

# So verbunden wie verschieden

## Überlebensstrategien im Biotop der Beziehung

BERNHARD HUBACEK

Wir sind noch lange nicht damit durch. Aber einige Gewissheiten lassen sich nach zwei Jahren Pandemie schon festmachen. Zum einen erfahren mehr Menschen als jemals zuvor täglich, wie verbunden sie miteinander sind. Was der eine tut oder lässt, wirkt sich unmittelbar auf das Wohl des anderen aus. Dazu konfrontiert uns die Krise täglich mit der eigenen Zerbrechlichkeit und Verwundbarkeit. Dabei müssen wir uns nicht nur vor äußeren Gefahren in Acht nehmen, sondern vor allem auch vor den inneren Schatten auf der Hut sein. Freundschaftliche Beziehungen, Familien oder Lebensgemeinschaften erscheinen unersetzbar, aber wir müssen in Zeiten wie diesen besonders

gut auf sie aufpassen. Beziehungen sind fragile Ökosysteme.

### Einsam und zerbrechlich

Wie zerbrechlich wir doch sind! Der Song *Fragile* von Sting transportiert das Lebensgefühl der 20er Jahre: Alles ist unüberschaubar und sehr komplex geworden. So manche Beziehung erweist sich in Zeiten von Klima- und Pandemiekrise als zu wenig stressresistent. Macht gerade eine erschöpfte Generation kollektiv schlapp?

Wer seinen Geist in differenzierter Selbstwahrnehmung zu üben gewohnt ist oder Halt auch in sich selbst finden kann, tut sich beim Krisenmanagement leichter. So wie man einen Marathon nur mit Hirn



erfolgreich laufen kann, brauchen Beziehungsmenschen der Home Office-Generation vor allem einen entspannten Umgang mit ihren persönlichen Idealen und Ansprüchen. Die Grenzen der eigenen Belastbarkeit, körperlich wie emotional, wollen Mal für Mal aufs Neue erkannt, angenommen und verstanden werden, selbst wenn sie auf etwas Kränkendes hinauslaufen: dass ich nämlich mitnichten so toll bin, wie ich gerne wäre. Und oft auch nicht die Person bin, die mein Gegenüber gerade gerne vor sich sehen würde. Und diese:r Partner:in ist überdies auch noch weit mehr als das, was ich gerade gezeigt bekomme, aus welchen Gründen immer.

In der Beziehungsdynamik unter Lie-

benden ist die Gratwanderung zwischen der Sehnsucht nach Hingabe und dem Bedürfnis nach autonomer Selbst-Entwicklung eine tägliche, anspruchsvolle Herausforderung – wenn man sonst keine Probleme hat.

### So verbunden wie verschieden

In der Psychotherapie begleite ich gerne Paare in ihrem zähen Ringen, wie viel Verschiedenheit im verhandelten Beziehungsrahmen ausgehalten werden kann, wie viel Differenz und Reibung ertragen werden kann, ohne dass die beglückenden Momente des Gleichklangs und der Verbundenheit aufs Spiel gesetzt werden müssen.

Das kann ganz schön anstrengend sein.

Aber lohnend! Der Gewinn für die Mühe einer solch permanenten, freundlichen Zustimmung ist in Form von mehr verfügbarer, frei gelegter Lebendigkeit klar ersichtlich. Tut man sich das nicht an, hat man zwar mehr Ruhe, zahlt dafür aber einen bitteren Preis: Partieller Rückzug einer Partnerseite wird dann beklagt, meist verbunden mit sozial kompatibler Beziehungsflucht, ungesunder Anpassung oder schleichender Vereinsamung nebeneinander. Die charakteristischen psychischen Grenzlinien verkörpern sich im eigenen Leib und sind wahrhaftig nicht immer angenehm zu spüren.

Wenn gefühlte Grenzen oft auch das (grandios überhöhte) Selbstbild beleidigen, können sie immerhin doch heilsame Einsichten auf den Weg bringen: Sorry, es stimmt leider. Nicht alles ist machbar. Die Grenzen des Möglichen und die Grenzen des Schaffbaren belauern einander wie eifersüchtige Geschwister. Die erwachsene Person vermittelt idealerweise verständnisvoll, und doch mit wacher Entschiedenheit, zwischen den inneren Streitparteien.

Viele fordern in diesen Tagen wütend auf der Straße ihr altes Leben zurück: „Gebt mir meine Ablenkungsmöglichkeiten wieder“, ist oft der Subtext hinter den Klagen über verordnete Freiheitseinschränkungen. Aber mehr denn je müssen Beziehungspartner:innen ihr So-Sein anerkennen und mit den Umständen ihres Milieus klarkommen. Wir wissen: Nur wo Verständnis und Einsicht sind, kann Aussöhnung mit dem Vergangenen gelingen. Wer sich seiner selbst nicht bewusst ist, bleibt ewig ein:e Fremde:r im eigenen Land.

