

Die fünf Phasen der Beziehungsentwicklung

Jede Partnerschaft durchläuft im Idealfall fünf Phasen in der Beziehungsentwicklung. Die jeweiligen Phasen bringen unterschiedliche Prüfungen mit sich. Daher stelle ich hier diese Phasen vor. Denn abhängig von der jeweiligen Phase, stellen sich zu unterschiedlichen Zeiten unterschiedliche Herausforderungen für die Partner. Der eine tut sich schwer damit, sich überhaupt auf eine Beziehung einzulassen und sich darin niederzulassen. Der andere will sofort alles verbindlich machen. Der eine will irgendwann gerne zusammenziehen. Der andere will es nicht. Dann ist das Paar möglicherweise glücklich zusammengezogen und es gibt Gerangel um die gemeinsame Alltagsbewältigung. Und schließlich, einige Zeit später, wird sich bei einem von beiden wieder ein Bedürfnis nach mehr Autonomie melden. Der eine fühlt sich beengt. Der andere beklagt sich über zu wenig Gemeinsamkeit. Aus diesen Gegensätzen entspringt immer ein großes Konfliktpotenzial, wofür es eine Haltung der Liebe - auf die ich am Ende des Buches noch einmal zurückkomme - braucht, um immer wieder Übereinstimmungen und einen gemeinsamen Konsens zu finden.

Daher stelle ich hier die fünf Phasen der Paarentwicklung vor, die ich im weiteren Verlauf des Kapitels erklären werde.

1. Verliebtheit
2. Pantoffelphase
3. Separierung
4. Wiederannäherung
5. Die Liebe ist ein Kind der Freiheit

Sicherlich gibt es auch noch geschlechtsspezifische Herausforderungen, die dann bedeutsam werden, wenn das Paar Kinder bekommt. Aus Forschungen¹¹ ist bekannt, dass es zwei Jahre braucht, bis sich das Paar in seinen neuen Rollen als Eltern gefunden hat.

Wenn in Beziehung lebende Frauen zu mir in die Therapie kommen, haben sie in der Regel schon einen langen Leidensweg hinter sich. Mütter fühlen sich sehr oft alleingelassen mit der Arbeit im Haushalt und den Kindern. Die Partnerschaft ist häufig in eine Zweck-WG mutiert. Von Liebe und Zärtlichkeit kaum mehr eine Spur. In der Tiefe leiden sie oft unter Einsamkeit. Frauen ohne Partnerschaft leiden hingegen häufig darunter, erst gar keinen Partner zu finden oder Partnerschaft ängstlich zu vermeiden.

Männer in Partnerschaft fühlen sich im Gegenzug oft in ihrem Beitrag zum Familienleben zu wenig wertgeschätzt. Sie empfinden häufig eine größere materielle Verantwortung, wollen der Familie eine gute Existenzgrundlage bieten. Manche Männer fühlen sich innerhalb der Familie etwas distanzierter von den Kindern, im schlimmsten Fall sogar ausgegrenzt. Beziehungssehnsüchte leiden womöglich darunter, wenn die Frauen als Mütter ihrer Kinder abends erschöpft und müde sind. Manch andere, meist jüngere Männer hingegen engagieren sich heute so stark, dass ich schon welche am Rand eines Burn-outs erlebt habe, weil sie nach der Arbeit noch ein intensives Kinderprogramm zu Hause erwartet. So bleibt dem Paar wenig Zeit für Erholung und Regeneration.

Spannenderweise kann ich beobachten, dass sich so-

wohl Frauen als auch Männer in ihrer Partnerschaft mit dem Auftauchen der Kinder als Paar zunehmend aus dem Blick verlieren. So sehr sie auf einmal über die Kinder auch stärker verbunden sind, fühlen sie sich trotzdem oft im Alltag zunehmend allein.

So geht es Menschen in Beziehungen nicht unbedingt besser als Singles. Die einen leiden darunter, es nicht zu schaffen, eine Partnerschaft aufzubauen. Die anderen fühlen sich trotz der physischen Präsenz eines Partners einsam, weil sie nicht richtig miteinander in Kontakt kommen. Bei Paaren wird die Wurzel des Leidens oft auf den Partner projiziert, bei Singles gerne auf den Umstand des fehlenden Partners.

