

Masterarbeit

DER PAAR-BEZIEHUNGSRAUM

AUS DER EXISTENZANALYTISCHEN SICHTWEISE

EIN THEORETISCHER UND PRAKTISCHER ZUGANG

Zur Erlangung des Master of Science (MSc) im Rahmen des
Universitätslehrgangs „Existenzanalyse und Logotherapie“ an der
Universität Salzburg

Vorgelegt von: Iris Magdalena Bucher

Matrikelnummer: 01122542

Gutachterin: Dr. Claudia Reitingner

Zweitgutachter: Univ. Prof. MMag. Dr. Emmanuel Bauer, OSB

Salzburg, 02. November 2020

Name: Iris Magdalena Bucher

Geb.-Datum: 12.01.1977

Adresse: Plainstraße 18, 5020 Salzburg

ERKLÄRUNG

Ich versichere, dass meine Master-Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe angefertigt wurde und nur die Hilfsmittel genutzt wurden, die im Text und in der Literaturliste zitiert werden. Alle von mir verwendeten Zitate aus Büchern, Journals oder aus dem Internet wurden in der Arbeit gekennzeichnet und in der Literaturliste verzeichnet.

Salzburg, Juni 2020

Iris Magdalena Bucher

**Gewidmet meinem verstorbenen und
unvergesslichen Bruder Ingo**

I. Vorwort / Danksagung

Zu Beginn möchte ich mich bei meinem Ehemann bedanken, der mich unterstützt und gemeinsam mit mir den dargelegten Fall begleitet hat. Als nächstes möchte ich mich bei meinen Betreuern Fr. Dr. Claudia Reitinger und Hr. Univ. Prof. MMag. Dr. Emmanuel Bauer für ihre unterstützende und fachliche Begutachtung der vorliegenden Masterarbeit besonders bedanken. Mein Dank gilt auch Fr. Mag. Susanne Pointner, Marc Sattler und dem Ehepaar Bösel, das mich in seiner Art und Weise, wie es mit Paaren arbeitet, sehr inspiriert hat. Ich finde, es leistet echte Versöhnungsarbeit. Auch möchte ich mich bei meiner Master-Peer-Group bedanken. Wir haben uns während dieser Master-Vorbereitungszeit gegenseitig geformt. Mein Dank gilt auch Dr. Rupert Dinobl, der mich stark motiviert hat, an dem Paar-Beziehungsraummodell dranzubleiben und darüber zu schreiben. Auch möchte ich mich bei Dr. Astrid Görtz und Dr. Clemens Fartacek bedanken, die mir ihr wissenschaftliches Know-how zur Verfügung gestellt haben. Auch meinen Freunden möchte ich meinen Dank aussprechen. Bei Mag. (FH) Gordana Milutinovic, die mir bei der Formatierung geholfen hat, und bei Dr. Erich Hamberger für die wertvollen Anregungen sowie bei Dr. Eva Salm und Mag. Gerhard Ennsberger-Schmiedjell für die Korrektur. Zum Schluss möchte ich mich bei meiner Familie besonders bedanken, die mir sehr viel Verständnis entgegenbrachte.

II. Abstract Deutsch

In dieser Arbeit werden Einblicke in die existenzanalytische Paartherapie eröffnet. Personales Beziehungserleben *zwischen* einem Paar bezeichne ich als Paar-Beziehungsraum¹. Im Therapieprozess vertrauen der/die Therapeut*in und das Paar darauf, dass sich im PBR deren Lösungen aufzeigen, um sie im weiteren Prozess zu integrieren und personalen Umgang zu ermöglichen. In der Existenzphilosophie findet sich die Unterscheidung zwischen eigentlichem und uneigentlichem Leben, die in einer Analogie zum PBR zu sehen ist. Ich lege in meiner Masterarbeit dar, dass im PBR Veränderungspotenzial aufzuspüren ist, um als Paar eine wechselseitige und bedeutungsvolle Antwort zu geben.

Folgende Erkenntnis ergibt sich daraus: Damit eine erfüllte Existenz im PBR möglich ist, braucht es immer wieder klärende Gespräche, eine Zeit der Begegnung und qualitative Nähe, die das Paar in eine größere Einheit und auf einen Weg der Entfaltung führen. Der PBR eröffnet dem Paar den Entwicklungs- und Werderaum in der Beziehung. Im Zentrum steht dabei das von Längle² entwickelte PEA³-Modell, das ich ergänzt habe, um es mit dem Paar im Therapiekontext anzuwenden (vgl. Längle 2016, 124 ff.). Der PBR ist ein Raum, der wieder die Nähe zwischen zwei Personen herstellt. Es ist ein Ort, wo sich das Paar tiefgründig kennen lernt, um gemeinsam zu wachsen. Der Dialog verhilft dem Paar zu einer liebevolleren Beziehungsfähigkeit und zur Wirklichwerdung. Dann begegnen sich zwei Menschen, die sich personal gegenüberstehen und sich bereichern, weil sie berührbar sind. Er und sie dürfen ihren gemeinsamen PBR bewohnen und gestalten. Die bewusste Wahl füreinander eröffnet die Möglichkeit, aus einem umfassenderen Zusammenhang des PBRs heraus Beziehung bewusster zu leben. Der PBR kann somit als besonderer Lebensraum erfahren werden.

SCHLÜSSELWÖRTER: Raum, Beziehungsraum, Zwischenmenschlicher Beziehungsraum, Paarraum, Paarbeziehungsraum, Paartherapie, Resonanz, Dialog, Kooperation, Kollusion

¹ In weiterer Folge werde ich für „Paar-Beziehungsraum“ die Abkürzung „PBR“ verwenden. Siehe dazu näher Abschnitt 1.6.

² Dr. med. Dr. phil. Alfred Längle ist Arzt für Allgemeinmedizin, psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeut, Professor an der psychologischen Fakultät in Moskau (HSE), Dozent an der psychologischen Fakultät in Klagenfurt und Gründungsmitglied der Internationalen Gesellschaft für Existenzanalyse und Logotherapie (GLE-Int.) und Lehrausbildner für Psychotherapie.

³ Das Prozessmodell der EA – die Personale Existenzanalyse.

III. Abstract English

In this thesis, insights into the existential-analytic couple therapy will be revealed. I am going to refer to the personal experience of a relationship between a couple as a couple-relationship space (CRS). In the therapy process the therapist and the couple trust that their solutions will be shown in the CRS in order to integrate them into the further process and thus enable personal interaction. In the existential philosophy we distinguish between real and unreal life, which can be seen in an analogy to CRS. In my master's thesis I am going to show that potential for transformation can be detected in CRS to provide a mutual and meaningful response as a couple. The following insight appears out of it.

In order to make a fulfilled existence in CRS possible, it is always necessary to have clarifying conversations. Moreover, couples need to remain close and spend quality time together, which eventually makes them a unit and leads them onto a path of development and caring. The CRS opens up the space for development and value in the relationship for the couple. The PEA model developed by Längle is central to this process (vgl. Längle 2016, 124 ff.). I have tried to complement and apply it to the couple in a therapeutic context. The CRS is a space that re-establishes the closeness between two people. It is a place where the couple gets to know each other deeply in order to grow together. The dialogue helps the couple to develop a more meaningful relationship and to become an authentic item. It is then that two people meet, who face each other personally and enrich each other because they become touchable. He and she may inhabit and shape their common CRS. The conscious choice for each other opens up the possibility to live one's relationship more consciously from within a broader context of CRS. The CRS can thus be experienced as a special living space.

KEY WORDS: room, relation-space, relationship-space, couple-room, couple-relationship space, couple therapy, resonance, dialogue, cooperation, collusion

IV. Inhaltsverzeichnis

1.	TEIL I. ALLGEMEINE GRUNDLAGEN	
1.1	Einleitung / Hinführung zum Thema der Arbeit	1
1.2	Raum	4
1.3	Beziehung	5
	1.3.1 Was meint Beziehung	6
	1.3.2 Zwischenmenschliche Beziehung	8
1.4	Das Paar	9
1.5	Beziehungsraum	10
1.6	Der Paar-Beziehungsraum	12
1.7	Existenz	17
1.8	Kooperation	18
	1.8.1 Was meint Kooperation	18
	1.8.2 Kooperation mit sich	19
	1.8.3 Kooperation mit dem Partner	21
1.9	Resonanz	23
	1.9.1 Der Mensch als Resonanzraum	24
	1.9.2 Der Paar-Beziehungsraum als Resonanzraum	25
1.10	Dialog	25
1.11	Kollusion	28
	1.11.1 Was meint Kollusion	28
	1.11.2 Die progressive und regressive Rollenverteilung	29
	1.11.3 Das Kollusionsprinzip nach Jürg Willi	30
1.12	Unterschied zwischen existenzanalytischer und psychoanalytischer Paartherapie	33
2.	TEIL II. PBR AUS EINER EXISTENZANALYTISCHEN PERSPEKTIVE	
2.1	Die PEA übertragen auf die Paartherapie	37
2.2	Das PBR Modell in einer Partnerschaft (Dyade)	39
2.3	Der PBR anhand der vier Grundmotivationen	48
	2.3.1 Ressourcenorientierte Blickrichtungen auf das Positive	49

2.3.2	Erste Grundmotivation im PBR	50
2.3.3	Zweite Grundmotivation im PBR	52
2.3.3.1	Die Sexualität in der Partnerschaft	53
2.3.3.2	Die Zuwendung als Geschenk	54
2.3.3.3	Hingabe oder Hergabe	57
2.3.4	Dritte Grundmotivation im PBR	59
2.3.4.1	Autonomie oder Abhängigkeit	60
2.3.4.2	Das Abgrenzungsprinzip	62
2.3.5	Vierte Grundmotivation im PBR	63
2.3.5.1	Besinnung auf gemeinsame Ziele	64
2.3.5.2	Den PBR sinnvoll nützen	64
2.4	Konkurrenz und Machtkampf	64
3.	TEIL III. KONKRET PRAKTISCH ANHAND EINER FALLILLUSTRATION	
3.1	Die Vor- und Nachteile als Therapeutenpaar	67
3.2	Biografische Anamnese	68
3.3	Persönlichkeitsstrukturen	72
3.4	Therapieziele	74
3.5	Therapeutische Themen	75
3.6	Grundbedingungen eines erfüllten Lebens	78
3.7	Das existenzanalytische Prozessmodell - Die Personale Existenzanalyse (PEA)	83
3.8	Einteilung in das Kollusionskonzept	87
3.9	Der Paar- Beziehungsraum des Paares MG	88
3.10	Therapieverlauf	94
4.	ZUSAMMENFASSUNG/ KONKLUSION	101
5.	ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	105
6.	QUELLENVERZEICHNISSE	106
6.1	Literaturverzeichnis	106
6.2	Internetverzeichnis	111

1 TEIL I. ALLGEMEINE GRUNDLAGEN

1.1 Einleitung / Hinführung zum Thema der Arbeit

Die Sehnsucht nach einem guten Leben mit einer gelungenen Partnerschaft kennen die meisten von uns. Wir sehnen uns nach Harmonie und Liebe. Der Philosoph Hartmann drückte es so aus: „Alle Liebe ist in ihrer tiefsten Wurzel Sehnsucht.“ (Hartmann 1876, 162). Wenn liebende Zuneigung eine Antwort findet, dann fühlen wir uns geborgen. Das erleben wir als sinnstiftend. Wenn es gelingt, auf konstruktive Weise den Dialog mit dem Partner⁴ zu führen und uns selbst über den anderen besser zu verstehen, erzeugt das in uns ein Gefühl des Vertraut- und Erfüllt-Seins. In einer solchen Begegnung ist es dann zu zweit möglich, das, was jedem einzelnen am Herzen liegt und wertvoll erscheint, zu leben und zu erleben. Wir alle wissen aber auch, wie schwer es ist, diese Sehnsucht in den realen Beziehungen, sei es zu unserem Partner, zu unseren Familienmitgliedern und Freunden, zu verwirklichen bzw. lebendig zu halten. Oft verlieren wir uns in unserem Egozentrismus. Und dennoch, so scheint es, haben die meisten Menschen etwas gemeinsam: Sie wollen gut leben (vgl. Rosa 2019, 14 f.), lieben und geliebt werden – doch wo und wie lernen wir gut zu leben und zu lieben? Kann man überhaupt Leben und Lieben lernen? Für vieles gibt es heutzutage eine Ausbildung: Wir brauchen Anleitung, um ein Auto fahren zu können, für die Waschmaschine gibt es eine Betriebsanleitung usw. Doch wo können wir erfahren, was zu einer glücklichen Beziehung beiträgt? Wo können wir lernen, den Austausch miteinander zu vertiefen und Kommunikation bzw. den Dialog mit- und zueinander zu fördern? Gibt es eine Weise des Umgangs, der über Krisen und Streit hinaus Möglichkeiten des Verzeihens und Versöhnens findet? Susanne Pointner sieht im therapeutischen Raum-Schaffen eine kreative Potenzialität, wenn sie schreibt:

„(Die) existenzanalytische Therapie und Beratung zielt (...) nicht in erster Linie auf Lösungen ab, sondern schafft Raum für Erkenntnis, Begegnungen,

⁴ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwende ich die männliche oder weibliche grammatikalische Form für beide Geschlechter und wechsele willkürlich zwischen beiden Formen.

Haltungsveränderungen und gemeinsame Entwicklung. Damit wird die Liebe⁵ beflügelt und scheinbar unlösbare Differenzen können zu sinnstiftenden und belebenden Kraftquellen werden.“ (Pointner 2020, 32)

Zwei Personen verlieben sich ineinander. Sie glauben, den Deckel zum Topf gefunden zu haben, oder, anders gesagt, den Schlüssel zum passenden Schloss. Doch irgendwann endet jeder Honeymoon, der partnerschaftliche Alltag hält Einzug. Kommt es schließlich zu ersten Krisenzeiten in einer Beziehung, beginnt man, die Partnerin in Frage zu stellen. In diesen Situationen wäre eine gemeinsame Arbeit an der Beziehung vonnöten, doch dazu kommt es vielfach nicht. Warum nicht? Nicht wenige Paare flüchten in Affären oder „sie trennen sich, ohne den Knoten gelöst zu haben, und sind gefährdet, in der nächsten Beziehung den gleichen Mustern zu begegnen“ (Pointner 2016, 33). Mit anderen Worten: Wo Begegnung nicht erfüllend gelingt, zeigen sich oft Frustrationen, Resignation und Stagnation im Paargeschehen. Meistens entscheiden sich Paare erst in krisenhaften Situationen für eine Paartherapie. Eine dauerhafte, zufriedene und freie zwischenmenschliche Beziehung sucht gemeinsame Antworten auch in schwierigen Problemlagen, erstrebt eine verbindliche und damit verbindende Orientierung auf Basis einer essentiellen und existenziellen Begegnung. Dabei stößt der Einzelne immer wieder an gravierende eigene Grenzen, oder allgemein formuliert: auf den Umstand der Unverfügbarkeit von zwischenmenschlicher Beziehung, obwohl die Neuzeit bzw. die Moderne in ihren Konzeptionen diese vordergründige Machbarkeit suggeriert.

Folgende grundsätzliche Fragen beschäftigen mich daher seit einigen Jahren:

- Wovon hängt eine gelingende Beziehung ab?
- Wie ist es möglich, dass sich zwei Menschen ineinander verliebt und gefunden haben, doch nach einiger Zeit zunehmend distanziert und im ständigen Streit miteinander sind?
- Warum verhalten sich Menschen in Beziehungen oftmals gemein und unsensibel gegenüber ihrem Partner bzw. ihrer Partnerin?

⁵ Pointner setzt Liebe als anthropologisches Phänomen voraus. Im Verständnis der Moderne kann Liebe nicht theoretisch erklärt und fundiert werden (vgl. Hamberger/Pietschmann 2020, 211 ff.).

Ich werde versuchen, den PBR theoretisch und praktisch im Horizont der Existenzanalyse allgemein verständlich zu machen. Ich stütze mich hierbei nicht primär auf Autoritäten, sondern benütze diese vielmehr, um das Phänomen des PBRs besser beschreiben zu können. Im *ersten* Teil will ich mit allgemeinen Begriffserklärungen beginnen, um mich konzentrisch der Thematik meiner Masterarbeit anzunähern. Im *zweiten* Teil möchte ich die vier Grundmotivationen⁶ auf den PBR anwenden und auf diese Weise ein konkretes Modell entwickeln. Weiters visualisiere ich den PBR anhand des von Längle entworfenen PEA-Modelles und erweitere dieses auf die Dyade des Paares. Im *dritten* Teil werde ich konkret den psychotherapeutischen Veränderungsprozess beim Paar MG schildern und genauer darauf eingehen, wie dieses wieder zusammengefunden hat bzw. was es für dieses geheißen hat, seinen PBR wahrzunehmen und an- bzw. einzunehmen.

Naturgemäß handelt es sich im Rahmen der vorgelegten Masterarbeit um erste Annäherungen. Ich bin mir dessen bewusst, dass ich den ganzen Umfang, um dem Phänomen PBR gerecht zu werden, nicht darlegen werde können.

Folgende konkrete Fragestellungen stehen für mich im Vordergrund der Betrachtung:

- Wie zeigt sich der PBR am Anfang einer Beziehung?
- Wie kann ein Paar seinen PBR entwickeln und entfalten, reinigen oder erneuern?
- Welche Möglichkeiten gibt es, um den PBR eines Paares zu stärken - gerade bei Konflikten, Schwierigkeiten und Herausforderungen?
- Gibt es so etwas wie eine Paaroriginalität?
- Gibt es einen PBR und lässt sich dieser von den GM ausgehend beschreiben?
- Herrscht im PBR ein Machtkampf zwischen dem Partner und der Partnerin?
- Kann man die Bedeutsamkeit als Paar herausarbeiten?
- Wie hat sich der PBR im Therapieprozess entwickelt?

⁶ Kolbe hat einen neuen Begriff geprägt, der den Grundmotivationen ähnelt. Er führt diese als „Strukturdominanten der Paarbeziehung aufgrund personaler Strebungen“ an (Kolbe 2008, 5).

Da es aus einem existenzanalytischen Blickwinkel noch wenig Primärliteratur zu diesem Thema gibt, werde ich auch leitgebende Autorinnen aus anderen psychotherapeutischen Richtungen miteinbeziehen.

Im Folgenden werde ich die Grundbegriffe der Arbeit genauer erläutern. Dadurch soll eine klare Struktur geschaffen werden, damit mein zentrales Thema des PBRs verständlicher wird.

1.2 Raum

Wir sind umgeben vom Welt-Raum. Räume sind der Rahmen und die Sphäre, um Schutz und Halt zu erleben. Alles, was ist, ist in Raum und Zeit. Raum ist ohne Zeit nicht zu denken. Sie bilden jedoch ein Gesamtes. Raum, Zeit und Materie sind drei Einheiten, die miteinander verbunden sind. Das Bertelsmann Lexikon (1990, 119) definiert *Raum* im ersten Wort als „Ausgedehntheit“, die eine bedeutungsoffene Spannbreite zulässt. „Während der Raum die fundamentalen Bedingungen für das Sein-Können schafft, ermöglicht die Zeit, diesen Raum mit Erleben zu füllen.“ (Steinert 2019, 10) Bauer analysiert das Raum-Verständnis aus einem alltäglichen, etymologischen, ontologischen und existenziellen Bezug (vgl. Bauer 2019, 50 f.). Hierbei zeigt er vier grundlegende Momente von Räumlichkeit. „Räume jeglicher Art werden in irgendeiner Form konstituiert durch Ort/ Lage/ Ruheplatz, Weite bzw. Leere, Freiheit und Beziehung.“ (Bauer, 2019, 50 f.) Das Lexikon der Psychologie weist auf andere Umstände hin. „R. umgreift Lebewesen und ermöglicht ihnen Bewegung (...) In diesem R. ist Orientierung (Orientierung, Orientierungssinn) nötig.“ (Dorsch 2014, 1382 f.) Für Längle ist „der erste Raum in dieser Welt (ist) der eigene Körper“ (Längle 2013a, 75). Der Ausdruck der Raumfülle ist nach Längle der Atem, das Lufthaben. Aus existenzanalytischer Sicht braucht der Mensch einen physischen, psychischen und geistigen Raum, um da sein zu können.

„Dasein braucht Raum - physischen Raum, wo man sich aufhalten kann und der einem von den anderen auch gewährt wird; psychischen Raum in den Beziehungen, in der Familie, in der Arbeit, in der Lebensgeschichte, gegenüber den eigenen Problemen,

Gedanken und Gefühlen; geistigen Raum⁷ für eigene Gedanken und Gefühle, Experimente, Entwicklungen.“ (Längle 2013a, 75)

Jeder Raum vermittelt aber ein besonderes Flair. Anders formuliert: In jedem Raum ist eine Stimmung oder Atmosphäre wahrzunehmen, das Besondere, das in der Luft liegt. Es geht darum, ob eine heitere oder eine bedrohliche Stimmung zu spüren ist. Die meisten von uns kennen das Phänomen der „*dicken Luft im Raum*“, bei dem man am liebsten das Zimmer sofort verlassen möchte. „Solche Atmosphären können sich auf uns übertragen und unsere eigene Stimmung beeinflussen.“ (Fuchs 2000, 194) Stimmungen in einem Raum können uns ziehen, hemmen, verbinden oder trennen.

1.3 Beziehung

Alles, was ist, ist in Beziehung. Sinngemäß meint Stein, dass das Sein ein *In-Beziehung-Sein* ist (vgl. Stein 2004, 159). Das gilt für Atome, Zellen, Tiere, Menschen usw. Die Physik macht uns deutlich, dass es ein Atom für sich allein nicht gibt. Es gibt nur ein Atom in Wechselwirkung mit den anderen Atomen. Auch die Biologie zeigt, dass es genauso wenig nur eine Zelle⁸ für sich allein gibt.

Beziehung ist demgemäß in einem tieferen Zusammenhang zu sehen. Sie ist ein geheimnisvolles Bezogen-Sein und nicht machbar. Sie kann primär nur geschehen und sekundär, erst in einem übersteigenden aporetischen Ich-Du-/Wir-Verständnis, gelingen (vgl. Hamberger / Pietschmann 2015, 252 ff.). Längle drückt es so aus: „Der Mensch steht in einer unaufhebbaren Beziehung zur ‚Welt‘.“ (Längle 2013a, 51) Menschsein wird folglich in der Existenzanalyse⁹ als ein *Auf-die-Welt-ausgerichtet-Sein* verstanden, dass auch einen dialogischen Umgang mit sich selbst pflegen kann.

⁷ Hier darf die Frage gestellt werden, ob die andere Person im geistigen Raum auch vorkommt? Und wenn sie vorkommt, wird ihr dort auch ein Platz gewährt? Öffne ich den geistigen Raum für die andere Person und lasse sie an meinen Gedanken und Gefühlen teilhaben?

⁸ Siehe dazu die neue Studie von Fuhrmann 2011.

⁹ In weiterer Folge werde ich für den Begriff Existenzanalyse, die Abkürzung EA verwenden.

Heidegger versteht den Menschen als Dasein, das immer schon in der Welt ist (vgl. Bollnow 1955, 40). Es gibt verschiedenste Formen, wie der Mensch in Beziehung treten kann. Längle teilt Beziehungen in Anlehnung an Heidegger folgendermaßen ein (vgl. Heidegger 2001, 66 ff.): Beziehung zur Umwelt; Beziehung zur Mitwelt, denn jeder Mensch hat Eltern und steht in Beziehung zu anderen Menschen; Beziehung zur Eigenwelt oder Innenwelt; Beziehung zur Sinnwelt; Beziehung zur Überwelt (vgl. Längle 2013a, 52).

Buber unterscheidet zwischen zwei Zugangs- und Verhaltensweisen des Ichs, nämlich den Ich-Es und den Ich-Du Modus (mit all den Implikationen). Dem ersten ordnet er „die Welt als Erfahrung“ zu und dem „Grundwort Ich-Du“ die Beziehungsfähigkeit (Buber 2017a, 12). Infolgedessen setzt auch Buber bei der Beziehung zwischen Menschen und Mensch an. Folglich konstatiert Längle zu diesem Kontext:

„Menschsein heißt daher in Kommunikation, in Beziehung stehen. Nach Jaspers ist Kommunikation eine Wesensbestimmung des Menschen. Martin Heidegger bezeichnet einen ähnlichen Sachverhalt als ‚in der Welt sein‘. (...) Menschsein ist auch Welt-Sein, wengleich nicht nur: denn es ist obendrein auch Welt-Haben.“ (Längle 2013a, 52)

1.3.1 Was meint Beziehung

Die Ausrichtung auf Beziehung ist dem Menschen von vornherein mitgegeben, er ist auf Beziehung angelegt. Die Person ist schon da und wird durch die Beziehung deutlicher erfahrbar. Mit der Beziehung fängt der Mensch an, seine Person zu realisieren, sein authentisches Ich zu leben und er selbst zu sein und zu werden. „Der Mensch wird am Du zum Ich.“ (Buber 2017b, 34) Das Ich braucht ein Du, um sich selbst zu erkennen. Nur so können wir ein Gefühl für uns entwickeln und unser wahres Wesen erahnen. Nach Buber ist die zwischenmenschliche Beziehung ein Verhältnis im *Zwischen-Sein* von Du und Ich. Im Übrigen wäre die Möglichkeit, Ich zu sagen, sinnlos, gäbe es kein Du. „Die Beziehung zwischen Ich und Du sowie Ich und Es ist die Sprache, in der der Mensch steht wie in der Luft, die er atmet.“ (Längle 2013a, 51)

In einer Beziehung öffnen sich zwei Personen füreinander und entscheiden sich, wie weit sie sich in deren Beziehung aufeinander einlassen wollen, vielleicht sogar ein gemeinsames Leben lang. Buber verdeutlicht diesen Umstand chronologisch, wenn er sagt: „Im Anfang ist die Beziehung“ (Buber 2017a, 24). Daher ist in diesem Phänomen ein Zweifaches intendiert. Ein Beziehungsanfang zweier Personen ist auf ein Ziel hingerrichtet. Figal bemerkt, dass sich Personen im einander gegenüberstehen nicht nur aufeinander beziehen. „Sie erfahren einander im Zwischenraum, der ihre Begegnung ermöglicht, und also in ihrer eigenen Räumlichkeit, indem sie in der Offenheit des Zwischenraums aneinander ihre Räumlichkeit erfahren. Es ist eine Erfahrung im Begegnen.“ (Figal 2018, 61) Der Mensch kann nicht Mensch werden und nicht Mensch sein ohne ein personales Gegenüber. Deshalb kann ich eine echte Begegnung nur erfahren, wenn ich beziehungsfähig bin. „Begegnung ist eine eigentliche Erfüllung des personalen Verhältnisses von einem zum anderen. (...) Begegnung ist immer etwas Erstmaliges, etwas Neues, etwas Einzigartiges. (...) Begegnungen sind immer vis-a-vis, Auge in Auge, Blick in Blick.“ (Tellenbach 1993, 91 f.) Waibel versteht es so: „Wenn die Person des Anderen erreicht wird, geschieht Begegnung. Begegnungen münden daher in Beziehungen und Beziehungen leben aus der Begegnung. Sie werden durch Begegnungen ‚personalisiert‘. Und: Mit jeder Begegnung verändert sich die Beziehung.“ (Waibel 2019, 320 f.) Die Beziehungsfähigkeit zeigt sich daher wesentlich in einer Relation zweier Personen und deren Erleben von übergeordneten Werten, wie zum Beispiel von Freiheit und Verantwortung. Den Wert der Freundschaft kann ich nur erleben, wenn ich mich mit einer Person wesentlich beschäftige, ihr mein Vertrauen entgegenbringe und mich öffne. In einer freundschaftlichen Beziehung darf der andere auch in Frage gestellt werden, ohne dass einem gleich die Freundschaft gekündigt wird. Die Freundschaft wird dadurch nicht obsolet. Ein Freund darf sich mit seinen Ecken und Kanten zeigen. Der Wert der Freundschaft liegt über dem Zweck und versteht sich bedingungsloser, also zweckfrei. Auch eine psychotherapeutische Beziehung sollte sich an diesem Wert orientieren. Nindl unterscheidet zwei Ebenen der Begegnungsfähigkeit im psychotherapeutischen Setting. Einerseits gibt es die Verbindlichkeit, die auf einer Oberflächlichkeit basiert und wo es in der Therapie schwer gelingt, in die Tiefe zu kommen, und andererseits gibt es die echte Beziehungsfähigkeit, die

Konfrontationen standhält, wo auch Kritik zumutbar ist.¹⁰ Daher kann Beziehung mit den dialogphilosophischen Denkern vom Geistigen her tiefgründiger erkannt werden. Als Beispiele mögen hier Rosenzweig, Ebner und Buber stellvertretend für viele andere Denker angeführt werden (vgl. Casper 2002). Die zwischenmenschliche Beziehung ist wie die Person geheimnisvoll und nicht ganz im naturwissenschaftlichen Sinn zu erklären, da es um jemand anderen bzw. um Größeres geht. Die Basis für eine gelungene Beziehung ist gegründet auf Beachtung, Respekt, Selbstsein und Beim-Partner-sein-Können (vgl. Längle 2008, 13). Diese Voraussetzungen schaffen die Grundlage für wertvolle Beziehungen.

1.3.2 Zwischenmenschliche Beziehung

Der Mensch ist von Anfang an ein Beziehungswesen und ist, wie ich vorausgehend zeigen wollte, ohne Beziehung nicht zu denken. Casper sieht - in Anknüpfung an Buber - im Zwischenmenschlichen die je „größere Wirklichkeit überhaupt“ (Casper 2002, 53 f.), eine Sphäre, in der „der neue Horizont des Verstehens erscheinen wird“ (ebd., 55). Buber unterscheidet grundsätzlich die drei unten angeführten Beziehungsweisen (vgl. Buber 1962, 195 ff.):

1. Beziehung zu den Dingen
2. Beziehung zu den Mitmenschen, sowohl zum Einzelnen als auch zur Gruppe (Sozietät). Das bedeutet, dass ich mein Gegenüber nicht ausnahmslos für mich benutzen, es daher nicht schubladisieren kann. Das Gleiche gilt in einer Ähnlichkeit auch für die Gruppe.
3. Beziehung zum Absoluten. Auch derjenige, der das Absolute ablehnt, muss sich zum Absoluten verhalten bzw. beziehen. Auch wenn jemand an nichts glaubt, muss derjenige an irgendetwas glauben. Aber im allgemeinen Sinn, richtet sich die Ich-Du-Beziehung auf geistige Wesenheiten bzw. Werte.

¹⁰ Die nachfolgenden Gedanken formulierte Nindl 2018 in einer Supervision in Salzburg.

In der Existenzanalyse werden die Beziehungsweisen durch eine weitere ergänzt - durch die Beziehung des Menschen zu sich selbst.

1.4 Das Paar

Das Paar definiert sich in der „Wir-Bindung durch sich auf einander beziehen (sic) und sich im Gemeinsamen von anderen abgrenzen“ (Längle 2008, 13). Nach außen hin zeigt sich, dass es sich gefunden hat und zusammengehört. Dadurch präsentiert sich die Charakterisierung eines Paares. „Ein Paar zu sein bedeutet, dass sich der einzelne in erheblichem Ausmaß auf den anderen bezogen fühlt.“ (Längle 2008, 13) Das Paar besteht aus zwei Menschen, die zusammengefunden und sich füreinander entschieden haben. Das Paar kann sich dann noch genauer definieren, in der Beziehung zueinander – sprich der Liebesbeziehung, der Partnerschaft oder der Ehe. Godela von Kirchbach schreibt in ihrem Artikel, dass sich drei Etappen beobachten lassen, damit ein Paar entstehen kann. Als erstes findet die äußere, erotische Anziehung statt, dann die Verliebtheit und in der Entscheidungsphase die Bindung (vgl. Kirchbach 2008, 31). Die Reihenfolge kann variieren. Laut einer Studie von Pines spielen sowohl das äußere Erscheinungsbild als auch positive Charakterzüge bei beiden Geschlechtern eine entscheidende Rolle (vgl. Pines 2005, 76). Dem Spurenamin Phenylethylamin verdanken wir ein Entstehen von Lust- und Glücksempfindungen. Dadurch kann die zweite Phase des Sich-Verliebens überhaupt möglich gemacht werden. „Es ist kein Wunder, dass Verliebte außerordentliche Energie an den Tag legen, Nächte durchwachen können und bereit sind, Kontinente oder Ozeane zu überqueren, nur um für ein Wochenende in den Armen ihres Liebsten zu liegen.“ (Kirchbach 2008, 32) Naturwissenschaftlich gesehen ist das Hormon Oxytocin für das Bindungsverhalten verantwortlich. Es „mündet in Vertrautheit und Vertrauen, Bindung und Verbindlichkeit“ (Kirchbach 2008, 34). Existenzanalytisch gesehen ist von der Verliebtheit die ganze Person in allen vier Grundmotivationen erfasst. Wenn sich zwei Personen ineinander verlieben, bleibt es aber dennoch offen, ob sie eine Bindung eingehen und ihre eigene Beziehungsgestalt als dieses konkrete Paar sichtbar machen.

