

Katharina Klees

# Arbeitsbuch für Paare zur traumasensiblen Paartherapie

Katharina Klees  
**Arbeitsbuch für Paare zur traumasensiblen Paartherapie**  
Mit Online-Video-Kurs



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](http://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](https://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/junfermann](http://www.youtube.com/user/junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](http://www.instagram.com/junfermannverlag)

KATHARINA KLEES

# ARBEITSBUCH FÜR PAARE ZUR TRAUMASENSIBLEN PAARTHERAPIE

MIT ONLINE-VIDEO-KURS

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2020



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2020
Coverbild	© altanaka – stock.adobe.com
Illustrationen	Elena Parras
Covergestaltung/Reihenentwurf	Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7495-0150-2

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:*  
ISBN: 978-3-7495-0148-9 (EPUB), 978-3-7495-0147-2 (Print), 978-3-7495-0149-6 (MOBI).





# Vorwort



Welcher Ort mag wohl besser geeignet sein, um eine persönliche Krise zu bewältigen, als eine Insel mit einem rotweiß gestreiften Leuchtturm? Tatsächlich nahm alles seinen Anfang bei einem Wochenendurlaub mit meinem Partner auf der Nordseeinsel Pellworm. Dort suchte ich Lösungen für die Konflikte in unserer Partnerschaft.

Sie müssen es nicht genauso machen, doch vielleicht stellen Sie sich vor, dass Sie dieses Arbeitsbuch als Ihre ganz persönliche Insel der Zuflucht nutzen. Die Idee hat etwas Betörendes – finden Sie nicht?

Mein Partner war bereit, mit mir dieses Experiment zu wagen. Wir gingen alle Übungen, die ich hier im Arbeitsbuch zusammengefasst habe, durch. In einem Strandkorb suchten wir Schutz vor dem Regen und fertigten mit Blick auf die graue Nordsee eine Streit-Skizze an. Während eines Spaziergangs, vorbei an der berühmten Pellwormer Windmühle, die auch für Hochzeiten buchbar ist, besprachen wir unser Krisenmanagement. Nach einem Ausflug in das romantische Insel-Café mit traumhaftem Garten saß jeder an einem separaten Tisch mit seiner Tasse Tee, und wir zeichneten die Bilder des Emotions-Skripts. Wir streichelten ein kleines Kätzchen, das uns die ganze Zeit umschmeichelt hatte, und lasen uns die Beziehungssätze vor. Im Anschluss daran sprang mein Partner jauchzend ins eisige Meer. Es war ein kalter Oktober in diesem Jahr 2008.

Unsere vier inneren Anteile erarbeiteten wir in einem noblen Fischrestaurant. In der Dunkelheit wanderten wir gelabt und ergriffen durch die Deichwiesen zu unserem reetgedeckten Ferienhäuschen. Die Sterne funkelten über uns, der Wind brauste und piff in unseren Haaren, wir hielten uns an den Händen und waren innerlich sehr aufgewühlt. Die kurze Zeit auf der Insel und die Übungen zu unserem Traum(a)-Haus brachten uns Klarheit über unsere Beziehung. Nachts saß ich noch lange bei Kerzenschein am Laptop und schrieb alles nieder. Ich wollte, dass „meine“ Paare von dieser Erfahrung profitieren. Zugegeben, ich träumte auch davon, Seminare auf Pellworm anzubieten. Leider kam es nie dazu.

Vor der Abreise führten wir am nächsten Morgen beim Frühstück im Fährrestaurant noch ein strukturiertes Beziehungsgespräch und bündelten damit unsere Erkenntnisse. Während ich an der Reling der Fähre stand, das Rauschen der schäumenden Wellen und die steife Brise im Ohr, sah ich zum Festland, welches sich unaufhaltsam näherte. Ich fühlte mich beseelt und überwältigt. Ich ahnte, dass ich „meinen“ Paaren einen Schatz von diesem Herbstwochenende mit nach Hause bringen würde.

Dieser Schatz veränderte meine eigene Beziehung, mein Wirken als Paartherapeutin, das Leben so vieler Paare und wurde zum Grundstein für das Buch *Traum sensible Paartherapie*. Damit veränderte sich auch so manche Paartherapie-Praxis. Viele Menschen haben mittlerweile mein Buch gelesen, es gibt ausschließlich positive Rezensionen. Die Rückmeldungen, die ich bekomme, erwärmen noch immer mein Herz. Wenn ich an die kalten Oktobertage auf Pellworm zurückdenke, wo alles begann, bin ich dankbar für diese Entwicklung. Seither kenne ich Liebeskrisen nur noch aus meinem Praxisraum und von Weiterbildungen mit Therapeut\*innen.

Das Buch *Traum sensible Paartherapie* war ursprünglich für Fachleute gedacht, und doch haben es ganz viele Paare gelesen, bringen nicht selten ein völlig zerlesenes und mit vielen Zetteln gespicktes Exemplar mit. Einmal befanden sich sogar zwischen den Seiten Zeichnungen zur Streit-Skizze, dem Emotions-Skript und den vier inneren Anteilen. Mir wurde daran deutlich: Paare, die mit der traumasensiblen Paartherapie arbeiten wollen, verdienen ein eigenes Arbeitsbuch. Dieses halten Sie nun in Ihren Händen. Ich beglückwünsche Sie zu dem mutigen Entschluss, mithilfe dieses Arbeitsbuchs aus Ihrer Beziehung eine „Insel für Ihr Glück“ zu erschaffen. Dabei will ich Ihnen behilflich sein.

Sie fragen sich vielleicht, ob es einen Bezug gibt zwischen einem möglichen Trauma aus Ihrer Herkunftsfamilie und Ihren Beziehungskrisen. Dazu empfehle ich gerne die Methode „Traumabrief der Eltern“. Wenn Sie mögen, stellen Sie einen solchen Brief an den Anfang unserer gemeinsamen Reise.

**Ein guter Start:** Schreiben Sie einen Brief an sich selbst und tun Sie so, als würde Ihr Vater / Ihre Mutter diesen Brief an Sie richten:

Mein lieber Sohn / meine liebe Tochter,  
ich möchte Dir erzählen, welche Traumata ich während meiner Kindheit und Jugend / während des Krieges erlebt habe ...

---

---

---

---

---

Dein Vater / Deine Mutter

Ich werde Sie auf Ihrer Reise begleiten, während Sie sich mit dem Arbeitsbuch und den Lektionen, Übungen und Anleitungen beschäftigen. Wenn Sie den Traumbrief der Eltern geschrieben haben, werden Sie einen starken Eindruck davon haben, wie intensiv die Methoden in diesem Arbeitsbuch sind. Deswegen nehme ich Sie ein wenig an die Hand. Zu diesem Arbeitsbuch gehört ein Gratis-Online-Kurs. Wenn Sie sich im Online-Kurs-Portal angemeldet haben (siehe Kasten unten), finden Sie dort Videos zu den einzelnen Kapiteln.

Ich wünsche Ihnen eine erhellende Reise, viele heilsame Einsichten, Wachstum und Durchhaltevermögen. Es wird sich lohnen.

Immer wieder erfahren wir, wie wichtig die Liebe gerade in krisenhaften Zeiten ist. Manchmal kommen diese Krisen aus Ihrem Inneren und manchmal von außen. Deswegen: Halten Sie zusammen!

Ich wünsche Ihnen und unserer Welt: Liebe in jeder Beziehung!

Ihre

Melanie Klein

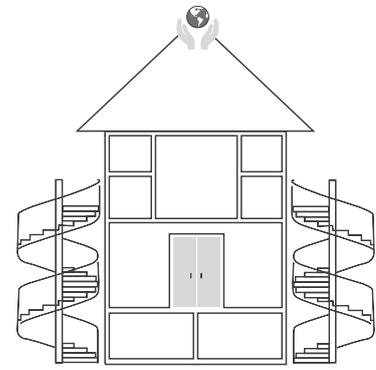
Zu diesem Arbeitsbuch gibt es einen begleitenden Online-Kurs, der allen Leser\*innen kostenlos zur Verfügung steht. Er umfasst 17 Videos. Die Buchteile, zu denen es jeweils Videos gibt, sind mit diesem Icon  gekennzeichnet. Über den QR-Code bzw. über die URL gelangen Sie in das Kurs-Portal des Aufwind-Instituts. Dort melden Sie sich an und erhalten dann Ihre Zugangsdaten.



➤ <https://elopage.com/s/Aufwind-Institut/arbeitsbuch-fuer-paare-zur-traumasensiblen-paartherapie>

Wir stellen Ihnen außerdem einen Test und einige Arbeitsblätter aus dem Buch ergänzend zum kostenlosen **Download** zur Verfügung, erkennbar an diesem Icon . Die Downloads finden Sie auf ➤ <http://www.junfermann.de>. Gehen Sie dafür auf die Einzelansicht dieses Arbeitsbuches und dort in den Bereich „Mediathek“.

# 1. | Das Abenteuer beginnt



## 1.1 Hat Ihre Beziehung (noch) eine Chance?

*„Es gibt zwei Arten des Leidens. Das Leid, vor dem wir wegrennen, weil wir uns der Wahrheit des Lebens nicht stellen wollen. Und das Leid, das wir durchleben, wenn wir bereit sind, vor den Problemen der Welt nicht mehr wegzulaufen. Nur die zweite Art führt dich zur Freiheit.“*

Jack Kornfield

In diesem Arbeitsbuch geht es um zwei sehr unterschiedliche Wege des Leidens. Mit dem ersten Weg machen irgendwann alle Paare Bekanntschaft. Während sie streiten, Krisen durchleben, fruchtlose Auseinandersetzungen führen und distanziert schweigen oder, schlimmer noch, lügen, Geheimnisse voneinander haben und untreu sind, nistet sich ein höchst unproduktives Leiden als unliebsamer Untermieter ins Haus der Liebe ein. Viele Paare hoffen, die richtige Kommunikationstechnik führt zu einer besseren Verständigung. Sie üben Gewaltfreie Kommunikation, führen Zwiegespräche bis tief in die Nacht und stellen immer wieder ihre Beziehung infrage. Nicht wenige Paare sind fest davon überzeugt, die wesentlichen Konfliktthemen klären zu können, ohne den Ursprung oder Sinn hinter den verstörenden Emotionen zu ermitteln. Es wird gestritten, schließlich sei das normal, wie man in zahlreichen Beziehungsratgebern lesen kann. Im Streit würden Gefühle herausgelassen, und das reinige die Luft wie ein klärendes Gewitter.

Wenn man sich nur innig liebt, so eine weitere weitverbreitete Annahme, dann reicht das für eine dauerhafte Beziehung. Viele Paare glauben das am Anfang, und doch hat kaum jemand gelernt, wie Liebe, Partnerschaft oder Sexualität wirklich gelingen können, was erfolgreiche Paare richtig machen und was der „Garten des Glücks“ braucht, um bunt und schön zu bleiben. Die Beziehungen der Eltern oder Großeltern taugen hier eher nicht als Vorbild. Womöglich haben die Partner öfter mal gegeneinander gekämpft oder eine distanzierte Zweckgemeinschaft gebildet.

In Krisenzeiten experimentieren Paare irgendwann mit Ratgeberliteratur zur Partnerschaft. Oder sie beklagen sich bei Freunden, in der festen Überzeugung, es könne nur dann funktionieren, wenn der andere sich ändert, wenn nur die schrecklichen Emotionen nicht wären oder wenn alles wieder so wäre wie am Anfang. Konstruktive Klärungen werden immer wieder vertagt, da Gespräche die ersehnte Harmonie erst recht gefährden. Da das Leiden so unangenehm ist und ein Streit häufig tagelang nachklingt, vermeiden es viele Paare zunehmend, wichtige Themen anzusprechen. Erst nach Monaten oder gar Jahren kommt heraus, was Ihr\*e Liebste\*r wirklich dachte, empfand oder extremerweise gar tat. „Ich habe dir nichts gesagt, weil ich dich nicht verletzen wollte.“

In diesem Arbeitsbuch lernen Sie andere Wege kennen. Sie erfahren, was in Ihrem Gehirn passiert, wenn Sie eine sehr innige Beziehung eingehen und sich auf einen Menschen ganz und gar einlassen. Wir werden klären, was es mit diesen oft störenden Emotionen auf sich hat, die jede Auseinandersetzung begleiten, eine Krise überhaupt erst anstacheln und kaum zu stoppen sind, so unsinnig der Streit auch erscheinen mag. Sogar dann, wenn ein Paar den Ursprung des Leidens und den Kampf mit den unheilvollen Emotionen auf die eigene Kindheit zurückzuführen vermag – es gibt schließlich etliche Ansätze zur Inneren Kindarbeit –,

wird die Ursache für die Partnerschaftsprobleme in der Regel doch auf den falschen Charakter des anderen zurückgeführt. Dies sagen zumindest sehr viele Klient\*innen in meiner Praxis: „Ich habe den Eindruck, ich habe es hier mit zwei verschiedenen Personen zu tun, einer lieben und einer unmöglichen. Wie bei Dr. Jekyll und Mr. Hyde.“

## 1.2 Mein Weg zur traumasensiblen Paartherapie

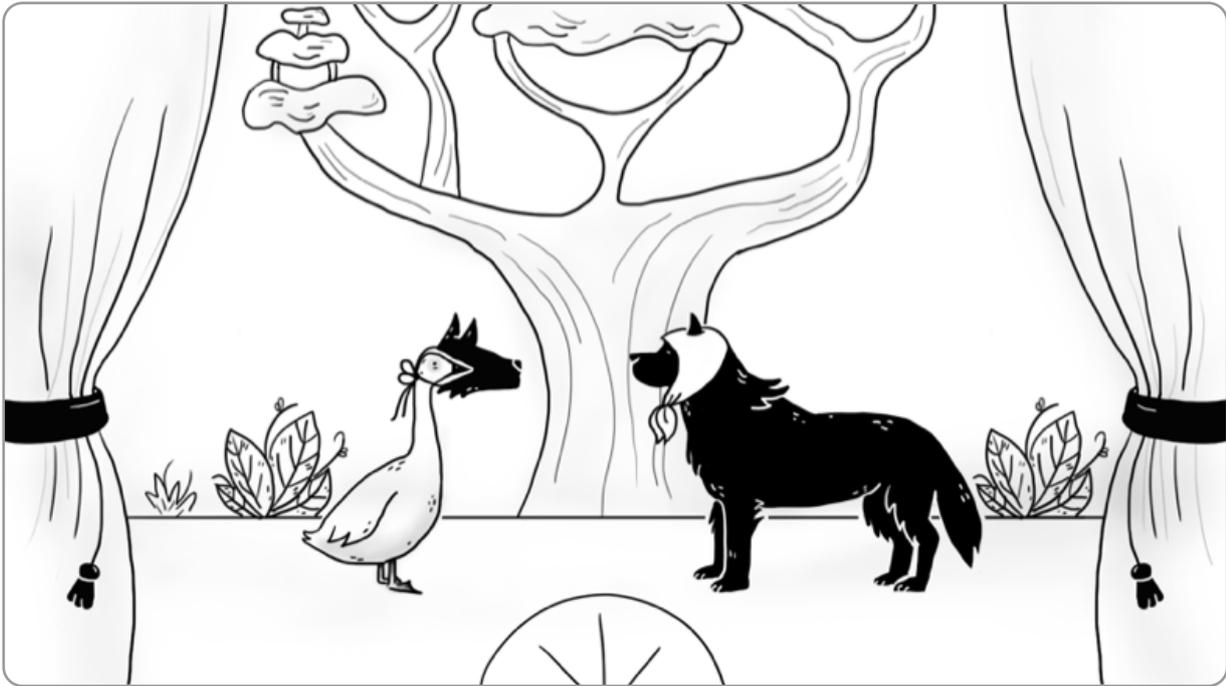
Vielleicht haben Sie bereits viel gelesen, ausprobiert und umgesetzt. Doch vermutlich hat nichts davon nachhaltig geholfen, und deswegen begegnen wir uns hier. Herzlich willkommen!

Damit Sie einschätzen können, ob Sie mir Ihr Vertrauen schenken wollen, will ich Ihnen erklären, wie mein eigener Ansatz der Paartherapie entstanden ist. Schon mit 14 Jahren wollte ich Therapeutin werden und mit 23 Jahren leitete ich bereits Paargruppen. Ich schrieb meine Diplomarbeit und meine Doktorarbeit über Partnerschaft, Sexualität und Kommunikation. Schon damals fiel mir der Zusammenhang auf zwischen den Traumata der Eltern, welche im Krieg entstanden waren, und den Partnerschaftsproblemen der nachfolgenden Generation. Ich führte stundenlange wissenschaftliche Interviews mit mehr als 60 Paaren und war erschüttert, was sie über die Folgen der Kriegstraumatisierung ihrer Eltern oder Großeltern berichteten. Leider fand ich mit diesen Ergebnissen wenig Anklang in der Wissenschaft.

Das Thema Trauma ließ mich dennoch nicht los. Ich absolvierte eine sechsjährige Ausbildung zur tiefenpsychologisch fundierten Körperpsychotherapie, um Traumatherapeutin zu werden, und habilitierte über die Auswirkungen eines Traumas auf die kindliche Entwicklung und spätere Beziehungsfähigkeit.

Lange agierte ich in zwei Welten. In Welt Nummer 1 wurde ich immer erfolgreicher in der Behandlung traumatisierter Menschen. 1995 hatte ich meine Praxis eröffnet und spezialisierte mich nach und nach auf die Begleitung von Krisenpaaren. In Welt Nummer 2 war ich Wissenschaftlerin, Leiterin eines Jugendamts und Dozentin für Traumapädagogik, um traumatisierten Kindern und deren Bezugspersonen zu helfen. Beide Welten existierten nebeneinander und schienen kaum etwas miteinander zu tun zu haben. Hier Paartherapie, dort Wissenschaft und Traumapädagogik.

In mir wuchs die Überzeugung, dass es einen Zusammenhang zwischen den Beziehungswunden und -dramen „meiner“ Paare und den Traumata in den Herkunftsfamilien geben müsse. Doch wie könnte dieser Zusammenhang aussehen? Und vor allem: Was könnte ich tun, wie könnte ich helfen? Während ich stundenlang Studierende prüfte, zweifelte ich heftig an mir selbst: War ich eine gute Wissenschaftlerin oder doch eher eine mittelklassige Paartherapeutin? Oder keines von beidem? Im Prüfungszimmer der Universität hing ein sehr dämliches Poster, das für mich zum Weckruf wurde. Aber erst, nachdem ich geschätzt zum hundertsten Mal gelangweilt darauf gestarrt hatte:



Die Erkenntnis traf mich wie ein Blitz. Das ist es! Die Paare tragen Masken. Es liegt gar nicht an der falschen Kommunikation. Es liegt an den Masken, die beide tragen, um sich nicht zu zerfleischen. Durch die Metapher dieser Bühnenmaskerade bekam mein eigener Ansatz Sinn, Struktur und einen roten Faden: Der Schlüssel zum Problem liegt im Schattenanteil einer Person und der Maske, mit der sie diesen Anteil verbirgt.

Mir wurde klar: Die Paare müssen als Erstes von der Drama-Bühne steigen. Sie müssen also jeden Streit vermeiden, abbrechen, aufhören, beenden. Aus und vorbei, Null-Kritik-Abkommen. Erst dann können wir in Ruhe den Schatten zuordnen und die Maske absetzen. Ohne die Zusicherung des Wolfs, sie nicht zu zerfleischen, wäre die Gans niemals bereit, sich zu zeigen.

Ein weiterer wichtiger Meilenstein war die Arbeit mit den vier inneren Anteilen. Diese setzte ich zu einem Traumaschema zusammen und hatte damit zuerst nachhaltigem Erfolg bei der Arbeit mit traumatisierten Kindern in der Jugendhilfe. Doch erst als ich die Traumatherapiemethoden für Kinder in die Paararbeit integrierte, entstand daraus die traumasensible Paartherapie.

Hierfür entwickelte ich die Metapher des Traum(a)-Hauses mit den dazugehörigen Schritten, die ich in einem Online-Kurs erklärte und mit vielen Paaren prüfte, bevor daraus schließlich mein Buch *Traumasensible Paartherapie* entstand. Ich fragte mich, wie es wohl aufgenommen werden würde, denn für die Berufsverbände, in denen ich Mitglied bin, ist die Arbeit mit traumatisierten Paaren eher ein Nischenthema. Der Erfolg des Buches nach der Veröffentlichung und die Nachfrage zu Weiterbildungen für Paartherapeuten jedoch überwältigten mich.

Mein Buch richtet sich vor allem an Fachpersonen, wird aber auch von vielen Paaren gelesen. Bald schon stellte sich die Frage nach einem Arbeitsbuch, das jetzt vorliegt. Es ergänzt einerseits das Grundlagenbuch, es steht andererseits aber auch für sich selbst und wird Paaren – also Ihnen – helfen, Beziehungskrisen wirkungsvoll zu überwinden. Auch dann, wenn Sie selbst oder Ihre Eltern bzw. Großeltern keine Kriegstraumata erlebt haben. Die Arbeit mit diesem Buch wird Ihnen, egal ob Sie es allein oder zu zweit durcharbeiten, manch schmerzliche Erfahrung bereiten. Doch dieses Leiden wird Sie letztendlich befreien.



Im ersten Video  
begrüße ich Sie zum  
Online-Kurs.



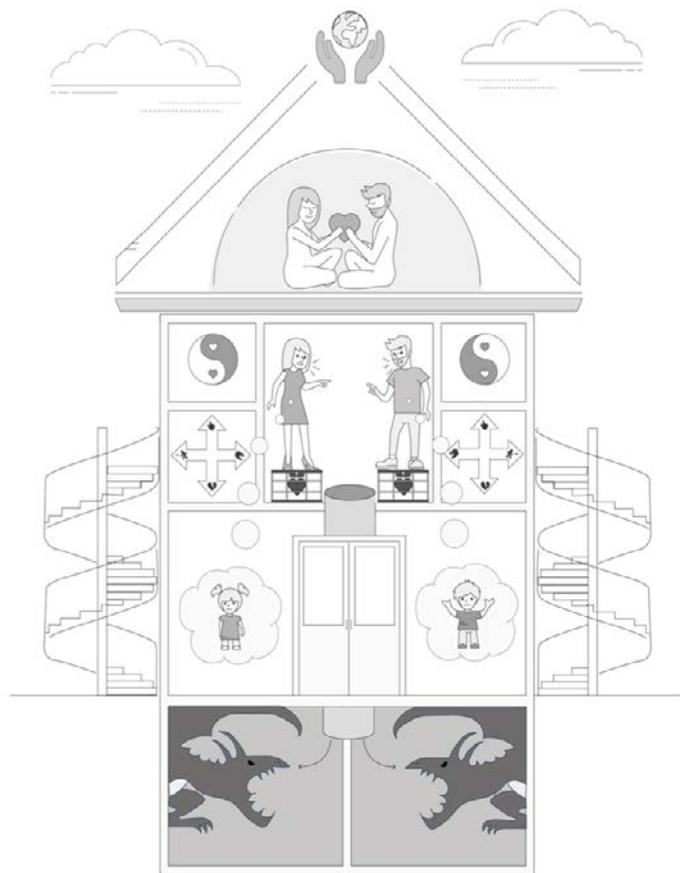
### 1.3 Das Traum(a)-Haus-Konzept

Bevor wir starten, will ich Ihnen das Traum(a)-Haus vorstellen, denn diese Metapher steht für das, was in unserem Gehirn passiert, wenn wir lieben. Das Traum(a)-Haus-Konzept ist zugleich die Grundlage der traumasensiblen Paartherapie und somit auch wesentlich für dieses Arbeitsbuch.

Das Traum(a)-Haus hat fünf Etagen, die für die unterschiedlichen Hirnregionen stehen.

Der Keller steht für den Überlebensmodus des Reptiliengehirns. Krisen-Paare fühlen sich häufig wie angekettet im Horror der Kellergewölbe gefangen. Im Erdgeschoss befindet sich der Eingang ins Traum(a)-Haus. Direkt hinter der Tür führen die Wege getrennt durch die jeweiligen Kinderzimmer mit den entsprechenden Kindheitserfahrungen. Diese Etage versinnbildlicht das limbische System mit den gespeicherten Triggern (den neuronalen Verschaltungen bedeutsamer Kindheitsereignisse).

Im Obergeschoss gelangt jeder zuerst in den eigenen Entscheidungsflur, der die Chance bietet, abzuwägen: Wie geht es weiter? Oft bietet hier vor allem das eigene Beziehungsmuster Orientierung. Durch unser Denkhirn, den Neokortex, sind wir vernunftbegabt und bewusstseinsfähig. Doch sehr häufig wird die Chance zu klugen Alternativen ignoriert und man stürzt sich Hals über Kopf in den Beziehungsraum – ausgestattet mit einem Himmelbett. Sobald die ersten Schwierigkeiten auftauchen, geht es nicht selten ähnlich überstürzt über den Notausgang mit der Fluchttreppe wieder aus der Beziehung hinaus.



Aus dem Beziehungsraum – dem Ort der Drama-Bühne – führt außerdem eine Art Röhre direkt in den Keller. Durch unverarbeitete Leiden aus der Kindheit (in der Kinderzimmeretage) entsteht eine Art Unterdruck mit einer Sogwirkung in Richtung Keller. Dieser Sog verursacht Unbehagen und dieses wird dem Partner / der Partnerin angelastet und schließlich vorgehalten. Da eine anhaltende Bereinigung des ersten schlimmen Streits / der ersten großen Krise kaum möglich ist, verstaubt das Paar den Konflikt in Müllbeutel mit der Aufschrift „unlösbare Probleme“.

Die Überlebensmechanismen aus dem limbischen System (Kinderzimmer) werden im präfrontalen Kortex an die Überlebensmuster sozialer Verträglichkeit gekoppelt. Die Konflikte in den Abfallsäcken werden nicht entsorgt, sondern sorgsam gehortet, zwecks späterer Beweisführung gegen den Partner.

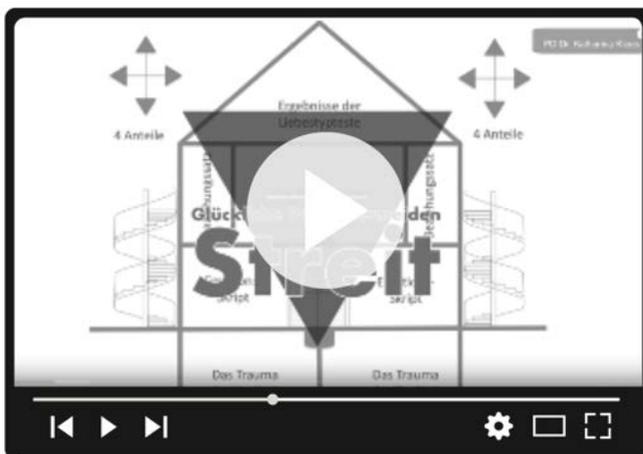
Der stetig anwachsende unerledigte Kram belastet und drängt das Paar der saugenden Kellerröhre entgegen. Viele Liebende wählen irgendwann die Fluchttreppe, die unmittelbar hinter dem Notausgang des Entscheidungsflurs mit Erleichterung lockt. Der Haushalt, die Arbeit, die neue Liebe, das aufwendige Hobby, eine lieb gewonnene Sucht, die bekannten Symptome einer psychischen Störung bieten einen willkommenen Ausweg aus den immer heftiger werdenden Dramen.

Die vierte Ebene im Traum(a)-Haus ist den wenigsten Paaren überhaupt bekannt. Dort befindet sich der Besinnungsraum, den man auch Seelenhygiene-Raum nennen kann. Mann und Frau werden ermutigt, sich ihren jeweiligen Besinnungsraum einzurichten, um dort durch stille Einkehr zu innerer Ruhe zu finden. Dieser Raum steht für den Bewusstseinszustand der Verinnerlichung, der die Emotionen zur Ruhe bringt, das Gedankenkarussell anhält und den Kopf wieder frei macht. Diesen Zustand brauchen wir für eine ganze Reihe wirksamer Methoden zur Emotionsberuhigung.

Die ersehnte und zugleich am meisten verklärte fünfte Etage befindet sich im Dachgeschoss des Traum(a)-Hauses: Es ist der Liebesraum. Dort finden echte Begegnung und Heilung in friedlicher Hingabe und Absichtslosigkeit statt.

## 1.4 Wie nutzen Sie das Traum(a)-Haus-Konzept?

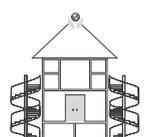
In diesem Arbeitsbuch nutzen wir verschiedene Methoden, die Sie nach und nach in die Struktur des Traum(a)-Hauses einfügen. Hierdurch wird Ihnen die Dynamik Ihrer Partnerschaft immer klarer. Wie dies im Einzelnen vonstattgeht, erkläre ich in einem Video.



➤ <https://youtu.be/-HpCzgBQ9cY>



Im zweiten Video des Online-Kurses finden Sie Informationen zur Struktur des Traum(a)-Hauses. Sie erhalten einen ersten Ausblick auf die nun folgenden Schritte, die wir gemeinsam nacheinander angehen werden, um die Struktur Ihres eigenen Beziehungs-Hauses zu füllen.



## 1.5 Erfahrungen von Paaren

### **Karl (51 J.) und Inge (48 J.):**

Nach fast 20 Jahren unermüdlicher Besuche von Aufstellungen, Therapien, Seminaren und Paargruppen habe ich jetzt den traumatischen Ursprung unserer lebenslangen Schwierigkeiten verstanden. Wie komplex die Rückkopplung in der Beziehung ist und dass sich das in der Interaktion immer wieder von Neuem wiederholt, ist mir erst durch die traumasensible Paartherapie klar geworden!

Das Konzept des Traum(a)-Hauses ist wunderbar einfach, macht fühlbar, erfahrbar und anschaulich klar, wie (und warum) es uns so als Paar geht. Es hängt jeweils davon ab, ob wir ...

- im Keller bei den Drachen sind (bei den Monstern aus der Kindheit, wo sich das Trauma wiederholt),
- bei den (inneren) Kindern im Erdgeschoss sind, alleingelassen und hilflos,
- als Erwachsene agieren, wo wir die Möglichkeit haben, uns selbst zu steuern,
- als Paar im Himmel sind.

In der traumasensiblen Paartherapie ging es immer wieder darum, warum wir mit unserem bisherigen Verhalten über die eingebaute Röhre in diesem Haus so oft im Keller gelandet sind und wie wir mit neuen Strategien stattdessen oben bleiben und vielleicht sogar häufiger im Himmel landen können – wovon wir gar nicht mehr zu träumen wagten.

Vor dem ersten Termin hatten wir uns eingestanden, vor einem Scherbenhaufen zu stehen. Am Ende sind wir erfüllt, gestärkt, verbunden, uns zugewandt und mit prall gefülltem „Werkzeugkoffer“ wieder nach Hause gefahren – voller Zuversicht, dass es doch noch Möglichkeiten für uns als Paar gibt!

### **Josef (35 J.) und Anna (37 J.):**

Die Arbeit mit der traumasensiblen Paartherapie eröffnet auf einfache Weise Zusammenhänge, die in Partnerschaften zu Konflikten führen können. Anhand des Traum(a)-Hauses können auch Laien schnell und effektiv in die Zusammenhänge von Traumatisierungen in der Kindheit und deren Auswirkungen auf die Partnerschaft eingeführt werden. Es ist nun Ruhe eingeleitet in unsere Beziehung und wir haben eine Grundlage bekommen, schwierige Angelegenheiten als Erwachsene zu klären, ohne den Drachen und verletzten Kindern das Feld zu überlassen. Wir müssen nicht mehr die Überforderungen unserer Kindheit ständig neu inszenieren, uns gegenseitig verletzen und damit voneinander entfernen, ohne wirklich ein konstruktives Ergebnis zu erzielen. Neben all den Annehmlichkeiten für eine Paarbeziehung ist ein Leben ohne eskalierenden Streit auf lange Sicht wohl auch ein wesentlicher Faktor für die psychische Gesundheit als Mensch.

### **Fritz (48 J.) und Heidi (42 J.):**

Das Herausarbeiten des Beziehungssatzes war eine der wichtigsten Erkenntnisse für meinen Mann. Er verhält sich plötzlich ganz anders zu mir, wie um 180 Grad gedreht. Sicher haben wir noch viel zu klären, doch für uns ist ein neuer Weg sichtbar. Auch das strukturierte Gespräch hilft sehr weiter, Dinge zu einer guten Lösung zu bringen, ohne immer wieder bei denselben Konfliktpunkten argumentativ stecken zu bleiben.

Auf alle Fälle haben wir einen großen Schritt gemacht, raus aus einer verfahrenen Situation, hin zu neuen Perspektiven.

**Georg (38 J.) und Barbara (37 J.):**

Wir konnten nicht mehr miteinander reden, es gab keine Gemeinsamkeiten, kein Miteinander mehr. Die traumasensible Paartherapie hat uns geholfen, wieder zu einem Paar zu werden. Am Ende war das Verständnis für den anderen wieder da, Respekt und ein gemeinsamer Weg entwickelten sich in einfachen Schritten, sowie der Spaß, miteinander Neues zu entdecken und weiterzugehen.

Ich bin total überzeugt und begeistert! Wir haben jede Menge Handwerkszeug bekommen, damit fühlt sich wieder alles leicht und machbar an, gibt Sicherheit. Hier klärt sich alles in kurzer Zeit, mit leicht verständlichen Methoden.

**Jerome (42 J.) und Lissi (39 J.):**

Es tat uns zunächst sehr gut, endlich nicht mehr mit den Problemen allein zu sein. Natürlich ahnten und wussten wir schon, dass erfahrene Traumata unsere Beziehung beeinflussen, doch im Rahmen der traumasensiblen Paartherapie konnte dieses Wissen verinnerlicht und vertieft werden.

Schnell wurde klar, warum in dieser Paarbegleitung so gut wie keine Rückschau zu den partnerschaftlichen Streitthemen vorgenommen wird. Vielmehr wird ressourcenorientiert gearbeitet und gehandelt. Was nun bleibt, ist zum einen die Traurigkeit, diese Möglichkeit nicht schon früher entdeckt zu haben, zum anderen aber auch die Freude, die traumasensible Paartherapie endlich gefunden zu haben. Die gewonnene Zuversicht lässt viele schwere Steine vom Herzen fallen und fühlt sich sehr befreiend an.

**1.6 Retten Sie mit diesem Arbeitsbuch Ihre Beziehung**

Wenn Sie viel streiten und Ihre Emotionen kaum beherrschbar sind oder Sie jeden Konflikt wie ein Minenfeld misstrauisch umgehen, kann es sein, dass ein Trauma aus der Kindheit der Grund für Ihre Krisen ist. Vielleicht haben Ihre Eltern Schlimmes im Krieg erlebt und gaben dies an Sie als Kind weiter. Das muss nicht unbedingt heißen, dass Ihre Eltern grausam zu Ihnen waren. Wenn Eltern häufig streiten oder überfordert sind, wenn vielleicht seelisches Leiden, Süchte, emotionale Stumpfheit oder gar häufige Abwesenheit den Alltag beherrschen, dann sind das keine optimalen Bedingungen für eine kindliche Entwicklung – also für Ihre Entwicklung. Das Klima im Elternhaus kann zu einer Beziehungsstörung geführt haben, die sich heute auf Ihre aktuelle Partnerschaft auswirkt.

- ♥ Vielleicht erinnern Sie sich nur an gute Erfahrungen während Ihrer Kindheit und erleben trotzdem öfter Krisen in der Liebesbeziehung. Auch dann wird Ihnen dieses Arbeitsbuch helfen, wieder Harmonie in Ihre Partnerschaft zu bringen. Sie werden ein Verständnis dafür entwickeln, was im Gehirn passiert, wenn Sie streiten oder aus Angst vor Streit schweigen.
- ♥ Sie werden jeden Streit achtsam beenden können, denn er wird vermutlich keine Lösungen bringen.
- ♥ Sie werden Handwerkszeuge erhalten, mit denen Sie Ihre Gefühle in den Griff bekommen. Das kann mehr Lebendigkeit bedeuten oder eher den friedlichen Umgang miteinander unterstützen.
- ♥ Sie erfahren, welche erstaunlichen Entsprechungen es gibt zwischen der Art des Umgangs Ihrer Eltern mit Ihnen, und wie Sie als Paar miteinander umgehen.
- ♥ Sie werden Ihre Paardynamik durchschauen und sich liebevoller aufeinander einstimmen können.
- ♥ Sie bekommen zusätzlich ein wirkungsvolles Instrument an die Hand, um Ihre wichtigen Themen miteinander zu klären. Mit der Resonanzskala sind Sie endlich in der Lage, ohne Konflikte oder Auseinandersetzungen Entscheidungen zu treffen und Absprachen umzusetzen. In Ihrer Partnerschaft entsteht eine völlig neue Art der Nähe und Intimität.



Dieses Arbeitsbuch ist eine Gedächtnisstütze, eine Anregung zur Vertiefung und zugleich ein Instrument zur Überprüfung des neu Erlernten. Wenn Sie es gemeinsam füllen und die Aufgaben gemeinsam angehen, haben Sie zudem eine wundervolle Erinnerung an die ereignisreiche Zeit der Beziehungsheilung, die Sie jederzeit wieder zur Hand nehmen können, wenn die Erkenntnisse im Alltag einmal nicht mehr ganz so präsent sind.

## 1.7 Wie Sie dieses Arbeitsbuch nutzen können

Vielleicht haben Sie sich beim Aufblättern dieses Buches gefragt, warum das Inhaltsverzeichnis Kästchen enthält. Sie sollen Ihnen helfen, die Übersicht zu behalten, denn Sie können bei jedem Gliederungspunkt einen Haken machen, sobald Sie die entsprechende Übung oder Lektion beendet haben.

Am sinnvollsten ist es, wenn Sie eine Lektion nach der anderen angehen und keinen der Schritte überspringen. Jeder Abschnitt entspricht einer Etage im Traum(a)-Haus. Nach dieser Einleitung, dem Einstiegstest und nachdem Sie gemeinsam Ihre Hypothesen für Ihre Beziehungsprobleme notiert haben, starten wir mit der Kelleretage Ihres Beziehungshauses.

Erst wenn Sie alle Übungen zum Streitausstieg durchlaufen haben und 14 Tage ohne neuen Streit durchhalten konnten, steigen Sie eine Etage höher. Jeder Aufstieg in eine weitere Ebene bedeutet einen Anstieg Ihres Beziehungsbewusstseins. Vor jedem nächsten Schritt wird das Wissen der durchlaufenen Einsichten durch eine spezielle Festigungsübung sozusagen versiegelt.

Idealerweise reservieren Sie sich alle zwei Wochen zwei Stunden in Ihrem Kalender. Schlagen Sie das Arbeitsbuch an der Stelle auf, an der Sie zuletzt gearbeitet haben. Nehmen Sie sich kein bestimmtes Ergebnis vor, sondern einfach nur 120 Minuten Zeit für Ihre Beziehung. Für manche Lektionen brauchen Sie vielleicht mehrere Anläufe, und manches können Sie in der Zeit bis zu Ihrem nächsten Termin schon einmal vorbereiten.

Sie müssen nicht zusammen mit diesem Buch arbeiten, sie können es auch nacheinander, jeder für sich tun, oder auch jeder für sich mit einem eigenen Buch.

**Eines bitte ich Sie unbedingt zu beachten: Geben Sie niemals auf! Selbst wenn es schwierig wird, treffen Sie sich nach zwei Wochen wieder für zwei Stunden und nehmen den Faden erneut auf. Es ist der Faden der Ariadne, der Sie durch das Labyrinth Ihrer Krisen sicher ans Licht, in die Freiheit, zur Liebe führen wird.**

## 1.8 Eingangsfragen: Was mag der Grund Ihrer Krise(n) sein?

Schreiben Sie die Probleme in Ihrer Beziehung auf, die der Anlass für Ihre Krisen sind:

---

---

---

---

---

---

---

---

Was ist das Hauptproblem? Schildern Sie beide jeweils Ihre Sichtweise:

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---





Was haben Sie für die Beziehung getan? Therapie? Bücher? Gespräche?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was ist ein gutes Ziel? Woran würden Sie erkennen, dass die Arbeit für Ihre Partnerschaft ein Erfolg war?

---

---

---

---

---

---

---

---

Ihre Antworten auf diese Fragen können Sie jederzeit noch einmal durchlesen. Sie können daran Ihren Fortschritt einschätzen. Sicherlich verändern sich auch Ihre Vorstellungen über die Ursachen Ihrer Beziehungsprobleme.

