

BEZIEHUNGS COACH

Ich erkenne mich selbst nicht wieder

DIE FRAGE. Mein Mann sagt oft, ich würde überreagieren, und langsam glaube ich, er hat recht. Er macht mich zum Beispiel darauf aufmerksam, dass gleich die Milch für mein Müsli überkocht, und ich bin zwei Stunden aggressiv zu ihm wegen seiner Besserwisserei. Was ist nur mit mir los, bin ich krank? **Sonja (38)**



Mehr Tipps für gelingende Beziehungen in „Liebe, wie geht's?“, dem aktuellen Buch von Sabine und Roland Bösel

Liebe Sonja!

Sprechen Sie sich doch mal selbst ein Lob dafür aus, dass Ihnen Ihr Partner und Ihre Beziehung so wichtig sind: Sie suchen Rat, Sie hinterfragen Ihr eigenes Verhalten ... das sind schon einmal wunderbare Voraussetzungen für Harmonie zu Hause. Betrachten Sie sich bitte auch als völlig gesund in diesem Zusammenhang. Ihr Verhalten, Ihre „Überreaktion“, hat bestimmt gute Gründe – und birgt zudem Entwicklungschancen, wie so vieles, was Partner in uns auslösen.

Wenn wir überreagieren, hat unsere Reaktion mit der aktuellen Situation meist wenig zu tun. Falls Sie immer dann überschießend reagieren, wenn Sie etwas als Zurechtweisung empfinden oder als Hinweis „von oben herab“, fühlen Sie doch mal in sich hinein, wann dieses Muster entstanden sein könnte. Die Kindheit ist in diesem Zusammenhang oft ein heißer Tipp. Wenn Sie sich zum Beispiel von einem Elternteil oder von Lehrern in Ihrer Kindheit „nicht für voll genommen“ gefühlt haben, wird ein harmloser Hinweis Ihres Partners in Ihrer Wahrnehmung leicht zu „Besserwisserei“. Vielleicht hatten Sie aufgrund alter Muster im Moment der überkochenden Milch den Eindruck, Ihr Partner wollte mit seinem Kommentar ausdrücken, er könne den Herd besser bedienen oder besser Milch kochen als Sie, oder nur er würde Gefahren richtig einschätzen. Sie empfanden das so, während er vermutlich einfach nur verhindern wollte, dass die Milch überkocht. Das zu verstehen, kann einer überschießenden Reaktion vorbeugen.

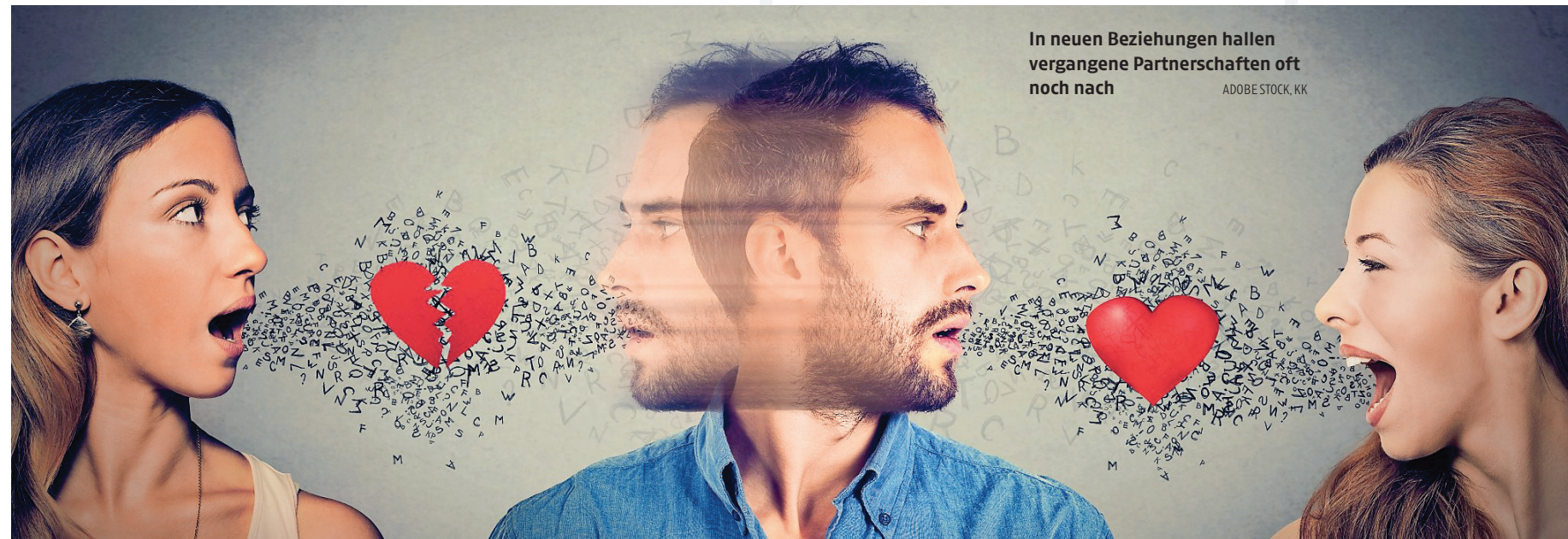
Was der eigene Partner tut oder sagt, ist immer wieder eine ganz wunderbare Gelegenheit, uns weiterzuentwickeln. Wir regen uns über vieles ja nur auf, weil es der eigene Partner ist – einen Fremden, der dasselbe zu uns sagt, würden wir kaum beachten. Freuen Sie sich über die Entwicklungschancen, die Ihnen das Verhalten Ihres Partners jeden Tag gibt!

