

Alles neu macht der Mai ... Neubeginn nach Beziehungskrisen

Andrea Frölich Oertle

Alles neu macht der Mai ... Diese Zeile aus dem berühmten Kinderlied verspricht einen unbeschwerten Neuanfang, nachdem sich der Winter endgültig verabschiedet hat. In Beziehungen kennt wahrscheinlich jeder dieses verheißungsvolle Gefühl und die damit verbundene Zuversicht. Jetzt wird alles anders und besser. Ein Neubeginn nach einer Krise steht jedoch nicht einfach für sich allein, sondern ist verbunden mit dem Erlebten und eingebunden in unseren Lebenszusammenhang.

Was das für einen Beziehungsfrühling bedeutet, soll im Folgenden etwas genauer betrachtet werden. Doch vorweg ein paar grundlegende Überlegungen.

»Neubeginn!? Bewahren und Verändern«

»Ich habe immer darauf gewartet, dass das Leben anfängt, doch es ging immer nur weiter« (unbekannt). Veränderung passiert, von der Zeugung bis zum Tod. Ohne unser Zutun. Immer. Ob wir wollen oder nicht. Mit jeder Sekunde nähern wir uns dem Tod und jede Sekunde ist der Anfang des Rests unseres Lebens. Als Mensch sind wir eingebunden in dieses Kontinuum von Zeit und Raum. Neubeginn ist so gesehen die nächste Sekunde, die nächste Bewegung. Es gibt nur den einen, nächsten Schritt auf der Zeitachse.

Zyklisch betrachtet ist das Leben ein ständiger Kreislauf – Beginnen, Festigen, Verändern – analog zu den Jahreszeiten. Als Mensch sind wir Teil der Natur, eingebunden in Zyklen und Rhythmen, ob wir wollen oder nicht. Auch so betrachtet ist Neubeginn der nächste Schritt, prozesshaft und folgerichtig.

Wie viele Veränderungen haben sich über Tage, Wochen, Jahre ergeben, einfach, indem wir lebten, Sekunde um Sekunde, immer den einen, nächsten Schritt machend. Dieser ist »richtig und wichtig«, egal wie bedeutend er uns erscheint, wie bewusst oder unbewusst wir ihn machen und ob wir ihn positiv oder negativ bewerten. Jeder Schritt ist ein Neubeginn, beruhend auf dem letzten und mitbestimmend für den nächsten. Neubeginn ist der Punkt, der Gegenwart, der Vergangenheit und Zukunft miteinschließt. Es ist kein losgelöster Akt, sondern ein persönliches Moment. Eine künstliche Zäsur im Kontinuum des Lebens. Blicken wir nach vorn in Richtung Tod, ist alles Veränderung. Blicken wir zurück auf den Beginn des Lebens, hat sich alles bewahrt. Neubeginn, Bewahren und Verändern, alles ein und dasselbe aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet.

»Lebensarchäologie« – Vergangenheit in der Gegenwart

In der Vergangenheit lässt sich NICHTS verändern. Alles ist geschehen und bewahrt. Wir stehen im Hier und Jetzt auf den Schichten, die das Leben abgelagert hat. Unsere Geschichte bildet den Boden für den nächsten Schritt. Bezeichnen wir diesen als Neubeginn, ist er verbunden mit einer subjektiv wahrnehmbaren Veränderung und der Hoffnung auf ein glücklicheres Leben. Meist auch mit der Vorstellung, die Vergangenheit hinter sich zu lassen, gerade in Beziehungskrisen, was sich jedoch über kurz oder lang als Trugschluss erweist.