Dieses Arbeitsbuch wird zu Ihrem ganz persönlichen Beziehungsschatz.

Viel Freude mit den weiteren Seiten.

Ihre

Monika Kies



## 1.9 Test: Über welche Beziehungskompetenzen verfügen Sie als Paar?

Der Einstiegstest wird sehr aufschlussreich für Sie sein, da er Fähigkeiten abfragt, die in einer Beziehung sehr wichtig sind: unbequeme Themen ansprechen, sich einfühlen können, emotional gefasst reagieren, Nähe zulassen oder offen für Klärungen und eigene Wünsche sein sowie schützende Grenzen setzen können. Vielleicht halten Sie sich im Vergleich zum/ zur Partner\*in für beziehungsfähiger oder umgekehrt. Aufschlussreich sind auch die Diskrepanzen zwischen Ihren beiden Antworten, die am Ende in eine Tabelle eingetragen werden können. Es ist lohnenswert, bei sich selbst zu schauen und darüber nachzudenken.

Zugleich erfahren Sie, welche Kompetenzen für das Gelingen einer Beziehung wichtig sind. Wenn Sie den Test auswerten und danach bei sich selbst oder bei der/ dem Partner\*in ein nicht ganz so gutes Ergebnis erzielen, wissen Sie, wo Sie sich verbessern dürfen.

Nachdem Sie Ihre Ergebnisse in die Tabelle eingetragen haben, kristallisieren sich mit großer Wahrscheinlichkeit vier besonders relevante Optimierungsnotwendigkeiten heraus. Diese sollten Sie im Verlauf unserer Beziehungsarbeit weiter selbstkritisch im Auge behalten.

Wenn Sie Probleme in Ihrer Partnerschaft haben, geht der Weg dahin, die jeweiligen Beziehungsfähigkeiten zu erweitern, damit Sie Ihre Konflikte in den Griff bekommen. Oft ist es sogar so, dass der Grad der Beziehungsfähigkeit verantwortlich dafür ist, dass Sie beide nicht miteinander weiterkommen. Wenn Sie Ihre Krisen hinter sich lassen wollen, ist die Fähigkeit, in einer Beziehung Lernerfahrungen zu nutzen, von großer Bedeutung.

Wenn Sie das Arbeitsbuch komplett durchgearbeitet haben, sollten Sie noch einmal zu diesem Test zurückkehren und ihn ein zweites Mal ausfüllen. So haben Sie die Ergebniskontrolle, dass sich Ihre Beziehungsfähigkeiten tatsächlich erhöht haben.

Wenn Sie selbst auf der Bewertungsskala (siehe unten) auf Werte über 8 kommen und wenn auch Ihr\*e Partner\*in Ihnen hohe Werte zuschreibt, verfügen Sie über eine gute Liebeskompetenz. Für die Bewertung des/ der Partner\*in kommt es auf die Wirkung an, also darauf, wie etwas auf der anderen Seite ankommt, und nicht so sehr auf die Absicht. Aus diesem Grunde empfehle ich Ihnen, eine ggf. niedrige Einschätzung von Ihrer besseren Hälfte sehr ernst zu nehmen und nicht abzutun.

Für die vier zentralen Knackpunkte, für die Sie sich beide entscheiden, sind Sie zu 100 Prozent verantwortlich. Ebenso Ihr Partner für seinen Part. Wenn jeder zu 100 Prozent dafür geradesteht, dass diese Aspekte in Ihrer Partnerschaft besser werden, sind Sie auf jeden Fall auf dem besten Weg, ein Traumpaar zu werden.

Der Test enthält 23 Beziehungsqualitäten und vier Rubriken, zwei Rubriken für die eigene Einschätzung, zwei Rubriken für die Einschätzung des/ der Partner\*in. Am besten gehen Sie jeder für sich diesen Test an und beantworten auch die Rubriken jeweils für sich (vielleicht decken Sie Ihren Teil zu). Danach können Sie Ihre Werte gemeinsam vergleichen.

**Als Bewertungssystem ist diese Resonanzskala sinnvoll:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
grausam		nicht gut			ungewiss		prima		



	Frage	Ich	Du	Ich	Du
1	Wie gut können Sie zuhören, auch dann, wenn Sie etwas hören, das Ihnen nicht gefällt?				
2	Wie schätzen Sie Ihre Fähigkeit ein, in sich hineinzuspüren und über sich selbst zu reflektieren?				
3	Wie fühlen Sie sich im Großen und Ganzen in Ihrer Beziehung?				
4	Wie fühlen Sie sich beim Austragen von Auseinandersetzungen?				
5	Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich miteinander unterhalten?				
6	Wie fühlen Sie sich in Ihrer Beziehung in Bezug auf die Alltagsbewältigung?				
7	Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Sex miteinander haben? Oder fehlt Ihnen da etwas?				
8	Wie fühlen Sie sich, wenn Sie miteinander kuscheln, körperliche Nähe teilen? Oder fehlt Ihnen da etwas?				
9	Wenn Sie miteinander Freizeit teilen, wie fühlen Sie sich in dieser gemeinsamen Zeit?				
10	Wenn Sie gemeinsam mit Freunden, Bekannten, den Eltern zusammen sind, wie fühlen Sie sich dann?				
11	Wie empfinden Sie Ihre Fähigkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun, liebevoll für sich selbst zu sorgen und achtsam mit sich zu sein?				
12	Wie akzeptierend und liebevoll gehen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin um?				
13	Wie schätzen Sie sich ein in der Fähigkeit, „Danke“ zu sagen und den Dank durch eine Geste zum Ausdruck zu bringen?				
14	Wie ausgeprägt ist Ihre Fähigkeit, würdigend und achtsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin umzugehen?				
15	Wie zuverlässig erleben Sie sich in Ihrer Beziehung? Sagen Sie, was Sie tun? Tun Sie, was Sie sagen?				
16	Wie ist Ihr Umgang mit Negativität und Impulsivität gegenüber Ihrem Partner/Ihrer Partnerin?				
17	Wie erleben Sie sich mit der Fähigkeit, Ihre Wünsche herauszufinden, Sie auszusprechen und sich für die Erfüllung einzusetzen?				
18	Wie ausdauernd bringen Sie Ihre Anliegen vor und Ihre Wünsche auch dann ein, wenn Sie damit nicht auf Gegenliebe stoßen?				
19	Wie würden Sie sich einschätzen beim Ansprechen von Konflikten und dem Einsatz für eine Lösung, die Ihnen beiden guttut?				
20	Welchen Stellenwert räumen Sie der vorsorgenden Absprache ein, damit Pläne und Ziele gut gelingen?				
21	Wie ausgeprägt ist Ihre Fähigkeit, Gefühle zu spüren, sie achtsam zu zeigen und auch dann ohne Angriff auszudrücken, wenn dies nicht auf Gegenliebe stößt?				
22	Wie gut können Sie auf die Gefühle Ihres Partners/Ihrer Partnerin eingehen, auch dann, wenn Sie seine/ihre Empfindungen nicht nachvollziehen können?				
23	Wie gut können Sie im Kontakt mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin bleiben, wenn diese/r etwas vertritt, was Unbehagen in Ihnen auslöst?				
<b>Anzahl aller Punkte</b>					
<b>geteilt durch 23</b>					



### Auswertung des Tests vor der Paar-Arbeit



Bewertung	Ich	Du	Ich	Du
Gesamtwert				
Anzahl der Antworten Resonanzskala 1–5				
Anzahl der Antworten Resonanzskala 6–7				
Anzahl der Antworten Resonanzskala 8–10				
Bei welchen Punkten gibt es besonders auffällige Abweichungen zwischen beiden Einschätzungen?				

Ihre vier wesentlichen Knackpunkte:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

### Auswertung des Tests nach der Paar-Arbeit



Bewertung	Ich	Du	Ich	Du
Gesamtwert				
Anzahl der Antworten Resonanzskala 1–5				
Anzahl der Antworten Resonanzskala 6–7				
Anzahl der Antworten Resonanzskala 8–10				

## 1.10 Einschätzung Ihrer Partnerschaft

Viele Paare, die wegen unüberwindbarer Konflikte fachkundige Hilfe suchen, wissen oft gar nicht, was eine gesunde Beziehung ausmacht oder ob die eigenen Ansprüche und Erwartungen vielleicht nicht doch zu hoch und die Vorwürfe des/der Liebsten gerechtfertigt sind. Womöglich haben Sie nach dem Eingangstest eine Idee davon, welche Beziehungsfähigkeiten bei Ihnen ausbaufähig sind. Zu Ihrer Orientierung und damit Sie sich in Richtung Wachstum auf den Weg machen können, habe ich für Sie Kennzeichen beider Kontinuen zwischen einer psychisch gesunden im Gegensatz zu einer traumazentrierten Beziehungsgestaltung gegenübergestellt.

### Die sichere Paarbeziehung

In einer intakten und entwicklungsfähigen Partnerschaft gibt es eine ausgewogene Balance zwischen Nähe und Kommunikation. Gefühle können angemessen zum Ausdruck gebracht werden und sorgen für eine Veränderung unzumutbarer Einschränkungen oder Belastungen. Jeder der beiden Beziehungspartner stellt sich emotional, empathisch und dennoch als eigenständig abgegrenzte Person auf den anderen ein. Jeder kann zwischen den eigenen Bedürfnissen und Wünschen sowie den Absichten und Hintergründen des Partners unterscheiden. Es besteht die Fähigkeit, gemeinsam Entscheidungen und Absprachen auszuhandeln und diese auch zuverlässig einzuhalten und für das Eigene beharrlich und ruhig einzutreten. Jeder kann über sein Verhalten, innere Motive und eine empfundene Unstimmigkeit reflektieren. Der/die Partner\*in wird als eigenständiges Wesen mit Empfindungen, eigener Geschichte, Antrieben, Begabungen und erworbenen Mustern angesehen. Der Kontakt zum Körper, zu Gefühlen, Bedürfnissen und Grenzen ist lebendig und flexibel. Beide sind in der Lage, sich selbst und den anderen realistisch und zutreffend einzuschätzen. Die Belange des anderen und die eigene Entwicklung stehen in einem ausgewogenen Gleichgewicht. Die Beziehung wird als Quell für Wachstum und Herausforderung angesehen. Ebenso besteht die Bereitschaft, Grenzen zu setzen oder gar die Partnerschaft aufzukündigen, wenn die entwicklungsfördernde Basis auf Dauer gefährdet oder zukünftig nicht mehr vorhanden ist.

### Die traumazentrierte Paarbeziehung

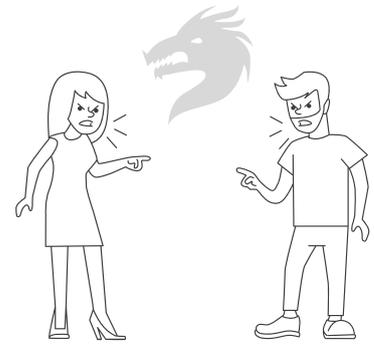
Paare mit der Symptomatik einer „traumazentrierten Beziehungsstörung“ zeichnen sich dadurch aus, dass sie viel und emotional eskalierend streiten und beide sich kaum emotional oder sexuell aufeinander beziehen. Die Partnerschaft ist von einer negativen Grundstimmung geprägt, in der sich Kontaktabbrüche, Sprachlosigkeit, Stress sowie die Verweigerung von Absprachen schädigend auf alle Beteiligten, insbesondere auf die Kinder auswirken.

Es kann davon ausgegangen werden, dass traumatisierende Beziehungsmuster aus der Kindheit auf die Partnerschaft einwirken. Es ist wichtig, als Paar gemeinsam und achtsam darauf hinzuwirken, die Kindheitswunden ergründen zu wollen und den Zusammenhang zu den krisenhaften Beziehungskonflikten zu erkennen.





## 2. Uneinigkeit: Die Kelleretage



Wie Sie schon erfahren haben, steht der Keller im Traum(a)-Haus für Streit, Dramen, Eskalationen sowie frostige Distanz, für kalten Krieg oder hitzige Kämpfe. Für manche Menschen ist die Hölle heiß, andere stellen sich diesen Ort der Unterwelt eiskalt vor.

Zugleich versinnbildlicht der Keller den Überlebensmodus reptilienhirngesteuerter Reaktionen wie Angriff, Flucht oder Erstarrung. Diese Impulse zeigen sich insbesondere dann, wenn Menschen sich bedroht fühlen, den ansteigenden Stress nicht mehr verarbeiten können und kein Ausweg in Sicht ist. Streit in einer Partnerschaft führt zu Stress, Stress führt zu überwältigenden Emotionen, diese schalten die Krisensteuerzentrale im vernunftbegabten Teil des Gehirnes aus, was wiederum zu immer unsinnigerem Streit führt. Ein unüberwindbarer Teufelskreis entsteht, der den Unterdruck in der abwärtssaugenden Röhre inmitten des Traum(a)-Hauses bewirkt und unweigerlich in den Keller katapultiert.



Die Kelleretage im Traum(a)-Haus verdeutlicht zugleich eine ganz bestimmte Stufe in der persönlichen Entwicklung: die Ebene der Uneinigkeit. Geht ein Mensch mit noch nicht voll entwickelter Beziehungskompetenz eine Partnerschaft ein, zeichnet sich diese Verbindung höchstwahrscheinlich durch bestimmte Merkmale aus. Diese sind: Streit, Kampf, Drama, Schuldzuweisung, Macht, Unterordnung, Dominanz, Ausbeutung, Missbrauch oder oberflächlicher Kontakt bei wenig Nähe.

Vielleicht alarmiert Sie diese Auflistung und Sie möchten jetzt am liebsten das Arbeitsbuch in die hinterste Ecke Ihres Bücherregals verbannen. Tun Sie es bitte nicht! Zu Ihrer Beruhigung will ich betonen: Jeder Mensch durchlebt Entwicklungsphasen. Auf der ersten Stufe dieser Entwicklung ist es ganz normal, notwendig und legitim, auf sich selbst und die eigenen Sorgen und Bedrängnisse zu schauen. Sollte jedoch in einer Beziehung mehr als 50 Prozent des gemeinsamen Umgangs im „Krisengebiet“ stattfinden, lohnt es sich vielleicht, etwas Neues zu erlernen, das womöglich wahren Frieden und echte Harmonie verspricht.

In vielen Beziehungsratgebern werden Paare angeleitet, richtig zu streiten. Das ist ein Irrweg, denn längst gibt es seriöse Forschungsergebnisse, die belegen, wie schädlich Streit in einer Partnerschaft ist. Hierüber berichtet Christian Roesler in seinem Buch *Paarprobleme und Paartherapie*. Er geht ebenso auf Studien ein, die nachweisen, wie nachteilig es für die Beziehung ist, negative innere Zustände einfach herauszulassen.

Vielleicht fragen Sie sich, welche Wirkung Streit, Kampf oder Friedhofsrieden auf Ihre eigene Beziehung haben mögen und was Streit überhaupt ist. Lassen Sie mich zuvor die Ergebnisse einer von mir durchgeführten Untersuchung vorstellen, an der insgesamt 265 Personen teilgenommen haben.

Bemerkenswerterweise waren 76 Prozent der Umfrageteilnehmer\*innen der Meinung, dass negative Emotionen einen Streit überhaupt erst auslösen. Diese schwer ertragbaren Empfindungen lassen anfänglich harmlose Auseinandersetzungen regelrecht ausarten. Das Schlimmste seien die kaum aushaltbaren Gefühle. 64 Prozent der Befragten fühlen sich verwirrt und verzweifelt. Nur 11 Prozent geben an, dass Streit zu einem guten Ergebnis führt. 37 Prozent drehen sich nur im Kreis und 53 Prozent meinten, dass Streit zurückwirft und es Stunden bis Tage braucht, bis es wieder gut ist.

Es gab in meiner Umfrage auch die Möglichkeit, mit eigenen Worten den Aufenthalt im „Kellerzustand“ der Partnerschaft zu beschreiben. Die folgende Auflistung fasst den Tenor von 161 schriftlichen Antworten zusammen:

### Streit ...

- ✎ führt zu Frustration und Hoffnungslosigkeit.
- ✎ stellt den absoluten Katastrophenzustand dar.
- ✎ schaufelt eine tiefe Kluft, führt zu schlimmen Verletzungen und macht einsam.
- ✎ ist ein destruktives Machtspiel und löst schreckliche Ohnmachtsgefühle aus.
- ✎ zerstört die Beziehung und ist Ausdruck von Vorwürfen und Aggressionen.
- ✎ verursacht Hass und Distanz oder Unterwerfung und kostet viel Kraft und Energie.
- ✎ ist wie ein Karussell, das sich ständig dreht und zu keinem Ziel führt.
- ✎ ist zermürend, Zeitverschwendung, lähmend, angstbesetzt, unglücklich machend.
- ✎ führt zu Scham, zu Schuldgefühlen, schlechtem Selbstwert und vor allem zur Frustration.
- ✎ schafft mehr Probleme als Lösungen.
- ✎ macht krank, erschöpft, lässt Partner zu erbitterten Feinden werden.
- ✎ führt zur Trennung und kommt dadurch wie ein Bumerang auf einen selbst zurück.

Bevor wir uns einer genauen Definition zum Streit oder den Auswirkungen Ihrer eigenen Konflikte auf die Liebe in Ihrer Partnerschaft widmen, möchte ich Sie dazu ermutigen, einen weiteren Test durchzuführen. Es ist weit objektiver, sich selbst zu prüfen, bevor wir voreilige Schlüsse über Ihre Krisenfähigkeit ziehen. Durch den Beziehungsbewusstseinstest können Sie sehen, wo Sie selbst stehen, ob Ihre Beziehung in der Uneinigkeits-Etage feststeckt oder ob Sie sich einfach nur einen Ruck geben müssten, um wieder glücklich miteinander zu sein.

## 2.1 Der Beziehungsbewusstseinstest

Das Traum(a)-Haus-Konzept geht von fünf Ebenen der Entwicklung in einer Beziehung aus. Diese fünf Ebenen entsprechen den Etagen im Traum(a)-Haus.

Die Ebenen stehen auch für unterschiedliche Reflexionsfähigkeiten in einer Beziehung. Hier ist entscheidend, aus welchem Blickwinkel jemand auf Beziehungsprobleme schaut:

- a) Er/sie denkt *über* ein Beziehungsproblem nach.
- b) Er/sie schaut sich an, wie die Interaktion *zwischen* den Partnern aussieht.
- c) Er/sie beachtet die *unterschiedlichen Hintergründe* der Partnerschaft, von denen Liebende und Familien beeinflusst werden.
- d) Er/sie nimmt aus der *Metaperspektive* die Auswirkungen gesellschaftlicher Bedingungen auf Partnerschaften in den Fokus, z. B. die Auswirkungen des Zweiten Weltkriegs.

Menschen befinden sich in ihrer Entwicklung auf unterschiedlichen Stufen, und das ist vollkommen in Ordnung. Der Wunsch nach Wachstum ist ein ganz natürlicher Antrieb, und wird er nicht erfüllt, stellt sich emotionales Leiden ein. Unbefriedigtes Entwicklungsstreben zeigt sich in Unzufriedenheit, Frust und möglicherweise sogar in körperlichen Symptomen.

Wenn es in Ihrer Beziehung Krisen gibt, so muss das nicht zwangsläufig bedeuten, dass etwas falsch läuft oder Sie nicht mit dem/der Richtigen zusammen sind. Not, Unglück und Krisen können auch bedeuten: Da möchte jemand wachsen, will sich voll entfalten und sein Potenzial ausschöpfen, spürt aber Einschränkungen und hadert damit. Was so kompliziert aussieht, lässt sich mithilfe der Ebenen des Traum(a)-Hauses wunderbar und einfach erfassen.

Im Test zum Beziehungsbewusstsein geht es um die folgenden fünf Ebenen:

1. Uneinigkeit
2. Bedürftigkeit
3. Heilung
4. Wachstum
5. Bewusstheit

Jeder dieser Ebenen werden wiederum fünf Aspekte zugeordnet:

1. Die jeweiligen Vorstellungen zur idealen Partnerschaft
2. Das Bild, welches man von einem/einer passenden Partner\*in hat
3. Die Beziehungskompetenzen, die man selbst für unabdingbar hält
4. Die Art des Umgangs mit Krisen und Konflikten
5. Die Einstellung zur Sexualität

Die fünf Stufen mit den entsprechenden Ansichten, Kompetenzen oder Idealvorstellungen geben Ihnen eine gute Orientierung, wo Sie als Paar stehen, welche Entwicklung anzustreben und was noch zu erarbeiten ist.

### So gelangen Sie zum Test:

Scannen Sie den folgenden QR-Code oder gehen Sie auf:  
 ↗ <https://www.aufwindinstitut.com/beziehungs-bewusstsein>.

Es handelt sich um einen Online-Test und eine Anleitung finden Sie auf der Test-Startseite. Ihre Auswertung erhalten Sie automatisch per E-Mail.







## 2.2 Die vier apokalyptischen Reiter

Die wohl treffendste Definition zur Thematik des Streitens fand ich in den Ausführungen des amerikanischen Paarforschers John M. Gottman. Er fand heraus: Glückliche Paare reden nicht in schlechter Stimmung über Probleme, sondern suchen lieber bei guter Gestimmtheit nach Lösungen. Sie vermeiden vor allem Vorwürfe, Rechtfertigungen, Geringschätzung und sie verweigern auch nicht die Kommunikation. Über Jahrzehnte hatte Gottman 7000 Paare in einem Ehelabor beobachtet. Er stellte fest: „Es gibt bestimmte Formen von Negativität, die sich, wenn ihnen freier Lauf gelassen wird, auf eine Beziehung derart tödlich auswirken können, dass ich sie die ‚vier apokalyptischen Reiter‘ zu nennen pflege“ (Gottman & Silver 2006, S. 41 f.). Diese Metapher stammt aus der Bibel, aus der Offenbarung des Johannes. Dort kündigen vier aufeinanderfolgende Reiter den bevorstehenden Weltuntergang an. Paare, die viele Jahre glücklich miteinander leben, meiden laut Gottman diese Formen der Negativität.



### Wofür stehen die vier apokalyptischen Reiter?

**Kritik/ Vorwurf:** Dieser Reiter zielt nicht auf das Verhalten, sondern auf die Person und ihren Charakter. Er weist Schuld zu und verurteilt.

**Rechtfertigung/ Verteidigung:** Ein Partner versucht, dem anderen die Schuld wieder zurückzuschieben. Rechtfertigungen lassen einen Konflikt eskalieren, da dem anderen nachgewiesen werden soll, wie unsinnig und ungerechtfertigt die Kritik ist.

**Geringschätzung/ Verachtung:** Hierzu zählen vor allem nonverbale Gesten und Untertöne, wie Spott, Augenrollen, Auslachen, Hohn, abschätzige Blicke, Grinsen, verächtliches Kopfschütteln und jeder mimische Ausdruck negativer Gedanken. Dieser Reiter drückt aus, dass es ungelöste Probleme gibt, die sich in Wut, Drohungen, Provokation und Streitsucht äußern.

**Rückzug/ Kommunikationsverweigerung:** Hier trägt der eine Partner Gleichgültigkeit zur Schau, indem er schweigt, das Zimmer verlässt, resigniert, Gesten des Zuhörens zurückhält oder wie eine reglose Wand wirkt. Dieser Reiter steht für das Desinteresse an Beziehungsthemen oder guten Lösungen.

Glückliche Paare halten sich an die folgende Regel:

**Sie reden nicht über Probleme oder Schwierigkeiten.  
Stattdessen suchen sie nach konstruktiven Lösungen.**

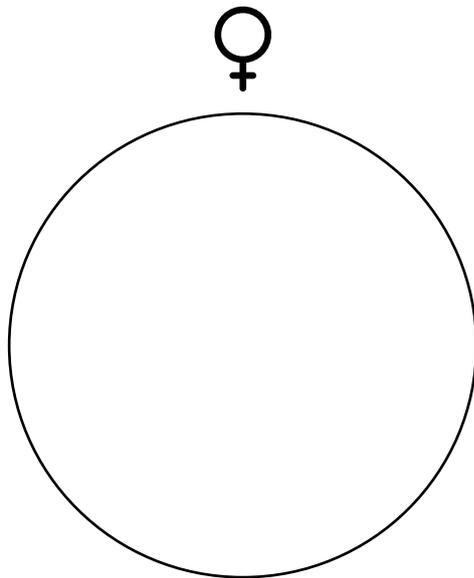
## 2.3 Welche Bedeutung hat Streit für Ihre Beziehung?

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Streit Sie in Ihrer Partnerschaft weiterbringt und viel Gutes bewirkt, dann machen Sie so weiter. Es wäre unklug, etwas zu verändern, das Ihnen Gewinn bringt.

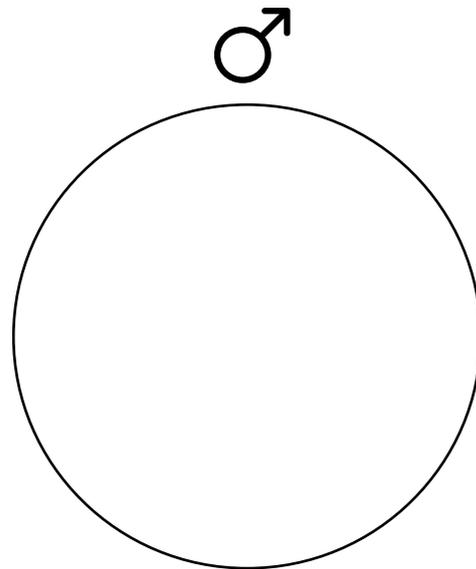
Immerhin 11 Prozent der 265 Teilnehmer\*innen meiner *Umfrage zur Bedeutung von Streit* waren der Auffassung, Streit könne der Beziehung durchaus nützen. So kämen die unerschwelligen Schwierigkeiten zur Sprache und die Atmosphäre würde gereinigt. Im Streit zeigten sich bislang verborgene Konflikte, er verleihe den eigenen Bedürfnissen Gewicht, verändere eine allzu klebrige Harmonie und stärke die eigene Position.

Wenn Sie hingegen herausgefunden haben, dass Streit in Ihrer Partnerschaft nicht zu guten Lösungen oder konstruktiven Entscheidungen beiträgt und sogar Ihrer Liebe schadet, dann gehören Sie zu den 89 Prozent der Befragten, die Streit vom Grunde her ablehnen.

Doch testen Sie bitte selbst, indem Sie diese Tortendiagramme füllen:



Einschätzung der Frau



Einschätzung des Mannes



Denken Sie an alle strittigen Auseinandersetzungen (=100 %) in Ihrer Beziehung zurück: Wie oft hat der Streit bei Ihnen zu etwas Gutem geführt? Zeichnen Sie bitte den Wert als Tortenstück ein.



## 2.4 „Sollen wir etwa alles unter den Teppich kehren?“

So oder so ähnlich äußern sich Paare immer wieder, wenn ich ihnen erkläre, wie bedeutsam es ist, keine apokalyptischen Reiter mehr auf den Weg zu bringen. Oder kurz gefasst, nicht mehr über Schwierigkeiten oder Probleme zu reden. Der Zusatz, es sei besser, konstruktive Lösungen zu finden, findet oft schon gar kein Gehör mehr, so groß ist die aufkommende Verzweiflung oder der Unglaube angesichts dieser gewagten These.

Gehen wir schrittweise vor. Einverstanden? Sie werden Ihre zentralen Themen lösen und sehr viel mehr voneinander haben, wenn Sie die Kellerebene hinter sich lassen. Viele Paare berichten, dass sie sich wieder ineinander verlieben, dass die Sexualität erwacht und sogar eine sehr viel bessere Art der Beziehungsgestaltung möglich wird. Es kehrt sehr schnell Ruhe in die Partnerschaft ein, wenn die vier Schritte zum Streitausstieg erfolgreich umgesetzt werden. Deswegen ist es wichtig, dass Sie die anstehenden Übungen und Anleitungen gewissenhaft durchführen.

Vielleicht haben Sie es selbst schon bemerkt, dass nicht das Thema das Problem ist oder dass nicht die besprochenen Inhalte entscheidend sind, wenn Sie aneinandergeraten. Es ist vielmehr die Art und Weise, WIE Sie aufeinander reagieren. Deswegen wenden wir uns hier nicht dem WAS zu, sondern dem WIE. Sie werden verblüfft sein, wie sehr das WIE an alte Verletzungen aus Ihrer Kindheit rührt.

Zuerst leite ich Sie dazu an, eine Streit-Skizze oder ein Krisen-Skript zu erstellen, und erkläre das Vorgehen auf den nächsten Seiten. Hieran werden Sie erkennen, dass die Gefühle und inneren Überzeugungen weit weniger mit der aktuellen Situation zu tun haben, als Sie bislang vielleicht dachten. Vielmehr wird Ihnen der Bezug zu verborgenen Kindheitswunden unmittelbar deutlich, wenn Sie die konflikthafte Begebenheit einmal aus einer neugierigen Distanz betrachten.

Die Streit-Skizze ordnen wir dann in den Alltagsraum des Traum(a)-Hauses ein und später werden Bilder zu wichtigen Kindheitserlebnissen in Ihrem Kinderzimmer hinzugefügt. Vielleicht ergeht es Ihnen ganz ähnlich wie vielen Paaren, die ich im Aufwind-Institut begleite: Sie sind regelrecht erschüttert, wenn die Parallelen zwischen dem Unfrieden in der Partnerschaft und den Zurückweisungen durch Bezugspersonen aus der Kindheit deutlich werden. Selbst wenn Sie sich kaum an Ungerechtigkeiten von früher erinnern, dürfen Sie sich fragen, wieso Sie nicht besonnener mit Ihrem / Ihrer Liebsten umgehen.

Sie werden erfahren, wie Sie eine Streit-Skizze (eine aus dem konkreten Konflikt herausgehobene Szene) oder ein Krisen-Skript (der zusammengefasste Ablauf eines konkreten Konflikts) erstellen können. Sie dürfen dies gemeinsam oder allein angehen. Lassen Sie sich bitte nicht davon abhalten, wenn der Partner nicht mitmacht. Sie werden in jedem Fall wichtige Erkenntnisse gewinnen, wenn Sie Ihre Skizze und Ihr Skript mit den anschließend vorgestellten Methoden analysieren. Ich erkläre Ihnen, in welcher Weise Streit und Krisen mit unverarbeiteten Konflikten aus der Kindheit zusammenhängen und woran Sie dies erkennen, und ich bin mir sicher, dass ich Sie damit überzeugen kann, zukünftig andere Wege des Umgangs zu wählen. Ich begleite Sie dabei, die schwierigen Gefühle zu verstehen, diese zu beruhigen und den Ausstieg aus dem Streit und der Krise zu schaffen.

Sie werden dazu angeleitet, die erlangten Erkenntnisse am Ende dieses Kapitels durch eine 14-tägige Festigung zu vertiefen. Haben Sie Geduld mit sich, gehen Sie mutig – notfalls auch ohne den/die Partner\*in – die Übungen an. Seien Sie gnädig mit sich selbst, wenn Sie den Streitausstieg nicht unmittelbar umsetzen können. Dass Sie auf dem Weg sind, erkennen Sie daran, dass die Krisen oder Dramen seltener werden und nicht mehr so verletzend sind. Lassen Sie niemals nach, sich zu vergegenwärtigen, wie zerstörend die apokalyptischen Reiter für Ihre Beziehung sind und wie verletzend ihre Wirkung auf Sie beide ist.

## 2.5 Eine Streit-Skizze erstellen

Im Folgenden werden wir eine Ihrer ganz konkreten Streitsituationen mit Strichmännchen nachzeichnen. Sie werden erstaunt sein, was alles in einer solchen Streit-Skizze steckt. Vielen Paaren gefällt an dieser Methode besonders, dass sie auch zur Reflexion nach einem Streit sinnvoll ist.



In Video 3 können Sie sehen, wie eine Streit-Skizze oder ein Krisen-Skript erstellt wird.

### Anleitung

Entscheiden Sie sich für eine ganz konkrete Situation, an die Sie sich beide noch gut erinnern können. Wenn Sie den Konflikt auf eine kurze Sequenz reduzieren möchten, dann fertigen Sie eine Streit-Skizze an, die aus einem Bild besteht. Wenn Sie den Konflikt in einer reduzierten Abfolge detaillierter erfassen möchten, fertigen Sie ein Krisen-Skript an (siehe 2.8). Sie können gemeinsam auf die Freifläche hier im Buch zeichnen und schreiben oder jeder für sich ein Blatt nehmen und die Aufgabe separat ausführen.

#### 1. Personen als Strichmännchen zeichnen

Malen Sie zuerst nur die anwesenden Personen als Strichmännchen. (Keine Sorge: Strichmännchen malen kann jeder und es kommt nicht auf künstlerische Perfektion an!) Die folgenden Hinweise werden Ihnen helfen, beim Malen nicht zu streiten:

- Konzentrieren Sie sich gemeinsam nur auf das Blatt und interpretieren oder analysieren Sie nicht die Worte oder Gedanken, die Sie einfügen.
- Es ist wichtig, dass jeder seine eigene Sichtweise aufzeichnen kann.
- Alle Erzählungen, die von der Situation fortführen, sollten Sie vermeiden und sich auf das Malen konzentrieren.
- Beim Zeichnen der Personen sind die Körperhaltung und die Mimik bedeutsam. Wie ist die Armhaltung? Wohin schaut die Frau? Wie ist der Mund des Mannes? Ist die Drehung des Kopfes korrekt? Wo hat der Mann die Hand?

#### 2. Worte und Töne

Überlegen Sie genau, was jede der Personen gesagt hat. Hier können Sie sich gegenseitig helfen. Sie können die Worte in Sprechblasen schreiben, wie in einem Comic. Das erleichtert die Übersicht. Auf Folgendes sollten Sie hier achten:

- Notieren Sie alle Worte oder auch Töne. Wenn einer die Führung übernimmt, kann der andere diktieren, was genau in der Sprechblase stehen soll.
- Schreiben Sie nicht zu viel, sondern bringen Sie Ihre Aussagen möglichst auf den Punkt. Das ist übersichtlicher.
- Keine langen Sätze aufschreiben. Darin sind vor allem alte Verletzungen enthalten.
- Geschichten („Das ist so, weil ...“) sind Interpretationen und führen wieder in den Streit.
- Sie können sogar aufschreiben, was der andere gehört hat, wenn es von dem abweicht, was Sie meinen, gesagt zu haben.



### **3. Gedanken**

Dann notieren Sie die Gedanken. Was hat jeder während der Streit- / Krisensituation gedacht? Optimalerweise zeichnen Sie eine Wolkenstruktur um die nicht ausgesprochenen Worte. Die Gedanken sind sehr aufschlussreich, da sie das Überlebensmuster des ehemals gekränkten Kindes treffend abbilden.

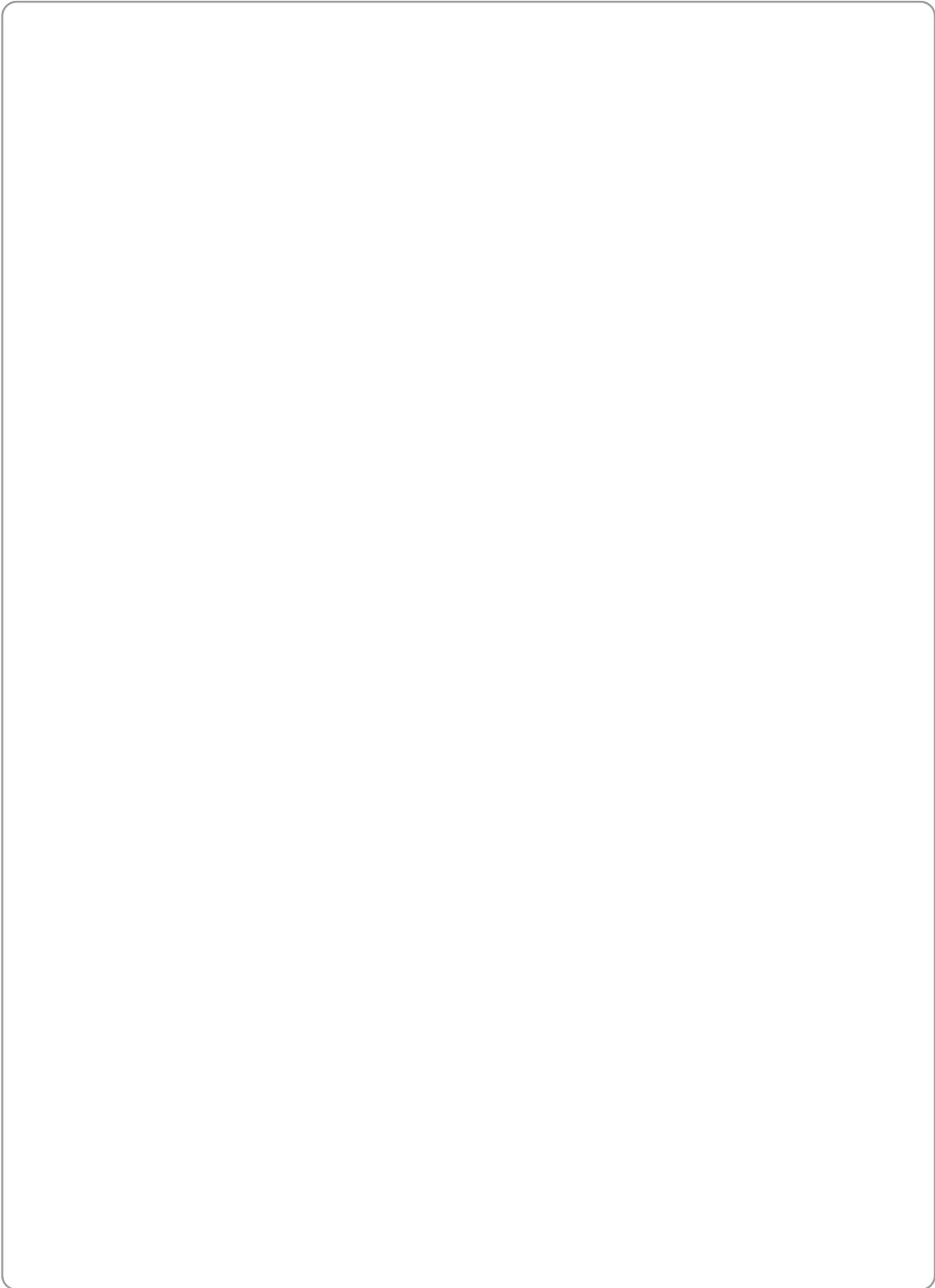
### **4. Emotionen**

Am schwierigsten sind die Emotionen. Aussagen wie „Ich fühle mich eingeengt“ oder „Du verletzt mich damit“ sind keine Emotionen, sondern Interpretationen. Diese gilt es zu vermeiden. Deswegen ist es sehr sinnvoll, die Basisemotionen (Angst, Trauer, Ärger, Verachtung, Schuld, Scham, Freude) abzufragen und mit einer Extra-Farbe (Rot) in das Bild zu schreiben.

### **6. Kindheitserinnerungen**

Wenn Sie sich daran erinnern, können Sie auch Trigger-Situationen, also Erinnerungen an die Kindheit, hinzufügen und dazu ein kleines Bildchen mit Strichmännchen einfügen. Dieses verdeutlicht dann die Verletzung der Kindheit.

## 2.6 Ihre Streit-Skizze



## 2.7 Auswertung der Streit-Skizze

Wenn Sie die Streit-Skizze fertiggestellt haben, können Sie gemeinsam folgende Punkte durchgehen:

- Welche apokalyptischen Reiter kommen darin vor?

---

---

---

---

---

- Welche der Worte empfinden Sie als Hinwendung zum / zur Partner\*in, welche als Wegwendung und wie würden Sie diese Bewegung jeweils bewerten? Nutzen Sie dafür folgende Bewertungsskala:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
grausam		nicht gut			ungewiss		prima		

---

---

---

---

---

- Was hätten Sie besser ansprechen oder von sich mitteilen können, um Missverständnisse zu vermeiden?

---

---

---

---

---

- Welche Emotionen deuten eventuell auf Kindheitserfahrungen hin? Sie können den Emotionen auch Werte zuordnen, wobei 1 für eine Keller-Empfindung steht und 10 für ein gutes Gefühl.