1.5 Beziehungsraum

Allgemein gesehen kann sich der Beziehungsraum auf der Ebene des Materiellen ereignen, und ebenso gibt es diesen in der Tierwelt. Beispielsweise ist bei einem Wolfsrudel der Beziehungsraum hierarchisch aufgebaut. Der Leitwolf führt die anderen untergebenen Wölfe an. Oder bei einem Waldameisenbau - da gibt es die Königin und das fleißige Ameisenvolk. In diesem Beziehungsraum ist genau definiert, was jeder zu tun hat. Es ist sozusagen ein vorgegebener Ablauf wahrzunehmen. Tiere sind im Unterschied zum Menschen, der exzentrisch leben kann, zentrisch angelegt. (vgl. Plessner 2016, 399) Das bedeutet, dass das Tier einer festgelegten Struktur folgt, also seinem Trieb, im Unterschied zum Menschen, der nicht nur triebgesteuert ist und einen Willen hat, sich so oder anders entscheiden kann. „Genauso ist der Mensch auch ein Tier; aber er ist auch unendlich mehr als ein Tier, und zwar um nicht weniger als eine ganze Dimension, nämlich die Dimension der Freiheit.“ (Frankl 2011, 18) Es gibt nach Längle mannigfache Beziehungsräume, wie zum Beispiel folgende:

1. **„Äußeren Raum** betreten: laufen gehen, spazieren, segeln, reiten...
2. In **andere Räume** gehen: ins Café zum Ausruhen gehen; Thema wechseln und von außen wieder darauf zurückkommen
3. **Dableiben**: Etwas **zurücktreten** = nicht gleich etwas machen, seine eigene Meinung nicht so wichtig nehmen. Nichts tun. Es **anschauen**, genau betrachten.
4. **Raum in der Zeit**: sich **Zeit lassen**, ‚darüber schlafen‘ (‚Zeitraum‘), Reflexion, damit laufen gehen und in die Welt gehen.
5. **Raum in der Beziehung**: **Gespräch**, Schreiben (Tagebuch!), Klavierspielen, ‚darüber‘ sprechen und andere Formen der Selbst-Distanzierung.
6. **Raum durch Abstraktion**: Der Sache einen **Namen** geben, eine Überschrift, es zum *Gegenüber* werden lassen usw.
7. **Raum durch sich frei geben**: Sich in den **Fragemodus** begeben (meine Frage dazu finden) bzw. dem anderen Fragen stellen, statt Aussagen machen.
8. **Raum durch Zukunft**: Auf Hoffnungen schauen.“ (Längle 2013b, 35)

Ich würde die Beziehungsräume noch ergänzen um den

9. **Raum der Stille:** ruhig werden, abschalten vom Alltagsstress, in sich gehen, mit sich sprechen und in sich hineinhören. „Bevor wir Sprecher und Leser einer Sprache werden, sind wir Hörer.“ (Grätzel, zitiert nach Rosenstock-Huessy 2012, 10)
10. **Bei-sich-Sein-Raum:** Hier geht es vor allem um die Beziehung mit sich selbst, „das bewohnen des eignen inneren Raumes“ (Bauer 2019, 56). Ich bin bei mir und mit mir.
11. **Spirituelle Raum:** Dies ist ein besonderer Topos, „weil dieser Ort Gottes die besondere Qualität aufweist, dass hier letztlich niemand Macht hat über uns, wenn wir sie ihm nicht selbst einräumen.“ (Bauer 2019, 57)

Was kennzeichnet den PBR im Vergleich zu anderen (zwischenmenschlichen) Beziehungsräumen? Es gibt viele und unterschiedliche zwischenmenschliche Beziehungsräume. Der erste Beziehungsraum ist derjenige, den wir innerhalb der Familie erleben und den wir nicht selbst gewählt haben. Ebenso kann der zwischenmenschliche Beziehungsraum zu Schulkollegen oder Arbeitskollegen nur bedingt gewählt werden. Das Charakteristikum des PBR ist dessen Wahl- und Gestaltungsmöglichkeit. Der Einzelne kann sich die Partnerin oder die Freunde selber aussuchen und sich aktiv für den Anderen entscheiden. Es ist der Prozess einer personalen Stellungnahme von zwei Personen *für-einander*.

1.6 Der Paar-Beziehungsraum

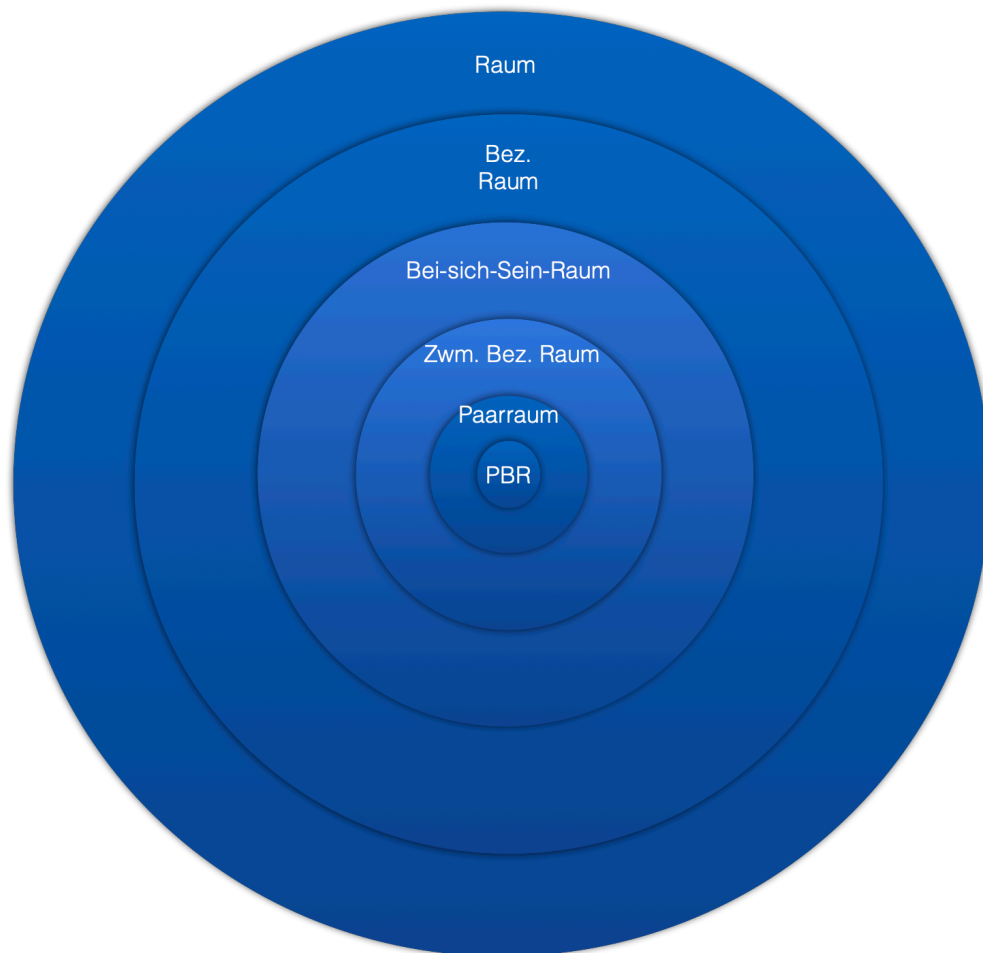


Abb. 1: PBR (von der Peripherie des Raumes hin zum PBR)

- a. Raum¹¹
- b. Bez.-Raum = Beziehungsraum¹²
- c. Bei-sich-Sein-Raum¹³
- d. Zwm. Bez.-Raum = Zwischenmenschlicher Beziehungsraum¹⁴
- e. Paarraum
- f. PBR = Paar-Beziehungsraum¹⁵

¹¹ Siehe mehr dazu im Kapitel 1.2

¹² Siehe dazu Kapitel 1.5

¹³ Siehe dazu Kapitel 1.8.2

¹⁴ Siehe dazu Seite 11.

¹⁵ Im Kapitel 2.2 schreibe ich über den Unterschied zwischen Paarraum und PBR.

Wie entsteht der PBR?

Abb. 1 zeigt, dass der PBR das tiefste Zentrum einer Beziehung bildet. Der Raum leitet die Peripherie ein, strebt hin zu einem PBR, der den Kern bildet und im Zentrum zu verorten ist. Beziehung ist ein Prozess hin zu einer verdichteten Nähe im Paargeschehen. Daher gehe ich in der Abb. 1 vom allgemeinen Raumverständnis aus, um in einer Reihenfolge die einzelnen unterschiedlichen weiteren Stadien zu visualisieren.

1. Raum: Alles, was ist, ist in Raum und Zeit. Das ist der Ort, wo sich zwei Personen begegnen.
2. Beziehungsraum: Alles, was ist, ist in Beziehung.
3. Bei-sich-Sein-Raum: „Denn nur wer bei sich sein kann, vermag auch beim Anderen zu sein.“ (Bauer 2019, 56)
4. Zwischenmenschlicher Beziehungsraum: Diesen kann ich nur bedingt wählen (Freunde) oder gar nicht wählen (Familie).
5. Paarraum: Der erste Eindruck des Paares.
6. PBR: Das Wesentliche eines Paares kommt zum Vorschein.

Damit ein PBR vom Paar erlebt werden kann, braucht es vier Voraussetzungen. Einerseits benötigt es das Angezogenensein und andererseits die wechselseitige Selbstoffenbarung und eine Vorentscheidung, damit durch einen vierten Schritt eine Entscheidung von zwei Personen für diesen PBR folgen kann.

1. Das Angezogenensein: Unter Angezogenensein verstehe ich in diesem Zusammenhang, dass mich jemand fasziniert und anzieht. Ich weiß es vielleicht gar nicht genau, was mich am anderen anzieht. Ich kann es gar nicht aufzählen und ausdrücken. Es gibt viele faszinierende Personen, die mich anziehen, aber bei dieser bestimmten Person ist etwas anders. Goethe drückt es in seinem Gedicht folgendermaßen aus:

*„Freudevoll
und leidvoll,
gedankenvoll sein,*

*langen
und bängen
in schwebender Pein,
himmelhoch jauchzend,
zum Tode betrübt-
glücklich allein
ist die Seele die liebt.“* (Goethe, zit. nach von Kirchbach 2008, 32)

Damit ist noch nicht die Abstimmung des Paares in der konkreten Bezogenheit aufeinander gemeint, sondern des Einzelnen. Ich gebe dem anderen Raum in meinen Gedanken, Gefühlen und Handlungen. Es ist ein Raum für den anderen in mir entstanden, aber es ist noch kein PBR. Der Blick des anderen lässt noch offen, ob er mich gemeint hat oder nicht. Dabei gibt es verschiedenste Genesen von Beziehungsräumen. Auch aus einer *Arrangement-Beziehung* kann nach fünf Jahren vielleicht eine Liebe entstehen. Auf dieser Ebene gibt es kein Standardmodell.

2. Die Selbstoffenbarung: Ich offenbare mich dem anderen und es bleibt noch offen, ob eine Beziehung entsteht oder nicht. Ob der Andere die gleiche Wahrnehmung hat wie ich, ist noch nicht klar. Die meisten von uns haben die Erfahrung gemacht, von jemandem nicht angenommen oder abgelehnt worden zu sein oder jemanden abgelehnt zu haben. Auf dieser Ebene spricht man noch von keinem PBR.
3. Die Vorentscheidung: Für gewöhnlich gestaltet sich eine Zeit der Vorentscheidung. Man lernt die Vorlieben und Abneigungen des anderen kennen und entdeckt dessen Welt.
4. Die Entscheidung: Ein PBR kann durch die Entscheidung der Beiden entstehen. Jeder hat bewusst sein Ja gegeben, und jeder ist in der Lage zu wählen. Diese personale Stellungnahme ist bedeutsam. Durch die Entscheidung entsteht etwas ganz Neues. Ich riskiere es, mich auf eine Beziehung einzulassen. Mit dieser konkreten Person will ich mein Leben teilen.

Es gibt aber keinen idealen PBR. Durch die personale Stellungnahme kommt die Dimension der Unverfügbarkeit hinzu. Die Bewusstmachung, dass es einen PBR gibt, dass es in der Partnerschaft notwendig ist, sich als Paar für diesen Raum zu öffnen, ist ein erster Schritt. Dass dieser spezielle Raum auch anzufragen und einzunehmen ist, d. h., dass es eine Erkundigung und ein Interesse dieses Raumes braucht, zeigt sich logischerweise im nächsten Schritt. In der Sicherheit dieser Raumsphäre können sich zwei Personen füreinander unentwegt entscheiden, sich zu begegnen. Ich möchte aber noch weiter gehen und behaupten, dass es einen eigentlichen und einen uneigentlichen PBR gibt.

Der *uneigentliche PBR* entsteht immer dann, wenn keine personale Entscheidung vorliegt oder diese von der Routine verdrängt wurde. Es gibt Paare, die aufgrund einer Psychodynamik quasi aneinander gekettet sind. Die ohne den anderen nicht mehr sein können, also in eine Abhängigkeit geraten sind. Beispielsweise gibt es eine finanzielle, sexuelle oder intellektuelle Abhängigkeit usw. Durch die Kinder bedingt, kann es passieren, dass die Frau ihre Selbstständigkeit aufgibt und sich nicht mehr traut, alleine zurechtzukommen. Das meint, dass ein Arrangement eingegangen worden ist, also eine Geschäftshe, wie es bspw. in der Vergangenheit der Fall war. Zwei Personen wurden vielfach verheiratet, ohne es von sich her zu wollen. Sie sind nicht aus Liebe eine Bindung eingegangen, sondern wegen des Prestiges, der Sicherheit, des Reichtums oder aufgrund der elterlichen Verfügungen, denen nicht oder schwer zu entkommen war. Dann lebt das Paar nur äußerlich zusammen, so wie entschieden wurde, und es fügt sich in diese Entscheidung ein.

Der *eigentliche PBR* bedeutet jedoch, dass ich mich gewissenhaft und freiwillig für jemanden entschieden habe. Demzufolge kann das Paar von diesem PBR das Wesentliche im Entscheidungsprozess empfangen und vollziehen. Es geht um eine stimmige gemeinsame Entscheidung. Dies kann auf Beispiele übertragen werden: Die Wahl des Urlaubsortes, die Wohnform, die Anzahl der Kinder¹⁶ oder die kleinen Entscheidungen im Alltag. Es kann ziemlich herausfordernd für das Paar sein, bis man sich geeinigt hat. Aber nur durch diese

¹⁶ Die Anzahl der Kinder entzieht sich oftmals der Entscheidbarkeit des Menschen.

gemeinsame Entscheidung kann es zu einem Wir-Gefühl kommen und dadurch die Zusammengehörigkeit und Einheit gestärkt werden. Der PBR bietet eine Möglichkeit an, sich abermals aufs Neue von diesem her erfüllen, bereichern, dehnen und schleifen zu lassen. Es braucht aber immer wieder eine Wiederbelebung der personal getroffenen Entscheidungen und ein Zusammenfinden durch *den Dialog*, damit der Raum vom Leben her bewohnt wird. Im PBR ereignet sich somit ein interpersonales beziehungsvolles Geschehen, das am ehesten mit dem Wort *communio* umschrieben werden darf.

„Wer in Communio steht, ist zu gegenseitigem Dienst verpflichtet, jedoch so, daß diesem Dienst die vorgegebene Gabe, die man empfängt, um sie einander weiterzugeben, vorangeht. Somit ist im Communio-Begriff der der Hin-Gabe impliziert. Nur in Empfang und Hingabe, d.h. im Vom-anderen-her und Auf-den-anderen-hin vollzieht jeder einzelne sein Wesen, wird jeder einzelne und das Ganze der Communio. (...) Deshalb ist Communio (...) eine dynamische Wirklichkeit: Sie ist immer zugleich Kommunikation, Communio im Prozeß ihres Vollzugs, Leben.“ (Greshake 1997, 177)

In diesem PBR ist somit wertvolles Potenzial zu finden, für Veränderung und Wachstum, oder es kann bei Nicht-Beachtung von Gerechtigkeit, Wertschätzung und Mitgefühl zu einer Blockade im PBR kommen. Daher braucht es unterschiedliche Perspektiven, das Gespräch, und alle personalen Aktivitäten¹⁷, um sich nicht gegenseitig zu verletzen oder um im Miteinander des Lebensraumes eine personale Begegnung zu entfalten. Im PBR kann es somit eine erfüllende *Paar-Einheit* geben, die in der vielfältigen Gestaltung der Paar-Dyade dynamisch regulierbar bleibt (offen und bereichernd). Dort im eigentlichen PBR kann ich mich dem anderen zumuten, weil ich eben so bin, wie ich bin, und der andere so sein kann, wie er ist. Der eigentliche PBR ist analog zu einem personal gelebten, entschiedenen Leben zu sehen. Zwei Menschen können sich dann im eigentlichen PBR personal begegnen, in ihrer Offenheit und Authentizität.

¹⁷ Personale Aktivitäten sind in der Existenzanalyse Eigenschaften wie das Aufnehmen, Annehmen, Aushalten, Lassen, Sich-Zuwenden, Trauern, Herankommenlassen / Herannehmen, Begegnen, Ansehen, Bereuen, Verzeihen, Abgrenzen, Übereinstimmen, Handeln.

1.7 Existenz

Die Unterscheidung zwischen uneigentlichem und eigentlichem PBR ist in Analogie zur Unterscheidung zwischen eigentlichem und uneigentlichem Leben zu sehen, eine Unterscheidung, die sich in der Existenzphilosophie findet. Sie beruht darauf, dass der Mensch ein Wesen ist, das sich aufgrund seiner Freiheit so oder auch anders entscheiden kann. Es kann dieser Entscheidung jedoch auch aus dem Weg gehen. Heidegger würde an dieser Stelle sagen, dass der Mensch dann im Man, also uneigentlich, lebt (vgl. Bollnow 1955, 51 f.).

„Die Grundbedeutung von Existenz führt Längle auf Heidegger zurück. Von Heidegger übernimmt Längle, dass Existenz (a) immer schon in der Welt ist, (b) durch ihr Verhalten zu sich selbst gekennzeichnet ist, (c) ihr Sein wählen muss, (d) ihr Sein versteht, (e) immer schon so oder anders gestimmt ist, (f) meist in der Seinsweise der Alltäglichkeit ist.“ (Reitinger 2017, 165)

Ontologisch gesehen ist der Mensch also immer schon ein Bezogen-Sein. „So heißt es etwa bei Kierkegaard, das ‚Selbst des Menschen‘ sei ‚ein Verhältnis, das sich zu sich selbst verhält und in diesem Zu-sich-selbst-verhalten sich zu einem anderen verhält‘.“ (Bollnow 1955, 33)

Nach Heidegger ist die Existenz die Wesensbestimmung des Menschen: „Das ‚Wesen‘ des Daseins liegt in seiner Existenz.“ (Heidegger 1978, 322 f.) Reitinger formuliert es so: „Existenz weist immer aus sich selbst hinaus. Existenz ist nicht in sich ruhend oder in sich abgeschlossen, sondern wird als ein Bezug aufgefasst, und zwar ihrem Wesen nach.“ (Reitinger 2017, 164)

Der Begriff der Existenz fließt in zweifacher Hinsicht in mein Verständnis des PBR ein. Erstens ist die Grundlage für den PBR das Bezogen-Sein auf andere. Heidegger spricht an dieser Stelle von Mitsein (vgl. Bollnow 1955, 48 f.).

Zweitens ist die Annahme, dass der Mensch sein eigenes Leben wählen kann und muss, die Voraussetzung für die Unterscheidung zwischen eigentlichem und uneigentlichem PBR. Weil der Mensch sich ontologisch gesehen von bloßen Gegenständen oder auch anderen Lebewesen dadurch unterscheidet, dass er nicht festgelegt ist, sondern sich so oder auch anders entscheiden kann und muss, kann er sein Leben auch verfehlen und im Modus der Uneigentlichkeit leben (vgl. Reitinger 2017, 164). Ebenso ist es im PBR möglich, diesen nicht

selbst zu wählen und zu gestalten, sondern so zu leben, wie andere Paare leben, den Partner zu wählen, der den Eltern / Freunden gefallen würde, oder eine Beziehung einzugehen, um nicht alleine zu sein. Kurz gesagt: im uneigentlichen PBR zu leben. Der eigentliche PBR entsteht durch die freie Wahl von *beiden* Menschen, die sich für eine Beziehung entscheiden und sich authentisch auf den anderen einlassen.

1.8 Kooperation

Kooperation heißt *mit-wirken* und wird gestärkt durch die Begegnung. Kooperation stammt von dem lateinischen Wort *cooperare* ab und bedeutet „co- zusammen, opera Arbeit, Tätigkeit, Form gesellschaftlicher Zusammenarbeit (...) K. setzt zudem faire Bedingungen der Zusammenarbeit voraus.“ (Dorsch 2014, 934)

Kooperation lässt sich daher als mitwirkendes Phänomen verstehen, das mit dem heutigen vielverwendeten eingedeutschten Ausdruck *Teamwork* korreliert. Kooperation ist eine *Sowohl-als-auch-Verbindung*. Kooperation ist Wirkmächtigkeit, weil sie angebunden ist an eine umfangreichere Zusammengehörigkeit und daher von dorthin Verbindung stiften kann. Von manchen Menschen wird *Empathie und Vertrauen* ebenso mit Kooperation in Verbindung gebracht. Empathie „ist ein Verstehen bzw. ein Nachvollziehen von Gedanken und Gefühlen eines anderen. (...) eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Entwicklung einer therap. Arzt- bzw. Therapeut-Pat.-Beziehung.“ (Dorsch 2016, 241) Ebenso ist das Vertrauen eine wichtige Voraussetzung, um sich auf eine kooperative Beziehung einzulassen. Um erfolgreich ein vorgenommenes Ziel miteinander erreichen zu können, muss sich jeder auf den anderen verlassen können.

1.8.1 Was meint Kooperation

In der Wirtschaft gibt es unterschiedliche Markttypen von Kooperation. *Vertikale Kooperation* wird im Regelfall mit Tausch gleichgesetzt (vgl. Baum 2011, 107). Du gibst mir das und dafür bekommst du das. So kann eine Beziehung eine Zeit lang oder sogar ein ganzes Leben funktionieren. Aber das wäre nur ein Tauschgeschäft und keine echte Beziehung und

somit eine reduzierte Sichtweise. Relationen dürfen in einem umfassenderen Zusammenhang verstanden werden. Bauer geht davon aus, dass Menschen aus einem neurobiologischen Gesichtspunkt auf soziale Resonanz und Kooperation angelegte Wesen sind (vgl. Bauer, zit. nach Klumbies 2010). Die meisten Menschen sehnen sich nach Anerkennung, Wertschätzung und Beachtung. Denn die Kernmotive der Natur sind nicht nur egoistisch angelegt, sondern gestalten sich in einer biologischen Kooperation, da sie untereinander kommunizieren. Die Gene interagieren mit Signalen, verändern sich kontinuierlich und passen sich an die jeweilige Situation an (vgl. Bauer 2008, 8 ff.). „Auch Schleimpilze sind sozial und kooperieren. (...) Neue Studien zeigen, dass Einzeller sich in Kooperation und Kommunikation überraschend tierähnlich verhalten.“ (Fuhrmann 2011)

Daher können wir diese naturwissenschaftlichen Kooperationsphänomene der Zelle in Zellverbänden, Organismen, Pflanzen und in der Tierwelt auch auf den Menschen beziehen (vgl. Bauer 2018, 111 f.). Denn Kooperation ist, wie Novak und Highfield aufzeigen, einer der Beweggründe der Evolution. Der Mensch gilt daher für beide Wissenschaftler als ein „Supercooperator“ (Novak / Highfield 2011, 352).

1.8.2 Kooperation mit sich

Kooperation kann auch intentional als ein *Mit-sich-selbst-in-Beziehung-Sein* verstanden werden. Die EA nennt dieses Phänomen *Selbstbezug*. Das bedeutet, das *co-operatio* eine Folge des *Seins-Bezugs* ist, und dieser *Seins-Bezug* wiederum die Voraussetzung für *co-operatio* darstellt. Dann ist Kooperation zuallererst ein Weg zur Innerlichkeit hin, eine Zuwendung zur eigenen Person, um sich selbst treu zu bleiben und seine eigene Wirkmächtigkeit in der Selbstwirksamkeit zu erleben. Sie wurzelt in einem tieferen Zusammenhang. Weil ich selbst Person bin, kann ich zu einem echten Sehen des Eigenen und in Folge zu einem Sehen des Anderen kommen. „Zu sich kommen, den Bezug zu sich aufnehmen, mit sich reden (Innerer Dialog) sind auch basale Instrumente der Existenzanalyse.“ (Dinhobl 2020, 1) Zum Beispiel kann ich mich in einer Zentrierung erleben. Ich bin in Beziehung zu meiner Person in mir und zu meinem Selbst hin. Ich bin ganz bei mir und nehme wahr, wie es mir wirklich geht. Ich mache mir bewusst, wie ich mit mir umgehe und wie ich mit mir spreche. Kann ich mit mir

überhaupt sein? Oder versuche ich, mich abzulenken, indem ich meine Freizeit verplane, dass keine Zeit mehr für mich persönlich übrigbleibt?

Dinhobl stellt dazu folgende Frage:

„Wie komme ich wieder in den guten Selbstbezug, wenn ich außer mir bin? Der Geist muss versuchen, in das Psychophysicum einzukehren, um wieder Wohnung bei sich zu nehmen, ein-zu-wohnen. Konkret kann das durch die 3-A Methode geschehen:

- 1. Atmung: Den Atem wahr-nehmen. (...)*
- 2. Achtsamkeit: Den Körper spürend wahr-nehmen. (...)*
- 3. Austausch: Mit sich selbst in den inneren Dialog gehen.*

Das bedeutet: Wahrnehmen, wie es meinem Inneren, dem ‚Mir‘, geht und mit ihm personalen Kontakt aufnehmen. Dies kann geschehen, indem ich ihm beruhigende, tröstende, gute Worte zuspreche. Vor allem ist die liebevolle personale Zuwendung zu mir wichtig.“ (Dinhobl 2020, 3 f.)

Die 3-S Methode¹⁸ wäre eine weitere Möglichkeit, um in den Selbstbezug zu kommen:

1. Selbstdistanzierung: Aussteigen aus der belastenden Situation und raus aus der Gefahrenzone.
2. Selbstbezug: Einkehren in sich selbst durch die 3-A Methode.
3. Selbsttranszendenz: Aufbrechen, sich öffnen für das Göttliche in mir.

Um den Selbstbezug, die Beziehung zu sich selbst, nicht zu verlieren, braucht es kleine Erholungs- bzw. Achtsamkeitspausen im Alltag und einen liebevollen Dialog mit sich selbst. Das Tempo (Bewegungs- und Sprachtempo) zu reduzieren oder Körperwahrnehmungsübungen durchzuführen, kann dabei helfen, sich zu sammeln und zu entschleunigen. Gerade bei schweren Persönlichkeitsstörungen ist der Selbstbezug umso wichtiger. Verliere ich ihn, lebt der Mensch an seinem Leben vorbei.

¹⁸ Die 3-S Methode wurde von I. Bucher unter Mitwirkung von R. Dinhobl, B. Schätz und J. Schätz in einer Supervision entwickelt.

Wenn der Mensch aber tief in sich gegründet ist, können im Außen die täglichen Geschehnisse und Herausforderung sein, und er bleibt in Beziehung zum Leben gelassen und ruhig (vgl. Längle 2013c, 64). So gibt es eine komplementäre Verbindung von Grundwert und Selbstwert. Im Tiefsten ist Kooperation sodann gelebtes Person-Sein. Im Person-Sein entfaltet sich meine Selbst-Werdung. Dies sind zwei Seiten einer Medaille im Hintergrund einer gegenseitigen Wechselwirkung der Frankl'schen Dimensionalontologie. Die Person stiftet Einheit in der Vielfalt. „Unitas multiplex bedeutet Einheit in der Mannigfaltigkeit durch Zielstrebigkeit.“ (Renner/Laux 1994, 10 ff.) In mir erlebe ich eine Vielfalt, ich habe einen Körper und bin Körper, aber ich bin mehr als mein Körper. Ich bin mehr als meine Gefühle und Gedanken. Handlungen und Inspirationen stehen in einem Verhältnis zu meinem Selbst. *Person-Sein* ist primär ein Bei-sich-sein-Können, um in Verbundenheit mit sich selbst seine Vielfalt zu leben. Sekundär ermöglicht *Person-Sein* ein „Beim-Anderen-Sein (Selbsttranszendenz)“ (vgl. Kolbe 2008, 8) und tertiär gestattet *Person-Sein* „ein Sich-Abgrenzendes, (Selbstdistanzierungs-)“, Verhältnis (Kolbe 2008, ebd.). Wenn wir uns mit unserem eigenen Sein aussöhnen und wenn beide Partner beginnen, im PBR sie selbst sein zu dürfen und damit echter sind, dann tragen beide Personen Verantwortung füreinander. Kooperation in dieser Weise ist somit eine gemeinsame Aktivität auf gleicher Augenhöhe, aus einer tieferen Verbundenheit im PBR mit dem Wesentlichen durch ein zugewandtes Beziehungsverhältnis.

1.8.3 Kooperation mit dem Partner

Gelungene Gemeinschaft in der Zweierbeziehung ist folglich Lebendigkeit und hoffentlich etwas anderes, als nur Recht haben zu wollen, weil das allzu oft in einem Machtkampf endet. Kooperation kann nur dann funktionieren, wenn sie etwas anderes ist und wird als ein funktionales Geschehen. Kolbe meint dazu: „gerade deshalb erleben wir es so verletzend, wenn im Schwinden der Liebe nur mehr das Faktische festgeschrieben wird: ‚Immer geht es Dir nur um...‘ oder ‚Du bist ja sowieso nur so und so...‘.“ (Kolbe 2008, 5) Das Psychotherapie-Gespräch, der Dialog, das Kontroverse, die Konflikte können dann in einer kooperativen Beziehung und Auseinandersetzung, „was für die jeweiligen Partner existentiell wichtig ist“ (Kolbe 2008, 4), verbindend wirken, weil das Paar über das Faktische hinausgeht bzw. durch

die Liebe geläutert wurde. *Existentiell wichtig* meint, durch Sicherheit, Zuwendung, Beachtung und Sinnfindung in Beziehung zu sein. Ein Aspekt der Liebe zeigt sich nämlich dadurch, nichts für sie tun zu müssen. Sie ist bedingungslos oder, wie Frankl sagt, „Liebe ist Gnade, eben kein Verdienst“ (Frankl 2011, zit. nach Kolbe 2008, 5).

Ein Paar, das kooperiert, schafft daher eine Verbindung, in der das gegenseitige Vertrauen füreinander fließen kann. Das Vertrauen ist eine tragfähige Konstante des PBR. Diese Qualität in der Beziehung gestattet, sich an der Freiheit zu freuen, und regt beim Partner das je eigene *Frei-Sein* an. Dieses *Frei-Sein* schafft bestmögliche Beziehungs- und Begegnungsmöglichkeiten, die auf einer Kompromissbereitschaft basieren. In einer Partnerschaft braucht es ein Immer-wieder-aufs-Neue-Zusammenfinden und manchmal braucht es daher auch ein bewusstes Nachgeben. Wenn der eine Partner eine gelbe Bank kaufen will und der andere die blaue Bank, dann wäre eine Möglichkeit, sich in der Mitte zu treffen, nämlich gut hinzuspüren, welche Bank am besten zur Einrichtung passt oder das Paar kauft eine grüne Bank. Diese Freiheit kann aber auch missbraucht werden, wenn es nur darum geht, für seinen eigenen Vorteil zu leben. Hingegen kann die Eifersucht als Folge des Misstrauens gedeutet werden. Dahinter verstecken sich meistens auch die Angst und ein Selbstwertmangel. Kooperation ist daher bedeutungsvoller als ein Wettstreit, weil sie sich offener zeigt und mehrere Möglichkeiten zum Leben bringt. Konkurrenz ist zeitweilig notwendig, aber in einem guten Sinne. Um in eine Kooperation einzusteigen, muss das Paar aus dem Machtkampf aussteigen. Das Paar darf sich ihrem *co-operare* öffnen und sich mit der eigenen Paardynamik auseinandersetzen, in die man leicht verstrickt werden kann und aus der man schwer wieder herauskommt. Es braucht daher kein gegenseitiges Bekämpfen mehr, sondern der Kampf kommt vom *Ergriffen-Sein* des PBR zum Stillstand, und die Beziehung wird folglich konstruktiver aus der Kooperation heraus gelebt. Damit meine ich aber nicht, dass es in einer Beziehung keinen Streit geben darf. Das wäre nicht der Realität entsprechend. Auch Streiten kann verbinden.

1.9 Resonanz

Allgemein definiert bedeutet Resonanz „das Mitschwingen eines schwingungsfähigen Körpers (Systems). R. tritt ein, wenn die Erregerfrequenz mit der Eigenfrequenz des Körpers übereinstimmt. Sie ist z.B.: bei Musikinstrumenten erwünscht“ (Bertelsmann 1990, 189).

Wenn man von Resonanz spricht, meint man vordergründig einen Widerhall. Es ist eine Beschaffenheit, die jedem Instrument eigen ist. Aber Resonanz als Phänomen ist umfassender und tiefschichtiger und kann auf den PBR umgelegt werden. Rosa spricht von einem verzweckten Verhältnis, wie Welt in Erfahrung gebracht wird. Er hat mit seiner „Resonanztheorie“ (Rosa 2019, 739) das Resonanzphänomen als dialogisches Beziehungsverhältnis in einer Wechselseitigkeit von Ruf- und Antwortverhalten dargelegt. Zwei Personen kommunizieren miteinander und können sich in dieser Schwingung entweder positiv oder negativ begegnen. Es kommt darauf an, wie Resonanz erlebt wird. Daher stellt er seine Soziologie der Resonanz als Kompass für eine gelungene Weltbeziehung vor (Rosa 2017). Er geht davon aus, dass die Welt derzeit vielfach noch auf eine „dynamische Stabilisierung“ angelegt ist. Das heißt, die Logik der Welt will immer mehr - sie ist auf Steigerung ausgelegt. Das ist die Verheißung im Hintergrund, die heimlich anspornt, sich diese Welt „verfügbar zu machen“, damit mehr Wachstum möglich wird. Da die Welt jedoch von vielen eher vom Nutzwert her in den Blick genommen und die Komplexität der Welt vergessen wird, wird sie unverständlich. Die Schönheit der Welt in ihrer ganzen Pracht geht verloren, sodass man sich von der Welt entfremdet. Das kann als ein Grund dafür angesehen werden, warum viele Menschen unglücklich sind, weil in unserer Welt keine Steigerung mehr möglich ist. Wir haben und besitzen materialistisch gesehen alles und dennoch zeigen die Europäer eine enorme Unzufriedenheit. Daher braucht es auf meine Fragestellung eine tiefere Bezugnahme, die sich auch für das Unverfügbare öffnet und somit auch für das Geheimnisvolle offen ist. Wer alles kontrolliert, verliert sich in einer verhärteten Starrheit. Die Zuwendung zur Welt des PBRs eröffnet einen heilvollen Umgang, weil nur dort echtes Mitgefühl zu finden ist, das die kognitiven Prozesse beruhigen und befreien kann. Die Schnittstellen zwischen Subjekt und Welt werden von Rosa als „Wendepunkte“ bezeichnet. „Wenn Beschleunigung das Problem ist, dann ist Resonanz vielleicht die Lösung.“ (Rosa 2019, 13)

1.9.1 Der Mensch als Resonanzraum

Von Bedeutung ist, dass das Resonanzprinzip der Unverfügbarkeit unterliegt. Resonanz kann nicht gemacht werden. Sie passiert und ereignet sich. „Menschen wollen nicht nur reagieren, sie ‚wollen Resonanzen gleichermaßen erzeugen und erfahren‘ (...). Diese Fähigkeit, Resonanz hervorzurufen, nennt Rosa ‚erste Stimmgabel zu sein‘ (...), darin erlebt sich der Mensch in seiner Selbstwirksamkeit, er ist seiner Welt nicht nur passiv ausgeliefert, sondern er traut sich zu, Herausforderungen zu meistern und auf die Umwelt Einfluss nehmen zu können“ (Steinert 2019, 7).

