

Schattenboxen im Ring der Partnerschaft

von Monika Kiel-Hinrichsen

Caroline und Pablo leben seit vier Jahren zusammen.

Beide sind freiheitsliebende Menschen – deshalb haben sie in ihrer Dreizimmerwohnung auch jeweils ein eigenes Zimmer und einen gemeinsamen Wohnraum. Mal schlafen sie allein, mal beim anderen. Doch leider herrscht nicht immer Konsens darüber, wer wann bei wem nächtigt – oder Zeit fürs Alleinsein ist.

Pablo kommt spätabends nach Hause. Er freut sich auf Caro und klopft erwartungsvoll an ihre geschlossene Tür. Keine Antwort. «Schläfst du schon schon?» Caro richtet sich wütend auf: «Was willst du? Klopfe ich nachts an deine Tür und stör dich?» Pablo riecht die dicke Luft förmlich. Jetzt kommt das Thema wieder, denkt er – und denkt sich doch im Moment nichts Wichtiges dabei. Caro fühlt sich von Pablo meist leicht zurückgewiesen, wenn er mal seine Ruhe haben und alleine schlafen möchte und zieht sich dann beleidigt zurück. Sie hat ganz im Gegensatz zu ihrem Freiheitsdrang gleichzeitig ein großes Nähebedürfnis, von dem sich Pablo schnell eingeengt fühlt. Seine Abgrenzung löst bei ihr Misstrauen und Verlustangst aus. Heute Nacht hat sie genug von «seiner Freiheit». Wo kommt er überhaupt so spät her? Wieso akzeptiert er ihre geschlossene Tür nicht? Sie ist so richtig in Fahrt und macht fast hasserfüllt einen Rundumschlag von Anschuldigungen, die an diesem Abend bei Pablo auf Härte und Abwehr stoßen. Er geht wütend in sein Zimmer und schließt die Tür hinter sich. Beide liegen hellwach und seelisch weit entfernt voneinander in ihren Betten. Von Schlaf kann in dieser Nacht nicht die Rede sein.

Tom und Lena leben seit zwei Jahren gemeinsam mit Lenas fünfjähriger Tochter Tilly in einer Hausgemeinschaft am Stadtrand. Lena ist eine selbstbewusste Mittdreißigerin, Tom ist gerade Anfang dreißig und kinderlos. Er hat lange mit sich gerungen, ob er sich auf eine Beziehung mit einer älteren Frau mit Kind einlassen soll. Doch die Liebe hat den Verstand «besiegt».

Lena hat etwas an sich, das ihn vom ersten Augenblick an angezogen hat: Sie weiß so genau, was sie will. Ist direkt, entscheidungsfreudig und eindeutig die Führende in ihrer Beziehung. Doch zunehmend stört ihn genau DAS! Wieso entscheidet sie eigentlich immer, was sie unternehmen, wie die Wohnung eingerichtet und wann er auf Tilly aufpassen soll? Es gibt Momente, da wird er fast schon aggressiv und benimmt sich – für ihn vollkommen unverständlich – wie ein Pubertierender. Tom fühlt sich dann ohnmächtig in solchen Momenten und Lena total unterlegen, was ihn nur noch wütender werden lässt. Er denkt dann ernsthaft an Trennung und verliert den Blick für ihre Vorzüge völlig. Sie wiederum fühlt sich von diesen Machtkämpfen erschöpft und wird immer häufiger pampig und scharfzüngig, was Tom noch mehr auf Abstand gehen lässt.

In der Partnerschaft geht es manchmal ähnlich wie in einem Boxring zu. Zwei sich liebende Menschen ringen miteinander als ginge es um einen Wettkampf, in dem es einen Sieger und einen Verlierer geben muss. Erklingt zu Beginn des Boxkampfes der Gong, der die erste Runde einläutet, sind es in der Beziehung kleine unbewusste Signale, die Anlass für einen Konflikt bieten. Selten ist dieser auch gleichzeitig Ursache und Quelle des Konflikts. Stattdessen werden über längere Zeit Unzufriedenheiten verdrängt und wie Rabattmarken ins innere Beziehungsbuch geklebt. Ist es dann endlich voll, wird es eingelöst – nur leider nicht, wie man es heute kennt, um im Supermarkt einen Koffer oder Kochtopf dafür zu erhalten, sondern um genügend Beweismaterial für die Schwächen des anderen zu haben.