---



---



---



---



---

Wenn Sie viel voreinander verschweigen, ungute Wegbewegungen und Zurückweisungen feststellen oder Keller-Empfindungen in Ihrer Partnerschaft vorherrschen, dann schaden Sie Ihrer Liebe. Jede Wegbewegung oder Zurückweisung mit negativer Wirkung baut eine Mauer zwischen Ihnen auf, die besonders verheerend wirkt, wenn Sie schon in der Kindheit keine liebevolle Resonanz auf Ihre Bedürfnisse und Gefühle erfahren haben. Es ist wichtig, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

## 2.8 Ein Krisen-Skript erstellen

Im Unterschied zur Streit-Skizze gibt das Krisen-Skript eine Abfolge und Entwicklung der Krise in insgesamt sieben Bildern wieder – vom Einstieg zum Ausklang. Manchmal ist ein Krisen-Skript viel aussagekräftiger und auch die Reflexion der Geschehnisse viel erhellender als bei einer Streit-Skizze, die nur eine einzige Sequenz zeigt.

Für die Erstellung des Krisen-Skripts gelten dieselben Regeln wie bei der Streit-Skizze.





Hier passiert das Entscheidende

Dies ist der Auftakt

- 1. Strichmännchen 
- 2. Worte & Töne
- 3. Gedanken 
- 4. Emotionen (Angst, Trauer, Ärger, Schuld, Scham)
- 5. Innere Bilder 

So ist der Ausklang

## 2.9 Auswertung des Krisen-Skripts

In der Auswertung Ihres Krisen-Skripts werden Sie erfahren, wie sich Ihre Interaktion auf die Gefühle zwischen Ihnen beiden auswirkt.

Fügen Sie zu jedem der sieben Bilder die Emotionen, die Sie spüren, in die unten stehende Tabelle ein.

Beispiel: Der Mann trägt für das erste Bild seine Emotion in die erste Spalte ein und dann bewertet er die Wirkung, die die Worte oder Handlungen seiner Frau auf ihn hatten. Die Frau tut es ihm gleich.

So gehen Sie alle Bilder des Krisen-Skripts durch. Zur Bewertung können Sie wieder die Resonanzskala nutzen:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
grausam		nicht gut			ungewiss		prima		

Es geht bei den Szenen nicht um die Absicht („Ich wollte doch ...“, „Ich hatte nicht vor ...“), sondern darum, welche Auswirkung die Bewegung (der Blick, der Satz, die Körperhaltung, die Zurückweisung, das Weggehen, Ausweichen, Abwerten etc.) beim Partner hat.



Der Mann bewertet die **Frau**

Hin- oder Wegbewegung

Die Frau bewertet den **Mann**

Hin- oder Wegbewegung



	← →	Resonanz-Skala 1-10	Emotion	Emotion	Resonanz-Skala 1-10	← →
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

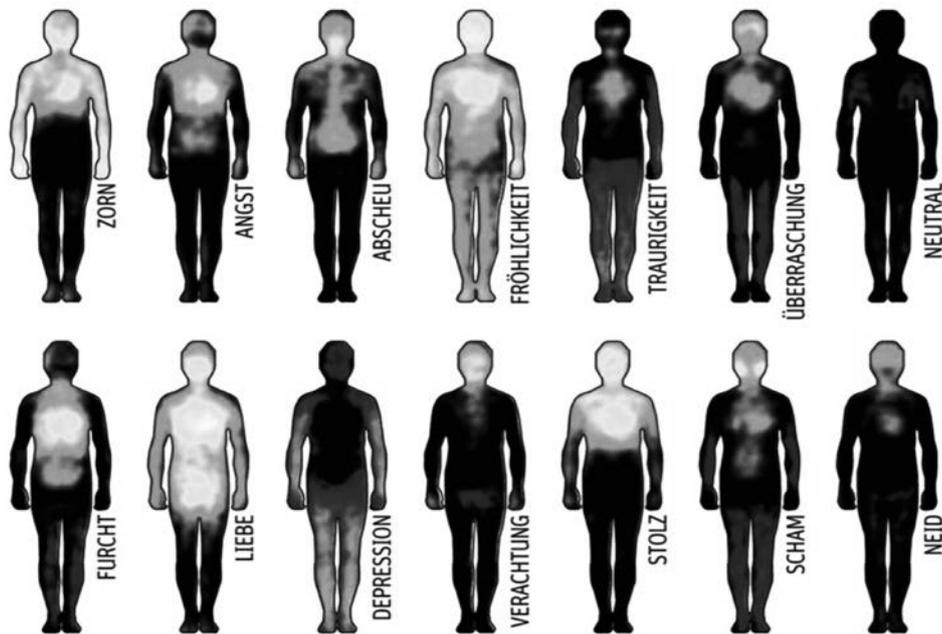
Wenn Sie alle sieben Bilder bewertet haben (Sie können die Bedeutungen auch direkt in das Krisen-Skript eintragen), besprechen Sie miteinander, wie oft oder wie selten es positive Hin- oder auch Fortbewegungen und Emotionen mit positiver Wirkung gibt. Logischerweise sind vor allem positive oder neutrale Wirkungen ein Zeichen für eine gelungene Paarbeziehung. Bei einem Bedürfnis nach Nähe gilt das für Bewegungen zum Partner hin, bei dem Wunsch nach Freiraum für positive Bewegungen vom Partner weg. Je öfter Sie sich im gemeinsamen Kontakt in freundlichen, zugewandten Gefilden aufhalten, desto wohler werden Sie sich als Paar miteinander fühlen.







## 2.10 Welche Bedeutungen haben Emotionen während des Streitens?



Nach meiner Auffassung gibt es keine negativen oder problematischen Emotionen. Jede Emotion ist während des auftretenden Impulses sinnvoll. In diesem Sinne ist jede Emotion neutral.

Die Basisemotionen Angst, Trauer, Ärger, Verachtung, Schuld, Scham und Freude fühlen sich zwar überwiegend unangenehm an, doch dies ist durchaus informativ. Die Emotion weist uns nämlich auf Defizite hin und motiviert uns zu einer Handlung. Wenn ich z. B. Angst habe, kümmere ich mich um meine Sicherheit. Bin ich in Sicherheit, löst sich vermutlich die Angst auf.

Jede Emotion hat eine Funktion. Die Angst warnt z. B.: „Du bist in Gefahr.“ Welche Funktion eine Emotion jeweils hat, hängt immer von dem Kontext ab, in dem wir uns befinden.

### Was die Emotionen zur Ruhe bringt

- ♥ **Die Angst braucht Achtsamkeit und Halt.** Bei Nichtbeachtung verwandelt sich Angst in Panik oder Beziehungsabbruch. In der Partnerschaft führt besonders die Angst zu Dramen und zur Eskalation.
- ♥ **Die Trauer braucht Verbindung und Nähe.** Bei Nichtbeachtung verwandelt sich Trauer in Verzweiflung oder Resignation. Beim Empfinden von Verlassenheit führt Trauer in der Partnerschaft zur Anhänglichkeit oder zu einem Kümmersyndrom.
- ♥ **Der Ärger braucht Einfluss.** Bei Nichtbeachtung verwandelt sich Ärger in Wut oder Demütigung. In der Partnerschaft führt Ärger oft zu einer Macht- / Ohnmacht-Konstellation und zu Kontrollreaktionen.
- ♥ **Die Schuld braucht den Ausgleich zwischen Geben und Nehmen.** Bei Nichtbeachtung verwandelt sich Schuld in schlechtes Gewissen. In der Partnerschaft führt das Ungleichgewicht von Geben und Nehmen zu Aufrechnung, Rechthaberei oder zum Zurückhalten von Zuwendung.
- ♥ **Die Scham braucht Würdigung zur Wahrung der eigenen Integrität.** Bei Nichtbeachtung verwandelt sich Scham in Perfektionsdrang oder Überanpassung. In der Partnerschaft führt Scham zu vermehrter Hinwendung zu anderen Quellen der Anerkennung (Beruf, Untreue, Status).

- ♥ **Die Verachtung braucht Mitgefühl und Empathie.** Bei Nichtbeachtung verwandelt sich Verachtung in Hohn oder Kälte. In der Partnerschaft führt Verachtung zu Spott oder Herabwürdigung.
- ♥ **Die Freude braucht das „Einfach-sein-Dürfen“.** Bei Nichtbeachtung verwandelt sich Freude in Hysterie oder in liebenswürdiges Desinteresse. In der Partnerschaft führt missverstandene Freude zu überzogen guter Laune oder zum Harmoniebestreben.

Wenn Sie also wie beschrieben die passende Reaktion auf die Emotionen Ihrer / Ihres Liebsten zeigen, dann haben Sie großen Einfluss auf den guten Ausgang eines Konfliktes.



In Video 4 geht es um die Bedeutung der Emotionen für eine gesunde Beziehungsfähigkeit.

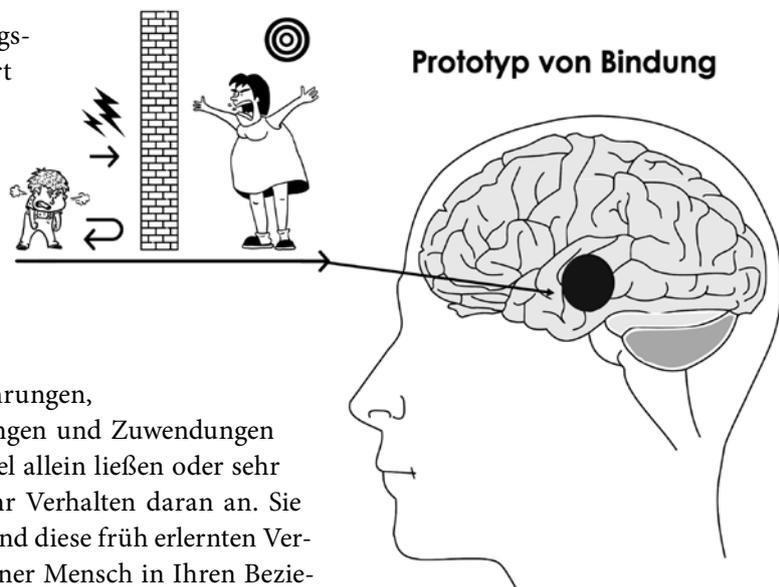
## 2.11 Was im Gehirn passiert, wenn Sie streiten

Es ist sehr aufschlussreich sich anzuschauen, welche komplexen Vorgänge im Gehirn in Ihrer Beziehung zu Streit führen. Sie verstehen dann nämlich, warum Streit, Krisen und Konflikte Sie beide emotional in den Keller katapultieren.

Aus Erkenntnissen der modernen Neurobiologie wissen wir inzwischen ziemlich gut, was bei starkem Stress passiert. Erleben Menschen Stress, den sie nicht bewältigen können, sind sie auf Gefahrenreize fokussiert. Auch Streit und Konflikte sind Stresssituationen und das Stresssystem, das auf Gefahrenabwehr eingerichtet ist, läuft auf Alarmstufe. Streitende Menschen können deshalb nur schlecht Informationen aufnehmen.

Wenn Sie Ihre Beziehung zu einem Ort der Sicherheit und der Heilung machen wollen, ist es wichtig, etwas über solche Zusammenhänge zu wissen.

Im **limbischen System**, dem Beziehungs-gehirn, wird in der Kindheit eine Art Prototyp für menschliche Verbindung gespeichert. Alle Informationen aus Ihrer Kindheit zum Umgang Ihrer Eltern mit Ihnen sind dort aufbewahrt. Vielleicht wissen Sie nur noch wenig davon, aber im limbischen System geht nichts verloren. Dort finden sich alle Verbote, Zurechtweisungen, Belehrungen, Bestrafungen und auch alle Belohnungen und Zuwendungen Ihrer Eltern. Wenn sie Sie als Kind viel allein ließen oder sehr vereinnahmend waren, passten Sie Ihr Verhalten daran an. Sie lernten, brav zu sein oder rebellisch. Und diese früh erlernten Verhaltensweisen zeigen Sie als erwachsener Mensch in Ihren Beziehungen.



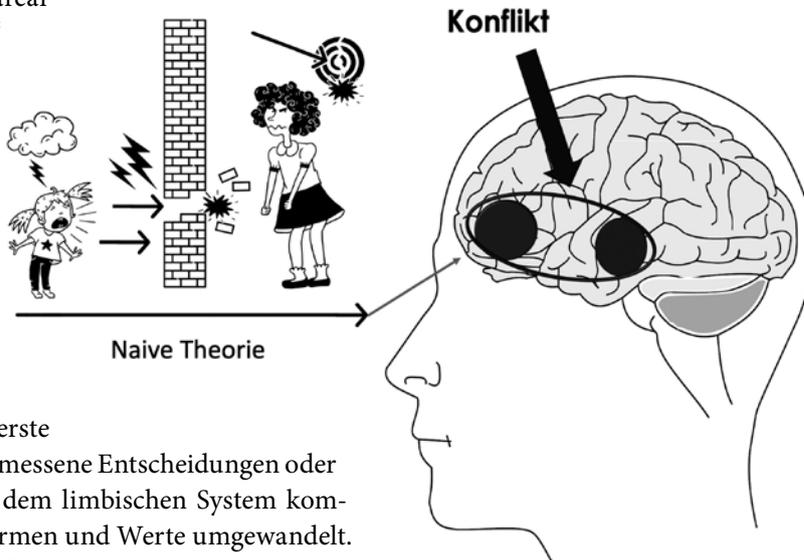
Im limbischen Beziehungsgehirn sind vor allem die konflikthaftern Erfahrungen gespeichert. Ganz besonders schmerzhaft Erinnerungen kapselt das kindliche Gehirn quasi ein. Sie sind vergessen, aber nicht verloren.

Aus mehreren realen Erlebnissen bildet sich ein Prototyp heraus: „So geht die Liebe“ (dafür steht in der Abbildung der Kreis in der Mitte des Gehirns). In diesem Prototyp sind alle Erfahrungen grob zusammengefasst. Daraus entsteht ein **Beziehungsmuster**, in das reale Erfahrungen einfließen, die aber leicht verändert bzw.

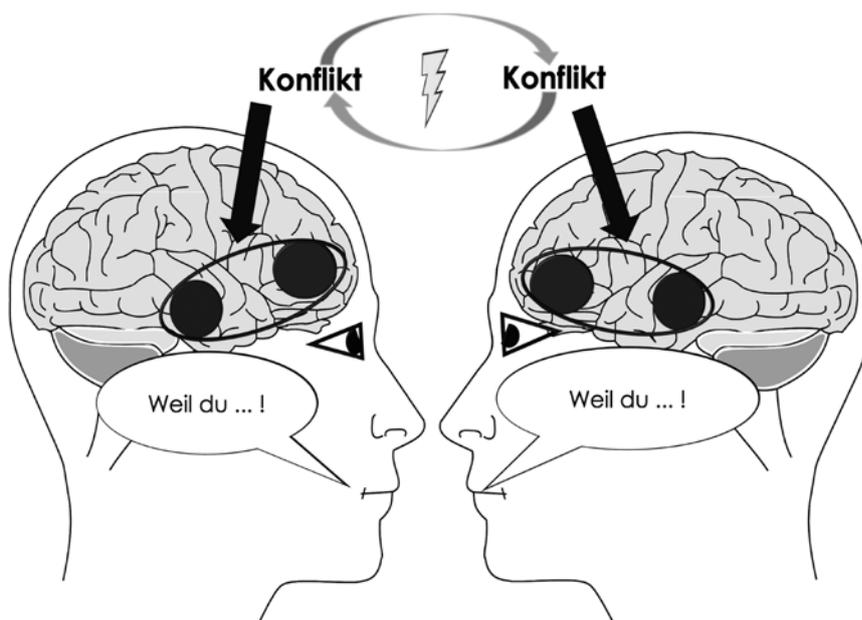


variiert sein können. Bereits als Kind entwickeln Sie so eine Vorstellung davon, wie Sie sich selbst sehen und wie andere Sie sehen. Es entstehen ebenso Kriterien für die Einschätzung anderer Menschen und für Gut und Böse sowie für Falsch oder Richtig. Das heißt, Sie entwickeln früh in der Kindheit ein Konzept von: „So bin ich in Beziehung zu anderen.“

Der **Präfrontalkortex** (das Gehirnareal direkt hinter der Stirn) ist der „Sitz“ sozial anerkannter Bewertungen und Bedeutungen. Hier werden die Reaktionen Ihrer damaligen Bezugspersonen auf Ihr kindliches Verhalten eingeordnet. Daraus entwickeln Sie im Lauf Ihres Lebens ein Bewertungssystem, was Sie tun und was Sie besser lassen sollten. Ebenfalls im Präfrontalkortex befindet sich das oberste Kontrollzentrum für situationsangemessene Entscheidungen oder Kompromisse. Emotionen, die aus dem limbischen System kommen, werden dort in vertretbare Normen und Werte umgewandelt. Diese hören sich an wie eine innere Stimme, die Richtung und Orientierung vorgibt: „Das kann ich jetzt nicht tun, da wird die Mama böse.“ „Wenn ich meine Wut verberge, dann hat der Papa mich wieder lieb.“



Durch das Zusammenwirken des limbischen Systems mit der Steuerzentrale hinter Ihrer Stirn bilden sich Überlebensmuster und Glaubenssysteme darüber hinaus, wie Beziehungen generell funktionieren. Dort entstehen kindliche Theorien über „lieb sein“, „geschickt lügen“, „Gefühle nicht mehr zeigen“, „laut werden bringt Beachtung“.



Wenn Sie viel streiten, lieblos miteinander sind, sich viel aus dem Weg gehen oder wenn kaum Nähe vorhanden ist, dann gab es womöglich schlimme Kindheitserfahrungen, an die Sie sich vielleicht nicht mehr erinnern. Wenn Sie kaum Erinnerungen an Ihre Kindheit haben, dann ist mit großer Wahrscheinlichkeit ein verkapseltes Leid im limbischen System (s. o.) der Grund dafür. Dies gilt für beide Partner gleichermaßen.



Das Thema von Video 5 ist: Gehirn und Trauma – Reflex der Seele.

**Wer liebevolle Eltern hatte und in dieser Eltern-Kind-Beziehung die Fähigkeit zur Versöhnung, zu klarer Abgrenzung oder Zuwendung entwickeln konnte, wird sich höchstwahrscheinlich in einer Liebesbeziehung kaum an destruktiven Auseinandersetzungen beteiligen.**

Die ehemalige Not wird durch Krisen oder Lieblosigkeit abgewehrt – im Inneren, vor allem jedoch im Außen. Der Gegner ist nun der Partner, der sich in einen Drachen verwandelt. Und im Außen geführter heftiger Streit oder distanzierte Kälte stoßen im Inneren wiederum das Leid an.

Die Ursachen bleiben unerkannt, weil sie in der Kindheit liegen, zu der oft keine Verbindung hergestellt werden kann. Deshalb können sie nicht angegangen werden, und gemeinsam werden Sie, wie in einer Abwärts-spirale, in Richtung Keller gesogen.

Es könnte sein, dass der Satz: „Ich hatte eine ganz normale Kindheit, kann mich aber kaum an etwas erinnern“ das Konfliktpotenzial in Ihrer Partnerschaft erhöht und somit die Basis Ihrer Liebe zersetzt. Vielleicht wird Ihnen das gerade klar.

### Krisen in Partnerschaften entstehen ...

- ♥ durch die Schleife zwischen Beziehungs-Prototyp im limbischen System und der naiven Theorie im Inneren,
- ♥ zwischen den Konfliktschleifen infolge von Streit und
- ♥ durch verbale Methoden der Analyse und logische Argumente.

**Fazit:** Korrekte Kommunikationsmethoden können Beziehungsstörungen sogar zementieren.

Deswegen sollten Sie aufhören zu streiten:

- ✎ Streit hat verschiedene Erscheinungsformen. Dazu gehören auch mauern, gar nicht reden, Harmoniebestreben oder Rückzug, Rechtfertigung oder Geringschätzung.
- ✎ Streit verhindert die Lösung von Problemen.
- ✎ Streit erzeugt Stress, Stress erzeugt nicht zu bewältigende Gefühle, diese führen zum Streit.
- ✎ Streit traumatisiert den Menschen, den Sie lieben.
- ✎ Streit ist, wie Salz in eine Wunde zu streuen oder auf einen verletzten Zeh zu treten.
- ✎ Streit verhindert Heilung und Entwicklung.
- ✎ Streit macht das Trauma der Kindheit schlimmer.
- ✎ Streit zerstört Ihre Liebe.
- ✎ Streit schadet Ihrer Partnerschaft.
- ✎ Streit ist, als würden Sie Gift auf Blumen gießen, die Ihren Garten der Liebe schmücken sollten.
- ✎ Streit wirft Sie auf Neandertaler-Reaktionen zurück.



## 2.12 Wirkungsvoll Grenzen setzen

Viele Menschen kennen ihre eigenen Liebesbedingungen nicht, haben es nie für wert befunden, darüber nachzudenken und dementsprechend auch keine Abmachungen für einen reibungslosen Umgang miteinander getroffen. Diese erstaunliche Erkenntnis bestätigte sich in einer weiteren, sehr beliebten Umfrage, *Hat unsere Beziehung noch eine Chance?*, die auf der Aufwind-Website zu finden ist. Während die 362 Teilnehmer\*innen der Befragung eher zurückhaltend verschiedene Beziehungsqualitäten benannten, gestanden 51 Prozent, kaum jemals über die Vereinbarung partnerschaftlicher Regelungen gesprochen zu haben.

Ganz zu Beginn einer Paarberatung lassen sich etliche Hilfesuchende erbittert darüber aus, wie grenzverletzend der eine oder wie vertragsbrüchig der andere sei. Es wird deutlich, dass Erwartungen missachtet, Bedürfnisse übergangen und Interessen ignoriert werden. Dennoch werden kaum jemals klare Aussagen getroffen, geschweige denn entsprechende Konsequenzen gezogen. Die Schwierigkeiten zeigen sich oft schon wenige Monate nach dem Kennenlernen und halten sich von da ab hartnäckig im Zustand der Stagnation, wenn das Paar nicht bereits vor dem Abgrund steht. Ergebnislos debattiert man über die Verletzungen der eigenen Beziehungsvorstellungen und hält sie dem Partner vor. Kaum jemand kommt jedoch auf die Idee, dass es in der eigenen Verantwortung liegen könnte, Grenzen zu setzen und konsequent für deren Einhaltung zu sorgen.

Hier können wir Abhilfe schaffen, indem Sie die nachfolgende Liste nutzen. Schreiben Sie im ersten Schritt auf, was Ihnen an Ihrem/Ihrer Liebsten missfällt, und formulieren Sie daraus in der nächsten Spalte Ihre Liebesbedingung oder die entsprechende Grenze. Nehmen Sie sich dann vor allem Zeit, eine Konsequenz für die Grenzverletzung zu definieren.

**Was sind Ihre Grenzen und wie wollen Sie für deren Einhaltung sorgen?**

Das stört Sie an Ihrer / Ihrem Liebsten	Daraus leitet sich die folgende Liebesbedingung / persönliche Grenze ab	Diese Konsequenz wollen Sie umsetzen, um sich selbst treu zu bleiben

Die folgenden Beispiele machen es Ihnen vielleicht leichter, die oben stehende Liste zu Ihrem Vorteil zu nutzen: Nehmen wir an, es stört Sie, dass Ihr Partner sich schweigend zurückzieht und kaum bereit ist, mit Ihnen gemeinsam eine gute Lösung für ein bestimmtes Thema zu finden. Eine daraus abgeleitete Liebesbedingung könnte für Sie lauten: „Ich lebe in einer Beziehung, in der nur gemeinsam getroffene Absprachen umgesetzt werden“. Für eine Grenze könnten Sie es so formulieren: „Ich lasse nicht über mich bestimmen.“ Oder: „Ich lasse nicht zu, dass ich ignoriert werde.“

Weitaus diffiziler ist die Formulierung einer Konsequenz, die zum einen fair ist, zum anderen das Wachstum beider unterstützt. Vor allem aber sollten Sie bei der Umsetzung durchhalten können. Wenn Ihr Partner zu Alleingängen neigt, könnten Sie als Akt der Selbsttreue ein erfüllendes und schönes Leben für sich aufbauen, das sich seinem Einfluss entzieht. Dabei wird besonders ins Gewicht fallen, dass Sie nicht mehr wie gewohnt zur Verfügung stehen.

Oder ein anderes Beispiel: Ihre Partnerin nörgelt zu viel an Ihnen herum und besteht darauf, dass Sie eingehend an Ihren Schwächen arbeiten und diese möglichst abstellen. Ihre Liebesbedingung könnte heißen: „Meine Partnerin behandelt mich wie einen mündigen Erwachsenen.“ Ihre Grenze wäre in dem Fall: „Ich lasse mich nicht ungefragt kritisieren.“ Es könnte tatsächlich eine gute Konsequenz sein, sich vermehrt um die eigenen Angelegenheiten zu kümmern und deutlich zu machen, dass Sie durchaus erfahren möchten, welchen Wunsch Sie Ihrer Angebeteten erfüllen können.

Wenn Sie Grenzen setzen, wächst Ihr Selbstvertrauen, Sie wirken attraktiver auf Ihre\*n Partner\*in und werden mit sehr viel mehr Respekt behandelt. Sobald Sie Ihre Schutzmauern abgebaut und dadurch Ihr Herz befreit haben, wird zudem eine innigere Nähe möglich.

Ich möchte Ihnen nun Die vier Schritte zur Grenzsetzung ans Herz legen, die ich bei Talane Miedaner (2014) in ihrem Buch *Coach dich selbst, sonst liebt dich keiner* entdeckt habe. Wenn Sie wie so viele Menschen darunter leiden, dass Ihnen in der Partnerschaft Vorwürfe gemacht und Ihnen Verteidigungsargumente unterbreitet werden, Ihr Partner / Ihre Partnerin Sie geringschätzig bis verachtend behandelt oder jede Klärung durch Schweigen, Bagatellisieren beziehungsweise Abbruch der Kommunikation vereitelt wird, dann sollten Sie aktiv werden und selbst dafür sorgen, dass Ihre Bedürfnisse beachtet werden.

## 2.13 Vier Schritte der Grenzsetzung und des Streitausstiegs

### **Schritt 1: Aufmerksamkeit wecken**

Wenn Sie eine Grenzverletzung wahrnehmen und diese stoppen wollen, könnten Sie sagen: „Mir fällt gerade auf, dass du ... (mich ignorierst, mich kritisierst, mir nicht zuhörst, nicht auf mich eingehst etc.).“

Wenn Sie gemeinsam den Streitausstieg angehen, ist es besser, das Wort „streiten“ zu vermeiden und sich vorher auf ein weniger gebräuchliches Codewort zu einigen, etwa: Wir zündeln, wir reden über bunte Kühe, wir verkanten uns, wir landen im Keller; wir kommen in den Abwind, lass uns in den Aufwind kommen ... Wem auffällt, dass es da einen Missklang gibt, hält inne, bleibt möglichst ruhig und gefasst und tut alles, um die vier apokalyptischen Reiter nicht lospreschen zu lassen.

### **Schritt 2: Die Bitte**

Wenn dieser erste Schritt nicht dazu führt, dass der Partner mit den Angriffen oder dem negativen Verhalten aufhört, dann folgt: „Ich bitte dich, lass uns aufhören zu streiten (zündeln, über bunte Kühe zu reden etc.). Äußere deine Kritik doch bitte als Wunsch an mich. Ich bin bereit, eine gute Lösung zu finden.“





## 2.14 Kontrollierter Streitausstieg

### Schritt 1: Aufmerksamkeit wecken

„Mir fällt gerade auf, dass wir ...“ (eine umschreibende Metapher wählen, die im normalen Sprachgebrauch nicht vorkommt und sogar grotesk oder lustig klingt)  
...

---



---

### Schritt 2: Die Bitte um den Ausstieg aus dem Streit

„Bitte lass uns aufhören, ...“

---



---

### Schritt 3: Konsequenzen benennen

„Wenn wir jetzt nicht aufhören können, dann ziehe ich mich zurück und komme nach 30 Minuten wieder.“

### Schritt 4: Die Streitsituation verlassen

Unsere Vereinbarung für die Besinnungszeit (z. B. die Trance *Ausstieg aus dem Streit*, die Sie im Online-Kurs finden):

---



---

Wenn Sie wieder zueinander finden, könnten Sie sich liebevoll umarmen. Wenn es Ihnen möglich ist, sagen Sie diese kraftvollen Sätze zueinander: „Es tut mir leid. Bitte verzeih mir. Ich liebe dich. Danke.“ Zu diesem hawaiianischen Ho’oponopono-Ritual gibt es auch ein wundervolles Lied, welches auf YouTube zu finden ist.<sup>1</sup>

Zu einem späteren Termin sollten Sie zur Klärung des Themas, das dem Streit zugrunde lag, mit der Methode des „strukturierten Beziehungsgesprächs“ (Seite 134) eine gute Lösung finden.



<sup>1</sup> Ein Beispiel: ↗ <https://www.youtube.com/watch?v=0UYmJQuXMZQ>



## 2.15 Der 14-Tage-Liebes-Tracker

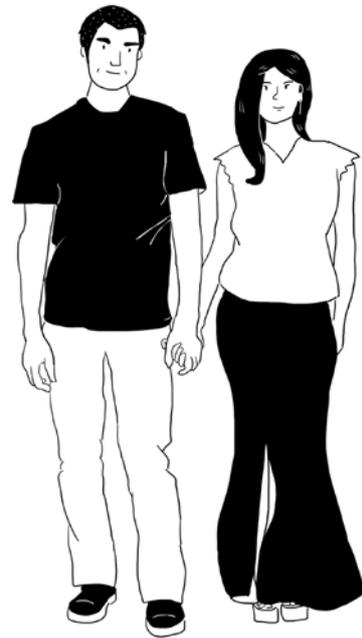
### *Herzlichen Glückwunsch!*

Sie sind nun in der Lage, die Ebene der Uneinigkeit hinter sich zu lassen. Um immer sicherer mit dem Streit- ausstieg und der Grenzsetzung zu werden, empfehle ich, dass Sie ein Erfolgstagebuch führen. Sie können die folgenden Seiten nutzen, um in den nächsten zwei Wochen jeden Tag einen wichtigen weiteren Schritt hin zu mehr Liebe in Ihrer Partnerschaft zu gehen. Dazu ist der Liebes-Tracker ein guter Anreiz. Durch die 14-tägige Übungsphase wird er zum Gewohnheits-Tracker, mit dem Sie Ihr Gehirn umprogrammieren.

Wenn eine Einsicht zu einer neuen Handlung führen soll, braucht es einige Übung im Alltag, damit eine Gewohnheit daraus wird.

Wenn Sie sich Tag für Tag vor Augen halten, was Ihnen wichtig ist, schärft dies Ihre Wahrnehmung.

Der Liebes-Tracker ist eine gute Möglichkeit, um sich täglich an die Dinge zu erinnern, die der Liebe guttun.



Um diese Punkte geht es im Liebes-Tracker:

- ♥ Wann wollen wir uns heute Zeit für uns nehmen, um uns über unser Erleben auszutauschen?
- ♥ Was will ich heute Gutes für dich tun?
- ♥ Wofür bin ich dir dankbar?
- ♥ Was hast du heute Gutes für mich getan? (Lob aussprechen)
- ♥ Welche liebevolle Berührung wollen wir uns heute schenken?

## Tag 1

♥ Wann wollen wir uns heute Zeit für uns nehmen, um uns über unser Erleben auszutauschen?

---

---

---

♥ Was will ich heute Gutes für dich tun?

---

---

---

♥ Wofür bin ich dir dankbar?

---

---

---

♥ Was hast du heute Gutes für mich getan? (Lob aussprechen)

---

---

---

♥ Welche liebevolle Berührung wollen wir uns heute schenken?

---

---

---



## Tag 2

♥ Wann wollen wir uns heute Zeit für uns nehmen, um uns über unser Erleben auszutauschen?

---

---

---

♥ Was will ich heute Gutes für dich tun?

---

---

---

♥ Wofür bin ich dir dankbar?

---

---

---

♥ Was hast du heute Gutes für mich getan? (Lob aussprechen)

---

---

---

♥ Welche liebevolle Berührung wollen wir uns heute schenken?

---

---

---

## Tag 3

♥ Wann wollen wir uns heute Zeit für uns nehmen, um uns über unser Erleben auszutauschen?

---

---

---

♥ Was will ich heute Gutes für dich tun?

---

---

---

♥ Wofür bin ich dir dankbar?

---

---

---

♥ Was hast du heute Gutes für mich getan? (Lob aussprechen)

---

---

---

♥ Welche liebevolle Berührung wollen wir uns heute schenken?

---

---

---



## Tag 4

♥ Wann wollen wir uns heute Zeit für uns nehmen, um uns über unser Erleben auszutauschen?

---

---

---

♥ Was will ich heute Gutes für dich tun?

---

---

---

♥ Wofür bin ich dir dankbar?

---

---

---

♥ Was hast du heute Gutes für mich getan? (Lob aussprechen)

---

---

---

♥ Welche liebevolle Berührung wollen wir uns heute schenken?

---

---

---

## Tag 5

♥ Wann wollen wir uns heute Zeit für uns nehmen, um uns über unser Erleben auszutauschen?

---

---

---

♥ Was will ich heute Gutes für dich tun?

---

---

---

♥ Wofür bin ich dir dankbar?

---

---

---

♥ Was hast du heute Gutes für mich getan? (Lob aussprechen)

---

---

---

♥ Welche liebevolle Berührung wollen wir uns heute schenken?

---

---

---



## Tag 6

♥ Wann wollen wir uns heute Zeit für uns nehmen, um uns über unser Erleben auszutauschen?

---

---

---

♥ Was will ich heute Gutes für dich tun?

---

---

---

♥ Wofür bin ich dir dankbar?

---

---

---

♥ Was hast du heute Gutes für mich getan? (Lob aussprechen)

---

---

---

♥ Welche liebevolle Berührung wollen wir uns heute schenken?

---

---

---

## Tag 7

♥ Wann wollen wir uns heute Zeit für uns nehmen, um uns über unser Erleben auszutauschen?

---

---

---

♥ Was will ich heute Gutes für dich tun?

---

---

---

♥ Wofür bin ich dir dankbar?

---

---

---

♥ Was hast du heute Gutes für mich getan? (Lob aussprechen)

---

---

---

♥ Welche liebevolle Berührung wollen wir uns heute schenken?

---

---

---



## Tag 8

♥ Wann wollen wir uns heute Zeit für uns nehmen, um uns über unser Erleben auszutauschen?

---

---

---

♥ Was will ich heute Gutes für dich tun?

---

---

---

♥ Wofür bin ich dir dankbar?

---

---

---

♥ Was hast du heute Gutes für mich getan? (Lob aussprechen)

---

---

---

♥ Welche liebevolle Berührung wollen wir uns heute schenken?

---

---

---

## Tag 9

♥ Wann wollen wir uns heute Zeit für uns nehmen, um uns über unser Erleben auszutauschen?

---

---

---

♥ Was will ich heute Gutes für dich tun?

---

---

---

♥ Wofür bin ich dir dankbar?

---

---

---

♥ Was hast du heute Gutes für mich getan? (Lob aussprechen)

---

---

---

♥ Welche liebevolle Berührung wollen wir uns heute schenken?

---

---

---



## Tag 10

♥ Wann wollen wir uns heute Zeit für uns nehmen, um uns über unser Erleben auszutauschen?

---

---

---

♥ Was will ich heute Gutes für dich tun?

---

---

---

♥ Wofür bin ich dir dankbar?

---

---

---

♥ Was hast du heute Gutes für mich getan? (Lob aussprechen)

---

---

---

♥ Welche liebevolle Berührung wollen wir uns heute schenken?

---

---

---

## Tag 11

♥ Wann wollen wir uns heute Zeit für uns nehmen, um uns über unser Erleben auszutauschen?

---

---

---

♥ Was will ich heute Gutes für dich tun?

---

---

---

♥ Wofür bin ich dir dankbar?

---

---

---

♥ Was hast du heute Gutes für mich getan? (Lob aussprechen)

---

---

---

♥ Welche liebevolle Berührung wollen wir uns heute schenken?

---

---

---



## Tag 12

♥ Wann wollen wir uns heute Zeit für uns nehmen, um uns über unser Erleben auszutauschen?

---

---

---

♥ Was will ich heute Gutes für dich tun?

---

---

---

♥ Wofür bin ich dir dankbar?

---

---

---

♥ Was hast du heute Gutes für mich getan? (Lob aussprechen)

---

---

---

♥ Welche liebevolle Berührung wollen wir uns heute schenken?

---

---

---

## Tag 13

♥ Wann wollen wir uns heute Zeit für uns nehmen, um uns über unser Erleben auszutauschen?

---

---

---

♥ Was will ich heute Gutes für dich tun?

---

---

---

♥ Wofür bin ich dir dankbar?

---

---

---

♥ Was hast du heute Gutes für mich getan? (Lob aussprechen)

---

---

---

♥ Welche liebevolle Berührung wollen wir uns heute schenken?

---

---

---



## Tag 14

♥ Wann wollen wir uns heute Zeit für uns nehmen, um uns über unser Erleben auszutauschen?

---

---

---

♥ Was will ich heute Gutes für dich tun?

---

---

---

♥ Wofür bin ich dir dankbar?

---

---

---

♥ Was hast du heute Gutes für mich getan? (Lob aussprechen)

---

---

---

♥ Welche liebevolle Berührung wollen wir uns heute schenken?

---

---

---

# 3. Die Kinderstuben erforschen



Viele Menschen ahnen kaum, wie sehr die Kindheitserfahrungen von einst ihre Reaktionsweisen gegenüber dem Liebespartner beeinflussen und ihr heutiges gefühlsmäßiges Erleben bestimmen. Mit den immer gleichen Mustern reagieren sie auf Verlassenheit, Zurückweisung, Verweigerung oder Angriff und verstricken sich in die immer gleichen Beziehungsdramen.

Es gibt Paare, die können die aufbrausenden Emotionen kaum zurückhalten, bekämpfen sich wie Feinde, und dennoch erklären beide im Brustton der Überzeugung, eine schöne Kindheit gehabt zu haben. Wenn Sie sich hierin wiedererkennen: Was hält Sie davon ab, liebevoller miteinander umzugehen, wenn Ihre Kindheit doch so sehr in Ordnung war? Bei näherem Nachforschen kommt häufig wenig Entwicklungsförderliches zutage, wie Schläge, Streit der Eltern oder Beschämung. Besonders schlimme Kindheitserlebnisse sind oft nicht mehr zugänglich. Wenn Ihnen also Erinnerungen fehlen, ist das eher kein Zeichen dafür, dass alles gut war.

Für Sie als Paar steckt genau genommen in jeder Krise eine Chance. Warum? Eine Krise lässt Ihre Reaktionsmuster deutlich hervortreten. Doch viele Paare wollen gar nicht so gerne die zugrunde liegende Beziehungsdynamik erforschen. Sie möchten lediglich die aktuellen Schwierigkeiten ausmerzen, die aber durch Reaktionsmuster überhaupt erst zustande kommen. Und was passiert? Dem / der Partner\*in wird die Schuld am aktuellen Schlamassel zugeschoben oder man wünscht sich die Zeiten der frühen Verliebtheit zurück, dann wäre alles in Ordnung. Leider funktioniert beides nicht wirklich.

Die schwierigen Emotionen, die Ihnen heute in der Partnerschaft Probleme bereiten, kommen tatsächlich aus Ihrer Kinderstube. Dort erfuhren Sie, wie man mit Emotionen umgeht, und das damals Gelernte tragen Sie noch heute in sich. Ignorieren Sie jedoch die Alarmsignale, werden diese stärker und stärker. Das verzweifelte und einsame Kind in Ihnen löst mit seiner heftigen Befindlichkeit eine emotionale Not in Ihnen aus. Diese Energie wirkt wie ein Motor, saugend und ziehend. Dafür steht das Rohr in der Mitte des Traum(a)-Hauses. Ehe Sie sich versehen, rauschen Sie in den Keller und sind dort mit den Monstern Ihrer Kindheit allein. Nein! Das Monster trägt nicht den Vornamen Ihres / Ihrer Liebsten.

