

2/ 2008
25. Jahrgang

TAGUNGSBERICHT
Paarkonflikte
zwischen
Sehnsucht und Realität

INHALT

Impressum	55
ORIGINALARBEITEN	
Existenzanalytische Paartherapie (<i>Christoph Kolbe</i>)	4
Haltungen und praktische Vorgangsweise in existenzanalytischer Paartherapie und Beratung (<i>Alfried Längle</i>).	12
VORTRÄGE	
Ent-scheidung (<i>Susanne Jaeger-Gerlach</i>)	24
Warum gerade wir beide? (<i>Godela von Kirchbach</i>)	29
Paar- und familientherapeutische Interventionen bei Lesben, Schwulen, Bisexuellen und Transidenten (Transsexuellen) (<i>Udo Rauchfleisch</i>)	37
Die Sehnsucht nach der absoluten Liebe (<i>Jürg Willi</i>)	43
EMPIRISCHE FORSCHUNG	
Integriertes Modell aus existenzanalytischen und Kommunikationstechniken (<i>Lucio Demetrio Regazzo, Gianluca Regazzo</i>)	56
SYMPOSIUM	
Dynamiken in Beziehungen bei Jugendlichen mit Borderline-Störung im stationären Kontext (<i>Hans Peter Wiesinger</i>)	62
„Dort gibt es viele Schildkröten...“ (<i>Astrid Görtz</i>)	65
PUBLIKATIONEN	70

Wissenschaftlicher

BEIRAT

Michael ASCHER
Philadelphia (USA)
Karel BALCAR
Prag (CZ)
Herbert CSEF
Würzburg (D)
Reinhard HALLER
Feldkirch (A)
Hana JUNOVÁ
Prag (CS)
Christoph KOLBE
Hannover (D)
George KOVACS
Miami (USA)
Jürgen KRIZ
Osnabrück (D)
Anton-Rupert LAIREITER
Salzburg (A)
Alfried LÄNGLE
Wien (A)
Karin MATUSZAK-LUSS
Wien (A)
Corneliu MIRCEA
Temesvar (RO)
Christian PROBST
Graz (A)
Heinz ROTHBUCHER
Salzburg (A)
Christian SIMHANDL
Wien (A)
Christian SPAEMANN
Braunau (A)
Michael TITZE
Tuttlingen (D)
Liselotte TUTSCH
Wien (A)
Helmuth VETTER
Wien (A)
Beda WICKI
Unterägeri (CH)
Wasiliki WINKLHOFFER
München (D)
Elisabeth WURST
Wien (A)

BANKVERBINDUNGEN DER GLE-INT.

Österreich: Konto Nr.: 040-33884, Erste Österr. Spar-Casse-Bank, BLZ 20111
BIC:GIBAATWW; IBAN: AT932011100004033884
Deutschland: Konto Nr.: 7000006, Acredobank Nürnberg, BLZ 76060561
Schweiz: Konto Nr. 203054-10-556, Credit Suisse
Andere Länder: Wir bitten um Zahlung mittels Postanweisung
oder mittels DC, VISA, EC/MC

BANKVERBINDUNGEN DER LÄNDERVEREINE

GLE-Österreich: Konto Nr.: 281-120-961/00, Erste Österr. Spar-Casse-Bank
GLE-Deutschland: Konto Nr.: 8460700, Bank für Sozialwirtschaft
IGEAP-Schweiz: Konto Nr. 42 391044435, Berner Kantonalbank (BeKB)

ABO-PREISE FÜR DIE EXISTENZANALYSE

Jahresabonnements für Nichtmitglieder: Euro 25,-/sfr 38,- inkl. Versand
Einzelpreis: Euro 16,-/ sfr 24,- inkl. Versand (Europa) – Mitglieder erhalten die Zeitschrift kostenlos.
Die EXISTENZANALYSE erscheint 2 mal jährlich.

HINWEISE

Themenredaktion
Godela v. Kirchbach



Kongress GLE-Int.
Seite 75

**Info zur GLE
auf der Homepage
www.existenzanalyse.org**

- Aktuelles
- Landesvereine
 - Institute
- Kontaktadressen
 - Ausbildung in
Existenzanalytischer
Beratung und
Psychotherapie
- Fort- und Weiterbildungen
 - Kongresse
 - GLE-Shop
- Existenzanalytische
Publikationen mit
Stichwort- und
Autorenverzeichnis

THEMEN-VORSCHAU

1/2009
Palliativarbeit

2/2009
Tagungsbericht: Leibhaftig -
Körper & Psyche

gle@existenzanalyse.org
<http://www.existenzanalyse.org>

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

Der Tagungsbericht vom *GLE-I Kongress in Berlin* im Mai 2008 liegt nun in Ihren Händen.

Es ging um die „*Paarbeziehung zwischen Sehnsucht und Realität*“, also um Themen wie das Wesen einer Paarbeziehung, um Liebe, aber auch um das Verlöschen einer Liebe, um die Gründe und den Prozess der Trennung. Diese Inhalte wurden reflektiert und vertieft; Methoden wurden aufgezeigt, die BeraterInnen und PsychotherapeutInnen Instrumente zur Begleitung von Beziehungskrisen in die Hand geben.

In der Begegnung mit Arbeitsweisen anderer Schulen, wie dem Heidelberger Modell von Helm Stierlin, dem koevolutivem Ansatz und seiner geschichtlichen Entwicklung, wie ihn Jürg Willi darstellte, oder den Zugangswesen von Hans Jellouschek gewinnt auch das existenzanalytische Paradigma seinen eigenen Standort in der paardynamischen Grundverfassung zwischen der Öffnung für das DU und der Abgrenzung zum Anderen.

Die Existenzanalyse stellt die Person in ihrer Gestaltungskraft in das Zentrum der beraterischen und therapeutischen Prozesse: Die Person, die die Auseinandersetzung und Integration zwischen Sehnsucht und Realität leistet, um nicht zwischen Träumen und Resignation unterzugehen.

Wir möchten nochmals darauf aufmerksam machen, dass Informationen zur Gesellschaft GLE nun nicht mehr als Infoheft beiliegen, sondern in der *Homepage* der Existenzanalyse zugänglich sind (www.existenzanalyse.org). Wir arbeiten auch an einem neuen Erscheinungsbild, um diesen Informationswechsel zu optimieren – im nächsten Jahr soll es dann so weit sein.

Im Rückblick auf das vergangene Jahr können die GLE-I und deren Landesverbände in Österreich, Deutschland und der Schweiz auf eine intensive Kongress-tätigkeit zurückschauen (neben Berlin im Frühjahr auch Bregenz und Wolfsburg im Herbst) und eine erfolgreiche internationale Tätigkeit. Wir müssen aber auch den Tod einer über Jahrzehnte aktiven und initiativen Mitarbeiterin betrauern, von *Dr. Wilhelmine Popa*. Viele haben sie in ihrer warmherzigen Begegnungsweise ins Herz geschlossen.

In diesen winterlichen Tagen wünsche ich Ihnen Ruhe und Muße, vielleicht auch beim Lesen dieses Heftes mit einem Thema, das wohl für jeden Bedeutung hat in seinem Leben. Mit den besten Wünschen für 2009!

Ihre Silvia Längle
Im Namen des Redaktionsteams

Existenzanalytische Paartherapie

Spannungsfelder der Paarbeziehung und Grundzüge der Behandlung

Christoph Kolbe

Existenzanalytische Paartherapie hat zum Ziel, die Auseinandersetzung zu dem, was für die jeweiligen Partner existentiell wichtig ist, zu ermöglichen. Dazu ist auf interpersonaler und intrapsychischer Ebene das, was für die jeweils Beteiligten wesentlich ist, in seiner Bedeutsamkeit herauszuarbeiten, um es dann einer neuerlichen Stellungnahme zugänglich zu machen. Diese Bedeutsamkeit wird erst dann transparent, wenn sowohl die personalen Werte als auch die grundmotivationalen Voraussetzungen der Beteiligten mit ihrem Wechselspiel in den Blick kommen.

Schlüsselwörter: Krise, Liebe, Paarkonflikte, Paartherapie, Partnerschaft, Personaler Dialog, Psychodynamik

Existential analytical couple therapy
Areas of conflict in couple relationships and essential features of treatment

The goal of existential analytical couple therapy is to enable the examination of what is existentially important to each of the partners. To achieve this on an interpersonal and intra-psychological level, it is necessary to determine what is essential to the respective person involved, to figure out its specific significance, and therefore establish access to a new position. Its essentiality comes to view as soon as the personal values as well as the interplay between the fundamental motivational preconditions of those involved become apparent.

Key words: crisis, love, couple conflict, couple therapy, relationship, dialog, psychodynamics

Wie begleitet eine Therapeutin oder ein Therapeut bzw. eine Beraterin oder ein Berater ein Paar, damit dieses das Schwierige, Beunruhigende und Unglückliche in der Beziehung miteinander klären kann?

Um den existenzanalytischen Horizont dieser Frage sichtbar werden zu lassen, sollen den folgenden Ausführungen einige grundsätzliche Gedanken zur Liebe vorangestellt sein, die das Verständnis von Begegnung und Beziehung erhellen, das in der Existenzanalyse und einer diesbezüglichen Paartherapie wesentlich ist. Diese Aussagen sind jedoch nicht idealistisch zu verstehen. Denn ein großes Problem in der Auseinandersetzung um das Phänomen Liebe ist ihr romantisierendes Missverständnis, das ein Ideal zeichnet, demgegenüber jede reale Partnerschaft wie ein unvollkommenes Abbild wirkt und somit Frustration stiftet – eine nicht unerhebliche Schwierigkeit auch in der Paartherapie.

I Gedanken zur Liebe

In uns allen lebt die *Sehnsucht nach dem Gelingen der Liebe*: wir sehnen uns danach, geliebt zu werden und wir sehnen uns danach, lieben zu können bzw. zu dürfen. Deshalb leiden wir, wenn dies nicht gegeben ist.

Einerseits ist Liebe also der grundlegende Faktor für das Gelingen einer Paarbeziehung. Andererseits ist es interessanterweise schwer zu sagen, was Liebe eigentlich im Grunde ist. Dies zeigt sich schon darin, dass es keine allgemein

gültige Definition des Phänomens Liebe gibt. Repräsentanten einer phänomenologischen Psychotherapierichtung stört dies nicht, aber es ist gleichwohl ein bedeutsamer Aspekt, dass ein derart zentrales Phänomen so schwer oder man könnte auch sagen: so vielfältig zu fassen ist. Dies scheint zum Geheimnis, das der Liebe eigen ist, zu gehören. Dennoch lassen sich wesentliche Aussagen treffen.

Für Viktor Frankl ist Liebe „das Erleben des anderen Menschen in dessen ganzer Einzigartigkeit und Einmaligkeit“ (Frankl 1985, 131). Der geliebte Mensch erfährt sich deshalb einerseits als *einmalig in der Tatsache seines Daseins*, also in herausragender Bedeutung stehend im Vergleich zu allen anderen Menschen. Das erklärt, warum wir uns so wichtig und bedeutsam fühlen, wenn wir geliebt werden. Alles in der Welt erhält eine neue Tiefe und Konturierung, weil uns ein anderer oder eine andere wichtig findet – und wir ihn oder sie auch. Es lohnt sich, noch einmal in den Spiegel zu schauen, das frische Hemd anzuziehen und sich einzustellen auf die Begegnung. Der andere Aspekt dieser Franklschen Sichtweise der Liebe beschreibt die *Einzigartigkeit des So-seins*. Uns wird auf einmal klar, dass wir etwas Unverwechselbares haben, das uns besonders macht. Dieser Blick stiftet Selbstwertgefühl und tut gut. Eigene Wesenseigenschaften werden im Horizont dieser Wertschätzung auch für uns selbst neu bedeutsam. Und: Plötzlich sind wir für einen anderen Menschen nicht mehr ersetzbar durch jeden anderen oder jede andere. Natürlich gilt dies auch umgekehrt: Wir sehen, dass da jemand anderes Besonderheiten hat,

die uns anziehen und diesen Menschen aus der Masse aller anderen Menschen herausheben. Eduard Spranger spricht davon, dass die Liebe die Wertmöglichkeiten des geliebten Menschen erkennt (vgl. Frankl 1985, 146). Liebe sieht also nicht nur, was im Augenblick ist, sondern auch was potentiell ist, was also werden kann bzw. soll. Sie richtet sich auf den anderen Menschen in seiner ganzen *Potentialität*. Dies schließt die unverwirklichten persönlichen Möglichkeiten des anderen ein – ein Aspekt, der für die Paartherapie von besonderer Bedeutung ist. So sieht die Liebe immer auch die Entwicklungsmöglichkeiten eines Menschen aufgrund seiner Unabgeschlossenheit. Gerade deshalb erleben wir es so verletzend, wenn im Schwinden der Liebe nur noch das Faktische festgeschrieben wird: „Immer geht es Dir nur um...“ oder „Du bist ja sowieso nur so und so.“

Noch ein Aspekt der Liebe: Das Erstaunliche an ihr ist, dass wir für die Erfahrung, geliebt zu werden, nichts tun müssen, ja sogar nichts tun können. Liebe ist *Gnade*, eben kein Verdienst, wie Frankl sagt (vgl. Frankl 1985, 132). Für ein neugeborenes Kind mag uns das noch selbstverständlich erscheinen, ohne Leistung geliebt zu werden. Aber darf auch der erwachsene Mensch darauf hoffen, dass ihm dies ebenso gilt?

Und ein weiterer Aspekt ist der Liebe eigen: ihr *Zauber*. Dieser Zauber taucht, wie Frankl sagt, „die Welt in eine zusätzliche Werthaftigkeit. Die Liebe erhöht beim Liebenden die menschliche Resonanz für die Fülle der Werte.“ (Frankl 1985, 132). Damit ist gemeint, dass wir dann, wenn wir lieben, alles Wertvolle intensiver erleben. Es entsteht eine innere Bereicherung, weil die Liebe zu einem anderen Menschen uns insgesamt aufschließt und wir aufgrund dessen mit der Fülle der Werte in der Welt in Korrespondenz kommen. Wir erleben uns reich und voller Schwingung. Die Blumen duften stärker, der Himmel hat ein intensiveres Blau, und die Landschaft entfaltet eine ungeheure Faszination, wir sind erfüllt mit noch mehr Glück. Liebe bewahrt sich den Blick für das Liebenswerte am anderen, auch unabhängig von aktuellen eigenen Bedürfnissen und Interessen. Das ist die Kunst des Liebens, nicht abhängig von sich selbst zu sein, sondern in die Offenheit zu finden, den anderen zu sehen.

Somit kommen wir zum *Wunder der Liebe*, nämlich dass diese als „ein spezifisches Humanum“ (Frankl 1985, 134) letztlich nicht aus einer Kausalität zu erklären ist. Liebe ist – in intentionaler Hinsicht nach existenzanalytischem Verständnis – zuletzt nicht das Ergebnis kausaler Wirkung – wenngleich dieses Element immer auch in Liebesbeziehungen enthalten ist. Sie ist Ausdruck einer Werteaffektion und bleibt ein Geschenk und ein Geheimnis, das – wie Frankl im Hinblick auf alles personal Wertvolle sagt – im Horizont unbewusster Geistigkeit wurzelt. Nicht nur weil ich etwas brauche, liebe ich den anderen Menschen. Dann wäre ja Liebe eine Funktion meiner selbst. Liebe entsteht eben gerade und auch, weil ein anderer Mensch mich anspricht, mir in seiner Werthaftigkeit gewahr wird und mich berührt. Ich erlebe dann den geliebten Menschen als „gut“ für mich. Es zieht mich zu ihm hin, ich sehne mich nach Nähe mit dem geliebten Partner, ich fühle mich ihm zugehörig, und ich will, dass diese Liebe andauert. Somit wird in der Liebe und durch die Liebe der Wert,

den ein anderer Mensch für mich hat, erlebbar.

Zusammenfassend lässt sich mit Alfred Längle sagen: Liebe ist die „intensivste, emotional gefärbte Beziehungsform, in der der andere in seinem Wesen und in seinen Entwicklungsmöglichkeiten gesehen und gefühlt wird, so dass man sich zu ihm hingezogen fühlt und das tiefe Bedürfnis spürt, für ihn da sein zu wollen und ihn für sich haben zu können.“ (Längle 2004, 13) Wenn dies von beiden Seiten füreinander vereinbart wird, werden zwei Menschen ein Paar. Als charakteristische Dynamik der Liebe lässt sich ein Gefühl beschreiben, dass man dem anderen gut tut so wie der andere einem selber gut tut.

Diese letzte Charakterisierung der Liebe wirft nochmals einen Blick auf das Leiden, wenn die Beziehung in der Krise ist. Der Mensch „besitzt neurobiologische Rezeptoren, die auf gestörtes Beziehungserleben besonders empfindlich reagieren“, sagt Joachim Bauer (Bauer 2004, 34). Das heißt: Störungen auf der Beziehungsebene belasten uns immer. Sie werden nicht selten von gesundheitlichen Störungen begleitet. Um wie viel mehr belasten sie uns, wenn wir lieben, weil dies die intensivste emotionale Beziehungsform ist, die wir eingehen.

Hier setzt dann auch das Aufgabenfeld der Paarbegeleitung an: die Krise.

Konflikt, Enttäuschung, Krise und Auseinandersetzung gehören zum Alltag der Liebe. Das stiftet zwar Unbehagen und manchmal auch das Gefühl des Unglücklichseins. Es ist aber auch Herausforderung. Denn Krisen und Auseinandersetzungen tragen die Chance in sich, an ihnen zu reifen und zu wachsen.

So ist das Missverständnis, das einem romantischen Ideal einer Liebesbeziehung entspringt, aufzudecken, dass eine gute Partnerschaft immer ausgeglichen und harmonisch sei. Dieses Bild der Liebesbeziehung ist falsch, sie gibt es nicht. Das hat damit zu tun, dass Partnerschaft auf Spannung hin angelegt ist. Wir kennen diesen Gedanken in der Existenzanalyse als existentielle Dynamik, als Spannung, die jeder Wertbegegnung inhärent ist. Im Wertbezug, und oben haben wir gesehen, dass Liebe immer zutiefst eine Wertbegegnung ist, steht der Mensch in der Spannung von Sein und Sollen. Es wartet also immer noch etwas auf ihn, was letztlich dem Leben Ziel, Bedeutung und Zukunft gibt.

II. Die vier Pole einer Paarbeziehung – Strukturdominanten der Paarbeziehung aufgrund personaler Strebungen

Im Folgenden sollen grundlegende Strukturdominanten einer Paarbeziehung aufgezeigt werden, die eine Äquivalenz zu den Personalen Grundmotivationen der neueren Existenzanalyse (vgl. Längle 2008, 23-58) haben. Diese personalen Grundstrebungen können – übertragen auf die Partnerschaft – als Modell bzw. konstitutive Elemente jeder Paarbeziehung verstanden werden. Gleichzeitig bieten sie eine hervorragende Möglichkeit, die Struktur einer Paarbeziehung existenzanalytisch zu diagnostizieren. Dies ist für den Therapeuten¹ hinsichtlich der Einschätzung des Prozesses, des Ortes der

Störungen und der möglichen Interventionen von entscheidender Bedeutung.

Die folgenden vier Kernthemen, die ich als vier Pole jeder Paarbeziehung bezeichnen möchte, sind aus existenzanalytischer Sicht maßgeblich für das Gelingen einer Beziehung.

Was braucht es also, dass Liebe gelingen kann?

1. Der Substanz-Pol: „miteinander sein können“

Beim Substanz-Pol geht es für das Paar um die Frage:

„Können wir (überhaupt) miteinander sein?“ Anders gefragt: Wie weit ist ein Paar mit seiner Partnerschaft identifiziert? Wie ist diese Welt, in der das Paar sich eingerichtet hat und lebt? Ist sie so, dass fundamentale Voraussetzungen gegeben sind, um sich überhaupt begegnen und miteinander sein zu können?

Zu einer guten Beziehung gehört zunächst die Erfahrung von Halt in der Beziehung. Hierzu gehört die Klarheit, dass die Beziehung Bedeutung hat, dass beide Partner voneinander wissen und spüren: Wir haben uns aufeinander eingelassen. Dann ist die Tragfähigkeit der Beziehung spürbar, ihre Verbindlichkeit und Verlässlichkeit. Dies wird sichtbar an Gewohnheiten und Ritualen, die das Paar miteinander hat und die ihm helfen, zueinander zu kommen und miteinander zu sein. Oder ist der Rahmen so eng, dass wenig Spielraum bleibt füreinander und miteinander, weil z. B. immer viel zu erledigen ist, weil permanent Kinder anwesend sind, oder weil es keine Rückzugsmöglichkeiten gibt? Ist die Beziehung ausgehöhlt, weil das Paar zu weit auseinander wohnt oder weil die Partner beruflich bedingt so häufig getrennt sind, dass es schwer ist, zusammen zu kommen? Dann ist zu wenig Begegnungsfläche gegeben. Oder ist es gar für einen Partner gar nicht mehr sicher, ob er oder sie diese Partnerschaft noch fortsetzen möchte? So viel lässt sich sagen: Gemeinsame Überzeugungen, Gemeinsamkeiten geben Halt und stiften Vertrauen. Diese aber können sich verändern und müssen somit immer neu gefunden werden. Wenn das gelingt, gibt das einer Beziehung die Halt gebende Struktur. Dies stiftet Sicherheit.

2. Der Nähe-Pol: „gerne miteinander sein mögen“

Beim Nähe-Pol geht es um die Frage: „Mögen wir gerne miteinander sein?“ Es geht um die Frage nach dem qualitativen Wir-Gefühl, nach emotionaler Bezo-genheit und wechselseitigem Austausch. Vielleicht stimmen die äußeren Rahmenbedingungen – das Haus ist eingerichtet und groß genug, Geld wird hinreichend verdient, der Beruf frisst das Paar nicht zur Gänze auf – aber mögen diese beiden eigentlich miteinander sein? Mögen sie sich? Finden sie sich attraktiv? Fühlen sie sich hingezogen zueinander? Was tun sie, dass sie sich miteinander wohl fühlen und dass der Andere sich in der Gegenwart des jeweiligen Partners wohl fühlt?

Das zweite Fundament jeder Beziehung ist ihre Lebendigkeit. Die Freude aneinander und Lust aufeinander, das Hingezogensein zueinander entstehen, wenn der eine den anderen mag. Dazu ist Nähe erforderlich. Denn erst in der Nähe

kann das Mögen entstehen.

Und weiterhin braucht es Zeit. Um sich spüren und mögen zu können, gehört die Zeit, sich aufeinander einzulassen. Dies ist auch für die gemeinsame Sexualität wesentlich. Wenn das Miteinander-Mögen nicht gespürt wird, weil die gemeinsame Zeit fehlt, dann wird Sexualität zu einer „Pflichtveranstaltung“ oder findet nicht mehr statt. Es muss also eine Zeit und einen Raum der Nähe geben, in dem so etwas wie gerne miteinander sein zu mögen und Lust aufeinander entstehen kann. Die Partnerschaft entfaltet so ihre Vitalität.

3. Individualitäts-Pol: „im Miteinander eigen sein dürfen“

Beim Individualitäts-Pol geht es um die Frage: „Darf jeder von uns im Miteinander auch eigen sein?“ Es geht also um die Eigenständigkeit und die Möglichkeit persönlicher Entwicklung in der Partnerschaft. Auch wenn zwei Menschen sich entschieden haben, miteinander einen Weg zu gehen, bleiben sie zwei einzelne Menschen, die letztlich immer wieder auch sich fremd sind und bleiben. Darf diese Einzigartigkeit in der Partnerschaft zum Ausdruck kommen? Ist das begrüßt oder wird dies bekämpft? Dürfen die Unterschiedlichkeit, die Eigenständigkeit ein wichtiger Bestandteil der Beziehung sein? Wird ihr mit Respekt und Achtung begegnet? Ein Problem mancher Beziehungen ist es, dass der eine Partner sich mehr im Sinne des Individualitäts-Pols engagiert und der andere mehr im Sinne des Nähe-Pols, was dann wie ein Gegeneinander wirkt, obwohl es gut wäre, beides in ein Miteinander zu überführen. Jede Partnerschaft steht also zwangsläufig in einer Spannung aufgrund der Einzigartigkeit beider Beteiligten. Dies nicht als Bedrohung zu erleben, sondern als Chance für ein Mehr an Tiefe und Originalität zu sehen, ist die Herausforderung an eine moderne partnerschaftliche und gleichberechtigte Begegnung. Schließlich vertieft sich die Beziehung, wenn beide Partner die wechselseitige Erfahrung machen, in der Gegenwart des anderen ganz der oder die sein zu können, der oder die man im Grunde sein will, ohne sich rechtfertigen oder legitimieren zu müssen. Es entsteht (im guten Sinne) Selbstverständlichkeit in der Beziehung, die Reifung und Entwicklung möglich sein lässt.

4. Der Sinn-Pol: „im Miteinander Erfüllung finden“

Der Sinn-Pol hat als zentrale Frage: „Worin finden wir miteinander Erfüllung?“ Es geht um das, was beiden Partnern als sinnvoll und bedeutsam erscheint. Welche gemeinsamen Werte verbindet das Paar? Welche Übereinstimmungen hinsichtlich grundsätzlicher Überzeugungen haben beide? Wie viele und welche gemeinsamen Interessen leben sie?

Die Antwort auf diese Fragen bildet für beide Partner die Grundlage sinnvoller Lebensgestaltung. Hieraus resultiert schlussendlich das Gefühl der Lebenserfüllung. Deshalb ist dieser Aspekt so wesentlich.

Mit zunehmender gemeinsamer Geschichte entsteht auch durch die Partnerschaft selbst ein Sinnhorizont: die gemeinsamen Kinder, das geschaffene Heim, die erlebten Reisen oder die durchgestandenen Schicksalsschläge. All dies stiftet eine

¹ im folgenden Text wird das generische Maskulinum verwendet

zunehmende Identifikation mit der Partnerschaft, wenn sie von längerer Dauer ist, die deshalb nicht mehr so ohne weiteres oder eben nur unter großen Schmerzen in Frage gestellt wird. Hier wird das „Wir“ deutlich, die gemeinsam durch das Paar geschaffene Welt, die es nur deshalb gibt, weil dieses Paar bis hierher seinen Weg miteinander gegangen ist.

So sind es diese gemeinsamen Werte, die dem Paar – oftmals unausgesprochen – zum roten Faden ihrer Lebensaufgabe werden, der sie mit Einsatzbereitschaft und Ansporn, aber auch Glück, Freude und Dankbarkeit erfüllt.

III. Konfliktebenen der partnerschaftlichen Begegnung

Im Folgenden werden zentrale Konfliktebenen jeder Partnerschaft, die in eine Krise geraten ist, beschrieben (vgl. Kolbe 2007, 7-9).

1. Die horizontale Ebene: interpersonale Konflikte

Auf der horizontalen Betrachtungsebene stehen sich zwei Partner Auge in Auge und gleichberechtigt gegenüber. Sie verhandeln miteinander über das, was in ihrem Leben wertvoll ist, worum es ihnen einzeln und gemeinsam geht, was sie an gemeinsamen Wertüberzeugungen verbindet usw. Übertragen beispielsweise auf die Ebene des Sinn-Pols hieße dies:

Jede Liebe stiftet einen Sinnzusammenhang, eine eigene Welt, die es vorher so noch nicht gab. In diesen Sinnzusammenhang fließen die personalen Werte und Werthaltungen, die die Partner verbinden, ein. Hinzu kommt mit zunehmender Dauer der Partnerschaft die gemeinsame Geschichte der Partner, die ebenfalls Werte schafft. Dieser Sinnzusammenhang gibt Halt und der Beziehung eine innere und äußere Struktur: z.B. die gemeinsamen Kinder, das Haus, gemeinsame Hobbys, politische oder religiöse Weltanschauungen und zunehmend gemeinsame Erinnerungen. Wenn eine Beziehung auf der horizontalen Ebene lebendig ist, ist sie von personalen Werthaltungen getragen.

Diese Werthaltungen können vom Einzelnen gemäß geltender Normen übernommen worden sein, sie können aber auch in einem Prozess der Verarbeitung von Erfahrung, der inneren Stellungnahme und der Erkenntnis vom Einzelnen jeweils gefunden werden. Ein Konfliktfeld moderner Partnerschaft ist deshalb die Herausforderung zu einem Höchstmaß an Personalität, an personaler Verantwortung. Eine Beziehung kann also nur dann als gut erlebt werden, wenn beide Beteiligten in ihr die ihnen gültigen Werte leben können.

Konflikte ergeben sich deshalb aus:

- Veränderungskrisen (z.B. der Geburt eines Kindes, Hausbau, berufliche Veränderungen),
- Reifungskrisen (Midlife-Crisis, Übergang in den Ruhestand),
- paarzyklischen Interferenzen (z.B. wenn der eine Partner noch in der Phase der Verliebtheit ist, der andere aber gerade schon seine Liebesenttäuschung und Einsamkeit in der Liebe klärt [vgl. Willi 2002, 176 f.]).

Ein besonderes Problem stellt die Tatsache dar, dass diese Prozesse in der Regel asynchron ablaufen. Der eine Partner steht bereits im Umbruch einer Veränderung, der andere findet es so, wie es gerade ist, ganz in Ordnung und ist zufrieden.

In diesen Phasen der Beziehung stellt sich besonders die Frage, welchen Stellenwert die Liebe selbst als zentraler Wert hat, für den krisenhafte Neuorientierungen ausgehalten und durchgestanden werden können. Das Spannungsfeld liegt also in der Aufgabe, die individuellen personalen Werte des jeweiligen einzelnen Partners auszutarieren mit dem Wert, den die gemeinsame Liebe darstellt. In jedem Falle geht dieser „Verhandlungsprozess“ nur über die wechselseitige Achtung der jeweiligen personalen Werte. Wesentlich ist deshalb: Jedes Paar muss die Balance finden zwischen dem, was für den einzelnen wichtig ist, und dem, was für das Gemeinsame von Bedeutung ist. In der Liebe geht es also um die personale Entfaltung von zwei Beteiligten, die sich entschieden haben, miteinander eine gemeinsame Welt aufzubauen. Dafür sind zwei Blickrichtungen wesentlich:

1. Die Fähigkeit, sich selbst mit den eigenen Bedürfnissen gut im Blick zu haben, gleichzeitig aber auch den anderen mit seinen Bedürfnissen und Strebungen wahrzunehmen und zu achten.
2. Diese Entfaltung hat nicht nur die Selbstverwirklichung des einzelnen, sondern gerade auch die gemeinsame Liebe selbsttranszendent im Blick. Gute Partnerschaft lebt deshalb von Hingabefähigkeit, Hingabe an den Wert der gemeinsamen Liebe, die es zu vertiefen gilt mit der Frage, was ihr gut tut. Beide Partner zentrieren sich in der Liebe also auf etwas gemeinsames Drittes hin, eben auf ihre Liebe.

So ergeben sich bis hierher fünf zentrale Fragen für die existenzanalytische Paartherapie:

- Was will ich?
- Was willst Du?
- Was wollen wir?
- Kann das gemeinsam Wirklichkeit werden?
- Wie kann es Wirklichkeit werden?

Hauptfrage auf dieser Ebene der interpersonalen Konflikte ist also: Wie können Werte miteinander verständigt, gefunden, geachtet etc. werden? Hierfür ist phänomenologische Offenheit und Achtsamkeit eine wichtige Voraussetzung. Aber auch der Wunsch, sich hierzu mit Respekt und wechselseitiger Achtung in Wahrhaftigkeit auseinandersetzen zu wollen. Konflikte auf dieser Ebene sind deshalb „normale“ Partnerkonflikte. Sie sind zwangsläufig und begleiten jede Partnerschaft.

2. Der gestörte Dialog

Wenn Paare zur Beratung oder Paartherapie kommen, dann kommen sie primär nicht, weil sie eine Krise haben, sie kommen auch nicht, weil sie unglücklich sind, und sie kommen nicht, weil sie schon lange nicht mehr miteinander reden. Sie kommen vielmehr deshalb, weil sie sich klar geworden sind, dass ihre Mittel nicht mehr ausreichen, diese Krise zu meistern, das Unglück zu wenden oder miteinander ins Gespräch zu kommen. Sie sehen als Paar keine Möglichkeiten mehr,

diese Krise im Horizont der ihnen bislang bekannten Möglichkeiten zu bewältigen. Also ist die Aufgabe der Paarberatung und Paartherapie, anders als bisher mit den vorhandenen Problemen und Fragen umzugehen.

So stellt sich nun die Frage: Was ist gestört, wenn ein Paar in der Krise ist und zur Beratung kommt? Da die Existenzanalyse einen personalen Focus hat, ist hier auch das Spezifikum dieses Ansatzes: Dem Leiden in der Beziehung liegt eine Störung des Dialogs zugrunde, die zur Folge hat, dass die Begegnung nicht mehr gelingt und keine produktive Auseinandersetzung mehr stattfindet.

Es geht in der Existenzanalyse um die Dialogfähigkeit des Menschen mit seiner ihn umgebenden Welt (vgl. Kolbe 2001, 54-61). Weil der Mensch nicht bei sich bleiben will, weil er grundsätzlich weltoffen ist, wird es für ihn lebendig, wenn er sich angesprochen erlebt und die ihm gemäße Antwort geben kann. Gesundheit lässt sich deshalb auch als die Fähigkeit zum Dialog beschreiben. Dialog heißt dann, dass die Antwort des einzelnen Menschen auf die gegebenen Fragen der jeweiligen Situation nicht vorherbestimmt und von anderen festgelegt ist, sondern von ihm frei und offen gewählt werden kann. Und genau dies ist ein zentrales Thema in krisenhaften Paarsituationen. Der Partner wird nicht mehr angesprochen und angefragt. Ihm werden vielmehr Vorwürfe, Vorhaltungen oder Vorgaben gemacht, die ihn in die Position der Rechtfertigung oder zum Verstummen bringen. Dies ist die klassische Kommunikationsstruktur des Paares im Streit. Kommunikation verkommt somit zum Schlagabtausch. Generalisierende Aussagen – „Immer machst Du, was Du willst.“ „Nie kann man sich auf Dich verlassen.“ – oder reduktionistische Verkürzungen – „Du begreifst das sowieso nicht“ „Du bist ja schon zufrieden, wenn Du fernsehen kannst.“ – sind nur zwei Beispiele für das Gefängnis einer derartigen Kommunikation der Not. So benötigt der personale Dialog mehr als Kommunikationsregeln (also z.B. das Ausredenlassen des anderen und ein Wiederholen des Inhaltes), ihm geht es vielmehr um ein wechselseitiges Verstehen: Worum geht es dem anderen? Kann ich bei dem bleiben, was ihm wichtig ist, auch wenn das gerade nicht mein Interesse ist oder wenn es mich sogar beunruhigt? Die meisten Paare geraten sofort in eigene Betroffenheiten und Sichtweisen hinüber und sind damit nicht mehr beim Anderen. Dies ist das größte Kommunikationsproblem der meisten Paare. Da beginnt der eine mit Mut und klopfendem Herzen etwas von dem zu erzählen, was ihm wichtig ist, und der andere antwortet sofort darauf, wie es ihm damit geht oder welche Erfahrungen er dazu hat. Schon ist der Dialog beendet. Die Störung dieser Dialogfähigkeit liegt in der Regel in Verletzungen oder in gravierenden Mangel-erfahrungen, die entweder der realen Paarbeziehung oder auch biographischen Erfahrungen entstammen. Das, was der andere in der jeweiligen Situation sagt, wird dann nicht mehr offen gehört, sondern gemäß der Vorerfahrungen bereits gedeutet. Der Fluss der existentiellen Dynamik ist gestört.

Personaler Dialog lebt demgegenüber vom Interesse und der Möglichkeit, mit den eigenen Fragen ganz beim anderen bleiben zu können. Zum Beispiel: „Wie geht es dir mit dem, was gerade los ist? Was bewegt dich? Was ist dir wichtig?

Was ist gut für dich?“ Dies in der Paartherapie zu erarbeiten und erlebbar werden zu lassen, ist eine wesentliche Aufgabe der professionellen Begleitung. Dann ist Entfaltung möglich, und ein Nährboden wird geschaffen.

Ein weiterer Aspekt kennzeichnet den gestörten Dialog: Die Begegnung gelingt nicht mehr. Viele Beziehungen sind begegnungsmäßig tot. In jeder Beziehung nisten sich Gewohnheit und eine gewisse Praktikabilität ein, was zwangsläufig und grundsätzlich in Ordnung ist. Die Frage aber ist, inwieweit es darin noch zur Begegnung kommt, es Interesse aneinander gibt, man sich aufeinander freut und eine gemeinsame Welt erschaffen will. Sonst verliert die Beziehung im Miteinander ihr existentiell Bedeutsames.

Ein weiteres Merkmal kennzeichnet die Krise: Es findet keine produktive Auseinandersetzung mehr statt. Diese Aussage mag einerseits selbstverständlich erscheinen, andererseits verwundern. Streiten nicht Paare in der Krise auf's Heftigste? Das ist doch Auseinandersetzung pur, könnte man denken. Wer in der Paartherapie tätig ist, kennt es, dass man den Impuls hat, die geöffneten Fenster des Therapiezimmers zu schließen, um die Nachbarn am gerade stattfindenden eskalierenden Streit nicht teilhaben zu lassen. Andererseits ist offensichtlich, dass dieser Streit wie viele andere vorher nicht mit einer produktiven Lösung enden wird.

Tatsächlich findet im existenzanalytischen Verständnis bei diesem verbalen Schlagabtausch keine Auseinandersetzung statt. Es handelt sich vielmehr um ein Abreagieren gemäß der Copingreaktionen der jeweils Beteiligten. Die Fortsetzung dieser Eskalation ist dann zumeist das Verstummen. Es habe sowieso keinen Sinn mehr, miteinander zu reden. Es komme nichts dabei heraus, außer erneuten Verletzungen. So berichten es die Betroffenen – und haben in der Regel Recht mit dieser Einschätzung.

Unter dem Aspekt des Personseins betrachtet erleben die Beteiligten sich in diesen Krisen als ohnmächtig, selbst wenn sie heftig streiten und laut werden. Diese Erfahrung der Ohnmacht ist letztlich das Bedrückende und Belastende. So wird es in der Paartherapie darum gehen, beide Partner zu befähigen, sich produktiv auseinanderzusetzen, somit zu einem als frei erlebten Umgehen mit der Situation zu befähigen.

Frankl hat zwei Aspekte als Wesen der Person und damit des Menschseins herausgearbeitet:

1. Personsein ist ein Beim-Anderen-sein. (Selbsttranszendenz)
2. Personsein ist ein Sich-Abgrenzendes. (Selbstdistanzierung)

Dies hat bedeutsame Implikationen für die Paartherapie: Bedeutet es doch, dass beide Aspekte für das Gelingen einer Liebesbeziehung berücksichtigt werden müssen. Der Mensch kann nicht für sich sein und für sich existieren. Er braucht die andere Person zu seiner Entfaltung. Er will bei ihr und mit ihr sein. Deshalb geht es nach existenzanalytischem Verständnis in der Paarbeziehung um das Gegenüber, das zur Hingabe oder zur Stellungnahme herausfordert. Gleichzeitig geht es aber auch darum, dass das Gegenüber, also der Partner, sichtbar macht, worin die eigene Authentizität in der Begegnung besteht, was also in der konkreten Situation für den Betroffenen jeweils stimmt und was nicht.

Übertragen auf die paartherapeutische Situation bedeutet dies folgendes:

Solange jemand immer wieder dahin zurückkehrt, das bestehende Problem zu beschreiben, stellt er oder sie in der Regel den Aspekt der Ohnmacht dar. Es wird deutlich, dass das Umgehen mit diesem Problem, dieser Situation noch nicht gelingt. Deshalb besteht in der Gesprächsführung ein Problem darin, zu stark auf das Problem einzusteigen, dieses immer wieder einer Bearbeitung zuzuführen. Damit wird das Faktische zwar herausgearbeitet, aber die Frage des Umgehens mit dieser Realität bleibt vernachlässigt. Sich auseinanderzusetzen fokussiert deshalb die Möglichkeiten, mit dem Problem authentisch umzugehen. Indem jeder der Beteiligten zu sich selber und dem, was für sie oder ihn in der jeweiligen Situation im Horizont der Beziehung stimmig ist, steht und dies in die Beziehung einbringt, entstehen Lebendigkeit und Bewegung. Es wird wieder personal.

3. Die vertikale Ebene: intrapsychische Konflikte

Auf dieser Betrachtungsebene stehen die Partner sich nicht horizontal, also Auge in Auge, sondern eher in einem Gefälle, also von oben nach unten (oder umgekehrt) gegenüber. Hier werden Defizite, Störungen, aber auch Ressourcen sichtbar. Dies hat damit zu tun, dass in Liebesbeziehungen tiefe persönliche Dispositionen angesprochen werden, die in anderen Beziehungen nicht zum Tragen kommen. Deshalb macht es eben auch Angst zu lieben. Liebe berührt tiefste Wünsche, Sehnsüchte und Verunsicherungen.

Ausgangsthese ist hier: Das intrapsychische Konfliktfeld des einen Partners trifft auf das intrapsychische Konfliktfeld des anderen Partners. Arbeit an der Beziehung konzentriert sich unter diesem Fokus auf das Herausfinden dieser intrapsychischen Repräsentanzen und der jeweiligen innerseelischen Weiterverarbeitung mit ihren späteren Auswirkungen.

Wie entstehen diese intrapsychischen Repräsentanzen? Es lassen sich entwicklungspsychologisch zwei Quellen beobachten.

1. Zum einen bilden intrapsychische Repräsentanzen Erinnerungsspuren kindlicher Interaktionserfahrungen in der Herkunftsfamilie ab. Wie haben es die einzelnen Beteiligten erlebt, geliebt worden zu sein? Wie haben sie partnerschaftliches Zusammensein kennen gelernt in ihrer Biographie? Wie haben die Eltern als Vorbild Partnerschaft gelebt? Mit welcher Rollenaufteilung? Wie war die eigene Beziehungserfahrung mit Vater und Mutter? Diese Erfahrungen schaffen Hoffnungen und Selbstverständlichkeiten, aber auch Ängste. Es geht hier also um die Bedeutung von früheren und aktuellen Familienbeziehungen und Rollenzuschreibungen für die psychosoziale Entwicklung des Individuums während des ganzen Lebens.
2. Zum anderen entstehen die inneren – oftmals unbewussten – Überzeugungen aus lebensgeschichtlichen Mangel- und Trauma-Erfahrungen samt ihrer Verarbeitung. Unaufgearbeitete eigene Lebensthemen mit unbewussten inhärenten Überzeugungen bilden sich in den intrapsychischen Repräsentanzen der Partner ab und führen zu Konflikten. Hier handelt es sich in der Regel um sog.

Ambivalenzkonflikte: eine Auflösung alter Leiderfahrungen wird angestrebt, doch gleichzeitig besteht die Angst, alles werde wieder so sein, wie es damals erlebt wurde. Paradoxa Weise stellen Menschen deshalb oft sogar das Scheitern unbewusst selbst her.

Typisches Beispiel ist der Mensch, der Angst hat verlassen zu werden und aus seiner Angst heraus nun den an sich verlässlichen Partner so kontrolliert und einengt, bis dieser ihn schließlich tatsächlich verlässt. Wenn jemand als Kind erlebt hat, permanent zu früh verlassen worden zu sein, dann trägt er oft eine unbewusste Überzeugung in sich, die lautet: „Wahrscheinlich werde ich in Bälde wieder verlassen.“ Er unterstellt dann dem Partner in dem Moment, wo dieser in seine Welt hinausgeht, dass dieser wahrscheinlich sowieso bald weg ist. Das ist ihm aber nicht bewusst. So bilden die Menschen aus diesen unbewussten Themen Erwartungen, Ansprüche und aus unbewussten Ängsten Verhaltensweisen, die die Beziehung in der Regel sehr einengen und sehr kompliziert machen.

Nun kann man sogar noch einen Schritt weitergehen: Viele Partner passen auf einer unbewussten Ebene zusammen wie Schlüssel und Schloss. In den 70er Jahren hat Jürg Willi diese Beobachtung als das so genannte Kollusionsprinzip beschrieben (vgl. Willi 1975). Kollusion meint, Menschen suchen – unbewusst – den Partner, der zu diesem Modell, das sie in sich tragen, gut passt und es ergänzt. Wenn jemand, wie oben schon beispielhaft ausgeführt, aufgrund frühkindlicher Erfahrungen die Angst in sich trägt, ständig verlassen zu werden, dann sucht er eher den Partner, von dem er ein hohes Erleben hat, dass dieser verlässlich und treu sein wird. Ein manifest Ängstlicher wird sich in der Regel nicht so schnell in jemandem verlieben, der völlig unberechenbar ist. Mit dem geht er gerne mal ein Bier trinken und sagt: „Du bist immer so lustig. Du hast immer neue Ideen usw.“ Aber den wird er nicht für eine dauerhafte Partnerschaft suchen.

Was aber macht diese Beziehungsform selbst pathologisch? Sie wird zu einer wechselseitigen Verpflichtung, aus der es kein Entrinnen gibt und die keine weiterführende Entwicklung und Veränderung zulässt (vgl. Willi 2002, 188). Menschen bilden dann Erwartungen an den Partner, die jede Entwicklung blockieren. Wenn aber Reifung und Entwicklung essentiell in die Beziehung integriert werden müssen, dann stellt die unaufgearbeitete Kollusion ein Hindernis dar.

IV. Praxis der Paartherapie

Ich möchte diese grundsätzlichen Ausführungen nun in die paartherapeutische Praxis übertragen und ein Modell der Paartherapie skizzieren, das mir typisch für eine Verlaufsstruktur des paartherapeutischen Prozesses zu sein scheint. Dieser Prozess verläuft in fünf Phasen bzw. Schritten.

1. Phase: Herausarbeiten der grundlegenden Anliegen im Horizont der Konflikte

Im ersten Schritt geht es darum, die hinter dem Konflikt liegenden Gründe und Anliegen (Werte, Bedürfnisse) der jeweiligen Partner herauszuarbeiten. Liegen sie auf inter-

personaler oder intrapsychischer Ebene? Welcher Partner hat hier welche Motive?

Indem zunächst vom Paar die Konflikte beschrieben werden, ist die Aufgabe des Therapeuten bzw. Beraters, hinter diesen Konflikten phänomenologisch die eigentlichen Anliegen zusammen mit dem Paar zu entdecken. Solche Anliegen könnten z.B. sein: „Ich möchte in meiner Selbstbestimmung von Dir mehr geachtet werden.“, „Ich möchte mehr Zeit mit Dir verbringen.“ oder „Wenn ich Dir mehr Freiraum zugestehe, werde ich unsicher, ob Du mich verlassen wirst.“ Tatsache ist, dass immer beide Beteiligten wesentliche Anliegen haben – auch wenn nur ein Partner leidet bzw. zur Paartherapie motiviert ist. Dies ist dahingehend entlastend, dass das Problem aus diesem Blickwinkel betrachtet nie nur an einem Partner liegt.

Wesentlich ist hier die phänomenologische Offenheit aller am Gesprächsprozess Beteiligten, um nicht an den vordergründigen Konflikten hängen zu bleiben, sondern die dahinter liegenden Anliegen sehen zu können. Das ist nicht immer einfach, weil die offensichtlich destruktiven Kommunikationsstrukturen diesen Blick häufig verstellen und ablenken.

Für den Therapeuten bzw. Berater sind in dieser Phase die oben ausgeführten Kernthemen gelingender Partnerschaft von diagnostischer Relevanz. Sie sind ggf. in Beziehung zu setzen hinsichtlich der erarbeiteten Anliegen der beteiligten Partner. Ziel dieser Phase ist es, eine gemeinsame Übereinkunft hinsichtlich der wechselseitigen Anliegen und eine Anerkennung ihrer jeweiligen Berechtigung zu erreichen.

2. Phase: Wie wird mit diesen Anliegen in der Beziehung umgegangen? - Dialogfähigkeit

Im zweiten Schritt geht es um eine Analyse der Ist-Situation des Paares hinsichtlich dieser Anliegen: Wird auf diese Anliegen von beiden Beteiligten eingegangen? Oder werden sie übergangen? Und wenn ja, warum?

Manchmal gelingt es schnell, dass ein Paar seine eigentlichen Anliegen versteht, so dass dieses anschließend achtsam und aufmerksam füreinander hinsichtlich dieser neu erkannten Themen miteinander umgeht. Dann ist in der Regel keine längere weitere paartherapeutische Arbeit erforderlich. Nicht selten aber rühren die Anliegen an tiefe Ängste zumindest von einem der Beteiligten. Die Frage ist dann, ob eine Offenheit besteht, diesen Blick in die eigene seelische Verletztheit oder Verunsicherung zuzulassen, um daran arbeiten zu können. Im Grunde kann erst dann ein neuer Dialog möglich werden. Dies ist einer der entscheidenden Gründe, weshalb Paartherapien scheitern, dass dieser Blick in die Tiefe große Angst machen kann und deshalb abgewehrt wird.

Das Problem in diesem Zusammenhang ist, dass die Partner im Horizont ihrer bewussten oder unbewussten Befürchtungen in der Regel gemäß ihrer Copingreaktionen kommunizieren. Die destruktive Kommunikationsstruktur zeigt sich darin, dass kein personaler Dialog geführt wird, sondern dass der eine Partner gemäß seiner Copingreaktion agiert (z.B. aus der Verletztheit heraus wütend wird), während der andere Partner ebenfalls mit seiner Copingreaktion antwortet (also sich z.B. aufgrund der Wut des anderen zurückzieht). Kei-

nem der Beteiligten geht es anschließend wirklich gut, vordergründig herrscht jedoch erst einmal wieder Ruhe. Der Konflikt ist nicht gelöst, die eigentlichen Anliegen sind meist gar nicht sichtbar geworden.

In dieser Phase der Paartherapie sind diese dialogischen Strukturen herauszuarbeiten und Möglichkeiten ihrer Änderung bzw. Verbesserung zu entwickeln. Ziel dieser Phase ist es deshalb, mit Hilfe der Personalen Existenzanalyse Möglichkeiten eines personalen Dialogs zu erarbeiten. Das kann schwierig sein und längere Zeit in Anspruch nehmen, da im paartherapeutischen Prozess die Konflikte oftmals massiv aufbrechen. Während dieser Blütezeit der Konflikte findet häufig viel Agieren, aber auch Regression statt. Dies hängt damit zusammen, dass in der Bearbeitung der Konflikte immer auch alte Ängste und Wunden berührt werden, für die oft noch keine neuen oder guten Lösungen gefunden wurden. Sie werden durch das Agieren geschützt. Insofern braucht es seitens des Therapeuten bzw. Beraters ein entsprechendes Verständnis für diese Verhaltensweisen, auch wenn sie auf der kommunikativen Ebene destruktiv sind. Das Gute an diesem Prozess ist jedoch, dass dies alles im Verlauf der Therapie dem Paar einer Bewusstheit zugeführt werden kann.

3. Phase: Die Arbeit an Selbstdistanzierung

In einem dritten Schritt geht es nun darum, sich von den destruktiven Mustern in der Kommunikation und Begegnung zu lösen. Wie kann ein konstruktiver Umgang mit Enttäuschungen und Erwartungen an den Partner möglich werden? Wie können Übertragungen an den Partner, stellvertretend eine nährende Mutter oder ein stärkender Vater sein zu sollen, gelöst werden? Wie kann es gelingen, die kommunikativen Schleifen aufzubrechen, die aus der Erfahrung des Paares im Nichtverstehen oder in der Eskalation enden?

Ziel dieser Phase ist es, Abstand zur eigenen Psychodynamik zu bekommen, um sich situationsgerechter und adäquater hinsichtlich der erarbeiteten Anliegen zu positionieren. Dies kann gelingen, indem die Themen, die die Psychodynamik aufladen, bewusst gemacht werden. Und indem erarbeitet wird, wie diesen Themen Rechnung getragen werden kann, ohne die Partnerschaft zu gefährden. Im Grunde wird es darum gehen, diese Themen in den Horizont der Eigenverantwortung der Beteiligten zu nehmen. Somit entsteht ein Spielraum, in der konkreten Situation nicht nur sich selbst zu sehen, sondern auch das Gegenüber im Blick zu behalten.

Besonders wird es deshalb darum gehen, aus den Mustern der Copingreaktionen auszusteigen. Dies lässt sich in einer Situation, die gerade nicht psychodynamisch aufgeladen ist, in der Regel gut besprechen. Manchmal helfen vereinbarte Signale, an die in dem Moment, wo eine Auseinandersetzung droht, ihren üblichen ungunstigen Verlauf zu nehmen, erinnert wird. Die meisten Klienten haben übrigens ein gutes persönliches Gespür dafür, wann sie in diese inneren Muster geraten. Es entstehen dann ein innerer Druck und die Erfahrung von Unfreiheit. Manchmal hilft auch das Abbrechen des Gesprächs, wenn es ins Muster zu rutschen droht – z.B. auch durch Rausgehen. Mit mehr Abstand kann das Gespräch

dann wieder aufgenommen werden.

Mittels der Fähigkeit zur Selbstdistanzierung soll es möglich werden, konstruktive Wege in der Auseinandersetzung um ein wichtiges Anliegen zu beschreiten.

4. Phase: Der Blick nach vorne

Die paartherapeutischen Ansätze vertreten unterschiedliche Meinungen, wann im Kontext der Paartherapie der Blick in die Zukunft des Paares zu richten ist. Nach meiner bisherigen Erfahrung scheint dieser Blick erst dann Ziel führend zu sein, wenn Themen und Verarbeitungsweisen bis dahin unbewusster Ängste und Verunsicherungen, aber auch Anliegen und Hoffnungen ins Bewusstsein gehoben werden konnten. Um Neues leben zu können, bedarf es der inneren Möglichkeit, dieses Alte, das in unguter Weise bindet, loszulassen. Erst dann entsteht wirkliche Offenheit für das Neue. Ansonsten schmuggelt sich das Alte sofort wieder in das Neue hinein. Ist dieses Alte in seiner Bedeutung und Tragweite für die aktuelle Gestaltung der Partnerschaft jedoch geklärt, wird der Blick frei für die zukünftige Gestaltung der Beziehung. Wesentliche Fragen sind hier: Was kann noch werden? Worum soll es noch gehen? Wofür setze ich mich diesbezüglich ein? Wie kann sich der Partner in meiner Gegenwart wohl fühlen?

Ziel dieser abschließenden Phase des Gesprächsprozesses ist, in den Blick zu nehmen, was für das Paar noch wichtig ist, worum es ihnen miteinander in nächster Zeit gehen wird. Dieser Blick stiftet Zukunft. Die Welt ist wieder offen und spannend, weil sie nicht mehr verstellt ist von der Macht der Konflikte.

