

„Das Ich im Wir“

Die Bedeutung der 3. Grundmotivation in der Paarbeziehung

Judith Zand

Abschlussarbeit in Existenzanalyse und Logotherapie

November 2013

Favoritenstraße 82

1100 Wien

jzand@gmx.at

Inhalt

Abstract (deutsch).....	3
Abstract (englisch).....	4
1. Der Weg in eine lebenslange Partnerschaft.....	5
1.1 Die Entwicklung der Identität durch Beziehungen (zu mir, zu anderen).....	6
2. Die Entstehung der Identität aus der Sicht der Existenzanalyse.....	7
2.1 Der Einfluss der 3. Grundmotivation auf die Paarbeziehung.....	9
3. Die Paarbeziehung – „das Ich im Wir“.....	11
3.1 Sein „Eigenes“ leben dürfen.....	13
3.2 Die Gefahren für die Paarbeziehung, wenn das „Ich“ nicht gelebt wird.....	14
4. Therapeutische Ansätze.....	16
4.1 Existenzanalytische Paartherapie.....	17
4.2 Strukturierungen einer Paartherapie nach den „vier Polen“.....	18
4.3 Ein Fall aus der Praxis.....	21
4.4 Dieser Fall am Beispiel der „PEA“.....	22
5. Conclusio.....	25
6. Literaturverzeichnis.....	26

Abstract (deutsch)

In meiner psychotherapeutischen Arbeit habe ich immer wieder mit Paaren zu tun. Dabei ist mir aufgefallen, dass von Therapiebeginn an, eine starke Dynamik im Raum spürbar ist. Es war und ist für mich eine Herausforderung hinter diese Dynamik zu schauen und letztendlich zwei Menschen vor mir sitzen zu haben, die unterschiedliche Lebensgeschichten mit verschiedenen Erfahrungen erleben. Ich frage mich, was zeigt der/die einzelne von sich und wie wirkt sich das auf deren Paarbeziehung aus?

Es interessiert mich das „Ich“, was im „Wir“ entweder verborgen sein mag oder einen großen Raum der Partnerschaft ausfüllt. Die 3. Grundmotivation, die sich mit der Person beschäftigt, stellt für meine Gedanken eine wichtige Basis dar.

Die vorliegende Arbeit soll einen Überblick über die Veränderungen, die Paarbeziehungen mit sich bringen können, geben.

Es werden sowohl der Beginn einer Beziehung, also der Weg zueinander im Kennenlernen, als auch Schwierigkeiten, die durch eine Partnerschaft bzw. im Laufe der Zeit einer Beziehung entstehen können, beleuchtet.

Anhand der existenzanalytischen 3. Grundmotivation soll das Wesentliche einer Paarbeziehung herausgearbeitet werden und verdeutlichen, dass ein „Wir“ ohne ein „Ich“ nur schwer existieren kann. Das soll zeigen, dass wenn der Mensch weiß, wer er ist, was er will und Stellung dazu bezieht, es zu einer gemeinsamen Stellungnahme in einer Partnerschaft kommen kann.

Der Schluss gibt einen kurzen Einblick in die existenzanalytische Paartherapie. Im Rahmen eines Fallbeispiels wird eine existenzanalytische Methodik angewandt.

Schlüsselwörter: Paartherapie, 3. Grundmotivation, Partnerschaft

Abstract (englisch)

In my psychotherapeutic work I always do with couples. It has struck me, that a strong vitality in the room is noticeable from the start of therapy. It was and is a challenge for me, to look behind this vitality and to ultimately have two people sitting in front of me, experience the different life histories with different experiences.

I wonder what shows the individual and how does this affect their couple relationship?

I am interested in the "I", what in the "we" may be either hidden or fills a large space of the partnership. The third basic motivation, which deals with the person, provides for my thoughts an important basis.

The present work is intended to give an overview of the changes that can bring couple relationships with them.

There are both the beginning of a relationship, so the way in getting to know each other, as well as difficulties that may arise through a partnership or a relationship over time, lit.

Based on the existential-analytic third basic the motivation is, to work out the essential of a couple's relationship and make clear, that a "we" can hardly exist without an "I". This is to show, that if the person knows who he is, what he wants and takes a stand to it, it can come to a common statement in a partnership.

The conclusion gives a brief insight into the existential-analytic couple therapy. In the context of a case study an existential analysis methodology is applied.

Keywords: couple therapy, third basic motivation, partnership

1. Der Weg in eine lebenslange Partnerschaft

Zwar gibt es kein „Rezept“ für eine lebenslange Partnerschaft, durchaus aber die Sensibilisierung und das Verständnis dafür, worauf man in einer Partnerschaft achten sollte.

Die Sehnsucht nach einer Beziehung begleitet den Menschen ein Leben lang. Der Beginn einer Liebesbeziehung bringt einerseits Lebensveränderungen mit sich, vermittelt aber andererseits Kraft und Sicherheit. Man will sich jemanden anderen zuwenden und mitteilen und die innigsten Momente im Leben mit einem anderen Menschen teilen. Die Erfahrung von Angenommen sein und Verstanden werden, vermittelt das Vertrauen, die Herausforderungen des Lebens nicht alleine bewältigen zu müssen.

„Die tiefste Sehnsucht findet ihre Erfüllung in den Momenten höchsten Glücks, in Momenten aufblitzenden Verliebt seins, welches sich oftmals eher ergibt zwischen Personen, die sich noch kaum kennen, dh. In Zuständen, wo das Lieben keinen anderen Zweck erfüllt hat als sich selbst.“ (Willi Jürg, 1993, S. 36)

Können in einer Partnerschaft Autonomie und Verbundenheit gleichzeitig gelebt werden, unterstützt dies die Verbundenheit zueinander.

Geschehen unerwartete Veränderungen, bedarf es besonderer Feinfühligkeit und Sicherheit von einem vertrauten Menschen, der für einen da ist und durch dessen Halt die Normalität aufrecht gehalten wird. Dadurch erlebt der geliebte Mensch, auch in Krisen angenommen und wertgeschätzt zu sein und somit können Krisensituationen durch Stabilität, die einem der Partner/ die Partnerin gibt, zukünftig leichter bewältigt werden. Verlässlichkeit und Vertrauen sind in Zeiten der Unruhe besonders wichtig.

„Wenn eine gute Balance in einer Beziehung herrscht, bringen beide Partner einen Teil ihrer Identität in die Beziehung ein, verfolgen aber auch noch getrennt davon eigenständige Aspekte (...)“ (Inge Seiffge-Krenke, 2012, S. 111)

Hierbei bringen die Partner einerseits echtes Interesse füreinander auf, zeigen andererseits einander Fürsorge und Verantwortung und respektieren zugleich die Autonomie des anderen.

Eine ausgeglichene Partnerschaft gelingt erst auf dem Hintergrund einer stabilen Identität. Ein gewisses Maß an Harmonie zwischen der Selbstwahrnehmung und dem, wie der Partner/ die Partnerin einen sieht, ist für eine glückliche Paarbeziehung bedeutsam. Die wechselseitige Anregung der persönlichen Entwicklungen kann für beide Partner ein hohes Maß an Befriedigung vermitteln.

