

## Als Paar lebendig bleiben: eine abenteuerliche Reise mit Tücken

Offt kommt ein Paar in einem konkreten Beziehungsproblem nicht weiter. Wenn beide dies so erleben, ist oft die Bereitschaft da, gemeinsam Hilfe von aussen in Anspruch zu nehmen. Möglicherweise sehen beide die Situation sehr verschieden und es wird schwieriger, weil der ‚wunschlose‘ Partner den ‚leidenden‘ darin lange alleine lässt, nicht versteht oder nicht ernst genug nimmt. Doch auch hier ist Veränderung möglich, wenn der/die Leidende Hilfe holt. In aller Regel bringen eigene – zunächst einseitige – Schritte in der Beziehung mehr in Bewegung als andauernde Appelle, der/die Partner/in sollte auch – oder vor allem er oder sie sollte! – endlich Schritte tun. Weshalb das manchmal ziemlich vertrackt und blockiert ist, wird im Folgenden anhand von *grundlegenden* Mechanismen, die in allen Paarbeziehungen wirken, dargelegt. Das **Enneagramm** ist dabei eine grosse Hilfe: **1.:** die *spezifische Ausgestaltung* dieser Mechanismen bei jedem Paar konkret und genau zu erkennen: es wird sichtbar, auf welche Weise beide Persönlichkeitstypen daran beteiligt sind – und **2.:** *exakte* und deshalb auch *nachhaltig weiterführende* Lösungsschritte zu finden, die für beide (je anders!) anstehen.

## Vielschichtige Psychodynamik von Paarbeziehungen

### ‚Gegensätze ziehen sich an‘

Aus der anfänglich erlebten Begeisterung, dass da ein Gegenüber grosses Glück in das eigene Leben bringt, wird mit der Zeit – unversehens und fast automatisch – eine (Mit-)Verantwortung des Partners/der Partnerin für das eigene Glückliche sein. Er bzw. Sie wird dafür sozusagen ‚in Dienst genommen‘. Dies erfolgt oft nur zum Teil bewusst – oder bleibt sogar lange und tief sogar ganz unbewusst. Man ergänzt sich in dieser spannungsvoll-interessanten Gegensätzlichkeit eine Zeit lang prächtig: *ein z.B. aktiver Partner regt einen eher ruhigen an, und umgekehrt: der ruhige bringt den immer aktiven mehr zu sich selbst*, um eine von vielen solchen Spielformen zu erwähnen. Einander andauernd zu diesem solchem Glück (oder schon nur: Zufriedenheit) verhelfen zu müssen, wird jedoch mit der Zeit zu einer Pflicht (*man möchte manchmal diese übernommene ‚Rolle‘ auch ablegen!*), – und früher oder später zu einer Last, die man auf die Länge nicht erfüllen kann; dies auch deshalb, weil die Erwartungen des Partners daran sogar gewachsen – statt dadurch gestillt worden! – sind. Damit diese Last nicht zu einer gefährlichen Hypothek für die Paarbeziehung wird, muss diese ‚**Delegation‘ der Verantwortung** für das eigene Wohlbefinden an den Partner/die Partnerin früher oder später in die Eigenverantwortung zurückgenommen werden. Psychodynamisch gesehen lautet diese Formel so: Man muss selbst entwickeln, wofür man zuerst jemanden geheiratet – spricht: ‚angestellt‘ – hat.

Gegenseitige Ergänzung in Ehren: sie ist schön, wenn sie aus Freiheit geschenkt werden kann, und der Partner davon nicht kindlich abhängig ist – oder abhängig geworden ist (*ja, es gibt auch diese Dynamik: dass man an der Seite des Partners Fähigkeiten verlieren kann!*). Sie wird jedoch zum Problem, wenn sie erwartet wird, ja zur Bedingung erklärt, die ein/e liebevolle/r Partner/in erfüllen muss. Sie wird auch dann zum Problem, wenn dieser Deal gegenseitig ist, im Prinzip also gerecht auf beide verteilt. So oder so steht die Beziehung damit noch – und unbewusst – auf einem wackligen Fundament, nämlich auf dem von zwei kindlichen Defiziten. So lange die **Paarbeziehung** einseitiges oder gegenseitiges **Bedürfniserfüllungsunternehmen** ist, bewegt sie sich das Paar – trotz auch guter gemeinsamer Erlebnisse – in einer absschüssigen Dynamik, deren ‚Grounding‘ nur eine Frage der Zeit ist. Da diese Mechanismen weitgehend unbewusst ablaufen, tappt das Paar lange im Dunkeln und fragt sich: wo-

hin ist denn unserer Liebe gegangen? Man reibt sich zunehmend an Kleinigkeiten, sieht jedoch die wahren Ursachen lange nicht.