Jede Person hat eine Wirkung auf andere Personen. Wie jedes Instrument einen Klang erzeugt, schwingt dieser in unsere Ohren sowie in unseren Körper hinein. Die Resonanz ist der Widerhall bzw. die Vermittlung, eine Spur, die in uns weiter schwingt. Ein Konzert, eine Aufführung, ein Musical kann für den ein oder anderen aufbauend und wohltuend sein. Es kann noch tagelang eine stimmige Resonanz in uns erzeugen. Für eine gute Resonanz bedarf es, in einer Verbindung zu sich selbst zu sein, es bedarf einer Selbstzuwendung. Den anderen kann ich nur dann wahrnehmen, wenn ich in einer Verbindung mit mir bin. Sobald ich zu schnell oder zu laut spreche, kann ich nicht mehr gut bei mir sein. Wenn ich bei mir zuhause bin (Selbstbezug) und nicht *außer mir*¹⁹, kann ich besser vom anderen verstanden werden und verstehe auch mein Gegenüber. Nur so kann ich dem anderen begegnen und ihn auch zu sich selbst führen. Zwei Personen werden dann wesentlich authentisch und ein Original. Durch das Gespräch in der beziehungsvollen Begegnung kann sich das Paar erkennen. Ein Erkennen führt zu mehr Verstehen. Ein Verstehen führt zu mehr Liebe. Wenn sich der Mensch in seiner Innerlichkeit vertiefen kann, ist es ganz natürlich zu sagen, dass der Mensch an sich ein eigener Resonanzraum ist. Jeder Mensch kann in sich hineinhören, um seiner Person gemäß der zu werden, der er ist. Der Körper als Ganzes bildet somit ein Resonanzorgan (vgl. Rosa 2019, 129). Ich kann mit mir in Begegnung treten oder ich kann mit etwas in der Welt oder mit jemandem, einem Gegenüber in Berührung kommen. „Person ist die innere Resonanz aus dem eigenen Ursprung, Resonanz aus der Berührung mit dem, was in einem gerade am Werden ist und sich zu lauten anhebt (Resonanz mit dieser ursprünglichen Stimmigkeit).“ (Längle 2014, 18

¹⁹ Außer mir sein bedeutet: „neben sich zu sein, nicht im Einklang, nicht im Gespür mit sich, nicht im inneren Dialog zu sein. *Ich* und *Mir* leben beziehungslos“ (Dinhobl 2020, 2).

1.9.2 Der Paar-Beziehungsraum als Resonanzraum

Auch der PBR vermittelt in seinem Wesen nichts anderes – konkret erscheint er als ein einmaliger und unwiederholbarer Raum der Begegnung. Das Paar kann in seinen Resonanzraum hineinhören, das Wesentliche des anderen hören lernen, um sich als Paar einmalig zu erleben. Buber unterscheidet daher in seiner Dialogphilosophie zwischen „Erfahrung und Begegnung“ (Zangerle 2017, 20). Diese sind für ihn besondere Formen des „In-Beziehung-Seins“. Erfahrung bezieht sich auf dingliche Verhältnisse von einem Ich zum Es hin. Begegnung hingegen ist ein Beziehungsgeschehen zwischen einem Du und Ich und einem Ich und Du. Beides lässt sich im Paar-Resonanzraum finden. Dennoch gilt es, der erfüllenden Begegnung nachzugehen.

„In der Begegnung werde ich als konkrete Person gemeint, ich werde aufgerufen, herausgefordert in meiner Subjektivität und will hier und jetzt antworten. Die Antwort kann auch wortlos erfolgen. Entscheidend ist nach Buber der Begegnung standzuhalten. Es ist dieser Augenblick, der zählt. Zwischen zwei Menschen entsteht dann eine Resonanz und dabei verändern sich beide Seiten. Die Beiden fühlen sich gehört und gesehen.“ (Zangerle 2017, 23)

1.10 Dialog

Dialog ist ein allgemeiner Begriff und wird unterschiedlich definiert. In der Existenzanalyse geht es „um die Dialogfähigkeit des Menschen mit seiner ihn umgebenden Welt“ (Kolbe 2008, 8). Buber differenziert folgende Weisen des Dialogs:

1. *„den echten (...), wo jeder der Teilnehmer den oder die anderen in ihrem Dasein und Sosein wirklich meint (...)*
2. *den technischen, der lediglich von der Notdurft der sachlichen Verständigung eingegeben ist; (...)*
3. *den dialogisch verkleideten Monolog, in dem zwei oder mehrere im Raum zusammengekommene Menschen auf wunderlich verschlungenen Umwegen jeder mit*

sich selber reden und sich doch der Pein des Aufsichangewiesenseins entrückt dünken.“
(Buber 2014, 165).

Bauer sieht im personalen Dialog die Bedingung für menschliches Selbst-Sein. (vgl. Bauer 2018, 68 f.) Bauer konstatiert: „Der Mensch ist von seiner ontologischen Struktur her auf personalen Dialog angelegt. Denn sein Dasein ist wesentlich geprägt von Sprache, verstanden als eine lebendige Wirklichkeit und Wirksamkeit, in der sich Mensch-Werden und Mensch-Sein vollzieht.“ (Bauer 2018, ebd.)

Der Mensch als Gemeinschaftswesen lässt sich seit Beginn der Neuzeit nur in der Zusammengehörigkeit mit anderen denken. Dieses Faktum unterstreicht schon seinerzeit Jaspers. Er schreibt dazu:

„Kommunikation, d. i. das Leben mit den Anderen, wie es im Dasein auf mannigfache Weise vollzogen wird, ist in Gemeinschaftsbeziehungen da, die zu beobachten, in ihren Besonderheiten zu unterscheiden, in ihren Motiven und Wirkungen durchsichtig zu machen sind. Jede Weise der Gemeinschaft, unentbehrlich für Dasein und darum für mögliche Existenz im Dasein, ist aber als solche nie schon diejenige, welche ich als mögliche Existenz eigentlich will. Diese vielmehr ist zu erfragen an der Grenze der zu betrachtenden Kommunikation.“ (Jaspers 1973, 51)

Daher ist Sprache im Sinne eines Dialoges als lebensstiftend und -nehmend im Alltag allgegenwärtig. Zum Dialog braucht es ein Ich und ein Du. „Allein die Tatsache, dass sich in der Psychotherapiestunde zwei Menschen gegenüberstehen und damit in eine Beziehung eintreten, verändert beide Seiten.“ (Zangerle 2017, 18) Der Dialog ist ein Geschehen, das einer Bereicherung gleichkommt. Zwei Personen kommunizieren sinnhaft und bedeutungsvoll. Ein Dialog ist also keine Diskussion oder Standpunktvertretung (vgl. Längle 2011, 74). Das wäre eher ein gehemmter oder gestörter Dialog. Ein Dialog ist ein echter Austausch in Freiheit, ein Teilen des Eigenen und ein Teilhabenlassen. Der Dialog ist ein wirkliches Geschehen des eigenen Lebens und der eigenen Person. Die Grundvoraussetzung des Dialoges ist somit die Offenheit für das, was sich zeigen will oder gesagt worden ist. Der Dialog ist also zweckfrei und über die Sachebene hinausgehend. Jedoch wird der Dialog in der Bezogenheit beziehungsvoll. Längle drückt es folgendermaßen aus: Der Dialog bezieht sich auf „die

prozessualen Verarbeitungskräfte der Person.“ (Längle 2011, ebd.) Denn im Dialog wird „durch die Bezugnahme auf das eigene Erleben – die Art und Weise, wie etwas ‚für mich und durch dich‘ ist“ (Längle 2011, ebd.), die existentielle-personale Beziehung sichtbar. Somit zeigt sich laut Bauer in dem Dialogverständnis der Existenzanalyse gegenüber Buber’s Dialogphilosophie eine Erweiterung: „Das Neue gegenüber Bubers Dialogphilosophie liegt darin, dass die Existenzanalyse davon ausgeht, dass die Person nicht nur nach außen, sondern auch nach innen dialogisch offen ist.“ (Bauer 2018, 83)

Zwei Menschen stehen in Beziehung und sie zeigen sich so, wie sie eben sind – als Menschen und nicht als Idealbilder. Somit ist die Demut ein wesentlicher Aspekt des Dialogs. Demut meint, dass ich mich in meinem Menschsein angenommen, Mut zur Wahrheit habe und meine Lücken zeigen kann. Denn „der echte Dialog eröffnet den Raum, sich existenziell bedrängenden Fragen zu stellen, und wird zum Ort des Aufspürens der subjektiven Wahrheit“ (Bauer 2018, 84). Die Therapeuten dürfen die Klienten geistreich anregen und dahingehend unterstützen, damit das Paar von sich aus in den Dialog findet. Somit sind existenzanalytische Psychotherapeuten im übertragenen Sinne Hebammen, die den Dialog mitgebären. Die Rolle des Therapeuten ist gegenwartsbezogen, anfragend, belegend und in einem zweiten Schritt erst interaktiv, deutend und aufdeckend. „Sinn und Zweck der Psychotherapie ist der Versuch, den verschütteten oder behinderten personalen Selbstvollzug von kranken oder belasteten Menschen wieder freizulegen und ins Fließen zu bringen.“ (Bauer 2018, 67) Die Therapeutin ist daher keine Architektin, sondern sie ermöglicht, dass in der Beziehung des Paares die Partner ihr Architektendasein in der Selbst-Transzendenz empfangen, in die Hand nehmen und mitwirkend Beziehung gestalten. Der Dialog ist also jene Gesprächsform, die phänomenologisch angestrebt wird. Oder anders formuliert: Nur im dialogischen Erleben zeigt sich die positive Veränderungskraft, die stark genug ist, um verkrustete Beziehungskonstellationen wieder zu enthärten. In der Existenzanalyse wird genau dieses beiderseitige Erleben angestrebt, damit sich eine personale Begegnung ereignen kann. Erleben findet primär in der Gegenwart statt. Der Dialog hilft dem Paar zu einer tieferen Beziehungsfähigkeit und zur *Wirklichwerdung*. Dann begegnen sich zwei Menschen, die sich personal gegenüberstehen und sich bereichern, weil sie berührbar sind. „Ich werde zu dem, der ich bin, am (sic) und in der Beziehung zum anderen.“ (Zangerle 2017, 19)

1.11 Kollusion

Der Begriff *Kollusion*, der aus der Psychoanalyse entnommen ist, zeigt ein vordergründiges Zusammenspiel – jedoch hintergründig eine unbewusste Abhängigkeit der Partner. Aber Abhängigkeit ist noch keine existenzielle Beziehungsform. Eine Kollusion fordert Paare heraus, diese Verstrickung wieder aufzulösen. Willi konstatiert daher wie folgt: „Kollusion kann als pathologische Spezialform einer Koevolution verstanden werden.“ (Willi 2002, 8)

1.11.1 Was meint Kollusion

Der Schweizer Psychoanalytiker Jürg Willi entfaltete bei Zweierbeziehungen in den 70er-Jahren den Begriff der Kollusion. Dieser Begriff geht auf das Konzept des Psychoanalytikers Henry Dicks zurück (vgl. Reich 2006, 176 f.). Willis Ansatz ist psychoanalytisch orientiert, zeigt aber auch Anlehnungen an systemische Sichtweisen. „Im systemischen Verständnis geht man auf Abstand von Krankheits- und Störungskonzepten.“ (Ludewig 2002, 63 f.) Jürg Willi verstand unter Kollusion grundsätzlich „eine unbewusste und uneingestandene Komplizenschaft im Zusammenspiel von Partnern“ (Willi 2002, 188), die der Verwirklichung unreifer Liebesehnsüchte dient. Kollusion per Definition wird erklärt als Zusammenspiel. Das lateinische Wort *colludere* heißt übersetzt zusammenspielen. Das englische Wort *collude* bedeutet: in heimlichem Einverständnis sein. (vgl. Willi 2002, 188). Der Terminus Kollusion will in diesem Beziehungssegment aber auch aufzeigen, dass bei beiden Partnern ein ähnlicher, „unbewältigter Grundkonflikt besteht, der von beiden in verschiedenen Rollen ausgetragen wird“ (Willi 2002, ebd.). Eine Person ist eher progressiv und die andere Person neigt zu eher regressivem Verhalten (siehe Punkt 1.11.2). Zusammenfassend meint Kollusion Stillstand. Das Kollusionsprinzip von Jürg Willi ist eine Möglichkeit, die Paar-Stagnation tiefenpsychologisch zu beschreiben. Der Begriff „Koevolution“ (Willi 2019, 327 ff.) beschreibt den beidseitigen Entwicklungsschritt eines Paares. Vereinfacht ausgedrückt handelt es sich um zwei Erwachsene, die sich „kindisch“ benehmen, im Clinch miteinander liegen und sich zu zwei erwachsenen Menschen entwickeln sollen. Man sieht hier ein technisches Verständnis von Machbarkeit im Vordergrund. Dieses Schlüssel-Schloss-Prinzip bewirkt die Anziehung und

Verklammerung der Partner. Jeder hofft, durch den Partner von seinem Grundkonflikt erlöst zu werden. „Im längeren Zusammenleben scheitert dieser kollusive Selbstheilungsversuch aufgrund der Wiederkehr des Verdrängten bei beiden Partnern.“ (Willi 2019, 80) Anfangs scheint es vordergründig, dass es sich um eine perfekt gelungene Partnerschaft handelt, was sich dann als Irrtum herausstellt. Bisweilen hatte die Beziehung ihre Richtigkeit, aber nun ist sie nicht mehr stimmig. Dort, wo das Paar nicht mehr weiter weiß, ist es, bildlich gesprochen, in einer Sackgasse gelandet. Die Beziehung findet sich in einer Bewegungslosigkeit wieder. Letztlich dient die Kollusion laut Willi

„der Verwirklichung unreifer Liebessehnsüchte und sichert gleichzeitig die Abwehr der damit verbundenen Ängste. Die Kollusion vermittelt ein Gefühl von spezieller Nähe und Unentbehrlichkeit füreinander. Sie mobilisiert hohe Entwicklungsmotivationen und hilft manchen Personen, sich überhaupt eine Liebesbeziehung zuzutrauen. Eine Kollusion wird dadurch pathologisch, dass sie zu einer Verpflichtung auf eine Beziehungsform wird, aus der es kein Entrinnen gibt und die keine weiterführende Entwicklung und Veränderung zulässt.“ (Willi 2002, 188)

1.11.2 Die progressive und regressive Rollenverteilung

Jürg Willi vertritt die Annahme, dass ein Paar in der Beziehung diverse Rollen übernimmt. Der eine zeigt ein eher „progressives Rollenverhalten“ und der andere ein „regressives Rollenverhalten.“ (Willi 2019, 29) In der Partnerschaft zeigen sich ähnliche psychodynamische Muster wie in der frühkindlichen Eltern-Kind-Beziehung. Dieses noch unreife Verhalten wird unreflektiert auch in der Partnerschaft weitergeführt. So wie ein Kind, das Liebe, Zuwendung, Geborgenheit, Schutz und Trost braucht, versuchen wir als Erwachsene unbewusst, diese Bedürfnisse auch von unserem Partner gestillt zu bekommen. Die Verhaltensweisen sind entweder regressiv oder progressiv und werden meist als neurotische Abwehrhaltungen verstanden. Regression zeigt sich als ein Zurückfallen in kindliche Verhaltensweisen, die geprägt durch ein kindliches Nachholbedürfnis sind. Diese Menschen wollen verwöhnt werden und sich für den anderen aufgeben bzw. sich in eine Abhängigkeit begeben. Progression ist ein Versuch, eigene Kindlichkeit und Schwächen zu überspielen und verführt

den Menschen, sich zu erheben und eine Führer- oder Retterrolle einzunehmen. Jene wollen in der Beziehung Halt geben, die Partnerin verwöhnen, für den anderen Verantwortung übernehmen und im Zentrum der Beziehung sein (vgl. Willi 2019, 29 ff.).

1.11.3 Das Kollusionsprinzip nach Jürg Willi

Etwas vereinfacht ausgedrückt gibt es im Kollusionskonzept vier Grundthemen, mit denen sich jedes Paar bei der Gestaltung einer Beziehung auseinandersetzen hat. (vgl. Willi 2019, 202 ff.) Ich lege dieses Kollusionskonzept aufzählend dar.

A. **Orale Kollusion:** Es handelt sich um das Thema Bindung, mit dem Bedürfnis nach Geborgenheit, Wärme und Umsorgt-Werden.

In der Existenzanalyse wären es Defizite vor allem in der 2. GM.

Die Angst, die einen dabei quält, ist, verlassen oder abgelehnt zu werden.

Regressive Position: Der „Pflegling“ will umsorgt werden, weil er es selbst nicht ausreichend oder in rechter Art erlebt hat. Er kann nicht selbst für sich sorgen oder hat Angst, dazu nicht fähig zu sein.

Auflehnung: Mit der Zeit wird der Partner immer anspruchsvoller und undankbarer.

Lösung: Der regressive Part soll selbstständiger und weniger anklammernd werden.

Progressive Position - „Mutter- / Helfertyp“: Man will sich wie eine ideale Mutter aufopfern und sich nicht mehr selbst wie ein hilfloses Kind fühlen oder behandeln lassen.

Auflehnung: Mit der Zeit wird der Partner immer ungeduldiger und vorwurfsvoller.

Lösung: Der Helfertyp soll passiver werden und lernen, sich auch einmal etwas zu nehmen.

Ein Beispiel zur Erklärung des ungelösten Musters: Der Mann umsorgt, pflegt und verhätschelt die Frau, so wie eine Mutter ihr Kind versorgt. Zum Zusammenbruch kommt es erst dann, wenn die Frau autonom und unabhängig wird, z.B. ein Studium absolviert und dadurch den Mann nicht mehr braucht. Dann ist die Rolle des Mannes gefährdet.

- B. **Anal-sadistische Kollusion** - Thema Exploration: Bedürfnis nach Zusammengehörigkeit und Autonomie. Das Paar will zusammengehören und doch das Eigene leben können. Es braucht eine richtige Balance zwischen Nähe und Distanz, Autonomie und Abhängigkeit, aber gleichzeitig besteht ein Ungleichgewicht zwischen Vernachlässigung und Einengung.

Existenzanalyse: Defizit in der 3. GM.

Regressive Position - „heteronomer Untertan“: Ich möchte mich dir ganz unterwerfen und mich führen lassen, wie ich es daheim musste, weil ich im Fall von Autonomieansprüchen Angst hatte, verlassen zu werden.

Lösung: Der Untertan soll lernen, sich besser durchzusetzen und sich zu vertreten.

Progressive Position - „autonomer Herrscher“: Einer muss führen und der Patriarch tut es, weil er sich in seiner Kindheit immer unterordnen musste.

Lösung: In der Therapie oder Beratung soll daran gearbeitet werden, auch manchmal nachzugeben bzw. die Führung abzugeben.

- C. **Narzisstische Kollusion** - Thema Identität und Kompetenz.

Grundbedürfnis nach Anerkennung, Wertschätzung und Beachtung, damit der Selbstwert wachsen kann. Die Verwirklichung geschieht durch den Partner.

Existenzanalyse: Defizit in der 3. GM.

Regressive Position: „Ich gebe mich auf, weil ich es nicht wert bin, Beachtung und Bestätigung zu beanspruchen.“ Bedürfnis nach Bewunderung und danach, sich auch im Glanz anderer zu sonnen.

Lösung: Größeres Selbstwertgefühl entwickeln.

Progressive Position: „Ich will unter deiner Bestätigung über mich hinauswachsen und dein Idol verkörpern. Ich bin angewiesen auf Bewunderung und Idealisierung und gehe aus der Beziehung, bevor ich verlassen werde.“

Lösung: Die progressive Partnerin soll einsehen, dass er nicht vollkommen und ein Scheitern erlaubt ist.

D. **Phallisch-ödipale Kollusion:** Thema Weiblichkeit / Männlichkeit. Grundkonflikt: geschlechtliche Identität und Rolle.

Regressive Position: „Softi“ / „graue Maus“: Scheinweiblichkeit mit unterdrückten männlichen Strebungen und Angst vor ihren dominanten Impulsen: „Ich will dich in deinen männlichen Funktionen fördern und mich auf die passiv- feminine Haltung beschränken.“

Lösung: „Die graue Maus“ soll sich geschlechtsspezifischer verhalten. Der Mann soll die männlichen Seiten entwickeln und die Frau mehr ihre weiblichen Seiten.

Progressive Position - „Macho“ / „Weib“: Scheinmännlichkeit mit unterdrückten passiv- femininen Tendenzen und großer Angst vor „Impotenz“. „Ich will mich in unserer Beziehung männlich bestätigen und nicht weiterhin von der Mutter als Versager verlacht werden.“

Lösung: Der Macho soll sich sachlicher verhalten. Der Mann und die Frau sollen ihre weiblichen Seiten zulassen. (vgl. Pointner / Sattler 2012a, 27 f.)

1.12 Unterschied zwischen existenzanalytischer und psychoanalytischer Paartherapie

Der Existenzanalytiker ist Dialogpartner, der seine Eindrücke zur Verfügung stellt und eventuell auch mitteilt. Er fragt an, vermittelt und indiziert zum Bedeutungsvollen hin. „Was ein Analytiker nur von Stunde zu Stunde anhand von Übertragungen zu deuten vermag“ (Wawra / Lindner 1993, 4), wird im existenzanalytischen Psychotherapieprozess einfach ersichtlich. Es ist der unmittelbare Umgang der Partner im Miteinander.

„Der Existenzanalytiker versucht, sich hinter keiner Rolle zu verbergen. In der Stellungnahme beruft er sich im wesentlichen (sic) auf sich selbst, nicht auf irgendeine Theorie, und verhindert damit das Bekämpfen einer Struktur mit einer anderen Über-Ich-Struktur. (...) Existenzanalyse scheint überhaupt durch ihre anthropologische Grundlage prädestiniert für Paar-therapie zu sein.“ (Wawra / Lindner 1993, ebd.)

Jede Psychotherapie setzt grundsätzlich ein Menschenbild voraus. Auch wenn Breitschaft schreibt:

„Die Psychoanalyse gibt es nicht. Dasselbe lässt sich von ‚der‘ Verhaltenstherapie und ‚der‘ Systemischen Therapie sagen. Dies verunmöglicht im Prinzip das Unterfangen einer Übersicht im Hinblick auf die paartherapeutische Situation.“ (Breitschaft 2006, 7)

Dennoch gibt es unterschiedliche Herangehensweisen. Die psychoanalytische Schule sieht eher in den Dynamiken der Psyche, im biographischen Geworden-Sein ihren Zugang. Dieses Menschenbild, aus dem 19. Jahrhundert kommend, ist entsprechend mechanistisch geprägt (vgl. Schüle 2016, 66). Psychoanalyse²⁰ ist daher eine „Erkenntnismethode unbewusster psychischer Prozesse“ und so eine „Methode der Verarbeitung psychischer Konflikte“, die auch „eine psychologische Theorie des psychischen Lebens und Erlebens, vor allem deren unbewusster Anteile“ (Müller-Pozzi 1991, 9), bearbeitet. PA ist kein phänomenologisch

²⁰ Für die Psychoanalyse werde ich im weiteren Verlauf die Abkürzung PA verwenden.

personaler Ansatz und kennt die existenzanalytischen Begriffe nicht, weil sie andere Schwerpunkte setzt. In der Paartherapie wird daher sehr systematisch die Vergangenheit der Klienten bearbeitet, um alte Traumatisierungen, welche einen guten Lebensvollzug in Partnerschaft verhindern, und daraus resultierende Dynamiken aufzulösen. Begriffe wie „Widerstand“, „Übertragung“ und „Gegenübertragung“ finden auch in der Alltagssprache seine Verwendung. Bauriedl et al. konstatieren dazu:

„Die wissenschaftliche Grundlage der psychoanalytischen Paar- und Familientherapie bilden, die im Lauf von über 100 Jahren entwickelten wissenschaftlichen Erkenntnisse der Psychoanalyse. Die für das Verstehen der Psychodynamik und für die Behandlung entscheidenden und allgemein anerkannten Essentials, nämlich die Lehre von den unbewussten Konflikten, die Wahrnehmung und Reflexion der Übertragung und Gegenübertragung in der therapeutischen Beziehung sowie die Berücksichtigung der Abwehr und des Widerstandes im therapeutischen Prozess, stellen auch in der psychoanalytischen Paar- und Familientherapie unverzichtbare Grundpfeiler dar. Dabei werden neuere Entwicklungen in der psychoanalytischen Forschung berücksichtigt, so die Objektbeziehungstheorie, die Beziehungsanalyse und die Bedeutung des szenischen Verstehens für die Diagnostik und Therapie.“ (Bauriedl et al. 2002, 79 f.)

Dieser psychoanalytische Ansatz ist anders als die existenzanalytische Herangehensweise. Dennoch scheint es mir notwendig, diesen Zugang auch zu kennen, da es hilfreich ist, die Psychodynamik an sich besser zu verstehen, die wiederum in der Existenzanalyse miteinbezogen wird. Denn auch die Existenzanalyse bearbeitet das Psychophysikum, wobei sie dies auf das Personale der Person hin erweitert.

Kurz gesagt könnte man mit Längle sagen, dass eine „ungezügelter Psychodynamik“ die Beziehung zerstört (Längle 2008, 15). Längle betont, dass die psychodynamischen Fähigkeiten dem Selbstschutz des Menschen dienen. „Die personale Dynamik“ aber wirkt verbindend und „bringt das Leben in die Beziehung und hält das Paar zusammen.“ (Längle 2008, 14) Jeder Mensch kann daher personal Stellung beziehen und in Abstimmung mit seiner Person den richtigen Umgang mit dieser Dynamik führen. Jeder Mensch ist sein Dirigent, es sei denn, eine Person hat in der Partnerschaft

„solche personal-existenziellen 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 (...) Verlangen heraus eingegangen wird.“ (Längle 2008, 15)

Vielleicht zeigt sich durch die existenzanalytische Betrachtung eine Erweiterung und Verdichtung im Ansatz, welche helfen könnte, Paardynamiken umfassender zu verstehen, um damit für das Paar und das psychotherapeutische Setting konstruktive Möglichkeiten zu eröffnen. Die EA und die PA gehen von unterschiedlichen Grundannahmen über den Menschen aus und arbeiten deshalb grundsätzlich anders. Die EA baut auch auf naturwissenschaftlichen Erkenntnissen auf, weil sie notwendige Ablauffolgen der biologisch lebendigen Entwicklungsprozesse ernst nimmt. Dennoch geht sie darüber hinaus, weil es auch um die Beziehung zum Geistigen hin geht. Kierkegaard versteht es so: „Der Mensch ist Geist. Was ist Geist? Geist ist das Selbst. Was ist das Selbst? Das Selbst ist ein Verhältnis, das sich zu sich selbst verhält.“ (Kierkegaard 1997, 13) Daher kann man mit Kierkegaard folgern, dass es einen Menschen für sich nicht gibt, sondern nur in der Relation zu einem anderen.²¹ Ein Grundgedanke von Ebner ist noch pointierter: „Liebt der Mensch aber sich selbst – in der Einsamkeit und Duverschlossenheit seiner Existenz – dann macht er (...) sich selbst zum Objekt.“ (Ebner 1963, 200 f.) Der Mensch tendiert dazu, sich selbst zum Objekt zu machen. Dadurch erreicht er sich nie. Ich bin, was ich leiste, was ich habe, wenn ich nichts mehr leiste, bin ich nicht mehr, ist oftmals die Überzeugung der Menschen. Die andere Person, meint nicht mehr mich. Sie meint zum Beispiel meine Schönheit. Was passiert, wenn meine Schönheit verwelkt? Werde ich dann verlassen?

EA ist daher auch gegenwartszentriert und schaut auf das, was sich aktuell zeigt. Eine allgemeine Definition der EA laut Längle ist: „Existenzanalyse ist eine Analyse der Bedingungen für eine erfüllende Existenz“ (Längle 2013a, 20) oder anders ausgedrückt:

„Ganz‘ ist der Mensch der Existenzanalyse zufolge nicht aus sich selbst, auch wenn er gesund ist und alle Triebe befriedigt sind. Der Mensch ist als Person (d.h. als geistiges Wesen) darauf hin angelegt über sich selbst hinauszugehen und sich anderem (Dingen,

²¹ Vgl. dazu auch die Ausführungen von Viertbauer (2017), der Kierkegaards Selbst präreflexiv interpretiert.

Menschen, Aufgaben) zuzuwenden. Darin findet er seine existentielle Erfüllung.“
(Längle 2013a, 19)

Nach dem existenzanalytischen „Verständnis in der Paarbeziehung“ geht es „um das Gegenüber, das zur Hingabe oder zur Stellungnahme herausfordert.“ (Kolbe 2008, 8) Ebenso wichtig ist, dass der Partner seinem Gegenüber klar zur Verfügung stellt, was ihm in dieser konkreten Situation wertvoll ist und was nicht (vgl. ebd.). Die Existenzanalyse sieht den Menschen vornehmlich als „(Mit-)Gestalter seines Daseins“ (Längle 2013a, 18), d.h. im weitesten Sinne, dass „der Mensch - nicht nur ‚getrieben‘ von (unbewussten) Kräften, sondern auch ‚gezogen‘ von Werten“ ist (Längle 2013a, 19). Der Mensch ist also über das tiefenpsychologische Verständnis des „psychischen Apparates“ (Ich, Es, Über-Ich) hinaus nicht etwa ein Etwas, sondern vielmehr ein Jemand, der Freiheit besitzt und sich personal verhalten kann. Kolbe verdichtet das Vorausgehende aus einer existenzanalytischen Perspektive zusammenfassend, wenn er schreibt:

„Existenzanalytische Paartherapie hat zum Ziel, die Auseinandersetzung zu dem (sic), was für den jeweiligen Partner existentiell wichtig ist, zu ermöglichen. Darüber kann ein neues Miteinander entstehen. Dies kann dann die Grundlage einer Entscheidung für oder gegen die Beziehung bilden. Um diese Auseinandersetzung zu ermöglichen, wird es in der therapeutischen bzw. beraterischen Begleitung von Paaren darum gehen, auf interpersonaler 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.“ (Kolbe 2020)

2 TEIL II. PBR AUS EINER EXISTENZANALYTISCHEN PERSPEKTIVE

2.1 Die PEA übertragen auf die Paartherapie

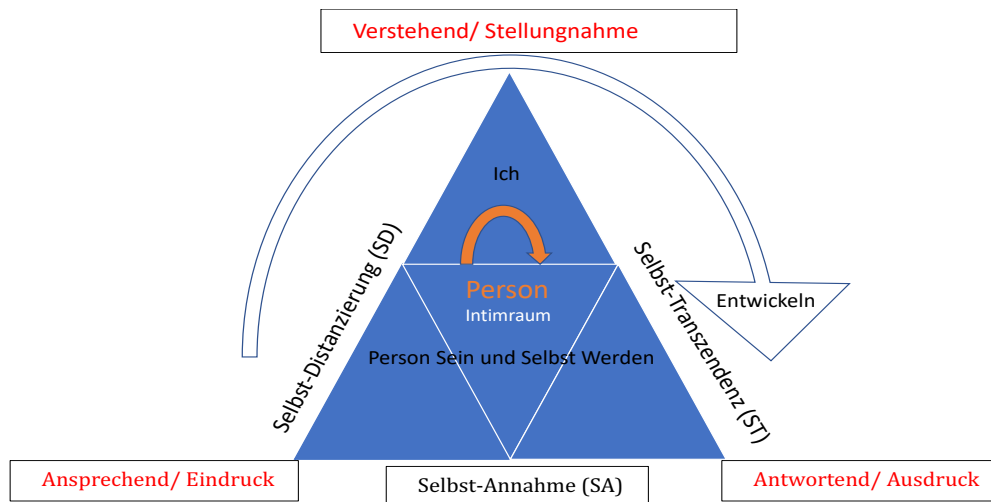


Abb. 2: PEA (Bucher 2019, 41)

„Das Prozessmodell der Existenzanalyse ist die Personalexistenzanalyse (PEA), die die Dynamik menschlicher Existenz beschreibt. (...) d.h. wie ein Mensch die empfangenen Eindrücke ‚verarbeitet‘, die Informationen sozusagen ‚verdaut‘.“ (Längle 2013a, 71) Die PEA²² basiert somit auf Längles Verständnis der Person. Diese prozesshafte Behandlungsweise versucht, dem Paar in einem dialogischen Verhältnis zu helfen und seinem Person-Sein nachzugehen. Hierbei findet ein Austausch mit der Welt, in der Menschen ihr Person-Sein und ihr Selbst-Werden über drei Bewegungen (Eindruck, Stellungnahme und Ausdruck) hin in Empfang nehmen und vollziehen. „Dieser Ablauf des ‚gesunden‘ personalen Vollzugs ist die Grundlage der Gesprächsführung.“ (Längle 2013a, 71)

²² Die methodischen Schritte sind Deskription, Phänomenologische Analyse, Innere Stellungnahme und Ausführung.

