

Hans Jellouschek

## Achtsamkeit in der Partnerschaft

## Das Buch

Achtsam sein, wirklich achtsam bei mir und bei meinem Partner sein. Das ist in einer Partnerschaft das Wichtigste überhaupt. Dies gibt jeder Partnerschaft Tiefe und hält sie lebendig. Achtsamkeit in der Partnerschaft gilt es zu üben und zu pflegen. Das bedeutet auch, dass wir bei uns sind und beim andern, ohne uns oder den andern zu bewerten. Es sind vor allem Unachtsamkeit, Unaufmerksamkeit und Ablenkung, die eine Partnerschaft auf Dauer unterhöhlen und zerstören. Achtsamkeit zu üben, so sagt Hans Jellouschek, bedeutet, wieder im Fluss des gemeinsamen Lebens anzukommen. Er hat diese Erfahrung für das partnerschaftliche Zusammenleben nutzbar gemacht. Mit vielen praktischen Beispielen aus der Beratungspraxis und anhand zahlreicher Übungsanleitungen zeigt er dem Leser, wie diese Kunst einzüben und zu pflegen ist. Ein völlig neuer Zugang, der in die tiefere Dimension der Beziehung führt.

## Der Autor

Dr. theol. Lic. phil. Hans Jellouschek, Jahrgang 1939, ist Eheberater, Psychotherapeut und Lehrtherapeut für Transaktionsanalyse. Psychotherapeutische Praxis mit dem Schwerpunkt Paartherapie in der Nähe von Stuttgart. Langjährige Erfahrung in der Fort- und Weiterbildung von Therapeuten und Eheberatern.

Hans Jellouschek

# Achtsamkeit in der Partnerschaft

Was dem Zusammenleben Tiefe gibt

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

HERDER spektrum Band 6654



Taschenbuchausgabe von »Achtsamkeit in der Partnerschaft«  
© KREUZ VERLAG  
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2011  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.kreuz-verlag.de](http://www.kreuz-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten – Printed in Germany  
© Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2018  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal  
Umschlagmotiv: © photo Alto/All mauritius images Authentic

Satz: de-te-pe, Aalen  
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-451-06654-2

# Inhalt

Vorwort	7
1. Kapitel Was versteht man unter »Achtsamkeit«?	9
2. Kapitel »Zwischen Reiz und Reaktion liegt die Freiheit«	23
3. Kapitel Achtsamkeit und Konfliktmuster	31
4. Kapitel Achtsam mit dem umgehen, was jeder aus seiner Lebenssituation mitbringt	49
5. Kapitel Achtsamkeit mit unseren »wunden Punkten«	61
6. Kapitel Achten auf das Positive in der Beziehung	74
7. Kapitel Achtsamkeit im Umgang mit Verletzungen: Verzeihen lernen	89

8. Kapitel	
Achtsamkeit im Alltag der Beziehung	110
9. Kapitel	
Übung der Achtsamkeit – ein Autonomietraining	139
10. Kapitel	
Achtsamkeit und Spiritualität	153
Literatur	159

# Vorwort

In den letzten Jahren beschäftigt mich bei meiner Arbeit als Paartherapeut immer wieder die Beobachtung, dass das meiste, womit Partner sich verletzen, nicht aus bösem Willen, oft auch nicht aus Mangel an Zuneigung geschieht, sondern einfach aus Unachtsamkeit. Man denkt nicht dran, man wird von der Situation überrumpelt und von irgendwelchen Impulsen gesteuert, über die man sich selbst keine Rechenschaft gibt – und schon ist es passiert: Der Partner ist getroffen, schlägt zurück oder verschließt sich gekränkt ... Sicher steckt hinter solchen Unachtsamkeiten oft das, was wir »tiefere Probleme« nennen, die mit der Geschichte des Paares und auch mit der Geschichte der Partner zu tun haben. Aber zunächst geht es einfach um Unachtsamkeit. Würde ich in dem Augenblick des Zusammentreffens »bei mir sein«, wäre ich wirklich »da« im jetzigen Augenblick, und nicht mit meiner Aufmerksamkeit irgendwo anders, würde es wahrscheinlich nicht »passieren«. Es geht also schlicht um – *Achtsamkeit!*

Aber das sagt sicher leichter, als es getan ist. Und darum habe ich dieses Buch geschrieben: *Wie gewinne ich, wie erhalte ich dem Partner, der Partnerin gegenüber solche Achtsamkeit?* Die Idee dazu ist in Kursen entstanden, die ich seit mehreren Jahren am Benediktushof in Holzkirchen\* gebe und an denen wohl schon mehrere hundert Paare teilgenommen haben. Ihnen danke ich dafür, dass Sie mir durch ihr Interesse und ihre Offenheit im Austausch gezeigt haben, was

für sie an diesem Thema wichtig ist. Meine Leserinnen und Leser finden in diesem Buch einen Nachhall davon vor allem in den ganz praktischen Achtsamkeitsübungen, zu denen ich hier auch anrege. Die meisten von diesen habe ich in den genannten Seminaren mit den Teilnehmern/-innen durchgeführt. Meine Ausführungen in geschriebener Form sollen nicht nur das Verstehen unterstützen, sondern auch zum praktischen Tun anleiten!

