TRIGGERALARM



WENN DIE LIEBE ALTE GESCHICHTEN WECKT!

Es beginnt oft ganz harmlos: Ein Blick, ein Tonfall, ein nicht zurückgeschicktes Emoji, und plötzlich ist da dieses vertraute Ziehen im Bauch. Eine Mischung aus Ärger, Enttäuschung und einem leisen Gefühl von „Schon wieder".

Was in Partnerschaften so alltäglich scheint, hat meist tiefere Wurzeln, als uns bewusst ist. Denn oft ist das, was uns am meisten nervt, nicht wirklich neu, sondern uralt. Wir haben lange gebraucht, um das zu verstehen.

TEXT **ISABELLA AUINGER-SCHNEIDER**
UND **MICHAEL SCHNEIDER**

Ich bin Michael.

Wenn ich heute auf meine Beziehung zu Isabella schaue, dann mit viel mehr Demut und Neugier, als ich das früher konnte. Lange dachte ich, Liebe müsse sich vor allem sicher und ruhig anfühlen. Harmonie war für mich ein Zeichen dafür, dass alles stimmt. Konflikte verunsicherten mich. Sie fühlten sich nach Liebesentzug an.

Als ich Isabella kennenlernte, spürte ich sofort diese besondere Nähe. Gleichzeitig war da eine alte und zu dem Zeitpunkt noch recht unbewusste Sehnsucht: gesehen zu werden, wichtig zu sein, wirklich gemeint zu sein. Ich wuchs in einem Umfeld auf, in dem meine Eltern stark gefordert waren. Sie waren oft müde, oft abwesend. Als Kind lernte ich, mich anzupassen und wenig Raum einzunehmen. Meine Hoffnung war: Wenn ich brav bin, besondere Leistungen bringe und dabei niemandem zur Last falle, werde ich gesehen und geliebt.

In unserer Beziehung merkte ich schnell, wie sensibel ich auf Rückzug reagierte. Wenn Isabella Abstand brauchte, zog sich in mir etwas zusammen. Ein alter Schmerz meldete sich: Ich bin nicht wichtig. Ich werde übersehen. In solchen Momenten reagierte ich, rückblickend, erheblich stärker, als es die Situation eigentlich verlangte, und verstand selbst nicht warum.

Der Imago Paarworkshop war für mich ein Wendepunkt. Ich lernte, dass meine Reaktionen weniger mit dem Hier und Jetzt zu tun hatten, sondern mit früheren Erfahrungen. Zum ersten Mal verstand ich: Meine Sehnsucht nach Nähe ist keine Schwäche, sondern die Stimme eines jüngeren Teils in mir, der Nähe und Verbindung braucht und gesehen werden will.

Ich bin Isabella.

Als ich Michael kennenlernte, war ich bereits Mutter von drei wunderbaren Söhnen. Ich hatte schon einige Beziehungen hinter mir. Ich dachte, ich wüsste, wie Beziehung funktioniert. Ich hatte viel erlebt, viel getragen, viel gelernt. Und ich war überzeugt: Jetzt bin ich reif genug für eine Liebe auf Augenhöhe.

Doch ich wurde eines Besseren belehrt. Denn schon bald tauchten Gefühle auf, die mir seltsam vertraut waren. Ich fühlte mich für alles verantwortlich, oftmals eingeengt, und auch ein Gefühl von „es ist nie genug" kam immer wieder zum Vorschein. In mir meldete sich ein alter Reflex: für mich sein, stark sein, funktionieren.

Meine Kindheit hat mich stark geprägt. Meine Mutter war liebevoll, aber selbst schwer belastet. Schon früh übernahm ich Verantwortung, emotional wie auch lebenspraktisch. Ich wurde die Kleine Starke, die tröstet, auffängt und durchhält. Nähe bedeutete für mich oft auch Überforderung.

In der Beziehung zu Michael zeigte sich dieses Muster deutlich. Seine Sehnsucht nach Nähe traf auf meinen Wunsch nach Autonomie. Wenn er mehr Verbindung suchte, zog ich mich innerlich und auch oft äußerlich zurück.

Durch die Imago Arbeit begann ich zu begreifen, dass meine Reaktionen nichts mit dem vermeintlich „klebrigen" Gegenüber zu tun hatten, sondern mit meinen alten Schutzmustern. Nach und nach konnte ich Michael und auch mir selbst mit mehr Mitgefühl begegnen.