Doch der Reihe nach. Unser Beziehungsverhalten wurde geprägt durch unsere frühesten Be-

By Sten Porse – Self-published work by Sten Porse, CC BY-SA 3.0,



<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=37483>

Neubeginn

ziehungserfahrungen: die Zeugung, die Zeit im Mutterbauch, die Geburt und die ersten Kinderjahre. Meist haben wir keine bewusste Erinnerung daran, doch unser Körper speichert alles. Auf entsprechende Auslöser hin erinnert sich unser Körpergedächtnis, folgt unbewussten Mustern und reagiert im Hier und Jetzt physisch und psychisch. Alles, was wir als Kind bewusst und unbewusst erlebt haben, wirkt in uns weiter und beeinflusst unsere gegenwärtigen Beziehungen.

Beziehungsdynamik und Krisen

»Gleich und gleich gesellt sich gern« und »Gegensätze ziehen sich an«. Sprichwörter, die widersprüchlicher nicht sein könnten, doch die, wie wir als Paar in unserer mehr als zwanzigjährigen Erfahrung in der Begleitung von Paaren festgestellt haben, in ein und derselben Beziehung zum Tragen kommen. Sie machen die Dynamik einer Beziehung aus und helfen, diese rational und gefühlsmäßig besser zu verstehen.

Zwei Menschen finden sich aufgrund einer ähnlichen Ohnmacht, die sie aus ihrer Kindheit mitbringen, mit der sie jedoch auf gegensätzliche Art umzugehen lernten. Irgendwie fühlen sich

die beiden verwandt und gleichzeitig sind sie fasziniert von ihrer Andersartigkeit. Diese Gegensätze ergänzen sich perfekt, ganz im Sinne von »Du bist alles, was mir fehlt«. Das macht die beiden füreinander attraktiv. Sie verlieben sich. Unromantisch ausgedrückt ist die Verliebtheit der Lockstoff, um sich nichtsahnend in die kleinste Selbsthilfegruppe zu begeben. Beziehung: die beste Form von Therapie.

Im »Paaradies« der Verliebten sind die beiden ein Herz und eine Seele. Doch mit der Zeit zerfällt die Einheit. Der Alltag, Unstimmigkeiten und Auseinandersetzungen schaffen Distanz. Der Fall aus dem »Paaradies« lässt die Partner die gegenseitige Andersartigkeit erkennen. Wo sie sich vorher so wunderbar ergänzten, polarisieren sie sich jetzt perfekt. Die Beziehung wird immer öfter zum kräfteaubenden Seilziehen um die Macht. Keiner der beiden will mit der altbekannten Ohnmacht und den dazugehörigen Gefühlen aus Kinderjahren in Kontakt kommen. Und doch »reinszenieren« Beziehungskrisen auf der Gefühlsebene die alten Geschichten punktgenau im Hier und Jetzt. Das aktuelle Geschehen löst alte Gefühle und Abwehrmuster aus. Dabei greifen die Muster der Partner wie bei einem Puzzle



Bewahren

ineinander. Es entsteht eine dem Paar eigene Beziehungsdynamik, für die die beide gleichermaßen verantwortlich sind – mit allem, was sie tun und nicht tun.

Beziehungsfrühling

Was bedeutet das für einen gelingenden Beziehungsfrühling? Egal ob wir einen Neubeginn in der bestehenden Beziehung wagen oder nach einer Trennung, allein oder frisch verliebt ein neues Leben beginnen, unsere ganze Lebensgeschichte ist immer mit dabei. Es sind die gleichen Themen und Muster, die uns, sobald das Neue seinen Glanz verloren hat, wieder beschäftigen. Die Vergangenheit bewahrt sich. Verändern lässt sich einzig unsere Haltung dazu und unser Umgang damit.

Werden Beziehungskrisen auch als Chancen erkannt, öffnen sich Räume, die wir allein nie betreten könnten. Räume, die es ermöglichen, miteinander und aneinander zu wachsen. Dafür braucht es Engagement, Beherrlichkeit, wohlwollende Neugier für sich und den anderen und ein paar »Werkzeuge«, um die innere und äußere Beziehung zu gestalten. Hierfür wird dem polarisierenden Denken von Schuld und Unschuld, von

Richtig und Falsch eine annehmende Haltung zur Seite gestellt, die alles umfasst, ohne es zu werten.