Schluss

Die Sehnsucht, dass Liebe und Beziehung gelingen mögen, lebt in uns allen. Gleichzeitig hat die freie Selbstbestimmung des einzelnen Menschen einen hohen Wert in unserem individuellen und gesellschaftlichen Bewusstsein. Vor diesem Hintergrund ist es eine Herausforderung, Partnerschaft erfüllend zu leben. Hierzu einen Beitrag zu leisten, ist die besondere Aufgabe der Paartherapie.

Literatur

- Bauer J (2004) „Ein Lehrer kann seine Schüler nicht einfach entlassen, wenn sie ihm nicht passen“, Interview in Psychologie Heute, 34-38
- Frankl V E (1985) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse, Frankfurt am Main: Fischer
- Kolbe C (2001) Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog. Zum Personverständnis der Existenzanalyse und Logotherapie, in Existenzanalyse 19/2+3, 54-61
- Kolbe C (2007) Was die Liebe so kompliziert macht, und wie sie trotzdem gelingen kann, in: Existenzanalyse 24/1, 4-11
- Längle A (2004) Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie), VI. Teil: Grundlagen für die Praxis der Beratung und Therapie
- Längle A, Holzhey-Kunz A (2008) Existenzanalyse und Daseinsanalyse, Wien: Facultas/UTB
- Willi J (2002) Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen, Stuttgart: Klett-Cotta
- Willi J (1975) Die Zweierbeziehung. Reinbek: Rowohlt

Anschrift des Verfassers:

Dr. Christoph Kolbe

Borchersstraße 21

D-30559 Hannover (Kirchrode)

c.kolbe@existenzanalyse.com

www.christophkolbe.de



Haltungen und praktische Vorgangsweisen in existenzanalytischer Paartherapie und Beratung

Alfried Längle

In der Behandlung von Paaren wird in der Existenzanalyse i.a. der Zugang über die einzelne Person gesucht. Haltungen, personaler Dialog bzw. dessen Störung werden in den Blick genommen. Respekt für den anderen und Selbstsein-Können gelten für eine gelingende Paarkonstellation als unabdingbare Voraussetzung. Die Grundlage einer funktionierenden Paarbeziehung wird in der Personierung der Interaktion gesehen. Psychodynamisch bestimmte Paar-Dynamik kann durch ihre Zentrierung auf das Überleben die Beziehung in Gefahr bringen (dafür aber wichtige Anstöße geben).

Nach einleitenden Überlegungen zum Paar wird ihre spezifische Dynamik anhand der existentiellen Grundmotivationen gezeichnet. Es werden beraterische Behandlungsschritte zur Entlastung von Paarkonflikten vorgestellt. Den Hauptteil stellt die Strukturierungsanleitung für konfliktuöse Paare durch existenzanalytische Paartherapie dar. Sie geht im Wechselschritt zwischen Problem- und Ressourcenorientierung stufenweise vor. Diese Vorgangsweise kann entweder nur zur Entlastung einer Konfliktsituation oder aber zur strukturellen Behandlung der Paarbeziehung eingesetzt werden.

Schlüsselwörter: Existenzanalyse, existentielle Grundmotivationen, Paarberatung, Paartherapie, Personale Existenzanalyse

Attitudes and practical procedures in existential analytical couple therapy and counselling

In Existential Analysis the treatment of couples is generally approached by gaining access to the individual person. Attitudes and personal dialogue, that is to say its disorder, are focussed on. Respect for the other and the ability to be oneself are deemed indispensably necessary for a succeeding couple constellation. The basics for a functioning couple relationship are seen in the personalisation of their interaction. Due to the focus on preservation, psychodynamically determined couple dynamics can endanger the relationship (giving important impulses in return however). Following an introductory reflection on couple relationships, their specific dynamics of are sketched according to the four existential fundamental motivations. The major part depicts the gradual steps taken, alternating between problem and resource orientation, for the structuring of existential analytical therapy for couples in conflict. This procedure can either achieve simple relief in the conflict, or it can be applied for a structural treatment of the couple relationship.

Keywords: Existential Analysis, counselling, couple therapy, existential fundamental motivations, Personal Existential Analysis

1. Der existenzanalytische Zugang: die Person

Den Zugang zum gestörten Miteinander von Paaren wählen wir in der Existenzanalyse (EA) in erster Linie über die Person der einzelnen Partner und der personalen Interaktionsfähigkeit (s. auch Kolbe 2008). Daher steht in der existenzanalytischen Behandlung von Paaren die Einzelperson und das individuelle Person-Sein-Können im Zusammenleben mit dem anderen im Vordergrund.

Mit Person ist aber keineswegs eine in sich geschlossene Individualität gemeint. Person-Sein meint im existenzanalytischen Verständnis eine grundsätzlich auf Andersheit aus-

gerichtete Kraft, die auf ein Du angelegt ist (Buber 1973; Frankl 1959, 1975; Längle 2008). Diese Streben zum Du steht einer anderen entgegen, die sich auf die unverwechselbare, einmalige und einzigartige Person richtet, die man selbst ist. Als solche ist die Person auf Abgrenzung und Unterschiedlichkeit aus, was in der Pubertät, der grossen Reifungsphase personaler Kräfte, in den Vordergrund rückt.

Die Person – ein Spannungsfeld zwischen Abgrenzung und Ausgerichtetsein auf andere; zwischen Unabhängigkeit und Angewiesensein auf andere.

Somit umreißt ein anthropologisch fundiertes Personenverständnis bereits ein Spannungsfeld, in welchem sich der Mensch im Beisammensein mit anderen grundsätzlich wiederfindet: einerseits in der Aufgabe, sich selbst zu sein, sich zu werden, sich zu finden durch Abgrenzung, Individualität, Erhalten der Intimität und Leben des ganz Eigenen; andererseits sich von sich zu lösen, sich dem anderen hinzugeben, im anderen aufzugehen, weil er durch den anderen erst ganz sich selbst werden kann (vgl. die von Frankl (1975) beschriebene Selbst-Transzendenz). Vieles von diesem grundsätzlich anthropologischen Widerstreit – Ich-Behauptung vs. Selbstfindung im anderen – stellt eine (oft unbewußte) Hintergrundschablone für Paarkonflikte dar, wo es ja immer um Verteidigung, Schutz des Eigenen und Kämpfen für das Eigene einerseits geht und andererseits um den anderen, den anzutreffen und ihm gerecht zu werden ein ebenso tiefes personales Anliegen ist. Dies scheint sogar eine neurobiologische Fundierung zu haben (Bauer 2005, 2006). Wenn es nur einem der beiden Partner nicht gelingt, ein Gleichgewicht zwischen Ich-Behauptung (Abgrenzung) und Ich-Hingabe zu halten, entsteht Unruhe und bald eine kämpferische Spannung in der Beziehung, der sich der andere nur schwer entziehen kann. Probleme des einzelnen drängen sich regelmäßig früher oder später in die Beziehung hinein und werden zu gemeinsamen Problemen, gegen deren Aufdrängen sich der andere oft wehren will. Diese Charakteristik macht es nachgerade zur Aufgabe einer nahen Beziehung, nicht nur das Schöne, sondern auch Probleme gemeinsam (aus-)zutragen (auszuhalten), auch wenn jeder seine Probleme selbst zu lösen hat. Um keine einseitige Sicht zu erzeugen, soll auch darauf hingewiesen werden, daß sich natürlich nicht nur Probleme in die Beziehung drängen, sondern daß auch Fertigkeiten und Fähigkeiten, die zur Stabilisierung des Systems erheblich beitragen, von den einzelnen Partnern beigesteuert werden.

2. Das Paar

Wenn auch in der existenzanalytischen Paartherapie/Beratung das Person-Sein im Vordergrund steht, so unterscheidet sich die Vorgangsweise dennoch grundsätzlich von Einzeltherapie/Beratung. Dies hängt mit dem Selbstverständnis der Person in der Partnerschaft zusammen. Ein Paar zu sein bedeutet, daß sich der einzelne in erheblichem Ausmaß auf den anderen bezogen fühlt. Jeder einzelne *definiert* sich als Partner eines Paares durch die *Zusammengehörigkeit* mit dem anderen. Dadurch ergibt sich die Charakteristik des Paares: es ist durch Abgrenzung von anderen und durch eine gemeinsame Intimität gekennzeichnet (die Preisgabe dieser Intimität stellt eine Schwächung des Zusammenhalts des Paares dar).

Das Paar: Wir-Bildung durch sich auf einander *beziehen* und sich im Gemeinsamen von anderen *abgrenzen*.

Spielte anfangs bei den meisten Paaren die Liebesbeziehung eine entscheidende Rolle für die Paarbildung, so reduziert

sich das Paarverständnis bei vielen Paaren im Konflikt oder in der Scheidung auf die Charakteristik einer „abgegrenzten Bezogenheit“. Das Verbindende, Gemeinsame ist dann das, worum das Paar streitet oder worunter es leidet, ohne daß der Wert des Verbindenden erlebt wird. Wenn das Verbindende nun das Belastende ist, so gilt es in der Therapie/Beratung, dieses Gemeinsame, das vorwiegend Negatives bringt, zu lösen. Findet sich positiv Gemeinsames, gilt es hingegen, dieses nun wieder auszubauen. Denn ursprünglich fand das Paar durch etwas Gemeinsames zusammen, etwas, das es miteinander als Wert geteilt hat. Das ist i.a. die wechselseitige Liebe und Intimität, die zu einer verinnerlichten Wertschätzung des anderen und zu einem Hingezogensein führt. Dieser erlebte Wert des anderen wirkt auf die einzelnen Liebenden zurück, so daß jede(r) wegen des anderen lieber leben und sich selbst sein mag (gesteigerter Lebenswert und Selbstwert).

3. Grundsteine der Partnerschaft: Respekt und Selbst-Sein-Können

Diese schlichte Überlegung über die Struktur des Paares und der Paarbildung enthält auch eine Phänomenologie der Partnerschaft. Solange dem anderen nämlich Liebe oder zumindest Respekt (Wertschätzung) entgegengebracht wird, und solange eine Steigerung des Selbst in Form von Selbstzuwendung erlebt werden kann (die durch den anderen zumindest nicht behindert, im günstigen Fall gefördert wird), hat eine Partnerschaft Substanz und kann zu beiderseitigem Gewinn gelebt werden (man könnte dies als die *reife Beziehung* bezeichnen). Die Achse einer Partnerschaft ist der Austausch, das gelebte Miteinander. Die dem Menschen gemäße Form des Austausches ist der personale *Dialog*. Der aber beruht auf Personen, die Zugang zu sich haben, und ihren Partner respektieren, Interesse an ihm haben, ihn in seiner Andersheit gelten lassen.

Die **Basis** für gelingende Partnerschaft: *Respekt und Selbstsein* – ist auch eine **Prämisse** für die Behandlung.

Mit diesen beiden Grundsteinen der Beziehung können i.a. die allfallenden Probleme und Schwierigkeiten zumindest soweit in Schach gehalten werden, daß die Beziehung an ihnen nicht (gänzlich) zerbricht. Das bedeutet aber auch: sobald Respekt und Selbstsein (Selbstzuwendung) in der Beziehung nicht mehr gelebt wird (gelebt werden kann), ist eine Partnerschaft gestört und gerät in Gefahr. In der Arbeit mit Paaren ist von Anfang an auf die Einhaltung dieser Prämisse zu achten und gegebenenfalls durch Interventionen des Therapeuten¹ einzufordern: respektvolles Sprechen miteinander trotz aller Verletzungen und Mängel; das eigene Gespür gut zu beachten und nicht zu übergehen.

Natürlich bedarf dieses Niveau der Interaktion, das durch Dialog Begegnung möglich macht, einer Ausgestaltung der personalen und existentiellen Strukturen: Die in der respektvollen Begegnung enthaltene Entfaltung der dritten Grund-

¹ Das ungenerische Maskulinum gilt gleichermaßen für Mann und Frau und wird der einfacheren Lesbarkeit halber eingesetzt.

motivation braucht daher als Basis die anderen Grundmotivationen (vgl. auch die vier Pole der Paarbeziehung in Kolbe 2008): das Gefühl der Sicherheit und des Haltes, der Beziehung und Nähe, des Kontextes und der Sinnhaftigkeit. Es ist daher nicht verwunderlich, daß ein Teil der Arbeit mit Paaren regelmäßig mit der Entwicklung bzw. Behinderung dieser existentiellen Strukturen der einzelnen Partner zu tun hat.

Während Respekt und Selbst-Sein gleichsam durch nichts ersetzbare Brennpunkte in der Paarbeziehung darstellen und daher höchste Priorität haben (allenfalls die Paartherapie/Beratung nicht in der Paarkonstellation durchgeführt werden kann, wenn diese basalen Bedingungen nicht eingehalten werden können), kann die **Struktur einer personalen (Liebes-)Beziehung** anhand der vier Grundmotivationen (Längle 2008) dargestellt werden:

1. *Annehmen* des anderen und angenommensein durch den anderen erleben;
2. *Zuwendung* dem anderen geben und Zuwendung erhalten;
3. *Sehen* des anderen in seinem So-Sein (Du) und gesehen werden des Eigenen;
4. Sich *einsetzen*, damit es für den anderen gut wird u.u.

Fehlt eines oder fehlen mehrere dieser existentiellen Tätigkeiten im Miteinander, ist die Struktur des Paares geschwächt und ein Weiterbestand in Gefahr. Aus dieser Struktur der Paarbeziehung lassen sich nun **Haltungen** der Partner zueinander ableiten, die in einer Beratung/Therapie im Sinne einer *Grundlagenarbeit* zu klären sich lohnt. Die Haltung Liebender, die für die Beziehung förderlich ist, kann folgendermaßen umschrieben werden:

Aus der **Struktur** der Paarbeziehung ergeben sich die *konstruktiven Haltungen* in der Beziehung.

1. **Dasein wollen für den anderen:** Offenheit und den anderen sein lassen, ihm Raum geben, ihn halten und stützen wollen.
2. Dem anderen **gut wollen**, verbunden mit der Bereitschaft, es sich nahe gehen zu lassen (zu fühlen), wie er ist, was er tut, wie es ihm geht. Interesse für sein Wohlbefinden.
3. **Interesse** haben dafür, **wer** der andere eigentlich **ist:** wie er denkt, fühlt, entscheidet; seine Art schätzend, ihn achtend; will auch sich dem anderen zeigen und in dem, was einem wichtig ist, gesehen werden.
4. Für den anderen in einem definierten Rahmen **leben wollen:** sich einsetzen, gemeinsam das Wichtige im Leben tun wollen. Der andere ist ein erwünschter Bezugsrahmen für sein Leben.

Diese Haltungen können während der Arbeit mit Paaren an geeigneten Stellen in direkter Frage an jeden der Partner oder an beide gemeinsam gerichtet werden: „Wollen Sie für ihren Partner *da sein*? *Können* Sie es?“ In analoger Weise können die anderen Dimensionen angefragt werden. Die Indikation für solche existenzanalytische Struktur-Arbeit be-

steht dann, wenn eine der vier existentiellen Strukturen als störendes Defizit in der Beziehung auftaucht.

4. Die Dynamik in der Paarbeziehung

Die Dynamik kommt auch in der Paarbeziehung (wie im Einzelsetting) grundsätzlich aus personalen, psychodynamischen und körperlichen Quellen. Körperliche Reize können zu erheblicher Attraktivität (Erotik!) oder auch Abstoßungsreaktionen (z.B. durch Geruch) führen. Wir gehen in diesem Rahmen nicht weiter auf das große Gebiet der *körperlich* bedingten Dynamik ein, sondern möchten hier nur darauf verweisen. Der praktische Umgang mit ihnen geht vornehmlich über Entscheidungen und Einstellungen in Abstimmung mit der Psychodynamik. Die *psychodynamischen* Kräfte dienen dem unmittelbaren Selbstschutz, der im Beziehungsgefüge als subjektiv erforderlich empfunden werden (vgl. dazu die Rolle der Psychodynamik im existenzanalytischen Verständnis in Längle 1998). Auf der *personalen* Ebene sind es vor allem die Haltungen zum anderen, wie oben besprochen, die sich aus den existentiellen Strukturen (und den dahinterstehenden Interessen, Strebungen und Entwicklungen) ergeben. Auf der Basis dieser Strukturen entsteht eine personale Dynamik in der Paarbeziehung, die die existentielle Struktur aufgreift und sie in das dynamische Modell der EA überführt, wie es in der Personalen Existenzanalyse („PEA“ - Längle 2000) beschrieben ist. Die personale Dynamik bringt das Leben in die Beziehung und hält das Paar zusammen. Durch sie kann es miteinander umgehen, sich auf einander einlassen und wieder in die eigene Intimität zurückgehen. Die personale Dynamik wurzelt im Faktischen, bezieht ihre Kraft aus der Beeindruckbarkeit, erhält ihre Festigkeit durch die Stellungnahmen und vollzieht sich im Beantworten der Lebensfragen. Jede Paar-Beziehung „lebt“ daher durch

1. *Organisation*, wirtschaftliche Rahmenbedingungen und sich einlassen auf das, was die Realität des Paares ist;
2. Offenheit in der Beziehung durch sich *emotional Berühren-Lassen*;
3. Präsenz in der Beziehung durch *Stellungnahmen* vor dem anderen und zu sich selbst;
4. *Wirken* in der Beziehung durch Antwort-Geben.

Wenn dieser personale Fluß in Paaren nicht vorhanden (gestört, behindert, verebbt) ist, verblaßt die Beziehung. Ohne diese „nährenden Dynamik“ beginnt sich das Paar auseinander zu leben, die Beziehung verliert an Kraft. Die Überwindung dieses Verlusts an Nähe und Leben in der Beziehung wird während der Paarbehandlung nicht selten von einem der Partner explizit eingefordert. Man hört dann Klagen wie: „Mein Partner kann so schlecht haushalten, ist so schlampig ... ist so unromantisch, gefühllos ... ihm/ihr ist alles recht, sagt nie eine Meinung, ich habe kein Gegenüber

Körperliches Sein, psychische Bedürfnisse und personale Inhalte lösen eine Dynamik im Paar aus. Ist sie nicht von der Person durchdrungen, wird die Beziehung führungslos, konfliktthaft oder verliert an Kraft.

... er/sie gibt selten eine Antwort, ist so stumm... ist einzig auf die Mutter konzentriert... ,,

Stagniert die personale Vollzugsdynamik (nach dem Modell der PEA), entsteht ein Defizit an Realisierung in einer oder mehrerer Grundmotivationen. Geraten Grundmotivationen in Gefahr oder werden sie zu schwach, führt das zur Mobilisierung von Psychodynamik in Form von **Copingreaktionen**. Ein durch Copingreaktionen der Situation abgerungener Schutz hilft zwar für den Moment zum Überstehen der Situation, geht aber stets auf Kosten der Qualität der Beziehung und führt auf Dauer zu ihrer Zerstörung. Mit Flucht, Hass, Überfürsorglichkeit usw. kann keine Beziehung auf Dauer erhalten bleiben. Die blockierten Grundmotivationen verwandeln sich zu speziellen Bedürfnissen mit psychodynamischer Dominanz. Diese beginnen die Beziehung zu prägen und müssen zu gelegentlichen oder gar ständigen Konflikten führen, da solche Bedürfnisse auf der psychodynamischen Ebene nie befriedigt werden können und somit zu ständigem Erleben von Frustrationen führen.

Ungezügelter Psychodynamik zerstört die Beziehung.

Hat eine Person solche personal-existentialen Defizite, die sich psychodynamisch als Bedürfnisse manifestieren, so strahlen sie in die Beziehung ein und können dazu führen, dass die Beziehung von Automatismen und (Coping-)Reaktionen geprägt oder vorwiegend aus einem psychodynamischen (d.h. auf das eigene psychische Überleben bzw. auf den eigenen psychischen Vorteil ausgerichteten) Verlangen heraus eingegangen wird. Dieses kann von einem selbst oder vom anderen unerkannt oder aber von einer klaren Sehnsucht geprägt sein, und selbst wenn dieses Verlangen im Laufe der Beziehung personiert wird, kann sie während dieses Prozesses konfliktuell aufbrechen. Z.B. kann das Bedürfnis, geliebt zu werden (besonders starke emotionale Berührbarkeit auf dem Hintergrund eines Beziehungs- und Wertemangels der zweiten Grundmotivation) dazu führen, daß z.B. eine Beziehung „gegen alle Vernunft“ zu einem Alkohol-Kranken eingegangen wird. Scheitert sie auf der Ebene der psychodynamischen Befriedigung, die keine existentielle Erfüllung mit sich bringt, ist zu erwarten, daß sich derselbe Ablauf mit einem anderen Partner wiederholt. Beginnt aber ein Prozeß der Personalisierung, und trifft die zunehmende Begegnungsfähigkeit, die ernsthafte Kritik, Abgrenzung, Mitteilung, Forderung sowie tiefere Hingabe, Rücksichtnahme und Empathie nicht auf einen Partner, der das aufzunehmen bereit ist (d.h. selbst nicht genügend weit „personalisiert“, von seinem Personsein durchdrungen ist), so wird die Veränderung dieses Partners dem anderen als Verlust des „alten“ Partners erscheinen. Oft bleiben Beziehungen in einem solchen Prozeß stecken – ein Partner „emanzipiert“ sich, wird reifer, erwachsener, der andere schützt sich, und die Beziehung ist von Distanz und Funktionieren geprägt.

Auf dem Hintergrund der geschilderten Theorie der Grundmotivationen können wir eine Landkarte der Beziehungsbedürfnisse beschreiben und sie konkret faßbar machen. Dazu

gehen wir anhand der „Struktur der Beziehung“ vor und analysieren das Erleben. Welche von den folgenden vier Hauptthemen der Beziehung liegt dieser Sehnsucht zugrunde?

Eine Landkarte der **Beziehungsbedürfnisse:**

- 1. Dominiert das Bedürfnis nach Schutz und Halt?** Wird (materielle) Sicherheit, Verlässlichkeit, Festigkeit gesucht? *Andererseits:* wenn es einem Partner gar nicht um Schutz, Halt oder Verlässlichkeit geht, dann kann das für den/die andere(n) auch ein Problem sein. Er/sie kann das Gefühl bekommen, daß seine/ihre Anwesenheit dem/der anderen nicht wichtig ist bzw. daß er/sie darin überfordert ist, ausgegützt wird.
- 2. Dominiert das Bedürfnis nach Zuwendung und Nähe?** Wird Nähe, Zärtlichkeit, Wärme gesucht? Berührung, Gefühl? *Andererseits:* wenn dies einem Partner nicht wichtig ist, kann das dem anderen ebenso ein personales Desinteresse vermitteln wie bei zu großem Verlangen. Er/sie wird den Partner/die Partnerin in einer wichtigen Dimension des Lebens und des Zusammenseins vermissen; immer allein in der Beziehung dafür aufkommen ist anstrengend, unbefriedigend, führt zum Gefühl des Ausgenützt-Werdens.
- 3. Dominiert das Bedürfnis nach Anerkennung und Wertschätzung?** – Besteht ein Verlangen nach jemandem, der einen in der Tiefe sieht: nach gesehen werden als die/der, die/der man ist? Geht es um Anerkennung, Respekt, Achtung des Eigenen, ist für das Einhalten der Grenzen eine besondere Sensibilität gegeben? *Andererseits:* w.o.
- 4. Dominiert das Bedürfnis nach Sinn?** – Wird vom anderen erhofft, dass durch sie/ihn das eigene Leben einen Sinn erhält, z.B. durch gebraucht und benötigt werden? Um so für den anderen wichtig und unersetzlich zu sein? Oder möchte man durch sie/ihn in ein Lebensprojekt eingebunden werden, mit ihr/ihm in eine gemeinsame Aufgabe hineinwachsen? *Andererseits:* w.o.

5. Beraterische Anleitung zur Entlastung von Paarkonflikten

In der Beratung geht es i.a. nicht darum, die Beziehungsproblematik mit ihrem Entstehungshintergrund zu verstehen und zu bearbeiten, sondern vor allem um eine Problemfokussierung mit gezieltem Einsatz der Potentiale des Paares durch Veränderung der Bedingung und der Form, in der sie leben. Dafür sollen im Besonderen drei Themen, die in der Praxis häufig vorkommen und viel zur Entlastung von Paaren mit Spannungen beitragen können, vorangestellt werden. Die Vorgangsweise ist an das Strukturmodell der EA an-

Beratung: Einsatz von **Ressourcen**. Durch Entflechtung der Sachlichkeit von Emotionalität, Stimulierung von Respekt und Sinnkontext operationale Entlastung schaffen.

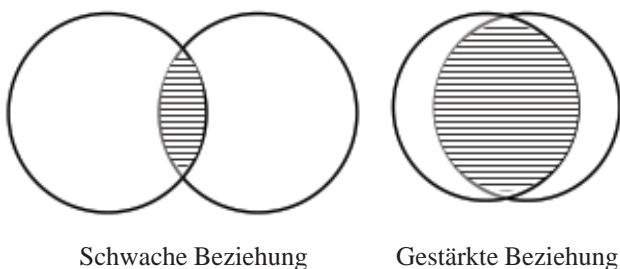
gelehnt und geht in der Reihenfolge: Sachlichkeit, Gemeinsames, Person, Sinn.

5.1 Situative Entlastung durch Entflechtung von Streitpunkten im Alltag.

Sind Paarbeziehungen einmal gestört, besteht viel Leiden durch Streitigkeiten im Alltäglichen. Man geht sich auf die Nerven, macht einander Vorwürfe, fühlt sich durch den Partner gleich persönlich angegriffen. In solchen Situationen kann die Beratung in dem Vorschlag bestehen, für die nächste Zeit *nur das Sachliche* zu besprechen, und im Alltag den Vorwurf an die Person zurückzustellen, d.h. nicht über die Beziehung, nicht über den anderen und auch nicht über die Gefühle zu sprechen. Damit wird eine *Entflechtung der verschiedenen Problemebenen* versucht: der Alltag ist zunächst für das Sachliche da, das Beziehungsmäßige und Persönliche braucht in diesen Fällen einen besonderen Schutz. Wenn es mit dem Funktionalen verbunden wird, kommt es zur Überfrachtung der Alltagssituation. In ihr hat man i.a. nicht die Zeit bzw. derzeit nicht die Beziehungsressourcen, um neben dem Funktionalen auch noch auf die komplizierten, unverständlichen Beziehungsthemen einzugehen.

5.2 Fundament stärken durch Besinnung auf gemeinsame Ziele.

Gibt es *derzeit* gemeinsame Ziele? Welche sind es für diese Woche; heute? Damit soll nach dem Entlastenden das Verbindende gestärkt werden. In der Beratung werden diese Aufgaben und Interessen durch das Paar konkret abgestimmt und gemeinsam hinsichtlich ihrer Realisierbarkeit durchbesprochen (z.B. daß das Kind regelmäßig die Aufgaben macht und betreut wird; Regelung von Einkäufen,... Urlaubsvorbereitung; spezielles Projekt eines Partners in der Arbeit...). Das führt zur Frage, worin der *konstruktive Beitrag* eines jeden einzelnen dazu liegen kann. Sind diese Beiträge gefunden, ist es wichtig, die persönliche Position zu festigen durch die Frage, ob jeder auch *bereit* ist, einen solchen Beitrag zu leisten? Es ist wichtig bei streitenden Paaren, diese Stellungnahme in der Gegenwart des Beraters einzuholen und mögliche Probleme zu klären, entsprechende Abmachungen zu treffen. Dadurch wird das „funktionale Wozu“ des Zusammenseins definiert. Wenn eine Beziehung auf dieser Ebene (der 1. GM) nicht funktioniert, führt das oft zu Unzufriedenheit und Vorwürfen. Mit dieser Vorgangsweise wird versucht, der Beziehung eine tragende Basis zu verschaffen für die komplexeren personalen Bezüge. Im Zentrum steht dabei nicht so sehr der funktionale Rahmen (außer die Problemlage liegt in ihrer Bewältigung), sondern welchen *Einsatz* jeder bereit ist zu geben.



5.3 Entwicklung der Beziehung durch pflegen von Liebens-Würdigkeit.

Sind die ersten Schritte gelungen, kann langsam der Blick auf das Du gehoben werden, indem man darauf schaut, was den anderen *liebenswürdig* macht. Das kann nun leichter möglich sein, wenn die Beziehung von den Verhedderungen des Alltags entlastet ist und auch schon manches Gemeinsame wieder läuft. Dazu dienen Fragen wie:

„Wo sehe ich Liebens-Würdiges *bei dir*?“

„Wie kann ich *mich* liebenswürdig machen? Was kann ich dafür tun?“

„Was sehe ich selbst, was wäre für dich liebenswürdig bei mir – und zu was davon bin ich bereit?“

Vertiefung: „Was *war* einmal liebenswürdig bei uns? Ist es nicht mehr? – Warum?“

5.4 Wofür ist es gut, daß wir zusammen bleiben?

Durch das Anfragen bzw. bewußt halten der Sinnperspektive besteht ein Kontext, der zusammenbinden kann, so er vorhanden ist. Aus ihm heraus kann wieder auf die ersten drei Punkte zurückgegangen werden – denn sie kulminieren in der Perspektive, daß die Bemühungen mittelfristig und langfristig auf „etwas Gutes“ ausgerichtet sind, das durch den Beitrag jedes einzelnen entstehen kann.

Dies ist ein einfaches Modell zu einer ersten Entflechtung von Paarkonflikten bzw. um in einen vertieften Arbeitsprozeß zu kommen. Aber es ist oft zu wenig, insbesondere wenn die Paare zu sehr im Streit liegen oder wenn die Probleme tiefergehend sind. Doch lohnt sich manchmal ein Versuch auf dieser einfacheren Ebene, wenn das Paar noch Ressourcen hat.

6. Strukturierungsanleitung für Paartherapie und Beratung

Eine *Vorbemerkung* zur Paartherapie: Die Konstellationen und Problemstellungen sind bei den einzelnen Paaren so unterschiedlich, daß keine einheitliche Vorgangsweise gegeben werden kann, die alle Szenarien abdecken könnte. Hier wird daher *exemplarisch* eine Form des Vorgehens geschildert, die wichtige Abschnitte beschreibt, die meistens benötigt werden, um in dem komplexen Gefüge eines Gespräches zu dritt eine konstruktive Schneise schlagen zu können.

Das *Spezifische*, das in einer Paartherapie zu bedenken ist, besteht in der höheren Komplexität der Therapie durch die Anwesenheit von zwei Personen mit unterschiedlichen Vorstellungen, Erwartungen, Verletzungen und unterschiedlicher individueller und (zumeist auch als unterschiedlich erlebter) gemeinsamer Geschichte. Darüberhinaus hat jedes Paar seinen Interaktionsstil entwickelt, durch den die Probleme ihre dyadische Fixierung erhalten.

Schon bei der **Anmeldung** ist auf eine Ausgewogenheit zu achten, um Benachteiligungen oder Bevorzugungen durch den Therapeuten zu vermeiden. Auch sollten keine einseitigen Dominanzen eines Partners in die Therapie hereingeschleppt werden. Darum empfiehlt sich bei der Anmeldung

die Rückfrage, ob der andere Partner auch selbst an einer Therapie interessiert sei?

Setting: Es empfiehlt sich i. a. 1 ½ bis 2 Stunden anzusetzen, weil in der üblichen Dreierkonstellation sonst zu wenig Zeit für die Aussprache bleiben kann, so dass sich einer der beiden benachteiligt fühlen kann.

6.1 Motivationsklärung

Am Beginn wird jeder Partner eingeladen sein Anliegen zu schildern, noch bevor auf die speziellen Probleme eingegangen wird. Warum kommt er, was erwartet er, was bewegt ihn? Das klärt *Haltung* und Bereitschaft für die Therapie. Die **Erwartungen** sind evtl. vom Therapeuten zu problematisieren, jedenfalls werden sie durch seine Stellungnahmen bestätigt bzw. abgerundet. Es soll ein realistisches, konkretes *Ziel* erarbeitet werden, das natürlich nur als *gemeinsames Ziel* zielführend ist, weil sonst die Gefahr besteht, daß die Therapie/Beratung dazu benützt wird, einander zu bekämpfen. Bei der Erarbeitung dieses Zieles bleibt der Therapeut/Berater unbedingt neutral! Er stellt nur allgemeine Inhalte fest: ob eine geäußerte Erwartung überhaupt Ziel einer Paartherapie sein kann (ist z.B. nicht gegeben, wenn ein Partner als Ziel angibt, mehr geliebt zu werden) – oder ob die Ziele realistisch und in dem Rahmen erreichbar sind. Die Interventionen sollen nicht zurückweisen, sondern einen Prozeß anleiten, z.B. durch Rückfragen: „Glauben Sie, daß Sie/wir das erreichen können?“

Es können *Erklärungen* erforderlich sein, z.B. dass ein realistisches Ziel nicht in einer Erfolgserwartung bestehen kann, sondern eine *Handlungserwartung* sein soll. Erfolgserwartungen wie „...daß wir besser miteinander können“ erzeugen Druck, weil sie als Zielsetzung etwas angeben, das sich nur von selbst ergeben, aber nicht gemacht werden kann. Ziele eines Arbeitsbündnisses können nur Aktivitäten sein, nicht Erfolge. Ein Ziel kann z.B. sein „...dass ich einmal meinem Partner mein Problem sagen kann, ohne dass wir gleich in Streit geraten...“. Es soll darum gehen, in einen Entwicklungsprozeß zu kommen, einen neuen Dialog zu finden, in Austausch zu kommen, nachzuschauen, wodurch die Probleme entstanden sind und wie sie angegangen werden können. – Aber ob das Paar nachher besser miteinander leben kann oder nicht, bleibt offen und ist nicht Aufgabe einer Paartherapie/Beratung. Hingegen liegt unser Interesse darin, zu schauen, was die Substanz dieser Beziehung sein könnte und wie Haltung und Interaktion verbessert oder besser gelebt werden kann, sodaß das Gemeinsame jedem einzelnen hilft, mehr sich selbst zu sein und als solcher wieder dem Gemeinsamen mehr geben zu können. Wir haben weder das Ziel, das Paar zusammenzuhalten noch auseinanderzubringen. Beides bleibt ihre Angelegenheit und wäre eine Grenzüberschreitung durch den Therapeuten/Berater.

6.2 Spontanbericht

In dem nun folgenden Spontanbericht über die **Problemlage** läßt man das Paar gleichsam *Platz* nehmen in dieser neuen Konstellation zu dritt und die Sachlage aus jeder Sicht-

weise schildern (entsprechend der 1. Grundmotivation). Dieser Abschnitt enthält implizit ein sich *vorstellen* sowohl als *Einzelpersonen* als auch als *Paar* und verschafft erste von jedem als wichtig angesehene Informationen über die Probleme, evtl. über Lösungsversuche und weitere Hintergründe, die für die Bearbeitung als bedeutsam angesehen werden (z.B. wie das Paar zusammengekommen ist, welche Erwartungen sie an die Beziehung gehabt haben usw.). Ausserdem werden im Spontanbericht auch erstmals Interaktionsweisen und *Beziehungsmuster* spontan sichtbar. Etwas von der *Atmosphäre*, in der das Paar lebt, wird spürbar: ist das Paar verschlossen, aggressiv, zugeneigt aber leidvoll usw.? Das gibt bereits erste Hinweise auf das, was das Paar braucht (z.B. Verbesserung des Interaktionsstils; mehr Aussprache; Klärung der Erwartungen an den jeweils anderen usw.).

Zur Abrundung dieses Abschnittes werden noch spezielle Fragen geklärt, sofern sie nicht vom Paar spontan berichtet worden sind:

- Bisherige **Problemlösungsversuche**? Spontane? Z.B. hat das Paar schon einmal Therapie in Anspruch genommen; oder mit Freunden öfters über ihre Probleme gesprochen?
- Erarbeiten und Herausstellen des **gemeinsamen Therapie-Zieles** und einer ersten Etappe auf dem Hintergrund der geschilderten Probleme. Dies kann eine Korrektur des vorher besprochenen Therapieziels sein, oder aber – was häufiger der Fall ist – eine Beschränkung auf einen Schritt in Richtung des grösseren Zieles (sie besteht z.B. oft darin, daß einmal jeder klar sagen kann, was ihn in der Beziehung bewegt, und daß der andere gut zuhört und zu verstehen versucht, ohne Seines aufgeben zu müssen).
- **Setting** klären auf dem Hintergrund der Problemlage (Frequenz der Gespräche; ausschließlich in Paarkonstellation, oder sind Einzelgespräche erwünscht, erwartet, notwendig, möglich aus Sicht des anderen Partners: wann und warum bzw. warum nicht?)
Es empfiehlt sich, die *Zeiteinteilung* zu thematisieren: Jeder hat so viel Zeit, wie er braucht, um das Seine sagen zu können. Diese Mitteilung soll verhindern, daß das Gefühl entsteht, daß einer von beiden bevorzugt wird, nur weil er länger spricht und mehr Zeit braucht, um sich zu erklären. Das beste Kriterium ist inhaltlich (und nicht formal: die gestoppten Minuten): daß jeder das Seine so sagen kann, daß er von den beiden anderen im Setting verstanden wird.
- Ist einer der Partner die **treibende Kraft** für die Gespräche? Klären, warum er die Initiative ergriffen hat: weil es ihm schlechter geht? Oder fühlt er die Probleme besser? Oder liegt ihm mehr an der Beziehung? Oder ist er die initiativere Persönlichkeit?

6.3 Problemfokussierung

Nach dem ersten Entfalten des Problemfeldes kann es erforderlich sein, aus den vielen Themen das Schlüsselproblem bzw. jenes Problem herauszufinden, das als erstes angegangen werden soll (vgl. Kolbe 2008, Kap. 4). Dies wird i.a. gemeinsam mit dem Paar gemacht, das zu dieser Fragestellung eingeladen wird: „Was sehen Sie als Ihr vordringliches Problem an?“ Wenn jeder Partner aus seiner Sicht ver-

sucht, das zentrale Problem darzustellen, wird die Bearbeitung des Themas bereits eröffnet. Es kann ein Partner beim spontanen Problembereich z.B. sich in seinen Affekten verfangen und mit seinen Kränkungen so beschäftigt sein, daß er in Vorwürfe verfällt. Hier ist zum Schutz beider aktiv zu intervenieren. Oberflächliche Resumés („Ich habe die Nase voll“) sind auf das eigentliche Problem hin aktiv zu fokussieren. Solche spontanen Äußerungen können aber u.U. erklären, warum die beiden nicht weiterkommen, da sie ihr Problem nicht zu fassen bekommen. Dabei können Hintergrundproblematiken auftauchen, die bisher noch nicht gesagt wurden, wie z.B. daß der Partner sich vom anderen nicht mehr geliebt fühlt.

Bei der Problemfokussierung geht das Paar nun anders an ihre Situation heran. Die therapeutische/beraterische Situation unterscheidet sich dadurch, dass sie nun erstmals nicht mehr direkt miteinander über die Probleme reden, sondern *nur über den Therapeuten/Berater*, der zwischen beiden steht. Bei Paaren, die sehr verstritten sind, ist es besonders wichtig, diese Zwischenstellung einzunehmen und zu behaupten. Der Therapeut/Berater kann durch seine *neutralisierende Funktion* in der Problemfokussierung helfen.

An dieser Stelle ist eine Reflexion über die *Haltung des Therapeuten/Beraters in der Paartherapie/-Beratung* angebracht. Ganz grundsätzlich ist anzumerken: er gehört *beiden Partnern gleichermassen!* So einfach dies klingt, so ist doch bewußt zu halten, daß es nicht immer einfach ist, dies in der Praxis durchzuhalten; und noch schwieriger kann es sein, dass es auch von den einzelnen Partnern so empfunden wird. Um diese ausgewogene Position besser halten zu können, kann folgende Haltung hilfreich sein:

- a) Mit dem Selbstverständnis des Therapeuten/Berater ist eine Dynamik verbunden: Die Neutralität wird besser wahrgenommen, wenn sich der Therapeut/Berater zunächst nur als *Dialogvermittler* selbst versteht. Er übersetzt und faßt mit seinen Worten zusammen, was die Partner sagen. Es kommt dabei vor, dass man einen der Partner besser versteht. Es empfiehlt sich, beiden gleich rückzumelden, was man verstanden hat, damit beide verstehen, um was es jetzt geht und warum man mit dem anderen länger arbeitet, den man vielleicht noch nicht verstanden hat. Das bedeutet, daß es natürlich Unterschiede gibt in der Zeit und Zuwendung zu den einzelnen Partnern, obwohl man beiden gleich gehört.
- b) Im Prozess des Verstehens nimmt der Therapeut/Berater den *Partner dazu* und fragt den schweigenden Partner an, ob er das vom anderen wisse bzw. verstanden habe und wie er es verstanden hat. Wir bewegen uns noch immer auf der Ebene der ersten Grundmotivation (Fakten, Sachlichkeit), und es ist wichtig, zunächst sauber auf dieser Ebene zu bleiben.
- c) Wir versuchen nicht, *Schuld zu klären*, sondern interessieren uns dafür, wie die Probleme entstanden sind und was das Paar von sich aus nicht kann, um sie alleine zu lösen. Wir achten darauf, ob vorhandene *Ressourcen* (z.B. an Zuneigung) dabei zum Einsatz kommen bzw. wo nicht. Noch zwei *Hinweise* zur Problemfokussierung: Es ist für

den Prozeß wichtig, daß *jeder einzelne* seine Ansicht sagt und sagen kann. Wir versuchen dabei in der Formulierung und im Bemühen behilflich zu sein, wenn dies erforderlich ist. Wenn aber **Geheimnisse** im Raum stehen („ich kann nicht so offen darüber sprechen“ oder man spürt, daß ein Partner nicht wirklich reden will), dann kann es für die gemeinsame Arbeit schwierig werden. Das ist eine Stelle, wo es hilfreich sein kann, *Einzelsitzungen* vorzuschlagen. Unproblematisch ist es, wenn solche Einzelsitzungen zum Thema bei einem anderen Therapeuten/Berater gemacht werden. Sollte man selbst solche Sitzungen übernehmen wollen oder dazu gebeten werden, dann hat sich der Therapeut/Berater vorher zu fragen, ob er mit beiden weiterhin arbeiten kann, wenn er ein Geheimnis des einen weiß, über das er in gemeinsamen Sitzungen nicht sprechen darf. Das kann schwierig werden und erfordert Erfahrung und Geschick, damit so ein Geheimnis die Beziehung zur anderen Person nicht stört. Supervision ist im besonderen Maße in solchen Fällen erforderlich.

Es gibt jedoch zwei *Voraussetzungen*, die unbedingt gewahrt sein müssen, um an eine Übernahme von Einzelgesprächen durch den gemeinsamen Paartherapeuten überhaupt zu denken: der andere Partner muß damit einverstanden sein und keiner der Partner darf hysterische Züge haben. Denn dann ist damit zu rechnen, daß die Situation von diesem Partner ausgespielt und die Beziehung zum anderen Partner untergraben wird (nach dem Muster: „Der Therapeut/Berater hat mir von dir gesagt... und er findet das auch nicht gut...“).

Zu beachten ist, daß es gerade bei der Problemfokussierung leicht zu Streitigkeiten kommen kann. *Methodisch* ist es hier wichtig, daß der Therapeut/Berater unbedingt **intervenierte**, um den aufkommenden Streit aktiv zu unterbrechen (Motto: „Das können Sie zu Hause wieder!“). Die Sitzung dient dazu, daß sich die Partner aussprechen können, und daß der andere zuhört. Das ist bereits eine Übung im Schaffen einer partnerschaftlichen Basis, die nicht zur Unterwerfung führen soll. Ein paar konkrete methodische Hinweise:

- Der zuhörende Partner hat die Aufgabe (die ihm explizit gesagt wird), sich im *Verstehen* zu üben; in dem Kontext darf er natürlich nachfragen.
- Der sprechende Partner (vielleicht auch der zuhörende – das kann nicht immer gesteuert werden) darf sich auch mal Luft machen; nur *verletzende*, ausfällige oder übergriffige Äußerungen sind vom Therapeuten/Berater her einzudämmen. Wenn *Vorwürfe* auftauchen, sind sie abzufangen und zu problematisieren! Es reicht oft, sie als Vorwürfe aufzudecken und als nicht hierher gehörig erklären, weil sie nicht weiterhelfen.
- Auf maximale *Sachlichkeit* achten!
- Das Verstandene vom *anderen* Partner *wiederholen* lassen. Sich Zeit nehmen zum Verstehen, um eine gemeinsame Basis aufzubauen.

6.4 Problemanalyse durch den Therapeuten/Berater

Mitlaufend zu den vorigen Schritten geht die innere Arbeit des Therapeuten/Beraters. Auch er ist aufgefordert, sich

ein Bild über die Problemlage zu machen auf der Basis seiner *Kompetenz*, seines Fachwissens, seiner Einschätzung und seines persönlichen Gespürs. Er wird folgenden Themen nachgehen:

- Welche *Annahmen* über die Störungsursachen ergeben sich beim Zuhören (z.B. zu wenig Zeit für einander, Eifersucht ...)? Welche Probleme kommen von welchem Partner herein und welches sind gemeinsame Probleme (z.B. beide nehmen sich zu wenig Zeit für einander)?
- Welche Probleme artikulieren sie? Welche Probleme werden *nicht artikuliert*, sind aber *spürbar* (z.B. Expansion des Hysterikers)?
- Haben die Probleme mit der *Entwicklungsphase* zu tun, in der sich das Paar befindet? (Z.B. mit der Umstellung mit dem ersten Kind; leeres Nest-Syndrom...)
- Wodurch werden die Probleme *aufgeschaukelt*? Z.B. führen die Vorwürfe der Partnerin zu einem Unterlegenheitsgefühl des Mannes; er reagiert mit Schweigen, wodurch sich die Frau alleingelassen fühlte und erneut Vorwürfe macht.
- In der systemischen Therapie wird an solchen Stellen gerne paradox gearbeitet: „Was müßten Sie tun, damit es immer so bleibt?“ Solche ungewohnten Fragestellungen helfen manchmal, Klarheit darüber zu bekommen, was das Problem am Leben erhält. Manche Mißverständnisse werden dadurch geklärt.
- Evtl. ist an dieser Stelle der Problemanalyse schon eine *erste Schadensbegrenzung* angebracht, z.B. vorübergehende Trennung als erste Hilfe anzuraten. Um dadurch in einem allfälligen späteren Streitfalle keine juristische und wirtschaftliche Benachteiligung für einen Partner heraufzubeschwören, ist es wichtig zu dokumentieren (unterschreiben lassen!), daß diese Empfehlung vom Therapeuten/Berater stammt und von beiden als therapeutischer Versuch verstanden wurde! – Als Faustregel wird oft angegeben, vor einer definitiven Trennung so viele Monate getrennt zu leben, wie man vorher in Jahren zusammengelebt hat.

Therapeutische Vertiefung:

- *Phänomenologie:* Wie wirken die beiden auf mich als Therapeuten? Beachten der *Art*, wie sie sprechen. Spüre ich eine Dynamik dahinter? Was bewegt sie? Das phänomenologisch Wahrgenommene evtl. in Rückmeldung geben, damit sich die Partner in einer Außensicht zu sehen bekommen. Verstecktes macht viel Dynamik!
- *Gegenübertragung:* Habe ich *Sympathien*? Diese für sich feststellen. – Warum? – Achten auf *Verbündungstendenzen* mit dem gegengeschlechtlichen (im Falle eines homöoerotischen Therapeuten: gleichgeschlechtlichen) Patienten; es sind aber auch, abhängig vom Problembereich, *Solidarisierungen* mit dem gleichgeschlechtlichen Gesprächspartner möglich, besonders im Zusammenhang mit Rollen-themen.
- Welche *Diagnosen* und Persönlichkeitstypen liegen vor? Wenn z.B. ein Paar Probleme hat, weil ein Partner eine *Borderlinestörung* hat, soll der Fokus von der Interaktion weg auf die Persönlichkeit gelenkt werden. Denn in der

Interaktion der Paartherapie wird das Problem nicht gelöst werden. Vom Partner bedarf es Verständnis und vom Kranken Arbeit an der Störung.

Durcharbeitung:

Bis hierher haben wir uns weitgehend auf der Ebene der *ersten Grundmotivation* bewegt – bei dem, was „Sache“ ist. Sollte sich die Problemfokussierung und Problemanalyse des Paares mit der Einschätzung durch den Therapeuten/Berater decken und sich ein klares Problem ergeben, kann es anhand der Grundmotivationen nun fokussiert durchgearbeitet werden.

Auf der Ebene der *zweiten Grundmotivation* geht es dann um das Thema, wie es den einzelnen Partnern bei dem Problem geht, wie sie sich dabei fühlen.

Auf der Ebene der *dritten Grundmotivation* wird danach gefragt, was ihnen dabei wichtig ist und wovon sie sich abgrenzen möchten.

Wenn dies geklärt ist, kann schließlich auf die *vierte Grundmotivation* geschaut werden: was sie für die Beziehung beitragen möchten.

6.5 Subjektive Sicht der Probleme im Beziehungsfeld: selbst-transzendentes Fragen

Wenn sich noch kein gemeinsames oder klares Problemfeld ergeben hat, an dem die Arbeit im Einverständnis beider begonnen werden kann, ist eine weitere Bodenbereitung für ein gemeinsames Arbeiten notwendig. Dies sprengt üblicherweise den Rahmen der Beratung und gehört primär in den Rahmen der Therapie.

Eine weiterhin bestehende Unklarheit liegt oft darin begründet, daß jeder Partner sein *eigenes Verständnis* der Probleme hat. Es kann in einem solchen Fall helfen, die subjektive Sicht jedes einzelnen noch näher heranzunehmen und den Partner in diese vertiefte Arbeit einzubinden. Dadurch und durch das Anfragen des Verständnisses von beiden wird die *Person aktiviert*. Dabei wird die Innensicht und das „von außen“ auf sich schauen verbunden (wir bezeichnen dies in der EA als „selbst-transzendentes Fragen“ – Fragen, wo man sich auf den anderen bezieht und über sich hinwegschaut). Hier einige konkrete Schritte und Formen des selbst-transzendenten Fragen:

6.5.1 Stellungnahmen zu sich

Ein Partner wird angeleitet, den folgenden Fragen in Gegenwart des anderen nachzugehen:

- „Welches Problem, glauben Sie, hat *Ihr Partner mit Ihnen*?“
- Durch eine solche Frage wird eine Selbst-Distanzierung zur Problematik induziert, weil der Partner nun von außen auf sich schaut. Gleichzeitig ist es ein Versuch, den anderen zu verstehen. Darum ist die Frage beziehungsstiftend, weil sich der eine Partner in die Haut des anderen versetzt. Manche Mißverständnisse werden dabei geklärt. Schließlich kann es Nähe beim anderen erzeugen, wenn er sieht, daß er verstanden ist.
- Wie ist das Problem „*mit mir*“ verbunden – was ist mein Anteil dabei?

Der andere Partner kann dadurch den einen besser *verstehen* und kennenlernen. Es hilft insbesondere, Vorwürfen zuvorzukommen (ein Vorwurf heißt ja immer: du weißt nicht, was du tust, aber du könntest doch! – Wenn man offen über sich spricht, dann weiß der andere, wo er beim anderen steht). Da sich der Partner *persönlich* zeigt, bewegt das den anderen, wenn es ihn erreicht. Wenn es den anderen nicht berührt, kann der Therapeut vermittelnd einspringen, sein Berührtsein durch das Persönliche ins Gespräch bringen und es dem anderen damit nahebringen, einfühlsam machen.

6.5.2 Stellungnahme des Partners zur Sicht des einen („Wie sehen Sie das? Stimmt das so für Sie? Was möchten Sie ergänzen, richtig stellen?“) Er wird gleichsam als „Supervisor“ zum Thema eingeladen.

Dieser Schritt macht viel von der *Dynamik der Beziehung* deutlich: vom Einfluß nehmen wollen auf den anderen, vom in sich Stehen-Können, von Unterschieden im Verständnis und Erleben ...

6.5.3 Stellungnahme des Therapeuten und des ersten Partners. Der Therapeut kann aus der Beobachtung der beiden zusätzliche Informationen gewinnen, die beiden noch verschlossen ist; wichtig ist auch, daß er bestätigt, wenn die ausgetauschten Inhalte auch seine Sichtweise trifft. Das stärkt die Sicherheit im Verständnis und in der Wahrnehmung der beiden.

Dieselben Schritte können nun im *Rollentausch* mit dem anderen Partner durchgeführt werden, wenn dies noch erforderlich ist.

Diese Vorgangsweise soll helfen, einen *Dialog* aufzubauen und ins *offene Gespräch* über das Problem zu kommen.

6.6 Problemgeschichte

Nach dieser Vertiefung und Konkretisierung der Probleme kann es wichtig sein, die Problementstehung aus der Geschichte anzuschauen:

- Seit wann gibt es diese Probleme?
- Wie haben sie sich entwickelt? Gab es einschneidende Erlebnisse oder Vorkommnisse?
- Wie ist das Paar damit umgegangen?
- Was hat jeder einzelne zum Problem und zu seiner *Erhaltung* beigetragen?
- Was sieht jeder als seinen Anteil an?

Es finden sich manchmal Probleme, die vom Paar nicht (oder nie) richtig besprochen wurden, obwohl sie den Anfang einer ganzen Problem-Entwicklung darstellen.

Z.B. hat ein Paar, wo beide Partner schon geschieden waren und Kinder hatten, ihre Heirat auf Anraten eines Psychologen zum Schutz der Kinder heimlich vollzogen. Die Frau störte es, doch gab sie nach und hat auch später die heimliche Heirat nie wieder angesprochen, auch als sie merkte, daß der Mann sich in der Öffentlichkeit nie zu ihr stellte ... In den Gesprächen wurde deutlich, wie diese Vorgangsweise die Beziehung von Anfang an auf eine schiefe Ebene gebracht hatte. Von Anfang an war Unklarheit, Unehrllichkeit, Verheimlichung der Begleiter dieser Beziehung.