### Dschungel oder Wüste – in welchem Beziehungsbiotop wir leben

In dem von mir entwickelten Ansatz der „Achtsamkeitsbasierten Paartherapie“ lade ich gerne dazu ein, nachfolgende Biotop-Übung© miteinander zu versuchen. Man kontempliert dabei für ein paar Minuten in Stille über verschiedene Fragen und macht sich im Anschluss dazu seine handschriftlichen Notizen.

Der Nutzen des therapeutischen Schreibens darf bei aufmerksamen Schreib-RÄUME-Leser:innen ja als bekannt vorausgesetzt werden. Durch das Niederschreiben werden Gedanken oder Gefühle aufgewertet, eine neue Wichtigkeit kann auf diese Weise Platz ergreifen. Das konkrete Beschreiben der Dinge ist hilfreich für die Entwirrung diffuser Umstände. So entsteht in wohlthuender Weise ein innerer Abstand im Kopf, der destruktives Kreisdenken aufzulösen vermag. Es ist dies notabene derselbe therapeutische Effekt, den wir von Achtsamkeitstrainings und Einsichtsmeditation kennen.

### Die Biotop-Übung zur Erforschung des partnerschaftlichen Lebensraumes

In der folgenden Übung widmet man sich in Ruhe den inneren Impulsen, die von den verschiedenen Fragen hervorgerufen werden. Zur Einstimmung werden folgende Fragen betrachtet:

- Wie ist der Lebensraum ausgestaltet, den (wir als) Liebende aktuell gemeinsam bewohnen? Welche Vegetation und welches Klima schaffen wir in unserer Sphäre?

- Und wenn wir beide einen Lebensraum schon länger miteinander nützen: Welche Änderungen in der Atmosphäre können wir im Lauf der Zeit feststellen? Wiederholen sich etwa eruptive Ausbrüche, regelmäßige Überschwemmungen oder Dürreperioden? Gibt es Hinweise, die auf eine schleichende Saharisierung der Beziehung hindeuten? Welche Oasen zur Erfrischung sind uns als Partner:innen bekannt?

Wie für große Ökosysteme stellt der ignorierte Klimawandel auch für Beziehungsbiotope, die Menschen miteinander beatmen, eine enorme Gefahr dar. Die Übung wirkt deshalb gut, weil sie Bewusstheit schafft, wo oft Unbewusstheit herrscht.

- Wie sieht es aktuell im gemeinsamen Oikos, diesem zusammen geschaffenen Lebensraum, aus?
- Gleicht dieser mehr einer sanften Meeresbucht, einem kühlen Gebirgsbach oder gar einem stehenden Tümpel mit Seerosen?
- Leben wir hoch oben in den Bergen, jenseits der Baumgrenze und schauen von dort herab in die Mühen der Ebene?
- Haben wir miteinander einen gepflegten Park angelegt, mit klaren Strukturen und fein aufeinander abgestimmten Formen, oder einen Nutzgarten mit allerlei Unkraut und Wildwuchs?
- Leben wir also in einer emotionalen Wüste oder einem fruchtbaren Feuchtgebiet?
- Welche anderen Lebewesen besuchen unseren gemeinsam geschaffenen Raum?

- Was nährt diesen fein abgestimmten Organismus und was wissen wir über die natürlichen Feinde unserer Beziehung?

Es bietet sich an, die gewonnenen Einsichten mit dem Partner bzw. der Partnerin auszutauschen, am besten in einem vertieften, dialogischen Gespräch. Was Ökosysteme zum Überleben brauchen: Das gesunde Ökosystem besteht aus einem Stoffkreislauf und einem Energiefluss. Darin herrscht eine heilkräftige Produktivität. Das gesunde System ist zur Selbstregulation fähig.

Auch Beziehungen müssen produktiv sein. Wer sich nichts zu erzählen hat und wer nichts gemeinsam schafft oder teilt, langweilt sich früher oder später zu Tode.

### Die erotisierende Kraft des wesentlichen Gesprächs

Das dialogische Gespräch hat für Paare erwiesenermaßen eine belebende, erotisierende Kraft, die Knoten lösen und Missverständnisse aufklären helfen kann.

Für die Liebesbeziehung fühlt sich das gelungene Gespräch wie ein warmer Frühlingregen an. Eine großartige Erfahrung!

Miteinander zu reden ist immer eine prima Alternative. Wo dies nicht mehr möglich ist, fängt seelische oder körperliche Gewalt an. Gewalt hat keine Worte.

Auch bleibt die erotische Kraft in der Paarbeziehung eher erhalten, wenn beide Partner:innen nicht müde werden, für ihre Ideale miteinander zu kämpfen.

