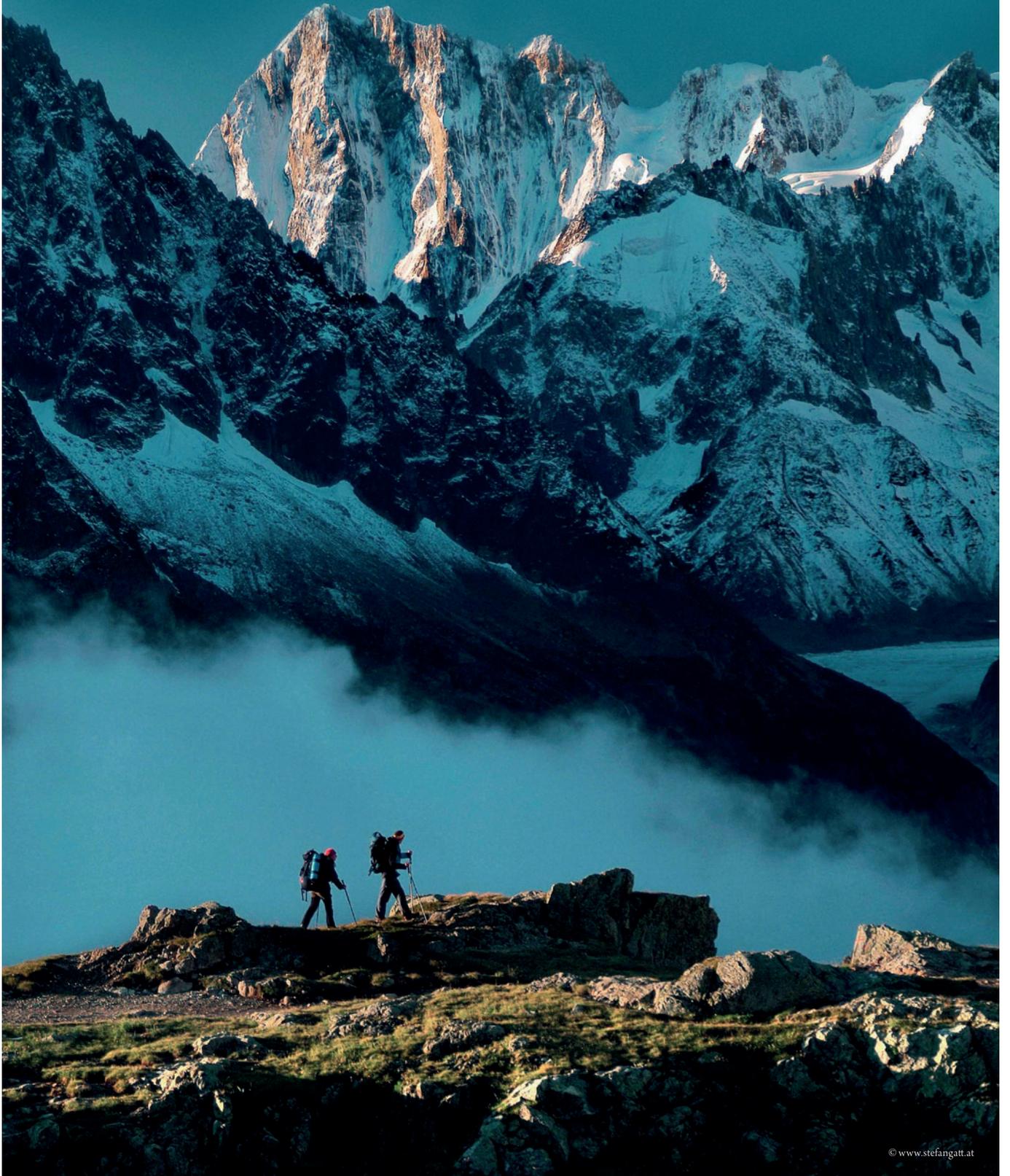


”

Und nun beginnt man damit, die andere Person  
(bewusst oder unbewusst) dafür verantwortlich zu machen,  
dass man die eigene Lebendigkeit nicht lebt.