Nach der nun erfolgten Problemanalyse soll der *Boden der Beziehung* geschaffen werden und ein *Gegengewicht* zum Problematischen aufgebaut werden. Dafür gehen wir der Frage nach: wovon lebt diese Beziehung? Wir schauen auf die Beziehungsmotivation:

6.7 Beziehungsmotivation und Ressourcenklärung

Es ist wichtig, daß in einer Paartherapie/-Beratung der Blick auch auf das *Eigentliche und Wertvolle* gerichtet wird, das das Paar (noch immer) zusammenhält. Auch wenn ein Paar Probleme mit einander hat, wird es doch durch einen positiven Hintergrund zusammengehalten. Solange ein Paar streitet, hat es verbindende Werte. Die Probleme mögen die Werte verdecken – aber zum Streit kann es ja nur kommen, weil sie etwas zusammenhält. Mehrere Ebenen des Verbindenden können angegangen werden:

- *Primärmotivation*: Warum hat dieses Paar die Beziehung begonnen? „Unter welchem Stern und mit welcher Zielsetzung sind Sie in der Beziehung angetreten? Ging es um Liebe, Wochenend-Gestaltung, nicht alleinsein, Hobbies, Kinder, Geld, Sicherheit, Sexualität, Gespräch, was Sie mit diesem Partner teilen wollten?“ – Die Primärmotivation hat einen geradezu magischen Einfluß auf die Ausgestaltung der Beziehung (nach dem Sprichwort: „Wie man sich bettet, so liegt man“).
- *Hereinholen der ursprünglichen Magie*: „Was hat Ihnen am anderen *gefallen*? Was hat Sie angezogen?“ (Das kann sich im Laufe der Zeit ändern; es kann auch sein, daß der andere es nicht bemerkt hat.) „Wie war das, als sie zusammenzuleben begannen?“ – Das erste Gefühl soll wieder erinnert und seine Kraft geprüft werden, die es jetzt (noch) hat. Ob Wehmut entsteht? Ob es erloschen ist?
- *Kognitive Beurteilung*: Wie *realistisch* war das Primärmotiv und die Einschätzung der *Kraft der eigenen Liebe* – was wurde ihr damals zugeschrieben, das mit ihr bewirkt werden könnte? – Manchmal findet sich eine illusionäre Verknennung der Macht der Liebe, nach dem Motto: „So wie ich liebe, kann es nur gut werden mit uns beiden... Meine Liebe bringt ihn sicher vom Alkohol weg!“ Es finden sich manchmal überzogene Forderungen an die Liebe des anderen: „Wenn du mich liebst, wirst du auch meine Fehler annehmen! Sonst ist es keine Liebe!“
Wie *realistisch* war die Einschätzung der *Macht der Realität*?

Wurde die Bedeutung der *Herkunfts-Familie* auf die Beziehung bedacht? – War den Partnern klar, dass man nie nur den Partner heiratet, sondern auch eine Familie mitheiratet? (Eine häufige Schwierigkeit ist das Nicht-Angenommensein durch die Familie des Partners, was sich über die Jahre oft destruktiv auswirkt.)

War der Einfluß der *sozialen Zugehörigkeit/Schicht* gesehen worden? Er macht sich über die Jahre zunehmend bemerkbar und kann Mißtrauen in die Beziehung bringen. War der Einfluss der *Religion* und der *Kultur* richtig eingeschätzt worden, oder ist das Paar jetzt von diesen Unebenheiten der Realität heimgesucht worden?

- *Stellenwert des Partners* im heutigen Leben: „Was *bedeu-*

tet der andere für Sie? Was stellt er für Sie dar, wofür ist er Ihnen wichtig? – Welche *Erwartungen* haben Sie heute an den Partner?“

- *Klären des Partner-Erlebens*: „Wie erleben Sie sich in seiner Gegenwart?“ Es kommt nicht selten vor, dass sich ein Partner vom anderen trennt, weil er sich selber in der Nähe des anderen nicht ausgehalten hat. Manchmal liegt dieses Gefühl aber nicht an der Qualität der Beziehung, sondern hat mit persönlichen Problemen zu tun. Z.B. wurde ein Partner in der Nähe des anderen so sehr an seine narzißtischen Wurzeln herangeführt (was heilsam gewesen wäre!), daß er sich immer wieder unwohl fühlte und dieses Unwohlsein auf den Partner projizierte. Oder in einem anderen Falle trennte sich ein Partner, weil er seine depressiven Schwankungen der Beziehung zuschrieb. Doch erst als er bemerkte, dass sie auch nach der Trennung weiterbestanden und in der neuen Beziehung unverändert auftauchten, begab er sich in Therapie. – So entstehen manche Probleme in Beziehungen, weil ihr Probleme zugeschrieben werden, die unverstanden sind; oder auf sie projiziert werden, um von sich abzulenken.
- Schließlich ist ein besonderes Augenmerk darauf zu lenken, was das Paar *gut kann*. Was funktioniert? Wo ergänzen sie sich? Gibt es Freunde, Familienangehörige, gemeinsame Projekte usw., was das Paar im Zusammenbleiben unterstützen würde?

Eine allgemeine Zwischen-Bemerkung zur Kommunikation:

Wenn *Kommunikationsstörungen* auftauchen, sollte ihnen der Vorrang eingeräumt werden und man sollte sie gleich ansprechen. Inhaltliche Probleme sind zurückzustellen, solange die Kommunikation gestört ist (Vorwürfe!). Denn dann läßt sich kein Thema zielführend bearbeiten. Mißverständnisse (z.B. durch interpretierendes Zuhören; unklare Begrifflichkeit usw.) verkomplizieren die Lage (sie können natürlich eine beziehungsbedingte Grundlage haben, dann beißt sich die Katze in den Schwanz); wenn nicht auf einander eingegangen werden kann, einander nicht zugehört werden kann, hat das Besprechen von Problemen wenig Sinn. – Andererseits: Wenn das Paar ein gutes Werkzeug hat, gut miteinander kommunizieren kann, ist es in der Lage, viele Themen alleine zu besprechen.

Zentral für die Kommunikation ist aus existenzanalytischer Sicht, daß das Paar lernt, das Eigene in Gegenwart des anderen zu bewahren und daraus mit dem anderen in Dialog zu kommen. Eine Beziehung muß so viel Raum geben, daß das Eigene eines jeden Platz hat und gefragt ist.

Daraus leitet sich ja auch das Therapeutenverständnis ab: in erster Linie Dialogvermittler zu sein; nur in zweiter Linie jemand zu sein, der Analysen unterbreitet oder Lösungsvorschläge macht.

6.8 Trennungsgedanke (Szenario)

Die Möglichkeit der Trennung muß in der Vorstellung der Partner Platz haben – und wenn die Schwierigkeiten trotz Paartherapie anhalten, soll eine mögliche Trennung gemein-

sam und explizit überlegt werden.

Das Ansprechen einer möglichen Trennung hat vielfältige Auswirkungen:

- Es deckt die inhaltlich leeren, *nicht tragfähigen Motive* auf, die für die Aufrechterhaltung einer Beziehung nicht ausreichen (z.B. Zusammenbleiben wegen der Öffentlichkeit, wegen dem Haus...);
- Es wird die *Eigenverantwortung* im Kontext der *Freiheit* bewußt („ich könnte mich ja trennen... ich muß ja nicht in der Beziehung bleiben... es liegt an mir...“);
- Eine damit aufkommende Angst läßt die *Schwächen* und *Unfähigkeiten* eines Partners spürbar werden, die dem anderen eine Belastung bedeuten können (z.B. nicht allein sein zu können);
- Es wird durch den Kontrast spürbar, welche *Werte* (Nähe, Vertrauen, Liebe...) auf dem Spiele stehen und was man durch eine Trennung verlieren würde;
- Durch das Ansprechen wird aber auch deutlicher, was verloren geht, wenn man sich nicht trennt. Kontrastwirkungen verschärfen die Wahrnehmung. Es entsteht ein größerer *Realismus*, und die *Konsequenzen* werden deutlicher;
- Der *Druck* für den Therapeuten nimmt ab, weil auch diese Alternative ins Spiel kommt und sein darf, und der Therapieerfolg nicht darin besteht, um jeden Preis beisammen zu bleiben.

Dazu können Fragen hilfreich sein wie:

- „*Warum* eigentlich *nicht* auseinandergehen?“ Die Wertanalyse kann noch konkreter werden: „Habt Ihr Euch einmal überlegt, auseinanderzugehen? – Wie wäre das? Wäre es ein Gewinn an Freiheit? – Warum habt Ihr das bis jetzt nicht getan?“
- *Auflösung der Unfreiheit*: Die Möglichkeit der Trennung ist stets gegeben, wie die Möglichkeit des Menschen, jederzeit Selbstmord machen zu können. Der Mensch muß nicht leben, er ist frei – auch frei, sich zu trennen, frei in der Partnerschaft. Wenn die Trennung nicht als Möglichkeit gesehen wird, entsteht das Gefühl der Abhängigkeit und des Gezwungenseins. Damit kommt das *Problem der Unfreiheit* in die Beziehung. Dies kann – mehr oder weniger bewußt – zu einer *Bekämpfung* der eigenen Unfreiheit am Partner führen.
- Das Trennungsszenario ist möglichst nahe an der Realität durchzugehen: Kinder, Finanzielles, Wohnsituation...
- Natürlich wird von therapeutischer Seite einem Paar kaum geraten sich zu trennen (oder beisammenzubleiben) – das muß aus ihnen kommen, in ihnen wachsen (um dem dann auch gewachsen zu sein) und daher ihre Entscheidung bleiben! Wenn das Paar sich dahingehend bespricht, ist der Therapeut auch nach seiner Einschätzung der Lage gefragt, indem er einen Kommentar, eine Bestätigung oder Problematisierung dazu abgibt.

Das Ansprechen des Trennungsszenarios bewirkt eine Mobilisierung der letzten Ressourcen. Das verhält sich analog zum Ansprechen eines Selbstmord-Gedankens in der Einzel-Therapie z.B. bei einem depressiven Patienten. Fin-

det sich ein solcher, so ruft das alles auf den Plan, was vom Selbstmord abhalten kann: Werte, Sinn, Konsequenzen, Haltungen kommen zur Sprache. Eine ähnliche Mobilisierung ist mit dem Trennungsszenario verbunden.

- *Emotionale Antizipation der Trennung*: eine eventuelle Trennung im vorhinein *betrauern*: „Wenn wir das machen, wie wäre es für mich? Was würde mich traurig machen? – Natürlich würden Sie Erleichterung und Freiheit spüren, aber es würde auch etwas verloren gehen. Wie wäre das für Sie?“ Das emotionale Durchfühlen einer möglichen Trennung bringt u.U. nochmals neue Gründe oder Gefühle für das Zusammenbleiben. Aber es bereitet auch eine Trennung vor. Wichtig ist nur, daß die Trennung nicht nur kognitiv und sachlich durchbesprochen wird, sondern auch ins Gefühl gebracht wird.

6.9 Schlußphase

6.9.1 Vertragsbildungen

In jeder Beziehung sind **Absprachen** zu treffen und gemeinsame Werte und Ziele im Falle des Beisammenbleibens zu verhandeln, nach dem Motto: „Wer gute Verträge hat, kann sich gut vertragen.“ Aber auch im Falle der Trennung ist es nun wichtig, Verträge auszuhandeln.

Im Falle des Beisammenbleibens sollen nun systematisch Ressourcen in die Beziehung eingebaut bzw. mobilisiert werden. Einige häufige Beispiele für solche Vertragsbildungen und Absprachen seien hier angeführt:

- *Begegnungen pflegen*: „*Beziehungsabende*“. Das Paar vereinbart, einen Abend pro Woche gemeinsam und ohne Ablenkung (TV, Club, Freunde...) zu verbringen. Beziehungen brauchen *Investitionen*. Dafür ist oftmals erst ein Bewußtsein zu schaffen und anfangs ist der Prozeß zu begleiten. *Vorgaben* evtl. präzisieren: ein Thema wählen, das Gespräch zeitlich begrenzen, damit es nicht ausufert, Kriterien erkennen, wann das Gespräch schlecht läuft und im vorhinein überlegen, was sie dann tun können, insbesondere wenn *Streit* entstehen sollte.

In einem solchen Fall kann folgende Hilfestellung dienen:

1. Wer den Streit bemerkt, hat die Pflicht, das Gespräch zu *unterbrechen*: „Das haben wir ja abgemacht, daß wir unterbrechen, wenn Streit ist! Jetzt glaube ich, beginnen wir gerade wieder zu streiten.“ – Jeder soll in eine phänomenologische Analyse der Problematik/Vorwürfe gehen und sich fragen: was tut mir weh, was berührt mich? –

2. *Persönliche Mitteilung*: dem Partner sagen, was einem nicht gut tut, wo es weh tut, was jetzt das eigene Problem ist. Und falls der andere nichts dazu sagt, ihn auf der Ebene der Symmetrie anfragen: „Wo habe ich dich verletzt?“

Es besteht die *Abmachung*: jeder kann und soll seine innere Realität äußern und der andere nimmt sie *ohne Widerspruch* entgegen (= respektieren).

Ziel ist, im Streitfall nicht *über* den anderen zu reden, sondern *nur von sich* zu sprechen, und dadurch den Charakter des Personalen in der Beziehung möglichst zu erhalten.

Es ist darauf zu achten, daß Generalisierungen vermieden werden („Du hast immer schon dich so verhalten... nie mir zugehört...“), sondern konkret auf das persönliche Erleben im Hier und Jetzt bezogen bleiben.

Kontraindiziert ist der Vorschlag für gemeinsame Abende, wenn akute oder große Verletzungen stattgefunden haben. Erfahrungsgemäß laufen sie dann meistens nicht gut ab.

- Explizit herausarbeiten: Welches sind unsere *gemeinsame Werte*? Was ist unsere *Aufgabe* als Paar – etwas, wo es uns beide braucht?
- Miteinander *Spielregeln* finden. Konkrete Situationen durchgehen, planen, den Problemen vorbauen (z.B. Weihnachten, Besuch bei Schwiegermutter...), nach Instrumenten/Mitteln suchen, um solche Situationen im Problemfall besser meistern zu können.
- *Begegnung im Alltag*: Wo begegnen wir uns im Alltag, wo tauschen wir uns aus? Wo gelingt es? Wo könnte es mehr sein, wenn wir achtsamer darauf wären? Wo haben wir Bedürfnisse dafür?
- *Kultivierung der Trennung*: Wenn das Paar nichts mehr zusammenhält, dann liegt der Fokus darin, an einem guten Auseinander-Gehen zu arbeiten, sodaß möglichst *wenig Schaden* entsteht und ein *Rest von Liebe*, der vielleicht (gar nicht selten im übrigen) noch da ist, jedenfalls aber ein *Respekt erhalten* bleiben kann.

6.9.2 Aussprachen und Begleitung im Prozeß

In der kontinuierlichen Begleitung des Prozesses und der Veränderungen wird der Fortgang beobachtet, werden neue Erwartungen, Enttäuschungen und Probleme aufgegriffen.

Die Therapie kann nie so weit gehen, daß alle Konflikte bereinigt wären und nie mehr gestritten würde. Ein gutes Paar kann gut miteinander streiten. Ziel ist, daß sie *mit ihren Konflikten selbst umgehen* lernen, eine *Streitkultur* entwickeln mit Spielregeln und Streitformen, die mit einer Haltung des einander Lassens und Respektierens einhergehen. Wenn das Paar einander nicht das Recht auf eine andere Meinung abspricht, sondern jeder für das Eigene *und* für das Gemeinsame einsteht, im Bedarfsfall auch kämpft, hat das Paar eine gute Basis.

Dieser Boden kann besser entwickelt werden, wenn im Verlauf der Gespräche immer wieder ganz pragmatisch die Frage einfließt: „Was trage ich selber zur Erhaltung der Beziehung bei?“ Im Bewußtsein der Eigenverantwortlichkeit wird die Dynamik auf realistische *Entwicklungspotentiale* der Beziehung gelenkt.

6.9.3 Weiterentwicklung der Beziehung: tiefere Paartherapie

Nach der Lösung der akuten Konflikte und wenn der Wunsch besteht, zusammenzubleiben, ist eine vertiefte Arbeit zur Fundierung und zum Ausbau der Fundamente der Beziehung oftmals angeraten. Dazu kann die **PEA** zur **Intensivierung der Dynamik** und das Modell der **Grundmotivationen zur Festigung der Struktur** helfen.

Sowohl aus dem Prozeß- als auch aus dem Strukturmodell der Existenzanalyse ergeben sich Fragen, die für eine systematische Arbeit an der Verbesserung der Paarsituation geeignet sind. Sie werden hier überblicksmäßig vorgestellt.

Die Fragen kann jedem Partner auch zur Eigenreflexion zu Hause mitgegeben werden. Partner können sich diese Fragen gegenseitig stellen und sich darüber austauschen. Die Fragen können auf konkrete Situation bezogen oder ganz allgemein gefragt werden. Im Rahmen der Paartherapie können sie auch als „Hausaufgaben“ mitgegeben werden.

ORIGINALARBEIT

Vertiefungsfragen zur Intensivierung der Beziehungsdynamik:

Den Schritten der PEA folgend können z.B. folgende Fragen bearbeitet werden:

PEA1: *Einfühlen und Dasein (Eindruck):*

Wie *fühle* ich mich bei Dir? Wie erlebe ich *mich* in Deiner Gegenwart?

Was mag ich an Dir?

Welchen *Impuls* spüre ich spontan bei Dir – wenn ich Dich sehe, wenn wir zusammenkommen, beisammen sind?

Was empfinde ich als *störend* von Deiner Seite?

Was gibst Du mir zu *verstehen* mit all dem? Was vermittelst Du mir, wie Du zu mir stehst?

Was *gibst* Du mir?

PEA2: *Verstehen und Stellungnahmen:*

Verstehen: Fühle *ich* mich verstanden? Wo? Wo nicht?

Wo verstehe ich *Dich*, in dem, was Dir wichtig ist? Wo nicht?

Was fehlt mir bei Dir? – Was fehlt Dir bei mir?

Stellungnahme zum Partner: Was *halte* ich von *mir* in der Beziehung? Welches Bild habe ich von mir als Dein Partner? Was ist mein *Beitrag* zur Beziehung? Wo *bemühe* ich mich? Wo lasse ich es mir etwas kosten? Liegt mein Beitrag nur auf der Funktionsebene (z.B. aufräumen, Geld, organisieren...) – scheint mir das genug zu sein?

Stellungnahme zum Partner: Welches Bild habe ich von *Dir*? Was *halte* ich von Dir als meinem Partner? Was ist Dein Beitrag zur Beziehung? – Antwort einholen, evtl. in Gegenwart vom Therapeuten und seinen Kommentar dazu hören.

Habe ich das tiefe Gefühl, daß wir eigentlich zusammengehören? Ist es richtig, daß ich bei Dir bin, Du bei mir? (*Gewissen*)

Wollen: Was will ich eigentlich von Dir? Was ist mir persönlich wichtig in unserer Beziehung?

PEA3: *Handeln:*

Was möchte ich Dir gerne geben/tun? Was gebe ich nicht gerne – und Du verlangst es aber (immer wieder) von mir?

Wenn ich nur noch einen Satz Dir sagen könnte (z.B. am Sterbebett) - was würde ich Dir sagen mögen?

Fragen zur Festigung der Beziehungsstruktur (Kurzfassung):

Anhand der Dimensionen der Struktur der Existenz, die sich auch in der Beziehungsstruktur niederschlagen, können folgende Fragen Anleitung zu einer vertieften Arbeit an der Beziehungsstruktur geben:

1. GM: Gebe ich Dir genügend *Raum*? – *Habe* ich genügend Raum, damit ich sein kann neben Dir?

2. GM: Gebe ich Dir genügend *Zeit*? – *Bekomme* ich genügend Zeit, um das Schöne mit Dir fühlen zu können, um Dich fühlen zu können?

3. GM: *Schätze* ich, was Du tust? – *Bekomme* ich genügend Wertschätzung für das, was ich tue?

4. GM: Trage ich zu unserem gemeinsamen *Sinn* bei? – *Bekomme* ich von Dir bei den Projekten und den gemeinsamen Werten Deinen Beitrag? Leben wir sie gemeinsam?

Mit diesen Fragen kann eine Atmosphäre der Offenheit für den anderen, für sich selbst und für das Gemeinsame entstehen. In ihr kann sich eine Entwicklung des Paares auf der Basis des Personseins verdichten, sodaß das Wesen jedes einzelnen wie auch das Wesen des unverwechselbar Gemeinsamen sichtbar, erlebbar und lebbar wird. So kann im Geist der Phänomenologie ein Weg zu sich selbst in der Gemeinschaft mit dem anderen, aber ebenso ein Weg zum anderen und zum gemeinsamen Schwingen in einer liebevollen Beziehung ausgebaut werden. Denn wo Begegnung stattfindet, ist die Person anwesend. Und wo die Person ist, wird es wesentlich in unserem Leben.

Literatur

- Bauer J (2005) Warum ich fühle, was Du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hamburg: Hoffmann und Campe
- Bauer J (2000) Prinzip Menschlichkeit: Warum wir von Natur aus kooperieren. Hamburg: Hoffmann und Campe
- Buber M (1973) Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Schneider
- Frankl V (1959) Grundriß der Existenzanalyse. In: Frankl V; v. Gebsattel, Viktor; Schultz, Johannes (Hg.) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München, Berlin: Urban & Schwarzenberg
- Frankl V (1975/1990) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber (München: Piper 1990 Neuausgabe)
- Kolbe C (2008) Existenzanalytische Paartherapie. In: Existenzanalyse 25, 2, 4-11
- Längle A (1998) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 1, 16-27
- Längle A (Hrsg) (2000) Personale Existenzanalyse. Wien: WUV-Facultas
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle Alfred, Holzhey-Kunz Alice: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas wuv UTB, 23-180

Anschrift des Verfassers:
Prof. DDr. Alfred Längle
Ed. Sueßgasse 10
A-1150 Wien

alfried.laengle@existenzanalyse.org

Ent-scheidung

Wenn die Beziehung am Ende ist

Susanne Jaeger-Gerlach

Wenn die Paar-Beziehung am Ende ist, geht es für diese zwei Menschen um die Frage: Trennen sie sich voneinander oder trennen sie sich von Verhaltensweisen, Vorstellungen und Wünschen, die ihnen als Paar im Wege stehen? Beratung, Begleitung und Therapie werden als der gemeinsame Raum aufgesucht, in dem im günstigsten Fall durch die therapeutische Begleitung Begegnung ermöglicht wird.

In diesem Vortrag werde ich ein biografisch orientiertes Konzept vorstellen, mit dem ich versuche, Paare durch den Dschungel divergierender Gefühle zum Erzählen ihrer Geschichte als Einzelne und als Paar anzuleiten, mit der Intention, dass sie dabei ihre Antwort auf die oben gestellten Fragen finden, um danach entweder Möglichkeiten zu erarbeiten zum Abschied voneinander oder von Trennendem, das der Paar-Beziehung im Wege steht.

Schlüsselwörter: Entscheidung, narrative Biografiearbeit, Paarberatung- und Therapie

Decision – When relationships come to an end

When a couple comes to an end, the question is, whether the partners will depart from one another, or rather part from their behaviour, their views and wishes which stand in the way of them as a couple. Counselling, accompaniment, and therapy are then sought for, in which, in the best of all cases, encounter is enhanced through therapeutic accompaniment.

In this lecture, I wish to present a biography-orientated concept with which I try to guide couples through the jungle of diverging feelings in order for them to tell their stories as individuals and as a couple, with the intention to help them find their answer to the questions above, and further establish possibilities for separation, or otherwise separating from the differences standing between them.

Key words: decision, narrative biographical work, counselling and therapy for couples

Einleitung

Bis vor ca. acht Jahren habe ich, wenn ich gefragt wurde, ob ich Paarberatung oder -therapie mache, jedes Mal mit „Nein“ geantwortet und an KollegInnen weiter verwiesen.

Die Anfrage einer Bildungseinrichtung nach einem Vortrag über Trennungsgespräche nahm ich dennoch gern an als eine Möglichkeit, die eigene Arbeit mit PatientInnen in der Einzeltherapie am Thema Paar-Krise und Trennung zu reflektieren, nach konkreten Beispielen und meinen in der Existenzanalyse und Logotherapie gegründeten Vorgangsweisen bei Einzelbegleitungen zu suchen.

In den Fokus rückte nun durch den Arbeitsauftrag das Ende der Beziehung, gewollt von beiden Partnern oder einseitig angestrebt.

Bei meinen Recherchen in der eigenen Patientendatei zeigte sich, deutlicher als mir bewusst war, dass ich sehr wohl Paare in Krisen und Trennungssituationen begleitet hatte. Sie waren selten als Paar gemeinsam in meine Praxis gekom-

men, sondern als Einzelne. Als es dann um die Fragen der Veränderung der Beziehung oder um Trennung ging, kam oft der andere Partner, bzw. die Partnerin dazu. Da ich von „meiner PatientIn“ meist schon viel gehört hatte aus ihrer oder seiner Lebensgeschichte, brauchte ich einen „Krisenbearbeitungs-Stopp“ und ein Erzählen von Lebensstationen durch beide Partner, um den Unterschied meines Wissens über die Paarbeziehung auszugleichen. Das Erzählen verschiedener Stationen des gemeinsamen Lebens und der Blick in die Paargeschichte der Eltern und Großeltern – also ein Erzählen der eigenen Geschichte und Hören auf die Geschichte des Partners/der Partnerin im Angesicht von Krise und Trennungswünschen trotz der daraus resultierenden emotionalen Belastungen – füllte nicht nur meinen Wissensstand auf, sondern anscheinend auch den der Partner.

Gleichzeitig machte ich die Erfahrung, dass die Fähigkeit oder auch Unfähigkeit zu einer solchen Rückschau ein Diagnostikum zu sein schien über die Entscheidung sich zu trennen oder an der Veränderung von Trennendem zu arbeiten mit dem Ziel, der gemeinsamen Paarbeziehung Zukunft zu geben.

Für die Dauer dieser von mir strukturierten und angeleiteten Rückschau wird das Thema Trennung und Scheidung zurückgestellt, das Paar gibt seine Zustimmung dazu, nachdem ich sie über Inhalte und Struktur der nächsten Stunden informiert habe. Beide entscheiden sich, meist mit sehr unterschiedlichen Gefühlen, für diesen Weg, trotz Krise und einem aus der Beziehung Wegwollen, den Blick in die Vergangenheit zu lenken.

Diese Ent-scheidung kann nun erst einmal heißen: Hier wird ein Moratorium eingelegt, ein Aufschub oder Nachsinnen.

Daraus, aus dem Gedanken des Moratoriums, ist mein biografisch orientiertes Konzept entstanden, das ich Ihnen vorstellen möchte.

Mit diesem Konzept versuche ich, Paare durch den Dschungel divergierender Gefühle zum Erzählen ihrer Geschichte als Einzelne und als Paar anzuleiten, mit der Intention, dass sie nach diesem Innehalten und der Rückschau deutlicher spüren, welche Entscheidung zu treffen ist: ob es Zeit zum Abschied voneinander ist oder von Trennendem, das der Paar-Beziehung im Wege steht.

Der Begriff „Entscheidung“

Mit diesem Fokus, sich nach dem genannten Moratorium vielleicht erst einmal in aller Vorläufigkeit entscheiden zu können für Trennung oder zum Bleiben, rückt die personal existenzielle, also zum Humanum gehörende Fähigkeit der Entscheidung ins Blickfeld. Ihr möchte ich im nächsten Abschnitt kurz nachgehen unter etymologischen, phänomenologischen und psychologischen Aspekt.

Die Fähigkeit zur Entscheidung gehört zum gestalterischen Potential des Menschen. Sie bestimmt unser Leben als intuitiver, unbewußter oder vorbewußter Vorgang, aber eben auch als Herausforderung zu bewusstem, entschiedenen Handeln, dem durchaus leidvolle und beschwerliche Prozesse des Loslassens und Verlassens vorausgehen.

Menschliches Sein ist entscheidendes Sein – auf diese Grundaussage von Karl Jaspers bezieht sich Frankl, wenn er schreibt: „Dasein ist ein Sein, das immer noch entscheidet, was es ist.“ (Frankl 1986, 225)

Jaspers sieht diese Verantwortung nicht als Knechtschaft, sondern als Freiheit, als tiefste existenzielle Wahl, in der der Mensch ganz bei sich ist, offen auf Zukünftiges, auf das, was werden soll und durch die Entscheidung Handlungsgestalt bekommen soll.

Wir können dem Wählen zwischen Möglichkeiten nicht entfliehen, wir können nur so tun, als ob wir keine Wahl hätten. Dieses *als ob* macht oft die Tragik eines Menschen, oft auch seine Komik aus.

Yalom (2005, 373) betont, dass Samuel Becketts „Warten auf Godot“ *ein Mahnmal gescheiterter Entscheidung sei. Die Charaktere denken, planen, zaudern und fassen Entschlüsse, aber sie ent-scheiden sich nicht. Das Stück endet mit der Sequenz:*

Wladimir: Sollen wir gehen?

Estragon: Lass uns gehen!

Bühnenanweisung: niemand bewegt sich.

Sich nicht zu bewegen, ist die Entscheidung zu bleiben, aber eben ohne das innere Ja, ohne Zustimmung.

Die etymologische, phänomenologische und psychologische Bedeutung

Der Begriff *Scheiden* steht für Trennung, Abschied, Unterscheidung und Grenze. Die Vorsilbe *Ent* hat *etymologisch* eine doppelte Bedeutung, die mich den Titel hat wählen lassen. Das *ent-* bezeichnet sowohl die Richtung auf etwas hin, als auch die Trennung von etwas. Entweder - oder.

Jedoch *phänomenologisch* betrachtet, ist Entscheidung nicht das eine *oder* andere, hin zu etwas *oder* weg von, sondern beinhaltet die Gleichzeitigkeit beider möglichen Richtungen.

Sich hinwenden zu etwas oder einem Menschen bedeutet auf alle Fälle für die konkrete Situation eben sich gleichzeitig abwenden von etwas anderem. Und in diesem Dilemma muss es sich nicht nur um eine neue Partnerwahl handeln. Das Spektrum dessen, was da neu gewählt wird und was abgewählt wird – für den Moment der Hinwendung, auf längere Zeit oder auf Dauer – ist weit größer.

Trennen ist noch nicht Scheidung. Eine Ent-scheidung mit dem Bindestrich kann, wenn das *Ent* auch die Bewegung von etwas weg bedeutet erst einmal heißen: Hier trennen sich zwei für den Augenblick der Beratung und therapeutischen Begleitung von dem Entschluss zur Trennung und Scheidung. Es wird ein Moratorium eingelegt, ein Aufschub und ein Nachsinnen – an den Anfang der Liebe zurück.

Das Nach-Sinnen ist die Rückbesinnung auf authentische Lebensgestaltungen als Paar oder eben auch auf Gestaltungen, in denen sie sich als Paar verloren haben.

Entscheidung aus *psychologischer* Sicht ist ein komplexer kognitiver Prozess. Entscheidungsfindung ist ein Prozess des Wählens zwischen Alternativen. Zu diesem Prozess gehören die Stufen *Schließen aus einem Sachverhalt, Urteilen aufgrund der Schlussfolgerung, Entscheiden auf der Grundlage von Urteilen.*

Beim Schlussfolgern führt das Denken auf der Basis vorhandener Überzeugungen zum Ergebnis. Urteilen ist der Prozess, durch den wir Meinungen bilden, zu persönlichen Schlüssen gelangen und Ereignisse kritisch bewerten.

In diesem Gesamtprozess gibt es Verzerrungen durch Kränkungen:

Überzeugungen werden aufrechterhalten durch falsche Schlüsse, Denken und Urteilen wird untergraben durch Emotionen, und Kränkung lässt falsche Schlüsse ziehen.

Deshalb ein Entscheidungs-Moratorium und das *Ent* verstanden als – erst einmal – Abstand von einer Trennung, um im Erzählen der hinter ihnen liegenden Paargeschichte vielleicht den Beginn der Verzerrungen durch Kränkung herauszufinden.

Die Sinnerfassungsmethode (SEM) von A. Längle (1988, 40-52) stützt sich auf die psychologischen Kompetenzen Wahrnehmen (Information), Emotion (Wert-Spüren), Den-

ken (Urteilen, Entscheiden) und Handeln (Ausführen) und nutzt diese Fähigkeiten als jeweils eigene Schritte zum verlangsamen Herausspüren dessen, was werden soll.

Die biografisch erinnernde Paarbegleitung siede ich an in den beiden Schritten Wahrnehmen und Fühlen, klammere das Entscheiden und Handeln aus. In dem entstandenen Moratorium hat dann das Nachsinnen darüber, was war, Zeit und Raum – vorausgesetzt, das Paar ist dazu bereit und fähig, diesen Stopp einzulegen.

Wann kommen Paare in die Beratung und Therapie

Im Folgenden skizziere ich einige Beispiele aus der Praxis (zum Schutz der PatientInnen anonymisiert), auf die ich mich nach der Vorstellung des Konzeptes beziehen werde.

Paar A: Er ist ausgezogen an den Stadtrand, sie ist mit den drei Kindern in der alten Stadtwohnung geblieben. Er ist entschieden, dass es so gut ist. Sie kämpft um ihn.

Nachdem Sie meinen Vortrag über dieses Begleitungs-Konzept gehört haben, melden Sie sich an, um den Prozess der Trennung begleiten zu lassen. Es geht ihnen dabei nicht um Mediation, sondern um das Verstehen dessen, was ihnen passiert ist.

Paar B: Sie sind lange verheiratet, haben zwei studierende Kinder und er noch zwei außereheliche. Sie hat es spät erfahren, leidet darunter – warum ist das passiert? Er: Ich bin doch wieder da, was willst du, darüber muss man doch nicht reden.

Paar C: Beide Juristen. Sie hat sich entschieden zu gehen, möchte aber die begleitenden Gespräche, damit er endlich versteht, warum sie die Ehe nicht mehr will, und um eine Grundlage für den Umgang mit den erwachsenen Kindern zu finden. Für ihn ist eine Welt der gemeinsamen Jahrzehnte zerbrochen. Er folgt ihrem Ansinnen nach Begleitung, aber ohne eigenen Antrieb.

Paar D: Sie ist gekränkt, seit langem, durch seine Konzentration auf andere Menschen und seine Arbeit. Beruf, Fortbildungen, Kolleginnen – alles sei wichtiger als sie. Er will die Begleitung, um sie zu begreifen in ihrer Kränkung, aber wohl auch, um sein Lebenskonzept bestätigen zu lassen.

Das Konzept

Zum Konzept gehören die üblichen *Regeln* für Paargespräche:

Zeit und Raum zum Erzählen und Hören, ohne dass der andere unterbricht und widerspricht. Die andere Sicht des anderen darf sein, soll ausgehalten werden. Ich wende mich dem Erzählenden zu, wechsele die Perspektive, frage den Hörenden nach seinen inneren Stellungnahmen während des Hörens. Er/sie ist dann an der Reihe, seine/ihre Geschichte und Sicht zu erzählen. Streitgespräche sollen vermieden werden zugunsten der Frage und des Nachspürens: War es wirklich so, habe ich es so erlebt? Erfahrungsgeschichten treffen aufeinander. Als Indiz für den Grad der Kränkung erachte ich die Fähigkeit, sich im Erzählen der Geschichte auszuhalten – oder eben auch nicht mehr.

Die Stufen des Konzeptes

1. Bestandsaufnahme:

Was ist los, was hat sich verändert, worunter leide ich, was ertrage ich nicht mehr... Hier geht es um das Erzählen der gegenwärtigen Befindlichkeit. Die häufigsten Situationen: ein Partner hat die Beziehung gelöst, der/die andere ist gekränkt und will festhalten. Diese Asymmetrie erschwert eine deskriptive Bestandsaufnahme.

Trotzdem versuche ich, diesen derzeitigen Endpunkt der Beziehung erzählen zu lassen – als Fest-Stellung. So ist es jetzt, was wird, ist offen und was war, kann erinnert und erzählt werden.

2. Wie ging es mir mit dem, was Du erzählt hast:

Vor dem erinnernden Schritt in die Vergangenheit, weit weg von der derzeitigen Endstation, steht die Frage an den Hörenden: Welche Gefühle, Bilder, Stellungnahmen sind beim Zuhören spürbar geworden und aufgetaucht.

Wie geht es mir damit, dass ich dem/der anderen seine/ihre Erzählung und Sicht der Situation lassen muss. Kann ich meine Wahrnehmung erzählen, oder überdeckt der Widerspruch die Wahrnehmung der Situation?

Mein Ziel in diesem Schritt ist es, durch klare Fragestellung und eindeutige Hinwendung zum Redenden eine Hör- und Erzählkultur zu ermöglichen (mit eingeklammerten Streitgesprächen), die in den Spannungen der Beziehung verloren gegangen ist, manchmal auch nie da war.

3. Wie war das, als wir uns das erste Mal begegneten:

Auf der Grundlage des Erzählten unter Schritt 1 und 2 entsteht im günstigsten Fall die Bereitschaft, einander auszuhalten in aller Asymmetrie der gegenwärtigen Situation. Wenn es so ist und nicht schon an dieser Stelle einer der Beiden aussteigt, gehe ich mit den anleitenden Fragen an den Beginn der Beziehung, zur ersten Begegnung. Meine Aufmerksamkeit gilt hier den durchtönenden Gefühlen: Wird die Erinnerung entwertet aus der gegenwärtigen Situation, oder scheint der Zauber des Anfangs, wenn es ich gab, noch durch?

4. War ich schon gelöst aus alten Bindungen:

Wenn nicht schon miterzählt unter Schritt 3, gilt es an dieser Stelle zu erinnern, wer alles im Inneren der Beiden noch präsent war: welche ungelösten Bindungen zu ehemaligen PartnerInnen oder den Eltern bestanden noch, wer redete damals laut von außen oder leise im Inneren noch mit? Es geht an dieser Stelle um gelungene und misslungene Ablösungsprozesse, die – letztere – oft wie ein Schatten für lange Zeit mitgehen, und manchmal auch der Grund für das Scheitern einer Beziehung sind.

5. Beziehungsvorbilder:

Was weiß ich von meinen Eltern und Großeltern als Paar, was habe ich selbst erlebt und gespürt, was davon hat man mir erzählt, wie war das für mich, was habe ich übernommen und was wollte ich anders machen, ist es gelungen?

Es geht hier wiederum nicht um therapeutisches Durcharbeiten der Rollenvorbilder, sondern um ein narratives Erinnern vor dem Anderen, die erlebte Vergangenheit zur Sprache und zur Welt bringen, damit der/die Andere hört, woher ich komme, welche Widerstände, Vorbilder, Sehnsüchte ich in mir trage.

Wenn ein Paar trotz Krise, trotz asymmetrischer Emotionalität bis zu diesem Punkt gelangt ist, einander zu erzählen, wie sie von den Vorbildern beeindruckt und geprägt wurden, Defizite erlebt und Strategien entwickelt haben, dann ist es Zeit, auf dieser erzählten und erinnerten Geschichte sich der Paargeschichte wieder zuzuwenden:

6. Zurück zur gegenwärtigen Situation, zur eigenen Geschichte

Wo als Paar haben wir uns verloren oder gar nicht erst gefunden, weil – s.o. – andere mitbestimmen, von außen oder von innen, und die eigene Form nicht gefunden wurde?

Was hat sich in diesen Wochen des Erinnerns verändert?

Was soll auf dem Hintergrund des Erzählten und Gehörten aus uns werden?

Flüchten oder Standhalten oder Verändern?

Trennen und Abschiednehmen oder Verändern und Umgestalten des Trennenden?

6.A Bleiben und umgestalten

Da man nie in denselben Fluss steigt, gibt es auch nicht die Möglichkeit einfach weiterzumachen, wie bisher. Wenn der Wunsch entsteht, doch wieder aufeinander zuzugehen, muss eine neue Ordnung der Liebe gefunden werden.

Das Beziehungshaus hat viele Räume, wie sollen sie in Zukunft aussehen?

In welchem Verhältnis stehen Gemeinsam-Sein und Eigen-Sein?

Hier endet die narrative Biografiearbeit mit den Beiden, und es beginnt das Erarbeiten dessen, was werden soll. Wenn Paare hierfür weiter die professionelle Begleitung wollen, bietet sich zur Weiterarbeit, in der es meist um vielschichtige Veränderungen geht, der Einsatz der schon genannten Sinnfassungsmethode von Längle an und die durch sie mitlaufende Strukturanalyse durch die Grundmotivationen in Verschränkung mit der ebenfalls von ihm entwickelten Personalen Existenzanalyse (Längle 1993), gerade dann, wenn es um Veränderungsprozesse in der Persönlichkeit des Einzelnen geht. Hierzu verweise ich auf den Vortrag meines Vordrainers Christoph Kolbe zum Thema Existenzanalytische Paartherapie.

6.B Trennung und Abschied

Das Haus der Beziehung wird aufgegeben. Das Erlebte und Gelebte bleibt. Was nehme ich erinnernd und gern mit aus dieser Zeit? Was lasse ich auch gern zurück?

Ein meist schwieriger Schritt, an dieser Stelle ein Paar dazu zu bewegen, sich Abschied nehmend noch einmal in fast ritualisierter Form und wieder unter therapeutischer Anleitung und Führung einander zuzuwenden. Es ist nicht immer möglich, wenn es geschieht, trägt es oft stark den Charakter der Versöhnung, oft auch alle Zeichen der Erleichterung, einander lassen zu können.

Anwendung der narrativen Biografiearbeit mit Paaren am Ende ihrer Beziehung – Gelingen und Misslingen der Methode

Ich beziehe mich auf die schon kurz vorgestellten Paare, um an ihnen zu erläutern, was dieses Moratorium, das Aussetzen der Entscheidung zur Trennung, bewirken kann und

wo seine Grenzen sind.

Paar A: Getrennt und zusammen

Er war ausgezogen, sie bei den Kindern geblieben. Er ist entschieden, dass es so gut ist. Sie kämpft um ihn.

Im Hören müssen und Erzählen dürfen haben beide beides gelernt: Vor dem anderen von sich zu erzählen, Zeit und Raum dafür zu bekommen. Beide sind sie an ihre musterhaften, sich immer wiederholenden Problemlösungsstrategien herangekommen.

Sie wird noch organisierter, er strebt noch mehr nach Außen, wenn es schwierig wird.

Sie haben die Wurzeln ihres Verhaltens begriffen in den jeweiligen Elternhäusern, waren erschrocken, wie frühe Strategien gegen das Ungemach im Elternhaus so stark ihr Erwachsenenleben bestimmen konnte. Sie sind wieder zusammengezogen, wenigstens unter ein Dach, haben sich vorsichtig einander genähert, nachdem das Eigen-Sein gefestigt und sich selbst und dem anderen genehmigt wurde.

Die Therapie – jeder für sich – fing an, nachdem wir die Biografiearbeit beendet hatten und deutlich geworden war, worum es jedem für sich und miteinander ging.

Paar B: Verletzt und Gleichgültig

Sie sind lange verheiratet, haben erwachsene, noch studierende Kinder und er noch zwei außereheliche. Sie leidet darunter – warum ist das passiert?

Er: Ich bin doch wieder da, was willst du, darüber muss man doch nicht mehr reden!

Bei beiden fiel auf, dass sie nicht nur als Einzelne ihre Geschichte erzählten, sondern viele Wir-Erinnerungen geborgen wurden aus dem schwierigen Anfang ihrer Beziehung. Schwierig, weil die Bedingungen im Außen es ihnen schwer machten. Sie hatten es vergessen, entdeckten sich als Paar wieder, waren stolz auf das Geleistete in ihrem Leben.

Er lernte das Erzählen und im Erzählen sich Erinnern schätzen, was er zuerst urkomisch fand.

Im Mittelpunkt des Erzählens standen die Lebenssituationen, in denen sie waren, als er heimlich und unbemerkt seine Affären hatte. Was er nicht und sie nicht bemerkt hatten, dass beider immenses Arbeitspensum und ihr hoher Anspruch ihn zur Entlastung nach draußen gedrängt hatte. Sie war in keiner Weise mehr ansprechbar gewesen, und er, der wenig sprach, wusste nicht, wie er sie erreichen konnte.

Die Sicherheit auf ihrer Seite, nur bei ihm läge die Schuld, sie allein sei die Verletzte, bröckelte, wurde zur neuen Kränkung und dann zu einer neuen Kraft, aus der ewigen Opferrolle herauszukommen.

Paar C: Entschieden

Beide sind als Juristen in ähnlichen Aufgabengebieten tätig, seit langem verheiratet. Sie ist entschieden zu gehen. Und daran hat sich in den gemeinsamen Gesprächen auch nichts geändert.

Sie war innerlich schon weit weg, in einem anderen Land, in einem anderen Beruf, bei einem anderen Mann. Er litt und wollte sie halten, hatte sie aber verloren. Ihr Anliegen war es,

zu erarbeiten, wie sie einander in Zukunft begegnen, bei den Kindern, den Geburtstagen und Festen. Für sie war das Erinnern ein Umweg, für ihn wurde aus den Erzählungen verständlich, wann und wodurch er sie verloren hatte. Er ahnte, dass sie vielleicht nie wirklich ein Paar waren, sondern zwei Einzelkämpfer mit Betreuungsauftrag an den Kindern. Es war emotional schwierig, Gelungenes und Gutes in der Paar-Vergangenheit zu bergen, rational waren sich beide einig, dass es wichtig für zukünftiges Eltern- und Großelternsein werden würde.

Hierfür hat die Biografiearbeit mit ihnen sicher einiges ausgetragen, nur von Moratorium, dem Aussetzen der Entscheidung zur Trennung war bei ihr keine Spur: Sie war getrennt.

Paar D: Die Brille der Kränkung

Sie ist gekränkt, seit langem, durch sein Bezogensein auf alles, was außerhalb der Beziehung ist: Beruf, Fortbildungen, Kolleginnen – alles sei wichtiger als sie.

Er will die Begleitung, um sie zu verstehen – oder um sein Lebenskonzept bestätigen zu lassen.

Mit beiden bin ich gar nicht erst in das Biografie-Konzept gekommen, da die gegenseitigen Aggressionen alles Hören und Erzählen weitestgehend verhinderten. In das anfängliche Rückerinnern gerieten die aufgebrauchten Emotionen der Gegenwart. Sie blieben gefangen im Hier und Jetzt der Krise mit starker Tendenz zur Entwertung der Vergangenheit. Es ist bei ihnen misslungen, erinnernd in die Paarbiografie einzusteigen. Dieses Misslingen und Scheitern an der überbordenden Emotionalität wiederum war dann das Indiz und Diagnostikum für Einzeltherapien. Zwei in ihrer Geschichte verletzte Menschen konnten aneinander nicht heilen.

Zusammenfassung

Wenn die Beziehung am Ende ist, dann ist es eine gute Möglichkeit für ein Paar, vor allen Entscheidungen, diese erst einmal auszusetzen. Mit Hilfe der narrativen, also erzählenden Biografiearbeit, in der beide Hörende und Erzählende sind, Beeindruckte und sich Ausdrückende, Bewegte und Bewegende, haben sie die Chance, sich dabei aus dem Spannungsfeld der gegenwärtigen Krise wegzubewegen. Ich nenne diesen Weg der Paararbeit prätherapeutisch, weil er noch nicht auf Stellungnahme und Veränderung ausgerichtet ist. Die Erfahrung aber zeigt, dass im wechselseitigen Erzählen und Hören verlorene Begegnungs- und Beziehungsgeschichte heilsam auftauchen kann. Die eigene Geschichte wird gerettet, im besten Fall die Gegenwart aus Prägungen in der Vergangenheit verstanden.

Wenn allerdings das Erzählen und Hören vom Schlachtfeld der Gegenwart überlagert ist, die Kränkungen zu stark, die Bedürftigkeit des Einzelnen zu groß, dann sind die genannten therapeutisch-existenzanalytischen Methoden indiziert.

Ziel dieser narrativen Paarbiografie-Arbeit ist für mich, von der schmerzenden Gegenwart in die Weite der Biografie

zu lenken, um eine Grundlage zu haben für Entscheidung zum Scheiden oder Entscheidung zum Bleiben und Verändern.

Literatur

- Frankl VE (1982) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke
Frankl VE (1986) Die Psychotherapie in der Praxis. Eine kasuistische Einführung für Ärzte. München: Piper
Längle A (1988) Wende ins Existenzielle. Die Methode der Sinnerfassung. In: Längle A (Hg) Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper
Längle A (1993) Personale Existenzanalyse. In: A. Längle, Wertbegegnung. Wien: GLE, 133-160
Längle A (1994) Die biografische Vorgangsweise in der Personalen Existenzanalyse. In: A. Längle, Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: GLE, 9-33
Petzold HG (2003) Lebensgeschichten verstehen. Selbstverstehen, Andere verstehen lernen. In: HG Petzold Biographiearbeit. Narrative Therapie. Identität. Paderborn: Junfermann, 148-232
Yalom ID (2005) Existenzielle Psychotherapie. Bergisch Gladbach: Kohlhaage

*Anschrift der Verfasserin:
Susanne Jaeger-Gerlach
Lietzenburger Straße 39
D-10789 Berlin
s.jaeger-gerlach@existenzanalyse.com*



Warum gerade wir beide?

Godela von Kirchbach

Der Artikel schildert die Etappen der Paarbildung und -Erhaltung, nämlich der Anziehung, der Verliebtheit, des Zusammenfindens und der Bindung. Außerdem beleuchtet er das Verhältnis dieser Etappen zu einander sowie der dabei wirksamen Faktoren auf unterschiedlichen Ebenen, nämlich der evolutionspsychologischen, sozialen, psychischen und hirneurophysiologischen. Dabei wird auch die Frage nach der Identität und dem Wesen des Paares berührt, die in jeder Paartherapie beachtet werden müssen.

Schlüsselwörter: Bindung, existenzielle Grundmotivationen, Paarmythos, romantische Liebe, sexuelle Anziehung, Verliebtheit

Why the two of us?

This article describes the different stages of how couples form and persist, i.e. those of attraction, falling in love, forming a couple and bonding. Furthermore, it looks at the relations of these stages with each other as well as at the various factors involved on the evolutionary psychological, social, psychological and neurophysiological levels. This leads to the question of what constitutes the subjective identity of a couple which has to be considered in every couple counselling.

Key Words: bonding, existential fundamental motivations, couple myth, falling in love, sexual attraction, romantic love

1. Einleitung

Warum gerade wir beide? Oder: Warum gerade diese beiden? Die Frage, warum sich zwei bestimmte Menschen zu einem Paar vereinen, hat sich jeder bestimmt schon einmal gestellt. Sie zielt auf das Herz des Paares, denn ihre schlüssige Beantwortung entscheidet darüber, ob sich zwei Menschen als Paar empfinden oder nicht. Ein Gefühl der Beliebigkeit aber bedroht das Paar in seinem innersten Kern.

Diese Frage ist in der Geschichte der Menschheit immer wieder Thema gewesen und auf unterschiedlichste Art beantwortet worden. Einige dieser Antworten existieren als schlagwortartige und teils widersprüchliche Aussagen wie: „Gleich und gleich gesellt sich gern.“ oder „Gegensätze ziehen sich an.“ – „Gute Ehen werden im Himmel geschlossen.“ usw.

Insbesondere wer selber in einer Paarbeziehung lebt, fragt sich vielleicht manchmal: „Warum bin ich ausgerechnet mit diesem einen Partner oder dieser einen Partnerin zusammen, wo es doch so viele attraktive Menschen gibt?“ Warum ist man denn überhaupt mit einem einzigen Menschen in dieser einzigartigen Beziehung verbunden, die ein Paar ausmacht? Was ist überhaupt das Spezifische eines Paares? Was ist sein Sinn im allgemeinen und eines bestimmten Paares im Besonderen? Schließlich gibt es reichlich andere mögliche Partner. Unverbindliche sexuelle Erlebnisse ohne jede psychische oder emotionale Verpflichtung sind immer gesellschaftsfähiger

geworden. Das zeigt das Auftauchen des neudeutschen Wortes „One-Night-Stand“. Angesichts dieser Entwicklung erscheinen die Festlegung auf einen einzigen Menschen und die verpflichtende Entscheidung für ein Paar fast wie freiwillige Askese angesichts eines überreich gedeckten Tisches. Für Beratung und Therapie sind diese Fragen wichtig, spiegeln sie doch Überlegungen wieder, die auftauchen, wenn sich Paare in einer Krise befinden und Alternativen zu den Mühen einer Beziehungsarbeit bedenken. Sowie es keine überzeugende Antwort auf die Frage gibt, warum diese beiden Menschen ein Paar bilden, wird das Paar seine Kohäsion verlieren. Allerdings ist diese Frage im Laufe eines Paarlebens immer wieder neu zu beantworten und verdient daher der Beachtung. Die ernüchternd hohen und noch wachsenden Scheidungsquoten, ganz zu schweigen von den vielen Paaren, die sich trennen, ohne je geheiratet zu haben, zeigen, wie schnell die Antwort auf diese Frage verloren gehen kann. Was also macht die Festlegung und die Bindung an einen einzigen Menschen möglich? Was gibt Menschen die – zumindest zeitweilige, oft lebenslange – Überzeugung, den passenden Partner gefunden zu haben?

Zunächst sollen einige Überlegungen darüber angestellt werden, was überhaupt ein Paar ausmacht. Dann soll dargestellt werden, was anziehend wirkt, wie Paare zusammenkommen und was ihnen Bindung ermöglicht. Dabei wird zwischen erotischer Attraktion, Verliebtheit und Bindung unterschieden. Als Drittes wird darauf eingegangen, was sich in diesen drei Phasen auf der hormonellen Ebene abspielt und

schließlich und endlich, wie ein sogenannter Paarmythos die Bindung stärkt. Selbstverständlich besteht angesichts der Fülle des Materials und des beschränkten Rahmens keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit dieser Ausführungen, sie sollen lediglich Denkanstöße vermitteln, die für die Paartherapie und -Beratung hilfreich sein können.

2. Was macht das Paar eigentlich aus?

Zunächst seien drei Vorstellungen dazu exemplarisch angeführt. In der biblischen Genesis wird Eva als „Gehilfin“ Adams geschaffen, weil es nicht gut ist, „dass der Mensch allein sei“ (I. Mose 2,18). Weiters heißt es: „Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seinem Weibe anhängen, und sie werden sein ein Fleisch.“ Das Paar wird also als ein neues Ganzes gesehen.

Plato hat im Aristophanes-Mythos das Bild der Kugelmenschen geschaffen, die zwei Köpfe, zwei Paare Beine und Arme und sowohl männliche als auch weibliche Geschlechtsteile hatten. In ihrer Kraft wurden sie übermütig, frevelten gegen die Götter und wurden schließlich zur Strafe von Zeus geschwächt und in zwei Hälften geteilt. Seither laufen diese Menschen sehnsüchtig durch die Welt auf der Suche nach der verlorenen Hälfte, um sich mit dieser im Paar wieder zu vereinigen und um „aus zweien Eins zu machen und die Natur zu heilen, die menschliche“ (Platon 1979, 58). Auch dieses Bild suggeriert, dass das Paar ein heiles Ganzes darstellt.

