

2. Auflage

Roediger • Frank-Noyon • Behary

Passt doch!

Paarkonflikte verstehen und lösen
mit der Schematherapie

 Online-Material



BELTZ

Eckhard Roediger • Eva Frank-Noyon • Wendy T.
Behary

Passt doch!

Paarkonflikte verstehen und lösen
mit der Schematherapie

Mit Online-Material

2., vollständig überarbeitete Auflage

BELTZ



Dr. med. Eckhard Roediger, Neurologe, Psychiater und Arzt für Psychotherapeutische Medizin, Ausbildungen in tiefenpsychologischer und Verhaltenstherapie. Vormalig Aufbau und Leitung der Psychosomatischen Abteilung am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe in Berlin, seit 2007 Leiter des Instituts für Schematherapie-Frankfurt (IST-F), Past-Präsident und Ehrenmitglied der Internationalen Schematherapiegesellschaft (ISST).



Dr. Eva Frank-Noyon, Psychologische Psychotherapeutin, Paar- und Sexualtherapeutin, Dozentin und Supervisorin für Verhaltenstherapie und Schematherapie. Approbation zur Psychologischen Verhaltenstherapeutin in 2007, 2006–2008 sexualtherapeutische Weiterbildung, 2006–2014 Mitarbeiterin der profamilia mit den Schwerpunkten Paar- und Sexualberatung und -therapie, seit 2007 Tätigkeit in eigener Praxis für Einzel- und Paartherapie.



Wendy Behary, LCSW, Gründerin und Leiterin des Schematherapiezentrum New York/New Jersey, ausgebildet von Jeffrey Young, seit 1989 eine seiner engsten Mitarbeiterinnen. Von 2010 bis 2014 Präsidentin der Internationalen Schematherapiegesellschaft (ISST). Autorin zahlreicher Artikel und Buchkapitel vor allem über Schematherapie mit narzisstischen Patienten.

Inhalt

Vorwort

Einleitung

1 Biologische Grundlagen

- 1.1 Niemand ist eine Insel. Die biologischen Grundlagen unserer Beziehungen
- 1.2 Falsch verbunden? Wie uns frühe Erfahrungen prägen
- 1.3 The first cut is the deepest. Das Gehirn vergisst nichts!
- 1.4 Warum klingelt es, wenn man auf einen Klingelknopf drückt? Der Auslöser ist nicht die Ursache!
- 1.5 Ich sehe was, was du nicht siehst! – oder die »Subjektivitätsfalle«

2 Das theoretische Modell

- 2.1 Ein Bild unserer Persönlichkeit: das Modusmodell
- 2.2 Der Helfer aus der Lebensfalle: der Erwachsenenmodus
- 2.3 Wo geht's lang? Der Kompass für den Weg durchs Leben
- 2.4 Topf sucht Deckel. Wie Paare sich ergänzen

- 2.5 Beziehungsspiele. Welche Beziehungsmuster gibt es bei Paaren?
- 2.6 Wer ist schuld? Eine Frage der Kommunikation
- 2.7 Vier Ohren hören mehr als zwei. Grundlagen der Kommunikation
- 2.8 Warum sich Paare missverstehen. Die dysfunktionalen Moduszirkel
- 2.9 Der Weg raus aus dem Moduszirkel: das Moduszirkel-Memo

3 Mythen und Wahrheiten über Partnerschaften

- 3.1 Was hält Paare zusammen?
- 3.2 Was stabilisiert eine Beziehung?
- 3.3 Was belastet eine Beziehung?
- 3.4 Wie entwickeln sich Partnerschaften?
- 3.5 Welche Paare haben eine gute Prognose?
- 3.6 Die Balance von Veränderung und Akzeptanz

4 Das praktische Vorgehen

- 4.1 Warum bei der Heirat ein Holzbalken durchgesägt wird
- 4.2 Erste Hilfe, wenn es »knallt«. Was ist im Streitfall zu tun?

- 4.3 Der Balken im eigenen Auge. Was wir selbst zu einer guten Beziehung beitragen können und müssen
- 4.4 Achtsamkeit ist nicht alles, aber ohne Achtsamkeit ist alles nichts
- 4.5 Die B-E-A-T-E-Schritte: der Weg zum Glück?
- 4.6 Immer musst du das letzte Wort haben!
Wie miteinander reden gelingen kann
- 4.7 Umgang mit schwierigen Entscheidungen

5 Herausfordernde Beziehungsthemen unter der schematherapeutischen Lupe

- 5.1 Der Stellenwert von Sexualität in Ihrer Partnerschaft
- 5.2 Affären unter schematherapeutischem Gesichtspunkt
- 5.3 Eifersucht ist Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft
- 5.4 Wertekonflikte: Wie viel Anpassung ist nötig und wie lassen sich Unterschiede ertragen?

6 Verstehen, Verzeihen, Verändern: schematherapeutische Übungen für eine bessere Partnerschaft

- 6.1 Back to the roots: Am Anfang war das Kennenlernen
- 6.2 Die wichtigsten Schemata erkennen lernen

- 6.3 Die Analyse der häufigsten Konfliktsituationen im Hier und Jetzt
- 6.4 Modusbewusstsein im Alltag üben
- 6.5 »Highway to hell« oder: Die Hölle, das sind die anderen! Wie die Bewältigungsmodi im Moduszirkel ineinander greifen
- 6.6 Das Eis brechen: imaginative Übungen für einen Neuanfang
- 6.7 »Sorry seems to be the hardest word!« Verzeihen – aber richtig!
- 6.8 Die richtige Balance in der Beziehung finden
- 6.9 Es gibt nichts Gutes, außer man tut es: Trimm-dich für den Erwachsenenmodus
- 6.10 Ideen zur Belebung Ihrer Sexualität

7 Die dunkle Seite der Liebe: toxische Beziehungen

- 7.1 Narzisstische Hypersexualität und das Trauma, betrogen zu werden
- 7.2 Herausforderungen in der Beziehung mit einem Narzissten
- 7.3 Wie geht man am besten mit einem Narzissten um?
- 7.4 Bleiben oder gehen: Wenn sich nichts ändert, was können Sie noch tun?