Der erste Schritt in der PEA betrifft die Deskription. Hierbei werden die Fakten gesammelt. Was ist? (PEA 0) Im nächsten Schritt folgt die Frage nach der Emotion. Wie ist das, was sich konkret für sie zeigt (vgl. Längle 2013a, 97)? In der PEA 1 geht es darum, den Eindruck der primären Emotion und den daraus resultierenden Impuls zu bergen, um dem dahinterliegenden Gefühl zu begegnen. Auch das Verstehen ist ein wichtiger Teil der PEA (PEA 1). Es geht weniger um eine Deutung, sondern vielmehr um ein individuelles Verständnis füreinander. „Im PEA- Dialog für Paare findet sich der Bezug zur jeweiligen Geschichte der Partner.“ (Pointner / Sattler 2012b, 15) Die Geschichte der Vergangenheit taucht immer wieder im Paarkonflikt auf und erschwert somit das Miteinander. Im Paardialog versucht der Therapeut dem Erzählenden Raum zu geben, damit der Zuhörende durch die gegenseitige wertschätzende Beachtung und durch die personale Zuwendung mehr Verständnis für den anderen gewinnt. „Darin enthalten ist die Fähigkeit des Menschen immer schon mehr zu sein als das, was er bereits ist.“ (Pointner / Sattler 2012b, ebd.) Im weiteren Verlauf folgt die Stellungnahme (PEA 2). Was könnte das Paar durch den Eindruck und aus dem Verständnis lernen und was kann jeder dazu beitragen, dass die Beziehung wieder gelingen kann? Im letzten Schritt geht es um den Ausdruck (PEA 3). Wie können wir unseren gemeinsamen Wachstumsschritt verwirklichen und wie können wir uns gegenseitig dabei unterstützen? (vgl. Pointner 2019, 60 f.) Die PEA möchte darum den Menschen ganzheitlich als Person wahrnehmen und alle Dimensionen und Möglichkeiten des Mensch-Seins im psychotherapeutischen Prozess hin zu einem guten Umgang miteinbeziehen. Diese Methode lässt sich nicht nur auf den Einzelnen anwenden, sondern auch auf ein paartherapeutisches Setting ausweiten. In der Abb. 3 sind zwei Personen (Person A - gelbes Dreieck - und Person B - blaues Dreieck) dargestellt, die sich für einen PBR entschieden haben.

2.2 Das PBR Modell in einer Partnerschaft (Dyade)

Ich versuche, das entwickelte PEA-Modell von Längle zu erweitern und an ein Paar anzupassen. Die zwei kleinen Dreiecke (das gelbe Dreieck A und das blaue Dreieck B) sind ident mit dem PEA-Modell. Da es sich um ein Paar handelt, braucht es zwei PEA-Dreiecke. Die Ergänzung ist das grüne Feld (die grüne Raute), der Paarraum und der PBR, auf den ich näher eingehen werde.

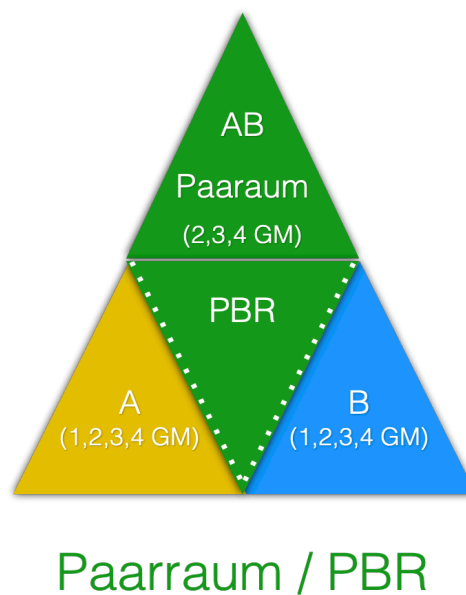


Abb. 3: PEA / PBR

Aus einer existenzanalytischen Perspektive gesehen, fordert der PBR eine phänomenologische Herangehensweise ein. Einerseits ist der PBR ein Raum, der wieder die Nähe zwischen Person A und Person B herstellt, und andererseits einer, der jeden Einzelnen in seinem Raum hält (siehe Abb. 3). Das wäre so zu verstehen, als hätten der Raum A und der Raum B durchlässige Grenzen, die aber doch stabil sind. Durch den AB-Paarraum, der in seiner Mitte (siehe Abb. 3) ist, und den PBR, der in seiner Tiefe (siehe Abb. 3) und in Abb. 3 grün markiert ist, kann sich das Paar erst kennenlernen, um gemeinsam zu wachsen.

Der AB-Paarraum ist der erste Eindruck eines Paares, das, was sich an die Oberfläche zeigt, wie das Paar auf einen wirkt, wie es äußerlich zusammenpasst, wie es miteinander umgeht.

Damit ist alles gemeint, was ich mit meinen Sinnesorganen sehen kann. Beispielsweise das hübsche Paar, das lustige Paar, das chaotische Paar, das verliebte Paar, das angepasste Paar, das nervige Paar, das dynamische Paar, das ruhige Paar usw. Im AB-Paarraum treten auch die Spannungen zwischen dem Paar auf, die im PBR gelöst gehören.

Im Unterschied zum AB-Paarraum geht es im PBR um das Verborgene, das nicht gleich zum Vorschein kommt und für den Beobachter bzw. Therapeuten nicht sofort sichtbar ist. Erst in der Therapie zeigen sich die Schwierigkeiten, aber es zeigt sich auch die Schönheit des Paares. Es braucht eine echte Auseinandersetzung, um auf das Wesentliche zu kommen. Der PBR ist vielmehr vom personalen, offenen und authentischen Verhalten geprägt. Kurz gesagt ist er das, was das Paar wirklich ausmacht und wodurch sich die Originalität des Paares zeigt, wie zum Beispiel Werte, das überstandene Leid, die Ausstrahlung und der zwischenmenschliche gemeinsame Reifungsprozess, der sich vornehmlich unsichtbar vollzieht und letztendlich ein Geheimnis bleibt, aber im Tiefsten verbindet.

Deshalb kann der PBR auch als besonderer Begegnungsraum definiert werden, in dem man Berührung und Tiefe erleben kann. In diesem Moment, in dem sich das Paar gegenübertritt und sich in die Augen schaut, offenbart sich etwas Geheimnisvolles, Kostbares und Heiliges. Es kann für den ein- und anderen auch beschämend, unangenehm und beängstigend sein, weil man nicht so genau weiß, was einen erwartet. Das bedeutet, dass ich die Welt des anderen erst durch seine Augen richtig erkennen kann, also eine Bereicherung entdecke. Ohne diesen Raum wäre es nicht möglich, in eine echte und tiefere Begegnung zu kommen. In der EA sprechen wir von der dritten geistigen Dimension (vgl. Längle 2013a, 191)²³. Beim PBR handelt es sich sozusagen um ein durchsichtiges Band der Liebe, das die Beiden verbindet. Nach vielen Jahren des Zusammenseins fragen sich in der Therapie öfters Paare, was sie verbindet. Vielleicht handelt es sich um dieses unsichtbare Band, das sie durch Höhen und Tiefen begleitet hat. Die Gefahr, die sich verbirgt, ist, dass die Anziehungskraft zwischen Person A und Person B symbiotisch wird und wie ein Magnet wirkt, sodass es sich letztlich um

²³ „Das Menschenbild der Existenzanalyse beruht auf der abendländischen Tradition und beschreibt Leib, Seele und Geist als drei Aspekte des Menschen. Frankl wählte zur Beschreibung des Ineinander dieser Aspekte ein dimensionales Modell. Der Mensch setzt sich jedoch nicht ‚zusammen‘ aus Leib, Seele und Geist, sondern er ist eine Einheit aus unterschiedlichen ‚Seinsweisen‘. Das Personale (Geistige) zeichnet sich in diesem Modell dadurch aus, dass es sich in ständiger Auseinandersetzung mit dem Psycho-Physikum und mit der Welt befindet.“ (Längle 2013a, ebd.)

zwei Verliebte handelt, die ohne den anderen nicht sein und kaum die Distanz ertragen können. Daher führt ein gesunder und guter Abstand von zwei Personen, die die Grenzen des anderen respektieren zu mehr Freiheit. Das magnetische Feld ist hier in der rechten Ordnung einer ausgeglichenen Spannung der unterschiedlichen Pole zu sehen. Im PBR passiert auch eine Aufdeckung von subjektiven Bildern, die man sich im Laufe des Zusammenseins über den anderen gemacht hat. Entscheidend ist die Bereitschaft, inwieweit sich Person A und Person B auf den PBR hin hinterfragen und korrigieren lassen.

„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.“ (Kolbe 2008, 5)

Das bedeutet, dass der PBR einen Spannungsraum zwischen Raum A und Raum B ausfüllt. „Durch die Aufgaben, vor die der Mensch in der jeweiligen Dimension gestellt ist, ist er zwischen Polen eingespannt, die ein Spannungsfeld darstellen.“ (Längle 2013a, 181) Und weiter meint Längle: „Dem Menschen wird damit eine Anlage zur inneren Zerrissenheit zugeschrieben, die seiner Natur aber keineswegs entspricht.“ (Längle 2013a, 180) Jedes Paar steht dadurch in einem komplementären horizontalen und vertikalen Spannungsgefüge, in dem Leben wahrgenommen und vollzogen wird. Längle spricht von drei Polen, worin Menschsein eingespannt ist:

1. „Gesundheit und Krankheit auf der körperlichen Ebene.
2. Lust und Unlust auf der psychischen Ebene.
3. Erfüllung und Leere bzw. Glaube und Verzweiflung auf der geistigen Ebene.“ (Längle 2013a, ebd.)

Wenn bspw. einer der Partner krank wird, so wirkt die Krankheit in die Beziehung hinein. Das kann oft herausfordernd für das Paar werden. Aber gemeinsam gemeistert kann es in eine tiefere und stärkere Verbundenheit und Dankbarkeit führen. Der Gegenpol wäre die Gesundheit, die uns viel ermöglicht. Sie ist wertvoll und ermöglicht uns, den Alltag zu bewältigen. Dadurch ist die Arbeit gesichert, Unternehmungen, Reisen und diverse Ziele sind umsetzbar bzw. erreichbar.

Auch stellt sich für ein Paar die Frage, wie es seine Sexualität erlebt. Ist sie von Lust oder Unlust geprägt? Es ist zu beobachten, wenn in Beziehungen viel gestritten wird, kommt auch die Sexualität zu kurz. Streiten ist ein Sexkiller, das im Übermaß trennen, aber in einem guten Maß auch verbinden kann.

Wenn der eine verzweifelt ist und der andere vom Leben erfüllt, stellt sich die Frage, welcher von den Beiden den anderen auf seine Seite ziehen wird. Fängt der Erfüllte zum Zweifeln an? Oder wird dem Verzweifelten wieder neue Hoffnung geschenkt durch den anderen? Wenn es sich in der Partnerschaft um unterschiedliche Pole handelt, geht es darum, dass sich beide dem PBR zuwenden, um das je Entsprechende für sich und für die Partnerschaft zu empfangen. Erst von dort können beide Pole stimmig integriert werden.

Zum einen ist ein PBR als Phänomen immer unvorstellbar und daher auch transkausal zu sehen. Transkausal meint in diesem Zusammenhang, dass in der Beziehung nicht alles machbar und verfügbar ist. Zum anderen ist der PBR etwas Subjektives, ein Feld, ein bewusster und unbewusster und daher ein geistig-biopsychosozialer besonderer Beziehungsraum von zwei konkreten Personen. Geistig in dem Sinne, weil er auch als intimster Raum gesehen werden kann und sogar eine spirituelle Dimension aufweist (vgl. Bauer 2019, 49). Als Metapher eignet sich dieser PBR als dreidimensionales *Lebens-Feld*. Dieses Feld kann vom Ödland bis zum Garten hin beackert, bestellt, begrenzt und bebaut werden, oder auch nicht – so, wie es das entsprechende Paar will. Diese vier aus der Ökologie entnommenen Begriffe können mit den vier Grundmotivationen des Strukturmodells der EA verglichen werden, auch wenn sie natürlich immer auch vieles offen lassen. Gewiss ist eine Aufgabe des Therapeuten, das Paar darin zu unterstützen, sein eigenes Beziehungsfeld wahrzunehmen und stetig neu zu erkunden, da „wir alle Beziehungsexperten“ sind (Fuhr 2003, 32).

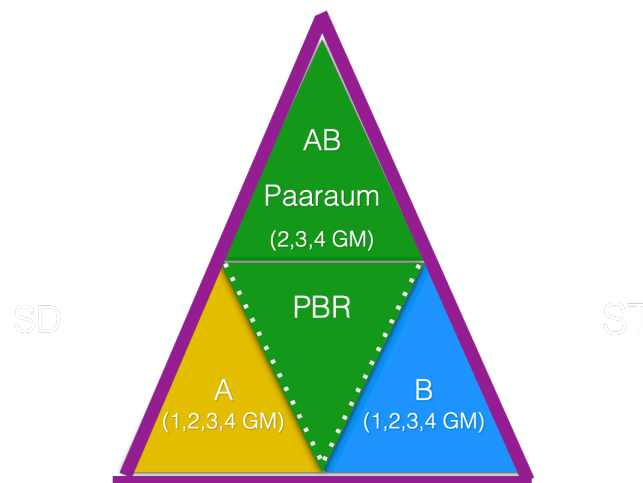
- A. Beackern: Unter *beackern* verstehe ich, die Herkunft und Prägungen des Paares zu analysieren und dadurch eine vertrauensvolle Sicherheit zu etablieren, weil jeder seine eigene Biographie mit in die Beziehung nimmt und dadurch in gewisser Weise das Zusammenleben erschwert ist. Dieser PBR „ist ein Raum, in den ein Paar hineinwachsen kann, den es schon immer gibt, obwohl es ihn (noch) nicht füllt, das Potentielle dieses einmaligen Paares“ (Pointner / Sattler 2012b, 21).
- B. Bestellen: Dies meint, in den gemeinsamen Dialog zu treten – sich einander zuzuwenden. Dafür braucht es natürlich die Voraussetzungen der Zeit, die in ein qualitatives Näheverhältnis und Beziehungserleben führen sollen.
- C. Begrenzen: *Einen Zaun aufzubauen*, seinen Raum einzunehmen und zu behaupten lernen, Grenzen ziehen zu können und sich gegen Grenzüberschreitungen zu wehren und zu verteidigen, all das kann unter „begrenzen“ verstanden werden. Begrenzungen sind wichtig, weil es dadurch zu einer klaren Abgrenzung im PBR und zur Mitwelt kommen kann.
- D. Bebauen und Ernten: Dies zeugt von der Absicht, eine gemeinsame Paar-Vision als Projekt zu entfalten, gemeinsam *den Samen zu säen*. Wenn sich das Paar besinnt und sich in der Zuwendung auf einen gemeinsamen entschiedenen PBR der Begegnung öffnet, sprich dialogisiert, kann auch Unerwartetes, Lebendiges für das Paar geschehen. Der PBR ermöglicht die Begegnung zweier Menschen, die auch personal leben wollen. Es eröffnet sich ein Raum für zwei Personen, der in der Nähe fühlbar wird, wo sich das Paar entfalten, stärken und wo es wachsen kann. Die größte Herausforderung im PBR ist, bei „sich selbst zu bleiben (im Raum A oder im Raum B gut verankert zu sein), in seiner Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit das Besondere seines Wesens zu entwickeln und sichtbar werden zu lassen“ (Probst 2007, 14). Zusammenfassend kann man sagen, der PBR ist ein
- a. Begegnungsraum,
 - b. Aufdeckungsraum,
 - c. Spannungsraum,
 - d. geistig-biopsychosozialer Beziehungsraum,
 - e. intimster Raum bzw. spiritueller Raum,
 - f. Entfaltungsraum,

- g. besonderer Lebensraum,
- h. dreidimensionales Lebens-Feld.

Das unsichtbare Band der Liebe hält diese Räume zusammen.

Die erste Grundmotivation würde ich als das violett umrahmte große Dreieck sehen, welches die zwei kleinen Dreiecken (das kleine gelbe Dreieck A und das kleine blaue Dreieck B) und der grünen Raute beinhaltet (siehe Abb. 4). Die zwei kleinen Dreiecke sind analog zum großen Dreieck zu verstehen. Im Unterschied zur PEA befindet sich die 1. GM nicht im AB-Paarraum und im PBR. Die erste Grundmotivation ist im Rahmen des Dreiecks sichtbar, denn dort gründet sich die eigene Sicherheit, die die Beziehung zusammenhält. Das bedeutet, es ist der Raum, der dem Paar Schutz, Halt und Sicherheit gibt. Der Rahmen des Dreiecks (siehe Abb. 4) steht für die Verbindlichkeit und Verlässlichkeit eines Paares, die diesem das Gefühl von Zusammengehörigkeit vermitteln.

In den zwei kleinen Dreiecken von Raum A und Raum B sind die GM 1, 2, 3, und 4 zu verorten. Im PBR sind besonders die GM 2, 3 und 4 integriert und aufeinander bezogen. Im Kapitel 2.3 werde ich anhand der GM den PBR beschreiben.



1 GM = Großes Dreieck

Abb. 4: PBR / 1. GM

In der Imago-Paartherapie wird der Begriff PBR als „Paarzwischenraum“ bezeichnet. „Gemeint ist das, was zwischen zwei Menschen existiert, die in Kontakt miteinander treten. Es kann nun

sein, dass sich der Partner vernachlässigt oder gekränkt fühlt.“ (Bösel 2010, 95 f.) Die Imago-Paartherapie ist ein psychoanalytischer Zugang im paartherapeutischen Setting. Sie wurde von Hendrix und Hunt entwickelt (vgl. Hendrix / Hunt 2007). Bei der Dialog-Führung gibt es einen Empfänger und einen Sender.

„Der Empfänger ist Besucher im Land des anderen, und schaut sich dort um – fremde Länder, fremde Sitten. Er wird dabei immer wieder vom Therapeuten unterstützt, beruhigt oder ermutigt. Der Sender hat genug Raum, um sein Erleben möglichst in Ich-Botschaften, mit emotionaler Wahrhaftigkeit und gemäßigten Appellen zu schildern. Der aktive Entwicklungsprozess liegt eher beim Sender, der verstehende Part eher beim Empfänger.“ (Pointner 2019, 58)

Ein Beispiel, um den Paarzwischenraum näher zu bringen, wäre: Eine Frau fühlt sich von ihrem Partner gekränkt, weil er ihren Hochzeitstag vergessen hat. Anstatt ihn damit zu konfrontieren, geht sie zu ihrer Freundin und erzählt ihr, wie gemein ihr Partner ist. Sie findet bei ihr Trost und die Bestätigung, dass es wirklich nicht einfach ist, mit diesem Mann zusammen zu sein. Das Problem kann mit der Freundin gelöst werden. Ihr Partner weiß von nichts und versteht nicht, um was es eigentlich geht (vgl. Bösel 2010, 95). Bösel und Bösel sprechen davon, dass der Paarzwischenraum dann verschmutzt worden ist. Es ist eine dicke Luft entstanden, die geklärt werden sollte. Die Imago- Paartherapie vertritt die sogenannte 90:10 Regel:

„Wenn ein bestimmtes Verhalten ihrer Partnerin Sie wieder und wieder frustriert, können Sie sicher sein: Es steckt immer ein Teil Ihrer Lebensgeschichte dahinter. Irgendwann in Ihrer Kindheit sind Sie in einer ähnlichen Weise frustriert worden und deshalb besonders sensibel. (...) Jeder Frust sagt mehr über uns selbst aus als über die Qualität der Beziehung. 90 Prozent schreiben wir der eigenen Vergangenheit zu, nur 10 Prozent der aktuellen Situation, in der der Frust ans Tageslicht gekommen ist. Das bedeutet: Wenn Sie Ihrem Konflikt auf den Grund gehen, dann haben Sie erstens ein Stück eigene Lebensgeschichte geheilt und zweitens auch gleich Ihren Beziehungskonflikt gelöst.“ (Bösel 2010, 121)

Da es in der Existenzanalyse eine anthropologische Grundverortung gibt, versucht sie, den Menschen nicht nur biologisch und psychologisch zu beschreiben, sondern ihn auch in einer geistigen Weise zu verorten. Der PBR gibt die Sicherheit für eine gesunde Beziehung und kann aus der nötigen Kooperation heraus von beiden Partnern geführt und neugestaltet werden. Der PBR ist dann eine fruchtbare Ergänzung zum *ich-haften* Eigensein. Es ist ein bewusstes und stimmiges *Sein* und *Werden*. Der PBR lädt zu einer größeren Beziehungsentität ein. Im PBR findet die Verbindung des Geistigen von zwei Personen statt – ein neues Daheim-sein-Können, -Mögen, -Dürfen, und Weiterentwickeln-Wollen in der Wir-Gemeinschaft des Paares. Zumeist fällt der PBR erst durch eine besondere Herausforderung dem jeweiligen Paar mehr oder minder auf.

„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.“ (Kolbe 2008, 5)

Längle unterscheidet zwischen schwacher und gestärkter Beziehung, siehe Abbildung 5A und 5B. Er spricht vom „Fundament stärken durch Besinnung auf gemeinsame Ziele. (...) Wenn eine Beziehung auf dieser Ebene (der 1. GM) nicht funktioniert, führt das oft zu Unzufriedenheit und Vorwürfen.“ (Längle 2008, 16) Eine gestärkte Beziehung entsteht dadurch, dass ein *funktionales Wozu des Zusammenseins* erarbeitet wird und sich jeder Einzelne bewusst macht, welchen Beitrag er in der Beziehung leisten möchte (vgl. Längle 2008, ebd.).

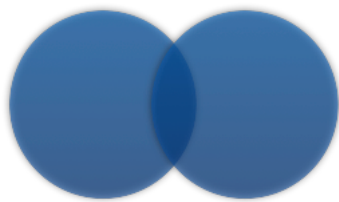


Abb. 5A: schwache Beziehung
(Längle 2008, ebd.)



Abb. 5B: gestärkte Beziehung
(Längle 2008, ebd.)

In schwachen Beziehungen besteht nur eine kleine zeitliche und räumliche Schnittmenge (siehe Abb. 5A). Ein Beispiel dafür wäre, dass das Paar sich nur mehr in der Früh sieht und es keine Zeit mehr füreinander hat. Es lebt nur mehr ein Nebeneinander. Es hat sich wenig zu sagen und jeder lebt sein Leben für sich. Aus therapeutischer Sicht soll dem Paar geholfen werden, sein Miteinander wieder zu erleben und aus den klassischen Vorwürfen auszusteigen, wie zum Beispiel: Wann gehst du endlich ins Bett? Wieso kannst du keine Ordnung halten? Die Suppe ist versalzen. Wenn es dem Paar gelingt, aus den Vorwürfen auszusteigen und mehr auf das Verbindende zu schauen, so kann sich die Schnittmenge vergrößern (siehe Abb. 5B).

Grundsätzlich gehe ich mit dem *Beziehungsmodell*²⁴ von Längle konform. Aus einer therapeutischen existenzanalytischen Sicht braucht es von beiden Seiten des Paares ein Dehnen der Schnittmengen. Hierbei darf der Psychotherapeut durch fragendes Intervenieren dem Paar dabei helfen, sich wieder stärker auf ihr Eigenes zu besinnen. Ich möchte daher noch eine weitere Perspektive dem *Beziehungsmodell* hinzufügen. Die Schnittmenge kann auch als PBR bezeichnet werden. Nicht nur die Schnittmenge bzw. der PBR wird in der Paartherapie größer, sondern auch ich als Person kann dadurch wachsen. Ich werde am Du reifer und es vergrößert sich mein Verständnis für und meine Sicht über den anderen. Deshalb können der Raum zu mir und unser gemeinsamer Raum auch größer werden und zunehmen. Daher würde ich einen schwachen und einen starken PBR wie folgt bildlich darstellen:



Abb. 6 A: schwacher PBR

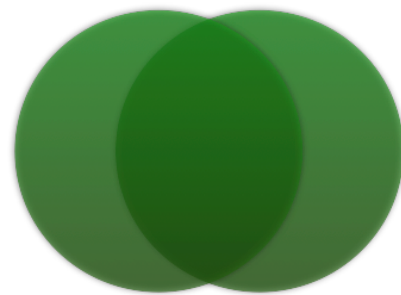


Abb. 6 B: gestärkter PBR

²⁴ Vgl. die Grafiken von Längle (2008, 16).

2.3 Der PBR anhand der vier Grundmotivationen

Ich werde theoretisch nicht näher auf die Grundmotivationen eingehen, sondern versuchen, die Grundmotivationen in der Paar-Dyade praktisch darzulegen. Weiters werde ich aufzeigen, wie das Paar in einer Paartherapie oder -beratung gestärkt werden kann. Der Entwicklungsschritt in der EA-Paartherapie erfolgt über den personalen Dialog im PBR. Die Struktur dieses Dialoges bilden die Grundmotivationen. In der Paarbeziehung zeigen sich oft sehr deutlich unsere Bedürfnisse. Sie können auf der erwachsenen Ebene ausgetragen werden oder auf einem kindlichen Niveau zum Vorschein kommen.

„Analytische, systemische, lerntheoretische und humanistische Ansätze stimmen überein, dass in einer ‚ungesunden‘ Beziehung wichtige Grundbedürfnisse in großem Maß unerfüllt bleiben. (...) Die vom Wiener Psychiater Viktor Frankl gegründete und von Alfred Längle und seinen MitarbeiterInnen weiterentwickelte sinnzentrierte Psychotherapie (Logotherapie und Existenzanalyse) greift die Grundfragen auf, vor die der Mensch in seiner Existenz gestellt ist. Sie sind als Grundbedingungen (= personal-existenzielle Grundmotivationen) für ein erfülltes Leben erfahrbar:

1. *Habe ich Schutz, Raum und Halt, um in der Welt sein zu können?*
2. *Habe ich Beziehungen, Zeit und Nähe, um leben zu mögen?*
3. *Kann ich mich anerkennen, wertschätzen und abgrenzen, um ich selbst zu sein?*
4. *Hat es einen Sinn? Was soll werden? Kann ich in meinem Leben Sinn sehen?“*
(Pointner 2016, 24)

Fehlen diese Voraussetzungen setzen Copingreaktionen ein, sogenannte Schutzmechanismen. Copingreaktionen haben einen Sinn. Sie sind zwar dysfunktional, aber notwendig und hilfreich, um in der jeweiligen Situation überleben zu können. Wenn diese GM zu wenig genährt werden, kommt es zu einer fehlenden Selbstfindung und dies führt zur Selbstentfremdung. Das kann zu Fehlverhalten und zu Persönlichkeitsstörungen führen.

2.3.1 Ressourcenorientierte Blickrichtungen auf das Positive

Der Ressourcenblick schaut immer auf das Verbindende und nicht auf das Trennende, der bei Herausforderungen und in Krisenzeiten leicht übersehen wird. Diese Herausforderungen eröffnen Entwicklungsfelder und neue Räume für Begegnungen in der Zweierbeziehung.“ (Pointner 2016, 13) Die Grundmotivationen sollen nicht nur defizitär gesehen werden, die nachgenährt gehören, sondern sind vor allem Werte, die den Partner im Miteinander bereichern. „Die Partnerin zieht mich bspw. an, weil ich vom geistigen Personalen her spüre und somit erleben kann, dass ich meine Werte durch sie möglicherweise besser entfalten und entwickeln kann. Zum Beispiel lacht der Mann gerne und sein Humor hilft der Frau, auch ihren Humor zu entfalten. Oder die Frau ist gewissenhaft und pünktlich, das kann wiederum dem anderen helfen, sich seiner Unpünktlichkeit zu stellen, um es zu verbessern. Die Partnerin kann das Beste aus dem anderen herausholen, wenn jener dies zulässt und dafür bereit ist.

Grundsätzlich braucht es einen Ressourcenblick und eine Entschiedenheit, das Gute sehen zu wollen, wo es vielleicht durch die Frustration derzeit verschüttet ist – dieser Ressourcen-Blick fördert die Paar-Verbundenheit. So wie eine Medaille zwei Seiten hat, so wie es Tag und Nacht gibt, so hat jeder von uns immer eine Wahlmöglichkeit, wie ich etwas sehe, positiv oder negativ. Ich kann mich dafür entscheiden, dass ich den anderen für mein Leben bzw. für meine momentane Situation verantwortlich mache und deshalb Negatives auf den anderen projiziere. In dieser Rolle kritisiere ich, ich nörgle und sehe nur die verwerflichen Dinge, also alles, was meinem Partner nicht gelungen ist – das Minus. Das wäre die eine Seite der Medaille. Ich sende die sogenannten Du-Botschaften: „Ich finde, du bist egoistisch. Immer muss ich alles alleine machen. Du bist schuld, dass ich mich immer ärgern muss.“ Gottman spricht in diesem Zusammenhang von den „4 apokalyptischen Reitern“ (Gottman 2014, 41) Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und Mauern, die die meisten Ehen / Partnerschaften zum Scheitern bringen, weil dadurch das Gefühl der Verbundenheit verloren geht (vgl. Gottman 2014, 42).

Die andere Seite der Medaille wäre, dass ich mich für das Gute entscheide, ich suche nach dem *Schatz*. In jedem von uns steckt ein guter Kern, eine *kostbare Perle*, die sich finden lässt. Das heißt, ich versuche zuerst, bei mir zu bleiben, und stelle meine Gefühle, meinen Schmerz

zur Verfügung, damit mich der andere besser verstehen kann. Ich versuche, die Auseinandersetzung mit einer Wertschätzung, also mit etwas Positivem zu entschärfen, wie zum Beispiel mit der Aussage: „Danke, dass du gestern den Geschirrspüler ausgeräumt hast, das hat mich gefreut.“ Ein liebevoller Umgang besteht also darin, eine Kritik in eine Beschwerde umzuwandeln, indem man Aussagen mit Ich-Botschaften und nicht mit Du-Botschaften beginnt.²⁵

2.3.2 Erste Grundmotivation im PBR

Die Grundfrage der Existenz lautet: Ich bin – kann ich (in der Partnerschaft) sein? Will ich für den anderen da sein? Um sein zu können, gibt es nach Längle drei Voraussetzungen, nämlich Schutz, Raum und Halt. Es handelt sich um eine haltgebende Struktur (vgl. Längle 2013a, 74). Wenn diese Voraussetzung der Sicherheit nicht vorhanden ist, kann die Zusammengehörigkeit bei Krisen erschüttert werden. Natürlich gibt es keine absolute Sicherheit und gerade die Unsicherheit in der Partnerschaft ist oft gegenwärtig und bewegt das Paar meistens, eine Stabilität begründen zu lernen. Und dennoch gibt das Erfahren einer Grund-Sicherheit im PBR das nötige Vertrauen, um weiterzugehen. Vertrauen baut auf der 1. GM auf und ermöglicht von beiden Seiten her eine Art Komplementarität, die auch den Standpunkt des anderen stehen lassen kann, ohne die Beziehung zu verlieren, weil es einen gesunden Selbstbezug gibt. Dieser Selbstbezug ist es, der den anderen frei lässt und diesen nicht besitzen will, sondern von sich her auf den anderen zugeht.

In der EA ist die erste GM auf den Raum bezogen, der Halt und Sicherheit gibt. In ihm ist ein Können gewährleistet. „Da sein wollen für den anderen: Offenheit und den anderen sein lassen, ihm Raum geben, ihn halten und stützen wollen.“ (Längle 2008, 14)

Im PBR geht es somit darum, wieviel Raum jeder einnimmt. Gibt es eine gerechte Aufteilung oder hat einer von den Zweien das Gefühl, er kommt zu kurz? Im wahrsten Sinne des Wortes: Einer von den Beiden sitzt am kürzeren Ast, fühlt sich wie im goldenen Käfig eingesperrt, oder

²⁵ Auf der Seite 93-94 soll der Unterschied zwischen Kritik und Beschwerde näher erklärt werden.

die Frau hat sich bspw. durch die Kinder oder den Beruf vom sozialen Umfeld distanziert bzw. isoliert. Wenn das Paar symbiotisch zusammenlebt, dann wird der PBR eng. Es gibt wenig Raum, um sich entfalten und entwickeln zu können. In dieser Situation kann es passieren, dass das Paar in der Beziehung Gefahr läuft, ein uneigentliches Leben zu führen. Der Mann funktioniert nur mehr und tut nicht mehr das, was er will oder tun könnte. Die individuelle Persönlichkeit kommt im Alltag zur Geltung. Das gegenteilige Phänomen ist eine zu weitläufige bzw. grenzenlose Beziehungsform. Die Gefahr besteht darin, dass sich das Paar als Paar aus den Augen verliert. Kurz formuliert: Jeder lebt sein eigenes Leben.

Daher sollte jeder Partner immer wieder sein eigenes Erleben mitteilen. Ich darf mich dann zeigen, weil mein So-Sein immer eine Bereicherung für mein Gegenüber ist und von diesem auch so wahrgenommen werden kann. Die Grenzziehung scheint dann weniger gegensätzlich und kann daher eher komplementär erlebt werden.

Die erste Grundmotivation, das *Dasein-Können* und „Dasein wollen (sic) für den anderen“ (Längle 2008, 14) ist die elementare Voraussetzung und stiftet im PBR echte Begegnungsflächen. Im Raum der Gegenwart gelingt das Wahrnehmen des Lebens im Außen- und Innenbezug. In dieser Gegenwart kann die Frau den Mann, dem sie sich ehrlich zuwendet, spüren und fühlen.

Kolbe schreibt über die „vier Pole in einer Paarbeziehung – Strukturdominanten der Paarbeziehung aufgrund personaler Strebungen“ (Kolbe 2008, 5 f.). Den ersten Pol bezeichnet er als Substanz-Pol, bei dem es um das „Miteinander-sein-Können“ geht. „Wie weit ist ein Paar mit seiner Partnerschaft identifiziert? Wie ist diese Welt, in der das Paar sich eingerichtet hat und lebt?“ (Kolbe 2008, 6) Ist sie so, dass fundamentale Voraussetzungen gegeben sind, um sich überhaupt begegnen und miteinander sein zu können? Laut Kolbe braucht ein Paar Gewohnheiten, Rituale, gemeinsame Überzeugungen und Gemeinsamkeiten, damit eine Beziehung gelingen kann (vgl. Kolbe 2008, ebd.). Nicht zuletzt geht es um das Annehmen des anderen und um das Erleben des Angenommenseins durch den anderen (vgl. Längle 2008, 14).

Zusammenfassend ergeben sich folgende Fragen für das psychotherapeutische Setting: Fühle ich mich sicher und getragen? Kann ich den gemeinsamen Wert des Vertrauens leben. Welche

geheimen und unbewussten Erwartungen habe ich, die mir der andere erfüllen soll? Was verbindet uns? Welche gemeinsamen Interessen und Hobbys haben wir? Kann ich auch die Beziehung annehmen und aushalten? Wo finden sich gemeinsame Beziehungsräume?