Die analytische Psychologin Verena Kast sagt in ihrem Buch „Paare“ (Kast 1984), dass Menschen sich Partner suchen, die ihren eigenen Beziehungsphantasien in irgendetwas etwas entsprechen können. Auch hier findet sich die Idee der Ergänzung und die einer Partnerwahl, die im Wesentlichen durch psychologische und geistige Bedürfnisse geprägt ist.

Die gesellschaftliche Realität zeigt, dass das Paar aber noch weit mehr Bedürfnisse als lediglich emotionale und psychologische befriedigen muss, da die Erwartungen, die an es gestellt werden, enorm gestiegen sind. Aufgaben, die früher von der Großfamilie oder dem sozialen Umfeld übernommen wurden, fallen heute dem Paar zu. Es soll seinen beiden Mitgliedern soziale und materielle Sicherheit bieten. Darüber hinaus soll es auch noch die sexuelle Versorgung gewährleisten und für Unterhaltung in der Freizeit sorgen. Überdies übt es wichtige identitätsstiftende Funktionen in sozialer und persönlicher Hinsicht aus. Der französische Paartherapeut Robert Neuburger spricht deswegen von dem Paar als einer gesellschaftlichen und sozialen Institution. In allen vier Vorstellungen ist das Paar wie ein Drittes für die beiden Individuen und jedenfalls mehr als ihre Summe (Neuburger 1997).

Wie wichtig diese Identität nach außen ist, wird an dem Aufwand deutlich, der um Eheschließungen getrieben wird.

Hochzeiten werden häufig großartig gefeiert und sollen mit ihren Ritualen die Bedeutung und Identität des Paares sichtbar machen. Besondere Brautkleider werden getragen, Anzeigen verschickt, Eheringe getragen und meist ein gemeinsamer Name gewählt. Gleichzeitig sollen diese Rituale die Bindung innerhalb des Paares stärken sowie ihm nach außen familiäre und soziale Anerkennung verschaffen. Ein Ehepaar oder in sonstiger Weise offiziell anerkanntes Paar wird von der Außenwelt anders gesehen als ein Liebes- oder Freundespaar, geschweige denn als eine „Affäre“. Das zeigt sich auch in den Bemühungen von homosexuellen Paaren um die Offizialisierung ihrer Beziehung, d.h. um den Status eines sozial und rechtlich anerkannten Paares. Es offenbart sich aber auch an den Widerständen, auf die sie dabei stoßen. Geschiedene erleben häufig genug einen schmerzlichen Wandel in ihrer sozialen und familiären Stellung, weswegen viele Menschen eigentlich mehr an ihrem Paar als an ihrem Partner zu hängen scheinen.

Die aktuellen hohen Scheidungsquoten sind daher wohl weniger als ein Zeichen dafür zu verstehen, dass die Institution Paar abgedankt hätte, sondern eher als Ausdruck der hohen Erwartungen, die sich daran richten und es tendenziell überfrachten und gefährden (Neuburger 1997).

Das Paar erscheint als ein eigenes Gebilde, dem man aus existenzanalytischer Sicht personale Züge zuschreiben könnte. Die Bedürfnisse dieser neuen Einheit aus zwei Individuen finden sich in den vier existenzanalytischen Grundmotivationen wieder, wie sie von Alfred Längle entwickelt worden sind (Längle 1994, 1997, 1998). Das Paar braucht zu seiner Existenz Schutz, Halt und Raum, was der I. Grundmotivation entspricht. Sein Wert muss aber auch von den beiden Mitgliedern empfunden, bejaht und gepflegt werden, was den Bedingungen der II. Grundmotivation entspräche. Des Weiteren muss es eine eigene Identität nach Innen und nach Außen besitzen und sich abgrenzen. Das Paar muss sich selbst für einzigartig und unverwechselbar halten, weil es sonst der Beliebigkeit verfiel und keine überzeugende Existenzberechtigung hätte. Zusätzlich muss es aber auch von außen anerkannt und respektiert sein. Diese Bedingungen entsprächen der III. Grundmotivation. Dort liegen auch der Ort des Gewissens und das Gefühl der Authentizität, und damit der Gewissheit, mit dem richtigen Partner zusammen zu sein. Schließlich muss das Paar aber auch einen Sinn und eine Zukunftsorientierung haben. Jürg Willi hat in seinem Buch „Psychologie der Liebe“ diese Idee ausgeleuchtet und die verschiedenen Aufgaben benannt, die sich Paaren im Allgemeinen in den verschiedenen Lebensphasen stellen (Willi 2002). Das entspräche der IV. Grundmotivation.

Diese Sicht auf das Paar als eigenständiges Gebilde mit personalem Charakter erlaubt es dem Therapeuten, eine zutreffende Indikation zu erstellen, nämlich ob wirklich das Paar Therapie oder Beratung braucht oder nur eines seiner Mitglieder oder ob gar einer der beiden erwartet, dass nur der andere geändert wird, damit alles wieder ins Lot kommt.

3. Wie ein Paar entsteht

Wie finden sich denn nun zwei Menschen zu einem Paar zusammen? Wie gelingt es, den richtigen Partner für diesen existenziell so wichtigen Bund zu finden? Dies geschieht in einem Prozess, in dem sich drei Etappen beobachten lassen: die erotische Anziehung, die Verliebtheit und schließlich die Bindung. Diese drei Etappen müssen nicht notwendigerweise alle und nicht in dieser Reihenfolge geschehen, wobei eine Fülle von Faktoren beteiligt sind, denn die konkrete Umgebung und Situation, die individuelle Disposition, kulturelle Prägungen, physiologische und psychologische Bedürfnisse, und sogar die Gene spielen dabei eine Rolle. Dazu kommen noch logische Überlegungen, sozialer und familiärer Druck, Zukunftspläne, spirituelle Motive und romantische Ideale. Selbst diese Aufzählung ist keineswegs erschöpfend.

Subjektiv und über verschiedenste Kulturen hinweg wird jedoch die Liebe als der wichtigste Faktor für die Partnerwahl benannt (Willi 2002). Die amerikanische Anthropologin Helen Fisher hat 10 000 Menschen aus 36 Kulturen nach ihrem Hauptkriterium für die Partnerwahl befragt hat und ist dabei immer und überall auf die romantische Liebe gestoßen (Fisher 2005).

Daher wird im Folgenden die Form der Paarbildung betrachtet, bei der romantische Liebe eine Rolle spielt. Auf einige der oben genannten Faktoren wird näher eingegangen werden, insbesondere, weil sie auch die weitere Qualität der Paarbeziehung beeinflussen. Die Darstellung folgt den drei Etappen der Anziehung, der Verliebtheit und der Bindung.

Die erotische Anziehung und die Lust dienen dazu, nach sexueller Vereinigung mit jedem leidlich annehmbaren Partner zu streben. Die romantische Liebe dagegen konzentriert die Paarungsenergien auf ein bestimmtes Individuum. Die Bindung zwischen Mann und Frau wiederum ließ unsere Vorfahren wenigstens so lange zusammenbleiben, bis zumindest ein Kind aus dem Größten heraus war. In dieser Phase kommt es zur Bildung des Paares und damit zu einer neuen Einheit mit eigener Identität. Die genannten drei Etappen spielen sich, wie gesagt, nicht notwendigerweise in derselben Reihenfolge und auch nicht in gleicher Ausprägung ab. Man kann sich sofort verlieben, ohne vorher sexuell angezogen gewesen zu sein. Aus Vernunftgründen können Bindungen eingegangen werden, die später erst zu Lust und romantischen Gefühlen führen. Aber zwischen den drei Erlebnisweisen können wir intuitiv klar unterscheiden.

4. Die erste Etappe: die äußere, sexuelle Anziehung

Was aber zieht uns eigentlich spontan erotisch zu einem möglichen Partner hin? Hier zeigen sich erstaunliche Phänomene, die verdeutlichen, wie schnell wichtige Informationen phänomenologisch und oft unbewusst aufgenommen werden. Entgegen dem landläufigen Vorurteil, das Männer stär-

ker vom Äußeren beeinflusst seien als Frauen, spielt das Aussehen beim ersten Eindruck bei beiden Geschlechtern gleichermaßen eine entscheidende Rolle (Pines 2005). Innerhalb von 150 Millisekunden hatten Probanden dasselbe Urteil über die Attraktivität eines Gesichtes wie nach längerer Betrachtung. Als schöne Gesichter werden kulturübergreifend solche mit großen Augen, kleinen Nasen und vollen Lippen empfunden.

Außerdem werden Gesichter als anziehend empfunden, die nicht in der Schönheit, wohl aber in der Ausprägung der Gesichtszüge einen Mittelwert aufweisen, bei denen daher auch Symmetrie bevorzugt wird. Zu diesem Phänomen gibt es verschiedene Deutungen. Es ist eine Tatsache, dass Männer, deren Gesichter von Frauen als besonders attraktiv empfunden werden, eine überdurchschnittlich gute Samenqualität aufweisen (Pulkenat 2007). Menschen gewinnen ohnehin 80% ihrer Erkenntnisse über die Umwelt mit Hilfe der Augen, und die visuellen Wahrnehmungsnetze im Gehirn sind hervorragend mit den anderen Sinnen und mit dem Fühlen und Denken verbunden (Fisher 2005). Dazu kommt noch der Hang, äußerlich attraktiven Menschen auch positive Charaktereigenschaften zuzuschreiben, für den es in der Literatur den Begriff „Heiligenscheineffekt“ gibt. Dieser Hang gründet in der Neigung zu konsistenter Wahrnehmung, die zur Folge hat, dass wir andere gern widerspruchsfrei sehen, d.h. schöne Menschen als auch mit guten Charaktereigenschaften ausgestattet. Auch aus diesem Grund sind daher attraktive Menschen als Partner begehrt (Pines 2005). Bekanntlich und leider bewahrheitet sich der Heiligenscheineffekt nicht immer.

Desgleichen spielt das Erscheinungsbild des Körpers natürlich eine wichtige Rolle. Auch hier zeigen sich kulturübergreifende Konstanten und Präferenzen für Ausgewogenheit und Symmetrie. Deswegen werden entgegen den modischen Leitbildern keineswegs überschlank, sondern normalgewichtige Frauen mit mittelgroßem Busen als am attraktivsten empfunden. Männer jeden Alters finden bei Frauen ein Taillen-Hüftenverhältnis von 70 zu 100 am attraktivsten, da das eine gute Gebärfähigkeit zu versprechen scheint. Frauen bevorzugen bei Männern ein Verhältnis von Schultern zur Hüfte von 100 zu 75, was einem athletischen Körperbau entspricht, und überall wird davon ausgegangen, dass der Mann etwas größer als die Frau sein sollte (Pulkenat 2007).

Angesichts dieser in der Realität eher seltenen Idealmaße stellt sich die Frage, wie Normalsterbliche zu einem Partner kommen? Offensichtlich werden in den meisten Fällen Kompromisse geschlossen, die so aussehen, dass sich in der Regel, fast wie nach Marktgesetzen, Menschen von ähnlicher Attraktivität zusammenschließen. Ja, oft werden sogar Partner gesucht, die Mitgliedern der eigenen Herkunftsfamilie ähnlich sehen, weil das Vertraute bevorzugt wird.

Wenn ein Paar äußerlich sehr unterschiedlich anziehend ist, wird diese Diskrepanz meist durch andere Vorteile kompensiert, nach dem Motto: Alter hässlicher, aber berühmter

oder reicher Mann heiratet junge, mittellose, unbedeutende Schönheit. Ohne einen Ausgleich dieser Art gefährden Unsicherheit und Eifersucht auf Dauer die Beziehung (Pines 2005).

Es wird nicht weiter überraschen, dass auch der Geruch eine große Rolle spielt. Liebende beschnuppern sich mitunter geradezu. Wenn der Gesuchssinn nicht ausreicht, wird er vom Geschmackssinn ergänzt. Daher kann das Küssen als eine Art von genetischem Geschmackstest gelten.

Männer können offenbar die Empfängnisbereitschaft von Frauen je nach Phase ihres Zyklus riechen und fühlen sich entsprechend mehr oder weniger angezogen. Versuchspersonen fanden von den Stimmen von Gesprächspartnern, die sie nicht sehen konnten, diejenigen am anziehendsten, deren Besitzer auch nach der äußeren Erscheinung auf der Attraktivitätsskala hoch rangierte (Hughes et al. 2004).

Bemerkenswert ist die Tatsache, dass diese Phänomene kulturübergreifend gültig sind und daher genetisch verankert zu sein scheinen. Die empfundene körperliche Attraktivität von Männern und Frauen geht mit Vermutungen über deren Eignung zum Träger von guten Genen, bzw. zum guten Vater und zur guten Mutter einher, also mit unbewussten, evolutionspsychologischen Auslesekriterien. All dies wird phänomenologisch und nicht bewusst wahrgenommen und beeinflusst die Partnerwahl. Aus existenzanalytischer Sicht bestätigt das die Bedeutung und den hohen Informationsgehalt phänomenologischer Wahrnehmung.

5. Sich verlieben und auf einen Menschen konzentrieren

Die wechselseitig Anziehung allein würde allenfalls zur Paarung führen, aber noch nicht zur Bildung eines Paares. Hier kommt die Verliebtheit ins Spiel. Fisher betrachtet romantische Verliebtheit auf Grund ihrer Untersuchungen als universelles und allgemeinmenschliches Phänomen, ja als eines, das sich sogar bei Tieren beobachten lässt (Fisher 2005). Im Hohen Lied, das zwischen 900 und 300 vor Christus entstanden ist, klagt eine Frau: „Ich bin krank vor Liebe.“ (Hhl 2,5) Was ist nun aber der Sinn von Verliebtheit, die einen von dem Gedanken an den Geliebten geradezu besessen und liebes“krank“ sein lässt? Es fällt auf, dass der Mensch unfähig ist, schwärmerische Gefühle für mehr als eine Person gleichzeitig zu empfinden. Daher würde die überwältigende Mehrheit von verliebten Männern und Frauen ein Rendezvous mit jemandem anderen ablehnen, wenn der geliebte Mensch verhindert ist. Verliebtheit konzentriert also die Leidenschaft auf einen einzigen Menschen (Fisher 2005). Die bei Verliebtheit wirksamen Hormone bewirken gebündelte Aufmerksamkeit und große Energie ebenso wie die starke Motivation, eine angestrebte Belohnung zu erhalten, sowie Begeisterung bis hin zur Manie – also die Grundgefühle der romantischen Liebe. Kein Wunder, dass Verliebte außerordentliche Energie an den Tag legen, Nächte durchwachen können und bereit sind, Kontinente oder Ozeane zu überque-

ren, nur um für ein Wochenende in den Armen ihres Liebsten zu liegen. Wer diesen Rausch der Verliebtheit erlebt, erlebt das als großes Glück, wenn die Verliebtheit erwidert wird, und als entsprechendes Unglück, wenn die Verliebtheit einseitig ist. Goethe drückte das in einem Gedicht folgendermaßen aus:

Freudvoll
und leidvoll,
gedankenvoll sein,
langen
und bangen
in schwebender Pein,
himmelhoch jauchzend,
zum Tode betrübt -
glücklich allein
ist die Seele die liebt.
(Reimers 1997)

Fisher und ihr Kollege Art Aron vertreten wegen dieser Freisetzung von Energien die These, dass es sich bei Verliebtheit nicht um Emotionen, sondern um ein Motivations-system handelt (Fisher 2005). Existenzanalytisch gesehen ist von der Verliebtheit die ganze Person in allen Grundmotivationen erfasst, weil alles andere an Bedeutung im Vergleich zum Zusammensein mit der geliebten Person verliert. Nicht zufälligerweise wird die Verliebtheit mit dem Zustand des Süchtigtseins verglichen.

Wie aber kommen Liebespaare zusammen? Die israelisch-amerikanische Paartherapeutin Ayala Malach Pines beschreibt die begünstigenden Umstände (Pines 2005). Alle im Folgenden genannten Faktoren spielen aber auch für die Qualität der weiteren Beziehung eine Rolle und sind gegebenenfalls in Paarberatungen zu berücksichtigen.

Die geographische Nähe und Verfügbarkeit grenzen zunächst den Pool möglicher Kandidaten ein. Je näher die Wohnungen eines potenziellen Paares beieinander liegen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit einer Heirat. Wiederholte Treffen und zunehmende Vertrautheit vergrößern grundsätzlich die Wahrscheinlichkeit, dass Gefühle von Sympathie entwickelt werden. Beziehungen über große Distanzen oder mit häufigen Trennungen haben also schwerere Bedingungen. Andererseits ist es kein Wunder, wenn zwischen Menschen, die sich jeden Tag stundenlang bei der Arbeit sehen, romantische Gefühle einstellen.

Emotionale Erregung intensiviert die Gefühle und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass angenehme Begegnungen und Gefühle der Sympathie als Verliebtheit empfunden werden. Ein gewisser Erregungszustand lässt die potenziellen Partner ihre gegenseitig anziehende Erscheinung und angenehmen Persönlichkeiten stärker wahrnehmen. Z.B. finden sich in Katastrophenfällen oder auf gemeinsamen Reisen überproportional viele Paare zusammen. Aber auch Alkohol oder Drogen können zu dieser emotionalen Erregung und Verstär-

kung der positiven Wahrnehmung führen. Paaren, die sich gegenseitig langweilen und dadurch emotional gleichgültig werden, ist unter Umständen tatsächlich ein Abenteuerurlaub oder Ähnliches zu empfehlen, um die Gefühle wieder zu intensivieren, zumal gemeinsam erlebte intensive Erfahrungen verbinden.

Außerdem kann allein schon das Interesse eines potenziellen Partners anziehend wirken, da die meisten Menschen das Bedürfnis teilen, geliebt zu werden und da eher einen Mangel empfinden. Auch bestehenden Paaren tut es gut, wenn sie sich ihre gegenseitige Liebe immer wieder ausdrücken.

Wenn zwei Menschen zu dem Schluss gekommen sind, dass sie ihre gegenseitige romantische Aufmerksamkeit verdienen, werden sie vertrauensvolle Gespräche beginnen. Dann können sie feststellen, ob sie ähnliche Werte und Interessen teilen. Je größer die Ähnlichkeit und die Gemeinsamkeiten ausfallen, desto mehr Wohlbefinden und Anerkennung werden sich einstellen, und desto stärker wird der Wunsch nach Nähe ausfallen. Je größer die Unterschiede, desto mehr wird die innere Distanz wachsen. Eine bemerkenswerte Ausnahme von dieser Regel ist die Anziehung durch das Komplementäre, bei der das Entgegengesetzte als erwünschtes und willkommenes Gegengewicht zum Eigenen empfunden wird. In der Regel gilt jedoch eindeutig, dass Ähnlichkeit anzieht und verbindet. Durch vertrauensvolle Gespräche kann auch später in der Beziehung das Gefühl von Nähe wieder verstärkt werden.

Mit wachsendem Engagement und Intimität werden auch die tiefen psychologischen Bedürfnisse des Paares offenbar. Je mehr an Fähigkeit und Willen bei beiden Partnern da ist, diese zu befriedigen, desto größer werden die gegenseitige Anziehung und Liebe sein. Gerade die Anerkennung und, so weit wie möglich, Befriedigung der wechselseitigen Bedürfnisse sind aber auch für die Qualität der Beziehung auf die Dauer wichtig. Sie stärken das Gefühl, mit dem richtigen Partner zusammen zu sein. Denn die eigenen tiefen psychologischen Bedürfnisse beeinflussen unsere inneren, die Liebe betreffenden Bilder und bestimmen, wen wir überhaupt sexuell attraktiv finden. Diese Bilder werden aber schon von unseren frühesten Beziehungserfahrungen geprägt. Später projizieren wir sie und die damit verbundenen Erwartungen auf potenzielle Partner. Wenn wir uns dann wechselseitig mit diesen Bildern identifizieren können, entsteht das bei Verliebten weit verbreitete Gefühl, sich schon immer gekannt zu haben und im Moment des Verliebenseins bloß zu erkennen, wie es der biblische Ausdruck so treffend wiedergibt.

Aber gerade die Eigenschaften, die zu Beginn der Beziehung besonders anziehend gewirkt haben, werden häufig später in ihrer negativen Kehrseite zum Problem. Verspielter Humor wird zum Mangel an Ernsthaftigkeit; intensive Werbung wird zum einengenden Besitzergreifen; Ehrgeiz, Initiative und Zielstrebigkeit werden zum mangelnden Interesse am Partner und der Familie etc. Dann hilft es in der Paar-

beratung, diesen ursprünglichen Wert wieder in seinem positiven Gehalt zu fassen und die dahinter stehenden Bedürfnisse zu identifizieren, damit diese erkannt und entweder bearbeitet oder in angemessener Weise erfüllt werden. So können Krisen eine Wachstumschance für beide Partner und ihr Paar darstellen.

6. Die Paarbildung: Wenn der Funke überspringt

Wenn die Verliebtheit zu einer Paarbildung führen soll, gehört natürlich in allererster Linie dazu, dass sie erwidert wird. Andernfalls bleibt es beim verzweifelten Leiden an einseitiger Verliebtheit. Wenn die zwei sich tatsächlich zu einem Paar finden sollen, muss eine gemeinsame Überzeugung entstehen, dass sie für einander passend und nicht austauschbar sind, und es muss eine bewusste Entscheidung für einander und für das Paar geben. Dieser Moment, in dem sich Gewissheit einstellt, der Funke überspringt und ein Paar entsteht, ist nicht unbedingt identisch mit dem Moment des Verliebenseins. Er kann sich auf Anhieb, aber auch später einstellen.

In dem Buch „Der Klang der Zeit“ beschreibt der amerikanische Autor Richard Powers einen solchen magischen Moment, in dem für zwei Menschen die unerklärliche und plötzliche Gewissheit entsteht, zueinander zu gehören. Es ist die Geschichte der schwarzen Amerikanerin Delia und eines deutsch-jüdischen Emigranten, deren erstes Treffen zu einem sofortigen Gefühl der Zusammengehörigkeit führte. Es geschah während eines Freilichtkonzertes einer schwarzen Sängerin, Miss Anderson, in Washington. Das Konzert hatte eine besondere Bedeutung, weil der schwarzen Sängerin trotz ihrer Berühmtheit der Konzertsaal der Stadt verweigert worden war. Delia erinnert sich später: „Im einen Augenblick sang sie (selbst) laut vor sich hin, ein willenloses Werkzeug für das Orakel der Göttin Miss Anderson, im nächsten kannte sie diesen Deutschen schon seit Jahrzehnten. Nein: Dazwischen hatte es noch einen Augenblick gegeben, eines dieser geometrischen Gebilde, die sie einfach nicht begreifen kann – endlich und doch unendlich teilbar.“ (Powers 2007, 264) An anderer Stelle heißt es: „Delia weiß, warum sie einen Weißen geheiratet hat. Sie könnte exakt den Augenblick nennen, in dem die Entscheidung fiel. Aber selbst wenn sie eine Million Jahre dafür hätte, könnte sie ihrer Mutter nicht begreiflich machen, was damals auf der Mall geschehen ist, an dem Tag, an dem sie in ihre Zukunft schaute.“ (Powers 2007, 577)

Was hier geschildert wird, ist offensichtlich Liebe auf den ersten Blick. Jürg Willi sagt dazu: „Die Liebe auf den ersten Blick erscheint weit treffsicherer als vermutet. Es ist, als wären Menschen fähig, in Sekundenschnelle intuitiv die wesentlichen Aspekte eines potenziellen Liebespartners zu erfassen.“ (Willi 2002, 20) Aus existenzanalytischer Sicht, die der phänomenologischen Wahrnehmung große Bedeutung zumisst, ist das nicht so verwunderlich. In den Untersuchun-

gen von Jürg Willis Team sagten 25% der von ihnen Befragten aus, sich am ersten Tag in ihren aktuellen Partner verliebt zu haben, davon 13 % auf den ersten Blick.

7. Die Bindung

Auch wenn sich zwei Menschen erfolgreich und glücklich in einander verliebt haben, wandeln sich im Laufe der Zeit die Gefühle. Die ungestüme, himmelhoch jauchzende Verliebtheit beruhigt und setzt sich und mündet in Vertrautheit und Vertrauen, Bindung und Verbindlichkeit. Es entsteht ein Gefühl der Geborgenheit und Ruhe, das die Psychologin Elaine Hatfield als „companionate love“ bezeichnet, übersetzbar mit „Liebe von Gefährten“ (Hatfield 1988, 191). Diese ist mehr und verbindlicher als reine Freundschaft, steckt doch in dem Wort „companionate“ die Vorstellung vom gemeinsam geteilten Brot. Das wiederum erinnert an den Ausdruck „Tisch und Bett teilen“ als Bezeichnung für die eheliche Gemeinschaft.

Auch zwischen den Gefühlen der Verliebtheit und der Bindung kann man intuitiv klar unterscheiden. Eine Frau aus der Kalahari-Wüste beschreibt das so: „Wenn zwei Menschen zusammenkommen, stehen ihre Herzen zunächst in Flammen, und ihre Liebe ist sehr groß. Nach einer Weile kühlt sich das Feuer ab, und so bleibt es. Sie lieben einander noch immer, aber anders – warmherzig und verlässlich.“ (Fisher 2005, 108)

8. Hirnphysiologische und hormonelle Aspekte

Die drei Erlebnisweisen können nicht nur vom Erleben her klar unterschieden werden, sondern ihnen können auch unterschiedliche neuronale Schaltkreise im Gehirn zugeordnet werden. Bei allen drei neuronalen Netzwerken – Lust, romantische Zuneigung und Bindung – handelt es sich um Mehrzweck-Systeme. Der Sexualtrieb wird bei Männern und Frauen vom Hormon Testosteron gesteuert und dient nicht nur der Fortpflanzung, sondern erleichtert es auch, Freundschaften zu schließen, verschafft Spaß und Aufregung, erhöht den Muskeltonus und entspannt. Bei der romantischen Liebe lassen sich komplizierte Wechselwirkungen der Hormone Dopamin und wahrscheinlich Serotonin und Norepinephrin beobachten. Diese Form der Liebe kann sowohl zur Bewahrung einer liebevollen Partnerschaft beitragen als auch dazu führen, dass man sich in einen neuen Partner verliebt und die Scheidung einreicht.

Auch das Gefühl der Bindung wird durch eigene Hormone verstärkt. Beim Mann fungiert Vasopressin als Bindungshormon, das beim Orgasmus ausgeschüttet wird und auch Vatergefühle weckt, und bei beiden Geschlechtern wirkt Oxytocin, dessen Spiegel u.a. beim weiblichen Orgasmus, während des Geburtsvorganges und beim Stillen ansteigt. Diese „Kuschelsubstanzen“ tragen zweifelsohne zu den Gefühlen der Verschmelzung, Nähe und Bindung bei, die man nach dem Sex mit dem geliebten Menschen empfinden kann. Oxytocin löst jedoch nicht nur Gefühle der Verbundenheit

mit dem Partner aus, sondern bewirkt auch in Beziehungen zu Kindern, Familienangehörigen und Freunden Gefühle der Verbundenheit (Fisher 2005).

Da es sich um getrennte neuronale Schaltkreise handelt, können diese auch unabhängig von einander und parallel aktiv werden. Man kann sich also durchaus verlieben, selbst wenn man in einer Bindung lebt und diese wertschätzt. Oder man kann plötzlich und je nach Situation erregt werden durch einen Film oder ein Buch. Wenn Verheiratete nach einem Seitensprung beteuern, der habe doch mit ihrer Ehe nichts zu tun, so ist das vom Empfinden her keineswegs absurd.

Die drei neuronalen Schaltkreise stehen aber auch in interessanten Wechselwirkungen miteinander. Lust und Verliebtheit z.B. werden intuitiv klar von einander unterschieden. Auf der hormonellen Ebene kann aber ein erhöhter Testosteronspiegel sogar ohne sexuelle Aktivität dazu führen, dass der Dopamin- und Norepinephrinspiegel ansteigt und die Serotoninkonzentration sinkt. Das Hormon des sexuellen Begehrens kann also das Gehirn dazu bewegen, seine Liebeseligierte auszuschütten. Die Chemie der schwärmerischen Zuneigung kann demzufolge die Chemie des sexuellen Begehrens auslösen, und alles, was das sexuelle Begehren anheizt, kann auch die romantische Liebe anfeuern. Auch wenn jemand nur auf ein flüchtiges sexuelles Abenteuer aus ist, besteht die Gefahr, sich unabsichtlich zu verlieben (Fisher 2005). Daher ist es durchaus riskant, mit jemandem zu schlafen, mit dem man eigentlich keine engere Beziehung wünscht.

Die chemischen Substanzen, die an der Entstehung von Bindung beteiligt sind, haben wiederum komplexe Auswirkungen sowohl auf den Sexualtrieb als auch auf die Gefühle von Verliebtheit. Durch wechselseitige Wirkungen kann, vereinfacht ausgedrückt, die Chemie der Bindung auch Lust auslösen, und die Chemie der Lust kann Bindung auslösen. Doch alle diese Hormone können sich gegenseitig auch negativ beeinflussen und ihre Ausschüttung drosseln. Ein hoher Testosteronspiegel kann den Bindungsdrang dämpfen – manchmal mit verhängnisvollen Folgen. Männer mit einem hohen Testosteron-Grundlevel binden sich im Schnitt seltener, begehen mehr Seitensprünge, neigen mehr zu Gewalttätigkeit und lassen sich häufiger scheiden. Es gilt aber auch der umgekehrte Fall: Wenn die Bindung eines Mannes an seine Frau und Familie wächst, fällt der Testosteronspiegel. Tatsächlich kommt es bei werdenden Vätern, die bei der Geburt ihres Kindes anwesend sind, zu einem signifikanten Abfall des Testosterons. Und schon wenn ein Mann ein Baby nur auf dem Arm hält, sinkt sein Testosteronspiegel. Obwohl die Wechselwirkungen zwischen den chemischen Systemen der Lust und der Bindung hochkomplex und veränderlich sind, gibt es Hinweise darauf, dass die Chemie der Bindung eine dämpfende Wirkung auf die Lust hat. Das ist vermutlich auch einer der Gründe, weshalb Männer und Frauen in langen, stabilen Ehen nicht mehr so häufig miteinander schlafen (Fisher 2005). Die Chemie ist das Eine, aber der individuelle Mensch als Person ist natürlich das Andere.

9. Paaridentität: Paarmythen

Die Bindung wird jedoch nicht nur durch Hormone gestärkt, sondern in hohem Maße auch durch Überzeugungen. Jedes Paar ist notwendigerweise von seiner eigenen Individualität und Besonderheit überzeugt, denn mit einem Gefühl der Beliebigkeit könnte es nicht existieren. Neuburger nennt diese individuelle Überzeugung den „Paarmythos“, um auszudrücken, dass es sich hier um ein irrationales Konstrukt handelt (Neuburger 1997, 27). Trotzdem wären ohne solche Mythen die wechselseitige Gewissheit und Kohäsion des Paares auf die Dauer zu schwach. Es entstünde eine Unsicherheit, ob nicht einer von beiden abspringt, wenn er einen attraktiveren Partner findet. Es gäbe also keine hinreichend sichere Basis für das existenzielle Engagement, das eine Paarbildung und erst recht die Gründung einer Familie darstellen.

Selbst wenn dem Paar rationale Gründe für seine Gründung und seinen Bestand bewusst sind – wie der Einsamkeit entkommen, die Ursprungsfamilie verlassen oder selber Kinder haben zu wollen – werden mit diesen Mythen doch irrationale Mittel in Anspruch genommen, um die Identität zu begründen und zu befestigen. Der Paarmythos erlaubt es zwei Menschen, die vorher keinerlei spezielle Beziehung zu einander hatten, eine Bindung einzugehen, die genauso stark wie die Blutsverwandtschaft sein soll. Außerdem wird so die Gemeinschaft des Paares zu einem exklusiven Club. Das Paar wird sich z.B. selber erzählen, dass seine Begegnung kein bloßer Zufall war, sondern eher durch eine Fügung des Himmels entstanden ist oder das Schicksal sie zusammengebracht hat, da sie für einander bestimmt waren (Neuburger 1997). Schiller beschrieb diesen Eindruck in einem Gedicht folgendermaßen:

Das ist der Liebe heil'ger Götterstrahl,
der in die Seele schlägt und trifft und zündet,
wenn sich Verwandtes zum Verwandten findet,
da ist kein Widerstand und keine Wahl,
es löst der Mensch nicht, was der Himmel bindet.
(Reimers 1997)

Die Erinnerung an solche Gefühle am Anfang der Paargeschichte können in späteren Krisenzeiten gegen Eindrücke der Beliebigkeit helfen. Deswegen ist es in Paartherapien immer wieder hilfreich, wenn das Paar erzählt, wie es zusammengefunden hat.

Ein ehemaliger Klient von mir suchte eine Partnerin über eine Partnervermittlung im Internet. Der Zufall wollte es, dass eine Dame den Namen „Luck“ trug, was er als englisches „luck“ = Glück und damit als schicksalhafteres Zeichen deutete, dass diese Frau ganz sicher sein Glück machen sollte, so dass er sich mit Begeisterung und Überzeugung in die Beziehung stürzte. Aber leider erwies sich die Wirklichkeit als stärker als der irrationale Mythos, und die beiden blieben nur eine begrenzte Zeit lang zusammen. Wie in diesem Fall auch suchen zukünftige Paare oft ein Zeichen, das ihre im Grunde

bereits vorher getroffene Entscheidung noch zu rechtfertigen scheint und das dann zu ihrem ersten Mythos wird (Neuburger 1997).

Der Gründungsmythos hängt naturgemäß oft mit den Gründen oder Umständen zusammen, die das Paar ursprünglich zusammengebracht haben, sei es der besondere Ort, an dem man vielleicht noch aus einem speziellen Grund weilte oder die Erregung, in der man sich beim Kennenlernen befand und die im nachhinein eine tiefere Deutung erfährt. Oder man glaubt, im vertrauensvollen Gespräch schnell eine besondere Interessensgleichheit oder Seelenverwandtschaft zu entdecken. Vielleicht spürt man aber auch etwas von den tieferen psychologischen Bedürfnissen im eigenen inneren romantischen Bild, die eine Resonanz beim anderen finden.

Der Paarmythos entsteht wohlgerne nicht unbedingt in dem Moment, in dem sich die beiden kennen lernen und auch nicht notwendigerweise bei den darauf folgenden Begegnungen, sondern erst dann, wenn sich zwei Menschen, die sich vielleicht sogar schon seit langem und gut kennen, entscheiden, ein Paar zu werden. Paare finden sich bei ihrer Konstituierung und wählen mehr ihren Schicksalsmythos als ihre Partner. Im Krisenfall wird das leicht verkannt, so dass dann voreilig die aufgetretenen Schwierigkeiten einer falschen Partnerwahl zugeschrieben werden. Dann entsteht die irri- gere Meinung, dass nur der Partner geändert oder ausgetauscht werden müsse, damit sich alles zum Besseren wendet. Dieses Missverständnis führt zu entsprechenden Anfragen bei Paartherapien, die dann notwendigerweise in Sackgassen enden und korrigiert werden müssen. Stattdessen geht es oft darum, den Paarmythos weiter zu entwickeln oder zu ersetzen.

Nach Neuburger kann es ohne Gründungsmythos kein wirkliches Paar geben, sondern nur ein Pseudopaar, das entsprechende Probleme haben wird. Das kann z.B. der Fall sein bei einer Eheschließung wegen einer ungeplanten Schwangerschaft. Dann fehlt ein Paarmythos, und es muss in der Paartherapie gegebenenfalls ein neuer entwickelt werden. Ohnehin entstehen im weiteren Verlauf des Paarlebens aus den gemeinsamen glücklichen und unglücklichen Erlebnissen, Abenteuern, aber auch Schicksalsschlägen eine Geschichte, die weitere ergänzende Mythen liefern und die Besonderheit dieses Paares bestätigen kann. Diese Geschichte wird auch die Rituale des Paares anreichern um bestimmte Gesten, Blicke, Wörter und Scherze, die nur den beiden verständlich sind, es von der Außenwelt unterscheiden und dadurch seine Besonderheit und den gemeinsamen Glauben daran stärken. Die Rituale und Geheimcodes dienen auch zum Schutz der Intimität und schützen vor einer Aufdeckung der realen Differenzen. Deswegen meint Neuburger, dass nicht nur mangelnde Kommunikation Krisen auslösen kann, sondern genauso zu viel Kommunikation, die zu einer Desillusionierung hinsichtlich des Paarmythos führen kann (Neuburger 1997).

Wenn der Paarmythos in Frage gestellt, verraten oder sonstwie beschädigt wird, gerät das Paar in eine Krise. Ent-

weder es gelingt dann, eventuell mit Hilfe eines Therapeuten, einen neuen gemeinsamen Mythos zu finden, oder es kommt zur Auflösung. Ein junges, unverheiratetes Paar, das bei mir in Therapie war, befand sich seit der Empfängnis ihres gemeinsamen, ungeplanten Kindes in Schwierigkeiten. Der Mann wollte das Kind nicht und hatte die Frau zu einer Abtreibung zu überreden versucht. Diese merkte aber, dass sie das Kind unbedingt zur Welt bringen wollte. Der Mann grollte ihr und weigerte sich in der Folgezeit, wegen des Kindes Zugeständnisse in seiner Lebensführung zu machen, was sie als Egoismus verstand und immer wieder Anlass zu Streitereien gab. Sie geriet in einen Loyalitätskonflikt zwischen Mann und Kind und entwickelte eine Depression. In der Paartherapie konnten wir entdecken, dass die beiden zu Beginn ihrer Beziehung ihre gemeinsame Liebe zur Unabhängigkeit verbunden hatte und sie diese in einem möglichst spontanen Lebensstil auslebten. Das war nach der Geburt des Kindes nicht mehr möglich, womit ihr Paarmythos angegriffen war. Während sie ihre Spontaneität aus Liebe zu dem Kind aufzugeben bereit war, wollte er zwar ein guter Vater sein, aber er war nicht bereit, dafür seine Unabhängigkeit zu opfern. Als wir zu dieser Einsicht in der Therapie gelangten, konnten sich die beiden friedlich und versöhnt trennen, weil sie ihren anfänglichen, gemeinsam geliebten und gelebten Wert als Grund ihres Scheiterns wieder erkennen und respektieren konnten.

Wenn man also nach den Gründen sucht, warum ein spezifisches Paar zusammen ist, sollte man nach den Anfängen dieser Liebe fragen, den Paarmythen dieses Paares nachgehen und danach fragen, was die mit den beteiligten Personen, ihren Gefühlen und Bedürfnissen zu tun haben und wie es jetzt darum steht. Gleiches gilt natürlich auch für Beratungen und Therapien.

Literatur

- Die Bibel. Nach der Übersetzung Martin Luthers. Deutsche Bibelgesellschaft: Stuttgart 1989
- Fisher H (2005) Warum wir lieben. Die Chemie der Leidenschaft. Düsseldorf/Zürich: Patmos
- Hatfield E (1988) Passionate and Companionate Love. In: Sternberg R J, Barnes M L (Hg) Romantic Passion: A Universal Experience? New York: Columbia University Press
- Hughes SM, Dispenza F, Gallup G G Jr (2004) Ratings Of Voice Attractiveness Predict Sexual Behavior and Body Configuration. In: Evolution and Human Behavior 25, 295-304
- Kast V (1984) Paare. Beziehungsphantasien oder Wie Götter sich in Menschen spiegeln. Stuttgart: Kreuz
- Längle A (1994) Lebens-Kultur-Kulturerleben. Bulletin 11, 1 3-8
- Längle A (1997) Das Ja zum Leben finden. In: Längle A, Probst C(Hg) Süchtig sein. Wien: Facultas, 13-33
- Längle A (1998) Ursachen und Ausbildungsformen von Aggression im Lichte der Existenzanalyse. Existenzanalyse 15, 2, 4-12
- Neuburger R (1997) Nouveaux couples. Paris: Odile Jacob
- Pines A M (2005) Falling in Love, Why We Choose The Lovers We Choose. New York: Routledge
- Platon (1979) Das Gastmahl. Stuttgart: Reclam
- Powers R (2007) Der Klang der Zeit. Frankfurt/Main: Fischer
- Pulkenat J (2007) Die Bedürfnisse des Menschen. Saarbrücken: VDM-Verlag
- Reiners L (1997) Der ewige Brunnen. Ein Hausbuch deutscher Dichtung. Hamburg: Verlag C.H. Beck
- Willi J (2002) Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen. Stuttgart: Klett-Cotta

*Anschrift der Verfasserin:
Mag. phil. Godela von Kirchbach
Schönbrunner Allee 15/2
A - 1120 Wien
Kirchbach@gmail.com*

Medien zum Herbstsymposium der GLE-Ö Zum Glück braucht der Mensch Sinn

a.o. Univ. Prof. Mag. Dr. Emmanuel J. Bauer
Zwischen unsinnigem Glück und glücklosem Sinn

DDr. Alfried Längle
Sinn - Bedürfnis, Notwendigkeit oder Auftrag?

Mag. Dr. Astrid Görtz
Glück-Suche durch die Jahrhunderte

Dr. Christoph Kolbe
Selbstwertstärkung in Beratung und Therapie

**Bestellen bei
Carpe diem**

Verein zur Förderung
von Bildung und Kultur
Sportplatzstraße 28
5700 Zell am See

Tel.: +43/6542/55286, Fax: +43/6542/
55286-6
+43/650/2716 000
carpediem.zell@aon.at

Paar- und familientherapeutische Interventionen bei Lesben, Schwulen, Bisexuellen und Transidenten (Transsexuellen)

Udo Rauchfleisch

Ein Teil von Lesben, Schwulen, Bisexuellen und Transsexuellen lebt – mit und ohne Kinder – vor dem Coming Out in Partnerschaften. Andere gehen nach ihrem Coming Out eine Partnerschaft ein. Außerdem können Probleme mit der Herkunftsfamilie aufbrechen, die einen therapeutischen Einbezug der Betroffenen sinnvoll erscheinen lassen. Im Vortrag werden die wichtigsten therapeutischen Strategien und die Hauptthemen dieser Interventionen dargestellt: Abschiednehmen von der bisherigen Paar- und Familienbeziehung, Auseinandersetzung mit Enttäuschungen und Verletzungen, Handhabung des gemeinsamen Coming Out der Familie, Gestaltung der gemeinsamen Zukunft, spezifische Chancen und Probleme gleichgeschlechtlicher Partnerschaften.

Schlüsselwörter: *Sexualität, Coming Out, Partnerschaft, Paar- und Familientherapie*

Therapeutic interventions in families and couple relationships for lesbians, gays, bisexuals and transsexuals

Some lesbians, gays, bisexuals and transsexuals live in couple relationships with or without children before their coming out. Others begin a couple relationship after their coming out. Also, problems can evolve with their family of origin, making the therapeutic inclusion of the person concerned seem sensible. In the lecture, the most important therapeutic strategies and primary themes in these interventions are described: Parting from the previous couple and family relationship, analysis of disappointments and injuries, handling the coming out of the family together, arrangements for the future together, specific chances and risks of same-sex partnerships.

Key words: *sexuality, coming out, couple relationship, therapy for families and couples*

Vorüberlegungen

Die hier genannten vier Gruppen sind zahlenmässig eher klein. Immerhin müssen wir in Bezug auf Lesben und Schwule von einem Anteil von ca. 10% in der Gesamtbevölkerung ausgehen. Die Zahl Bisexueller ist weitgehend unbekannt, sie wird auf ca. 3- 4% geschätzt. Groben – allerdings eher zu tief angesetzten – Schätzungen zufolge liegt die Zahl transsexueller Menschen in Deutschland bei etwa 3'000 bis 6'000 (Sigusch 1995; Hirschauer 1999).

Um mit diesen Klientinnen und Klienten arbeiten zu können, müssen nach meiner Erfahrung zwei Voraussetzungen gegeben sein: 1) muss auf Seiten der Professionellen Unvoreingenommenheit gegenüber den verschiedenen sexuellen Orientierungen und Identitäten bestehen, und 2) müssen wir von der Unveränderbarkeit der sexuellen Orientierungen ausgehen.

Die Unvoreingenommenheit gegenüber den verschiedenen sexuellen Orientierungen und Identitäten betrifft die Auffassung, dass diese Ausrichtungen selbst nichts mit psychischer Gesundheit oder Krankheit zu tun haben, sondern – wie die Heterosexualität – in sich das ganze Spektrum von Gesundheit bis Krankheit enthalten. Für die Homosexualität und Bisexualität ist diese Frage in Fachkreisen insoweit geklärt, als diese Präferenzen in den Diagnosesystemen der ICD und der DSM nicht mehr vertreten sind. Die Transsexualität hingegen wird in den genannten Diagnosenkatalogen weiterhin als „Störung der Geschlechtsidentität“ geführt, und ihr wird damit der Status einer psychischen Erkrankung zugewiesen. Aufgrund meiner nunmehr 38 jährigen Erfahrung mit der Begutachtung und therapeutischen Begleitung von transsexuellen Menschen bin ich zur Einsicht gelangt, dass auch die Transsexualität selbst nichts mit psychischer Gesundheit oder Krankheit zu tun hat, sondern wie die Homo-,

Bi- und Heterosexualität in sich das ganze Spektrum von Gesundheit bis Krankheit enthält. Ich verwende deshalb statt Transsexualität den Begriff der *Transidentität*.

Die zweite Voraussetzung für die Behandlung von Lesben, Schwulen, Bisexuellen und Transidenten liegt in der Tatsache, dass wir von einer *Unveränderbarkeit der sexuellen Orientierungen und Identitäten* ausgehen müssen. Bei der Transidentität ist dies sogar ein Merkmal, das zur Diagnose gehört.

Was die *Entstehung der sexuellen Orientierungen und Identitäten* angeht, besitzen wir keine verlässlichen Informationen. In der Fachliteratur sind zwar verschiedene Hypothesen psychologischer und somatischer Art formuliert worden (s. Rauchfleisch 2006). Keine kann jedoch für sich beanspruchen, die Ätiologie der sexuellen Orientierungen und Identitäten wirklich schlüssig erklären zu können. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die Transidentität und die sexuellen Orientierungen (Homo-, Bi- und Heterosexualität) zwei unabhängige Dimensionen darstellen. So findet sich unter transidenten Menschen ein relativ großer Anteil von Personen, die im „neuen“ Geschlecht eine gleichgeschlechtliche PartnerInnenwahl treffen.

Besonderheiten der Therapien von Lesben, Schwulen, Bisexuellen und Transidenten

Lesben, Schwule und Bisexuelle suchen, wie andere Patientinnen und Patienten, von sich aus oder aufgrund von Hinweisen aus ihrem Umfeld therapeutische Hilfe. Im Unterschied zu Heterosexuellen haben wir es bei ihnen aber nicht nur mit Menschen zu tun, die unter psychischen Problemen leiden. Nicht selten suchen Homo- und Bisexuelle und ihre Angehörigen auch eine therapeutische Begleitung im *Coming Out-Prozess*.

Im Gegensatz dazu treten Transidente häufig in einen ersten Kontakt mit Psychotherapeutinnen und -therapeuten in Zusammenhang mit ihrem Wunsch nach einer hormonellen und chirurgischen Angleichung an das Gegengeschlecht. Die Professionellen fungieren in dieser Situation dann als *Gutachter* oder als Fachleute, die den Prozess der Angleichung an das Gegengeschlecht *therapeutisch begleiten*. Diese Begleitungen sind gemäß den Standards of Care der Harry Benjamin International Gender Dysphoria Association (Pfäfflin 1996) *obligatorisch*. Hinzu kommt als rechtliche Rahmenbedingung, die vor der Personenstandsänderung erfüllt sein muss, dass Transidente, die in Ehen gelebt haben, geschieden sein müssen.

Da Lesben, Schwule, Bisexuelle und Transidente das ganze Spektrum von psychischer Gesundheit bis Krankheit aufweisen, gestalten sich die therapeutischen Beziehungen in unterschiedlicher Weise. Es gibt jedoch einige Themen und Formen der Beziehungsdynamik, die spezifisch für diese Klientinnen und Klienten sind und sich in dieser Form bei

heterosexuellen Klientinnen und Klienten nicht finden. Neben der Einzelbehandlung sind oft paar- und familientherapeutische Interventionen notwendig, und gerade bei Coming Out-Prozessen wird deutlich, dass auch in der Einzeltherapie der systemische Aspekt immer mit reflektiert werden muss.

Gemeinsamkeiten in der Therapie von Lesben, Schwulen, Bisexuellen und Transidenten

Bei den vier genannten Gruppen finden sich in der Therapie einige Themen, die übereinstimmen. Dazu gehört in erster Linie das *Coming Out*. Dieser Prozess beinhaltet zum einen das innere Gewährwerden der eigenen sexuellen Orientierung resp. der Identität und zum anderen das Hinaustreten damit in die Öffentlichkeit. Dieser Prozess stellt hohe Anforderungen an die emotionale Belastbarkeit und Ich-Stärke der Betroffenen selbst, aber auch an ihre Angehörigen, die ja stets auch eine Art Coming Out durchlaufen, indem sie die Menschen in ihrem Umfeld über die sexuelle Orientierung und Identität ihres Familienmitglieds informieren. Gemeinsam ist allen vier genannten Gruppen, dass in dem Moment, in dem eine Person des Umfelds über die sexuelle Orientierung und Identität informiert ist, keine Kontrolle über diese Information mehr möglich ist.

Die Bezugspersonen, die ebenfalls ein Coming Out durchlaufen, sind zum einen die *Eltern*. In Gesprächen mit ihnen geht es vielfach um die Frage, ob und wie sie die sexuelle Orientierung und Identität ihres Kindes akzeptieren können. Weitere Themen sind Scham- und Schuldgefühle der Eltern und die Sorge um die Zukunft ihrer Kinder (Gesundheit, soziale Anerkennung, Partnerschaft, Beruf).

Zum anderen sind nicht selten Beratungsgespräche und Therapien zusammen mit den *bisherigen Partnerinnen und Partnern* der Lesben, Schwulen, Bisexuellen und Transidenten angezeigt. Hier geht es um das Abschiednehmen von der Phase eines gemeinsamen Lebens, im Zusammenhang damit um Trauer, Enttäuschung, Wut, Verzweiflung und Zukunftssorgen, aber auch um die Frage, wie die Beziehung zwischen ihnen weiter geführt werden kann. Es sind häufig vor allem die Partnerinnen von Schwulen und männlichen Transidenten, die sich in dieser Situation überfordern, indem sie lange bei ihren Ehemännern bleiben und von sich erwarten, dass sie die schwierige Situation – zum Teil ohne jegliche Hilfe von außen – meistern. Im Unterschied zu Therapien mit vielen heterosexuellen Partnerinnen und Partnern bestehen bei Lesben, Schwulen, Bisexuellen und Transidenten oft keine massiven Beziehungskonflikte, sondern die Paare leben oft sogar in einer sehr harmonischen Beziehung. Das Trennende ist lediglich die sexuellen Orientierung und Identität. Aus diesem Grund dominiert in solchen Gesprächen oft die Trauer über eine ansonsten als erfüllend erlebte Beziehung.

Schließlich ergibt sich bei verheirateten Paaren mit *Kindern* häufig – bei Transidenten sogar fast regelhaft – die Notwendigkeit, mit Eltern und Kindern zusammen Familiensitzungen durchzuführen und/oder die Kinder zu Kolleginnen

und Kollegen zwecks Einzelbegleitungen weiterzuweisen. Wichtige Themen bei den Gesprächen mit den Kindern sind die Fragen, welche Konsequenzen sich für sie aus dem Coming Out eines Elternteils ergeben (Änderungen in der Familienstruktur und -dynamik, Information des Umfeldes der Kinder, Gestaltung der Beziehungen der Kinder zu beiden Elternteilen in der Zukunft) und was (bei Transidenten) die körperliche und soziale Veränderung des betreffenden Elternteils für sie bedeutet.

Neben der therapeutischen Begleitung des Coming Out-Prozesses treffen wir mit Lesben, Schwulen, Bisexuellen und Transidenten im Rahmen von *Paartherapien mit ihren neuen Partnerinnen und Partnern* zusammen. Dies kann im Rahmen von *Kriseninterventionen* oder in Form von *Paartherapien im engeren Sinne* erfolgen. Zum Teil haben wir es hier mit einer ähnlichen Dynamik und mit ähnlichen Themen wie bei heterosexuellen und nicht-transidenten Paaren zu tun. Es finden sich bei diesen Klientinnen und Klienten aber auch spezifische Themen und eine spezifische Dynamik, so etwa bei Lesben und Schwulen die Klärung der Frage, an welchem Punkt ihres *Coming Out* die beiden Partnerinnen resp. Partner stehen. Zu Problemen kann es in dieser Hinsicht z. B. kommen, wenn einer der Partner völlig offen lebt, während der andere Angehörige und Freunde noch nicht über seine Homosexualität informieren möchte. Thema sind in solchen Paartherapien auch die Bearbeitung von *verinnerlichten negativen Bildern der Homosexualität* und die *Projektion* dieser Bilder auf die Partnerin resp. den Partner.

Auch aus dem Zusammenleben des neuen Paares mit *Kindern* (aus einer früheren oder der jetzigen Partnerschaft) können sich Probleme ergeben, die familientherapeutische Interventionen nötig machen. Thematisch kann es um das Leben in einer „Regenbogenfamilie“ (lesbische und schwule Elternpaare) und um das Zusammenleben eines transidenten mit einem nicht-transidenten Elternteil gehen, hier vor allem um die Frage, wer im Umfeld der Kinder über die Orientierung und Identität der Mutter resp. des Vaters informiert ist. Bei Paaren mit einer transidenten Partnerin bzw. einem Partner ist dies – zumindest bei einer heterosexuellen PartnerInnenwahl in der neuen Geschlechtsrolle – unter Umständen nicht sichtbar, da hier ein aus Mutter und Vater bestehendes Elternpaar auftritt. Bei gleichgeschlechtlicher PartnerInnenwahl Transidenter gleichen ihre Probleme denen von lesbischen und schwulen Elternpaaren.

Manche homosexuellen und transidenten Eltern meiden indes den Weg zu Psychotherapeutinnen und -therapeuten, da sie befürchten (und diese Befürchtung ist leider keineswegs unrealistisch), bei ihnen nicht mit einer unvoreingenommenen Einstellung zur Homosexualität und Transidentität rechnen zu können. Sie fürchten, dass die Fachleute die Erziehungsschwierigkeiten oder psychischen Probleme der Kinder kurzschlüssig mit der sexuellen Orientierung und Identität der Eltern in eine kausale Verbindung bringen und zu wenig über die Spezifika der Regenbogenfamilien und

der Paare mit einem transidenten Elternteil wissen. Es ist dringend notwendig, dass gerade auch die mit Kindern arbeitenden Therapeutinnen und Therapeuten diesbezüglich über ein fundiertes Wissen verfügen und der Homosexualität und Transidentität unvoreingenommen gegenüberstehen.