## 3.1 Das Emotions-Skript

Das Emotions-Skript ist eine sehr wirkungsvolle Methode, um über viele Jahr(zehnt)e automatisierte Beziehungsmuster ausfindig zu machen. Es beleuchtet das Schauspiel, welches Sie auf Ihrer Beziehungsbühne aufführen, und verdeutlicht die Beziehungsdynamik in Ihrer Partnerschaft. Durch die Auswertung Ihrer beider Emotions-Skripte kann man herausarbeiten, welches zentrale Emotions-Thema sich aus den Beziehungsmustern Ihrer Kindheiten speist. Wir begeben uns quasi gemeinsam in Ihre Kinderstuben und sorgen damit ganz wesentlich für mehr Frieden in Ihrer Partnerschaft.

Das Emotions-Skript beleuchtet die Dramaturgie, die Sie im Alltagsraum auf der Beziehungs-Bühne des Traum(a)-Hauses in Szene setzen, und zeigt auf, was in Ihrer Kindheit schwierig für Sie war.

Ursprünglich wurde das Emotions-Skript in der Arbeit mit traumatisierten Kindern eingesetzt. Ich habe es für die Arbeit mit Paaren weiterentwickelt. Für diese Technik werden sieben comicartige Bilder gemalt, und sie eignet sich ganz hervorragend auch für emotional bedeutsame Szenen aus Ihrer Kindheit.

## Ein Emotions-Skript erstellen

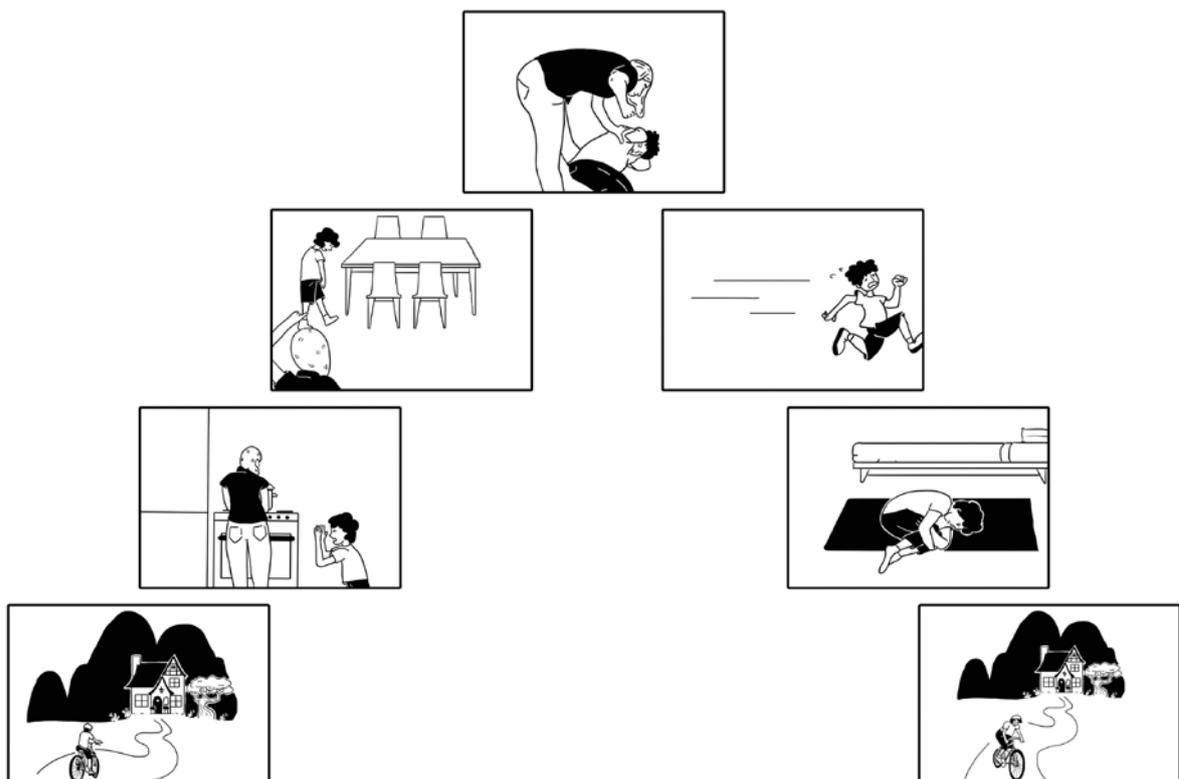
Für das Verständnis der Energien, die in der Kindheit zu emotionalen Verletzungen geführt haben, wählen Sie bitte eine entscheidende oder bedeutsame Szene aus Ihrer Kindheit. Oft springt Sie womöglich eine ganz bestimmte Erinnerung, die immer wieder auftaucht, regelrecht an. Es muss nichts besonders Schreckliches gewesen sein. Wichtig ist, dass es Sie beschäftigt und Ihnen immer wieder in den Sinn kommt.



In Video 7 erfahren Sie, wie ein Emotions-Skript gezeichnet wird.

Männer haben oft größere Schwierigkeiten, sich auf diese Übung einzulassen. Wagen Sie es trotzdem, eine Erinnerung auszugraben. Und machen Sie sich nicht ganz so viele Gedanken dazu, in welches Licht die Erinnerung Ihre Eltern stellen könnte. Diese haben ihr Bestes gegeben und sind auch nur Opfer ihrer Kindheiten. Keiner ist zwangsläufig ein schlechter Mensch, nur weil es ihm nicht immer möglich war, ausgeglichen auf die eigenen Kinder zu reagieren. Vielleicht hilft Ihnen diese Sichtweise.

- ♥ Wählen Sie eine Situation mit Ihren Eltern oder anderen nahen Bezugspersonen, die sich möglichst früh in Ihrem Leben abgespielt hat (im Alter von drei bis elf Jahren).
- ♥ Malen Sie eine Szene, die einen relativ kurzen Zeitraum abdeckt (1 oder 2 Tage).
- ♥ Zeichnen Sie so detailreich wie irgend möglich, damit die Erinnerung und Gefühle wieder präsent werden.
- ♥ Nehmen Sie sich Zeit und Raum und sorgen Sie gut für sich.
- ♥ Vielleicht finden Sie Trost, wenn ein Foto oder Gegenstand (Kuscheltier) anwesend ist.



Malen Sie und Ihr\*e Partner\*in getrennt voneinander in jeweils sieben Bildern die zuvor gewählte Kindheitsszene. Nutzen Sie einen DIN-A3-Malblock und bringen Sie – wie eine Art Comic – Strichmännchen zu Papier.

Beginnen Sie mit der ersten Zeichnung links unten, wo noch alles gut oder neutral war. Danach wird die letzte Zeichnung (rechts unten) gemalt, wo alles wieder gut oder neutral war. Als dritte Zeichnung fügen Sie ganz oben die schwierigste Szene ein. Gestalten Sie dann alle weiteren Zeichnungen, von links unten bis zur bedeutsamsten Situation, und weiter nach rechts unten, wo es wieder gut oder neutral war.

Zuerst malen Sie nur die Bildchen, danach die Worte und Töne, dann die Gedanken und zum Schluss Gefühle und Körperempfindungen. Die eingefügten Dialoge, Gefühle, inneren Bilder und Gedanken geben ein sehr aufschlussreiches Bild über die tatsächlichen damaligen Vorkommnisse. Vielen Menschen hilft diese Methode, sich wieder an längst verschüttete Kindheitserfahrungen zu erinnern

**Erstellen Sie beide, jeder für sich, ein Emotions-Skript zu einer emotional bedeutsamen Situation (schlimm, traumatisch oder besonders fürsorglich).**



### 3.2 Das Emotions-Skript der Frau



Dritte Szene malen:  
Hier passierte das Schlimmste.

- 1. Strichmännchen 
- 2. Worte & Töne 
- 3. Gedanken 
- 4. Emotionen (Angst, Trauer, Ärger, Schuld, Scham)
- 5. Innere Bilder 

Erste Szene malen:  
Hier war alles noch gut.

Zweite Szene malen:  
Hier war wieder alles gut.

### 3.3 Das Emotions-Skript des Mannes



**Dritte Szene malen:**  
Hier passierte das Schlimmste.



1. Strichmännchen
2. Worte & Töne
3. Gedanken
4. Emotionen (Angst, Trauer, Ärger, Schuld, Scham)
5. Innere Bilder



**Erste Szene malen:**  
Hier war alles noch gut.

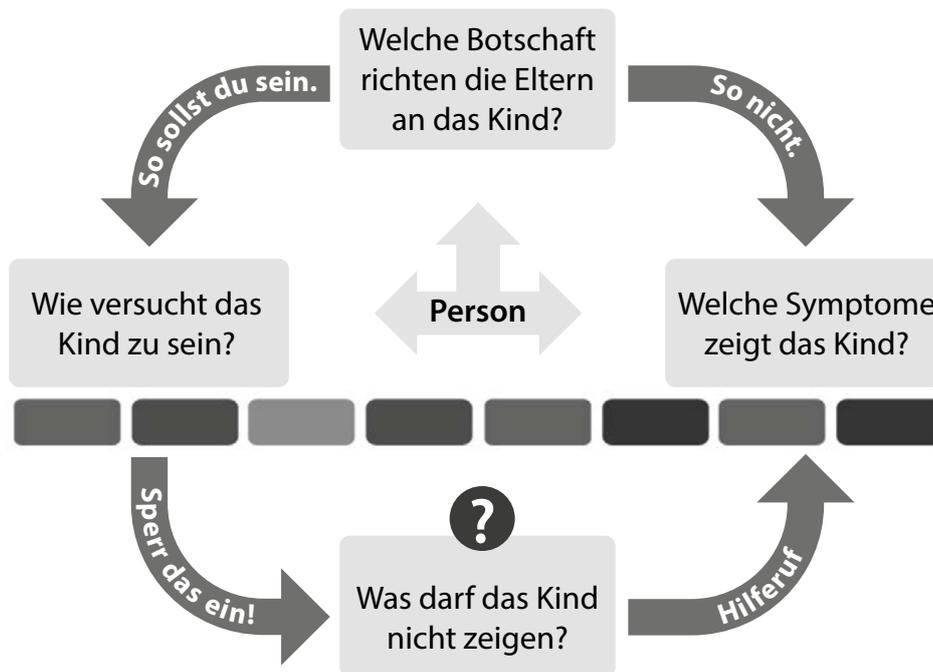
**Zweite Szene malen:**  
Hier war wieder alles gut.

### 3.4 Wie erkennen Sie im Emotions-Skript Ihre Krisendynamik?

Wenn Sie beide ein Emotions-Skript erstellt haben, machen wir uns jetzt an die Analyse. Mithilfe von vier Fragen ergründen wir Ihr Beziehungsmuster, welches sich aller Voraussicht nach bis heute in Ihrem Konfliktverhalten niederschlägt. Wie schon so manches Paar, mit dem ich im Aufwind-Institut gearbeitet habe, werden bestimmt auch Sie überrascht und berührt sein, wenn Sie sehen können, welche Parallelen es zwischen Kindheitsmustern und Mustern in Ihrer Partnerschaft gibt.

Schauen Sie sich Ihre Emotions-Skripte gut an und beantworten Sie dann die folgenden Fragen. Nutzen Sie dafür die beiden nachfolgenden Arbeitsblätter.

Als Nächstes formulieren Sie beide Ihren jeweiligen Beziehungssatz. Arbeiten Sie ihn, wie im nachfolgenden Schema dargestellt, aus Ihren Emotions-Skripten heraus. Am Ende erhalten Sie einen Satz, der aller Voraussicht nach in Ihrer Partnerschaft zu Konflikten führt. Warum? Weil Sie damit wechselseitig alte Wunden anstoßen, ohne sich darüber im Klaren zu sein.



**Ein Beispiel:** Nehmen wir an, Ihre Eltern stritten viel und als Kind lehnten Sie sich dagegen auf. Vielleicht vermittelten die Eltern Ihnen daraufhin die Botschaft: „Du bist unfähig und zu nichts nütze.“ Folglich versuchten Sie vielleicht, hilfreich und fürsorglich zu sein, und zeigten nicht mehr Ihre Wünsche nach Zuwendung, dafür aber immer wieder eine gewisse Resignation und Lethargie.

In diesem Fall könnte Ihr Beziehungssatz lauten: „Ich komme resigniert und lethargisch zu dir und vermittele dir, dass *du* zu nichts nütze bist, damit niemand merkt, dass ich meinen Wunsch nach Zuwendung nicht spüren darf.“

Es kann auch sein, dass Sie den Satz mit der Botschaft der Eltern gegen sich selbst wenden und bei folgendem Beziehungssatz landen: „Ich komme resigniert und lethargisch zu dir und vermittele dir, dass *ich* zu nichts nütze bin, damit niemand merkt, dass ich meinen Wunsch nach Zuwendung nicht spüren darf.“

In beiden Fällen wird dieser Satz zahlreiche Probleme in Ihrer Partnerschaft verursachen.



In Video 8 zeigt ein Paar die Arbeit mit dem Emotions-Skript vor der Kamera.



### 3.5 Emotions-Skript-Analyse und Beziehungssatz der Frau



Welche Botschaft erhielten Sie von Ihren Eltern? Wie sollten Sie sein, was kam als Appell rüber?

---

---

Wie versuchten Sie zu sein, um Anerkennung zu bekommen oder nicht mehr anzuecken?

---

---

Was zeigten Sie als Kind möglichst nicht mehr, da Sie damit nicht ankamen?

Das ist der in Ihnen eingesperrte Anteil des Kindes.

---

---

Was kam trotzdem immer wieder zum Ausdruck? Etwas, das Sie an sich nicht mochten, das Sie am liebsten abgestellt hätten. Etwas, das auch Ihre Eltern nicht an Ihnen mochten? (Schatten-Anteil)

---

---

#### Der Beziehungssatz der Frau

1. Ich komme zu dir mit (Schatten-Anteil) ...

---

(Das, was Sie nicht an sich mögen und was dennoch immer wieder hervorkommt.)

2. und vermittele dir, du ...,

---

(Ihren Urteilsatz richten Sie vermutlich gegen Ihren Partner oder auch gegen sich selbst.)

3. damit nicht deutlich wird, dass ich vor dir ... verberge.

---

(den weggesperrten Anteil Ihres inneren Kindes einfügen)

### 3.6 Emotions-Skript-Analyse und Beziehungssatz des Mannes



Welche Botschaft erhielten Sie von Ihren Eltern? Wie sollten Sie sein, was kam als Appell rüber?

---

---

Wie versuchten Sie zu sein, um Anerkennung zu bekommen oder nicht mehr anzuecken?

---

---

Was zeigten Sie als Kind möglichst nicht mehr, da Sie damit nicht ankamen?

Das ist der in Ihnen eingesperrte Anteil des Kindes.

---

---

Was kam trotzdem immer wieder zum Ausdruck? Etwas, das Sie an sich nicht mochten, das Sie am liebsten abgestellt hätten. Etwas, das auch Ihre Eltern nicht an Ihnen mochten? (Schatten-Anteil)

---

---

#### Der Beziehungssatz des Mannes

1. Ich komme zu dir mit (Schatten-Anteil) ...

---

(Das, was Sie nicht an sich mögen und was dennoch immer wieder hervorkommt.)

2. und vermittele dir, du ...,

---

(Ihren Urteilssatz richten Sie vermutlich gegen Ihre Partnerin oder auch gegen sich selbst.)

3. damit nicht deutlich wird, dass ich vor dir ... verberge.

---

(den weggesperrten Anteil Ihres inneren Kindes einfügen)



Übertragen Sie beide Ihre Beziehungssätze in das Arbeitsblatt unten. Diskutieren Sie zehn Minuten erst über den einen und dann über den anderen Satz. Stellen Sie dafür einen Wecker.

### 3.7 Die Bedeutung der Beziehungssätze für Ihre Partnerschaft

Wenn Sie über Ihre Beziehungssätze sprechen und gemeinsam überlegen, welche Auswirkungen diese Muster auf Ihre Partnerschaft haben, achten Sie darauf, dass Sie keine apokalyptischen Reiter (siehe Seite 32) benutzen.

Es kann gut sein, dass Ihre Hypothesen zu den Gründen Ihrer Beziehungskonflikte (s. Ihre Notizen zu Beginn dieses Arbeitsbuchs) nun sehr ins Wanken geraten. Das kann sowohl erhellend als auch schmerzlich sein. Bedenken Sie: Es gibt heilsamen Schmerz und an unangenehmen Erkenntnissen kann man wachsen. Stellen Sie sich deshalb gemeinsam Ihren inneren Wahrheiten, dann wird Ihre Beziehung ein Ort der Heilung und des Wachstums werden.



**Beziehungssatz der Frau:**

---

---

---

---

---

---

---

**Beziehungssatz des Mannes:**

---

---

---

---

---

---

---

### 3.8 Frieden in der Partnerschaft: Die Botschaft der Beziehungssätze

Wenn ein Paar mit dem Emotions-Skript und den daraus abgeleiteten Beziehungssätzen arbeitet, ist die wohl wichtigste Frage: Was wird sich dadurch in unserem Beziehungserleben verändern? Dazu ist es sinnvoll, die Botschaften zu entschlüsseln, die im Emotions-Skript und den Beziehungssätzen enthalten sind.



Hinter jedem heftigen Streit verbergen sich kaum ertragbare Emotionen, die der Grund sind, warum Konflikte zu wahren Dramen ausarten und warum wichtige Themen letztlich nicht geklärt werden können. Auf die Analyse der bedeutsamen Kindheitserinnerung folgt die Einsicht, dass in der Partnerschaft immer wieder die gleiche Beziehungsbewegung abläuft und echter Kontakt vermieden wird.

Aus den Beziehungssätzen können Sie herauslesen, welches aus Ihrer Kindheit stammende Reaktionsmuster Sie bis heute in der Partnerschaft ständig wiederholen. Dieses Muster bildet das Hintergrundrauschen – wie eine Art innerer Takt, den nur das Paar hört – für Ihren schädigenden Beziehungsstanz.



#### Die fünf Bewegungen der Liebe

1. Ein menschliches Wesen drückt seinen Wunsch oder sein Bedürfnis nach Kontakt und Nähe voller Vertrauen aus.
2. Wird der Wunsch zurückgewiesen, protestiert dieser Mensch.
3. Wird dieser Protest ebenfalls zurückgewiesen, wird der Protest heftiger.
4. Erreicht das menschliche Wesen mit diesem heftigeren Protest wieder keine Wirkung, verliert es das Vertrauen in seine Selbstwirksamkeit und erstarrt in einer Art Schockreaktion.
5. Passiert dies wieder und wieder, entsteht ein Reaktionsmuster, das in der Partnerschaft immer wieder aktiviert wird.

Aus den Beziehungssätzen können Sie herauslesen, welches die Gesetzmäßigkeiten der in Ihrer Kindheit entstandenen emotionalen Reaktionsmuster sind. Dann können Sie nach einer neuen heilsameren Lösung suchen. In den Kinderstuben herrschen Gebote, die im Alltagsraum Ihres Traum(a)-Hauses zu Krisen führen. Sie aber können sich jetzt auf eine Metaebene begeben und dürfen sich fragen:

- ♥ Wie tragen Sie selbst dazu bei, dass es in Ihrer Liebesbeziehung zu Streit und Krisen kommt?
- ♥ Welche unterbrochene Liebesbewegung aus Ihrer Kindheit wollen Sie immer noch abschließen? Und das paradoxerweise so, dass sich bestätigt: Mama und Papa hatten eben doch recht.
- ♥ Wie können Sie Verantwortung für eine neue Bewegung der emotionalen Verbundenheit übernehmen, die zwar schmerzt, die aber Frieden, Erkenntnis und erwachsenes Handeln zur Folge haben wird?
- ♥ Wie können Sie Verantwortung für Ihr Leiden übernehmen, anstatt es in die Beziehung zu tragen und Ihre\*n Partner\*in in ein Streiddilemma zu verwickeln?
- ♥ Wie können Sie die Verantwortung liebevoll und wertschätzend zurückgeben, die Ihr\*e Liebste\*r Ihnen zuschieben möchte?







### 3.9 Den Aufruhr der Emotionen bewältigen

Die Erstellung des Emotions-Skripts kann ziemlich viele Gefühle aufwirbeln und verborgene Wunden freilegen, die im Prinzip immer schon da waren, jetzt aber für Sie spürbar werden. Auch wenn es unangenehm ist, an alte oder negative Erfahrungen erinnert zu werden: Ihr limbisches System öffnet sich. Das ist gut so, denn endlich können Sie Einfluss auf Ihr Beziehungsmuster nehmen. Und sicherlich sagen Sie auch nicht Nein zu einigen Anleitungen, wie Sie mit Ihren Empfindungen umgehen können.

Ein ganz wichtiger Grundsatz in der Traumasensiblen Paartherapie ist, dass Sie Ihre alten Kindheitswunden nicht dem Partner zum Vorwurf machen oder Ihre Beziehung zur Bedürfnisbefriedigung missbrauchen. Wenn Sie dies tun und an den Partner / die Partnerin appellieren, machen Sie ihn / sie zu einem Elternteil. Das ist wenig sexy.

**Heilen Sie Ihre Kindheitswunden in eigener Verantwortung.  
Glückliche Paare machen einander nicht zu Versorgungs-OBJEKTEN.  
Ermutigen Sie sich gegenseitig zur Heilung.**

Die nächsten beiden Arbeitsblätter enthalten wirkungsvolle Übungen zur Beruhigung Ihrer Emotionen, die ich Ihnen sehr ans Herz legen möchte. Es handelt sich um:

- ♥ die Trigger-Übung
- ♥ das Schmetterlings-EMDR

Vielen Paaren haben diese ausgewählten Methoden sehr geholfen. Ob sie auch bei Ihnen eine positive und heilsame Wirkung haben, müssen Sie ausprobieren und diese Wirkung selbst spüren.

Testen Sie die empfohlenen Übungen zur Emotionsregulation und zur Heilung der Kindheitswunden. Entlasten Sie Ihre Partnerschaft durch emotionale Verantwortung.

## 3.10 Die Trigger-Übung

### Vorbemerkung

Wenn Sie als Kind von Ihrer Mutter oder Ihrem Vater unfair oder gar grausam behandelt wurden, Sie streitende Eltern hatten oder Ihre Mutter lange krank war, der Vater übermäßig Alkohol konsumierte, Sie schlug oder früh starb, dann war es Ihnen in Ihrer Kindheit kaum möglich, die schwierigen Emotionen – ohne Begleitung – zu ertragen. Vermutlich konnten Ihre Eltern Ihnen nicht adäquat zur Seite stehen, besonders dann nicht, wenn sie selbst schlimme Dinge wie Krieg, Flucht, eigene Miss-handlung oder schwere Verluste erleiden mussten.

Wann immer krisenhafte Empfindungen in Ihrer Partnerschaft auftauchen, die kaum auszuhalten sind, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass eine Ihrer Wunden aus der Kindheit angetriggert wurde.

Ein Trigger entsteht durch eine Erfahrung, die in der Vergangenheit liegt. Das erkennen Sie daran, dass Sie in der Gegenwart auf überwältigende Weise erschüttert werden. Die aktuelle Situation hat damit nur wenig zu tun. Ein Blick, ein Geruch, eine Berührung oder eine Stimmung können Auslöser sein. Die Reaktionen laufen dann automatisch und impulsiv ab und stoßen wiederum alte Verletzungen an. Dann brausen heftige Empfindungen hoch, die kaum auszuhalten sind und oft auch nicht gestoppt werden können.

Diese Zusammenhänge sollten Sie verinnerlicht haben, der Streit muss sicher beendet und die apokalyptischen Reiter müssen verbannt sein. Dann kann die folgende Trigger-Übung greifen, und erst dann sollte sie angewendet werden. Es ist sehr schwer, wenn Ihre Partnerin sich weinend ihrer Kindheitswunde öffnet, und Sie beschämen sie. Oder Ihr Partner beginnt zu weinen und Sie sehen in ihm eine Memme. Dann geht die Trigger-Übung nach hinten los. Diese Übung braucht einen sicheren Ort und einen wohlwollenden Menschen, der begleitend dabei ist.

### Was Sie bei der Durchführung der Trigger-Übung beachten sollten:

- ♥ Bitte keine Vorwürfe machen oder den Partner kritisieren.
- ♥ Keine alten Krisensituationen heranziehen.
- ♥ Gefühlen keine Bedeutung zuschreiben, wie z. B.: „Mir geht es schlecht, weil du mich unterdrückst.“ = „Du unterdrückst mich.“
- ♥ Nicht vom Partner reden: „Weil du das getan hast, ...“
- ♥ Keine langen Geschichten erzählen. Besser ist der Telegrammstil eines Tagesschausprechers.
- ♥ Den Partner nicht zur Trigger-Übung oder zu einer Berührung nötigen.
- ♥ Keinen Dialog zwischen Ihnen beiden aufkommen lassen. Es geht allein um die Selbsterforschung.
- ♥ Keinen Hinweis auf das innere Kind geben. „Du solltest dich mal wieder deinem inneren Kind widmen.“ Es ist allein die eigene Verantwortung.
- ♥ Keine Interpretationen nach der Trigger-Übung: „Ich wusste ja, dass du das deswegen nicht kannst, weil du damals schon ...“
- ♥ Keine Zuschreibungen: „Du bist ...“, „Du hast ...“
- ♥ Kein ungebetenes Feedback geben: „Also, wie du da auf dem Kind-Kissen gesessen hast, da kamst du mir xy vor.“

Die Übung sollte nicht zum Ziel von Krisen oder Diskussionen werden, sondern in einem ruhigen Kontext durchgeführt werden.



Die Trigger-Übung zeige ich Ihnen in Video 9.



Wenn der Partner gerne dabei sein mag, dann ist das schön, es ist aber nicht erforderlich. Die Trigger-Übung funktioniert auch so. Wenn Sie die Übung gemeinsam machen, ist es wichtig, dass der Partner völlig passiv ist. Bitte nicht steuern oder anleiten, höchstens die Anleitung vorlesen, sonst gibt es womöglich einen Kampf über die richtige Ausführung. Das wäre schade. Wenn der Partner am Ende als Ressource dienen darf, sollte immer die übende Person sagen, was sie genau braucht, bevor z. B. eine Umarmung geschenkt wird.

Wenn es schwerfällt zuzuhören und nicht einzugreifen, dann helfen folgende Hinweise:

- ♥ Diese Geschichte hat nichts mit mir zu tun.
- ♥ Ich bin da und atme. Mehr ist nicht nötig.
- ♥ Es ist ein Zeichen des Vertrauens, dass ich dabei sein darf.
- ♥ Ich darf „Nein“ sagen, wenn ich etwas nicht möchte.
- ♥ Ich darf „Stopp!“ sagen, wenn ich mich durch Angriffe getriggert fühle.
- ♥ Ich darf den Raum liebevoll verlassen, wenn es mich überfordert.
- ♥ Ich muss nichts tun. Nur das, was man mir genau erklärt.
- ♥ Ich bin der Mann / die Frau und nicht der Papa oder die Mama.

## Ablauf / Anleitung

Legen Sie drei Kissen auf den Boden, eines für den / die Partner\*in, eines für das Erwachsenen-Ich, eines für das Kind-Ich:

- ♥ Erzählen Sie die Situation rein sachlich! Keine Beurteilungen! (Wie ein\*e Nachrichtensprecher\*in). Laut oder innerlich.
- ♥ Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr; eventuell nur auf der Körperebene.
- ♥ Wechseln Sie auf das Kind-Ich-Kissen und nehmen Sie alle Gefühle mit.
- ♥ Schließen Sie Ihre Augen und lassen Sie eine Szene aus der Kindheit auftauchen, wo die gleichen Gefühle spürbar waren.
- ♥ Sie können die Szene aus der Kindheit und Ihre Gefühle beschreiben (verbal nach außen oder still für sich).
- ♥ Dann überlegen Sie: Was hätten Sie damals als Kind gebraucht? Finden Sie in Ihrer Fantasie einen Weg, Ihrem inneren Kind das zu geben, was Ihnen damals gutgetan hätte.
- ♥ Überlegen Sie nun, ob Sie die Hilfe und Unterstützung Ihres Partners annehmen könnten. Heute ist alles anders. Sie haben jeden Tag die Chance, dass es anders werden kann. Ihr Partner ist da, er kann dazu beitragen, dass es heute besser für Sie ausgeht. Sagen Sie ihm / ihr genau, was Sie jetzt brauchen. Finden Sie eine Unterstützung ohne Worte. Oder umarmen Sie sich selbst.
- ♥ Lassen Sie sich so von Ihrem Partner halten, wie Sie es sich wünschen.

Zur Abrundung der gemeinsamen Nähe empfehle ich gerne die Lieder von Shaina Noll. Sie singt so wundervoll tröstende Worte, die dem inneren Kind helfen, sich angenommen und willkommen zu fühlen, auch dann, wenn es damals nicht so war oder die Partnerin / der Partner jetzt gerade nicht liebevoll sein kann.

### Was brauchten Sie damals als Kind? – Die Erlösungs-Skizze

Zeichnen Sie nach der Trigger-Übung eine zusätzliche Skizze aus Strichmännchen, Worten, Gedanken und Gefühlen, die Sie anschließend auf Ihr Emotions-Skript legen können.

Dies hat einen ganz besonders heilenden Effekt.

## 3.11 Schmetterlings-EMDR

### Vorbemerkung

Das Schmetterlings-EMDR ist ebenfalls eine Traumatherapiemethode aus der Arbeit mit traumatisierten Kindern. Deswegen ist diese Technik sanft, behutsam und zugleich sehr wirkungsvoll. EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Die Methode wirkt durch bilaterale Stimulation auf das Gehirn. Bilateral bedeutet, dass zwei Seiten stimuliert werden. Und stimulieren kann man u. a. durch Berührungen oder auch durch Augenbewegungen. Das ähnelt den Bewegungen der Augen in der REM-Schlafphase, in der das Gehirn Ereignisse des Vortags verarbeitet. Während im Schlaf die Augen hin- und herzucken, findet eine Art säubernde Klärung im Gehirn statt. Am nächsten Morgen fühlt sich das Problem von gestern kaum noch so belastend an. Diesen Selbstheilungsmechanismus nutzt das EMDR durch absichtsvolle Augenbewegungen oder wechselseitige Körperberührungen.



Ich habe diese Methode weiterentwickelt, um Paaren eine Übung an die Hand zu geben, die jederzeit einsetzbar ist und auch im Alltag funktioniert. Unter einer Bedingung: Die Gefühle, die hochkommen, sollten fließen dürfen. Das Schöne am Schmetterlings-EMDR ist, dass es die Trigger auflöst, ohne dass wir von außen etwas deuten oder erklären müssten. Es braucht keine kluge Therapeutin, anteilnehmende Partnerin oder einen steuernden Partner. Die ganze Weisheit liegt in der eigenen Person.

### Ablauf / Anleitung

Dauer: 20–30 Minuten

Als Musik empfehle ich ein beliebiges Instrumentalstück, das für die wingwave-Methode komponiert wurde (↗ <https://wingwave-shop.com/collections/musik>). Mit einem sanften Rhythmus vorgebenden Gong im Hintergrund passt diese Art von Musik gut zum eher ruhigen Schmetterlings-EMDR.



Das Schmetterlings-EMDR zeige ich Ihnen in Video 10.

Am besten starten Sie mit einem ganz bestimmten Ereignis. Das kann der letzte Streit sein oder ein besonders aufwühlendes Erlebnis.

- ♥ Sie legen die Hände überkreuz auf beide Schultern in Brusthöhe und heben zum Klang des Gongs mal die eine, mal die andere Hand und lassen sie danach sanft auf Ihr Schlüsselbein zurückgleiten, wie die Flügel eines Schmetterlings (man nennt das auch „tappen“).
- ♥ Am Ende taucht sehr oft ein erlösender oder heilsamer Satz mit einer zentralen Erkenntnis auf. Diesen Satz könnten Sie zum Abschluss mehrmals laut während des Tappens aussprechen. Dadurch verankert sich die Wirkung dort, wo früher das Trauma Blockierungen bewirkte.
- ♥ Ihre Erfahrungen sollten Sie anschließend aufschreiben, um die Heilung zu vertiefen und zum Abschluss zu bringen.
- ♥ Sie können sich auch mit einem Zeichenblock und bunten Stiften auf den Boden setzen und während des Tappens immer wieder anhalten, um mit Farben Ihre Eindrücke auf Papier zu bringen.



- ♥ Nachdem Sie die Übung abgeschlossen haben, bitte nicht den normalen Alltag wieder aufnehmen und auch nicht direkt Auto fahren oder Besuch empfangen.
- ♥ Die Auflösung des Triggers wirkt lange nach und braucht Ruhe und Gegenwärtigkeit.

Das Bild oder Ihre Aufzeichnungen können Sie mit dem Partner/ der Partnerin anschauen.

Die Farben, Formen oder Worte sind Ausdruck Ihrer Seele.

Nehmen Sie sich bitte die Zeit und lassen Sie die Übung auf sich wirken.

Heftige Krisen in der Partnerschaft lassen sich wirkungsvoll mit diesen beiden Methoden aus der Traumarbeit angehen. Ich hoffe, Ihnen wird durch diese Übungen deutlich, wie wichtig es ist, heftige Gefühle, die im Streit angetriggert werden, zu beruhigen, zu heilen, sich Raum und Zeit dafür zu nehmen und Verständnis für die Kindheitswunden zu entwickeln. Kein Mensch sollte mit diesen überwältigenden Empfindungen alleingelassen werden. Deswegen ist es so wichtig, liebevoll und wertschätzend mit Verletzungen umzugehen. Gespräche, Logik oder Appelle helfen da nicht.

## ***Sie dürfen stolz auf sich sein!***

Wenn Sie das Arbeitsbuch bis hierhin durchgearbeitet haben, dürfte eine gewisse Ruhe in Ihre Partnerschaft eingekehrt sein. Durch die beiden Übungen haben Sie mit der Ebene der Heilung bereits erste Erfahrungen zur Beruhigung der Emotionen gemacht. Nun stehen wir vor einer weiteren Stufe auf der Entwicklungsleiter. Und deshalb dürfen Sie stolz auf sich sein, denn diesen Schritt machen nicht viele Paare. Die meisten Paare bleiben vorher stecken, auf der Suche nach Lösungen für ihre Hypothese: „Es liegt an dir“ oder in der „Weil-du ...“-Trance. Sie landen kurz vor dem Burn-out oder trennen sich. Das wäre sehr schade, denn nur durch die Übernahme der eigenen Verantwortung wird Ihre Liebe von der Bedürftigkeit und dem Opfer-Dasein befreit.

Sie können nun die Ebene der Bedürftigkeit in Ihrem Traum(a)-Haus hinter sich lassen. Wenn Sie nämlich ungestillte Bedürfnisse in sich tragen und damit keinen Frieden finden oder wenn Sie vom anderen erwarten, er möge Ihre Wünsche (am besten ungefragt) erfüllen, dann machen Sie aus Ihrer Partnerschaft eine Eltern-Kind-Beziehung. Und das kann nicht das sein, was Sie wirklich wollen. Es sei denn, Sie sind irgendwie erleichtert darüber, dass Sex und Nähe Mangelerscheinungen in Ihrer Beziehung sind.

**Glückliche Paare begreifen das Problem des anderen als das eigene Problem.  
Beide ruhen nicht, ehe eine gute Lösung gefunden ist.  
Das Glück des einen ist das Glück des anderen.**





## 3.12 Die sieben magischen goldenen Regeln

*Wer sein Innerstes veredeln möchten,  
der muss stärker sein als das Feuer, was um ihn brennt.*

### Vorbemerkung

Diese Übung eignet sich hervorragend, wenn Sie sich aus der Abhängigkeit von Ihrer Beziehung lösen wollen. Wenn Sie stetig im Inneren verarbeiten, was Sie bewegt, anstatt es an den Partner / die Partnerin heranzutragen und dadurch Krisen zu bewirken, werden Sie daran wachsen und ein herausfordernder und attraktiver Partner sein. Brennen Sie innerlich und verwandeln Sie Unedles in Gold! Ihre Beziehung wird dadurch wachsen. Sie werden sich entwickeln und Ihr Partner wird zwangsläufig ins Wachstum gepusht, ohne dass Sie streiten müssen.



### Ablauf / Anleitung

1. **Ziehen Sie sich konsequent aus jeder Streitsituation liebevoll zurück.** Dass Sie es liebevoll tun, ist besonders wichtig. Sie ziehen sich zurück und nehmen sich Zeit für sich und Zeit zur Reflexion.
2. **Stellen Sie sich stets diese Fragen:**
  - ♥ Was hat diese spezielle Situation mit mir selbst zu tun?
  - ♥ Welcher Entwicklungsaufgabe darf ich mich stellen?
  - ♥ Was will ich mit der Krise vermeiden?

Schreiben Sie auf, was Sie selbst ändern müssten, um Ihre Wünsche eigenständig zu erfüllen. **Verabschieden Sie sich von der Vorstellung, Ihr Partner / Ihre Partnerin sei das Problem.** Öffnen Sie sich der von Ihnen ausgehenden Problematik und widmen Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit Ihrer eigenen Verantwortung.

3. **Entwickeln Sie einen Plan,** der folgende Punkte enthält:

- ♥ Wie übernehme ich Verantwortung für meinen Anteil am Konflikt?

---



---



---



---



♥ Wie kann ich mir meine Wünsche selbst erfüllen?

---

---

---

---

♥ Wie kann ich mir selbst Halt, Schutz und Geborgenheit geben?

---

---

---

---

♥ Wie kann ich mich konsequent aus jedem Streit zurückziehen?

---

---

---

---

♥ Wie trage ich ab sofort kompromisslos meine Herzenswünsche vor?

---

---

---

---

♥ Wie kann ich dabei bleiben, dass ich ein Recht auf die Erfüllung meiner Wünsche habe?

---

---

---

---

♥ Wie kann ich in liebevollem Kontakt zu meiner / meinem Liebsten bleiben?

---

---

---

---

♥ Wie kann ich meine Abhängigkeit von der Beziehung lösen?

---

---

---

---

♥ Wie kann ich aufhören, mich gegen Angriffe zu wehren?

---

---

---

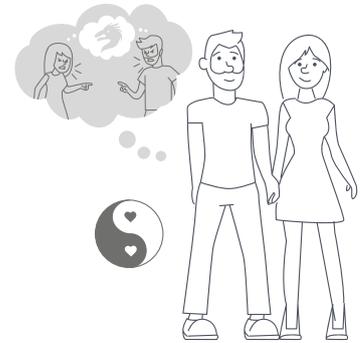
---

4. Was ganz besonders wichtig ist: Bleiben Sie in liebevollem Kontakt zu Ihrer / Ihrem Liebsten, bringen Sie immer wieder Ihre Wünsche vor und teilen Sie offen Ihre Gefühle mit. Wenn Sie angegriffen werden, schweigen Sie. **Weisen Sie also Streitangebote zurück und bleiben dennoch in liebevoller Verbindung.**
5. **Hegen Sie nicht den Wunsch, Ihr Liebster / Ihre Liebste möge Ihre neue Entwicklung gutheißen.** Verzichten Sie unbedingt auf Streit, Vorwürfe, Rückzug oder Rechtfertigung. Jede machtvolle Geste, Handlung, jede Strafaktion oder jedes böse Wort schwächen Ihren wirkungsvollen Weg ins Wachstum.
6. **Setzen Sie sich aktiv mit Ihrem eigenen Glück, Ihrer Entwicklung, Ihren Wünschen und Ihren Bedürfnissen auseinander** und finden Sie täglich aufs Neue für sich selbst Lösungen.
7. **Hören Sie Ihrer / Ihrem Liebsten zu!** Bitten Sie darum, dass er / sie Ihnen gegenüber absolut offen sämtliche Ansichten und inneren Einstellungen und Gefühle äußert. Hören Sie zu, atmen Sie und sagen Sie nichts dazu. Üben Sie sich darin, zu schweigen, Ihr Herz in Stille zu bringen und mit jeder Faser Ihres Seins beim anderen zu sein.





## 4. Die Heilungsebene erklimmen



Wenn Sie bis zu dieser Stelle vorgedrungen sind, sind Sie sehr weit gekommen. Bestimmt haben Sie wesentliche Erkenntnisse gewonnen, um Ihre Beziehung von Grund auf zu erneuern und zu verbessern. Damit entfernen Sie sich von den früheren Krisen sowie dem destruktiven Gegeneinander und können ab sofort Hand in Hand voranschreiten und gemeinsam heilen.

Ihre jeweiligen Beziehungsmuster führen zu den Problemen in Ihrer Partnerschaft. Nur Sie selbst können Ihr Muster ändern. Wenn Sie es ändern, ändert sich Ihre Beziehung. Oder: Die Beziehung endet.