© www.stefangatt.at

# ZEIT FÜR EIN ABENTEUER MIT DEINER LIEBSTEN PERSON?!

TEXT ELISABETH GATT-IRO UND STEFAN GATT

Beziehungen brauchen einerseits Sicherheit und andererseits gemeinsame Erlebnisse, die außerhalb des Alltages liegen, um dauerhaft lebendig zu bleiben ...

Abenteuer brauchen die Bereitschaft, sich überraschen zu lassen, sowie die Freude an Situationen, die nicht alltäglich, sondern ungewöhnlich, seltsam oder auch aufregend sein können.

## Domestizierungseffekt

In viele Beziehungen schleicht sich mit der Zeit der Alltag ein. Das meiste ist selbstverständlich und wird nicht mehr bewusst wahrgenommen. Die bekannten Abläufe und Gewohnheiten lassen uns sicher fühlen. Es ist schön, wenn man sich auf die liebste Person verlassen kann, es eine Arbeitsteilung gibt, die für beide passend ist, und das Paar miteinander ein gutes Team bildet. Eine Schattenseite, die dabei jedoch auftreten kann, ist ein Thema, das wir als „Domestizierungseffekt“ bezeichnen.

Die Imago Theorie zeigt uns, dass sich das Paar zu Beginn der Beziehung oftmals in einer gemeinsamen Wachstumsphase befindet. Die Verliebtheitshormone beflügeln uns so sehr, dass wir mit Leichtigkeit Neues ausprobieren und dabei über uns selbst hinauswachsen. Im Laufe der Zeit jedoch beginnen viele Paare, sich im Machtkampf auf einen „kleinsten gemeinsamen Nenner“ zu einigen.

Das Paar hat sich gut in der Komfortzone eingerichtet und verlässt diese nur noch selten. Bestimmte Themen werden nicht mehr angeschnitten, weil es unangenehm ist, darüber zu sprechen. Beide gehen den unbewussten Pakt ein, einander nicht mehr mit bestimmten Wünschen oder Verhaltensweisen zu konfrontieren, weil es so einfach, bequem und auch bekannt ist.

## Das „Verlorene Selbst“

Joyce Buckner, eine amerikanische Imago Therapeutin und ehemalige Mastertraine-

rin, beschreibt dies in ihrem Paper über das „Verlorene Selbst“ sinngemäß so: Durch die Sozialisation werden in der eigenen Kindheit der Gebrauch oder der Zugang zu manchen Basisfunktionen (Sein, Denken, Fühlen, Empfinden, Bewegen) als zu gefährlich erlebt und daher unterdrückt. Diese Unterdrückung entsteht durch internalisierte elterliche Botschaften über „unpassendes“ Verhalten (z.B.: „Weine nicht schon wieder!“, „Bewege dich nicht so aufreizend!“, „Denk nicht so viel, komm ins Tun!“). Als Erwachsene/r fühlt man sich dann zu einem Partner/einer Partnerin hingezogen, der oder die Zugang zu genau jenen Funktionen hat, die bei einem/einer selbst unterdrückt sind und umgekehrt. Das Paar erlebt so zu Beginn der Beziehung durch das Mitempfinden der Lebendigkeit des/der Anderen die ersehnte Ganzheit. Bald jedoch will die Vitalität des Partners/der Partnerin auf dem Gebiet, das man selbst unter Verschluss hält, die eigene unterdrückte Funktion zum Leben erwecken.

Diese „Verführung“, eine verlorene, „gefährliche“ Funktion wiederzugewinnen, erschreckt (auf einer unbewussten Ebene) dermaßen, dass man versucht, den Partner/die Partnerin dazu zu bringen, ebenfalls aufzuhören, seiner Lebendigkeit Ausdruck zu verleihen. Der „Domestizierungseffekt“ tritt ein.