Unterschiede in der Paar- und Familientherapie von Lesben, Schwulen und Bisexuellen einerseits und Transidenten andererseits

Thema „Coming-Out“

Was das *Coming Out* betrifft, können Menschen mit einer gleichgeschlechtlichen Orientierung diese Schritte behutsam vollziehen und selbst entscheiden, wann sie welche Person darüber informieren wollen. Ihre Homo- oder Bisexualität ist der Umgebung nicht sichtbar. Außerdem kommt durch die Information über die gleichgeschlechtliche Orientierung nur eine neue Facette zu der bisherigen Persönlichkeit hinzu. Transidente werden hingegen unmittelbar im Moment ihres Rollenwechsels für ihr Umfeld sichtbar und verändern sich äußerlich durch das Cross-Dressing und die Angleichung an das Gegengeschlecht erheblich. Ehepaare mit einer transidenten Person müssen sich zudem vor der Personenstandsänderung scheiden lassen, auch wenn sie dies aufgrund ihrer an sich guten Beziehung nicht möchten.

Aus dieser Situation resultieren einige spezifische Unterschiede in den Paar- und Familientherapien von Homo- und Bisexuellen einerseits und Transidenten andererseits. Die *Angehörigen Transidenter* sind häufig größeren Belastungen ausgesetzt, da sie sich mit umfassenden Veränderungen der Transidenten konfrontiert sehen. Sie bedürfen deshalb oft einer sie unterstützenden, die Paar- und Familiendynamik klärenden und aufarbeitenden therapeutischen Begleitung. Wenn sie diese Hilfe erhalten, stellen sie oft eine große Unterstützung für die transidente Person dar und können wesentlich zu einer erfolgreichen Integration der Transidenten in die neue Rolle beitragen.

Bei *Lesben, Schwulen und Bisexuellen* äußern die *Mütter* häufig *Schuldgefühle* und konfrontieren die Professionellen in Familiengesprächen mit der Frage, was sie in der Erziehung ihrer Kinder falsch gemacht hätten, so dass es zu einer gleichgeschlechtlichen Entwicklung gekommen sei. Diese Befürchtungen sind indes unzutreffend. Denn die sexuellen Orientierungen entstehen nicht aufgrund von Erziehungsfehlern irgendwelcher Art. Derartige Fragen stellen sich die *Mütter Transidenter* so gut wie nie.

In Bezug auf die *Interventionsformen* ist ein *flexibles, pragmatisches Vorgehen* indiziert. Häufig sind einige wenige *Familien- und Pargespräche zur Klärung der Situation*, zur *Standortbestimmung* und zur *Abstimmung über das weitere Vorgehen* ausreichend. Neben der individuellen therapeutischen Begleitung der Klientinnen und Klienten ist es

mitunter nötig, die Eltern, Geschwister, Partnerinnen und Partner und Kinder zu Kolleginnen und Kollegen zwecks einer individuellen Betreuung weiterzuweisen. Auch die Empfehlung, sich einer Selbsthilfegruppe für Angehörige anzuschließen, kann eine sinnvolle Maßnahme sein.

Bei Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Transidenten und Angehörigen mit *psychischen Störungen* ist zu berücksichtigen, dass diese Patientinnen und Patienten sich in einer besonders schwierigen Situation befinden, da sie aufgrund ihrer Erkrankung nicht über die nötige Ich-Stärke verfügen, die sie zum Leben in ihrer außergewöhnlichen Situation benötigen. Bei den Paargesprächen mit ihnen ist es wichtig, zwischen den *individuellen und paarspezifischen Problemen einerseits* und den *Reaktionen auf das Leben in der außergewöhnlichen Situation andererseits zu differenzieren*. Oft weisen diese Probleme bei psychisch kranken homosexuellen und transidenten Menschen eine enge Verquickung auf.

Paartherapie mit lesbischen, schwulen und bisexuellen Paaren

Neben Kriseninterventionen und Paarproblemen, wie sie auch bei anderen Paaren bestehen, ergeben sich, wie oben ausgeführt, bei gleichgeschlechtlichen Paaren nicht selten Schwierigkeiten aufgrund von *Unterschieden im Hinblick auf ihr Coming-Out*. Während beispielsweise der eine Partner völlig offen lebt, kann der andere (noch) das Bedürfnis haben, seine Homosexualität der weiteren Umgebung gegenüber zu verheimlichen. In einer solchen Situation besteht die Gefahr, dass der im Coming-Out progressive Teil den anderen zu einer Öffnung drängt, die diesem noch nicht entspricht und ihn unter Umständen überfordert. Umgekehrt kann es zu erheblichen Konflikten führen, wenn der regressive Partner das Tempo des Coming-Out des Paares bestimmt und den progressiven Teil dadurch zwingt, sich in einem ihm nicht entsprechenden Ausmaß zurückzuhalten. Paargespräche können in dieser Situation hilfreich sein, indem sie diese Probleme benennen und nach gemeinsamen Lösungsstrategien suchen.

Therapeutische Interventionen können bei gleichgeschlechtlichen Paaren auch indiziert sein, wenn sich zeigt, dass sie die verinnerlichten negativen Bilder von Homosexualität aufeinander projizieren und die bei der eigenen Person abgelehnten Anteile an der Partnerin resp. dem Partner bekämpfen. Dies ist ein Mechanismus, den wir auch bei heterosexuellen Paaren finden. Spezifisch für gleichgeschlechtliche Paare ist jedoch, dass die Projektionen aus der *verinnerlichten Homophobie* herrühren und sich der negativen Bilder bedienen, mit denen Lesben und Schwule sich in der Gesellschaft konfrontiert sehen (Rauchfleisch 2001; Rauchfleisch et al. 2002).

Paartherapien mit einer/m transidenten Partner/in

Bei *Mann-zu-Frau-Transidenten* sind die hormonellen und operativen Angleichungen an das Gegengeschlecht im

Allgemeinen sehr befriedigend. Vielfach besteht bei der Neovagina auch sexuelle Erlebnisfähigkeit, so dass das Paar auch ein beide Partner befriedigendes Sexualeben führen kann. Probleme, die paartherapeutische Interventionen nötig machen, können allenfalls dadurch entstehen, dass bei einem weniger guten äußeren passing (Anpassung an die neue Rolle) das biologische Geschlecht immer noch „durchscheint“, d. h. die (Ehe)Frau von der Umgebung vielfach noch als Mann „erkannt“ wird und der Partner darunter leidet. Dies kann sich auch in der Gestaltung der sexuellen Beziehung manifestieren, indem die Wahrnehmung der transidenten Frau als männlich beim Partner Irritationen auslöst.

Bei *Frau-zu-Mann-Transidenten* ist das äußere passing wesentlich besser (durch die Applikation von Testosteron erfolgt Bartwuchs und Stimmbruch). Körperlich ist aber die Angleichung an das Gegengeschlecht ungleich schwieriger als bei Mann-zu-Frau-Transidenten, da die Erstellung einer Phalloplastik im Allgemeinen große Probleme aufwirft und häufig nicht durchführbar ist. Für das Paar entstehen daraus mitunter erhebliche Probleme, etwa wenn der transidente Mann Berührungen der Partnerin im Intimbereich strikt ablehnt. In dieser Situation bedarf es oft einerseits der individuellen Behandlung des Transidenten mit dem Ziel der Akzeptanz seines Körpers und andererseits auch einer Paartherapie, in der die gegenseitigen Erwartungen und Enttäuschungen benannt und bearbeitet werden können.

Familientherapeutische Interventionen mit Regenbogenfamilien und Familien mit einem transidenten Elternteil

Regenbogenfamilien mit *Kindern aus einer früheren heterosexuellen Beziehung* sehen sich immer wieder mit der Frage konfrontiert, wem zu welchem Zeitpunkt die Tatsache mitgeteilt wird, dass diese Kinder nicht in einer heterosexuellen Familie, sondern bei einem Lesbianpaar (seltener bei einem Schwulenpaar) aufwachsen. Die meisten gleichgeschlechtlichen Paare können mit dieser Situation gut umgehen und bedürfen keiner fachlichen Unterstützung.

Mitunter können jedoch Konflikte etwa zwischen den Eltern entstehen, wenn sie je andere Vorstellungen vom Coming-Out der Familie haben. Oder es kann zu Konflikten zwischen Eltern und Kindern kommen, wenn die Eltern einen Coming-Out-Weg einschlagen, mit dem die Kinder nicht einverstanden sind. In diesen Fällen ist es sinnvoll, diesen Familien therapeutische Hilfen zu bieten, die ihnen die Möglichkeit geben, eine gemeinsame, allen akzeptable Strategie zu finden.

Wichtig ist dabei, dass die Kinder auf keinen Fall in die Rolle gedrängt werden, das Faktum, dass sie in einer Regenbogenfamilie leben, nach außen verheimlichen zu müssen. Es ist ihrer Entwicklung nicht zuträglich, im Haus in einer Situation mit zwei Müttern oder zwei Vätern zu leben, draußen aber vertreten zu müssen, die Eltern seien lediglich „Freundinnen“ resp. „Freunde“ und nicht Partne-

rinnen resp. Partner. Die Mitteilungen an die Umgebung ist Sache der Erwachsenen, die das Vorgehen sicher mit den Kindern besprechen müssen, aber die Verantwortung für das Coming-Out nicht an die Kinder delegieren dürfen.

Während bei Regenbogenfamilien der Umgebung unmittelbar sichtbar ist, dass hier zwei Frauen oder zwei Männer mit ihren Kindern zusammen leben, ist die Situation bei *Paaren mit einem transidenten Elternteil* nach außen hin „unauffällig“. Denn (zumindest bei einer heterosexuellen PartnerInnenwahl in der neuen Geschlechtsrolle) leben hier ein „Mann“ und eine „Frau“ zusammen mit ihrem Kind. Wenn nicht ausdrücklich darüber informiert, nimmt die Umgebung im Allgemeinen nicht wahr, dass es sich bei einem Elternteil um eine transidente Person handelt.

Bei Kindern, die den *Rollenwechsel* des transidenten Elternteils miterleben, ist es wichtig, dass sie in den Prozess der Angleichung ihrer Mutter oder ihres Vaters an das Gegen Geschlecht einbezogen sind. Dies kann im Rahmen von Familiensitzungen geschehen, aber auch durch eine Beratung der Eltern. Da die Eltern in dieser Situation stark mit sich selbst beschäftigt sind (der transidente Teil mit seiner Entwicklung und der nicht-transidente Teil mit den Veränderungen, mit denen er bei seiner Partnerin resp. seinem Partner konfrontiert ist), haben es solche Paare oft schwer, auch noch Kräfte für die sorgfältige Begleitung ihrer Kinder aufzubringen. Je emotional stabiler die Eltern aber sind, desto besser meistern sie diese für alle Beteiligten schwierige Situation. In solchen Zeiten können Familiensitzungen eine große Entlastung für das Familiensystem darstellen.

Themen in solchen Sitzungen sind beispielsweise, was für die Kinder der Rollenwechsel und die körperlichen Veränderungen des transidenten Elternteils bedeuten, wie sie diese Person in der Öffentlichkeit und auch im Haus ansprechen (weiterhin mit „Papa“ oder „Mama“ oder mit dem neuen Vornamen), wann und wie sie Kameradinnen und Kameraden über den Rollenwechsel des/der Transidenten informieren und welche Veränderungen der Rollenwechsel für die Kinder mit sich bringt. So habe ich mehrfach erlebt, dass beispielsweise Töchter nach einiger Zeit voller Begeisterung den Vater beim Schminken oder in Kleiderfragen beraten haben und sich auf diese Weise mit dem Rollenwechsel auseinandergesetzt haben.

Wichtig ist bei solchen Familiensitzungen auch, zu beobachten, welche Bilder der nicht-transidente Elternteil den Kindern vom Transidenten vermittelt, und negative Einstellungen dann mit den Eltern zu bearbeiten. Die uns vorliegenden Untersuchungen (White & Ettner 2004) weisen nämlich darauf hin, dass ein wichtiger protektiver Faktor für die Entwicklung von Kindern Transidenter darin liegt, dass der nicht-transidente Elternteil eine positive Einstellung zum Transidenten hat und dieses positiv getönte Bild dem Kind vermittelt. Außerdem ist es wichtig, in den Familiensitzungen auch die Coming-Out-Schritte der Familie zu besprechen und

aufeinander abzustimmen. Wie bei den Regenbogenfamilien bereits diskutiert, sind Kinder davor zu schützen, dass die ganze Verantwortung des Coming-Out gegenüber der Umgebung (Schule, Kameradinnen und Kameraden und deren Eltern) bei ihnen liegt. Es ist Sache der Erwachsenen, diese Informationen zu geben.

Aus Untersuchungen von Kindern mit einem transidenten Elternteil (White & Ettner 2004; Green R. 1978; 1998) wissen wir, dass diese Kinder im Allgemeinen unauffällige Entwicklungen durchlaufen. Die günstigsten Zeiten für die Information der Kinder sind die Vorschulzeit und das Erwachsenenalter. Schwieriger gestaltet sich die Situation in der Pubertät. Wenn sich Probleme anbahnen und in Familiensitzungen und Gesprächen zwischen Eltern und Kind nicht gelöst werden können, ist eine Überweisung des Kindes an eine – mit der Transidentität vertraute – Fachperson für Kinderpsychotherapie sinnvoll.

Kinder, die in der neuen Partnerschaft geboren werden, befinden sich in einer anderen Situation:

Bei *Regenbogenfamilien* (zumeist Lesbenpaare) sind es Kinder, die im Allgemeinen durch künstliche Insemination entstanden sind. Sie wachsen mit der leiblichen und der Co-Mutter auf, und für sie ist die Konstellation in der Regenbogenfamilie „selbstverständlich“. Die Kinder sehen um sich herum zwar andere Familienformen (mit Mutter und Vater oder Einelternfamilien), aber müssen nicht den Schritt von der Mutter-Vater-Kind-Familie zur Regenbogenfamilie machen. Je nach Samenspender (anonym, über Samenbanken, was aber in Deutschland und in der Schweiz nicht erlaubt ist, oder aus dem Bekanntenkreis der Mutter) haben die Kinder Kontakt zum Vater und dessen Herkunftsfamilie. Diesbezüglich gibt es verschiedene Modelle (Green L. 2006).

Regenbogenfamilien suchen in Krisensituationen oft erst spät Hilfe, weil sie – nicht zu Unrecht! – fürchten, dass die Fachleute die Probleme in kurzschlüssiger Weise auf die Tatsache „gleichgeschlechtliches Paar mit Kind“ zurückführen. Hinzu kommt, dass es auch Psychotherapeutinnen und -therapeuten oft an dem nötigen Hintergrundwissen über das Leben von Regenbogenfamilien fehlt und sie ihren Klientinnen deshalb dann nicht gerecht werden. Unvoreingenommenheit dieser Familienform gegenüber und die Bereitschaft, diese Elternpaare ernst zu nehmen, sind unabdingbare Voraussetzungen dafür, dass familientherapeutische Interventionen greifen und sich konstruktiv für alle Beteiligten auswirken.

Paare mit einem transidenten Elternteil sind in einer gleichgeschlechtlichen Paaren gegenüber einfacheren Position: Bei Frau-zu-Mann-Transidenten (mit Personenstandsänderung) kann die nicht-transidente Ehefrau offiziell eine künstliche Insemination durchführen lassen und beim Gelingen ein Kind austragen, das in einer Mutter-Vater-Kind-Familie aufwächst. Bei diesen Kindern stellt sich lediglich die Frage, ob resp. wann sie über die Transidentität ihres Vaters aufgeklärt wer-

den. Untersuchungen zu diesen Familienkonstellationen liegen bisher noch nicht vor. Allenfalls könnte sich im Rahmen der Information der Kinder die Notwendigkeit für Beratungsgespräche der Eltern und für familientherapeutische Interventionen ergeben.

Fazit

Paar- und familientherapeutische Interventionen verlaufen bei Menschen mit gleichgeschlechtlichen Orientierungen und Transidenten auf der einen Seite zum Teil gleich wie bei Heterosexuellen und Nicht-Transidenten. Auf der anderen Seite bestehen jedoch im Hinblick auf die Dynamik dieser Paare und ihrer Angehörigen und bezüglich der Themen, die in der Behandlung zu bearbeiten sind, auch etliche Unterschiede. Ferner weisen Lesben, Schwule, Bisexuelle und Transidente einige Gemeinsamkeiten auf (z. B. Coming-Out der Person selbst und ihrer nächsten Angehörigen), zum Teil sehen sich die Behandelnden aber bei Menschen mit gleichgeschlechtlichen Orientierungen einerseits und Transidenten andererseits je spezifischen Themen gegenüber (bei Transidenten vor allem resultierend aus der der Umgebung unmittelbar sichtbaren Veränderung durch Cross-Dressing und die Massnahmen zur körperlichen Angleichung an das Gegen Geschlecht).

Es besteht Bedarf an Therapeutinnen und Therapeuten, die über fundierte Kenntnisse der Persönlichkeit homosexueller und transidenter Menschen und der Beziehungsstruktur in ihren Herkunftsfamilien wie in ihren Beziehungen zu neuen Partnerinnen und Partnern verfügen. Außerdem ist Unvoreingenommenheit gegenüber den gleichgeschlechtlichen Orientierungen und der Transidentität notwendig, und es muss bei den Behandelnden die Bereitschaft bestehen, sich auf die

Situation dieser Paare und Familien einzulassen. Sind diese Bedingungen erfüllt, stellen paar- und familientherapeutische Interventionen eine wichtige Hilfe dar.

Literatur

- Green L (2006) Unconventional Conceptions: Family Planning in Lesbian-Headed Families Created by Donor Insemination. Dissertation Philosophisch-Historische Fakultät Universität Basel
- Green R (1978) Sexual identity of 37 children raised by homosexual or transsexual parents. Amer. J. Psychiat. 135, 692-697
- Green R (1998) Transsexual's children. Int. J. Transgender 2. <http://www.symposion.com/ijt/ijtc0601.htm>
- Hirschauer S (1999) Die soziale Konstruktion der Transsexualität. Fischer: Frankfurt/M
- Pfäfflin F (1996) Die Standards of Care der Harry-Benjamin-Gesellschaft. In: Clement U, Senf W (1996) Transsexualität. Behandlung und Begutachtung. Schattauer: Stuttgart, 103-115
- Rauchfleisch U (2001) Schwule. Lesben. Bisexuelle. Lebensweisen, Vorurteile, Einsichten. Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen, 3°
- Rauchfleisch U, Frossard J, Waser G, Wiesendanger K, Roth W (2002) Gleich und doch anders. Psychotherapie und Beratung von Lesben, Schwulen, Bisexuellen und ihren Angehörigen. Klett-Cotta: Stuttgart
- Rauchfleisch U (2006) Transsexualität – Transidentität. Begutachtung, Begleitung, Therapie. Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen
- Sigusch V (1995) Geschlechtswechsel. Rotbuch: Hamburg
- White T, Ettner R (2004) Disclosure, risks, and protective factors for children whose parents are undergoing a gender transition. J. Gay Lesbian Psychother. 8, 129-145

Anschrift des Verfassers:
Prof. Dr. Udo Rauchfleisch
Hauptstr. 49
CH-4102 Binningen
udo.rauchfleisch@unibas.ch

Medien zum GLE-Int. Kongress Berlin 2008

„Für immer und ewig...?“

Paarkonflikte zwischen Sehnsucht und Realität

Live-Mitschnitte CD und DVD bestellbar bei

Auditorium Netzwerk

Tel.: 0049/76 31/17 07 43; Fax: 17 07 45

audionetz@aol.com

www.auditorium-netzwerk.de

Die Sehnsucht nach der absoluten Liebe*

Jürg Willi

Was Liebe ist, lässt sich nicht definieren. Beschrieben werden kann jedoch, wie Liebe sich zeigt und entwickelt. In diesem Beitrag wird ein Aspekt der Liebe, nämlich die Sehnsucht nach der absoluten Liebe, dargestellt. Ersehnt wird ein Aufgehobensein in der Liebe, eine Auflösung alles Trennenden in Raum und Zeit. Es wird eine neue Selbstwerdung aus der Liebe erhofft. Die Liebesehnsucht bleibt im Untergrund einer Liebesbeziehung erhalten, erfüllt sich aber immer nur partiell. Das verursacht Leiden und Einsamkeit in der Liebe. Die Sehnsucht nach der absoluten Liebe ist ein introvertierter, oft in der Vorstellung und Fantasie gelebter Vorgang. Sie ist nicht auf Gegenseitigkeit angewiesen, was sich in extremer Form im Liebeswahn zeigt. In der Therapie sollte den Verletzungen der Liebesehnsucht mehr Beachtung geschenkt werden.

Schlüsselwörter: erotisch-sinnliche Liebe Liebe (absolute), Liebesehnsucht, Paartherapie, Partnerbeziehung

The yearning for absolute love

Love is not definable. But the way love shows and develops can be described. This contribution approaches an aspect of love, the yearning for absolute love. Being in good hands with the loved one and the dissolution of all that separates throughout time and space is longed for. A new becoming of self is hoped for through love. The yearning for love is maintained in the background of a relationship, but only partially fulfilled. This leads to pain and loneliness in love. The yearning for absolute love is an introverted process, often lived in ones imagination and fantasy. Such yearning does not depend on reciprocity, which becomes visible in its extreme form as the delusion of love. The injuries resulting from the yearning for love should be given more attention to in therapy.

Keywords: erotic-sensual love, love (absolute), yearning for love, therapy for couples, partner relationship

1. Wie kam ich auf dieses Thema?

Anlass, dieses Thema für meinen Beitrag zu wählen, war der Schock, den ich erlitten hatte, nachdem ein 55-jähriger Geschäftsmann, der bei mir eine Therapie begonnen hatte, seine 20 Jahre jüngere Freundin erstochen hatte, fünf Stunden, nachdem er bei mir gewesen war. Er hatte sich brieflich mit folgenden Worten angemeldet:

„Ich stehe in einer totalen Abhängigkeit zu meiner Freundin, die mein Wesen in Besitz genommen hat und mich nicht mehr aus ihren Fängen lässt. Ich habe mich abgöttisch in sie verliebt. Wenn sie einen Tag abwesend ist, so fängt mein Körper zu zittern an, und es machen sich vielfältige psychosomatische Symptome breit. Es ist, als ob ich drogenabhängig wäre. Ich befinde mich in einem fürchterlichen Zustand, der für meine Mitmenschen nicht verständlich ist. Können Sie mir helfen? Ich möchte besser verstehen, was mit mir vorgeht.“

Er bezeichnete seinen Zustand als Krankheit, als Hörigkeit, als einen Zustand, in dem er seiner selbst nicht mehr mächtig sei.

Seine Freundin, eine Vietnamesin, hatte er im Rotlicht-Milieu kennen gelernt. Sie scheint eine »femme fatale« gewesen zu sein, die gerne mit Männern spielte. Sie habe es noch nie längere Zeit in einer Beziehung ausgehalten und schon andere Männer ins Unglück getrieben. Einer hatte im Zusammensein mit ihr einen Herzinfarkt erlitten. Der Klient erlebte mit ihr Momente höchsten Glücks, sie vereinnahmte ihn mit ihrem engelhaften Lächeln, er erlebte mit ihr Zustände vollkommener Harmonie, allerdings zeitlich begrenzt und meist in Streit mündend. Der Klient war von der Vorstellung erfasst, sie aus dem schlechten Milieu zu retten, ihr ein neues Leben zu schenken, sie erfahren zu lassen, was bedingungslose Liebe ist. Er war immer mehr überzeugt, sie würde ohne ihn zugrunde gehen, kein anderer Mann würde so viel an Launenhaftigkeit aushalten und könnte sie je so gut verstehen. Er glaubte, er sei für sie unentbehrlich, und schrieb sich die Fähigkeit zu, sie aus dem Schlamassel zu ziehen. Um sie aus dem Milieu wegzubringen, hatte er sie finanziell großzügig ausgehalten, was ihn an den Rand des finanziellen Ruins brachte.

* Wir danken dem Autor und dem Verlag für die freundliche Erlaubnis, diesen Beitrag in die EXISTENZANALYSE aufnehmen zu können. Er stammt aus dem Buch von Jürg Willi: Wenn die Liebe schwindet. Stuttgart: Klett-Cotta 2006, S. 15-42.

Er selbst habe in seinem Leben noch nie Liebe erfahren. Er hatte eine lieblose Kindheit erlebt, mit viel Schlägen und Brutalität. Von seiner früheren Partnerin, ebenfalls einer Vietnamesin, hatte er sich scheiden lassen. In der Dankbarkeit seiner jetzigen Freundin glaubte er erstmals die reine Liebe zu erfahren. Er schilderte, es sei, wie wenn seine Seele sich von ihm entfernt und ganz Besitz von der Seele der Freundin ergriffen hätte.

Die insgesamt sieben Gespräche wirkten nach Angaben des Klienten entlastend, er fühlte sich gut verstanden, er machte auch Anstalten, die Beziehung zur Freundin definitiv zu beenden. So kaufte er ihr ein Ticket in die USA, wo sie ihre Herkunftsfamilie besuchen könnte. Er fühlte sich nach ihrem Abflug etwas besser. Doch dann kehrte die Freundin unerwartet zurück und gestand ihm, dass sie sich mit einem Amerikaner eingelassen habe. Dieser tauchte schon bald in der Schweiz auf, nachdem er Hals über Kopf sein ganzes Hab und Gut für sie verkauft hatte. Diese Demütigung und Kränkung ging über die Kräfte des Klienten. Er brachte die Freundin um, ohne dass er mir gegenüber derartige Fantasien und Absichten in der vorangegangenen Sitzung angedeutet hätte.

Mit dieser Einleitung möchte ich auf die Brisanz des Themas von der „Sehnsucht nach der absoluten Liebe“ hinweisen. Aus mir nicht ganz erklärlichen Gründen wird „Liebe“ in Fachkreisen immer noch als ein nicht ernst zu nehmendes, romantisches Thema betrachtet. „Liebe“ war ja bislang auch kein Stichwort der Paartherapie. Das mag vor allem Laien erstaunen, denkt man doch gemeinhin, dass ein Großteil partnerschaftlicher Beziehungsprobleme Liebesprobleme sein müssten.

Dass die Paartherapie – und ganz allgemein die psychologische Wissenschaft – sich so schwer tut mit der „Liebe“, hat verschiedene Gründe. Bisher gibt es kein Konzept, das das Phänomen „Liebe“ in seiner ganzen Komplexität und Widersprüchlichkeit einzufangen vermöchte. Liebe ist kein einheitliches Phänomen. Sie lässt sich nicht auf einen einzelnen Faktor zurückführen, wie etwa die Libido bei Sigmund Freud als eine auf Lustgewinn ausgerichtete sexuelle Energie. Jede theoretische Erfassung fängt immer nur einen Teilaspekt ein. Liebe ist und bleibt im Wesentlichen ein Geheimnis, sie lässt viele Deutungen zu. Dennoch scheint es für die Paartherapie unumgänglich, sich eingehender mit der Frage der Liebe auseinander zu setzen, wenn wir nicht Gefahr laufen wollen, den Kern unseres Behandlungsgegenstands zu verpassen.

2. Drei Aspekte der Liebe: die alltagspraktische Partnerliebe, die erotisch-sinnliche Liebe und die Sehnsucht nach der absoluten Liebe

Für die Erfassung der Komplexität von Liebesphänomenen scheint es mir nützlich, drei Grundformen von Liebe zu unterscheiden, nämlich die alltagspraktische Partnerliebe, erotisch-sinnliche Liebe und die ersehnte absolute Liebe.

Eine für mich wichtige Vorarbeit zur Unterscheidung der Logik von Partnerbeziehungen und Liebesbeziehungen wurde von Arnold Retzer (2002) geleistet. Astrid Riehl-Emde (2003) hat eine ähnliche Aufstellung etwas weniger abstrakt

formuliert. Die sich daraus ergebenden, für meine Darstellung wichtigen Unterschiede zwischen Partnerbeziehung und Liebesbeziehung sind:

- Die Partnerbeziehung entspricht dem heutigen emanzipatorischen Modell: Sie beruht auf Reziprozität von Geben und Nehmen, legt Gewicht auf einen Ausgleich und Gerechtigkeit in Privilegien und Machtverhältnissen. Den individuellen Interessen wird der Vorrang gegenüber einer sozialen Einbindung gegeben. Die Beziehung beruht auf einem Tauschverhältnis und einem rationalen Vertrag. Sie ist in ihrer Vertragsform frei wählbar und kündbar und hat somit Ähnlichkeiten mit einer Geschäftsbeziehung. Die Partnerbeziehung hat Qualitäten von Liebe, die stärker auf die gemeinsame Alltagsarbeit und Bewältigung der Lebensrealitäten ausgerichtet sind, auf den Aufbau der dyadischen und familiären Nische, also den Aufbau einer eigenen Welt und die Gestaltung eines Heims und eventuell einer Familie (Willi 1991).
- Eine Liebesbeziehung sucht demgegenüber nach den Darstellungen von Arnold Retzer (2002) und Astrid Riehl-Emde (2003) die irrationale und bedingungslose Hingabe, sie achtet nicht auf vertragliche Regelungen, auf gerechten Ausgleich, sie will keinen Tauschhandel von abgemessenem Geben und Nehmen, sie verzichtet auf Gleichberechtigung und Herrschaftsfreiheit. Die Hingabe ist freiwillig. Je größer das individuelle Opfer, desto größer wird im Allgemeinen die Liebe eingeschätzt.

Zentrale Ziele der Paartherapie decken sich mit den feministischen Zielen der Emanzipationsbewegung: Es geht um Gleichberechtigung, Selbstverantwortlichkeit, Herrschaftsfreiheit, Ausgleich von Privilegien und Pflichten, Regelungen der Alltagsarbeit. Eine Partnerbeziehung wird heute kaum dauerhaften Bestand haben, wenn sie diese emanzipatorischen Ansprüche nicht beachtet. Wie Astrid Riehl-Emde in ihrem Beitrag zu diesem Band ausführt, stellt die partnerschaftliche Form der Gegenseitigkeit aber kein ausreichendes Motiv dar, sich auf eine Partnerbeziehung einzulassen. Für das Zustandekommen und den Fortbestand einer Zweierbeziehung bildet die Logik der Partnerbeziehung die unverzichtbare Rahmenbedingung, die Liebesbeziehung jedoch den Sinn und Inhalt.

Ich sehe auch in der *Partnerbeziehung* eine Form von Liebesbeziehung, die für die Realitätsbewältigung einer auf Liebe gegründeten Lebensgemeinschaft von größter Bedeutung ist. Im Folgenden möchte ich deshalb die Liebesbeziehung differenzieren in die drei oben genannten, voneinander unterscheidbaren Aspekte, nämlich in die alltagspraktische Partnerliebe, die erotisch-sinnliche Liebe und in die Sehnsucht nach der absoluten Liebe. Die Sehnsucht nach der absoluten Liebe bildet den Schwerpunkt dieses Beitrags. Zunächst soll aber noch dargestellt werden, worin vor allem sich die erotisch-sinnliche Liebe von der Sehnsucht nach der absoluten Liebe unterscheidet.

3. Die erotisch-sinnliche Liebe

Die erotisch-sinnliche Liebe betrifft die erotisch-sexuelle Spannung, die Lust am Spiel der Verführung, des Anlockens

und Abstoßens, den Tanz, das leidenschaftliche, zur sexuellen Vereinigung drängende Begehren. Der Betroffene verzehrt sich und dürstet nach der intimen Umarmung, das Begehren raubt ihm den klaren Verstand. Es entzündet und intensiviert sich im Wegstoßen, im Necken, spielerischen Kämpfen bis zum Unterwerfen und rücksichtslosen Nehmen des anderen. Das Begehren zielt auf die Erfüllung und Bestätigung in der sexuellen Vereinigung. Es wird maßgeblich gesteigert, wenn seine Erfüllung erschwert ist, beispielsweise wenn ein Dritter mit im Spiele ist. Dieser Dritte kann der Partner des oder der Geliebten sein, die Familie, die Gesellschaft, die Schicklichkeit, die Moral, das Gesetz.

Mit dem Begehren wird eine feste Ordnung destabilisiert (vgl. den Abschnitt »Die Ausgrenzung von Gesetz und Gebot« im Beitrag von A. Retzer A. in Willi 2006), es wird von den Bezugspersonen oft als Unverschämtheit, Frechheit und Unmoral taxiert. Es hat etwas Umstürzlerisches, Verbotenes und Gefährliches an sich. Das Begehren einer oder eines nicht standesgemäßen Geliebten spielt in den Romanen der letzten 200 Jahren eine zentrale Rolle. Aber schon Ovid, Dichter im alten Rom, formulierte in seiner *Ars amandi*: „Wir wollen immer das Verbotene, stets sind wir das Versagte begehrend.“

Das unerfüllbare Begehren ist Grundlage kultureller Erzeugnisse, insbesondere von Gedichten und Liedern, aber auch von vielen Filmen und Theaterstücken. Die verhinderte Erfüllung steigert den Erfindungsreichtum des Begehrenden, treibt ihn zu Abenteuern, um das Verbotene durch List und Tollkühnheit dennoch zu erreichen. Das Begehren kann sich am besten entfalten, so lange es unerfüllt bleibt. Wenn der oder die Geliebte zur Liebe frei wird und sich das Begehren erfüllen darf, verliert es oftmals seine Spannung, denn diese entzündet sich am ödipalen Dreieck, dem engen Zusammenschluss der einander verbotenerweise Begehrenden. Freud (1910, 67ff.) beschrieb als eine neurotische Form des Liebeslebens die Fixierung an den geschädigten Dritten. Es handelt sich dabei um Männer, die niemals eine Frau zum Liebesobjekt wählen, die noch frei ist, sondern nur eine, auf die ein anderer Mann als Ehegatte Eigentumsrechte geltend macht.

4. Die Sehnsucht nach der absoluten Liebe

Vom erotisch-sinnlichen Begehren muss die Sehnsucht nach der absoluten Liebe unterschieden werden, die im Folgenden eingehend beschrieben werden soll. Während die erotisch-sinnliche Liebe auf die sexuelle Vereinigung zielt, geht es bei der absoluten Liebe weniger um die Befriedigung sexueller Triebwünsche als um die Auflösung und Wiedergeburt des Selbst in der Liebe.

Vielleicht wurde die Sehnsucht nach der absoluten Liebe bisher wenig beschrieben, weil es sich um den intimsten Bereich einer Person handelt, der vor dem Zugriff anderer Menschen, selbst vor dem Liebespartner, geschützt werden muss, der aber auch für die Person selbst im Unbewussten und Geheimnisvollen gründet. Die Angst ist groß, in diesen intimen Gefühlen verletzt zu werden, lächerlich, kindisch, schwach und unreif zu wirken. Viele Menschen haben noch nie mit jemandem darüber gesprochen. Auch in einer Thera-

pie gelingt es nur bei einer besonderen Vertrauensbeziehung, sich an dieses Thema heranzutasten.

Ich möchte drei Aspekte der ersehnten absolute Liebe beschreiben:

4.1 Das Aufgehobensein im reinen Sein

In ihrer Grundform zielt die Sehnsucht nach der absoluten Liebe auf das Aufgehobensein im reinen Sein, wie ich es 1991 in meinem Buch Was hält Paare zusammen? beschrieben habe. Es geht um ein Aufgehobensein in einem doppelten Sinne des Wortes:

- *Aufgehobensein als Geborgenheit* im Sinne von „In dieser Liebe fühle ich mich gut aufgehoben“. Es handelt sich um einen Zustand bedingungslosen Angenommenseins, des Zuhause-seins, der Geborgenheit, des Heimat-Habens im anderen, um ein unbedingtes Miteinander-Vertrautsein.
- *Aufgehobensein alles Trennenden in der Liebe*: In dieser absoluten Form geht es um das Sehnen nach persönlicher und körperlicher Auflösung in der Beziehung zum Geliebten. Dieser Zustand höchsten Glücks steht jenseits der Strukturen des Alltagslebens, ereignet sich jenseits zeitlicher Begrenzung, in zeitloser Ewigkeit und raumloser Unendlichkeit, als Einssein ohne Anfang und Ende. In diesem Zustand ist die Vereinzelung des Individuums aufgehoben, die Liebenden bilden das Zentrum des Kosmos, um das sich alles dreht. Ihre Vereinigung ist zunächst ohne Ziel und Zweck, sie trägt ihre Erfüllung in sich. Die Liebenden genügen sich selbst. Sie brauchen nichts und niemanden. Sie sind ineinander aufgehoben, ohne dafür etwas leisten zu müssen. Sie verstehen sich ohne Erklärung, ohne Worte. Dieses Sehnen nach dem fraglosen Aufgehobensein hat den archaischen Charakter einer *unio mystica*.

Das Eingehen und Aufgehen in der Beziehung der Liebenden ist ein Sich-aufeinander-Einstimmen, um in den höchsten Schwingungen eins zu werden, in einem Zustand ungetrennter Harmonie. Die absolute Liebe wird als Geschenk des Himmels erlebt, sie lässt sich nicht *wollen*, nicht *herstellen*, man kann lediglich offen sein, um diese Liebe geschehen zu lassen. Sie bildet sich aus der Bereitschaft, sich zu Verfügung zu stellen, ohne Bedingungen, ohne Leistung, ohne Forderung, ohne Messen und Rechnen. Dieses Geschenk ist ein von der Umwelt losgelöstes Sein. Die Liebenden, die sich selbst genügen, brauchen nichts als einander, sie sind füreinander, durcheinander und ineinander. Sie versenken sich in der Blickliebe, sie verstehen sich sprachlos, oft meiden sie die trennende Wirkung der verbalen Sprache. Auch wenn sich die Betroffenen erst neulich kennen gelernt haben, ist ihnen, als ob sie sich schon seit jeher gekannt hätten und in selbstverständlicher Weise miteinander vertraut wären.

Das Aufgehobensein in der absoluten Liebe entspricht den religiösen Vorstellungen vom Himmel, als ein Anwesen in der glückseligen Anschauung Gottes. Die ersehnte absolute Liebe wird auch oft mit der Liebe zu Gott oder mit einer von Gott geschenkten Liebe gleich gesetzt. Eine Klientin drückte das folgendermaßen aus:

„Die Liebe, die wird einem geschenkt, sie wird einem immer geschenkt, man weiß nicht, wie. Da könnte ich die

ganze Welt umarmen ... Die Liebe ist ein Wunder, nicht menschengemacht, plötzlich ist sie da, ich bin wie übergossen. Aber man muss im Alltag der Liebe Sorge tragen, damit man darin bleiben kann ... Die Liebe ist wie ein Wunder, ich kann es nicht selbst machen, auch wenn ich es will. Sie setzt lediglich die Bereitschaft voraus, dass sie einem widerfahren kann, das ist das Wesentliche, das befähigt mich dann auch, viel zu ertragen. Das ist eine tiefe Erkenntnis der Liebe ... lange wollte ich sie mir vom Leibe halten, weil sie mir zu großes Leiden verursacht. Die Schwierigkeit liegt darin, dass ich nicht fähig bin, alles zu akzeptieren.“

Diese Klientin glaubt, das Wunder der Liebe werde ihr von Gott geschenkt, es sei eine höhere Macht im Spiel, sie und ihr Mann seien füreinander bestimmt, seit je und für immer, im Leben wie im Tode, im Diesseits wie im Jenseits, ganz und exklusiv.

Das bedingungslose Aufgehobensein in der Beziehung zum Geliebten erfuhren in früheren Zeiten viele Menschen in der absoluten Gottesliebe. Wenn wir von einer *anima naturaliter religiosa* ausgehen, d.h. wenn wir annehmen, dass Religiosität eine unausweichliche Bedingung menschlichen Daseins ist, stellt sich die Frage, inwiefern die Sehnsucht nach dem Aufgehobensein in Gott heute häufig stellvertretend in der Partnerliebe gesucht und erfahren wird (siehe auch den Artikel von G. A. Cöppicus Lichtsteiner und von A. Holzhey-Kunz in Willi 2006).

Das Aufgehobensein im reinen Sein steht dem Tode nahe und wird von christlichen Mystikern, so etwa von Meister Eckhart (1979) in den *Deutschen Predigten*, folgendermaßen beschrieben:

„Soweit unser Leben ein Sein ist, soweit ist es in Gott ... Wenn die Seele bis auf den Grund stirbt, wird das Leben zum Sein ... Des Himmels Lauf ist ewig, er weiß nichts von der Zeit, und das deutet darauf hin, dass die Seele in ein reines Sein gesetzt sein soll ... die Seele wird geläutert, wenn sie hinaufklimmt in ein Leben, das geeint ist, sie ist geläutert, von einem Leben, das geteilt ist.“ (191-193)

Die ersehnte absolute Liebe findet Analogien in der psychoanalytischen Literatur, etwa bei S. Freud (1916-17, 431f.) als Wiederherstellung des primären Narzissmus, als ein ozeanisches Gefühl der unauflösbaren Verbundenheit des Ichs mit der Umwelt, oder bei Ferenczi (1913) als Sehnsucht nach der Rückkehr in den Mutterleib, als ein regressiver Wunsch nach einem Zustand vor aller Subjekt-Objekt-Spaltung, eine Sehnsucht nach der narzisstisch-ozeanischen Verschmelzung und Einheit im Uterus.

Nach meinen Beobachtungen ist die Sehnsucht nach einem Zustand vor aller Subjekt-Objekt-Spaltung in der psychoanalytischen Literatur zu stark rückwärts gerichtet. Man kann sie auch vorwärts gerichtet verstehen, als Sehnsucht nach dem Aufgehobensein im Tode. Wird einem die Erfüllung der absoluten Liebe im irdischen Leben versagt, wird sie nicht selten im Freitod gesucht. Zu der Vorstellung der Erfüllung im jenseitigen Leben passen auch Berichte über Nahtoderfahrungen; Betroffene schildern, wie sie aus dem Körper ausgetreten sind und einem hellen Licht begegneten, das sie mit einer unbeschreiblichen, tiefen und bedingungs-

losen Liebe erfüllte. Nachdem sie das Bewusstsein wiedergewonnen hatten, fühlten sie sich verwandelt und richteten ihr Leben auf neue, stärker mit Liebe erfüllte Werte aus. Sie berichten, eine grenzenlose Liebe erfahren zu haben, die sie dem Tod mit Freude entgegensehen lasse.

Die ersehnte absolute Liebe unterscheidet sich von der erotisch-sinnlichen Liebe dadurch, dass sie nicht primär auf Eroberung und sexuelle Vereinigung mit dem Geliebten ausgerichtet ist. Sie braucht zu ihrer Entzündung nicht den Widerstand des andern, den es zu überwinden gilt, nicht das spannende Abenteuer, Risiko oder die Gefahr. Die Sehnsucht nach der absoluten Liebe sucht die Harmonie und nicht das erregende Kampfspiel, sie strebt eine Einstimmung auf den Partner an. Sie ist ein introvertierter Prozess, ein Sehnen und Erträumen, ein Schwärmen und Sich-in-Visionen-Ergehen und nicht ein Begehren und äußeres Agieren. Sie ist weniger auf eine körperliche als auf eine geistige Vereinigung mit dem Geliebten ausgerichtet, weniger auf Höhepunkt und Orgasmus zentriert als auf einen Zustand des Anwesens und Beeinanderseins, stärker in der Fantasie als in der Realität verankert, aber deshalb nicht weniger intensiv, schmerzhaft und dramatisch, wie das eingangs geschilderte Beispiel zeigt. An der Stelle des sexuellen Höhepunktes steht das zärtliche Sehnen zueinander. Die Sehnsucht nach der absoluten Liebe schlummert primär und originär in jedem Menschen und ist nicht eine Sublimierung oder Abwehrform der sexuellen Libido.

4.2 Der Blickkontakt als Einladung zur Versenkung in die absolute Liebe

Die ersehnte absolute Liebe ist in ihrer Grundform ein bloßer Seinszustand, ohne Differenzierung in Ich und Du, ohne sich bewusst zu werden, worin diese Anziehung besteht, wie sie entstanden ist, was sie bezweckt oder worin das Spezielle am neuen Partner und in der sich anbahnenden Beziehung liegt. Wie kommt es nun zu einer konkreten Liebesbeziehung?

Diese wird oft initiiert mit der Interaktion des Blickkontakts, im Dazwischen der einander gleichzeitig suchenden und antwortenden Augen, in der Kundgabe der Bereitschaft, den Blick aufzunehmen als wortlose Beantwortung der Anfrage. Eine der beiden Personen beginnt, den Blick des andern einzufangen, sucht ihm zu begegnen, ihn auf sich zu ziehen, ihn zu halten und darin zu verharren. Das kann während der Diskussion einer Sachfrage oder bei der Verrichtung einer Aufgabe im Beruf sein. Sich in die Augen sehend, beginnen die Betroffenen einander persönlich abzutasten, oft zunächst schüchtern die Möglichkeit einer Beziehung abwägend, zögernd den Schleier der Seele lüftend, zunächst jederzeit bereit, sich wieder auf ein Sachgespräch zurückzuziehen. Der Blickkontakt ist eine Sprache ohne Worte.

Die Sprache des Blicks ist ohne die Verbindlichkeit des gesprochenen Wortes. Es gilt, die Spannung der wechselseitigen Prüfung auszuhalten. Entsteht dabei eine weiterführende Anziehung, beginnt das Spiel der Begegnung, eine Konfrontation der Augen, die immer zugleich fragen wie antworten. Beide Personen müssen die Kraft haben, einander die

Stirn zu bieten, was eine lustvolle Herausforderung ist, aber eine gute Verankerung in sich selbst voraussetzt, um sich nicht aufzulösen oder erdrückt zu werden (vgl. dazu die Abbildung von Henri Matisse auf dem Buchumschlag in Willi 2006).

Aber sie nehmen sich auf dieser Stufe nicht als Personen wahr. Einander erblickend, machen sie sich ein Bild voneinander, das wenig bewusst ist. Sie spüren eine starke Anziehung, ohne zu wissen, was sie anzieht. Auf die Frage, was sie bei der ersten Begegnung angezogen hatte, werden scheinbare Banalitäten angeführt, wie etwa: „sein kindliches Lachen“, „seine Schüchternheit“, „Er hat mir auf der Wanderung den Rucksack getragen“, „Sie war in Gesellschaft umschwärmt“, „Der rote Pullover, den sie trug, gefiel mir“.

4.3 Die personale Begegnung in der verbalen Sprache

Irgendwann muss die sich anbahnende Liebesbeziehung verbal benannt und fassbar gemacht werden. Die verbale Sprache wird die Sehnsüchtigen gleichzeitig verbinden wie trennen. Erst die verbale Sprache macht die Beziehung konkret. Der Blick hat seine eigene Sprache, er eröffnet Erwartungen, er bleibt aber ohne die Verbindlichkeit des gesprochenen Wortes.

So intensiv der averbale Austausch sein mag – das sich dabei Ereignende ist jederzeit widerrufbar, kann sich jederzeit in Luft auflösen und als Fata Morgana erweisen. Erst mit der verbalen Sprache werden Fakten in die Welt gesetzt, die nicht mehr lösbar sind. Es entsteht eine Beziehung als historisches Ereignis. In der Sprache wird die Frage der aufkeimenden Gegenseitigkeit beantwortet, bestätigt und begrenzt.

Mit der verbalen Ansprache der Beziehung kommt es zu einer bewussten Differenzierung der Personen. Eigentliches Verliebtsein tritt auf, wenn die Evidenz entsteht – und das kann schlagartig der Fall sein –: Dies ist die Person, mit der sich meine Sehnsucht erfüllen lässt, mit der zusammen ich all das, was ich in Zeiten langen Wartens bereitgestellt habe, ins Leben hineinholen kann, dies ist die Person, die es mir möglich macht, weil sie an mich glaubt, mich unterstützt und mich braucht. Sie ist so ganz anders als alle andern, mit ihr erfahre ich etwas, was ich noch nie erlebt habe. Komplementär dazu kann Verliebtsein auftreten, wenn jemand den Eindruck hat: Ich bin die Person, die beim Partner all das, was dieser bisher nicht zu verwirklichen vermochte, ins Leben hineinholen kann, weil ich den Zugang zu seinem Herzen habe, sein Geheimnis kenne und weiß, wie er genommen werden muss. Ich kann ihm ein neues Leben schenken, weil ich ihn wie niemand zuvor verstehe.

So bildet sich bei den Verliebten die Vision eines gemeinsamen Lebens. Sie tauschen sich aus über ihre Vorstellungen und Träume, und doch bleibt jeder in seiner eigenen Vorstellungswelt, die nie ganz jene des anderen sein kann. Gleichzeitig festigt und vertieft sich die Beziehung durch die Entwicklung der erotisch-sinnlichen Liebe und durch das beginnende Aushandeln der Rahmenbedingungen für eine alltagspraktische Partnerliebe.

5. Die Bildung eines partnerbezogenen Selbst

Der Prozess, in den die Sehnsucht nach der absoluten Liebe die Partner versetzt, hat Ähnlichkeiten mit der Bildung der Identität und Entwicklung des Selbst, wie sie von der Psychoanalyse, etwa von Margaret S. Mahler (1972), für die ersten Lebensjahre beschrieben wird. Nach ihrer Darstellung durchläuft die Entwicklung des Selbst verschiedene Phasen. In einer *Phase der ersten Lebenswochen* lebt der Säugling in einem „normalen Autismus“, in welchem er sich nicht von der Mutter getrennt fühlt und mit ihr eine Einheit bildet. Es herrscht ein primärer Narzissmus vor, d.h. die inneren Empfindungen des Säuglings sind der Kristallisationspunkt des Selbstgefühls, um das herum das Identitätsgefühl errichtet wird und sich ein Kern des Selbst zu bilden beginnt. Dann folgt die *symbiotische Phase* mit der Vorstellung einer omnipotenten Fusion mit der Mutter, einer Zweieinheit innerhalb einer gemeinsamen Grenze. Das Ich wird in dieser Phase nicht vom Nicht-Ich der Mutter unterschieden. Diese symbiotische Phase geht über in die *Differenzierungsphase*, wo das Kind klarer zwischen sich und der Mutter zu unterscheiden lernt. Es werden erste Übungen ausprobiert, sich von ihr zu entfernen und wieder zurückzukehren. Das Kind kann die Spannung, von der Mutter getrennt zu sein, besser im Vertrauen darauf aushalten, dass sie zu gegebener Zeit wiederkehren wird. In dieser Phase werden die Selbstrepräsentanzen aus den bisher mit der Mutter verschmolzenen Repräsentanzen herausgelöst und differenziert. Es bildet sich ein von der Mutter abgegrenztes, aber auf sie bezogenes Selbst.

Dieser Individuationsprozess scheint in einer sich bildenden Liebesbeziehung aufs Neue durchlebt zu werden. Aus dem gemeinsamen Grund der absoluten Liebe kristallisiert sich zunächst ein partnerbezogenes Selbst heraus. Die Partner lassen sich in einen Prozess ein, beginnend mit einer Phase des „normalen Autismus“ und primären Narzissmus, also einer Phase, wo sie sich selbst genügen und miteinander den Nabel der Welt bilden, übergehend in eine symbiotischen Phase, wo sie sich in ihrer Fusion mächtig und omnipotent fühlen, um dann in eine Differenzierungsphase des Selbst fortzuschreiten, wo die Partner wieder voneinander unterschieden, gleichzeitig aber aufeinander bezogen sind.

Der Entstehungsprozess dieses partnerbezogenen Selbst beginnt mit der teilweisen Auflösung des individuellen Selbst. Im Aufgehobensein im reinen, ungetrennten Sein kommt es bei beiden Partnern in der Vorstellung ihrer Beziehung zu einem Selbstverlust und Objektverlust. Sie fühlen sich voneinander ungeschieden. Ähnlich wie in der Beziehung zu einem Säugling ist die Versenkung in den Blick des andern ein intensives Medium der Bildung und Festigung des primären, ungetrennten Aufeinander-Bezogenenseins, oft noch lange vor der verbalen Differenzierungsphase. Durch die verbale Sprache vollzieht sich dann das Herauslösen der Selbst-Repräsentanz aus der gemeinsamen, symbiotischen Repräsentanz. Es bildet sich ein neues, nun partnerbezogenes Selbst. Die Partner treten miteinander in einen koevolutiven Prozess ein, in welchem die Entwicklungen der Partner einander wech-

selseitig bedingen und beeinflussen, ohne miteinander zu verschmelzen.

Helm Stierlin (1974) hat als psychoanalytischer Familientherapeut für diesen Prozess den Begriff „bezogene Individuation“ oder „Co-Individuation“ geprägt und beschrieben, wie in dyadischen und familiären Beziehungen ein Mittelweg zu finden ist zwischen einer Überindividuation der Familienmitglieder, mit der Gefahr, sich voneinander zu starr abzugrenzen, und einer Unterindividuation, wo die Abgrenzung zu mangelhaft ist und die eigenen Erlebnisse und das Gefühl des Selbst mit den Gefühlen der anderen Person verschwimmen. Dazwischen gibt es die ambivalente Individuation des Hin- und Herpendelns zwischen beiden Extremen.

6. Die Unerfüllbarkeit der Sehnsucht nach der absoluten Liebe

Mit dem ersten gesprochenen Wort hört das fraglose Aufgehobensein auf und wird auch das Trennende in die Welt gesetzt. Die Sehnsucht nach der absoluten Liebe erweist sich im alltäglichen Leben als nicht dauerhaft erfüllbar. Immer und überall werden die Liebenden mit der Tatsache konfrontiert, zwei getrennte Wesen zu sein, zwei sich selbst organisierende, autopoietische Organismen (Maturana & Varela 1987), die sich zwar verständigen und wechselseitig anregen können, die sich aber nie ganz verstehen. Sie sind laufend mit der Verständigungsarbeit befasst, versuchen sich einander ständig zu erklären, aber trotz ernsthafter Verständigungsbemühung bleiben sie letztlich einander fremd, bleibt jeder allein. Auch die radikalste Bemühung um Offenheit und Selbstoffenbarung zerschellt am Verstehenshorizont des Partners, denn dessen Wahrnehmung wird von seiner eigenen Konstruktion der Wirklichkeit, seinem eigenen Erfahrungsschatz bestimmt.

Die begrenzte Verständigung beruht aber auch auf dem Umstand, dass wir viele Aspekte von uns selbst nicht verstehen und somit dem andern auch nicht erklären können. Bei einem Großteil von dem, was in uns abläuft, fehlt uns der „Durchblick“, sind wir uns selbst ein Rätsel oder nehmen uns gar nicht wirklich wahr. Verbal kann man sich dem andern immer nur innerhalb des eigenen Selbstverständnisses offenbaren.

