



Ursula Suhre

Coaching & Organisationsentwicklung

Paarcoaching bei Ursula Suhre

Das Paar ist ursprünglich gekommen, weil der dreijährige Sohn durch sein aggressives Verhalten die ganze Familie in Schach hält. Zu dieser Familie gehören noch zwei weitere Kinder, ein 5jähriger Sohn und eine 1,5 jährige Tochter.

Monika und Jens Habicht sind seit 8 Jahren verheiratet. „Es war eine echte Liebesheirat“, sagt sie spontan, als ich danach frage. Sie haben sich gleich beim ersten Treffen ineinander verliebt, auch wenn es dann noch eine Weile gedauert hat, bis sie sich das gestehen konnten. Jens Habicht hat Betriebswirtschaft studiert und ist inzwischen Führungskraft in einem mittelständischen Unternehmen. Der 36 jährige Mann wirkt ruhig und konzentriert. Coaching ist ihm nicht fremd. Monika, 33 J., hat nach der Geburt ihres ersten Kindes ihren Job als Physiotherapeutin gekündigt. Sie hat sich immer Kinder gewünscht und wollte sich für die Familie Zeit nehmen. Sie sieht sehr erschöpft aus.

Ich lasse beiden Zeit, an zu kommen, nicht nur bei mir im Raum, sondern auch bei sich selbst. Monika kommen ohne Worte die Tränen: „Ich kann nicht mehr!“ Jens sitzt da, Hilflosigkeit steht ihm im Gesicht. „Wie geht es Ihnen dabei, wenn Ihre Frau weint?“ wende ich mich an ihn. Nach einer Weile sagt er: „Ich mache mir Sorgen. Sie kommt nicht mehr richtig auf die Beine, aber ich habe keine Idee, was ich dagegen tun kann.“ Seine Ratlosigkeit klingt sehr authentisch. „Die Schwangerschaften und die langen Stillzeiten haben mich viel Kraft gekostet. Ich liebe meine Kinder wirklich, aber dieser ständige Stress mit Jonas geht an die Substanz.“ Wieder fließen Tränen. Ich fordere sie auf, die Tränen fließen zu lassen, solange sie kommen und zu Jens sage ich: „Es ist schön, dass Sie sich die Zeit nehmen, jetzt für ihre Beziehung da zu sein.“ Alles was jetzt erscheint, darf hier sein: die Betroffenheit, die Überforderung, die Trauer, die Ohnmacht, die Schuldgefühle.

---Es ist ganz konzentriert und dicht im Raum.---

Sie schluchzt und er beginnt seine Gefühle zu erforschen, was von dem gesagten auf ihn wohl zutrifft.

Plötzlich platzt es aus ihr heraus: „Du bist ja auch nie da. Ich hatte gedacht, wir wollen beide Kinder, aber du hast ja immer nur an deine Karriere gedacht. Erst dieser Wahnsinn mit den vielen Dienstreisen und jetzt die neue Position direkt unterm Chef, Klasse und wir???“

Jetzt läuft die Energie im Raum. Nach der Trauer kommt die Wut, das ist das Gesetz der Energien im Körper. Diesmal brauchte es nicht viel, sie ins Rollen zu bringen. Ich entscheide mich für die Gunst des Moments, Erklärungen dazu kann ich später erläutern, wenn sie dann überhaupt noch wichtig sind. „Und wenn du da bist, läuft der Laptop oder dein doofes Handy klingelt.“ „Du warst mit der neuen Stelle einverstanden ...“ „Ja, mit der neuen Stelle schon, tagsüber, aber doch nicht damit, dass wir jetzt überhaupt kein Familienleben mehr haben. Wann dürfen dich die Kinder denn mal ansprechen? Carsten hat gestern so eine tolle Maske aus



dem Kindergarten mit gebracht, er wollte sie dir zeigen, aber du kamst ja mal wieder so spät!“ Die Worte achtsam gewählt sage ich langsam zu ihr: „Sie sind enttäuscht und wer sich getäuscht fühlt ist meistens sehr wütend“. „Ja, ich bin super wütend!“ antwortet sie mit aufgerissenen Augen.

