

Unterbewusste Steuerung in Paarbeziehungen: Praxisfall (Teil II)

(haben Sie Teil I schon gelesen? Die Kraft des Unterbewusstseins in Beziehungen, Teil I)

Praxisfall: Hier ein eher einfacher Fall aus unserer Praxis, der zeigt, wie die unbewussten systemischen (Fehl-)Steuerungen langfristig immer mehr beziehungsbelastend werden, sodass die Beziehung daran am Ende zu scheitern droht. Der Fall steht für viele ähnliche, mit denen wir täglich arbeiten. Eine erfolgreiche Frau beklagt sich über zunehmende Probleme in der Beziehung zu ihrem Mann. Sie sagt am Telefon: Wir brauchen dringend Paartherapie, so geht das nicht weiter. Mein Mann ist so uneinsichtig und wird in Gesprächen immer rücksichtsloser. Ich weiß nicht mehr, was ich machen soll.

Herr und Frau Meier sind beide seit 27 Jahren verheiratet und haben zwei Kinder. Eigentlich läuft die Beziehung immer noch ganz gut – sagen beide. Aber in den letzten fünf bis zehn Jahren gibt es immer häufiger Streit. „Unsere Kommunikation wird leider immer schwergängiger“, erzählt Frau Meier. „Wir müssen an unserer Streitkultur arbeiten bzw. unsere Kommunikation verbessern.“

In der ersten Sitzung zeigte sich Folgendes:

Sie sagte: „Mein Mann meckert immer mehr mit mir herum. Er wird immer unerträglicher. Er ist völlig intolerant und besserwisserisch. Ich habe schon über Scheidung nachgedacht.“

Der Mann sagte: „Sie spricht mit mir immer mehr wie es ihre Mutter mit ihrem Vater getan hat und heute im Alter immer noch tut. Ich erlebe sie als eine ausgesprochene Rechthaberin, die mich und die Kinder oft drangsaliert. Sie weiß immer, wie es sein sollte und wie sich wer in bestimmten Situationen zu verhalten hat. Auch in die Partnerwahl unserer Kinder griff sie mit sehr negativen Kommentaren ein. Und wenn ich ihr das mal sage, meint sie, ich wäre ein

unerträglicher Meckerpott und mit mir könne es ja keine Frau aushalten. Leider nimmt dieses Verhalten zu, sodass ich sehr verzweifelt bin und die systemische Paarberatung vorgeschlagen habe.“

In weiteren Sitzungen wurde durch die systemische Arbeit deutlich:

Frau Meier hatte als Kind sehr unter dem dauernden Streit ihrer Eltern gelitten. Als der Vater dann eine Freundin hatte und sich scheiden ließ, war sie ganz und gar auf Seiten der Mutter und hat dem Vater bis zur Trennung jahrelang die Vorwürfe gemacht, die ihre Mutter ihrem Mann auch machte. Sie konnte als Kind die Liebe zu beiden Eltern nicht aufrechterhalten und hat den Vater völlig verachtet, so als hätte er die alleinige Schuld an der Trennung der Eltern und ihrem kindlichen Unglück in dieser Zeit gehabt. Später tauchten für Frau Meier Probleme in verschiedenen Partnerschaften auf, weil sie alle Partner nach einiger Zeit ablehnte. Die Ablehnungsgefühle wurden im Laufe der Zeit in jeder Beziehung so groß, dass sie es war, die sich trennte. In ihrer Ehe tauchten jetzt diese Ablehnungsgefühle wieder auf und wurden immer stärker.

Sie hielt sich aber immer noch für eine liebevolle und verständnisvolle Partnerin. Das war ihr Selbstbild. Im weiteren Verlauf zeigte sich deutlich, dass Frau Meier völlig unbewusst partnerschafts- und allgemein beziehungsstörende Verhaltensweisen ihrer Mutter, zu ihrem eigenen Leid und zum Leid ihres Mannes und der ganzen Großfamilie, übernommen hatte. Es dauerte einige Sitzungen, bis Frau Meier diese ihr unbewussten Zusammenhänge nachfühlen konnte. Sie konnte sich nach einigen Paarsitzungen und nach einer Reihe von Einzelsitzungen dann wieder ganz verändert und liebevoll ihrem Mann zuwenden. Herr Meier musste allerdings auch einiges an systemischer Veränderungsarbeit leisten. Für ihn galt es zu erkennen, warum er gerade diese Frau geheiratet hatte und, dass auch er jetzt

glücklich sein darf, auch wenn sein Vater in der Ehe unglücklich und still leidend war. Sein Vater wurde von seiner Mutter ständig dominiert und gegängelt. Unbewusst hatte er die überangepassten und leidenden Verhaltens-, Denk- und Gefühlsmuster seines Vaters übernommen, sodass er es gewohnt war, von seiner Frau so behandelt zu werden. Nur weil diese Akzeptanz einer dominanten Partnerin in ihm unbewusst verankert war, konnte er es so lange mit seiner Frau aushalten. Am Ende war es aber beiden zu viel und sie wünschten von dieser zermürbenden Partnersituation wegzukommen und eine reife Liebe zu leben. Es war ganz klar, dass dieses Paar ohne systemische Paarberatung in die Scheidung gegangen wäre.

Hier war also im Unterbewusstsein von Frau Meier die frustrierte Schattengestalt ihrer Mutter lebendig, ohne dass Frau Meier es hätte bemerken können. Sie drehte immer auf, wenn es um Beziehungsfragen ging. Damit beeinflusste sie mehr und mehr die negativ aufgeladene Kommunikationsrichtung und leider auch das Beziehungsglück ihrer Tochter und ihres Schwiegersohnes. Alles völlig unbewusst.

Bei Herrn Meier waren es unbewusste Verhaltensmuster seines Vaters, die statt zur Klärung der Beziehungsprobleme zu über viele Jahre sich hinschleppendem Beziehungsleid geführt hatten.

An diesem sehr einfachen Beispiel können wir verstehen, wo die auf das Unterbewusstsein wirkende Strömung herkommt: Sie ist eine systemische Strömung und kommt meist aus den uns prägenden Familiensystemen oder aus anderen Systemen, in denen wir gelebt haben. Sie kommt von Personen, die auf uns Einfluss hatten und die mit diesen Systemen auf irgendeine Weise verbunden waren oder es noch sind.

Ende des zweiten Teils, Lesen Sie weiter Teil III: Unterbewusstsein und systemische Lösungswege

© Praxis für Beziehungstherapie, Systemaufstellungen und Zukunftslösungen
Johannes Steilmann und Dr. Sabine Timm, Hamburg - Niendorf, 2017