Die Sehnsucht nach der absoluten Liebe wird aber auch durch uns selbst unerfüllbar gemacht. Wir vermögen ihrem Anspruch nicht zu genügen. Wir erfahren unsere Liebe als unbeständig und voller Widersprüche. Zwischen der Pragmatik der partnerschaftlichen Liebe, der leidenschaftlichen Begierde und der Sehnsucht nach der absoluten Liebe entfaltet sich eine komplexe Dynamik voller Rätsel, Intransparenz und unbewussten bzw. halbunbewussten Ängsten und Bedürfnissen, die wir nicht im Griff haben. Neben der Sehnsucht nach der absoluten Liebe steht der Wunsch nach Freiheit, Unabhängigkeit und Abwechslung. Die Sehnsucht nach der absoluten Liebe wird durchkreuzt durch Ängste vor Abhängigkeit, davor, sich zu verlieren und für den Partner aufzugeben. Durch diesen Zwiespalt ist unsere Liebe ambivalent, schwankend zwischen Bedürfnis nach Nähe und Distanz,

unberechenbar und sich jeder Verpflichtung entziehend und damit oftmals zutiefst verletzend. Es entwickelt sich ein Chaos von Gefühlen, von Liebesehnsucht, Frustration, Wut auf den Partner und auf sich selbst, Scham und Schuldgefühlen über das eigene Ungenügen.

Carlos Fuentes (2002, 26) beschreibt die Unerfüllbarkeit dieser Sehnsucht mit folgenden Worten:

„Wenn wir aus der Liebe das erstrebenswerteste Ziel und die erstrebenswerteste Freude unseres Lebens machen, dann können wir das nur, weil wir sie uns unendlich vorstellen, obwohl sie, fatalerweise, begrenzt ist. Nur die Liebe selbst begreift sich als grenzenlos. Die Liebenden wissen (auch wenn sie es blind vor Leidenschaft negieren), dass ihre Liebe begrenzt ist – wenn nicht im Leben, dann im Tod ... Aber im Leben, befriedigt uns da die absoluteste und erfüllendste Liebe? Wollen wir nicht immer mehr? Wenn wir unendlich wären, wären wir Gott, sagt der Dichter. Aber wir wollen wenigstens unendlich lieben. Es ist unsere mögliche Annäherung an das Göttliche.“

7. Verletzungen und Enttäuschungen der Sehnsucht nach der absoluten Liebe

Noch schwerer verständlich ist es, wenn die ersehnte absolute Liebe durchkreuzt wird durch die erotisch-sinnliche Liebe. Im erwarteten Idealfall richten sich die Sehnsucht nach der absoluten Liebe und die erotisch-sinnliche Liebe übereinstimmend auf dieselbe Person aus und stimulieren sich wechselseitig. Aber besonders bei längerer Dauer der Beziehung besteht für den Fortbestand dieser Übereinstimmung keine Gewähr. Die sexuellen Fantasien konzentrieren sich nicht automatisch auf den Liebespartner als Sexualpartner. Oft treten sexuelle Fantasien und Wünsche nach anderen Personen auf, die eventuell als Hilfs- und Begleitfantasien die Sexualbeziehungen mit dem Liebespartner aktivieren (Willi 2002). Nicht selten kommt es beim Auseinanderklaffen der Vorstellungen über die absolute Liebe und die erotisch-sinnliche Liebe zu sexuellen Nebenbeziehungen. Diese können, müssen aber nicht Hinweis auf eine gestörte Liebesbeziehung zum Lebenspartner sein. Der Mangel an Eindeutigkeit der Gefühle ist kein Beweis, dass die Liebe zum Lebenspartner nicht echt ist, was vom Partner, der sich betrogen fühlt, schwer zu verstehen ist. Die erotisch-sexuelle Liebe kann quer zur absoluten Liebe stehen.

Die Sehnsucht nach der absoluten Liebe wird durch sexuelle Nebenbeziehungen aufs Tiefste verletzt. Mit dem Sicheinlassen auf eine andere Liebesbeziehung wird die absolute Liebe verraten. Die Fremdbeziehung spaltet die Liebe, zerstört deren Ganzheitlichkeit und ihre Reinheit. Das Abenteuer des Neuen, das Erobern des Neuen, erfüllt den Untreuen mit erotisch-sinnlicher Energie. Beim Betrogenen führt die Nebenbeziehung aber zu einem Getroffenwerden im innersten Kern der Person und wird oftmals wie der Tod erfahren. Es wird dabei das bedingungslose Aufgehobensein, das blinde Vertrauen in den Partner und dessen Liebe verletzt. Die Betroffenen klagen, ihnen sei der Boden unter den Füßen weggezogen worden, das ganze Gebäude, auf dem sie ihr Leben

aufgebaut hätten, sei in sich zusammengebrochen, sie fühlten sich wie tot.

Was vom Untreuen zunächst als Dynamisierung seines Lebens erfahren wird, zerstört beim Betrogenen oftmals den Glauben an die Liebe und raubt ihm jeden Lebensmut und Lebenssinn, macht ihn liebeskrank, wie im eingangs beschriebenen Fallbeispiel dargestellt. Die Betroffenen geben an, es sei dabei etwas „in Brüche gegangen“, das für sie nicht mehr reparierbar sei. – Eine Klientin schildert das folgendermaßen:

„Ich weiß nicht, ob ich ihn noch gleich lieben kann, es ist alles anders geworden, ich bin tief verunsichert, es fehlt mir einfach das frühere Vertrauen, jedes kleine zusätzliche Ereignis ist wie ein Mosaiksteinchen, das ich in das Bild meiner Enttäuschung einfüge. Unsere Beziehung hat sich vom Wir zum Ich verändert. Ich brauche mehr Zeit für mich, ich muss mir meine eigene Welt schaffen, mein eigenes Gärtchen pflegen, das ich nicht mit Walter teile. Ich muss das als Sicherheitsraum haben, um mich vor weiteren Schmerzen zu schützen, um bei neuen Enttäuschungen zu überleben ... Ich habe mich selbst verloren, ich weiß nicht mehr, wer ich bin, ich muss mich zuerst wieder finden ...

Ich könnte derartige Schmerzen kein zweites Mal ertragen ... ich würde mich dann von ihm unwiderruflich trennen, selbst wenn ich ihn weiterhin liebe ...“

Das Überraschende ist, dass die Liebe wegen einer sexuellen Nebenbeziehung meist, zumindest zunächst, nicht kaputtgeht. Manche geben an, dass ihre Beziehung durch die Nebenbeziehung leidenschaftlicher und emotionaler geworden sei. Dennoch ist eine Nebenbeziehung der häufigste Anlass für Trennung und Scheidung. Aber es wird nicht geschieden, weil die Liebe erloschen ist, sondern weil der Schmerz über die verratene Liebe zu stark ist. Der Schmerz übersteigt die Kräfte, man fühlt sich zerstört, man wird liebeskrank. Häufig hört man bei Partnern, die sich definitiv trennen und scheiden, sie würden sich trotzdem weiterhin lieben, sie seien füreinander immer noch die große Liebe. Aber sie halten die Ansprüche der absoluten Liebe nicht mehr aus.

Man kann die Meinung vertreten, durch die Nebenbeziehung komme es zu einer unausweichlichen Reifung der Liebe. Die Liebe sei nun einmal begrenzt, widersprüchlich und unvollkommen. Der Mensch sei nicht monogam konstruiert. Damit zurechtzukommen, dies gehöre zum normalen Leiden an der Liebe. Was dabei verloren gehe, seien lediglich die unerfüllbaren Ideale. Doch die Betrogenen kommen oft lange Zeit nicht über den Vertrauensverlust hinweg.

So wird die Sehnsucht nach der absoluten Liebe konfrontiert mit ihrer Unerfüllbarkeit. Das ist eine der tiefsten Enttäuschungen des Lebens, bestand doch die Hoffnung, zumindest in der Liebesbeziehung nie mehr allein sein zu müssen. Die Verarbeitung dieser Enttäuschung erfordert einen leidvollen Prozess der Reifung. – Eine meiner Klientinnen beschrieb diesen Prozess in folgender Weise:

„Früher oder später begegnet es uns allen, die wir für die große Liebe gelebt haben, das Gesetz des Lebens, und es öffnet uns schließlich die verweinten Augen, so dass wir begreifen, dass wir einen Traum gelebt haben, den Traum der großen Liebe. Und langsam richtet sich in uns die Ge-

wissheit auf, dass es unsere gemeinsam erlebte Welt in dieser Größe nie ganz so wirklich gegeben hat, sie aber dennoch in wunderbarer Weise unsere tiefste geteilte Wahrheit war, die unser Heil bedeutet hat. Und fortan ist es diese Gewissheit, in der aller Neubeginn wurzelt. Und keinen von uns kümmert die Frage, an welcher Stelle unserer Biographie wir standen und wie viel Zeit unseres Lebens bereits verwirkt war, als das neue Leben aus den tiefsten Rissen unserer Seelen zu keimen begann.“

Die Partner leiden an der Einsamkeit in ihrer Liebe, und doch ist es dieses Einander-Fremdbleiben, welches die Begegnung der Partner herausfordert. Die persönliche Begegnung ereignet sich im Dialog. Dieser erfordert die Differenzierung in der verbalen Konfrontation. Die Partner begegnen sich als Suchende, um Verständigung Ringende, in einer immer begrenzt bleibenden Verständigung. Das ist die einzige Möglichkeit, um eine Beziehung lebendig zu erhalten.

Es ist, wie wenn das Aufgehobensein in der Liebe eine Türe zu einer uns jetzt noch nicht zustehenden Lebensmöglichkeit aufgestoßen hätte, die den Zugang zu einer Enthobenheit öffnet, die mit der Bewältigung der Alltagswirklichkeit nicht vereinbar ist. Gelebte Liebe präsentiert sich in einer kompromissvollen, wenig erbaulichen Form. Die gegliückten Lichtseiten gehen mit Schattenseiten einher. Im Alltag wird die pragmatische Partnerliebe einen Großteil des gemeinsamen Lebens bestimmen. Die Sehnsucht nach der absoluten Liebe geht dabei nicht verloren, aber sie wird in den Hintergrund gedrängt. Sie bildet aber bei aller Enttäuschung eine Grundlage für das Fortbestehen der Liebe. Sie erfüllt sich allerdings nur in Momenten des Glücks, um dann wieder von der Alltagswirklichkeit der Partnerliebe überdeckt zu werden. Diese Momente des Glücks der absoluten Liebe können sich vereinen mit den lustvollen und glücklichen Momenten der erotisch-sinnlichen Liebe. Während die erotisch-sinnliche Liebe sich stärker auf die sexuelle Lust und Triebbefriedigung ausrichtet, geht es der absoluten Liebe mehr um die Vereinigung als ganzheitlicher, leib-seelischer Ausdruck des Ineinander-Aufgehobenseins.

Mit den schmerzvollen Beschränkungen der absoluten Liebe vermögen nicht alle Menschen zurechtzukommen. Die auf Momente beschränkte Erfüllung ist für viele Liebende zu wenig. Ihre Sehnsucht ist so übermächtig, dass sie nach Wegen suchen, sich diese Liebe trotz aller Schwierigkeiten zu erfüllen.

8. Abwehrmaßnahmen der unerfüllten Liebessehnsucht

Jeder lebt in seiner Weise die tiefe Verletzung über die Unerfüllbarkeit der absoluten Liebe. Wie gehen Menschen damit um, dass sie sich nicht in der Lage fühlen, die von ihnen ersehnte und im Verliebtsein auch realisierte Form von absoluter Liebe dauerhaft zu leben? Die absolute Liebe lehnt jede Halbheit ab, sie will den Partner ganz und ungeteilt umfassen, sie will sich für ewig und immer mit ihm verbunden wissen.

Um den Schmerz und die Trauer über die Unerfüllbarkeit

der Sehnsucht nach der absoluten Liebe nicht an sich herankommen zu lassen, können Abwehrmaßnahmen eingesetzt werden, wie etwa:

- *Rationalisierung und Intellektualisierung durch Hervorhebung der realistischen Seite der Liebe.* Die Betroffenen geben sich rational, bewahren sich eine illusionslose Einstellung gegenüber den Verführungen der Liebe. Sie pochen auf ihre Freiheit und begrenzte Bereitschaft zu Bindung und Verpflichtung. Sie halten sich immer einen Fluchtweg offen, verweisen auf das Scheitern der ersehnten absoluten Liebe in ihren früheren Beziehungen oder bei anderen Menschen und wehren sich gegen den Druck überfordernder Ideale.
- *Bekanntnis zur Unvereinbarkeit der Ansprüche der absoluten Liebe mit jenen der erotisch-sinnlichen Liebe.* Man steht zu seiner Erfahrung, dass sich die Ansprüche der erotisch-sinnlichen Liebe nicht exklusiv auf den Partner zentrieren lassen und deshalb zumindest in der Fantasie die Ideale der absoluten Liebe verraten werden. Wer ehrlich sei und der Heuchelei abhold, werde anerkennen müssen, dass sinnliches Begehren und Sehnsucht nach der absoluten Liebe einander in die Quere kommen. Es gelte, mit der Tatsache zu leben, dass der Anspruch auf die reine und kompromisslose Liebe zwar ein hohes Ideal, aber in der Alltagswirklichkeit nicht lebbar sei.
- *Entwertende Distanzierung durch Zynismus und Witzeln.* Manche Menschen, besonders Männer, wehren die Verletzung durch die Liebesenttäuschung mit der Distanzierung durch Zynismus, Witzeln, Entwerten oder mit provozierenden Zoten ab. Andere suchen nach Gelegenheiten, bei anderen Menschen die Realisierung der absoluten Liebe als Heuchelei zu entlarven, sich über sie lustig zu machen oder ihre Liebe in den Schmutz zu ziehen. Wiederum andere versuchen, sich für die in früheren Beziehungen erfahrenen Verletzungen zu rächen, indem sie die naive Liebesbereitschaft von Personen ausnützen, diese verführen, um sie dann zu betrügen, zurückzustoßen, zu verletzen oder zu quälen, wie es im eingangs angeführten Fallbeispiel beschrieben wurde. So wird das große Ideal der absoluten Liebe verhöhnt, eine Entschädigung für die eigene Enttäuschung gefunden und das Gefühl, in der Liebe versagt zu haben, reduziert.

9. Versuche, die Erfüllung der absoluten Liebe dennoch zu erreichen

Eingangs wurde im Unterschied zur alltagspraktischen Partnerliebe die absolute Liebe als bedingungslos und grenzenlos gekennzeichnet. Diese Form der Liebe wird vor allem von feministischer Seite mit kritischen Augen beobachtet. Trotz aller Bestrebungen der letzten Jahrzehnte, Liebesbeziehungen rational und partnerschaftlich zu strukturieren – unter Beachtung von ausgleichender Gerechtigkeit und im Bemühen, Ausbeutung und einseitige Privilegien zu verhindern –, ist die Sehnsucht nach der großen und bedingungslosen Liebe nicht verschwunden. Ihre Attraktivität wird zwar häufig schamhaft verdeckt; nach wie vor löst sie jedoch viel intensivere und leidenschaftlichere Gefühle aus als die ratio-

nal Ideale der Partnerliebe. Diese sind zwar vernünftig, haben aber keinen „Biss“. Sie lassen keine Leidenschaft entstehen für die Möglichkeit, mit der großen Liebe etwas Einmaliges zu wagen, Unmögliches möglich zu machen und Abenteuerliches zu riskieren. Die Unvernunft soll dem Leben neue Dimensionen verleihen, für die zu leben Sinn macht. Eingebunden in eine rational durchstrukturierte Gesellschaft, eingebunden in ein Berufsleben, wo alles kalkuliert, kontrolliert und evaluiert wird, möchte man zumindest in der Liebe aus dem Korsett der Normalität ausbrechen und das Leben aus seiner Mittelmäßigkeit herausheben.

Ich möchte drei Wege beschreiben, mit denen versucht wird, die Sehnsucht nach der absoluten Liebe trotz aller Schwierigkeiten zur Erfüllung zu bringen:

9.1 Harmonisierung durch Streitvermeidung

Es gibt Paare, die versuchen, sich die Liebeserfüllung des Verliebtseins durch ein Zusammenleben in vollkommener Harmonie zu erhalten. Die Partner weichen jeder Auseinandersetzung aus, mit der offenbar werden könnte, dass zwischen ihnen Meinungsverschiedenheiten bestehen. Sie befürchten, bei Streit könnte es zu einer Eskalation und zum Bruch der Beziehung kommen. Manchmal ist diese Befürchtung nicht unbegründet, wenn es sich um Paarbeziehungen handelt, die trotz scheinbar vollkommener Harmonie sehr brüchig sind und wenig Spannung ertragen. Die Partner glauben, sich Streitigkeiten gar nicht leisten zu können. Nicht selten ist es das Eingehen einer Fremdbeziehung, welches das Paar aus der bisherigen Spannungslosigkeit und Scheinharmonie herausreißt und erstmals zu heftigen Auseinandersetzungen führt.

Am anfälligsten für das Zerbrechen einer aufrechterhaltenen Harmonie sind Paare, die in der Öffentlichkeit stehen, so Sportstars, Paare aus dem Hochadel oder aus dem Showbusiness. Die Öffentlichkeit will sie als Traumpaare sehen, mit Traumhochzeit und Traumbeziehung. Sie werden auf ungetrübbtes Glück verpflichtet mit der Folge, dass sie sich die Krisen, die für eine gesunde Entwicklung der Beziehung notwendig sind, gar nicht leisten können. Wurden sie eben noch für ihr paradiesisches Glück gepriesen, erfährt man meist aus den Medien nach kurzer Zeit – nicht ohne Schadenfreude – von ihrer Trennung und Scheidung.

9.2 Die Aufteilung von Liebessehnsucht und deren Abwehr auf die Partner

Es kann dem einen der beiden Partner gelingen, die reine und absolute Liebe zu leben, wenn der andere die Rolle der Abwehr dieser Liebesideale übernimmt. Diese Rollenaufteilung geschieht meist unbewusst oder zumindest unausgesprochen. In derartigen kollusiven Arrangements übernimmt es der Partner, die Erfüllung der reinen Liebe zu enttäuschen, etwa mit den im vorangegangenen Abschnitt beschriebenen Abwehrmaßnahmen. Der Vertreter der Liebe beteuert, er habe den falschen Partner gewählt, um die reine und absolute Liebe zu leben. Er hätte einen Partner gebraucht, der weniger bindungs-scheu wäre und eindeutiger zur gemeinsamen Liebe zu stehen vermöchte.

Weshalb hat er das nicht getan? Meist war doch von Anfang an offensichtlich, dass dieser Partner von den Ansprüchen der absoluten Liebe überfordert sein wird. Das Bild der eigenen Liebe gewinnt an Absolutheit, wenn man dessen Schattenseiten an den Partner delegieren kann. Die eigene Liebesambivalenz wird neutralisiert. Die Schuld an der Unerfüllbarkeit der absoluten Liebe liegt dann beim Partner. Die Partner verklammern sich in Vorwürfen und Rechtfertigungen.

9.3 Wahl eines Partners, bei dem man die Sehnsucht nach der absoluten Liebe aufspüren und zur Erfüllung bringen möchte

Bei dieser Form wird ein Partner gewählt, bei dem man eine früher erfahrene, tiefe Verletzung seiner Liebesfähigkeit aufgespürt hat. Man wählt sich diesen Partner, um an ihm eine Aufgabe zu erfüllen. Man möchte ihm die absolute Liebe schenken, weil er sie noch nie erfahren hat und sie deshalb auch nicht zu erwidern vermag. Die Echtheit und Größe der Liebe wird darin gesehen, dass sie nicht davon abhängig ist, ob der Geliebte zur Gegenliebe fähig ist. Die liebende Person fordert keine Gegenleistung für ihre Liebesdienste, sondern möchte den Geliebten verwöhnen, umsorgen und pflegen, ohne ein Entgelt dafür zu erwarten. Der Geliebte mag die liebende Person ausbeuten, ihr keinen Dank bezeugen, sie rücksichtslos abweisen und mit wiederholten Fremdbeziehungen verletzen – es zeigt sich, dass die Liebe durch keine Gemeinheit des Geliebten zu erschüttern ist und sich jedem rationalen Verständnis entzieht. Der Geliebte ist vom bedingungslosen Liebesangebot überfordert, stößt es von sich und versucht es zu zerstören.

Manchen Menschen erscheint die liebende Person als hörig, abhängig, ja sadomasochistisch gebunden. Oft hat sie ein geringes Selbstwertgefühl, wagt für sich keine Liebe einzufordern und traut sich als Liebespartner nur einen Menschen zu, der noch bedürftiger ist, da er in seinem Leben noch nie wirkliche Liebe erfahren hat. Sie glaubt, um Vertrauen in die Liebe gewinnen zu können, müsse der Geliebte austesten, wie viel die ihn liebende Person ertragen kann. Die Größe der Liebe werde am Leiden bemessen, das sie auf sich zu nehmen bereit ist.

Das Irritierende an dieser Liebe ist, dass sie durch kein Argument und kein noch so entmutigendes Verhalten beeinflusst werden kann. In diesem Sinne ist dem Liebenden nicht beizukommen, weil die Liebe umso absoluter, grandioser und leidenschaftlicher sein soll, je widersinniger sie erscheint. Die heftige Abwehr des oder der Geliebten wird als Beweis für die tief verborgene Liebessehnsucht genommen, die dem (der) Geliebten selbst nicht bewusst ist. Die liebende Person glaubt ihn besser zu kennen als er sich selbst. Sie glaubt zu wissen, dass er oder sie zutiefst auf die grosse Liebe hofft. Sie will ihm zeigen, dass sie an seine verschüttete Liebe glaubt, für sie hofft und für sie zu leiden bereit ist. Sie glaubt, über die Fähigkeit zu verfügen, den Geliebten zu retten und ihm ein neues Leben zu schenken.

Manche Menschen verlegen die reale Erfüllung der großen Liebe auf das Leben im Jenseits. Ihre Überzeugung, füreinander bestimmt zu sein, ist unerschütterlich, auch wenn

man erst im Tode miteinander vereint sein sollte.

Im eingangs beschriebenen Fallbeispiel war der Mann überzeugt, mit seiner Liebe der Freundin ein neues Leben zu schenken. Er hatte für sie alles aufgegeben, hatte geglaubt, sie aus den tiefen Verletzungen ihrer Liebesfähigkeit durch frühere Beziehungen retten zu können. Doch als sie sich so bedenkenlos einem anderen Mann zuwandte, fühlte er sich überfordert. Es brach damit die von ihm zutiefst ersehnte Welt der absoluten Liebe zusammen, sie wurde von der Freundin in den Schmutz gezogen. Er glaubte, sie töten zu müssen, um nicht selbst daran zu Grunde zu gehen.

10. Die absolute Liebe leben als Versuch, selbst erfahrene Verletzungen der Liebe zu heilen

Menschen, die motiviert sind, für die Reinheit ihrer Liebe alles zu geben und nichts für sich zu fordern, sind oft Menschen, bei denen das Aufkeimen der Liebe in der Kindheit schwer verletzt wurde (vgl. den Beitrag von G. A. Cöppicus Lichtsteiner in Willi 2006) und die diese Verletzung nun durch das Schenken von absoluter Liebe zu überwinden versuchen. Durch das Schenken einer bedingungslosen Liebe hoffen sie selbst erstmals Liebe zu erfahren. Liebe geben und Liebe empfangen stehen sich nahe. Der Schenkende ist indirekt auch der Empfangende. Als Schenkender *hat er* die Initiative und Kontrolle, was besonders da wichtig ist, wo er sich nicht traut, Liebe für sich zu beanspruchen und sich der Liebe anderer zu überlassen.

Die oben beschriebene, durch kein Gegenargument und keine Aufforderung zur Realitätsprüfung zu erschütternde Form der Liebe ist vielleicht deshalb so unbeeinflussbar, weil es im Grunde gar nicht um die Beziehung zum Geliebten geht, sondern um die Hoffnung auf Heilung der eigenen Liebesgeschichte. Das wird von Robert Schneider (2002) in seinem Roman *Schatten* meisterhaft beschrieben. Schneider lässt darin seine Romanfigur Florence eingehend über ihre unerwiderte Liebe zu Collin berichten, und zwar im Gespräch mit dessen verwitweter Ehefrau Kasha, die sie nach 26 Jahren erstmals wieder trifft. Collin ist vor 15 Jahren verstorben. Schneider schildert die durch nichts zu erschütternde Liebe von Florence, ihr großes Leiden in der Leidenschaft für Collin, der ihre Liebe nicht erwiderte und, rational besehen, dieser Liebe auch gar nicht würdig war. Auch Collins Tod konnte der Liebe von Florence nichts anhaben. Florence war überzeugt, dass Collin tief in seiner Liebe verletzt war, aber kein Mittel fand, seiner Verletzung und seinem Schmerz Ausdruck zu verleihen. Obwohl er ein Dichter werden wollte, fand er keine Sprache dafür, sondern arbeitete mit Besessenheit an seiner eigenen Zerstörung. So entschied sich Florence in persönlicher Freiheit für das Abenteuer der Liebe zu ihm. Dabei ging es Florence – und das hat Schneider mit großem Scharfblick beschrieben – in ihrer Liebe letztlich um sich selbst. „Ich ersehne deine Liebe. Durch dich lerne ich mich zu begreifen. Ohne dich bleibe ich mir ein schmerzliches Rätsel, ein unduldsames Geheimnis“ (Schneider 2002, 40). Collin machte sie fähig, Zeugnis abzulegen. Durch ihn fand sie den Mut, den Anker der Vernunft zu lichten, auf das Meer

ihrer Sehnsüchte hinauszuschwimmen, nur mit dem Kompass ihrer Träume ausgerüstet. Diese Reise galt nicht ihm, sondern ihr selbst. „Der Auftrag dieser Liebe bestand darin, reif zu werden für die Einsamkeit, eins zu werden in mir.“ (ebd., 40) Florence' Liebe war total, absolut, sie duldet keine Halbheit, sie wollte alles oder nichts. Allmählich wird beim Lesen deutlich: Es ging Florence um ihre eigene Verletztheit, um die eigene Sehnsucht, zu sich selbst zu kommen, in sich selbst nach Hause zu finden. Der Geliebte ist in Florence' Traumwelt gar nicht als Person gemeint:

„Es spielte plötzlich keine Rolle mehr, ob der Mann in meinen Armen nun Collin hieß oder Felix oder Ruben. Ich vergaß, wer und was mein Gegenüber war. Das Du hatte keine Bedeutung mehr und war in gewissem Sinne unwichtig geworden. Ich war das Du. Das Du, wonach ich mich so verzehrt hatte, auf das ich so wütend gewesen war, um dessentwillen ich nicht mehr froh werden konnte. Nicht Collin war es ... Für Augenblicke waren das Ich und das Du verschmolzen, aber nicht in jener irrümlichen Auffassung, die zwei Menschen haben, wenn sie miteinander schlafen. Nein, das Ich und das Du verschmolzen in mir ...“ (ebd., 57)

Florence erfuhr, dass der, den wir lieben, die tiefste und älteste Erinnerung an uns selber wachruft. „Die Erinnerung an das älteste Wohlbehagen, als wir an der Brust der Amme einschliefen, an den ältesten Schmerz, als wir weggelegt wurden, vergessen oder verraten, oder nächtelang durchschrien. Der geliebte Mensch hat nur insofern etwas mit uns zu tun, als er uns Surrogat und Ersatz für die ältesten Freuden und Schmerzen ist, die wir je gekostet haben. Wir meinen nicht wirklich ihn. Wir meinen die Erinnerung an uns.“ (ebd., 60)

Florence hoffte, dass Collin unter ihrer Liebe reif würde für das Wunder, das ihr geschehen war. Aber sie musste schmerzlich lernen, dass die Liebe sich nicht erwarten lässt. Ihre Liebe blieb ohne Gegenliebe. Die Liebe – so Schneider – verliebt sich in das Verletzte, in alles Hilflose und Ratlose, in alles Gekränkte und Verratene. Sie verliebte sich in die Wunde des Gegenübers.

Kasha, Collins Witwe, entgegnet Florence gegen Ende des Romans: „Deine Liebe hatte etwas Absolutes, Monumentales, von jeher Vollendetes und darum etwas Unmenschliches. Kein Mensch auf der Welt konnte ihr genügen.“ (ebd., 157) „Der Punkt ist, dass deine Liebe kein Erbarmen kannte. Du hast, ob du das wolltest oder nicht, Collin immer das Gefühl gegeben, was für ein jämmerliches Nichts er ist. Er konnte keinen Moment lang vor dir bestehen.“ (ebd., 161)

Vielleicht ist diese Form der absoluten Liebe deshalb jeder Argumentation unzugänglich, weil es nicht um die Frage geht, welche Bedeutung der Geliebte in dieser Liebesbeziehung hat – ob er die Liebe erwidert oder nicht –, sondern um die Bedeutung dieser Beziehung in der Geschichte der Liebeserfahrung des Liebenden. Es geht beim Leiden an der aussichtslosen Liebe, nicht – wie immer wieder psychologisch gedeutet wird – um einen sadomasochistischen Lustgewinn oder um Hörigkeit, sondern um die verzweifelte Hoffnung, im Spenden absoluter Liebe das Loch in der eigenen Liebeserfahrung zu füllen, die Wunden zu heilen, die die ersten Liebes-

erfahrungen der Kindheit hinterlassen haben. Der Geliebte wird nicht um seiner selbst willen geliebt, denn dann müsste die Liebe Rücksicht nehmen auf seine Ansprechbarkeit und Beziehungsbereitschaft. Doch dazu sind die verzweifelt um Liebe Ringenden aufgrund ihrer tiefen Verletzung nicht in der Lage.

Von dieser in der eigenen Vorstellungswelt sich ereignenden Form der absoluten Liebe ist es nur ein kleiner Schritt zum Liebeswahn als krankhafte Liebe.

11. Der Liebeswahn

Der Liebeswahn (Erotomanie, Paranoia erotica, de Clérambault-Syndrom) ist eine psychiatrische Störung oder Krankheit. Wie für Wahnkrankheiten typisch, ist die Wahnüberzeugung keinem kritischen Einwand zugänglich, es besteht kein Bedürfnis, den Wahnhalt einer Realitätsprüfung zu unterziehen. Der Wahnkranke ist mit seiner Wahnidee allein, er steht damit in Widerspruch zum Urteil seiner sozialen Umwelt.

Der Liebeswahn besteht in einer unkorrigierbaren Überzeugung, von der idealisierten Person geliebt zu werden, auch wenn diese Person – zu Beginn – gar nichts von einer Beziehung weiß oder wenn von dieser Person keinerlei Hinweise auf Liebe kommen, sie vielmehr jegliche spezielle Beziehung zum Wahnkranken bestreitet. Meist handelt es sich um eine idealisierte, romantische Liebe oder seelische Verbundenheit. Sexuelle Aspekte sind eher zweitrangig. Oft ist die Person, von der man sich geliebt glaubt, von höherem Rang, älter und vermögender, nicht selten eine „Berühmtheit“ oder ein Vorgesetzter, gelegentlich aber auch ein völlig Fremder. Probleme gibt es erst, wenn das Stadium der geheimen und schwärmerischen Liebe überschritten wird und die wahnkranke Person mit dem Geliebten durch Telefonanrufe, Briefe, Geschenke, Besuche und anderes mehr in Kontakt treten will.

Zum schwerwiegenden Problem, das oft zu Strafanzeigen führt, wird dieses Verhalten in seiner aggressiven Steigerung, etwa durch pausenlose Telefonanrufe zu jeder Tages- und Nachtzeit, durch Auflauern und Abpassen, durch Überwachen und Bepitzeln, durch Nachgehen, Verfolgen oder Verleumdungen. Derartige Belästigungen werden als *Stalking* bezeichnet. Stalking hat jedoch nicht zwangsläufig einen wahnhaften Charakter, sondern kann aus dem Bedürfnis entstehen, sich für das Zurückgewiesenwerden an der geliebten Personen zu rächen, sie zu verfolgen oder zu bedrohen. Es kann zu gefährlichen Tötlichkeiten kommen.

Gemäß dem psychiatrischen Klassifikationssystem DSM IV (2004) sind Frauen häufiger von Liebeswahn befallen, Männer werden dagegen öfter durch Stalking – wegen Nötigung, Hausfriedensbruch, Erpressung oder Bedrohung – straffällig. Der Beginn eines Liebeswahns ist meist plötzlich, der Verlauf oft, aber nicht immer, chronisch. Die wahnhafte Störung tritt in mittlerem oder im späteren Erwachsenenalter auf. Die betreffenden Personen zeigen im Übrigen keine oder nur geringe Beeinträchtigungen in ihren beruflichen oder sozialen Funktionen.

Es handelt sich um eine seltene psychiatrische Diagnose;

viele Fälle von Liebeswahn werden psychiatrisch aber gar nicht erfasst, denn die Betroffenen verhalten sich außerhalb ihrer wahnhaften Liebesidee unauffällig und angepasst, fühlen sich subjektiv weder krank noch behandlungsbedürftig, und ihr Verhalten gibt zu keiner zwangsweisen Behandlung Anlass. Das Krankheitsbild, insbesondere die Entstehungsbedingungen, ist noch wenig geklärt. Die Diagnose eines Liebeswahns als Teil einer schizophrenen Psychose oder einer manischen Psychose ist dagegen nicht selten.

In der Belletristik gibt es einige gute Darstellungen: so etwa von Ian McEwan (1998), der einen Mann beschreibt, der anlässlich eines Unfallgeschehens einen Liebeswahn in Bezug auf einen ihm zuvor völlig unbekanntem Mann entwickelt. Ohne je einen Hinweis bekommen zu haben, dass seine Liebe erwidert würde, erklärt er sich bereit, die ihm bevorstehenden Schwierigkeiten des Abgewiesenwerdens und die damit verbundenen Schmerzen als Prüfung zu akzeptieren. Er versichert dem Geliebten, er werde ihn nie im Stich lassen, denn die Bewährungsprobe werde ihn zu noch größeren Freuden führen. Die Liebe habe ihm neue Augen geschenkt, endlich sei er aufgewacht und fühle sich wie neu geboren:

„... ich weiß, dass Christus in dir lebt. Im Grunde des Herzens weißt du es auch. Deswegen wehrst du dich so heftig dagegen ... Du kannst so tun, als wüsstest du nicht, wovon ich rede, weil du mich vielleicht kränken und beherrschen willst, doch in Wahrheit beschenke ich dich ...“ (McEwan 1998, 97)

Jegliche Form des Sich-zur-Wehr-Setzens wird als Beweis für verleugnete Liebe genommen, es gibt für den Geliebten kein Entrinnen.

In klinischen Studien werden wenig Hinweise auf Entstehungsbedingungen des Liebeswahns gegeben. Es fiel mir wiederholt auf, dass das „Wahnopfer“, im Unterschied zum eben erwähnten Fall, an der Entstehung des Wahnes mitbeteiligt ist. Aus manchmal schwer zu erklärenden Motiven wurde die Wahnbildung durch ein unklares Beziehungsverhalten begünstigt. Oft gab es anfänglich eine persönliche, auch sexuelle Beziehung oder zumindest ein Verhalten, das als Liebesverhältnis interpretiert werden konnte. Oft wird auch später – eventuell aufgrund von Schuldgefühlen – nicht klar Abstand vom Fortbestehen einer speziellen Beziehung genommen. Es wird argumentiert, sie könne lediglich aus äußeren Umständen nicht gelebt werden. Das nährt bei der Wahnbildung die Fantasie, im Grunde ginge es auch der geliebten Person um die große Liebe, wenn immer sie nur den Mut und die Konsequenz aufbrächte, sich dazu zu bekennen.

Patricia Highsmith beschreibt einen Fall, wo die vom Wahngeliebten bestürmte Frau verheiratet ist und ihm in schonender, aber auch verführerischer Weise schreibt: „Schreib mir nicht mehr, sonst muss ich wieder endlose Beteuerungen Gerald [ihrem Ehemann] gegenüber machen ... Das Leben hier ist nicht besonders aufregend oder interessant ...“ (Highsmith 2002, 35) In einem späterem Brief schreibt sie: „Ich versichere dir, ich bin glücklich – zumindest im Augenblick –, auch wenn ich mit dir vielleicht ebenso oder sogar noch glücklicher geworden wäre ... [dann aber wiederum:]

wer sich weigert, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind, lebt in einer Scheinwelt, was in mancher Hinsicht sehr schön ist, aber nicht für das wahre Leben taugt ...“ (ebd., 86). Der Wahngeliebte bringt schließlich ihren Ehemann und später auch ihren zweiten Mann um.

Eine andere psychiatrische Liebeskrankheit ist der *Eifersuchtswahn*. Bei diesem besteht eine Wahngewissheit, vom Partner betrogen zu werden, ohne dass dieser real eine andere Beziehung eingegangen wäre. Alle Versuche, den Verdacht zu entkräften, stoßen auf Unverständnis und Ablehnung. Die Wahnkranken quälen sich und den Partner durch Nachstellungen, Überwachung und immer wieder neue Verdächtigungen. Der Wahnkranke glaubt, besser zu wissen, was im Partner vor sich geht, als dieser selbst. – Auch bei Fällen von Eifersuchtswahn hatte ich oft den Eindruck, dass das „Opfer“ durch unklares Beziehungsverhalten die Entstehung des Wahnes begünstigte und somit an dessen Entstehung nicht unbeteiligt war. (Es kann hier aus Platzgründen nicht weiter auf diese Wahnform eingegangen werden.)

Liebeswahn und Eifersuchtswahn können als krankhafte Übersteigerungen der Sehnsucht nach der absoluten Liebe verstanden werden. Die Sehnsucht nach dem Aufgehoben sein in der Liebe ist meist ein introvertierter Prozess der betroffenen Person. Es ist nur ein kleiner Schritt vom Träumen und Schwärmen zu Einbildung, Illusion und Wahngewissheit. Die Sehnsucht nach der absoluten Liebe wird dem wahnhaft Geliebten oft nicht eröffnet und lebt im Betroffenen fort, ohne auf ihre Realisierbarkeit überprüft zu werden. Liebeswahn und Eifersuchtswahn können selbstdestruktiv sein und das Leben des Wahnkranken zerstören. Die Wahnkrankheit erscheint als ein Selbstheilungsversuch nach schwerer Traumatisierung der Liebe (vgl. den Beitrag von A. G. Cöppicus Lichtsteiner in Willi 2006).

12. Die unerfüllte Liebessehnsucht ist die Basis der Selbstentwicklung in der Liebe

Die Sehnsucht nach der absoluten Liebe, nicht nur in ihrer wahnhaft übersteigerten Form, erweist sich als eigennützig. Eigennutz in der Liebe meint – wie ich bereits in meinem Buch *Psychologie der Liebe* (2002) dargelegt habe – nicht egoistisch oder egozentrisch, sondern besagt, dass es in der absoluten Liebe primär nicht um den Partner geht, sondern um die Verwirklichung eines auf ein Du bezogenen Selbst. Im konkreten Verwirklichen einer Liebesbeziehung transzendiert das Selbst, über das Ich hinaus. Das Selbst findet seine Erfüllung nicht in sich selbst. Es entfaltet sich ko-evolutiv mit der Entfaltung eines Gegenübers, von dem es wahrgenommen, beantwortet und herausgefordert werden will und das es seinerseits wahrnimmt, beantwortet und herausfordert.

Das Selbst wird in der Liebe wie neu geboren. Einem Partner die Geburt eines neuen Selbst zu ermöglichen, kann der Liebe Sinn und Ziel geben. Zur Herausforderung der persönlichen Entwicklung durch den Partner gehört auch die Bereitschaft, auf Kritik und Widerstand des Partners zu hören (s. dazu Willi 2002 und den Beitrag von B. Limacher in Willi 2006). Oftmals zeigen Partner einander in ihren Vor-

würfen jene anstehenden persönlichen Entwicklungen auf, denen sie geneigt sind auszuweichen und die sie hinauszuzögern versuchen.

Auf die Alltagswirklichkeit projiziert, erweist sich die absolute Liebe als ein vielschichtiges Phänomen. In der Grundschicht geht es ihr um die Aufhebung des im eigenen Ich begrenzten Selbst in der Sehnsucht nach bedingungslosem Akzeptiertwerden durch einen Liebespartner. Diese Sehnsucht erfüllt sich aber nur teilweise. Wenn es gelingt, die begrenzte Erfüllbarkeit dieser Sehnsucht zu akzeptieren, wenn die Partner fähig werden, einander in ihrer fortbestehenden Unterschiedlichkeit und Eigenverantwortlichkeit wahrzunehmen und deren Wert im Alltag zu nutzen, kann ein fruchtbarer koevolutiver Reifungs- und Differenzierungsprozess entstehen. Die Partner sind dann fähig, einander in ihren Entwicklungen zu unterstützen, herauszufordern und zu begrenzen, ohne die Verantwortung für die Entwicklung des anderen und für sein Glück zu übernehmen. Sie werden einander persönliches Wachstum ermöglichen und abfordern, ohne ihr eigenes Wachstum in jenem des anderen zu begründen. Beziehungskrisen erweisen sich dann oft als Bruchstellen, die in diesem wechselseitigen Wachstums- und Lernprozess nach anhaltender Stagnation auftreten. Sie verweisen auf die Notwendigkeit, in der gemeinsamen und individuellen Entwicklung einen anstehenden Entwicklungsschritt zu vollziehen.

13. Schlussfolgerungen

Was Liebe ist, lässt sich nicht definieren. Möglich ist jedoch, unterschiedliche Aspekte der Liebe zu beschreiben. In diesem Beitrag wird der Versuch gemacht, die Sehnsucht nach der absoluten Liebe phänomenologisch darzustellen. Sie wird von der alltagspraktischen Partnerliebe und der erotisch-sinnlichen Liebe unterschieden.

Die alltagspraktische Partnerliebe entspricht der Logik von Partnerbeziehungen (siehe die Beiträge von Arnold Retzer und von Astrid Riehl-Emde in Willi 2006). Es geht dabei um das Bewältigen der Alltagsgestaltung einer Partnerbeziehung, wozu das Aushandeln der Spielregeln, der Privilegien, Pflichten und Aufgaben gehören, aber auch der Ausgleich von Geben und Nehmen und das Ausbalancieren einseitiger Vor- und Nachteile. Die erotisch-sinnliche Liebe lehnt sich eng an die Befriedigung der sexuellen Libido an. Sie ist auf Verführung und Eroberung des Liebesobjekts ausgerichtet und sucht die Lust der sexuellen Vereinigung. Sie hat viele Aspekte des Spiels, aber auch des Kampfs und sucht zu ihrer Aufrechterhaltung Spannung, Humor, Abwechslung und Überraschung.

Die absolute Liebe hat demgegenüber eine andere Qualität. Ersehnt wird das Aufgehobensein in der Liebe, die Auflösung alles Trennenden in Raum und Zeit, ein bedingungsloses und fragloses Angenommensein in der Liebe. Diese Sehnsucht erfüllt sich zwar in einer Lebensgemeinschaft meist nur in Momenten des Glücks, dennoch aber bildet sie einen nie ganz fassbaren Grund, auf dem die Beziehung steht. Die Sehnsucht nach der absoluten Liebe bleibt das ganze Leben lang erhalten. In der Alltagswirklichkeit realisiert sie sich meist

nur partiell. Das verursacht den Liebenden Enttäuschung und Leid und gibt den Betroffenen das Gefühl der Einsamkeit in der Liebe.

Als Charakteristika der ersehnten absoluten Liebe wurden beschrieben:

- 1) Die auf einen Partner gerichtete Sehnsucht nach der absoluten Liebe kann einseitig sein. Auch bei einem Liebespaar verteilt sie sich nach Intensität und Dauer ungleich auf die Partner. Das ist ein wichtiger Unterschied zur Partnerliebe und zur erotisch-sinnlichen Liebe, die auf Gegenseitigkeit angewiesen sind.
- 2) Die partnerbezogene Sehnsucht nach absoluter Liebe ist im Unterschied zur Partnerliebe und zur erotisch-sinnlichen Liebe introvertierter, d.h. sie wird mehr in der persönlichen Fantasie und Vorstellung gelebt. Diese Vorstellungen werden oftmals als innerstes Geheimnis bewahrt und sind der geliebten Person häufig nicht in ihrem ganzen Umfang bewusst.
- 3) In dem Ausmaß, in dem die Sehnsucht nach der absoluten Liebe durch die Liebesenttäuschung reift und sich differenziert, in dem Ausmaß, in dem die Partner einander, trotz fortbestehender Sehnsucht nach Aufgehobensein in der Liebe, als zwei getrennte Personen akzeptieren können, richtet sich die Liebe stärker auf die Selbstverwirklichung in der Liebe aus. Es wird erhofft, in der persönlichen Entwicklung durch den Partner herausgefordert, beantwortet und unterstützt zu werden. Es geht bei der Sehnsucht nach der absoluten Liebe um ein Selbstwerden in der Begegnung mit dem Du. Das Selbst wird in der Liebesbeziehung wie neu geboren im Sinne einer partnerbezogenen Individuation. Die Entwicklungsstadien des Selbst (M. Mahler 1972), von der Symbiose bis zur Autonomie, werden in der sich bildenden Liebesbeziehung neu durchlebt. Die Partner schenken einander mit der Liebe die Vision eines neuen Lebens. Je reifer die Liebe sich entwickelt, desto vielschichtiger wird sie. In der Tiefe wird weiterhin das Aufgehobensein in der Liebe ersehnt. Es bildet sich eine nie ganz erfassbare Matrix des Aufgehobenseins, die die Partner unausgesprochen als gemeinsamer Grund verbindet. Sie kann ein Faktor sein, der verhindert, dass ein Paar trotz Einander-Fremdbleiben, Streitigkeiten und Missverständnissen auseinander geht.
- 4) Die Sehnsucht nach der absoluten Liebe will den Partner ganz und ungeteilt in die Liebe einschließen. Verletzungen der absoluten Liebe sind im Zusammenleben unumgänglich. Es kann gelingen, daran zu wachsen. Zu den häufigsten und schmerzhaftesten Verletzungen zählen sexuelle Nebenbeziehungen. Sie werden als Verrat der Liebe erlebt und können zu irreparablen Zerschneiden der Ideale der absoluten Liebe führen. Wenn – was häufig der Fall ist – die Nebenbeziehung Anlass zu Trennung und Scheidung ist, so wird diese oftmals vollzogen, obwohl die Liebe der beiden Partner zueinander noch erhalten ist. Sie trennen sich, weil der Schmerz der Verletzung unerträglich geworden ist. Die Liebe scheint abzusterben, wenn zwei Partner über längere Zeit „einander nichts mehr zu sagen haben“, wenn „sie sich auseinander gelebt haben“

und insbesondere, wenn sie den Respekt voreinander verloren haben.

5) Für die Therapie ist die Frage wichtig: Was lässt sich besser im Einzelgespräch oder im Paargespräch bearbeiten? Die Sehnsucht nach der absoluten Liebe betrifft die intimsten Sehnsüchte. Diese werden aus Scham und Angst vor Verletzung und aufgrund der Befürchtung, das Offensbare der Sehnsucht könnte missbraucht werden, geheim gehalten. Da die Sehnsucht letztlich im Unbewussten gründet, lässt sie sich am besten angehen im therapeutischen Dialog. Dieser besteht in einem schrittweise sich entwickelnden gemeinsamen Suchprozess. Er ist ein Sich-Vor-tasten und Annähern an sensible Bereiche, die im Dunkeln gründen. Das gelingt besser im therapeutischen Einzelgespräch. Die Sehnsucht nach der absoluten Liebe ist ein introvertierter Aspekt des Seelenlebens, der individuell ist und keineswegs immer vom Partner geteilt oder verstanden wird. In diesem sensiblen Bereich angesprochen zu werden, kann für die Therapie der Liebe wichtig sein.

6) In der Paartherapie wird die Liebe in der bisherigen Praxis nicht direkt zum Thema gemacht. Insbesondere die tiefen Enttäuschungen der Liebesehnsucht bleiben im Paarsetting oft unbearbeitet. Das kann Frustration und Wut erzeugen, die sich eventuell in destruktivem Agieren in anderen Bereichen der Paarbeziehung Luft machen.

Das Paarsetting hat aber Qualitäten, die dem Einzelsetting abgehen. Das Einzelgespräch droht manchmal allzu sehr im Bereich der inneren Vorstellungen und Fantasien zu bleiben. Im Paarsetting werden mit jedem gesprochenen Wort unauslöschbare Realitäten geschaffen. Das geschieht im positiven wie negativen Sinn. Die Gefahr ist, dass durch unbedachte Äußerungen neue Verletzungen entstehen. Es besteht aber auch die Chance, dass die Partner einander im Paargespräch positive Gefühle mitzuteilen vermögen, die sie bis jetzt nie auszusprechen gewagt hatten. Oftmals hatten sie sich jahrelang nur noch angeschwiegen; beide erwarten sehnlichst das Gespräch. Mit jedem positiven Wort werden neue Fakten geschaffen, die Hoffnung entstehen lassen können und dem Wiederaufkeimen der verschütteten Liebe neue Chancen geben.

Literatur

- Balint M (1988) Urformen der Liebe. München: dtv
Ferenczi S (1913) Entwicklungsstufen des Wirklichkeitssinnes. Schriften zur Psychoanalyse. Frankfurt a. M.: Fischer 1977
Freud S (1910) Beiträge zur Psychologie des Liebeslebens. GW, Bd. VIII, 66-91
Freud S (1916-1917) Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. GW, Bd. XI
Fuentes C (2002) Woran ich glaube. München: DVA
Heising G (2002) Die Sehnsucht nach dem verbotenen, zurückweisenden und unerreichbaren Objekt. In: Heising, G., Hensel B F, Rost W D: Zur Attraktivität des »bösen Objekts«. Giessen: Psychosozial Verlag, 17-38
Highsmith P (2002) Der süße Wahn. Zürich: Diogenes
Mahler M S (1972) Symbiose und Individuation. Stuttgart: Klett-Cotta
Maturana H R, Varela F J (1987) Der Baum der Erkenntnis. Bern: Scherz
McEwan I (1998) Liebeswahn. Zürich: Diogenes
Meister Eckhart (1979) Deutsche Predigten. Zürich: Diogenes
Ovid (2003) Liebeskunst. München: dtv
Retzer A (2002) Das Paar. Eine systemische Beschreibung intimer Komplexität. Teil I: Liebesbeziehungen. Teil II: Partnerschaften. Familiendynamik 27, 1 und 2, 5-42, 186-217
Riehl-Emde A (2003) Liebe im Fokus der Paartherapie. Stuttgart: Klett-Cotta
Schneider R (2002) Schatten. Leipzig: Reclam
Stierlin H (1974) Eltern und Kinder. Das Drama von Trennung und Versöhnung im Jugendalter. Frankfurt a. M.: Suhrkamp
Willi J (1975) Die Zweierbeziehung. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt
Willi J (1978) Therapie der Zweierbeziehung. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt
Willi J (1991) Was hält Paare zusammen? Reinbek b. Hamburg: Rowohlt
Willi J (2002) Psychologie der Liebe. Stuttgart: Klett-Cotta
Willi J (2006) Wenn die Liebe schwindet. Stuttgart: Klett-Cotta

*Anschrift des Verfassers:
Prof. Dr.med. Dr.h.c. Juerg Willi
CH-8044 Zürich, Haeldeliweg 31
email@juerg-willi.ch*

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:
GESELLSCHAFT FÜR
LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE-International (GLE-Int.)
GESELLSCHAFT FÜR
LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE-Österreich (GLE-Ö)
GESELLSCHAFT FÜR
EXISTENZANALYSE UND LOGOTHERAPIE in Deutschland e. V. (GLE-D)
INTERNATIONALE GESELLSCHAFT FÜR
EXISTENZANALYTISCHE PSYCHOTHERAPIE SCHWEIZ (IGEAP-CH)

Chefredaktion: Dr. S. Längle
Stellvertretung: Mag. K. Steinert
Redaktion: Dr. Fernando Lleras, Dr. Astrid Görtz, G. v. Kirchbach, Ian Lindner,
Mag. Christine Koch
Redaktion: Eduard-Sueß-Gasse 10; A - 1150 Wien
Tel.: 0043/1/9859566 Fax 0043/1/9824845; e-mail: gle@existenzanalyse.org
Layout und Satz: Sabine Wutschek
Druck: Druckerei Glos, Semily (CZ)

„EXISTENZANALYSE“ ist das offizielle Organ der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse-International (GLE-Int.) und erscheint 2x jährlich. Die GLE ist Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Psychotherapie (IFP), der European Association of Psychotherapy (EAP), des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie (ÖBVP), der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie e.V. Stuttgart, der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin, der Martin-Heidegger Gesellschaft e.V. und des Verbandes der wissenschaftlichen Gesellschaften Österreichs (VWGÖ). Die GLE ist nach dem österreichischen Psychotherapiegesetz, der Schweizer Charta, der Berner Gesundheitsdirektion, der tschechischen und rumänischen Gesundheitsbehörden als Ausbildungsinstitution zum Psychotherapeuten anerkannt. Veröffentlichte, namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht immer die Meinung der Redaktion wieder.
© by Intern. Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse.

Integriertes Modell aus existenzanalytischen und Kommunikationstechniken

Experimentelle Validierung der Existenzanalyse

Lucio Demetrio Regazzo, Gianluca Regazzo

Präsentation eines Modells, das verschiedene Techniken integriert und in der Paartherapie eingesetzt wird. Experimentelle Validierung der Existenzanalyse unter Verwendung der Kriterien des Experimentellen Validierungssystem EST (Evidence-Based Psychology) an Paaren mit hohem Scheidungsrisiko.

Schlüsselwörter: Randomisierte und kontrollierte Studie (RCT), Gottman, American Psychological Association (APA), outcomes, Evidence-Based Psychology (EST)

Integrated model using existential analytical and communication techniques

Experimental validation of Existential Analysis

Presentation of a model which integrates different techniques and is used for couple therapy. Experimental validation of Existential Analysis employing criteria of the experimental validation system EST (Evidence-Based Psychology) on couples with high risk of divorce.

Key words: Randomized Controlled Trial (RCT), Gottman, American Psychology Association (APA), outcomes, Evidence-Based Psychology (EST)

Einleitung

Die moderne europäische Psychotherapie richtet ihre Aufmerksamkeit nur in ungenügendem Ausmaß auf die Paartherapie und die Auswirkungen, die Trennungen und Scheidungen auf das Sozial- und Gesundheitswesen haben im Hinblick auf die psychologischen und psychosomatischen Beschwerden sowohl der Ehepartner als auch der Kinder.

