



Beziehungskrise

Eine Beziehungskrise ist ein schleichender Prozess, der sich in der Regel, von dir unbemerkt, über Jahre hinzieht. Am Ende einer Beziehungskrise steht sehr oft die Trennung, die dich dann überraschend und völlig unvorbereitet trifft. Du hast dich an deinen Partner gewöhnt und nicht wahrgenommen, wie die gemeinsame Freude immer weniger und die Probleme immer mehr geworden sind. Du sagst dir - alles ist gut, das ist normal, ist doch bei allen so und schenkst dem erlöschenden Feuer keine Beachtung. Hauptsache du bist nicht allein!

Eine Trennung kann verhindert werden:

- wenn du und dein Partner ein gemeinsames Leben wollt,
- wenn ihr offen und ehrlich miteinander umgeht,
- wenn ihr in einer Beziehungskrise nicht schweigt, sondern miteinander redet
- wenn ihr rechtzeitig professionelle Hilfe in Anspruch nehmt

Wie eine Beziehungskrise entsteht

Am Anfang einer Beziehung bist du hellwach und aufmerksam, du nimmst den anderen mit all deinen Sinnen wahr - du brennst für ihn und kannst dir nicht vorstellen, jemals wieder ohne den anderen zu leben. Deine Lebensenergie schwingt so hoch, dass die Verhaltensmuster, Abwehr- und Überlebensstrategien, welche normalerweise dein Leben bestimmen, scheinbar nicht mehr existieren. Dir geht es endlich so richtig gut! Deine Lebensenergie bleibt einige Zeit auf diesem hohen Level freudiger Erregtheit und reduziert sich dann langsam auf deinen "normalen" Pegel.

"Jede Liebe beginnt mit einer Projektion!" Dr. Norbert J Mayer

Jetzt beginnt ein Prozess, den du nur verstehen kannst - wenn du sehr, sehr aufmerksam bist, die Verbindung zu deiner frühkindlichen Prägung siehst und in ständiger, aufrichtiger Reflektion deine Erwartungen, Hoffnungen, Verletzungen, Illusionen, Vorstellungen, Projektionen und deine traumatisierte Verhaltensstruktur erkennst und Verantwortung dafür übernimmst.

Mögliche Ursachen für Beziehungsstörungen und Beziehungskrisen:

- Pränatale Traumatisierung
- Vanishing Twin
- Frühkindliche Traumatisierung
- Symbiosetrauma

- Verlusttrauma
- Bindungsangst
- Bindungssystemstörung
- Emotionaler Missbrauch
- Erniedrigung und Gewalt in der Kindheit
- Sexueller Missbrauch
- und weitere

Die aus deiner frühkindlichen Prägung entstandenen Beziehungsstrukturen und Verhaltensmuster werden wieder aktiv. Du beginnst deinen Partner entweder abzulehnen oder zu vereinnahmen. Dein Partner wird sich gegensätzlich zu dir verhalten:

- willst du dauernd für dich sein - dann will er ständig bei dir sein
- willst du ständig mit ihm zusammen sein - dann will er lieber was alleine machen

Diese Verhaltensmuster sind unbewusst und oft der Beginn einer schleichenden Beziehungskrise.

Anzeichen für eine schleichende Beziehungskrise:

- Dein Partner nörgelt nur noch, sieht deine positiven Seiten nicht mehr.
- Du kannst deinem Partner nichts mehr recht machen.
- Du musst tun, was dein Partner will, sonst fällst du in Ungnade.
- Dein Partner ist aggressiv und gewalttätig.
- Dein Partner will deine Selbständigkeit und Veränderung nicht.
- Dein Partner redet nicht mehr über seine Erlebnisse, Gedanken und Gefühle.
- Dein Partner interessiert sich nicht mehr für dein Leben und deine Sorgen.
- Du fühlst dich unwohl und freust dich nicht mehr auf deinen Partner.
- Es gibt nur noch Streit und keine Versöhnung oder Aussprache danach.
- Es gibt keine Gespräche und keine Konflikte mehr.
- Ihr habt keine Nähe und keine Sexualität mehr.
- Ihr folgt nur noch der Alltagsroutine.
- Nachlassender Respekt fehlende Achtung und emotionale Erpressung

Wie finden wir einen Lebenspartner?

