
Krisen beenden in 10 Schritten

Begleitmaterial zum Online-Kurs



Drama-Bühne

Krisen beenden Schritt 7



7

Drama- Bühne

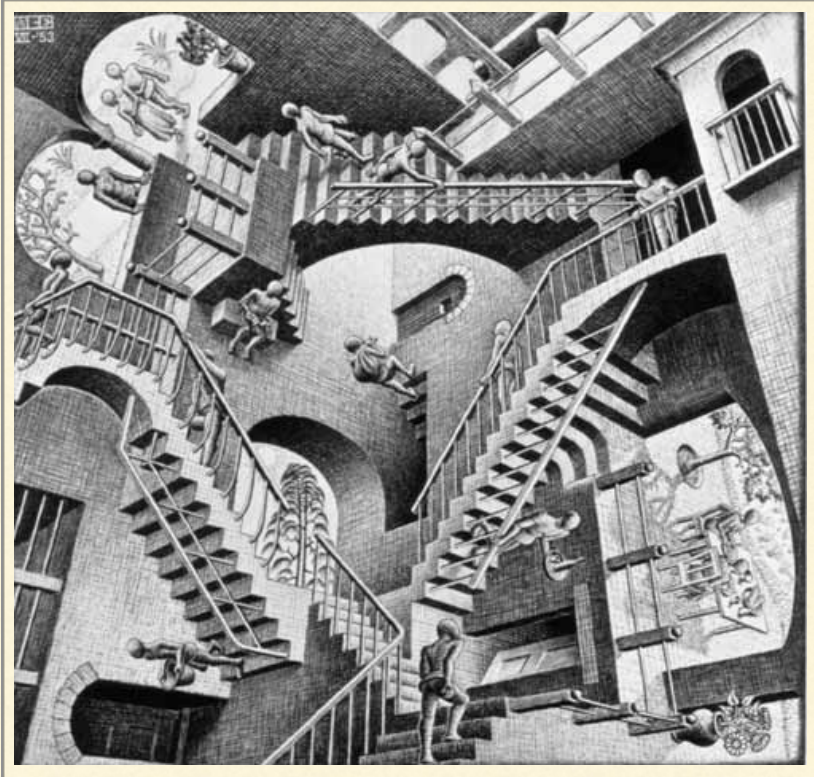
Der verschleierte Dialog

der Drama-Bühne

Im Schritt 6 haben wir die 5 Bewegungen der Liebe kennengelernt. Diese führen meist zu einem emotionalen Reaktionsmuster, das in der Partnerschaft vor allem in Streitsituationen und bei Krisen voll zur Geltung kommt. Dieses emotionale Reaktionsmuster hat für die betreffenden Personen eine gewisse Logik. Von außen betrachtet und als Zeuge eines Paarstreites nehme ich oft zweierlei wahr: Zum einen die enorme Krisenenergie und zum anderen das Konfliktthema, das oftmals bis in kleinste Nuancen miteinander ausgehandelt wird. Da geht es akribisch darum, war was wann genau gesagt hat.

Aus meiner Sicht ist es fatal, sich auf das „Was“, also das Thema, einzulassen. Denn die Argumentation ist so schlüssig aufgebaut, dass der Eindruck entsteht, man befinde sich in einem Irrgarten. Mir kommt in solchen Momenten stets ein Bild in den Sinn, wo Treppen hinauf und hinunter führen und Menschen völlig selbstverständ-

lich die irrealen Stockwerke ersteigen. Verliert man sich zu sehr in der Einzelbetrachtung, geht der Blick dafür verloren, dass das gar nicht möglich ist.



So streitet das eine Paar darüber, ob der Mann zu lange eine Frau angeschaut hat oder nicht. Das andere Paar streitet darüber, ob er seine Frau nun umarmt hat oder nicht. Es ist der Streit um die berühmte Zahnpastatube, auch dann, wenn um Untreue, Pornokonsum, Kindererziehung, Finanzen oder Sex gestritten wird. Streit führt wie schon erwähnt in 80 % aller Fälle zu keinem Ergebnis, schadet sogar. Die 20 % des positiven Streites tragen lediglich dazu bei, den Teppich anzuheben, worunter die unliebsamen Themen verschwunden sind.