### **Zwei lebendige Menschen entwickeln sich (unterschiedlich) weiter – und die Paarbeziehung?**

Der – eben teilweise unbewusst installierte – ‚**Glücks-Deal**‘ kommt auch dann ins Wanken, wenn sich einer der Beiden weiterentwickelt, jedoch vom Partner/der Partnerin darin nicht frei gelassen oder unterstützt wird, sondern gebremst oder gar sabotiert: „*Du bist nicht mehr die Frau, die ich geheiratet habe!*“ – brachte ein Bestsellertitel diese Dynamik auf den Punkt. Hier ist sorgfältig zu schauen, wo aus Liebe Abhängigkeit geworden ist – oder schon von Beginn weg Abhängigkeit war (wie man im Rückblick – ev. ziemlich erschreckt – feststellen muss). In beiden Fällen kann durchaus (neue) Liebe wachsen, wenn diese Fussangeln erkannt und gelöst werden; und die Beziehung sozusagen erwachsen wird, d.h. auf eine reale Grundlage gestellt werden kann. Denn: es ist in keinem Fall zufällig, sondern Zu-fällig, welche zwei Seelen sich zu einer Beziehung gefunden haben. Dieser ‚Grund‘ ist oft tiefer liegend als die erste oberflächliche Anziehung. Es ist in der Regel sehr berührend – und stiftet neue Elemente in die Beziehung – wenn diese tiefere Ebene der Beziehung erkannt, und dann auch miteinander geteilt und achtsam gelebt werden kann.

Die individuelle Entwicklung beider Partner verläuft allermeist *nicht gleichsinnig* parallel, und: solche Phasen und Schritte erfolgen in der Regel *nicht* bei beiden *gleichzeitig*. Die Richtung, in der sich das Gegenüber entwickelt, passt oft mehr oder weniger nicht in mein gewohntes Beziehungsbedürfnis, oder geht mir sogar gründlich gegen den Strich. Es werden damit auch ev. mühsam gefundene Gleichgewichte ‚gestört‘. Beides: sowohl Rücksichtslosigkeit, aber auch der Verzicht auf eigene Entwicklungsschritte – dem Partner ‚zuliebe‘ – fügen der Beziehung erheblichen Schaden zu: Sie führen entweder zu ‚Nachteilen‘ für oder gar Verletzungen des andern, oder unterdrücken eigene elementare Lebensimpulse. Früher oder später entstehen so aus schwelendem Unbehagen offene Konflikte, die sich in zunehmend unschönen Machtkämpfen manifestieren, sie können sich aber auch in gesundheitlichen oder anderen Störungen zeigen.

### **Konfliktzonen aus Liebe meiden – und seine paradoxen Folgen: Absterben der Beziehung!**

Nach der Verliebtheitsphase (mit ihrer Halbwertszeit von ca. 90 Tagen) nimmt man sich weniger zusammen, bzw. kommen Persönlichkeitsanteile zum Vorschein, die oft nicht so gut zusammenpassen wie eben die angenehmen Teile, die dazu führten, sich als Paar zusammenzutun. Verletzungen werden unvermeidlich. Leichtere können geklärt und ein guter modus vivendi gefunden werden. Es gibt jedoch auch solche, bei denen ist eine Klärung nicht so leicht geht, oder sich gar als unmöglich erweist. Aus Liebe hält man gewisse Themen, persönliche Vorlieben oder Charaktereigenschaften von der Beziehung fern, weil sie Probleme auslösen. Solches Aussparen schafft Tabuzonen in einer Beziehung; es entstehen Bereiche, die man nicht mehr gemeinsam teilt, über die man nicht (mehr) in Beziehung miteinander steht, weil man sie – und damit auch sich – damit aus dem Kontakt mit dem Partner herausgenommen hat. Solches Aussparen erfolgt manchmal vorschnell, z.B., aufgrund heftiger Erst-Reaktionen des Partners, dem man ja keine Zumutung sein will, oder dessen Reaktion man kein zweites Mal erleben möchte. Die **langfristigen Folgen solch Einander-Schonens** – dieses kann auch nur einseitig erfolgen! – sind erheblich: sie können lange auf leisen Sohlen daherkommen, ticken jedoch wie Zeitbomben. Sie sind oft ein Grund, dass plötzlich ‚Feuer‘ mit einem jemand anderem gefangen wird: mit einem Menschen, von dem man sich ganz anders als vom eigenen Partner ‚verstanden‘ sieht und sich ‚angenommen‘ fühlt wie man ist, so ganz anders als zu Hause! Man verliebt sich auswärts, es kommt zu Affären, heimlichen oder offenen Beziehungen neben der eigenen, aus welcher man Ungelebtes in diese Beziehung ‚ausgelagert‘, das hier – endlich – zum Zug kommen kann. Sei dies, dass man endlich ein offenes Ohr gefunden hat oder Wertschätzung, Nachsicht oder gar Bewunderung für Verhaltensweisen, die daheim ein no go sind etc ... Solche Auslagerung führt allermeist jetzt richtig grossen

