

Paarprobleme: Unterbewusstsein und systemische Lösungswege (Teil III)

(haben Sie Teil 2 schon gelesen? Unterbewusste Steuerung in Paarbeziehungen: Praxisfall)

Warum sind die tieferen Ursachen von Beziehungsstörungen so schwer aufzudecken?

Weil unser Unterbewusstsein uns vor den für uns unangenehmen Aspekten der Wirklichkeit des gerade drückenden Beziehungsproblems schützt. Einer dieser Wirklichkeitsaspekte ist, dass die von uns als problematisch bezeichneten Beziehungspersonen oft wenig oder sehr wenig mit den wahren Problemursachen zu tun haben.

Ich zeige auf meinen Partner als problematisch. Vielleicht ist er es auch. Aber oft hat er mit den Ursachen viel weniger zu tun, als ich glauben will. Die wahren Ursachen seines Verhaltens und meiner zum Teil unbewussten Reaktionen kennt aber in der normalen Beziehung meist niemand der beteiligten Partner.

Sie systemischen Ursachen sind tief in unserem Unterbewusstsein verborgen. Auch mit größter Anstrengung können wir da nicht hindenken. Es ist eben ein unbewusster Bereich.

Das Unterbewusstsein ist für jeden von uns ein dunkler Bereich, in den wir selbst nicht oder nur sehr wenig hineinschauen können.

Deshalb suchen wir meistens die Problemlösungen da, wo für uns Licht ist, wo unser Verstand hindenken kann, aber nicht da, wo die Probleme und auch deren Lösungen wirklich liegen.

Ich hatte hierzu schon mal vor einigen Jahren eine Geschichte eines Weisen aus dem vorderen Orient erzählt, die ich mal wiederhole.

Der Weise Nasrudin kam spät in der Nacht von einer Feier nach Hause. Er konnte seinen Haustürschlüssel nicht finden und schimpfte laut vor sich hin. Ein Nachbar öffnete den Fensterladen und rief zu Nasrudin: „Was ist los? Kann ich dir helfen?“ Nasrudin rief zurück: „Ich habe den Haustürschlüssel verloren.“ „Soll ich dir suchen helfen?“, fragte der Nachbar. „Hast du ihn da unten unter der Laterne verloren? Da wo du jetzt suchst?“

„Nein, hier nicht, ich glaube unten in der dunklen Gasse.“

„Was?“, rief der Nachbar erstaunt und verärgert. „Warum suchst Du dann hier oben und schreist mitten in der Nacht hier so laut rum?“

„Na, **weil hier Licht ist**“, antwortete Nasrudin.

Man kann darüber lachen. So lächerlich wie in dieser Geschichte verhalten wir erwachsenen Menschen uns oft, wenn wir Beziehungsprobleme klären wollen. Diese Geschichte ist eine Weisheitsgeschichte. Die Weisheit darin ist schwer anzunehmen. Unsere Lösungssuche ist falsch orientiert.

Die meisten Menschen und viele unserer Helfer suchen die Problemlösung im Licht des Bewusstseins. Damit suchen wir aber da, wo der Schlüssel zur Lösung unserer Probleme nicht liegt. Wir suchen an der falschen Stelle und kommen irrtümlich zu falschen Lösungen und wundern uns, wenn es bald mit dieser oder der nächsten Beziehung wieder schiefgeht. Wir suchen z.B. **beim Partner** (er sollte ... nicht so laut sprechen) oder in dem Teil **unseres Verhaltens** (ich sollte... ihn nicht so drängen oder mir das nicht mehr gefallen lassen), der durch Bewusstsein für uns verstehbar ist. Dann nehmen wir uns vor, hier etwas zu ändern. Wir setzen die Kraft unseres bewussten Verstandes ein. Das **Ich-will-Prinzip** soll uns helfen. Aber wir haben nur kurzzeitig Erfolg. Warum? Weil wir mal wieder bewusst gegen eine unbewusste starke Strömung ankämpfen, ohne uns vorher die

Mühe zu machen, diese zu verstehen und mit Blick auf den Ursachenkomplex zu klären.

Das Ich-will-Prinzip bedeutet die Entscheidung, mit der Kraft unseres Willens und damit unseres bewussten Verstandes etwas in unserem Leben zu ändern.

Das kann gut funktionieren, wenn wir die uns tragenden, wesentlichen Lebensthemen und Konflikte auch in unserem Unterbewusstsein zur Ruhe gebracht haben.

Ohne diese systemischen Klärungen hat das Ich-will-Prinzip wenig Chance.

Die Kraft der unbewussten Strömung ist auf Dauer leider meistens stärker. Unser Unterbewusstsein und die dort herrschenden Dynamiken sind **eben unbewusst** und deshalb alleine **nicht durch bewusste** Selbstklärungsprozesse aufzulösen. Daran scheitert auch der Einsatz des Ich-will-Prinzips. Wir kämpfen gegen die Windmühlenflügel unserer starken unbewussten systemischen Strömungen und versenken so einen großen Teil unserer Lebensenergie.

Jeder braucht an dieser Stelle den geschulten systemischen psychologischen Berater / Coach oder bei komplexeren Fällen den systemischen Beziehungstherapeuten, der unbewusste Hintergründe ans Licht des Bewusstseins bringen kann.

Nur dann gewinnen wir neue Perspektiven und unerwartete Lösungswege für das gewünschte Beziehungsglück.

Alleine der **Lügenbaron von Münchhausen** und seine Freunde glaubten, dass er sich am eigenen Schopf aus dem (Problem-) Sumpf ziehen könne. Jeder, der meint: „Ich schaffe das schon alleine“, ist

auf dem größten und längsten Holzweg, den die Menschheit täglich beschreitet.

Nach der modernen systemischen Forschung ist eine Beziehungstherapie / Paartherapie am wirksamsten, wenn wir uns von oberflächlichen Ursache-Wirkungsmodellen verabschieden.

Also: Sie hat gesagt... – er hat gemacht... und all diese Geschichten, an denen wir uns festhalten und mit denen wir richtig und falsch unterscheiden wollen.

Nur durch das zirkulär systemische Erforschen der tiefer liegenden systemischen transgenerationalen Zusammenhänge kommen wir zu einem größeren Verständnis. Lösungen gelingen, wenn wir das **nicht Gesehene, nicht Verstandene** und auch **das Abgelehnte** anschauen und integrieren. Es geht um das, was **systemisch** war und was erlöst werden will und um das, was auch erlöst werden muss, damit die Seele im Hier und Jetzt frei werden kann für die gute Beziehung.

Bei der systemischen Beziehungsklärung ist das Familienstellen in der Gruppe oder mit dem Familienbrett, wie wir das in unserer Praxis machen, eine sehr wirksame Methode. Sie deckt die tieferliegenden systemischen Belastungen auf. Wir können dann besser verstehen, worum es wirklich geht. Damit haben wir die Voraussetzungen, frei davon zu werden und unsere glücklichen Beziehungen unbelastet und eigenverantwortlich gestalten zu können.

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