Meine Therapie zielt darauf ab, die Ursachen nicht länger im Außen zu suchen, sondern nach innen zu schauen. Goethe erklärt das verborgene Wechselspiel mit drei Worten, indem er zusammenfasst: »Innen wie außen.« Das heißt, dass wir eine innere Einsamkeit – oder vielleicht treffender Selbstverlassenheit –, ohne es zu merken, unbewusst permanent selbst neu gestalten. An unterschiedlichen Orten, mit unterschiedlichen Menschen zu unterschiedlichen Zeiten. Das Ergebnis ist immer dasselbe. Irgendwann wachen wir auf und stellen fest, dass das so nicht weitergehen darf. Der hier vorgeschlagene Weg ist für jeden praktikabel. Es ist ein Weg des Erwachens, auf dem man sich seiner selbst immer bewusster wird.

Der Wunsch in jedem Menschen, in der Liebe glücklich zu werden, ist ganz natürlich. Aber warum gelingt es uns oft nicht? Unser reflektierendes Bewusstsein reift erst im Erwachsenenalter heran. In Kindheit und Jugend gibt es nur den einen oder anderen Geistesblitz der Erkenntnis über verborgene Zusammenhänge. Aus der Wissenschaft wissen wir heute, dass die Entwicklung des Gehirnes sogar erst mit 25 Jahren vollständig abgeschlossen ist.

Wenn die ersten Probleme in Beziehungen auftauchen, denken wir natürlich alle erst einmal, dass das Problem am anderen läge. Denn der andere hat sich komisch verhalten,

uns angelogen, betrogen, enttäuscht oder auf andere Weise verletzt. Da ist es umso verständlicher zu denken: »Wenn das nicht passiert wäre, wäre ja alles gut. Dann könnte ich doch glücklich sein.« Oder so wie zuletzt ein Mann zu seiner Frau in der Paartherapie sagte: »Wenn wir die Kinder nicht hätten, könnten wir ein glückliches Liebespaar sein.« (Beide Kinder sind absolute Wunschkinder.) Seine Frau erkannte im Gegenzug, dass er, seit die Kinder (drei und fünf Jahre alt) da sind, immer mehr arbeiten würde, genau wie seine eigenen Eltern es getan hatten.

Je älter wir werden und je mehr Erfahrungen wir mit unseren Mitmenschen in verschiedenen Lebenskontexten machen, umso eher fangen wir an festzustellen, dass sich bestimmte Dinge wiederholen, nicht nur im eigenen Leben, sondern auch über Generationen.

Daher will ich am Beispiel der Geschichte von **Claudia und Stefan** deutlich machen, welche Phasen eine Beziehung durchläuft: Von der frischen Verliebtheit, über die Etablierung eines gemeinsamen Lebens, die Infragestellung durch Autonomiebedürfnisse mit einer möglichen Trennungsphase, bis hin zur Wiederannäherung und schließlich dem Motto »Die Liebe ist ein Kind der Freiheit«.

Claudia, 45 Jahre alt, kam zu mir in die Therapie, weil sie sehr eifersüchtig war, infolgedessen auch sehr angespannt, und in ihrer Beziehung zunehmend litt. Im Gegenzug fühlte sich ihr Partner Stefan durch ihre Eifersucht massiv eingeschränkt und unfrei. Er fing an zu lügen. Sie spürte, dass etwas nicht stimmte, und bohrte sich mit Fragen in ihn hinein. Deshalb gab es ständig Streit. Da er wenig emotionale Einfühlung in ihre Not hatte, fühlte sie sich nicht verstanden und emotional im Stich gelassen. Der Streit mit Stefan drehte sich fast immer um andere Frauen. Sie konnte ihm nicht mehr vertrauen. Die beiden waren seit 16 Jahren (unverheiratet) zusammen und hatten zwei Kinder: einen Sohn von zwölf Jahren und eine Tochter von zehn Jahren.