Danken will ich auch meiner Frau Bettina: Wir haben miteinander häufig über die Achtsamkeit in unserer eigenen Beziehung und auch über unsere Erfahrungen damit in unseren Paartherapien diskutiert, und daraus habe ich ebenfalls viele wichtige Anregungen für dieses Buch gewonnen. Und schließlich danke ich auch dem Lektor des Herder-Verlages, Peter Raab, dass er mich immer wieder ermutigt hat, dieses Thema anzugehen, was ich nötig hatte, weil ich lange Zeit dazu recht unentschlossen war.

Im Laufe der Arbeit an diesem Buch ist in mir selber die Überzeugung gewachsen, dass »die Übung der Achtsamkeit« für die Qualität von Paarbeziehungen, besonders auch langjährigen, ein Potential enthält, das wir bisher in unserem Zusammenleben noch nicht annähernd ausgeschöpft haben. Es würde mich sehr freuen, wenn meine Leserinnen und Leser dies durch die Lektüre dieses Buches an sich erfahren!

Ammerbuch-Entringen,  
im Januar 2011

Hans Jellouschek

\* Benediktushof. Zentrum für spirituelle Wege  
Klosterstraße 10, 97292 Holzkirchen/Unterfranken  
[info@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:info@benediktushof-holzkirchen.de)  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)



# 1. Kapitel

## Was versteht man unter »Achtsamkeit«?

Die Praxis der Achtsamkeit als tägliche Übung spielt in der »gegenstandslosen« Meditation des Ostens, vor allem im Zen-Buddhismus und ähnlichen Richtungen, eine zentrale Rolle. Von dort sind in den letzten Jahrzehnten Begriff und Praxis der Achtsamkeit in den Westen gekommen, seit östliche Meditationsformen auch hier in größerem Umfang praktiziert werden. Aber nicht nur in der Spiritualität spielt Achtsamkeit eine große Rolle. Inzwischen begegnet man dem Begriff auch immer häufiger im Zusammenhang mit Psychotherapie und ganz allgemein mit »Lebenskunst«. 1979 hat der amerikanische Arzt Jon Kabat Zinn in den USA eine Anti-Stress-Klinik gegründet, in der das Erlernen und Praktizieren von Achtsamkeit für gute Stress-Bewältigung als Vorgehensweise und Übung eine zentrale Rolle spielt. Bei uns in Deutschland hat vor allem die Verhaltenstherapie Achtsamkeit als einen wichtigen Bestandteil der »kognitiven Verhaltenstherapie« in ihr Repertoire integriert (vgl. Andersen-Reuster 2007). Was ist darunter zu verstehen?

Ich lasse zunächst Kabat Zinn selbst zu Wort kommen: »Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen ... Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.« (2007). Oder mit den

Worten der deutschen Verhaltenstherapeutin U. Andersen Reuster in ihrem wertvollen Sammelband (2007, S.1): »Achtsamkeit ist ein Prozess, bei dem die Aufmerksamkeit nicht-wertend auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist. Sie nimmt wahr, was ist, und nicht, was sein soll. Das heißt: Sie ist einerseits, nüchtern, real, desillusionierend, andererseits annehmend, integrierend.«

Diese Beschreibungen enthalten mehrere wichtige Elemente – und wenn wir uns im Folgenden diese bewusst machen, werfen wir dabei sogleich jeweils kurze Blicke auf unser Zusammenleben in der Partnerschaft, um einen ersten Eindruck von der Bedeutung dieser Haltung und Praxis gerade auch für die Paarbeziehung zu bekommen, dem Anliegen, dem ich mich in diesem Buch ausführlich widmen möchte.

