

Beziehungstraining für Paare nach Susan Johnson

„Ich bin lange nicht mehr so nah bei **meinen Gefühlen** und gleichzeitig bei **meiner Frau** gewesen ...“



Irene und Gerd sind seit 20 Jahren ein Paar. Sie haben gemeinsam zwei Kinder großgezogen, ein Haus gekauft und einen gewissen Lebensstandard aufgebaut. Eigentlich ist alles in Ordnung. Jetzt, wo die Kinder einer nach dem anderen erwachsen werden, wird es still in ihrem Haus. Und es zeigt sich, dass es auch still geworden ist in ihrer Beziehung. Irene ist unzufrieden mit Gerd. Ständig ist er auf Achse. Er scheint ihre Anwesenheit als selbstverständlich anzusehen. Aber liebt er sie noch? Gerd fühlt sich durch Irene unter Druck gesetzt. Er mag ihren vorwurfsvollen Ton nicht. Dann zieht er sich lieber zurück. Aber auch er fühlt sich nicht wohl. Wo ist die Anziehung und Nähe geblieben, die für beide zu Beginn ihrer Beziehung so wichtig war?

Eine Liebesbeziehung durch das Auf und Ab des Alltags und die Anforderungen des Lebens zu lotsen ist alles andere als einfach. Ein wenig Anleitung dafür ist gar



nicht so schlecht. Die kanadische Paartherapeutin Susan Johnson hat auf der Grundlage ihres Buches „Halt mich fest. Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben“ (2011) ein Präventionsprogramm für Paare entwickelt, die mehr darüber wissen wollen, wie sie die Liebe und Verbindung miteinander erhalten, wiederherstellen und bewahren können. Es basiert auf acht Lektionen und angeleiteten Gesprächen miteinander. Im August 2012 fand unter meiner Leitung in Dortmund das erste „Halt-mich-fest“-Wochenende auf deutschem Boden statt.

Sechs Paare hatten sich zusammengefunden. Alle Paare hatten gute Gründe, ihre Beziehung unter die Lupe zu nehmen. Viele waren sich im Laufe der Zeit immer fremder geworden oder litten unter ständiger Spannung oder Streit. Manche waren in Paartherapie, andere nicht. Auch wenn das Programm ursprünglich gedacht ist für Paare in einer stabilen Beziehung, muss man doch davon ausgehen, dass sich vor allem Paare angesprochen fühlen, die sich in einer negativen Beziehungsdynamik befinden und wirklich Hilfe brauchen.



### Das „Halt-mich-fest“-Beziehungstraining

Im Vorfeld nimmt die Leiterin telefonischen Kontakt mit dem interessierten Paar auf: Ist das Training für das Paar geeignet? Ist das Ausmaß der Konflikte und Probleme des Paares bei einem Workshop mit meistens begrenzter Folgebetreuung hantierbar? Sind die Partner emotional in der Lage, von dem Training zu profitieren? Das Paar bekommt alle gewünschten Informationen und von vornherein sorgt die Trainerin dafür, dass eine freundliche und sichere Beziehung entsteht. Immerhin braucht man eine ganze Portion Mut, die Beziehung in gewisser Weise „öffentlich zu machen“. Auch wenn der Fokus des Trainings nicht auf persönlichen Austausch in der Gruppe gerichtet ist (der findet vor allem in den Gesprächen mit dem Partner statt), dennoch erleben die

Partner die Teilnahme an einem Beziehungsworkshop als großes Wagnis. Sie treten immerhin heraus aus der vermeintlichen Sicherheit der Vermeidung und schauen sich den Zustand ihrer Beziehung mit offenem Visier an.

Theoretischer Hintergrund des Trainings ist die Paartherapiemethode von Susan Johnson (Emotionsfokussierte Paartherapie, EFT), die in der Ausgabe 03/2012 dieses Magazins vorgestellt wurde: Partner in einer bedeutungsvollen Beziehung binden sich aneinander, wobei die Qualität dieser Bindung am besten mit bindungstheoretischen Konzepten beschrieben werden kann. Die Partner werden die wichtigste Person im Leben des anderen und fungieren gegenseitig als „sicherer Hafen“. Wenn dieses Gefühl von Sicherheit in Mitleidenschaft gezogen wird, reagieren die Partner mit Angst oder Vermeidungsverhalten. Dadurch entstehen negative Interaktionszyklen, die sich selbst verstärken und oft nicht aus eigener Kraft aufgelöst werden können. Das „Halt-mich-fest“-Training richtet sich darum in erster Linie auf das Kennenlernen der Interaktionszyklen. Dann werden die emotionalen Hintergründe des Verhaltens exploriert und untersucht, d. h., es wird ergründet, welche Bindungsängste und -bedürfnisse diesem zugrunde liegen. Die Partner sagen einander, was sie wirklich emotional bewegt. Dadurch entsteht emotionale Öffnung. Sie beginnen, einander besser zu verstehen und einander zuzuhören. Es entstehen Nähe und Hoffnung, einander doch wiederfinden zu können.