7.5 »Der Gott des Gemetzels« oder: Die Trennung von einer narzisstischen Person

8 Was bringen Paargespräche oder eine Paartherapie?

8.1 Warum eine Paartherapie?

8.2 Getrennt marschieren, vereint schlagen – Was tun, wenn es zur Trennung kommt?

8.3 Das Beste aus beiden Welten teilen – das Beziehungsarrangement

9 Was geht, wenn nichts mehr geht? Eine Trennung einleiten

9.1 Wo geht die Ehe-Reise hin?

9.2 Schritte in eine Trennung

Statt eines Nachwortes

Literatur

Hinweise zum Online-Material

Sachwortverzeichnis

Vorwort

Die Schematherapie ist ein sehr wirksamer Behandlungsansatz, um die Persönlichkeitsstruktur von Menschen positiv zu verändern. Ein »Schema« ist der Abdruck früherer Beziehungserfahrungen in uns. Von einem Schema geprägt neigen wir dazu, auch später im Sinne dieses Schemas »schematisch« zu handeln. Das macht uns unfrei. Wir sitzen in der »Schema-Falle«. Nun kommt noch dazu, dass wir unbewusst auch bei der Wahl unserer Beziehung nach dem Muster früherer Beziehungserfahrungen handeln: Man fühlt sich von dem angezogen, was man schon kennt. Dann besteht natürlich die Gefahr, dass sich die alten Muster wiederholen. Sie sitzen mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin gemeinsam in der Schema-Falle. Was liegt also näher, als das erfolgreiche Modell der Schematherapie auf Paarbeziehungen zu übertragen? Sie halten nun den entsprechenden Ratgeber in der Hand. Inzwischen in seiner *zweiten, vollständig überarbeiteten Auflage*. Wir werden Sie schrittweise in dieses Modell einführen und Ihnen dabei eine ganze Menge über Paare erzählen.

Sie können das Buch einfach nur lesen, weil Sie die Thematik interessiert. Sie können aber auch praktisch mit diesem Buch arbeiten. Allein oder gemeinsam. Theoretische und praktische Kapitel wechseln sich ab. Wenn Sie gerade in einer akuten Krise sind, steigen Sie ruhig in Kapitel 2 ein. Dort wird das Schema-Modell beschrieben. Oder gleich in Kapitel 4. Da finden Sie einen Leitfaden zum Krisenmanagement. Wenn sich die Wogen wieder geglättet haben, finden Sie im sechsten Kapitel Anregungen, wie Sie mit dem Schemamodell sich beide tiefer verstehen und was vor diesem Hintergrund Sie für eine Verbesserung der Beziehung tun können. Dabei helfen

Ihnen die Arbeitsblätter im Online-Material, die Sie sich (s. Hinweise zum Online-Material) herunterladen können. Dazwischen – wie gesagt – immer die entsprechende Theorie, »garniert« mit einigen wichtigen Forschungsergebnissen. Die können Sie natürlich auch später noch lesen. Weitere Informationen zur Schematherapie finden Sie unter http://www.schema-therapie-roediger.de/info/index_info.htm.

Machen Sie sich nicht davon abhängig, ob Ihr Gegenüber mitmacht oder nicht. Ihre Beziehung wird sich auch dann verändern, wenn nur Sie sich anders verhalten. Das ist wie beim Tanzen: Wenn einer sanft die Richtung ändert, zieht er den anderen mit. Wenn Ihre »bessere Hälfte« etwas gemerkt hat und neugierig geworden ist, können Sie ihn oder sie ja einmal großzügig in das Buch reinschauen lassen. Am besten funktioniert das natürlich – genau wie beim Tanzen –, wenn beide in dieselbe Richtung wollen. Dann können Sie auch die Paarübungen aus Kapitel 6 gemeinsam machen.

Um die Vorgehensweise zu veranschaulichen, werden uns »Peter« und »Susanne« durch das Buch begleiten. Wir werden deren Modi (aktuelle Erlebensweisen) und Schemata (hintergründige Muster) kennenlernen und zeigen, wie man damit Schritt für Schritt arbeiten kann. Wir geben aber auch Beispiele gleichgeschlechtlicher Paare, so dass Sie sich hoffentlich von dieser zweiten Auflage angemessen angesprochen fühlen und mit dem Buch arbeiten können.

Damit sind wir auch schon bei der umstrittenen Frage der geschlechtsspezifischen Anrede. Weil wir die Thematik und das dahinterliegende Anliegen ernst nehmen, haben wir ziemlich konsequent geschlechtsneutrale Formulierungen gesucht, die trotzdem für sprachensible Menschen lesbar sind. Wir haben dabei verschiedene Varianten gewählt, häufig auch substantivierte Verben. Wir finden, daran kann man sich gewöhnen. Die Sprache ist

hier und da vielleicht auch etwas salopp. Bitte erkennen Sie daran, dass wir insgesamt versuchen, die Dinge mit etwas Humor und Flexibilität anzugehen. Dazu sollen auch die zahlreichen Metaphern beitragen, mit denen wir versucht haben, das Buch etwas zu »würzen«.

In dieser zweiten Auflage ist Gerhard Zarbock als Autor ausgeschieden. Ich möchte ihm an dieser Stelle sehr für die langjährige, fruchtbare Zusammenarbeit danken. Vieles von ihm haben wir übernommen. Eva Frank-Noyon, die im Bereich der Paartherapie außergewöhnlich gut bewandert ist, ist dafür eingesprungen. Dadurch ist das Buch – besonders in den Bereichen, in denen es um den Umgang mit Affären und um Sexualität geht – differenzierter geworden. Wendy Behary hat als ausgewiesene Narzissmus-Expertin bei dieser schwierigen Thematik einiges beigetragen. Das hat dem Buch an kritischen Stellen mehr Substanz gegeben, auch wenn diese Abschnitte nicht immer leicht zu lesen sind. Unseres Erachtens gehört auch der Blick in die »Giftkiste« von Beziehungen zu einem umfassenden Paar-Ratgeber dazu.