Wenden wir uns also dem Epizentrum Ihrer Krisen-Dynamik zu: der Arbeit an Ihren vier inneren Anteilen und den Gesetzmäßigkeiten, die dadurch bei Ihren Konflikten zum Ausdruck kommen. In den nächsten Schritten werden wir die folgenden faszinierenden Zusammenhänge untersuchen:

- ♥ Durch Ihre vier inneren Anteile lernen Sie Ihr eigenes Bindungsschema und dasjenige Ihres/Ihrer Liebsten kennen. Diese Muster leben seit der Kindheit in Ihnen und führen in Ihrer Partnerschaft zu den bekannten Problemen.
- ♥ Wenn Sie Ihre beiden Bindungsschemata einander gegenüberlegen, erlangen Sie ein Verständnis darüber, wie Ihre jeweiligen Schatten- und Urteils-Anteile zu Streit und Unfrieden führen und zugleich unverarbeitete Verletzungen aus der Kindheit verbergen.
- ♥ Sie werden die Paradoxie Ihrer gemeinsamen Tragödie entschlüsseln und die Verwirrung auflösen.
- ♥ Und Sie werden in der Lage sein, die Drama-Bühne ein für alle Mal hinter sich zu lassen, indem Sie zum einen Ihren Schatten-Anteil überwinden, zum anderen mit Ihrem inneren Kritiker kooperieren und sich zudem nicht mehr von Ränkespielen oder kindlichen Reaktionen beeinflussen lassen.

Die Arbeit mit den vier inneren Anteilen hat eine Entsprechung in den Beziehungssätzen, die Sie im Emotions-Skript herausgearbeitet haben. Durch das Beziehungsschema der vier inneren Anteile tritt Ihr Überlebensmuster sehr viel prägnanter hervor und wird damit veränderbar. Ihre Paardynamik wird damit geradezu entlarvt.

Sie werden den Liebestypen kennenlernen, der Ihnen helfen kann, an wichtige Informationen aus Ihrer Kindheit zu gelangen, die Ihnen heute vielleicht gar nicht mehr zugänglich sind. Diese Informationen helfen Ihnen, Ihr Beziehungsmuster optimaler einzuordnen und viel besser auf Ihre\*n Partner\*in einzugehen. Außerdem können Sie nachvollziehen, wodurch spezielle Empfindungen in Ihnen angetriggert werden und wie Sie mit Verständnis statt mit Abwendung reagieren können.

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, Ihre vier inneren Anteile zu definieren. Bis jeder von ihnen Gestalt annimmt, dauert es oft eine ganze Weile.

Gönnen Sie sich für den nächsten Schritt viel Aufmerksamkeit, Geduld und Sorgfalt. Hierin liegt der Schlüssel zu Ihrer Beziehungsdynamik.

## 4.1 Paardynamik im Quadrat

Bereits vor dem ersten Kennenlernen tragen Sie beide eine diffuse Vorstellung darüber in sich, wie eine erfüllende Partnerschaft aussehen sollte. Diese Überzeugungen sind Ihnen vielleicht nicht bewusst. Ihr inneres Beziehungsmuster hat sich in Ihrer Kindheit herausgebildet und wurde geprägt durch die Art des Umgangs Ihrer Eltern miteinander und die Art des Umgangs mit Ihnen als Tochter oder Sohn. Auch wie Sie mit Emotionen, Krisen, Stress oder Konflikten umgehen, wurde geprägt durch die Erfahrungen in Ihrer Herkunftsfamilie. Das sind die eindrücklichen Hintergründe, die maßgeblich sind für die Entwicklung Ihrer Persönlichkeit und Ihres ICHs.

Aus der modernen Hirnforschung wissen wir, dass wir Menschen kein konstantes einheitliches ICH haben. Das, was wir als ICH in Beziehung zu anderen wichtigen Personen erleben, setzt sich aus unterschiedlichen Ich-Zuständen zusammen. Diese entstehen ebenfalls im Lauf der Entwicklung durch die Interaktion mit den Eltern und anderen wichtigen Bezugspersonen. An unseren inneren Stimmen und den Debatten mit uns selbst können wir sehen, dass es verschiedene innere Ichs gibt, und es ist sehr aufschlussreich, diese inneren Anteile einmal näher kennenzulernen.

Um den Überblick zu behalten, hat es sich für mich bewährt, den inneren Anteilen vier zentrale Kategorien zuzuordnen, die sich erfahrungsgemäß in jedem Menschen zeigen. Das sind:

- ♥ eine urteilende Instanz
- ♥ eine Vorstellung vom idealen Ich
- ♥ ein verborgener kindlicher Anteil
- ♥ ein abgelehnter und trotzdem ständig auftauchender Schatten-Anteil

Wenn Sie Ihre eigenen vier inneren Anteile bestimmen und in ganz bestimmter Weise zueinander in Beziehung setzen, können Sie daraus Ihr eigenes inneres Beziehungsmuster ermitteln.

Bei vielen Menschen sind die vier inneren Anteile nicht im Einklang, im Gegenteil. Dieses Ungleichgewicht führt im Inneren häufig zu Disharmonien und stummen inneren Disputen – ein Unfriede, der regelmäßig in der Partnerschaft zum Ausdruck kommt und dort zu verheerenden Konflikten führt.

Haben Sie erst einmal Ihr Beziehungsmuster mit allen vier Anteilen gefunden, können Sie daraus auf die Überzeugungen schließen, die Sie aus Ihrer Kindheit mitbringen und die in Ihre Partnerschaft hineinwirken. Sie bekommen damit zugleich die Chance, die innere Dynamik wieder oder erstmalig in Balance zu bringen.

Sie beide werden dann Ihre Beziehungsmuster mit den vier inneren Anteilen zu einem Gesamtbild zusammenfügen. Die Nahtstelle sind Ihre ungeliebten Schattenanteile. Hieraus wird deutlich, wie Ihr eigener innerer Unfriede zum Krieg mit dem/der Liebsten beiträgt. Am gemeinsamen Abbild Ihrer Paardynamik erkennen Sie zudem den Konflikt in Ihrem Inneren, der im Kontakt mit dem Partner/der Partnerin zu unangenehmen Konfrontationen führt.

## 4.2 Die vier inneren Anteile bestimmen

Im Folgenden suchen Sie für jeden eigenen inneren Anteil (Urteil, Ich-Ideal, Kind und Schatten) eine Figur oder ein Wesen (aus einer Fabel, einem Märchen, einem Film) und fügen ein Adjektiv hinzu. Eine „weise Hexe“ als Bezeichnung für Ihren Urteils-Anteil ist etwas deutlich anderes als eine grausame oder eine hinterlistige Hexe ist. Jedem Anteil weisen Sie außerdem eine zentrale Aussage zu. Die grausame Hexe kann vielleicht sagen: „Ich lösche dich aus“, die hinterlistige Hexe sagt eher: „Du bist zu dumm, mich zu durchschauen“.



Video 11 beschäftigt sich mit dem Auffinden der vier inneren Anteile.

Bei einem „eingesperrten Kind“ dreht sich die Aussage um einen Wesenszug oder ein Gefühl, den oder das Sie niemals zeigen würden. Vielleicht weinen Sie kaum noch. Selbst wenn Sie es wollten, es geht nicht. Es könnte auch Wut sein, die Sie selbst dann nicht zeigen können, wenn es sehr angebracht wäre, Grenzen zu setzen. Die Aussage des Kindes wirkt eher wie ein niemals ausgestoßener Hilferuf.

In der Aussage Ihres Ich-Ideals kommen häufig vorgebrachte Überzeugungen zum Ausdruck, etwa: „Ich muss fleißig sein, um es zu was zu bringen.“ Es sind immer Appelle an das eigene Sein.

Der Schatten ist etwas, das Sie an sich selbst nicht mögen oder ablehnen, ein Symptom, eine Eigenschaft oder sogar eine Störung. Sie würden es am liebsten loswerden. Die Aussage des Schattens ist oft eine Ich-Aussage der Niederlage, der Resignation, der Angst oder des Opfer-Empfindens. Manchmal bricht sich hier die ohnmächtige Wut Bahn, eine Sucht oder ein Krankheitssymptom kommen zum Ausdruck. Hier kann der Partner hilfreich sein, denn in der Beziehung ist der Schatten besonders aktiv.

Lesen Sie die Anleitung zum Definieren der vier inneren Anteile sorgfältig durch. Finden Sie für jeden Anteil ein Wesen, ein Adjektiv und eine Aussage. Ihre Kreativität und Fantasie sind hier gefragt. Es wird sich lohnen.

**Das innere Urteil** ist das kritische, einengende Eltern-Ich, das als beurteilende innere Stimme wahrgenommen wird. Entweder richtet sich die Kritik gegen andere, und dann oft gegen den Partner/die Partnerin. Oder man richtet das Urteil gegen sich selbst. Vorwürfe, Bewertungen oder kritische Stellungnahmen stammen fast immer von den eigenen Eltern. Als Kind ist kein Mensch in der Lage, den subjektiven Charakter elterlicher Aussagen zu durchschauen. Deshalb sind wir als Kinder besonders empfänglich für einschränkende Anweisungen, Bewertungen und Moralvorstellungen wie: „Das tut man nicht.“, „Was sollen denn die Leute denken?“, „Wenn das jeder machen würde.“, „Schäm dich!“, „Stell dich nicht so an!“, „Reiß dich zusammen.“ Diese Anweisungen sowie Einordnungen in richtig/falsch, gut/böse oder wichtig/unwichtig leben nun im Inneren weiter, als urteilende Instanz.

Folgende Stichworte charakterisieren den Inneren-Urteils-Anteil:

- kritisch-einengendes Eltern-Ich
- beurteilende innere Stimme
- einschränkende Anweisungen
- Bewertung, Moral
- Das tut man nicht! Schäm dich! Stell dich nicht so an!

**Das Ich-Ideal** ist durch einengende Glaubensmuster und Überzeugungen entstanden. In diesem Anteil bleibt der Wunsch nach Anerkennung und Wertschätzung durch die Eltern oder andere Autoritätspersonen lebendig. „So sollst du sein“ oder „Werde, was von dir erwartet wird“ sind Aussagen, die hier die Richtung vorgeben. Aus Liebe zu den Eltern, aus Loyalität verzichten wir darauf, unseren wahren Wünschen und Bedürfnissen nachzugehen. Zum Schutz oder zur Außendarstellung trägt das Ich eine Maske bzw. eine Uniform (Anzug oder Kittelschürze?). Hinter den gesellschaftlich anerkannten Rollen fühlen sich Menschen oft entfremdet oder ausgehöhlt und brechen irgendwann aus.

Folgende Stichworte charakterisieren den Ich-Ideal-Anteil:

- Wunsch nach Anerkennung
- So sollst du sein!
- Verzicht auf die wahren Wünsche
- Maske tragen
- Außendarstellung
- Entfremdung, Ausgehöhlt-Sein



**Das eingesperrte Kind:** Um eine gesellschaftlich anerkannte Funktion überhaupt übernehmen zu können – aufopferungsvolle Mutter, taffe Geschäftsfrau, durchsetzungsfähiger Erfolgsmensch oder hilfsbereiter Retter – müssen ganz bestimmte Gefühle verbannt werden. So zumindest haben wir es in der Kindheit gelernt, und das gründlich. Wenn die Eltern bestimmte Emotionen wie Angst, Trauer oder Wut nicht aushalten können, muss auch das Kind unliebsame Regungen verbergen, um die Liebe der Eltern nicht zu verlieren. Alle kindlichen Impulse, die furchtsam zurückgehalten werden müssen, lassen später ein Empfinden von „Ich bin nichts wert“ oder „Ich bin nicht wichtig“ entstehen und werden in den Keller gesperrt. Der spontane Ausdruck wird zurückgehalten und Scham und Schuldgefühle überschwemmen das Kind, das sich ohnmächtig und handlungsunfähig fühlt. Zurück bleibt der Eindruck, ein dummes, unfähiges, ungeliebtes Menschenwesen zu sein.

Folgende Stichworte charakterisieren den eingesperrten Kind-Anteil:

- Einsamkeit, Angst, Isolation
- Das Empfinden, klein zu sein und sich unverstanden zu fühlen
- Schmerzen, Trauer
- „Ich bin es nicht wert“, „Ich bin unbedeutend“
- existenzielle Scham- und Schuldgefühle
- ohnmächtig
- handlungsunfähig
- dumm, unfähig, ungeliebt

**Der Schatten:** Lebendige Impulse kann man nicht zum Verschwinden bringen. Deshalb agieren die wahren Sehnsüchte im Verborgenen und finden einen heimlichen Weg der Befriedigung oder kommen als Rebellion zum Ausdruck. Die Vorgabe „So sollst du nicht sein“ führt zu Formen der Selbstschädigung (Süchte, Abhängigkeiten) oder zu selbstzerstörerischen Auswegen (körperliche oder seelische Krankheiten).

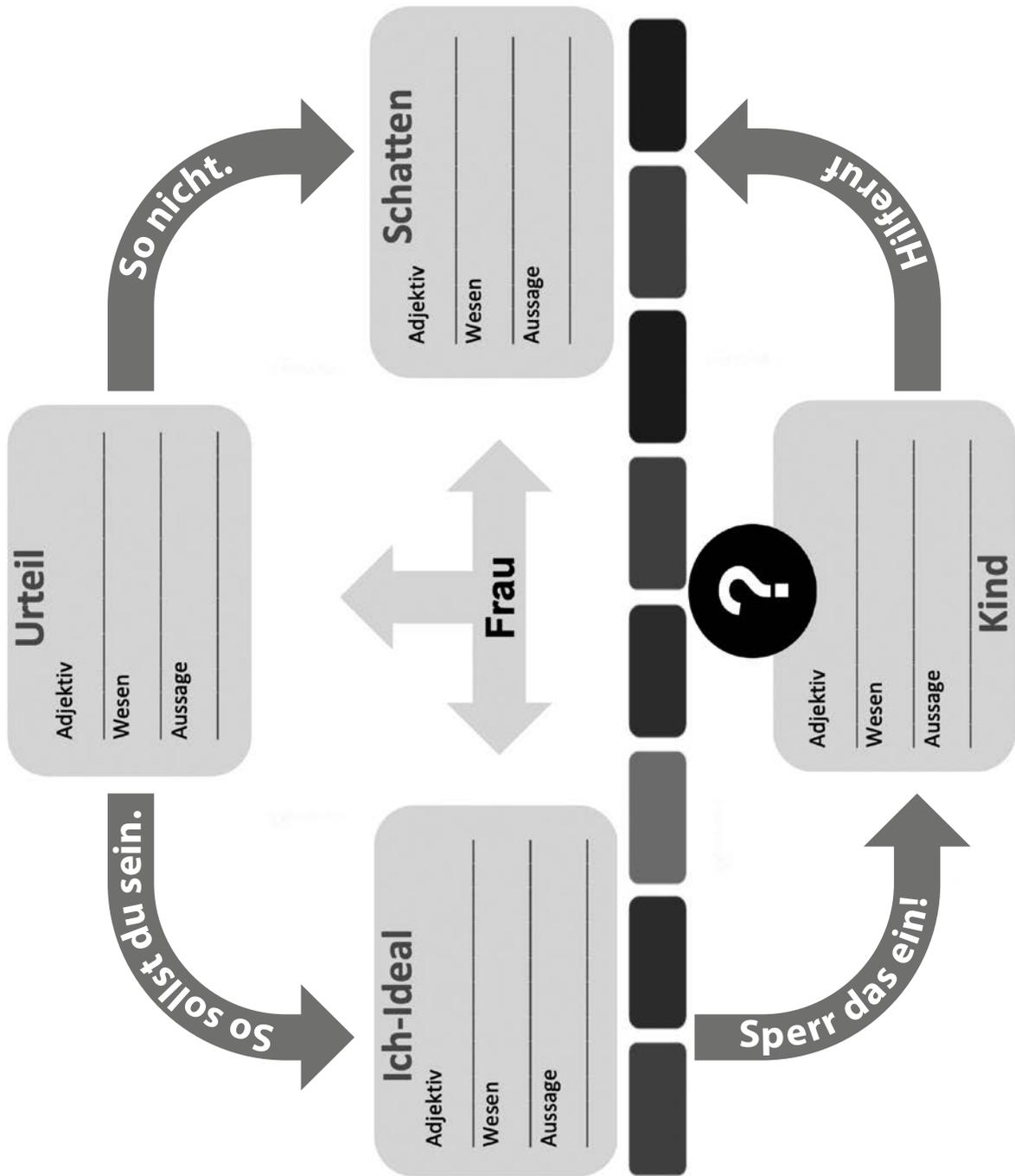
Unser Schatten ist der Anteil, den wir an uns selbst nicht mögen. Wir verabscheuen uns dafür, wollen die lästigen Symptome loswerden, und doch bricht immer wieder etwas aus uns heraus. Diesen Anteil zu finden ist ganz besonders schwierig. Wenn Sie hierfür ein Wesen, ein Adjektiv und eine Aussage finden, dann wird Sie das womöglich in einen Zwiespalt bringen, denn dieser Anteil setzt Ihre\*n Partner\*in am meisten unter Druck. Es ist der grimmig knurrende böse Wolf oder die giftig fauchende dumme Gans. Aber: Es gibt auch Ganter und Wölfinnen.

Folgende Stichworte charakterisieren den Schatten-Anteil:

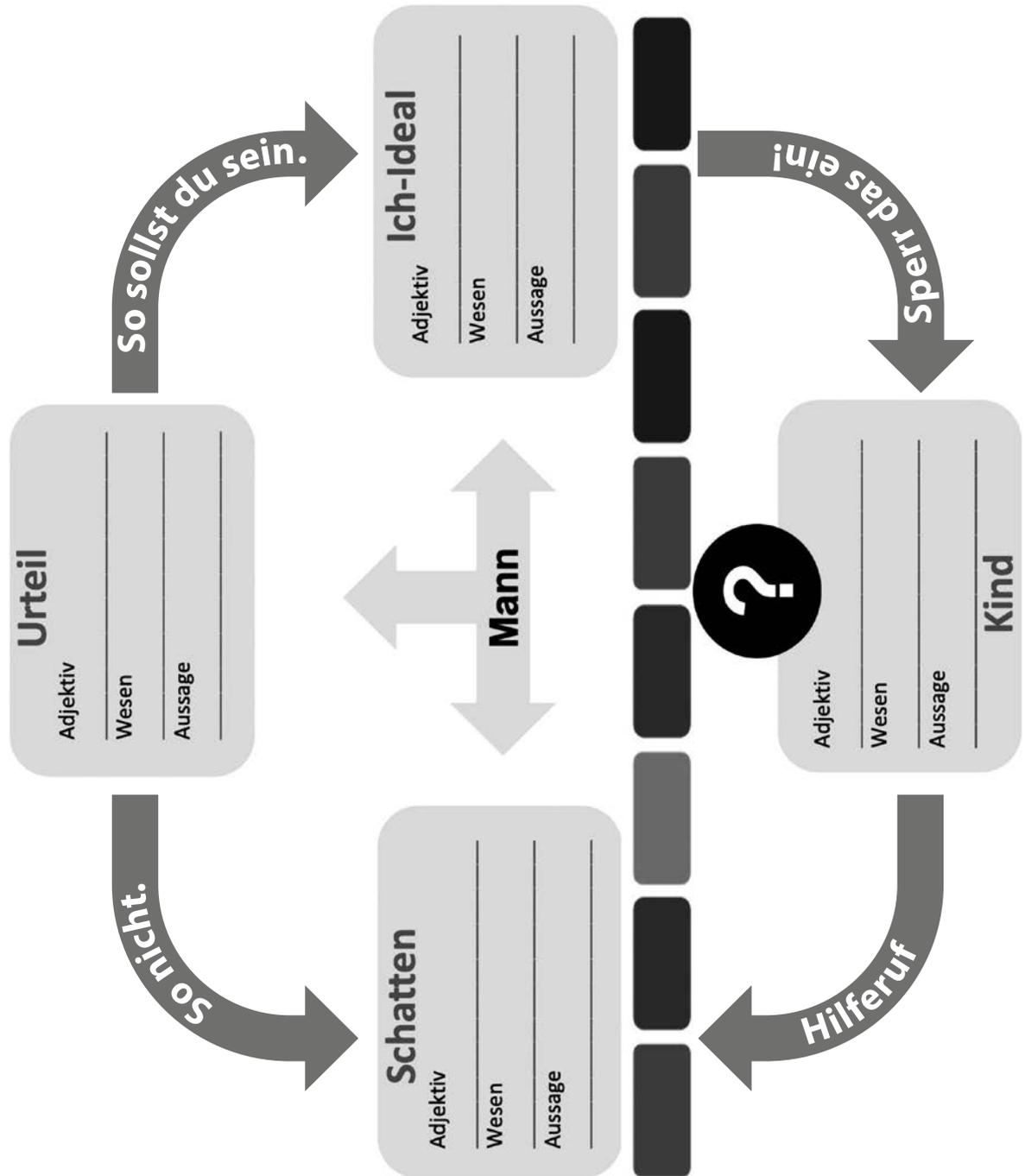
- Wahre Impulse werden unterdrückt
- Sehnsüchte werden abgelehnt
- verzerrte Form des wahren Selbst
- „So sollst du nicht sein!“ heimlicher Weg der Befriedigung

Die nachfolgenden Schemata zum Ausfüllen werden Ihnen eine Orientierung bieten. Suchen Sie bitte in Märchen, Filmen, Geschichten, Fabeln oder Gleichnissen nach den Wesen, Adjektiven und Aussagen Ihrer vier inneren Anteile. Vertrauen Sie auf Ihre Eingebung.

### 4.3 Beziehungsmuster: Vier innere Anteile der Frau



## 4.4 Beziehungsmuster: Vier innere Anteile des Mannes



## 4.5 Ihre Paardynamik verstehen: Der Liebestypstest

Wenn Sie die Schemata nun ausgefüllt haben: Was fangen Sie damit an? Was können Sie aus Ihren vier inneren Anteilen herauslesen, um Ihr eigenes Beziehungsmuster zu entschlüsseln? Wie können Sie Ihre Paardynamik verstehen und diese in konstruktive Bahnen lenken?

Dazu nutzen wir jetzt ein weiteres Instrument: den Liebestypstest. Für viele Paare ist es sehr aufschlussreich, die vier Anteile im Licht der Kindheitserfahrungen mit den Eltern zu betrachten und sich genauer anzuschauen, welche Auswirkungen diese Erfahrungen auf die Liebesfähigkeit hatten. In der Kindheit machte jeder mehr oder weniger schmerzliche Erfahrungen damit, wie mit den kindlichen Gefühlen umgegangen wurde. Wurden sie aufgefangen oder zurückgewiesen? Daraus entsteht eine Art Emotionsmuster, dem wir im Liebestypstest näher auf die Spur kommen.

Mithilfe des Liebestypstests erhalten Sie wesentliche Informationen über Ihren Grundkonflikt, der in Ihrer Beziehung zu Streit führen kann. Denn Krisen entstehen meist nicht durch schlechte Kommunikation, sondern eher durch Emotionen, die kaum auszuhalten sind. Das haben Sie vielleicht selbst schon bemerkt. Bei meiner bereits erwähnten Umfrage meinten immerhin 72 Prozent der Befragten, dass ein Streit erst dann richtig losgeht, wenn schwer erträgliche Emotionen ins Spiel kommen.

Machen Sie einmal ein kleines Experiment. Welche Empfindungen löst folgende Situation in Ihnen aus? Sie sagen Ihrem/Ihrer Liebsten klar und deutlich, was Sie sich wünschen, oder gar, was Sie nicht mögen. Wie wird er/sie darauf reagieren? Vermutlich befürchten Sie vor allem, es könnte heftigen Gegenwind geben, den Sie lieber vermeiden möchten.

Die Auswertung des Liebestypstests offenbart Ihnen wichtige Erkenntnisse, selbst wenn Sie nur wenige Erinnerungen an Ihre Kindheit haben. Sie erfahren, ...

- ♥ wie Ihre Eltern mit Ihren kindlichen Gefühlen umgingen;
- ♥ wie Ihre Eltern mit den eigenen Gefühlen umgingen;
- ♥ wie Sie heute in Ihrer Partnerschaft mit Gefühlen umgehen;
- ♥ was immer wieder zu Krisen führt;
- ♥ welche Beziehungsdynamik sich in Ihren Partnerschaftskrisen zeigt;
- ♥ welches Überlebensmuster Ihre schmerzhaften Emotionen in Schach halten soll;
- ♥ welcher Weg der Heilung zur Befreiung führt.

Der Test wird Ihnen nicht nur Gewissheit über Ihre eigene seelische Gesundheit verschaffen. Er hilft Ihnen auch, die Person einzuschätzen, mit der Sie Ihr Leben teilen, der Sie Ihr Herz schenken oder die Zweifel in Ihnen hervorruft.

### Und hier geht es zum Liebestypstest:

Scannen Sie den folgenden QR-Code oder gehen Sie auf:

➔ <https://www.aufwindinstitut.com/welcher-beziehungs-typ-sind-sie>

Es ist ein Online-Test, der 29 Fragen umfasst. Sobald Sie ihn bearbeitet haben, erhalten Sie umgehend per E-Mail eine Auswertung, aus der hervorgeht, worin Ihr emotionaler Grundkonflikt besteht.





In Video 12 geht es um den Liebestypstest.

Im Liebestypstest werden fünf emotionale Grundkonflikte voneinander abgegrenzt. Sie entsprechen den Basisemotionen Angst, Trauer, Ärger, Schuld und Scham. Daraus ergeben sich Überlebensstrategien, die zu fünf ganz besonderen Beziehungsmustern führen: Angst-Typ, Trauer-Typ, Ärger-Typ, Schuld-Typ und Scham-Typ.

Ihr eigenes Beziehungsmuster entsteht durch das Zusammenwirken Ihrer vier inneren Anteile. Ihr inneres Urteil führt mit Ihrem Ideal-Ich konflikthafte innere Dialoge. Dadurch gerät nicht nur Ihr eingesperartes inneres Kind in Not, es werden auch die Wahrnehmung der eigenen Bedrängnis und die Empathie für Ihren Partner / Ihre Partnerin getrübt.

Diese ungute Konstellation mündet in fünf idealisierte Rettungsfantasien, die Sie an den Partner / die Partnerin herantragen und die die Partnerschaft enorm belasten. Diese Rettungsfantasien führen zu destruktiven Debatten.

- ♥ Der Angst-Typ möchte stets willkommen sein und wünscht sich Fürsorge und Achtsamkeit, egal wie kratzbürstig, bizarr oder zurückweisend die selbst gewählte Immigration auch wirken mag.
- ♥ Der Trauer-Typ misst sein unerfüllbares Bedürfnis nach Verbindung daran, wie intensiv das Zusammensein ist. Er klammert sich an sein Liebesobjekt mit einer Selbstlosigkeit, die nur vorgegeben ist.
- ♥ Der Ärger-Typ will über alles bestimmen, die Kontrolle in der Partnerschaft behalten und dennoch für unsensible Aktionen wertgeschätzt werden.
- ♥ Der Schuld-Typ darbt nach Ausgleich, Fairness und Gerechtigkeit, doch der Partner / die Partnerin hat darauf zu achten.
- ♥ Der Scham-Typ entfaltet seinen Hang zur Leistung durch ungeheure Anstrengung und will dafür gewürdigt werden, ungeachtet der fehlenden Nähe und Herzlichkeit.

In jeder Rettungsfantasie steckt die naive Überzeugung, Liebe bedeute, dass sich Emotionen in Gegenwart des Partners / der Partnerin stets gut anfühlen müssten. In jeder Sehnsucht nach Erlösung oder Rettung steckt die irrije Vorstellung, der Partner / die Partnerin könne bewirken, nie wieder die Schmach von Zurückweisung, Verlassenheit, Ohnmacht, Manipulation oder Demütigung zu erleben. Gelänge dieses Ansinnen, wäre der / die Liebste Herrscher über Angst, Trauer, Ärger, Schuld oder Scham. Herrschaft aber tut keiner Partnerschaft gut, und für das heilsame Durchleben von bedrohlich empfundenen Emotionen ist man stets selbst verantwortlich.

## 4.6 Krisendynamik unter der Lupe: Der emotionale Grundkonflikt

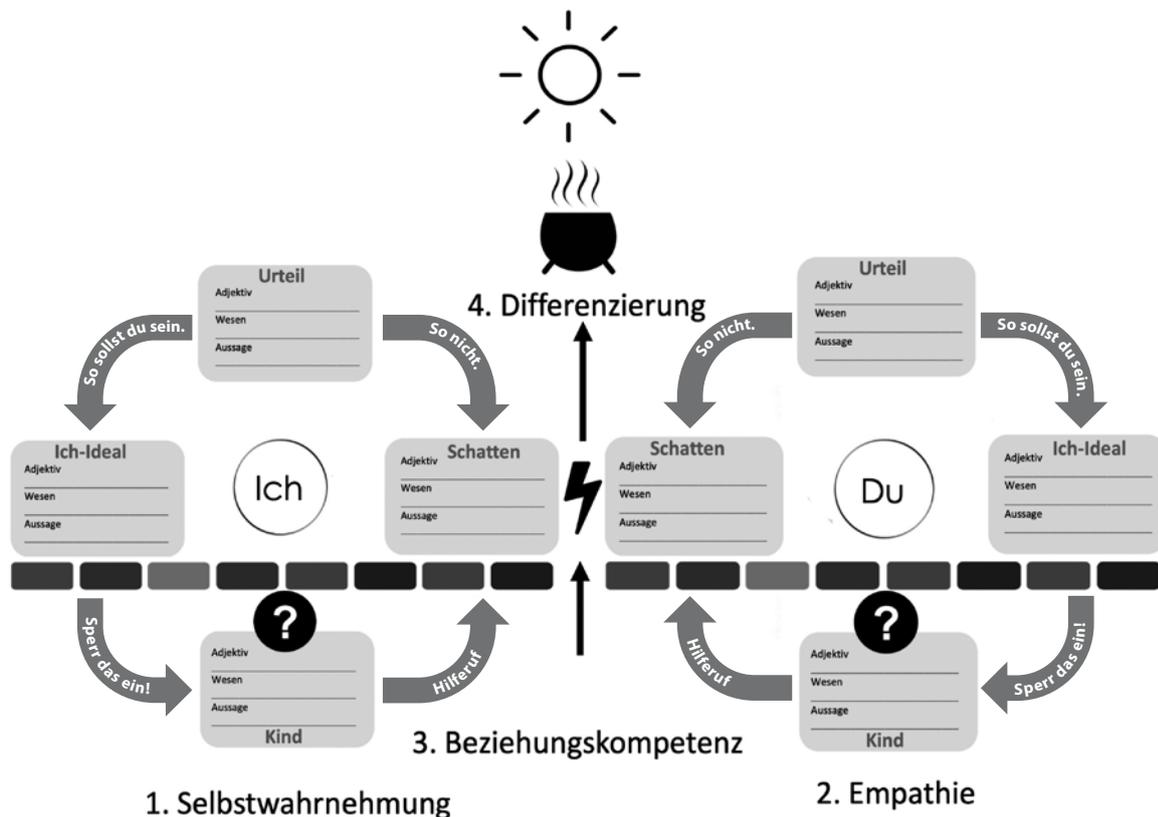
Wenn Sie Ihren eigenen emotionalen Grundkonflikt und den Ihres Partners / Ihrer Partnerin kennen, wird es Ihnen leichter fallen, Leid und Streit in Ihrer Partnerschaft zu beenden. So können Sie außerdem eher das eigene konflikthafte Krisenmuster auflösen. Hierbei soll Ihnen das Schema der inneren Beziehungskonflikte – aufgeschlüsselt nach den vier inneren Anteilen – behilflich sein. Die Schemata helfen Ihnen, ...

- ♥ von einem als leidvoll erlebten Beziehungsmuster Rückschlüsse auf Krisensymptome zu ziehen;
- ♥ Ihr Ich-Ideal besser zuzuordnen und daraus Ihre kindliche Überlebenstheorie zu entschlüsseln;
- ♥ Hinweise zu finden, welcher Art Ihre möglichen Kindheitswunden sind;
- ♥ zu erkennen, wie Sie heilsamer miteinander umgehen können.

Auf den nächsten Seiten zu den fünf Grundkonflikten soll es darum gehen, Ihre vier inneren Anteile klarer einem bestimmten Liebestyp und dem eigenen Bindungsschema zuordnen zu können.

## Ihre Partnerschaft wird zu bewusster Liebe

- Durch die Beschäftigung mit Ihren eigenen vier inneren Anteilen erhöhen Sie Ihre **Selbstwahrnehmung**.
- Durch die Einfühlung in die vier inneren Anteile Ihres/Ihrer Liebsten schulen Sie Ihre **Empathie**.
- Durch die Gegenüberstellung beider Bindungs-Schemata erhöhen Sie Ihre **Beziehungskompetenz**.
- Indem Sie Ihren Schatten-Anteil überwinden, gewinnen Sie an **Differenzierung**.
- Wenn Sie liebevoll und achtsam auf die Veränderungsangst Ihres Partners/Ihrer Partnerin reagieren, tragen Sie dazu bei, eine **bewusste Partnerschaft** zu leben.



Bevor Sie Ihre jeweiligen vier inneren Anteile zu diesem gemeinsamen Bild vereinen, ist es hilfreich, die Bedeutung Ihrer Bindungsschemata zuordnen zu können. Hierfür wurden aus dem Liebestypentest typische Aussagen zu jedem Emotions-Typ, jeweils nach Urteil, Ich-Ideal, Schatten und eingesperrtem Kind, zusammengefasst.

### Jedem Emotions-Typ ...

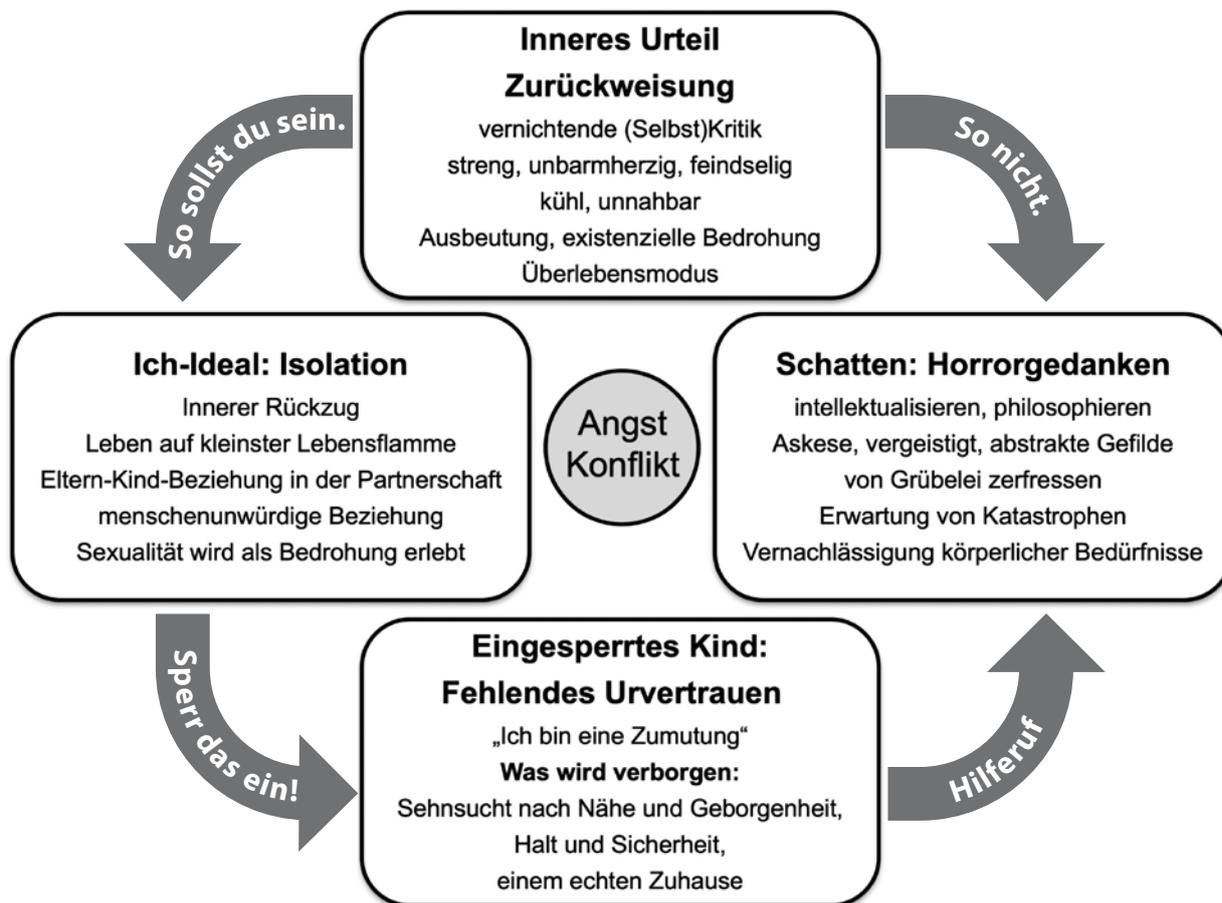
<b>Angst:</b>	Annahme	versus	Ablehnung
<b>Trauer:</b>	Verbindung	versus	Verlust
<b>Ärger:</b>	Wertschätzung	versus	Abwertung
<b>Schuld:</b>	Ausgleich	versus	Manipulation
<b>Scham:</b>	Würdigung	versus	Demütigung

### ... werden Antworten zu diesen Fragen zugeordnet:

- ♥ Was könnte Schlimmes in der Kindheit passiert sein?
- ♥ Wie wirkt sich das womöglich auf die Partnerschaft aus?
- ♥ Wie fühlt sich der Partner / die Partnerin mit diesem Liebestyp und was kann er / sie tun?



## Liebestyp Angst: Annahme versus Ablehnung



### Was könnte Schlimmes in der Kindheit passiert sein?

Ein Kind, das zu Beginn seines Lebens nicht willkommen geheißen wird, erlebt die frühe latente oder offene Ablehnung im Elternhaus und das Nicht-Aufgehoben-Sein als existenzbedrohend. Es zieht sich aus dem Körper in seinen Geist zurück, fühlt sich in der Kälte der Welt alleingelassen und durch die Gleichgültigkeit der Eltern nicht angenommen. Es spaltet seine Bedürfnisse und seine Lebendigkeit ab.

Vielleicht haben die Eltern häufig Ehekrisen. Beide sind überfordert vom Alltagsstress, den Anforderungen der Existenzsicherung und dem Verzicht auf die Erfüllung eigener Sehnsüchte. Oft kommen die Eltern kaum mit sich oder ihrem Leben zurecht, geschweige denn mit einem womöglich ständig schreienden oder quengelnden Kind. Nicht selten erlebt das abgelehnte Kind eine einsame Kindheit, in der es wenig Aufmerksamkeit erhält.

### **Wie wirkt sich das womöglich auf die Partnerschaft aus?**

Die abgelehnte Person geht in den inneren Rückzug. Sie zieht sich von anderen Menschen zurück, von den eigenen Gefühlen, sogar aus dem Körper. Sie vermeidet oft die Wärme des Kontakts, verzichtet auf ihre Bedürfnisse und lebt auf kleinster Lebensflamme. Es fällt ihr schwer, auf andere Menschen zuzugehen, als habe sie Angst davor, wieder abgelehnt und ignoriert zu werden. Dabei sehnt sie sich nach Wärme, Fürsorge, Behutsamkeit, Halt, Schutz und Zugehörigkeit. Sie hegt heftige Selbstzweifel, da sie sich diese Bedürfnisse sehr übel nimmt.

Eigentlich braucht sie eher eine Eltern-Kind-Beziehung als eine Partnerschaft und lebt in einer Beziehung tatsächlich oft als Kind des Partners. Nicht selten erfährt sie dort wieder eine menschenunwürdige Behandlung und ist dennoch überzeugt davon, nichts Besseres verdient zu haben. Entsprechend ist sie wütend und enttäuscht vom Gegenüber, ohne sich darüber wirklich bewusst zu sein. Starke, vor allem aggressive Gefühle werden zurückgehalten. So schwindet ihre eigene Substanz Stück für Stück, als höhle sich das Innere aus, als friere die Person in innerer Immigration ein. Wegen ihrer Fehler und Schwächen verdammt sie sich zutiefst. Sie lehnt sich selbst ab, übt vernichtende Selbstkritik und ist zu sich streng und unbarmherzig, wie sonst zu keinem anderen Menschen. Sie kann letztendlich nicht glauben, dass sie ein Recht auf ein eigenes Dasein hat.

