



LIEBE, LACHEN UND LEBENDIGKEIT IN PAARBEZIEHUNGEN

TEXT: Cornelia Cubasch-König

Wie alles beginnt

Am Anfang einer Beziehung ist das Leben geprägt von positiven Gefühlen wie Freude, Humor, Leichtigkeit, Verspieltheit, Zärtlichkeit, Interesse, Herzlichkeit u.v.m. Verliebte Paare spielen miteinander, necken einander, lachen und lieblosen sich so oft es nur geht. Alles ist heiter und fröhlich, die Welt ist in bunte Farben getaucht. Attraktivität, Intimität, Erotik sind im Vordergrund und somit wichtige Faktoren, dass zwei Menschen überhaupt

zueinander finden. Wenn wir uns zu einem Menschen hingezogen fühlen und emotional, geistig und leiblich berührt werden, erfüllt uns das mit Freude und Glück. Ein Ausdruck dessen ist das Lachen und der Humor. Vieles ist der Neugierde, der Lebendigkeit und der Verspieltheit zuzuschreiben, nicht zuletzt aber den Hormonen. Das Hormon Oxytocin, welches das soziale Bindungsverhalten beeinflusst und mit Liebe, Vertrauen und Ruhe in Verbindung gebracht wird, und

das Hormon Phenyletylamin, das für ein Entstehen von Lust- und Glücksempfindungen entscheidend ist, spielen bei der Partner*innensuche und in der Phase des Sich-Verliebens eine große Rolle. Und neben Humor und Lachen sind ernste und tiefe Gespräche ganz wesentliche beziehungs- und bindungsfördernde Elemente, die ein Gefühl des Gehört- und Verstanden-Werdens erzeugen. Nähe und Vertrautheit entstehen und wir fühlen uns „zu Hause“ angekommen.

Und dann...

Je länger sich ein Paar jedoch kennt, desto mehr werden störende Charakterzüge und Verhaltensweisen wahrgenommen, und die Stimmung verändert sich. Die Verliebtheit tritt in den Hintergrund, und der Machtkampf macht sich breit. Da passiert es leider in vielen Partnerschaften, dass beiden das Lachen vergeht. Die Atmosphäre im Beziehungsraum wird angespannt und man bzw. frau fragt sich: „Wen habe ich da eigentlich an meiner Seite?“ Manchmal fühlt es sich direkt feindselig an. Was in dieser Phase passiert, hat sehr viel mit unseren unbewussten Schattenseiten und Reaktionsmustern zu tun.

Zwei Menschen, die sich finden, sich ineinander verlieben und eine Beziehung miteinander eingehen, verwechseln meist das Gefühl „Wir passen so gut zusammen, wir sind füreinander bestimmt!“ mit der Überzeugung „Wir sind uns ähnlich oder gar gleich.“ Das ist ein sehr verbreiteter Trugschluss. Die Unterschiede der beiden Menschen mit all ihren Ausprägungen im Verhalten, in der Emotionalität, den kognitiven Fähigkeiten, den lebensgeschichtlichen Erfahrungen und Sozialisationsprozessen kommen im Laufe der Zeit zunehmend zum Vorschein. Dann passiert die eigentliche Kennenlernphase auf einer sehr viel tieferen Ebene. Doch da

wir meist nicht gelernt haben, dass Diversität in einer Partnerschaft keine Bedrohung, sondern der lebendige Funke ist, führen Unterschiede oft zu Auseinandersetzungen, Vorwürfen und Kritik und zur Schlussfolgerung: „Wir sind so verschieden, wir passen nicht zusammen!“ All diese Annahmen und das reaktive Verhalten von Schuldzuweisungen, Kritik, Vorwürfen und zunehmendem Verstummen führen zu einer sich vergrößernden emotionalen Distanz zwischen Partner*innen und sind „Lach-Killer“!

Miteinander sprechen

Um das Lachen, die Liebe und die Lebendigkeit nicht zu verlieren, ist es wichtig, die Kommunikation und den Dialog miteinander zu pflegen. Michael Lukas Möller, ein renommierter Paartherapeut aus Deutschland und Begründer der „Zwiegespräche“, erklärt dies mit den folgenden Worten: „Ein Paar, das nicht miteinander spricht, verlernt sich kennen“ (2006, S. 32).

Es ist vor allem entscheidend, wie Partner*innen Konflikte ansprechen. Gibt es eine Konflikt-Kultur, oder wird alles einfach unter den Teppich gekehrt, bis es zur Explosion kommt? Der Beziehungsraum braucht Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Wenn Konflikte sich häufen, Probleme nicht artikuliert bzw. ausgesprochen werden können, bleibt

dies als negative Atmosphäre zwischen den Partner*innen hängen, und es gibt im wahrsten Sinne des Wortes „nichts zu lachen“. Es gilt einen liebevollen Umgang, Wertschätzung und Respekt zu wahren; Vorwürfe und Anklage sind ein „No-Go“ für eine Beziehung.