VERGANGENE BEZIEHUNGEN

Langfristige Auswirkungen

„Besonders tief sitzen Verletzungen aus der Vergangenheit, wenn wir eine toxische Beziehung hinter uns haben“, so die Expertin. Besonders wenn jemand sehr lange schlimme Erfahrungen in Partnerschaften gemacht hat, kann sich das stark

auswirken. „Das kann so weit gehen, dass neutrale Reize oder sogar positive Reize als negativ interpretiert werden“, sagt die Psychologin. Damit versucht das Gehirn, sich selbst zu schützen, um nicht böse überrascht zu werden.



In neuen Beziehungen hallen vergangene Partnerschaften oft noch nach ADOBESTOCK, KK

BINDUNGS- UND TRENNUNGSÄNGSTE

Vielfältige Folgen

Wurden früher mit Partnern schlechte Erfahrungen gemacht, kann Bindungsangst die Folge sein: „Betroffene sagen sich dann, dass sie so etwas nie wieder erleben wollen, und lassen sich auf niemanden mehr ein“, so Jeloucan. Umgekehrt kann es genauso zu Angst vor

dem Verlassenwerden kommen: „Die Menschen versuchen, dem anderen um jeden Preis zu gefallen, und stellen die eigenen Bedürfnisse hinten an. Weder das eine noch das andere ist gut, denn es kann einen wieder zum Opfer von ungesunden Beziehungen machen.“

KOMMUNIKATION

Der Schlüssel zum Erfolg

Doch was tun, damit Vergangenes der gemeinsamen Zukunft nicht im Wege steht? Bei tiefen Wunden sei vor allem eine Therapie beziehungsweise sogar Paartherapie notwendig: „Die Aufarbeitung geht viel schneller, wenn der Partner dabei und somit eingeweiht ist“, so Jelou-

can. Und egal ob Trauma oder kleine Verletzungen: wichtig sei ehrliche Kommunikation. Denn so kann man gemeinsam Wege finden, mit dem Vergangenen umzugehen. „Der Partner und man selbst muss wissen, was die Dinge sind, die triggern. Nur so kann man sie abfangen.“

Zur Person

Doris Jeloucan ist Psychologin in Graz. Ihre Schwerpunkte sind: Paare in akuten Krisen, Paare, die vergangene Krisen endgültig bewältigen wollen, traumatisierte Paare, Kinderwunschpaare, Singles, die ihre vergangenen Beziehungen aufarbeiten möchten und Singles, die sich auf eine neue Partnerschaft vorbereiten wollen.



KINDHEIT

Auf der Suche nach Bekanntem

Häufig suchen sich Menschen Partner, welche die besten und schlechtesten Eigenschaften der eigenen Eltern haben. Denn so hat man schon Strategien, mit unterschiedlichen Situationen umzugehen. „Unser

Gehirn will sich kompetent genug fühlen, um Herausforderungen in Beziehungen zu bewältigen“, erklärt Jeloucan. Denn bei Streitigkeiten in der Partnerschaft fühlt man sich ähnlich wie bei Konflikten in der Kindheit.

99 Wenn wir glauben, dass wir eine Tabula rasa sind, die wir bespielen können, täuschen wir uns. Schon die Wahl unseres Partners ist von Vergangenen beeinflusst.

Doris Jeloucan, Psychologin

40 Prozent der jungen Erwachsenen haben laut einer internationalen Studie noch Kontakt zu ihrem Expartner – auch wenn sie sich bereits in einer neuen Partnerschaft befinden.

Wenn alte Liebe der neuen im Weg steht

Auf zu neuen Ufern: Lässt man sich erneut auf einen Menschen ein, schwingen dabei auch vergangene Beziehungen mit.

Von Teresa Guggenberger

Es gibt wohl kaum etwas Schöneres, als sich neu zu verlieben. Die Hormone fliegen einem um die Ohren und die Welt erscheint fast wie mit Weichzeichner gemalt. Doch nur weil etwas Neues beginnt, zieht das nicht automatisch einen Schlussstrich unter allem, was davor war. Im Gegenteil: Wie wir sind, uns verhalten und was wir uns wünschen, ist stark geprägt von all den Erfahrungen, die wir in unserer Vergangenheit gemacht haben – also sowohl von vorherigen Beziehungen wie auch von der Kindheit, Freundschaften und eventuellen Traumata. All diese Dinge können einem in einer neuen Beziehung auch im Weg stehen.

Psychologin Doris Jeloucan erklärt: „Wenn wir glauben, dass wir eine Tabula rasa sind, die wir einfach bespielen können, täuschen wir uns gewaltig.“ Allein schon die Wahl des Partners sei stark geprägt davon, was wir

bisher erlebt haben. Grundsätzlich spielen vor allem zwei Faktoren zentral in das neue Beziehungsleben hinein: zum einen die Erfahrungen, welche man mit den eigenen Eltern gemacht hat, und zum anderen die Erleb-

nisse aus vergangenen Partnerschaften. Diesen müsse man sich bewusst werden, um sich voll und ganz auf jemanden Neuen einlassen zu können.

Merkt man, dass die eigene Partnerin bzw. der Partner Ängste aus einer alten Beziehung mitbringt, sei es wichtig, sich klar zu machen, dass man bei der Bewältigung „nur“ unterstützen kann: „Man muss sich bewusst sein: Der andere ist erwachsen und muss selbst schauen, dass er diese Dinge angeht.“ Helfen kann man besonders bei kleineren Ängsten. Etwa, wenn der geliebte Mensch ein größeres Nähebedürfnis hat – hier kann man dem entgegenkommen und so unterstützen.