



DAS IST DOCH DEINE AUFGABE!

WER MACHT WAS? DER DAUERBRENNER IN VIELEN PARTNERSCHAFTEN.
DOCH UM WELCHE „AUFGABEN“ GEHT ES IN EINER BEZIEHUNG WIRKLICH?

TEXT **EVELIN UND KLAUS BREHM**

„Hast du die Spülmaschine ausgeräumt?“ In Ritas Stimme ist eine gewisse Ungeduld spürbar. „Wir hatten doch vereinbart, du übernimmst diese Woche die Küche. Da ist es schließlich deine Aufgabe, dich um das Geschirr zu kümmern!“

Benny verdreht die Augen und schweigt. Ritas Ungeduld tut das gar nicht gut. „Hörst du mir überhaupt zu? Ich habe das Gefühl, ich kann sagen, was ich will, es ist dir sowieso egal. Na ja, eigentlich bin ICH dir egal!“ „Nein, natürlich bist du mir nicht egal, aber ich wollte ...“

Rita schnaubt verächtlich: „Jetzt bloß keine billigen Entschuldigungen. Das kenn' ich schon. Nimm mich einfach ernst und halt' dich an unsere Vereinbarungen!“

Wie immer in solchen Auseinandersetzungen hat sich Ritas Ungeduld zu zorniger Verzweiflung gesteigert. Benny steht hilflos daneben und weiß nichts mehr zu sagen. Resignierend zuckt er mit den Schultern. Da ist es wieder: dieses Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit, wie schon so oft in letzter Zeit. Egal was er tut, Rita scheint nie zufried-

den. Besser dem Streit aus dem Weg gehen, es wird schon wieder werden.

Eine nicht ungewöhnliche Szene im gewöhnlichen Beziehungsleben. Vielleicht kommt es manchem Leser, mancher Leserin bekannt vor. Wenn Sie ähnliche Situationen erlebt haben, dann wissen Sie sicherlich: Es wird nicht besser. Im Gegenteil, es wird schlimmer! Warum es schlimmer wird? Weil Bennys Verhalten Rita zur Weißglut bringt und Ritas Verhalten Benny in den Rückzug treibt. Oder, kurz gesagt: Beide machen einander Stress!

Die Amygdala übernimmt das Kommando

Spätestens jetzt übernimmt das Angstzentrum des Gehirns, die Amygdala, das Kommando. Sie spielt eine große Rolle bei der Verarbeitung von Emotionen. Hier ist vor allem die Entstehung von Wut und Angst zuhause. Die Amygdala wird aktiv, sobald das Gehirn eine Situation als potenziell gefährlich einstuft. Als Folge wird das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet und der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt. Der Blutdruck steigt, die Atmung wird schneller und die Muskeln spannen sich an. Dadurch wird eines der beiden zentralen Überlebensmuster aktiviert: Kampf oder Flucht. Rita hat sich für den Kampf entschieden. Wobei, bewusst dafür entschieden hat sie sich nicht. So wenig, wie Benny klar ist, dass er sein Heil in der Flucht sucht. Vielmehr ist es ein unbewusstes und automatisch ablaufendes Überlebensmuster, das in der Vergangenheit den jeweiligen Protagonist*innen als die bestmögliche Lösung erschien.

Was allerdings noch damit verbunden ist und dem Konflikt gar nicht gut tut: die Wahrnehmung verengt sich und beide können nicht mehr klar denken. Der präfrontale Kortex, der Teil des Gehirns, der nüchtern abwägen und urteilen kann, hat in solchen Momenten Sendepause! Beide erkennen nicht mehr, dass die Spülmaschine nur ein Platzhalter ist. Es geht um etwas viel Wichtigeres: um die Erfüllung grundlegender Bedürfnisse, deren Ursachen tief in den wahrscheinlich unbewussten Lebensgeschichten von Rita und Benny zu suchen und zu finden sind.

Ist das wirklich bedrohlich?