Beziehung, ein Abenteuer

Es ist wichtig für Paare zu erkennen, dass beide Partner*innen die Verantwortung haben, einen „Zwischenraum“ zu schaffen, der sich liebevoll und sicher anfühlt. In diesem Klima haben heitere Gefühle und das Lachen ihren Platz! Wenn es uns dennoch einmal verloren geht, ist das Erkennen dessen schon ein wichtiger Schritt und das Darüber-Sprechen und zu den Wurzeln des Problems Kommen ein nächster.

Eine liebevolle und lebendige Beziehung zu pflegen, gleicht oft einer Abenteuerreise, auf der ein Paar durch das Erleben von schönen Momenten, durch Herausforderungen und das Bewältigen von Konflikten und Krisen miteinander wachsen und sich weiterentwickeln kann. Manchmal braucht diese Reise auch eine professionelle beratende oder therapeutische Begleitung, insbesondere dann, wenn die Liebe verloren scheint, das Lachen verstummt und die Lebendigkeit nicht mehr spürbar ist.

“
Wen habe ich
da eigentlich
an meiner
Seite?
”



Lachen in der Therapie

Gelingt es, einen schützenden Raum, eine sichere und vertrauensvolle Atmosphäre bereitzustellen, haben sowohl ernste und schwere Themen Platz, als auch heitere und fröhliche Momente, wo das Lachen wie von selbst und ganz selbstverständlich dazugehört. Auch in der Therapie darf also gelacht werden! Die Auswirkungen sind Erleichterung und Entspannung. Es ist sehr wohltuend, (wieder) in das lachende Gesicht des Partners oder der Partnerin zu blicken, Nähe und eine veränderte Stimmung wahrzunehmen. Wenn Verhärtung und Entfremdung zwischen den Partner*innen bereits eingetreten ist, kann miteinander Lachen eine im positiven Sinne „sprengende“ Wirkung haben.

Eltern-Sein

Lachen, Lebendigkeit und eine liebevolle Verbindung sind besonders dann wichtig, wenn zur Partnerschaft die Elternbeziehung hinzukommt. Lachende Eltern signalisieren ihren Kindern: „Alles ist in Ordnung!“, während streitende Eltern eine Atmosphäre von Gefahr erzeugen. Atmosphären sind „den Raum ergreifende Mächte“, denen Kinder ausgeliefert sind. Kompetente Eltern, die ihre Konflikte fern der Kinder bewältigen bzw. in Gegenwart der Kinder respektvoll und lösungsorientiert austragen, schaffen ein Zuhause der Sicherheit, in der kindge-

rechte Entwicklung möglich ist. Bei elterlichem Streit reagieren Kinder ängstlich, verunsichert und mit Hilflosigkeit. Die einen ziehen sich zurück, die anderen versuchen zwischen den Eltern zu vermitteln oder gar Verantwortung zu übernehmen. Die Auswirkungen elterlichen Streitverhaltens auf die Kinder können fatal und von langer Dauer sein. Sie prägen ein Kind nachhaltig in seiner emotionalen, geistigen und körperlichen Entwicklung. Wenn wir Partnerschaft und Eltern-Sein verantwortungsvoll leben, können sich Kinder ihrer Bedürfnisse entsprechend gesund entwickeln, sodass sie ihre Lebendigkeit und ihren Lebensfreude entfalten und ihr Lachen bewahren können.

Literaturhinweise:

Cubasch-König, C. (2017) Lachen mit Paaren. In: Cubasch, P. Lachen verbindet: Lächeln, Lachen, Freundlichkeit: Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude. Rheinbreitbach: edition wolkenburg/CASA RO' Martina Rohfleisch.

Möller, M.L. (2006) Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch. Reinbek: Rowohlt Verlag



Cornelia Cubasch-König, Msc

Psychotherapeutin, Lehrtherapeutin, Imago Paartherapeutin und Imago Workshop Presenterin

A-1050 Wien
Grüngasse 13/5
Tel. 0676 7572246
www.cubasch.com

Als Musik- und Tanzpädagogin entdeckt Cornelia Cubasch-König früh die Bedeutung von Lebendigkeit, Liebe und Lachen für die persönliche Entwicklung und beheimatet sich beruflich schließlich als Psychotherapeutin in der Integrativen Therapie, die sie auch an der Donau-Universität Krems lehrt.

Mit ihrem Mann Peter befindet sie sich privat seit 30 Jahren auf einer liebevollen und abenteuerlichen Beziehungsreise, bereichert durch drei inzwischen erwachsene Söhne. Beruflich begleiten die beiden seit Anfang 2000 als Imago Paartherapeut*innen und Paar- und Singles Workshoppresenter*innen viele Paare in verschiedenen österreichischen Bundesländern.