1.1 Die Entwicklung der Identität durch Beziehung (zu mir, zu anderen)

Identität ist das Ergebnis einer persönlichen Lebensgeschichte.

Sie hilft der Person, ihr Leben zu verstehen und Kontinuität und Bedeutung darin zu sehen. Daher stellen die Grundmotivationen der Existenzanalyse wichtige Säulen des Daseins dar. Durch die Beziehung zu anderen Menschen (2. GM), bin ich von Anfang an in Bezug auf meine Umwelt. Das Außen lehrt mich, wo meine eigenen und andere Grenzen liegen, gibt mir Rückmeldung auf meinen Charakter, meine Taten, meine Emotionen. Ich erfahre durch andere Wertschätzung, Demütigung, Liebe, Lust und Leid, was mich wiederum für mein Leben prägt und die Formung meiner Identität beeinflusst. Ich kann aus mir herauswachsen, meine Fähigkeiten und Leidenschaften entdecken, mir meine eigene Meinung bilden und durch die Beziehung und den Dialog zu mir selbst, an Selbstwert gewinnen und zu mir Stellung nehmen (3. GM). Indem ich mein Leben gestalte und sogar über mich hinauswachse, einst Unvorstellbares erreiche und somit Träume und den Glauben an mich und die Welt nie aufgebe, spüre ich voll und ganz die Existenz (4. GM). Was mich wiederum zum Grundvertrauen in die Welt führt. Wenn mir von Kindheit an Raum zur Entfaltung, Schutz und Halt gegeben werden, ist all dies möglich (1. GM).

Anhand der vier existenzanalytischen Grundmotivationen, indem man den anderen annimmt und ein angenommen sein durch den anderen erfährt, indem man sich dem anderen zuwendet, aber auch Zuwendung erhält, indem man den anderen in seiner Einzigartigkeit sieht und das Eigene gesehen wird oder indem man sich einsetzt, damit es für den anderen gut wird und umgekehrt kann die Struktur einer Beziehung verstanden werden.

Durch ein tiefes, gegenseitiges Verständnis, wird Beziehung ermöglicht und gelebt. Beziehungen können Halt geben und unterstützen, sie können aber auch Macht missbrauchen oder gar vernichten. Bereits ein Säugling erfährt durch eine wertschätzende Mutter-Kind-Beziehung Liebe und Geborgenheit oder aber spürt von Anfang an, dass Beziehungen nicht tragfähig sind und man sich nicht verlassen darf, was im Laufe des Entwicklungsprozesses, sofern nicht wohlwollende Beziehungen und somit Vertrauen entstehen, möglicherweise zu Pathologien führen kann. Identitätsdiffusion, Bindungsstörungen, so wie Persönlichkeitsstörungen können die Folge sein.

Ich weiß nicht wer ich bin, wohin ich will und wer ich sein soll. Meist ist es dann der Freundeskreis oder Partner/ die Partnerin, der/die anstelle der Eltern als die „Versorger“ auftreten. Ist die Identität trotz allem stark genug, können gleichwertige Freundschaften und Partnerschaften entstehen. Ist im anderen Fall die Identität noch zu schwach entwickelt, besteht die Gefahr, sich in Beziehungen zu verlieren und durch andere zu leben. Ich kann mein Selbst nicht zeigen und gehe mir dabei verloren.

Erst, wenn ich es schaffe, den Blick wieder auf mich zu wenden, einen Zugang zu mir zu finden und somit in Beziehung zu mir selbst bin, kann ich wieder ins mich Spüren kommen.

2. Die Entstehung der Identität aus der Sicht der Existenzanalyse

Die Suche nach dem Selbst ist eine sich verändernde, nie abgeschlossene Lebenserfahrung. Auf diesem Weg begleitet uns immer wieder die Frage: Wer bin ich und darf ich so sein, wie ich bin? In der Existenzanalyse ist dies eine der Kernfragen der 3. Grundmotivation (GM).

Im Rahmen der Selbstfindung, entsteht eine Spannung zwischen Anpassung und Abgrenzung. Die Gesellschaft, Systeme, Medien, die Familie, Freunde – alle geben uns vor, wie wir sein sollen, wie wir leben sollen. Aus Angst vor Ablehnung passen wir uns an die Umwelt an, fühlen uns sicher im „Mantel“ der Allgemeinheit und vergessen dabei auf den Kern unserer selbst.

Die Identität - mein Eigenes, meine Ansichten und Wertvorstellungen, meine Gefühle und Gedanken, all das, was mich ausmacht, kann sich dann nicht entwickeln und bleibt im Verborgenen.

Nur durch einen Blick wieder zurück zu mir selbst, gelingt es, mich von dem abzugrenzen, mit dem ich mich nicht beschäftigen will und grenze das ein, was ich als mein „Eigenes“ ansehe. Anders gesagt, nehme ich durch das Sehen und Wertschätzen meiner Bedürfnisse, Stellung zu mir selbst. Durch die Stellungnahme, sprich *wie* etwas für mich ist, lässt mich zu einer Entscheidung kommen, für die ich Verantwortung übernehme – ein „Ja“ zu dies oder jenem, aber in jedem Fall ein „Ja“ zu mir und somit zum Leben.

Ein Ausbleiben der Stellungnahme und ein ständiges Übergehen von mir selbst, führen zu Selbstentfremdung und Frustration. Statt in der Hingabe zu leben, gibt man sich her für etwas, das man mit seinem Innersten nicht in Verbindung bringen kann und somit ein innerer Dialog ausbleibt. Ich bin nicht mehr in Verbindung mit mir selbst, verliere an Halt und Stabilität in mir und nach außen.

In einer Partnerschaft kann es in der Situation dazu kommen, dass man sich selbst „aufgibt“ und durch das fehlende Stellung nehmen und nicht gesehen werden, nur mehr nach den Werten und Bedürfnissen des Partners/ der Partnerin lebt, was unter Umständen zu einer Symbiose (Angst vor Beziehungsverlust, Angst vor Verletzung) führen kann.

Jede Abgrenzung geschieht für einen Wert. Indem ich den notwendigen Halt in mir verspüre, entsteht in mir das überzeugte Gefühl von Gelassenheit, Lebendigkeit im Leben und ein „Ja, das bin ich!“

In der Reflexion kann ich, indem ich einen Schritt zurückgehe, durch Selbstwahrnehmung und Selbstbeachtung, einen neuen Blick bekommen und achtsam auf den Moment eingehen. Ich übergehe mich nicht sondern frage „wie geht es mir dabei?“ bis hin zu „was halte ich davon und was halte ich von mir?“ (Stellungnahme) Indem ich auf mich vertraue, schaue, ob dies oder jenes wirklich „stimmig“ für mich ist, behalte ich die Offenheit mir gegenüber und was gut für mich ist. Ohne wertschätzende Stellungnahme und innerem dialogischem Prozess, kommt es zu einer ständigen Forderung nach Anerkennung und gesehen werden.