Wie schon an anderer Stelle gesagt wurde: Man darf nicht aufhören, sich gegenseitig Erneuerungsprozesse zuzumuten.



Das Leben lehrt: Beziehungssysteme sind meist dann zur Erneuerung fähig, wenn dialogische Begegnungen nicht stillgelegt werden.

So lange mit Leidenschaft darum gerungen wird, wer das letzte Wort haben soll, ist alles in Ordnung. Nur wer unauffällig neben seinem Partner oder seiner Partnerin verstummt, verdurstet oder erstickt irgendwann.

### Die Methode des dialogischen Gesprächs

Man ist zwar allgemein bereit, sich mit neuen Technologien, künstlicher Intelligenz und vielem mehr auseinanderzusetzen. Man erlernt auch schon mal Yoga, fernöstliche Kampfkünste oder übt sich in Achtsamkeit, wenn man sich davon Vorteile im Umgang mit Stress erhofft, aber wer will – echt jetzt – „Beziehungsarbeit“ leisten? Klingt das nicht furchtbar unsexy? Vielleicht. Es ist aber wahr, dass das eigene Verhalten heute die Samen für die gemeinsame Zukunft im Morgen legt und auch, dass die Ursachen für aktuelle Beziehungskämpfe im Unverständnis von gestern begründet sein können. Größtmögliche Freiheit bleibt das Ideal jeder Beziehung und auch jeder liberalen Gesellschaft. Jeder bewusste Kontakt vermag in uns etwas ein klein bisschen anders zu machen. Das Ergebnis von Beziehung ist immer offen. Können wir uns dem Ergebnis fügen?

### Die Kunst der Beziehungspflege

Als Menschen sind wir Beziehungswesen und als solche von Beziehungen abhängig. Statt Beziehungsarbeit spreche ich lieber von Beziehungspflege. Diese braucht es, wenn wir Beziehung als



entwicklungsfähigen Organismus begreifen. Da dürfen wir gerne gemeinsam voneinander lernen, immer neue Kompetenzen erwerben und Neues ausprobieren. Es hört nie auf.

Michael Lukas Moeller, deutscher Psychoanalytiker und Begründer der Methodik des „dialogischen Zwiegesprächs“ hat einmal sinngemäß gesagt, dass es für Paare hilfreich ist zu lernen, von der wechselseitigen Unkenntnis auszugehen, statt von der gleichen Wellenlänge: „Ich bin nicht du und weiß dich nicht.“ Sich vom anderen überraschen lassen, statt im Abtausch bekannter Argumente zu ermatten.

Paare können im entspannten Austausch unglaublich viel über ihr unbewusstes Zusammenspiel im Alltag in Erfahrung bringen – und Staunen lernen. Im „wesentlichen“ Gespräch betritt man einen kultivierteren Beziehungsraum, als wenn zwei ausschließlich auf ihre Autonomie bedachte Individuen ihre (Macht-)Verhältnisse ständig neu verhandeln. Das tut dem Beziehungsklima gut. Einmal nicht über etwas diskutieren müssen, sondern bloß von sich zu erzählen. That's it, wie erholsam.

In einer Liebesbeziehung gibt es kein größeres Geschenk, als verstanden zu werden. Tiefes Verständnis lässt sich aber nicht formelhaft errechnen und auch nicht hart erarbeiten. Es ergießt sich eher unerwartet über Menschen, die füreinander offen sind.

### Wie geht's euch? – Den Umständen entsprechend!

Das gilt für alle wesentlichen Beziehungsformen, natürlich auch für Freundschaften, wie in jener WhatsApp-Gruppe unter alten Schulfreunden, wo sich im März 2020, also mitten in Lockdown 1 der allgegen-

wärtigen Pandemie, erinnerlich folgender Austausch entsponnen hat:

**Franziska:** Hallo, Ihr Lieben, kann zwar den Link von Otto nicht öffnen, hab mich aber trotzdem über die letzten News von euch gefreut. Sitze einsam zu Hause, mein Sohn hat mich mit Einkäufen versorgt. Ist sehr besorgt um mich. Mit 64 und Asthma kriegt man im Spital nur mehr die Gangbetten, hat er gemeint. Hoffe, es geht euch gut – also den Umständen entsprechend!

**Paula:** Ich sitze täglich acht Stunden vorm Kastl, fad wird mir nicht. Von meinen Schülern kommen täglich mindestens 50 Mails, die zu korrigieren sind. Die Kinder, die in der Schule zu betreuen sind, sind derzeit unglaublich anhänglich und bedürftig. Ich bin urlaubsreif ...

**Joe:** Immerhin hören wir jetzt wieder mehr voneinander. Finde ich sehr fein. Hoffentlich steckt keiner von euch in Quarantäne! @Paula: Verstehe dich total, meins ist Homeoffice auch nicht. Hoffe auf ein Wiedersehen im Sommer, wenn der Spuk hoffentlich vorbei ist.