Belastungen, oft genug gar zum (häufig unschönen) Ende einer Paarbeziehung. Wenn jedoch spätestens jetzt, bei solch schmerzhaftem Erwachen, psychologische Beratung in Anspruch genommen wird, kann diese oft nicht nur ein vorschnelles Ende verhindern, sondern zu einem tieferen Verstehen der untergründigen Psychodynamik – und dann oft auch zu neuen Perspektiven führen: dass etwas in die Beziehung integriert werden kann, das vorher nicht beachtet oder ausgeschlossen war und nur als Problem erlebt oder betrachtet. Hier sind manchmal konkrete Veränderungen gefragt und reif – und ein Respektieren von Individualität, die auch ein gewisses Aushalten von spannungsvollen – zum Teil neuen – Unterschiedlichkeiten abverlangt. Das nehmen dieser Hürde führt oft sogar zum Entdecken, dass dieses Wahrnehmen des ‚Neuen‘, das zuvor keinen Platz hatte und nur schrecklich war, auch neue Impulse in eine Beziehung bringt. All dies öffnet – sogar häufig – ganz neue Türen zueinander und miteinander. Die Paarbeziehung ist dann an solchen Krisen gereift und vertieft, und dies auch dann, wenn Narben noch eine Zeit lang bleiben und daran er-innern, eine neue Achtsamkeit – und auch Zartheit – in der Beziehung zu pflegen.

### **Beziehungsarbeit: eine Medaille mit zwei Seiten**

Unterschiede sind bereichernd. Nicht passende werden in der Verliebtheitsphase – die bekanntlich auch blind macht – übersehen. Oder – zuerst grosszügig – bagatellisiert, indem man sie zu späteren Projekten erklärt: *diese Flausen treibe ich ihm/ihr später schon noch aus!* Oft wird jedoch aus diesem Vorhaben nichts. Und dies nicht nur aus dem Grund, dass der Partner/die Partnerin sich gewisse Dinge partout nicht austreiben lassen will oder kann, sondern weil damit eine tiefere Schicht von Integrität und Würde in Frage gestellt wird. Überdies kommt dazu, und dies scheint auf den ersten Blick paradox: oft werden nicht nur ‚negative‘ Eigenschaften gegenseitig – oder einseitig – in Arbeit genommen: sondern treibt man dem Partner/der Partnerin auch ‚positive‘ Dinge aus, die ursprünglich sogar sehr anziehend waren, aber irgendwie dann doch ‚too much‘ sind. Z.B.: *dass du dich so attraktiv zu kleiden verstehst, finde ich super, du hast auch aus mir grauer Maus ein edler Bursche gemacht; aber die Kosten in Franken und Rappen für solchen Luxus werden mir erst jetzt bewusst, und ich drehe diesen Hahn bei (fast) jeder Gelegenheit zu: frage etwa, ob denn dieser Kauf wirklich nötig ist ... und dies nicht nur bei teurem Luxus, sondern auch bei Alltagskleinigkeiten wie z.B. dem Yoghurt, wo es doch gute Billigmarken gibt neben dem zwar edlen – aber vor allem teuren – Bio-Ayurveda-Yoghurt aus dem Reformhaus (dieses könnte ja man für Festtage noch durchgehen lassen).*