In emotional aufgeladenen Situationen haben nur etwa zehn Prozent der Reaktion mit dem aktuellen Verhalten des Gegenübers zu tun. Die übrigen 90 Prozent entstehen aus früheren Erfahrungen, Prägungen und alten Verletzungen.

Wenn alte Muster Regie führen

Etwa anderthalb Jahre nach Beginn unserer Beziehung wurde uns immer deutlicher bewusst, wie sich unsere Konflikte wiederholten. Nicht nur die Situationen, sondern vor allem die Emotionen. Es war, als würde ein unsichtbares Drehbuch im Hintergrund laufen, von dem wir spürten, dass wir es nicht selbst schrieben, und doch spielten wir darin immer wieder dieselbe Rolle.

Der Workshop! Der Moment, in dem Veränderung begann

Wir beide, neugierig wie wir sind, wollten darüber mehr erfahren und beschlossen, an einem Imago Paarworkshop teilzunehmen. Ich, Isabella, erinnere mich noch gut: Ich ging mit skeptischem Blick hinein. „Wenn die hier anfangen mit Friede-Freude-Eierkuchen, bin ich weg", dachte ich. Ich, Michael, ging voller Hoffnung dorthin: „Endlich Frieden finden, endlich Harmonie!"

Doch statt oberflächlicher Harmonie erlebten wir etwas anderes: echte Begegnungen. Ich, Michael, lernte zuzuhören, ohne gleich zu kontern oder mich zu rechtfertigen. Ich, Isabella, lernte, dass Kommunikation nicht bedeutet, dem Gegenüber auszuweichen oder zu entsprechen, sondern dazubleiben und zuzuhören.

Ein zentrales Modell, das uns im Workshop begegnete, ist die 90/10-Regel. Die Imago Theorie nach Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt geht davon aus, dass Beziehungskonflikte weniger Ausdruck unlösbarer Probleme sind, sondern vielmehr Hinweise auf innere, oft unbewusste eigene Themen. In emotional aufgeladenen Situationen haben meist nur etwa zehn Prozent der aufkommenden Energie mit dem aktuellen Verhalten des Gegenübers zu tun. Die übrigen neunzig Prozent entstehen aus früheren Beziehungserfahrungen, Prägungen und alten Verletzungen, die in der Partnerschaft aktiviert werden. Der*die andere ist damit nicht die Ursache unseres Schmerzes, sondern „nur" dessen Auslöser.

Das mag zunächst zynisch klingen, eröffnete uns jedoch einen Raum der Selbstermächtigung und der Selbstwirksamkeit. Unsere Themen genauer zu betrachten und hinter den sichtbaren Symbolen nach ihren tiefer liegenden Zusammenhängen zu fragen, ermöglichte es uns beiden, Schritt für Schritt hinter den Vorhang zu blicken, bei uns selbst ebenso wie beim Gegenüber.

Der Blick hinter den Vorhang

Erst durch die Imago Arbeit begriffen wir, wie sehr unsere Geschichte in unsere Partnerschaft hinein spielte. Ich, Isabella, hatte eine Mutter, die selbst eine sehr traumatische Kindheit erlebt hatte. Sie war liebevoll und gleichzeitig extrem bedürftig. Schon als kleines Mädchen versuchte ich, sie aufzuheitern, sie zu stabilisieren, sie aus ihrer Traurigkeit zu holen.

Diese Prägung nahm ich unbewusst mit in meine Beziehungen als erwachsene Frau. Ich sehnte mich nach einem Partner, der stabil ist, der für sich sorgt, der glücklich ist, damit ich endlich nicht die Verantwortung tragen muss.

Ich, Michael, wuchs in einem Familiensystem auf, in dem ich meine Eltern als symbiotische Front erlebte. Sie waren von ihrem Lebensalltag stark gefordert, oft abwesend und emotional sehr erschöpft. Der kleine Michl sehnte sich nach Zuwendung, nach jemandem, der ihn sieht, ihn anlächelt und liebevoll auf den Schoß nimmt, nach einer Person, die ihn wahrnimmt und seinen Erlebnissen und Ausführungen folgt.

Und so trafen wir aufeinander - mit unseren Geschichten und unseren Sehnsüchten. Einerseits ergänzten wir uns perfekt, und gleichzeitig boten wir einander auch die perfekten Reibungspunkte. Ich, Isabella, wollte jemanden, der autonom und glücklich ist. Ich, Michael, wollte eine Person, die mit mir verbunden ist, die mich sieht und die emotional präsent ist. Zwei Herzen, beide voller Liebe, beide mit starken Schutzmustern versehen und mit einem großen alten Auftrag im Gepäck.

