



# LERNE IN DER ZEIT, DANN SPARST DU DIR DIE NOT

ÜBER DEN UNSCHLAGBAREN VORTEIL, DER BEZIEHUNG EIN SOLIDES FUNDAMENT ZU GEBEN

TEXT ERIKA BRADAVKA UND MICHAEL HUTTER

Claudia und Christoph<sup>1</sup> sitzen verzweifelt in unserer Praxis. Er hat vor kurzem erfahren, dass sie seit Monaten eine Affäre hat. Sie sitzt beschämt und traurig da. Er wirkt hilflos und gleichzeitig wütend. Er hätte nie gedacht, dass ihm so etwas jemals passieren würde. Beide wollen ihre Beziehung retten, ihre Familie mit zwei kleinen Kindern, ihr gemeinsames Haus, das sie erst vor einem Jahr bezogen haben. Es steht viel auf dem Spiel.

## Warum wir (Not-) Ausgänge nehmen

Claudia und Christoph befinden sich in einer Situation, die wir in der Imago Theorie als „Ausgang“ aus der Beziehung bezeichnen. Ausgänge sind all jene Verhaltensweisen und Aktivitäten, die (bewusst oder unbewusst) gewählt werden, um (unangenehme) Gefühle nicht zu besprechen, sich damit nicht in die Beziehung einzubringen und so Nähe und Kontakt zu vermeiden.

Eigentlich könnte man sagen, dass Claudia im Ausgang aus der Beziehung steht – schließlich hat sie ja eine Affäre begonnen. Ob die Dinge allerdings wirklich so einfach liegen?

Hier zunächst eine Übersicht über häufig zu beobachtende Ausgänge aus der Beziehung, mit ein paar typischen Gedanken bzw. Äußerungen dazu:

- Arbeit: Damit ist nicht die notwendige Erwerbs- und Hausarbeit zur Absicherung des Lebens gemeint, sondern die (bewusste oder unbewusste) Ausdehnung dieser Arbeiten, um dem Partner, der Partnerin aus dem Weg zu gehen („Bevor der Streit zu Hause wieder losgeht, bleibe ich lieber noch eine Stunde im Büro“).

- Kinder: „Du weißt, unsere Kleine macht so eine schwierige Phase durch – sie braucht jetzt meine volle Konzentration.“

- Haustiere: „Ich mach noch eine Runde mit dem Hund, warte nicht mit dem Abendessen auf mich!“

- Hobbys: „Du weißt, unser Verein ist in einer sehr schwierigen Phase, er braucht jetzt meine ganze Aufmerksamkeit.“

- Bildschirme, hinter denen man wunderbar verschwinden kann: in Facebook, in Internet-Recherchen, YouTube usw.: „Geh ruhig schon mal schlafen, ich schau noch eine Serie und kommt dann ins Bett!“

- Freund\*innen: „Gott sei Dank ist morgen Stammtisch – die verstehen wenigstens, wie schwierig Frauen sind.“

- Familie: „Meiner Mutter geht es mittlerweile so schlecht, dass ich mich in nächster Zeit ganz um sie kümmern muss.“

- Chronische körperliche Beschwerden: häufige Schmerzzustände (zum Beispiel die viel zitierte Migräne), Energielosigkeit, Schlafstörungen usw.: „Du weißt ja, ich bin am Wochenende immer so kaputt – geh du ruhig morgen allein auf die Party.“

Natürlich sind wir alle manchmal krank, kümmern uns um Angehörige, treffen uns mit Freund\*innen, recherchieren im Internet, widmen uns Hobbys, versorgen unsere Kinder ... Das alles gehört zum Leben dazu.

Die Frage ist nur, wie intensiv und häufig wir all das tun, wie viel Energie wir damit binden und vor allem, ob wir damit – bewusst oder unbewusst – den Kontakt und die Nähe zu unserem Partner/unsere Partnerin vermeiden, weil es einfacher scheint diesen Tätigkeiten nachzugehen als über (herausfordernde) Gefühle zu sprechen.

Noch stärker gefährdet ist die Beziehung durch „katastrophale Ausgänge“, wie z.B. Affären, durch Süchte wie Alkohol- und Drogensucht, Spiel- oder Internetsucht. Endgültige Ausgänge aus der Beziehung sind schließlich Scheidung oder auch Mord bzw. Selbstmord.