In diesem Ringen entstehen Verletzungen und Kränkungen, die zu Anfängen einer Pathologie führen können.

2.1 Der Einfluss der 3. Grundmotivation auf die Paarbeziehung

Zu den zentrale Themenbereichen der 3. GM zählen unter anderen der Eigenwert, das Person Sein und die Begegnung sowohl zu mir als auch zu anderen.

Jeder Mensch ist bestrebt, in seiner Individualität gesehen, anerkannt und in seiner ganz subjektiven Art und Weise des Denkens, Fühlens und Handelns geachtet zu werden.

In seiner Abgrenzung des Eigenen vom anderen, will er ganz er selbst sein, sich und sein Handeln verstehen, sich spüren, sich entwickeln, Verantwortung für sich übernehmen und letztendlich Stellung nehmen können.

Am Beginn einer Partnerschaft ist es nicht immer gleich möglich, seine eigenen Bedürfnisse zu zeigen, sondern gleicht diese an den Partner/ die Partnerin an und stellt sich irgendwann die Frage: „muss ich mein eigenes Leben nun zurückstellen oder sogar aufgeben?“

Wenn es, zum Beispiel, um die Entscheidung einer gemeinsamen Wohnung geht - wenn Werte zweier Leben aufeinander treffen – kann die Angst, in seinen Bedürfnissen nicht gesehen zu werden bzw. „übersehen“ zu werden recht groß sein.

Das „Ja“ zur Partnerschaft erfordert Stellungnahmen und Kompromisse, welche teilweise Entbehrungen oder Streitigkeiten zur Folge haben.

Doch dies beinhaltet keineswegs ein „Nein“ zu mir selbst. Es ist wesentlich bei allen Entscheidungen gut auf sich und sein tiefstes Inneres zu hören, abzugleichen, ob es auch „stimmig“ ist. Das kann ich nur, indem ich mich selbst nicht übergehe, sondern für mich und meine Entscheidungen Verantwortung übernehme und Stellung zu meinen Anliegen nehme (3. GM). Dies gelingt, indem ich mich ausreichend abgrenze und meinem Partner/ meiner Partnerin auch eigene Grenzen zugestehe.

Das bedeutet, in der Paarbeziehung heißt Abgrenzen auch Grenzen akzeptieren. Dies gilt besonders für Streitigkeiten und Diskussionen.

Seine eigene Grenze erkennt man erst, wenn man diese auslebte oder überschritten hat und die Situation anschließend reflektieren kann.

Erst so gelangt man durch gegenseitige Achtung, Wertschätzung und Rücksichtnahme zu einer Beziehungskultur.

Wertschätzung, also vom Gegenüber respektiert und gesehen zu werden, verschafft ein Gefühl von angenommen sein. Durch Wertschätzung erhalten wir eine Art „Feed back“, eine kritische Äußerung von außen, wodurch wir uns selbst wieder fassen können und unsere Persönlichkeit erneut festigen können.

Der Partner/ die Partnerin nimmt ehrlich Stellung und präsentiert sich als Gegenüber. Doch ist man manchmal dazu verleitet, auf ein Feed back von anderen angewiesen zu sein, also sich nicht mehr selbst anzufragen, ob es passt, ob ich passe, sondern ein Urteil von außen zu brauchen. In Zeiten von Traurigkeit und Verzweiflung (Verluste, Depression,...) zum Beispiel, kann es sein, dass man ab und zu den Blick auf sich selbst verliert und somit eine Selbstfürsorge nur erschwert möglich ist. Als Folge fühlt man sich verunsichert in dem, was man selbst will und kann und versucht sich an etwas oder jemandem fest zu halten.

Wenn ich nicht mehr auf meine Ressourcen zurückgreifen kann, verblasst mein selbst und ich orientiere mich nur mehr an der Beziehung, halte daran fest und definiere mich durch mein Gegenüber. Was bleibt, ist ein Schatten des anderen. Eine Verschmelzung von Meinungen, Bedürfnissen, Empfindungen ist die Folge. Ein Ausbleiben der Wertschätzung des Gegenübers wird zur schmerzhaften Erfahrung und ich fühle mich nicht mehr liebenswert.

Es ist ein zentrales Anliegen der 3. GM, den Selbstwert ausreichend zu nähren und Stellung zu sich zu beziehen. In einer Partnerschaft sollte man sich selbst nicht übersehen, indem man seine Bedürfnisse kompromisslos zurückstellt und Meinungen übernehmen ohne diese zu hinterfragen.

In der Verliebtheit ist man oft dazu verleitet, dem potenziellen Partner/ der potenziellen Partnerin zu gefallen und nimmt daher manche Einschränkungen in Kauf, um den anderen/ die anderen nicht bereits im Anfangsstadium zu verlieren. Daran ist nichts verwerflich, solange man eine objektive Sichtweise behält und seine eigenen Anliegen, Ziele, Meinungen und Werte weiterhin ernst nimmt.

Der Mensch bedarf einer Wertschätzung von sich selbst, genauso wie einer Wertschätzung von außen. Er versucht seine eigene Welt zu gestalten und zu formen, sich seinen eigenen Lebensraum zu bilden und darin zu wohnen. Er sucht nach Feedback durch die Umwelt und die Antwort vermittelt ihm eine Realität; auch die Person selbst wird beantwortet. Schon von frühester Kindheit an, sind wir geprägt durch positive und negative Verstärker, was uns ein Leben lang begleiten wird. Positive Erlebnisse erhöhen den Selbstwert und lassen uns die Umwelt weiterhin anfragen.

Enttäuschungen über die Reaktion der Umwelt können uns zurück werfen und wir werden die Umwelt aus Schutz nicht mehr so schnell anfragen, was Rückzug oder Angriff zur Folge hat. Doch nur im Dialog mit anderen kann sich das Beziehungswesen Mensch, seiner selbst bewusst werden, sich entfalten und verwirklichen. Im Dialog mit der Umwelt verfestigt sich die Persönlichkeitsstruktur. Ist es gelungen, das Eigene vom Fremden abzugrenzen, entwickeln wir die Fähigkeit zur Toleranz – eine Fähigkeit, sein Eigenes anzuerkennen und mit Respekt und Würde dem Gegenüber zu begegnen, ohne das eigene Selbstsein aufzugeben. Ist das möglich, können wir einer entstehenden Partnerschaft ausreichend Offenheit entgegenbringen.

