

FUNKSTILLE UND FUNKENFLUG

Begegnung in der Paarbeziehung (wieder) ermöglichen

SUSANNE POINTNER

Während der Coronakrise wurden die Lockdowns zum Brennglas für Beziehungen. Das ins Heim verlagerte Streben nach Glück, oft unter sehr belastenden Bedingungen, führte zu Entwicklungsschüben, aber auch zu schmerzhaften Trennungen. Um den Schmerz über den Verlust an Intimität zu unterdrücken, suchen PartnerInnen in Krisen oft Fluchtwege aus der Beziehung – destruktive Konfliktlösestrategien, Rückzug, Überregulation, Sucht, Affären. Meist suchen KlientInnen dann eher Hilfe im Einzel- als im Paarsetting. Die Betroffenen ahnen meist selbst, was sie - mehr noch der Partner/die Partnerin - verändern müssten, haben aber nicht mehr die Motivation und Energie dazu. Existenzanalytische Psychotherapie und Beratung zielen nicht auf Lösungen ab, sondern schaffen Raum für Erkenntnis, Begegnung, Haltungsveränderung und gemeinsame Entwicklung. Dabei ist es wichtig, das Fremdverständnis und die Dialogfähigkeit des Klienten/der Klientin nach innen und nach außen zu fördern und die Begegnungsfähigkeit zu stärken. Im Artikel wird anhand von Filmausschnitten und einer fiktiven Fallanalyse die existenzanalytische Begleitung eines Klienten in einer Beziehungskrise dargestellt.

SCHLÜSSELWÖRTER: *Paarbeziehung, Liebe, Begegnung, Konflikt, Personale Existenzanalyse*

SILENCE AND FLYING SPARKS

Making encounter possible (again) in a couple's relationship

During the Corona Crisis the lockdowns became a magnifying glass for relationships. The pursuit of happiness was relocated into the homes and often under difficult conditions led to development boosts or painful separations as well. In order to suppress the pain due to the loss of intimacy, partners in crises often search for escape routes from the relationship – destructive conflict resolution strategies, withdrawal, overregulation, addiction, affairs. Clients then sooner seek help in individual settings than in couple settings. Those affected usually anticipate themselves what they – even more their partners – would have to change, but they no longer have the motivation or the energy for this anymore. Existential Analytical psychotherapy and counseling do not aim at finding solutions; instead they create space for realization, encounter, change in attitude and shared development. In the process, it is crucial to enhance external understanding and dialogue ability of the client both outward as well as inward and to strengthen the capability of encounter. In the article, the existential analytical accompaniment of a client in a relationship crisis is illustrated on the basis of film excerpts and a fictitious case analysis.

KEYWORDS: *couple relationship, love, encounter, conflict, Personal Existential Analysis*

Veränderung durch Begegnung

Längere Partnerschaften sind für die meisten Menschen eine Herausforderung. Die Beziehung muss viel Alltag überstehen. Die Säulen der liebevollen Beziehung (Längle 2008) – einander annehmen, sich einander zuwenden, den anderen sehen, darauf achten, dass es für ihn/sie gut wird – werden in Krisenzeiten, etwa in den Belastungen der Lockdowns und der wirtschaftlichen Gefährdung, häufig porös. Körperliche Nähe, hohe Erwartungen aneinander, die Abstimmung der Funktionalitäten in einer schnelllebigen, wenig vorhersehbaren Lebenswelt lassen dem Paar wenig Raum für das Verweilen, Verstehen und Trösten, für das Entdecken, das Lachen und die Sinnlichkeit. Oft überwiegen in längeren Paarbeziehungen die Momente, in denen das Zusammensein organisiert statt erlebt wird. Die Beziehung verflacht und wird ermüdend. Lieblosigkeit und Konflikte überwuchern die Faszination und die Zärtlichkeit. Irgendwann gelingt es vielleicht gar nicht mehr, einander wirklich zu erreichen. Manche suchen dann Unterstützung in Beratung oder Psychotherapie, und dies häufiger einzeln als im Paarsetting.