Doch warum landen Paare in einem Ausgang, nachdem sie ihre Beziehung mit so viel Verbundenheit, Liebe und Hoffnung begonnen haben? Meist beginnt es schleichend, hier eine kleine Unstimmigkeit, da eine Situation, die unangenehme Gefühle auslöst. Es sammeln sich Enttäuschungen und Kränkungen, man fühlt sich in der Beziehung zunehmend unsicher. Glaubt, wesentliche Bedürfnisse innerhalb der Beziehung nicht mehr erfüllt zu bekommen. Also sucht man einen Weg, die Situation zu bewältigen, sich vielleicht auch abzulenken. Und steht in einem Ausgang.

### Die vier apokalyptischen Reiter der Kommunikation

Sehr eindrucksvoll hat der amerikanische Psychologe John Mordechai Gottman typische Kommunikationssünden in einer Beziehung als die vier „apokalyptischen Reiter“ beschrieben - in Anlehnung an die apokalyptischen Reiter der Bibel, die den nahen Weltuntergang, das bevorstehende Jüngste Gericht ankündigen.

Den ersten Reiter nennt Gottman Kritik. Damit ist Anklage und persönlicher Angriff gemeint. Man sagt nicht mehr, was man sich wünscht oder was einen stört, sondern greift den Partner/die Partnerin direkt an. Also statt zu sagen: „Ich ärgere mich, wenn du Müll im Auto liegen lässt“, sagt man beispielsweise: „Du bist so unglaublich schlampig, müllst mir das ganze Auto zu!“

Abwehr heißt der zweite Reiter. Man rechtfertigt sich, übernimmt die Verantwortung für sein Verhalten nicht, sondern geht in die Opferrolle: „Wenn du wüsstest, worum ich mich alles kümmern muss, dann wäre dir das bisschen Müll egal!“ Der Konflikt wird aufrechterhalten bzw. eskaliert.

Der dritte apokalyptische Reiter ist die Verachtung: Man kanzelt den anderen/die andere mit sarkastischen Bemerkungen (z. B. „Wie dumm kann man sein?!“) oder Gesten ab (Augenverdrehen, Vogelzeigen usw.). Das Ge-

genüber wird beschämt, das Klima vergiftet. Den vierten finsternen Reiter nennt John Gottman Rückzug. Das Paar setzt sich nicht mehr mit seinen Themen auseinander, eine/r oder beide ziehen sich zurück, mauern, vermeiden den Kontakt („Mir ist jetzt alles egal, soll sie doch machen, was sie will.“)

### Beziehungskrisen haben eine lange Geschichte

Kritik und Abwehr, Verachtung und Rückzug sind oft schon in der Kindheit erworbene Kommunikationsmuster, die sich im Zusammenleben mit den ersten Bezugspersonen (also meist den Eltern und Geschwistern) entwickelt haben, um sich emotional zu schützen und seinen Platz zu behaupten.

Kehren wir zurück zu unserem eingangs beschriebenen Paar, Claudia und Christoph. Schauen wir uns die Themen „Ausgänge aus der Beziehung“ und „apokalyptische Reiter“ in ihrer Beziehung näher an:

In der Imago Arbeit mit den beiden stellt sich bald heraus, dass Christoph vor allem den Ausgang „Freunde“ sehr intensiv benutzt – lange bevor Claudia ihre Affäre beginnt. Er unternimmt viel mit seinen zwei besten Freunden, unterstützt sie bei allen möglichen Gelegenheiten. Tauscht sich mit ihnen über Themen aus, von denen er glaubt, mit Claudia nicht reden zu können. In seiner Kindheit lernte er als Ältester sehr früh, die Männerrolle in seiner Familie zu übernehmen – sein Vater arbeitete viel, war ständig mit Freunden unterwegs und dementsprechend kaum zu Hause. Das Klima zwischen seinen Eltern war sehr gereizt. So unterstützte er seine unglückliche Mutter, so gut er konnte. Mit „Helfen und für andere da sein“ kennt er sich also aus. Gleichzeitig lernte er von seinen Eltern, dass man wichtige persönliche Themen in der Partnerschaft nicht besprechen kann - besser man wendet sich an Freunde. Christoph erkennt in der Therapie auch, dass er Meister im Umgang mit dem dritten apokalyptischen Reiter ist, der Verachtung. Bei Äußerungen von Claudia, die ihm dumm vorkommen, dreht er oft die Augen – und glaubt, sie bemerke es nicht. Sie bemerkt es. Auch hier setzt er eine Tradition seines Vaters fort – patriarchale Überlegenheitsgefühle.