Und nun beginnt man damit, die andere Person (bewusst oder unbewusst) dafür verantwortlich zu machen, dass man die eigene Lebendigkeit nicht lebt. Man bleibt in einer Opferrolle, was zu Machtkampf und Verengung führt. (Vgl. Vergleichstabelle Buckner) Ein Weg, der aus diesem Machtkampf hinausführen kann, ist der Imago Dialog, um den Zwischenraum zu klären und destruktive Beziehungsdynamiken bewusst zu machen. Dazu können folgende Satzanfänge hilfreich sein, die zuerst in Selbstreflexion erarbeitet und dann mittels Imago Dialog ausgetauscht werden können:

- Bereiche meines Lebens/meiner Beziehung, in welchen ich mich domestiziert fühle, sind ...
- Woran mich das in meiner Kindheit erinnert, ist ...
- Wenn ich ehrlich zu mir bin – wo und wie ich versuche, dich als meine/n Partner\*in zu domestizieren, ist ...
- Aspekte, die mich an deiner Lebendigkeit stark herausfordern, sind ...
- Und wie ich dagegen angehe, ist ...
- Was mir daran Angst macht, ist ...
- Wozu ich aufgefordert bin zu wachsen, wenn ich dich nicht mehr domestiziere, ist ...
- Was ich dadurch gewinnen kann, ist ...

Eine zusätzliche Möglichkeit für mehr Lebendigkeit in der Beziehung – und damit dem „verlorenen Selbst“ auf die Spur zu kommen – ist die bewusste Entscheidung für gemeinsame Abenteuer.

## Der eigenen Sehnsucht ins Abenteuer folgen

Um zu erkennen, welche Abenteuer ins eigene Leben eingeladen werden wollen, braucht es die Begegnung mit der eigenen Sehnsucht. Diese ist ein Gefühl des Herzens und macht uns offen und verletzlich. Daher halten viele Personen ihre Sehnsucht unter Verschluss, weil sie Angst davor haben, diesem Gefühl nachzuspüren und dadurch zu erkennen, was ihnen in ihrem Leben oder in ihrer Beziehung fehlt. Möglichkeiten, damit in Verbindung zu kommen, wären z.B. eine bestimmte Musik zu hören oder sich durch Filme, Gedichte und Literatur inspirieren zu lassen. Für die Selbstreflexion können folgende Satzanfänge hilfreich sein:

- Das Gefühl Sehnsucht fühlt sich für mich an wie ...
- Das letzte Mal Sehnsucht gespürt habe ich, als...
- In welchem Zusammenhang es spürbar war, ist ...
- Wie ich damit umgehe, wenn ich meine Sehnsucht spüre, ist...
- Ich zeige meine Sehnsucht meine/r Partner\*in, indem ich...
- Es fällt mir schwer, sie dir zu zeigen, wenn ...
- Und was ich brauche, damit ich sie dir zeigen kann, ist ...
- Wonach ich mich in unserer Beziehung sehne, ist ...
- Wonach ich mich in meinem Leben sehne, ist ...

Durch das Spüren der eigenen Sehnsucht kommen wir dem Thema „Abenteurer“ immer mehr auf die Spur. Wenn wir etwas Neues miteinander unternehmen, vertieft sich unsere Verbindung, wir können einander mit neuen Augen in einer unbekanntem Situation wahrnehmen, und wir unterbrechen die Routine des Gewohnten. Dadurch entsteht Leichtigkeit in der Beziehung. Wir verlassen dazu die alltägliche Komfortzone und begehen uns in ein Abenteuerfeld.

Was wir dabei so spannend finden, ist, dass (fast) alles ein Abenteuer sein kann! Es gibt für jedes Paar große und kleine davon, und jedes Paar bestimmt selbst, was es erleben möchte. Es hängt nämlich von unserer inneren Haltung, unserer Offenheit und Bereitschaft ab, ob wir im Hier und Jetzt der Welt mit unserem Forschungsgeist begegnen möchten. Frei nach Albert Einstein: „Du kannst die Welt so betrachten, dass alles oder nichts ein Wunder ist.“

Aus unserer Sicht und Erfahrung ist es wirklich wichtig, dass ein Paar lernt, die eigenen Sehnsüchte, Abenteuer und damit die Lebendigkeit in seine Beziehung zu integrieren, weil sich sonst die Lebensenergie einen anderen Weg sucht.

