

Dr. Ute Mahr (Dipl.-Psych.Univ.)

PRAXIS für körperorientierte Psychotherapie & Coaching

Psychologische Psychotherapeutin – Senior Coach BDP - Supervisorin BDP - Yogalehrerin SKA/DYG

www.mahr-therapie.de

Eine therapeutisch-wirksame Vertiefung als Einstieg

PaaR-EVOLUTION - Ein kleines Resume nach vielen Jahren Paararbeit:

Über die Jahre habe ich viele verschiedene Methoden und Konzepte von Paartherapie kennen gelernt. Fast alle haben keine hohen Erfolgsquoten (vgl. Grau und Bierhoff, Sozialpsychologie des Paares, Berlin 2003) und schon gar nicht bei der heute so häufigen sexuellen Lustlosigkeit in langjährigen Partnerschaften..

Warum?

Weil es eines der letzten, großen ungelösten Rätsel der Menschheit ist, eine längere Partnerschaft glücklich zu leben.

Noch keine Kultur konnte hierfür umfassende, funktionierende Konzepte aufstellen. Und die meisten Paartherapeuten selbst sind geschieden. Auch ich habe mit meinem ersten Mann Paartherapie-Ausbildung gemacht – und wir trennten uns während der Ausbildung. Und ich begriff, wie wir uns um die zentralen Themen herumgemogelt hatten, obwohl wir doch so engagiert an uns gearbeitet hatten. Und: dies war von den Therapeuten nicht erkannt worden oder angesprochen worden.

Auf der Suche nach tiefer-heilenden Konzepten und Methoden für Partnerschaften befasste ich mich intensiv mit dem Schamanismus, mit dem Wissen der alten Völker, mit dem "Kurs in Wunder" und der "Psychology of Vision" von Chuck Spezzano und mit verschiedenen Methoden der Familienaufstellung. Und ich lernte, tiefer zu schauen, als nur auf die psychischen Mechanismen zwischen den Partnern. Ich lernte, zu erspüren, was Mann und Frau aneinander bindet – jenseits der psychischen Mechanismen, und wie diese Kräfte kultiviert werden können. Denn Mann und Frau musste seit Urzeiten zusammenbleiben, um den Nachwuchs aufzuziehen – lange vor der Erfindung der Paartherapie. Und sie mussten miteinander klarkommen und Sex haben, sonst hätten sie weder überlebt, noch im Alter Nachkommen zum Versorgen gehabt.

Und doch:

Kaum eine menschliche Dynamik kann heute so zerstörerisch werden, wie die innerhalb einer Partnerschaft. Kaum etwas bringt unsere Seelenthemen so direkt ans Tageslicht, wie die langjährige Sexualität zwischen Liebenden. Nacktheit und Intimität in einer langjährigen Partnerschaft zeigen unsere innere Wahrheit – was wohl ein Grund ist, warum so viele Menschen keine Lust mehr auf ihren Partner haben, anstatt sich in Liebe ihrer Wahrheit zu stellen und daran zu wachsen.

Wir können so vieles schön reden, uns soviel vormachen – aber das Miteinander und die Sexualität innerhalb einer langjährigen Partnerschaft zeigt uns, wo die Partnerschaft wirklich steht und, wo wir als Menschen in der Entwicklung unserer Liebesfähigkeit stehen. Und das wollen wir leider oft lieber nicht anschauen.

Dieses Lernen geht über das Lernen in einer “normalen” Einzeltherapie weit hinaus, da es den Menschen über das Ich hinauswachsen lässt. Gerade für therapieerfahrene Menschen ist dies oft sehr enttäuschend, wenn sie dachten, sich nach all der Therapie auch im Leben einer Partnerschaft leichter zu tun, was aber leider nicht der Fall ist - , einfach, weil es die nächste Stufe des Lernens ist: Zunächst erfahre ich mich selbst, und dann wachse ich über mein Ich hinaus zum Wir. Dies ist etwas völlig Neues und Anderes als in der einzel- oder gruppentherapeutischen Arbeit geschieht.

Und: **Dieses Hinauswachsen über die Grenzen des Ego ist immer mit Schmerzen verbunden, da das Ego sich sozusagen aufbäumt.** Und die Schuld an diesen inneren Schmerzen der Abwehr schieben wir gerne dem Partner zu. Ohne ihn hätten wir diese Schmerzen nicht – was ja stimmt. Leider haben wir keine Kultur mehr zum Lernen am Schmerz, wie dies bei den Naturvölkern, aber auch im Schamanismus noch gelehrt wird. Es gibt Schmerz, der uns vor realen Gefahren warnt und es gibt den Abwehr-Schmerz des Egos, der uns zeigt, worin wir weiter wachsen können – wie beim Dehnen von verkürzten Muskeln oder beim Entbinden eines Kindes. Wir können wieder lernen, beides zu unterscheiden. Im Zulassen und Durchatmen des Abwehr-Schmerzes erstarken wir, denn wir erkennen, dass wir mehr sind als unser begrenztes Ego. Wir können mit Hilfe unserer Wachstumsschmerzen quasi als Suchscheinwerfer in der Partnerschaft unser Bewusstsein und unsere Fähigkeiten zu Frieden und Glück erweitern. Und jeden Schritt, den wir wachsen, werden uns die nachfolgenden Generationen danken, da die alten Dramen nicht mehr Generation um Generation weitergegeben werden.