Damit sind wir auch schon bei den Danksagungen: Zunächst danken wir dem Begründer der Schematherapie, Jeffrey Young, für die Grundlagen des in diesem Buch dargestellten Paar-Modells und Travis Atkinson sowie Chiara DiFrancesco für deren Anregungen. Wir danken unseren Partnerinnen und Partnern, dass wir von und mit ihnen lernen durften, ebenso wie von unseren Patientinnen und Patienten und allen Kolleginnen und Kollegen, die uns angeregt haben. Wenn Sie sich als Leserin und Leser wiederfinden, dann ist das nicht zuletzt deren Verdienst. Außerdem danken wir Andrea Glomb für ihr akribisches und kreatives Lektorieren, Frau Claudia Styrsky für die pffrigen Karikaturen und dem Beltz-Verlag für die schöne Ausstattung. Aber nun viel Freude beim Lesen.

Frankfurt am Main und New Jersey,
im Februar 2022

*Eckhard
Roediger
Eva Frank-
Noyon
Wendy Behary*

Einleitung

»Marmor, Stein und Eisen bricht, aber unsere Liebe nicht, alles, alles geht vorbei, doch wir sind uns treu!« ist der Refrain eines heute noch bekannten Schlagers aus den 1960er Jahren. Angesichts der gegenwärtigen Scheidungsquote von über 30 Prozent in Deutschland (Statistisches Bundesamt, 2021) scheint das wirklich ewig her. Erschwerend kommt hinzu, dass vermutlich auch die nicht geschiedenen Partnerschaften nicht alle glücklich sein dürften. Was machen wir bei der Partnerwahl und der Gestaltung unserer Beziehungen falsch? Es ist nicht so, dass wir uns nicht nach Partnerschaften sehnen. Im Gegenteil: 60 bis 80 Prozent der Geschiedenen heiraten wieder (Hahlweg & Baucom, 2008)! Am guten Vorsatz liegt es also nicht. Bei der zweiten oder gar dritten Ehe liegt die Scheidungsrate dann aber noch höher. Das zeigt, dass es auch nicht am Partner oder der Partnerin (allein) liegt. Wieso klaffen Anspruch und Wirklichkeit so weit auseinander? Brauchen wir alle einen »Partnerschaftsführerschein« oder gar eine Paarberatung? Unsere provozierende Antwort lautet: Ja, vielleicht schon. Beispielsweise sind in Amerika Ehevorbereitungskurse durchaus üblich. Ohne allzu tief in die soziologischen Hintergründe einzusteigen, befinden wir uns aus mehreren Gründen offensichtlich in einer schwierigen Entwicklung. Hier ein paar Thesen dazu:

- (1) Die Spielräume bei der Partnerwahl werden größer. Früher heiratete man jemanden aus dem gleichen Dorf oder Stand. Da war die Qual der Wahl nicht so groß. Heute bietet das Internet eine quasi unendliche Auswahl.
- (2)

Die Nachkriegsgeneration kämpfte ums Überleben und für den Wiederaufbau. Da stand die Erfüllung in der Partnerschaft eher im Hintergrund. Das Paar musste vor allem funktionieren. Früher ging es ums *Überleben*, heute geht es um ein *gutes Leben*.

- (3) Früher waren Frauen materiell stärker von ihren Männern abhängig. Dies mag die Duldsamkeit gegenüber Seitensprüngen erhöht haben. Der Preis einer Trennung war häufig der Verlust des Lebensstandards. Heute tolerieren Frauen Untreue viel weniger.
- (4) Getrennte Paare sind heute Alltag und sozial akzeptiert. Die Schwelle, sich zu trennen, sinkt. Früher war eine getrennte (oder gar alleinerziehende) Frau eine »gefallene Frau«. Heute ist das völlig normal.
- (5) Die Gelegenheiten, sich zwanglos, unter Alltagsbedingungen und ohne Erwartungsdruck kennenzulernen, nehmen ab. Heute trifft man sich in Muße noch gelegentlich bei der Arbeit oder beim Gassi-Gehen mit dem Hund, aber immer seltener in Vereinen, in der Nachbarschaft im Kaufladen, in der Kirche oder bei Familientreffen. Stattdessen haben Jugendliche heute 500 Facebook-Kontakte. Wie persönlich und tiefgehend sind diese Kontakte wirklich?
- (6) Die Erwartungen an den Traummann oder die Traumfrau und das persönliche Glück werden durch die Darstellung in den Medien lebensfremder. Die Kluft zwischen dem Alltag *vor* dem Fernseher und *im* Fernsehprogramm wird immer größer. Das fördert Unzufriedenheit und Trennungsfantasien.
- (7) Die Verwirklichung bzw. das Ausleben der eigenen Persönlichkeit steht zunehmend im Zentrum der eigenen Lebensplanung. Eine Partnerschaft verlangt Kompromisse. Das wird von manchen als zu große Einschränkung erlebt. Daher scheinen sich auch junge

- Erwachsene zunehmend später fest zu binden.
Beziehungen müssen aber geübt werden.
- (8) Die Bereitschaft, auch längerfristig mehr zu geben als zu bekommen, nimmt ab. Das betrifft nicht nur Partnerschaften, sondern unsere gesamten Sozialversicherungssysteme. Jede Gemeinschaft (und damit auch die kleinste Einheit, das Paar) lebt aber davon, dass man »aus Liebe« mehr gibt als man bekommt. Die Frage lautet immer öfter: »Was habe *ich* denn davon?«
- (9) Möglicherweise sind wir insgesamt weniger duldsam bzw. ungeduldiger geworden. Für eine Partnerschaft zu kämpfen ist langwierig, anstrengend und ermüdend. In einer Zeit, in der überall schnelle Erfolge erwartet werden und Wegwerf-Artikel unseren Alltag prägen, »wirft« man vielleicht auch eine schwierige Beziehung schneller weg.
- (10) Der Leistungsdruck im Beruf und in der Freizeit nimmt zu. Romantische Stunden brauchen Muße und einen gewissen Vorlauf. Liebe und Sexualität (und schon gar Orgasmen) gehen nicht auf Knopfdruck. Manche Darstellungen in den Medien können durchaus zu diesem Leistungsdruck beitragen.
- (11) Und zuletzt: Wie wirkt sich die unbegrenzte Verfügbarkeit pornografischen Materials im Internet auf unsere Sexualität in der Partnerschaft aus?

