

# Ich und mein(e) Partner(in) – was ist für eine gesunde Paarbeziehungen notwendig?

Augsburg, 11. Februar 2017

[www.franz-ruppert.de](http://www.franz-ruppert.de)

# Gliederung

---

Welche Bedeutung haben „partnerschaftliche Beziehungen“?

Was meint „gesunde“ Liebe?

Was sind Liebesillusionen?

Beziehungen und Trauma

Konstruktive und destruktive Paarbeziehungen

Was können wir für „gesunde Paarbeziehungen“ tun?

# Bedeutsamkeit von Beziehungen

---

- Beziehungen sind ein wesentlicher Motor für die persönliche Entwicklung
- Beziehungen sind eine Hauptquelle für menschliches Wohlbefinden oder Leiden
- Es gibt gesundmachende = konstruktive Beziehungen und krankmachende = destruktive Beziehungen
- Hinter den meisten Formen psychischen Leidens und hinter vielen Formen körperlicher Erkrankungen stehen destruktive Beziehungen
- Beziehungen sind ein Zusatz und können kein Ersatz für die Ich-Entwicklung und Identitätsfindung sein

# Besonders bedeutsame Beziehungen

---

Familiäre Beziehungen (Elternbeziehung, Mutter-Kind, Vater-Kind, Geschwisterbeziehung, Großeltern-Kind, sonstige Verwandtenbeziehungen)

Paarbeziehungen

Freundschaftsbeziehungen

Arbeitsbeziehungen (u.a. Vorgesetzter-Mitarbeiter, Mitarbeiter-Kollege, Lehrer-Schüler, Arzt-Patient, Therapeut-Klient)

# Beziehung und Bindung

---

- Nur wenige zwischenmenschliche Beziehungen sind Bindungsbeziehungen
- Bindungsbeziehungen beruhen auf den tiefsten Emotionen und beanspruchen Exklusivität
- Sie entstehen weitgehend unbewusst
- Sie sind im Prinzip auf Dauer angelegt
- Sie können nur aufgelöst werden, wenn die tiefen Emotionen durchlebt werden
- Frühe Erfahrungen mit Bindungsbeziehungen werden unbewusst auf spätere Beziehungen übertragen

---

„Liebe ist die Kunst,  
liebvolle Emotionen in  
liebvolles Verhalten zu  
verwandeln, ohne sich dabei  
selbst aufgeben zu müssen.“  
(Jesper Juul 2013, S. 76)



# „Liebe“ bedeutet

---

- Liebesbedürfnisse zu haben
- Liebesfähigkeiten zu entwickeln

Liebesbedürfnisse bestehen aus ...

---

- symbiotischen Bedürfnissen und
- Autonomiebedürfnissen



# Symbiotische Bedürfnisse

---

- ❖ genährt werden
- ❖ gewärmt werden
- ❖ Körperkontakt haben
- ❖ gehalten werden
- ❖ gesehen werden
- ❖ verstanden werden
- ❖ unterstützt werden
- ❖ Zusammengehören
- ❖ Willkommen sein



# Autonomiebedürfnisse

---

- ❖ Selbst wahrnehmen
- ❖ Selbst fühlen und denken
- ❖ Eigenständig sein
- ❖ In sich selbst Halt finden
- ❖ Etwas selbst machen
- ❖ Unabhängig sein
- ❖ Frei sein
- ❖ Selbst entscheiden
- ❖ ...