2.3.3 Zweite Grundmotivation im PBR

Kolbe bezeichnet den zweiten Pol in einer Paarbeziehung auch als Nähe-Pol: „Gerne miteinander sein mögen. 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 (...) Denn erst in der Nähe kann das Mögen entstehen.“ (Kolbe 2008, 6) Die Grundfrage des Lebens lautet: Ich lebe - mag ich aber (in der Beziehung) leben?

Auf der Ebene der zweiten Grundmotivation geht es dann um das Thema, wie es dem einzelnen Partner bei dem Konflikt geht, wie sie sich dabei fühlt. Die 2. GM des Mögens stiftet Beziehung. Wichtige Begriffe dafür sind das Zugewandtsein und die Hinwendung zur Person. Die EA sieht im dialogischen Moment die wesentliche Fähigkeit dafür. Kooperation aus dem Dialog heraus ist eine gegenseitige Bereicherung aus dem *Zwischensein des PBRs*. Es ist ein *In-Beziehung-Kommen*, in dem es um ein beidseitig zugewandtes Leben geht, in dem jeder mit Vertrauen und mit Misstrauen umzugehen lernt. Hierbei geht es um die Klärung der eigenen Themen und Sichtweisen und um ein echtes Interesse an dem Land des anderen. Pointner / Sattler verwenden dafür den Begriff „Entdeckungsreise“ (Pointer / Sattler 2012a, 4). Qualitative Begegnung braucht Zeitgefühl und ermöglicht dadurch Nähe, die in die Verlangsamung führt. In der 2. Grundmotivation kann ich mein eigenes Leben fühlen und es meinem Partner zur Verfügung stellen. Es ist mir auch möglich, den anderen zu spüren – seine Person intuitiv wahrzunehmen, d.h. dass meine Person in der Resonanz hin zum anderen fühlbar wird und umgekehrt. Zwei mitfühlende Personen begegnen einander in Freiheit, weil sie mit sich beim anderen sein können.

2.3.3.1 Die Sexualität in der Partnerschaft

Die Sexualität stiftet Nähe, sie ist ein Vitalgefühl, das Lusterleben und Lebensfreude erzeugen kann. Ich möchte deshalb darauf eingehen, da sie ein bedeutendes Thema in Beziehungen ist.

„Sexualität kann uns helfen, die Sorgen und den Alltag hinter uns zu lassen, uns selbst für kurze Zeit zu vergessen. (...) Sexualität kann auch zerstören, uns gefangen nehmen. So wie Sexualität Beziehungen herstellen, vertiefen, beleben und erneuern kann, können durch sie auch Beziehungen brechen, entfremdet und mißbraucht werden. Die Macht der Sexualität kann alles vergessen lassen, kann überfordern, vereinnahmen, vergewaltigen, Angst machen. Sexualität hat die Eigenschaft des Feuers: zu wärmen und zu verbrennen.“ (Längle 2007, 34)

Beziehungsprobleme wirken sich oft auf die sexuelle und sinnliche Kommunikation aus. Der Dialog ist festgefahren und die Körpersprache verstummt. Es fällt einem leichter, über die Enttäuschungen, Frustrationen, Demütigungen und Kränkungen zu sprechen, als zu sagen, dass es im Bett nicht mehr klappt. Im Laufe der gemeinsamen Geschichte und gerade in schwierigen Situationen passieren viele Verletzungen. Es folgt darauf der Rückzug, die Resignation, der Machtkampf und meistens auch der Liebesentzug. Hier kann es sich lohnen, den Dialog von einer fühlbaren, behutsamen und zärtlichen Seite her zu suchen, den Lindner als „(Wieder)Herstellung von sinnlicher-sexueller Dialogfähigkeit“ (Lindner 1995, 12) bezeichnet. Für diese gibt es zwei Therapiephasen. Die erste Phase legt den Fokus auf die persönlichen Vorlieben in der Sexualität. Jeder soll sein eigenes Lusterleben artikulieren und dazu Stellung beziehen, damit die Sexualität zur Entfaltung und Erfüllung kommen bzw. führen kann. In der zweiten Phase geht es um ein Lieben mit allen Sinnen. „Sinnliche Kommunikation ist zärtlicher, vitaler, leibhafter Ausdruck von Zuneigung in Form von Blicken, Berührungen und Gesten. (...) Berührung kann heilen, trösten, beruhigen.“ (Lindner 1995, 12) Paare, die ständig miteinander streiten, vermeiden die Berührung und den Augenkontakt. Für sie ist eine entsprechende psychotherapeutische Intervention, wenn sich das jeweilige Paar wieder die Hände geben und sich in die Augen blicken kann. Das Verweilen in dieser basalen Haltung führt weg vom Denken und hin zum Spüren der Herzenswärme. Hier besinnt sich das Paar auf das Wesentliche und die meist kognitiven Vorstellungen, wie einer zu sein hat, werden

sekundär. „Durch die Berührung findet eine Rückbildung an primäre Emotionalität statt, jeder wird auf sich selbst zurückgeworfen.“ (Lindner 1995, ebd.) In diesem Erleben ist eine offene und zugewandte Kommunikation leibhaftig möglich. Indem sich das Paar so zeigt, macht es sich aber auch verletzlich. Doch auch hier geht es wesentlich um einen personalen bzw. reifen Zugang.

„Sexualität ist wichtig für das Selbstwertgefühl und die Selbstbestätigung, das Spüren eigener Lebendigkeit als einer natürlichen inneren (sic) Kraftquelle sowie der Freude am eigenen Körper und am Leben. Im sexuellen Akt wird das innere Gleichgewicht stabilisiert und werden Gefühle von Nähe, Wärme und Geborgenheit erlebt. Spannungen und Aggressionen werden abgebaut, Versöhnung mit dem Partner, Aussöhnung und Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie finden statt.“ (Lindner 1995, 10)

Wie kann Sexualität (noch) erfüllend in langjährigen Beziehungen erlebt werden? Diese Frage ist nicht so leicht zu beantworten. Dennoch gibt es einen neuen Trend, der im Ausdruck *Slow Sex* seine Wirkung entfaltet.

„Slow Sex verbindet Sex mit Achtsamkeit, wodurch eine größere Tiefe im gemeinsamen Erleben entstehen kann und die sexuelle Energie mit Herz und Bewusstheit verbunden wird. Durch die bewusste Rückverbindung mit dem Herzen entsteht ein echter Raum von Liebe. Sex wird so wieder zum wirklichen Liebemachen.“ (Richter 2018)

2.3.3.2 Die Zuwendung als Geschenk

Der PBR ist zwei Menschen gegeben worden, um sich gegenseitig zu ergänzen, zu bereichern und sich zu beschenken. Der Partner ist mir geschenkt worden, um nicht mehr alleine zu sein.

In der Liebe gibt es kein Recht aufeinander. „Bleibst Du bei mir, einfach weil ich der bin, den Du liebst? Ist die Partnerschaft in dieser Phase angelangt, erlebt sich das Paar frei, lebendig und die Liebe kann in die Tiefe wachsen (vgl. Kolbe 2007, 11). Mein Leben wurde mir geschenkt. Ich habe es mir nicht genommen, ich habe es an seinem Ursprung nicht gemacht. Vereinfacht gesagt sind wir ein Geschenk für uns, eine Gabe mit einer Aufgabe zugleich. Um

sich dieses Geschenks bewusst zu werden, braucht es, existenzanalytisch gesprochen, die 2. GM.

Diese 2. GM verlangt Nähe, Zeit und Beziehung, damit sich die Herzen der Partner gegenseitig berühren können. In unserer heutigen schnelllebigen Zeit, wo die Arbeit einen ziemlich im Griff haben kann, ist Zeit kostbar geworden. Dadurch kann es passieren, dass in einer Beziehung keine echte Begegnung geschieht. Powell, ein Kommunikationswissenschaftler, verdeutlicht das und behauptet, dass ein Paar sich für einen Austausch wenig Zeit nimmt, im Sinne des Angesprochen-Werdens im eigenen Wesenskern. Echte Begegnung kann nur auf den untersten Stufen 4. und 5. seiner Kommunikationspyramide stattfinden (siehe Abb. 7). Durch diese Gegenseitigkeit fühlen sich die Partner besser verstanden und dadurch kann im PBR die Verbundenheit gestärkt werden und die Lust aufeinander wieder neu entstehen.

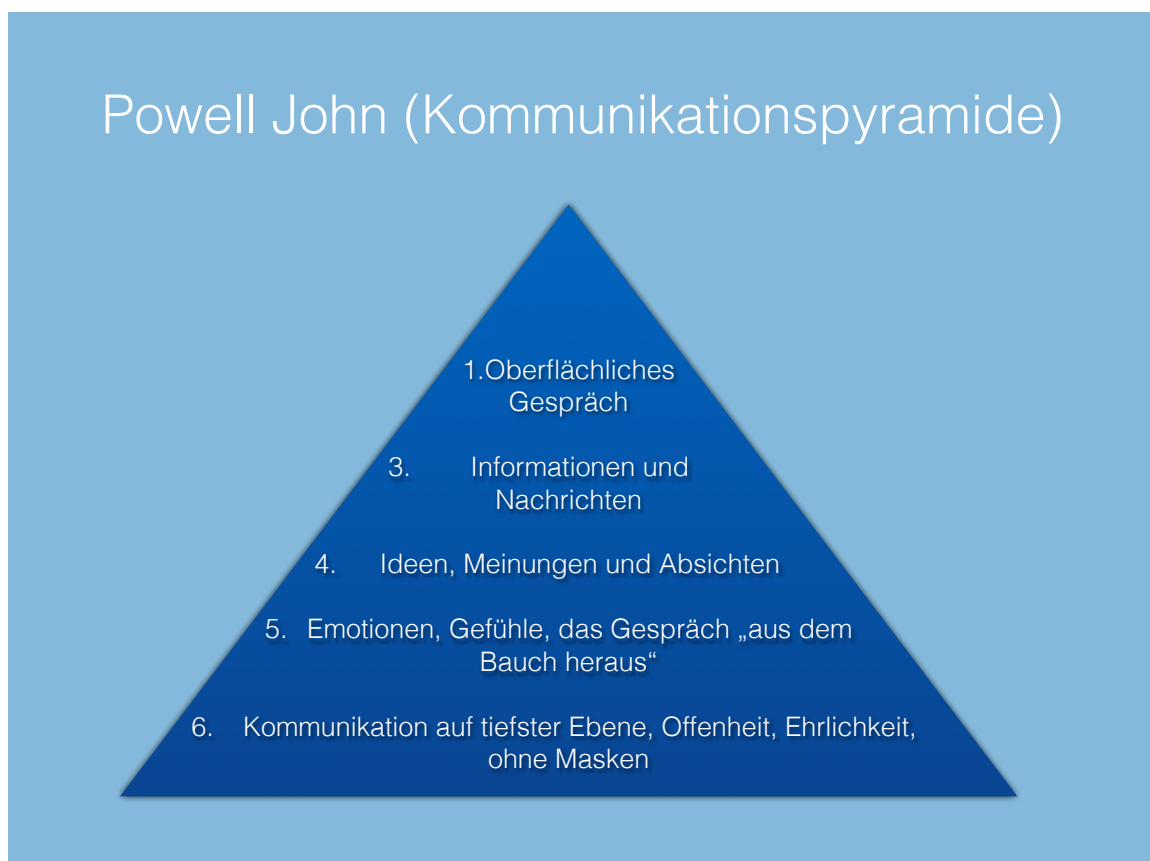


Abb. 7: Kommunikationspyramide (Powell 1969, 54)

Zu Punkt 1. Oberflächliches Gespräch: Das ist ein Austausch über Unverbindlichkeiten. Diese Ebene der Kommunikation ist ein Einstieg in ein Gespräch. Wir erfahren nichts vom anderen und geben selber nichts von uns preis. Deshalb gelingt keine echte Begegnung.

Zu Punkt 2. Informationen und Nachrichten: Auf dieser Ebene berichtet man über Dinge, die sich ereignet haben. Das ist ein beliebter Konversationsstil auf manchen Veranstaltungen, bei Feierlichkeiten, Elternsprechtagen, Firmengesprächen, weil man sich heraushalten kann und auch nichts vom Gegenüber persönlich erwartet. Es handelt sich nur um einen Informationsaustausch.

Zu Punkt 3. Ideen, Meinungen und Absichten, Vorstellungen, Beurteilungen: Hier findet die eigentliche Kommunikation statt. Wir sind bereit, aus uns herauszugehen und unsere Meinungen und Überzeugungen und Standpunkte mitzuteilen. Laut Powell gelingt es in vielen Beziehungen, nicht tiefer zu gehen.

Zu Punkt 4. Gespräch über Emotionen - *aus dem Bauch heraus*: Auf dieser Ebene eröffne ich meinem Gegenüber mein inneres Leben. Hier kann ein wirklicher Dialog beginnen. Gedanken, Ängste, Freuden, Hoffnungen, Zweifel und Sorgen kommen zum Ausdruck. Gespräche auf dieser Ebene bringt das Paar weiter und es kann in seiner Partnerschaft wachsen.

Zu Punkt 5. Kommunikation auf tiefster Ebene: Hier findet eine tiefe Begegnung statt. Respekt, Vertrauen und Liebe können auf dieser Ebene wachsen. Ich darf mich so zeigen, wie ich bin. Die Partner können sich öffnen und einander ehrlich begegnen, sie teilen sich die tiefsten Gedanken, Nöte oder Sehnsüchte mit. Die Masken dürfen hier fallen gelassen werden. Powell spricht von den „Sternstunden einer Ehe“.²⁶

Die übrige Zeit besteht aus Alltäglichem, Informationsaustausch über Kinder und darüber, was Organisatorisches anfällt. Aber wie es uns wirklich geht, dafür nimmt man sich nur wenige Minuten in der Woche Zeit. So kann es schnell passieren, dass die Partnerschaft von einem Miteinander zu einem Nebeneinander wird.

Gottman schreibt über die „7 Geheimnisse einer glücklichen Ehe“ Folgendes: Er meint,

²⁶ Der Existenzanalyse geht es nicht nur um das *Was* sondern auch um das *Wie* das Paar miteinander spricht.

„daß glückliche Ehen auf eine tiefe Freundschaft gegründet sind. Damit meine ich gegenseitigen Respekt und Freude an der Gemeinschaft mit dem anderen. Diese Partner kennen einander meist sehr genau – sie sind alle sehr vertraut mit den Vorlieben, Abneigungen, persönlichen Eigenarten, Hoffnungen und Träumen des anderen. Sie pflegen eine ständige Achtung voreinander und geben dieser Zuneigung nicht zu besonderen Anlässen Ausdruck, sondern auch in den kleinen Dingen, tagein, tagaus.“ (Gottman 2017, 31)

Das bedeutet, sie kennen die wichtigen Zukunftspläne der Partnerin. Es geht auch darum, die Wünsche, Sorgen, Sehnsüchte und Überzeugungen des anderen zu kennen. Auch dafür zu sorgen, dass man sich jeden Tag eine Zeit nimmt, um einander zu erzählen, wie der Tag gelaufen ist (vgl. Gottman 2017, 66 f.).

„Hier wird diese wahre Liebe als Geschenk des Himmels erlebt, sie lässt sich nicht wollen, nicht herstellen. Man kann lediglich offen sein, um diese Liebe geschehen zu lassen.“ (Willi 2008, 44)

Eine Klientin von Jürg Willi drückte es folgendermaßen aus:

„Die Liebe, die wird einem geschenkt, sie wird einem immer geschenkt, man weiß nicht, da könnte ich die ganze Welt umarmen... Die Liebe ist ein Wunder, nicht menschengemacht, plötzlich ist sie da, ich bin wie überwältigt. 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 (...)" (Willi 2008, 45)

2.3.3.3 Hingabe oder Hergabe

Gelungene Partnerschaft bedeutet, existenzanalytisch gesprochen, die Hingabe statt der Hergabe zu leben. Hingabe ist ein personaler Akt, in dem sich jemand freiwillig dem anderen

hingibt. Stattdessen bedeutet *Hergabe* zu funktionieren und aus einer Abhängigkeit heraus zu handeln. Die Abhängigkeit kann aus der eigenen Psychodynamik heraus erfolgen oder in einer ungesunden Beziehungskonstellation schon zur Gewohnheit geworden sein.

Anders ist es, wenn zwei Personen einander auf gleicher Augenhöhe mit allem, was Menschsein ausmacht, begegnen. Das Einzige, was uns vielleicht helfen kann, ist, sich zu entscheiden, dass jeder für sein Glück selber verantwortlich ist, und zu beginnen, sich seiner eigenen Bedürftigkeit zuzuwenden, um damit in einen liebevollen Umgang zu kommen. Wer großzügig und sanftmütig zu sich sein kann, wird es auch mit dem Partner sein. Es ist eine innerliche Bejahung all der eigenen Unvollkommenheiten und Schwächen. In der Therapie soll versucht werden, die idealisierten Absichten aufzudecken, in einen besseren Umgang damit zu kommen, um sich gegebenenfalls davon zu verabschieden. „Partner erkennen sich in der Regel sehr genau und weisen einander auf anstehende Entwicklungen hin, denen jeder von ihnen auszuweichen neigt.“ (Willi 2002, 10) Wer lässt sich schon gerne sagen, was alles nicht in Ordnung mit einem ist oder wo man sich seltsam benommen hat? Meistens geht man in die Rechtfertigung und Verteidigung, anstatt dem Partner für seine Ehrlichkeit und Offenheit zu danken (vgl. Kolbe 2007, 6).

Es sind nicht die großen Schwierigkeiten des Lebens, die zur Scheidung oder Trennung führen, sondern die ganz kleinen alltäglichen Probleme und Eigenheiten, wie zum Beispiel das Zu-spät-nach-Hause-Kommen, die schmutzige Wäsche nicht in den Wäschekorb zu geben, den Müll nicht zu trennen oder hinunterzutragen, die Zahnpastatube nicht zu verschließen, nach Zwiebel oder Schweiß zu riechen, das Messer abzuschlecken usw. - wir alle kennen solche Situationen zur Genüge. Hier wird sichtbar, dass wir gegenüber den Menschen, die wir am meisten lieben, am kritischsten sind. Wieso ist das so? Vielleicht, weil der PBR ein Ort der Begegnung ist, wo jeder so sein kann, wie er ist, da braucht der Partner sich nicht mehr von seiner perfekten und grandiosen Seite zu zeigen, da kann er seinen Ärger und Stress abladen bzw. offenlegen. Eine Partnerschaft ist in diesem Sinne ein echtes Ja zu seinen Schwächen und Begrenztheiten. In der Hingabe wird auch der unbewusst verursachte und zugefügte Schmerz eine Möglichkeit, sich diesem in der Selbstzuwendung zu stellen, um ihn mitfühlend zu betrauern und freizusetzen. Dann passiert im übertragenen Sinne eine Menschwerdung und

ein Hinabsteigen aus dem *Gottähnlichkeitskomplex*, um aus der Unerreichbarkeit der Unberührbarkeit in die Berührbarkeit zu kommen.

2.3.4 Dritte Grundmotivation im PBR

Der dritte Pol in der Paarbeziehung ist bei Kolbe der „Individualitäts-Pol: ‚im Miteinander eigen sein dürfen‘. Es geht also um die Eigenständigkeit und die Möglichkeit persönlicher Entwicklung in der Partnerschaft“ (Kolbe 2008, 6). In der 3. GM geht es, anders ausgedrückt, um die Mitteilung von Persönlichem, darum, zu meinem Eigenen stehen zu können und dein Eigenes zu belassen. Um das Eigene leben zu können, braucht es auch ein gutes Maß an Nähe und Distanz. Dazu zählt auch, sich zu erlauben, nicht alles gemeinsam mit seiner Partnerin zu machen, zum Beispiel könnte er zu einem Fußballspiel und sie mit Freunden essen gehen.

Darf ich so sein, wie ich bin, mit all meinen Unvollkommenheiten und Macken? Die Partnerin will selbst sein dürfen und in ihrem So-sein-Dürfen besteht ein tiefes Verlangen nach jemandem, der einen in der Tiefe sieht, so wie man ist. Um selbst sein zu können, sich als der zu entfalten, der man ist, bedarf es dreier Voraussetzungen: Die Beachtung, die Gerechtigkeit und die Wertschätzung. Um das Wesentliche zu sehen, braucht es die personale Aktivität, wie das Ansehen und das Dazustehen, das Ernstnehmen, das Bereuen und Verzeihen und zuletzt das Abgrenzen vom anderen, das eine Stellungnahme verlangt. Sich selbst zu finden, geht nur durch die Welt und durch die Gegenseitigkeit. Ich benötige ein Du, damit die eigene Person spürbar wird. Ich selbst verändere mich laufend, entwickle mich und bin eigentlich ständig ein Werdender. Die Paartherapie ist auch eine Selbsterfahrung, weil ich im Gegenüber erfahren kann, wer ich bin und wer ich sein könnte. „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“. (Längle 2008, 14) Kann ich nach meinen eigenen Möglichkeiten und Grenzen leben? Wie können wir als Paar unsere Bestimmung leben und sie gemeinsam mit Entschiedenheit und Hingabe verwirklichen?

Durch die gut gelebte 3. GM ist es mir möglich, meine Grenze zum anderen hin klar zu ziehen. Ich kann beim anderen sein, ohne mich loszulassen, da sich gerade darin die Bereicherung

erfahren lässt. Dann erübrigen sich die Grenzüberschreitungen. Das je Eigene findet eine neue Integration und Abgestimmtheit mit dem anderen. Das meint der personale Bezug der 3. GM. Das *Ich-mit-mir-Sein* ermöglicht ein Hingeben im *Du-mit-Dir-Sein* für ein einmaliges *Unser-wir-sein-Dürfen*.

2.3.4.1 Autonomie oder Abhängigkeit

In der Therapie oder Beratung wird versucht, dem Ehepaar zu verdeutlichen, dass jeder nur sich selbst und nicht den Partner ändern kann. Diese Erkenntnis ist nicht einfach anzunehmen, aber umso hilfreicher in der persönlichen Entwicklung. Abhängigkeit ist noch keine erfüllende existenzielle Beziehungsform. Abhängigkeit ist Notwendigkeit, ein erstes noch unreifes *Bezogen-Sein* in der Beziehung. Sie mutet als eine den Lebensvollzug behindernde Sonderform zwischen unfreiem und freiem Dasein an. Die Kollusion ist auch eine Form der Abhängigkeit und „erweist sich im längeren Zusammenleben als eine Falle, welche die Partner in all den ursprünglichen Ängsten, Schuldgefühlen und Beschämungen gefangen hält und ihnen kaum ein Entkommen ermöglicht“ (Willi 2019, 218).

Abhängigkeit verweist aber auch schon auf die *Unabhängigkeit*, auf eine reifere, freie Beziehungspotentialität als eine Zielkonstante. Diese Leichtigkeit der Freiheit wird durch eine gesunde Selbstgebundenheit gefördert. Sie ist kein idealisiertes Beziehungskonstrukt, sondern eine mögliche Lebensart der steten Offenheit, die Lebendigkeit ermöglicht. In der existenzanalytischen Auseinandersetzung geht es darum und um das Wesentliche beider Partner sowie deren Abstimmung mit ihren existenziellen Möglichkeiten als Personen. Existenzanalytische Psychotherapie ist daher vom Therapeuten phänomenologisch ausgerichtet. Sie vertraut während des Settings darauf, dass sich im PBR Lösungen für das Paar auftun.

Ein wichtiger Part in einer Paarbeziehung ist die Autonomie. Je selbstständiger jeder ist, desto besser gelingt einem der Selbstbezug. Es geht in der Beziehung nicht um Verschmelzung, sondern um zwei eigenständige Persönlichkeiten, die mit sich in Beziehung sind. Beide Personen brauchen somit ein Einlassen in die Gegenwart, um von möglichen Vorstellungen

der Zukunft oder Vergangenheit frei zu werden. Das Jetzt ist der einzige Raum, um eine gegenwärtige Beziehung herzustellen.

Von Bedeutung erscheint mir, den anderen einerseits in seiner Freiheit ganz zu respektieren und sich ihm andererseits anzuvertrauen. Das bedeutet, seinen Partner nicht haben oder besitzen zu wollen, sondern mit *mir* bei *ihm* zu sein. In der Therapie geht es in einem ersten Schritt genau darum - frei zu werden von seinen Erwartungen, die mir der andere erfüllen soll. Unsere Partner können uns nicht das geben, was wir uns ersehnen, manchmal zwar schon, aber nicht immer und absolut. Diese Erwartung mündet meistens in einer Enttäuschung. Der Wunsch impliziert eine freie Haltung. Wenn wir die Eigenverantwortung für unser Leben übernehmen, kann Partnerschaft in Freiheit gelingen. Der Partner kommt somit in keine Überforderung. Je freier und unabhängiger Partnerschaften im PBR werden, umso inniger und tiefer kann ihre Liebe sein. „Ein Problem der Liebe ist, wenn einer den anderen braucht, damit es ihm gut geht (...). Irgendwo brauchen wir uns immer, auch für etwas Eigenes. So frei ist keine Liebe und keine Beziehung, dass man sich brüsten könnte.“ (Kolbe 2007, 10)

Unabhängigkeit führt in die Freiheit und ins Leben. Je abhängiger und unfreier Partnerschaften sind, umso mehr Spannungen können entstehen und die Beziehung wird eng, es beginnt zu kriseln. Das Beziehungsleben wird als leblos erlebt. „Wir sind immer auch angewiesen auf den anderen. Das hat damit zu tun, dass wir Bedürfnisse haben. Wir sollten aber nicht den anderen funktionalisieren für das, was wir brauchen.“ (Kolbe 2007, ebd.)

Mögliche Beispiele dafür wären, eine Frau lässt immer ihren Mann mit dem Auto fahren, bis sie es verlernt hat; oder organisatorische Dinge werden gerne abgegeben, wie die Autoreparatur, die Urlaubsplanung, die Versicherungsangelegenheiten und Einkäufe. In eine Abhängigkeit zu geraten, geschieht oft schneller, als man meint. Das Vertrauen und die Sicherheit, das Eigene werden dem Phlegma und der Bequemlichkeit geopfert. Daher soll darauf geachtet werden, dass die Aufgaben gerecht verteilt sind. Ein zentrales Wort dafür ist *Teamwork* oder *Kooperation*. Ein echtes Geben und Nehmen, bei dem jeder versucht, den anderen zu unterstützen, aber aus der Autonomie, nicht aus der Abhängigkeit heraus, wäre ein erstes Desiderat in der Beziehung. Die gesunde Balance ist das Maß der Dinge. Es braucht daher eine gute Zusammenarbeit und Gerechtigkeit in der Aufteilung der Aufgaben.

2.3.4.2 Das Abgrenzungsprinzip

„Jede Abgrenzung geschieht für etwas, schützt einen Wert.“ (Längle 2014, 10) Diese Aussage kann durch das folgende Beispiel veranschaulicht werden: Ich entscheide mich, nicht zu einer Gymnastikgruppe zu gehen, weil ich lieber mit meinem Partner Sport betreibe. Der dahinterliegende Wert ist die Zweisamkeit. Das ist der Wert, „der die Grundlage für diese Entscheidung ist“ (Längle 2014, ebd.). Wenn ich mein inneres Ja nicht gefunden habe, fällt es mir schwer, mich abzugrenzen und ein Nein nach außen hin zu deklarieren. Die Folge ist dann, dass es mir fast unmöglich erscheint, dem anderen ein Nein mitzuteilen. Die Gefahr besteht darin, dass ich mich dann ausgrenze und mir selber untreu werde. Die Gefühle, die auftauchen, zeigen mir, ob ich richtig oder falsch entschieden habe. Wenn ein unangenehmes Gefühl auftaucht, wie zum Beispiel Ärger, Wut, Groll oder ein Unfrieden, dann ist dies ein Hinweis, dass ich mich nicht abgrenzen konnte.

Existenzanalytisch gilt also immer wieder zu klären, welches innere Ja steckt hinter meinem Nein. Ein Nein allein ist keine Abgrenzung, sondern eine Ausgrenzung. Es braucht auch ein inneres Ja zum äußeren Nein. Das ist „der positive Grund für die Abgrenzung“ (Längle 2014, 11), dadurch kommt „die Freiheit des Menschen in den Vollzug“ (Längle 2014, ebd.). Eine wirksame Abgrenzung braucht zwei Schritte. Erstens ein Ziehen der Grenze, das Nein, und zweitens das Finden des Eigenen, das Ja. Gesunde Beziehungen bestehen aus klaren Grenzen nach Innen und Außen. Die Grenzziehungen können entweder klar und durchlässig sein oder starr und diffus. „Die Grenze zwischen dir und mir soll erhalten bleiben, damit keine Verletzung geschieht. Jedem das Eigene lassen ist grundsätzlich legitim.“ (Längle 2014, 12)

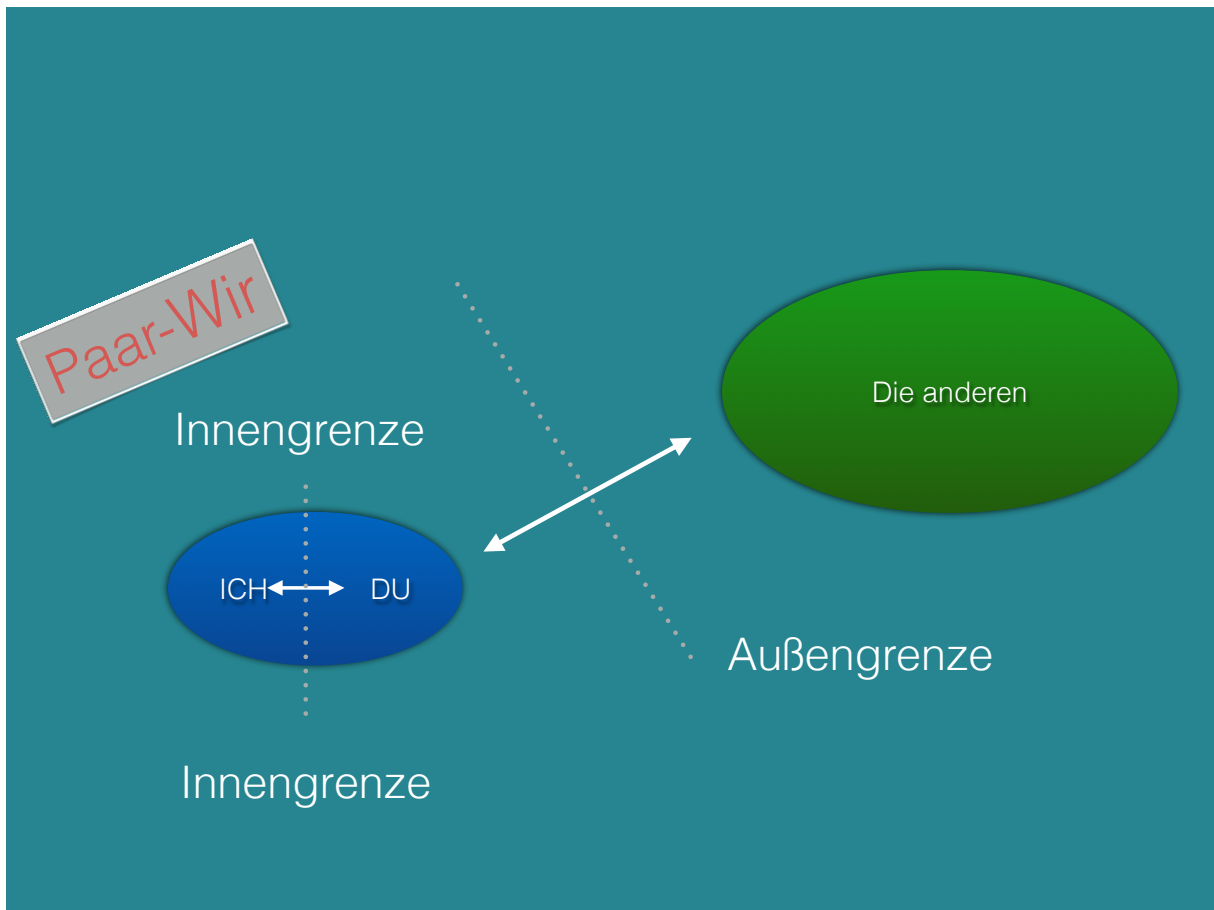


Abb. 8: Paar-Wir (Pointner / Sattler 2012a, 6)

2.3.5 Vierte Grundmotivation im PBR

„Die existenzielle Frage nach dem Sinn lautet: Ich bin da - wofür soll ich da sein?“ (Längle 2013a, 82) Der Mensch braucht einen Sinn in seinem Leben, um sein Dasein als erfüllt zu erleben. Erst wenn die Voraussetzungen aller vier GM gegeben sind, kann ein wertvolles und zufriedenes Leben gelingen. Kolbe bezeichnet den vierten Pol einer Paarbeziehung als „Sinn-Pol: ‚im Miteinander Erfüllung finden‘ (...) 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 haben beide?“ (Kolbe 2008, 6)

2.3.5.1 Besinnung auf gemeinsame Ziele

Jedes Paar hat ein Bedürfnis nach Sinn. Jeder möchte für den anderen wichtig und unersetzlich sein. „Als Liebende und Geliebte, als Gattin und Mutter, die in all diesen Lebensbezügen, für den Mann und das Kind, unvertretbar und unersetzlich ist.“ (Frankl 2011, 168) Ein Paar braucht gemeinsame Aufgaben, Projekte, Ziele, Visionen für die Zukunft, um sich zu verwirklichen und entwickeln zu können. Ein gemeinsames Ziel könnte sein, die Familienplanung zu starten, ein Haus zu bauen und zu gestalten, auf eine Weltreise zu gehen, gemeinsam eine Firma aufzubauen usw. Vor allem geht es um „das Erleben einer gemeinsamen Geschichte.“ (Pointner / Sattler 2012b, 6) Die 4. GM ermöglicht so ein „Wir-Gefühl“, in dem die Partner sich gegenseitig erleben und so den anderen benötigen und gemeinsam in die Zukunft blicken.