Triggeralarm im Alltag

Die Konflikte, die daraus entstanden, waren manchmal klein und manchmal auch sehr heftig. Ein unbedachtes Wort, ein Rückzug, ein Blick und schon aktivierte sich bei einem/einer von uns ein altes Gefühl.

Solche Momente sind wie der sinnbildliche Rote Knopf, der, wenn gedrückt, sofort etwas Altes zu Tage fördert und somit Alarm im eigenen System auslöst. Das Problem ist, dass es für uns meist so aussieht, als sei der Partner oder die Partnerin schuld an unserem Leid. In Wahrheit reagiert jedoch meist ein Teil in uns, der viel älter ist als die aktuelle Situation.

Im Imago Modell nennt man diese Teile „verwickelte Selbstanteile". Sie entstehen, wenn wir als Kinder lernen, uns zu schützen: durch Rückzug, Anpassung, Kontrolle oder Überleistung. Diese Muster halfen uns einst in unserer Ursprungsfamilie zu überleben, doch in der Liebe und in Beziehungen im Hier und Jetzt stehen sie uns sehr häufig im Weg.

Vom Gegeneinander z um Miteinander

Es mag wie „leicht gesagt" klingen, wo es doch oft so schwer ist, Konflikte auszuhalten.

In Anlehnung an das oft Max Frisch zugeschriebene Zitat zu Krisen als produktiven Zuständen lässt sich sagen: Konflikte sind produktive Zustände. Man muss ihnen nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.

Uns hat es geholfen, unsere Beziehung mehr als eine Reise zu sehen und Konflikte sowie Missverständnisse nicht als Störungen der Harmonie zu verurteilen, sondern als notwendige Entwicklungsprozesse zu begreifen. Wir haben gelernt, im Dialog zu bleiben, auch dann, wenn es unbequem wird.

Wie Hape Kerkeling in seinem Buch „Ich bin dann mal weg“ so treffend sagt (zitiert u. a. in dem wunderbaren Podcast Liebesdoppel von Sabine und Roland Bösel): „Liebe ist Arbeit, Arbeit, Arbeit!“

Das Herzstück der Beziehungsarbeit mit Imago ist der bewusste Dialog: Eine Person spricht, die andere hört zu, spiegelt das Gehörte, fasst es zusammen und hält den eigenen inneren Kommentar zurück. In der Imago Sprache sagen wir zu Letzterem: die eigenen Gedanken und Gefühle auf einen symbolischen „Parkplatz“ stellen. Dieser strukturierte Rahmen schafft Sicherheit und verhindert, dass Gespräche in Rechtfertigungen, Gegenangriffe oder Rückzug kippen. Der Dialog eröffnet damit einen Raum, in dem Verständnis, Nähe und echte Begegnung möglich werden.
Ein zentraler Bestandteil dieses Dialogs ist das Validieren. Es bildet den Abschluss eines Imago Dialogs und kann zugleich eines seiner wirkungsvollsten Elemente sein. Validieren bedeutet nicht, dem Gesagten zuzustimmen oder das Verhalten des*der anderen gutzuheißen. Vielmehr geht es darum, die innere Welt des Gegenübers gelten zu lassen: dein Erleben ergibt Sinn, vor dem Hintergrund deiner Geschichte, deiner Erfahrungen und deiner Gefühle kann ich es verstehen.

Diese Haltung verschiebt den Fokus weg vom Gegeneinander hin zum Miteinander. Der*die andere muss sich nicht mehr verteidigen, erklären oder beweisen, dass die eigene Sichtweise berechtigt ist. Stattdessen entsteht Raum für Verständnis und echten Kontakt. Für uns beide wurde dadurch spürbar, wie sehr Verbindung davon abhängt, dass das innere Erleben beim Gegenüber einen Platz hat. Validieren wirkt regulierend, entlastend und verbindend. Oft ist es der Moment, in dem Spannung nachlässt und Nähe wieder möglich wird – und dies nicht, weil alles geklärt ist, sondern weil wir einander begegnen.

Beziehung bedeutet Arbeit, manchmal auch Schmerz – und gleichzeitig ist sie ein Raum für Entwicklung. Wenn wir erkennen, dass unser*e Partner*in uns nicht feindlich gegenüber steht, sondern ein Spiegel für uns ist, kann etwas Neues beginnen. Dann übernehmen wir Verantwortung für uns selbst und unsere Geschichte, anstatt die Schuld im Außen zu suchen.