Der Anspruch dieses Buches ist, zu diesen Tendenzen Stellung zu beziehen und vielleicht hier und da etwas entgegenzusetzen. Im Bilde gesprochen: Unser modernes Leben erhöht die Fliehkräfte und unsere Partnerschaften drohen »auseinanderzufliegen«. Das Gegenteil dieser Fliehkräfte wäre dann, die Bindungskräfte des Paares zu stärken. Dieses Motiv wird uns durch das Buch begleiten. Denn trotz dieser Entwicklung ist der Wunsch nach einer

guten Beziehung unverändert stark (Schmidt & v. Stritzky, 2004): Fast 90 Prozent der Menschen wünscht sich eine stabile Partnerschaft! Leider haben wir kein Wundermittel und schon gar keines, das schnell wirkt. Aber wir haben einige Hintergründe zum Thema »Partnerschaft« zusammengetragen und werden uns auch nicht scheuen, einige konkrete Anregungen aus der Perspektive des Schematherapie-Modells zu geben. Die Schematherapie ist eine Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie und keinesfalls etwas Schematisches. Im Gegenteil: Es gibt zwar einen allgemeinen Rahmen (den wir in diesem Buch darstellen). Aber:

Eine gelungene Beziehung entwickelt sich immer zwischen zwei individuellen Menschen, die guten Willens sind. Und diesen guten Willen wollen wir fördern.

Die Schematherapie findet derzeit weltweit und besonders auch in Deutschland unter Therapierenden großes Interesse. Das Modell und die Beziehungsgestaltung sind aus den emotionalen Grundbedürfnissen von uns Menschen abgeleitet und orientieren sich stark an gelungenen Eltern-Kind-Beziehungen. Diese Erkenntnisse lassen sich auch auf andere Beziehungen, insbesondere Paarbeziehungen, übertragen. Letztlich lebt in uns zeitlebens ein kindhafter Teil weiter. Und der ist für eine gelungene emotionale Beziehung sehr wichtig.

An dieser Stelle möchten wir Ihnen, liebe Lesende, Susanne und Peter vorstellen, die uns durch dieses Buch begleiten werden. Am Beispiel der beiden werden wir typische Konflikte und mögliche Lösungen kennenlernen.

Beispiel

Susanne ist 38 Jahre alt und arbeitet als Verwaltungsangestellte. Sie kommt aus einem

Elternhaus, in dem es oft Streit gab. Der Vater trank zu viel, und wenn er nach Hause kam, schrie er oft herum und beschimpfte die Mutter, aber auch Susanne und ihren kleinen Bruder. Das hat Susanne stark belastet und Spuren in ihr hinterlassen. Die Mutter arbeitete halbtags als Verkäuferin und war oft traurig. Heute weiß Susanne, dass die Mutter an Depressionen litt. Susanne versuchte, eine gute Tochter zu sein, um die Mutter nicht zusätzlich zu belasten. Sie half im Haushalt und versorgte den kleinen Bruder. Susanne hat gelernt, eigene Bedürfnisse zurück zu stecken und sich für andere aufzuopfern. Wenn der Vater nicht betrunken war, war er eigentlich ein ganz gutmütiger Mann, spielte manchmal mit Susanne und las ihr Geschichten vor. Das waren die besten Momente in Susannes Kindheit. Als Susanne etwa 14 Jahre alt war, erzählte ihr die Mutter, dass der Vater sie immer wieder betrog und dass man Männern nicht trauen könne. Das hat ihr Verhältnis zum Vater schlagartig zerstört und sie begann, ihm heftig vorzuwerfen, dass er an den Depressionen der Mutter schuld sei.

Als Susanne Peter kennenlernte, war sie sehr froh, aus ihrem Elternhaus fortzukommen, und zog bald mit ihm zusammen. Sie hatte früher schon mal Freunde, aber der Vater wurde sehr eifersüchtig, wenn er davon erfuhr. Peter war Susannes erste große Liebe. Sie mochte an Peter seine ruhige Art. Er war ihr »Fels in der Brandung«. Am Anfang der Beziehung ging es ihnen sehr gut miteinander. Sie hatten etwas Geld angespart und bekamen dann auch zwei Kinder. In dieser Zeit hörte Susanne auf zu arbeiten, aber da fiel ihr schon etwas die Decke auf den Kopf. Inzwischen arbeitet sie wieder halbtags und das tut ihr gut. So bleibt noch genug Zeit für andere schöne Dinge. Leider gibt es in letzter Zeit immer wieder Streit mit Peter, sodass sie manchmal Zweifel hat, ob er wirklich der Richtige für sie ist. Es gibt

ja auch noch andere Männer, z. B. den neuen Kollegen bei der Arbeit ...

Peter ist 42 Jahre alt und arbeitet in einer Bank. Sein Vater war selbstständig, daher »musste« seine Mutter nicht arbeiten. Er war ein Einzelkind und der ganze Lebensinhalt der Mutter. Aus ihm sollte mal etwas werden. Daher hielt sie ihn unerbittlich zu seinen Hausaufgaben an und bestrafte ihn, wenn er keine sehr guten Noten nach Hause brachte. Er durfte nicht spielen gehen, bevor er alles fehlerfrei konnte. Dadurch wurde sein Selbstbewusstsein untergraben und er entwickelte das Gefühl, für seine Mutter eigentlich nie gut genug zu sein. Vom Vater hat er nicht viel mitbekommen. Der brachte vor allem das Geld nach Hause, damit es der Familie gut ging. Peter hatte vor Susanne noch andere Freundinnen. Da er schüchtern und unsicher war, trennten sich die Mädchen bald wieder von ihm. Peter war von Susannes Temperament und Leidenschaft fasziniert, auch sexuell. Dass Susanne auch hier die Initiative ergriffen hatte, entlastete ihn enorm, da er sich nicht unter »Leistungsdruck« fühlte.