## Liebesfähig zu sein bedeutet ...

---

- einem anderen Menschen dessen symbiotische Bedürfnisse altersadäquat erfüllen zu können
- ihm die Entwicklung seiner Autonomie altersadäquat zu ermöglichen

# Verliebtsein

---



- Intensives Gefühl der Zuneigung, sehnsüchtiges Hoffen auf Erwidierung der Gefühle, Schmetterlinge im Bauch, Herzklopfen, weiche Knie
- besessenes Denken an die geliebte Person, ständige Furcht vor Zurückweisung, Niedergeschlagenheit, schlechter Schlaf, niedriges Selbstwertgefühl, schlechte Laune
- Verengung des Bewusstseins, der andere wird positiver gesehen als er ist
- Noch keine Vertrauen in den anderen, noch nicht offen und ehrlich sein, noch keine Verantwortung für den anderen übernehmen

# Verliebtsein

---

- Beruht auf physischer Attraktivität und Ähnlichkeit
- Erhöhter Adrenalin Spiegel, vermehrte Dopamin- und Oxytocinausschüttung, niedriger Serotoninspiegel
- Testosteronspiegel bei Männern sinkt und steigt bei Frauen, ist nach zwei Jahren wieder auf dem Normalstand zurückgefahren
- Dauert zwischen sieben Monaten und mehreren Jahren
- Erhöht die Paarungsbereitschaft und
- die Bereitschaft zur Monogamie

## Jede Form von Beziehung ...

---

- enthält eine Chance für eine Liebesbeziehung
- birgt das Risiko, zu einer Täter-Opfer-Beziehung zu werden

## In der Liebe zu einem Partner ...

---

- Wird die Qualität der Bindungsbeziehung zur Mutter und zum Vater reaktiviert
- Werden eigene psychische Verletzungen in früheren Bindungsbeziehungen wachgerufen