Claudia war Lehrerin und Stefan hatte eine eigene Yogaschule. Kennengelernt hatten sie sich, als Claudia einen 14-tägigen Yoga- und Meditationskurs auf Mallorca bei ihm mitgemacht hatte. Den hatte sie sich gegönnt, nachdem ihr zweites Staatsexamen als Lehrerin geschafft war. Er war zu diesem Zeitpunkt gerade frisch getrennt von seiner damaligen Freundin, mit der er die Yogaschule aufgebaut hatte. Mit den Weisheiten aus der Yogaphilosophie, die Balsam auf ihre verletzte Scheidungskind-Seele waren, hatte er ihr Herz erreicht. Sie war fasziniert von dieser neuen Welt. Die Yogaübungen fielen ihr leicht, weil ihr Körper die ganze Kindheit hindurch im Ballettunterricht zur Beweglichkeit trainiert worden war. Erst durch das Studium hatte sie damit aufgehört. Über die Meditation fing sie an, sich selbst endlich wieder mehr wahrzunehmen. Im Studium hatte sie unter großen Versagensängsten gelitten, obwohl sie immer gute Noten hatte. Daher saß sie oft angespannt am Schreibtisch. Körperlich litt sie unter Nacken- und Rückenschmerzen.

Durch die Yoga- und Meditationspraxis, die sie täglich auch zu Hause praktizierte, hatte sie einen Weg gefunden, sich zu entspannen. Sie hatte gelernt, still zu sitzen und aufsteigen zu lassen, was aus ihrer Tiefe aufsteigen wollte. Das tat ihr gut, weil sie bis zum Ende ihrer Berufsausbildung immer extrem kontrolliert gewesen war.

Mit dem Examen in der Tasche, ohne Prüfungsdruck, dafür aber mit der Sicherheit des Beamtenstatus war sie endlich erleichtert. Zum ersten Mal in ihrem Leben fühlte sie sich für einen Moment glücklich und frei. Dadurch war sie offen für Neues. Und durch dieses Tor hatte Stefan Zutritt zu ihrem Herzen gefunden, das sie lange Zeit unter Verschluss gehalten hatte.

Von ihrer ersten Liebe aus der Schulzeit hatte sie sich zwei Jahre zuvor getrennt, bevor sie Stefan traf. Damals hatte sie sich mit ihrer Freundin Nathalie geschworen, keinen Mann mehr an sich heranzulassen, weil er sie mit ver-

schiedenen anderen Frauen betrogen hatte. Auch aus dieser Beziehung kannte sie es schon, sich allein und ungeborgen zu fühlen. Auch ihm hatte sie schon nicht vertrauen können.

Sie kannte es daher schon, sich hintenangestellt zu fühlen. Aber warum ihr das wiederholt passierte, war ihr überhaupt nicht klar. Ihr erster Freund hatte ihr gesagt, dass sie nicht oft genug mit ihm schlafen würde. Und dass er sich deshalb nicht von ihr geliebt fühlte. Sie hatte sich seit Beginn der Beziehung von ihm immer sehr unter Druck gesetzt gefühlt und konnte gar kein eigenes Bedürfnis nach erotisch-sexuellem Kontakt spüren. Immer ging es nur um seine Erwartungserfüllung. Gleichzeitig hatte sie panische Angst gehabt, dass er sie verlassen könnte.

Stefan hingegen war der erste Mann gewesen, der starke erotische Gefühle in ihr weckte. Und sie war wie erlöst, dass er sie, im Unterschied zu ihrem ersten Freund, überhaupt nicht bedrängt hatte. Ja, er war ihr wie ein »Heiliger« erschienen, der sie sehr behutsam in die Geheimnisse gelingender Sexualität einführte. Er seinerseits war ganz verzückt von ihrer zarten natürlichen Öffnung gewesen. So hatten sie in der frühen Zeit ihrer Liebe sehr viel Körperkontakt, Zärtlichkeit und Sexualität miteinander geteilt und waren als Paar immer mehr zusammengewachsen. Stefan war auch begeistert von ihrem großen Interesse an seiner Welt gewesen. Von Anfang an hatte sie ihn beim Ausbau seiner Yogaschule unterstützt.

Vor diesem Hintergrund startete ich mit Claudia in die Therapie. Ihr Wunsch oder Therapieziel war es, zu verstehen, warum sie immer wieder an Männer geriet, die ihr Anlass zur Eifersucht gaben. Infolgedessen fühlte sie sich in der Partnerschaft immer minderwertig und nie sicher. Der Streit führte nie zu einer Lösung, wohl aber zu emotionaler Distanz. Jedes Mal verhärteten sich die Fronten. Sie brach den Kontakt in ihrer Not ab. Danach brauchte es Tage, bis sie sich wieder liebevoll in die Augen schauen und Claudia

Zärtlichkeiten oder gar Sexualität zulassen konnte. Stefan verzweifelte darüber. Er wünschte sich abends noch Kontakt mit ihr, wenn er nach seinen Yogagruppen nach Hause kam und Claudia sehr erschöpft war. Dann saß er stundenlang bei ihr am Bett und rang um sie, doch sie wollte dann einfach nur schlafen.