Erst in den letzten Jahren zeichnete sich eine fortschreitende Entwicklung von speziellen Modellen für die Paartherapie ab, die sich nicht einfach auf die Systemische Therapie und die Einzelpsychotherapie kombiniert mit Kognitiver Verhaltenstherapie CBT (Cognitive-Behavioral Therapy) beschränkt.

Dahingehend versteht sich auch unser Beitrag, in dem hervorgehoben werden soll, dass Ehekonflikte einen Interventionsbereich darstellen, in dem die Existenzanalyse eine empirisch belegte Wirksamkeit aufweist, auch gemäß den strengen Kriterien, die für die Validierung aller modernen Therapien zum Einsatz kommen.

Die von uns vorgestellte Studie begann im April 2004 und erforderte über zwei Jahre Arbeit im Bereich der Behandlung von Paaren in schweren Krisensituationen.

Wir bringen hier eine stark komprimierte Fassung der Studie. Für eine ausführliche Auseinandersetzung mit dem Thema verweisen wir auf den Band „Wirksamkeit der existenzanalytischen Psychotherapie: experimentelle Grund-

lagen, Studien und Forschungsarbeiten“ von Regazzo und Längle (2008).

Ziele und methodologische Voraussetzungen

Die Zielsetzungen unserer Arbeit waren:

- 1) die Überprüfung der Anwendbarkeit des existenzanalytischen Modells auf die Paartherapie, gemäß den Validierungskriterien der APA (American Psychological Association), welche die Grundlage der Bewegung der Evidence-Based Psychology (EST) darstellen;
- 2) die Überprüfung der Möglichkeit einer Integration der von der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse entwickelten modernen Modelle der EA in die in Italien vom IAR (Istituto di Analisi Relazionale Esistenziale) in Padua entwickelten Modelle.

Im Hinblick auf die Methoden möchten wir hier zuerst einige der strukturellen und methodologischen Voraussetzungen erläutern, die uns in der Studie geleitet haben. Von der Struktur her handelt es sich um eine randomisierte und kontrollierte Studie (RCT), bestehend aus einer Gegenüberstellung von zwei zufällig zusammengesetzten Gruppen, die innerhalb einer Bezugsbevölkerung gewählt wurden, die eine Verallgemeinerung gewährleistet (aus diesem Grund besteht die Basisstichprobe nur aus Paaren mit hohem Scheidungsrisiko, die in der Folge willkürlich einer Behandlungsart –

also verschiedenen psychotherapeutischen Strategien – zugeteilt wurden).

Unsere Untersuchung umfasst außerdem eine beschränkte Anzahl von Paaren, da dies ein sehr hohes Niveau an „diagnostischer Homogenität“ (hohes Scheidungsrisiko) gewährleistet, im Sinne der SPR, die sich nicht ausschließlich auf eine Homogenität der Achse I stützt, sondern auch auf das Ausmaß der Störung, um so nicht kontrollierbare Variablen zu entfernen. In methodologischer Hinsicht stützt sich unsere Arbeit auf ein grundlegendes Verfahren, in dem ausgehend von fast zufälligen Beobachtungen, die in der Therapie gemacht werden können, immer allgemeinere und reproduzierbare Hypothesen aufgestellt werden. Der Versuch, Techniken von verschiedenen Autoren zu kombinieren, stammt direkt aus der klinischen Praxis: Dies zeitigt viele Auswirkungen auf methodologischer Ebene, da wir eine primär induktive Methode verwendet haben, die zahlreiche Vorteile bringt.

Konkret entstand unsere Arbeit durch die aufmerksame Analyse der Anamnese und der individuellen und beziehungs-immanenten Variablen der Paare (nach Beginn der Untersuchung) sowie der Lektüre einer Studie von Malagoli-Togliatti und Barone, der zu Folge Paartherapien bessere Ergebnisse erzielen, wenn diese die Kommunikationsfähigkeit, die gemeinsame Zukunftsplanung und emotionale Gemeinsamkeiten stärken: daher der Einsatz von existenzanalytischen Techniken zur Unterstützung des in der Anfangsphase vom Therapeuten verwendeten Modells.

Wiederum aus methodologischer Sicht verläuft unsere Untersuchung gemäß dem „quasi-experimentellen“ Modell, bei dem „homogene Gruppen von Familien bezüglich einiger dysfunktionaler Dynamiken im Bezug auf unterschiedliche Therapieprozesse unterschiedliche Ergebnisse erzielen“ (das quasi-experimentelle Modell ist das am weitesten entwickelte Modell für die Bewertung von psychotherapeutischen Behandlungen, da die Möglichkeit, eine rein experimentelle Methode anzuwenden, aufgrund der Vielzahl der Variablen nicht gegeben ist).

Zudem stellten wir uns der Problematik der Beurteilung der Ergebnisse, einem sehr komplexen Problem, da sich unsere Aufmerksamkeit auf Paarproblematiken gerichtet hat, die sich einer Erfassung in klinischen Syndromen entziehen; wir haben uns nicht mit Störungen beschäftigt, die mittels DSM oder ICD definiert werden können, sondern mit Beziehungsproblematiken; was also nach erfolgter Behandlung zu messen war, war die Entwicklung der Paardynamiken und ihre Familienstandssituation.

Traditionell wird auch in der Beurteilung der Ergebnisse zwischen zwei grundlegenden Methoden unterschieden:

- 1) der Vergleich mit anderen Familientherapien;
- 2) die Bewertung der Interaktionen nach der Behandlung.

Wir haben uns für beide Optionen entschieden, und zwar, wie wir sehen werden, durch die Verwendung des Rasters von Gottman, sowie der Scheidungsrate und der Gegenüberstellung mit den vom Therapeuten angewendeten, erprobten Kommunikationstechniken.

Wir haben uns außerdem an eines der von der APA aufge-

stellten Kriterien für die Beurteilung der Wirksamkeit psychotherapeutischer Behandlungen gehalten: das Kriterium I-B, welches besagt: „Die Behandlung erweist sich gegenüber einer bereits etablierten Therapie bei Versuchsdurchführungen mit angemessener Größe der Stichprobe als gleichwertig“. Dies bedeutet, dass die z.B. mit der EA erzielten Ergebnisse im Bezug auf jede Störung gleich oder besser sein müssen, als diejenigen Ergebnisse, die für dieselbe Störung durch eine bereits erprobte Psychotherapie erzielt wurden (in unserem Fall also, durch die verwendeten Kommunikationstechniken).

Es handelt sich zudem bei unserer Untersuchung um eine qualitative (also nicht quantitative) und korrelative Untersuchung: Ziel war demnach die Erfassung einer positiven Korrelation zwischen dem Vorhandensein einiger Techniken in der Behandlung und der Verbesserung der Paarbeziehung, operationalisiert durch ein psychometrisches Instrument (die Kriterien von Gottman) und außerdem verifiziert durch den Prozentsatz an Scheidungen nach der Behandlung.

Die letzte zu klärende methodologische Frage betrifft die Beziehung zwischen statistischer Signifikanz (efficiency) und klinischer Signifikanz (clinical efficacy): unsere Studie und die zuvor dargelegten methodologischen Voraussetzungen haben den Vorteil, nicht zwischen „experimentellem Umfeld“ und „klinischem Umfeld“ zu unterscheiden, da sich die beiden Bereiche in unserem Fall vollständig überschneiden. Es besteht daher keine Notwendigkeit, die klinische Anwendbarkeit des Modells zu beweisen, da diese direkt im klinischen Bereich beurteilt wurde.

Untersuchungstichprobe

Wir kommen nun zur Art der Stichprobenerstellung. Das erste Kriterium bei der Anwerbung von Personen, die an der experimentellen Gruppe teilnehmen sollten, bestand darin, nur solche Ehepartner als geeignet zu betrachten, die bereits eine gesetzliche Trennung eingeleitet hatten. (In Italien muss, bevor eine Scheidung eingereicht werden kann, eine gesetzlich festgelegte und formalisierte Trennungszeit eingehalten werden.)

Zu Beginn der Stichprobenrekrutierung wurden in der Provinz von Padua Plakate angeschlagen und Handzettel mit folgendem Inhalt verteilt: „Behandlung zu Forschungszwecken für in der Krise befindliche Paare.“ Auf diese Anschläge meldeten sich zahlreiche Paare mit der Absicht, eine psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen und eventuell eine Psychotherapie zu beginnen.

Die auf diese Weise erhaltene Stichprobe ist stark repräsentativ für die Bezugsbevölkerung (Paare in Krise) obwohl sie nicht vollständig zufällig ist (es wurden nur Paare gewählt, die dazu motiviert waren, an einer Psychotherapie teilzunehmen): Diese Verzerrung durch die Therapiemotivation ist allerdings allen Studien zu eigen, da niemand zu einer Therapie gezwungen werden kann.

Der Andrang war hoch, sodass es möglich war, mit mehreren Dutzend Ehepaaren in Kontakt zu treten, die ein unterschiedliches Scheidungsrisiko (schematisch: nieder, mittel,

hoch) aufwiesen. Wie bereits erwähnt, haben wir uns jedoch für eine Auswahl von Paaren mit hohem Risiko entschieden, um eine so genannte „diagnostische Dishomogenität“ zu vermeiden und in Anbetracht der Tatsache, dass eine wirkungsvolle Behandlung für Paare mit hohem Risiko aller Wahrscheinlichkeit nach auch für Paare mit geringem Risiko zuträglich ist. Für eine Beurteilung des Risikos (und in der Folge des Behandlungsverlaufs) haben wir uns auf die Kriterien von Gottman gestützt, das Ergebnis einer zwanzigjährigen Tätigkeit, die einen Grad der Voraussagbarkeit von 92,7% aufweisen (Wahrscheinlichkeit einer Scheidung bei Vorhandensein aller Kriterien), den höchsten Prozentsatz unter allen standardisierten Instrumenten für die Beurteilung der interaktiven Paardynamiken. Die Kriterien sind: Kritik, Verteidigung, Mauern, Verachtung (Geringschätzung).

Diese Kriterien wurden mit Hilfe von Rastern bewertet, die anhand der systematischen Beobachtung der Interaktion des Paares in der Therapie erstellt wurden, wobei vorrangig die analoge körperliche Kommunikation untersucht wurde, und zwar nach zwei Arten von Parametern:

- positive: also diejenigen, die positive Emotionen und Einstellungen wie Interesse, Zuneigung, Aufmerksamkeit, Öffnung und andere anzeigen;
- negative: diejenigen, die negative Emotionen und Einstellungen, wie Wut, Verachtung, Widerstand, Verteidigungshaltung sowie die Tendenz, sich als Opfer des Partners zu verstehen, anzeigen.

Auf der Grundlage dieser Kriterien wurden diejenigen Paare ausgewählt, die am stärksten als repräsentativ für den hoch scheidungsgefährdeten Zustand eingeschätzt wurden, und es wurde mit der Behandlung begonnen.

Versuchsplan und Ergebnisse der Vorstudie

Mit 18 rekrutierten Paaren wurden zehn wöchentliche Sitzungen mit einer Dauer von 60 Minuten vereinbart.

Die Bearbeitung in den zehn Sitzungen wurde mit Techniken durchgeführt, die aus mehreren Ansätzen synthetisiert wurden, deren Wirksamkeit in verschiedenen Ländern bereits ausführlich belegt worden ist: Es handelt sich hierbei um kommunikationspsychologische Techniken.

Die Methode setzte sich aus den Instrumenten zusammen, die hier schematisch dargestellt werden:

- Einführung von Paradoxen;
- Dekodierung der verbalen und körperlichen Metaphern;
- Hervorhebung aller Inkongruenzen zwischen den verbalen und den analogen körperlichen Informationen;
- Korrektur aller Botschaften, die konfliktgeladen erschienen;
- Metakommunikation: Aufforderung an die Ehepartner, Informationen über ihre Art der verbalen und gestischen Interaktion auszutauschen.

In dieser Phase der Untersuchung sind wir von einigen Voraussetzungen ausgegangen:

- 1) Die Methode ist erprobt und damit wirksam;
- 2) Sie wurde auf alle Paare von dem selben Therapeut angewendet;
- 3) Die Anzahl der Sitzungen ist für alle Teilnehmer der Stichprobe gleich.

Aus diesen Voraussetzungen folgt, dass die Verbesserungen und die hierfür erforderliche Zeit in den 18 Paaren normal verteilt sein hätten müssen, unabhängig von anderen Variablen.

Tatsächlich konnte allerdings festgestellt werden – zu Anfang auf statistisch nicht kontrollierte Weise und unter Fortführung der ersten zehn Sitzungen –, dass einige im Beziehungsleben bestehende Merkmale zu schnelleren und ausgiebigeren Verbesserungen führten.

Es war dies eine zufällige Erkenntnis, die nicht Teil des Versuchsdesigns war. Dieser Zufall weckte in uns den Wunsch, diesen Sachverhalt mit Hilfe einer statistischen Kontrolle genauer zu untersuchen, auch im Zusammenhang mit der zu Beginn erwähnten Studie.

Nach Beendigung der zehn Sitzungen und nach einer objektiven Bewertung der von den 18 Paaren erzielten Verbesserungen, wurden also die anamnestischen und biografischen Daten aller Teilnehmer der Stichprobe überprüft.

Die Verbesserungen wurden dabei nicht durch Tests gemessen, sondern mit Hilfe des folgenden Rasters:

- 1) Verminderung oder Verschwinden der Anzahl oder Intensität der vier von Gottman angeführten kritischen Punkte;
- 2) Explizite verbale Erklärung seitens der Ehepartner, die Beziehung weiterführen und retten zu wollen;
- 3) Zunahme der analogen körperlichen Signale, welche anzeigen: Aufmerksamkeit gegenüber dem Partner, Öffnung und Zuneigung.

Die Ergebnisse nach 10 Sitzungen können folgendermaßen zusammengefasst werden:

Acht der achtzehn Paare erzielten Veränderungen in der Beziehung, in dem Ausmaß, dass sie signifikante Elemente aufwiesen im Bezug auf die drei im Raster angeführten Merkmale.

Zum selben Zeitpunkt zeigten die anderen zehn Paare noch sehr starke Konflikte, folgten jedoch unserer Einladung, an einem weiteren Zyklus von zehn Sitzungen teilzunehmen.

Es ergibt sich so also ein positives Ergebnis bei 44,4% der behandelten Paare.

Hauptstudie mit zwei Untersuchungsgruppen

Bevor die Studie fortgesetzt wurde, haben wir die im Aufnahmeformular erfassten biografischen und anamnestischen Daten aller 18 Paare überprüft. Es sollte überprüft werden, ob Elemente vorhanden waren, in denen sich, auf statistisch signifikante Weise, die Paare, bei denen Verbesserungen aufgetreten waren, von den Paaren unterschieden, bei denen die Konflikte stark ausgeprägt blieben.

Das Formular enthielt 17 Variablen :

Nachdem alle Variablen untersucht waren, wurden diejenigen ermittelt, die für eine Unterscheidung der zwei Gruppen statistisch am relevantesten waren:

1. die Zugehörigkeit zu einer Religion;
2. das Vorhandensein von Kindern;
3. gemeinsame Interessen.

Die Überprüfung dieser drei Variablen führte zu folgenden Ergebnissen:

Die 8 Paare mit gelösten Konflikten, die wir *Gruppe 1* nennen, wiesen folgende Merkmale auf:

- 1) alle hatten zumindest ein minderjähriges Kind, 100%;
- 2) sechs gehörten einer religiösen Gemeinschaft an, 75%;
- 3) drei hatten viele Interessen gemeinsam – die Freizeit wurde mit wenigen Ausnahmen gemeinsam verbracht und sie hatten gemeinsame Zukunftspläne (Wohnungswechsel, ein weiteres Kind oder anderes), 37,5% – und vier hatten einige gemeinsame Interessen und Pläne (weniger als 3), 50%; gesamt 87,5%.

Die zehn Paare mit ungelösten Konflikten, die wir *Gruppe 2* nennen, zeigten im Bezug auf die drei Variablen folgende Prozentsätze:

- 1) zwei hatten Kinder, 20%, ein Paar in minderjährigem Alter, 10%;
- 2) keines der Paare gehörte einer Religion an, 0 %;
- 3) zwei hatten einige Interessen gemeinsam, 20%, sechs keine gemeinsamen Interessen, 80%.

Um den Verlauf der Studie besser verständlich zu machen, haben wir die Daten in einer Tabelle schematisch dargestellt:

Variablen	Gruppe 1: 8 Paare positive Konfliktlösung	Gruppe 2: 10 Paare ungelöste Konflikte
Kinder	100%	20%
minderjährige Kinder	100%	10%
Religiösität	75%	0%
gemeinsame Interessen	87,5%	20%

Die Tabelle zeigt, dass 44,4% der Paare, die aus der Behandlung Nutzen zogen, zu 100% der Gruppe derjenigen Ehepaare entspricht, die folgende Merkmale aufweisen: Kinder, Religiosität, gemeinsame Interessen und Pläne.

Hypothesen der Hauptstudie

Diese Daten ließen uns nun die Hypothese aufstellen, dass die Verwurzelung in existenziellen Werten die Wirksamkeit einer bereits sehr effizienten psychotherapeutischen Strategie positiv beeinflusst. Folglich konnte man annehmen, dass

man durch die Einführung von existenzanalytischen Techniken in das Behandlungsmodell eine höhere Erfolgsquote erzielen könnte. Daher der Versuch zu überprüfen, ob eine Integration von den zuvor angewandten Techniken mit den Techniken des existenzanalytischen Modells zu einer signifikanten Zunahme der positiven Ergebnisse führen würde.

Um diese Hypothese zu verifizieren, wurde die Behandlungsmethode geändert und in zwei Modelle aufgespalten:

- das erste blieb unverändert das der ersten zehn Sitzungen
- das zweite kombinierte existenzanalytische Techniken mit den Instrumenten der kommunikationspsychologischen Strategie.

Wir fassen die operativen Elemente der EA zusammen, die integriert wurden:

- 1) *Paradoxe Intention*, die nicht als Vorgabe zur Erzeugung des Symptoms oder des dysfunktionalen Verhaltens verstanden wird, sondern in der von den späteren existenzialistischen Autoren entwickelten Form.
- 2) Techniken, die der von Längle und Kollegen entwickelten *Theorie der Grundmotivationen* entstammen, die die Existenz von „vier Grundmotivationen“ postuliert.

Nach der Änderung der Modelle haben wir zwei Untergruppen gebildet, bestehend aus jeweils vier Paaren der Gruppe, die positive Ergebnisse erzielt hatte plus fünf Paaren aus der Gruppe, die bisher keinen Nutzen aus der Behandlung gezogen hatte, d.h. jeweils neun Paare bildeten zwei unterschiedliche Stichproben.

Die beiden Untergruppen wurden in weiteren 10 Sitzungen mit unterschiedlichen Modellen behandelt: eine mit dem ersten Modell, die andere mit dem zweiten Modell.

Ergebnisse der Hauptstudie

In der Auswertung der Daten und der statistischen Tabellen benennen wir die Paare, die mit einer auf Kommunikationstechniken basierenden Strategie behandelt wurden Untergruppe a) und diejenigen, die mit einer durch existenzanalytische Techniken integrierten Strategie behandelt wurden Untergruppe b).

Hierzu eine zusammenfassende Tabelle (siehe nächste Seite):

Wir zeigen im folgenden die Daten zur Überprüfung der Ergebnisse nach den zusätzlichen 10 Sitzungen.

Untergruppe a) – Behandlung mit Kommunikationstechniken:

Fünf Paare der Untergruppe a) reagierten mit einer Lösung des Konflikts; vier davon gehörten der Gruppe 1 der Phase 2 an (Vorhandensein von Kindern 100%, Religiosität 75%, gemeinsam verbrachte Zeit 87,5%; Prozentsatz positiver Resultate: 55%). Angesichts der Tatsache, dass in dieser Gruppe vier Paare waren, die ihre Konfliktsituation bereits in den ersten zehn Sitzungen gelöst hatten, muss angenommen werden, dass nur ein Paar Nutzen aus der Verlängerung der

EMPIRISCHE FORSCHUNG

1	2	3	4	5
Untergruppe	Anzahl der Paare	Zusammensetzung der Untergruppe	Variablen am Formblatt	Durchgeführte Behandlung
Untergruppe (a)	9 = 4 + 5	4 Paare mit gelöstem Konflikt + 5 Paare mit ungelöstem Konflikt	4 Paare: religiös, Kinder, gem. Pläne + 5 Paare: nicht religiös, kinderlos, ohne gem. Pläne	Kommunikationstechniken (Modell1)
Untergruppe (b)	9 = 4 + 5	4 Paare mit gelöstem Konflikt + 5 Paare mit ungelöstem Konflikt	4 Paare: religiös, Kinder, gem. Pläne + 5 Paare: nicht religiös, kinderlos, ohne gem. Pläne	Kommunikationstechniken + EA Techniken (integriertes Modell)

Spalte 1: Bezeichnung der Untergruppe > (a)-(b)

Spalte 2: Anzahl der Paare pro Untergruppe, zugehörig der Gruppe 1 der Phase 1 und 2 + Anzahl der Paare zugehörig der Gruppe 2 der Phase 1 und 2

Spalte 3: Zusammensetzung der Untergruppen auf der Grundlage der in der ersten Phase der Studie erzielten Ergebnisse

Spalte 4: Signifikante Variablen, gleichmäßig vorhanden in den zwei Untergruppen

Spalte 5: Behandlungsmethode in der letzten Phase

Psychotherapie gezogen hatte: 11%.

Dies ist die Verbesserungsquote, die dem Faktor Zeit, oder besser den zehn zusätzlichen Sitzungen zuzuschreiben ist.

Untergruppe b) – Behandlung mit durch existenzanalytische Techniken integrierter Strategie:

Sieben Paare reagierten mit einem positiven Ergebnis, wobei drei davon der Gruppe 2 der Phase 2 angehörten (keine Kinder – oder fast, fehlende Religiosität, kaum gemeinsam verbrachte Zeit und gemeinsame Pläne; Prozentsatz positiver Ergebnis: 77%).

In dieser Untergruppe finden wir, wiederum im Zusammenhang mit der Tatsache, dass vier Paare die Probleme bereits seit der Phase 2 gelöst hatten, eine Zunahme von positiven Ergebnissen von drei Paaren von neun: 33%.

Dieser Prozentsatz ist nicht vollständig der Einführung der existenzanalytischen Techniken zuzuschreiben. Denn, wenn wir die 11% der Verbesserungen aufgrund des Faktors „Verlängerung der Psychotherapie“ abziehen, wie sich in der Untersuchung der Daten der Untergruppe a) zeigte, dann beträgt die Verbesserungsquote, die aus der Wirksamkeit der existenzanalytischen Techniken herrührt, 22%.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass am Ende der Studie bei zwölf der achtzehn behandelten Paare positive Ergebnisse registriert werden konnten (66%).

Aber die aus den unterschiedlichen Untergruppen berechneten Prozentsätze geben uns genauere Hinweise:

1. Behandlung mit Kommunikationstechniken, 55%;
2. Behandlung mit integrierten existenzanalytischen Techniken, 77%.

Die 22% Zunahme an positiven Ergebnissen nach der Einführung der EA wurde mit zwei verschiedenen statistischen Verfahren berechnet; zur genaueren Erklärung möchten wir

auf das oben angegebene Buch (Regazzo, Längle 2008) verweisen.

Follow-up nach zwölf Monaten

Die Nachuntersuchung wurde anhand eines Telefongesprächs und einer Sitzung mit einem anderen als dem ersten Therapeuten durchgeführt.

Zu den zwölf Paaren, die zur Nachuntersuchung eingeladen wurden:

Gesamte Gruppe:

- sieben Paare lebten weiterhin zusammen und beklagten keine besonderen Probleme;
- zwei Paare zeigten, obwohl sie ihre Ehe nicht aufgelöst hatten, weiterhin starke Konflikte, wenn auch in geringerem Ausmaß als vorher; diese waren daran interessiert, die Behandlung wieder aufzunehmen;
- ein Paar hatte sich getrennt;
- zwei Paare hatten die Ehe beendet und lehnten die Einladung zur Nachuntersuchung als überflüssig ab.

Zieht man als Referenz alle 18 Paare heran, so zeigt sich also ein positives Resultat bei sieben und eine Verbesserung bei zwei Paaren, d.h. 38,9% und 11,1%, insgesamt 50% an vollständig und teilweise geheilten Paaren.

Untergruppen:

- Untergruppe a): drei Paare hatten sich nicht scheiden lassen: 33%;
- Untergruppe b): fünf von neun Paaren hatten sich nicht scheiden lassen (55 %). Aber eines davon war erneut in eine schwere Krisensituation zurückgekehrt und hatte sich erneut an Eheberater gewendet; wir wissen nicht, ob es sich in der Folge scheiden hat lassen und wir können daher einen Erfolg von 44% in Betracht ziehen.

Interpretation

Der Unterschied zwischen den beiden Methoden ist nicht massiv, es besteht jedoch immerhin eine Abweichung von 11%, wobei bedacht werden muss, dass die existenzanalytische Psychotherapie eine langwierige Behandlung ist, und wir diese komprimieren mussten, um der Methodologie der EST zu entsprechen. Die scheinbar niedrige Erfolgsquote muss außerdem „bereinigt“ werden, wenn man bedenkt, dass nur Paare behandelt wurden, die den Kriterien des hohen Scheidungsrisikos von Gottman entsprachen.

Die statistischen Verfahren, um – im Sinne der Hinweise von Gottman – unsere Prozentsätze zu korrigieren, sind nicht durchführbar, da sie eine Korrektur erfordern würden, die nur mit Hilfe einer Verteilungskurve der Anzahl von erfolgten Scheidungen in einer Stichprobe von Paaren mit niedrigem, mittlerem und hohem Scheidungsrisiko durchgeführt werden könnte. Wir können daher nur auf die Tatsache hinweisen, dass die Ergebnisse sehr viel besser ausgefallen wären, wenn sie auf Gruppen mit niedrigem, mittlerem und hohem Scheidungsrisiko, in gleichmäßiger Verteilung, angewendet worden wären.

Am Ende der Studie haben wir, obwohl dies wenig mit der Erprobung der Behandlung zu tun hat, überprüft, wie viele Paare mit Kindern, die Angehörige einer Religion sind und gemeinsame Interessen und Pläne aufweisen, sich getrennt haben, unabhängig vom angewandten psychotherapeutischen Modell.

Dies ist im engeren Sinn kein Element, das die Wirksamkeit der existenzanalytischen Psychotherapie bestätigt, aber es ist eine wichtige Überprüfung der theoretischen philosophischen Voraussetzungen, auf denen diese aufbaut.

Bei der Nachuntersuchung belief sich die Gesamtzahl der Geschiedenen auf 10 von 18 und die Misserfolge waren 11 von 18, also 61,1% Misserfolge und 38,9% Erfolge.

Anhand des Formblatts bei der Anmeldung zeigte sich, dass von diesen 38,9% nicht geschiedener Paare 72% die drei erwähnten positiven Variablen aufwiesen und dies bestätigt, dass Pläne, Motivationen und Werte die Wirksamkeit jeglichen psychotherapeutischen Modells verstärken.

Kritisches Resümee

Obwohl wir die von der American Psychological Association geforderte experimentelle Methode für die Beurteilung der Wissenschaftlichkeit einer Studie nicht teilen, haben wir uns an eines der von ihr vorgegebenen optionalen Kriterien gehalten, und zwar weil die APA ein Gegenstück zur italienischen Psychologenkammer ist, dem „Ordine degli Psicologi Italiani“, und die von der APA aufgestellten Kriterien vom Ministerium für Universität und Forschung unseres Landes und anderer Länder für die Bewertung von psychotherapeutischen Modellen angenommen wurden.

Wir möchten noch hinzufügen, dass wir auch das Kriterium, das eine Paartherapie nur dann als wirksam definiert, wenn eine Scheidung vermieden wird, nicht teilen, wobei auch dieses Kriterium für die Methodologie der APA als un-

abdingbar gilt.

Zum Schluss möchten wir darauf hinweisen, dass unsere Forschungsarbeit, obwohl sie einen Beleg für die Wirksamkeit der EA liefert, Bestätigungen durch andere Studien benötigt, sowie dass ihre Leitlinien dafür verwendet werden sollten, um die Wirksamkeit der EA bei anderen Störungen zu untersuchen.

In diesem Sinne verstehen wir unsere Arbeit auch als eine Anregung und einen Anstoß, weitere Forschungen und Untersuchungen durchzuführen.

Literatur

- Bateson G, Sluski E, Ransom DC (1979) Il doppio legame. Astrolabio, Roma
- Gottman J M (1998) Psychology and the study of marital processes. Annual Review of psychology
- Gottman J M (1993) The Roles of Conflict Engagement, Escalation and Avoidance in Marital Interaction: A Longitudinal View of Five Types of Couples. Journal of Consulting and Clinical Psychology (APA)
- Gottman J M, Levenson R W (1999) What Predicts Change in Marital Interaction Over Time? A Study of Alternative Models. Family Process
- Gardner M (1982) Aha! Gotcha: Paradoxes to Puzzle and Delight. WH Freeman & Co (Sd)
- Längle A (1986) Paradoxical Intention is no symptom prescription. A letter
- Regazzo L D (1982) L'Analisi del Prototipo Relazionale nella pratica clinica. Piovani Editore. Abano Terme
- Ringbäck Weitoft G et al. (2003) Mortality, severe morbidity, and injury in children living with single parents in Sweden: a population-based study. Lancet; 361: 289-95
- Regazzo LD, Längle A, Regazzo G (2008) Wirksamkeit der existenzanalytischen Psychotherapie: Experimentelle Grundlagen, Studien und Forschungsarbeiten. Padua: Cleup

Anschrift der Verfasser:
Dr. Psych. Lucio Demetrio Regazzo
Specializzato in Psicologia Clinica
Specializzato in Psicoterapia
Via Rovereto 48
I-35030 Tencarola. Padova
lucioregazzo@iaresistenziale.com
Tel.: 0039/049/62 47 02

Gianluca Regazzo
Via Rovereto 48
I-35030 Tencarola Padova
gianlucaregazzo@iaresistenziale.com
Tel.: 0039/049/62 47 02

Dynamiken in Beziehungen bei Jugendlichen mit Borderline-Störung im stationären Kontext

Hans Peter Wiesinger

Der Beitrag bezieht sich speziell auf die Beziehung zwischen Betreuern bzw. Betreuerinnen und Jugendlichen mit Borderline-Symptomatik im stationären Kontext. Durch die spezifischen Dynamiken, mit denen diese Jugendlichen immer wieder agieren, entstehen auch in Teams Dynamiken, in denen sich dann die HelferInnen als gegeneinander arbeitend erleben können. Es kann zu Gegenübertragungen kommen, wodurch der/die Jugendliche von einigen MitarbeiterInnen dann als „Opfer“, von den anderen als „Täter“ gesehen werden kann.

1. Zur Borderline-Störung

In allen Beziehungen sind der Dialog und die Dialogfähigkeit von zentraler Bedeutung. Bei den beiden Jugendlichen, die ich Ihnen im Zuge eines Fallbeispiels näherbringen werde, sind diese nur begrenzt ausgebildet. Es fehlt ihnen vor allem an einer guten Beziehung zu sich selbst. Weil sie kein stabiles „Ich“, kein stabiles Identitätsgefühl haben, verlieren sie sich oder verschmelzen leicht mit dem Gegenüber. Aufgrund von meist längerfristig anhaltenden traumatisierenden Erfahrungen gelingt es ihnen nicht, eine konstante innere Vorstellung von Beziehungen aufrecht zu erhalten, die Förderliches und Verletzendes integriert, sondern sie werden alternierend als gut, sicher und versorgend, aber auch als gefährlich, versagend, unsicher oder hasserfüllt wahrgenommen.

Aus existenzanalytischer Sichtweise handelt es sich hier, nach der Motivationslehre von Alfried Längle, vor allem um eine Störung in der dritten Grundmotivation. Es geht darin um das Selbstsein-Dürfen, um das „Ich bin ich“ und um die Frage „Darf ich so sein?“ Es ist wichtig, dass die Person zu dem, womit sie konfrontiert ist, ihre Position findet und ihre Identität behält. Wenn dies nicht gelingt, kommt es immer wieder zu Copingreaktionen, Schutzmechanismen wie Spaltungen, Idealisierungen und Entwertungen, um sein „Ich“ zu retten (Längle 2008).

Meine Ausführungen beziehen sich auf Erfahrungen in meiner früheren Tätigkeit in einer Krisenstelle für Jugendliche (Wohngemeinschaft). Dort

haben bis zu acht Jugendliche im Alter zwischen 14 und 18 Jahren die Möglichkeit Unterkunft für bis zu zwölf Wochen zu erhalten. Wichtig ist, dass die Unterbringung auf Freiwilligkeit der Jugendlichen beruht, allerdings ist diese auf Grund der schwierigen Lebenssituation, in der die Jugendlichen stehen, oft nur eine bedingte Freiwilligkeit. Außerdem bekommt die Einrichtung für diese Zeit die Pflege und Erziehung dieser Jugendlichen übertragen, weshalb auch die Eltern einer Unterbringung zustimmen müssen. Ist dies nicht so, können Jugendliche nur aufgenommen werden, wenn Gefahr im Verzug besteht, das Wohl des Kindes bzw. des Jugendlichen bedroht ist.

Nun zu Anna und Thomas. Die Namen sind aus Rücksichtnahme auf die Anonymität geändert. Die beiden sind Jugendliche, die die Hilfe der Kriseneinrichtung in Anspruch genommen haben. Ihre Beziehungen, aber auch ihr Selbstbild und ihre Stimmungen waren immer wieder von großer Angst vor dem Verlassenwerden bestimmt, ein wichtiges Kennzeichen einer Borderline-Symptomatik.

2. Anna

Anna war zum Zeitpunkt der Krisenaufnahme noch nicht ganz 16 Jahre alt und ein sehr hübsches Mädchen. Sie kam in die Krisenstelle, weil ein sexueller Missbrauch von Seiten des Arbeitgebers im Raum stand. Außerdem fühlte sich die Mutter mit Anna total überfordert. Zuhause hielt Anna sich kaum an Regeln, tat, was sie wollte, schlich sich bei Nacht aus dem Haus und war

immer wieder bis in die Morgenstunden unterwegs, trank oft viel zu viel und hatte fast wöchentlich neue Freunde.

Anna selbst sagte, dass sie sich oft nicht verstanden fühlte, was sie immer wieder sehr wütend machte. Außerdem schilderte sie, dass ihr oft einfach langweilig war, sie nichts mit sich allein anzufangen wusste und dass sie es zu Hause mit Mama nicht länger aushielt. Sie hatte auch immer wieder große Ängste, die oft in Panikattacken endeten und bis hin zur Bewusstlosigkeit führen konnten. Sie litt unter einem verstärkten Gefühl des Alleinseins. Aber seit Thomas in der Wohngemeinschaft war, ging es ihr wieder besser. Da war jemand, der sie verstand und der sie liebte.

3. Thomas

Thomas war 17 Jahre alt und im seinem Erscheinungsbild das, was man einen coolen Typ nennen würde. Thomas hatte in seinem Leben schon vieles angefangen, aber wenig wirklich fertig gemacht, auch nicht die Schule. Es bestand eine symbiotische Beziehung zur Mutter, die von tiefen Verletzungen geprägt war. Der Vater, der immer wieder gewalttätig war, lebte wie auch bei Anna, nicht mehr in der Familie. Thomas war wiederholt von zu Hause weggelaufen und hatte bereits öfter mit der Polizei zu tun gehabt. Jugendschutzübertretungen, Diebstähle, Raufereien und Drogenmissbrauch waren die Hauptdelikte. Wenn es Thomas zu eng wurde, sich eine tiefe innere Leere auftrat – und das passierte in dieser Zeit fast wöchentlich – ritzte er sich, um diese unerträgliche Spannung in sich aufzulösen. Auch seine Beziehungen waren meist kurz, aber intensiv.

Die beiden wurden ein Liebespaar. Grundsätzlich waren und sind in der Krisenstelle sexuelle Handlungen verboten, jedoch ist es so, dass Verliebtheit natürlich nicht unterbunden werden

kann, weshalb es wichtig ist, derartige Beziehungen bestmöglich zu begleiten, indem die Beziehung und der Umgang darin zum Thema gemacht wird.

4. Beschreibung einer Borderline-Dynamik anhand eines Situationsberichts

Wir, das sind die betreuten Jugendlichen und zwei Betreuer, hatten alle gemeinsam zu Abend gegessen und den Abschied von Thomas gefeiert, der am nächsten Tag in eine Folgeunterbringung ziehen sollte. Es war ruhig, und ich räumte mit einer Jugendlichen die Küche auf, als ganz aufgeregt zwei Jugendliche zu mir rannten, um mir mitzuteilen, dass Anna gerade zusammengeklappt war und keine Luft bekam. Als ich zu ihr kam, standen alle Jugendlichen, bis auf Thomas bei ihr und redeten auf sie ein. Sie lag am Boden, rang nach Luft, heulte und schien kurz davor, das Bewusstsein zu verlieren. Ich stützte sie und ging mit ihr ins Büro, wobei ich den anderen Jugendlichen den Zutritt ins Büro verbot. Nachdem ihr das Publikum genommen war, beruhigte sich Anna auch relativ schnell wieder. Sie erzählte, dass Thomas mit ihr Schluss gemacht hatte, sie einfach verlassen hatte und dass sie am liebsten sterben würde.

Mein Kollege kümmerte sich indes um die anderen Jugendlichen und versuchte herauszufinden, wo Thomas war, der anscheinend mit der Situation des bevorstehenden Auszugs nicht zu Rande kam. Er hatte sich im Zimmer eingesperrt und war nicht bereit, die Tür zu öffnen. Da ich sein Bezugsbetreuer war und ihn deshalb am besten kannte, bat ich meinen Kollegen, bei Anna zu bleiben und machte mich auf den Weg zu Thomas. Ich klopfte an und sagte, dass ich jetzt aufsperrn würde um mich zu überzeugen, dass es ihm gut ging. Als ich ins Zimmer trat, waren Thomas' Hände, seine Hose und Teile seines Bettes mit Blut verschmiert. Er war gerade dabei, sich zu ritzen. Als er mich sah, sprang er auf und rannte aus dem Haus. Ich hatte keine Möglichkeit, mir von seinen Verletzungen ein Bild zu machen. Ich rief ihm nach, dass wenn ich seine Verletzungen in zehn Minuten nicht gesehen hätte, ich Polizei und Ret-

tung verständigen müsse, wie er ja wusste. Die anderen Jugendlichen stiegen indes immer mehr in die Dynamik ein. Die Gruppe war kaum noch im Zaum zu halten. Ich versuchte, die Jugendlichen aus der ihnen selbst auferlegten Verantwortung, vor allem gegenüber der Befindlichkeit von Anna und Thomas zu lösen, indem ich klarstellte, dass sie nichts tun konnten und andererseits nachfragte, was sie sich für heute Abend vorgenommen hatten. Drei der Jugendlichen hatten Verabredungen ausgemacht, und nach meiner Bestärkung machten sie sich auf den Weg dorthin. Ich ging wieder zu meinem Kollegen, der noch mit Anna beschäftigt war. Eine Gelegenheit für mich, einmal tief durchzuatmen.

Wir besprachen, dass mein Kollege mit Anna in ihr Zimmer ginge, weil Thomas wahrscheinlich jeden Moment auftauchen würde. Es war sicher besser, dass die beiden sich jetzt nicht über den Weg liefen, darin waren wir uns einig. Die zwei Jugendlichen, die geblieben waren, hatten sich glücklicherweise, wie besprochen, ins Fernzimmer zurückgezogen. Nicht lange, und es läutete an der Tür. Thomas war, wie erhofft, vor der Tür und wollte mir seine Verletzungen zeigen. Es stellte sich heraus, dass er sich einmal sehr tief geschnitten hatte. Ich legte ihm einen Verband an und teilte ihm mit, dass sich das ein Arzt ansehen müsse, weil die Blutung nicht zu stoppen war. Nach kurzem Widerstand war er einverstanden, und wir machten uns auf den Weg ins Spital. Die Lage hatte sich beruhigt.

Im nächsten Schritt möchte ich darauf schauen, warum die Situation letztendlich doch so glimpflich ausging, und reflektieren, was in dieser Situation im Umgang mit den Jugendlichen gut und hilfreich war.

5. Die Haltung und der Umgang des Teams

Ich möchte zu allererst die Wichtigkeit des Austausches und des Dialogs im Team herausstreichen. Nur so können der Rahmen der Betreuung, die Ziele, Regeln und Vereinbarungen, die in der Krisenstelle mit jedem Jugendlichen getroffen werden, allgemein und speziell,

mit jedem Einzelnen, von allen BetreuerInnen gut im Blick behalten werden und in einer schwierigen Situation das Handeln an die Person und die fixierten Rahmenbedingungen angepasst werden.

Durch die spezifische Dynamik einer Borderline-Symptomatik entstehen auch in Teams immer wieder Dynamiken, in denen sich dann die HelferInnen als gegeneinander arbeitend erleben können. Es kommt immer wieder zu Gegenübertragungen. Der Jugendliche kann als „Opfer“ oder aber als „Täter“ gesehen werden. Daher ist kontinuierliche Supervision, dieser Blick von außen, eine Notwendigkeit, um aus derartigen „entweder – oder“ – Positionen auszustiegen. Weder eine ganz starre Haltung gegenüber den Vereinbarungen und deren rigide Durchsetzung noch eine zu starke Identifizierung mit ihnen und das alleinige Vertrauen auf die haltende Kraft der Beziehung sind langfristig für diese Jugendlichen hilfreich (Lohmer 2004).

6. Rahmenbedingungen, Verantwortung, Klarheit und Grenzen

Schon bei den Aufnahmegesprächen ist es wichtig, sich für die Vereinbarungen mit dem Jugendlichen viel Zeit zu nehmen. Es ist notwendig, klare Haltungen zu vermitteln, wie z.B. beim Thema Hausregeln oder Selbstverletzungen. Der Alltag der Jugendlichen und ihre Pflichten (Schule, Beruf etc.), werden auch in dieser Zeit im Regelfall aufrecht erhalten. Außerdem wird auch nachdrücklich mitgeteilt, dass wenn ein Mitarbeiter Fremd- oder Selbstgefährdung für möglich hält, eine Einweisung ins psychiatrische Krankenhaus unerlässlich ist. Der Betreuer oder die Betreuerin entscheidet hier ohne Diskussion. Viele der Jugendlichen haben auch schon psychiatrische stationäre Erfahrungen und wissen, wie so etwas abläuft. Worauf die BetreuerInnen in den Gesprächen schauen, ist, welches Wissen der/die Jugendliche von sich hat, ob er oder sie selbst erkennen kann, wann eine Situation ins Kippen kommt, und wenn ja, was er oder sie selbst tun könnte und was wir als BetreuerInnen tun könnten, ohne gleich die Verantwortung des Jugendlichen zu übernehmen.

Im Gegenteil, wir lassen in den Gesprächen die Verantwortung bei den Jugendlichen, wir versuchen zu heben, was der/die Einzelne vor sich und anderen verantworten kann.

Diese Klarheit der Verantwortung ist ein wichtiger Bestandteil jeder Therapie, egal welche Methode angewandt wird. Auf die Existenzanalyse (EA) trifft dies insbesondere zu, weil Verantwortung einen zentralen Begriff im Menschenbild der EA darstellt, denn: Was immer ich freiwillig tue, dafür bin ich auch verantwortlich! Egal, ob es mir bewusst ist oder nicht. Verantwortung hat nichts mit Pflichten zu tun, die jemand einem anderen Menschen auferlegt. Im Gegenteil, Verantwortung heißt, sich hingeben wollen, für etwas da sein wollen, sich freiwillig verpflichten (Längle 2002).

Im Falle von Thomas z.B. wurde diese Zehn-Minuten-Klausel in einem der Gespräche herausgearbeitet, in dem versucht wurde mit ihm zu besprechen, wo der Punkt ist, an dem er sich verloren geht, wo er es nicht mehr aushält und flüchten muss. Er erzählte, dass er bis jetzt in einer solchen Situation immer weggelaufen sei, aber nicht mehr zurückkommen konnte, auch wenn er es oft gerne getan hätte. Beim Erheben dessen, was er brauchen würde und tun könnte, damit ein Zurückkommen möglich wird, erarbeitete er für sich diese Zehn-Minuten-Klausel, mit der es ihm in der oben beschriebenen Situation gelungen ist, wieder in Kontakt gehen zu können. Dies konnte er nicht zuletzt deshalb tun, weil die Vereinbarung aus seiner Verantwortung heraus wuchs. Derartige Gespräche habe ich immer wieder als sehr wichtig erlebt, weil es im Krisenfall die Entscheidungen erleichtert, wenn beide Seiten um die nächsten Schritte Bescheid wissen.

In der Kommunikation mit diesen Jugendlichen ist besonders darauf zu achten, dass feste Grenzen gezogen werden und dass an im Dialog erarbeiteten Grenzen festgehalten wird, weil diese Personen kein stabiles Identitätsgefühl haben. Der Versuch, den Borderline-kranken Menschen zu beschützen oder Verantwortung für ihn zu übernehmen, ist eine Falle, die zu Co-Abhängigkeit führen kann. Die Interak-

tion mit Personen, die an Borderline-Symptomen leiden, gestaltet sich anstrengend, weil Bewältigungsmechanismen wie Spaltung, Schwarzweiß-Denken, projektive Identifikation und Idealisierung im Wechsel mit Abwertung immer wieder zu schwer lösenden kommunikativen Konflikten führen. Deshalb ist als Betreuer/Betreuerin eine gute Beziehung zu sich selbst notwendig (Kreisman, Straus 2007; Lohmer 2004; Eggers, Fegert, Resch 2004).

7. Grundbedingungen für eine als wertvoll erlebbare Arbeit als Pädagoge/in in diesem Bereich

Ich muss als Betreuer/Betreuerin, mein in diesem Bereich mit Jugendlichen „Arbeiten-Mögen“ spüren können und darf dabei mein „Nicht-Mögen“ nicht übergehen. Selbsterfahrung, die Hinwendung zu mir und die Auseinandersetzung mit meinen Ängsten habe ich als sehr hilfreich, ja als notwendig erlebt, um nicht immer wieder in die Gefahr einer Überforderung zu kommen. Eine gute Beziehung zu sich selbst ist auch notwendig, weil diese Jugendlichen gerade auch im Themenbereich Beziehung das eigene „Sich-Mögen“ und eben auch das von anderen „Gemocht-Werden“, dieses „Wert-Sein“, „Sich-Wert-Fühlen“, dieses „Ja-zum-Leben“, nicht ausreichend erleben, spüren und fühlen können (Dies ist Thema der zweiten Grundmotivation).

Am Ende möchte ich noch herausstreichen, dass die Sicherheit sämtlicher beteiligten Personen, Jugendlichen, wie auch Betreuer/Betreuerinnen höchste Priorität hat. Es geht hier um die erste Grundmotivation, um ein „Sich-geschützt-Fühlen“, „Raum-haben-Kön-

nen“, „Da-sein-Können“, „Es-aushalten-Können“ wo ich bin, „Festen-Boden-Spüren“, „Sich-gehalten-Fühlen“ in sich und in der Welt. Da die Jugendlichen diesen Halt immer wieder verlieren und in Krisensituationen auch bei Betreuern/Betreuerinnen der Boden ins Wanken kommen kann, ist es wichtig, darauf vorbereitet zu sein, um entsprechend handeln zu können, wenn Gefahr im Verzug ist. Deshalb ist an dieser Stelle nochmals die Wichtigkeit der Vorgespräche, der Teamsitzungen und der Dienstübergaben zu betonen, weil in Krisenzeiten vernünftige Argumentation bei Jugendlichen nichts bewirkt. In so einer Situation ist es besser, sich dem potenziell gefährlichen Verhalten zuzuwenden und schützende Maßnahmen zu ergreifen (Längle 2008; Kreisman, Straus 2007).

Literatur

- Eggers Ch, Fegert JM, Resch F (2004) Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters. Berlin: Springer
- Kreisman J, Straus H (2007) Zerrissen zwischen Extremen. München: Kösel
- Längle A (2002) Sinnvoll leben. Wien: Herder
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas, UTB
- Lohmer M (2004) Zum Umgang mit Rahmen, Regeln und Vereinbarungen in der Borderline-Therapie. In: PTT (Hg) Spezifische Probleme bei der Borderline-Therapie. Stuttgart: Schattauer, 4-9

*Anschrift des Verfassers:
Mag. Hans Peter Wiesinger
Holzäckerweg 10
A-8062 Kumberg
p.wiesinger@gmx.at*

Infos über existenzanalytische
Aus-, Fort- und Weiterbildung
bei der GLE
finden sie unter
www.existenzanalyse.org

„Dort gibt es viele Schildkröten...“

Internationale Adoption aus der Sicht der Kinder

Astrid Görtz

Der folgende Beitrag hat die Erfahrung des Adoptiert-Seins vor allem aus der Sicht der Kinder zum Thema. Dabei beziehe ich mich einerseits auf Fachliteratur, andererseits wird eine kurze Fallvignette aus der eigenen Praxis vorgestellt. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf der Identitätsentwicklung bei international Adoptierten, und zwar insbesondere unter dem Aspekt der „doppelten Identität“ bzw. der „zweifachen kulturellen Identität“. Die Themen der frühkindlichen Traumatisierung und deren Spätfolgen sowie die Problematik des Hospitalismus, der insbesondere bei Kindern, die viele Jahre in einem Kinderheim verbrachten, zum zentralen Problem werden kann, sollen nur gestreift werden. Diese Aspekte verdienen mehr Aufmerksamkeit, dies würde jedoch den Rahmen dieses Beitrages sprengen.

Eine besondere Form der Familie

„Eine Adoptivfamilie ist nicht gleichzusetzen mit einer Familie, in der biologische und soziale Elternschaft identisch sind. Soziale Elternschaft bedeutet, sich für eine alternative Familienform zu entscheiden und diese nicht als Defizit, als Notlösung, als Kompromiss zu empfinden“, schreibt die Kinderpsychologin und Familientherapeutin Irmela Wiemann. „Ja sagen zu können zu dieser nicht der ‚Norm‘ entsprechenden Lebensform heißt zugleich, sich der außergewöhnlichen Wirklichkeit des Adoptionsgeschehens zu stellen: Das Kind verliert seine leiblichen Eltern, und die meisten Adoptiveltern mussten mit dem Verlust leben lernen, kein leibliches Kind zu bekommen. Ob ein adoptiertes Kind mit seinen Adoptiveltern zufrieden aufwachsen kann, hängt sehr davon ab, wie zufrieden Adoptiveltern mit der alternativen Lebensform ‚soziale Elternschaft‘ sind und wie offen sie mit dieser Wirklichkeit umgehen.“ (Wiemann 2006, 17)

Adoptivkinder sind begleitet von zwei tief greifenden Verlusten: Ihr Leben ist beeinflusst vom Schmerz, nicht das „eigene“ (nämlich das leibliche) Kind der sozialen Eltern zu sein, und vom Schmerz, von den leiblichen Eltern getrennt worden zu sein – zwei Trauerprozesse wirken auf ihr Leben ein. Adoptivkinder leben im Grunde in zwei Welten: einerseits leben sie ihren

Alltag, ihre Wirklichkeit, ihre Beziehung zu Geschwistern und Adoptiveltern. Und zugleich gibt es eine andere Welt, in der sie sich ständig bewegen: die Welt der verlorenen Eltern. Viele Kinder suchen in ihren Wachträumen Kontakt zu ihrer verloren gegangenen Welt. Manches Adoptivkind erträumt sich, wie sein Leben verlief, wenn es bei seiner ersten Mama geblieben wäre. Dann träumt es von den „richtigen Eltern“ als lieben, wunderbaren Menschen, die ihm keine Wünsche abschlagen. Parallel dazu wirken Gefühle der Annehmenden gegenüber den Abgebenden auf das Kind ein und beeinflussen die seelische Entwicklung des Kindes, sein Selbstwertgefühl und seine Identität. Selbst wenn Adoptiveltern mit viel Behutsamkeit und Sorgfalt dem Kind vermitteln, dass es ein guter und verantwortlicher Schritt der abgebenden Eltern war, das Kind den neuen Eltern anzuvertrauen, gibt es dennoch viele Adoptivkinder, die mit einem erschütterten Selbstwertgefühl leben. Von Selbsthilfegruppen erwachsener Adoptierter ist bekannt, wie schwer es für viele adoptierte Menschen oft ein Leben lang ist, mit der Wirklichkeit leben zu lernen, früh im Leben von der wichtigsten Bezugsperson getrennt worden zu sein. In früheren Zeiten war Adoption noch ein Tabu – das Nichtwissen über die eigene Herkunft, das Schweigen erschwerte diese Auseinandersetzung sehr.

Offenheit im Umgang mit der Realität der Adoption

Späte Aufklärung wird von den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen als tiefes Trauma, als Schock erlebt. Am schlimmsten ist es, wenn der /die Adoptierte von Dritten über die Adoption erfährt. Die Person fragt sich: „Was ist an mir so schlecht, dass mir die Wahrheit verschwiegen wurde?“ Die Tatsache, über ein so zentrales Thema des Lebens belogen worden zu sein, schmerzt stärker als die Realität des Adoptiert-Seins. Seit Jahren sind sich Fachleute daher einig, dass Adoptierte die Wahrheit brauchen, weil jegliches Familiengeheimnis die Eltern-Kind-Beziehung belastet. Adoptivkinder sollen so früh wie möglich über ihr Adoptiert-Sein bescheid wissen. Je offener mit dieser Tatsache umgegangen wird, desto leichter ist es für das Kind, mit der Realität zu leben, zwei Familien zu haben. Denn die Tatsache, zweimal Eltern zu haben, lässt sich niemals ungeschehen machen! In manchen Familien wird ein so genannter „Ankunftstag“ gefeiert, für das Kind wie ein zweiter Geburtstag – der Tag, an dem es in die Familie kam.

Kinder, die ihre leiblichen Eltern kennen, sind zwar nicht frei von Wunschträumen, doch in der Regel führen sie kein so starkes Doppelleben. Je weniger Verwirrspiel, je mehr Wirklichkeit das Kind kennt, umso weniger Energie muss in seine Phantasie fließen. Das Kind weiß, woran es ist. Andererseits müssen Adoptiveltern sich selbst ehrlich fragen, wie viel Offenheit sie verkraften, ob sie etwa ein Kennenlernen der leiblichen Mutter im Kindesalter befürworten. Nur die Schritte, die Adoptiveltern selbst angstfrei mit dem Kind gehen können, kann auch das Kind verkraften.