2.3.5.2 Den PBR sinnvoll nützen

Wesentliche Fragen in dieser abschließenden Phase des Gesprächsprozesses sind: Was könnte der Sinn unseres Lebens sein? Wofür setze ich mich ein? Um welche Themen wird es in der nächsten Zeit gehen? Was steht an? Was kann ich beitragen, damit sich meine Partnerin in meiner Anwesenheit wohlfühlt? Wie kann ich mich einbringen, damit das Erleben für den anderen gut wird? Um diese Fragen klären zu können, braucht es regelmäßige Zeitfenster, in denen man sich austauschen und begegnen kann. Es kann sinnvoll sein, konkrete Abend-Gespräche auch mit seinem Terminkalender zu planen, um qualitative Zeit miteinander zu verbringen. Wenn diese Form der Begegnung passiert, ist die Welt „wieder offen und spannend, weil sie nicht mehr verstellt ist von der Macht der Konflikte.“ (Kolbe 2008, 11)

2.4 Konkurrenz und Machtkampf

Ein Aspekt, der auch in gesunden Paarbeziehungen eine Rolle spielt, ist das Konkurrenzverhalten. „Um unsere Identität und unseren Selbstwert zu finden und zu

stabilisieren, brauchen wir den Vergleich, das Messen mit Personen, die uns ähnlich genug sind, um als Referenzpunkt dienen zu können.“ (Pointner 2016, 122)

Laut Pointner wird der Machtkampf in einer Zweierbeziehung auf der unbewussten Ebene ausgetragen. Konkurrenz darf auch manchmal sein, aber in einem guten Sinn der Eigenheit und Abgrenzung. Dann dient mir diese zur Selbstbehauptung. Um aus einer Kooperation heraus zu leben, darf jede Person im Wesentlichen aus dem Machtkampf aussteigen.

Sich seiner Waffen bewusst zu werden, die man gegen den anderen einsetzt, ist ein wertvoller Punkt in einer Beziehung. Ich kann aus einem Krieg nur dann aussteigen, wenn ich bewusst wahrnehme, welche Waffen ich gegen den anderen verwende. Bekämpfung geschieht oft nur im Denken und ist für sich mitgefühllos und nie von einer empathischen Seite geführt. In der Existenzanalyse sprechen wir von Copingreaktionen²⁷ oder Schutzmechanismen. In einer Auseinandersetzung werden unterschiedliche Waffen eingesetzt. Ich würde zwischen einer destruktiven direkten Waffe und einer destruktiven indirekten Waffe unterscheiden.

- Die destruktive direkte Waffe: Dazu zählt das Schreien, die Türe zuzuschlagen oder den anderen zu schlagen.
- Bei der destruktiven indirekten Waffe handelt es sich um eine subtile Form von Gewalt und enthalten auch versteckte Vergeltungsmaßnahmen, wie zum Beispiel das Weinen²⁸, der Zynismus, Vorwürfe, trotziges Schweigen, die Flucht, Suiziddrohung und der wiederholte Alkoholmissbrauch²⁹.

Damit beherrscht der scheinbar Schwächere den Stärkeren. Sich von seinen Waffen zu verabschieden, ist nicht einfach, doch wünschenswert. Keiner will Krieg führen, sondern wir sehnen uns nach einer echten Begegnung.

Meinungsverschiedenheiten, Auseinandersetzungen und Streitigkeiten gehören zum Zusammenleben dazu, sollten aber nicht im Vordergrund stehen.

²⁷ In weiterer Folge werde ich für den Begriff Copingreaktionen, die Abkürzung CR verwenden.

²⁸ Natürlich ist Weinen auch ein Ausdruck von Trauer. Dennoch kann es als Druckmittel missbräuchlich verwendet werden.

²⁹ Der Alkoholrausch kann auch eine Nebenwirkung einer euphorischen Grenzüberschreitung sein.

In der Therapie geht es auch darum, sich mit der eigenen Paardynamik auseinanderzusetzen, in die man leicht verstrickt werden kann und aus der man schwer wieder herauskommt. Hier kann ein gegenseitiges Dehnen sehr hilfreich sein, z.B. sich aus Liebe zum anderen hinzudehnen, damit sich der Partner verstanden und gesehen fühlt. Es gibt keine echte Liebe ohne Freiheit. Die Dehnung möchte dem Partner bspw. zeigen, dass die Partnerin jetzt bereit ist, aus ihrer Unpünktlichkeit herauszusteigen, weil sie aus Liebe zum Partner nun einmal pünktlich nachhause kommen will. In dieser Dehnung scheint ein besonderer Wert für den Partner auf (vgl. Bösel, 126 f.). Einerseits fühlt sich der Partner dadurch wertgeschätzt und beachtet und andererseits ist es eine Möglichkeit, der Partnerin zu zeigen, dass sie in ihrer Schwäche nicht allein gelassen wird. Dadurch kann sie die Motivation finden, besser mit ihrer Unpünktlichkeit umzugehen.

3 TEIL III. KONKRET PRAKTISCH ANHAND EINER FALLILLUSTRATION

Im konkret praktischen Teil meiner Arbeit werde ich anhand einer Fallillustration den Therapieverlauf mit dem Paar GM beschreiben. Weiters werde ich erklären, wie die Therapiearbeit von Johannes Bucher (Existenzanalytiker) und mir anhand des Strukturmodells der EA - der vier personal-existenziellen Grundmotivationen und der Methode der Personalen Existenzanalyse - wirksam geworden ist. Auch werde ich die Fragen über den PBR aus meiner Einleitung beantworten. Zuerst werde ich auf die Biografische Anamnese eingehen, dann auf die Persönlichkeitsstrukturen, die vier Grundbedingungen eines erfüllten Lebens und anhand der PEA einen geführten Paardialog darlegen. Im weiteren Verlauf werde ich erklären, wie sich der PBR während des Therapieverlaufes entwickelt und entfaltet hat.

Aus Datenschutzgründen wurden bei dem Fallbeispiel alle personenbezogenen Daten so verändert, dass eine Identifizierung unmöglich ist. Das Paar MG hat mir sein Einverständnis zur Darstellung des Falles und des Therapieverlaufs gegeben. Es war ein Jahr lang bei uns in Therapie. Die Therapiestunden fanden anfänglich zweimal im Monat statt. Aufgrund der langen Fahrzeit des Paares wurden die Therapiesitzungen zu einer Doppeleinheit von je 100 Minuten zusammengelegt und auf einmal pro Monat begrenzt. Insgesamt wurden 33 Therapiestunden mit dem Paar durchgeführt. Die Therapiestunden wurden so gestaltet, dass die Paardialoge abwechselnd von Johannes Bucher und mir geleitet wurden. Vor der Therapiestunde haben wir abgesprochen, wer jeweils die Leitung bzw. die Paardialoge übernimmt. Am Anfang der Stunde wurde meistens eine Zentrierung von Johannes Bucher oder mir angeleitet. Anschließend wurde die letzte Therapiestunde nachbesprochen und gefragt, ob noch etwas offengeblieben ist. Meistens hatten die Themen, die das Paar MG mitgebracht hat, Vorrang.

3.1 Die Vor- und Nachteile als Therapeutenpaar

Ein Vorteil der von uns gemeinsam geführten Paartherapie war, dass eine größere Objektivität gewährleistet war, da zwei Personen mehr sehen und hören. Als Therapeutin habe ich Sicherheit und Unterstützung erfahren. Wenn ich einmal nicht weiter wusste, war Johannes

Bucher da, der mir weiterhalf, und auch umgekehrt. Eine Rückmeldung vom Paar MG war, dass es sich wohl gefühlt hat, weil wir ihm als Therapeutenpaar gegenüber saßen und eine Art Modellcharakter vermittelten. Die Gefahr, die sich in den ersten Stunden zeigte, war, dass wir idealisiert wurden. Deshalb haben wir uns gelegentlich auch persönlich eingebracht, um zu unseren Schwierigkeiten Stellung zu beziehen. Ich habe beobachtet, dass keiner von den Beiden sich benachteiligt fühlte, weil jeder Partner einen Ansprechpartner gleichen Geschlechts hatte und sich dadurch sicherer fühlte. Ich versuchte, Frau M zu stärken und zu stützen, weil Herr G die Unterstützung bei Johannes Bucher suchte.

Der Nachteil einer gemeinsam geführten Paartherapie war, dass es immer eine gute Vor- und Nachbesprechung brauchte. Vor allem die Nachbesprechungen waren oft zeitaufwendig, weil jeder seine eigenen Perspektiven und Wahrnehmungen modifizieren musste. Manchmal gab es auch bei uns Auseinandersetzungen bezüglich des therapeutischen Vorgehens, welche durch ein gemeinsames Hinfühlen gelöst werden konnten. Supervisionen halfen uns dabei, Klarheit und Orientierung zu finden. Wieder andere Nachbesprechungen verliefen positiv, weil wir uns einig waren und uns als gutes Team erlebten, was uns in unserer gemeinsamen Arbeit gestärkt hat. So braucht es auch eine gute Abstimmung und Besprechung, weil ich die Vorgangsweise nicht ganz alleine bestimmen kann. Das bedeutet, dass die gemeinsam geführte Paartherapie zeitaufwendiger und auch kostenaufwendiger war.

3.2 Biografische Anamnese

Herr G und Frau M sind seit 7 Jahren verheiratet. Sie haben zwei Kinder im Alter von zwei und vier Jahren. Sie kommen beide aus dem Osten Österreichs. Er arbeitet als Förster in einer Firma. Sie hat ihren Job als Bürokauffrau aufgegeben, um ganz für die Kinder da sein zu können. Seit die Kinder auf der Welt sind, ist das Paar MG besonders herausgefordert. Die Beziehung ist dadurch für das Paar „schwieriger zu leben und in eine Schieflage geraten“.

a. Das Erstgespräch: Analyse der Ist-Situation des Paares

Am Anfang der Therapie war der Konflikt zwischen den beiden nicht zur Gänze ersichtlich. Beide sind frustriert, verzweifelt und fühlen sich vom Partner nicht verstanden. Ihre Ausgangslage scheint konfliktbeladen und ausweglos zu sein. Das Paar MG schafft es nicht mehr urteilsfrei und sachlich miteinander zu kommunizieren. Es gibt viele Schuldzuweisungen, Vorwürfe, Beleidigungen und auch die Sexualität ist dabei in den Hintergrund geraten. Sie wissen nicht mehr weiter. Das Paar ist an einem Punkt angelangt, wo es nicht mehr weiterkommt und seine eigenen Lösungsversuche gescheitert sind. Beide schaffen es ohne Hilfe nicht mehr, die anhaltende Krise zu meistern. Sie wollen etwas an ihrer derzeitigen Lage ändern. Frau M hat deshalb die Initiative ergriffen und sich für eine Paartherapie bei meinem Mann und mir angemeldet. Ihr Mann Herr G ist damit einverstanden.

b. Wie würden Sie Ihre Kindheit beschreiben?

Herr G: Er stammt aus unglücklichen Familienverhältnissen und hat viel Streit zwischen den Eltern miterlebt. Seine Mutter beschreibt er als kühl und streng. Herr G wurde in seiner Kindheit, wenn er zornig und trotzig wurde, von seiner Mutter weggeschickt. Sie sagte zu ihm: „Komm erst wieder, wenn du brav bist!“ Er fühlte sich dadurch als Kind allein gelassen und verstoßen. Das Gefühl von Nähe und Geborgenheit hat er kaum erlebt, da seine Eltern eine kühle Art hatten. In der Schule zeigte er sich schwierig, teils aggressiv, und er lehnte sich gegen die Lehrer auf.

Von der Angst erfüllt, es könnte ihm in einer eigenen Ehe ähnlich ergehen wie seinen Eltern, ließ er sich vorerst auf keine festen Beziehungen ein. Mit der Zeit sehnte er sich aber nach einer dauerhaften Beziehung. Seine Frau erschien ihm, die ideale Partnerin zu sein, da sie laut G ein warmes, bezauberndes, kluges und anziehendes Wesen hat. Er hatte den Eindruck, mit ihr eine Ehe wagen zu können, und er erlebte sich bei ihr, als wäre er ein reifer und starker Mann.

Sein Glaubenssatz, der sich in seiner Kindheit tief eingepägt hat, lautete: „Ich bin niemandem zumutbar!“ Wenn es ihm schlecht ging, mied er alle.

Phänomenologisches Erscheinungsbild: Ich möchte nur oberflächlich auf sein Erscheinungsbild eingehen, um seine Identität zu schützen. Herr G ist ein sehr großer, athletischer Mann, der sich versiert und eloquent auszudrücken vermag. Er ist 35 Jahre alt und hat ein selbstbewusstes Auftreten.

Frau M: Ihre Kindheit beschreibt sie als unspektakulär und normal. Ihre Eltern haben wenig Zeit mit ihr verbracht. Ihre Mutter hat von zu Hause aus als Schneiderin gearbeitet. Frau M hatte das Gefühl, dass ihrer Mutter die Arbeit wichtiger gewesen sei als sie selber. Dieses Gefühl hat sich bis heute nicht verändert. Wenn die Mutter arbeiten musste, verbrachte Frau M viele Stunden in der Gehschule. Sie erfuhr in ihrer Familie sehr wenig Anerkennung, Beachtung und Wertschätzung. In der Familie wurde wenig auf Gefühle eingegangen oder gefragt, was einen zurzeit beschäftigt. Frau M hat von klein auf erfahren, wenig Raum zu haben, um sich zu zeigen. Sie fühlte sich von ihren Eltern nicht verstanden und hatte zu ihrer Mutter kein gutes Verhältnis. Ihr Vater hat sich wenig um sie gekümmert und ihre zwei älteren Brüder bevorzugt.

Dadurch prägte sich ein Glaubenssatz tief in ihr ein: „Ich bin nicht gut genug und nicht wichtig.“ Ihre Copingreaktion war die Anpassung. So ist es auch verständlich, dass sie sich einen Partner suchte, den sie idealisierte, in dem sie ihren Retter sah, der sie aus ihrer Situation befreien sollte. Das bedeutete für Frau M, dass sie ihre Bedürfnisse und Wünsche hinter ihren Mann und ihre Kinder zurückstellte und sich nicht mehr so wichtig nahm, nach dem Motto: „Hauptsache, den anderen geht es gut.“ Sie wollte als Ehefrau und Mutter perfekt sein und „eine Bilderbuchfamilie“ nach außen präsentieren. Diese hohen Ansprüche überforderten sie. Sie traute sich nicht, ihren Partner zu kritisieren oder ihm zu widersprechen.

Phänomenologisches Erscheinungsbild: Sie beschreibt sich als ruhig, gewissenhaft, dennoch hat sie das Gefühl, nicht sie selbst zu sein. Zum Zeitpunkt des Therapiebeginns ist sie 25 Jahre alt. Ihr Aussehen ist gepflegt und natürlich. Sie wirkt verlässlich auf mich. In der Begegnung erscheint sie unsicher und angepasst.

c. Wie haben sich die Zwei kennengelernt?

Kennengelernt haben sie sich durch eine Freundin, die meinte, sie würden gut zusammenpassen. Der Altersunterschied von 10 Jahren war anfänglich für Herrn G sehr störend. Sie war erst 17 Jahre alt, als sie sich kennengelernt haben, und wirkte auf ihn schüchtern, aber dennoch anziehend. Ihr Äußeres hat ihm sehr gefallen und er war von ihrem für ihn bezaubernden und reizenden Wesen sehr angetan. Er verliebte sich in ihre herzliche, offene und natürliche Art. Seine Freunde rieten ihm, wie er sagt, davon ab, sich auf eine nähere Beziehung mit ihr einzulassen. Er hörte aber nicht auf die anderen, sondern folgte seinem Herzen.

Für Frau M war es von Anfang an klar, dass sie ihren perfekten Mann gefunden hatte. Sie fühlte sich in seiner Nähe geborgen, beschützt, sicher und verstanden, so, als ob sie sich schon immer gekannt hätten. Sie liebte seine männliche, kraftvolle und spontane Art. Besonders gefiel ihr sein sympathischer Charakter und wie er auf die Menschen zuing. Von ihren Minderwertigkeitsgefühlen durchdrungen, konnte sie es kaum fassen, dass Herr G für sie Interesse zeigte. Sie fühlte sich in seiner Anwesenheit oft aufgewertet. Sie hatte zuvor noch wenig Erfahrungen mit Männern gesammelt und war im Kontakt gehemmt und schüchtern. Herr G hatte zuvor schon mehrere Beziehungen mit Frauen, die aber nie lang gehalten haben.

Bei einem Tanzkurs haben sie sich näher kennengelernt. Beide spürten eine gegenseitige magische Anziehungskraft, ein Schmetterlingsgefühl im Bauch und den Wunsch, sich so schnell wie möglich wiederzusehen. Dieses Gefühl, es fühlt sich richtig und stimmig an, war bei beiden schnell da. Die Bezoogenheit als erste Voraussetzung für den PBR war gegeben. Sie gestanden sich ihre Liebe zueinander ein und offenbarten diese einander. Es war für die Beiden bald klar, dass sie sich ineinander verliebt hatten und sie es mit einer Beziehung versuchen wollten. Er fühlte sich von ihr sehr verstanden. Er mochte es, wenn sie ihm zuhörte, und sie fühlte sich sehr wohl und geliebt in seiner Anwesenheit. Hier war die Beziehung vom Geheimnis der Verliebtheit geprägt, und alles war noch in bester Ordnung.

3.3 Persönlichkeitsstrukturen

Nach ausführlicher Anamnese wurde bei Herrn G folgende Diagnose gestellt:

- EA-Diagnose: Narzisstische Persönlichkeitsakzentuierung
- Defizite auf der 3. und 2. GM.

Folgende Symptome sprechen für die EA Diagnose:

- gesteigertes Verlangen nach Anerkennung
- Ausnützen von zwischenmenschlichen Beziehungen
- Mangel an Empathie
- zeigt arrogantes, hochmütiges Verhalten

Ein durchgehendes Gefühl der Unzufriedenheit und eine ständige Angst vor dem Scheitern durchzog seine Gedankenwelt. Er hatte das Gefühl, Beruf, Frau und Kinder nicht unter einen Hut zu bringen. Herr G konnte immer seltener seinen Kindern und seiner Frau zeigen, wie es ihm wirklich geht. Er erzählte Frau M immer weniger von seinen Sorgen und Erlebnissen und zog sich innerlich von ihr zurück.

Er musste in der Therapie lernen, seinen eigenen Anteil am Geschehen zu sehen. Also lernen, den Blick auf sich zu richten. Empathie für sich und für den anderen zu entwickeln, war für ihn der entscheidende Schritt in der Paartherapie.

Narzissten suchen sich als Partnerinnen meist „Frauen, durch die sie ihr schlechtes Selbstwertgefühl aufwerten können“ (Laure 2002, 63).

Herr G tendierte in seinen früheren Beziehungen zu hübschen Frauen, um so seinen Selbstwert zu stärken. Seine Frau M stärkte ihn durch ihr anhängliches und bewunderndes Verhalten. Er fühlte sich dadurch als ihr Beschützer und Held. Frau M erlebte sich durch ihren Mann ebenso aufgewertet, weil er so toll, erfolgreich und attraktiv sei. Beide gerieten dadurch in eine gegenseitige Abhängigkeit, die letztendlich in eine Frustration führte. Beide fingen an, an ihrer Partnerschaft zu zweifeln.

Nach ausführlicher Anamnese wurde bei Frau M folgende Diagnose gestellt:

- leichte depressive Episode (F32.0 nach dem ICD-10³⁰)
- Defizite auf der 2. und 3. GM sowie auf der 1. GM.

Folgende Symptome sprechen für die Diagnose:

- Verlust an Freude und Interesse
- erhöhte Ermüdbarkeit
- Gefühle von Wertlosigkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

Psychopathologie:

Frau M ist am Anfang der Therapie antriebslos bis depressiv und kann ihren Alltag schwer meistern. Um gemocht zu werden, leistet sie unglaublich viel, geht über ihre eigenen Grenzen und verliert sich dabei völlig. Sie ist immer öfter gereizt und ihre Aggression richtet sich gegen sie selbst. Es fällt ihr nicht leicht, Entscheidungen zu treffen. Sie weiß nicht, was sie will, und hat kein Gefühl dafür, wonach ihr ist. Frau M hat Schwierigkeiten, ihre eigenen Gefühle zu benennen und auszudrücken. Der Zugang zu ihrem Gefühlsleben ist blockiert und ihr Denken ist nach außen gerichtet. Ihr Leben findet vor allem in der 1. und 4. GM statt. Sie kann gut funktionieren, aber sie ist unfähig, sich zum Ausdruck zu bringen und sich personal einzubringen. Ihr Mann kann mit diesem gefühlslosen Verhalten schwer umgehen, es macht ihn wütend, und in stressigen Situationen rastet er dabei aus. Frau M ist angepasst und funktionstüchtig. Am liebsten möchte sie aber im Bett bleiben und die Decke über den Kopf ziehen.

PEA: Das erfassen des persönlichen Eindrucks, sowie seine eigene Stellungnahme zum Ausdruck zu bringen, fehlten am Therapiebeginn.

³⁰ International Classification of Diseases and Related Health Problems

Medikament: Am Anfang der Therapie wurde sie von ihrem Psychiater medikamentös eingestellt. In der Schwangerschaft wurde das Medikament abgesetzt und sie merkte, dass sie unter keinen depressiven Symptomen mehr litt.

3.4 Therapieziele

Herr G und Frau M möchten, dass ihr Leben leichter wird und sie wieder Freude an ihrer Beziehung bekommen. Sie zweifeln an ihrer Partnerschaft und möchten mehr Klarheit bekommen. Auch das gemeinsame Gespräch soll besser werden.

a. Der Entwicklungsschritt von MG

Beide wollen sich aus den erschöpfenden, vernichtenden Streitigkeiten befreien und einen besseren Umgang miteinander finden.

b. Was erwartet sich das Paar MG von der Paartherapie?

- Herr G hat die Sehnsucht, dass sie in ihrer Beziehung wieder mehr lachen und nicht alles so dramatisch sehen. Er möchte seine Impulsdurchbrüche besser kontrollieren können.
- Frau M möchte nicht weggestoßen werden, sondern für Herrn G da sein, wenn es ihm schlecht geht, und wünscht sich eine bessere Kommunikation.

Am Anfang der Therapie wurden die immer wiederkehrenden Streitthemen des Paares zum Thema gemacht. Das Paar hat Angst, seine Streitigkeiten nicht in den Griff zu bekommen. Die dauerhaften Beziehungskonflikte sind belastend und führen bei Frau M zu erheblichen Selbstwertzweifeln. Das Paar vergleicht sich mit anderen Paaren und stellt dadurch fest, dass die Paarbeziehung bei den anderen Familien funktioniert und bei ihm nicht. Frau M hat ein fehlendes Selbstvertrauen, und Herr G tut sich schwer, Fehler einzugestehen. Beide sehnen

sich nach einer gelungenen Partnerschaft, nach Harmonie und Zusammengehörigkeit. Die erste Therapiephase war geprägt von der Suche nach Halt, Sicherheit und Vertrauen.

3.5 Therapeutische Themen

a. Wie hat sich die Krise entwickelt?

Die Ehe von Frau M und Herrn G kam ganz unbewusst in eine Schiefelage. Auf einmal war es nur mehr ein Funktionieren, Den-Alltag-Regeln, „Sich-überm-Wasser-Halten“, Gesund-Bleiben, damit das System nicht ganz zusammenbricht.

Das Paar MG verstand es nicht, was mit ihm passiert ist. Am Anfang der Beziehung fühlte sich Frau M noch auf Händen getragen, die Beziehung war harmonisch, leicht und unbeschwert. Beide realisierten, dass die Verliebtheitsphase vorbei war und der Alltag eingekehrt ist. Das, was Herr G anfänglich an Frau M so anziehend fand, empfand er als zunehmend nervend und abstoßend. Frau M fühlte sich von ihrem Mann zurückgewiesen und litt darunter.

Was war passiert, dass sich die Beziehung von einem Walzer zu einem Tango-Fight entwickelt hatte?

b. Wie ist das Paar mit den Herausforderungen im Alltag umgegangen?

Herr G leidet im Alltag unter seiner Impulsivität, seinem Ärger und Negativismus. Wenn er nach Hause kommt, stören ihn die Unordnung, die anstrengenden Kinder, die Frau, die ihm erzählen möchte, was alles in seiner Abwesenheit passiert ist. Aufgrund seiner Desillusionierung und Frustration zieht er sich zurück und verfällt in stundenlanges Schweigen. Er spricht nicht mehr mit seiner Frau, wobei es oft tagelang dauern kann, bis er wieder ansprechbar wird.

Frau M hatte Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen, und wusste meistens nicht, was sie wollte. Das wiederum trieb G zur Weißglut. Bei der Frage von Herrn G: „Was machen wir am Sonntag?“, kam meistens die Antwort von Frau M: „Ich weiß es nicht.“

c. Was hat jeder einzelne zum Problem beigetragen?

Frau Ms Problem war, dass sie sich nicht ernst nahm und ihrem Leben wenig Beachtung schenkt. Die Kinder waren noch klein, hilfsbedürftig und auf sie angewiesen. Ihre eigene Bedürftigkeit wurde meistens hintangestellt. Im Gegensatz zu ihr nahm sich Herr G viel Freiraum. Durch ihr angepasstes Verhalten versuchte sie, jedem Konflikt aus dem Weg zu gehen. Herr G machte auch ab und zu ohne die Familie Kurzurlaube, damit er sich gut erholen konnte, um wieder leistungsfähiger für die Arbeit zu sein, und Frau M akzeptierte das. In seiner Abwesenheit besorgte sie den Haushalt und kümmerte sich um die Kinder. Frau M fühlte sich durch die Herausforderungen im Alltag immer wieder überfordert und im Stich gelassen. Sie bekam zunehmende Zweifel, ob sie sich für den richtigen Partner entschieden hatte.

Herrn Gs Problem war, dass er allzu intensive Nähe und allzu intensiven Kontakt zu seiner Frau vermied, indem er sich immer wieder zurückzog oder in ein Schweigen verfiel. Auch seine Frustration sorgte mehr für ein Trennungsgefühl als für eine Verbundenheit.

d. Was sieht jeder als seinen Anteil an?

In der Therapie fiel auf, dass Frau M wenig von sich hielt und zurückhaltend auf mich wirkte, die geschont werden musste. Herr G war eher aktiv und gesprächig, er wusste, was er wollte, und stellte auch immer ein Thema zur Verfügung. Herr G stellte im Lauf der Ehejahre fest, dass er das, was er anfänglich so attraktiv an seiner Frau gefunden hatte, mittlerweile als anstrengend und nervig empfand. Er meinte, mit einer „Nervensäge“ verheiratet zu sein.

Wenn es ihm in der Beziehung nicht gut ging, wollte er von ihr in Ruhe gelassen werden und zog sich zurück. Er sagte dann zu sich: „Ich bin keinem zumutbar“. Durch meine Frage, woher

er das Gefühl kenne, erinnerte er sich an die Erfahrungen aus seiner Kindheit, als seine Mutter ihn wegschickte, wenn er zornig war.

Herr G sagte Folgendes in einer Therapiestunde (13. Therapiestunde): „Eigentlich will ich von meiner Frau in den Arm genommen werden, stattdessen stoße ich sie weg und fauch sie an. Meine größte Sehnsucht wäre, dass in meiner Schwachheit jemand für mich da ist, der mich aushält, so wie ich gerade bin.“

Beide wurden von mir aufgefordert, in den Dialog zu treten und sich einander gegenüber zu setzen. Frau M wurde angeleitet, Herrn G Folgendes zu sagen: „Es tut mir leid, dass in deiner Kindheit niemand für dich da war. Dass du nie gesehen wurdest, so wie du bist, in deiner Einzigartigkeit. Es tut mir leid, dass du das erfahren hast. Deshalb möchte ich für dich da sein, wenn du dich schwach fühlst.“

Die Worte seiner Frau haben Herrn G sehr berührt. Sie kann ihm das geben, wonach er sich immer gesehnt hat, aber nur, wenn er seine Schwachheit zulassen kann.

Die CR von Herrn G war seine Rückzugstendenz, die er als seinen Anteil sah: Er lernte, seinen Wunsch nach Nähe und Geborgenheit auszudrücken.

Frau M wurde von ihren Eltern stundenlang alleine zuhause gelassen, wenn sie nicht folgte und trotzig war. Sie fühlte sich alleingelassen, ohnmächtig und hilfsbedürftig, wenn ihr Mann nach einem Streit die Flucht ergriff und nicht nach Hause kam. Herrn Gs Verhalten löste bei ihr Gefühle von Trauer, Angst und Wut aus.

Der Anteil von Frau M war, nicht allein mit sich sein zu können: Jedes Mal, wenn sie sich alleine und einsam fühlte, lernte Frau M sich Zeit für sich einzuräumen und sich gut zu versorgen. Sie verwöhnte sich mit einem Schaumbad, hörte dazu Entspannungsmusik und machte sich einen Termin bei ihrem Frisör aus. Wenn dann Herr G am Abend nach Hause kam und die Kinder schon im Bett waren, wünschte sie sich einen Paardialog mit ihm, der ihr helfen sollte, ihre Trauer zu bewältigen.

3.6 Grundbedingungen eines erfüllten Lebens

In den nächsten Kapiteln möchte ich näher auf die Wirkweisen des Paares MG anhand der vier Grundmotivationen eingehen.

A. Erste GM: Bedürfnis nach Schutz und Halt

1. Grundmotivation: Grundvertrauen gegenüber dem Leben aufgrund der Erfahrung von Raum, Schutz und Halt im eigenen Dasein. Im Grunde geht es um ein Da-sein-Können.

Frau M ist haltlos, ängstlich und unsicher. G gibt ihr die Sicherheit, die sie braucht. Er gibt seiner Frau Ratschläge, wie sie ihr Leben in den Griff bekommt, z.B.: „Das musst du nicht so schwierig sehen.“ „Das machst du so.“ „Das war von dir unklug.“ M erfährt dadurch Entlastung, weil sie weiß: „Da gibt es jemanden, der kann das Leben in die Hand nehmen, der gibt mir Sicherheit, Gelassenheit und Ruhe.“ (Kolbe 2007, 9)

Interventionen in der Therapie: M musste lernen, den Halt in sich zu finden und nicht im anderen. Die Zentrierung am Anfang der Therapiestunde war für die Beiden sehr hilfreich, auch die Körperwahrnehmungen, die Achtsamkeitsübungen, die Vertrauens- und Imaginationsübungen halfen ihnen, in einen sicheren Umgang mit sich zu kommen. M arbeitet an ihrer Selbstsicherheit. Zunehmend gibt sie die unbewusste Delegation des Sicherheit-Gebens an ihren Partner auf. Sie versucht, ihre Erwartungen an G immer mehr zurückzunehmen. Aus der verunsicherten Frau M entwickelt sich zunehmend eine selbstsichere Frau.

Die personale Aktivität: Das, was man nicht ändern kann, auszuhalten, musste M ebenso lernen. Zum Beispiel die schreienden und weinerlichen Kinder anzunehmen und nicht gleich die Nerven wegzuwerfen. Frau M hatte starke Versagensängste, ob sie eine gute Mutter sei, wenn die Kinder tagsüber öfters weinten. Sie erfuhr in der Therapie, als Mutter nicht perfekt sein zu müssen, was ihr den Druck nahm. Seit sie liebevoller mit sich umgeht, kann sie viel besser das Positive, das von den Kindern kommt, wahr- und annehmen.

1. Zweite GM: Bedürfnis nach Zuwendung und Nähe

Das Erleben dieses Grundwertes, resultiert aus dem Gefühl, dass das Leben es grundsätzlich gut mit einem meint. Es braucht dazu eine basale Lebensfreude und Lebensbejahung. Glücklich kann nur der sein, der wirklich gerne leben mag und in guten Beziehungen verankert ist.

„In der Beziehung soll eine Begegnung stattfinden. Den anderen als Person sehen heißt, zu fragen: ‚Was will er? Worum geht es ihm? Was sind seine Intentionen? Was ist seine Potenzialität? Was bewegt dich? Was ist für dich wichtig? Und: Wie geht es mir mit dem, was dir wichtig ist?‘“ (Kolbe 2007, 7)

In der 2. GM ist es darum gegangen, die verloren gegangenen Werte wieder neu zu entdecken. Frau M lernte, sich kleine Ruhepausen neben den Kindern zu gönnen. Da ihre Eltern im selben Haus wohnen, lernte sie auch, die Kinder zu einer bestimmten Zeit abzugeben. Eine Familienhelferin wurde organisiert, das half ihr wiederum, mehr Zeit für sich zu haben. (Aufgrund der Diagnose von Frau M musste das Paar für die soziale Leistung nichts bezahlen. Das erlebte die Jungfamilie als große Unterstützung.) Das Entwerfen und Gestalten von selbstdesignten Karten stellte eine große Ressource für Frau M dar, ebenso Freundinnen zu treffen. Sie berichtete mir einmal ganz stolz, dass sie ein Mutter-Kind-Treffen organisiere, bei dem sich die Mütter austauschen und die Kinder währenddessen miteinander spielen konnten. Das bereitete ihr viel Freude. Sie kam dadurch in eine Entspannung.

Herr G hat wieder mit dem Fußballspielen angefangen, bei dem er sich einmal in der Woche mit seinen Freunden trifft. Dadurch kann er so richtig vom Alltagsstress abschalten und mal unter Männern sein.

Frau M sehnt sich nach Nähe und Geborgenheit, wenn es ihr nicht gut geht. Sie wünscht sich, in den Arm genommen und gehalten zu werden, insbesondere nach einem stressigen Tag mit den Kindern. Herr G. sehnt sich nach mehr Sexualität mit seiner Frau und beschwert sich, dass sie meistens einschläft, bevor es zur Intimität kommt.

Eine der CR von Frau M ist das Leistenmüssen, während Herr G bei Überforderung in den Rückzug geht. Es wurde daran gearbeitet, anzuerkennen, dass Aggressionen auch sein dürfen

und dass diese eine Botschaft vermitteln, die wahrgenommen gehört. Kraftlosigkeit und Erschöpfung waren vor allem bei Frau M festzustellen. Die Kinder scheinen Frau M im Alltag übermäßig herauszufordern.

Beide haben wenig Zugang zu ihren Gefühlen und können das Lebenswerte emotional nicht vollständig aufnehmen.

