

In die Wiege gelegt



Das Hauptklientel der Paartherapeutin? „Sind Singles“, sagt Doris Jeloucan in ihrer sonnendurchfluteten Praxis. Singles hätten nämlich den größten Leidensdruck: Der Mensch als Säugetier sehnt sich nach der intimen Bindung zu Artgenossen und bekommt gleichzeitig von der Gesellschaft vorgezeigt, dass der Naturzustand für den Einzelnen die Verbindung mit einem zweiten Einzelnen ist. Und obwohl der Single von heute kein zurückgezogener, schüchterer Eigenbrötler ist, sondern viele von Jeloucan's Patienten sehr gut ausgebildet, sehr erfolgreich und sehr attraktiv sind, will es mit der langfristigen Beziehung nicht funktionieren.

Beziehungsnarben machen Nähe schwierig.

„Wir haben alle gelernt, was wir tun müssen, um jemanden kennen zu lernen“, sagt Jeloucan. Und bezieht sich auf das technische Wissen über das richtige Aussehen oder den besten Satz zum Erstkontakt – gelernt aus Hochglanzmagazinen oder Selbsthilfe-Büchern. „Dadurch ist man aber nicht authentisch“, zeigt Jeloucan einen Grund auf, warum es mit der echten Bindung nicht funktioniert. Ein anderer sind sogenannte Bindungsverletzungen: Narben, die man aus anderen Beziehungen oder aus

Warum wir uns Partner suchen, die wie unsere Eltern sind, um Verletzungen der Kindheit aufzuarbeiten: Paartherapeutin Doris Jeloucan erklärt die Muster des Verliebten.

VON SONJA SAURUGGER

der allerersten Beziehungserfahrung innerhalb der Familie erlebt hat. Solche Narben machen es schwierig, Nähe zuzulassen. **Mögliche Partner im richtigen** Alter gibt es ja nicht wenige – doch warum ist es dann, der oder die eine, bei dem die magische Anziehungskraft durchschlägt? „Wir gehen mit einem Filter vor den Augen durch die Welt“, sagt

Mit dem Partner wieder Kind sein können.

Jeloucan. Und diese Verliebtheitsbrille sei darauf eingestellt, den Partner zu finden, der die guten und schlechten Eigenschaften der Eltern in sich vereint. „Ich will mich mit dem Partner fühlen, wie ich mich als Kind gefühlt habe“, sagt Jeloucan. Die Eltern stellen die allererste Beziehungserfahrung dar – und die prägt uns für das Leben. „Verletzungen, die wir in der Kindheit erfahren, müssen wir mit Partner wieder aufarbeiten“, sagt Jeloucan. Extrembeispiele seien zum Beispiel Frauen, die einen trinkenden Vater hatten und immer wieder Beziehungen mit Trinkern eingehen. „Wir begeben uns immer

wieder in diese Situation, bis wir gelernt haben, damit umzugehen“, sagt Jeloucan. Das sei ein Heilungsprozess für unser Gehirn.

Hat das mit dem Verliebten funktioniert, folgt ein fantastischer Rauschzustand: Wer verliebt ist, fühlt sich unkaputtbar, schöner und attraktiver. Doch der Hormoncocktail im Gehirn ist nicht von Dauer: Nach 18 Monaten klingt der Überschwang ab, die rosarote Brille fällt. Und dann passiert folgendes: „Genau das, was wir vorher am Partner geschätzt haben, geht uns dann auf die Nerven“, sagt Jeloucan. Die sensible, einfühlsame Freundin ist plötzlich hysterisch, der ruhige Freund, der so gut zuhören

Nach 18 Monaten fällt die rosa Brille.

konnte, ist plötzlich ein verschlossener Langweiler. An diesem Punkt enden viele Beziehungen: „So entstehen Serien-Monogamisten“, sagt Jeloucan und meint Menschen, in deren Lebensgeschichte sich Kurzbeziehung an Kurzbeziehung reiht.

Andere suchen sich einen neuen Kick: Kind kriegen, Haus bauen. „Oder flüchten sich in die Arbeit, in Extremfällen sogar in Krankheiten oder Sucht“, sagt Jeloucan.

Wenn der Blitz einschlägt

„Jede Beziehung ist ein Reinigungsprozess“, sagt Jeloucan. Schließlich haben wir uns den Partner ausgesucht, um Verletzungen der Kindheit aufzuarbeiten – und das muss bewusst geschehen. „Daher sollte man den anderen nicht kritisieren, sondern genau an diesen Punkten arbeiten“, sagt Jeloucan. Schafft man das, erlebt man einen Aha-Moment: „Es ist als ob der Blitz einschlägt, weil man plötzlich versteht, warum man worauf reagiert“, sagt Jeloucan.

Wer jetzt bereit ist, sich zu verlieben, sollte sein Gepäck in Ordnung bringen: „Man kann eine Beziehung beenden, aber nimmt immer einen Rucksack mit“, sagt

Jeder bringt seinen Rucksack mit.

Jeloucan. Daher sollten auch Singles schon Beziehungsarbeit betreiben: „Man sollte sich bewusst werden, was man in einer Beziehung braucht. Sind mir Nähe oder Sicherheit wichtig?“, rät Jeloucan. Hat man so sein Packerl hergerichtet, ist man bereit für einen neuen Rausch – und auch mehr.