Die Beziehung zu deiner Mutter war entweder eine Symbiose (natürlich und gesund) oder ein Symbiosetrauma (unnatürlich und gestört). Diese frühkindliche Prägung verändert die Schwingung deiner Lebensenergie, sie bestimmt dein Bindungsmuster und dein Beziehungs- und Sozialverhalten. Begegnest du anderen Menschen mischt sich deren Schwingung mit deiner, es entsteht entweder eine Harmonie oder Disharmonie, so erkennt dein Unterbewusstsein / Nervensystem innerhalb einer Nanosekunde, ob jemand sympathisch oder unsympathisch ist. Ob und wie du das wahrnimmst, hängt von deiner frühkindlichen Prägung ab.

Die Beziehung zu deiner Mutter war eine Symbiose:

Du bist in einer freundlichen Atmosphäre, mit einer gesunden Mutter - Kind Bindung aufgewachsen und hast dich zu einem erfüllten, eigenverantwortlichen und selbstbestimmten Erwachsenen entwickelt. Du erkennst genauso schnell wie dein Nervensystem, ob jemand

zu dir passt oder nicht. Wenn du einen Lebenspartner suchst, dann sucht dein Unterbewusstsein (Nervensystem) nach Vervollständigung und dem gemeinsamen Entwicklungspotential, du achtest darauf - ob ihr euch ergänzt und die Schwingung eurer Lebensenergie miteinander eine Harmonie bilden.

In einer Partnerschaft, die auf solch idealen Voraussetzungen zustande kommt, sind Beziehungskrisen immer Teil der gemeinsamen Entwicklung. Eine Partnerschaft von eigenverantwortlichen und selbstbestimmten Erwachsenen, ist geprägt von Selbstwert und dem Vertrauen in das eigene Potential. Sie nutzen Krisen, um gemeinsam zu wachsen und sind **nicht** darauf aus - Macht übereinander auszuüben. Das ist die Idealvorstellung und kommt so in unserer Realität nur sehr, sehr selten vor, aber es ist möglich. Wir haben in unserem Leben noch keinen Menschen getroffen, auf den das zutrifft, allerdings schon viele, die es von sich behaupten.

Die Beziehung zu deiner Mutter war ein Symbiosetrauma:

Du bist in einer feindlichen Atmosphäre, mit einer gestörten Mutter - Kind Bindung aufgewachsen und hast dich zu einem unerfüllten, abhängigen und fremdbestimmten Erwachsenen entwickelt. Du kannst die Signale anderer und die deines Nervensystems nicht oder nur gestört wahrnehmen, da du dich hinter einem Panzer aus Abwehr- und Überlebensstrategien verschanzt hast. Du kannst nicht erkennen, ob jemand wirklich zu dir passt. Wenn du einen Lebenspartner suchst, dann sucht dein Unterbewusstsein (Nervensystem) nach jemandem, der deine Leere ausfüllt, perfekt zu deinen Abwehr- und Überlebensstrategien passt und dich in deinem Panzer in Ruhe lässt. Du willst einfach nicht alleine sein! Du suchst nicht nach einem Partner mit dem du dich entwickeln kannst, du suchst nach der Mutter die du nie hattest, weil du immer noch hoffst, endlich die perfekte Symbiose zu finden.

In einer Partnerschaft, die auf diesen Voraussetzungen zustande kommt, geht es in Beziehungskrisen darum, sich zu behaupten. Die eigene Position zu verteidigen und Macht über den anderen zu gewinnen. In einer Beziehungskrise wird dir deine eigene Unzulänglichkeit schmerzlich bewusst, du bist plötzlich wieder Kleinkind mit all den Ängsten, Hoffnungen, Enttäuschungen und dem verzweiferten Bedürfnis nach der Zuwendung / Liebe, die dir deine Mutter nicht gegeben hat. Du kämpfst gegen deinen Partner, weil du verdammt nochmal willst, dass er genau so ist - wie du das willst. Du erwartest, dass er die Leere ausfüllt, die in dir herrscht - aber du willst nicht berührt werden. Dein Trauma überflutet dein Bewusstsein und du kannst in dieser Situation nichts dagegen tun. In diesem Kampf ist eine gemeinsame Entwicklung unmöglich, die einzige Gemeinsamkeit ist das verzweifelte Bemühen zu überleben. **Das ist die Realität in nahezu allen Beziehungen!**