3. Die Paarbeziehung – „das Ich im Wir“

Eine Frage, die uns in Paarbeziehungen immer begleiten wird ist: welches Leben ermöglichen sich die Partner? „Eine Beziehung stellt solch eine Macht dar, dass sich Lebenspartner gegenseitig fördern, aber auch behindern können; sie kann beim Gegenüber gewisse Persönlichkeitseigenheiten unterstützen und andere einschränken. Nach Jürg Willi wird dies als Ko-evolution bezeichnet.“ (Jürg Willi, S. 217, Klett-Cotta 2002)

Die Paarbeziehung wird dabei durch gesellschaftliche und kulturelle Faktoren beeinflusst. Ziele, Werte und Normen bilden Themen, mit welchen sich die beiden auseinandersetzen und ihre Ansichten hinterfragen bzw. vor dem Partner/ der Partnerin argumentieren müssen. Es gilt dabei zu überprüfen, ob diese Vorstellungen auf die eigene Wirklichkeit anwendbar sind.

Genauso fließt der familiäre Hintergrund in die Partnerschaft mit ein. Woher ich komme, trägt einen wesentlichen Teil dazu bei, wer ich bin; gute Entwicklungen und Erfahrungen aus der Familie werden positiv bewertet und möchte man in der Beziehung eventuell fortsetzen, negative will man vermeiden und durch die Partnerschaft neue Wege gehen.

Mitunter bestimmt die Arbeitssituation den Verlauf der Beziehung mit. Mit welchen Menschen man tagtäglich zu tun hat, ob man mit der Tätigkeit gerade zufrieden ist bzw. unzufrieden, aber nicht in der Lage im Moment etwas daran zu ändern.

Es entsteht die Frage, ob der Arbeitsort mit einem Wohnungswechsel verbunden ist und die Lebenssituation daher einer neuen Herausforderung gegenüber steht.

Sämtliche verändernden Lebensbedingungen, wie Unfall, Schwangerschaft, Todesfall, soziale Beziehungen, die finanzielle Lage, Behinderung oder Krankheit tragen zu einer wesentlichen Beeinflussung auf die Partnerschaft und das Leben der eigenen Bedürfnisse bei. Wo bleibt das Ich?

Keine Beziehung wirkt so verunsichernd, destruktiv und entwertend, aber auch fordernd und stärkt die Ich-Kräfte so intensiv oder bestärkt eine Person so sehr in ihrer Identität und ihrem Selbstwertgefühl wie eine Liebesbeziehung. Körperliche, psychische und personale Bedürfnisse lösen im Paar eine Dynamik aus, die das Paar entweder zusammenhält oder auseinander stößt.

Die sexuelle Ebene spielt dabei eine wichtige Rolle. Welchen Stellenwert hat sexuelles Erleben in der Beziehung, gibt es körperliche Reize oder Attraktivität, die eine Dynamik auslösen? Haben Sinnlichkeit und Erotik ausreichend Raum? Kann ich dem Partner meine eigenen Bedürfnisse ausreichend offenbaren?

Sexuelle Bedürfnisse werden als psychische Spannungszustände erlebt, deren Ziel eine Beseitigung dieser Zustände darstellt. Gefühle, Sehnsucht und Hingabe entstehen erst auf der Basis des gegenseitigen Vertrauens. Das einander Spüren in ungeteilter Aufmerksamkeit und Zuwendung ermöglicht das Gefühl von Schutz und Sicherheit. Es entsteht die Gewissheit, den Partner in diesem Moment voll und ganz für sich zu haben und fühlt sich in seiner ganzen Person angenommen. Sexualität und Nähe halten die Beziehung in Bewegung. Eine einseitige Lust und Ausbleiben von Befriedigung der sexuellen Bedürfnisse, können die Paarbeziehung stark beeinflussen und diese gleichzeitig auf eine Probe stellen.

Gewaltvolle Übergriffe auf den/die Partner/in oder Außenbeziehungen können die Folge sein. Es liegt an der Beziehungsbasis, ob eine Partnerschaft eine solche Art von Erschütterungen aushalten kann.

Eine ungezügelter Psychodynamik, wie Abwertung des anderen, gegenseitige Respektlosigkeit, unüberwindbare Probleme und Streitigkeiten, zerstört die Beziehung und kann zum ständigen Erleben von Frustration führen. Die personale Stellungnahme bringt das Leben in die Beziehung und hält das Paar zusammen. „Die personale Dynamik erhält somit durch diese Stellungnahme ihre Festigkeit: sich einlassen auf das, was die Realität des Partners ist (Organisation), Offenheit in der Beziehung durch sich emotional Berühren-Lassen, Präsenz in der Beziehung durch Stellungnahme vor dem anderen und zu sich selbst, Wirken in der Beziehung durch Antwort-Geben.“ (vgl. Alfried Längle, Zeitschrift Paarkonflikte zwischen Sehnsucht und Realität 2008, S. 14) Erst dadurch wird Paarbeziehung möglich.

3.1 Sein „Eigenes“ leben dürfen

Die emotionale Qualität, also die Stimmigkeit einer Partnerschaft zeichnet sich dadurch aus, dass man so sein darf, wie man ist. Wie man einander begegnet und kennen gelernt hat, mit allen Eigenheiten, Anziehungen und Schwächen, das macht den Menschen zu der Person, in die man sich verliebt hat.

Der Mensch zeigt sich in seinem Wesen und macht sich dadurch interessant für den Partner/ die Partnerin. Werte, Vorstellungen, Leidenschaften und diese auch weiterhin verfolgen zu können, lässt einen atmen und macht die Person in der Beziehung frei und lebendig. Es kann für den anderen/ die andere durchaus anziehend und reizvoll wirken, wenn sich der Partner/ die Partnerin nicht beirren lässt und seine/ ihre Vorhaben und Ziele weiterhin umsetzen will und auch dafür kämpft. Sich und seine Werte zu begrenzen, lässt eine Gestalt, eine Kontur entstehen und den Charakter formen. Dadurch wird der Mensch in seinem Wirken sichtbar und fassbar und von anderen Menschen in seinem Wirken beantwortet, das Selbst verwirklicht. Das Gegenüber in der Paarbeziehung wird bestärkt, indem es dem

Liebespartner/ der Liebespartnerin dazu verhilft, sich als das zu verwirklichen, was er/ sie im Grunde ist.

Die Liebespartner geben einander nicht nur liebevolle Unterstützung, sondern sie stellen Erwartungen aneinander und fordern sich wechselseitig in ihrer persönlichen Entfaltung heraus. Wenn man sich in den grundlegenden Anschauungen vom Partner/ von der Partnerin gesehen fühlt, Fragen der zukünftigen Beziehungsgestaltung ähnlich beantworten kann und in seiner Selbstverwirklichung bestätigt wird, ist die Basis einer Paarbeziehung gelegt und ein gemeinsamer Lebensentwurf nicht ausgeschlossen.

3.2 Die Gefahren für die Paarbeziehung, wenn das „Ich“ nicht gelebt wird

Eine gesunde Beziehung ist durch eine klare Außengrenze erkennbar und hat etwas Typisches für dieses Paar, das es von anderen unterscheidet. Die Partner fühlen sich als zusammengehörig und gestalten gemeinsam Raum und Zeit, sind innerhalb der Paarbeziehung trotzdem voneinander zu unterscheiden, führen ein individuelles Leben und respektieren einander. Wer sich geliebt fühlt, fühlt sich aufgewertet.