Damit Sie einen Eindruck davon bekommen, wie das Training praktisch aussieht, werde ich Sie jetzt mit den einzelnen Modulen bekannt machen. Das Training besteht insgesamt aus acht Modulen, bei denen jeweils ein Thema im Mittelpunkt steht. Jedes Thema wird durch die Leiterin eingeführt und in der Gruppe besprochen. Dann sehen sich die Teilnehmer ein Video (mit deutschen Untertiteln) an, in dem ein Paar zusammen mit Susan Johnson über ihre Erfahrungen zum Thema spricht. Diese Videos sind für die Teilnehmer sehr wichtig, da sie sich mit dem Paar identifizieren und erleben können, dass man über seine tieferen Emotionen sprechen kann und dieses vom Partner in positiver Weise empfangen wird. Danach sprechen die Partner miteinander über das jeweilige Thema, wobei das Gespräch anhand einer Anleitung strukturiert wird.

Die Leiterin kann bei Schwierigkeiten Hilfestellung bieten. Danach gibt es in der Gruppe Zeit für Feedback, Fragen und Austausch der Erfahrungen.



### Modul 1: Die emotionale Bindung zum Partner ist wichtig!

Nach einer Einführung und der Kennenlernrunde steht die Bedeutung der emotionalen Bindung im Mittelpunkt: Wenn das emotionale Band zur wichtigsten Person im Leben stark ist, dann fühlen wir uns ruhig und sicher, können uns im Kontakt mit dem Partner entspannen und zuhause fühlen und die Herausforderungen des Lebens leichter und besser bewältigen. Die emotionale Verbindung wird verstärkt, wenn die Partner füreinander zugänglich („Kann ich dich erreichen?“) und reaktionsfähig („Wirst du emotional auf mich reagieren?“) sind und sich für die Beziehung engagieren („Bleiben wir miteinander verbunden?“).

Die Partner füllen einen Fragebogen aus, bei dem das Erleben der Partner bezüglich dieser drei Aspekte eruiert wird. Die Partner sprechen dann darüber. Gerd und Irene merken, dass sie beide emotionale Verbundenheit vermissen. Irene fragt sich, wie wichtig sie eigentlich für Gerd ist. Gerd wundert sich, wie wenig zufrieden und sicher er sich eigentlich in der Beziehung fühlt.



### Modul 2: Wenn es schief läuft: Die Teufelsdialoge kennenlernen

Susan Johnson nennt negative Interaktionszyklen in ihrem „Halt mich fest“-Buch „Teufelsdialoge“. Sie zeigen sich in (oft immer wiederkehrenden) Streitsituationen oder in Situationen, in denen es zu Distanz zwischen den Partnern kommt. Wenn wir uns nicht verbunden fühlen mit unserem Partner, dann reagieren wir mit starken Gefühlen. Manche Menschen reagieren mit Wut, sie beschweren sich, sind kritisch, machen Vorwürfe, wollen den Partner verändern und lassen nicht los, bis der Partner reagiert. Aus bindungstheoretischer Sicht ist Hintergrund dieses Verhaltens die

Notwendigkeit, Kontakt zu bekommen. Leider führt dieses Verhalten selten zum Erfolg. Andere Menschen ziehen sich im Falle von Streit zurück. Sie versuchen, ruhig zu bleiben, vielleicht zu argumentieren und sich zu rechtfertigen. Schließlich jedoch erstarren sie innerlich, geben auf und wenden sich ab. Bindungstheoretisch gesehen tun sie das, um sich und die Beziehung zu schützen, erreichen aber oft gerade das Gegenteil. Der Partner fühlt sich nicht gesehen und wird umso ärgerlicher.