Also:

Partnerschaft ist ein elementares Lebensthema, das unser Innerstes nach außen bringt – und dementsprechend brauchen wir Mut, Ausdauer und Wahrheitsliebe, um uns unseren Schatten zu stellen. Der andere ist nur Statist in unserem eigenen Spiel – wenn wir das erkennen, und die Schuldzuschreibungen lassen, sind wir ein großes Stück weiter.

Und – als elementares Lebensthema ist Partnerschaft eben immer auch mit Schmerzen verbunden – wie Entbinden und Geboren-Werden. Diese Schmerzen, wenn wir in neues Gebiet vordringen, müssen wir wieder als Wachstumsschmerzen nehmen lernen, statt vor ihnen davonzurennen zum nächsten Partner, zum Mauer-Bauen unserem Partner gegenüber oder Zorn gegen den Therapeuten, der uns auf unsere Ego-Barriere aufmerksam gemacht hat.

Aber, wie kann eine Paartherapie effektiv werden?

Nur, wenn beide Partner wirklich bereit sind, und das heißt, bereit, ihren Seelenthemen ins Gesicht zu schauen. Und dies ist leider zumeist nicht der Fall.

Sogar bei therapieerfahrenen KlientInnen konnte ich erleben, dass sie sich eine schöne Illusion gebaut hatten: vertraut, aber nicht wahr – und furchtbar zornig wurden, wenn diese angesprochen wurde. Und so eine Selbstillusion kann auch ein übertriebenes „ich bin leider so fehlerhaft“ sein, das wie eine Schutzmauer vor die eigentlichen Themen geschoben wird, anstatt sich aufrecht dem Partner und der Wahrheit zu stellen.

Normalerweise ist ein Partner unzufrieden, will etwas verändern – und dieser sollte in Therapie kommen, statt den anderen mitziehen zu wollen. Wenn er ehrlich an sich arbeitet, wirkt dies auf beide Partner und die Partnerschaft entwickelt sich.

Es ist ein Irrglaube, dass beide in Therapie kommen müssten. Es sollte derjenige kommen, der ein inneres Bedürfnis und den Willen hat, Therapie zu machen. Fast immer trägt der Partner eine andere wichtige Aufgabe in der Partnerschaft oder bringt auf andere Weise heilsame Entwicklung mit ein. - **Jeder bringt ein, was er am besten kann.** Da beide Partner ein System bilden, wirkt das, was der eine tut, unmittelbar auf den anderen. All die Liebe, die wir einbringen, breitet sich aus - genauso wie unsere unguuten Gefühle. Deshalb beschenken wir uns selbst genauso wie unseren Partner, wenn wir an unserer Liebesfähigkeit arbeiten.

Was nicht funktioniert, ist, dass ein Partner den anderen schickt, weil dieser an sich arbeiten sollte, denn wer nicht diesen "Heldenmut" in sich verspürt, wird es nicht schaffen, über sein Ego hinauszuwachsen - und oftmals hat er einfach andere, wichtige Aufgaben in der Partnerschaft zu tragen.

Jede Sitzung, in welcher an einem Paarthema gearbeitet wird, ist – wenn wir genau hinschauen - mit Angst verbunden, da wir sofort an die heiklen Punkte kommen. Nur, wenn wir begreifen, dass wir genau hier – im Angesicht der Angst – am meisten wachsen, entwickeln wir den Heldenmut, der nötig ist, um über unser Ego hinaus zu unserem Partner hin zu wachsen.

Ja, es braucht den Heldenmut in uns – wie im Märchen - , damit Märchen wahr werden. Genau dort, wo es innerlich beginnt, richtig weh zu tun, ist der Punkt, an dem wir uns selbst noch nicht genügend lieben, weshalb wir diesen vom Partner durch sein Verhalten gezeigt bekommen. Unser Partner – und unser Therapeut - sind nur unsere Entwicklungshelfer. Wenn wir dies begreifen, beginnt eine heilende Dynamik einzusetzen und die zerstörerische sich zu reduzieren.

Also:

Paartherapie, die wirklich heilt, ist und bleibt ein elementares Thema – wie Geburt und Sterben – und nur, wer zum Helden wird, wer sich seinen Illusionen und Vermeidungen stellt, wird wie im Märchen belohnt.

Wer die Schuld für die unangenehmen Gefühle, die in einer Partnerschaft und einer Paar-(orientierten)-Therapie ausgelöst werden, beim Partner oder Therapeuten statt in seinem eigenen Ego sucht, erfährt kurzfristige Erleichterung, da die Ego-Abwehr wegfällt, jedoch keine Heilung. Wer seine Ego-Verletzungen als Gründe hochhält, warum er nicht in Liebe und Wahrheit auf seinen Partner zugehen kann, bleibt in seiner eigenen Begrenztheit hängen und erlebt leider noch nicht das Wunder gemeinsamen Wachsens.

Die Welt steht offen für den, der sich tapfer seinen eigenen Schatten stellt.

Oder, wie das so schön in der Bibel ausgedrückt ist: „**Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Angst, sondern des Mutes/der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit!**“ (2. Tim. 1,7)

Lasst uns für die Liebe kämpfen ...!

Ihnen von Herzen Alles Gute

Ute Mahr