# Trauma und Beziehungen

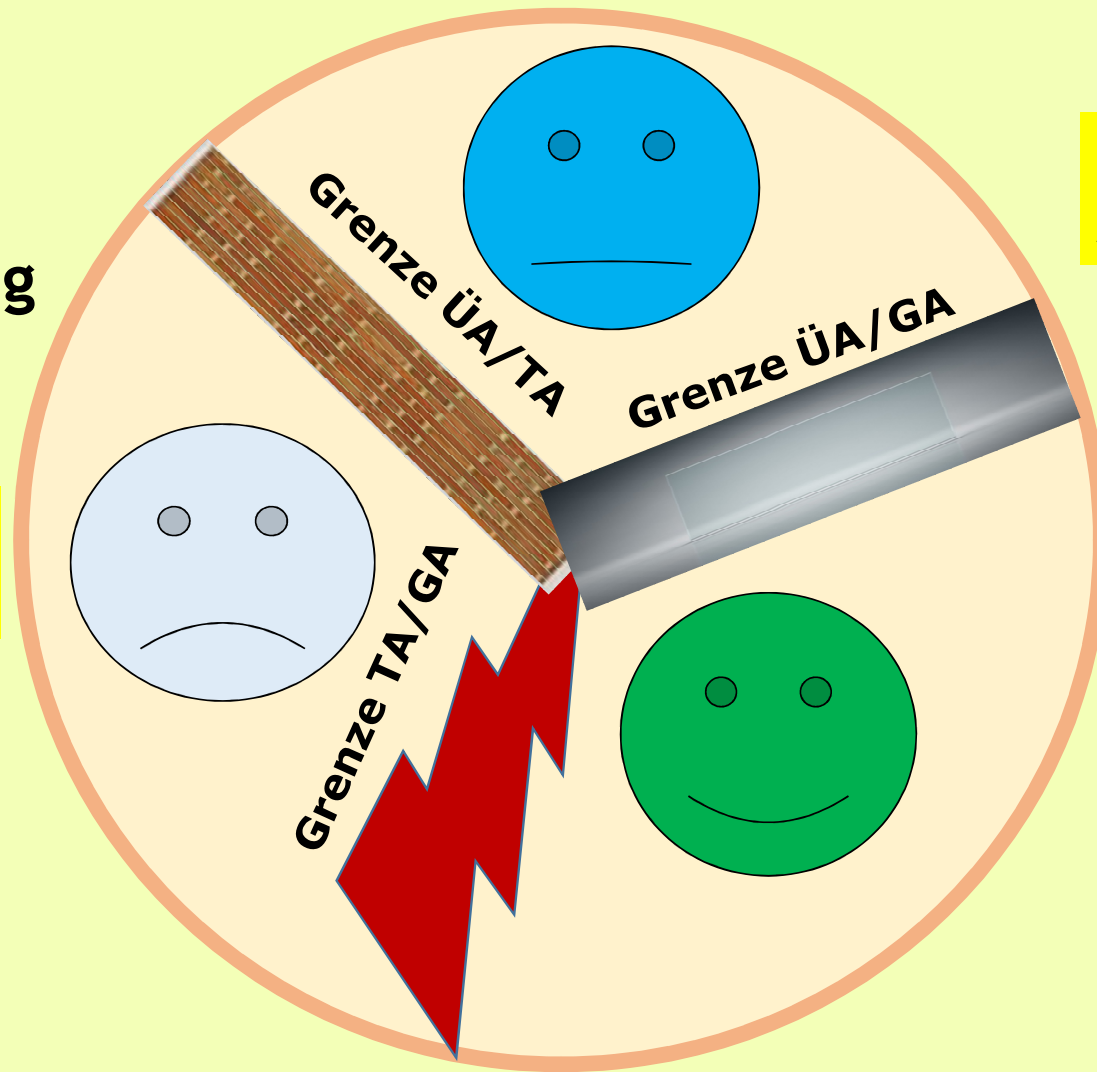
---

- Traumata bewirken bei einem Menschen Spaltungen in seiner psychischen Struktur und bleibende Konflikte in sich selbst
- Die Trauma-Überlebensstrategien verhindern ein sich Einlassen auf tiefe Emotionen
- Beziehungen zu anderen können das Trauma in der eigenen psychischen Struktur nicht heilen
- Menschen mit ähnlichen Traumata ziehen sich gegenseitig unbewusst an



Spaltung der  
menschlichen  
Psyche  
nach einer  
Traumaerfahrung

Traumatisierter  
Anteil (TA)



Überlebens-  
Anteil (ÜA)

Gesunder Anteil  
(GA)