### **Wie fühlt sich der Partner / die Partnerin mit diesem Liebestyp?**

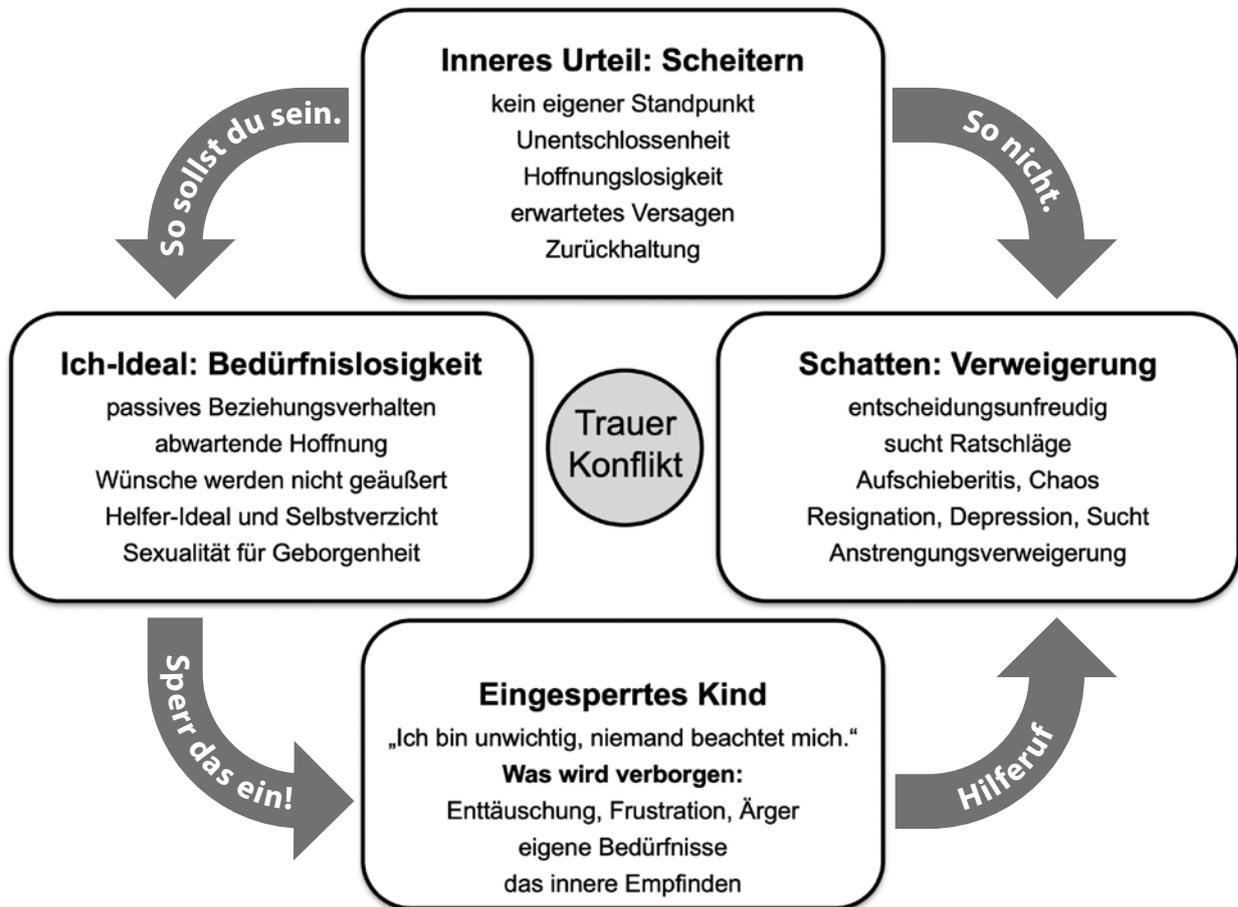
Der Partner / die Partnerin einer Person im Angstkonflikt fühlt sich selbst abgelehnt, nicht gesehen, nicht beachtet und nicht angenommen. Oft wirken diese Menschen kühl, arrogant, unnahbar und desinteressiert. Bisweilen können sie richtig kratzbürstig und stachelig sein. Es gibt eine große Distanz, ein Komm-mir-nicht-zu-Nahe, ein eingeschnapptes und beleidigtes, bisweilen auch beleidigendes Abwenden. Man ist plötzlich selbst zurückweisend, abwertend und verletzend, auch wenn dieses Verhalten nicht der eigenen inneren Einstellung entspricht. Oder man übersieht diese Person, da sie sich so im Hintergrund hält, sich kaum einbringt oder nur zaghaft spricht.

Wenn ich einen Menschen übersehe, ihn nicht beachte oder keinen Zugang finde, oder wenn ich diesen Menschen nicht mag, weil dieses harte, eisige Wesen abstößt, dann kann ich sicher sein, dass dieser Mensch diese Ablehnung in mir bewirkt. Ich werde nun selbst so, wie dieser Mensch immer behandelt wurde: ablehnend, hart, unbeugsam, herzlos und kalt.

Hilfreicher ist es, wenn der Partner viel Schutz und Sicherheit spendet. Vorsichtige Nähe und aufmerksame Beachtung sind wichtig und werden dankbar angenommen.



## Liebestyp Trauer: Verbindung versus Verlust



### Was könnte Schlimmes in der Kindheit passiert sein?

Wenn die Eltern wenig Zeit für ihr Kind haben, es viel alleinlassen oder seine emotionalen Bedürfnisse nicht stillen, muss das Kind auf sich aufmerksam machen, um die lebensnotwendige Zuwendung zu erhalten.

Das verlassene Kind hat oft Eltern, die viel mit sich selbst beschäftigt sind und kaum noch Energie aufbringen oder eine fürsorgliche Haltung einnehmen können. Das Kind greift ins Leere, fühlt sich unwichtig und vergessen. Die Eltern wirken unerreichbar und sind auch durch Tränen, Betteln oder Protest nicht zu gewinnen.

### **Wie wirkt sich das womöglich auf die Partnerschaft aus?**

Die Sorge, alleingelassen und verlassen zu werden oder zu wenig Kontakt zu haben, führt zu einem passiven Beziehungsverhalten. Ein aktives Zugehen, Kontaktherstellen oder die Beziehung-Halten wird durch eine abwartende Hoffnung ersetzt, der andere möge die Initiative ergreifen. Der verlassene Mensch vermeidet es, Wünsche zu äußern und seine Sehnsüchte und Bedürfnisse zu artikulieren. Für die eigenen Interessen einzutreten könnte einen Konflikt heraufbeschwören, und das will er auf keinen Fall. Er flieht vor Auseinandersetzungen, kämpft nicht für seine Belange und maskiert seine Aggressionen hinter einem verlegenen Lächeln. Er passt sich lieber an und nimmt kritiklos alles hin, anstatt selbst zu handeln, zu bestimmen oder aktiv zu werden. Er gibt sich wenig Mühe, und wenn er nicht mehr freundlich sein kann oder im Falle einer Konfrontation zieht er sich aus der Beziehung zurück.

Eine Möglichkeit, Zuwendung zu erhalten, ohne für sich selbst Verantwortung zu übernehmen, ist die opferungsvolle Umsorgung in einer Partnerschaft. Dem Partner, der Partnerin wird jeder Wunsch von den Augen abgelesen. Erfüllung wird gesucht im Glück des geliebten Menschen und im eigenen Verzicht.

Eine weitere Variante, Aufmerksamkeit zu erreichen, besteht darin, viel zu reden, Geschichtchen zu erzählen, bedeutungsvolle Aussagen und belanglose Sätze aneinanderzureihen. Der Sinn besteht darin, nicht über seine wirklichen Interessen zu reden oder seine wahren Bedürfnisse einbringen zu müssen.

Charakteristisch ist für den verlassenen Menschen die Unfähigkeit, „Nein!“ zu sagen. Er sagt eher, „Ich weiß nicht“ oder redet sich heraus und um das heikle Thema herum. Den eigenen Standpunkt durch ein klares „Ja!“ hervorzuheben fällt ähnlich schwer.

### **Wie fühlt sich der Partner / die Partnerin mit diesem Liebestyp?**

Diese Menschen reden gerne und unterscheiden dabei nicht zwischen wichtigen Informationen und Unwesentlichem. Andere Menschen werden durch Worte festgehalten. Sie fragen sich, wie sie dem Gespräch eine Richtung geben könnten. Ihre eigene Aufmerksamkeit schweift ab, erwacht dann wieder, da sie gerade eine wichtige Mitteilung verpasst haben, und erlahmt wieder, weil sie doch wieder den Faden verlieren. Es fehlt einfach die Struktur.

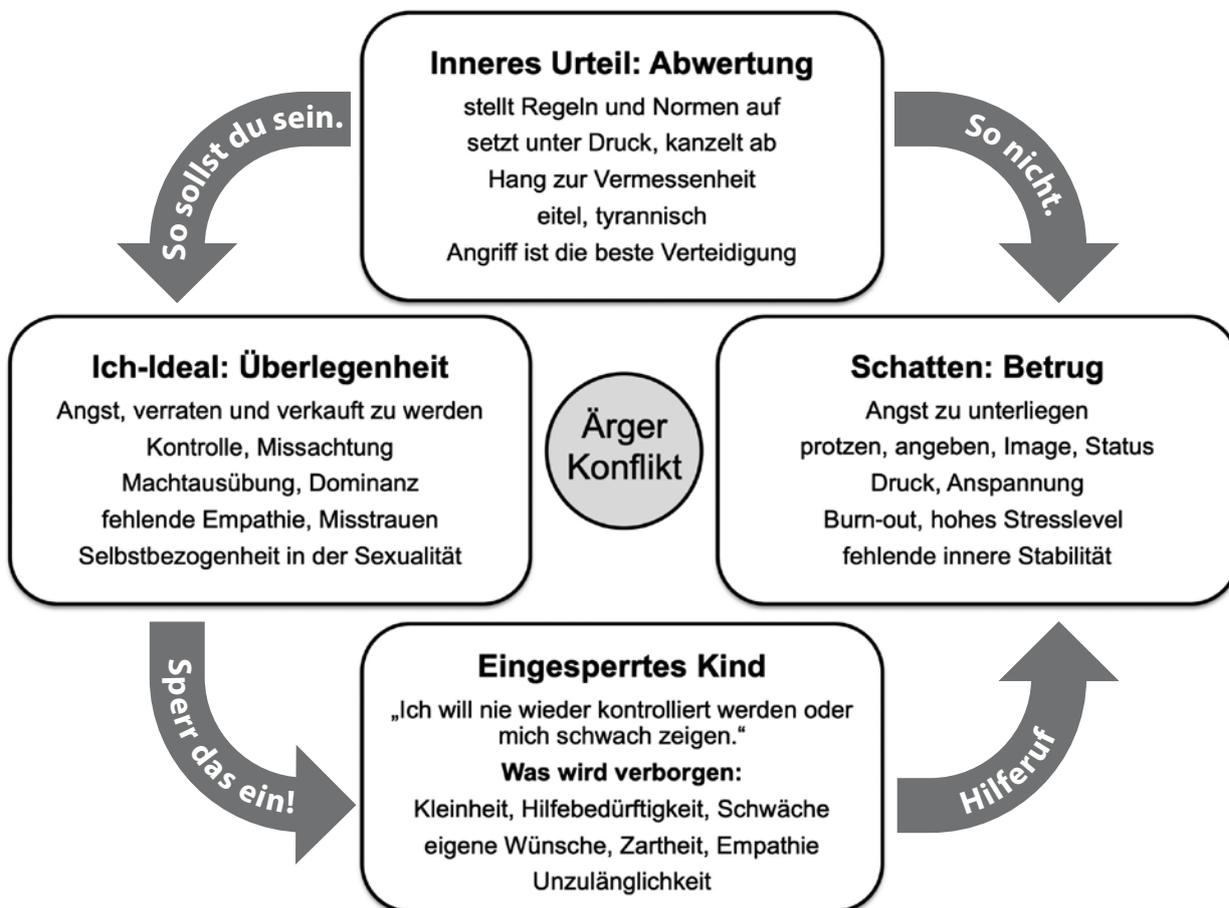
Schließlich resignieren sie, lassen alles laufen und beschäftigen sich nebenbei mit ihren eigenen Plänen. Ihr Gegenüber wird hierdurch in seiner Grundauffassung bestätigt: „Nie habe ich die ungeteilte Aufmerksamkeit!“

Als Partner\*in werden Sie häufig zu hören bekommen, dass etwas nicht geht, dass diese Person das nicht kann, dass sie keinen Plan hat und sich immer wieder verzettelt oder die Lust verliert oder wieder etwas Neues beginnt. Die dieser Haltung zugrunde liegende Resignation wird sich auf Sie übertragen, eine gewisse Schwere und Hoffnungslosigkeit wird sich in Ihnen ausbreiten, und obwohl Sie sonst die Dinge klar sehen, haben Sie nun den Eindruck, sich in einem trüben Sumpf zu befinden, und Ihre Glieder werden schwer, Sie fühlen sich ermüdet. Sie sind ratlos. Sie werden in die Haltung verfallen „Tja, da kann man wohl nichts machen.“ Und hinterher, wenn Sie zu sich kommen, werden Sie sich fragen, was da passiert ist, während die andere Person bestätigt mit hängenden Schultern davontrottet.

Besonders hilfreich ist es, wenn Sie dem Partner / der Partnerin gestatten, sich im wahrsten Sinne an Ihnen festzuhalten und sich umschlingen zu lassen.



## Liebestyp Ärger: Abwertung versus Wertschätzung



### Was könnte Schlimmes in der Kindheit passiert sein?

Wenn der Vater häufig abwesend oder emotional unzugänglich oder schwach ist und die Mutter sich infolge dessen von ihm enttäuscht ab- und ihrem Kind zuwendet, wird das Kind als Partnerersatz überhöht oder als narzisstisches Idealobjekt funktionalisiert. Häufig benutzen rivalisierende Eltern ihre Kinder im Kampf gegeneinander und missbrauchen sie für ihre Interessen.

Das Kind wird durch diese Zuweisung das eine Mal überhöht und angenommen, das andere Mal fallen gelassen und weggestoßen. Es fühlt sich in seinen wirklichen Belangen übersehen, durch die Zurückweisung ausgeliefert und die Idealisierung seiner vermeintlichen Talente auf ein Podest gehoben. Es ist überfordert, wenn es in die Ehekonflikte eingeweiht wird. Es ist halt- und schutzlos der schmerzlichen Kränkung ausgeliefert, wenn es wieder gut zwischen den Eltern läuft und seine unzulänglichen Bemühungen nun verhöhnt werden. Irgendwann dreht es den Spieß um und trickst die Eltern aus, da es schwört, sich von nichts und niemandem kleinkriegen zu lassen. Auf der Strecke bleibt das Bedürfnis nach Schutz und Unterstützung.

### **Wie wirkt sich das womöglich auf die Partnerschaft aus?**

Aus Angst vor erneuter Beherrschung und der ständigen Sorge, wieder verraten und verkauft zu werden, geht ein derart funktionalisierter Mensch Beziehungen ein, in denen es ein eindeutiges Machtungleichgewicht zu seinen Gunsten gibt. Durch Abwertung, Kontrolle, Missachtung und Geringschätzung hält er sein Gegenüber in Abhängigkeit. Sein eigener Wert gründet sich darauf, Kontrolle ausüben zu können. Er leugnet sein Bedürfnis nach Nähe, Anlehnung und Halt. Aus Angst vor dem Ausgeliefertsein hält er sich sein Gegenüber lieber vom Hals. Er kritisiert und mäkelte, will alles bestimmen, stellt kleinliche Bedingungen und ist kaum jemals versöhnlich oder vergebend. Er kann schlecht zuhören, weil er schon alles und zudem vieles besser weiß. Einfühlung ist ihm nicht möglich, Bestätigung kann er nicht geben, Konflikte kann er nicht austragen, da es um ihn, seine Sichtweise und sein Recht geht.

Dennoch kann man es einer solchen Person im Grunde nicht recht machen. Sie verstrickt sich in frustrierende Diskussionen und hackt auf den Schwachpunkten anderer herum. Dabei ist sie blind für eigene Fehler und verleugnet Gefühle. Ein solcher Mensch kann sich schlecht einfügen oder anpassen. Es fällt ihm schwer, sich im Miteinander wohlzufühlen, in der Gleichwertigkeit Gewinn zu finden oder sich der innigen Nähe hinzugeben. Voller Misstrauen vermutet er stets, übervorteilt und hintergangen zu werden. Kommt ihm jemand zu nahe oder fühlt er sich erkannt, bricht er den Kontakt ab.

### **Wie fühlt sich der Partner / die Partnerin mit diesem Liebestyp?**

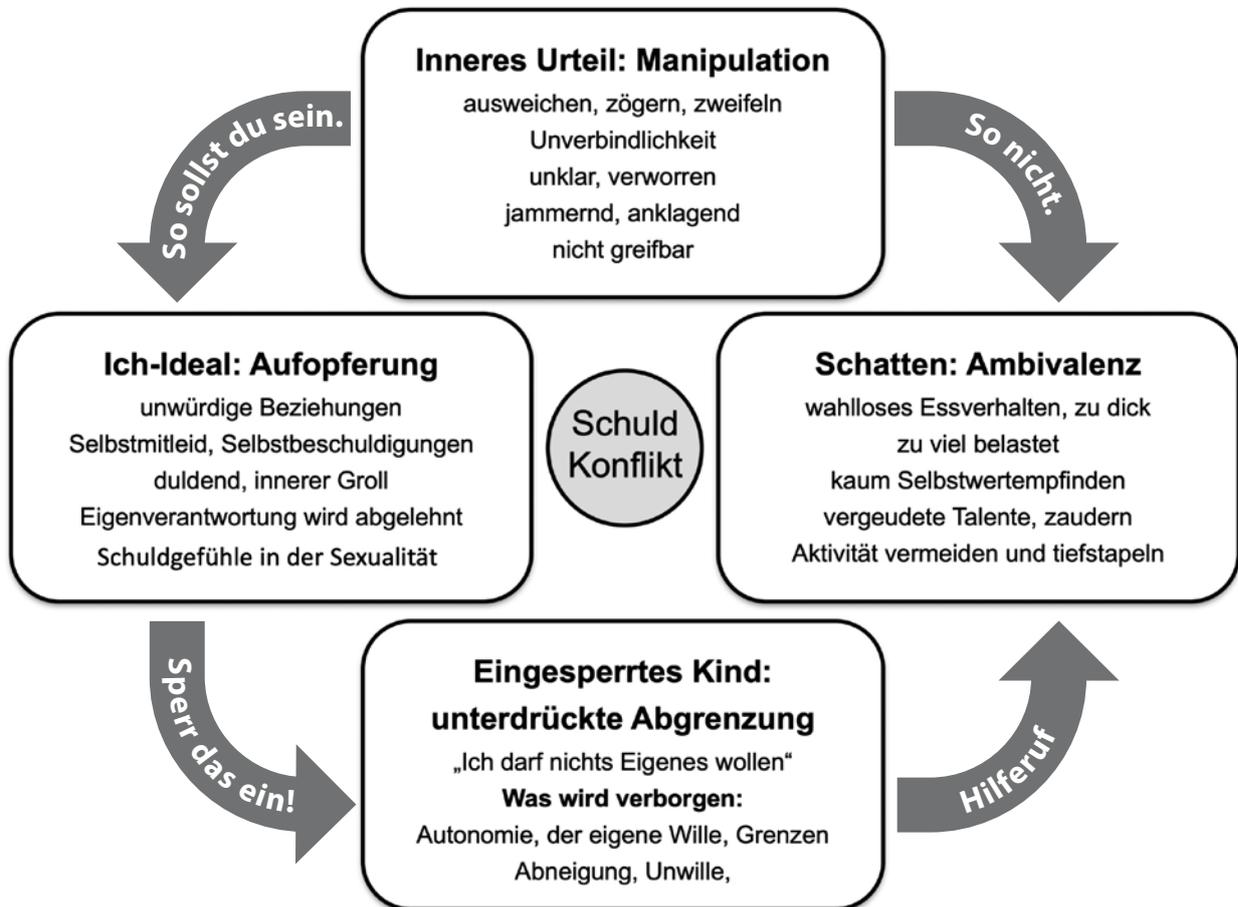
Wer mit einer solchen Person zu tun hat, fühlt sich durch die häufige Abwertung wie ein kleines, dummes Kind; unfähig, schlecht und unnützlich. Sogar eine tiefe Scham kann sich einstellen und man überlegt, was man falsch gemacht hat oder was an der vernichtenden Kritik stimmen könnte. Irgendein Fünkchen Wahrheit ist immer dran. Das Entscheidende ist, niemand wagt nachzufragen, was denn genau der Fehler war und was besser zu machen wäre. Und wenn jemand es täte, käme wahrscheinlich keine konkrete Antwort, sondern: „Ja, wenn du das noch nicht einmal selber weißt.“

Der Effekt kann sein, dass man viel über die Abwertung nachdenkt, lange braucht, bis man wieder zu sich selbst gefunden hat, und dass man irgendwann selbst abwertend über diesen Menschen spricht. Man gerät in eine ähnliche Position, in der sich der abwertende Mensch als Kind oft befunden hat. Spüren Sie also die Verwüstung, die eine solche Einstellung im Gegenüber anrichtet, und sagen Sie sich: Das macht dieser Mensch jetzt nur, um sich nicht selbst wie ein kleines, dummes Kind zu fühlen. Im Grunde seines Herzens ist das nämlich durchaus der Fall und die vernichtende Kritik ist ein Schutz nach dem Motto: Angriff ist die beste Verteidigung.

Es mag nach einer deftigen Zurechtweisung oder niederschmetterndem Abkanzeln viel verlangt sein, noch daran zu denken, dass der harsche Kritiker von seiner eigenen Wenigkeit ablenken will, indem er sich ordentlich aufbläst und von oben herab zuschlägt. Je kleiner und mickriger er sich gerade fühlen mag, umso gnadenloser wird er abwerten. Führen Sie sich also vor Augen: Gerade jetzt braucht dieser Mensch Unterstützung.



## Liebestyp Schuld: Ausgleich versus Manipulation



### Was könnte Schlimmes in der Kindheit passiert sein?

Ein Kind mit überfürsorglichen oder strengen Eltern, die alles und noch viel mehr für den Nachwuchs regeln oder bestimmen wollen, hat es schwer, sich abzugrenzen. Die Eltern sind vielleicht emotional überpräsent, überschütten alles mit ihrer süßlichen Güte, oder nur sie allein wissen, was gut für ihr Kind ist. Sie erdrücken es mit ihrer Überfürsorglichkeit oder strengen Maßregelung, nehmen es warm und einengend oder kontrollierend unter ihre fesselnden Fittiche.

Mit allgegenwärtiger Aufmerksamkeit unterstützen oder reglementieren die Eltern das Kind, jedoch nur in den Dingen, die sie für ihren Sprössling ausgewählt haben. Will das Kind eigene Wege gehen, wird es bestraft, mit Liebesentzug oder Schlägen. Seine Wünsche werden gedeckelt, ein „Nein“ wird nicht geduldet, ein Aufmucken schnell unterdrückt. „Du wirst uns doch keinen Kummer bereiten wollen?!“ Liebe und Zuwendung wird mit Essen, Bravsein, Gefolgschaft, Aufessen und Süßigkeiten gleichgesetzt. Überhaupt werden Liebe und Liebesdienste in verwirrender Weise durcheinandergebracht. Wenn das Kind die Eltern liebt, wird es nicht etwas Eigenes wollen. Wenn es sich abgrenzt und seinen eigenen Willen entwickeln will, ist es kein liebes Kind mehr.

### **Wie wirkt sich das womöglich auf die Partnerschaft aus?**

In dieser Konfliktstruktur kommen unwürdige Beziehungskonstellationen ziemlich häufig vor. Eine in dieser Weise unterdrückte Person kann sich weder eindeutig für den Partner entscheiden noch sich von ihm trennen. Sie bleibt fortwährend ambivalent und in der Beziehung hängen. Sie jammert, klagt über schlechte Behandlung und ergeht sich lieber in Selbstmitleid oder Selbstbeschuldigungen, anstatt zu sagen, was ihr nicht gefällt, was sie gerne anders hätte. Diese Person ist gehorsam und brav, erduldet Demütigungen und beugt sich unter Qualen den Forderungen des Partners/der Partnerin, da sie nichts ablehnen kann.

Sie kann auch nicht wirklich geben. Sie gibt nur, was von ihr erwartet wird, und grollt dann heimlich. Andererseits wagt sie es nicht, offen nach Liebe zu verlangen, da ein wirklich partnerschaftlicher Umgang voraussetzen würde, die Verantwortung für die eigene Befindlichkeit zu übernehmen. In intimen Beziehungen werden ebenfalls Liebe und Dienste für den anderen verwechselt. Es wird erwartet, dass der andere als Liebesbeweis etwas Bestimmtes für einen tut. Da diese Menschen nie genau ausdrücken, was sie brauchen oder was sie ablehnen, ist das Gegenüber entsprechend verwirrt und ratlos. Konflikte können nicht ausgetragen werden, da manipulierte Menschen nicht wagen, Stellung zu beziehen. Sie reden rechts um den heißen Brei herum, wenn sie um ihre Meinung gebeten werden, und links um den heißen Brei herum, wenn der andere um konkretere Aussagen bittet. Sie verfallen in Klagen, machen Vorwürfe und verursachen Schuldgefühle, anstatt Probleme anzupacken und etwas zu verändern.

### **Wie fühlt sich der Partner / die Partnerin mit diesem Liebestyp?**

Ein Mensch im Anpassungskonflikt weicht immer wieder auf eine andere Ebene aus und man kriegt ihn schlicht nicht zu fassen. Deshalb wird man ungeduldig, gereizt und immer frustrierter. So glaubt man z. B., in einem Gespräch Einigkeit in einer Sache erzielt zu haben. Doch dann wird nichts von dem Besprochenen oder allenfalls eine Minimalversion umgesetzt. Man steht dann verwirrt da und fühlt sich hintergangen und betrogen.

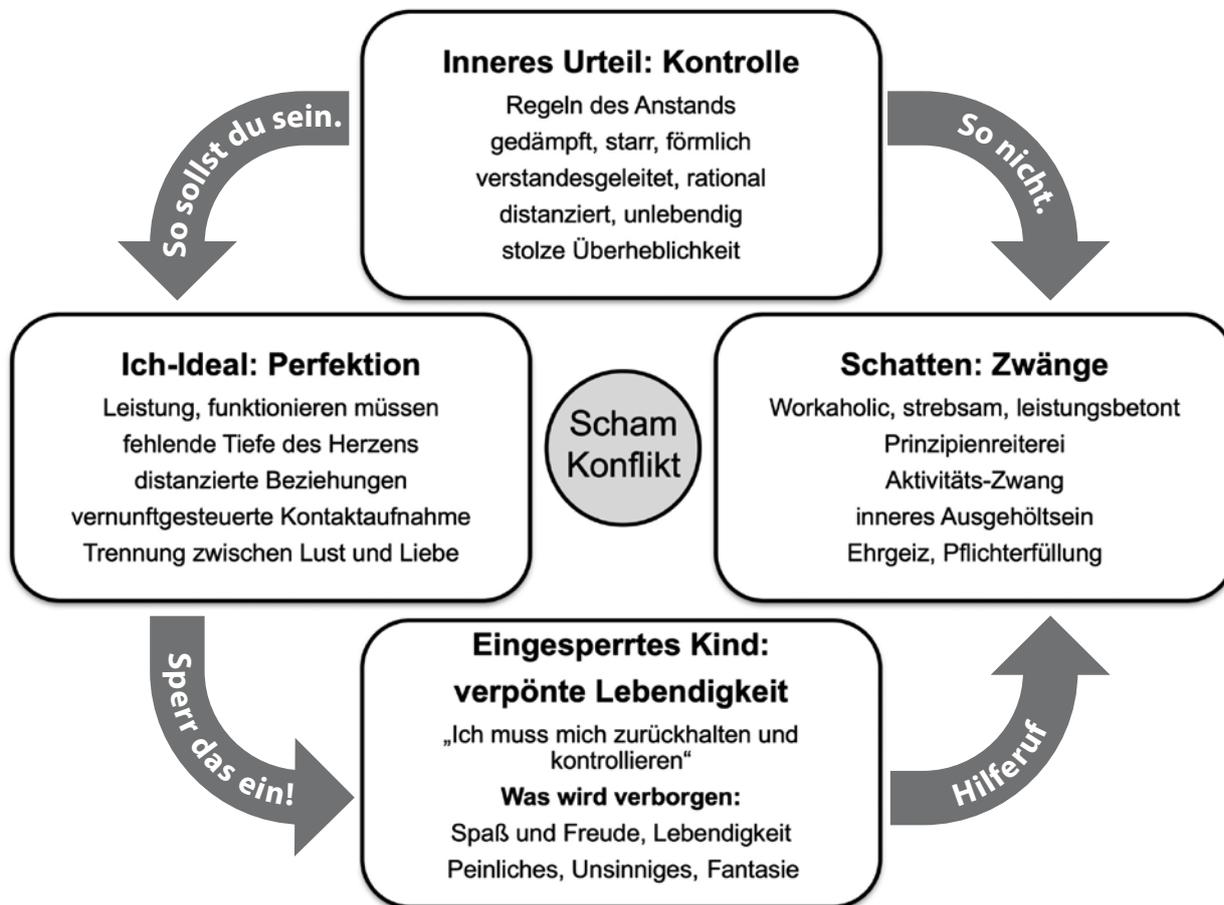
Dass es dazu kommt, ist keine böse Absicht des Partners/der Partnerin. Diese Menschen sind vielmehr unfähig, konkret Stellung zu beziehen. Sie wollen es allen recht machen, wollen nur lieb und brav, ein guter Junge oder ein liebes Mädchen sein und ihren geheimen Groll nicht zeigen. Und doch kommt es beim Gegenüber ganz anders an.

Sie als Gegenüber merken, dass Sie wütend werden und dennoch über keine Handhabe verfügen. Was auch immer Sie versuchen, diese Person wird ausweichen, sich rausreden, Sie treu mit Hundeaugen anschauen oder den Umständen die Schuld in die Schuhe schieben. Sie verzweifeln nach dem Motto: Nagel mal einen Pudding an die Wand. Ihre Wut steigert sich, ihre Kontrollbemühungen verstärken sich und damit fachen Sie den Ursprungskonflikt nur an. Sie wollen, dass dieser Mensch endlich sein Versprechen hält, sich also angepasst verhält. Das bedeutet: Autonomie ist hier anscheinend unerwünscht. Dabei würde selbstständiges Handeln zur Lösung beitragen. Und zack sitzen sie zu zweit in der Zwickmühle.

Unterstützen Sie Ihre/Ihren Liebste/n bei eigenen Zielen.



## Liebestyp Scham: Leistung versus Hingabe



### Was könnte Schlimmes in der Kindheit passiert sein?

Der Zeitpunkt dieser Verletzung fällt mit der Entwicklung der Geschlechtsidentität zusammen, in der sich die volle Kraft der zärtlichen Sehnsucht, innigen Liebe und das erste sexuelle Begehren entfaltet. Wenn die Eltern sich nicht als zusammengehöriges Paar zeigen, deuten sie dem Kind hierdurch ein Versprechen an: „Du bist Papas Prinzessin“ bzw. „Du bist Mamas kleiner Prinz“. Sie weisen damit das Verlangen des Kindes nicht zurück und setzen nicht die notwendigen Grenzen. Vielmehr nähren sie die Hoffnung auf den Besitz des gegengeschlechtlichen Elternteils.

Der Konflikt vertieft sich noch, wenn der gleichgeschlechtliche Elternteil außerdem eifersüchtig und neidisch auf das eigene Kind wird. Das passiert, wenn die Ehepartner einander vernachlässigen und das Kind vorziehen. Dieses wird von dem einen Elternteil verführt und von dem anderen beschämt. Neben eifriger Hinwendung und lustvoller Begeisterung erlebt das Kind Scham für spontane Äußerungen. Es empfindet Peinlichkeit und Pein, die es durch extreme Kontrolle, perfektes Verhalten und äußerste Überwachung des eigenen Verhaltens in den Griff bekommen will. Leistung und Konformitätsgesetze werden in diesen Familien oft sehr hochgehalten. „Was sollen denn die Leute denken? Benimm dich gefälligst!“

### **Wie wirkt sich das womöglich auf die Partnerschaft aus?**

Für diesen Menschen steht Leistung im Mittelpunkt seines Lebens und Erlebens, auch in Beziehungen. Eine Partnerschaft wird unter dem Aspekt eines Idealbilds, einer bestimmten Vorstellung von perfekter Beziehungsgestaltung aufgenommen und harmonisch geführt. Da die Verbindung zur Tiefe des Herzens fehlt, spürt ein solcher Mensch nicht, wann die Beziehung kriselt oder nicht ganz so stimmig ist, wie er sie bewusst doch eigentlich will.

Hingabe ist das größte Wagnis. Deshalb wird die Partnerschaft eher von äußeren Überlegungen als vom Herzen her gestaltet. Es mangelt nicht an Respekt, Aufmerksamkeit, Verständnis und liebevollem Miteinander, aber was fehlt, sind das tiefe Begehren, die Antilogik des Herzens, die innigen Gefühle. Da eine tief gehende Liebe nicht möglich ist, kommt es oft zu Dreiecksbeziehungen. Dort findet der leistungsbezogene Mensch wieder das Abenteuer, den Anreiz und die Faszination des Neuen. Dort kann er glänzen, attraktiv sein und Held\*in spielen. Doch echte Nähe ist in einer solchen Konstellation kaum möglich.

Der leistungsbezogene Mensch ist durchaus liebenswürdig, kontaktfreudig, aufgeschlossen und in der Lage, andere zu begeistern. Gleichzeitig fällt er aber durch eine fast unmerkliche Kühle und Distanziertheit auf. Er würde sich niemals schutzlos in die Hände eines anderen geben, den Kopf verlieren oder in Ekstase vergehen. Er hält das Herz unter Verschluss, um Scham, Bloßstellung oder unkontrollierbare Ausbrüche zu vermeiden. Mit einer unsichtbaren Mauer aus Regeln, Vorschriften oder höflichen Umgangsformen umgeben, vermeidet er Zartheit, Sanftmut, Schwäche und Verletzlichkeit. Häufig umspielt ein kaum wahrnehmbares Lächeln des überlegenen Stolzes seine Mundwinkel.

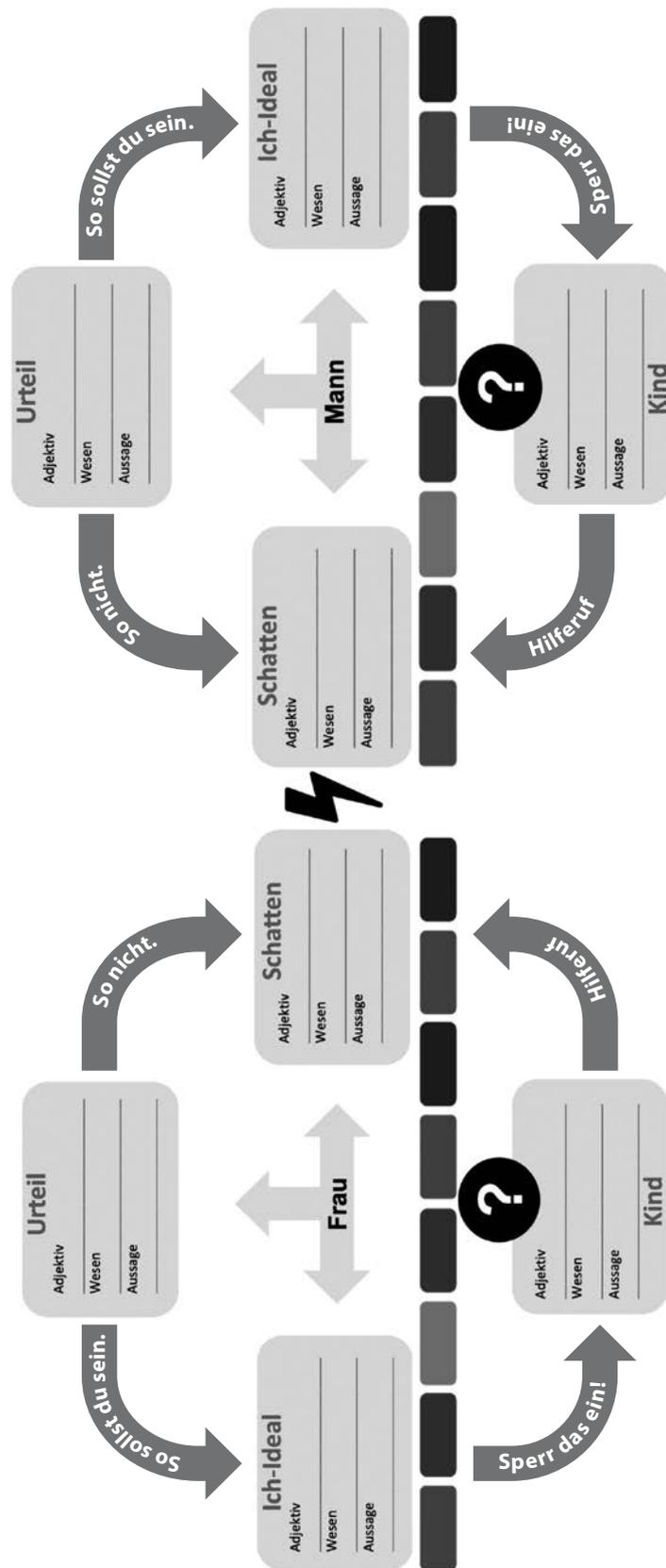
### **Wie fühlt sich der Partner / die Partnerin mit diesem Liebestyp?**

Eine Person im Leistungs- oder Schamkonflikt arbeitet gerne und viel, ist korrekt und angenehm, hat ein gewinnendes Wesen, und dennoch spüren Sie eine gewisse Distanz, eine unmerkliche Kühle, eine gewisse Förmlichkeit. Ist man länger mit einer solchen Person zusammen, wird man selbst zurückhaltender oder verliert sogar ein wenig an Lebendigkeit. Wenn Sie ein spontaner Mensch sind, gerne laut lachen oder mit lebhaften Gesten und emotionalen Zusätzen Ihre Mitteilungen modulieren, vergehen Ihnen bald die Freude und Herzlichkeit, wenn Sie keine entsprechende Rückmeldung erhalten. In Gegenwart eines Menschen im Leistungskonflikt werden Sie sehr bald zurückhaltender. Sollten Ihnen dennoch einmal Ihre Gefühle durchgehen, werden Sie verständnislos, aber diskret an die Regeln des Anstands erinnert und womöglich schämen Sie sich dann wegen Ihrer bunten Vielgestaltigkeit. Also halten Sie irgendwann Ihre lebhafteste Art zurück und nicht selten schafft diese Person eine eher gedämpft-vornehme Atmosphäre. Denn: Hier fühlt sie sich vertraut und auf sicherem Boden. Alles ist an seinem Platz und nichts kann danebengehen. Aber der Partner / die Partnerin stagniert letztlich in einer solcher Umgebung, wie im Dornröschenschloss, wo alle erstarren, als die Prinzessin sich an der Spindel sticht. Die Kindheit von Leistungsmenschen mag sich wie Dornröschen-Kindheit anfühlen: Sie werden zu korrektem Verhalten ermahnt und so erzogen, dass sie sich vor allem Ungestüm fürchten. Und so verharren sie dann, umgeben von einer wunderschönen Dornenhecke.

Ermutigten Sie dazu, Unsinn zu machen, nichts zu tun, das Leben zu genießen.



## 4.7 Beide Beziehungsmuster zusammenbringen



## 4.8 Die Dramaturgie Ihrer Paarkonflikte

Wie Sie es vom Emotions-Skript (Seite 67) bereits kennen, bilden Sie jetzt wieder Ihre Beziehungssätze. Dieses Mal wird die Dramaturgie Ihrer Beziehungskrisen und die mögliche Retraumatisierung, mit der Sie sich gegenseitig quälen, besonders offensichtlich. Deswegen brauchen Sie für diesen Part der traumasensiblen Paartherapie viel Mut und die Fähigkeit zur Selbstkonfrontation.