Wenn die Amygdala eines der zentralen Überlebensmuster aktiviert, dann immer mit dem Ziel, eine Bedrohung abzuwehren. Das vegetative System stellt Energie zur Verfügung, um die gefährliche Situation möglichst effektiv zu bewältigen. Dabei wird umso mehr Energie aktiviert, je bedrohlicher die Situation erscheint. Doch was ist der Maßstab? Hier braucht es die Unterscheidung zwischen imaginiertem und realer Bedrohung. Als reale Bedrohung betrachten wir alles, was im Augenblick eine wirkliche Gefährdung von Leib und Leben bedeuten kann. Bei einer imaginären Bedrohung wird ein Auslöser als gefährlich erlebt, obwohl aus Sicht einer außenstehenden Person momentan keine wirkliche Gefährdung erkennbar ist.

Bei Ritas und Bennys Beziehungskonflikt ist klar, dass die Amygdala hier auf eine imagi-

näre Bedrohung reagiert. Denn ob nun die Spülmaschine ausgeräumt ist oder nicht: Leib und Leben der beiden sind nicht akut in Gefahr! Trotzdem scheint es für beide gefährlich genug zu sein, um den Kampf- oder Fluchtmodus zu aktivieren.

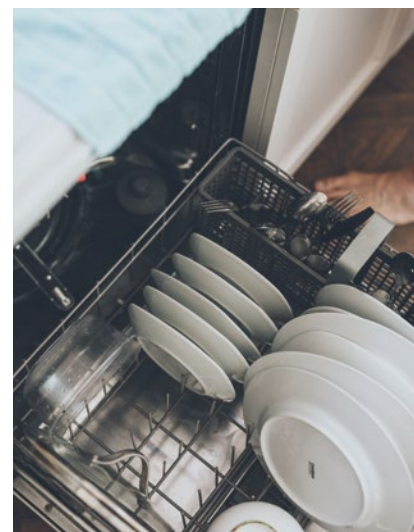
Was macht diese scheinbar alltägliche und banale Situation so bedrohlich, dass langfristig die Beziehung gefährdet sein kann?

Die w/ichtigen Aufgaben

Rita hat sich geärgert, dass Benny seinen Aufgaben anscheinend nicht nachkommt. Und um Aufgaben geht es wirklich. Allerdings nicht um solche, die der Haushalt oder das tägliche Leben fordern. Sondern um Aufgaben, die jeder Mensch während der ersten sechs Lebensjahre bewältigen sollte, die sogenannten „Entwicklungsaufgaben“.

Eine Entwicklungsaufgabe ist eine Lernerfahrung auf dem Weg zu einem/einer selbstverantwortlichen, fürsorglichen und empathischen Erwachsenen. Dabei lassen sich motorische, sprachliche und innerpsychische Entwicklungsaufgaben unterscheiden. Jede Entwicklungsaufgabe hat ein bestimmtes Zeitfenster und baut auf den vorangegangenen Lernerfahrungen auf. Man könnte auch sagen: Es ist das Bedürfnis eines Kindes, die jeweils anstehende Entwicklungsaufgabe so gut wie möglich zu bewältigen.

Entscheidend dafür ist allerdings die Unterstützung oder auch positive Resonanz des Beziehungsumfelds. Die Bezugspersonen, das sind in der Regel die Eltern und das weitere Umfeld der Familie, sollten die durch die Entwicklungsaufgabe bedingten Bedürfnisse des Kindes erkennen, richtig interpretieren und dann darauf adäquat und zeitnah reagieren. In der modernen Entwicklungspsychologie wird dieses Verhalten auch als Fähigkeit zur Responsivität beschrieben. Wenn diese „Responsivitätsfähigkeit“ zu wenig vorhanden ist, erleben Kinder das Verhalten des Beziehungsumfeldes als inkongruent und bedrohlich. „Wie soll ich das nur schaffen, wenn du mir nicht dabei hilfst...?“ würde sich ein Kind wahrscheinlich denken, wenn es dazu schon in der Lage wäre. Gerade in den ersten drei Lebensjahren können Menschen diese Erfahrungen aber nicht als kognitiv bewusste Erinnerungen abspeichern. Es bleibt nur eine vegetative Spur, die später im Leben auftauchende Situationen ähnlich interpretieren lässt, obwohl die Lebensumstände und Fähigkeiten ganz andere sind.



Eine Spülmaschine bedroht nicht Leib und Leben!

Was sind nun diese innerpsychischen Entwicklungsaufgaben genau? Worum geht es dabei und welche Bedürfnisse werden dabei erfüllt bzw. welche Lernerfahrungen sollen dabei ermöglicht werden?