Der Alltag mit den Kindern samt Fahrdiensten zu ihren Freizeitaktivitäten, der eigene Job als Lehrerin und der Haushalt boten genügend Möglichkeiten, der Auseinandersetzung mit ihrer Beziehung aus dem Weg zu gehen.

Andererseits scheiterten ihre Versuche, tagsüber auf Stefan zuzugehen. Dann wollte er nicht mit ihr sprechen. Wenn er sich doch darauf einließ, fühlte sie sich am Ende einer Diskussion schuldig, weil er meinte, dass alles nur an ihrer Eifersucht läge. Sie müsse ihm nur vertrauen und dann wäre doch alles gut, weil er sie wirklich liebe. Aber sie konnte ihm nicht vertrauen. Immer wieder gab es diesen nagenden Zweifel in ihr, der Stefan regelmäßig infrage stellte.

Nur im Urlaub fühlte sie sich sicher mit ihm. Dann waren sie immer zusammen und sie konnte endlich entspannen. Aber im Alltag unter dem Druck vieler Anforderungen und ihrer Eifersucht auf andere Frauen in seiner Yogaschule gelang ihr das kaum.

Der Umstand, dass Claudia in ihrer zweiten Partnerschaft ähnliche Erfahrungen und Gefühle durchlebte wie in ihrer ersten, legte für mich als tiefenpsychologisch orientierte Therapeutin die Frage nahe, ob es in ihr bereits biografische Verunsicherungen gab. Wann immer wir uns schwer tun, dem anderen zu vertrauen, gab es meistens in den frühen Jahren der Kindheit schon einen bedeutenden Vertrauensverlust. Das kann passieren durch eine zu frühe Trennung des Kindes von der Mutter nach der Geburt, durch Krankenhausaufenthalte oder auch zu frühe Fremdbetreuung im Kindergarten, die für das Kind zu lange waren oder zu jung angingen. Durch einen chronischen Mangel an Zuwendung

und Aufmerksamkeit, beispielsweise nach der Geburt eines Geschwisterchens, durch den Verlust des Vaters und der daraus folgenden Überforderung der Mutter, durch Trennung und Scheidung, physischen oder seelischen Missbrauch und Ähnliches.

Um therapeutisch wirksam mit Klienten arbeiten zu können, braucht es als Erstes eine vertrauensvolle Beziehung zwischen dem Therapeuten und dem Klienten. Die äußere Situation muss sich für den Klienten sicher anfühlen. Denn nur dann kann ein Schutzraum entstehen, in dem sich der Klient öffnen kann. Studien zeigen, dass in einem solchen positiven Milieu sogar Hormone im Klienten ausgeschüttet werden, die ihm beim Heilen traumatischer Bindungswunden helfen.¹²

Aus meiner Praxis ist es mir vertraut, dass ich oft die erste Person bin, der meine Klienten etwas erzählen. Das ist eine große Schwelle. Wenn das gelingt, schießen vielen Menschen in diesem geschützten Raum spontan die Tränen in die Augen, was in Anbetracht ihrer Geschichten eine natürliche Reaktion ist. Vonseiten meiner Klienten höre ich dann Sätze wie: »Entschuldigen Sie, dass ich jetzt weinen muss« oder »Wie peinlich!« Dann verstecken sie sich oft hinter einer oder beiden Händen. Wir erschließen darauf gemeinsam, welches unbewusste Gefühl sich hinter diesen Tränen verbirgt.

Jedes Mal bin ich berührt davon, wenn mir ein Mensch seinen seelischen Schmerz und seine Not zeigt und sich zugleich dafür entschuldigt oder gar schämt. Das lässt bereits erahnen, dass dieser Mensch es in seinem Leben nicht erfahren hat, dass Traurigkeit und Trauer natürliche Gefühle sind. Oft waren es die Eltern in der Kindheit, die ihrem Sprössling schmerzliche Sprüche beibrachten wie »Ein Indianer kennt keinen Schmerz!«, »Jungens weinen nicht!« oder auch »Sei nicht so eine Mimose!«. Die wenigsten Erwachsenen, die zu mir in die Therapie kommen, haben ein Bewusstsein darü-

ber, warum sie sich eigentlich für ihre Tränen schämen. Sie sind meistens sogar irritiert, wenn ich sie darüber aufkläre, dass es ganz natürlich ist, zu weinen, wenn man traurig ist.