Eigentlich war in Peters Leben alles in Ordnung und er war glücklich mit Susanne. Aber in letzter Zeit geht sie ihm immer öfter auf die Nerven. Sie verhält sich anklammernd und will dauernd »Spaß« mit ihm haben, wenn er müde von der Arbeit nach Hause kommt. Sie ist in ihrem Halbtagsjob nicht so ausgelastet wie er. Er braucht dann einfach erst mal eine Pause, um abzuschalten. In den letzten Monaten hat er es tatsächlich gar nicht so eilig, nach Hause zu kommen und arbeitet lieber in Ruhe seine Sachen zu Ende. Immerhin hat ihm sein Chef wegen seiner guten Leistungen eine Beförderung in Aussicht gestellt. Das Geld könnten sie für ihre Doppelhaushälfte gut brauchen, die sie sich kaufen wollen, damit beide Kinder ein eigenes Zimmer

bekommen können. Aber ob er das jetzt noch so will? Am schlimmsten findet er, dass Susanne immer öfter schon ganz schön angetrunken ist, wenn er nach Hause kommt und dann gibt es schlimme Szenen. Darauf hat er gar keine Lust und verkriecht sich dann lieber hinter seinem Computer. Außerdem nervt ihn, dass sie immer wieder von diesem neuen Kollegen erzählt und dabei so blöd grinst ...

Also eigentlich ein ganz normales Paar in der Krise. Mal sehen, was wir für die beiden tun können. Bevor wir zu den praktischen Anregungen kommen, wollen wir erst einmal eine Reise durch die Tiefen der Paardynamik machen. Wir beginnen mit den biologischen Grundlagen. Da gibt es inzwischen ein paar ganz interessante Erkenntnisse, auch über Paare. Dann wollen wir uns das schematherapeutische Modell über uns Menschen anschauen und wie das auf Paare bezogen werden kann. Danach tragen wir noch kurz zusammen, was die Wissenschaft über glückliche und unglückliche Paare herausgefunden hat. Dann aber geht es richtig zur Sache und es gibt jede Menge Anregungen, wie man mit Krisen umgehen kann und was Paare sonst noch füreinander tun können. Um es gleich vorweg zu nehmen: Eine gelungene Partnerschaft ist weniger eine Frage der richtigen Partnerwahl, als vielmehr die Frage der richtigen Einstellung zueinander. Also mehr Kunst als Glück. Erich Fromm (1956) hat das in seinem Buch »Die Kunst des Liebens« schon ganz gut auf den Punkt gebracht. Mit unserem Buch wollen wir dem Glück etwas auf die Sprünge helfen.

1 Biologische Grundlagen

1.1 Niemand ist eine Insel. Die biologischen Grundlagen unserer Beziehungen

Es ist offensichtlich, dass Beziehungen für uns Menschen wichtig sind. Das ist übrigens weniger eine Frage unserer persönlichen Einstellung als vielmehr unserer Veranlagung. Hinter unseren romantischen Gefühlen stecken ganz unromantische Körperprozesse. Wir sind biologisch auf Bindung hin angelegt. Bindung ist ein zugegebenermaßen etwas schlichtes Wort für viele Phänomene, die man allgemein »Liebe« nennt. Es hat (und hatte schon immer) handfeste Vorteile im Überlebenskampf, wenn man sich in Gruppen zusammenschließt. Das gilt besonders für die Gattung Mensch. Wenn wir auf die Welt kommen, können wir lange Zeit nicht aus eigener Kraft überleben. Das ist bei den meisten Tieren anders. Menschen sind in diesem Sinne »Frühgeburten« und auf eine »soziale Gebärmutter« angewiesen. Das ist die Gruppe, besonders natürlich die engsten Angehörigen. Die Natur hat also dafür gesorgt, dass es zwischen den Neugeborenen und den Eltern eine biologisch angelegte Tendenz zur Verbindung gibt. Die dafür verantwortlichen Hirnstrukturen nennt man das Bindungssystem. Wir suchen Bindung – ob wir wollen oder nicht! Trennt man junge Hunde von ihren Müttern, jaulen sie, als ob sie körperliche Schmerzen hätten. Werden Menschen aus einem gemeinsamen Spiel ausgeschlossen, wird das Schmerzsystem im Gehirn genauso wie bei körperlichem Schmerz aktiviert. Obwohl die deutsche Sprache durchaus nicht arm an Worten ist, benutzen wir für seelischen und körperlichen Schmerz dasselbe Wort. Eben weil es sich ganz ähnlich anfühlt. Das hat die Natur sehr geschickt gemacht, wenn man das einmal so

ausdrücken möchte: dass sich Mütter und Väter unbewusst zu ihren kleinen Schreihälsen hingezogen fühlen und sie ganz nebenbei auch noch für die süßesten Babys der Welt halten, was Außenstehende nicht immer nachvollziehen können. Aber mit einem liebevollen Blick betrachtet ist alles schön.

Bindungsfähigkeit. Dasselbe Gefühl haben wir später wieder, wenn wir uns verlieben. Auch das entbehrt manchmal jeder vernünftigen Grundlage. Fühlt sich aber trotzdem toll an. Ist es ein Zufall, dass das »Geturtel« zwischen Verliebten, dem zwischen Eltern und Säuglingen so ähnelt? Was spricht uns denn im Gegenüber emotional am meisten an? Wenn er oder sie sich verletzlich und offen zeigt! Das aktiviert unser Bindungssystem in Form von Beschützer- oder Bemutterungsinstinkten. Diese Fähigkeit, die Eltern emotional für sich einzunehmen und dadurch an sich zu binden, geht übrigens von den Säuglingen aus, indem sie immer wieder den Blick der Eltern suchen. Das Bindungssystem der anderen Person auszulösen ist überlebenswichtig: Tatsächlich sterben Alleinstehende früher als Menschen in einer Partnerschaft.

Bindung fördert die Gesundheit!