Claudia wiederum ist auf den vierten Reiter, den Rückzug, spezialisiert. Sie musste in ihrer Kindheit als Drittgeborene lernen, mit dem Verlust der Aufmerksamkeit ihrer Mutter umzugehen, als ihr jüngerer Bruder geboren wurde. War es für sie davor schon schwierig, neben ihren beiden älteren Geschwistern einen Platz zu behaupten, war die Mutter ab der Schwangerschaft mit ihrem jüngeren Bruder

völlig auf sich konzentriert und dann ganz mit der Fürsorge um das vierte Kind beschäftigt. Claudia zog sich innerlich zurück und beschloss für sich: „Ich muss für mich selber sorgen, von anderen kann ich nichts erwarten.“ Diesem Grundsatz gemäß schweigt sie dann auch in der Partnerschaft mit Christoph, sagt nicht, was sie stört oder was sie sich wünscht. Hier bemerkt Claudia eine Fortsetzung der Tradition ihrer weiblichen Vorfahren: „Als Frau muss man die Dinge mit sich selbst ausmachen – von Männern kann man keine Unterstützung erwarten.“

Mit dem Aufdecken dieser Muster kommen sich Christoph und Claudia wieder deutlich näher, entwickeln eine völlig neue Gesprächskultur, übernehmen beide die Verantwortung für die massive Krise ihrer Beziehung. Sätze wie „Schuld bist doch du!“ verschwinden. Gleichzeitig erkennen sie, dass sie mit dem Wissen um die Ausgänge aus Beziehungen und die apokalyptischen Reiter eine gute „Checkliste“ für den Stand ihrer Beziehung haben: Welche Ausgänge benutze ich? Welcher Reiter reitet mich gerade? Die Liste hängt mittlerweile gut sichtbar an ihrer Schlafzimmertür. Und sie stellen sich eine weitere Frage: Wie viel Enttäuschung und Schmerz hätten wir uns ersparen können, wäre sie schon ein paar Jahre früher dort gehangen?



### Der Liebe ein starkes Fundament geben

Mit diesem Bewusstsein wendet sich ein anderes Paar an unsere Praxis, Julia und Stefan<sup>1</sup>. Sie kennen einander seit eineinhalb Jahren, sind seit einem Jahr ein Paar. Vor wenigen Monaten ist nun Stefan in Julias Wohnung eingezogen. Die anfangs unendlich erscheinende Verliebtheit bekommt erste kleine Risse. Julia erschrickt vor allem darüber, wie Stefan langsam beginnt, sich zu Hause zu vernachlässigen. Denkt sich z.B.: „Die alte Schlabber-Jogginghose hätte er wirklich nicht mit übersiedeln müssen.“ Auch bemerkt sie erstmals in manchen Gesten und Äußerungen von Stefan irritierende Ähnlichkeiten mit ihrem vorherigen Partner. Erste Konflik-

te entstehen. Stefan wiederum fragt sich vor allem, welchen Platz er in Julias Wohnung hat. Wie sicher kann er hier sein? Wie sehr darf er eingefahrene häusliche Gewohnheiten von Julia verändern und mitgestalten? Er sagt nichts direkt dazu, macht nur manchmal leise Andeutungen, will die Harmonie nicht stören.

Stefan und Julia beschließen, es in ihrer Partnerschaft anders zu machen als in vergangenen Beziehungen und sich möglichst frühzeitig Unterstützung zu holen. Sie wollen ihre Gesprächskultur verbessern, alte Muster vermeiden. Sie wollen wissen und verstehen, was zwischen ihnen passiert. Und sie möchten gerne heikle Punkte in einem geschützten Rahmen besprechen können. Alles Kernthemen von Imago.

### Gemeinsam leben heißt gemeinsam lernen

Mit dieser Einstellung von Stefan und Julia kann Imago zu einer Lebenshaltung werden, die auch alle Beziehungen außerhalb der Partnerschaft unterstützt. Wie begegne ich meinen Kindern, meinen Eltern und Geschwistern<sup>2</sup>, meinen Freund\*innen, meinen Arbeitskolleg\*innen? Die Imago Kunst, sich für sein Gegenüber wirklich zu interessieren, wirklich genau zuzuhören, sich ganz in die Schuhe des/der anderen zu stellen, sich einzufühlen und so die Welt des/der anderen wirklich zu verstehen, bedarf einiges an Übung. Gleichzeitig auch Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen, ist nicht immer einfach, doch wunderbar lohnend.

Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt, die Begründer\*innen der Imago Therapie, haben dieses wunderbar lohnende Ziel „bewusste Paarbeziehung“ genannt. Julia und Stefan, aber auch Claudia und Christoph (gerade noch rechtzeitig) sind auf dem Weg dorthin. Sie verstehen jetzt, dass Be-

ziehung auch immer wieder Arbeit ist und Aufmerksamkeit braucht, dass beide 100% Verantwortung für die Beziehung haben und dass jede und jeder immer gleich viel zu ihrem Gelingen beiträgt. Sie lernen, dass sich Machtkämpfe auflösen können und so manches plötzlich wieder leicht wird, was vorher so schwer zu sein schien. Sie spüren wieder Nähe und Lebendigkeit in ihrer Beziehung und machen die Erfahrung, dass sogar die anfänglichen Frühlingsgefühle füreinander wieder aufblitzen können.

Eine wunderbare Erfahrung, für die es eigentlich nur eines braucht: den Willen, gemeinsam zu lernen.

<sup>1</sup> Alle Namen geändert. Die persönlichen Details sind von unterschiedlichen Paaren zusammengestellt, um die Anonymität zu wahren.

<sup>2</sup> Seit vielen Jahren gibt es dazu den Workshop „Generationen im Dialog“, bei dem Generationenpaare (also ein Eltern-Teil und ein erwachsener Sohn oder eine erwachsene Tochter) an ihrer Beziehung arbeiten - und auch den Workshop „Geschwister im Dialog“, welcher der Arbeit mit Geschwister-Paaren gewidmet ist. Unter diesem Link sind die aktuellen Workshop Termine zu finden: <http://www.generationen-dialog.com/>  
Vgl. auch den Artikel „Generationen im Dialog“ im Imago Spiegel 23, Herbst/Winter 2018/19, S. 12-15.

#### Literaturhinweise:

- Gottman, J M (2014) *Die Vermessung der Liebe: Vertrauen und Betrug in Paarbeziehungen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Hendrix, H und LaKelly Hunt, H (2006) *So viel Liebe wie du brauchst. Workshop Arbeitsbuch für Paare*. Wien: IMAGO Gesellschaft Österreich.
- Hendrix, H und LaKelly Hunt, H (2016) *Liebe einfach – und eure Partnerschaft blüht auf*. Dörfles: Renate Götz.



#### Erika Bradavka

Imago Professional Facilitator & Supervisorin, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Aufstellungsleiterin

#### Dr. Michael Hutter

Imago Paartherapeut, Imago Facilitator, Klinischer und Gesundheitspsychologe

A-3040 Neulengbach  
Hauptplatz 10/1b  
T 0664 279 24 47 (EB)  
T 0664 46 26 541 (MH)

[www.begegnungspraxis.at](http://www.begegnungspraxis.at)

Erika Bradavka und Michael Hutter leben und arbeiten in Neulengbach in Niederösterreich. Sie sind seit 5 Jahren ein Paar und haben jeweils zwei Kinder sowie ein Enkelkind (sind also auch mit Patchwork-Situationen sehr vertraut). In ihrer Imago Begegnungspraxis arbeiten sie schwerpunktmäßig mit Paaren, aber auch mit Familien und im Einzelsetting. Ein Lieblingsmotto für sie selbst sowie ihre Arbeit mit Paaren lautet: „Wechsle nicht deinen Partner/deine Partnerin, sondern die Qualität deiner Partnerschaft!“

## Imago in der Pädagogik

„Habe ich dich gehört?“  
Das Imago-KULTur-Buch für Kinder, Familien und die pädagogische Arbeit.

Erschienen und erhältlich im  
Renate Götz Verlag  
[www.rgverlag.com](http://www.rgverlag.com)  
48 Seiten mit Lieder-CD  
ISBN 978-3-902625-64-9

Für die Volksschule  
Schulbuchliste  
Anhangverlag Nr.: 1479  
Schulbuch Nr.: 185146



### Die schulübergreifende Fortbildung „Imago in der Pädagogik“

mit Ilka Wiegrefe findet im Sommercampus der KPH Wien statt und kann ebenso als schulinterne Fortbildung (Schilf), als Vortrag für das gesamte Kollegium in pädagogischen Institutionen oder als Elternabend gebucht werden.

Termine, Info & Kontakt

**TeamPräsent**

Institut für Gewaltprävention und Beziehungskultur  
[www.team-praesent.at](http://www.team-praesent.at)

wir bilden empathische Zukunft

Ausgezeichnet mit dem L.E.O.-Award