



SICH IMMER WIEDER NEU BEGEHREN

Arbeit mit Paaren in allen Lebensabschnitten.

VON GUNDL KUTSCHERA

Familien zerbröckeln immer häufiger, Eltern und Kinder sind unglücklich und verlieren die Zuversicht in eine schöne Zukunft. Partnerschaften sind die kleinste Instanz in der Gesellschaft. Geht es in der Partnerschaft gut, geht es den Kindern und der gesamten Familie gut. Und geht es der Familie gut, geht es der Gesellschaft gut. Deshalb zählt

Paarcoaching aus meiner Sicht zu den wichtigsten gesellschaftlichen Aufgaben. Denn Beziehung und Kindererziehung werden nicht gelernt. Ein Paar geht zum Traualtar, dreht sich um und ist „Spezialist“ für Beziehung. Das geht nach meiner Erfahrung – seit 1974 darf ich Paare und Familien begleiten – oft nicht gut.

Es ist schade, dass Intensität oft auf Sex reduziert wird. Natürlich ist sexuelle Intensität absolut wichtig für

eine dauerhafte, befriedigende Beziehung. Und genauso wichtig sind all die anderen intensiven Momente, wie sie frisch verliebte Paare erleben, die gemeinsam die Welt neu entdecken. Die Frage lautet, wie kann die Gemeinsamkeit so schön und intensiv bleiben? Wie lässt sich vermeiden, dass eine Eigenheit des anderen, die zu Beginn der Beziehung so reizvoll schien, dann plötzlich zum Scheidungsgrund wird?

Ich lernte in den Jahren, die ich damit befasst bin, dass die Lektüre von Ratgebern nicht viel hilft. Ein Grund könnte in einem Paradoxon liegen: Wir sehnen uns nach Intensität und haben gleichzeitig Angst davor. Dazu fällt mir Marianne Williamson ein: „Unsere größte Angst ist nicht, unzulänglich zu sein./Unsere größte Angst besteht darin, unermesslich mächtig zu sein./Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, ängstigt uns am meisten.“¹

Im Folgenden will ich kurz aufzeigen, wie in allen Lebensabschnitten Paare immer wieder ihre „Schmetterlinge im Bauch“ finden können.²

Jeder bringt Vorstellungen mit, wie eine Beziehung und eine Familie gelebt werden können, auch wenn es meist ein „Weg-von“ ist: *Ich will es besser als die Eltern machen und niemals so wie die Eltern enden.* Genau das passiert jedoch. Und zwar, weil die entsprechende positive Vorstellung fehlt. Es gibt verschiedene Hilfestellungen, wie Paare eine gemeinsame Vorstellung finden können, in der sich alle wohlfühlen.

Fünf Rollen

Die fünf Rollen sind die Basis für gleichwertige Beziehungen (siehe Abbildung rechts). Haben Paare eine gemeinsame Richtung gefunden, entdecken sie, wie sie in diesem Rahmen diese fünf Rollen leben wollen. Fehlt eine Rolle, merken das die Beteiligten deutlich, und zwar an ihrer Unzufriedenheit. Statistiken zeigen, dass drei Jahre nach dem ersten Kind sich die Paare am häufigsten trennen bzw. scheiden lassen.³ Das Neugeborene braucht viel Zeit und Liebe, hier finden sich die neuen Eltern meist gern und bereitwillig in die Mutter- und Vater-Rolle. Doch wenn sie dabei ihre Rolle als Mann und Frau vernachlässigen, wird es ziemlich langweilig bzw. zieht das Leben, ohne ausreichend Zufriedenheit und Erfüllung zu bringen, vorbei.

Ich fand diese fünf Rollen, als ich 40 Jahre alt war und viele meiner Freunde und Bekannten sich beklagten, dass sie zwar materiell alles besäßen, ihnen jedoch trotzdem etwas fehle. Und beim näheren Hinschauen war es meist die Intensität der Rolle als Frau und Mann. Die Schmetterlinge im Bauch waren fortgeflogen.

Werden alle diese fünf Rollen in einer Beziehung gelebt, haben die Beteiligten das Gefühl, dass es ihnen rundum gut geht. Und sie auch Herausforderungen meistern.

- Rolle als Individuum:** Hier haben die Partner das Gefühl, dass für sie selbst genug Platz in der Familie ist.
- Rolle als Frau/Mann:** Hier entdecken sie immer wieder die Intensität und die Schmetterlinge im Bauch.
- Rolle als Vater/Mutter:** Verantwortung übernehmen, Hierarchie leben. Hier befindet sich Geben und Nehmen in Balance, beide tun gerne etwas für den anderen und empfangen etwas vom anderen, das sie auch annehmen können.
- Rolle im Team:** Gleichwertiges Miteinander und Spielen. Hier be-

halten sie sich die Freude und Begeisterung am gemeinsamen Entdecken.