Zugegeben: Das klingt etwas unromantisch. Andererseits lüftet es aber auch ein Geheimnis einer guten Beziehung: Wenn wir in einer reiferen Partnerschaft (das klingt doch besser als »alte« Partnerschaft, oder?) wieder warme und liebevolle Gefühle für den Partner oder die Partnerin haben wollen, kann man etwas dafür tun. Wir dürfen nicht hinter unseren Alltagsgefühlen verschwinden und resigniert den Alltag erdulden oder gar emotional verhärten, sondern müssen uns gegenseitig wieder unsere verletzliche Seite zeigen. Wir müssen uns berühren lassen und dankbar zeigen für die Zuwendung der anderen Person. Seelisch und körperlich berühren. Das ist keine große Sache. Man

muss sich nur innerlich einen kleinen Schubs geben und offen auf die andere Person zugehen. Eben bereit sein, den ersten Schritt zu machen. Das können wir von den Säuglingen lernen, die ihre Eltern mit großen Augen dankbar anschauen. Verliebte und Eltern-Kind-Paare sind maximal aufeinander bezogen, schauen sich oft tief und offen in die Augen und »spiegeln« sich in ihrem Erleben. Das schafft maximale Bindung.

Nähe entsteht, wenn Verletzbarkeit mit Zuwendung beantwortet wird.

Dieses »Spiegeln« hat noch eine weitere Funktion über das Schaffen von Bindung hinaus: Es stimuliert die Entwicklung des Gehirns des Säuglings. Man kann in unserem Gehirn verschiedene Systeme unterscheiden, die biologisch angelegt sind und von Geburt an funktionieren. Dazu gehört das Bindungssystem, aber auch andere wichtige Systeme wie das Belohnungs- oder das Angstsystem. Diese Systeme haben ihre Zentren in der Tiefe des Gehirns und arbeiten mehr oder weniger gefühlsgesteuert und automatisch. Sind sie aktiviert, wirken sie auf uns mit einem fast zwingenden Charakter, z. B. bei Ängsten oder Süchten. Diese Systeme haben wir mit den anderen Säugetieren gemeinsam.

Darüber wölbt sich bei Menschen die Hirnrinde bis hin zum Stirnhirn. Die Funktion der Hirnrinde entwickelt sich abhängig davon, wie sie benutzt wird. Dadurch werden wir für die Einflüsse unserer Umgebung offen und prägnant. Die Ausreifung dauert sehr lange, etwa bis zum 21. Lebensjahr. Daher ist auch der Einfluss der Eltern (und später der Freunde) auf unsere Entwicklung viel größer als bei Tieren. Unsere Beziehungsentwicklung setzt sich zusammen aus der Wechselwirkung zwischen der biologischen Grundlage (z. B. dem Bindungssystem) und den frühen Erfahrungen (z. B. der Spiegelung durch die Eltern).

Mentalisierungsfähigkeit. Vermutlich besteht ein entscheidender Entwicklungsvorteil der Gattung Mensch darin, dass uns der Aufbau unseres Gehirns erlaubt, auf die Welt nicht nur gefühlsgesteuert zu reagieren, sondern sie auch in unseren Gedanken abzubilden. Wir können sogar fühlen und denken, was andere Menschen fühlen und denken. Wenn wir sehen, wie einem geliebten Menschen Schmerz zugefügt wird, tut das fast genauso weh, als wären wir diesem Schmerz selbst ausgesetzt. Es sind in uns tatsächlich auch die gleichen Hirnregionen aktiv. Diese Fähigkeit, Erleben mitzufühlen und dafür Worte zu finden, nennt man »mentalisieren«. Es verbindet uns miteinander. Dadurch entsteht eine innere Parallelwelt zur Außenwelt.

Tatsächlich dient der Großteil unseres Gehirns dazu, die Umwelt in uns abzubilden und uns dadurch mit den anderen Menschen verbinden zu können. Dies ist die Grundlage für eine differenzierte Gruppenbildung mit einer geteilten Erlebniswelt, was vermutlich der entscheidende Vorteil der Menschen gegenüber den Affen war. Das ermöglichte uns, auch in der Savanne zu überleben, wo ein einzelner Mensch rasch die Beute von Raubtieren wurde. Man spricht daher vom »sozialen Gehirn« (social brain) des Menschen. Man kann in seinem Gehirn ca. 145 Menschen sicher auseinanderhalten (Dunbar, 1998). Diese Fähigkeit begrenzt die Größe der Gruppen, die wir bilden können. Das war etwa die Größe eines Stammes in der Urzeit. Wurde die Gruppe größer, wurde sie geteilt. Die gemeinsame Innenwelt, die Erlebnisse, die Mythen und Sagen, die Regeln und der Glaube verbinden die Menschen. Man fühlt sich zusammengehörig. Das geht über die Blutsbande hinaus. Es ist eine gemeinsam geschaffene Innenwelt, die die Menschen miteinander verbindet.

Bedeutung von Sprache. Wenn sich unsere Innenwelten zu sehr voneinander unterscheiden, ist das die Grundlage der Konflikte zwischen uns. Jeder sieht dann die Welt durch

die eigene Brille und hält diese für normal und richtig. Man kann sich oft gar nicht vorstellen, dass ein anderer Mensch mit der gleichen Selbstverständlichkeit die Welt ganz anders sehen kann. Das passiert aber, wenn verschiedene Gruppen (oder gar Kulturen) aufeinanderstoßen. Dann müssen die Innenwelten miteinander »synchronisiert« werden. Die Brillen müssen ausgetauscht werden. Das geschieht durch Begegnung und Austausch in der Gruppe. Nicht umsonst bezeichnet Dunbar (1998) im Titel seines grundlegenden Buches »Kuscheln« und »Tratschen« als Grundlage der Entwicklung unserer Sprache und damit unseres Sozialsystems. Unsere Sprache ist das Ergebnis und der Ausdruck unseres Austauschs mit der Welt. Wir bringen beim Bilden von Worten unser Erleben in eine Form, die andere Menschen verstehen können. Das nennt man »Symbolisierung«. Das Wort »Mutter« z. B. löst im Zuhörenden ein ganz komplexes inneres Erleben aus, das weit über das schlichte Wort hinausgeht. Jeder kann sich unter »Mutter« etwas vorstellen. Auch wenn sich das Erleben im Detail deutlich unterscheiden mag, gibt es einen Kern, der bei allen Menschen ähnlich ist. Das erleichtert uns das Verstehen untereinander. Der direkte Austausch von Gefühlen, z. B. durch Laute oder Mimik, ist zwar unmittelbarer, der Austausch über Sprache ist aber genauer und damit zuverlässiger. Worte können z. B. für Verträge aufgeschrieben werden. Damit verleiht die Sprache vorübergehenden Gefühlen Dauer. Das ist eine wichtige Grundlage für eine soziale Gemeinschaft. Versprechen können eingeklagt werden. Man muss nur aufpassen, dass beide von derselben Sache reden. Es ist eine Aufgabe in einer Partnerschaft, eine solche gemeinsame Sprache zu entwickeln. In Kapitel 4 werden wir daher darauf eingehen, wie das Miteinander-Sprechen besser gelingen kann. Beziehungen werden von Gefühlen belebt, aber durch verlässliche Absprachen erhalten. Durch

Miteinander-Reden bauen wir unsere gemeinsame Paarwelt auf.