Du denkst jetzt vielleicht - die kennen uns nicht, bei uns ist alles bestens, wir sind anders als die anderen. Das ist möglich, aber unwahrscheinlich. Wir haben unzählige Möglichkeiten, unsere gemeinsame Fassade zu gestalten, uns im gleißenden Licht von Scheinwerfern strahlend zu präsentieren und die Dunkelheit, den Morast und die Leere hinter den Kulissen, sogar vor uns selbst, zu verbergen. **Aber jede Fassade bröckelt - irgendwann!**

Beziehungskrise und Mama!

Die Rolle der Mutter in Beziehungen und Beziehungskrisen ist sehr widersprüchlich. Auf der einen Seite suchen wir uns Partner, die sich uns gegenüber genauso verhalten wie unsere Mutter es getan hat und immer noch tut - wenn sie noch lebt. Andererseits aber wollen wir, dass mit diesem Partner alles besser wird und dass er uns genau das gibt, was unsere Mutter uns nicht gegeben hat. Wir hoffen, dass dieser Partner uns besser behandelt als unsere Mutter! Wenn er das aber tatsächlich versucht, lehnen wir ihn ab, bekämpfen und erniedrigen ihn, um zu verhindern, dass wir unseren Schmerz und die Trauer über die verlorene Mutterliebe spüren und dass er unsere Mutter vom Sockel stößt. Für dieses Paradoxon gibt es **keine einfache** Lösung, aber mit einer professionellen Paar- oder Traumatherapie können wir daran arbeiten, die Verwirrung und Verstrickung zu lösen.

Warum ist das so? Es gibt weltweit Rituale zur Idealisierung und Verehrung der heilen Mutter. In allen Religionen und Gesellschaftsschichten existiert ein unantastbares Mutterbild, das nicht in Frage gestellt oder gar angeklagt werden darf. In Wahrheit werden Frauen in der gesamten Gesellschaft, von Frauen und von Männern verniedlicht, belächelt, verraten und als Sexobjekt erniedrigt, vergewaltigt und gequält. Als Mutter sind sie dann plötzlich unantastbar - wie verlogen ist das denn? Das idealisierte Mutterbild, mit dem wir manipuliert werden, gab es mal - gibt es aber schon lange nicht mehr. Seit der Antike, werden Geschichten über die gestörte Mutter - Kind Bindung erzählt und die Rolle der bössartigen Schwiegermutter hervor gehoben.

Jede Mutter hat eine Mutter und jede Mutter ist auch Tochter!

Traumatisierungen, wie Krieg, Vergewaltigung, sexueller und emotionaler Missbrauch, die von Generation zu Generation weiter gegeben werden und immer wieder stattfinden, haben die Fähigkeit der Frau eine gesunde Mutter - Kind Bindung aufzubauen zerstört. Das ideale Mutterbild ist ein vertrockneter Grashalm an den wir uns verzweifelt klammern, weil wir panische Angst haben, dass sonst alles vorbei ist. Das ideale Mutterbild, ist das - was uns die Führungseliten der Gesellschaften und Religionen, immer wieder als Ikone der heilen Welt präsentieren, weil sie panische Angst haben, dass sonst alles zusammenbricht.

Das glorifizierte Ideal der Mutter und die harte Realität der gestörten Mutter - Kind Bindung, kann nur dann wieder zur natürlichen und authentischen Rolle der Mutter werden, wenn wir bereit sind, uns mit unserem Symbiosetrauma auseinander zu setzen. Es ist notwendig mit den Scheinwerfern den Raum hinter unsere Fassade in gleißendes Licht tauchen und die Wahrheit über uns selbst erkennen. Wir müssen unsere Leere, Trauer, Angst, Verzweiflung, Enttäuschung unseren Schmerz und Mangel aufdecken, anerkennen, bewusst wahrnehmen und fühlen. Der Mangel an mütterlicher Liebe ist eine Ursache für die Gier nach Reichtum und Macht in unserer Gesellschaft.