### Der Beziehungssatz der Frau

1. Ich komme zu dir mit (Schatten-Anteil) ...

\_\_\_\_\_  
(Schatten: Das, was Sie nicht an sich mögen und was dennoch immer wieder hervorkommt.)

2. und vermittele dir, du (Urteil)...

\_\_\_\_\_  
(Den Satz Ihres Urteils richten Sie vermutlich gegen Ihre\*n Partner\*in oder auch gegen sich selbst.)

3. damit nicht deutlich wird, dass ich vor dir ... verberge.

\_\_\_\_\_  
(den weggesperrten Anteil Ihres inneren Kindes einfügen)



### Der Beziehungssatz des Mannes

1. Ich komme zu dir mit (Schatten-Anteil) ...

\_\_\_\_\_  
(Schatten: Das, was Sie nicht an sich mögen und was dennoch immer wieder hervorkommt.)

2. und vermittele dir, du (Urteil) ...

\_\_\_\_\_  
(Den Satz Ihres Urteils richten Sie vermutlich gegen Ihre\*n Partner\*in oder auch gegen sich selbst.)

3. damit nicht deutlich wird, dass ich vor dir ... verberge.

\_\_\_\_\_  
(den weggesperrten Anteil Ihres inneren Kindes einfügen)



## 4.9 Die Krisendynamik Ihrer verbundenen Beziehungsmuster

Wenn Sie Ihre vier inneren Anteile mithilfe der vorausgegangenen Übung herausgefunden und einander gegenübergestellt haben, wird Ihnen Ihre konflikthafte Paardynamik deutlich. Es ist stets so, dass der Schatten des einen mit dem Schatten des anderen aneinandergerät und zugleich vom eigenen inneren Urteil oder / und dem des Partners bekämpft wird.

Zu Beginn Ihrer Beziehung waren Sie bestimmt noch von der Verklärung und Verzauberung Ihrer Ich-Ideale geblendet. Doch kaum wurden das Flirt-Outfit und das Umwerbungs bemühen wegen der zunehmenden Vertrautheit zu aufwendig, wagen sich erstmals die bis dahin gut kaschierten Schattenanteile aus ihren Verstecken.

Um die ehemals bedrohten Kinder in Ihrem Inneren vor der befürchteten Entdeckung zu bewahren, übernehmen Ihre beiden Urteils-Anteile so nach und nach die Herrschaft über Ihre Partnerschaft. Ihre gegeneinander gerichteten Urteile lenken mit Geboten, Appellen und Verbesserungsmaßnahmen von den ungeliebten und angreifbaren Schatten-Anteilen ab. Bereits Ihre Eltern lehnten ihn ab, Sie selbst mögen Ihren Schatten wohl kaum und auch Ihr\*e Partner\*in dürfte darunter leiden. Mit diesem unseligen Schattenkabinett verbergen Sie die unverarbeiteten Kindheitswunden voreinander und fatalerweise auch vor sich selbst.

Schauen Sie sich noch einmal Ihre Aufzeichnungen zu Beginn dieses Arbeitsbuchs an, das, was Sie als Grund für Ihre Schwierigkeiten aufgeschrieben haben. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass Sie sich beide als Opfer sehen. Durch die Arbeit an Ihren Beziehungs-Schemata wissen Sie es aber nun besser, und so dürfen Sie gerne testen, ob Sie Ihre Beziehungsmuster nicht schon aus der Kindheit mitgebracht haben. Sie können dies überprüfen, indem Sie Ihre Beziehungssätze aus den Emotions-Skripts und den vier inneren Anteilen miteinander vergleichen.



**Welche Begründung für Ihre Konflikte haben Sie am Anfang des Arbeitsbuchs notiert?**

---



---



---

**Beziehungssatz aus dem Emotions-Skript:**

---



---



---

**Beziehungssatz aus den vier inneren Anteilen:**

---



---



---



Welche Begründung für Ihre Konflikte haben Sie am Anfang des Arbeitsbuchs notiert?

---



---



---

Beziehungssatz aus dem Emotions-Skript:

---



---



---

Beziehungssatz aus den vier inneren Anteilen:

---



---



---

## 4.10 Beziehungssätze nach Liebestypen

### Beziehungsmuster „Angst“

Die größte Sorge eines früh vernachlässigten Menschen, der in der Kindheit viel Ablehnung erfahren hat, ist die, in einer Partnerschaft eine Zumutung zu sein. Er / sie kämpft mit Horrorfantasien und ist außerdem stets auf der Suche nach intellektuellen Weltveränderungsphilosophien (Schatten). Ein Mensch im Angst-Konflikt wird all das vehement verteidigen, noch bevor der Partner / die Partnerin auf die Idee kommt, die Person in Frage zu stellen. Oder er wird mit feindseligem Rückzug (Urteil) reagieren. Der Partner / die Partnerin fühlt sich zurückgewiesen und wagt nicht mehr, Nähe anzubieten oder sich Nähe zu wünschen.

**Heilsame Impulse für Sie selbst:** Kümmern sich in eigener Verantwortung wie ein guter Vater / eine gute Mutter um Ihre Bedürfnisse und erwarten Sie dies nicht von Ihrem Partner / Ihrer Partnerin.

**Heilsame Impulse für den Partner / die Partnerin:** Wenn Ihr\*e Partner\*in im Angst-Konflikt steckt, geben Sie viel Nähe und viele Umarmungen, streicheln Sie ganz viel und bieten Sie Sicherheit und Geborgenheit an. Lassen Sie sich nicht von Kritik oder Rückzug abweisen. Gehen Sie dann erst recht in den Kontakt.



## Beziehungsmuster „Trauer“

Ein als Kleinkind verlassen und in seinen Bedürfnissen ignoriertes Mensch fühlt sich in einer Partnerschaft oft unbeachtet. Der Partner/die Partnerin mag seine Resignation, Depression und Entscheidungsschwäche (Schatten) infrage stellen, aber das wird die Situation nicht ändern. Ein Mensch im Trauer-Konflikt ist unentschlossen, rechnet mit dem eigenen Versagen und hat keinen klaren eigenen Standpunkt (Urteil). Der/die Partner\*in wird infolgedessen handlungsunfähig und hat zugleich Gewissensbisse wegen unterlassener Hilfeleistung.

**Heilsame Impulse für Sie selbst:** Sie könnten Ausdauersport betreiben, das vertreibt jeden Trübsinn. Zeigen Sie sich mit Ihren Bedürfnissen und öffnen Sie sich gegenüber Ihrem/Ihrer Partner\*in. Üben Sie sich darin, ein Projekt erst abzuschließen, bevor Sie ein neues starten.

**Heilsame Impulse für den/die Partner\*in:** Wenn Ihr\*e Partner\*in im Trauer-Konflikt steckt, ermutigen Sie Ihre\*n Liebste\*n dazu, sich mit dem inneren Kind auseinanderzusetzen. Sie selbst entkommen der „Kümmernisse“, indem Sie die Verantwortung zurückgeben. Es hilft sicherlich, wenn Sie Ihre\*n Partner\*in öfter mal ganz fest in den Arm nehmen und zu körperlichem Anklammern ermutigen. Das war in der Kindheit nie möglich und heilt die Seele.

## Beziehungsmuster „Ärger“

Wer als Kind oft abgewertet oder wegen seiner Schwächen verhöhnt wurde, will als Erwachsener in einer Partnerschaft unter keinen Umständen jemals wieder kontrolliert oder dominiert werden. Auf den eigenen inneren Druck, das hohe Stresslevel, die Neigung zum Lügen und Betrügen infolge der fehlenden inneren Stabilität (Schatten) reagiert ein Mensch im Ärger-Konflikt mit Abwertungen, Angriffen oder unsinnigen Regeln (Urteil). Hinterfragungen des/der Partner\*in fallen nicht ins Gewicht. Ebenso werden berechnete Wünsche des/der Partner\*in ad absurdum geführt, sodass er/sie sich unwert und klein fühlt.

**Heilsame Impulse für Sie selbst:** Wagen Sie es, Ihre Schwäche und Angst einzugestehen und geben Sie zu, dass Sie Hilfe oder Trost brauchen. Äußern Sie ganz freundlich Ihre Wünsche und nehmen Sie es nicht persönlich, wenn diese nicht sofort erfüllt werden. Wenn Ihnen etwas wichtig ist, bleiben Sie dran. Versuchen Sie nach Möglichkeit, vorher den Ärger abklingen zu lassen.

**Heilsame Impulse für den/die Partner\*in:** Wenn Ihr\*e Partner\*in im Ärger-Konflikt steckt, schlagen Sie am besten immer drei Alternativen vor, die auch Ihnen gefallen, überlassen Sie die Entscheidung jedoch dem/der Partner\*in. Ermutigen Sie ihn/sie dazu, sich auch mal anzulehnen, und bitten Sie darum, Wünsche anstelle von Kritik zu äußern. Erläutern Sie des Öfteren die Vorteile von Zartheit, Empathie und Entschleunigung und laden Sie hierbei zum Experimentieren ein.

## Beziehungsmuster „Schuld“

Wer als Kind beim Entdecken des eigenen Willens und dem Setzen von Grenzen von den Eltern nicht unterstützt oder sogar dafür bestraft wurde, kann sich als Erwachsene\*r nicht eindeutig für einen Partner entscheiden und verharrt in ständiger Ambivalenz. Eine passive Lebenshaltung, vergeudete Talente und ein ständiges Zaudern (Schatten) werden verschleiert durch unverbindliche Absprachen, anhaltendes Jammern und Klagen sowie durch Ausweichmanöver (Urteil). Was der/die Partner\*in hierzu sagt, hat keine Konsequenzen. Er/sie wird durch das ständige Lavieren fast in den Wahnsinn getrieben und lässt häufig jene Wut heraus, die der Schuld-Typ nicht zu äußern wagt. Wer am Ende die Schuld trägt, darüber müssen wir nicht reden, oder?

**Heilsame Impulse für Sie selbst:** Kümmern Sie sich selbst aktiv um einen spannenden Lebensplan, der Sie glücklich macht. Wenn Ihnen etwas nicht zusagt, wagen Sie es, Grenzen zu setzen und Nein zu sagen. Zur Not erbitten Sie sich eine Auszeit zur Besinnung. Trösten Sie sich lieber nicht mit Ablenkungen wie Essen oder Herumgammeln.

**Heilsame Impulse für den/die Partner\*in:** Wenn Ihr\*e Partner\*in im Schuld-Konflikt steckt, nehmen Sie sich die Zeit, um gemeinsam einen Plan zu schmieden, der Ihrem/Ihrer Liebsten Erfüllung bringt. Helfen Sie auf dem Weg zum Ziel bei den täglichen kleinen Schritten. Laden Sie ihn/sie zu Events ein, bei denen Wut und Frust abgebaut werden können. Bei intimen Begegnungen dürfen Sie getrost die Initiative übernehmen, das könnte Sie beide entlasten.

## Beziehungsmuster „Scham“

Wurde ein Kind, das mehr und mehr seine Liebesfähigkeit entwickelt, in diesem Prozess gedemütigt und in Konventionen gezwängt, traut es sich als Erwachsene\*r nicht mehr, sich lebendig, voller Hingabe und Freude dem/der Liebsten zuzuwenden. Ein Mensch im Scham-Konflikt hat einen Hang zum Workaholic, zu strengen Prinzipien und einem leistungsbetonten Leben (Schatten). Stellt der/die Partner\*in hiervon etwas infrage, reagiert der Scham-Typ mit verstandesgeleiteter Distanziertheit und stolzer Überheblichkeit (Urteil) oder deklamiert Anstandsregeln. Die Einwände des/der Partner\*in werden bagatellisiert, und er/sie hält schließlich die eigene Lebendigkeit mehr und mehr zurück und schämt sich seiner/ihrer Freude.

**Heilsame Impulse für Sie selbst:** Sie werden deutlich mehr Erfolge im Leben haben, wenn Sie träumen, meditieren, nichts tun oder scheinbar Unsinniges genießen. Dies würde aller Voraussicht Ihre unterforderte Kreativität wecken und Freude in Ihr Leben bringen.

**Heilsame Impulse für den/die Partner\*in:** Wenn Ihr\*e Partner\*in im Scham-Konflikt steckt, erinnern Sie ihn/sie an frühere Träume und Leidenschaften, geliebte Hobbys und die Wohltat des Seele-baumeln-Lassens. Vor allem lassen Sie sich nicht beirren und freuen Sie sich. Es täte Ihrem/Ihrer Liebsten gut, wenn Sie zu Begegnungen einladen würden, die alle Sinne ansprechen und vor allem das Herz berühren.



## 4.11 Schnittmuster: 25 Liebestyp-Konstellationen

Wenn Sie herausfinden wollen, wie Ihre beiden Beziehungsmuster dazu beitragen, Konflikte zu produzieren und von welcher Art Ihre Krisen sein mögen, dann experimentieren Sie gerne einmal mit den folgenden Kurzdarstellungen.

Schneiden Sie dafür Ihre beiden Beziehungsmuster aus und legen diese einander gegenüber.

Das ist eine kleine Spielerei, die Sie nicht ganz so ernst nehmen sollten.

Und damit Sie nicht das Buch zerschneiden müssen, bieten wir Ihnen diese Seiten als Download an.



Angst-Typ			Angst-Typ	
Urteil	unbarmherzige Kritik feindseliger Rückzug		unbarmherzige Kritik feindseliger Rückzug	Urteil
Schatten	eigene Vernachlässigung, Horrorfantasien, intellektuell verschleierte Philosophien		eigene Vernachlässigung, Horrorfantasien, intellektuell verschleierte Philosophien	Schatten
Eingesperrte Gefühle	Wunsch nach einem Leben in Geborgenheit		Wunsch nach einem Leben in Geborgenheit	Eingesperrte Gefühle
Innere Überzeugung	Ich bin eine Zumutung.		Ich bin eine Zumutung.	Innere Überzeugung

Trauer-Typ			Trauer-Typ	
Urteil	Unentschlossenheit, Versagen, mangelnder Standpunkt		Unentschlossenheit, Versagen, mangelnder Standpunkt	Urteil
Schatten	Resignation, Depression, Entscheidungsschwäche		Resignation, Depression, Entscheidungsschwäche	Schatten
Eingesperrte Gefühle	Wut, maßlose Enttäuschung, sich im Stich gelassen fühlen		Wut, maßlose Enttäuschung, sich im Stich gelassen fühlen	Eingesperrte Gefühle
Innere Überzeugung	Ich werde nicht beachtet. Ich bin unwichtig.		Ich werde nicht beachtet. Ich bin unwichtig.	Innere Überzeugung



Ärger-Typ			Ärger-Typ	
Urteil	Infragestellung, Abwertung, Angriffe, unsinnige Regeln		Infragestellung, Abwertung, Angriffe, unsinnige Regeln	Urteil
Schatten	innerer Druck, hohes Stresslevel, Hang zu Lug und Betrug, fehlende innere Stabilität		innerer Druck, hohes Stresslevel, Hang zu Lug und Betrug, fehlende innere Stabilität	Schatten
Eingesperrte Gefühle	Sich klein, schwach und/oder abhängig fühlen		Sich klein, schwach und/oder abhängig fühlen	Eingesperrte Gefühle
Innere Überzeugung	Ich lasse mich nie wieder kontrollieren oder dominieren.		Ich lasse mich nie wieder kontrollieren oder dominieren.	Innere Überzeugung

Schuld-Typ			Schuld-Typ	
Urteil	unverbindliche Absprachen, Klagen, Ausweichmanöver		unverbindliche Absprachen, Klagen, Ausweichmanöver	Urteil
Schatten	passive Lebenshaltung, vergeudete Chancen, ständiges Zaudern		passive Lebenshaltung, vergeudete Chancen, ständiges Zaudern	Schatten
Eingesperrte Gefühle	Abgrenzung, „mein Leben“, Autonomie, Freiheit		Abgrenzung, „meine Leben“, Autonomie, Freiheit	Eingesperrte Gefühle
Innere Überzeugung	Ich darf/will/kann mich nicht entscheiden.		Ich darf/will/kann mich nicht entscheiden.	Innere Überzeugung

Scham-Typ			Scham-Typ	
Urteil	Regeln des Anstands, Distanz, stolze Überheblichkeit		Regeln des Anstands, Distanz, stolze Überheblichkeit	Urteil
Schatten	Tendenz zum Workaholic, strenge Prinzipien, leistungsbetontes Leben		Tendenz zum Workaholic, strenge Prinzipien, leistungsbetontes Leben	Schatten
Eingesperrte Gefühle	Freude, Überschwang, Lebendigkeit		Freude, Überschwang, Lebendigkeit	Eingesperrte Gefühle
Innere Überzeugung	Ich muss mich zurückhalten und kontrollieren.		Ich muss mich zurückhalten und kontrollieren.	Innere Überzeugung



## 4.12 Tragödie benannt – Tragödie gebannt

Um sich der erhellenden Bedeutung Ihrer Beziehungssätze in Ihrer gesamten Bedeutung zu stellen, ist es sinnvoll, die Gesetze Ihrer Beziehungs-Dramaturgie zu verstehen. Im Onlinekurs gibt es dazu ein Video und ich empfehle Ihnen, es sich jetzt anzuschauen.



In Video 13 geht es um die Drama-Bühne.



➤ <https://youtu.be/COBuzvjWli4>

Es folgt nun ein Arbeitsblatt, in das Sie beide bitte Ihre Beziehungssätze (Kapitel 3.5, Seite 74) übertragen. Diskutieren Sie dann zehn Minuten erst über den einen und weitere zehn Minuten über den anderen Satz: „**Welche Bedeutung hat dies für unsere Beziehung?**“ Achten Sie darauf, dass sämtliche apokalyptischen Reiter sich fernhalten.

Beziehungssatz der Frau:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Beziehungssatz des Mannes:**

---

---

---

---

---

---

---

---



**Finden Sie jetzt einen Titel für Ihre Beziehungsdramaturgie und tragen Sie ihn unten ein. Das hilft Ihnen, in Krisensituationen von der Drama-Bühne zu steigen und sich achtsam zu begegnen.**

Damit Sie eine Vorstellung davon bekommen, wie ein solcher Titel aussehen könnte, gebe ich Ihnen einige Beispiele von Paaren, die ich im Aufwind-Institut begleitet habe:

- ♥ Wenn die Drama-Queen den unempathischen Casanova unter Druck setzt.
- ♥ Wie das Unschuldslamm der ahnungslosen Furie den Zorn ins Herz schmuggelt.
- ♥ Die Eremitin und der zornige Freigänger: Sie kettet ihn an den Türpfosten des Eheidylls.

**Haben Sie einen Titel für Ihre Beziehungstragödie gefunden? Dann halten Sie ihn hier fest.**

---

---



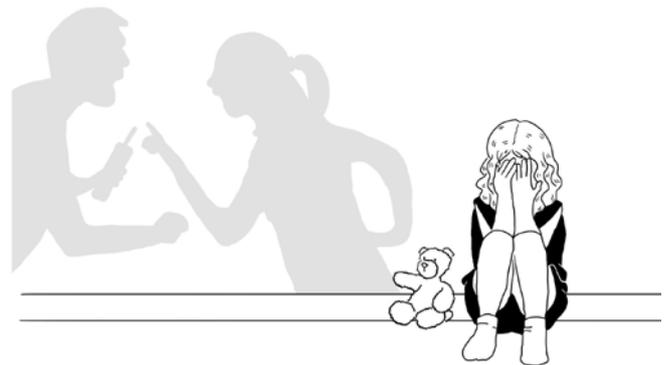
## ***Sie haben es fast geschafft!***

Vor Ihnen liegt die Stufe des Wachstums. Sie fragen sich jetzt womöglich: „Aber WIE kann ich mein Beziehungsmuster verändern?“

Hier ist die Antwort: Gehen Sie auf Ihren Schattenanteil zu, da Sie ihn am wenigsten mögen: Nähern Sie sich ihm – und überwinden Sie ihn! Das gehen wir nun gemeinsam an

### **4.13 Die Schattenüberwindungsübung**

Dass Streit, Drama, kalter Krieg und die Weigerung, gute Lösungen zu finden, damit zu tun haben, dass Sie sich nicht um die Wunden Ihrer Kindheit kümmern mögen, wissen Sie bereits. Wenn Sie jetzt noch den Ausdruck Ihres Schattenanteils als Hilferuf Ihres eingesperrten inneren Kindes begreifen, dann wird diesem verlassenen, gekränkten, gedemütigten, verängstigten kindlichen Anteil in Ihnen endlich die Liebe zuteil, die Sie brauchen. Ihre Lieben – Partner\*in und Kinder – können endlich aufatmen.



Woran erkennen Sie, dass Sie bereit sind, die nun folgende Schattenüberwindungsübung in Angriff zu nehmen? Etwa daran, dass Sätze wie diese Sie zutiefst bewegen:

„Jetzt muss sich etwas ändern. Jetzt reicht es!“

„Ich bin der Überzeugung, dass nur ich es ändern kann.“

„Die Nachteile, die ich sehe, sind weitaus größer als meine Angst vor einer Veränderung.“

„Es gibt keinen Weg zurück. Ich will wachsen.“

**Also: Sind Sie bereit für die Schattenüberwindungsübung?**



Video 14: Jetzt reicht! –  
Raus aus der Krise,  
rein in die Liebe?

#### **Ablauf:**

Welche Ziele haben Sie für eine bewusste Partnerschaft? Entsprechend der Liebes-Typen finden Sie neue Überzeugungen, die Sie gerne zur Veränderung Ihres Beziehungsmusters in der Schattenüberwindungsübung nutzen können.

- ♥ **Von der Angst zur Annahme:** Ich kümmere mich in eigener Verantwortung um meine Bedürfnisse.
- ♥ **Von der Trauer zur Verbindung:** Ich zeige meine Bedürfnisse und öffne mich meiner / meinem Partner\*in.
- ♥ **Vom Ärger zur Wertschätzung:** Ich gestehe meine Schwäche ein und äußere Wünsche in freundlicher Weise.
- ♥ **Von der Schuld zum Ausgleich:** Ich kümmere mich um meinen Lebensplan und wage es, Grenzen zu setzen.
- ♥ **Von der Scham zur Hingabe:** Ich gönne mir, zu träumen, zu meditieren, und genieße Unsinniges.

## Schritt 1: Ein neues Ziel definieren

Wie heißt Ihr Schatten und wie lautet Ihr Ausstiegszielsatz\*?

---



---



---

\* Finden Sie eine Zielformulierung, die positiv, absolut motivierend und ganz konkret ist. Formulieren Sie sie im Präsens, in der Gegenwartsform!

## Schritt 2: Die Umwandlung der massiven Nachteile in massive Vorteile

Der Wunsch nach einer Veränderung muss für Sie absolut zwingend sein. Hier gilt kein „Vielleicht“ oder „Könnte“, sondern nur ein „Muss!“. Die Unzufriedenheit mit dem derzeitigen Beziehungsmuster oder der innige Wunsch, zu wachsen und sich zu entwickeln, lässt Ihnen keine Alternative. Außerdem ist hier wichtig, dass Veränderung in Übereinstimmung mit Ihrem höchsten Wert ist, damit, wie Sie wirklich sein wollen.



Halten Sie jetzt in 21 Punkten alle **Nachteile Ihres aktuellen Beziehungsmusters** fest. Ab dem zehnten Punkt wird Ihnen kaum noch etwas einfallen und Sie öffnen sich jetzt auch den irrwitzigen und abstrusen Erkenntnissen. Diese haben es dann wirklich in sich. Meine Coach sagte einmal: „Eine Liste mit 20 Punkten ist eine Mogelpackung.“ Deswegen nehmen wir einen 21. Punkt hinzu.

Welche Nachteile empfinden Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit, Ihre Beziehung, Ihre Sexualität, die Familie, die Finanzen, Ihre Wohnsituation oder alte Verletzungen?

- ♥ Mit welchen Nachteilen müssen Sie rechnen, wenn Sie sich nicht ändern?
- ♥ Welchen Preis werden Sie zahlen, wenn Sie so weitermachen wie bisher?
- ♥ Worauf werden Sie letztlich verzichten müssen, wenn Sie sich nicht ändern?
- ♥ Welche mentalen, emotionalen, physischen, finanziellen und seelischen Nachteile machen sich schon jetzt bemerkbar?
- ♥ Welche Auswirkungen hat Ihr Verhalten auf die Menschen, die Ihnen nahestehen?



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_

Halten Sie nun in ebenfalls 21 Punkten fest, **welche Vorteile Ihr neues Ziel haben könnte.**

Welche Auswirkungen könnte ein konsequentes Dranbleiben an der Übung auf Ihr Selbstwertgefühl haben?

- ♥ Welchen Auftrieb würde es Ihnen geben, wenn Sie Ihr Ziel erreichen?
- ♥ Welche Ziele könnten Sie noch erreichen, wenn Sie sich tatsächlich ändern würden?
- ♥ Wie würde Ihre Familie / Ihr\*e Partner\*in darauf reagieren?
- ♥ Um wie viel glücklicher könnten Sie ab sofort sein?

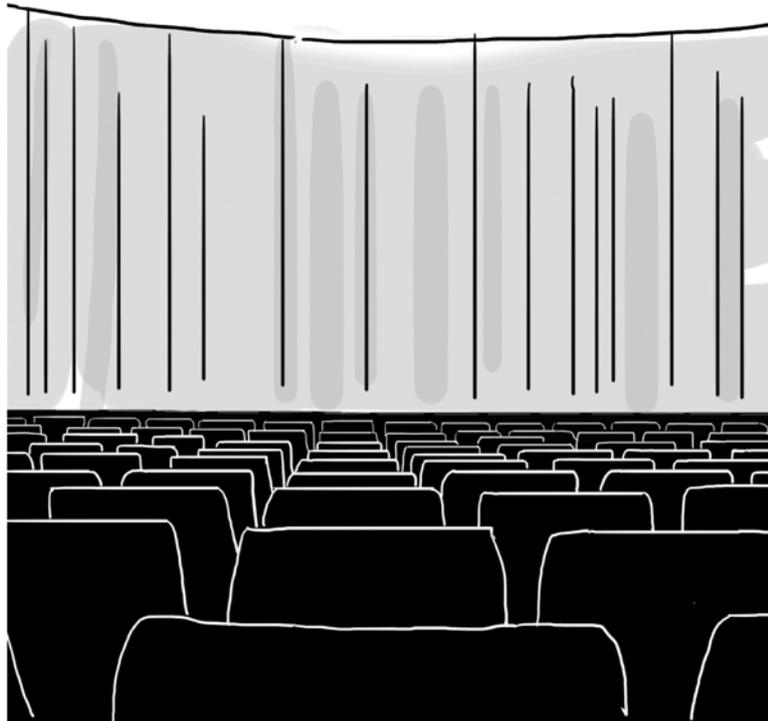
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_





Und jetzt stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Kino und schauen sich die Situation oder Ihr altes Verhalten als Film an.

Fragen Sie sich dann: Könnten Sie den Film auch anders ablaufen lassen? Könnten Sie die Situation auch anders betrachten?



- Lassen Sie die Filmszenen einmal als Zeichentrickfilm ablaufen und stimmen sich auf alberne Gefühle ein.
- Lassen Sie den Film rückwärts laufen und wieder vorwärts und rückwärts, immer schneller und immer öfter.
- Ändern Sie die Farben und lassen Sie die Menschen oder Situationen zu Karikaturen werden und veralbern Sie alles. Jemandem wachsen z. B. große Ohren, eine lange Nase oder Stielaugen.
- Nun spielen Sie noch die passende Musik ein und geben Sie den agierenden Personen andere Worte. Nutzen Sie Ihren Humor, wählen Sie Übertreibungen und Überzeichnungen.

#### **Schritt 4: Entwicklung einer neuen kraftvollen Alternative**

Wenn es in Ihrer Beziehung keinen Streit und kein Drama mehr gibt, fehlt tatsächlich etwas, es tun sich Lücken auf. Diese können Sie mit vielen Dingen füllen, die Ihnen sehr viel bessere Gefühle vermitteln. Entwickeln Sie am besten mehrere Alternativen. Sie könnten jetzt ...

- ♥ einen Plan aufstellen, wie Sie Ihre Ziele erreichen;
- ♥ anderen Menschen helfen, die Ihre Unterstützung brauchen;
- ♥ Menschen kennenlernen, die eine radikale Wende geschafft haben;
- ♥ nach Vorbildern Ausschau halten.



### **Schritt 5: Positive Verstärkung des neuen Musters**

Wiederholen Sie das neue, positive Verhalten und Ihre neuen Handlungen und Einstellungen, bis sie sich als Gewohnheit etabliert haben. Stellen Sie sich Ihre neue Handlungsalternative möglichst oft plastisch vor. Sollte sich das alte Verhaltensmuster wieder zeigen, dann durchbrechen Sie es. Den krassen Musterausstieg dafür haben Sie ja bereits gefunden (Seite 124). Entwickeln Sie einen Plan, wie Sie Ihr neues Muster mit intensiven, positiven Emotionen bestärken können. Fangen Sie sofort damit an und tun Sie es dann regelmäßig.

#### **Ihre kraftvolle Alternative für 21 Tage:**

Unser Gehirn braucht mindestens 21 Tage, um ein altes Muster zu löschen und eine neue Gewohnheit zu etablieren. Deswegen ist ein Zeitraum von drei Wochen eine gute Zeitspanne, damit sich ein neues Muster entfalten kann und Sie von den positiven Veränderungen überzeugt sind.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### **Belohnen Sie sich regelmäßig**

- ♥ Wie kann ich mich für den Erfolg belohnen?
- ♥ Welche große Freude kann ich mit der Veränderung verknüpfen?
- ♥ Was will ich mir gönnen (Lob, Geschenke, Handlungsfreiräume, alles, was ich wirklich schätze und genieße)?

Wenn das neue Verhalten der Entfaltung Ihrer Persönlichkeit und Ihrer persönlichen Weiterentwicklung dient und Sie mit großem Stolz erfüllt, wird es sich gut und dauerhaft etablieren lassen.

## Schritt 6: Der Öko-Check

Bevor Sie nun einen Vertrag formulieren, überprüfen Sie bitte, ob das neue Ziel sich auch wirklich mit Ihren Werten deckt. Ansonsten beginnen Sie lieber mit einer neuen Schattenüberwindungsübung.

Jede Entscheidung, jede Veränderung hat Auswirkungen, und nicht alle sind immer positiv. Bevor Sie also eine neue Verhaltensweise fest etablieren, sollten Sie sie mithilfe der jetzt folgenden Fragen überprüfen. Sollte dieser Check nicht positiv ausfallen, beginnen Sie erneut mit Schritt 1.

- ♥ Welche Folgen wird die Veränderung auf die Menschen in meiner Umgebung haben?
- ♥ Stimmen die neuen Alternativen mit meinem Lebensstil, meinen Überzeugungen und Werthaltungen überein?
- ♥ Habe ich tatsächlich mein altes Muster durchbrochen?
- ♥ Bin ich mir sicher, was ich will und warum ich es will?
- ♥ Sind die neuen Alternativen wirklich positiv und reizvoll?
- ♥ Habe ich hierdurch eine Chance, meine Kreativität zu entfalten?

## Schritt 7: Der Vertrag

Entwerfen Sie nun beide jeweils einen Vertrag, den Sie mit sich selbst schließen. Listen Sie hierfür alle wesentlichen Punkte auf. Und ganz wichtig: Prüfen Sie, ob alles, was Sie sich vornehmen, auch umsetzbar ist. Also keine „Mondziele“, sondern lieber überschaubare Zwischenziele. Wenn alles passt, unterschreiben Sie diesen Vertrag.



Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie alles richtig gemacht haben, schauen Sie sich Video 14 („Jetzt reicht!“) gerne mehrmals an. Die Schattenüberwindungsübung wird ein kleines Wunder in Ihrem Leben und Ihrer Liebe bewirken. Da lohnt es sich, sorgfältig zu sein und lieber gründlich als zügig vorzugehen.



## Vertrag

Ihr neues Ziel

---

---

Der krasse Musterausstieg

---

---

Ein „Erinnerungsfoto“ aus dem Comic-Film mit dem alten Muster:

Führen Sie Tagebuch



Ihre kraftvolle Alternative für 21 Tage:

---

---

---

Beginn:

Ende:

Belohnung:

Datum:

Unterschrift

**Halten Sie jeden Tag drei Beweise dafür fest, dass das neue Muster funktioniert.**

## 4.14 Ihre Traum(a)-Haus-Collage mit allen Methoden

Jetzt haben Sie alles beisammen, um Ihr eigenes Traum(a)-Haus zu kreieren. Ich empfehle Ihnen, dass Sie gemeinsam eine schöne Collage erstellen. So können Sie Ihre wertvolle Arbeit immer wieder ansehen und sich erinnern. Zudem wissen Sie stets, wo Sie sich gerade mit Ihrer Beziehung oder Ihren eigenen Gefühlen befinden.

Auf der nächsten Seite finden Sie ein Schema für die Gestaltung Ihres eigenen Traum(a)-Hauses. Die Umrisse könnten Sie z. B. auf einem großen Packpapierbogen nachzeichnen.

Dann fügen Sie in die Mitte des Hauses die Streit-Skizze ein. An den dort vermerkten Aussagen oder Gedanken werden Sie erkennen, dass die Worte den Ermahnungen aus Ihrer Kindheit entsprechen. So ist es zumindest bei ganz vielen Paaren, mit denen ich bisher im Aufwind-Institut gearbeitet habe.

In die Kinderstuben kleben Sie Ihre beiden Emotions-Skripte. Neben den Entscheidungsflur oder in den Keller kommen Ihre Beziehungssätze. Wählen Sie hier eine für Sie besonders prägnante Variante.

Auch Ihre vier inneren Anteile können Sie im Haus platzieren.

- ♥ Das Ich-Ideal nutzt gerne die Fluchttreppe, da außerhalb der Beziehung angeblich mehr Anerkennung lockt.
- ♥ Das Urteil richten Sie sicherlich in der Streit-Skizze gegen den / die Partner\*in.
- ♥ Mit Ihrem Schatten wird am ehesten Ihr\*e Partner\*in zu kämpfen haben.
- ♥ Das innere eingesperrte Kind fristet vermutlich grausamerweise im Keller bei den Drachen sein vernachlässigtes Dasein. Dort könnten Sie auch die schlimmste Szene aus dem Emotions-Skript hineinkopieren.

Das Traum(a)-Haus hat insgesamt fünf Stufen, die alle bereits erarbeiteten Level in diesem Arbeitsbuch abbilden.

Hierfür stehen die Etagen des Traum(a)-Hauses:

- ♥ Der Keller steht für die Stufe der Uneinigkeit.
- ♥ Das Kinderzimmer ist die Stufe der Bedürftigkeit.
- ♥ Die Etage mit dem Entscheidungsflur ist die Ebene der Heilung.
- ♥ Der Besinnungsraum versinnbildlicht die Ebene des Wachstums.
- ♥ Der Liebesraum steht für die Ebene des Bewusstseins.

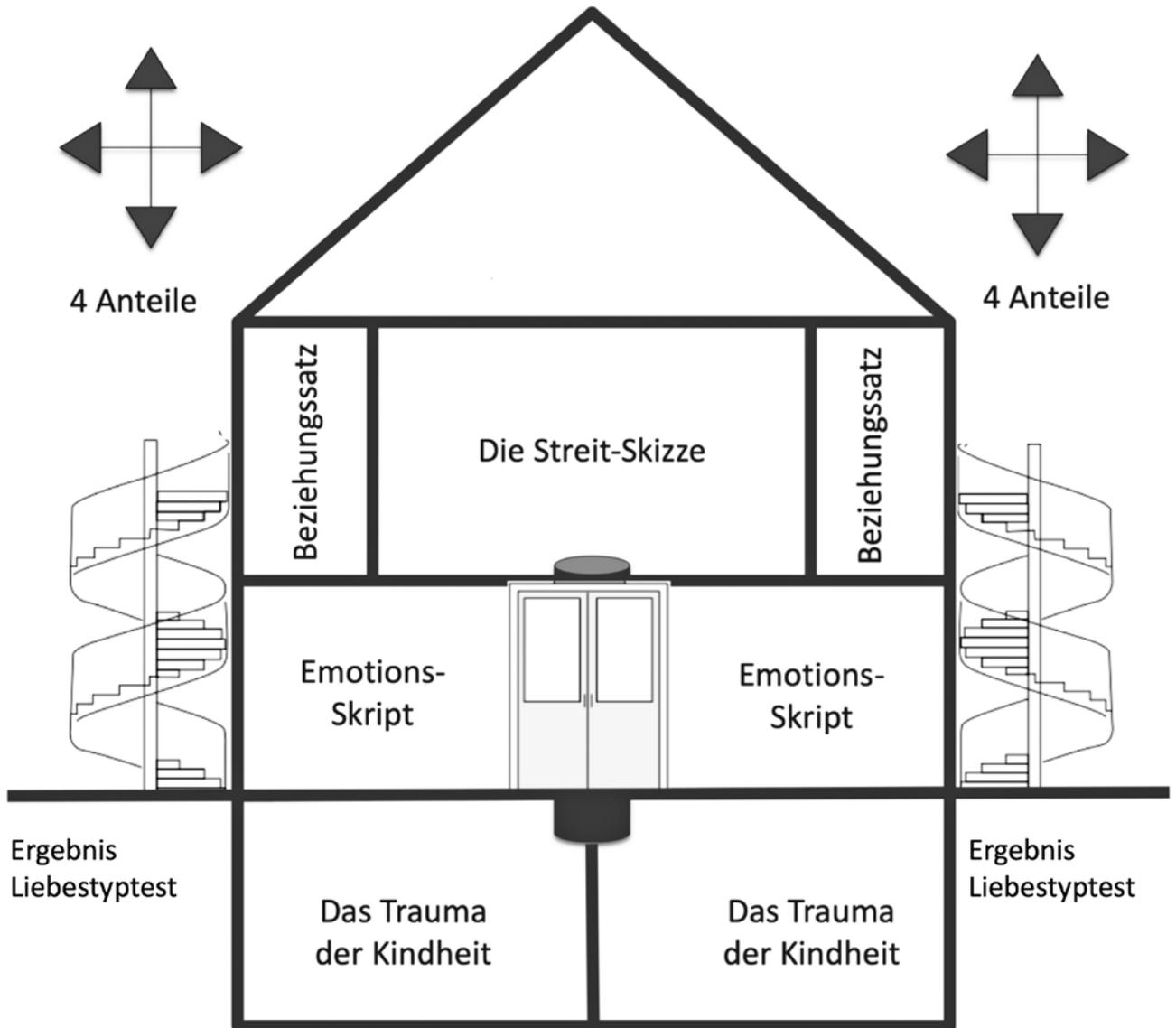
Die Röhre in der Mitte des Hauses übt eine Sogwirkung aus, die ins Reptilienghirn, also in den Keller führt. Dort befinden Sie sich, wenn Sie miteinander streiten oder apokalyptische Reiter aufeinander loslassen.

Mit der Haustür des Traum(a)-Hauses werden wir uns im nächsten Schritt beschäftigen, bei dem Sie lernen, konstruktive Beziehungsgespräche zur Klärung Ihrer wichtigen Themen anzugehen. Dort legen Sie außerdem die Hausordnung (= Ihre Beziehungsregeln) fest.



Video 15: Die Traum(a)-Haus-Collage





# 5. | Bewusste Liebe



## 5.1 Emotionen, Entscheidungen und die Folgen

Wie wichtig der achtsame Umgang mit emotionalen Reaktionsmustern aus der Kindheit ist, haben Sie in den vorhergehenden Lektionen erfahren und für sich selbst erarbeitet. Übergehen Sie diese Emotionen – egal ob allein oder im Miteinander –, wird Ihr limbisches System jede Entscheidung, jeden Veränderungsansatz boykottieren. Diese Automatismen im Gehirn sind einer der Hauptgründe dafür, dass so viele Paare kaum in der Lage sind, Themen sachlich anzugehen, gute Absprachen zu treffen oder gar Beschlüsse umzusetzen.

Zwischen Reaktionsmustern aus der Kindheit und aktuellen Empfindungen unterscheiden zu können ist der Dreh- und Angelpunkt für gute Absprachen.

Vielleicht haben Sie bereits selbst die Erfahrung gemacht, dass Sie auf eine Weise impulsiv entschieden oder gehandelt haben, zu der Ihr Verstand anschließend sagt: „Wie konntest du nur!“ Die Impulse, die aus dem limbischen System kommen, sind sehr viel schneller als Entscheidungen aus dem vernunftgeleiteten Gehirn. Ja, sie können den Verstand dominieren und ihn sogar ausschalten.