Ich stehe auf und stelle mich in den Raum. „Bitte kommen Sie mal zu mir. Ich möchte die Kraft in ihrer Wut mal sehen und spüren. Sagen Sie es noch mal: Ich bin wütend!“ Sie steht sofort auf und kommt zu mir rüber. Etwas irritiert von dieser Aufforderung sagt sie in normaler, eher etwas schwacher Stimme: „Ich bin wütend“. „Na, ja, „ sag ich, „ich hab mich wohl vertan, Sie sind ja gar nicht so wütend, wie ich dachte“ „Doch, ich bin super wütend“ „Dann sagen Sie es auch so, wie Sie es fühlen. „, fordere ich sie auf. „Was soll denn Ihre Wut von ihnen denken, wenn sie sie gar nicht ernst nehmen und sich selbst was vorspielen? Sagen Sie es so, wie es sich für sie anfühlt, mit einer Geste, die dazu passt, damit wir alle auch verstehen, um was es hier geht.“ Sie ballt die Fäuste und stampft auf den Boden: „Ich bin wütend, so wütend, wüüüütend.....“ Sie beginnt zu weinen. Es hört sich verzweifelt und erleichtert an. Sie kniet sich auf den Boden und ist jetzt ganz bei sich. Ich gebe ihr diesen wichtigen Raum des Nachfühlers und wende mich Jens zu. Dieser sitzt regungslos im Sessel. Fast erstarrt. Auf die Frage, wie es ihm jetzt gehe, meint er: „Sie hat bei dieser Übung ausgesehen, wie Jonas, wenn er so aggressiv ist“ Obwohl er mir meine Frage nicht beantwortet hat, lasse ich diese wichtige Erkenntnis unkommentiert wirken.

„Scheiße, scheiße, scheiße, ich bin es. Ich bin so aggressiv, es ist gar nicht Jonas, oh, Gott ...“ sagt Monika mehr zu sich selbst als zu uns. Jens ist nicht mehr so kontrolliert mit sich, dieser Prozess berührt ihn. Ich bitte ihn, sich auf den Boden zu seiner Frau zu setzen, so wie es sich für ihn grad passend anfühlt. Er setzt sich hinter sie und umschließt sie mit seinen Armen. In diesem Moment löst sich noch mal ganz viel Trauer bei ihr und sie lässt sich ganz in seine Arme fallen. Ich verlasse den Raum, der jetzt nur den beiden gehören soll.

Das Sitzen auf dem Boden ist für beide jetzt eine gute Erfahrung, denn sie haben den „Boden“ unter den Füßen in ihrer Beziehung verloren. Sie hat funktioniert, wie eine Muttermaschine und ihre Bedürfnisse nach Nähe, Zweisamkeit und Geborgenheit und wahrscheinlich auch Lust genauso aus den Augen verloren, wie er bei seinem beruflichen Dauereinsatz. Die Kinder nehmen die unterdrückten Gefühle auf, die bei den Erwachsenen auftauchen, wenn diese ihre eigenen Bedürfnisse nicht beachten oder ernstnehmen. So lernen wir es alle schon in unserer Kindheit: Was nicht sein darf, das nicht sein kann.

Die Vorstellung, dass das Familienleben harmonisch und stets rund läuft, wenn frau sich nur genug darauf einstellt, ist ein großer Irrtum. Es sind gerade die Konflikte, die Steine im Weg, die unser „träges“ Verhalten zur Kreativität und Lösung bringen. Ohne Problem keine Bewältigungsstrategie. Dass es dafür notwendig ist, alle Gefühle und Frustrationen bei sich zu zulassen, haben die meisten von uns



nicht gelernt und wollen wir als Eltern heute auch bei unseren Kinder nicht erleben, siehe Jonas. Es geht auch weder darum sich für die Vergangenheit schuldig zu fühlen, wie es Monika mit der Erkenntnis ergeht, „ich bin es“, noch seinen Frust und Wut an andere auszulassen, wie ihre Vorwürfe am Beginn der Sitzung. Wenn ich das Gespräch vermittelt hätte, wären sie im gleichen Hamsterrad : Vorwurf-Verteidigung, gelandet, wie immer. Es geht vielmehr darum, die eigenen Gefühle da-sein zu lassen, sie an zu nehmen, sich einen geschützten Raum zu suchen, wo sie sein dürfen, Sport, wild Tanzen, im Wald, im Auto bei lauter Musik etc., erst wenn sie als „so bin ich“ wertgeschätzt und angenommen werden, verwandeln sie sich in Kraft und Frieden.