# Mögliche Traumabiographie

---

**Trauma der Identität**

**Trauma der Liebe**

**Trauma der Sexualität**

**Trauma durch eigene Täterschaft**

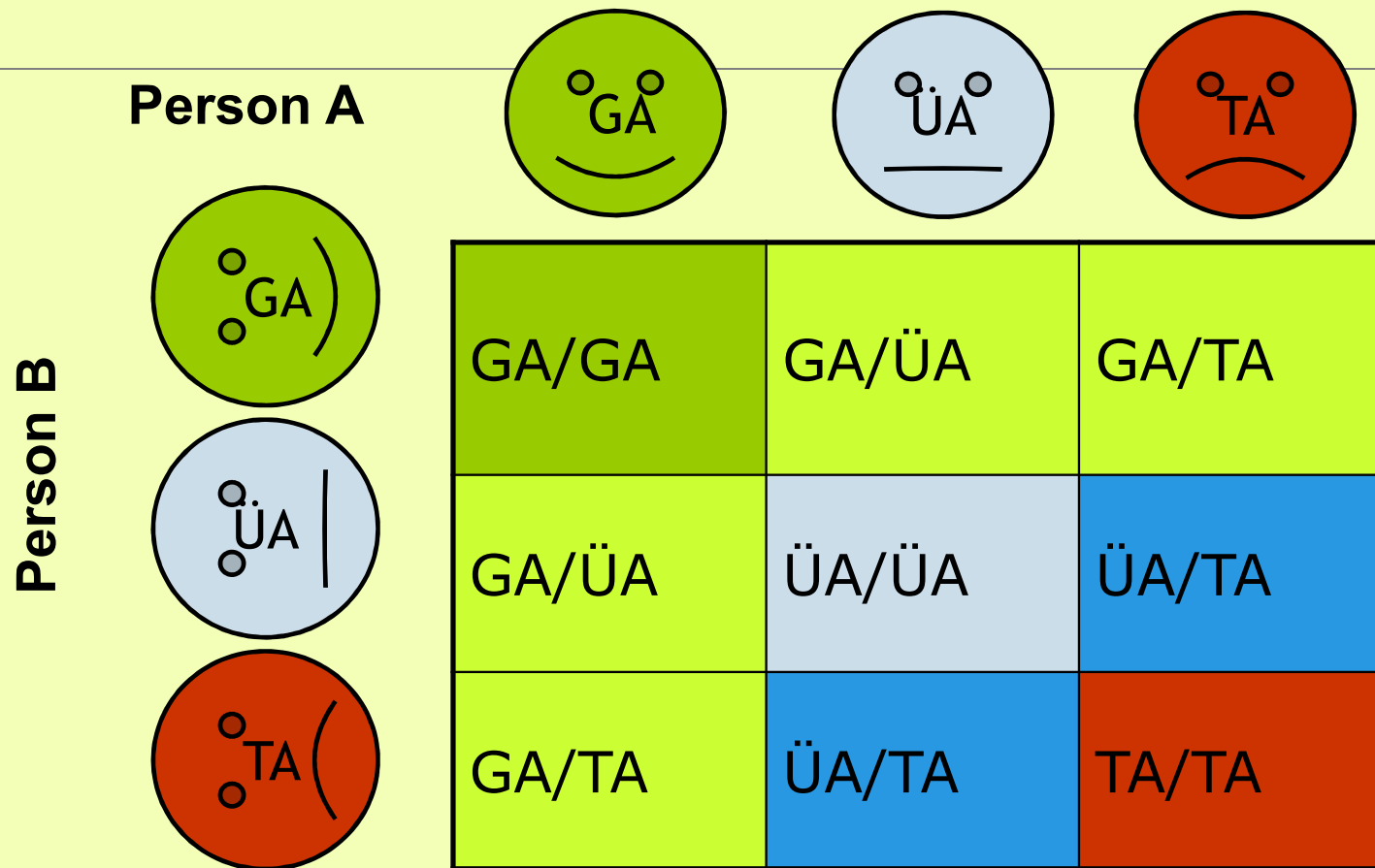
# Liebesillusionen

---

- Wenn man fest genug liebt, wird auch der andere die Liebe erwidern
- Liebe kann erzwungen oder gekauft werden
- Man kann jemanden durch die eigene Liebe retten
- Liebe heilt alle Wunden
- Liebe ist für die Ewigkeit
- Alle Eltern lieben alle ihre Kinder
- ...



# Paarbeziehungen bei gespaltener Psyche



# Was ist der Zweck einer Partnerschaft/Ehe?

---

- um nicht alleine zu sein?
- um der Herkunftsfamilie zu entkommen?
- um die Liebe zu bekommen, die man als Kind nicht bekommen hat?
- um ein Haus zu bauen?
- um einen Partner zur Mitarbeit im eigenen Betrieb zu haben?
- um einen gesellschaftlichen Status zu erreichen?
- um bessere Karriereöglichkeiten zu haben?
- um gemeinsame Kinder zu haben?
- ...