Professionelle Paarberatung zeichnet sich dadurch aus, dass **nicht** in das Thema eingestiegen, sondern der Umgang miteinander in den Fokus gerückt wird.

Das „Wie“ ist entscheidender. Wie redet das Paar miteinander. Welche Emotionen sind spürbar? Wie fühlen beide füreinander? Wie gehen Sie miteinander um?

In diesem 7. Schritt bilden wir die Beziehungssätze aus den vier inneren Anteilen, die in Schritt 5 gefunden wurden. Dann wird die Un„Logik“ entlarvt, **das Wie des Miteinander** verdeutlicht und der Schleier gelüftet.

Wer den Film mit dem sympathischen Paar angeschaut hat, erinnert sich bestimmt an die erkennende Erschütterung, die jeden der Beiden ergriff. Zugleich konnte der Lösungssatz gefunden werden. Aus seinem emotionalen Reaktionsmuster heraus war der Mann davon überzeugt, nicht helfen zu können. Das emotionale Reaktionsmuster der Frau bestand darin, niemals Hilfe zu bekommen. So hatte er seine Angst um die Bezugsperson verbannt und sie ihre Trauer, aufgrund der fehlenden Verbindung.

Wenn die Frau in der Position der Erwachsenen bleibt und verantwortungsvoll mit ihrer Kindheitswunde umgeht, erst dann hat der Mann die Chance Halt zu geben, ohne verantwortlich für die Lage der Frau zu sein.

Dieser Satz ist so wichtig, dass er das Dilemma der nörgelnden, vorwurfsvollen Frau und die Not des Mannes umreißt,

ihrer Wut zu entkommen, ohne als Versager abgestempelt zu werden.

Wichtig ist der folgende **Merksatz**, der das Konzept des Aufwind-Institutes auf den Punkt bringt.

Jeder Streit sollte umgehend beendet werden. Erfolgreiche Paare reden niemals in schlechter Stimmung über Probleme, sondern in guter Stimmung über Lösungen. Nicht das Thema oder die Kommunikation ist der Knackpunkt, sondern das emotionale Reaktionsmuster - der Überlebensschutz des ehemaligen Kindes. Dieses führt zur Krise in der Partnerschaft.

Wie ermitteln wir aus den vier inneren Anteilen nun den Satz der Beziehungsdynamik?

Dazu nutze ich gerne das grüne Kreuz des Entscheidungsflures aus dem Aufwindhaus.

Wenn der Alltagsraum - wo der Streit in der Regel mit seinen „Weil, du ...“ - Dramen“ tobt - durch den kontrollierten Streitausstieg verlassen werden konnte, dann findet sich jeder im Entscheidungsflur wieder. Dort hilft das grüne Kreuz mit den vier inneren Anteilen weiter. Die Trance bringt die Stresshormone zur Ruhe und dann kann die Besinnung begin-

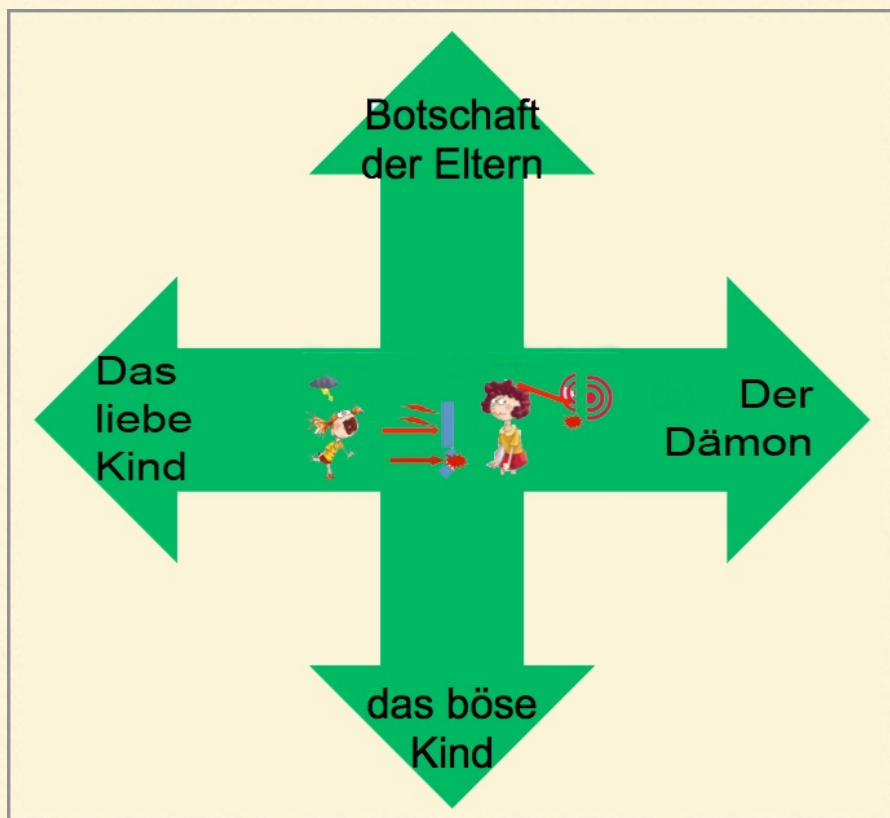
nen. „Was passiert hier gerade? Will ich wirklich so sein? Wie will ich stattdessen sein? Wo kommt dieses Drama her, an dem ich mich hier beteilige?“