- Rolle im Umfeld:** Hier findet das Paar genug Zeit und Freude mit Freunden und Verwandten beisammen zu sein.

Im Paarcoaching heißt es dann, die fünf Rollen immer wieder neu zu entdecken und den jeweiligen Bedingungen anzupassen. Passiert das nicht, gibt es in den Beziehungen große Schwierigkeiten – z.B. wenn Kinder aus dem Haus gehen, bei Krankheit, Wohnungswechsel, Umzügen in fremde Städte, bei Berufswechsel oder dem Übergang in den Ruhestand. Wichtig ist die Qualität der gemeinsamen Zeit und nicht die Quantität. Zehn Minuten Schmetterlinge im Bauch sind wichtiger als stundenlang nebeneinander vor dem Fernseher zu sitzen.

Energiemuster

Damit die Rollen definiert und gefunden werden können, fehlte mir noch etwas. Paare haben sich immer wieder an den alten Familienstrukturen und Verhaltensmustern festgehalten und es war fast nicht möglich, diese zu lösen. Deswegen entwickelte ich das Konzept der Energiemuster, mit deren Hilfe wir uns nicht von der Familie lösen müssen, sondern neu zu unserer Ursprungsfamilie finden. Ich arbeite im Paarcoaching neben den fünf Rollen auch mit den Energiemustern, um Ängste zu lösen, Krisen, Schuldgefühle, Schmerzen zu bearbeiten. Dazu gehört auch der Umgang mit Krankheiten und dem Älterwerden. Die Energiemuster helfen zudem, die eigenen Talente aufzuzeigen und zu erkennen, wie diese mehr als bisher gelebt werden können. Energiemuster, wie ich sie verstehe, entstehen ganz früh in der Kindheit. Kinder brauchen ihre Eltern und ▶



1 Marianne Williamson: A Return to Love. HarperOne, 1992

2 Dazu schrieb ich zwei Bücher und einen Artikel:

Gundl Kutschera; Roswitha Carl; Simone Pfeffer: Resonanz in Partnerbeziehungen. NLP – in Harmonie miteinander leben. Junfermann, 1999

Gundl Kutschera: Sich wieder neu begehren: Neuer Schwung für Ihre Partnerschaft. Kösel, 2. Aufl., 2003

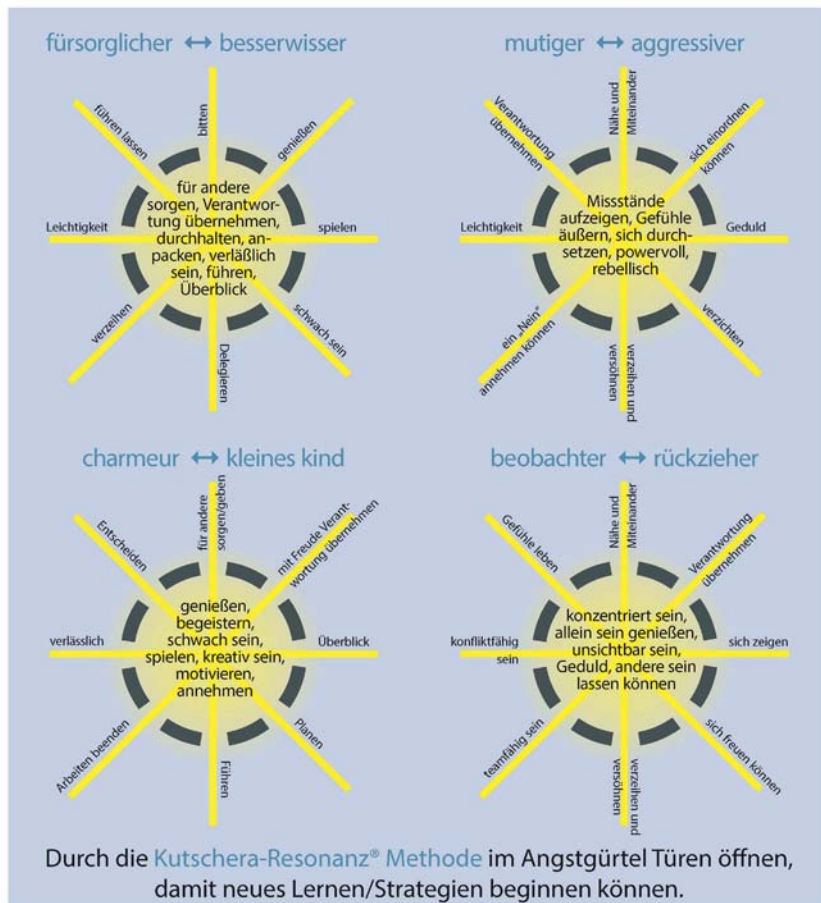
Gundl Kutschera: Soziale Kompetenz und ihr Bezug zu Persönlichkeit, Familie und Gesellschaft, in: Jabornegg Altenfels, Markus (Hrsg.): Schriftenreihe Soziale Kompetenz. Theoretische Fundierung und Analyse des Status Quo in der oberösterreichischen Bildungs- und Wirtschaftslandschaft. Linz, 2007, S. 73–98.

