

Von **Lars Kreye**

Man kommt einfach nicht um sie herum: Beziehungen. Ob im Job oder privat, irgendwie müssen wir ja miteinander umgehen. Ist man unglücklich mit seinen Beziehungen, kann man sie entweder beenden, neue eingehen oder man tritt innerlich einen Schritt zurück und schaut sich seine Beziehungsmuster einmal genauer an. Wolfgang Zapf hilft dabei. Der 63-Jährige ist Trauma- und Beziehungcoach, hat eine Praxis in München und am Ammersee – ab 2018 auch auf Mallorca. Zapf gibt Seminare zu dem Thema Beziehungen, am Freitag 10.11. hat er den Auftakt zu einer neuen Veranstaltungsreihe auf Mallorca gemacht. Zusammen mit Heidi Zinnel und Julia Schlosser hat er die Initiative „Beziehungsraum-Mallorca“ gegründet. Die drei Therapeuten wollen regelmäßig in Felanitx Workshops zu den Themen Trauma, Bindung, Beziehungen, Sexualität und Familie geben. Die MZ traf Zapf vor der Eröffnungsveranstaltung.

Wie kam es dazu, dass Sie Beziehungcoach wurden?

Ich bin seit 35 Jahren Coach, früher mit Schwerpunkt Unternehmensberatung und Marketing. Das ging dann immer mehr in Richtung persönliche Entwicklung. Bis ich vor ungefähr zehn Jahren damit angefangen habe, mich mit Traumata zu beschäftigen und eine entsprechende Ausbildung absolviert habe.

Wieso Traumata?

Mich hat das ganz einfach interessiert, weil ich gesehen haben, dass viele Menschen da einfach nicht weiterkommen. Und auch ich selbst habe gemerkt, dass ich mich innerlich immer wieder in den gleichen Kreisen drehe, immer wieder die gleichen Muster zeige. Das geht los bei Verlustängsten und geht weiter damit, dass man symbiotische Beziehungen führt ...

... symbiotische Beziehungen?

Symbiotisch meint, ich brauche dich und du mich und wir geben uns gegenseitig die Macht über unser Glück ab. Und das führt zu Verstrickung und Abhängigkeit. Weil dann sind wir ja für das Glück des anderen zuständig.

Das klingt nicht gut.

Nein. Wenn ich die Macht über mein Glück an dich abgegeben habe, dann werde ich alles tun, um dich zu ändern, wenn ich unglücklich bin, weil du bist ja zuständig für mein Glück. Ist doch klar (*lacht*). Das kommt letztlich aus der Kindheit, da wird das geprägt, diese Annahme, ich brauche jemanden, der für meine Bedürfnisse zuständig ist.

Wann genau fängt das an?

Im Grunde mit der Zeugung. Bereits als Embryo reagieren Zellmembranen – darüber gibt es Forschungen – auf Stress der Mutter oder auf Ablehnung. Sie ziehen sich tatsächlich zusammen, das hat man wissenschaftlich nachgewiesen. Später übernehmen wir die Reaktionsmuster unserer Eltern und passen uns denen an. Meine Eltern haben wie viele den Krieg erlebt – da berühren wir jetzt das Thema intergenerationale Traumata.



■ Zwei Praxen in Deutschland, bald auch eine auf Mallorca: der Trauma- und Beziehungcoach Wolfgang Zapf. FOTO: LARS KREYE

„Früher war kein Platz für Gefühle“

Experte in Sachen Beziehungen: Der Coach Wolfgang Zapf gibt jetzt Insel-Seminare

Traumata werden von einer Generation an die andere weitergegeben?

Ja, die Forschung sagt, dass bestimmte Verhaltensmuster, die wir heute noch leben, zum Beispiel aus dem Dreißigjährigen Krieg stammen. So geht das Ritual des Teller-leer-Essens auf lange zurückliegende Hungersnöte zurück.

Welche Traumata haben Ihre Eltern erlebt?

Krieg, Gefangenschaft, Verlust von Besitz und Angst um das nackte Leben haben tiefe Spuren hinterlassen. Sie sind selbst haarsträubend erzogen worden, man hat ja furchtbare Konzepte früher gehabt. Irgendwann haben sie das Land neu aufbauen müssen und wollten das Alte zurücklassen. Gefühle? Nee, brauchen wir nicht, wir müssen jetzt vorausschauen, etwas leisten und so weiter. Wie soll man da mit Liebe und Einfühlungsvermögen ein Kind großziehen? Früher war kein Platz für Gefühle.

Wie war Ihre Kindheit?

Bei mir war das schon deswegen ein bisschen problematisch, weil ich noch in der DDR geboren worden bin. 1956 bin ich mit zwei Jahren mit meinen Eltern rüber in den Westen. Das war ein riesiges Angstfeld für mich als Baby. Meine Eltern sind ja ein, zwei Jahre durch Deutschland umhergeirrt, bis sie wieder Fuß gefasst haben. Diese Ängste, die da mitgespielt haben, die habe ich natürlich mitgekriegt. Die haben mich geprägt.

Wie hat sich das bemerkbar gemacht?