## **Gegenwärtiger Augenblick – »Hier und Jetzt«**

Im gegenwärtigen Augenblick »da«, im Hier und Jetzt sein: Machen wir uns bewusst, wie häufig wir mit unserer Aufmerksamkeit im Alltag – auch im Alltag der Paarbeziehung – entweder in der Zukunft sind, bei dem, was uns bevorsteht, bei Zielen, die wir haben, bei Anliegen, die wir verfolgen, bei der Angst vor dem, was auf uns zukommt ... Oder – was vielleicht noch häufiger geschieht – wie wir bei dem sind, was in der Vergangenheit geschehen ist, was nicht erledigt ist, was uns mit Sorge und anderen schlechten Gefühlen erfüllt. Natürlich müssen wir auch in die Zukunft schauen, planen und Vorsorge treffen, und natürlich ist es zuweilen auch wichtig, zurückzuschauen auf das, was war, um uns zu erinnern, daraus zu lernen oder es zu verstehen, zu »integrieren«. Aber oft werden wir von unseren Gedanken und Gefühlen dahin – in die Zukunft oder in die Vergangenheit – »gezogen« und darin »festgehalten«, und werden unachtsam

für das, was gerade ist und was gerade geschieht. Da sitzt ein Paar zum Beispiel am Tisch, der Mann schaufelt das Essen in sich hinein und merkt gar nicht, dass dies sein Lieblingsgericht ist, das ihm die Frau extra gekocht hat, geschweige denn, dass er es freudig oder dankbar ansprechen würde. Er ist mit seinen Gedanken noch im Geschäft, wo er etwas Ärgerliches erlebt hat, das ihn immer noch gefangen hält, so dass er das »Jetzt« – damit aber auch die Liebe seiner Frau, die sich hier zeigt – einfach übersieht. Oder seine Gedanken sind schon wieder beim morgigen Tag, wo eine schwierige Aufgabe auf ihn wartet, ein Gespräch, das unangenehm ist, ein Projekt, das ihn zu überfordern droht. Natürlich kann man dafür Verständnis haben. Dennoch, für die Paarbeziehung geht ihm damit eine kleine Chance verloren: Seiner Frau in die Augen zu schauen, nach ihrer Hand zu greifen und zu sagen: »Oh, schmeckt das gut! Wie schön, dass du gerade an diesem anstrengenden Tag an meine Lieblingspeise gedacht hast!« Wenn er nicht im »Dort« und »Dann« wäre, sondern im Hier und Jetzt, würde er diese Chance ergreifen. So aber sitzt seine Frau daneben und ist enttäuscht ... Leben im Hier und Jetzt erschließt uns den Reichtum des Lebens! Und *nur dieses Hier und Jetzt ist Realität!* Denn die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft ist noch gar nicht da.

Wenn wir – um ein anderes Beispiel zu wählen – miteinander in den Bergen wandern, und der eine ist immer damit beschäftigt, auf das Ziel, die Hütte, zu starren, die man da oben schon manchmal auftauchen sieht, und sich mit dem Gedanken zu quälen, dass er ihr nicht und nicht näher zu kommen scheint, obwohl sie die im Wanderführer dafür vorgesehene Zeit schon überschritten haben, und der andere denkt die ganz Zeit an das, was in der nächsten Woche zu Hause alles zu tun ist, dann leben beide nicht im Hier und Jetzt. Der eine hängt an seinem Ziel »da oben«, der andere an den Aufgaben »da vorne«, in der nächsten Woche. So be-

rauben sich beide vollständig des Genusses, miteinander jetzt und hier die herrliche Landschaft zu erleben und sich darüber auszutauschen. Sie leben vielmehr an der Gegenwart und damit auch aneinander vorbei. Der *Reichtum des Lebens*, auch des Zusammen-Lebens erschließt sich uns – wie Kabat Zinn in seiner Definition sagt – wenn wir den gegenwärtigen Augenblick wahrnehmen!

## Offenheit und Realismus

Achtsamkeit heißt aber auch: Sich nichts vormachen. *Die Dinge so nehmen, wie sie gerade sind*, sie nicht schöner, aber auch nicht schlechter machen wollen als sie sind. Machen wir uns für einen Augenblick bewusst: Wie viele Konflikte entstehen in einer Beziehung durch Erwartungen, was sein »soll« und durch Nicht-Akzeptanz dessen, was gerade ist! Zum Beispiel ist heute Abend der Bus, mit dem er nachhause fährt, im Verkehrsstau stecken geblieben. Er ist darum spät dran. Sie überfällt ihn sofort: »Nie bist du pünktlich ...!« Und schon ist der Krach da! Würde sie es zunächst einfach so nehmen, wie es ist: Er ist spät dran, so ist es! – dann würde sie zum Beispiel sogleich in den Blick bekommen, dass diese Tatsache die verschiedensten Ursachen haben kann, nicht bloß die eine, auf die sie sofort innerlich und äußerlich »abfährt« (»Er nimmt auf mich keine Rücksicht!«). Dann könnte sie ganz ruhig fragen: »Was war denn los, wie kommt es, dass du so spät dran bist?« Dann könnte der Abend trotz des Zu-Spät-Kommens noch ein schöner Abend werden!