Der Beispiele gibt es so viele wie es Persönlichkeitstypen gibt. Nach der Verliebtheitsphase setzt deshalb die – im besten Fall: gut gemeinte – „**Beziehungsarbeit**“ ein: **Den Partner/die Partnerin nach dem eigenen Bild zu ‚modulieren‘!** Dies trägt oft, bei der an den Tag gelegten Hartnäckigkeit – steter Tropfen höhlt den Stein – langfristig nicht nur zu einer vielleicht durchaus notwendigen Entwicklung bei, sondern bewirkt oft genug auch eine partielle **Verstümmelung des Gegenübers**. Dieses krasse Wort ist tatsächlich in vielen Fällen, wenn man sie näher betrachtet, am Platz. Menschlich-allzumenschlich wirkt hier der Mechanismus mit, dass man sehr wohl den berühmten **‚Splitter‘ im Auge des Partners/der Partnerin** sieht, (vermeintlich) kristallklar – , jedoch nicht den **‚Balken‘ im eigenen Auge**. Weit gravierender als das, was man dem Partner gelegentlich an Negativem antut ist, dass man die eigene Negativität dem andern in die Schuhe schiebt und für sich das Unschuldslamm in Anspruch nimmt. Im Verlauf solcher Kommunikation über Monate und Jahre dreht sich mancher Spiess so, dass der Täter/die Täterin schliesslich als Opfer erscheint, und der andere/die andere zum Problemträger der Beziehung wird: nämlich zum **Täter**, dem es an Liebe oder gar mehr fehlt („Charaktermängel“ z.B.), und der mich zum ungerecht leidenden **Opfer** macht.

### **Zwei ‚Kinder‘ provozieren die ‚Erwachsenen‘ in sich: Vom Wiederholungszwang**

Jedes Paar besteht aus zwei Persönlichkeiten, die je ihre Geschichte und ihren Charakter in die Beziehung hineinbringen: lange ist ihnen nur der kleinere bewusste Teil bewusst, die berühmten „neun Zehntel des Eisbergs“ unter der Oberfläche des Bewussten jedoch nicht. Man wiederholt als Paar frühkindliche Situationen, die schwierig waren (*dasselbe geschieht auch*

in Arbeits-, Freundschafts-, Nachbarschafts-, und andern Beziehungen aller Art): Durch die oben beschriebene – grösstenteils unbewusste – ‚Beziehungsarbeit‘ bringt man/frau es fertig, aus dem/der liebevollsten Partner/in eine Person zu ‚formen‘, welche wichtige negative Eigenschaften eines (oder gar beider) eigenen Elternteile an den Tag legt, z.B.: *Ich schaffe es, Dinge in der Wohnung auf eine Weise liegen zu lassen oder Wichtiges zu vergessen, dass meine Partnerin mich – zuletzt ebenso wütend – dafür kritisiert (kritisieren muss!) wie meine Mutter.* Was bei jedem Paar im Detail analysiert werden muss, mündet in Anbetracht der Entstehungsdynamik immer in der Kurzformel: **Nach 5, spätestens 10 Jahren bin ich in einer Beziehung zu 100% für die negativen Eigenschaften, die mein Partner/meine Partnerin mir gegenüber an den Tag legt, verantwortlich.** Ich zwingen ihn/sie dazu, mich so zu behandeln, wie ich beklage, erkenne dies jedoch nicht (mehr). Dabei läuft ein grosser Irrtum, eine verzerrte Sichtweise mit: was ich dem andern als Charaktereigenschaft zuschreibe ist weniger ein charakterlicher Zug (oder Mangel), sondern schlicht ein **Deformationsprodukt meiner Wirkung!** Dieses kann tatsächlich schliesslich psycho-pathologische Formen annehmen! Ja, dies geht häufig noch weiter und tiefer: Ich kann sogar gleichzeitig ein Mitgefühl für dieses Schicksal oder diese Schwäche des Partners/der Partnerin entwickeln, obschon ich dafür eine wesentliche Mit-Ursache bin; und diese unvermindert – da unbewusst – auch weiterhin bleibe! Es ist entscheidend, ob es gelingt, diese wechselseitigen Verdrehungen (= ‚Perversitäten‘!) zu erkennen und zu lösen. Gegenseitige Pathologisierung klärt nichts, sie verdeckt vielmehr das eigene unheilvolle Wirken, so dass ich ‚*meine Hände in Unschuld waschen*‘ kann. Dies zu erkennen ist nicht leicht, tu weh, ist jedoch notwendig (da allgemein menschlich), und heilsam.

