

Aus dem Therapiealltag

Selbstfürsorge und Beziehungsfürsorge in der Liebe

Mark Froesch-Baumann

Wenn zwei Menschen sich ineinander verlieben, dreht sich alles um den geliebten Menschen. Wird aus den Verliebten ein Paar, dann werden früher oder später genau diese anziehenden Eigenschaften zu einer Bedrohung. Die als bereichernd erlebte Nähe wird nun zur Einengung, die wohltuende Sicherheit zur Langeweile oder die ansteckende Lebendigkeit zum Chaos. Was geschieht hier genau? Und inwiefern fordert eine Liebesbeziehung zu Selbstfürsorge und Beziehungsfürsorge heraus?

Anziehende Polaritäten

Was wir an einem anderen Menschen zu Anfang sehr anziehend finden, hat viel mit den Erfahrungen in unserer Herkunftsfamilie zu tun. Wir suchen beim anderen, was uns damals gefehlt hat. Reto hat früh den Vater verloren und war als Kind sehr allein. Als er die liebevolle Tina kennenlernt, erwartet er unbewusst, die Liebe zu bekommen, die er als Kind vermisst hatte. Tina hatte eine warme Mutter, ihr Vater war jedoch jähzornig, grenzüber-

schreitend und zog sich in Konflikten zurück. Sie findet in Reto einen einfühlsamen Mann, der Kontakt herstellt und ihre Grenzen respektiert. So machen beide zunächst eine für ihre Entwicklung wichtige und nährnde Beziehungserfahrung: beim anderen das Fehlende erleben, etwas Neues finden!

Solange wir jedoch das Fehlende hauptsächlich beim anderen suchen, besteht die Gefahr der Polarisierung. Meist geschieht diese in den Spannungsfeldern von Nähe und Distanz, Autonomie und Bindung, Durchsetzung und Anpassung oder Geben und Nehmen. Wenn Reto bei Tina die lang ersehnte Nähe findet, er selbst aber noch nicht geübt im Zulassen von Nähe ist, wird er sich nach der ersten Verliebtheit von Tina eingengt fühlen und auf Distanz gehen. Und Tina fühlt sich durch Retos Feinfühligkeit zwar sicher und verstanden, vermisst aber ein spürbares Gegenüber. So wird das zu Anfang Faszinierende mit der Zeit zum Ärgernis.

Chance zur persönlichen Entwicklung
Die Unterschiedlichkeit des Partners

wird dann nicht zum Problem, wenn wir sie als Herausforderung für die eigene Entwicklung annehmen können. Und diese Entwicklung geschieht im Spannungsfeld von Selbstfürsorge und Beziehungsfürsorge.

Wo sich Polaritäten zeigen, kann sich jeder fragen:

1. Was habe ich in der Herkunftsfamilie vermisst?
2. Was hat mich zu Beginn am Partner angezogen? Was habe ich beim Partner gesucht?
3. Zu welcher Entwicklung fordert mich mein Partner heraus?

Wenn wir diese Entwicklungsmöglichkeiten verstehen, können wir sogar dankbar dafür sein, dass der Partner manchmal so ist, wie wir es nicht möchten!

Selbstfürsorge in der Partnerschaft

Auf der Ebene der Selbstfürsorge ist es wichtig, die eigenen Anteile zu verstehen und die eigenen Veränderungsmöglichkeiten zu sehen. Die Verantwortung für das, was wir aus unserer Lebensgeschichte mit in die Partnerschaft bringen, liegt bei uns.



Es ist weder hilfreich, die eigenen Eltern für das persönliche Schicksal verantwortlich zu machen, noch vom Partner zu erwarten, dass er unsere alten Wunden heilt. Reto kann also lernen, Verantwortung für seine Verlassenheitsgefühle zu übernehmen und mehr Autonomie entwickeln. Dann ist er im Zusammensein mit Tina weniger bedürftig, hat selbst mehr zu geben und läuft weniger Gefahr, die Nähe bedrohlich zu erleben. So könnte Reto sagen: «Nicht du überflutest mich und schlägst mich in die Flucht. Ich schaue dafür, dass ich mich nicht mehr in die Flucht schlagen lasse.» Tina könnte lernen, mehr innere Sicherheit aufzubauen, mehr für sich einzustehen und so selbst im Kontakt spürbarer zu werden. Sie könnte sich sagen: «Ich bin okay, so wie ich bin und gehe weiterhin auf Reto zu, auch wenn er sich manchmal zurückziehen muss.»

