

# „Apokalyptische Reiter“

Die Paartherapeutin Claudia Wille über destruktive Dynamiken in Beziehungen und die Chancen, diese Kreisläufe durchbrechen zu können.

**profil:** Was sind die häufigsten Ursachen für zerstörerische Kreisläufe in Beziehungen?

**Wille:** Wenn ein Paar in der dritten Phase einer Beziehung, dem Machtkampf, stecken bleibt. Nach dem Verliebtsein und der darauffolgenden Enttäuschung, dass der andere nicht so ist, wie man ihn sich anfangs vorgestellt hat, setzt bei allen Paaren der Machtkampf ein. Da geht es um das Wechselspiel zwischen Dominanz und Unterwerfung; um den Wettstreit, wer welche Regeln durchsetzt. In normal-neurotischen Beziehungen gleitet man nach dieser Periode in die vierte Phase, die von der Rückbesinnung auf sich selbst und der Erkenntnis, dass das eigene Seelenheil nicht vom anderen abhängt, geprägt ist. Erst danach hat ein Paar eine Chance, eine reife Liebesbeziehung zu führen.

**profil:** Welcher Menschentypus ist besonders gefährdet, die Machtkampf-Phase nicht verlassen zu können?

**Wille:** Menschen, die am Borderline-Syndrom leiden und damit unaufgearbeiteten Hass in sich tragen. Sie sind von einem besonderen Zerstörungsdrang geprägt – gegen sich und gegen andere. Die Wurzeln liegen in der Kindheit, in einer starken Sehnsucht nach Nähe, aber gleichzeitig eben in abgespaltenen Hassgefühlen gegen die Eltern. Genau das wird dann auch in den Beziehungen inszeniert. Das Motto lautet: „Ich hasse dich, verlass mich nicht.“ In solchen Beziehungen wird eine Negativspirale initialisiert, aus der es meistens kein Entkommen gibt. Wenn zwei Borderliner aufeinander treffen, ist die Beziehung mit Sicherheit zum Scheitern verurteilt.

**profil:** Gibt es da Chancen auf Heilung?

**Wille:** Sehr schwer. Ich selbst behandle

keine Borderliner. Sie sind in der Praxis kaum zu behandeln. Dafür gibt es Spezialisten. In jedem Fall kann hier keine Paartherapie helfen, sondern ausschließlich eine Einzeltherapie.

**profil:** Wodurch charakterisieren sich diese Menschen noch – abgesehen von ihrem Zerstörungsdrang?

**Wille:** Durch ständig wechselnde Nähe- und Distanzbedürfnisse. Einerseits wollen sie die totale Nähe, aber kaum kriegen sie sie, schreien sie: „Geh weg aus meinem Leben!“ Und der Partner bleibt in der ständigen Kränkung sitzen. Es sind meist sehr unsichere Menschen, die nicht nur in ihrer Beziehung, sondern auch im restlichen Leben instabil agieren. Ich warne meine Klienten immer vor der Partnersuche im Internet. Was dort an seelischem Missbrauch und Sadismus in dieser Richtung abläuft, ist erschreckend.

**profil:** Neben dem Borderliner ist der Narzisst in den vergangenen Jahren zur „Modeerscheinung“ geworden. Kann ein Narzisst lieben?

**Wille:** Nein, er ist nicht liebes-, aber paktfähig. Der Narzisst ist jemand, der wie ein Vampir Menschen benutzt, um sich selbst stärker zu machen. Wenn der andere nicht sonderlich auf Liebe aus ist, können diese Beziehungen durchaus von Bestand sein. Ob sie befriedigend sind, ist wieder eine andere Frage.

**profil:** Besonders Frauen sind oft vom Gedanken beseelt, Männer zu retten, und verstricken sich dabei in Beziehungen, in denen sie trotz ihres Unglücks jahrelang verharren.

**Wille:** Frauen sind da sicher anfälliger, weil Frauen dazu erzogen werden zu helfen. Die scheinbar starke, erfolgreiche Frau sucht sich da oft einen Mann mit



Psychotherapeutin Claudia Wille „Das Motto lautet: Ich hasse dich, verlass mich nicht“

einer depressiven Persönlichkeit, der an einer Suchtproblematik leidet. Wobei die Sucht nicht immer substanzgebunden sein muss. Wenn eine solche Frau jahrelang mit einem Alkoholiker zusammen ist, ist sie oft selbst latente Alkoholikerin. Indem der andere in der Sucht bleibt, hält sie sich stabil. Das läuft natürlich alles unbewusst ab; denn sie ist im fixen Glauben, alles Menschenmögliche zu seiner Heilung zu unternehmen. Das Phänomen nennt man Co-Abhängigkeit. Wird der Kranke von sich aus gesund, bricht das Konstrukt zusammen.

**profil:** Abseits dieser genannten Phänomene: Was sind für Sie als Paartherapeutin Indizien dafür, dass eine Beziehung nicht mehr zu retten ist und das Paar sich besser trennen sollte?

**Wille:** John Gottman nennt diese Indizien die „fünf apokalyptischen Reiter“. Zeichen für eine innere Trennung sind die Entwertung des anderen, ein großer Sarkasmus, die Haltung des Mauerns, die dem anderen signalisiert, dass einem eigentlich alles egal ist, und das Unvermögen, sich an Schönes in der Beziehung erinnern zu können. Überschattet die Angst vor dem Alleinsein den Wunsch zu einer Trennung, halte ich das auch für bedenklich.

Interview: Angelika Hager