### **Erotik und Sexualität**

Die Sexualität ist hier noch eigenständig zu erwähnen: Ein für beide erfüllendes Sexualleben ist oft (nicht immer!) ein Indikator für eine gute Beziehung. Erotik und Sexualität können jedoch auch zum Schlachtfeld in der Beziehung werden, zur Routine und durch Abstumpfung einschlafen, oder aus andern Gründen behindert sein: Nicht wegen mangelnder Vitalität oder aus biologisch-medizinischen Gründen, sondern weil sich Muster eingenistet haben wie z.B. Angst vor Nähe, oder Abspaltung der Gefühle (die als Lieblosigkeit erlebt wird) oder Aversionen, die sich entwickelt haben, oder dass die Sexualität als Mittel benutzt wird, um Macht über den Partner/die Partnerin auszuüben (z.B. durch egoistisches Ausagieren oder Verweigerung) usw .... Also oft wegen Problemen, die gar nicht im engeren Sinn mit Sexualität zu tun haben, sich aber dort manifestieren. Diese Andeutungen zeigen: auch hier ist es wichtig, herauszufinden, was Sache ist – und häufig genug behindert die oben beschriebene Psychodynamik Lebendigkeit und Vitalität generell, sowie Erotik und Sexualität im Speziellen.

Allerdings zeigt sich, dass diese Reibung, und auch die ‚unheilvolle‘ Seite der Beziehungsdynamik auch eine Kehrseite hat: Sie bringen echte Problemstellungen ans Tageslicht, und falls die Herausforderungen oder Konflikte bewältigt werden können, tragen sie schliesslich und oft unerwartet schöne Früchte: einen Gewinn an neuer Lebendigkeit in der Beziehung!

\*\*\*\*\*

**So können im Untergrund jeder Beziehung ‚Langzeitbomben‘ ticken, die entschärft oder gar aus der Beziehung ausgebaut werden wollen. Durch kundige und kompetente Hilfe von aussen – verbunden mit etwas geduldigem Dranbleiben: Neugier und Eigenanstrengung – kann dies oft auch erreicht werden!**

Besonders während der **Midlife-Zeit** treten unbewusste Schichten ans Tageslicht der Persönlichkeit, und geraten viele Paare in heikle Kurven: Es ist eine Zeit, wo beim Mann oder der Frau nochmals Manches aufbricht, oft auch verbunden mit alten oder lange gewachsenen Wünschen ..., und schliesslich tatsächlichen Versuchen des Auf- oder gar Ausbrechens. Manchmal weiss man/frau das nicht einmal selbst so genau, und kann man alledies auch dem Partner/der Partnerin gegenüber nicht klar artikulieren. Es herrscht einfach Unzufriedenheit, Distanz oder Gereiztheit. Man verletzt, subtil oder mit konkreten Vorfällen und handfestem Streit,

und schlägt so Wunden. Oder es bricht eines Tages eine Art Torschlusspanik aus, und man bricht nun tatsächlich zu neuen Ufern auf. Oder aus, was auch unnötige – manchmal sogar irreversible – Scherbenhaufen mit sich bringt. Aber man verletzt dabei auch sich selbst: Entweder, indem man/frau sich zu sehr anpasst und (zu) lange Dinge mitmacht, die einen überfordern oder zutiefst zuwider sind, indem man sich und eigene wichtige Wünsche übergeht, und sich dabei selbst verrät und immer mehr verliert (*dies oft die weibliche Variante*). Oder indem man gewaltsam aus der Beziehung ausbricht, sich Hals über Kopf in eine neue Beziehung stürzt, die sich schon kurze Zeit später sich als derart dürftig erweist, dass man am liebsten beide Beziehungen – oder zurück möchte, jedoch die Brücken hinter sich gründlich beschädigt oder gar abgerissen hat (*oft die männliche Variante*).