Die 4 Entwicklungsthemen

Die Entwicklungspsychologie der Imago Theorie orientiert sich hier an psychoanalytischen Vorbildern und definiert vier aufeinander aufbauende Entwicklungsthemen oder Aufgaben. Wenn eines der folgenden Themen mit weniger guten Erfahrungen durchlebt wurde, dann bleibt die lebenslange Suche nach dem erfüllenden (positiven) Abschluss dieser Lernerfahrungen offen. Die Auflösung wird dann hauptsächlich in der Partnerschaft, aber auch in allen anderen Beziehungen, unbewusst gesucht und wiederholt.

Am Beginn des Lebens, in den ersten einhalb Jahren, steht die Erfahrung nach einer sicheren Bindung im Mittelpunkt des kindlichen Bedürfnisses. In dieser Zeit geht es darum, eine stabile Verbindung mit der wichtigsten Bezugsperson zu erleben. Die Erfahrung, die ein Baby dabei machen sollte, ist die verlässliche und sichere Anwesenheit dieser Bezugsperson, die kongruent noch rudimentäre Affektausdrücke des Babys spiegelt und so dabei hilft, eine erste differenzierte und bewusste Selbstwahrnehmung aufzubauen. Bleibt diese Aufgabe teil- oder unerfüllt, zeigt sich das im späteren Leben in

Beziehungsunsicherheit und verschiedensten Formen von Ängsten.

Im Alter von ca. einhalb bis drei Jahren hat dann das Erforschen der näheren Umgebung die größte Bedeutung. In dieser sogenannten „Explorationsphase“ weitet das Kleinkind seine Kompetenz aus. Es tritt immer intensiver in Interaktion mit Objekten aus seiner Umgebung, auf die es sich nun selbstständig zu- oder von denen es sich auch wegbewegen kann. Das unterstützende Elternverhalten erlaubt und fördert dieses Interesse und setzt gleichzeitig schützende Grenzen. Kann dieser Entwicklungsschritt nicht ausreichend erfüllt werden, bleibt eine „Weg von - Hin zu“-Thematik lebens- und beziehungsbestimmend. Dabei symbolisiert das „Weg von“ die nahe Bezugsperson, also meistens den Partner oder die Partnerin. Dagegen strebt das „Hin zu“ nach einem interessanten, außerhalb der Beziehung stehenden Objekt, das es zu erreichen gilt.

In der darauffolgenden Identitätsphase im Alter von drei bis vier Jahren geht es um die Entwicklung des „Ichs“. Nachdem das Kind weiß, „Wo ich bin“, möchte es gerne

wissen, „Wer ich bin“. In der Phase der Identitätsbildung gilt es herauszufinden, wer ich sein könnte, und schließlich, wer ich bin. Diese Zeit ist geprägt vom Ausprobieren unterschiedlicher Identitäten. Das zeigt sich z.B. im Verkleiden und dem damit verbundenen „Erspüren“ verschiedener Identitäten. „Heute bin ich Tiger, morgen Prinzessin und übermorgen Elefant!“ Die Bezugspersonen sollten all diese „Probeidentitäten“ wertneutral und annehmend spiegeln und dem Kind dadurch ermöglichen, den Weg zum eigenen Ich zu finden. Wenn diese Spiegelung nicht ausreichend stattfindet, bleibt ein gefühltes „Nicht-gesehen-Werden“ als beziehungsbestimmendes Thema übrig. Sobald ich weiß, „Wer ich bin“, möchte ich schließlich wissen, „Was ich kann“. In der für uns hier letzten relevanten Phase im fünften bis sechsten Lebensjahr geht es um den Aufbau der eigenen Fähigkeiten, der eigenen Kompetenz. Das zeigt sich im Erproben unterschiedlichster Kreativ- und Kulturtechniken, für deren Ergebnisse die Kinder wiederum adäquate und leistungskongruente Anerkennung brauchen. Wenn die Eltern diese Kompetenzen nicht sehen, abwerten oder auch überbewerten, dann bleibt ein starkes

Bedürfnis nach dem Wahrnehmen der eigenen Leistung, dem Anerkennen der eigenen Kompetenz, sowohl im späteren Beziehungs- als auch Berufsleben, bestimmend. Warum sind nun diese Entwicklungsthemen so wichtig in einer Paarbeziehung? Und was hat das alles mit Rita und Benny zu tun?