1.2 Falsch verbunden? Wie uns frühe Erfahrungen prägen

Wie wählen wir denn nun unsere Partner und Partnerinnen aus? Ob uns ein Mensch sympathisch ist oder nicht, entscheiden wir nicht bewusst. Es gibt den sogenannten »7-Sekunden-Blick«, mit dem unser emotionales Gehirn darüber entscheidet, wen wir mögen. Aber auf welcher Grundlage? Aufgrund dessen, was sich mit den frühen Beziehungserfahrungen eingeprägt hat, bilden wir ein sogenanntes »inneres Arbeitsmodell«, wie Beziehungen zu funktionieren scheinen (Fremmer-Brombik, 1995). Kurz: Man mag, was man kennt.

Beispiel

Viele Menschen bevorzugen zeitlebens die Salatsauce, die »Muttern« gemacht hat: in Norddeutschland süß, im Süden sauer.

Diese Tendenz, sich von dem angezogen zu fühlen, was einem vertraut ist, nennt man »Beziehungschemie« (Young & Klosko, 2006), so wie sich chemische Moleküle passend zu dem, wie sie sind, verbinden wollen. Es ist also kein Zufall, dass die späteren Ehepartner oder -partnerinnen nicht selten dem Elternteil ähneln, der für einen emotional bedeutend war – im Guten wie im Schlechten. Das ist nicht unbedingt vernünftig und kann der Grund sein, warum manche Frauen immer wieder an Alkoholiker oder sie schlagende Partner geraten (statistisch ist das die häufigere Kombination als umgekehrt). Und manche von

einem »starken Menschen« an ihrer Seite träumen, um diesen dann doch wieder dominieren zu wollen.

Bindungsstil. Die »Prägung« auf bestimmte Persönlichkeitstypen erfolgt früh. Da scheinen wir uns nicht grundsätzlich von den Graugänsen, die Konrad Lorenz beforschte, zu unterscheiden (Lorenz, 1965). Das Bindungsverhalten stellt eine Reaktion auf die erlebte Bindungssicherheit bzw. frühe Trennungen dar. Dieser sogenannte Bindungsstil wird im ersten Lebensjahr angelegt und bleibt dann ein Leben lang stabil. Es sei denn, es wird daran gearbeitet. Prägenden Kindheitserfahrungen ist man glücklicherweise nicht bedingungslos ausgeliefert.

Wenn in engen Beziehungen intensive positive Gefühle aktiviert werden, können die Wunden schlechter Beziehungserfahrungen heilen.

Das ist eine gute Nachricht! Es gibt also einen »zweiten Bildungsweg« für Beziehungsgeschädigte. Das kann beispielsweise eine gelingende Liebesbeziehung sein. Dazu wollen wir mit diesem Buch beitragen.

Unser Buch basiert auf dem Ansatz der sogenannten Schematherapie, der in den 1990er Jahren von Jeffrey Young in den USA entwickelt wurde (Young & Klosko, 2006). Wer sich diesbezüglich einlesen möchte, sei auf die Bücher von Jacob et al. (2017) und Roediger (2015) im Literaturverzeichnis verwiesen. Auch Young geht davon aus, dass die frühen Beziehungserfahrungen Menschen für ihr ganzes Leben prägen.

Wenn Menschen manchmal Bindung bekamen und dann wieder nicht, scheinen sie sich später eher ängstlich anzuklammern. Sie setzen auf Bindung und tun (fast) alles dafür. Sie sind bereit, sich unterzuordnen und für »Liebe viel zu leisten«. Sie sind perfekte Krankenpflegekräfte, Sozialarbeiterinnen oder Sekretäre, aber auch in anderen Berufen als »dienstbare Geister« gerne gesehen. Man

könnte sagen: Sie sind »übersozialisiert«. Der Preis kann später sein, dass sie sich abhängig fühlen, nicht genug wertgeschätzt und irgendwann ausgebrannt und erschöpft-depressiv oder verbittert werden. Für das Bindungsbedürfnis vernachlässigen sie das andere zentrale emotionale Grundbedürfnis nach Selbstbehauptung bzw. Autonomie und Kontrolle. Auch viele von psychisch bedingten Schmerzen Betroffene haben diese Struktur.

Für ein zufriedenes Leben sollten die beiden Grundbedürfnisse nach Bindung und Selbstbehauptung (bzw. Autonomie und Kontrolle) möglichst ausgewogen erfüllt sein.

Ziel einer Schematherapie ist daher, Menschen zu helfen, diese beiden wichtigsten Grundbedürfnisse wieder möglichst optimal befriedigen zu können. Sowohl in sich selbst als auch im Miteinander. Das Ziel einer guten Partnerschaft ist letztlich das gleiche. Wenn sich Menschen der Zuwendung ihrer Bezugspersonen nicht sicher sein konnten, neigen sie dazu, aktiv auf sich aufmerksam zu machen und sich der Bindung immer wieder zu versichern. Sie zeigen dann ein anklammerndes Verhalten und trauen sich nicht, autonom zu werden. Man spricht dann von einer *unsicher-verstrickten* oder *ambivalenten Bindung*. Wenn Menschen über weite Strecken ganz sich selbst überlassen wurden, fehlt ihnen die positive Bindungserfahrung. Bindung ist wichtig, aber nicht alles. Wenn diese Menschen die Möglichkeit hatten, Dinge auszuprobieren, konnten sie wenigstens ein Kontrollgefühl entwickeln. Sie sind autonom, wissen sich in allen Lebenslagen zu helfen und brauchen eigentlich niemanden. Ihr Hobbykeller ist perfekt eingerichtet und sie lesen immer »Stiftung Warentest«, damit sie die besten Winterreifen kaufen. Dabei bleibt das Bindungsbedürfnis natürlich auf der Strecke. Diese Menschen haben dann eine sogenannte *unsicher-*

vermeidende Bindung. Die innere Vereinsamung kann depressiv machen.