In dem Maße, wie Menschen sich für ihre Tränen entschuldigen, weil sie der Auffassung sind, dass sie nicht sein dürften, behandeln sie sich selbst wie die eigenen Eltern und rutschen dabei in eine unbewusste Identifikation mit den Gefühlen des Kindes, das wieder »falsch« ist, leidet und sich schämt.

Durch diese Scham hingegen werden die »Täter« ihrer Kindheit – meistens die Eltern – entlastet, als ob sie recht hätten, und der Erwachsene gerät wieder in dieselbe Rolle eines ausgelieferten und abhängigen Kindes.

In Wirklichkeit »schämen« müssten sich jedoch diese »Täter«, die Menschen, die meine so liebenswerten Klienten als Kind einst im Stich gelassen oder beschämt haben.

Es mag merkwürdig klingen. Aber ich empfinde sofort eine tiefe Liebe für die Seele der Menschen, die ihren Schmerz zeigen. Es entsteht dadurch innerhalb kürzester Zeit eine zwischenmenschliche Nähe. Ganz anders als bei jemandem, der gerne hinter einer intakten Fassade einen schönen Schein aufrechterhalten will. Gerade im Schmerz entsteht Mitgefühl. Menschen, die sich narzisstisch beweihräuchern und nur von ihren Heldentaten berichten, erzeugen damit selten Mitgefühl.

Aber ein Mensch, der sich im Schutzraum meiner Gruppen zeigt, in der alle eine Bereitschaft haben, dasselbe zu tun, hat sofort viele Verbündete. In meinen Seminaren braucht es selten länger als 48 Stunden, bis ein tiefer Grad an Kontakt zwischen wildfremden Menschen entstanden ist, den manche von ihnen in persönlichen Freundschaften in dieser Form noch nicht erlebt haben.

Für alle ist es erleichternd, sich so zeigen zu können, wie man sich gerade fühlt. Meistens haben wir in der Kindheit gelernt, einen guten Eindruck machen zu sollen. Gewiss gibt

es Kontexte, wo es gut ist, die Fähigkeit zu besitzen, seine Gefühle unter Kontrolle zu haben. In der Psychologie nennt man diese Fähigkeit Affektkontrolle. In persönlichen Beziehungen hingegen ist es hilfreich, sich offen und authentisch zeigen zu können. Das gelingt uns umso mehr, je mehr wir uns selbst annehmen können.

Verfolgen wir daher weiter den Weg von Claudia und Stefan, um ihren Prozess miterleben. Begleiten wir sie durch die unterschiedlichen Phasen ihrer Beziehung.

Phase 1: Verliebtheit

Als Claudia Stefan vor 16 Jahren auf Mallorca als Kursleiter kennenlernte, klebte sie an seinen Lippen. Die Art und Weise, wie er die Yogaübungen anleitete und gleichzeitig immer wieder seine eigene Lebensphilosophie mit der Yoga-philosophie verflocht, löste in ihr eine neue Hoffnung aus.

Zunächst hatte sie geplant, nur dieses Seminar mitzumachen. Doch später besuchte sie auch von zu Hause aus regelmäßig seine Fortgeschrittenenkurse für Yoga.

In ihrer frischen Verliebtheit war er nicht mehr aus ihrem Kopf rauszukriegen. Wo immer sie unterwegs war, war Stefan in ihrem Kopf mit dabei. Sie schrieben sich, sie telefonierten. Und das Leben von Claudia wurde heller und bunter.

Einmal, so erzählte sie mir in der ersten Therapiestunde, sei sie in einem Kaufhaus mit der Rolltreppe nach oben gefahren, und plötzlich habe es bei dem Gedanken an ihn in ihrem ganzen Körper gekribbelt. Das habe sie noch nie erlebt. So erfasst war sie von ihm. Immer mehr überkamen sie auch erotische Fantasien, die sie aus ihrer ersten Beziehung