„In pathologischen Beziehungen werden die totale Symbiose und Ideale angestrebt. Auf die Dauer werden unrealistische Erwartungen an sich selbst und die Partner gestellt und durch eine Umklammerung erstickt die Liebe.“ (Schmalz Claudia, Dipl.-Psych. und Unger Michael, Dr.med. nach Willi J. (2001), Die Zweierbeziehung als Kollusion, in: Paarkonflikt und Persönlichkeit, S. 2)

Bei zerstörerischen Symbiosen sind beide Objekte untrennbar miteinander verbunden und die Differenzierung zwischen dem Selbst und dem Objekt geht verloren. Es wird ein Identitätsverlust erlebt, wenn sich ein Partner trennt. So schnell das Feuer der Liebe in einer Beziehung aufflammen kann, so rasant lässt es sich wieder auslöschen. Eine Identifikation mit dem Partner/ der Partnerin birgt sowohl ein schon immer ersehntes Aufgehen in einer Liebesbeziehung als auch teils unvorhergesehene Risiken mit sich. Lässt sich der Bogen zum Gegenüber nicht mehr spannen und haben negative Ansichten und unermüdliche Diskussionen überhandgenommen, so kann es nun geschehen, dass letztlich gemeinsame

Entscheidungen, zusammen Erlebtes und Aufgebautes nicht mehr den Wert von damals erlangen. Alles Vorangegangene wird negativ bewertet mit dem Ziel, jede weitere Identifikation mit der Partnerschaft zu unterbinden – Liebe schlägt in Hass um, wodurch Grenzen und Respekt nicht mehr gewahrt werden können.

Die Möglichkeit des Erschaffens einer ehemals gemeinsamen Welt ist nicht mehr möglich und wird meist durch die Vernichtung aller Erinnerungen an die Partnerschaft mit allen Mitteln verhindert. Aus Schutz müssen sich die Partner um jeden Preis wehren, in die misslungene Partnerschaft zurück zu kehren.

Oft kommt in solch einer Situation Rivalität auf (im Schaffen eines gemeinsamen Werkes, Erziehung, Obsorge der Kinder, gemeinsame Bekannte,...) und es wird darauf geachtet, wer von der Umwelt mehr Anerkennung für sich beanspruchen kann.

Aus der Sicht einer pathologischen Partnerschaft ist die Symbiose eine sinnvolle Entwicklung, da sie der Beziehung eine vermeintlich feste Basis gibt, auf welcher eine gemeinsame Welt aufgebaut werden soll. Dabei wird übersehen, dass es zu einer Ausschließlichkeit kommen kann und man das eigene Leben mit eigenen Bedürfnissen und Gefühlen, nur mehr dem Partner/ der Partnerin zuschreibt und die eigenen Befindlichkeiten von ihm/ ihr abhängig macht.

Die ungesunde Entwicklung einer Beziehung kann das eigene Erleben erheblich beeinträchtigen. Eine Identitätsproblematik steckt oft unvermutet als Nebendiagnose hinter Hauptdiagnosen. Bei einer Störung des Selbst wird häufig die Aufmerksamkeit auf die Diagnostik von Persönlichkeitsstörungen gerichtet.

Die Fähigkeit zur Wahrnehmung innerer Befindlichkeit und Affektdifferenzierung oder das Erkennen der Frustrationstoleranz ist kaum bis gar nicht mehr möglich. Betroffene können in der Folge mit Affekten und Triebimpulsen nicht mehr angemessen umgehen. Als bedrohlich oder überwältigend erlebte Situationen versuchen die PatientInnen mit selbstschädigendem Verhalten zu kontrollieren.

Macht kann durch Handlungen wie Selbstschädigung, Bedrohung oder Abwertung zu einem zentralen Thema in der Partnerschaft werden. Betroffene wollen in der Verzweiflung nicht nur über ihr eigenes Verhalten, sondern auch über den Partner/ die Partnerin Kontrolle gewinnen. Als Folge dominieren Drohungen, Lügen und

unkontrollierte Emotionen das kaum mehr vorhandene Beziehungsleben. Was bleibt sind geringer Selbstwert, Selbsthass und Rückzug als Ausweg aus einer pathologischen Beziehung.

Manchen Paaren gelingt es jedoch, zum richtigen Zeitpunkt eine Paartherapie auf zu suchen, um sich einen neutralen Blick von außen auf Ihre schwierige Beziehungssituation zu holen. Die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich und der Partnerschaft ist für eine Paartherapie Voraussetzung.

4. Therapeutische Ansätze

Eine Sehnsucht, die in uns liegt, ist, eine Partnerschaft erfüllend zu leben. Wünsche und Sorgen zu teilen, sowie Probleme zu erkennen und einen adäquaten Umgang damit zu finden und dadurch eine respektvolle Streitkultur zu entwickeln, sind natürliche Anforderungen, die man an eine Paarbeziehung stellt. Wenn Liebe nicht gelingt, leiden wir.

Erst durch den herangeführten Dialog des/der Therapeuten/in kommt das Paar wieder in Bezug zueinander und ein Gespür für die Sichtweise des/der anderen kann entstehen. Ein Ziel der existenzanalytischen Paartherapie ist es, dass das Paar einander in gegenseitige Achtsamkeit und Wertschätzung begegnen kann.

Wie kann eine erfüllende Beziehung annähernd gelingen? Wie kann ich mich der Partnerschaft widmen, ohne mich dabei selbst zu übersehen? Wie viel Nähe hält eine Beziehung aus? Wie können wir im Streit respektvoll miteinander umgehen? Wie kommen wir aus einer Diskussion wieder heraus? Was können wir tun, um wieder zueinander zu finden?

All das sind Beispiele von Fragestellungen, die ich aus meiner eigenen psychotherapeutischen Arbeit mit Paaren kenne.

Im folgenden Kapitel werde ich methodische Ansätze aus der existenzanalytischen Paartherapie beleuchten.

4.1 Existenzanalytische Paartherapie

Als Hauptgründe für die Anmeldung zur Paartherapie werden, der Erfahrung nach, Streit, Kommunikationsprobleme, Mangel an Respekt und Anerkennung, Entfremdung voneinander und sexuelle Probleme genannt. Männer sind zu Beginn einer Therapie eher skeptisch, scheinen jedoch im Laufe der Zeit mit wachsendem Vertrauen, ihre abwehrende Einstellung zu ändern und im Nachhinein einen positiven Eindruck zu gewinnen. Die Initiative, therapeutische Hilfe für das Paar aufzusuchen, kommt eher von Frauen. Sie sind meist als erste motiviert, eine unbefriedigende partnerschaftliche Situation zu ändern und brauchen erfahrungsgemäß viel Zeit, den Partner für eine Therapie zu begeistern. Hierbei zeigen sich meist, die ersten Spannungen, die als Einstieg in die Paartherapie hilfreich sein können.