Die Geschichte dahinter

Die Grundannahme der Imago Idee geht davon aus, dass wir uns in einen Partner, in eine Partnerin verlieben, der oder die dem eigenen inneren Imago, dem unbewussten Abbild unserer frühesten Beziehungserfahrungen entspricht. Dieses Abbild beinhaltet auch die Erfahrungen, die wir mit der Unterstützung unserer Bezugspersonen bei der Bewältigung der beschriebenen Entwicklungsaufgaben erlebt haben. Das führt paradoxerweise dazu, dass wir ein Gegenüber wählen, das genauso wenig wie die frühen Bezugspersonen in der Lage ist, mit der notwendigen Responsivität auf die Bedürfnisse einzugehen, die aus den nicht abgeschlossenen Entwicklungsaufgaben resultieren. Schon kleine Situationen im Beziehungsalltag, die sich nur entfernt ähnlich anfühlen, alarmieren die Amygdala, lösen Stress aus und aktivieren das Schutz-

IMAGO Ausbildungen

mit Evelin und Klaus Brehm

IMAGO Clinical Track für Psychotherapie (auch mit PartnerIn)

IMAGO Professional Facilitator für Training, Coaching, etc.

Lebens- und Sozialberatung, die Berufsausbildung für Beratung



Termine für kostenlose Infoabende, ausführliche Informationen und Anmeldunterlagen finden Sie im Internet unter: www.brehms.eu

brehms⁺ imago
paartherapie und mehr

Staudgasse 7 1180 Wien Tel.+43(1)9426152 www.brehms.eu

oder Überlebensmuster. Das führt dann zu den eskalierenden Beziehungskonflikten, die sich an scheinbaren Kleinigkeiten entzünden. Dahinter jedoch sind meistens große Ängste verborgen.

Rita und Benny beschließen, diese Ausweglosigkeit nicht mehr länger hinzunehmen. Und statt sich zu trennen, wollen beide einen anderen Weg zueinander finden. Sie beginnen eine Imago Paartherapie. Nach einigen Sitzungen wird klar, worum es bei ihren Beziehungskonflikten im Grunde geht und welche Entwicklungsaufgaben nicht abgeschlossen sind.

Benny wuchs in einer Familie mit hohem Leistungsanspruch auf. Seine Mutter war Lehrerin. Er wurde an derselben Schule unterrichtet, an der sie arbeitete. Von ihm wurden besonders gute Noten erwartet, doch gerade deswegen konnte er die Leistungen nicht immer wie erhofft bringen. Auch wenn seine Mutter es nicht direkt äußerte: Sie fühlte sich in ihrer Berufsehre getroffen und hatte Angst um die Anerkennung ihrer Kolleg*innen.

So versuchte sie, Benny mit mütterlicher Nachhilfe und permanenter Leistungskontrolle zu „unterstützen“. Benny machte dabei die Erfahrung, nie ihren Erwartungen entsprechen zu können, so sehr er sich auch anstrengte. Seinen Vater erlebte Benny dabei als nicht sehr hilfreich. Der hielt sich lieber aus allem raus und wollte keinen Streit mit seiner Frau riskieren. „Ist doch alles nicht so schlimm, das wird schon wieder!“ Das war Vaters Standardsatz, bevor er in seinem Hobbykeller verschwand.

So entwickelte Benny ein Lebensskript, indem er sich permanent bemühte, diese offene Erfahrung, nämlich die Anerkennung seiner Leistung, zu erreichen. In seinem späteren Beziehungs- und Familienleben führte dies zu der unbewussten Hoffnung, er würde endlich die so lange vermisste Anerkennung bekommen, wenn er nur gut genug für alle sorgte. Leider war das für Rita nur schwer möglich. Sie wuchs in einem Elternhaus auf, in dem beide Eltern berufstätig waren. Ihr Vater kam oft gestresst und abgespannt vom Beruf nach Hause. Von Rita wurde erwartet, zu funktionieren. Sie sollte die Mutter entlasten und sich um die kleineren Geschwister kümmern. Dabei hätte Rita so gern das Gefühl gehabt, von ihrem Vater wahrgenommen zu werden. Doch er war viel zu überlastet und hatte weder die Geduld noch die Zeit, sich mit den Gefühlen und Gedanken eines kleinen Mädchens auseinanderzusetzen.