Im Fall einer internationalen Adoption ist die Situation komplexer, aber in

einem Aspekt leichter: Durch die meist deutlich erkennbare Unterschiedlichkeit im Aussehen fällt die Gefahr der Verheimlichung weg. Die Versuchung, so zu tun, als ob die Kinder die leiblichen wären, fällt für alle Beteiligten weg. Die Kinder wachsen von Anfang an mit der Tatsache ihres Adoptiert-Seins auf. Auch die Umwelt muss meist nicht eigens informiert werden.

Identitätsfindung von Adoptierten

Das Interesse an der Herkunft kommt nicht erst mit der Pubertät auf. Die Identitätsfrage stellt sich für Adoptivkinder lebenslang in verschiedener Intensität und Ausprägung, je nach Altersstufe. Mit den leiblichen Eltern aufzuwachsen, ist in unserer Kultur eine Selbstverständlichkeit. Das Kind sieht jemandem in der Familie ähnlich, es „ist ganz der Vater, die Großmutter, die Tante.“ Über unsere Eltern, Großeltern, Geschwister, unsere Verwandten definieren wir uns, vor allem in der Kindheit. Identität in Zusammenhang mit Adoption meint in erster Linie den Doppelaspekt: das Auseinanderfallen sozialer und biologischer Übereinstimmung. Die Identität der Adoptierten setzt sich aus zwei Welten zusammen: Sie definieren sich selbst über ihre Adoptivfamilie und ihre Herkunftsfamilie. Adoptierte müssen immer wieder ihre seelische Balance herstellen zwischen realen sozialen Zugehörigkeiten und dem Nichtkennen wesentlicher Bausteine ihrer selbst. Adoptierte Kinder identifizieren sich einerseits wie alle Kinder mit „ihren Eltern“, mit denen sie leben. Sie wollen diesen gleichen, übernehmen ihre Normen und Einstellungen oder reiben sich später an diesen. Sie wollen aber auch wissen, von wem sie kommen, wer ihnen ihre körperliche Gestalt mitgegeben hat, wer sie geboren hat, wem sie ähnlich sehen. Dies ändert nichts daran, dass sie dennoch ihre sozialen Eltern als ihre „richtigen Eltern“ erleben. Ihre Bindung an ihre Adoptiveltern bleibt bestimmend für ihr ganzes Leben. Die meisten Adoptierten haben es jedoch bei diesem Entwicklungsschritt deshalb schwerer, weil sie die Menschen, von denen sie abstammen, denen sie gleichen und von denen sie ein Teil sind, nicht kennen. Adoptiveltern können dem

Kind helfen, wenn sie sagen: „Deine Augen, deine Haare, die hast du von deiner ersten Mama.“ Oder: „Bestimmt gleichen deine Hände denen deines ersten Vaters.“ Kennen Kinder Bilder von ihren leiblichen Eltern, so ist die Lücke schon mit erstem Wissen und Fühlen gefüllt. Nicht nur adoptierten Kindern – allen Menschen, die ihre Eltern oder einen Elternteil nicht kennen, z.B. Vollwaisen, Kindern mit unbekanntem Väter, bleibt diese Quelle, sich selbst besser zu kennen und zu verstehen, verschlossen. Insbesondere bei international Adoptierten, die nur in den seltensten Fällen genauere Informationen über ihre leiblichen Eltern erhalten können, fehlt dieser wichtige Baustein zur Identitätsfindung.

Die Situation ist jedoch oft noch komplexer: Was alles von den unbekanntem Eltern kommt, wissen Adoptierte nicht genau. Allerdings haben sie vielfach bunte Phantasien darüber. Diese wiederum basieren auf fein signalisierten Vermutungen ihres sozialen Umfeldes, denn dieses glaubt gut zu wissen, welche Anteile das Kind aus der Herkunftsfamilie und welche es aus der Adoptivfamilie hat. Kinder übernehmen bereitwillig unbewusst Rollen und Aufträge, die Teil ihrer Identität werden. Das Kind spürt früh, ob und welche Eigenschaften von seinen Adoptiveltern emotional als von den leiblichen Eltern kommend eingeordnet werden.

So nimmt das Kind an, bestimmte Eigenschaften von seinen leiblichen Eltern zu haben, auch wenn dies durchaus Aspekte ihrer Persönlichkeit sind, die sie aus dem Elternhaus übernommen haben mögen. Viele Adoptierte teilen ihre Persönlichkeit in zwei Teile: jenen Teil, in dem sie ihren Adoptiveltern gleichen, und jenen, von dem sie glauben, er sei von den leiblichen Eltern. Das Kind geht von etwas aus, das nicht wirklich ist. Und es kann den Wahrheitsgehalt nicht überprüfen. Das kann ausgesprochen verwirrend sein. Diese Problematik trifft zusätzlich auf eine oftmals bereits vorhandene Verletzung des Selbstwerts. Für fast alle Adoptierten bleibt es eine tiefe Kränkung, früh im Leben verlassen worden zu sein. Sie bleiben empfindsamer und verletzlicher bezüglich

weiterer Trennungen auf dem Hintergrund dieser Erfahrung, bereits einmal verlassen worden zu sein. Kinder mit einem labilen Selbstwert neigen dazu, ihr Selbst in einen „guten“ – von den Eltern geliebten und akzeptierten – Teil und einen „bösen“ – ungeliebten, abgelehnten – Teil aufzuspalten. Im schlimmsten Fall – wenn die Adoptiveltern eine unbewusste Ablehnung der Herkunftsfamilie gegenüber hegen – vertieft sich im Kind die Spaltung in das „gute Kind der Adoptiveltern“, und das „schlechte Kind der leiblichen Eltern“. Dies führt in so manchen Fällen zu den so genannten „selbst erfüllenden Prophezeiungen“.

Irmela Wiemann schildert die Geschichte von Evelyn. Als sie sich mit zwölf Jahren verliebte, war für die Adoptiveltern klar: Die Triebhaftigkeit hat sie von ihrer Mutter. Mit fünfzehn war Evelyn tatsächlich schwanger. Wiemann schreibt: „Die Adoptiveltern hatten dem Mädchen auf vielfältige Weise die Botschaft gegeben: du wirst wie deine Mutter. Auf Grund der eigenen Verletzung, nie schwanger geworden zu sein, wurde es Lebensthema der Adoptiveltern, Evelyn könnte wie ihre Mutter früh schwanger werden. Evelyn handelte danach. Evelyn suchte Identität, indem sie Übereinstimmung herstellte mit dem Bild, das ihre Adoptiveltern von ihr hatten. So erfüllte sich die Prophezeiung ihrer Adoptiveltern. Hinzu kam, dass die Jugendliche sich – gemäß dem hohen Stellenwert, den ihre Adoptiveltern der leiblichen Elternschaft einräumten – danach sehnte, in ihrem Leben auch körperliche Verwandte zu haben. Und mit ihrer Schwangerschaft hatte sie ihrer Adoptivmutter etwas Existentielles voraus: Sie konnte, was dieser unmöglich war, nämlich schwanger werden. So verwirklichte sie schon früh in ihrem Leben, was ihren Adoptiveltern nicht gelang.“ (Wiemann 2006, 172)

Ein wichtiger Aspekt, eine durchgehende Identität zu entwickeln, ist der Name. Mit unserem Namen ist untrennbar unsere Person verbunden. Der Name macht uns identisch, unverwechselbar. Wenn das Adoptivkind bereits einen Namen von seinen leiblichen Eltern bekommen hat, sollte es diesen

behalten dürfen! Es erleichtert die Identitätsfindung später sehr. Ein Wechsel des Vornamens kann für das Kind einen Bruch in der Identität verursachen. Der Name ist oft das Einzige, was das Kind aus seinem früheren Leben behalten durfte. Ein Namenswechsel kann für das Kind bedeuten: die Person, die es früher war, soll es nicht mehr geben.

Entscheidend ist also: Können Adoptiveltern emotional anerkennen, dass die Herkunftseltern zum Leben des Kindes dazugehören? Und können sie ertragen, dass sie dem Kind den Schmerz, von den leiblichen Eltern getrennt worden zu sein, nie werden ganz fortnehmen können, dass das Kind hier immer wieder Trost und Einfühlung braucht?

Die Identität von Kindern anderer ethnischer Herkunft

Der Psychotherapeut Haro Schreiner (1991) meint, dass durch eine doppelte Identität eine gute Identitätsentwicklung bei international adoptierten Kindern gelingen kann. Nach Auskünften erwachsener Adoptierter beschreiben diese, dass sich ihre Identität in unterschiedlichen Mischungsverhältnissen aus dem Herkunftsland und dem Land, in dem sie jetzt leben, zusammensetzt. Die Integration beider Identitäten ist keine leichte Aufgabe.

Irmela Wiemann (2003) schildert den Fall des fünfzehnjährigen Kim, der im Alter von etwa vier Jahren aus Indien adoptiert worden war. Er hieß ursprünglich „Manjit“. Den Namen Kim wählten die Eltern, da er im Fernen Osten weit verbreitet und auch in Deutschland geläufig ist. Die Eltern berichteten, dass Kim immer, wenn er auf seine indische Herkunft angesprochen wurde, abweisend reagierte: „Lasst mich in Ruhe. Ich bin Deutscher.“ Er lehnte jegliche Auseinandersetzung mit seinem Herkunftsland ab und gab Sätze von sich wie „Ich hasse Ausländer.“ Kim hat einen gleichaltrigen leiblichen Bruder, der anfangs sehr eifersüchtig reagierte, da Kim in der ersten Zeit sehr anhänglich an die Adoptivmutter war. Kims Entwicklung verlief nach der schwierigen Anfangszeit sehr ruhig und problemlos. Auffallend war jedoch,

dass Kim über Jahre intensiv in seine Phantasiewelt eintauchen konnte und oft den ganzen Tag über eine Rolle spielte, er war eine Katze, ein Hund, Peter oder Jens. Auch beim Schlafengehen wollte er weiter in der Rolle bleiben und sagte etwa: „Der Hund geht jetzt schlafen, er lässt sich von seinen Leuten noch einmal streicheln.“ Über seine Hautfarbe und seine Herkunft wurde nie gesprochen, die Eltern verhielten sich passiv und warteten, ob er von sich aus darauf zu sprechen käme. In der zweiten Klasse, als er in der Schule „Neger“ genannt wurde, rastete er aus, biss zuhause den Bruder und zerstörte Spielsachen. Bis dahin war den Eltern an Kims Verhalten nichts aufgefallen. Und auch weiterhin sprachen sie mit ihm nicht über seine Herkunft. Als er zehn Jahre alt war, las die Mutter in einem Adoptionsbuch, wie wichtig es wäre, mit dem Kind über seine Herkunft zu sprechen. Damals kauft sie ihm Bücher über Indien. Kim lehnte dies jedoch alles ab. Auf die Hänseleien angesprochen, meinte er nur, das mache ihm doch nichts aus. Er war zuhause weiterhin brav und angepasst. In der Schule verwickelte er sich aber immer öfter in Prügeleien und ärgerte Kinder, die schwächer waren als er.

In der Familientherapie wurden die Probleme sichtbar: Kim war ein depriviertes Kind, er wuchs die ersten vier Jahre seines Lebens im Heim auf. Als er zu seinen neuen Eltern kam, war er voll der Angst und des Missvertrauens, er könnte wieder verlassen werden und wurde ein sehr anhängliches Kind. Der Verlust seines Namens war für ihn ein gravierender Einschnitt. Er hatte seine Identität durch den Wechsel von Indien hierher verloren, der Verlust des Namens hatte dazu noch weiter beigetragen. Hinzu kam seine dunkle Hautfarbe. Ohne den festen Boden seiner eigenen Identität konnte er dieses Andersaussehen kaum ertragen. Er hatte einen ganz schwachen Selbstwert und war den rassistischen Anfeindungen hilflos ausgeliefert. In seiner Phantasie kehrte er das Gewaltverhältnis um, indem er einen Ausländerhass entwickelte. Darin bekämpfte er jedoch auch seine indische Identität.

Kims Eltern hatten zu spät angefangen, mit Kim über seine doppelte Identität zu sprechen. Sie waren darin nicht konsequent und hartnäckig genug. Sie selbst hatten sich nicht in der ganzen Tragweite mit der Tatsache befasst, dass Kim ein Kind anderer Menschen, ein Kind aus einem anderen Land, einer anderen Kultur ist. Sie hatten selbst über Jahre die Realität der Adoption vergessen wollen. Sie hofften, durch ihre Liebe würde Kim seine andere Hautfarbe verkräften. Sie hatten ihn aber nicht stolz gemacht auf sein andersartiges Aussehen, sondern es durch ihr Schweigen tabuisiert.

Was können Eltern von international adoptierten Kindern tun?

Die Herausforderung, ein Kind aus einem anderen Kulturkreis großzuziehen, ist in vielen Aspekten komplexer. Ausländische Adoptivkinder sind nicht nur Kinder zweier Familien, sondern auch Kinder zweier Kulturen, zweier Sprachen. Wenn sie erwachsen sind, haben die meisten von ihnen das Problem, dass ihnen ihr Herkunftsland fremd geworden ist, sie haben die Sprache und die Kultur verlernt. Und in Europa werden sie als Fremde angesehen, sind sie der Feindseligkeit und der Ausnahmesituation ausgesetzt. Auch Kinder von Zuwandererfamilien bekommen Fremdenfeindlichkeit zu spüren. Aber anders als Zuwandererkindern fehlt Adoptivkindern die Zugehörigkeit zu einer in gleicher Weise betroffenen Gruppe. Sie stehen mit ihren Problemen im Grunde allein da. International Adoptierte brauchen viel Kraft, um sich der alltäglichen Diskriminierung ein Leben lang zu erwehren und sollten von ihren Adoptiveltern von früh an auf diese schwere Lebenssituation vorbereitet werden. Sie müssen von Anfang an Kinder zweier Kulturen sein dürfen, auch mit der Möglichkeit, eines Tages in ihr Herkunftsland zurückkehren zu können. Auch wenn Eltern noch so viel Verständnis vermitteln, letztlich können sie nur sagen: „Wir verstehen, wie schwer es für dich ist. Wir haben es leichter. Wir sehen so aus wie alle in diesem Land. Du hingegen siehst anders aus. Deshalb musst du einen anderen, viel schwereren Weg gehen. Wir können dafür kämp-

fen, dass alle Menschen gleich sind, dass wir alle Weltbürger sind. Wir können mit deinem Lehrer sprechen, dass er es den Kindern beibringen soll. Aber letztendlich schützen vor den bitteren Erfahrungen können wir dich nicht. Es tut uns weh, dir diese Erfahrungen zumuten zu müssen. Wir wollen dir helfen, stark und selbstbewusst zu werden.“

Um international adoptierten Kindern die Suche nach Identität und später nach Heimat erleichtern zu können, müssen sie ihr Land kennen lernen dürfen: aus Märchen, Bildern, aus der Musik, später aus Reiseberichten und den Schriften großer Männer und Frauen. Letztlich gehört dazu auch, die Sprache eines Volkes zu sprechen und zu verstehen. Dazu gibt es in der heutigen Zeit die vielfältigsten Möglichkeiten – nicht zuletzt die, die Jahresurlaube im Heimatland des Kindes zu verbringen, um ihm auch die elterliche Verbundenheit zu zeigen. Menschen aus dem Heimatland kennen zu lernen, fördert den Prozess der Ichfindung und der späteren Entscheidung: Wohin will ich gehören?

Erwachsene Adoptierte aus Asien sprechen in einer Interview-Studie von Barbara Ade über ihre Erfahrungen und Eindrücke bei einer Reise ins Herkunftsland im frühen Erwachsenenalter: So schildert der 27jährige Wonyo seine Korea-Reise: „Das war wahrscheinlich die entscheidendste Erfahrung in meinem Leben. Es war wegen meiner Zugehörigkeit, dass man auf die Straße gehen kann und ein ganz neues Gefühl von Geborgenheit merkt, wenn man in der Masse in Seoul von 9 Millionen Asiaten eintaucht und jeder sieht so aus wie du.“ (Ade 2000, 51)

Die Suche nach den leiblichen Eltern

Adoptierte suchen nach ihren leiblichen Verwandten, um den verlorenen Teil ihrer selbst wieder zu finden. Die Angaben über Adoptierte, die auf die Suche nach ihren leiblichen Eltern gehen, schwanken beträchtlich. Swientek (2001) schreibt, dass fast alle Adoptierte auf die Suche nach den leiblichen Eltern gehen, Schreiner (1991) spricht von 10-15%, die tatsächlich suchen. Es wird

hauptsächlich nach der Mutter gesucht. Männer suchen zwar auch nach der Mutter, sie versuchen aber, über diese den Vater kennen zu lernen. Auch die Suche nach leiblichen Geschwistern hilft bei der Identitätsfindung. Wonyo drückt es so aus: „Ich würde mein halbes Leben dafür geben, wenn ich nur ein Mitglied meiner Familie, leiblichen Familie, kennen lernen könnte. Also das ist etwas, ein Wunsch, der unheimlich groß ist und der immer da sein wird“ (Ade 2000, 56). Nicht zuletzt wollen Adoptierte ihren eigenen Kindern etwas über sich und ihre Herkunft erzählen können. Um die Kränkung, fort gegeben worden zu sein, zu überwinden, müssen Adoptierte genau ergründen und nachvollziehen können, wie und warum dies geschehen ist. Schließlich geht es dabei um die unbewusste oder offene Sehnsucht, den erlittenen Bruch im Leben ungeschehen zu machen. Wenn es gelingt, die leiblichen Eltern aufzufinden zu machen und ihnen zu begegnen, so tritt für viele Adoptierte ein Stück Beruhigung und Entlastung ein. Leibliche Verwandte zu kennen, gibt vielen Adoptierten ein Stück emotionale Sicherheit. Fast immer löst es aber auch neuerliche Trauer aus, ein weiteres Mal Abschied nehmen zu müssen, jetzt vom Phantasie-Bild der idealisierten leiblichen Eltern.

Es ist wichtig, dass die Adoptiveltern ihren jugendlichen Kindern gegenüber Offenheit für die Suche nach den leiblichen Eltern signalisieren. Die Spannung des Suchens, ob sie ihre Elternteile finden, aber auch die Vorstellungen, was sie erwartet, kosten immense seelische Kraft. Ohne die Billigung und Ermutigung durch ihre Adoptiveltern werden Adoptierte kaum diese Kraft aufbringen. Können Adoptiveltern diese Ermutigung nicht geben, haben sie möglicherweise Angst, so spüren die Jugendlichen dies und schieben ihre Suche vermutlich auf. Es gibt erwachsene Adoptierte, die sich erst auf die Suche machten, als ihre Adoptiveltern gestorben waren. Am besten können jene Adoptierten ihre Suche gestalten, deren Adoptiveltern selbst mitbängen, sich mitfreuen, mitneugierig sind. Dennoch wollen die meisten Jugendlichen

und jungen Erwachsenen den ersten Kontakt mit ihrer leiblichen Mutter allein erleben. Sie wollen weder ihrer leiblichen Mutter noch ihren Adoptiveltern zumuten, einander gegenüber zu treten.

Valerie

Nun möchte ich noch auf eine Fallgeschichte aus der eigenen Praxis zu sprechen kommen. Valerie, zum Zeitpunkt der Therapie sechs Jahre alt, wurde mit elf Monaten aus Sri Lanka adoptiert. Sie hat einen um zwei Jahre älteren Bruder, der nicht ihr leiblicher Bruder ist und ebenfalls als Baby aus Sri Lanka adoptiert wurde. Valeries Vater ist ein hochsensibler Schauspieler, Valeries Mutter stammt ebenfalls aus einer Schauspieler-Familie. Beide Eltern sind äußerst gebildete, humanistisch eingestellte Menschen. Sie entschlossen sich zur Adoption, weil die Mutter auf Grund einer Unterleibsoperation, der sie sich als junges Mädchen unterziehen musste, keine leiblichen Kinder bekommen kann. Valeries Eltern kamen zur Kindertherapie, zum einen weil Valerie öfters unter Alpträumen leidet und zum anderen weil sie ein übertrieben affektiertes, manieriertes Verhalten zeige, sich übermäßig für Schmuck und schöne Kleider interessiere – etwas, was der Mutter so ganz und gar fremd ist. Die Mutter selbst wirkt in ihrem Auftreten bescheiden, ist schlicht gekleidet und trägt keinerlei Schmuck. Sie berichtet auch, dass Valeries Bruder Jonas sich vor Valerie nicht mehr ausziehen mag, weil ihm ihre Blicke unangenehm seien. Außerdem fiel den Eltern auf, dass Valerie schmunzelt, wenn sich andere Menschen verletzen. Die Eltern waren sichtlich beunruhigt über Valeries „hysterische Züge“. Die Eltern selbst sind im direkten Kontakt beide zurückhaltende, scheue Menschen und konnten mit dieser extravertierten Seite von Valerie offensichtlich wenig anfangen.

Valerie zeigte sich im direkten Kontakt ebenfalls eher zurückhaltend und scheu wie die Adoptiveltern. Sie drückte sich für eine Sechsjährige sehr gewählt aus, gab im Satzergänzungstest sehr „woherzogene“ Antworten, z.B. „Wenn ich sehr schlimm bin, dann muss ich wieder brav werden.“ oder

„Wenn die Mutter etwas nicht erlaubt, dann muss man sich daran halten.“ In der Arbeit mit dem Sandspiel hingegen entfaltete sich ein intensives szenisches Spiel mit Tier- und Puppenfiguren. Valerie genoss es sichtlich, Geschichten mit Hilfe der Figuren darzustellen. Sie entwickelte eine derartige Kreativität und Ausdruckskraft, dass es ob der Fülle der dargebotenen Details nicht immer leicht war, die wesentlichen Aussagen aus ihren Geschichten herauszuschälen. Es drängt sich die Parallele zum Schauspieler-Beruf ihrer Adoptiveltern auf: Valerie schien hier, vielleicht parallel zu ihren Eltern, ein Ventil für ihre übersprudelnde Lebendigkeit gefunden zu haben. Ich möchte an dieser Stelle eine Erzählung herausgreifen, die Valerie in mehreren Sitzungen als Fortsetzungsgeschichte entwickelte und die meines Erachtens Wesentliches über ihre Identität ausdrückt:

Nachdem Valerie viele Stunden lang Szenen mit Wassertieren dargestellt hatte – ihr Lieblingstier ist eine Wasserschilkröte (ein Tier, das viel Schutzbedürfnis ausstrahlt und außerdem in Sri Lanka lebt!) – wechselte plötzlich der Schauplatz zu einer Löwenfamilie in der Wüste. Löwenbruder und Löwenschwester streiten. Der Bruder verspottet die Schwester, weil sie in den Zoo kommt. Er erzählt ihr von früher. Er wurde in Afrika geboren. Früher wurden Löwen und andere Tiere noch gefressen – nun werden sie gefangen und in den Zoo gebracht. Die Eltern kommen in einen anderen Käfig. In dieser Stunde bringt Valerie erstmals kein Geschenk mit und spricht ausführlich über Sri Lanka. Sie hat offenbar Vertrauen zu mir gefasst und öffnet sich gegenüber ihrer Herkunft. „Afrika“ steht vermutlich für das fremde Land Sri Lanka, in der Geschichte der Gefangenschaft steckt etwas vom „Rettungs-Mythos“, den viele Adoptiveltern unbewusst oder bewusst ihren Kindern vermitteln und der bei diesen Schuldgefühle gegenüber den Adoptiveltern hervorrufen kann. In der nächsten Sitzung geht die Geschichte weiter: *Wieder streiten die Löwenkinder miteinander* (ich bekomme den Eindruck, dass Konflikte in der Familie Tabu sind, Aggression darf nicht gelebt

werden und schwelt im Untergrund). *Der Bub ist immer stärker – Valerie legt Wert darauf, die Buben-Figur selbst zu spielen. Der Bub hat zwischendurch Mitleid, ist aber dann wieder gemein zur Schwester. Das Löwenmädchen läuft in die Wüste – der Bub bekommt Mitleid, sucht sie, dann holt er die Eltern, die sich bereits Sorgen gemacht haben. Sie bringen beide Kinder heim. Dann feiern sie zusammen ein Fest.* Hier wird der Rettungs-Mythos weiter gesponnen: Das Mädchen ist in Gefahr, droht verloren zu gehen. Die Eltern holen sie nach Hause. So werden es die Eltern wohl erlebt und an Valerie weiter gegeben haben. In der nächsten Sitzung folgt wiederum die Fortsetzung: *Das Zuhause ist mit einem Schutzwall von Bäumen geschützt. Es gibt Wassertiere und Babys. Die Babys spielen in der Wüste, die Löwenkinder erschrecken sie. Die Babys werden von der Mutter geholt. Die Löwenkinder sind auf Jagd gegangen. In der Zwischenzeit haben Jäger die beiden Löwenkinder gefangen und in ein Bergverlies gebracht. Die Eltern der Babys wohnen in Afrika. Die Mama passt auf ein Baby auf, das immer davon krabbelt. Der Vater holt ein Silberschwert und einen Schlüssel, der zum Löwenverlies passt. Er reitet auf einem geschmückten Pferd. Plötzlich ist der Schlüssel weg – jetzt kann er die Löwenkinder nicht befreien. Die Mutter geht zum Urwaldhaus, der Vater reitet in die Wüste. Die Löweneltern haben sich versteckt. Die Löwenmutter weint, weil ihre Kinder weg sind. Der Reiter zerstört den Löwenbau und sinkt im Sumpf ein. Das Schwert ist weg, er läuft und ruft „das muss ich dem König sagen“. Er stolpert über das Löwenversteck, findet das Schwert wieder und reitet schnell nach Hause. Valerie kommentiert dazu: „Man kann nicht immer mutig sein.“ Er reitet mehrmals über das Versteck. Valerie kommentiert dies so: „Die Löwen müssen Schmerzen haben.“ Sie hören mit einem Ohr zu, was passiert. Der Vater reitet zurück und erzählt seiner Frau, was passiert ist. Er ist über etwas Hartes gestolpert. Er bringt das Schwert zurück, sieht den Schlüsselbund, erkennt aber den Verlies-Schlüssel nicht. Die Löwenkinder haben sich selbst befreit und laufen schnell in die Wüste*

zurück. Hier kommt Valeries ambivalentes Verhältnis zum Adoptiert-Sein in vielen Details zum Ausdruck. Ihre doppelte Identität drückt sich darin aus, dass es (menschliche) Babys und Löwenkinder gibt. Der ungebändigte Teil in ihr ist das Löwenkind, den sie vermutlich mit ihrer Herkunft assoziiert – offenbar signalisieren ihr die Adoptiveltern, dass es sich um etwas zu Zähmes handelt. Ein Baby krabbelt immer davon – auch Valerie fügt sich nicht so ganz in das Familiengeschehen, sondern macht den Eltern mit ihren theatralischen, extravertierten Zügen das Leben schwer. Der Vater hat ein Silberschwert – er bedient sich einer Waffe, wenn auch einer sehr edlen (eingebettet in humanistische Werte – er geht zwar zur Therapeutin, aber dennoch versucht er Valerie nach seinem Konzept zu verändern). Er tritt an, die Löwenkinder zu befreien – wiederum der Rettungs-Mythos rund um die Adoption –, aber der Schlüssel passt nicht. Sein Plan wird vereitelt. Alles ist anders gekommen, als er sich das vorgestellt hat – das spürt Valerie ganz genau. Der Vater ist mit seinem Idealismus offenbar gescheitert. Die Realität stellt sich als schwieriger heraus. Er braucht Gewalt, indem er den Löwenbau zerstört, versinkt aber dabei im Sumpf – die Löweneltern leiden, haben Schmerzen. Aber der Vater merkt das gar nicht. Er spürt nur etwas Hartes, über das er gestolpert ist. Valerie merkt die Unsensibilität des Vaters ihren Herkunftseltern gegenüber und fühlt sich vermutlich diesen gegenüber schuldig. Der Vater kommt ungeschickt, geradezu feige rüber. Er beruft sich auf eine höhere Autorität („das muss ich dem König sagen“) – hier wird indirekt das rechtliche Moment der Adoption angesprochen, das der Vater möglicherweise zu seiner Rechtfertigung gefunden hat. Die Löwenkinder befreien sich selbst – Valerie phantasiert ein Ende, in dem sie ihr Leben selbst in die Hand nimmt und ihren „ungezähmten Teil“ selbst befreit. Die Löwenkinder laufen in die Wüste zurück – am Ende ist sie auf sich allein gestellt.

Idealismus ist eine schwache Grundlage, um Adoptivkindern einen festen Boden für ihre Identität zu vermitteln.

Die Eltern in der geschilderten Fallvignette signalisierten ihrem Kind unbewusst Angst und Ablehnung den leiblichen Eltern gegenüber und blendeten den leidvollen Aspekt des Verlusts der Herkunftskultur aus. Auch wenn die Eltern nach außen hin bemüht waren, versuchten sie doch unbewusst, ihr Kind an die hiesige Kultur anzupassen und lehnten jene Wesenszüge bei ihrem Kind ab, die ihnen in ihrem Naturell und Temperament fremd waren. Valerie war zutiefst verunsichert und brauchte auch in der Therapie viele Stunden, um Vertrauen zu fassen.

Zum Schluss

Irmela Wiemann sieht zwei Aufträge an Adoptiveltern: Zum einen für das Kind Eltern zu sein und zum anderen

ihm seine Geschichte zu bewahren, mit dem Kind zu bearbeiten und damit verbunden, die leibliche Elternschaft zu würdigen. Die Herkunftseltern gehören zum Leben des Kindes. Ohne sie gäbe es das Kind nicht. Gleichzeitig ist die emotional-seelische Elternschaft wertvoll und die wichtigste Elternschaft. Adoptiveltern müssen an sich arbeiten, hier nicht zu zweifeln. Beide Elternschaften – die biologische und die soziale – haben ihre Berechtigung und ihren Stellenwert (Wiemann 2006). Die leibliche Elternschaft ist ebenso wie die soziale nie mehr aufhebbar. Wenn Adoptiveltern beide Elternschaften als wertvoll einstufen, wenn sie dem Kind das Gefühl vermitteln, dass aus beiden ein wertvolles Ganzes wurde, dann können Kinder ihr Adoptionsschicksal gut bewältigen.

Literatur

- Ade B (2000) ... die, die auszogen sich selbst zu finden. Biographien erwachsener Adoptierter asiatischer Herkunft. Idstein: Schulz Kirchner Verlag
- Schreiner H (1991) Auslandsadoptionen. Unsere Jugend, 43, 265-272
- Swientek Ch (2001) Adoptierte auf der Suche nach ihren Eltern und nach ihrer Identität. Freiburg im Breisgau: Herder
- Wiemann I (2006) Ratgeber Adoptivkinder. Erfahrungen, Hilfen, Perspektiven (6. Aufl.) Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt
- Wiemann I (2007) Pflege- und Adoptivkinder. Familienbeispiele, Information, Konfliktlösungen (7. Aufl.). Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt

Anschrift der Verfasserin:

Dr. Astrid Görtz

Einwangasse 23/11

A-1140 Wien

astrid.goertz@existenzanalyse.org



Der neue Pädagogik-Fachverlag für Lehrer/-innen



Neu!

Erziehung zum Selbstwert
Pädagogik
ca. 272 S., 16,5 x 23,5 cm
Best.-Nr. 452
€ 22,80

Eva Maria Waibel

Erziehung zum Selbstwert

Persönlichkeitsförderung als zentrales pädagogisches Anliegen

Die Stärkung der Persönlichkeit, die Erziehung zum Selbstwert gilt in einer Zeit weitreichender Orientierungslosigkeit als wichtiges pädagogisches Anliegen.

Der Band zeigt Wege zur Selbstwertförderung aus existenzanalytischer Sicht auf.

Z. B. Persönlichkeitsstärkung als zentrales Anliegen von Suchtprävention und Gesundheitsförderung, existenzanalytisch-anthropologische Grundüberlegungen, der Mensch als geistiges Wesen, existenzielle Motivationstheorie.

NEUE ARBEITEN AUS DER EXISTENZANALYSE UND LOGOTHERAPIE

In dieser Rubrik wollen wir den großen Fundus an Bearbeitungen existenzanalytischer Themen bekanntmachen. Es sollen sowohl in anderen Medien veröffentlichte wissenschaftliche Arbeiten zur Existenzanalyse als auch die Abschlussarbeiten zur Beratungs- und Therapieausbildung vorgestellt werden.

ABSCHLUSSARBEITEN

In Anbetracht der Sichtweise

Versuch eines Modells phänomenaler Kategorien im psychotherapeutischen Kontext

Joachim Arnold

Diese Arbeit ist der Versuch eines Kategorien-Systems zur Einordnung von Phänomenen nach ihrer Erscheinungsweise. Das hier vorgestellte Modell der vier phänomenalen Kategorien „Repräsentation“, „Illusion“, „Symbol“ und „Chaos“ wird als Möglichkeit diskutiert, den Wahrnehmungsprozess im psychotherapeutischen Kontext zu reflektieren. Diese Systematisierung könnte zu einem besseren Verständnis beitragen, wenn es zu Störungen in der Wahrnehmung der „äußeren“ und „inneren“ Welt kommt.

Neben der Darstellung des Modells erfolgt eine Bezugnahme zur Phänomenologie und zur Psychologie, weiters wird der Versuch unternommen, das Modell sowohl hinsichtlich allgemeiner Prinzipien der Psychotherapie zu beleuchten und im Besonderen in das personal-existenzielle Menschenbild der Logotherapie und Existenzanalyse einzubinden.

Schlüsselwörter: Chaos, Illusion, Kategorie, Phänomen, Repräsentation, Symbol

Glücksspielsucht und existentielle Motivation

Martha Aslan

Nach einer Einführung über die Geschichte und Stellung der Glücksspielsucht im Vergleich zu anderen Süchten werden die verschiedenen Varianten des Glücksspiels beleuchtet. In der Behandlung der Entwicklung der Sucht wird der typische Verlauf einer „Spielerkarriere“ bis zur Manifestierung der Sucht beschrieben. Wenn es um die Wesenszüge der Sucht geht, wird auch auf die diagnostischen Kriterien der pathologischen Spielsucht eingegangen. Im Kern der Arbeit geht es um das Glücksspiel und die dahinterliegende Motivation, wobei nach einem Exkurs in die existenzanalytische Motivationslehre, die Beweggründe für gesteigertes Spielverhalten an Hand der existenzanalytischen Grundmotivationen behandelt werden. Fallbeispiele und eine Zusammenschau runden das Gesamtbild des Themas ab.

Schlüsselwörter: Glücksspielsucht, Spielerkarriere, Suchtmotivation, Existenzanalytische Grundmotivationen, Fallbeispiele

Burnout – aus Sicht der Existenzanalyse und Logotherapie

Ernst Bai

Ausgehend von einer persönlichen Erfahrung mit Burnout, geht es zunächst um grundlegende Gedanken zur Existenzanalyse und Logotherapie, speziell in Bezug auf Burnout. Neben den vier Grundmotivationen, werden Definition und Symptome von Burnout unter allgemeinen und existenzanalytischen Gesichtspunkten dargestellt. Es wird aufgezeigt, wie es aus existenzanalytischer Sicht zur Erschöpfung und zum Erfüllungsdefizit kommen kann. An einem Praxisbeispiel wird deutlich, wie bei einem Burnout alle vier Grundmotivationen betroffen sind. Bei der Beratung und Prophylaxe geht es zunächst um verhaltenstherapeutische Maßnahmen, dann um die existenzanalytische Behandlung von Burnout. Wichtige Aspekte sind dabei: Sinnerfüllung und Werteverwirklichung, Leben mit Zustimmung, Stimmigkeit und innere Erfüllung. Am Schluss wird hingewiesen auf die psychotherapeutische Methode der Personalen Existenzanalyse (PEA), mit deren Hilfe die Ressourcen der Person unmittelbar mobilisiert werden.

Schlüsselwörter: Beratung und Prävention, Burnout, Existentieller Sinn, Existentielles Vakuum, Grundmotivationen, Innere Erfüllung, Leben mit Zustimmung, Nicht-existentielle Lebenshaltung, Sinnerfüllung und Werteverwirklichung, Stimmigkeit, Verhaltensorientierte Maßnahmen

Idiko

Eine Fallgeschichte

Margit Fejervary

In einem Fallbeispiel werden die Möglichkeiten sowohl familientherapeutischer als auch die einzelnen Personen betreffenden therapeutischen Interventionen anhand von Inhalten der Logotherapie und Existenzanalyse in Verbindung mit pädagogisch-praktischen Möglichkeiten dargestellt. Der Faktor des Zeitraumes, die räumliche Trennung der Familienmitglieder und das Auffinden dessen, was verbindend und sinnvoll ist, sind wesentliche Inhalte in der therapeutischen Arbeit in einem Heilpädagogischen Zentrum.

Anhand des Fallbeispiels wird ein pubertierendes, hypomanisches junges Mädchen über das Erleben der personalen Grundmotivationen zu sich selbst herangeführt, wodurch eine wesentliche Besserung erreicht werden konnte.

Die Eltern, fanden durch den therapeutischen Prozess Zugang zu den personalen Ressourcen (Selbsttranszendenz, Selbstdistanzierung und Selbstannahme).

Schlüsselwörter: Personalen Grundmotivation, Selbstannahme, Selbstdistanzierung, Selbsttranszendenz

Noch einmal mit Gefühl

Die Bedeutung der Emotion in der Existenzanalyse im Vergleich mit neurowissenschaftlichen Erkenntnissen

Klaudia Gennermann

Ausgehend von den allgemeinen Erläuterungen zu diversen Begriffsdefinitionen und Theorien zum Themengebiet „Gefühl und Emotion“ werden in dieser Arbeit die Emotionstheorie der Existenzanalyse und, aus dem Bereich der Neurowissenschaften, die Emotionstheorie Antonio Damasio näher in den Blick genommen. Die Theorien werden anhand ihrer spezifischen Begrifflichkeiten differenziert dargestellt. Die Bedeutung der Emotion in der Existenzanalyse, speziell auch in der Personalen Existenzanalyse, wird detailliert betrachtet und anhand der Begriffe „primäre Emotion“ und „integrierte Emotion“ vertieft. Hierbei wird ebenfalls auf die spezifische Differenzierung „Fühlen“ und „Spüren“ eingegangen. Die Theorie Damasio wird über ihre Grundlagen entfaltet und dann durch die Darlegung der Definition von „Emotion“ und „Gefühl“ genauer in Augenschein genommen. Abschließend werden die Übereinstimmungen und die Möglichkeiten gegenseitiger Anregung angerissen und in ihrer Bedeutung für weitere Arbeiten und die praktische Tätigkeit des Beraters/Therapeuten angedacht.

Schlüsselwörter: Gefühl, Emotion, Emotionstheorie, Existenzanalyse, Personale Existenzanalyse, Neurowissenschaft, primäre Emotion, integrierte Emotion, Damasio

Sinnvolles Selbstmanagement

Reflexion von Selbstmanagementseminaren aus existenzanalytischer Sicht

Markus Hauser

Der Autor führt seit zehn Jahren Selbstmanagementseminare im Rahmen von innerbetrieblichen Führungskräfteentwicklungsprogrammen durch. Im ersten Teil wird der theoretische Hintergrund des Seminars angegeben und mit der existenzanalytischen Theorie in Beziehung gebracht. Im zweiten Teil werden die Detailschritte der Durchführung des Seminars beschrieben und in ihrer Intention und Wirkung aus existenzanalytischer Sicht reflektiert. Im Resümee wird eine positive Bilanz der Selbstmanagementseminare gezogen. Allerdings wird der Begriff „Selbstmanagement“ als nicht ganz kompatibel mit der Theorie der Existenzanalyse bezeichnet und auf die Gefahren eines intensiven Selbstmanagements hingewiesen.

Schlüsselwörter: Existenzanalyse, Führungskräfteentwicklung, Selbstmanagement

Psychotherapie in der Spannung zwischen einengenden Glaubensbildern und befreiender Spiritualität

Gertraud Knoll

Schon Viktor E. Frankl beschrieb im Gegensatz zum trieb-

haften (Psychoanalyse) in seiner Existenzanalyse das ‘Unbewusst Göttliche‘ im Menschen. Alfried Längle nennt das in der Weiterentwicklung der Personalen Existenzanalyse die ‘Tiefenperson‘ in uns, eine innere Quelle, aus der wir immer schöpfen können. Durch Glaubenssätze, krankmachende Strukturen in der katholischen Kirche, Dogmen und religiös motivierte Vorurteile in der Gesellschaft wird der Mensch emotional eingeeignet. Diese Umstände können zu psychischen Erkrankungen führen. Im psychotherapeutischen Prozess gilt es nun, mit dem Klienten einen Ausweg aus diesen Verstrickungen zu suchen. Der Kernpunkt der christlichen Religion ist nämlich eine Frohbotschaft, keine Drohbotschaft. Mit sogenannten Versöhnungsbriefen ist es möglich, dem Klienten einen zielführenden Weg aus diesen Verstrickungen aufzuzeigen. Diese Methode bedeutet in ihrer Anwendung für die Betroffenen *befreiende Spiritualität*.

Schlüsselwörter: befreiende Spiritualität, das ‘Unbewusst Göttliche‘ im Menschen, Tiefenperson, einengende Glaubensbilder

Agression im Kindesalter

Julia Millonig

Aggression im Kindesalter ist Teil der gesunden Lebensentwicklung. Nach einer allgemeinen Auseinandersetzung mit dem Thema und den Theorien darüber wird die Bedeutung der Aggression für die Kindesentwicklung dargestellt. Während die psychologische Forschung den zerstörerischen Anteil der Aggression in den Vordergrund rückt, sieht die Existenzanalyse in der Aggression auch eine bereitgestellte Kraft zum Schutz des Lebens. Abschließend geben persönliche Erfahrungen aus der therapeutischen Arbeit mit Kindern einen Einblick in die Auseinandersetzung mit Aggression in der Therapie.

Schlüsselwörter: Aggression, Existenzanalyse, Kindesentwicklung, Psychotherapie mit Kindern

Menschen berühren - berührbar sein

Beziehung und Begegnung in helfenden Berufen

Ute Raddau

Diese Arbeit geht von der persönlichen Frage aus, wie Hilfeprozesse gelingen können.

Am Anfang steht eine kurze Klärung des Begriffe *Hilfe* und *Helfen*, verbunden mit einer Charakterisierung von *professioneller Hilfe*. Auf der Grundlage eigener Erfahrungen werden anschließend die Wirkfaktoren helfender Arbeit betrachtet. Die Bedeutung von Methoden und Techniken im Verhältnis zur menschlichen Beziehung und Begegnung wird reflektiert und dabei ein besonderes Augenmerk auf die Persönlichkeit und die *personalen Kompetenzen* des helfenden Menschen gerichtet.

Schlüsselwörter: Begegnung, Beziehung, Helfen, Methoden, personale Kompetenzen

„... Du kannst dich auch anders entscheiden...!“

Logotherapeutische Impulse in der Begleitung von Frauen mit Essstörungen
Christa Ruschitzka

Für Menschen, die an Essstörungen leiden, ist oft eine Langzeitbetreuung unerlässlich. In dieser Arbeit geht es darum, das Leiden essgestörter Menschen zu verstehen. Im Folgenden werden logotherapeutische Aspekte – insbesondere die Grundmotivationen nach Alfred Längle – und ihre hilfreiche Wirkung in der Begleitung essgestörter Menschen beschrieben. *Schlüsselwörter:* Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Grundmotivationen, Logotherapie

Selbstwertstärkung im Kindergartenalltag

Bettina Schlager

In dieser Abschlussarbeit habe ich mich mit dem Thema Selbstwertstärkung im Kindergartenalltag auseinandergesetzt. Sowohl meine Beobachtungen in den Kindergruppen als auch die konkreten Fragestellungen der PädagogInnen zu diesem Thema halfen mir Vorgangsweisen in der Praxis zu finden. Aus der Sicht der Existenzanalyse kann der Selbstwert nicht nur von der Umwelt gestärkt werden, sondern die eigene Übernahme, das eigene innere JA zu meiner Person hat einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung und Fixierung des Selbstwerts. Praktische Beispiele sollen einerseits die Theorie veranschaulichen, andererseits auch klare Hinweise für die Umsetzung im Kindergartenalltag geben.

Schlüsselwörter: Kindergartenalltag, Selbstwert, Selbstwertstärkung

Das Annehmen-Können des Faktischen als Ankerpunkt in der Beratung von Menschen, die mit geistiger Behinderung konfrontiert sind

Michael Seiller

Wenn Menschen mit einer Behinderung konfrontiert sind, sei es als direkt Betroffene oder als Angehörige, so ist es notwendig, die faktische Bedingtheit des Lebens durch die Behinderung zunächst anzunehmen. Diese Voraussetzung im Bereich der ersten Grundmotivation fällt Kindern mit einer geistigen Behinderung, aber auch deren Eltern, in der Regel sehr schwer. Über- oder Unterforderung sind oft die Folge und existentielles Leben ist vielfach nur eingeschränkt möglich. In der Arbeit wird die Bedeutung dieser Voraussetzung herausgestellt und Wege aufgezeigt, wie durch die Beratung das Annehmen des Faktischen in diesem Bereich angebahnt werden konnte und welche Auswirkungen dies auf den Beratungs- bzw. Begleitungsprozess hatte.

Schlüsselwörter: Erste Grundmotivation, Geistige Behinderung, Sein-Können

Das Unverrückbare verrücken

Bergen des Personalen bei Verhinderter Existenz
- Ein Fallbericht -
Manuela Steger

Am Beispiel einer geistig behinderten 39-jährigen Frau zeigt sich durch die Anwendung der Personalen Existenzanalyse, dass ein Überwinden von Grundängsten, Beziehungslosigkeit und fehlender Zugang zum Eigenen, auch bei Menschen mit Behinderungen möglich ist. Heute muss diese Frau ihr Eigenes nicht mehr aggressiv abgrenzen, sie kann sich mit ihrem sprachlich erweiterten Wortschatz entsprechend verbal ausdrücken. Gleichbleibende Rahmenbedingungen und eine regelmäßige Tagesstrukturgestaltung vermitteln ihr Sicherheit und Halt, ebenso wie Konstanz und Verlässlichkeit in ihren Beziehungen.

Schlüsselwörter: geistige Behinderung, nicht gelungene personale Entfaltung, Personale Existenzanalyse, Selbstannahme, therapeutischer Rahmen

Hysterie und Narzissmus in einer Paarbeziehung

Beatrix Stockert

Ist eine Beziehung zwischen einem narzisstisch und einem histrionisch geprägten Menschen möglich? Durch deren beiderseitigen Ausstrahlung und beeindruckenden Sich zur Schau stellen, findet eine perfekte Blendung statt. Sie ziehen einander, durch die gegenseitige Auffüllung der eigenen Mängel, an. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis eine nicht verstandene und unerträgliche Leere in diese „Beziehung“, tritt. Nach einer ausführlichen Unterscheidung zwischen Hysterie und Narzissmus wird durch ein Fallbeispiel, einer Paarbeziehung, in dieser genannten Konstellation, sowohl die Dynamik als auch die damit verbundene Therapie, anschaulich gemacht.

Schlüsselwörter: Hass-Liebe, Hysterie, Narzissmus, Paarbeziehung, Selbstwertbildung

PUBLIKATIONEN

PUBLIKATIONEN

- Eiter H, Längle A, Steinert K (2008) **Personale und existentielle Kompetenz von Krebspatienten. Ergebnisse einer empirischen Pilotstudie zur existentiellen Situation von Patienten während einer strahlentherapeutischen Behandlung.** In: Psychologische Medizin 19, 3, 4-10
- Längle A (2008) **The Process of Diagnosis in Existential Analysis (EA).** In: Bartuska H, Buchsbaumer M, Mehta G, Pawlowsky G, Wiesnagrotzki S (Eds) Psychotherapeutic Diagnosis. Guidelines for the New Standard. New York: Springer, 83-90
Orig. in dt 2005: Längle A (2005) **Handhabung und Verwendung der Diagnostik aus Sicht der Existenzanalyse.** In: Bartuska H, Buchsbaumer M, Mehta G, Pawlowsky G, Wiesnagrotzky S (Hrsg) Psychotherapeutische Diagnostik. Leitlinien für den neuen Standard. Wien: Springer, 85-92
- Längle A (2008) **Vivir con sentido. Aplicación práctica de la logoterapia.** Buenos Aires: lumen [Span. Übersetzung von Sinnvoll leben (1988)]
- Längle A (2008) **Emozionalnoe vigo ranie s pozij ek sistenzialnogo analiza.** In: Vopri sj psihologii 2, 3-16
- Shumskij Vladimir B. (2008) **Eksistenzialnaja psihologija i psihoterapija. Teorija, metodologija, praktika.** Moskau: Kompanija Sputnik
- Reinhardt Verlag
Kockott G, Fahrner EM (Hrsg) (2004) **Sexualstörungen.** Stuttgart: Thieme
- Kosfelder J, Michalak J, Vocks S, Willutzki U (Hrsg.) (2005) **Fortschritte der Psychotherapieforschung.** Göttingen: Hogrefe
- Leiter M P, Maslach C, (2007) **Burnout erfolgreich vermeiden.** Wien/New York: Springer
- Lindner E, Wawra K (2006) **Beziehung coaching. Prävention und Perspektiven.** Wien: Krammer
- Lutz W, Kosfelder J (2004) **Misserfolge und Abrüche in der Psychotherapie.** Bern: Verlag Hans Huber
- Mecacci L (2004) **Der Fall Marilyn Monroe.** btb-Verlag
- Migge B (2005) **Handbuch - Coaching und Beratung.** Weinheim/Basel: Beltz
- Morschitzky H (2007) **Psychotherapie Ratgeber.** Wien/New York: Springer
- Myers D G (2005) **Psychologie.** Wien/New York: Springer
- Rudolf G, Henningsen P (Hrsg) (2008) **Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik.** Stuttgart: Thieme
- Rygaard N P (2006) **Schwerwiegende Bindungsstörung in der Kindheit.** Wien/New York: Springer
- Schmidbauer M (2004) **Der gitterlose Käfig. Wie unser Gehirn die Realität erschafft.** Wien/New York: Springer
- Senf W, Broda M (2005) **Praxis der Psychotherapie.** Stuttgart: Thieme
- Sigusch V (2007) **Sexuelle Störungen und ihre Behandlung.** Stuttgart: Thieme
- Spagnuolo Lobb M, Amendt-Lyon N (2006) **Die Kunst der Gestalttherapie.** Wien/New York: Springer
- Spitzer M (2006) **Gott-Gen und Großmutterneuron.** Stuttgart: Schattauer GmbH
- Verstegen I (2005) **Arnheim, Gestalt and Art. A psychological theory.** Wien/New York: Springer

REZENSIONSBÜCHER

In der GLE liegen folgende Bücher zur Rezension auf. Zum Aufbau der GLE-Bibliothek legen wir Wert darauf, die rezensierten Bücher unserer Bibliothek zukommen zu lassen. Falls eines der Bücher Sie interessiert und Sie eine Rezension verfassen können, setzen Sie sich bitte mit dem Sekretariat der GLE-Int. in Verbindung.

- Bartuska H, Buchsbaumer M, Mehta G, Pawlowsky G, Wiesnagrotzki S (Hrsg) (2005) **Psychotherapeutische Diagnostik.** Wien/New York: Springer
- Batthyany A, Biller K, Fizzotti E (Hrsg) (2008) **Viktor E. Frankl, Gesammelte Werke.** Wien/Köln/Weimar: Böhlau
- Biller K, De Lourdes Stiegeler M (2008) **Wörterbuch der Logotherapie u. Existenzanalyse von V. E. Frankl.** Wien/Köln/Weimar: Böhlau
- Braus FD (2004) **Einblick ins Gehirn. Moderne Bildgebung in der Psychiatrie.** Stuttgart: Thieme
- Ciompi L (2005) **Die emotionalen Grundlagen des Denkens.** Göttingen: Sammlung Vandenhoeck
- Gatterer G, Croy A (2005) **Leben mit Demenz.** Wien/New York: Springer
- Häßler G, Häßler F (2005) **Geistig Behinderte im Spiegel der Zeit.** Stuttgart: Thieme
- Keenan JP (2005) **Das Gesicht im Spiegel. Auf der Suche nach dem Ursprung des Bewusstseins.** München:

GLE-SHOP

bestellen Sie
Einzelzeitschriftenexemplare
der Existenzanalyse
und
Bücher der GLE

gle@existenzanalyse.org, Tel.: 0043/1/985 95 66,
Fax: 0043/1/982 48 45



Leibhaftig - Körper & Psyche

Internationaler Kongress

1. - 3. Mai 2009

Salzburg

Veranstaltungsort

Universität Salzburg, Große Aula

Kongressleitung

Alfried Längle, Anton Nindl

Organisationsteam

Renate Bukovski, Ruth Kathan-Windisch,
Godela von Kirchbach, Marion Linska,
Susanne Pointner, Daniel Trobisch

Veranstalter

**Internationale Gesellschaft für Logotherapie und
Existenzanalyse (GLE-International)**

Eduard-Sueß-Gasse 10, A-1150 Wien

Tel.: +43/1/985 95 66 Fax: +43/1/982 48 45

kongress@existenzanalyse.org

in Zusammenarbeit mit der **Gesellschaft für Logotherapie
und Existenzanalyse Österreich (GLE-Ö), Wien**

Tel.: +43 1 8974339 gle-oe@existenzanalyse.org

und in Kooperation mit dem **FB für Philosophie der Kath.
Theol. Fakultät der Universität Salzburg**

Fachbereichsleiter: a.o.Univ. Prof. Emmanuel J. Bauer

Programm:

www.existenzanalyse.org

Vorträge, Symposien, Workshops

Interdisziplinärer Dialog

- mit der Psychiatrie
- mit der Psychoanalyse
- mit der Psychosomatik
- mit der Existenzanalyse

- Pädagogischer PreCongress

Symposia

- **Klinisches Symposium „Leibliches
Verständnis und körperorientierte
Therapie“**
- **Der Körper in der Lebens- und
Sozialberatung**
- **Körper in der Arbeit mit Kindern und
Jugendlichen**

Gastvortragende

Univ. Prof. Dr. Joachim Bauer, Freiburg/B

Univ. Prof. Dr. Herbert Csef, Würzburg

Univ. Prof. DDr. Thomas Fuchs, Heidelberg

Vortragende aus der Existenzanalyse

Univ.Prof. Dr. Emmanuel Bauer, Salzburg

Univ.Prof.DDr. Alfried Längle, Wien

Mag. Renate Bukovski, Salzburg

Dr. Anton Nindl, Salzburg

Dr. Daniel Trobisch, Salzburg

Dr. Lilo Tutsch/Dr. Heinrich Donat, Wien

Rahmenprogramm

Ein unterhaltsamer Abend in Salzburg – lassen
Sie sich überraschen!