Die Dinge zunächst einmal so nehmen, wie sie sind – darin ist auch noch ein weiteres Element enthalten: Dem, was ist, dem was sich ereignet, *mit Offenheit begegnen*. Wie viel »Sich wehren gegen ...« ist mit unserer Wahrnehmung oft verbunden – im Sinne von Christian Morgensterns tref-

fender Formulierung: »Weil, so schließt er messerscharf, nicht sein kann, was nicht sein darf«. Damit leben wir an der Realität vorbei. Diese verändern zu wollen, kann in Ordnung oder auch notwendig sein, setzt aber voraus, dass wir zunächst einmal die Dinge so nehmen, wie sie sind, sonst beginnen wir, in einer illusionären Welt zu leben und einen Konflikt nach dem anderen zu inszenieren. Und abgesehen davon: Wenn wir immer in dem leben, was sein soll oder »eigentlich« nicht sein darf, wird unsere Energie in diese Illusionswelt abgezogen und sie fehlt uns dann, um tatsächliche konstruktive Veränderungen zu bewerkstelligen. Denken wir daran, wie oft, zum Beispiel auch in Paarbeziehungen, darüber geredet und fantasiert wird, was anders sein »sollte« oder, worunter ich »leide«, anstatt Veränderungen tatsächlich anzugehen!

## Neugier

Offenheit enthält auch noch das Element der Neugier. Ich bin neugierig auf das, was sich mir als Realität zeigt. Manche sprechen von »*Forschergeist*«, und zwar gerade nicht nur dem hochinteressanten Thema gegenüber, auf das ich bei der Lektüre oder im Beruf gerade gestoßen bin, sondern *Forschergeist, Neugier auch den alltäglichen Dingen gegenüber*. Wenn ich frage: »Na, wie geht's?« – wie oft ist diese Frage eine leere Formel. Ich will es gar nicht wissen! Es wäre aber auch möglich, dass es keine bloße und nichtssagende Formel wäre, nein, ich könnte, wenn ich so frage, mich auch wirklich für dich und dein Ergehen interessieren! Ich möchte tatsächlich wissen, wie es dir heute geht und ergangen ist. Ich kaschiere mit dieser Frage nicht mein Desinteresse und ich ordne dich nicht in ein schon vorhandenes Schema (»Wahrscheinlich geht es ihr eh wieder schlecht!«) ein, nein, ich stelle mich immer wieder neu und aufmerksam auf dich ein –

und ich erfahre dabei, auch noch nach Jahren des Zusammenlebens, erstaunliche neue Dinge von dir!

Aber oft lassen meine Erwartungen gar nichts Neues mehr in mein Bewusstsein dringen. Ich bemerke zum Beispiel nicht, dass meine Frau ein neues Make-up verwendet, das sie frischer und lebendiger macht, vielmehr sehe ich sie genau so, wie sie vorher war – aufgrund meiner feststehenden Erwartung. Wieder verpasse ich eine Chance in der Beziehung! Forschergeist ist das *Gegenteil von alltäglichem Trott*, der mich gar nicht mehr merken lässt, was rund um mich passiert, und worin immer wieder neue Nuancen enthalten sind, die ich auf neue Weise nutzen oder an denen ich mich neu erfreuen könnte. Wenn wir der Realität immer wieder neu mit »Forschergeist«, mit Interesse und Neugier begegnen, entdecken wir in den alltäglichsten Dingen immer wieder erstaunlich Neues! Das macht das ganz alltägliche Leben spannend und interessant!

## Wohlwollend, liebevoll

Offenheit, Realismus, die Dinge so nehmen, wie sie sind: Das legt Nüchternheit nahe. Vielleicht sogar stoischen Gleichmut? Nein, denn schon im Element »Neugier« klingt etwas anderes an, und das ist hier gemeint: Eine grundsätzlich *positive Haltung zur Realität*, so wie sie mir begegnet. In der Tradition wird Achtsamkeit immer verbunden mit dieser *positiven, akzeptierenden Haltung*. Annehmen, was ist und so wie es ist. Nicht dagegen kämpfen, nicht es anders haben wollen. So ist es, und so akzeptiere ich es – jedenfalls zunächst und als erstes. Der Mann kommt heim, bemerkt nicht, dass die Frau ihm sein Lieblingsessen gekocht hat. Sie merkt bei sich: Sie ist enttäuscht und auch ärgerlich. Sie verdrängt das nicht. Sie nimmt es durchaus deutlich wahr, sagt gleichsam zu sich selbst: »Ja, so ist es, ich bin enttäuscht«.