Die Paare bekommen einen Anleitungsbogen, auf dem die verschiedenen Reaktionsweisen in zwei Listen dargestellt werden. Sie streichen für sich selbst an, welche eignen Verhaltensweisen ihnen vertraut sind und tauschen sich mit dem Partner aus. Gerd und Irene finden heraus, dass sie regelmäßig in einem Teufelsdialog gefangen sind: z. B. gestern, als Gerd zum Sportverein wollte, für den er sich engagiert. Irene wird dann ärgerlich und beklagt sich, dass er nie zuhause ist und sie alles alleine machen muss. Daraufhin sagt er, dass das ja echt übertrieben ist und dass sie sich nicht so anstellen soll. Später am Abend meidet er das Wohnzimmer und zieht sich zum Computer zurück. Das frustriert Irene und im Bett macht sie eine spitze Bemerkung und dreht sich von ihm weg.



### Modul 3: Die Schmerzpunkte finden

Wir alle haben emotional empfindliche Punkte. Abgelehnt, verlassen oder ausgeschlossen zu werden sind Urängste des Menschen. Daher reagieren wir alle empfindlich auf Signale der Ablehnung oder des Verlassenwerdens. Wurden wir in früheren Beziehungen abgelehnt oder verlassen, so entwickeln wir häufig eine Überempfindlichkeit für diese Signale. Schmerz, Trauer und Angst sind die ersten Reaktionen, wenn unser Partner diese Schmerzpunkte berührt. Statt diese Gefühle mit unserem Partner zu teilen, „schützen“ wir uns jedoch häufig, indem wir wütend werden oder uns zurückziehen. Die negativen Interaktionszyklen werden so am Leben erhalten. Das Finden der Schmerzpunkte lehrt uns, die Gefühle hinter dem Verhalten bei den Teufelsdialogen kennenzulernen und mit unserem Partner in Kontakt zu bringen.

Die Partner bekommen wiederum eine Liste von emotionalen Reaktionen, die man tief in sich fühlt, wenn man sich nicht verbunden fühlt, wie z. B. einsam, nicht gut genug, im Stich gelassen, erniedrigt. Die Partner streichen an, was ihnen vertraut ist und besprechen es mit dem Partner. Gerd merkt, dass er sich eigentlich „beunruhigt“ und „eingeschüchtert“ fühlt, wenn Irene wütend auf ihn ist. Irene fühlt sich „einsam“, „traurig“ und „abgelehnt“, wenn Gerd weggeht, um Zeit in sein Hobby zu investieren. Beide sind überrascht. Es war ihnen nicht bewusst, dass sie sich so fühlen. Sie merken, dass Nähe entsteht, wenn sie einander sagen, was sie wirklich fühlen.



### Modul 4: Eine schwierige Situation noch mal rekapitulieren

Hier lernen die Paare, die Risse in der Verbindung zum anderen zu identifizieren und zu reparieren. Sie erkennen, wie sie beide zur Dynamik im Teufelsdialog beitragen, sie üben, die eigenen Gefühle anzunehmen (sowohl die oberflächlichen als auch die tieferen Gefühle) und sich für die des Partners zu interessieren.

Die Paare sprechen über eine zurückliegende Situation, in der sie Abstand fühlten und in den Teufelsdialogen gefangen waren. Jeder versucht, wenigstens zwei Reaktionen zu finden, die geholfen hätten, den Teufelsdialog zu deeskalieren. Sie teilen diese dem Partner mit. Gerd und Irene erinnern sich an eine Situation, in der Irene zu spät nach Hause kam. Gerd war wütend auf sie, weil sie ihn nicht angerufen hatte. Irene schimpfte los, dass er ja nun echt kein Recht hätte, sie zu maßregeln, wenn sie mal was für sich mache. Gerd merkt, dass er hätte fragen können, warum sie so spät war, und er hätte ihr sagen können, dass er sich Sorgen gemacht hat. Irene merkt, dass sie hätte erzählen können, dass der Akku ihres Handys leer war. Sie hätte auch sagen können: „Gerd, wenn wir so weitermachen, dann sind wir wieder mitten im Teufelsdialog. Das möchte ich nicht“.



### Modul 5: Die tiefsten Wünsche und Bedürfnisse mit dem Partner teilen

Das ist der Kern des „Halt mich fest“-Trainings. Es hilft den Paaren, den „Fahrstuhl nach unten“ zu nehmen und sich der tiefsten Bindungsängste und -bedürfnisse hinter den vorher kennengelernten Emotionen bewusst zu werden. Meistens dreht es sich bei den Ängsten um die Angst, zurückgewiesen oder verlassen zu werden. Bei den Bindungsbedürfnissen geht es im Allgemeinen um die Sehnsucht nach Fürsorge, Trost, Geborgenheit und Akzeptanz. Das Finden der Schmerzpunkte lehrt uns, die Gefühle hinter dem Verhalten bei den Teufelsdialogen kennenzulernen und mit unserem Partner in Kontakt zu bringen.