Durch Ängste. Existenzangst zum Beispiel. Ich bin mein Leben lang selbstständig. Da gibt es

Schwankungen, da hat man mal mehr Einkommen und mal weniger Einkommen. Das ist einfach so. Wenn dann aber völlig übertriebene Ängste hochkommen, stammen die aus der frühkindlichen Prägung. Der erste Schritt ist dann, sich bewusst zu machen, dass diese Ängste noch mit früheren Erfahrungen zu tun haben. Und gar nicht unbedingt mit der aktuellen Situation. Vor 35 Jahren habe ich angefangen, mich mit Achtsamkeit zu beschäftigen.

Achtsamkeit?

Das Prinzip von Achtsamkeit hat der Buddha schon vor 2.500 Jahren gelehrt. Achtsamkeit ist nichts anderes, als sein Leben im Hier und Jetzt, in diesem Moment, wahrzunehmen, ohne etwas zu bewerten oder anders haben zu wollen. Sich bewusst zu begegnen, frisch, neu, ohne Vorurteil oder Gewohnheit.

Und der zweite Schritt?

Das ist etwas komplexer. Um sich wirklich bewusst zu werden, was passiert, muss man etwas über das Thema Bindung wissen: Die Bindungsforschung sagt, 90 Prozent unserer Reaktionen in Beziehungen kommt aus der Vergangenheit. Wir reagieren nicht aus dem aktuellen Anlass heraus. Viele denken, wenn man sich ändern will, muss man es nur wollen. Doch das geht nicht so einfach, weil unser Gehirn anders geprägt wurde. Kindliche Bindungserfahrungen sind die Basis von Beziehungen als Erwachsene. Da gibt es verschiedene Bindungstypen.

Welche?

Es gibt drei unsicher gebundene Bindungstypen. Zum Beispiel, wenn einer ohne einfühlsamen Kontakt zur Mutter groß geworden

ist. Der lebt eher zurückgezogen. Dann gibt es den ambivalenten Bindungstyp, der hat zwar Zuwendung von seiner Mutter erfahren, aber nicht genug. Da ist viel Angst im Nervensystem gespeichert. Der wird versuchen, immer nett zu sein, sich um andere zu kümmern. Das ist eine Überlebensstrategie von vielen. Schon Babys entwickeln im Mutterleib Strategien, um mit der Mutter mehr Kontakt zu bekommen. Und es gibt den desorganisierten Bindungstyp, der meistens mit Gewalt, Missbrauch und viel Angst aufgewachsen ist. Auf der einen Seite ist da Liebe, auf der anderen Seite ist da große Gefahr, das führt zu chaotischen Beziehungen.

Gibt es auch gute Typen?

Den sicheren Bindungstyp. Wo für das Baby genügend einfühlsamer Kontakt da war, Körperkontakt vor allem. Wo auf die Bedürfnisse eingegangen wurde. Wo es ein sicheres Umfeld gab, wo ausreichend lange jemand da war. Da kann auch durchaus eine Scheidung passieren oder andere widrige Umstände, solange man als Baby eine Grund-sicherheit, ein Urvertrauen mitbekommen hat. Wichtig ist aber: Die Bindungstypen sind keine Schubladen. Das sind nur Anhaltspunkte. Unsere Beziehungspersönlichkeit besteht meist aus Mischformen.

Kann man auch ohne Urvertrauen lernen, eine gute Beziehung zu führen?

Ja, das Gute ist, unser Bindungssystem kann Neues lernen. Die Hirnforschung sagt, eigentlich sind frühe Bindungserfahrungen eingegraben. Aber durch neue Erlebnisse können alte Informationen überschrieben werden. Das ist im Prinzip das, was ich in den Seminaren mache. Durch

neue Erfahrungen kann man von einem unsicheren in ein sicheres, autonomes Beziehungsverhalten wechseln. Das war auch mein Weg.

Gab es auch schon einmal ein Paar dem Sie gesagt haben: Ihr geht besser getrennte Wege?

Es herrscht heute noch die Vorstellung von Beziehung, die dass wir glauben, wenn wir einmal den richtigen Partner haben, dann bleiben wir ein Leben lang mit dem zusammen. Das kann sich aber durch persönliche Entwicklung immer ändern.

Kommen zu Ihnen hauptsächlich Paare?

Nein, zu mir kommen auch viele Singles, die sich einen Partner wünschen und sich fragen, warum klappt das nicht. Oder die eine zurückliegende Partnerschaft aufarbeiten wollen.

Wie lange dauert es, bis man ein Trauma auflösen kann?

Bei Schocktraumata kann das in ein zwei Sitzungen gehen, das kommt auf das Erlebte an. Wenn ich einen Auffahrunfall habe oder unglücklich gestürzt bin – es gibt Stürze, nach denen haben Leute Angst vor dem Boden. Solche Traumata können sich in ein, zwei Sitzungen auflösen. Andere, tiefer sitzende Traumata dauern meist länger.

Ist jedes Trauma heilbar?

Eine Erfolgsgarantie kann und darf niemand geben. Aber grundsätzlich sind Traumata – ebenso wie Bindungsstörungen – mit den richtigen Methoden und ein wenig Geduld heilbar.