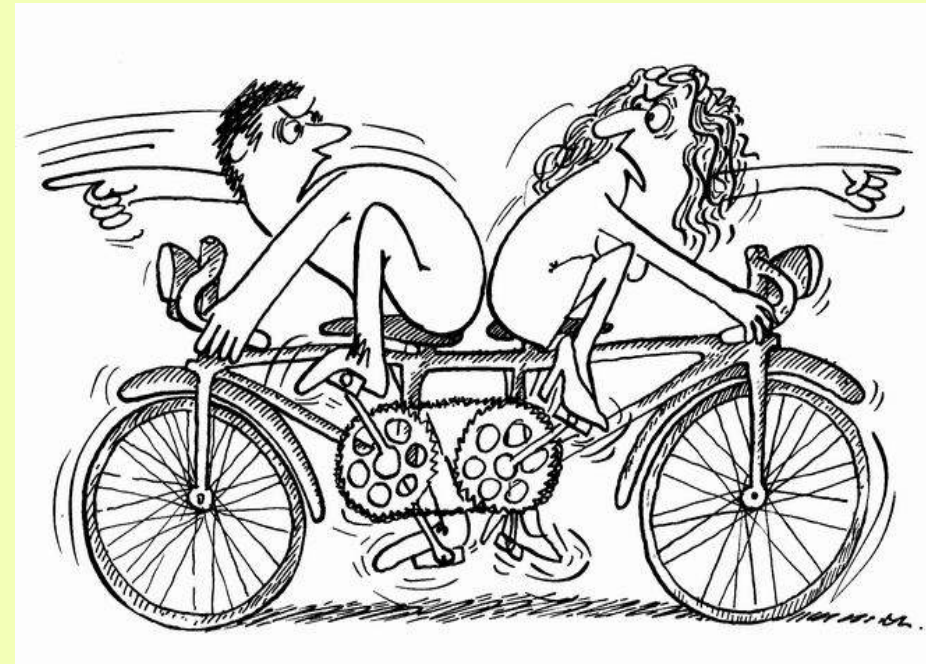
# Konstruktive Paarbeziehungen

---

- Jeder der Beteiligten hat ein eigenes gesundes Ich und einen eigenen Willen
- Wir = Ich + Du
- Unterschiedlichkeit und Gleichwertigkeit
- Win-win-Situation
- Vorherrschen von Empathie und Liebe
- Offenheit für die fortlaufende Entwicklung des Partners
- Fähigkeit, eigene dysfunktionale frühkindliche Bindungsmuster zu erkennen und zu verändern
- Gegebenenfalls einvernehmliche Trennung

# Destruktive Paarbeziehungen

- Idealisierung des Partners
- Den Partner besitzen wollen
- Dominanz und Unterordnung: Wir = Ich = Du
- Fehlen gemeinsamer Interessen, Ziele, Werte
- Finanzielle Abhängigkeit
- emotionale Ausbeutung
- Pochen auf den Status quo
- Fortwährende Reinszenierung dysfunktionaler Bindungsmuster aus der Kindheit
- Trennung als Drama und Tragödie





# Wie kann sich eine Paarbeziehung durch Kinder verändern?

---

- Frauen können durch Schwangerschaft, Geburt, Stillen etc. an eigene frühe Traumata erinnert werden
- Auch Männer können durch Babys mit eigenen frühen Traumata in Berührung kommen
- Babys werden zum Mittelpunkt
- Zweierbeziehung tritt in den Hintergrund
- Freiräume für partnerschaftliche Sexualität werden kleiner
- Beziehungsalltag wird zur größeren Herausforderung und Belastung
- Familie spaltet sich gegebenenfalls: z.B. Sohn ist mit der Mutter loyal, Tochter mit dem Vater

## Was können wir für konstruktive Paarbeziehungen tun?

---

- Ganz ich selbst werden
- Beziehungen nicht als Ersatz für das fehlende eigene Ich missbrauchen
- Eigene Traumata ernst nehmen
- Spaltungen in der eigenen psychischen Struktur auflösen
- In destruktive Beziehungen keine Lebensenergien investieren
- Eigene Freiräume für die Paarbeziehungen schaffen, wenn Kinder da sind



# Literatur

---

Grossmann, K. & Grossmann, K.E. (2004). Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Juul, J. (2013). Mann und Vater sein. München: Kreuz Verlag.

Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.

Ruppert, F. & Banzhaf, H. (Hg.) (2017). Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. München: Kösel Verlag. (in Vorbereitung)