




Verschiedene
Muster passen
nicht unbedingt
zusammen.
Man kann sie
aber ein biss-
chen verändern,
sodass sie nicht
mehr so doll im
Auge wehtun



Ein neues Muster für die Liebe!

Unser Gehirn beeinflusst die Liebe viel stärker, als wir denken. Weil es schon in der Kindheit aus Erfahrungen Muster bastelt, die es später automatisch abrufft. Zum Glück lässt sich das ändern. Die Neuro-Paartherapie der Psychologin Christine Geschke kann dabei helfen

Interview Silvia Feist

Frau Geschke, Sie arbeiten in der Paartherapie mit einem neurobiologischen Ansatz. Was erwartet Paare da?

Natürlich zielt auch meine Therapie auf ein gegenseitiges Verstehen ab. Aber im Gegensatz zur klassischen Paartherapie, die auf psychologische Phänomene fokussiert ist, verfolge ich einen neurobiologischen Ansatz. Ich schaue, welche wesentlichen Erfahrungen hat jemand in der Kindheit im Hinblick auf Beziehung gemacht? Wie ist die elterliche Beziehung erlebt worden? Welche Stellung hatte man in der Familie? Das sind wesentliche Erfahrungen, die unser ▶

Hirn sozusagen auswendig lernt. Sie sind dann fest in unserem Cortex repräsentiert. Und weil das Hirn stark mit diesen Erfahrungen verdrahtet ist, möchte es später das, was es gut kann, immer wieder abrufen.

Das heißt, unser Gehirn aktiviert vertraute Muster?

Ja, selbst wenn diese Streit beinhalten oder dysfunktional sind. Das Hirn guckt nicht so sehr darauf, ob ich mich mit etwas wohlfühle, sondern es ruft der Einfachheit halber ab, was es gut kann.

Wie entschlüsseln Sie diese Muster?

Ich schaue zunächst bei beiden, was ist das denn, was sie gut können, und wie spielt das zusammen? Erst wenn sich ein Bewusstsein dafür entwickelt, wie man sich verhält, kann eine Distanz dazu entstehen, die dabei hilft, dass die Erfahrungen nichts mehr unkontrolliert mit einem machen. Plötzlich sieht man: Ach, jetzt verhalte ich mich genau so, wie es damals war. Und diese Distanz zum eigenen erlernten Verhalten ermöglicht den nächsten Schritt: gemeinsam eine neue Beziehungskultur zu beschließen. Was möchten wir beibehalten, was nicht? Was tut uns gut, was nicht? Das studiert man dann ein, bis die neue gemeinsam beschlossene Kultur sitzt.

Wenn zwei sich ineinander verlieben, sind sie ja meist erst mal glücklich. Bei den Fallgeschichten in Ihrem Buch „Alles auf neu“ (siehe Seite 122) hatte ich den Eindruck, als hätten sich die Paare nach den Schwierigkeiten ausgesucht, die zusammenpassen, obwohl sie am Anfang noch gar nichts davon wissen konnten. Ein Zufall?

Das habe ich mich auch gefragt. Tatsächlich entdecke ich bei Paaren in der Regel eine Art Schlüssel-Schloss-Prinzip. Offensichtlich passiert das nicht zu-

Das Gehirn merkt sich, was für uns persönlich bedeutsam ist. Deshalb leben Paare immer mit zwei Wirklichkeiten

fällig, sondern die Leute suchen sich zielsicher unter diesem Aspekt aus.

Ist das Intuition? Instinkt?

Der Instinkt oder die Intuition spielt eine große Rolle. Aus den spärlichen Informationen, die man am Anfang hat, rechnet man auf das große Ganze hoch. Und das macht man mit Intuition. Es gab einen Versuch, bei dem die Kompetenz eines Professors bewertet werden sollte. Einige Studenten haben seinen Unterricht ein halbes Jahr bewertet. Dann gibt es welche, denen wurde ein Videomitschnitt über zwei Wochen gezeigt, die dritte Gruppe hat eine Stunde des Mitschnitts gesehen, ohne Ton. Und alle sind zum selben Ergebnis gekommen. Man kann aus einem kleinen Ausschnitt hochrechnen. Das ist bei der Partnerwahl ganz ähnlich.

Wenn sich alte Muster umlernen lassen, kann ich sie nicht direkt vermeiden?

Ich beobachte, dass Menschen im Allgemeinen ihre Muster eher wiederholen. Aber ich habe hier auch manchmal Leute sitzen, die sagen: „So, wie meine Eltern das gemacht haben, ist das nichts für mich.“ Sie denken dann oft, indem sie das Gegenteil tun, sind sie aus der Wiederholungsfalle befreit. Meine Erfahrung ist aber, dass eine andere Form des Zwangs entsteht, eine Art Vermeidungszwang.

Haben Sie ein Beispiel?