Ich sage oft zu den Paaren: „Schauen Sie zuerst nach innen, achten Sie auf Ihre Stimmung. Nur in guter Stimmung gehen Sie zum Partner. Kinderzimmergefühle machen Sie mit sich selber aus.“

Als eine wichtige Mentorin diesen Satz zu mir sagte, war ich entsetzt. Sah sie denn nicht, wie unmöglich mein Partner mit mir umging? War der Streit jetzt etwa meine Schuld? Dieser ersten Mentorin folgten weitere wichtige Lehrer, Coachs und Meisterinnen. Jede/r sagte das Gleiche. Nie vergesse ich, wie ein Trainer-Paar mich in die Mitte nahm, wir saßen auf Meditationskissen auf dem Boden. Ich war verletzt, wütend, traurig, ohnmächtig. „Mein Partner ist! Weil, er ...“ Jeder der beiden hielt mich fest und beide sagten mir sehr liebevoll: „Katharina, es ist dein Muster, durch das du in diese Situation gerätst. Halte inne, spüre den Schmerz. Es ist deine innere Wunde.“ Und ich tat es und ich tat es immer wieder. Irgendwann wurde mir klar, was ich da veranstaltete. Seither streite ich nicht mehr und nutze stattdessen all diese wundervollen Übungen, die ich für mich entdeckt und aus denen ich diese 10 Schritte konzipiert habe.

Viele Paare nutzen es mit großem Erfolg. Vermutlich war ich ein besonders hartnäckiger Fall, da ich so viele Mentoren brauchte.

Wenden wir uns also dem Kreuz im Entscheidungsflur zu:



Die Eltern geben dem Kind durch Worte oder Handlungen zu verstehen, was sie vom Kind erwarten, wie es sein soll. Das Kind ahnt, wie es sein muss, um als liebes Kind dazustehen und Anerkennung zu bekommen. Oft weiß es das nicht und denkt sich dann bizarre Lösungen aus.

Das Kind weiß auch, was auf gar keinen Fall gut ankommt. Es erlebt sich dann als ungeliebtes oder gar böses Kind. Diese Impulse, Verhaltensweisen und unerwünschten Emotionen zeigt es unter gar keinen Umständen mehr. Das wird fortan in den Keller gesperrt.

Doch leider - oder Gott sein Dank - geht das nicht. So sind Menschen nicht beschaffen. Emotionen suchen sich einen Weg. Energien brauchen ein Ventil. So tritt der ursprüngliche Wunsch oder das eingekerkerte Bedürfnis in anderer Form wieder zu Tage. Eine lästige Angewohnheit entsteht: Schmerzen, Krankheiten, Symptome, Ausbrüche oder was auch immer. Oftmals sehr sanktioniert oder abgelehnt, aber in moderater Form lebbar. Das bezeichne ich als den Schatten, der als Dämon wahrgenommen wird.

Dieser Dämon besteigt irgendwann in der Partnerschaft die Drama-Bühne und treibt dort in der Verkleidung des Urteils der inneren Eltern sein Unwesen. Einerseits ist es der Hilferuf des eingesperrten Kindes und andererseits ist es eine verdrehte Horroraktion, die wegen der Masken bisweilen sehr irrwitzige Formen annehmen kann.