Caro hat sich des öfteren von Pablo zurückgesetzt gefühlt und sich dadurch schwächer als er empfunden. Er, der seine Grenzen so gut ziehen kann, konfrontiert sie mit ihrem Bedürfnis, einerseits ebenso freiheitsliebend wie er sein zu wollen, aber



gleichzeitig mehr Nähe zu benötigen. In der besagten Nacht wird die zweite Kampfunde im Ring der Partnerschaft eröffnet: Die Rabattmarken werden eingelöst! Es kommt zu Gehässigkeiten, Angriffen und Verletzungen, die unter die Gürtellinie gehen. Strategien, die im Boxkampf eindeutig verboten sind. Sie führen ins Aus oder zum Kampfabbruch durch den Ringrichter!

Doch wer kämpft hier eigentlich mit wem? Es sind die Schattenaspekte der jeweiligen Personen, die im Ring sichtbar werden. Genährt werden sie von eigenen Unzulänglichkeiten und unbewussten Gefühlen wie Neid, Konkurrenz oder Angst. Alles, was wir an uns nicht akzeptieren können, kommt oft von außen auf uns zu.

Nach Zeiten der Verschmelzungen mit dem Partner tritt unweigerlich eine Abgrenzung in Form von Projektionen zu Tage. Der altbekannte Satz «Was ich bei mir nicht sehen oder fühlen kann, dass hänge ich einem anderen an» belegt diese Tatsache sehr treffend. Caro entdeckt, dass sie eigentlich ein stärkeres Bedürfnis nach Abgrenzung und Bei-sich-selbst-Sein hat. Genau das kann sie von Pablo lernen.

Oftmals holt sich einer der Beteiligten ein «blaues Auge» oder im schlimmsten Fall endet eine Runde im Knockout. Pablo und Caro lagen beide angezählt im Bett und brauchten einen Schiedsrichter in Form einer

Paarberatung, um zu erkennen, dass aus dem «Schattenboxen» eine «Schattensensibilität» im Sinne einer Selbsterkenntnis erwachsen kann – und der eine Partner dem anderen mit seinen Fähigkeiten, den noch unentdeckten Potenzialen, zur Leitbildspiegelung werden kann. So konnte Caro im Lauf der Zeit Pablos Abgrenzungsfähigkeit zunehmend mehr integrieren, wodurch Pablo lernen konnte, sich mehr auf Caro einzulassen.

Bei Tom und Lena ist es etwas anders: Lena hat in Tom etwas zum Klingen gebracht, wodurch er sie besonders anziehend fand. Lenas Selbstsicherheit, aber auch ihre Ich-Bezogenheit und Art und Weise, sich zu geben, lösten in Tom zudem Gefühle aus, die ihm alt – ja, altbekannt erschienen. In der biografischen Paararbeit wurde Tom klar, dass Lena ihn an seine Mutter erinnert, die ihn, als er dreizehn Jahre war, und seine ältere Schwester, verlassen hatte. Die starken Gefühle der Ohnmacht und Aggression ließen ihn wie blind für seine Liebe zu Lena und ihre wunderbaren Qualitäten werden, die er erst wieder zu sehen begann, als er die Mutter in ihr nicht mehr sah.

Eine unbewusste Verwechslung, eine Übertragung von Zeit und Person in Beziehungen sorgen oft für überdimensionale Schatten, die in den Boxring eingetreten. Dort kommt es dann oft zu entsetzlichen Kämpfen, welche meist nur mit einem dafür geschulten Dritten bearbeitet werden können. ■

Monika Kiel-Hinrichsen ist Autorin zahlreicher Ratgeber und arbeitet neben ihrer Vortrags- und Seminartätigkeit in der Paar- und Familienberatung, Mediation, Supervision und Biografiearbeit in ihrer Praxis in Hersel / Bonn:

www.kiel-hinrichsen.de