Als ich in den Raum zurückkehre, sitzen sie immer noch eng umschlungen und ich bemerke, dass auch Jens geweint hat. Ich warte bis das Paar meine Anwesenheit in ihrer Atmosphäre zulässt. „Wie geht es Ihnen jetzt?“ Monika sagt: „Ich möchte hier nie wieder aufstehen“, und wirft dabei lachend und lustvoll ihren Kopf nach hinten auf seine Brust. Er lehnt entspannt an der Wand. Ich kann förmlich sehen, wie er die Wand als Stütze nutzt. „Ich hatte es vergessen“, sagt er. „Was haben Sie vergessen?“, frage ich. „Dass ich sie so liebe!“ Und das war für alle absolut spürbar. Und dabei sahen sie aus, wie vor 8 Jahren.

Es ist meine Erfahrung mit Paaren, dass viele Männer ihre Frauen sehr lieben, sie es aber nicht gelernt haben, es über die Verliebtheitsphase hinaus zu zeigen, bzw. sich selbst dieses Gefühl nach weiblicher Wärme und kreativer Zweisamkeit zu gestatten. Dadurch reduziert sich ihre „Liebe“ oft auf körperliche Lust und Anwesenheit, beides hat mit Liebe nichts zu tun.

Die Frauen hingegen bleiben in ihrer kindlichen Bedürftigkeit hängen. Immer noch in der Hoffnung jemand würde sie füttern mit Aufmerksamkeit, Zärtlichkeit oder körperlicher Berührung. Sie fordern vom Partner: Tu, Mach, Soll, für mich, für die Kinder, für die Schwester, und dabei haben diese Männer immer schon getan für Mama, Papa, Schwester. Jetzt haben sie keine Lust mehr, aber leider auch keine Kenntnis über ihre eigentlichen Bedürfnisse und Gefühle. Zu lange haben sie sie unterdrückt. Jetzt sind sie ratlos. Sie haben wirklich keine Ahnung, was die Frauen wollen.

Für beide gilt es, in ihre erwachsene Verantwortung zu gehen, sich selbstkennen zu lernen , die eigenen Gefühle und Bedürfnisse anzunehmen und sich selbst zu erfüllen. Dann kann man oder frau schon mal auf seinen Partner zu gehen und anfragen:“ Du, ich hab gemerkt, dass mir das hier im Augenblick über den Kopf wächst. Deshalb hab ich schon mal bei xy nachgehorcht, ob sie die Kinder für ein Wochenende/Abend/Tag nimmt, weil ich gern mit dir im Bett liegenbleiben will oder zusammenkochen will oder verwöhnt werden will. Was meinst du, hättest du Lust?“ Und in den 2% Fällen, in denen der Partner darauf keine Lust hat, was auch in Ordnung ist, überlege, was du für dich statt dessen tun kannst, um zu



Ursula Suhre

Coaching & Organisationsentwicklung

entspannen oder wieder Spannung in dein Leben zu bringen, je nachdem, was grad dran ist.

Ein Topf, der leer ist, kann nur gefüllt werden, wenn der Besitzer überhaupt etwas vom Leerstand weiß und die Füllung auch zulassen kann.

Ich darf es mir also auch wert sein, dass jemand mir Gutes tut. Sollte es in ihrem Leben ständig Verhinderungen für die Füllung geben, lohnt es sich genauer hinzuschauen.

Monika und Jens Habicht haben ohne große psychologische Erklärungen eine ganz wertvolle Erfahrung gemacht: Wir lieben uns, wir möchten uns spüren und gegenseitig unterstützen und das können wir nur, wenn wir unser ganzes Gefühlsspektrum ernst nehmen. Ich bin schon sehr gespannt, was sie mir nächstes Mal über Jonas erzählen werden.

Ursula Suhre

www.suhre-coaching.de

„Wenn ich mich zeige, so wie ich bin, wenn ich dich sehe, so wie du bist, passen wir vielleicht gar nicht zusammen, so wie wir sind“, sagt der Zweifel. „Nur wenn ich dich nehme, so wie du bist, nur wenn ich mich gebe, so wie ich bin, können wir uns nahe sein, so wie wir sind“, sagt die Liebe.

(U.Schaffer)