**Tina:** Ich war diesen März gar nicht in Wien, bin also der Sperre gerade noch entkommen. In meinem Job kann man ja viel übers Telefon oder Skype machen, muss da noch die richtige Mischung finden zwischen Selbstschutz und drohender Selbstisolation. In Hamburg spricht man nicht von Aus-

gangssperre, sondern von Kontaktsperre. Die Stimmung ist allgemein gedrückt, keiner weiß genau wie weiter, aber das ist ja bei euch in Wien auch nicht anders. Ich hab viel Kontakt zu meiner Family, wir schicken uns lustige YouTube-Filmchen hin und her. Das baut auf. Freue mich schon auf ein gesundes Wiedersehen, wann auch immer, aber sobald wie möglich.

**Gert:** Mir tut die Zeit ganz gut. Fast erfrischend, sich die Welt mal in der Hauptsache vom 6. Stock aus anzusehen.

**Michael:** Wünsche euch allen frohe Ostern, ruhige Feiertage braucht man sich ja in diesen Tagen nicht extra wünschen, die haben wir ohnehin zur Genüge. Hoffentlich könnt ihr trotz der Einschränkungen den herrlichen Frühling ein bisschen genießen.

**Bernd @Tina:** Schicke dir, liebe Tina und uns allen einen Song von Udo Lindenberg, der passt nicht nur nach Hamburg, sondern auch in die Zeit. Den Refrain hab ich ständig im Ohr: „Ich trag dich durch die schweren Zeiten ... Wo hinter all den schwarzen Wolken wieder gute Zeiten warten.“

**Tina@Bernd:** Danke, lieber Bernd, der Song tut so gut ... Man muss ihn aber wirklich lauuut hören und mitgrölen ...

**Bernd@Tina:** Ja genau!! Wir verstehen uns gerade. Sehr schön.

Wer sein Erleben mit anderen teilt, bleibt in Verbindung. Und das zählt.

© Ingrid Hubacek-Stemmo



*Bernhard Hubacek, 67 Jahre alt, lebt und arbeitet mit seiner Frau Ingrid als Psychotherapeut in Wien. Sieht sich mit drei erwachsenen Kindern und sechs Enkelkindern als „lebensgeschichtlicher Patchworkexperte“. Motto: Glück ist keine Glückssache. Gründung SATI – Institut für Achtsamkeit, langjährige Vortrags- und Seminartätigkeit zu Fragen der Einbeziehung buddhistischer Weisheitslehren in die westliche Psychologie, Entwicklung von praxistauglichen Achtsamkeitskonzepten für Paare und Organisationen. Mehr auf [sati-institut.at](http://sati-institut.at)*



## ILLUSTRATORIN DIESER AUSGABE DIANA MEIER-SORIAT

SchreibRÄUME-Redakteurin Birgit Schreiber stellte Diana Meier-Soriat folgende drei Fragen:

Birgit: Liebe Diana, gehört der Zeichen- oder der Schreibstift für dich zur Ausstattung für die sprichwörtliche einsame Insel?

Diana: Ich denke mit dem Stift, sowohl in Text als auch in Bildern. Einen Stift dabeizuhaben, ist die einfachste Art und Weise, stets kreativ zu sein, Gedanken fließen lassen, Erinnerungen in Bildern festhalten. Wer schreibt (oder zeichnet) bleibt, sage ich immer. Also genügt ein Stift, obwohl ich gern ein paar Farben dabei hätte. ;)

Was bedeutet das Schreiben dir?

Schreiben hilft mir einerseits zur Selbstorganisation – als wäre es mein externes Gehirn – wie auch zur Auseinandersetzung mit mir selbst und zur Reflexion. Regelmäßiges Schreiben übersetzt meine Gedanken in etwas Bleibendes. Und ist wie eine direkte Verbindung von meinem Kopf in die Hand. Es ist erstaunlich, wie der Schreibfluss mir hilft, mich zu sortieren, zu reflektieren und eben auch zu organisieren.

Und wie setzt du deine Zeichnungen ein?

Mit illustrierten Journals lasse ich die Tage Revue passieren, kombiniere Bild mit Text, das ist für mich die schönste Art der Erinnerung, aber auch Rückschau, um Dankbarkeit zu zeigen und mich mit meinem Tag auseinanderzusetzen. Diese Kombinationen aus Wort und Bild verstärken sich gegenseitig und die Verankerung dessen, was ich geschaffen oder reflektiert habe, ist noch tiefer. Vor allem befinde ich mich in diesem Moment immer im Hier und Jetzt, das tut sehr gut und erdet.

Mehr über Diana Meier-Soriat  
auf ihrer Website  
[sketchnotes-by-diana.com/](http://sketchnotes-by-diana.com/)