Unvorhersehbar wechselndes Verhalten der Bezugspersonen scheint sich am schlimmsten auszuwirken. Dies kann z. B. für Kinder von Süchtigen zutreffen. Im betrunkenen Zustand werden die Eltern plötzlich sentimental und holen das schlafende Kind aus dem Bett. Bei schlechter Laune gibt's dann unvermittelt Prügel. Nähe war überflutend oder führte zu Verletzungen. Auch später können sich die Betroffenen kaum binden, ohne Angst vor Verletzung zu haben. Sie durften aber auch nicht wirklich selbstständig werden und so Kontrolle erleben. Sie können also kaum etwas anderes tun, als sich mehr oder weniger passiv in sich zurückzuziehen, wenn sie nicht zwischen ängstigender Annäherung und enttäuschem Rückzug hin und her kippen wollen. Das nennt man eine *desorganisierte Bindung* mit nicht aufgelöstem traumatischem Erleben. Die Betroffenen tun sich in Beziehungen natürlich schwer und sind als Gegenüber auch nicht leicht zu handhaben.

1.3 The first cut is the deepest. Das Gehirn vergisst nichts!

Schema. Wir haben gesehen, wie sich die frühen Beziehungserfahrungen in das sich entwickelnde Gehirn einprägen. Kleinkinder sind Wachs in den Händen ihrer Eltern - und umgekehrt. Besonders intensive und häufig wiederholte Erlebnisse beeinflussen die Verknüpfung unserer Nervenzellen. Das ist die Grundlage für unser Gedächtnis. Im Guten wie im Schlechten. Dazu gehören auch körperliche Gefühle, für die wir keine Worte haben. Im Modell der Schematherapie nennt man diese »Abdrücke« ein Schema.

Definition

Ein **Schema** ist ein komplexes Erlebensmuster (sozusagen ein kleiner »Videoclip«), das bereits in der frühen Kindheit in belastenden Situationen angelegt wurde.

Schemata stehen zwar im Hintergrund, steuern aber unsere Wahrnehmungen und unser Erleben. Unbewusst sehen wir die Welt durch unsere alte Brille. Wir gehen nicht unbefangen in eine Situation hinein, sondern unsere Schemata wirken wie ein »Autopilot«, der uns ohne unser Zutun eine fertige Lösung aus der Vergangenheit anbietet. Das ist in vielen Lebenssituationen äußerst hilfreich. So kann das spontane Zurückschrecken vor einer Schlange lebensrettend sein. Auch dass wir unsere Schnürsenkel buchstäblich »im Schlaf« binden können, ist im Alltag sehr entlastend. Es gibt also viele hilfreiche Schemata. Ist ein Schema aber erst einmal gebildet, ist es nicht so leicht zu ändern. Das weiß jeder, der sich einmal beim Klavier- oder Tennisspielen eine falsche Technik angewöhnt hat. Das sitzt ganz schön tief drin. Genau da liegt das Problem. Wenn wir nicht aufpassen, belasten wir mit unseren schlechten Erfahrungen aus der Vergangenheit unser ganzes Leben. Dann sitzen wir in einer alten Lebensfalle fest. Denn wenn wir im Grunde in emotional belastenden Situationen heute noch genauso reagieren wie damals als Kind, gibt das natürlich Probleme. Die anderen sind ja nicht die Menschen von damals und können unser Verhalten nicht verstehen! Schlimmer noch: Wir drücken aus dieser Perspektive unseren Mitmenschen unsere Erwartungen wie eine Maske auf. Damit können die Menschen heute natürlich nichts anfangen und reagieren mit Unverständnis oder sogar Ärger. Das wiederum verstärkt unsere

schlechten Gefühle und es entsteht ein Teufelskreis, aus dem wir (scheinbar) nicht herauskommen können.

- Wer als Kind oft alleingelassen wurde, erwartet das unbewusst in der aktuellen Beziehung wieder.
- Wer als Kind gegängelt wurde, reagiert übersensibel auf gute Ratschläge.
- Wer von seinen Brüdern übers Ohr gehauen wurde, ist bei jeder Absprache oder jedem Geschäft übertrieben misstrauisch.

Beispiel

Dazu ein Beispiel: Sie fahren mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner auf der Autobahn. Vor Ihnen blockiert ein Sonntagsfahrer die linke Spur. Sie fahren diskret auf und setzen den Blinker. Nichts passiert. Sie betätigen die Lichthupe. Keine Reaktion. Nach einer Minute setzen Sie an, rechts zu überholen. Daraufhin sagt Ihre Partnerin oder Ihr Partner auf dem Beifahrersitz: »Mensch, was soll der Quatsch, wir haben doch Zeit! Wenn du so fährst, machst du mir Angst!« Sie möchten zu einer Rechtfertigung ansetzen: »Aber der ist doch selbst schuld! Warum fährt der denn wie eine Schnecke?!« Da Sie inzwischen dieses Buch gelesen haben, halten Sie inne und denken: Eigentlich hat meine Frau oder mein Mann ja Recht. Wir haben ja wirklich Zeit. Zu dumm mit diesen Lebensfallen! Und dann beginnen Sie darüber nachzudenken, warum Sie in einer solchen Situation so aggressiv werden und Ihre Partnerin oder Ihr Partner nicht. Letztlich, weil Sie vermutlich ein Zurücksetzungsschema aus Ihrer Kindheit kompensieren (d. h. bekämpfen) und sich um keinen Preis »ausbremsen« lassen wollen.