Eine Beziehung ermöglicht es, sich im anderen zu spiegeln. Dieser verkörpert unsere blinden Flecken. Durch ihn werden sie fassbar, im Guten wie im Schlechten. Diese Projektionen gilt es zu uns zurückzunehmen und damit unsere Individualität (lateinisch »Ungeteiltheit« = Ganzheit) wiederzufinden. Oder wie Martin Buber es ausdrückte: »Der Mensch wird am Du zum Ich« (Buber 1999).

Dafür ist es hilfreich, die Beziehungskrise im Nachhinein zu reflektieren, allein und, je nach Situation, zu zweit. Nicht in endlosem Vorwurfspong und sich im Kreis drehend, sondern fragend, was im Hier und Jetzt aus der eigenen Vergangenheit aufsteht. Es geht dabei nicht um exakt gleiches Geschehen, sondern um analoges Erleben. Woher sind die mit der Krise verbundenen Gefühle, Muster und Rollen – die eigenen und jene des Partners – bekannt? Meist gehören sie dem Kind, das wir einmal waren (Ohn(e) macht) und einem verinnerlichten Abwehrmuster oder Elternteil (Macht). Dieses existenziell abhängige Kind von damals braucht unsere Hilfe. Kein Partner dieser Welt, sondern nur wir selbst können für dieses im Hier und Jetzt die elterliche Verantwortung und Fürsorge übernehmen. Damit



Colourbox

Verändern

wird die Beziehungsdynamik, in dem die Macht des einen auf der Ohnmacht es ändern beruht, weitgehend durchbrochen. Es bedeutet, das innere Kind mit all seinen Bedürfnissen und Gefühlen, auch den unliebsamen, anzunehmen. Es ernst zu nehmen und ihm einen geschützten Raum zu bieten, um mit wachen Sinnen in kreativem Tun die berechtigten Gefühle von damals auszudrücken. Denn was Eindruck fand und uns nicht bekommt, muss wieder Ausdruck finden. Eine Form von seelischer Verdauung. Soweit die innere Ebene.

Im Außen brauchen Paare eine Konfliktkultur, die es erlaubt, Konflikte mit all den dazugehörenden Gefühlen auszutragen, und eine Gesprächskultur, um später, mit kühlem Kopf, den Konflikt zu reflektieren und in der je eigenen Geschichte zu verorten.

Für einen gelingenden Neuanfang braucht es nach einer Krise ein umfassendes Ja – zu sich selbst, zum anderen und zur Beziehung. Ein Ja zu allem, was war, ist und sein wird. Diese Annahme wird das Unveränderbare verändern. Die Beziehung wird so zu einem Ort des individuellen Wachstums in gegenseitiger Verbundenheit. Polarisierende Gegensätze und ergänzende Gegensätze sind damit zwei Perspektiven ein und derselben Ganzheit.

*»Gott,
gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut,
Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.«*

Reinhold Niebuhr



Andrea Frölich Oertle ist in eigener Praxis tätig als LebensArchäologin, Lebens- und Trauerbegleiterin und Supervisorin. Mit Peter Oertle führt sie seit 1999 unter dem Namen »pandrea« eine Praxis für Paarberatung und Persönlichkeitsbildung.

Kontakt: a.froelich@pandrea.ch

Literatur

- Buber, M. (1999). Ich und Du. Gütersloh.
Frölich Oertle, A.; Oertle, P. (2019). Drei Schritte zum Paradies. Frieden finden zu zweit. Winterthur.
Reddemann, L.; Dehner-Rau, C. (2008). Trauma, Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen. Ein Übungsbuch für Körper und Seele 3. Auflage. Stuttgart.
Renggli, F. (2018). Früheste Erfahrungen – ein Schlüssel zum Leben. Wie unsere Traumata aus Schwangerschaft und Geburt ausheilen können. Gießen.