Dieses Schauerstück wurde mir in dem schon im Video erwähnten vielbetrachteten Comic (vermutlich von Tetsche) bewusst.



Doch ich will nicht auf die Hintergrundgeschichte des Wolfes oder die mögliche Kindheit der Gans eingehen. Dies lässt sich ja gut in dem Video verfolgen:



[Zum Video ...](#)

Wichtig ist, wie ich aus dem Wissen über die vier inneren Anteile den Beziehungssatz bilde.

Dies ist die Formel:

Ich komme zu Dir als
(Figur und Adjektiv des Schattens)

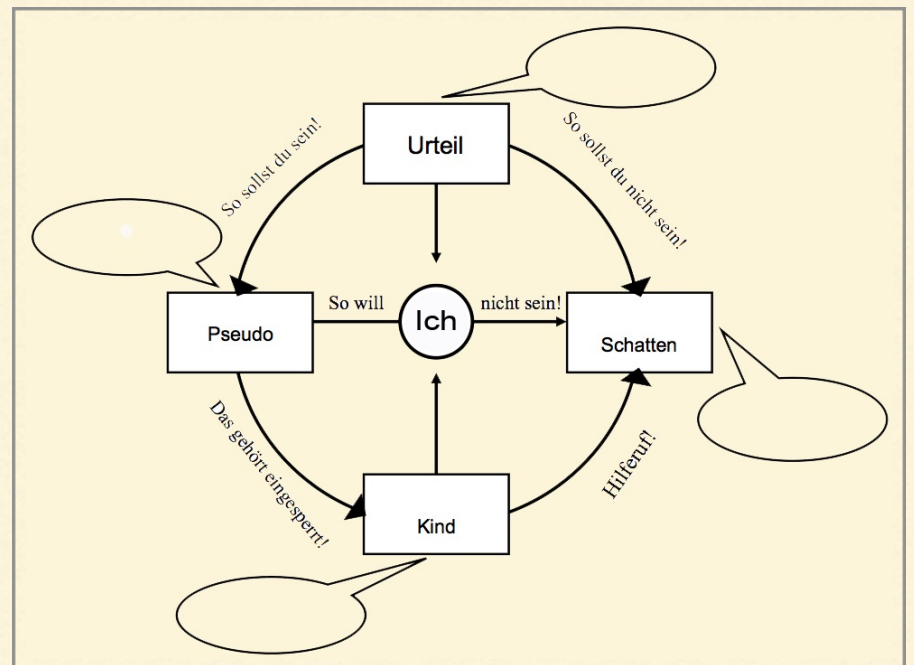
mit der Maske des
(Figur und Adjektiv des Urteils)

und sage zu Dir „.....“
(Aussage des Schattens oder des Urteils einfügen, je nachdem, was treffender passt und sich schrecklicher anfühlt),

damit Du nicht merkst, wie ich mich fühle. (Emotion des eingesperrten Kindes einfügen)

Schauen wir uns an, was bei einem Paar passiert, wenn der Beziehungssatz gebildet ist.

Ich erinnere mich an die Situation aus einem Paarwochenende:



Immer eine Person half jedem Paar, den Beziehungssatz zu bilden. Hierzu hatten alle das Arbeitsblatt ausgefüllt:

Nun stelle Sabine zügig ihren Satz zusammen. Sie holte mich zur Hilfe, da ihr das so einfach und der Satz so unspektakulär vorkam. „Das muss sich jetzt doch so hammermäßig anfühlen, wie bei der Frau aus dem Film.“ Sie wirkte enttäuscht.

Ich las ihr den Satz vor. Ihr Mann fing an zu weinen und nickte nachhaltig mit dem Kopf. Er blickte die ganze Seite auf dem Boden. Jetzt sah er Sabine an: „Ja, genau so ist es.“ Sabine schaute Lothar ungläubig an. „Ja, meinst du das wirklich?“ Wieder nickte er und nahm Sabines Hand.

Ich bat, Sabine möge sich Lothar ganz zuwenden. Beide saßen daraufhin einander gegenüber, hielten sich an den Händen und schauten sich in die Augen. Ich forderte Sabine auf, ihren eigenen Satz laut nachzusprechen und ihrem Mann dabei ins Gesicht zu schauen. Sie tat es. Sehr bald überkam sie das heftigste Erkennen. Sie schluchzte laut auf. Beide saßen lange beieinander und Lothar hielt seine weinende Frau im Arm. Sabine konnte körperliche Berührung normalerweise nicht ertragen. Aus diesem Grund kamen die Beiden ins Aufwind-Institut.