Ebenso gravierend ist jedoch das **langsam-stille Auseinanderleben**, das stetige Erkalten einer Beziehung. Leblosigkeit, gar Krankheit, Ausbruchphantasien oder das Liebäugeln mit einem Seitensprung, oder dass man sich in tatsächlich in jemand andern ungewollt verliebt, aber, sind oft Signale dafür, dass etwas nicht mehr stimmt. Die Unfähigkeit, mit heiklen Bereichen zusammen einen neuen **guten modus vivendi** zu finden, oder die Schwierigkeit, eingeschliffrne Gewohnheiten zu verändern und sich darüber immer wieder – und unverhältnismässig massiv – in die Haare zu geraten, lassen Paarbeziehungen im besten Fall in **Zweckgemeinschaften** münden: man lebt scheidlich-friedlich nebeneinander, hat sich jedoch innerlich gründlich auseinandergelebt. Dies kann Sinn machen. Aber auch hier behält sich das Leben manchmal noch Überraschungen – und Weckrufe verschiedenster Art – vor!

### **Das Enneagramm: ein effizienter Schlüssel, um Mechanismen zu verstehen & zu verändern**

Bis jetzt wurden allgemeine psychodynamische Mechanismen beschrieben. Das Enneagramm macht diese nun konkret: Je nach Typen-Konstellation bilden sich ganz andere Beziehungsmuster heraus. Das Enneagramm hilft insbesondere, die eigenen Anteile – gerade an den Schwierigkeiten einer Beziehung – sehr präzise zu erkennen. Diese sind oft über einige Ecken verstellt und verschachtelt, und es ist nicht mehr klar, wer welchen Anteil daran hat.

Wer seinen eigenen Anteil sieht – und sich selbst auch kennt – insbesondere die Muster des eigenen Enneagramm-Typs – hat beste Voraussetzungen, Dinge zu verändern. Allerdings muss die **Bereitschaft** vorhanden sein (oder zuerst gesucht und gefunden werden), **bei sich zu beginnen**. Wer dies tut, steigt aus eingeschliffrnen Mechanismen – und auch aus eigenen Mustern – aus: die gewohnten Zahnräder greifen nicht mehr ineinander, das System, und damit auch der Partner/die Partnerin gerät aus dem (problematischen) Gleichgewicht. Gezwungenermassen. Und dadurch geraten starre Muster nun endlich in Bewegung.

#### **Das Enneagramm bringt zweierlei:**

- 1) Sehr schnell und in der notwendigen Tiefe eine **präzise Diagnose**, sowie
- 2) substanzuell-konkrete, und deshalb auch **nachhaltige Lösungs-Schritte**, deren Einübung evaluiert – und damit auch optimiert – werden kann.

Beides kommt sowohl im **Paar-Coaching**, wo immer beide Partner konkrete Einsichten und entsprechende Aufgaben mitnehmen – wie auch im Einzelcoaching zum Zug. **Beim Einzelcoaching** ist das Fangnetz der Beratung doppelt wichtig, da es Mut braucht, einseitig neue Wege zu gehen, und die Reaktionen des Partners/der Partnerin, der/die möglicherweise mit Widerstand reagiert – kreativ zu beantworten, weiterführende Schritte sorgfältig zu finden, zu evaluieren und so zu ‚navigieren‘, dass notwendige Prozesse in Gang kommen.

Reibungen und Stagnationen in Paar-Beziehungen sind sowohl ein Warnsignal als auch Chancen. Zur Chance wird das Warnsignal nur, wenn es nicht übersehen und die damit verbundene Herausforderung angepackt wird. **Dazu braucht es in jedem Fall Mut**: zunächst tauchen negative Emotionen auf, wenn schlafende Hunde geweckt werden. Neutrale Hilfe von aussen ist hier oft Gold wert. Viele Paare schrecken jedoch vor Paar-Beratung oder gar Paar-

Therapie zurück. Oft aus Image-Gründen bei einem der Partner, leider („*das schaffen wir doch selbst!*“). So holen sie erst dann Hilfe, wenn das Wasser bereits bis zum Halse steht. Eigentlich sollte man sich als Paar auch in guten Tagen Entwicklungsimpulse gönnen! Nicht nur mit schönen Erlebnissen, sondern auch mit dem gemeinsamen Reflektieren der gemeinsamen Reise und solcherlei ‚Arbeit‘ an der Beziehung – ob man nun in einer Krise steckt oder nicht. So oder so trägt dies dazu bei, die Beziehung lebendig zu erhalten und weiterzuentwickeln – ein ganzes Leben lang. Spätestens wenn Krisenzeichen unübersehbar sind und schon länger zumindest von *einem* der beiden Partner angemahnt werden, ist Handlungsbedarf angezeigt. **Paar-Coaching ist kann jedoch mehr sein als Krisenbewältigung, sondern das Ergreifen von Möglichkeiten durch Impulse einer neutralen Aussensicht – und damit das Erlernen von Schritten einer permanenten Qualitätsentwicklung!**