Und: Sie hat zunächst Verständnis für dieses *ihr* Gefühl: Kein Wunder, dass ich so enttäuscht, oder auch so wütend oder ... bin, denn ich habe mich ja angestrengt, habe an ihn gedacht, wollte ihm etwas Gutes tun!« Was sie dann von diesem Gefühl dem Mann gegenüber herauslässt, wie sie dann mit ihm umgeht – verständnisvoll, weil sie realisiert, in welcher schwieriger Situation er gerade ist, oder klar konfrontierend, indem sie ihre Trauer oder ihren Ärger offen äußert, und wann sie das macht, jetzt in der Situation oder später, wenn er dann zu Hause wirklich »angekommen« ist, das kann sie dann entscheiden. Es bricht dann nicht irgendetwas aus ihr heraus, worüber sie keine Kontrolle mehr hat, und die Chance, dass die Episode nicht in einem endlosen Konflikt endet, sondern in neuem wechselseitigem Verständnis füreinander, erhöht sich damit erheblich.

Eine akzeptierende, wohlwollende Haltung dem gegenüber, was gerade in mir und um mich ist, führt zu einem *bewussteren und gelasseneren Umgehen mit der Situation* – und damit sind wir bei einem weiteren wichtigen Element, das in der Achtsamkeit steckt: Sie ist eine Voraussetzung für angemessene Veränderung.

## Voraussetzung für Veränderung

Wenn die Frau mit dem unachtsamen Mann in unserem Beispiel aus ihrem Frust-Gefühl heraus und ohne es deutlich wahrzunehmen, sofort reagiert und ihre Enttäuschung über ihn einfach ausschüttet, will sie einerseits, dass er sich verändert, aber andererseits macht sie damit sehr wahrscheinlich, dass Veränderung nicht geschieht. Denn es liegt sehr nahe, dass der Mann – aus der Position des Angeklagten heraus – anfängt, sich zu verteidigen: »Hatte doch so viel zu tun!« – und zum Gegenangriff übergeht: »Hast überhaupt kein Verständnis für meine Lage, die interessiert dich offen-

bar überhaupt nicht!« Würde sie ihr Gefühl deutlich wahrnehmen, bevor sie »automatisch« ihn angreift, könnte sie entscheiden, es auch anders zu machen: zum Beispiel eine ruhige Minute abwarten, in der er »ganz da« ist, und die Situation mit ihm noch mal aufgreifen, mit ihm besprechen und sagen, wie es ihr vorhin ergangen ist. Das wäre eine viel bessere Voraussetzung dafür, dass er *sein Verhalten ändern* und seinerseits in Zukunft mit dieser Situation achtsamer umgehen würde: Weil er sich nicht verteidigen müsste, weil er so besser verstehen und zugeben könnte, dass er sich da nicht sehr einfühlsam verhalten hat. Mit einem Wort: Auf der Basis von Akzeptanz der Dinge, so wie sie sind, statt auf der Basis von » mich oder den anderen zu etwas zwingen wollen«, ist Veränderung bedeutend leichter zu erreichen.

Deshalb wird Achtsamkeit auch immer wieder als eine Voraussetzung und Grundlage für nötige oder nützliche Veränderung angesehen: »Der verständliche Wunsch nach Heilung oder einer positiven Veränderung wirkt leider oft eher hemmend als förderlich, weil dabei der augenblickliche Zustand abgelehnt wird, ohne dass man sich seiner wirklichen Bedeutung bewusst geworden wäre ... Heilung, Veränderung und Wachstum entstehen ... durch Annehmen des sich jetzt, im Augenblick entfaltenden Lebens, wie schmerzlich oder erschreckend es sich auch darbieten mag, denn in der Realität des Augenblicks sind alle Möglichkeiten enthalten« (Kabat Zinn, 2009 S. 94/95).

## Vereinfachung

Ein weiteres Element habe ich in der Literatur bisher nicht gefunden, erfahre es aber immer wieder in der eigenen Übung der Achtsamkeit: Der Druck, den ich oft bei mir verspüre, alles, was gerade auf mich einströmt, möglichst auf einmal zu erledigen, nimmt ab. Achtsamkeit hilft zur »Kom-