Es ist wichtig zu lernen, diese Bedürfnisse direkt, deutlich und klar zu äußern: „Wenn ich mich in der Tiefe ... fühle, dann brauche ich, dass du ...“ Voraussetzung dafür ist, dass die Person wirklich gefühlten Kontakt mit diesen Bindungsbedürfnissen aufnimmt. Sonst besteht die Gefahr, dass der Ausdruck der Bindungsbedürfnisse wie ein Vorwurf oder eine Forderung klingt und damit den Teufelsdialog wieder in Gang setzt. Natürlich ist es nicht einfach, diese empfindlichen Gefühle zu äußern. Wenn die Person es schwierig findet, dann ist es gut, darüber zu sprechen, was es schwierig macht.

Gerd sagt zu Irene: „Wenn du unzufrieden mit mir bist, dann bin ich zwar erst ungehalten, aber eigentlich fühle ich mich wie ein Versager. Ich bin nicht der Mann, den du brauchst. Dann habe ich Angst, dass du irgendwann genug von mir hast und mich verlässt. Ich brauche es, dass du bei mir bleibst, auch wenn ich meine eigenen Hobbys habe, die mir wichtig sind.“ Irene sagt: „Wenn du so viel weg bist, dann denke ich, dass ich nicht mehr wichtig bin für dich. Ich habe Angst, dass du mich nicht mehr willst. Ich brauche es, von dir zu hören und zu spüren, dass ich noch immer deine Nummer eins bin. Ich habe Angst, dass du mich auslachst, wenn ich das sage.“



### Modul 6: Verletzungen vergeben

Es ist nicht zu vermeiden, dass wir denen, die wir lieben, Schmerzen zufügen. Manchmal sind die Auswirkungen für den verletz-

ten Partner noch Jahre zu spüren, als würde das Ereignis tiefe Spuren hinterlassen, die die Zeit nicht heilt. Dieses Modul beschäftigt sich mit der Frage, wie Paare mit geschehenen Verletzungen umgehen können. Wie funktioniert „Vergebung“? Die Paare lernen, dass Vergebung dann möglich ist, wenn die verletzte Person deutlich und klar über den Kern des Schmerzes sprechen kann. Der verletzende Partner akzeptiert den Schmerz und lässt sich emotional davon berühren. Er/sie untersucht, welche (eigenen) Reaktionen die Verletzungen erzeugten. Dann entschuldigt sich der Partner und äußert dabei seine Gefühle wie Bedauern und Scham. Die verletzte Person bittet um den Trost oder die Unterstützung, die damals gefehlt hat. Der andere Partner ist dann für sie/ihn da.

Im Gespräch erzählt ein Partner von einer Situation, in der er glaubt, den anderen verletzt zu haben. Der Partner erzählt, wie er/sie damals damit umgegangen ist. Der andere Partner gibt dann an, ob dies zur Wiedergutmachung beigetragen hat oder was ihm oder ihr vielleicht gut getan hätte. Irene berichtet von einer Situation im Freundeskreis, die ihr noch immer Bauchschmerzen bereite. Sie habe damals eine gemeine Bemerkung gemacht: „Gerd ist auch nicht mehr der Superheld, der er mal war.“ Irgendwie habe sie gefühlt, dass Gerd das als Schlag unter die Gürtellinie erlebt habe. Er sei rot geworden und habe dann gar nichts mehr gesagt. Sie habe versucht, die Situation zu überspielen und habe sich an den Witzen der anderen beteiligt. Später sei sie bewusst nicht mehr auf die Situation eingegangen und hätte sie für sich selbst bagatellisiert. Gerd sagt, dass er sich durch Irene bloßgestellt gefühlt habe. Er habe sich damals sehr beschämt und von ihr alleine gelassen gefühlt. Ihre Ablenkungsmanöver habe er als zusätzliches „Verlassen“ erlebt. Irene sagt, dass sie sich dafür schäme. Sie sei damals sauer auf ihn gewesen, weil er zu spät zur Verabredung kam. Sie fühlte sich dadurch unwichtig. Gerd spürt, dass es ihr ernst damit ist, und sagt, dass er es braucht, dass sie stolz auf ihn ist, auch wenn er nicht ideal ist. Sie sagt, dass ihre Bemerkung ganz daneben war und dass sie ihn sehr liebt und stolz auf ihn ist.



