zu viel. Wie soll das ein Paar schaffen können? Und dann gibt es noch den Anspruch, eine lebendige Beziehung zu leben.

Als Hausarzt erlebe ich oft, dass der Körper unmissverständlich Signale sendet, wenn die oben beschriebene „Schräglage“ zu lange anhält. Wir Menschen sind gut ausgestattet, um Belastungen eine gewisse Zeit zu tragen. In einer stabilen Liebesbeziehung ist die Belastbarkeit größer. Dort, wo echte Kooperation gelingt, wo das gemeinsame Ziel klar definiert ist, dort, wo wirklich Verbindung gelebt wird, können Zwei in guter Verbindung mehr

bewegen als drei Einzelne in Konkurrenz! Wo hingegen zwei Menschen im Machtkampf stecken, dort kostet die Konkurrenz zusätzliche Energie – das System der Familie kommt in ein Defizit.

## Unser Körper zeigt Grenzen auf

Der feinste Seismograph, den wir haben, ist unser Körper. Er zeigt chronische Belastungen oder Ungeklärtes in unserem Beziehungsgefüge auf, wenn es uns nicht immer wieder gelingt, auf die Anspannung die Entspannung, auf den Konflikt die Versöhnung folgen zu lassen. Wir sind stressfähige und belastbare Wesen und halten auch Beziehungskonflikte gut aus, aber nicht unbegrenzt. Zur Herausforderung braucht es die Erholung, zum Kampf die Kontemplation, so wie wir zur Wachphase auch den Schlaf benötigen. Wenn wir dieses Gesetz auf Dauer ignorieren, dann hat unser Körper eine Fülle von Signalen zur Verfügung, um uns unmissverständlich auf die beschriebene Schräglage, auf das Ungleichgewicht hinzuweisen. „Funktionale Störungen“ nennen wir das in der Medizin: chronische Müdigkeit, Migräne, Libido-Verlust, diverse Schmerzsymptome bis hin

zur Reizblase, zu Reizdarmbeschwerden oder Infektanfälligkeiten.

## Exit-Strategien

Chronisch belastete Beziehungen sind Energieräuber. Sie bringen den gesamten Organismus längerfristig in Distress und unterstützen so auch Burn-out-Entwicklungen. Menschen kommen mit den beschriebenen Körpersignalen in die Ordination, oft gesellen sich noch Verhaltenssignale dazu: Gereiztheit, reduzierte Konfliktfähigkeit, die Unfähigkeit zuzuhören – der oder die Einzelne fühlt und erklärt sich als alleiniges Opfer im Konflikt. Häufig führt dies zu einer Suchtentwicklung – zur Flucht in Arbeits-, Spiel-, Internet- oder andere Süchte, bis hin zu substanzabhängigen Süchten, die sich um Alkohol und andere legale und illegale Suchtmittel zentrieren.

Wenn Menschen zu lange in funktionalen Beziehungen frustriert und unlebendig, in diesem Stadium auch sexuell meist unerfüllt, nebeneinander dahinleben, dann „fahren“ sie oft unbewusst „Antennen mit kleinen Blinklichtern“ aus, die nach außen



Es geht darum, dass Paare immer wieder Freiräume zu zweit schaffen.



signalisieren: „Ich bin frustriert in meiner Beziehung, ich bin unglücklich, ich bin zu haben.“ Je frustrierter und unerfüllter sie sind, umso heller blinken die Lichter und umso verführbarer sind sie. Genau so entstehen viele Affären. Wenn dann zwei „Blinklichter“ zusammenfinden, entsteht schnell aus zwei Beziehungsverletzten eine neue Verliebtheit – allerdings auf wackeligen Beinen, mit allen Idealisierungen, die zur Verliebtheit dazugehören. Solcher Art entstandene Verliebtheiten haben noch einen weiten gemeinsamen Weg an Dialog und gegenseitigem Verstehen und Kennenlernen vor sich, um letztlich zur ersehnten dauerhaften Liebesbeziehung, zu echter Verbundenheit zu finden.

### Kinder entwickeln sich im Beziehungsraum

Ein weiterer Symptomträger einer rein funktionalen Partnerschaft im Überlebensmodus können die Kinder sein. Wenn Erwachsene Signale ihres Körpers oder auf der Verhaltensebene ignorieren, verdrängen oder kompensieren, so spüren Kinder sehr früh die beschriebene Schräglage im Familiensystem. Sie sind in ihrer Entwicklung davon abhängig, ob Eltern bloß funktionieren oder in einer lebendigen Beziehung jenen Raum schaffen, in dem sie als Erwachsene und ihre Kinder wachsen und sich in ihrer Beziehungsfähigkeit entwickeln können.