„Spannungen und Krisen in der Paarbeziehung tragen die Möglichkeit in sich, an ihnen zu reifen und zu wachsen. In der Existenzanalyse wird das als existenzielle Dynamik bezeichnet, die durch Auseinandersetzungen eine Wertebegegnung aufzeigt.“ (vgl. Christoph Kolbe, Zeitschrift Paarkonflikte zwischen Sehnsucht und Realität 2008, S. 5)

Bereits die Entscheidung zu einer Paartherapie lässt den Wert der Beziehung oder den Wert des Partners/ der Partnerin erahnen und eine Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit einer Problemlage erkennen, wie auch immer das Ergebnis der Paartherapie aussehen möge. Oft entscheiden sich Paare für eine Psychotherapie, mit der Motivation, ihre Beziehung erhalten zu wollen. Manchmal kann es aber sein, dass durch entstandene Offenheit, aktives Zuhören und individuelle Entwicklungsprozesse, eine Stellungnahme dahingehend verläuft, dass sich ein Paar in diesem gemeinsamen Reifeprozess für eine Trennung entscheidet. Die gemeinsam erarbeiteten Strategien und Lösungen in einer Beziehung oder Paartherapie sind sehr facettenreich und die Bewegung hin zu einem gemeinsamen Ziel ein wichtiger Punkt.

Sollte sich ein Paar für eine gemeinsame Therapie entscheiden, gibt es im Rahmen der existenzanalytischen Paartherapie fünf Fragen, die für das Paar zu Beginn hilfreich sein können:

Was will ich?

Was willst du?

Was wollen wir?

Kann das gemeinsam Wirklichkeit werden?

Wie kann es Wirklichkeit werden?

Dadurch wird eine gemeinsame Basis geschaffen, welche Werte vorhanden sind, bereits geachtet und gelebt werden oder gefunden werden können. Erste Zielformulierungen können hierbei entstehen. Die Hauptaufgabe des/der Therapeuten/in ist einerseits, das Paar mit seinen Problemen Anliegen und Emotionen ankommen zu lassen, andererseits aber auch durch Struktur und therapeutischer Führung, einander im Dialog achtsam und mit Respekt begegnen zu können. Dem Paar mit phänomenologischer Offenheit entgegenzutreten ist dabei eine wichtige Voraussetzung. Es ist nicht immer leicht, sich als Therapeut/in nicht von einer Dynamik, mit welcher ein Paar in die Praxis kommt, mitreißen zu lassen, daher braucht es, neben der Bereitschaft des Paares etwas an Ihrer Situation etwas ändern zu wollen, auch eine Strukturierung der Paartherapie durch den/die Therapeuten/in.

4.2 Strukturierungen einer Paartherapie nach den „vier Polen“

Um die Problemlage in der Paarbeziehung herauszuarbeiten, bietet sich eine Methode zur Strukturierung an, die Christoph Kolbe als die vier Pole einer Paarbeziehung bezeichnet (vgl. Christoph Kolbe, Zeitschrift Paarkonflikte zwischen Sehnsucht und Realität 2008, S. 6)

Diese vier Pole, angelehnt an die vier Grundmotivationen in der Existenzanalyse, beinhalten vier Kernthemen, die aus existenzanalytischer Sicht, zum Gelingen einer Beziehung beitragen können:

Der Substanz-Pol beschreibt den Halt in der Beziehung, klärt ab, ob das Paar überhaupt miteinander sein kann.

Durch diesen Halt wird die Tragfähigkeit in der Beziehung spürbar, ob diese verbindlich und verlässlich sein kann und ob sich dadurch Vertrauen aufbauen kann. Gibt es genug Begegnungsraum, Gemeinsamkeiten, gemeinsame Überzeugungen, Interessen, gegenseitige Anziehung? Will und kann diese Beziehung fortgesetzt werden? Diese Fragestellungen tauchen in dieser Phase auf, können sich verändern und müssen immer wieder neu angeschaut werden. Oft zeigt sich in der Paartherapie bereits hier, ob ein Paar sich noch gemeinsam entwickeln will bzw. kann oder sich für einen getrennten Weg entscheidet.

Der zweite Pol stellt die Frage „mögen wir gerne miteinander sein“? Der Nähe-Pol fragt somit das Wir-Gefühl an. Ob Lebendigkeit und emotionaler Austausch in der Partnerschaft sein können oder ob beide einander mögen, kann nur in der Nähe herausgefunden werden. „Kann ich den anderen/die andere riechen, fühle ich mich von der Person, mit der ich eine Beziehung lebe, angezogen und fühle ich mich wohl in dieser Nähe?“ Diese Fragen können in dieser Phase entstehen.

Einander Zeit geben, einander spüren, Sexualität leben bzw. abklären, ob diese noch stattfindet, sind wichtige Themen.

Das „Ich im Wir“ wird speziell im Individualitäts-Pol sichtbar. Man begegnet einander als zwei unterschiedliche Menschen, mit verschiedenen Lebensgeschichten in anderen Entwicklungsphasen, mit eigenen Sehnsüchten, Bedürfnissen und Träumen. Der Individualitäts-Pol fragt an, ob jeder trotz der Entscheidung zur Partnerschaft im Miteinander auch eigen sein darf. Ziel ist es, hierbei die Erfahrung zu machen, am Partner zu wachsen, die Partnerin in ihrer Entwicklung zu fördern, um einander auf einer Ebene begegnen zu können, die Respekt und Achtung ermöglicht. Dann kann die Chance entstehen, am „Du“ zu wachsen.

„Was will ich, was willst du?“ sind Fragestellungen, die eine erste eigene Stellungnahme erfordern. Dadurch spreche ich vor meinem Partner bereits meine eigenen Bedürfnisse aus und zeige dadurch (erstmalig manchmal in der Deutlichkeit) Wünsche, Ängste,...die vielleicht schon länger verdeckt waren.

Erst wenn der Mensch, mit dem man lebt, in seiner Einzigartigkeit und Individualität sichtbar für einen wird, sind sowohl gegenseitiges Verständnis als auch gemeinsames Wachstum möglich.

Ich erlebe es in der Paartherapie für das Paar als entlastend, wenn es gelingt, dass sich das Paar einander zuwendet, er ihr z.B erklärt, dass er sieht, was sie leistet, ihre Aufgaben anerkennt und ihre Bedürfnisse respektiert. Wenn sie ihm zu verstehen gibt, dass sie sein Interesse für Kunst schätzt und noch einiges von ihm lernen kann. Sowohl eine Erleichterung als auch ein tiefes Verständnis werden spürbar. Hierbei werden das Annehmen und Anerkennen der Einzigartigkeit des anderen verdeutlicht, was einen wichtigen Punkt zur Schaffung einer Beziehungsbasis darstellt. Durch diese Wertschätzung und respektvolle Haltung wird der eine für die andere in seinem/ihren Erleben sichtbar und wir können auf das gemeinsame Erleben schauen.