### Modul 7: Die emotionale Verbindung durch Sex und Berührung schaffen

Eine sichere emotionale Verbindung fördert befriedigenden Sex. Befriedigender Sex fördert die emotionale Verbindung. Eine sexuelle Begegnung auf der Grundlage von emotionaler Verbundenheit ist entspannt, kommunikativ, ein gemeinsamer Tanz. Sie geht zusammen mit emotionaler Offenheit und Bedürfnisse können frei geäußert werden. Als angenehm erlebte Berührung kann sie beruhigen oder erregen und aktiviert das Liebeshormon Oxytocin. Vertrautheit in diesem Sinne führt nicht zu Langeweile, sondern zu einer befriedigenden sexuellen Beziehung.

Die Partner bekommen eine Reihe von Fragen, die ihnen helfen, über ihre erotische Beziehung zu sprechen, z. B.: „Was gefällt Ihnen an Ihrer derzeitigen sexuellen Beziehung am besten?“ Oder: „Wie könnte Ihnen der körperliche und/oder sexuelle Kontakt zu Ihrem Partner helfen, Ihr Gefühl von Verbundenheit zu verstärken?“

Irene sagt, dass es ihr sehr schwer fällt, über Sex zu sprechen. Sie schämt sich dann. Auch fühle sie sich nicht mehr attraktiv, weil sie „so alt“ sei. Gerd sagt, dass es ihm gefällt, wenn sie sich an ihn schmiegt. Er fände es schön, wenn sie das öfter zulassen könnte.



### Modul 8: Die Liebe lebendig erhalten

Im letzten Modul denken die Paare darüber nach, wie sie die emotionale Verbindung zu ihrem Partner bewahren können. Das Wichtigste ist der Einsatz der „Halt mich fest“-Gespräche, in denen die Partner die eigenen Gefühle und Bedürfnisse spüren und dem Partner mitteilen. Oft sind es auch die kleinen täglichen Rituale, die die Beziehung erhalten: der Kuss beim Abschied, das gemeinsame Abendessen, der „besondere Abend“ am Hochzeitstag.

Für das letzte Gespräch des Workshops bekommen die Paare Anregungen, die sie auch mit nach Hause nehmen können, beispielsweise: Schreiben Sie einen Text zum Thema „Unsere stressbeständige Beziehung“, in der Sie Ereignisse beschreiben, die Sie gemeinsam gemeistert haben und die die Sicherheit ihrer Beziehung gestärkt haben. Gerd und Irene beschließen, dass sie sich öfter mal in den Arm nehmen wollen, weil ihnen das gut

tut. Sie sind sich auch einig, dass der Freitagabend „ihr Abend“ wird, bei dem sie auf jeden Fall Zeit miteinander verbringen wollen.



### Warm ums Herz

Natürlich sind Gerd und Irene ein idealtypisches Paar. Nicht jedes Paar ist in der Lage, so emotional offen miteinander umzugehen. Dennoch bin ich außerordentlich überrascht, wie viel die Partner aus dem Wochenende mitnehmen konnten. Es entstanden Veränderungen, die ich zu Beginn des Workshops kaum für möglich gehalten hatte.

Paare, die seit Jahren gefangen waren in Streit und Ablehnung, begannen weichere Gefühle zu zeigen. Es entstand Hoffnung auf Verbindung, es gab Gesten von Zuneigung, Lachen, Hände, die einander suchen. Es tat den Teilnehmern gut, nach innen zu gehen, die eigenen Gefühle ernst zu nehmen und mit den Gefühlen auch sich selbst besser akzeptieren zu können. Auch mir als Leiterin wurde es ganz „warm ums Herz“: Verbindung fühlen tut allen gut!



Das „Halt mich fest“-Training war anfangs als achttägiger Abendkurs gedacht. Ich habe das Training dann als Wochenendkurs angeboten. Wobei die Kürze der Zeit natürlich Anpassungen im Programm erfordert, damit die Teilnehmer sich nicht überfordert fühlen. Auch 3- oder 4-Tage-Workshops sind möglich.



Ingeborg Weser

Jg. 1953, approbierte Psychologische Psychotherapeutin. Sie arbeitet seit 25 Jahren in eigener Praxis und ist Mitglied im Leitungsteam des EFT-Netzwerks Deutschland, das sich für die Verbreitung der Emotionsfokussierten Paartherapie in Deutschland einsetzt.  
info@ippsy.eu