Ich erinnere mich an eine Mutter, die mit ihrem 6-jährigen Sohn zur Akupunktur-Behandlung kam, weil dieser seit einem halben Jahr vermehrt nächtlich einnässe. „Nichts hat bisher geholfen, weder Strafen noch Pulver, auch nächtliches Aufwecken für den Klogang nicht, immer wieder ist das Bett nass in der Früh!“ Um das Familiensystem besser verstehen zu können, lud ich zu einem Elterngespräch ein, das folgendes Bild ergab: Die Eltern hatten drei Kinder im Alter von vier, sechs und neun Jahren. Im letzten Jahr hatte der Vater zunehmend Probleme in der Firma, wurde vor acht Monaten gekündigt und war seither arbeitslos. Das neu gebaute Haus wurde gerade frisch bezogen, und auf Grund der angespannten finanziellen Situation begann die junge Mutter wieder mit einem 30-Stunden-Job. Die Eltern kämpften tapfer an allen Fronten, die Beziehung wurde jedoch immer angespannter und konflikthafter, weil die beiden sich immer weniger Zeit füreinander nahmen. Es gab keine Freiräume mehr zu zweit, sie lebten asynchron, gingen zu unterschiedlichen Zeiten zu Bett, es gab kaum noch

gemeinsame Mahlzeiten mit der ganzen Familie. Sie lebten viel Funktion, aber wenig Beziehung. Genau in dieser Situation begann das mittlere der drei Kinder wieder mit dem Bettnässen – ein Symptomträger für ein überlastetes Familiensystem. In diesem Fall halfen wenige Dialoge der Eltern, und die beiden konnten wieder eine gute Verbindung herstellen. Eine Verbindung, die nach den Eltern sogleich die Kinder spüren und wahrlich aufsaugen. Der kleine Sohn bekam keine einzige Akupunkturbehandlung, und die Eltern staunten, wie sie sich in der wieder hergestellten Verbundenheit wesentlich kreativer und lebendiger ihren großen Alltagsanforderungen stellen konnten.

### Lebendige Beziehungen sind heilsam

So wie unser Körper immer wieder bestrebt ist, ein Gleichgewicht herzustellen, so benötigen wir auch in unserer Beziehungskultur Rhythmen und Rituale, die uns Ausgleich und Entspannung ermöglichen, um wieder Verbindung herstellen zu können. Speziell in der Imago Paartherapie habe ich den Wert von „Schutzräumen“ kennen- und schätzen gelernt. Es geht darum, dass Paare immer wieder diese Räume – Freiräume zu zweit – schaffen, die auch insofern einen Schutzraum-Charakter nach außen haben, als es in diesen Begegnungsräumen keine Störungen geben soll, um wirklich Verbindung zu ermöglichen. Eine gesunde Paarbeziehung stärkt das Immunsystem und ist ein großer Resilienz-, also Gesundheitserhaltungsfaktor.

Heilung gelingt in Beziehung. Nicht der Arzt ist heilkundig, sondern Menschen, die in Verbindung sind. So gesehen sind wir alle heilkundig.

”

Jetzt

.... planen wir den Urlaub  
.... habe ich Zeit für dich  
.... sporteln wir miteinander

Jetzt

entscheide ich mich  
Beziehung zu leben  
zu mir  
mit dir

augenblicklich!

”

Wir haben viel Heilungspotential, um uns immer wieder aus dem Überlebensmodus in die Lebendigkeit zu lieben. Es gibt in Beziehungen auch Herausforderungen, die wir umso eleganter meistern, je mehr wir dafür sorgen, dass wir unsere Beziehungen lebendig leben, nicht irgendwann, sondern jetzt.

### Literaturhinweis:

Wögerbauer, G und Wögerbauer, H (2015) Irgendwann kommt nie - Entscheidung zur Lebendigkeit. Wien: Orac-Verlag



### Dr. Georg Wögerbauer

Arzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapeut und Imago Paartherapeut

A-3753 Pernegg 1

Tel. 02913 21840

[www.woegerbauer.at](http://www.woegerbauer.at)

Seit mehr als 30 Jahren lebt Dr. Georg Wögerbauer mit seiner Familie in der Gemeinde Pernegg im Waldviertel, und seit 25 Jahren betreibt er gemeinsam mit seiner Frau, der Psychotherapeutin Sigrid Wögerbauer, das Projekt „Gesundheitsentwicklung“, das ein interdisziplinäres, gut vernetztes Angebot von Allgemeinmedizin, Physiotherapie, Psychotherapie, Imago Paartherapie, Osteopathie und Naturheilkunde zur Verfügung stellt.