Interventionen: Die Körperwahrnehmungsübungen, welche abwechselnd von mir oder Johannes Bucher angeleitet wurden, halfen Herrn G und Frau M, einen besseren Zugang zu ihren Gefühlen zu bekommen. Das Arbeiten mit dem inneren Kind und das Schaffen eines sicheren Ortes half den Beiden, bei sich bleiben zu können und nicht den Fehler oder die Schuld beim anderen zu suchen. Durch die Paardialoge sind sie in eine immer bessere Begegnung gekommen. Der Dialog half ihnen, ihre Gefühle offen zu zeigen. Im Spüren, dass es eine gemeinsame Liebe gibt, d.h. eine gemeinsame fühlbare Verbundenheit, hat Herr G zum ersten Mal in seinem Leben gespürt, dass ihn seine Frau wirklich liebt. Das Aufspüren dieses Wertes ist über die Dialoge geglückt. Es wurde auch regelmäßig eine „Zeit zu zweit“ eingeplant, „in der so etwas wie gerne miteinander sein zu mögen und Lust aufeinander entstehen kann“ (Kolbe 2008, 6).

Die personale Aktivität: Sich zuzuwenden und in den inneren Dialog zu gehen, das Schmerzliche zu betrauern und dem anderen zur Verfügung zu stellen, steht hier im Mittelpunkt. Ein beiderseitiges Mitfühlen statt Mitleiden hilft, in der Paar-Selbstdistanz eine echte Sympathie für den anderen zu wecken und vice versa.

2. Dritte GM: Bedürfnis nach Anerkennung und Wertschätzung

Der Mensch ist ein personal-dialogisches Wesen, das heißt, ich bin mit mir in meiner Innenwelt und ich bin mit dir in der Außenwelt in Beziehung. Hierbei geht es um das Spüren des eigenen Selbstwertes aufgrund der Erfahrungen, die ich mache, z.B. beachtet, anerkannt und wertgeschätzt zu sein. Ein Ja zu uns selbst, ermächtigt uns, authentisch zu leben, und bedeutet, sich auch von anderen abzugrenzen und zum je Eigenen zu stehen. Das je Eigene,

wozu man sich berufen fühlt, zu entdecken und mit Entschiedenheit und Hingabe zu verwirklichen ist eine Kunst.

Leben will daher mit innerer Zustimmung gelebt werden. Die Voraussetzung dafür, sein Leben als erfüllend und als das Seinige zu erfahren, liegt darin, mit innerer Zustimmung und Entschiedenheit zu leben und sein Dasein in der je eigenen Welt in Freiheit und Verantwortung zu gestalten.

Die stärksten Defizite liegen bei beiden in der 3. Grundmotivation.

3. GM.: Ich bin ich, darf ich so sein? Bei Frau M zeigt sich der Wunsch nach Anerkennung, Wertschätzung und Beachtung. Sie wurde in ihrer Kindheit abgewertet und sehnt sich daher danach, gehört und verstanden zu werden. Herr G will die Nummer eins sein in ihrem Leben. Da er in seiner Kindheit nicht angenommen wurde mit seinen schwachen und kantigen Seiten, fühlt er sich bis heute nicht zumutbar. Obwohl beide große Sehnsucht nach zärtlicher Liebe haben, gelingt es ihnen nicht, ihre Bedürftigkeit auszudrücken.

Frau M fragt sich: „Wer bin ich überhaupt? Wer will ich sein? Was steckt alles in mir? Durch die Therapie arbeitete M an ihrem Selbstwert und ihrer Unabhängigkeit. Sie lernte, besser anzunehmen, wie sie ist, und sich selber besser zu schützen. „Ich bin nicht ich, sondern hoffe, zu werden? Ich habe mich nicht, sondern bin unterwegs zu mir? Ich kenne mich nicht, sondern suche mich zu erkennen.“ (Guardini 2017, 11 f.)

Herr G muss lernen, zu seinen Schwächen zu stehen. Er muss nicht immer selbstsicher durch das Leben gehen und wissen, was alles richtig und wichtig ist. Herr G traute sich durch die Therapie zu, auch schwach sein zu dürfen. Frau M lernte, sich mehr zuzutrauen. Ihr wurde bewusst, dass sie schon viel Schweres in ihrem Leben allein bewältigt hat. Diese *Überlebensfähigkeit* wahrzunehmen und zu würdigen, half ihrem Selbstbild. Sie hat ja auch schon viel geschafft – sie darf sich dafür selbst wertschätzen.

Interventionen: Erkennen von eigenen Anteilen am Streitgeschehen und deren Auswirkungen auf die Beziehung, Förderung des Selbstwertes durch Beachtung, Wertschätzung und Gerechtigkeit.

Die personale Aktivität: Herr G bereut sein Fehlverhalten, dass er seiner Frau oft die Schuld für vieles zugeschrieben hat. Das „90:10-Verhältnis“³¹ aus der Imagotherapie half ihm dabei, mehr bei sich zu bleiben. Seine impulsive Art, durch die er seine Frau weggestoßen und verletzt hat, was für sie schwer zum Aushalten war, kann er mittlerweile besser kontrollieren.

3. Vierte GM: Bedürfnis nach Sinn

Der Mensch ist der vom Leben Befragte und zur Antwort Eingeladene.

„Das Leben selbst ist es, das (sic) dem Menschen die Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten und es zu verantworten hat. Die Antworten aber, die der Mensch gibt, können nur konkrete Antworten auf konkrete `Lebensfragen` sein.“ (Frankl 2011, 107)

Herr G und Frau M möchten weiter an ihrer Ehe arbeiten und zusammenbleiben. Im Laufe der Therapie entstand ein gemeinsamer Wunsch nach einem dritten Kind.

Folgende Fragen gehören noch abgeklärt:

- Was möchte jeder zur Beziehung beitragen?
- Trage ich zu unserem gemeinsamen Sinn bei?
- Bekomme ich von Dir bei den Projekten und den gemeinsamen Werten Deinen Beitrag?

Interventionen:

Wir sind in der Therapie der Frage nachgegangen, warum sie beide ein drittes Kind wollten. Für beide war klar, dass es von den allgemeinen Gegebenheiten (Lebensbedingungen, Finanzen usf.) gut passen würde. Überdies verspürten sie die deutliche Sehnsucht nach einem dritten Kind.

³¹ Näheres dazu auf Seite 44.

Die personale Aktivität: Ihre gemeinsame Entscheidung wurde auch umgesetzt. Frau M wurde kurz darauf schwanger.

3.7 Das existenzanalytische Prozessmodell - die Personale Existenzanalyse (PEA)

„Die Existenzanalyse geht von einem dialogischen Menschenbild aus, in dem der Mensch zu sich als Person und zur Welt hin in Offenheit steht und im Austausch begriffen ist. (...) In der Pathologielehre der EA wird dann von Störung gesprochen, wenn genau dieser Austausch behindert ist und der Vollzug der Person nicht mehr gelingt. Menschen kommen dann nicht in den Lebensfluss, weil ihnen Eindruck, Stellungnahme oder Ausdruck nicht gelingen. Die psychodynamisch begründete Kollusion kann somit die Entfaltung der Person einschränken.“ (Pointner 2012, 26 f.)

Ein Beispiel eines Paardialogs anhand der PEA bezogen auf das Paar MG: Frau M ist im folgenden Dialog die Senderin, also die sprechende Partnerin, die ihr Anliegen ausdrücken darf. Herr G ist der Empfänger, der zuhörende Partner, der das Verstandene vom anderen Partner wiederholt und zusammenfasst, ohne dabei seine Meinung zu äußern.

Frau M schildert in einer Therapiestunde, dass sie sich von ihrem Mann nicht geachtet fühlt. Sie fühlt sich neben den Kindern nicht ernst- und wahrgenommen. Das Paar wird darauf von mir eingeladen, in den Dialog zu gehen. M und G werden aufgefordert, sich einander gegenüber zu setzen. Nach der Zentrierung wird das Paar gefragt, ob der Abstand zwischen Frau M und Herrn G passt, oder ob sie noch näher zusammenrücken wollen. Zuerst beginnt das Paar mit einer Wertschätzung, anschließend teilt man sein Anliegen dem anderen mit. Es geht im Dialog nicht darum, wer Recht hat, sondern es geht um einen gelingenden Dialog.

Ich gebe nur die Satzanfänge vor und versuche zu unterstützen, damit eine echte Begegnung und gegebenenfalls eine Berührung zustande kommen kann. Die Satzanfänge sollen helfen, dass der Dialog nicht zwischen dem Therapeuten und dem Paar entsteht, sondern dass der PBR zwischen dem Paar gut aufrechterhalten bleibt. Als Therapeutin ist es meine Aufgabe, auf eine maximale Sachlichkeit zu achten. Wenn Beschimpfungen, Vorwürfe, Kritik auftauchen, habe

ich dies zu unterbinden und zu stoppen. Es reicht oft, die Aussagen als Vorwürfe aufzudecken und darauf hinzuweisen, dass dieser Umgang dem Paar nicht weiterhelfen wird. Bei diesem Prozess ist es wichtig, den Schwächeren zu stärken und den Stärkeren in ein Mitgefühl zu bringen.

Die Satzanfänge sollen dem Paar helfen, den Dialog zu vertiefen und im Fluss zu halten. Diese entwickeln sich anhand der PEA und dem, was sich gerade phänomenologisch zeigt.

PEA 0 - Deskription: Was ist passiert?

- TH³²: Ich habe in der Situation wahrgenommen, ...

Frau M: Wenn G nach Hause kommt, stürmen die Kinder auf ihn zu und freuen sich, dass endlich der Papa da ist. Nachher spielt er mit ihnen und sie sind meistens gut gelaunt. Wenn ich dann komme, um G zu begrüßen, fangen die Kinder zu jammern an. Bei mir sind die Kinder in letzter Zeit anstrengend und weinerlich.

- TH: Besonders schwierig war es für mich, ...

Frau M: Zu sehen, dass G besser umgehen kann mit den Kindern als ich.

PEA 1 – Eindruck: Wie ist das?

- TH: Dabei habe ich mir gedacht, ...

Frau M: Ich mache alles falsch. Wieso kann ich das nicht? Ich möchte auch so wie G begrüßt werden.

- TH: Das Gefühl dabei war...

Frau M: Ich fühlte mich zurückgestellt, war frustriert und bin eifersüchtig geworden. Ich fühlte mich wie eine Versagerin. (Frau M kamen in diesem Augenblick die Tränen – kurze Pause –

³² TH ist die Abkürzung für Therapeutin. Diese Satzanfänge wurden von mir angeboten.

Selbstversorgung³³ - Herr G fasst zusammen, was er gehört hat. Er ist berührt von dem, was seine Frau ihm sagt.)

- TH: Die Botschaft, die bei mir angekommen ist, war, ...

Frau M: ... dass ich nicht erwünscht bin und alles falsch mache. Ich habe mich in die Küche zurückgezogen und war sprachlos.

- TH: Gesehnt habe ich mich danach / wünschen würde ich mir in dieser Situation, ...

Frau M: ... dass ich als erstes begrüßt werden würde, doch das wird schwer möglich sein, weil die Kinder schneller sind als ich, aber dass G mich gemeinsam mit den Kindern begrüßt, wenn er nach Hause kommt. Ich sehne mich danach, dass sich G auch auf mich freut und nicht nur auf die Kinder.

PEA 2 - Verstehen und Stellungnahme

- TH: Woran hat mich das in meiner Kindheit erinnert ...

Frau M: Ich war die jüngste Tochter von drei Kindern, da schenkte man mir wenig Beachtung. Meine Mutter wollte kein drittes Kind mehr und war mit mir überfordert. Ich hatte immer das Gefühl, nicht erwünscht und gewollt zu sein. Ich wurde von ihr abgewertet und meine Meinung wurde oft ins Lächerliche gezogen. Deshalb sehne ich mich danach, jemandem wichtig und wertvoll zu sein.

- TH: Was sich mein inneres Kind so sehr gewünscht hätte, das war ...

Frau M: Dass mich jemand in den Arm nimmt und bei mir bleibt. (Herr G kann gut nachvollziehen, dass Frau M in ihrer Kindheit viel durchgemacht hat und dass durch sein Verhalten diese alte Wunde immer wieder aufbricht.)

Herr G wird aufgefordert, das Gehörte mit seinen Worten zusammenzufassen, um das Verbindende zwischen den Beiden zu stärken: „Jetzt erst kann ich verstehen, dass diese Situation für dich schmerzhaft war.“

³³ Das bedeutet: Ein Glas Wasser trinken, vielleicht auch das Fenster öffnen, sich beruhigen, sich liebevoll zuwenden und sich trösten.

- TH: Und wie ich heute damit umgegangen bin, war ...

Frau M: Zuerst war ich verärgert und frustriert und dann habe ich versucht, G meinen Standpunkt zu erklären, dass es mich sehr verletzt, dass G mir die Schuld gibt und zu mir sagt, ich habe die Kinder nicht im Griff. Ich versuchte, G meine Betroffenheit zu zeigen, indem ich meine Traurigkeit zugelassen habe.

Kurze Pause - G nimmt Ms Hände und sagt: „Du hast es nicht immer leicht mit mir. Das war echt gemein, dir die Schuld in die Schuhe zu schieben.“

- TH: Das kann ich gut verstehen, weil ...

Frau M: Wenn bei dir die Kinder den ganzen Tag wären, dann würden sie sich auch auf mich freuen. Ich kann jetzt besser verstehen, dass die Kinder unterschiedlich reagieren, weil sie dich nicht so oft sehen wie mich. Und wenn die Kinder krank sind, dann bin ich unersetzlich, dann wollen sie nur die Mama. Das tut mir jetzt gut, nicht die Schuld bei mir zu suchen.

- TH: Gut finde ich daran, ...

Frau M: ... dass du mir zuhörst und mich nicht unterbrichst. Dabei habe ich das Gefühl, dass du mich gerade verstehst. Ich fühle mich von dir ernst genommen. Es wird mir gerade warm im Bauch und ich fühle mich leicht.

- TH: Ein Wachstumsschritt wäre, ...

Frau M: ... mich mit G und den Kindern mitzufreuen und nicht beleidigt zu reagieren. Du kannst mich dabei unterstützen, indem du mich mal mit einem Kuss begrüßt, um mir zu zeigen, dass ich dir wichtig bin.

PEA 3 – Ausdruck

- TH: Was ich ganz konkret versuchen werde, ist, ...

Frau M: Wenn ich eifersüchtig werde, gut auf mich zu schauen und mir Zeit für mich einzuräumen, mich mir liebevoll zuzuwenden und mein inneres Kind zu versorgen.

- TH: Von dir hätte ich gerne, dass ...

Frau M: ... du mir mehr Zärtlichkeiten schenkst, indem du mich in den Arm nimmst, besonders wenn ich traurig bin. Es wäre für mich heilsam, wenn du diese Traurigkeit mit mir aushältst, ohne sie verändern zu wollen.

Den Abschluss des Dialogs bildete eine feste Umarmung.

Wenn es die Zeit erlaubt hätte, dann wäre noch ein Rollentausch möglich gewesen. Herr G kam bei der nächsten Therapiestunde als Sender an die Reihe. „Der neue Sender spricht über das, was das Gehörte in ihm ausgelöst hat, welche Erkenntnisse er gewonnen hat und was seine stimmige Antwort darauf sein könnte. Sehr häufig zeigt sich hier das ähnliche Lebensthema und die Entwicklungschance.“ (Pointner 2019, 61)

3.8 Einteilung in das Kollusionskonzept

In der Therapie wurde versucht, die Gegensätzlichkeit des Paares über das Kollusionskonzept zu bearbeiten.

Ich würde das Paar nach dem Konzept von Jürg Willi in die narzisstische Kollusion einteilen: Frau M gab sich auf für Herrn G und sonnte sich in seinem Glanz und Herr G wollte durch Frau Ms Bestätigung über sich hinauswachsen, wollte bewundert, angehimmelt und ein Idol für M sein. Beide versuchen, den Zustand der Verschmelzung zu erreichen. In der Therapie erwarten sie sich, dass sich diese Wunschvorstellung doch noch erfüllen könnte. Neu und unerwartet ist für G die Erfahrung, dass sie sich näherkommen können, wenn sie sich klarer voneinander unterscheiden.

Frau M begann mehr, die Initiative zu ergreifen. Sie erkannte, dass auch sie sich Freiheiten herausnehmen kann, und fing an, etwas mit ihren Freundinnen zu unternehmen. Ihr Ziel war es, ab jetzt wieder selbstbewusster und autonomer zu werden. Frau M lernte in der Therapie, ein eigenes Selbst zu entfalten und dieses nicht mehr so sehr von der Bestätigung oder Entwertung von Herrn G abhängig zu machen. Dieser sollte seine Bedürfnisse und Ängste als

die seinigen wahrnehmen und vertreten und nicht immer nur als Reaktionen auf das Verhalten des Partners deuten.

Herr G sollte ebenfalls lernen, sich nicht von den idealisierten Erwartungen des Partners überfordern zu lassen. Herr G erfuhr durch die Therapie, dass ihn seine Frau wirklich liebt. Er beschrieb dies mit folgenden Worten: „Die letzte Therapiestunde hat mich zutiefst berührt. Was übriggeblieben ist, ist eine Dankbarkeit, eine Freude und ein Erkennen, dass mich meine Frau liebt, dass sie mich wirklich liebt. Das habe ich in so einer Tiefe noch nie gespürt und bewusst wahrgenommen. Überhaupt noch von keiner Person, weder von meinen Eltern oder von meiner Mutter. Das war für mich die tiefste Liebeserfahrung, die ich bisher gemacht habe, und das ist noch immer da. Dieses Erkennen ist spürbar da. Es gibt schon viele Liebesbeweise, die sie mir gemacht hat, zum Beispiel wie ich einige Tage abgehauen bin und sie nicht wusste, wo ich bin und was mit mir los ist. Das hat sie mir sogar verziehen. Ich konnte die Liebesbeweise, die sie mir bis jetzt gemacht hat, nicht sehen, annehmen und spüren. Jetzt durfte ich zum ersten Mal in meinem Leben die Liebe von meiner Frau spüren.“ (Sprachaufnahme vom 31.10.2018)

3.9 Der Paar-Beziehungsraum des Paares MG

Die Annahme, dass das Paar für sich die Lösung im eigenen PBR etablieren kann, ist eine Theorie, die sich bestätigt hat. Durch den Dialog in einem geschützten Raum, der angeleitet wird, findet das Paar in seinem PBR zu seiner einmaligen Stellungnahme und Lösung. Das Wesentliche ist die *Paar-Verbundenheit*, die rückgeneriert wird durch die Wertschätzung, die im besten Fall in eine Berührung führen sollte.

A. Wie zeigt sich der PBR am Anfang einer Beziehung?

Am Anfang der Therapie zeigte sich das Paar reserviert, verschlossen und voller Illusionen. Es lebte die Beziehung mehr im Denken als in der Begegnung und die Paarbeziehung war kaum zu spüren. Besonders die negativen Emotionen zeigten sich unterschwellig angriffig in der

Therapie. Das Paar wirkte eher unnahbar auf mich. Zu Beginn ihrer Beziehung war der PBR schon da, aber das Paar in deren Annäherung zum PBR erst im Werden. Zwischen den beiden ist der PBR als Möglichkeit angelegt und in der Beschäftigung und der zwischenmenschlichen Zuwendung braucht es die konkrete gegenseitige Entscheidung. Die erste Bezogenheit zueinander fand in der Verliebtheitsphase von Frau M und Herrn G statt, von der nur mehr wenig spürbar war. In der Therapie ist es auch darum gegangen, sich immer wieder neu auf diese Liebe zu beziehen und sich bewusst zu werden, warum man als Paar noch beisammen ist - was einen in der Paarbeziehung verbindet und ausmacht. Das Paar MG erinnerte sich, dass beim Christkindlmarkt in Salzburg ihre Liebe begann. Nach der Therapiestunde nahmen sie sich öfters noch Zeit füreinander, in der sie bewusst die schönen alten Erinnerungen mit der Gegenwart verbunden haben. Diese neue Bezogenheit bzw. diese neue Entscheidung füreinander brachte eine Erneuerung im Therapieprozess. Gute Beziehungen sind nicht selbstverständlich, sondern an ihnen wurde und wird gearbeitet.

B. Wie kann das Paar seinen PBR entwickeln und entfalten, reinigen oder erneuern?

„Der Raum für die Existenz soll gepflegt und innerlich ‚besiedelt‘ werden (‚kolonialisieren‘) kommt vom lateinischen Wort ‚colere‘ und bedeutet ‚pflegen‘.“ (Längle 2013, 75) So wie ein Haus oder ein Auto gereinigt und gepflegt gehört, so braucht auch der PBR immer wieder eine Reinigung, ansonsten entsteht eine „dicke Luft“. Dies erkannten Herr G und Frau M. Um ihren Raum zu reinigen, braucht es immer wieder Zeit für klärende Gespräche, Zeit der Begegnung, Zeit zu zweit ohne Kinder, in der gemeinsame Aktivitäten unternommen werden, die wieder in eine größere Verbindung, Entwicklung und Entfaltung führen. Ein Tanzkurs half den Beiden, aus dem stressigen Alltag auszusteigen, um wieder gestärkt aus der Entspannung heraus einzusteigen.

C. Welche Möglichkeiten gibt es, um diesen PBR für ein Paar zu stärken - gerade bei Konflikten, Schwierigkeiten und Herausforderungen?

Der Paar-Dialog war für Herrn G und Frau M hilfreich, um Konflikte, Schwierigkeiten und Herausforderungen lösen zu können. Beide lernten, immer wieder ihre Kommunikationsschwierigkeiten und ihr mangelndes Verständnis füreinander in der Paartherapie anzusprechen.

Die Erkenntnisse und die Klarheit über die immer wiederkehrende Psychodynamik aus der eigenen Geschichte ermöglichte und förderte die Begegnungsbereitschaft miteinander. Aufgrund der Annahme der Eigenheit und Verschiedenheit konnten beide besser zu sich stehen und dieses Beieinander-Sein bewusster erleben. Es ist ein *Klarhaben* der eigenen Grenzen und der Grenze als Paar (siehe Abb. 8).

Beide lernten, ihre Emotionen zu benennen und anzuerkennen, um sich somit aus den vernichtenden und zerstörenden Streitigkeiten zu befreien. Für Frau M war es eine Herausforderung, Verletzungen anzusprechen, anstatt sie gleich unter den Teppich zu kehren und so zu tun, als ob nichts wäre. Das Unangenehme anzusprechen, war nicht immer leicht, aber dafür wirksam.

Durch seinen Willen, alles im Griff haben zu wollen, seine sogenannte *Unfehlbarkeit*³⁴, die letztlich seine Schwachheit verdeckte, kam Herr G mit seiner Angst in Berührung, sich auch mal schwach und hilflos zu zeigen. Das löste viel Traurigkeit, aber auch Wut bei ihm aus. Durch die Therapie erkannte Herr G, dass er nicht perfekt sein muss und sich auch seiner Frau zumuten darf.

Auch wenn es Herrn G nicht leicht fällt im Hier und Jetzt zu bleiben und sich seinen Ängsten und seiner Traurigkeit zu stellen, erlebt er dadurch einen Weg, aus dieser Verstrickung zu kommen.

Für das Paar MG war die Therapie eine Selbsterfahrungschance und die Beziehung konnte wachsen.

³⁴ Diesen Wesenszug über ihren Mann hat Frau M in einer Therapiesitzung am 24.04.2019 verwendet.

D. Gibt es so etwas wie eine Paaroriginalität?

Jedes Paar ist ein besonderes Paar und ein Original und daher unvergleichlich, weil kein Paar ganz vergleichbar ist. Demzufolge ist das Paar MG einmalig, einzigartig, unverwechselbar individuell, unersetzbar und genial. Wenn es Frau M und Herrn G gelingt, in Beziehung mit der anderen Person zu treten, kann diese Originalität noch originaler werden.

Wenn das Paar MG seine Besonderheit, die es auszeichnet, erkennt und diesen Wert (durch Nähe, Zärtlichkeit, Sexualität, Beziehung, Wertschätzung, Beachtung, Gerechtigkeit) kultiviert und erleben kann, dann ist im PBR eine erfüllte Existenz möglich.

Auch beim Paar MG zeigte sich seine *Paar-Originalität*. Dieses Erspüren der Besonderheit des Paares wurde durch Kommunikation, durch Nähe und Zeit wiederhergestellt, um zu einem echten gegenseitigen Mögen zu kommen. Herr G und Frau M können die Originalität ihrer Paaridentität wahrnehmen und fühlen. Es wurde ihnen bewusst, dass sie die anderen großartigen Paare nicht mehr nachzuahmen brauchen.

E. Gibt es einen PBR in dieser Beziehung? Lässt sich dieser von den GM ausgehend beschreiben?

Laut meinen Ausführungen über den PBR im ersten Teil gibt es diesen beim Paar MG. Durch die Therapie konnte das Paar Schritt für Schritt Halt durch ein gemeinsames Vertraut-Sein in ihrem PBR erfahren (1. GM). Das Paar MG wurde im PBR lebendiger, je mehr es in der Begegnung in Berührung kam. Dieses Geschehen benötigte Offenheit und das Einlassen auf eine zugewandte Haltung (2. GM). Es zeigte sich, dass Herr G und Frau M sich eher über Funktionales als über Personales definierten. Im Mittelpunkt standen die Kinder und was alles noch zu erledigen gewesen sei. Zeit für Zweisamkeit oder Beziehungspflege trat eher in den Hintergrund. Es gab Wichtigeres im Beruf und Haushalt zu erledigen. Frau M war sehr sparsam und eine Babysitterin kam auf keinen Fall in Frage. Da die Kinder tagsüber öfters die Großeltern (die nur ein Stockwerk unterhalb wohnen) besuchten, traute sich Frau M nicht mehr zu fragen, ob diese die Kinder am Abend auch noch nehmen würden.

Im Laufe des Therapieprozesses wurde Herrn G und Frau M bewusst, dass es für sie als Paar essentiell ist, sich ihrem PBR zuzuwenden und hinzuspüren, was sie von diesem empfangen können. Wie zum Beispiel die einzigartige und unwiederholbare Verbundenheit ihrer Liebe. Weiters konnten sie entdecken, dass ein gepflegter Dialog im PBR das Besondere ihrer Beziehung zum Vorschein bringt (3. GM). Durch diese Besonderheit konnte das Paar erleben, dass seine Beziehung von einem Mehrwert getragen ist und deshalb seine verzweckte Begegnung eher einem Copingmuster entspricht. Konkret heißt das, dass Frau M und Herr G nun bereit waren, sich nicht nur von ihrer Psychodynamik her zu verstehen, sondern vielmehr ihrer Persönlichkeit Raum zu schenken. Sie konnten zu ihrem So-Sein als Paar stehen, weil sie ihre idealistische Sichtweise aufgegeben und ihre Defizite zugelassen und akzeptiert hatten. Dies hatte für beide zur Folge, dass sie ihre Vergleichsmuster mit anderen Paaren loslassen konnten, wodurch sich ihre Originalität zeigte. Der Nachklang war, dass sie sich zusammen neu auf die Zukunft ausrichteten (4. GM).

F. Der PBR - ein Machtkampf?

In der Therapie wurde versucht, dem Paar MG bewusst zu machen, welche Waffen es gegen den anderen verwendet. Solange sie ihre Waffen gegen den anderen benutzten, befanden sie sich im Krieg. Aus dem Krieg auszusteigen war das Ziel, damit das Paar MG in die Partnerschaft wieder einsteigen konnte. Es wurde daran gearbeitet, die eigenen Waffen aufzudecken.

Herr G ging in den Rückzug, war stundenlang und einmal sogar tagelang nicht da. Frau M wusste oft nicht, wo er war. Seine Waffe war die Flucht, das stundenlange Schweigen. Entweder verschwand er oder er versteckte sich hinter der Zeitung und dem Fernseher. Es wurde ihm bewusst, dass er durch diese Flucht einem Streit aus dem Weg ging, aber er ging damit ebenso seiner Frau aus dem Weg.

Das *Alleingelassenwerden* in ihrer Kindheit löste bei Frau M Trauer, Ohnmacht, Ratlosigkeit und Wut aus. Je weniger ihr Mann auf ihre Fragen antwortete, desto mehr schimpfte sie. Ihre Waffen waren die Rechtfertigung, das Nörgeln und ihre Opferhaltung. Sie glaubte, das arme unschuldige Opfer zu sein, was sie bei genauerer Betrachtung nicht war. Es wurden ihr immer

mehr ihre Täteranteile bewusst, so auch ihre Unberührbarkeit und subtile Aggression gegen ihren Mann.

Somit wurde dem Paar klar, dass es sich nicht gegenseitig bekämpfen braucht, weil Frau M und Herr G zuallererst keine Feinde sind, sondern ein gemeinsames Team. Durch den PBR wurde ihnen bewusst, dass ihre Beziehung vom Mitgefühl getragen ist und nicht nur von Vernunft und Rechthaberei.

G. Kann man die Bedeutsamkeit als Paar herausarbeiten?

Das Paar MG brauchte das Erleben der Verbundenheit und der Zusammengehörigkeit, damit es über seine Belastungen und Anstrengungen erneuert werden bzw. wachsen konnte. Erst als beiden ihre Bedeutsamkeit bewusst wurde und sie diese gemeinsam erlebten, hatten sie die Möglichkeit, den täglichen Belastungen standzuhalten. Beide entdeckten in ihrer Partnerschaft, dass sie sich gut ergänzen und sich durch den anderen weiter entwickeln können. Das verbindende Element ihrer Einheit ist, dass sie sich auch in ihrer Schwachheit zumuten dürfen. Daher konnten sie ihre Krise rückblickend als Chance verstehen. Die Erneuerung wurde deshalb vom Paar weniger von außen erwartet, sondern vielmehr in ihrem PBR gesucht. Eine liebevolle Zuwendung zu ihrer Paar-Eigenheit half Herrn G und Frau M, als Paar spürbarer zu werden. Dieses Gespür half ihnen, einen für sie besseren Umgang zu leben, indem sie beiderseitig konstruktive Stellungnahmen bezogen.

H. Wie hat sich der PBR im Therapieprozess entwickelt?

Während der Therapie lernten Frau M und Herr G, sich als unvergleichliches Paar wahrzunehmen. Ihre Bezogenheit als Paar, welche als erste Voraussetzung für einen PBR gegeben ist, konnten sie durch die Paar-Dialoge erkennen und bewusst in ihren Alltag integrieren.

Das Vergleichen mit anderen Paaren wurde weniger. Immer mehr konnten sie zu ihrem PBR Kontakt aufnehmen und bei sich bleiben, um das, was jeden Einzelnen zurzeit bewegt und beschäftigt, auszudrücken. Das angepasste Paar wurde zu einem interessanten, fürsorglichen und manchmal auch lustigen. Ihre Anziehung auf andere Paare merkten beide daran, dass andere auf sie zukamen und sie um Rat baten. Das wertete sie auf und stärkte ihren Selbstwert. Der Entwicklungsprozess vollzog sich wie bei Abb. 6B visualisiert.

3.10 Therapieverlauf

„Konflikt, Enttäuschung, Krise und Auseinandersetzungen 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.“ (Kolbe 2008, 5) In den folgenden Kapiteln werde ich auf den Therapieverlauf des Paares MG eingehen.

A. Aus den Streitpunkten im Alltag aussteigen

Dem Paar MG wurde am Anfang der Therapie nahegelegt, außerhalb des therapeutischen Settings nicht über seine Beziehung zu sprechen, sondern Konflikte erst bei der nächsten Therapiestunde zu besprechen. Im weiteren Verlauf wurde Herrn G und Frau M der Unterschied zwischen Kritik und Beschwerde näher erklärt. Das wiederum half ihnen im Alltag, eine bessere Umgangsweise miteinander zu pflegen.

Folgende Beispiele wurden mit dem Paar MG durchbesprochen:

Frau M sendete bspw. folgende Kritik: „Du hörst mir nie zu! Du tust nur so, als ob du zuhörst. Wenn ich bei dir näher nachfrage, hast du nichts verstanden, was ich gesagt habe.“ Aufgrund von Frau Ms Kritik geschah gerade das Gegenteil, nämlich dass bei ihrem Mann kein Verständnis erlangt wurde.

Der Lösungsansatz für eine verbesserte Kommunikation zwischen Frau M und Herrn G wäre, Kritik in eine Beschwerde umzuwandeln, eine solche würde in diesem Beispiel wie folgt heißen: „Ich fände es schön, wenn du mir zuhören würdest und mein Gesagtes wiederholen würdest, damit ich weiß, ob es bei dir richtig angekommen ist.“

Hier noch weitere Beispiele:

Eine Kritik von Herrn G wäre: „Du kannst nicht mit Geld umgehen! War das notwendig, dass du wieder mal so viel Geld für deine Shoppingeinkäufe ausgegeben hast? So werden wir uns nie eine Eigentumswohnung leisten können.“

Als Beschwerde formuliert, könnte Herr G sagen: „Ich würde mir wünschen, dass wir mehr sparen. Kannst du dir vorstellen, ein Sparkonto zu eröffnen, auf das wir monatlich einen bestimmten Betrag überweisen, damit wir uns eines Tages eine Eigentumswohnung leisten können?“

Eine Kritik von Frau M lautet: „Du kümmerst dich einfach nicht um mich und hast überhaupt keine Zeit mehr. Ich glaube, du liebst mich nicht mehr. Vielleicht war es ein Fehler, dich zu heiraten. Du brauchst mich nicht wirklich. Sollen wir uns scheiden lassen?“

Es wurde mit Frau M folgende Beschwerde erarbeitet: „Erinnerst du dich, wie wir früher jeden Samstagabend etwas unternommen haben? Es war so schön, die Zeit mit dir zu verbringen. Und es hat mir gutgetan, dass du mit mir zusammen sein wolltest. Magst du nicht kommendes Wochenende mit mir etwas unternehmen?“

Anhand dieser Beispiele wird der Unterschied zwischen Kritik und Beschwerde verständlicher. „Eine Beschwerde konzentriert sich also auf ein bestimmtes Verhalten, während Kritik die Sache³⁵ größer erscheinen läßt, da hier Schuldzuweisungen und die generelle Verurteilung eines Charakters eine Rolle spielen.“ (Gottman 2017, 42) Es werden absolute Wörter verwendet wie *nie*, *immer* usw.