Sowohl die individuellen als auch die gemeinsamen Werte des Paares werden durch den Sinn-Pol angefragt. Lassen sich eigene Werte mit denen eines Partners/ einer Partnerin vereinen? In dieser Phase wird deutlich, ob ein Paar eine gemeinsame Zukunft schreiben kann bzw. ob der/die Einzelne bereit dazu wäre, für die Beziehung eigene Werte zu überdenken, anzupassen und zu verändern? Oder ob eine Veränderung bzw. ein Übergehen und somit Verlieren der eigenen Wertvorstellungen zwei Menschen weiterhin zusammenhalten kann. Das Thema Kinderwunsch, zum Beispiel, kann ein Paar, das denselben Wunsch verfolgt, noch mehr zusammenführen. Sollte dieser Wunsch jedoch einseitig bleiben und können die eigenen Werte daher nicht gelebt werden, wird das dem Paar eine Entscheidung abverlangen, wodurch die Beziehung auf die Probe gestellt wird. Die Abgleichung bzw. das Hinterfragen eigener und gemeinsamer Werte wird mit einer Beziehung immer wieder begleiten.

Gibt es gemeinsame Interessen, Überzeugungen, Wertvorstellungen, die eine zukünftige einvernehmliche Lebensgestaltung ermöglichen? Mit gleichgesinnten Lebensentwürfen wird eine gemeinsame Lebensgeschichte geschrieben, in der durch zunehmende Identifikation mit der Partnerschaft das „Wir“ deutlich wird. Auch Werte können sich ändern, daher gilt es auch hier für das Paar den Partner/ die Partnerin immer wieder neu anzufragen und gut auf eigene und partnerschaftliche Wertvorstellungen zu schauen.

Aufbauend auf den Grundmotivationen bietet dieses Modell eine gute Möglichkeit, die Struktur einer Paarbeziehung zu erfassen und etwas zu verändern.

4.3 Ein Fall aus der Praxis

Ein Paar suchte bei mir psychotherapeutische Unterstützung, weil es sich im Laufe der Zeit auseinander gelebt hat und alle Versuche wieder zueinander zu finden, bis jetzt gescheitert sind. Aufgrund von Themen wie Zeitmangel, Arbeitslosigkeit, Interessens- und Lustlosigkeit füreinander bis hin zu Gewaltausbrüchen im Alkoholrausch, wurden sie einander fremd.

Zu Beginn zeigt sich mir ein Paar um ca 40 Jahre, er groß gewachsen, langhaarig, mit großem und kräftigem Körperbau, sie zart, blond, mit leerem Gesichtsausdruck, sichtlich gezeichnet von einer komplexen und schwierigen Beziehungsdynamik.

Schnell wird deutlich, dass hinter der vorerst angepassten und unsicheren Fassade des Paares eine einerseits feurige, andererseits zerstörerische Kraft steckt. Die Therapie wird für einige Stunden zur „Bühne“. Heftige Wortgefechte, Beschimpfungen und Abwertungen fallen. Als (vorerst) Beobachterin hielt ich, gemeinsam mit dem Paar, die gegenseitigen Vorwürfe und Verletzungen aus.

Frau S., derzeit auf Arbeitssuche, ist ständig mit finanziellen Sorgen und mit dem Überleben der Familie beschäftigt. Sie würde ihrem fast erwachsenen Sohn, den sie bereits in die Partnerschaft mitbrachte, gerne mehr bieten können, möchte eigentlich ein Vorbild für ihn sein und ihm ein geregeltes Leben vorleben. Stattdessen entgleitet er ihr immer mehr, will mittlerweile die Schule abbrechen und bleibt lieber daheim, wie seine Mutter. Ihr Partner, Herr G., sei schuld daran, dass sich ihr Sohn, aufgrund der ewigen Streitereien, immer mehr zurück ziehe und er in einer Umgebung voll mit Problemen aufwachsen muss.

Der Lebensgefährte, Herr G, ursprünglich Musiker, arbeitet in einem befristeten Projekt Vollzeit als Gärtner und hat ein geringes Einkommen.

Dass er die Familie nicht ausreichend finanziell versorgen kann, macht ihm zu schaffen und greift daher regelmäßig zum Alkohol. Wenn die Emotionen hoch gehen, hat er sich oft nicht unter Kontrolle und wird aggressiv-sowohl gegen seine Partnerin als auch ihren Sohn.

Beide haben früher das Reisen geliebt und sich auch vor 7 Jahren auf einer Reise kennen gelernt. Vor 3 Jahren wollten sie endlich sesshaft werden und zu dem Zeitpunkt entstanden auch, nach Angaben beider, die Probleme.

Ein angepasstes, routiniertes, langweiliges Leben zu führen, war eigentlich nie „ihr Ding“. Da sind sich beide einig. Aber die Gesellschaft forderte genau das von ihnen: Steuern und Miete zahlen, beim AMS melden, um Geld zu erhalten und zu überleben, sich zu integrieren, den Sohn in der Schule zu integrieren. All das verlangte nach Zusammenhalt, was ab einem bestimmten Zeitpunkt nicht mehr gelang. Jeder war nur mehr mit sich selbst beschäftigt. Aus mangelnden Zeitressourcen konnten gemeinsame Werte, wie Musik, Reisen, Sexualität kaum bis gar nicht mehr gelebt werden. Bis bereits kleine Situationen, wie zB. Ein nicht ausgeräumter Geschirrspüler, zu eskalieren drohten und nicht selten das Geschirr gegen die Regale flog.

Die Familie stand im wahrsten Sinne des Wortes vor einem „Trümmerhaufen“, als sie sich zu einer Paartherapie bei mir entschieden.

4.4 Dieser Fall am Beispiel der „PEA“

Die Personale Existenzanalyse macht es möglich, sich immer wieder selbst anzufragen.

Durch die Frage „was ist, worum geht es?“ richte ich den Blick auf das Jetzt, auf die Situation, die mich gerade beschäftigt. Phänomenologisch wird der Blick auf das gerichtet, was sich in der Situation zeigt. (PEA0)

Durch das Anfragen "wie ist es?" wird ein erster Zugang zu Emotionen ermöglicht. Aktives Zuhören und Wahrnehmen eröffnen den Raum, Gefühle zu entfalten und sich in Beziehung zu erleben. (PEA1)

Im Beschäftigen miteinander durch Konfrontieren als auch Wertschätzen wird Einiges klarer und verständlicher. Durch eine wiedergefundene Basis im Vertrauen wird der Mut zur Stellungnahme ermöglicht. "Was sagen beide dazu?" (PEA2)

Die PEA3 steht für den Ausdruck. Durch eine wiedergefundene Stärke in der Beziehung wird die Selbsttranszendenz ermöglicht. Die Erfahrung, schwere, unüberwindbar geglaubte Situationen miteinander durchlebt und überlebt zu haben, gibt beiden die notwendige Kraft zur Veränderung, wie auch immer diese aussehen mag.

PEA 0: Eindruck, wahrnehmen, zuhören, "worum geht es?"