Es war rührend und zutiefst beglückend für mich zu erleben, wie auch Lothars Satz voll ins Schwarze traf und diese Übung das Paar um ein Vielfaches in seiner Entwicklung nach vorne katapultierte.

Ähnlich ergeht es vielen Paaren.

Der verschleierte Dialog

Noch klarer wird es, wenn wir uns anschauen, wie der verschleierte Dialog zustande kommt.

Nehmen wir das Beispiel von Siegfried und Helene.

Helene ist eine taffe junge Steuerberaterin. Erfolgreich und befehlsgewohnt. Siegfried ist Manager in einem großen IT-Unternehmen. Zwischen beiden funkt es ganz gewaltig und zwar negativ. Helene wird immer beleidigender zu Siegfried. Sie macht ihm heftige Szenen, da er regelmäßig Überstunden macht und kaum noch Zeit für Zweisamkeit hat. Helene und er renovieren gerade ein Haus in aufwändigem Stil. Helenes Vorstellungen sind sehr extravagant und Siegfried schaut gerne auf das Geld. Da die alte Jugendstilvilla etliche Zimmer hat und der Architekt der Freund der Familie ist, gibt es Grabenkämpfe vom Feinsten.

Helene richtet erbitterte Vorwürfe an Siegfried, der sie mit allem allein lässt, ihr vor allem die Renovierung und die Aushandlung mit dem Architekten überlässt. „Ich kann es dir sowieso nie Recht machen.“ So redet Siegfried sich diplomatisch aus der Affäre. Helene ist verzweifelt, da ihr Mann immer mehr arbeitet und kaum noch Zeit für Nähe da ist. Siegfried arbeitet nun sogar an den Wochenenden für die Firma, während Helene weinend Umzugskisten packt.

Helene war als Kind oft sich selbst überlassen. Die Eltern hatten ein Geschäft und infol-

gedessen wenig Zeit für die einzige Tochter. Die Ansprüche an das Kind reichten von guten Schulnoten, über Privatunterricht bis zur selbständigen Haushaltsführung für die Familie. Die Not der Tochter sahen die Eltern nicht. Sie waren angewiesen auf ein unabhängiges Kind. Wenn Helene sich nach Zuwendung sehnte, dann reagierten die Eltern, vor allem die Mutter, sehr abweisend. So verschloß Helene ihren Wunsch nach Geborgenheit in ihrem Herzen und übernahm die Rolle der autarken Familienmanagerin.

Fassen wir den Dialog zusammen:

Helene: „Ich mache dir so viele Vorwürfe, weil du mich ständig mit allem allein lässt, obwohl ich deine Nähe so dringend brauche.“

Siegfried: „Ich lasse dich allein, weil ich es dir sowieso nie Recht machen kann und du ständig rumnörgelst.“

Siegfried geht auf Distanz zu Helene und Helene sehnt sich verzweifelt nach seiner Nähe. Helen vertritt den Wunsch nach Zweisamkeit und Siegfried den Wunsch nach Distanz.

Beide haben eine Position eingenommen, die polarisierend verhandelt wird. Der Dialog könnte verkürzt auch so geführt werden. Ich könnte Helene und Siegfried die gleiche Frage stellen. „Wollen Sie Nähe?“ Jeder der beiden würde vermutlich spontan ausrufen:

Helene: „Ja!“ Siegfried: „Nein!“

So könnten wir zementieren, was viele Paare auf meiner roten Couch so oft ver-

treten. „Wir sind einfach zu unterschiedlich!“



So denken viele Paare, zugleich ist es nicht stimmig. Ich erkläre, warum ich das so sehe:

Bei Helene und Siegfried geht es um ein ganz bestimmtes Thema und zwar die Frage, „wie wollen wir in unserer Beziehung mit dem Beinandersein beziehungsweise dem Getrenntsein umgehen“? Diese Frage müssen sich alle Paare stellen. Ebenso nach dem Stellenwert der Sexualität, der Treue, der getroffenen Absprachen und vieler anderer Themen auch.