Beziehungsfürsorge erweitert die Liebesfähigkeit

Auf der Ebene der Beziehungsfürsorge geht es darum zu verstehen, warum der Partner so ist, wie er geworden ist. Dabei hilft es, ihn im Kontext seiner Herkunftsfamilie

Aus Gründen der Lesbarkeit wird in diesem Text meist die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mitgemeint.

kennenzulernen und Mitgefühl für seine Verletzungen und Schutzmechanismen zu entwickeln. Dies erweitert die eigene Liebesfähigkeit. Der Partner fühlt sich akzeptiert und geliebt, wie er ist, was eine sehr heilsame Erfahrung ist. Paradoerweise lässt dies auch die Abwehr geringer werden. Es kann aber auch nötig sein, den anderen mit seinem Anteil zu konfrontieren und Grenzen zu setzen, wenn dieser die Verantwortung für seine Themen nicht übernimmt.

Zusammengefasst heisst dies:

1. Ich erkenne, was in meinem Leben geschehen ist: Mitgefühl für das innere Kind entwickeln.
2. Ich übernehme die Verantwortung dafür: Das innere Kind selbst gut versorgen.
3. Ich sehe, was im Leben meines Partners war: Mitgefühl für das innere Kind des Partners haben.
4. Ich nehme Rücksicht auf die Wunden des Partners: Ich gehe ihm einen Schritt entgegen.

Wenn wir diese Entwicklungsmöglichkeiten verstehen, können wir dankbar sein, dass der Partner manchmal so ist, wie wir es nicht möchten!

Reto könnte also sagen: «Ich wende mich meinem einsamen Teil liebevoll zu, dafür benötige ich mehr Zeit für

mich (Selbstfürsorge). Brauche ich Distanz, orientiere ich Tina frühzeitig. Ich sehe Tinas verunsicherten Teil und übe mich, präsent zu sein (Beziehungsfürsorge).» Tina könnte antworten: «Ich lass dir gerne deinen Freiraum (Beziehungsfürsorge). Ich nehme dies nicht persönlich und nutze die Zeit für mich (Selbstfürsorge).»

So wird reife Liebe zu einer aktiven Entscheidung, Verantwortung für sich zu übernehmen und den Partner anzunehmen, wie er ist. Lieben im täglichen Miteinander führt dann zu gemeinsamem Wachstum.

Anregung

Um Ihre Selbstfürsorge und Beziehungsfürsorge zu fördern, beantworten Sie für sich folgende Fragen und nehmen Sie dann zwei kleine Projekte in Angriff:

1. Welche Polaritäten/Gegensätze kennen Sie in Ihrer Partnerschaft? Welche Positionen hat jeder?
2. Was heisst es, einen Schritt auf den anderen zuzugehen?
3. Verwirklichen Sie zwei kleine Entwicklungsprojekte: Etwas, das Sie allein für sich tun (z.B. Hobby wieder aufnehmen) und etwas, wofür Sie die Initiative in der Beziehung ergreifen (z.B. den anderen mehr loben).

Ich wünsche Ihnen für beide Projekte viel Mut und Freude!

Mark Froesch-Baumann

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Körperpsychotherapeut/Ausbilder IBP, in eigener Praxis in Bubikon tätig

«Jahreszeiten der Liebe»

Herausforderungen in der Partnerschaft erkennen und bewältigen

Im Zyklus «Jahreszeiten der Liebe» werden wichtige Entwicklungsphasen einer Partnerschaft beleuchtet. Sie erfahren in Übungen und kurzen Inputs, wie Sie die jeweiligen Herausforderungen erkennen und gut bewältigen können.

22.10.2012 – Workshop Herbst: Das Paar in der Lebensmitte, wieder ein Paar werden

Wenn erste Zeichen des Alterns sichtbar werden, der berufliche Aufbau abgeschlossen ist oder die Kinder die Eltern weniger durchgehend brauchen, können auch Paare in eine Midlife-Krise geraten. Wir zeigen Ihnen, was es braucht, um sich als Paar in dieser Phase neu zu finden.

21.01.2013 – Workshop Winter: Das gereifte Paar, als Paar alt werden

Die Phase nach dem Berufsleben dauert oft noch einmal 20 Jahre und mehr. Für Paare in dieser Lebensphase geht es darum, das Alter als Paar sinnerfüllt zu gestalten und zu geniessen. Sie können die Liebe in ein Stadium der Reife bringen, wenn Sie liebevoll die Veränderungen des anderen annehmen und mit Fürsorge begleiten. Auch jüngere Paare können bereits Visionen für diese Lebensphase entwickeln.

Mit Silvie Baumann Froesch und Mark Froesch-Baumann

Jeweils 19.00–21.30 Uhr, Alterszentrum Hottingen, Zürich

Details siehe www.ibp-institut.ch