3 vgl. Gundl Kutschera 2007

+ energiemuster

Verhalten mit dem die Aufmerksamkeit/
Energie der Eltern erreicht wird

kutschera-
resonanz®
modell



www.kutschera.org

institutkutschera
Kommunikation in Resonanz

werden alles tun, um deren Aufmerksamkeit und Energie zu erhalten. Und sie finden schnell heraus, wie sie das am besten erreichen. Dieses Verhalten werden sie perfektionieren und es wird gleichzeitig ihre größte Fähigkeit. Allerdings vermag diese Fähigkeit in manchen Situationen sehr zu nerven.

Dazu ein kurzer Überblick der Energieschemen (siehe Abbildung oben):

Fürsorgliche/r: Wenn z.B. jemand gelernt hat, den Eltern Verantwortung abzunehmen, kann diese Person gut und gerne für andere sorgen, hat aber nicht gelernt, loszulassen, anzunehmen, zu spielen, zu genießen und Leichtigkeit zu leben. Sie nervt ihr Umfeld mit Überfürsorglichkeit.

Charmeurln: Diese haben gelernt, mit Charme alles zu erreichen, und haben dafür nicht gelernt, bereitwillig und gerne Verantwortung zu übernehmen. Sie nerven, wenn sie sich überfordert fühlen und hilflos sind.

Mutige/r: Hier freuten sich die Eltern, wenn das Kind immer wieder Missstände aufgezeigt hat, es hat aber nicht so viel Freude, Lösungen zu finden. Und es fällt dem Kind schwer, andere Meinungen als gleichwertig zu akzeptieren. Diese Menschen nerven mit Aggressivität und übertriebenem Gerechtigkeitsgehabe.

BeobachterIn: Sie sind gerne allein, nehmen Dinge wahr und analysieren sie, können aber nicht gut Nähe genießen, eigene Gefühle rechtzeitig spüren

und sie haben Angst sich zu zeigen. Sie nerven mit Rückzug und zu langem Schweigen.

Es gibt dazu natürlich viel genauere Ausführungen und es gibt viele Übungen und Hilfestellungen, das eigene Energieschema als Fähigkeit zu entdecken und das nicht Gelernte dazulernen.

Angstgürtel lösen

Nach meinen Erfahrungen kann Neues erst gelernt werden, wenn tiefliegende Ängste gelöst sind. Dazu hilft die Arbeit mit Energieschemen. Es gibt einen Angstgürtel (siehe schwarze Umrandung in der Grafik), der meist mit Existenzangst oder Angst vor Liebesentzug gekoppelt ist. Die alte Angst, die man als Kind empfunden hat, bleibt. Die Angst, nicht die Aufmerksamkeit der Eltern zu erreichen. Angst vor Liebesentzug, vor Verlust, Trennung, Existenzangst. Werden diese Ängste gelöst, können wir neue Gefühle und Verhaltensweisen lernen und leben. Und das bereichert uns selbst ebenso wie die Partnerschaft. Es ist ein Grundkonflikt unserer Bedürfnisse: Menschen sehnen sich nach Intensität und Nähe und gleichzeitig haben sie Angst davor, dass es zu eng wird und sie ihre Freiheit verlieren. Die Balance stellt sich nach meiner Erfahrung beim Lernen ein. Lernen zu dürfen ist Glück. Wenn es uns gelingt, unsere Freude am gemeinsamen Entdecken und Wachsen immer wieder mit Leichtigkeit und Humor zu verbinden, werden wir uns als Partner immer wieder neu begehrt fühlen und neu begehren. Ängste zu lösen und Intensität zu leben ermöglicht eine glückliche Partnerschaft. ◀◀



Zur Autorin

Dr. Gundl Kutschera

Klinische Psychologin und Psychotherapeutin, entwickelte die Kutschera-Resonanz-Methode und leitet das Institut Kutschera.

www.kutschera.org