Ein wesentlicher Bestandteil, um aus den alltäglichen Streitigkeiten auszusteigen, waren regelmäßige, fixierte Termine zu zweit. Das half Frau M und Herrn G, in einer sicheren und

³⁵ Das bedeutet, eine Kritik in diesem Sinne ist abwertend und vernichtend gegen die Person gerichtet. Im Gegensatz zu einer Beschwerde, die das verletzende Verhalten anspricht.

angenehmen Atmosphäre über ihre Belastungen zu sprechen und in ein wechselseitiges Verstehen zu kommen. Der Humor zeigte sich auch als eine wunderbare Ressource für das Paar MG – auch im Therapiesetting wurde herzlich gelacht, um aus den Verstrickungen wieder leichter auszusteigen.

B. Fundament stärken durch Verbundenheit und Besonderheit

Ihre Verbundenheit, das, was Herrn G und Frau M besonders macht, zeigte sich durch ihre Unbeschwertheit, als noch relativ junges Ehepaar vorwärts zu gehen. Ihre Offenheit, Ehrlichkeit und Entschlossenheit, sich ernsthaft anzuschauen, an ihren Herausforderungen zu arbeiten und sich verändern zu wollen, stärkte ihr Fundament für eine gemeinsame und bessere Zukunft. Sie sahen, dass die gemeinsame Arbeit an der Beziehung positive Auswirkungen auf die Kinder hatte. Wenn sie als Paar liebevoll miteinander umgingen, konnten sie mehr Freude im Familienleben feststellen. Das motivierte sie wiederum, ihre Beziehungsarbeit zu vertiefen und weiterzugehen.

C. Entwicklungsschritte in der Beziehung

Herr G hat vor der Paartherapie schon eine jahrelange Eigen Therapie gemacht. In der Therapie zeigte sich, dass er zu seiner narzisstischen Tendenz, auch liebevolle Seiten entwickelt hatte. Er erkannte seine narzisstische Akzentuierung und seine Machtmuster und konnte sich demgemäß von seiner überheblichen und selbstgefälligen Art besser distanzieren. Der Entwicklungsschritt von Herrn G bestand darin, nicht mehr stundenlang aus der Beziehung zu flüchten, um in seiner Kränkung zu verharren, sondern nur für eine kurze Zeitspanne aus dem Streitgeschehen auszusteigen. Es wurde vereinbart, dass er sich zuerst von der Psychodynamik distanziert und sich selbst gut versorgt. Das Ziel für ihn war dabei, nach einer halben Stunde wieder ins Beziehungsgeschehen zurückzukehren, um sich sachlich und konstruktiv einzubringen.

Frau Ms Entwicklungsschritt bestand darin, ihre Gefühle zu benennen, was durch therapeutische Substitution gelang. Die Paardialoge halfen ihr, zu einer authentischen Stellungnahme zu kommen, wodurch sich ein gegenseitiges Verständnis entwickeln konnte. Sie lernte, sich G und anderen auch manchmal mit Kanten zuzumuten.

D. Was ist gelungen und was bleibt offen?

Es ist in der Therapie gelungen, dass sich Frau M und Herr G wieder neu füreinander entschieden haben und zusammenbleiben.

Herr G: Seine Selbstverantwortung ist in der Beziehung gewachsen. Er kann gut für sich sorgen und ist viel entspannter im Umgang mit den verschiedensten Herausforderungen. In der Therapie wurde daran gearbeitet, dass er sich traut, seine Gefühle zu zeigen und seine Sehnsucht nach Nähe und Geborgenheit zum Ausdruck zu bringen. Er erkannte, dass sich unter den Gefühlen des Ärgers und der Gereiztheit eine große Traurigkeit verbarg. Dieses Gefühl war verbunden mit seiner Kindheit, in der er seine Aggressionen nie zeigen durfte und gelernt hatte, seine negativen Gefühle wegzusperren und zu verstecken. Da sich Herr G schwertat, seine Bedürftigkeit auszudrücken, wurde in der Therapie ein äußeres Signal vereinbart, nämlich ein kleines Stofftier auf seine Schulter zu setzen, das folgendes Bedürfnis symbolisierte: Jetzt nimm mich bitte in deine Arme, drück mich fest an dich und flüstere mir etwas Liebes ins Ohr.

Herr G lernte, sich seiner Bedürftigkeit zuzuwenden und diese seiner Frau M zuzumuten. Er bat seine Frau um ihre liebevolle und gegenwärtige Anwesenheit. Gemeinsam gaben sie der Traurigkeit Raum, indem er sich dem lieben kleinen G zuwendete und ihn versorgte. Herr G erzählte, dass er durch seinen Sohn seine Kindheit ein zweites Mal erleben darf und er auf diese Weise Heilung erfahren durfte. Weiters unterstützten Herrn G Fotos aus seiner Kindheit, die er sich gemeinsam mit seiner Frau ansah, wodurch er in ein Staunen über sich selbst kam. Seither kann Herr G, wenn seine negativen Gefühle auftauchen, die Traurigkeit dahinter erkennen, ihr Raum geben und somit aus seiner Impulsivität aussteigen. Durch die liebevolle Zuwendung und Unterstützung seiner Frau ist seine Liebe zu ihr noch stärker geworden. Er

sagte in einer Therapiestunde (am 12.06.2019) über seine Frau: „Sie ist um zwei Grad schöner geworden.“

Frau M: Sie schaute mehr auf Erholungsphasen und nimmt sich kleine Pausen im Alltag. Manchmal gelingt es ihr sogar, ihre Überforderung zuzugeben und ein klares Nein zu äußern. „Ich darf mich abgrenzen und bin nicht immer frei verfügbar“, meinte Frau M in der letzten Therapiestunde.

Die PEA half ihr, zu einer reflektierten Stellungnahme zu kommen. Weiters gelang es ihr, von der angepassten Unterwürfigkeit in eine bessere Autonomie zu kommen. Durch einen zugewandten Umgang mit sich wurde auch der Leistungsdruck weniger.

Durch die Therapie kann sie besser präsent sein und mehr ihr Eigenes vertreten. Sie versucht, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und sich nicht mehr so stark an das Wollen der anderen anzupassen, sondern sich auch ihrer Bedürftigkeit zuzuwenden.

Sie lernte, ihre Emotionen zu benennen und anzuerkennen. Dabei halfen ihr meine therapeutischen Substitutionen. Dadurch gelang es im Therapieprozess, einen besseren Zugang zu ihren Emotionen zu bekommen.

Frau M konnte ihr Äußeres nicht annehmen und lehnte vor allem ihren Bauch ab. Seit der Geburt ihres zweiten Kindes hatte sich ihr Bauch nicht vollständig zurückgebildet. Sie leidet darunter und findet sich nicht mehr attraktiv. Dieser kritische Blick erinnerte sie an ihre Teenagerzeit. Sie wurde mit ihrer Cousine verglichen, die wegen ihrer äußeren Erscheinung gelobt wurde und viele Komplimente bekam, während sie sich wie eine Unsichtbare neben ihr fühlte. Irgendwann glaubte sie, sie sei nicht hübsch genug. Diese leidvolle Überzeugung nahm ihr jegliches Selbstbewusstsein.

Sie lernte in der Therapie, ihren Körper anzunehmen. Bei ihren Einkäufen achtete sie auf Kleidung, die ihren Bauch kaschiert und in der sie sich wohl fühlt und hübsch findet. Sie lernte, mit sich liebevoller umzugehen, wodurch sie auch mit ihren Kindern gelassener umgehen konnte als zuvor. Herr G unterstützte sie, indem er mit ihr gemeinsam Bauchmuskelübungen machte und mit ihr einen Tanzkurs begann. Die körperliche Betätigung half ihr, sich zu spüren und ihren Körper besser anzunehmen.

Was offen bleibt, ist eine Vertiefung der Paar-Dialoge, damit sie diese auch zuhause gut anwenden können. Auch wäre es wichtig, die Körperwahrnehmungsübungen weiterhin zu machen und zu intensivieren, damit für Herrn G und Frau M der Zugang zu ihren Emotionen erleichtert wird. Die Konflikte mit den Eltern bzw. Schwiegereltern, die im selben Haus mit dem Paar und den Kindern wohnen, wurden kaum zum Thema gemacht.

Frau Ms Anpassungstendenzen und ihre Unterwürfigkeit Herrn G gegenüber sind noch Themen, an denen weitergearbeitet gehört. Frau M hatte noch keine Therapieerfahrung. Es wurde ihr nahegelegt, nach der Paartherapie weiter an sich zu arbeiten und eine Einzeltherapie zu beginnen.

E. Wofür ist es gut, dass wir zusammenbleiben?

Ihre Wunschkinder sind ein Grund, warum sich Frau M und Herr G entschlossen hatten, zusammenzubleiben. Für Frau M war es aufgrund ihrer gynäkologischen Diagnose nicht selbstverständlich, Kinder zu bekommen. Umso mehr hat sich das Paar gefreut, Kinder geschenkt bekommen zu haben. Auch ihre unvergesslichen Urlaube, die gemeinsamen Interessen³⁶ und ihre Leidenschaft zu tanzen, verbindet die Beiden. Vor allem ihr gemeinsames Projekt, eine Eigentumswohnung zu kaufen, steht im Vordergrund, was viel Lebensfreude und Verbundenheit entstehen lässt. Auch die Höhen und Tiefen, die sie schon gemeinsam geschafft haben, verbindet die Zwei. Durch ihre ähnliche Lebensgeschichte lernten sie, ihre Verletzlichkeit und ihre Wunden zu zeigen und menschlicher und zugewandter zu werden. Dadurch haben sie Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit erfahren. Frau M hat mir letztes Jahr 2019, ein halbes Jahr nach der Therapie, eine Nachricht geschrieben, mit der ich den dritten Teil beenden möchte:

Liebe Frau und Herr Bucher,

ich wollte mich kurz bei Ihnen melden und Ihnen von Herzen Danke sagen, für Ihre therapeutische Begleitung in der Paartherapie und auch während meiner Schwangerschaft.

³⁶ Das Paar unternimmt gerne sportliche Aktivitäten und liebt die Natur.

Seit der Geburt meines Sohnes fühle ich mich wie ein neuer Mensch. Als er mir in den Arm gelegt wurde, hatte ich einfach nur das Gefühl von Erlösung und die Gewissheit, dass alles Vergangene (Depression und Schwangerschaftsdiabetes) jetzt vorbei ist. Und genau so ist es. Mir geht es supergut und ich habe wieder Kraft und Energie für meine Kinder! Durch Sie durfte ich lernen, früh genug auf mich zu schauen, damit mein Energietank nicht gleich wieder leer ist. Das hilft mir enorm: DANKE! G beteiligt sich Dank der Therapie auch am Haushalt. Er macht sogar am Wochenende das Frühstück und kommt zeitig nach Hause, um mit den Kindern gemeinsam zu Abend zu essen. Er wird immer mehr zum liebevollen Ehemann und fast perfekten Hausmann.

Ich hoffe, Ihnen geht es auch gut, und vielleicht sehen wir uns ja mal wieder in einem Therapiesetting.

Liebe Grüße (...)

4. Zusammenfassung / Konklusion

„Jede Begegnung, wie schön sie auch scheint, betäubt im Grunde nur die unheilbare Wunde der Einsamkeit.“ (Ratzinger 2000, 282) Hesse lässt die gleichen Gedanken sichtbar werden: „Seltsam, im Nebel zu wandern! / Leben ist Einsamsein. / Kein Mensch kennt den andern, / Jeder ist allein!“ (Hesse, zit. nach Ratzinger 2000, 283) Dieses Gefühl der Einsamkeit kennen die meisten von uns. Vielleicht ist das einer der Gründe, wieso wir uns nach einer Gemeinschaft sehnen, obwohl dadurch die Einsamkeit nicht zur Gänze aufgelöst ist.

Wenn sich zwei Personen begegnen, entsteht ein Raum. Dieser Raum kann als zwischenmenschlicher Beziehungsraum gesehen werden. Es ist aber auch ein Raum der Begegnung, in dem es zu Verstrickungen, Spannungen, Herausforderungen oder Kollusionen kommen kann. Da ist jeder Einzelne gefragt, an sich und an der Beziehung zu arbeiten.

In meiner Masterarbeit habe ich dem Raum zwischen zwei Personen einen Namen gegeben und die tiefste Begegnungsmöglichkeit eines Paares als PBR bezeichnet. Auf dieser Ebene können Respekt, Vertrauen und Liebe wachsen. Das entwickelte PEA-Modell von Längle habe ich erweitert und auf die Paarsituation von MG angewendet. Des Weiteren wurde der PBR differenziert und näher beschrieben. Im PBR findet sich eine Werdemöglichkeit, um als Paar ganzer zu werden. Es ist ein Zwischenraum, in dem die Stimmung bzw. die Spannung zwischen zwei Menschen erlebbar wird. Es ist auch ein Raum, der nicht gleich auf den ersten Blick erkannt werden kann, es braucht dafür ein bedeutungsvolleres Sehen, und letztendlich bleibt er etwas Verborgenes, im Unterschied zum Paarraum, der von unseren Sinnesorganen äußerlich wahrgenommen werden kann. Im Paarraum werden die Spannungen aufgedeckt, wobei sich im PBR die Innerlichkeit zeigt, in der diese Spannungen aufgelöst werden können. Der PBR ist der intimste Ort des Paares, der personal gelebt werden will. Er führt zur Offenheit, Authentizität und Erfüllung und ist immer neu und überraschend, weil er nicht zur Gänze verstehbar und somit der Machbarkeit entzogen ist. Er ist ein Ort, an dem das Leben fließt und der zur Lebendigkeit führt. Das Paar braucht immer wieder eine erneute Auseinandersetzung, um zum Wesentlichen zu kommen.

In meinem PBR-Modell zeige ich auf, dass der PBR für beide Partner in ein größeres Wachstum führen kann. Hier passiert ein Werden der Person und somit auch die Selbst-Werdung des Paares. Dieses Werden ist mit dem Eigentlich-Werden vergleichbar, weil sich von dort her

Eigentlichkeit vollzieht. Im PBR vollzieht sich ein personales Geschehen, das von einem Miteinander geprägt ist und daher auch das Eigentlich-Sein der Person sein darf. Ganz lässt sich dieses Phänomen jedoch nicht ergründen, da es auch im Tiefsten ein Geheimnis bleibt. Ich wollte zeigen, dass dieses Geheimnis sein darf. Beim Paar MG bestätigte sich das PBR-Modell, weil Herr G und Frau M als Paar reifer geworden sind und jeder für sich selber durch den anderen gewachsen ist. Indizien dafür sind, dass sie durch die Dialoge viel lebendiger und für mich spürbarer geworden sind. Beide zeigen mehr Persönlichkeitsformat. Durch Zeit und Zuwendung lösten sie Spannungen konstruktiver auf. Sie vergleichen sich weniger mit anderen, da sie zu ihrer Paar-Originalität gefunden haben. Der Perfektionismus ist in den Hintergrund getreten und wurde durch einen *Mut zur Lücke* abgelöst. Auch die CR werden bewusster wahrgenommen und infolgedessen ist bei beiden ein personaleres Verhalten feststellbar. Herrn G und Frau M ist in dieser Hinsicht schon viel geglückt.

So zeigte meine Ausführung, dass an der Beziehung von MG gearbeitet worden ist. Das bedeutet aber auch, dass jedes Paar in seiner Beziehung einer Unverfügbarkeit ausgesetzt und somit nicht alles steuerbar ist. So gesehen ist Beziehung nicht immer machbar, sondern primär ein Geschenk.

Das Entscheidende laut den Dialogphilosophen ist, dass ich von den anderen her denken muss. „Der interpersonale Raum wird also durch zwei sprechende Menschen konstituiert, die sich ihrer Perspektiven bewusst sind und sie miteinander verknüpfen“ (Fuchs 2000, 298), um in eine zwischenmenschliche Beziehung einzutreten.

Resonanz ist eine echte Chance, sich mit dem geheimnisvollen PBR abzustimmen. Grundsätzlich ist eine phänomenologische Haltung angefragt, die im Augenblick eine essentielle Atmosphäre erfassen kann. Von daher ist auch eine existenzielle Anwohnerhaltung wesentlich.

Der Weg als Paar über den Raum zum Beziehungsraum und vom zwischenmenschlichen Beziehungsraum hin zum Paarraum und PBR ist ein wertvoller Weg, der über die Wertföhlung angeregt werden kann. Im Kern des PBRs ist eine wirkliche, aber auch geheimnisvolle transkausale Beziehungsrealität feststellbar, die Begegnung fördert und in die Tiefe föhrt. Damit das Paar in eine zugewandte Haltung kommt, braucht es das Ringen um den gemeinsamen *Wir-Aspekt*, der letztendlich in ein authentisches Miteinander föhrt.

Es ist nicht immer einfach, die Aussagen des anderen so zu verstehen, wie er sie gemeint hat. Eine gelungene Beziehung basiert darauf, zu versuchen, die Sichtweise des anderen zu verstehen. In der Kommunikation passieren die meisten Missverständnisse, weil durch eine Vielzahl nonverbaler Signale, die verschiedenste Mitteilungen transportieren können, auch viel schiefgehen kann. Kommunikationsmethoden können helfen, zu einem besseren Umgang zu gelangen. Aber auch hier gibt es kein ultimatives Rezept für eine glückliche Partnerschaft. Denn niemand ist perfekt. Kooperation, so wie ich sie dargelegt habe, ist eine nötige Basis, um die Kollusion wirklich zu bearbeiten. In einer Beziehung handelt es sich immer um zwei unterschiedliche und einzigartige Wesen, die sich zwar verständigen und wechselseitig zu Verbesserungen anregen können, die sich aber nie ganz verstehen können und letztlich voreinander auch offen bleiben dürfen. Und dennoch kann es, vom PBR her gesehen, gelingen, als Paar zu wachsen.

Für jede Paartherapie darf daher der Weg über die Kollusion zur Kooperation ein wichtiger sein. Daher möchte ich die gelebte Kooperation und den Dialog im zugewandten PBR als Konstanten einer guten Beziehung anführen. Wo diese Konstanten weniger gut ausgebaut sind, gilt es, diese seitens des Therapeuten anzufragen und ein Beziehungs-Werden zu ermöglichen. Daher ist die Haltung der Therapeuten vorzüglich eine zugewandte. In seinem je eigenen PBR kann das Paar, angeleitet vom Therapeuten, seine eigenen und jeweils passenden Lösungen finden. Der Paar-Beziehungsprozess, der nachhaltiger wirken könnte als das bloße kognitive Verstehen der Problemlage, ist somit ein wesentliches Resultat der Kollusions-Verarbeitung. Somit ermöglicht der effektive Dialog die Kooperation, der das Paar im Miteinander führen kann.

Carlos Fuentes beschreibt die Unerfüllbarkeit der Sehnsucht nach der absoluten Liebe mit folgenden Worten: „Die Liebenden wissen, dass ihre Liebe begrenzt ist – wenn nicht im Leben, dann im Tod ... (...) 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.“ (Fuentes, zit. nach Willi 2008, 48)

Ich möchte meine Arbeit mit einem Zitat von Pointner³⁷ beenden: „Paartherapie ist gelungen, wenn zwei Menschen wieder zusammenkommen oder sich friedvoll trennen. Jedenfalls ist diese im weitesten Sinne eine wirkliche Friedensarbeit.“

³⁷ Das Zitat formulierte Pointner in der Paar-Weiterbildung, 2017-2019, in Baden bei Wien.

5 Abkürzungsverzeichnis

PBR	Paar-Beziehungsraum
ICD-10	International Classification of Diseases and Related Health Problems
GM	Grundmotivation
CR	Copingreaktion
PEA	Personale Existenzanalyse
EA	Existenzanalyse
PA	Psychoanalyse
TH	Therapeut*in

6 Quellenverzeichnisse

6.1 Literaturverzeichnis

Bauer E J (2018). Das Dialogische Prinzip in der Psychotherapie. (Hrsg.) v. Bauer E J. Das Dialogische Prinzip - Aktualität über 100 Jahre. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft Verlag, S. 65-90.

Bauer E J (2019). Lebendig im Raum der Freiheit und der Beziehung. In: Existenzanalyse 36, 1, S. 49-57.

Bauer J (2008⁹). Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. München: Wilhelm Heyne Verlag.

Bauer A S (2018). Von der evolutionären Morphologie zur natürlichen Formbildung. Eine Analyse der evolutionären Formfindungsprinzipien in der Natur zur Gestaltung eines zukunftsorientierten kreativen Designprozesses mit universell akzeptierten Resultaten. Dissertation der Technischen Universität München.

Baum H (2011). Morphologie der Kooperation als Grundlage für das Konzept der Zwei-Ebenen-Kooperation. Wiesbaden: Gabler Verlag.

Bauriedl T / Cierpka T / Neraal T / Reich G / (2002). Psychoanalytische Paar- und Familientherapie. (Hrsg.) v. Wirsching M / Scheib P. Paar- und Familientherapie. Heidelberg: Springer-Verlag, S. 79-106.

Bertelsmann Lexikon (1990). Die große Bertelsmann Lexikon Bibliothek in 15 Bänden. Band 12 Pots-Schack. Gütersloh: Bertelsmann Verlag.

Bollnow O F (1955). Existenzphilosophie. Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag.

Buber M (2017^{14a}). Das dialogische Prinzip. München: Gütersloher Verlagshaus.

Buber M (2017^{17b}). Ich und Du. München: Gütersloher Verlagshaus.

Buber M (2017c). Schriften zur Philosophie und Religion. München: Gütersloher Verlagshaus.

Buber M (1962). Werke. Erster Band, Schriften zur Philosophie. München / Heidelberg: Kösel-Verlag & Lambert Schneider Verlag.

Bucher J (2019). ADHA und Borderlinethematik. Ein Versuch einer Vergleichsanalyse im Horizont existenzanalytischer Perspektiven. GLE-Abschlussarbeit.

Bösel S / Bösel R (2010). Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz. Wege zu einer glücklichen Liebesbeziehung. Unter der Mitarbeit von Daniela Pucher. Wien: Orac / Kremayr & Scheriau Verlag.

Casper B (2002²). Das Dialogische Denken. Franz Rosenzweig, Ferdinand Ebner und Martin Buber. Freiburg / München: Karl Alber Verlag.

- Cubasch-König C (2017). Liebe, Lachen und Lebendigkeit in Paarbeziehungen. In: Imago 21, S. 10-12.
- Dinhobl R (2020). Geh in dich und bleibe. Gedanken zum Zu-sich-Kommen. Unveröffentlichtes Skriptum.
- Dorsch - Lexikon der Psychologie (2014¹⁴). In: (Hrsg.) Wirtz M A unter Mitarbeit von Strohmer J. Bern: Hans Huber Verlag.
- Dorsch - Lexikon der Psychotherapie und Psychopharmakotherapie (2016). In: (Hrsg.) Petermann F / Grüner G / Wirtz M A / Strohmer J. Bern: Hogrefe Verlag.
- Ebner F (1963). Schriften. Band I. München: Kössel Verlag.
- Figal G (2018). Die Möglichkeit der Dialogphilosophie. Theunissen, Buber und die Phänomenologie des Zwischen. (Hrsg.) v. Bauer E J. Das Dialogische Prinzip - Aktualität über 100 Jahre. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft Verlag, S. 55-64.
- Fisher H (2005). Warum wir lieben. Die Chemie der Leidenschaft. Düsseldorf / Zürich: Patmos Verlag.
- Fuchs T (2000). Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie. Stuttgart: Klett – Cotta Verlag.
- Fuhr R (2003). Struktur und Dynamik der Berater-Klient-Beziehung. (Hrsg.) v. Krause C H / Fittkau B / Fuhr R / Thiel H U. Pädagogische Beratung. Grundlagen und Praxisanwendung. Paderborn: Ferdinand Schöningh Verlag, S. 32-50.
- Frankl V E (2011³). Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Gottman J (2014) (2017⁴). Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe. Berlin: Ullstein Verlag.
- Greshake G (1997). Der dreieine Gott. Eine trinitarische Theologie. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.
- Guardini R (2017¹¹). Die Annahme seiner selbst. Den Menschen erkennt nur, wer von Gott weiß. Ostfildern: Matthias Grünewald Verlag.
- Hamberger E / Pietschmann H (2020). Energie. Die Essenz von Sein und Leben. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.
- Hamberger E / Pietschmann H (2015). Quantenphysik und Kommunikationswissenschaft. Auf dem Weg zu einer allgemeinen Theorie der Kommunikation. Freiburg / München: Herder Verlag.
- Hartmann E (1876). Gesammelte Studien und Aufsätze gemeinverständlichen Inhalts. Berlin: Carl Dunckers Verlag.
- Heidegger M (2001¹⁸). Sein und Zeit. Tübingen: M. Niemeyer Verlag.

- Heidegger M (1946) (1978). Brief über den Humanismus In: Ders., Wegmarken. Zweite, erweiterte und durchgesehene Auflage. Frankfurt am Main: Klostermann Verlag, S. 311-360.
- Hengstenberg H-E (1958). Philosophische Anthropologie. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Hendrix H / Hunt H (2007). Getting the Love you want: A Guide for Couples, 20 th AE. NY: Holt Paperbacks.
- Hopman R (2015). Streit verbindet: Vom rechten Umgang mit Menschen und Konflikten. Berlin: Neobooks Verlag.
- Jaspers K (2008⁴). Philosophie II: Existenzerhellung (Deutsch) Taschenbuch. Berlin / Heidelberg: Springer Verlag.
- Kierkegaard S (1997). Die Krankheit zum Tode. Stuttgart: Reclam Verlag.
- Kirchbach G (2008). Warum gerade wir beide. In: Existenzanalyse 25, 2, S. 29-36.
- Kolbe C (2007). Was die Liebe so kompliziert macht, und wie sie trotzdem gelingen kann. In: Existenzanalyse 24, 1, S. 4-11.
- Kolbe C (2008). Existenzanalytische Paartherapie, Spannungsfelder der Paarbeziehung und Grundzüge der Behandlung. In: Existenzanalyse 25, 2, S. 4-11.
- Kolbe C (2001). Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog. Zum Personverständnis der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Existenzanalyse 19, 2+3, S. 54-61.
- Längle A (2014). Die Aktualisierung der Person. Existenzanalytische Beiträge zur Personierung der Existenz. In: Existenzanalyse 31, 2, S. 16-26.
- Längle A (2011). Erfüllte Existenz. Entwicklung, Anwendung und Konzepte der Existenzanalyse, Texte für Psychotherapie, Beratung und Coaching. (Hrsg.) v. Bürgi Dorothee. Wien: Facultas Verlag.
- Längle A (2016). Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas Verlag.
- Längle A (2008). Haltungen und praktische Vorgangsweisen in existenzanalytischer Paartherapie und Beratung. In: Existenzanalyse 25, 2, S. 12-23.
- Längle A (2013a). Lehrbuch zur Existenzanalyse Grundlagen. Wien: Facultas Verlag.
- Längle A (2013b). Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie). Die Grundbedingung der Existenz: Sein Können in der Welt oder die 1. Grundmotivation. Wien: GLE- International.
- Längle A (2013c). Lehrbuch zur Existenzanalyse (Logotherapie). Zweite Grundmotivation. Der Lebensbezug. Wien: GLE-International.
- Längle A (2014). Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie). Dritte Grundmotivation. Wien: GLE-International.

- Längle A (2007). Themenschwerpunkt. Liebe, Erotik, Sexualität. In: Existenzanalyse 24, 1, S. 33-42.
- Laure S (2002). Männlicher Narzissmus. Leben zwischen Grandiosität und Minderwertigkeit. In: Existenzanalyse 19, 2+3, S. 59-63.
- Lindner E (1995). Der Stellenwert von Sexualität und Sinnlichkeit in der Paartherapie. In: Existenzanalyse 1, S. 7-13.
- Ludewig K (2002). Systemische Therapie mit Paaren und Familien. (Hrsg.) v. Wirsching M / Scheib P. Paar- und Familientherapie. Heidelberg: Springer Verlag, S. 59-78.
- Müller-Pozzi H (1991). Psychoanalytisches Denken. Bern; Stuttgart; Toronto: Huber Verlag.
- Nowak M / Highfield R (2011). SuperCooperators. Altruism, Evolution and why We Need Each Other to Succeed. New York: Simon & Schuster Publisher.
- Pines A M (2005). Falling in Love, Why We Choose The Lovers We Choose. New York: Routledge Publisher.
- Plessner H (1928) (2016²). Die Stufen des Organischen und der Mensch. Einleitung in die philosophische Anthropologie. Ges. Schriften Bd. IV. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Pointner S (2016). Adam, wo bist du? Eva, was tust du? Über die Befreiung aus Isolation und Abhängigkeit in Paarbeziehungen. Wien: Kremayr & Scheriau Verlag.
- Pointner S / Sattler M (2012a). Das Kollusionskonzept nach Jürg Willi. In: Pointner S / Sattler M: Existenzanalyse Paartherapie, Weiterbildung Modul 2. Wien: GLE-International.
- Pointner S / Sattler M (2012b). Existentielle Grundlagen einer Beziehung nach dem Modell der GM. In: Pointner S / Sattler M: Existenzanalyse Paartherapie, Weiterbildung Modul 1. Wien: GLE-International.
- Pointner S (2019). „Wie soll ich meine Seele halten...“ Vom Schrei nach Liebe zum Zuruf des Liebenden. In: Existenzanalyse 36, 2, S. 55-62.
- Pointner S (2020). Funkstille und Funkenflug. In: Programmheft. Wenn's funkt. Internationalen Kongress der GLE International, S. 31-32.
- Powell J (1969). Why I am afraid to tell you who I am, Illinois: Argus Communications.
- Probst M (2007). Wenn Liebe zur Belastung wird. In: Existenzanalyse 24, 1, S. 12-15.
- Ratzinger J (1969) (2000¹⁵). Einführung in das Christentum. München: Kösel Verlag.
- Reich G (2006). Psychodynamische Familien- und Paartherapie. In: Psychodynamische Psychotherapien. Heidelberg: Springer Verlag, S. 175-191.
- Reitinger C (2017). Zur Anthropologie von Logotherapie und Existenzanalyse. Viktor Frankl und Alfred Längle im philosophischen Vergleich. Dissertation der Philosophischen Universität Salzburg.

- Rosa H (2019). Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Rosa H (2018). Unverfügbarkeit. Unruhe bewahren. Wien: Residenz Verlag.
- Rosenstock-Huessy E (2012). Die kopernikanische Wende in der Sprachphilosophie. (Hrsg.) v. Brodbeck K H / Grätzel S / Schuppener B. Freiburg / Br.: Karl Alber Verlag.
- Schüle J A (2016). Soziologie und Psychoanalyse. Perspektiven einer sozialwissenschaftlichen Subjekttheorie. Wiesbaden: Springer Verlag.
- Stein E (2004). Aufbau der menschlichen Person. Vorlesung zur philosophischen Anthropologie Edith-Stein. Gesamtausgabe 14. Freiburg / Br.: Herder Verlag.
- Steinert K (2019). Existenzanalyse und Resonanz - Psychotherapie als Resonanzraum. In: Existenzanalyse 36, 1, S. 4-14.
- Tellenbach H (1993). Phänomenologische Analyse der mitmenschlichen Begegnung im gesunden und im psychotischen Dasein. In: Wertbegegnung Nr. 1 und 2, S. 88-100.
- Viertbauer K (2017). Gott am Grund des Bewusstseins? Skizzen zu einer präreflexiven Interpretation von Kierkegaards Selbst. Regensburg: Friedrich Pustet Verlag.
- Waibel E M (2019). Starke Kinder - authentische Erziehende. Grundlagen der Existenziellen Pädagogik. (Hrsg.) v. Carlsburg, G. B. Transkulturelle Perspektiven der Bildung. Berlin: Peter Lang Verlag, S. 313-330.
- Wawra K / Lindner E (1993). Existenzanalytische Paartherapie. Liebe in Freiheit und Verantwortung. In: Bulletin der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse 10, 3, S. 3-12.
- Willi J (2019⁴). Die Zweierbeziehung. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Verlag.
- Willi J (2008). Die Sehnsucht nach der absoluten Liebe. In: Existenzanalyse 25, 2, S. 43-55.
- Willi J (2002⁵). Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Wucherer-Huldenfeld A K (1985). Personales Sein und Wort. Einführung in den Grundgedanken Ferdinand Ebners. Wien-Köln-Graz: Böhlau Verlag.
- Zangerle S (2017). Martin Bubers Philosophie des Dialoges und die Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 34, 1, S. 16-27.

6.2 Internetverzeichnis

Bauer J (2007) Interview. Das Prinzip Kooperation.

<https://www.geo.de/natur/oekologie/8542-rtkl-interview-das-prinzip-kooperation> (12.1.20).

Breitschaft C M (2006). Theoretischer Hintergrund und Methoden paartherapeutischer Diagnostik und deren Interventionsverfahren – Perspektive eines integrativen Ansatzes. Ein Vergleich von Paar-Psychoanalyse, paartherapeutische Verhaltenstherapie und Systemische Paartherapie im Hinblick auf Watzlawicks Meta-Kommunikationsaxiom.

<https://www.psychosophia.ch/Paartherapie%20und%20die%20Frage%20der%20Integration%20von%20Verhaltenstherapie,%20Psychoanalyse,%20Systemische%20Therapie.pdf>

(13.3.20).

Fuhrmann L (2011). Schleimpilze betreiben Ackerbau ähnlich wie Menschen.

<https://www.welt.de/wissenschaft/umwelt/article12245642/Schleimpilze-betreiben-Ackerbau-aehnlich-wie-Menschen.html> (1.4.20).

Klumbies H. (2010) Buchrezensionen. <https://www.wissen57.de/joachim-bauer-untersucht-das-prinzip-der-menschlichkeit.html> (13.3.20).

Kolbe C. (2002) Vorträge. Existenzanalytische Paartherapie.

<https://www.christophkolbe.de/images/stories/existenzanalytische%20paartherapie.pdf>

(12.1.20).

Richter H (2018). Ist Slow Sex einfach nur langsamer Sex? Nope, und es ist auch keine neue Sex-Technik. <https://www.stern.de/neon/herz/liebe-sex/sexbewusst/ist-slow-sex-einfach-nur-langsamere-sex--nein--8143370.html> (6.8.20).

Rosa H (2017). Resonanz - Heilung durch zwischenmenschliche Zuwendung. In: Orf-Vorarlberg, <https://vorarlberg.orf.at/m/v2/radio/stories/2856265> (13.2.20).

Renner H / Laux L (1994). William Stern unitas multiplex und das Selbst der Postmoderne.

<https://www.psycharchives.org/bitstream/20.500.12034/180/1/238-965-1-PB.pdf> (12.1.20).