Beziehungskrise und Persönlichkeitsentwicklung!

Egal ob Mann oder Frau, wir repräsentieren uns gegenseitig immer unsere Mutter! Wir benutzen uns gegenseitig, um unser Symbiosetrauma zu wiederholen! Das trifft nicht nur auf Beziehungen zu, wir begegnen jedem Menschen mit unserem gestörten Beziehungs- und Bindungsmuster, wir suchen überall nach Mutterliebe und nach irgendwem oder irgendwas um unserer Leere auszufüllen.

Weder bei deinen Partnern, noch bei flüchtigen Begegnungen, mehr Geld, einem schöneren Haus, einem geileren Auto, einem tolleren Job oder sonst wo, wirst du die Liebe finden die du brauchst, um deine Leere auszufüllen. Die Liebe die du suchst, findest du ausschließlich in dir selbst, aber du brauchst den anderen als Spiegel, um dich darin zu reflektieren. Wenn du das verstanden hast, bietet dir jeder Partner und jede Begegnung die Möglichkeit, tiefer in dein Beziehungsmuster einzudringen und dein Symbiosetrauma zu erkennen. Zur Entwicklung deiner Persönlichkeit brauchst du immer ein Gegenüber, auf das du projizieren und in dem du dich selbst erkennen kannst. Erst wenn du dich im Spiegel des Anderen selbst erkannt hast, bist du in der Lage dich im Spiegel deines eigenen Bewusstseins, in dir selbst zu erkennen. Das ist dann die höchste Stufe der Entwicklung - Bewußtseinsentwicklung.

Beziehungskrise - Trennung oder Therapie?

Eine Beziehungskrise ist keine oberflächliche Angelegenheit, die du dadurch beenden kannst, dass du dich von deinem Partner trennst und mit einem anderen Partner eine neue Beziehung beginnst. Wenn du dich in einer Beziehungskrise von deinem Partner trennst, ohne dich mit der Krise und den Ursachen auseinanderzusetzen, findet keine Entwicklung statt. Mit jedem "neuen" Partner auf den du dich einlässt, folgst du demselben

Beziehungsmuster, mit jedem "neuen" Partner fängst du wieder bei null an. Du wechselst möglicherweise die Seite, warst du beispielsweise in der letzten Beziehung vereinnahmend, bist du jetzt ablehnend aber du wirst deinem gestörten Bindungsmuster Schritt für Schritt folgen.

Die Ursache für eine Beziehungskrise ist das Symbiosetrauma des einzelnen und jeder muss sein eigenes Trauma aufarbeiten. In einer Partnerschaft hast du den Vorteil ständig mit deinem Spiegelbild und der Repräsentation deiner Mutter konfrontiert zu sein. Du kannst dich mit deinem Partner austauschen und in einer Paartherapie schnell zu deinen Themen vordringen, sie reflektieren und lösen.

In einer Partnerschaft ist es unmöglich eine Beziehungskrise im Alleingang zu lösen, du kannst dich dem Strudel der symbiotischen Verstrickung nicht gänzlich entziehen und musst dich deshalb ständig aufs Neue entscheiden, ob du die Ursachen der Beziehungskrise aufarbeiten oder den partnerschaftlichen Frieden erhalten willst. Wenn du alleine an deiner Prägung und deinem Symbiosetrauma arbeitest und dein Partner eine Veränderung ablehnt entfernt ihr euch, mit jedem Entwicklungsschritt den du machst, ein Stückchen mehr. In dieser Situation ist eine Trennung oft die einzige Lösung.

Obwohl die Ursache für eine Beziehungskrise das Symbiosetrauma des Einzelnen ist, kann die Krise in einer Partnerschaft nur von beiden gemeinsam bewältigt werden. Leider kommt es sehr häufig vor, dass einer die Auseinandersetzung mit der Krise blockiert und versucht sich mit oberflächlichen Schuldzuweisungen aus der Affäre zu ziehen. Wenn du beginnst, das zu reflektieren und erkennst, dass es nicht um Schuld sondern um Verantwortung geht, bist du auf dem richtigen Weg zur Lösung.