### **Trennungen: manchmal unvermeidlich, jedoch zu gestalten und aufzuarbeiten**

Chancen sind wie Fenster, die sich öffnen. Sie können sich jedoch auch ungenutzt wieder schliessen, was es später oft schwieriger macht, lange und inzwischen komplex festgefahrene Beziehungsmuster zu verändern. Es gibt auch kritische Punkte, jenseits deren es schwierig bis unmöglich wird, Verhärtetes nochmals aufzuweichen und in einen gemeinsamen Entwicklungsfluss zu bringen. Bevor es jedoch um eine Trennung geht, sollten ernsthafte Versuche (nicht nur Anläufe!) unternommen und auch ausgelotet werden, eine Beziehung zu entwickeln. Das ist man sich nicht nur dem Partner/der Partnerin, sondern auch sich selber schuldig. Es liegt ganz selten nur an *einem* Partner alleine, dass eine Beziehung schwierig geworden ist. Und auch falls man sich trennt, ist es von Vorteil, die eigenen Anteile am Scheitern gefunden und ‚aufgearbeitet‘ zu haben, bevor man in eine neue Beziehung einsteigt. Man wiederholt sonst früher oder später das schmerzlich erlebte Desaster nochmals, wenn auch vielleicht in Variation. Zuguterletzt: Auch wenn es um eine **Trennung** geht, ist oft Hilfe von aussen angezeigt, um eine Beziehung so gut wie möglich abzuschliessen, und nicht unnötigen Ballast für das weitere Leben mitzunehmen. Dies kann eine Mediation sein, um das, was geregelt werden muss, sorgfältig zu regeln. Aber dies kann auch ein Stück innere Arbeit bedeuten: Gutes und Schwieriges nochmals anzuschauen, zu verstehen – insbesondere die eigenen Anteile – und Beides loszulassen. Trauer über Schmerzhaftes und Gescheitertes zuzulassen, und, wo angezeigt und möglich, auch noch ein Stück Versöhnungsarbeit zu leisten. Zu alledem gibt es hilfreiche Schritte und Rituale für Paare. Aber man kann auch dies in einer Einzelbegleitung für sich selbst wirksam tun. Und mit Altlasten Frieden finden, aus eigenem Versagen lernen, sowie Mut zu einer neuen Beziehung schöpfen, da gebrannte Kinder bekanntlich das Feuer scheuen.

### **Die Paarbeziehung: eine dreifache Reise**

Paarbeziehungen sind – so oder so – mächtige „Fahrzeuge“ der eigenen Entwicklung. Das macht sie spannend: gleichzeitig manchmal so schwierig, aber auch lehrreich – und, falls die Fahrt durch die mannigfachen Klippen gelingt: schliesslich ein lebenslanges Abenteuer. Es gibt auch für die persönliche Entwicklung nichts Herausforderndes und Wirksameres als eine gelebte Paarbeziehung: sie bringt die eigenen Themen hoch, damit sie angeschaut und gelöst werden. Insofern ist die Paarbeziehung eine dreifache Reise: Eine Reise zur Seele des Partners/der Partnerin – eine Reise zur eigenen Seele – und eine einsam/gemeinsame Reise zu Gott/zum Göttlichen.

\*\*\*\*

*Nachdem die Verliebten zuerst im **Zelt** logierten, ihre Familie dann im **Landhaus** grosszogen, wurden sie daraus vertrieben, und fanden durch das Dickicht des grossen **Finsterwalds** schliesslich zu einem **Schloss mit 2 Türmen**, in welchem sie seither logieren und ihr Reich zum Wohle vieler bestellen. Als zwei gleichberechtigte und unterschiedliche Individuen, die jedoch auch eine tiefe Einheit und eine schöne Liebe zueinander ausstrahlen.*

9. Oktober 2014

**Literatur zum Thema: Eva Pierrakos, Bereit sein für die Liebe (Ansata Verlag 1997)**  
(sozusagen unser „Rolls-Royce“ zum Thema Psychologie und Spiritualität der Paarbeziehung)