Rita hat ein großes Bedürfnis gesehen zu werden, wahr- und ernstgenommen zu werden in ihren Bedürfnissen nach Verbindung und Gemeinsamkeit. Bennys offene Entwicklungsaufgabe ist die Erfahrung der Anerkennung seiner Fähigkeiten, aber auch die Akzeptanz, wenn ihm etwas nicht gelingt. Benny hat das Grundthema Kompetenz, Rita das Grundthema Identität.

Heilung und Wachstum

Was also tun? Imago bietet dafür eine auf den ersten Blick simple Lösung: Beide geben dem/der anderen, was er oder sie braucht. Klingt einfach, ist aber leider ganz schön schwer. Denn das zu geben, was der andere braucht, aktiviert die eigenen frühkindlichen Ängste. „Wenn ich dir das gebe, was du brauchst, dann werde ich nie bekommen, was ich brauche!“

Für Rita heißt das: „Wenn ich deine Kompetenz anerkenne, nimmst du niemals wahr, was in mir vorgeht“. Sie hat dann das Gefühl, sie müsste ihren Vater dafür loben, was er alles für die Familie tut, und gleichzeitig akzeptieren, dass sie niemals seine Aufmerksamkeit bekommen wird.

Benny interpretiert die Situation gegensätzlich. Seine Befürchtung: „Wenn ich dich wahrnehme, dich sehe und dir meine Aufmerksamkeit gebe, dann bekomme ich nie die Anerkennung dafür, was ich alles für unsere Familie leiste“. Er hat das Gefühl, er müsste seiner Mutter die Anerkennung dafür geben, dass sie ihm vorwirft, es wäre nie genug, was er leistet, so sehr er sich auch bemüht.

Schwer bleibt das Ganze nur dann, wenn beide ihre frühkindlich geprägten Interpretationen des/der jeweils anderen aufrechterhalten. Um das zu ändern, braucht es ein bisschen mehr präfrontalen Kortex. Der hilft zu erkennen: Du bist nicht meine Mama, du bist nicht mein Papa, und ich bin nicht dein Kind! Ich bin dein Partner, deine Partnerin, und ich kann lernen, dir zu geben, was du brauchst, um deine Entwicklungsaufgabe abzuschließen. So kommen beide in eine WIN-WIN-Situation, in der Imago Theorie auch als Heilungs- und Wachstumsprozess beschrieben.

Wie ist das also mit den Aufgaben? Ja, die gibt es, aber anders als üblicherweise gedacht. Rita und Benny stehen stellvertretend für alle Paare. Wie auch immer die Geschichte ist: Die Aufgabe eines jeden Paares ist es, die jeweils offenen Entwicklungsaufgaben



© photo-simonis.com

Mag.^a Evelin Brehm

Psychotherapeutin (Psychoanalyse), Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Single- und Paarworkshops, Clinical Instruktor)

Mag. (FH) Klaus Brehm

Psychotherapeut (EAP), Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Single- und Paarworkshops, Clinical Instruktor)

A-1180 Wien, Staudgasse 7
Tel. 01 9426152

www.brehms.eu

Evelin und Klaus Brehm betreiben in Wien ihr Therapie- und Seminarzentrum *brehms+zentrum*. Seit 1999 arbeiten sie gemeinsam als Imago Paartherapeut*innen, später auch als Imago Workshop Presenter*innen. Sie sind Mitglieder der internationalen Imago Faculty und Ausbilder*innen für Imago Weiterbildungen im deutschsprachigen Raum. Vor über zehn Jahren haben die beiden das Imago Professional Facilitator Training entwickelt, um auch Menschen aus anderen Berufsfeldern zu ermöglichen, Imago in ihrer jeweiligen Profession anzuwenden.

als Chance zu sehen und sich wechselseitig dabei zu unterstützen, über die eigenen frühkindlichen Ängste hinauszuwachsen.

Und wer räumt dann die Spülmaschine aus?

Was denken Sie?
Schreiben Sie uns an
info@brehmsimago.eu