### Dopamin und neue Bilder

Ein positiver physiologisch-emotionaler Effekt von gut geplanten Abenteuern ist, dass der leichte Kontrollverlust als angenehm empfunden wird und das Gehirn das Glück

und Freude-Hormon Dopamin gleich zu Beginn ausschüttet. Diese und andere Forschungsergebnisse zum Themenbereich Abenteuer werden von John Ratey im Buch „Zivilisationskrank“ beschrieben.

Wenn wir gemeinsam alte Bahnen verlassen und etwas Neues ausprobieren, erleben wir ein Abenteuer. Z.B.: Früher aufstehen und den Sonnenaufgang betrachten, am Abend nicht wie gewohnt vor dem Fernseher einschlafen, sondern noch einen nächtlichen Spaziergang unternehmen, draußen schlafen – auf dem Balkon oder im Garten –, eine gemeinsame Reise unternehmen oder sich für die nächste sexuelle Begegnung etwas Besonderes einfallen lassen, in einem Imago Dialog alte Bilder auf die Seite stellen und den Partner/die Partnerin aus einer neuen Perspektive kennenlernen... Wohin es führen wird, ist ungewiss - das ist das Schöne an Abenteuern! Folgende Reflexionsfragen können zur Vertiefung des Themas beitragen:

- Ein Abenteuer aus meinem/unserem Leben, an das ich mich gerne erinnere, ist ...
- Was daran so speziell für mich war, ist...
- Wie sich diese Erinnerung anfühlt, anspricht, schmeckt, anhört, ist...
- Wie ich mich selbst in „Abenteurerstimmung“ bringen kann, ist ...
- Ein Abenteuer, nachdem ich mich sehne, das ich gerne mit dir erleben möchte, ist ...

Wir wünschen viel Freude und Abenteuergeist bei der Erforschung eurer Sehnsüchte, der bewussten Entscheidung, aus der Komfort- in die Wachstumszone zu kommen und dabei, gemeinsam große und kleine Abenteuer zu genießen!

### Literaturhinweise:

**Hendrix H und LaKelly Hunt H (2009) *Soviel Liebe wie Du brauchst: der Wegbegleiter für eine erfüllte Beziehung*. Dörfles: Renate Götz**

**Ratey J und Manning R (2016) *Zivilisationskrank. Wie wir unsere biologische Natur mit dem modernen Leben versöhnen*. Köln: Bastei Lübbe**

**Buckner J: *Vergleichstabelle der fehlenden Anteile des Selbst*. Arbeitsblatt im *Clinical Training* von Schleifer H und Schleifer Y (2002/03). Reichenau an der Rax.**



### Mag<sup>a</sup> Elisabeth Gatt-Iro

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin, Coach, Imago Therapeutin und Imago Workshop Presenterin

### Mag. Dr. Stefan Gatt

Coach & Trainer für Team- und Führungskräfteentwicklung, Fotograf, Abenteurer, Imago Professional Facilitator und Imago Workshop Presenter

A-4020 Linz  
Tummelplatz 15  
T 0664 1449746 (EGI)  
T 0664 2105095 (SG)  
[www.challengeoflove.at](http://www.challengeoflove.at)

Seit 1998 sind Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt ein Paar und haben miteinander zwei wundervolle Töchter.

Wie alle Paare und Familien haben auch sie nicht nur viele Höhen durchlebt, sondern auch Tiefen. Sie haben erkannt, dass es wichtig ist, sich den Herausforderungen der Liebe jedes Mal aufs Neue zu stellen und entwickeln so ihr persönliches Potenzial und das ihrer Beziehung.

Seit 2008 arbeiten sie gemeinsam mit Paaren, die sie auf ihrer Abenteuerreise der Liebe unterstützen, und erleben diese Tätigkeit als große Bereicherung.