Ein Paar, welches noch unbewältigte Kindheitswunden mit sich trägt, wird die schwer auszuhaltenden Emotionen in der Polarisierung von Standpunkten zum Ausdruck bringen. Denn die unterschiedlichen Positionen werden regelmäßig mit heftigstem Affekt vorgetragen.

Was der Dialog um Positionen verschleiert, ist folgendes:

- Das Thema betrifft beide gleichermaßen und muss ausgehandelt werden.
- Die Emotionen gehören nicht zum Thema, sondern zum emotionalen Reaktionsmuster der Kindheit.
- Das emotionale Reaktionsmuster führte zu einem Beziehungsmuster, was *in* einer Person angelegt ist und *zwischen* dem Paar ausgetragen wird.
- Streit hält das emotionale Reaktionsmuster und das innere einschränkende Beziehungsmuster beider Seiten aktiv.

Wenn wir uns dies an einem Schaubild verdeutlichen, wird klar, dass das Paar gerne und bereitwillig die Positionierung nutzt, pflegt und teilweise hartnäckig in der Beratungssituation vertritt, gar verteidigt, weil die eigenen Emotionen, das innere Beziehungsmuster nicht angegangen werden darf.



So sitzt zwar ein uneiniges Paar vor mir auf dem Therapie-Sofa und ich will es womöglich versöhnen. Doch genau das will das Paar nicht wirklich. Denn beide sind sich darin einig, dass die Emotionen der Kindheit bitte unangetastet bleiben müssen, dass das innere Beziehungsmuster eines jeden auf keinen Fall gelüftet werden darf.

So ist auch zu verstehen, wenn die Frau sofort argumentativ zur Hilfe eilt, wenn ich den Mann zu sehr an seine eigenen Nähewünsche herantühre. Oder ihr Mann wird intervenieren, wenn ich die distanzierte Abweisung seiner Frau zur Sprache bringe. Als bald sitze ich als Therapeutin in der Beziehungsfalle des Paares. Deswegen ist es so wichtig, vom verschleierten Dialog zu wissen und die Inszenierung auf der Quasi-Bühne zu durchschauen.

Das Drama auf der Quasi-Bühne

Wir könnten beispielsweise das allseits beliebte heiße Eisen Unlust auswählen, um die Absprache des Paares hinter der Bühne zu durchschauen.

Da kommt ein Paar in die Praxis, beide sind sich einig, dass ihre Probleme damit zu tun haben, dass die Frau keine Lust auf Sexualität hat. Beide stimmen darin überein, dass der mangelnde Trieb oder das nicht vorhandene Bedürfnis der

Frau eine sexuelle Störung sei und mittels Sexualtherapie behoben werden solle. Mia schnieft in ihr Taschentuch und Max hält besorgt ihre zitternde Hand.

Beide sind eine Art Vertrag oder Allianz eingegangen, womöglich schon vor Jahren, die in etwa in dieser Weise wiedergegeben werden könnte:

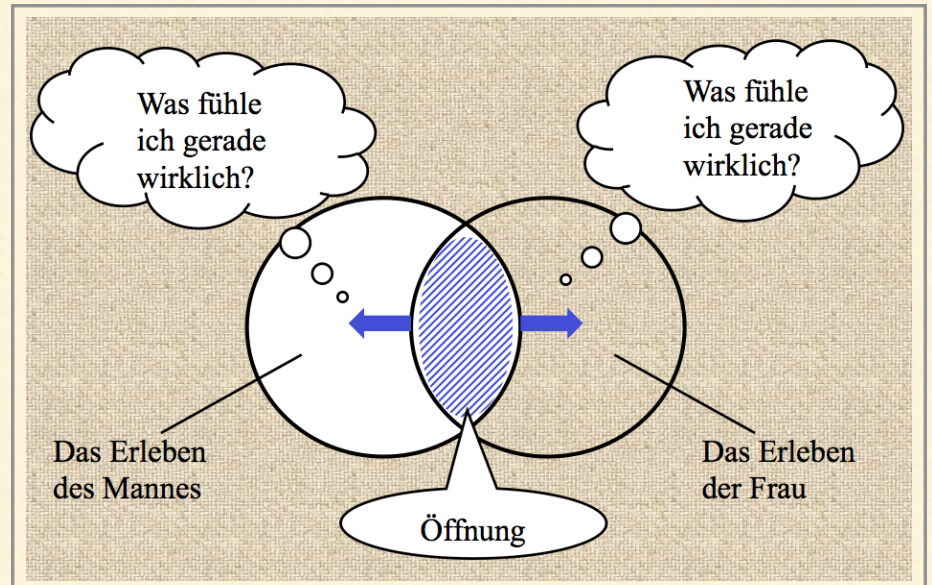
- Max: Du sollst meinen Sex gut finden.
Mia: Ich will etwas ganz anderes.
Max: Das ertrage ich nicht. Dann müsste ich ja meine Kompetenz als guter Liebhaber in Frage stellen.
Mia: Dann habe ich aber keine Lust mehr. Vielleicht auch kein Bedürfnis. Ich akzeptiere deine Art Sex zu haben, dann müssen wir beide uns nicht mit gutem Sex beschäftigen. Ich bin also unnormale. (Sexuelles Symptom)
Max: Danke, dass du meine Art der Sexualität nicht in Frage stellst. Ich bin dir da echt dankbar. Ich bin auch nicht wirklich böse, wenn du kein Bedürfnis auf Sex hast.
Mia: Da bin ich erleichtert. Wenn du auf mich böse wärest, dann müsste ich nachdenken und dir sagen, was ich für eine Art von Sex will. Da habe ich doch lieber keine Lust auf Sex.
Max: Prima. Dann sind wir uns einig. Dann übernehme ich den Part des Normalen, der die Art und Weise von unserem Sex bestimmt.
Mia: In Ordnung, aber ich bestimme, wie oft ich diesen Sex mitmache.

Diese Art von Gespräch wird natürlich so niemals geführt. Nur so ähnlich und in vielen Episoden:

Max: Hattest du einen Orgasmus, Liebes?
Mia: Nein, aber ist schon gut.
Max: Soll ich dich noch streicheln?
Mia: Nein, lass mal.
Max: Hattest du keine Lust heute?
Mia: Vielleicht.
Max: Sag schon.
Mia: Na ja, es war schon ein bisserl schnell.
Max: Sonst magst du es gerne so.
Mia: Heute waren es nur zwei Minuten.
Max: Nein, ich war bestimmt 10 Minuten drin.
Mia: Max, ich habe auf die Uhr geschaut.
Max: Du hast auf die Uhr geschaut?!
Mia: Ja, es war eben langweilig.
Max: Du hast auch dagelegen wie ein Brett.
Mia: Ich hatte keine Lust drauf.
Max: Du sagst ja nie, was du willst.
Mia: Doch, aber du tust es nicht.
Max: Ich kann es dir nie Recht machen.
Mia: Ich hatte halt keine Lust heute.
Max: Das war mir klar. Nie hast du Lust.
Mia: Vielleicht liegt es an den Hormonen.
Max: Oh, mein Liebes. Komm her.

Wenn beide sich mit der Frage auseinandersetzen, wie sie ihre Sexualität leben wollen, was jeder mag oder nicht mag, ganz offen und mit allen Schmerzen und jeder Emotion, die damit verbunden sein mag, dann entsteht echter Kontakt. Doch genau das soll ja vermieden werden. Denn echter Kontakt öffnet das Herz, die alten Beziehungswunden und die schwer ertragbaren Gefühle.

Die Einigung auf den kleinsten gemeinsamen Nenner macht das Fenster der Kommunikation immer enger.



Der Sex schläft ein, die Liebe dümpelt vor sich hin, das eingesperrte Kind verhungert, erfriert oder ängstigt sich zu Tode.

Es wird deutlich, welche verändernde Kraft darin liegt, wenn wir mit dem Paar die bis hierhin vollzogenen 6 Schritte gegangen sind und nun im 7. Schritt den Beziehungssatz aus dem vier inneren Anteilen entwickeln.

Nun ist der Weg geebnet, die Emotionen frei fließen zu lassen und die innere Stimmigkeit zu nutzen, um Dramen wirklich zu beenden. Im nächsten Schritt 8 lernen wir, diese Emotionen als Barometer zu nutzen.

Dann wünsche ich viel Erfolg beim Entwickeln der Beziehungssätze und viel Mut, dem damit verbundenen Schmerz ins Auge zu blicken.

Katharina Klees