Es gab den Fall eines Mannes, der mit Geschwistern, Cousins und Cousinen in einem Dorf aufgewachsen ist. Die Nähe hat er auch als Enge und Kontrolle empfunden. Im Gegensatz zu den anderen, die dort blieben und Familien gründeten, zog er zum Studieren in die Stadt und führte ein „cooles“ Leben mit einer gleichgesinnten Frau. Doch als sie Kinder wollte, wollte er das auf keinen Fall. Es war ihm gelungen, sein ganzes Leben anders zu gestalten, aber an dem Punkt hing er in der Vermeidungsfalle. Mit der Zeit hat er erkannt, dass eigene Kinder zu bekommen, nicht bedeuteten muss, dass man die alten, unliebsamen Erfahrungen wiederholt.

Vermeidung kann also unfrei machen?

Ja. Am besten ist es, sich sowohl von der Wiederholung des inneren Programms zu emanzipieren als auch von der Vermeidung. Erst dann kommt man in einen selbstbestimmten Bereich, in dem man frei entscheiden kann, was man will.

Paare sind ja oft in noch etwas ganz anderem gefangen: Beide beharren auf ihrer Wirklichkeit.

Stimmt, es ist in aller Regel so, dass hier zwei Geschichten vorgetragen werden, und das führt oft dazu, dass Paare in einen erbitterten Streit um das Recht auf die eigene Geschichte geraten.

Wie vermitteln Sie da?

Ich erkläre, wie das Gehirn zu seiner Geschichte kommt: nämlich, indem es selektiv wahrnimmt. Auch in der Partnerschaft. Der eine merkt sich die einen Details und strickt sich daraus seine Wirklichkeit, der andere merkt sich das, was für ihn bedeutsam ist. Es geht darum, dass ein Verständnis für die Geschichte

Neue Denk- und Beziehungsmuster kann man lernen wie eine Fremdsprache

des anderen entsteht. Dafür, dass er sich etwas anderes gemerkt hat: Dinge, die für ihn wichtig waren, die ihn gekränkt haben, die ihm ins Auge gesprungen sind. Wenn ich das begreife, kann ich aufhören auf meine Sicht zu pochen.

Und was passiert dann mit meiner Wirklichkeit?


Es geht ja nicht nur darum, die zwei Wirklichkeiten des geteilten Alltags zu erkennen, sondern darum, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass unsere Haltungen aus vielen, vielen Erfahrungen entstehen. Haltungen oder unser Verhalten sind etwas Gewachsenes und deshalb relativ unflexibel. Weshalb ich den anderen nicht ohne Weiteres überzeugen kann, es doch einfach so zu machen wie ich.

Gibt es denn Flexibilisierungsmaßnahmen, um diese jahrzehntealten Muster aktiv zu verändern?

Zunächst müssen wir erkennen, wann unser Gehirn auf Autopilot schaltet. Sonst ruft sich das Programm immer wieder von selbst ab. Was sind die ganz wesentlichen Erfahrungen, die mein Gehirn abgespeichert hat? Man wieder-

holt ja nicht alles. Wenn man diese Muster identifiziert hat, geht es darum, zu bestimmen, was möchte ich stattdessen haben? Und danach üben Sie das neue Verhalten wie eine Fremdsprache. Je mehr Sie üben, desto mehr gewinnt das neue Verhalten an Bedeutung. Wenn es in Fleisch und Blut übergegangen ist, bevorzugt das Gehirn das neue Denk- und Beziehungsmuster.

Die Neuropaartherapie ist ein Ansatz, den Sie entwickelt haben. Nicht jeder, der sich davon angesprochen fühlt, kann zu Ihnen kommen. Kann man den eigenen Denkmustern auch allein auf die Spur zu kommen?

Tatsächlich ist eine professionelle Anleitung sinnvoll. Aber Sie können auch selbst anfangen: Wie habe ich meine Eltern erlebt? Was fällt mir an meiner Familie auf? Machen Sie sich Notizen. Lassen Sie sich Zeit, und widerstehen Sie Deutungen. Erst mal sammeln: Was taucht noch auf? Was taucht nach einer Weile auf? Und dann gucken Sie mit etwas Abstand, welchen Eindruck habe ich von dem, was da steht? Diese inneren Bilder vergleichen Sie damit, wie Sie sich in Ihrer Beziehung verhalten, und fragen sich: Was ist mir wichtig? Welche Sehnsüchte habe ich? Das kann ein spannender Start sein – gerade auch mit dem Partner zusammen. 



CHRISTINE GESCHKE hat Psychologie und Neurologie studiert, mit dem Schwerpunkt Klinische Psychologie und Kognitive Neurowissenschaften. Sie verfolgt als Therapeutin in ihrer Hamburger Praxis einen Systemischen Ansatz. Durch ihre jahrelange Arbeit mit Paaren hat sie ihre eigene Therapieform entwickelt: die Neuro-Paartherapie. Dabei legt sie ein besonderes Augenmerk auf die Herkunftsgeschichte ihrer Klienten, um zu identifizieren, welche Denkstrukturen von klein auf geprägt wurden. Geschke ist verheiratet und hat zwei Kinder.

Weitere Informationen:
psychologicum.de



WEITERLESEN

Buchtipps zum Thema finden Sie auf Seite 122