

NACHGEFRAGT

Vor kurzem ist ein Streit mit meinem Partner heftig eskaliert. Er meinte, er sei schon immer so gewesen, warum mich spezielle Eigenschaften an ihm plötzlich stören, ich müsse ihn eben so nehmen, wie er sei. Muss ich das wirklich?

Karl Lippert antwortet:

Eine erste kurze Antwort auf die Frage lautet: „Nein, müssen Sie nicht!“

Es gibt im Grunde zwei Möglichkeiten:

Die erste ist jene, die leider viele Paare wählen, wenn die Schattenseiten des*der Partner*in zunehmend in den Fokus rücken: Trennung. Das ist die vordergründig einfachste Lösung, denn sie erspart uns die Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen, (unerfüllten) Bedürfnissen und Ängsten – zumindest kurzfristig. Erheblicher Nachteil dieser Vorgangsweise: Dieselben Probleme warten schon in einer neuen Beziehung, bevor diese noch begonnen hat.

Die zweite Möglichkeit ist die weitaus sinnvollere, zugleich aber auch jene, die beiden Partner*innen einiges abverlangt. Nämlich die Auseinandersetzung mit den Ursachen und Hintergründen, warum es überhaupt zu Konflikten in der Partnerschaft kommt und was die jeweils eigenen Anteile daran sind.

Die Aussage, dass ich jemanden so nehmen müsse, wie er*sie eben sei, wirkt auf den ersten Blick arrogant. Bei genauerem Hinsehen wird aber rasch deutlich, dass bei einem solchen Ansinnen meist eine große Angst im Hintergrund ist. Die Angst, sich mit seiner Verletzlichkeit zu zeigen, Wünsche adäquat zu äußern, die Angst vor Zurückweisung, die Angst nicht ernstgenommen zu werden. Und so wird vordergründig nach außen hin signalisiert, dass man sich mit dem Verhalten des Gegenübers eben abzufinden habe. Basta.

Ein perfektes Schutzmuster.

Die eigene Unantastbarkeit bleibt gewahrt, jeder Versuch einer persönlichen Kontaktaufnahme prallt an diesem Panzer ab. Die Entstehung eines solchen Schutzmusters hat in der Regel mit der (früh-) kindlichen

Geschichte der jeweiligen Person zu tun. Vielleicht wurde sie vernachlässigt, aufgrund der Äußerung von Gefühlen verlacht, Wünsche und Bedürfnisse wurden von den nahen Bezugspersonen ignoriert, Entwicklungsschritte blockiert. Zudem führt verbale und körperliche Gewalt im Eltern-Kind-Kontext zu massiven seelischen Verletzungen. Ein Kind ist diesen Verletzungen weitgehend ausgeliefert, es kann sich dagegen nur insofern wehren, als es sich ein entsprechendes Schutzmuster aneignet. Diese Verteidigungsstrategien, welche helfen, die eigene Integrität zu wahren, gehen zumeist in eine von zwei möglichen Richtungen: entweder Rückzug (z.B. Tagträume, Rollenspiele, exzessives Lesen) oder Auflehnung/Umleitung (z.B. Laut-Werden, Widerstand, Witzig-Sein). So sehr diese Schutzmuster im Kindesalter ihre Berechtigung, ihren Wert haben, so hinderlich können sie im Erwachsenenalter sein. Beschränken wir uns nämlich auf die – anfangs unbewusste – Fortsetzung dieser erlernten Verhaltensweisen, verhindern wir damit eine Begegnung mit dem*der Partner*in, die durch emotionale Öffnung, wechselseitige Wertschätzung und die Bereitschaft, sich den eigenen Anteilen an Konflikten zu stellen, getragen ist.

Warum stört dich das plötzlich?

Bleibt noch ein Teil der eingangs gestellten Frage zu klären: „Ich war schon immer so – warum stört dich das plötzlich?“ Es ist tatsächlich häufig so, dass Eigenschaften, die zu Beginn einer Beziehung nicht als störend empfunden werden, mit der Zeit als frustrierend erlebt werden und zu Konflikten führen, denn in der Phase der Verliebtheit werden unangenehme Eigenschaften des*der Partner*in gerne ausgeblendet. Später werden diese dann verstärkt als unangenehm wahrgenommen und erinnern meist daran, was als Kind bereits schmerzlich vermisst wurde. Der*die Partner*in wird zum Spiegel der eigenen unerfüllten Bedürfnisse.



Mag. Karl Lippert

Personenzentrierter Psychotherapeut, Supervisor, Imago Therapeut; bis 2022 Lehrer für Bewegung & Sport sowie Deutsch

A-1090 Wien
Berggasse 8/19
Tel.: 0676/6864250

www.psychotherapeut-wien.com

Karl Lippert war viele Jahre Lehrer für Bewegung und Sport sowie Deutsch, seit dem Jahr 1995 arbeitet er auch als Psychotherapeut in freier Praxis. Die letztgenannte Tätigkeit übt er bis auf Weiteres aus, als Lehrer ist er seit 2022 in Pension. Im Bereich der Psychotherapie widmet er sich seit einigen Jahren schwerpunktmäßig der Imago Arbeit mit Paaren. Er lebt mit seiner langjährigen Partnerin seit Abschluss der Imago Paartherapie-Weiterbildung im Jahr 2017 zusammen und sichert sich so die laufende Selbsterfahrung in Partnerschaftsfragen.

Karl Lippert hat zwei erwachsene Söhne aus erster Ehe und vier Enkelkinder.

Und der Ausweg?

Auseinandersetzung mit diesen (unerfüllten) Bedürfnissen, entweder in einer Einzeltherapie oder einer Paartherapie. Und wenn der*die Partner*in nicht möchte? Eigene Wünsche formulieren, nachfragen, aufmerksam zuhören, Wertschätzung ausdrücken dort, wo sie angebracht ist, mit persönlicher Kritik sparsam umgehen. Und: Dranbleiben, Geduld haben, auf Reflexion bestehen.