Das Paar hat sich aufgrund des Zeitmangels im Alltag, finanzieller Problematik, sowie Sorgen um die Zukunft und die entstandene Respektlosigkeit voreinander, einhergehend mit Aggressionsausbrüchen, komplett aus den Augen verloren. Es fanden kaum mehr gemeinsame Begegnungen statt, nur mehr, wenn es z.B auf Feiern von außen gefordert war. Die gemeinsamen Hobbies, die sie früher teilten, fanden keinen Stellenwert mehr und Sexualität wurde seit Monaten nicht mehr gelebt, wodurch Ängste vor einer möglichen Untreue entstanden sind. Nach Aussagen von Frau S. lag der Kern der Auseinandersetzungen in den fehlenden Zeitressourcen, wodurch sie sich weder einander widmen, noch dem Sohn Aufmerksamkeit schenken konnten.

PEA 1: Sensibilität im Fühlen, verstehen, Commitment "wie ist es?"

Durch ein bewusstes, nach langer Zeit, einander wieder in die Augen sehen, ist ein erstes Gespür dafür entstanden, wie es dem/der anderen gerade gehen muss, welche Emotionen den Partner/ die Partnerin bewegen.

Gegenseitige Verletzungen und Copings konnten nach und nach angesprochen und dadurch beide in ihrer Verantwortung gesehen werden. Eine teilweise Lust am Streiten wurde für mich immer mehr sichtbar und als etwas Verbindendes entdeckt, mit dem großen Unterschied, einander respektvoll, ohne verbaler Gewalt, in den Diskussionen begegnen zu können. Es wurde möglich, dem Gegenüber eine notwendige Grenze zu setzen. Wir haben uns jede Möglichkeit angeschaut, sind mit dem „Tor des Todes“ der größten Angst-der Trennung-auf den Grund gegangen und haben dadurch die (verdeckt gewesenen) Werte der Paarbeziehung herausgearbeitet.

Durch Selbstdistanzierung, gegenseitige respektvolle Formulierungen, bis hin zu Wertschätzungen und einem (wiedergewonnener) vertrauensvollen Umgang miteinander, entstand eine erste Sicherheit in der Therapie.

PEA 2: Klarheit und Gestaltungswille, Alltag "was sagen beide dazu?"

Durch dieses gemeinsame Hinschauen und sich auseinander setzen, ist das Paar nach Monaten wieder in Bewegung gekommen und durch dieses intensive Erleben war es ihnen möglich, trotz Anfragen von der Umwelt, Arbeit und Stress wieder Lust und somit Sexualität zu erleben. Sie konnten einander wieder „riechen“ und mit allen Sinnen genießen. (Achtsamkeit durch gemeinsames Kochen, einander spüren im Liebesakt, gegenseitiger Respekt im miteinander reden und zuhören, den Sohn anfragen, Wochenendausflüge mit der Familie erleben) Die eigenen Bedürfnisse konnten wieder ausgesprochen werden und auch die Werte der Beziehung wurden langsam wieder greifbar und spürbar. Beide konnten Stellung zu ihren Entscheidungen beziehen und dadurch zu sich selbst stehen.

PEA 3: Ausdruck, Kraft im Handeln, Werte "wohin geht es?"

Durch Rücksichtnahme und Herausarbeitung dessen, was jeder einzelne für sich und letztendlich beide zusammen wollen (individuelle und einzelne Werte), ist es durch aktives, gegenseitiges Zuhören, Ansprechen von Ängsten und Übungen gelungen, wieder schrittweise Nähe entstehen zu lassen.

Gestärkt durch Ressourcen und die spürbare Kraft der Beziehung kann Mut zur Veränderung im Handeln, Alltag und auch in der Beziehung entstehen.

Durch die sich (erneut) entwickelnde Nähe, habe ich bei Paaren erlebt, dass Paartherapie viel bewirken und verändern kann und Neues entstehen lässt.

5. Conclusio

Vom „Ich“ zum „Wir“ ist es ein langer Weg, der immer wieder Veränderungen bedarf. Durch diesen achtsamen Blick auf sich selbst im Wahrnehmen und Ernst nehmen seiner eigener Bedürfnisse, Fähigkeiten und Fehler, kann eine Offenheit zu einer Beziehung, besonders zu Beginn, durch Ängste und Unsicherheit geprägt sein. Durch den Schritt zur Offenheit können Veränderungen (sowohl positive, wie Vorfriede, das Zulassen neu oder wieder entdeckter Gefühle, nicht mehr einsam sein,...als auch negative wie Angst vor Verletzung, neue Bekannte, Sorgen um die gemeinsame Zukunft,...) für das eigene Leben entstehen.

Veränderungen können Problemlagen mit sich bringen, die es schwierig machen, bei sich zu bleiben und dem gegenüber respektvoll zu begegnen, sowie Emotionen einzuordnen. Zwischenmenschliche Dynamiken können entstehen, die Unruhe in die Beziehung bringen. Um wirklich verstehen zu können worum es geht, was das Paar in Zeiten der Unruhe braucht, dafür kann eine Paartherapie hilfreich sein.

Die Kunst des/der Therapeuten/in liegt darin, trotz Phasen des Ungleichgewichts, beide Beziehungspartner/innen in der Therapie zu sehen und wahrzunehmen. Das Ziel für den/die Therapeuten/in ist somit eine „Allparteilichkeit“, sprich, das Anliegen von beiden Seiten und wiederum in der Mitte zu sehen.

Unterstützt durch eine Paartherapie kann das Paar wieder in einen Dialog geführt werden, dadurch gelingt es, sich in einem geschützten Rahmen als Person zu zeigen und (wertschätzende) Rückmeldung vom Gegenüber zu erfahren.

Diese lebenslange Auseinandersetzung mit sich und der Paarbeziehung, hält eine Partnerschaft in Bewegung und dadurch lebendig.

6. Literaturverzeichnis

Kolbe C. (2008), in: Zeitschrift Paarkonflikte zwischen Sehnsucht und Realität 2008, S. 5-6

Längle A. (2008), in: Zeitschrift Paarkonflikte zwischen Sehnsucht und Realität 2008, S. 14

Schmalz Claudia, Dipl.-Psych. Und Unger Michael, Dr.med. nach Willi J. (2001), Die Zweierbeziehung als Kollusion, in: Paarkonflikt und Persönlichkeit, S. 2

Seiffge-Krenke Inge (2012), Therapieziel Identität, Klett-Cotta Verlag, S. 111

Willi Jürg (2002), Psychologie der Liebe: Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen, Klett-Cotta Verlag, S. 217

Willi Jürg (1993), Was hält Paare zusammen?: Der Prozeß des Zusammenlebens in psychoökologischer Sicht, rororo Verlag, S. 36

Danksagung

Mein Dankeschön für die Begleitung und Unterstützung gilt den beiden Psychotherapeutinnen Dr.ⁱⁿ Jana Bozuk und Mag.^a Susanne Pointner, die einen großen Teil zur Entscheidungsfindung der Thematik beigetragen haben.