Doch wie können Sie wichtige Themen besprechen und Entscheidungen treffen, ohne von Emotionen überflutet zu werden oder zu streiten? Ich hatte Ihnen eine Methode versprochen, die es Ihnen ermöglicht, ohne Streit und Krisen, ohne Argumentations- und Überzeugungsschlachten auskommen. Bevor wir aber dazu kommen, müssen wir eine Voraussetzung schaffen: Sie müssen wissen, wie Sie beide Ihren Gehirnen – vorbei an den emotionalen Reaktionsmustern der Kindheit – stimmige Entscheidungen entlocken können.

### Die zwei Entscheidungssysteme des Gehirns

Im **limbischen System** werden Emotionen und Beziehungserfahrungen verarbeitet und emotionale Reaktionsmuster gespeichert. Letzteres gilt besonders für Erfahrungen von Stress, Krisen und Gefahr. Das limbische System ist auf die Sicherung des Überlebens ausgelegt. Entscheidungen werden schnell und impulsiv getroffen.

Der **Neokortex** ist der denkende und reflektierende Teil des Gehirns. Hier werden Möglichkeiten überprüft, Alternativen gegeneinander abgewogen. Entscheidungen werden zielorientiert getroffen, auf ihre Konsequenzen hin geprüft und es wird der Kontext einbezogen. Daraus resultiert ein wohldurchdachter Beschluss, aber ein solcher Entscheidungsprozess braucht Zeit und ist recht langsam.

Beide Systeme können zum selben Problem parallel mit sehr unterschiedlichen Entscheidungen aufwarten, und das kann überaus verwirrend sein.

Während der Neokortex noch damit zu tun hat, die Frage überhaupt zu verstehen, reagiert das limbische System bereits mit einem Handlungsimpuls. Dafür braucht es, so das Ergebnis eines spannenden Experiments, oft nicht länger als 0,3 Sekunden! Kein Wunder also, dass das limbische System so einiges durcheinanderwirbelt.

**Beruhigte Emotion + stimmiges Entscheiden = Liebe**

Um das Bild zu vervollständigen, müssen wir uns noch mit dem **Thalamus** beschäftigen. Er hat im Gehirn eine Wächterfunktion und entscheidet darüber, ob ein ankommender Sinnesreiz überhaupt an den Neokortex weitergeleitet wird. Schätzt er etwas als stressig oder alarmierend ein, schickt er es direkt ans limbische System. Dieses bekommt also immer Bescheid, während der Neokortex (die Vernunft) nur das mitbekommt, was vom Thalamus als ausgeglichen und gelassen bewertet wird.



Dämmert Ihnen, warum Ihr\*e Liebste\*r steif und fest behauptet, etwas ganz Bestimmtes gesagt zu haben, und Sie haben es definitiv nicht gehört? Sie haben es wirklich nicht gehört. Gemeinsam mit der Amygdala (Teil des limbischen Systems) hat nämlich Ihr Thalamus entschieden: „Das ist zu stressig, das taugt nicht für den Neokortex.“ Wenn Sie nun darüber in Streit geraten, ist der Thalamus in diesem Fall der „Übeltäter“, denn er hat Ihre „Steuerzentrale für sozial verträgliche Handlungen“ nicht freigeschaltet.

1:0 für das limbische System also. Vor allem bei Streit, Stress und Krisen ist es dem Verstand, dem Neokortex, haushoch überlegen. Und damit ist alles gesagt und jedes weitere Wort vergeblich? Nicht ganz! Wie wäre es, wenn Sie ein System hätten, das den Impuls aus dem limbischen System abfangen könnte. Welchen Einfluss hätte dies womöglich auf Ihre Entscheidungen?

## 5.2 Ihre innere Stimmigkeit mit der Resonanzskala messen

*„Die Intuition ist ein göttliches Geschenk. Der denkende Verstand ist ein treuer Diener. Paradox, dass wir heutzutage angefangen haben, den Diener zu verehren und die göttliche Gabe zu entweihen.“*

Albert Einstein

Sie sind nun darüber im Bilde, dass sich Ihr limbisches System erst dann beeinflussen lässt, wenn es bereits den ersten Impuls „herausgeschossen“ hat. Es ist deshalb nicht sinnvoll, wenn nicht gar höchst unklug, die Wirkung Ihrer eigenen Emotionen und schon gar nicht die Wirkung der Emotionen Ihrer / Ihres Liebsten zu ignorieren. Die folgende schlichte Unterscheidung wird Ihnen dabei helfen, Ihre Absprachen auf ein völlig neues Niveau zu bringen:

Der Impuls der Emotion (= die Intuition) kann in den Wert „stimmig oder unstimmig“ überführt werden und abbilden, was im limbischen System bereits geschehen ist.

Was müssen Sie tun? Sie müssen den Moment abpassen, *bevor* die Emotion die *Kontrolle übernehmen* kann. Wenn Ihnen das gelingt, lässt sich der Einfluss der Emotion abmildern und bewusstes Handeln wird möglich.

Doch wie messen Sie, ob im Inneren etwas stimmig oder unstimmig ist? Mithilfe der Resonanzskala. Dieses Werkzeug kommt tatsächlich ohne umfassende verbale Erklärungen aus. Warum ist das wichtig? Für Worte ist der Neokortex zuständig, der, wie Sie wissen, lange braucht, um alles zu analysieren.

Doch wir wollen hier ans limbische System herankommen. Für die Klärung von Themen wollen wir abfragen, welchen Resonanzwert es jeweils gibt. Und Impulse aus dem limbischen System lassen sich mithilfe einer Skala von 1 bis 10 messen.

Die Resonanzskala kennen Sie bereit. Sie ist Ihnen schon in den Kapiteln 1 und 2 begegnet. Hier kommt sie als Gradmesser Ihrer Intuition in der Klärungsmethode des strukturierten Beziehungsgesprächs (dazu gleich mehr) voll zum Einsatz.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
grausam		nicht gut			ungewiss		prima		

#### Wichtig – wichtig – wichtig

Sie brauchen ein Verständnis dafür, wieso die Resonanzskala funktioniert. Lesen Sie deshalb das Folgende ganz genau – und im Zweifelsfall noch einmal.



Und schauen Sie sich das Video im Online-Kurs an:  
In Video 16 geht es um die Resonanzskala.

## So messen Sie mit der Resonanzskala

Emotionen äußern sich immer und automatisch durch einen Impuls, und das sehr schnell (innerhalb von 0,3 Sekunden). Diese Impulse bemerken Sie oft nur in Form eines vagen Empfindens. Das Gefühl von Stimmigkeit oder Unstimmigkeit können Sie mithilfe der oben abgebildeten Skala oben von 1 bis 10 einordnen.

**1 bedeutet:** Das Gefühl ist ganz schrecklich. Es fühlt sich nach Keller an.

**10 bedeutet:** Besser kann es gar nicht sein. Es ist wie im Himmel.

**Die Werte 1 und 2** weisen darauf hin: Jemand befindet sich im Reptilien-Gehirn, weil ein früheres Trauma angestoßen wurde oder die aktuelle Interaktion grausam ist. Diese niedrigen Werte deuten an, dass der Überlebensmodus von Angriff, Flucht oder Starre aktiv ist und die Sprachregion lahmgelegt wurde.

In diesem Fall sollten augenblicklich sämtliche Gespräche eingestellt werden, denn sonst würde der Affekt-Alarm übergangen. Weitere Debatten oder Auseinandersetzungen könnten zu einer erneuten oder einer weiteren Traumatisierung führen.



**Die Werte 3 bis 5** deuten auf emotionale Trigger hin, die im limbischen System gespeichert sind. Alte und unverarbeitete Verletzungen aus der Kindheit führen dazu, dass eine Person nicht im Hier und Jetzt sein kann.

**Werte unter 5** zeigen an: Diese Situation ist nicht zumutbar. Die Beteiligten sollten sehr achtsam sein und unverzüglich Raum für die wahrnehmbaren Empfindungen schaffen.

**Die Werte 6 bis 7** deuten an: Hier könnte der Wendepunkt hin zu einer inneren Gefasstheit erreicht sein.

Die Situation ist jedoch fragil, die Stimmung könnte noch kippen. Alles, was zu mehr Gelassenheit und Gefasstheit beiträgt, steigert den Stimmungswert und festigt die Situation.

**Die Werte 8 bis 10** zeigen: Es gibt eine innere Beruhigung, faire Verhandlungen sind möglich.

Planungsgespräche, Absprachen und Entscheidungen sollten stets auf diesem Level stattfinden. Es wird offenbar, dass sämtliche Emotionen zur Ruhe gekommen sind und wahrhafter Harmonie und Übereinstimmung Platz gemacht haben.

### 5.3 Eine gute Entscheidungskultur – das A & O der Liebe

Im Folgenden möchte ich Ihnen die Regeln für das strukturierte Beziehungsgespräch vorstellen. Diese Methode zur Klärung wichtiger Themen und gemeinsam getroffener Absprachen wird Ihre Beziehung ungemein bereichern. Eine bewusste Entscheidungskultur sollte in jeder Partnerschaft gepflegt werden. Regelmäßige Planungs- und Abstimmungsgespräche sind aus meiner Sicht ein Zeichen emotionaler Reife. Diese Reife haben Sie bereits mehr als bewiesen.



In Video 17 geht es um das strukturierte Beziehungsgespräch.

Das strukturierte Beziehungsgespräch besteht zu zwei Dritteln aus der Vorbereitung und nur zu einem Drittel aus der Abstimmung und dem Notieren der Ergebnisse.



## Vorbereitung auf das strukturierte Beziehungsgespräch

In die folgenden Hinweise sind Erfahrungen aus der Arbeit mit vielen Paaren geflossen, die diese Klärungsform genutzt haben. Ihr Vorteil: Sie profitieren von den Erfolgen und Ihnen bleiben hoffentlich Misserfolge erspart.

### Was Sie im strukturierten Beziehungsgespräch beachten sollten:

Grundlegendes:

- ♥ Wählen Sie sachliche Themen, keine emotionalen Beziehungskonflikte.
- ♥ Ihre Partnerschaft sollte die Ebene der Uneinigkeit oder Bedürftigkeit hinter sich gelassen haben.
- ♥ Sie sollten beide mit der Themenwahl hohe Resonanzwerte erzielen (ab 8).

### Umgang mit der Würdigung

- ♥ Der Ausdruck von Wertschätzung und Dankbarkeit hebt Sie beide auf hohe Stimmungswerte.
- ♥ Würdigen Sie das, was Ihr\*e Partner\*in schon Gutes für das gewählte Thema tut.
- ♥ Achten Sie darauf, dass Ihre Ausführungen würdigend sind und auch wirklich keine apokalyptischen Reiter enthalten.

### Die Formulierung der Lösungsvorschläge

- ♥ Wählen Sie ganz einfache Sätze. Das limbische System ist sehr primitiv und kindlich.
- ♥ Schlagen Sie nur vor, was auch Sie selbst auf hohe Werte bringt. Es geht hier nicht um Gefälligkeiten, sondern um Glück und Erfüllung für Sie beide.
- ♥ Formulieren Sie so konkret wie möglich, sodass die Antwort nur ein Skala-Wert sein kann.
- ♥ Vermeiden Sie unbedingt Diskussionen.
- ♥ Geben Sie sich wirklich Mühe mit den Sätzen und dem Aufschreiben (fünf bis sieben Lösungen sind gut).

### Bei der Abstimmung

- ♥ Wenn ein Lösungsvorschlag gut ist, aber noch nicht ganz passend, formulieren Sie ihn schriftlich um. Bitte keine Diskussionen führen.
- ♥ Ihre Lösungen können Sie im Wechsel oder nacheinander vorlesen.
- ♥ Denken Sie nie nach, wie die Lösung für Sie ist. Wagen Sie es, den Resonanzwert herauszulassen. Ansonsten wird die neue Regelung später von Ihnen selbst boykottiert.
- ♥ Es kann gut sein, dass Ihnen Ihr eigener Resonanzwert unangemessen vorkommt. Sie sind es noch nicht gewohnt, Ihrer inneren Stimme zu vertrauen. Das wird mit der Zeit besser.

### Die neue Regelung schriftlich festhalten

- ♥ Erstellen Sie – sofort, nicht später – aus den guten Lösungen eine Regelung in schriftlicher Form, der Sie beide mit dem Wert 8 zustimmen können.
- ♥ Überprüfen Sie die Regelung in einem der nächsten strukturierten Beziehungsgespräche.

Führen Sie optimalerweise alle 14 Tage ein strukturiertes Beziehungsgespräch. Sobald Sie Frieden und Übereinstimmung in Ihrer Beziehung wahrnehmen, können Sie die Abstände nach Bedarf verlängern.



## 5.4 Das strukturierte Beziehungsgespräch – Ablauf

Wie wollen Sie mit den Themen wie Sexualität, Streit, Absprachen, Arbeitsteilung, Freizeit, Freundschaften, Trennungen, Urlaub etc. in Ihrer Beziehung umgehen?



Definieren Sie gemeinsam das Ziel:

**Wir finden eine gute Regelung für**

.....,

**mit der wir uns beide gut fühlen.**

Das Thema sollten Sie mit der Resonanzskala überprüfen. Dann nimmt sich jeder Zeit, die Punkte 1 bis 3 schriftlich vorzubereiten.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
grausam		nicht gut			ungewiss		prima		

1. Würdigung des Partners/ der Partnerin: Was tust du schon Gutes für das gewählte Thema / Problem?
2. Was ist für mich das Problem?  
Schreiben Sie sich grundsätzlich alles von der Seele, um sich klar zu werden, wo der Knackpunkt liegt. Dies wird später nicht vorgelesen, da eine Diskussion über Probleme die Krisenenergie entfacht. Schreiben Sie deshalb das Problem auf ein separates Blatt.
3. Lösungsvorschläge sammeln, die mit der Resonanzskala bewertbar sind. „Wo landest du stimmungsmäßig, wenn ...?“

Das Blatt mit den beschriebenen Problemen werfen Sie fort (oder Sie verbrennen, vergraben, zerreißen, ertränken ... es). Sprechen Sie nicht über Schwierigkeiten, Verletzungen oder Konflikte!!

Lesen Sie sich beide zuerst die Würdigungen vor. Dann stellt jeder seine Lösungsvorschläge vor und der andere bewertet diese mit der Resonanzskala. Dafür müssen die Lösungsvorschläge klar, nachvollziehbar und einfach formuliert sein.

- ♥ Lösungen mit Werten von 1 bis 5 werden ersatzlos gestrichen.
- ♥ Lösungen mit Werten zwischen 6 und 7 können nachgebessert werden. „Was brauchst du, um höher zu kommen?“
- ♥ Die neue, nachgebesserte Lösung sollte ebenfalls aufgeschrieben und dann abgestimmt werden.
- ♥ Am Ende wird die Regelung schriftlich festgehalten und bildet später das Fundament Ihres Liebesvertrags.

## Ihre guten Regelungen

### *Regelung 1*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### *Regelung 2*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### **Regelung 3**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Regelung 4**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fügen Sie weitere Regelungen hinzu, für alle Bereiche Ihrer Beziehung.  
Daraus entsteht dann Ihr späterer Liebesvertrag.

Diese Regelungen werden Frieden in Ihre Partnerschaft bringen.

## 5.5 Ihr Liebesvertrag

Zum Abschluss fügen Sie so nach und nach alle Regelungen, die Sie miteinander erarbeitet haben, zu einem Liebesvertrag zusammen.



„Wir leben eine bewusste Beziehung, in der jeder wachsen, entspannt leben und sich entfalten kann, in der jeder sich unterstützt, getragen und gefördert fühlt.“

Darunter verstehen wir:

---

---

---

---

---

---

Unsere gemeinsamen Ziele

---

---

---

---

---

---



## **Ein Muster für einen Liebesvertrag**

### ***Unsere Planungen***

Wir planen das Jahr, den Monat, die Woche und den Tag gemeinsam. Es gibt keine Alleingänge, Pläne oder Terminlegungen ohne Absprache mit dem anderen. Grundlage unseres Erfolgs als Paar ist unsere wöchentliche Planung, um Wesentliches und Wichtiges in den Vordergrund zu stellen. Hier finden die Interessen, Wünsche und Bedürfnisse einen schriftlichen Niederschlag. Die Wochenplanung ist unser zentrales Instrument der Reflexion unserer Ziele. Die Planung von Terminen ist dem eher untergeordnet. Jeder bereitet sich auf das Planungsgespräch vor: Was will ich, was ist mir wichtig? Welche Themen stehen an, wofür brauchen wir Lösungen? Wie lief die letzte Woche, wofür wollen wir uns belohnen, welche Wünsche möchten wir umsetzen? Etc. Anliegen, die spontan dazwischenkommen, bedürfen der gemeinsamen Absprache. Zeit für Entspannung und Seele-Baumeln-Lassen wird in die Wochenplanung einbezogen. Wir sind uns einig, dass spontanes Umdisponieren unseren gemeinsamen Erfolg als bewusstes Paar und erfolgreiches Team und das Vertrauen in die Verlässlichkeit des anderen untergräbt.

### ***Gemeinsame Zeit für uns als Paar***

Wir gestalten alle 14 Tage eine bewusste Zeit für sexuelles Wachstum (Ritual, Persönlichkeitsentwicklungsex, Neues ausprobieren). Wir teilen uns gegenseitig mit, welche Wünsche, Ängste und Vorstellungen wir haben. Zeitmangel, sich nicht trauen sowie Verschiebungen sind Ausreden und verletzen den anderen. Hat einer von uns beiden Lust auf Sex und der andere nicht, tauschen wir uns aus und finden eine Lösung, die uns beiden guttut und ins Wachstum führt.

Alle 14 Tage führen wir ein strukturiertes Beziehungsgespräch. Wir verpflichten uns zur gemeinsamen Paararbeit, indem wir regelmäßig Literatur zu diesem Thema lesen und uns Unterstützung in Form von Paar-Coaching oder Therapie zu zweit suchen. Zweimal im Jahr besuchen wir ein Seminar, welches uns als Paar weiterbringt. Jeder ist verantwortlich für die Verletzungen aus der eigenen Kindheit und sucht sich hier fachliche Hilfe, wie z. B. Therapie oder Seminare. Diese alten Verletzungen dürfen die Beziehung nicht dominieren. Vielmehr sorgt jeder für sein inneres Kind und ist auch dann als Erwachsener anwesend, wenn das innere Kind schreit, heult, tobt, bockig ist, sich zurückziehen will oder seine naive Macht ausspielen möchte. Argumente des inneren Kindes fließen niemals in die bewusste und erwachsene Auseinandersetzung als Paar ein. Dafür zu sorgen ist unser tiefer Wunsch und Wille und dafür setzt sich jeder von uns aktiv ein.

### ***Umgang mit Verletzungen***

Wir vermeiden jeden unproduktiven Streit durch den „Ausstieg aus dem Streit“. Ist einer von uns beiden (durch den anderen) sehr verletzt oder in persönlicher Not, hat jeder von uns die Möglichkeit, den Ausnahmezustand auszurufen. Das bedeutet: Wir schieben nach Möglichkeit Pläne auf, legen Termine um, holen Schlaf in vernünftigem Maß nach, um dem Notleidenden zur Hilfe zu eilen und Unterstützung anzubieten. Wir verpflichten uns, den Ausnahmezustand sehr achtsam und nur bei schlimmer Not einzusetzen und bei längerfristigen Krisen zeitnah ein strukturiertes Beziehungsgespräch zu führen oder eine Therapie zu beginnen. Hat einer etwas getan, was den anderen sehr verletzt, dann finden wir gemeinsam einen Ausgleich, der die Verletzung wieder heilt und gutmacht. Als Maßstab gilt hier, dass der andere sich wieder gut fühlt, und nicht, was der Verletzende als Gutmachung ansieht. Es sollte danach aber auch wieder gut und abgeschlossen sein. Das Thema wird nur dann „aufgewärmt“, wenn die Wiedergutmachung noch nicht gelungen ist. Ansonsten ist das Thema abgeschlossen.

### **Unsere Freizeit**

Wir planen alle zwei Monate ein Erholungswochenende, an dem wir uns nur auf uns und unsere Beziehung besinnen. Wir machen im Jahr mindestens zwei (besser drei) Wochen gemeinsam Urlaub.

### **Finanzen**

Wir führen einmal im Monat ein Finanzgespräch.

### **Freunde und Familie**

Wir sind uns einig, dass ein gutes soziales Umfeld unsere Beziehung bereichert. Wir pflegen deshalb Kontakte zu Freunden, gemeinsamen wie nicht gemeinsamen. Personen, die sexuelles Interesse an einem von uns haben, werden auf Distanz gehalten (keine Vieraugentreffen, keine Telefonate oder Kurznachrichten, ohne dass der andere davon weiß, keine Geschenke). Bei Kindern aus vorherigen Verbindungen gilt: Wenn sie klein sind und ihren Vater / ihre Mutter brauchen, haben sie in unserer Beziehung Vorrang. Derjenige von uns, der aus einer früheren Beziehung Kinder hat, plant die Zusammenkünfte mit dem Ex-Partner und geht mit eigenen Interessen an diesen zurückhaltend um. Bei eigenen Kindern hat das Paar Vorrang: Wir sorgen dafür, dass es in unserer Paarbeziehung immer ein gutes Gleichgewicht von Liebe, Freizeit und Sexualität gibt. Nur so haben wir die Kraft, unseren Kindern gute Eltern zu sein und ihnen eine langfristige Bindung an uns beide zu ermöglichen. Die Arbeit oder eigene Interessen stehen in guter Balance zu unserer Paarbeziehung.

Die eigenen Eltern gehören dem Herkunftssystem an. Aktiv lösen wir zu starke Bindungen, damit unsere Liebe wachsen und blühen kann. Wir sind uns einig, dass erwachsene Kinder nicht für ihre Eltern zu sorgen haben (es sei denn, sie sind alt und gebrechlich). Unsere Beziehung hat den absoluten Vorrang vor den Bindungen an die Eltern. Zu intensive Kontakte hindern uns in unserem Wachstum. Der Partner, der zu intensiv an den eigenen Eltern hängt, verpflichtet sich zu einer Therapie, um die Liebe in der aktuellen Beziehung nicht zu gefährden. Wir sind uns einig, dass eine zu starke Bindung an die Eltern unsere Liebe auf Dauer zerstören wird.

### **Was uns wichtig ist**

---



---



---



---



---



---



---



---



Wir verpflichten uns, diese Regeln einzuhalten und in den Wochenplanungen über die Umsetzung und Einhaltung zu reflektieren. Unsere Liebe sowie den Alltag werden wir durch neue Absprachen immer schöner, erfüllender und freudiger gestalten.

Datum:

.....  
Mann

.....  
Frau

## 5.6 Ihr Paar-Diplom

### *Sie verdienen ein Paar-Diplom!*

Sie haben es geschafft und alle Methoden in diesem Arbeitsbuch zur Traumasensiblen Paartherapie erarbeitet. Gehen Sie jetzt bitte noch einmal zurück auf Seite 22, zum Test zur Einschätzung Ihrer Beziehungsfähigkeit.

Sollte sich Ihr errechneter Durchschnittswert nicht auf Liebesraum-Niveau (= 8–10) erhöht haben:  
Kein Problem. Drehen Sie eine Ehrenrunde und gehen die Übungen noch einmal durch.

Hiermit bescheinige ich  
PD Dr. Katharina Klees  
Erfinderin der Traumasensiblen Paartherapie  
**Ihnen**

.....

die folgenden Beziehungsfähigkeiten erworben zu haben:

- ♥ Sie haben sich aktiv für die Rettung Ihrer Beziehung eingesetzt.
- ♥ Sie sind in der Lage, die eigene Beziehungsfähigkeit einzuschätzen.
- ♥ Ihr Beziehungsbewusstsein ist auf ein sehr viel höheres Niveau angestiegen.
- ♥ Sie kennen die apokalyptischen Reiter und haben sich auf ein Null-Streit-Abkommen geeinigt.
- ♥ Sie sind in der Lage, Krisensituationen achtsam anzugehen.
- ♥ Sie wissen, wie Ihr Gehirn im Konfliktfall tickt, und können Ihre Emotionen beruhigen.
- ♥ Sie sind in der Lage, wirkungsvolle Grenzen zu setzen und zu Ihrem eigenen Schutz Konsequenzen einzuhalten.
- ♥ Sie loben und würdigen Ihre\*n Partner\*in jeden Tag.
- ♥ Sie kennen Ihre emotionalen Reaktionsmuster aus der Kindheit.
- ♥ Sie kennen die emotionalen Reaktionsmuster aus der Kindheit Ihres/ Ihrer Liebsten.
- ♥ Sie kennen Ihre Paardynamik und haben Ihren Schattenanteil überwunden.
- ♥ Sie sind in der Lage, Ihrer beider Beziehungsmuster und die gemeinsame Krisen-Dramaturgie zu verstehen und aktiv in gute Bahnen zu lenken.
- ♥ Sie haben eine Collage Ihres Beziehungshauses mit allen Methoden dieses Arbeitsbuchs erstellt und an einem gut sichtbaren Ort platziert.
- ♥ Sie führen alle 14 Tage ein strukturiertes Beziehungsgespräch und Ihr Liebesvertrag befindet sich auf dem neuesten Stand

*Katharina Klees*





## 6. | Beziehungsexperten – ein Schlusswort

Schon immer habe ich interaktive Bücher geliebt, Bücher, die mich in meiner Persönlichkeit, meinem Leben und meinem Beruf weiterbringen. Wie glücklich wäre ich gewesen, hätte ich damals ein solches Arbeitsbuch in meinen Koffer packen können, um während meines Inselurlaubs ein Kapitel nach dem anderen angehen zu können. Dieses Arbeitsbuch hätte mir sehr gefallen. Es heißt ja oft, wenn man etwas am liebsten für sich selbst behalten möchte, dann ist es ein tolles Geschenk.

Es wäre schön, wenn Sie dieses Arbeitsbuch während Ihrer gemeinsamen Bearbeitung ebenso in Ihr Herz geschlossen hätten wie viele Paare das Buch zur Traumassensiblen Paartherapie. Ich habe sogar die Hoffnung, dass Sie als Paar sehr viel mehr von dieser speziellen Ausführung profitieren, da ich es ja extra für Liebende geschrieben und gestaltet habe. Auch wenn beide – Grundlagenbuch und Arbeitsbuch – einander ergänzen, hat dieses Arbeitsbuch definitiv Ihre Kompetenz in Sachen eigener Partnerschaft erhöht. Damit sind Sie zu Beziehungsexperten geworden.

Wenn Sie den Nebel der Verwirrung erfolgreich hinter sich lassen konnten, kann Ihnen Ihr eigenes Werk jederzeit wieder den Weg zur Heilung und zum Wachstum weisen – wie ein Leuchtturm. Sie müssen nur erneut Ihre Einträge lesen, Ihre Skizzen, Skripte und Beziehungsmuster ansehen und schon entheddern Sie Ihre Krisenproblematik.

Zum Abschluss möchte ich Ihnen ans Herz legen, ein strukturiertes Beziehungsgespräch durchzuführen, das in etwa diesem Ziel dienen könnte:

*„Wir finden eine gute Regelung, um unsere Erkenntnisse aus diesem Arbeitsbuch in unser Leben zu integrieren?“*

Es gab einmal ein Paar, das ein strukturiertes Beziehungsgespräch direkt beim ersten Übungs-Durchgang hierfür nutzte. Ich war sehr beeindruckt, wie viel die beiden Eheleute von meinem Ansatz der Traumassensiblen Paartherapie verstanden hatten und was sie alles davon umsetzen wollten. Wenn Sie es probieren möchten, helfen Ihnen ganz sicherlich die zwölf Regeln, die für das Konzept des Traum(a)-Hauses stehen.

## 6.1 Die zwölf Regeln des Traum(a)-Hauses

Es gibt eine ganze Reihe von sehr wertschätzenden und konstruktiven Rezensionen zu meinem Buch *Traum(sensibile) Paartherapie*. In einer davon wird mein zentrales Anliegen sehr treffend zusammengefasst: „Bewusste Beziehung wird zum Weg der Trauma-Begleitung.“

Die zwölf Regeln des Traum(a)-Haus-Konzepts sind in diesem Sinne Wegweiser zu einer Optimierung der Traumaheilung. In der traumatherapeutischen Einzelarbeit fehlen die Spiegelfunktion und der Trost einer liebenden Bezugsperson. Doch gerade in einer Partnerschaft zeigt sich ein erlittenes Trauma am schmerzlichsten. Der liebste Mensch in Ihrem Leben kann Sie aufs Härteste verletzen und ist zugleich Ihr wichtigster Lehrmeister. Nicht umsonst lautet der Titel eines meiner bekanntesten Videos auf YouTube *Verbündete heilen*.

**Dieses Arbeitsbuch hat Sie zu wahrhaft Verbündeten gemacht.**

Nach meiner Erfahrung scheitern Beziehungen – nicht nur jene mit Traumahintergrund – daran, dass die zwölf Regeln nicht bekannt sind oder nicht umgesetzt werden. Sie werden Ihre Beziehung bereichern und eine enorme Energie sowie kreative Schöpfungskraft freisetzen.

**Bitte vergessen Sie niemals Ihre Lernfortschritte. Sonst leiden und streiten Sie erneut oder leben wieder nur eine oberflächliche Harmonie.**

Die Regeln unterstützen Ihre Beziehung, daran werden Sie wachsen und sich höheren Aufgaben und Zielen widmen können.

### Drei Regeln für den Alltagsraum

- ♥ Steigen Sie konsequent, liebevoll und abgesprochen aus jeder Streitsituation aus.
- ♥ Führen Sie regelmäßig zu festen Terminen und in einem ungestörten Umfeld strukturierte Beziehungsgespräche durch.
- ♥ Nehmen Sie sich viel Zeit und Muße, um zu erforschen, was Sie für sich in dieser Beziehung brauchen und wollen.

### Drei Regeln für die Kinderzimmeretage

- ♥ Üben Sie beständig und selbstdiszipliniert den Umgang mit belastenden Emotionen.
- ♥ Kümmern Sie sich aktiv um die Verletzungen Ihrer Kindheit und entlasten Sie damit Ihre Partnerschaft.
- ♥ Klären Sie problematische Beziehungskonstellationen, die Sie in die Liebesbeziehung einbringen.

### Drei Regeln für die Abwärtsröhre und die Fluchttreppe

- ♥ Gestalten Sie gemeinsam Ihren Liebesvertrag aus den Regeln der strukturierten Beziehungsgespräche.
- ♥ Lernen Sie Ihre innere Paardynamik kennen, die Sie im Entscheidungsflur zu einem höheren Bewusstsein anleitet.
- ♥ Wandeln Sie alte Verletzungen zu Museumsartefakten um, die danach im Keller einen Ehrenplatz erhalten.

### Drei Regeln für den Liebesraum

- ♥ Planen Sie regelmäßig emotionale Begegnungen in Ihrer Beziehung ein, absichtslos und ohne Sex.
- ♥ Halten Sie Ihre Sexualität durch gemeinsame Absprachen, Planungen und Gespräche lebendig.
- ♥ Führen Sie eine 14-tägige Erforschung sexueller Methoden mit Vorbereitung, wechselseitiger Zustimmung und abschließender Analyse durch.

## 6.2 Grenzen und Chancen

Diese letzten beiden Regeln für den Liebesraum zeigen auf, dass wir das wesentliche Thema der Sexualität in diesem Arbeitsbuch nicht angegangen sind. Ich habe die Regeln dennoch aufgeführt, um Sie auf das Online-Material und die Seminare hinzuweisen, die es im Aufwind-Institut zur Traumaisensiblen Sexualtherapie gibt. Wenn Sie mögen, können Sie gerne mit dem an das Krisen-Skript angelehnten Sex-Skript experimentieren, in welchem Sie eine kritische sexuelle Situation aufzeichnen. Sie werden erkennen, welche besondere und heilsame Energie dies entfachen kann.

Was ich ebenfalls ausgelassen habe, ist die Anleitung für eine optimale Trennung. Zum einen richtet sich dieses Arbeitsbuch wirklich an „Verbündete“, die zusammenbleiben, ihre Familie erhalten und die besten Eltern für die Kinder sein wollen.

Und sollten Sie wider Erwarten trotz des Arbeitsbuchs am Ende Ihrer Beziehung angekommen sein, gibt es bereits den Online-Kurs „Trennungs-Trauma überwinden“. ↗ <https://elopage.com/s/Aufwind-Institut/trennungs-trauma-ueberwinden-4-kriterien-fuer-die-richtige-entscheidung>

Sie dürfen sich sicher sein, dass Sie nach der Durchführung aller Übungen das Beste für sich selbst, für Ihre\*n Liebste\*n und für Ihre Kinder getan haben. Wer weiß, womöglich haben Sie sogar die Weitergabe eines transgenerationalen Traumas unterbrochen und damit Raum für neue Entwicklungen geschaffen.

Eines kann ich Ihnen geradezu garantieren: Sie beide sind jetzt Experten für Ihre Beziehung. Selbst wenn Sie eine Paarberatung begleitend in Anspruch nehmen wollen, kann niemand mehr Sie zu einer unstimmgigen Intervention oder einem unpassenden Ratschlag überreden. Denken Sie in diesem Zusammenhang bitte an die Resonanzskala.

Sie kommen bestens vorbereitet in die Paartherapie und haben damit vielen Fachleuten einiges voraus. Sie sind in der Lage, durch die Betrachtung einer Streitsituation eine Brücke zu Ihren Kindheitswunden zu schlagen. Sie wissen, wie Ihrer beider Wunden in Ihrer Partnerschaft ineinandergreifen. Sie können sogar mit Ihrem Wissen über Beziehungsdynamiken Ihren Therapeuten besser verstehen.

Bedenken Sie bitte, wie ungewöhnlich noch immer die Berücksichtigung eines Traumahintergrunds in der Ausbildung zur Paartherapie ist. Auch Beziehungs-Coachs leben in einer Gesellschaft, in der die Auswirkungen der Erziehung kriegstraumatisierter Eltern auf die späteren Beziehungsprobleme kaum Beachtung finden. Dieses Arbeitsbuch immunisiert Sie auch gegen die Abhängigkeit von Autoritäten oder Gurus. Auch Helfer können noch unerkannte traumatische Anteile in sich tragen.

Sie werden sogar zu einer wachstumsfördernden Herausforderung für Berater und Therapeutinnen, wenn Sie Ihr neues Wissen einbringen. Viel kritischer werden Sie überprüfen können, wie gut ein therapeutischer Ansatz ist. Es geht um Ihr Glück, Ihre Liebe, Ihre Kinder und womöglich auch um Mitarbeiter\*innen oder Ihr eigenes Geschäft. Sie tragen für all dies die Verantwortung. Deswegen ist das Beste gerade gut genug.

Ich jedenfalls habe mein Bestes für Sie gegeben und vertraue der vielfältigen Anerkennung für das Traum(a)-Haus-Konzept.



Ich vertrete die Meinung, dass Menschen in Krisensituationen eher eine Anleitung brauchen, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen, anstatt wie kleine Kinder an die Hand genommen zu werden.

Zum Abschluss will ich Ihnen noch eine Empfehlung unterbreiten: Dieses Zitat stammt aus dem Film *Marygold Hotel*: „Am Ende wird alles gut. Und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.“ Wenn Sie also weitere Hilfe benötigen – Sie wissen, wo ich zu Hause bin. Ich bin für Sie da. Die ausgebildeten traumasensiblen Paartherapeuten sind für Sie da.

Tragen Sie dieses Arbeitsbuch zu Ihrem Therapeuten. Empfehlen Sie es guten Freunden, damit auch diese erfahren, was ich Ihnen von Herzen wünsche.

### *Frieden in jeder Beziehung*

Es war mir eine Freude, Sie begleitet zu haben

Ihre

Melanie Kies

# Literatur

GOTTMAN, J. M & SILVER, N. (2006): Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe. Berlin: Ullstein.

KLEES, K. (2018): Traumasensible Paartherapie. Mit dem Traum(a)-Haus-Konzept aus der Beziehungskrise. Paderborn: Junfermann.

MIEDANER, T. (2014): Coach dich selbst, sonst liebt dich keiner. München: mvg.

ROESLER, C. (2018): Paarprobleme und Paartherapie. Stuttgart: Kohlhammer.



Aufwind  
Institut PD Dr. Katharina Klees

LOGIN KONTAKT  
0170 / 779 16 22

HOME NEUIGKEITEN ANGEBOTE GRATISSEITE SHOP SEMINARE

← Zurück

THERAPIE & WEITERBILDUNG FÜR PAARE & TRAUMA  
PAARTHERAPIE UND SEMINARE  
LUDWIGSHAFEN/RHEIN UND NEUSTADT A.D. WEINSTRASSE



**Angebote für Paare**

Hilfe bei Beziehungskrisen, sexuellen Problemen, Trennungsberatung, Exklusivpaarseminar, alle 14 Tage, am Wochenende, Online-Beratung, Video-Coaching

Veränderung angehen



**Weiterbildungen für Fachkräfte**

Traumaisensible Paartherapie (TSPIT), Traumaisensible Sexualtherapie (TSST), Einführungsseminare, Inhouse-Schulungen, Online-Seminare

Start in die Berufung



**Online-Kurse & Video-Seminare**

Hier gibt es Materialien, Online-Kurse, Portale, Trancen, Webinare, PDF-Downloads, Aufwind-YouTube, E-Books und Erklärvideos

Jetzt flexibel lernen



**Über uns**

Für Menschen, die von einem mehrgenerationalen Trauma wegen des Krieges oder eines Bindungstraumas betroffen sind

Gemeinsam stärker

Weitere Informationen zur traumasensiblen Paartherapie, zu Online-Kursen und Therapieangeboten finden Sie unter ↗ <http://www.aufwindinstitut.com>

### Dort finden Sie auch Informationen zur Heron-Stiftung

Die Präambel:

Die HERON-Stiftung hilft Menschen, die von einem mehrgenerationalen Trauma infolge des Krieges oder eines Bindungstraumas in der Familie in ihrer Fähigkeit beeinträchtigt sind, zu erziehen, Beziehungen positiv zu gestalten und erfüllende Berufe zu ergreifen. Die HERON-Stiftung hat den Zweck, Menschen zu friedvollen Beziehungen, Kontakten und Interaktionen zu befähigen, um Kinder und andere Schutzbedürftige oder Betroffene nachhaltig vor Verlust, Traumata, Gewalt, Vernachlässigung und Einsamkeit zu schützen.





## Warum Streiten nicht verbindet

Erleben Sie in Ihrer Paarbeziehung häufig Konflikte? Kommt es zwischen Ihnen und Ihrer Partnerin/Ihrem Partner zu überzogenen Gefühlsausbrüchen oder herrscht zermürbendes Schweigen? Einer der Gründe dafür kann ein Trauma aus der Kindheit sein. Vielleicht haben Ihre Eltern Schlimmes im Krieg erlebt und gaben unverarbeitete Belastungen ungewollt an Sie weiter. Das Ergebnis kann eine Beziehungsstörung sein, die sich auf Ihre aktuelle Partnerschaft auswirkt.

Hier setzt die traumasensible Paartherapie an, und dieses Arbeitsbuch unterstützt eine solche Therapie. Sie als Paar entwickeln ein Verständnis dafür, was im Gehirn passiert, wenn Sie streiten oder aus Angst vor Streit schweigen. Das Buch hilft Ihnen, Streitigkeiten achtsam zu beenden, und bietet Tools, um die Gefühle in den Griff zu bekommen. Das Ziel ist, Ihre Paardynamik zu durchschauen und sich liebevoller aufeinander einzustimmen.

Dieses Arbeitsbuch ...

- begleitet und unterstützt Sie als Paar, nicht nur während einer traumasensiblen Paartherapie.
- hilft, Gelerntes zu überprüfen und zu vertiefen.
- stärkt die Beziehung durch gemeinsames Bearbeiten der Aufgaben.



**Dr. Katharina Klees**, Therapie und Weiterbildung für Trauma und Paare seit 1995. Zertifizierte Ausbilderin der DeGPT und BAG Traumapädagogik für traumaspezifische Fachberatung.  
➔ [www.aufwindinstitut.com](http://www.aufwindinstitut.com)

Weitere Titel zum  
Thema im Programm:



 Junfermann

[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)