Verlieben, biologisch

TANZ DER HORMONE

Trifft die Liebe auf die Methoden der modernen Wissenschaft, zeigt sich: Wer verliebt ist, verhält sich wie in einem Kokainrausch. Mittels Kernspintomografen wurden die Gehirne von Verliebten in einer Studie durchleuchtet und man konnte den High-Zustand beobachten.

„Sind wir frisch verliebt, stehen wir unter großem Stress“, sagt Karin Amrein, Endokrinologin an der Med-Uni Graz. Der Stress ist aber ein positiver – und es entzündet sich ein wahres Feuerwerk der Hormone. Adrenalin, Dopamin und die Glückhormone Endorphine steigen dramatisch an. „Das führt zu einem regelrechten Suchtzustand“, bestätigt die Medizinerin. In der Phase der größten Verliebtheit ist alles Denken und Verhalten auf das Objekt der Begierde fokussiert, die hohen Hormonspiegel wirken wie Opiate. Ein weiterer Mitspieler im Gefühlszirkus ist das Oxytocin: Das sogenannte Kuschelhormon stellt die Bindung zwischen Partnern her – und ist damit auch die unsichtbare Kraft, die Liebespartner monogam und treu sein lässt, wie eine deutsche Studie zeigte. Wird die Verliebtheit nicht erwidert oder ist derjenige, der den Rauschzustand auslöst, nicht in der Nähe, kann es sogar zu Entzugerscheinungen kommen.

So mächtig die Verliebtheit auch sein mag: Sie ist nicht von Dauer. „Ist der Reiz ständig da, flaut die Reaktion darauf mit der Zeit ab“, sagt Amrein. Die Routine hält Einzug – und der Tanz der Hormone findet ein Ende.

ZUR PERSON

Doris Jeloucan ist Beziehungspsychologin in Graz. Sie bietet ein spezielles Singletaining an, das auf den Konzepten der Imago-Therapie beruht. Auch Paartherapie und Gruppencoaching bietet die Psychologin an.

Infos: www.jeloucan.at





Paartherapie, Singlecoaching Generationenarbeit

Mag. Doris Jeloucan

Sie wurden bestimmt schon einmal zu einem Facharzt geschickt, weil ein körperliches Leiden einen Spezialisten erforderte. Genauso ist es mit Beziehungen. Wenn Sie Beratung für Ihre Partnerschaft suchen, sind Sie bei mir richtig. Ich habe mich durch verschiedene Ausbildungen auf Paar- und Beziehungstherapie sowie Singlecoaching spezialisiert. Dazu zählen unter anderem die Imago Paartherapie- und Imago Single Gruppen-Ausbildung, die Gottman Paartherapie sowie die emotionsfokussierte Paartherapie.

Wem ich helfe

Paare nehmen mein Angebot in Krisensituationen oder vor Veränderungen in Anspruch. Sei es akut bei Untreue oder eingeschlichenem Beziehungsalltag. Oder Sie wollen sich gründlich auf eine neue Lebenssituation vorbereiten, weil Sie zusammen ziehen, heiraten, ein Haus bauen, Kinderwunsch (In-vitro-Fertilisation) oder jemanden verloren haben. Bei Trennungen helfe ich Ihnen und Ihren Kindern weitestgehend unbeschadet durch diese Zeit zu gelangen und mit möglichst wenigen Verletzungen und vielen Erkenntnissen in eine neue Beziehung zu starten.

Generationspaare Erwachsene kommen zu mir um die Verletzungen mit Ihren Eltern aufzuarbeiten und damit auch den Weg für eine liebevolle romantische Partnerschaft zu ebneten.

Singles helfe ich dabei, Beziehungsmuster zu analysieren und einschränkende Glaubenssätze aufzulösen. Zu einer optimalen Vorbereitung auf eine neue Partnerschaft gehört natürlich auch die Information über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in Punkto Liebe und wie Sie diese für sich nutzen können. Bei Bedarf begleite ich Sie in den ersten Monaten einer Beziehung, um ein sicheres Fundament zu bauen.

Wie ich helfe

zu Hause oder via Skype

Sie pflegen Kinder oder Angehörige zu Hause, sind selbständig und haben wenig Zeit? Auf Wunsch besuche ich Sie zu Hause oder coache Sie via Skype.

Krisenintervention

Sie sind in einer akuten Krise und wollen eine Klärung Ihrer Situation und Linderung Ihres Leidens-

drucks? Ich reserviere ganze Vor- oder Nachmittage für Sie.

Gruppen / Workshops

Einzelsitzungen sind Ihnen zu teuer oder Sie wollen andere Betroffene kennenlernen? Ich biete wöchentliche Dialog-Gruppen und alle drei Monate Workshops an.

Vorträge

Auf Wunsch referiere ich auf Veranstaltungen aller Art zum Themenkreis „Beziehung“.

Supervision

Sie sind Therapeut/In, Psychologe/In, Lebens- und Sozialberater/In etc. und kommen bei einer Beziehung / Paar / Single nicht weiter? Ich gebe Tipps für Experten/Innen.

Englisch

Ich biete alle Beratungen, Workshops und Vorträge auch in Englisch an.

[facebook.com/](https://www.facebook.com/beziehung-erlernen)

[beziehung-erlernen](https://www.beziehung-erlernen.at)