Der goldene Kern im Konflikt

Heute haben wir erkannt: In jedem Streit liegt ein Schatz verborgen. In jedem Trigger eine Botschaft. In jedem Schmerz ein Hinweis auf etwas in uns, das sich nach Heilung sehnt.

Dorthin zu schauen ist nicht leicht. Es braucht Mut, Demut und die Bereitschaft, Verantwortung für den eigenen Anteil zu übernehmen. Und doch lohnt es sich. Denn hinter der Wut verbirgt sich oft Trauer, hinter der Trauer möglicherweise eine Sehnsucht und hinter der Sehnsucht letztlich meist die Liebe. Wir zwei sind heute nicht „fertig“. Wir sind auf dem Weg.

Beziehung als Entwicklungsraum

Genauer gesagt haben wir uns vor einiger Zeit und mit weiterhin intensiver Arbeit an uns selbst und unserer Beziehung auf den Weg gemacht, Imago Paarworkshops anzubieten. Paaren mit all ihren Ängsten und Wünschen, ihrer Resignation und manchmal auch ihrer Skepsis zu begegnen, ist eine Herausforderung. Es ist aber auch ein Geschenk und erinnert uns immer wieder an uns selbst. Wir sind dankbar, dass wir mittlerweile auch Paaren sinnbildlich als Begleiter*innen zur Seite stehen dürfen, wenn sie sich auf die Reise machen, Beziehung nicht mehr als statische Wohneinheit oder Wunscherfüllungsort zu sehen, sondern beginnen, sie als einen Wachstumsraum zu begreifen.

Denn in Beziehungen werden alte Geschichten wach – damit wir die Chance haben, neue zu schreiben.

Literatur:

CHARF D (2018), Auch alte Wunden können heilen: Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen und wie wir uns davon lösen können. *München: Kösel*

HENDRIX H & LAKELLY-HUNT H (2021), So viel Liebe wie du brauchst: Der Wegbegleiter für eine erfüllte Beziehung. Überarbeitete und erweiterte Ausgabe. *Dörfles: Renate Götz*

VAN DER KOLK B (2015), Verkörperter Schrecken: Körper, Geist und Gehirn in der Heilung von Trauma. *Lichtenau: G. P. Probst*

SIEGEL D J (2015), Handbuch der Interpersonellen Neurobiologie. *München: Kösel*

KERKELING H (2006), Ich bin dann mal weg. *Reinbek bei Hamburg: Rowohlt*



Isabella Auinger-Schneider, MSc
Psychotherapeutin (Humanistische Therapie/Integrative Gestalttherapie), Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Facilitator) und Brainspotting, Imago Workshoppresenterin in Training

Michael Schneider
Psychotherapeut (Humanistische Therapie/Integrative Gestalttherapie in Ausbildung unter Supervision), Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Facilitator) und Brainspotting, Imago Workshoppresenter in Training

A-1120 Wien, Kirchfeldgasse 30/2
Tel. 0681 81762524 (Isabella)
Tel. 0664 9702929 (Michael)

auinger-schneider.at
schneider-michael.at

Isabella Auinger-Schneider und Michael Schneider sind seit 15 Jahren ein Paar und seit 2018 verheiratet. Die beiden sind in einer lebendigen Patchwork-Familie und haben zusammen sechs Kinder. Michael und Isabella verbindet eine tiefe persönliche und berufliche Auseinandersetzung mit Beziehung, Entwicklung und Kommunikation.
Isabella begleitet Paare und Einzelpersonen in Entwicklungs- und Beziehungsprozessen. Ihre Arbeit ist geprägt von einem besonderen Fokus auf Selbstreflexion, der Integration innerer Anteile und dem dialogischen Austausch. Zudem bringt sie Erfahrung aus ihrer Arbeit mit Gruppen ein. Michael arbeitet nach dem Motto „Alles Leben ist Beziehung“ mit Paaren und Einzelpersonen. Neben seiner therapeutischen Tätigkeit integriert er seine vielfältigen beruflichen Erfahrungen in seine Arbeit. Gemeinsam stehen sie für eine lebendige, praxisnahe sowie tiefgehende Beziehungskultur und freuen sich darüber, nun auch in Imago Paarworkshops miteinander Paare zu begleiten.