Chancen durch den Perspektivenwechsel

Im Gespräch mit Klient:innen bekommen wir im Einzelsetting nur eine Seite der Medaille zu sehen – bestenfalls die subjektive Wahrheit des Klienten (entsprechend meinem Fallbeispiel wähle ich hier die männliche Form für den Klienten und die weibliche für die Psychotherapeutin, stellvertretend für männliche, weibliche und gender nonconforming Klient:innen, Berater:innen und Therapeut:innen). Am Anfang fällt es noch leichter, auch das zu erahnen, was der Klient unbewusst vermitteln, aber selbst nicht erfassen kann – etwa die eigene Lieblosigkeit der Partnerin gegenüber oder die verschüttete Sehnsucht nach Nähe zu ihr. Anfangs ist es für die Therapeutin noch leicht, sich vom Netz der Verzerrungen und Glaubenssätze, die durch Gewöhnung und Verletzungen in der Paarbeziehung entstanden sind, zu distanzieren. Nach und nach wird sie mitunter darin eingesponnen. Sie setzt selbst die dunkle Brille im Blick auf die Partnerin auf, über die gesprochen wird. Die abgelehnte Angehörige spürt das in der Regel. Sie vermutet ein stilles Bündnis ihres Mannes mit der Therapeutin und beginnt aus Eifer-

sucht, Verlustangst oder Angst vor weiterer Verletzung, die Therapie zu boykottieren. Die Kluft zwischen den Partnern wird zusehends größer.

Um der Gefahr der Triangulierung zu entgehen und die Begegnung der Partner gut anleiten zu können, wollen wir hier Erkenntnisse aus der Paartherapie für das Einzelsetting nutzbar machen. Das Einbeziehen der Perspektive des Partners zum richtigen Zeitpunkt, in einer annehmbaren Art, kann die Arbeit an den personalen Fähigkeiten gut unterstützen. Damit ist nicht gemeint, den Partner tatsächlich in die Praxis einzuladen – das kann, muss aber im Einzelsetting durchaus nicht hilfreich sein. Dieser Schritt müsste gut bedacht und methodisch vorbereitet werden (vgl. Pointner & Sattler 2014) und selbst dann kann das (auch) kurzfristige Mischen der Settings mehr schaden als nutzen. Es geht darum, manchmal die Allparteilichkeit, wie sie in der Paarbegleitung unabdingbar ist, ebenso im Einzelsetting als Einstellung gegenüber dem Paar einzunehmen. Sie ist, als Ergänzung zur Empathie mit den Klient:innen, vergleichbar mit der Haltung einer liebevollen Bezugsperson, die zum Streit von Kindern oder zweier lieber Freunde hinzugezogen wird. Der wohlwollend-kritische Blick der Psychotherapeutin auf die Partnerin ‚draußen‘ kann den Dialog mit der Welt und die Bereitschaft, ihr zu begegnen, fördern. Wir versuchen, im Sinne der Wiederherstellung der Dialogfähigkeit mit der Welt, beide in ihrem Leid, in ihrer psychodynamischen Verstrickung, in ihrer gemeinsamen Sehnsucht und in ihrer Wertewelt zu sehen.

Die Art, wie die Partnerin gesehen wird, prägt das Beziehungsmuster des Klienten, was wiederum großen Einfluss auf die Partnerin hat. Astrid Riehl-Emde von der Universität Heidelberg (2003) fasst ihre Untersuchungsergebnisse zu der Frage, was Paare zusammenhält, so zusammen: Die Art, wie ein Partner den anderen und die Beziehung wahrnimmt und erlebt, hat wesentlich mehr Einfluss auf die Qualität der Beziehung als bestimmte Charaktermerkmale. Ähnliche Ergebnisse fanden Murray und Homes (2017) von der State University in New York: Sie baten Paare, sich anhand einer Liste von Eigenschaften – Intelligenz, Humor, Toleranz usw. – zu benoten. Unzertrennliche Paare sehen ihren Partner wie durch eine rosarote Brille. Partner, die von ihrem Lebensgefährten in ihrem positiven Potential gesehen wurden, fühlten sich mit der Zeit sicherer, selbstbewusster, wertvoller. Bildhaft und verkürzt gesprochen, meint die Forscherin, würden aus den Menschen, die sich selbst als Frösche sahen, die Prinzen, für die ihre Lebensgefährten sie hielten.

Wachstum fördern in vier Schritten

Wie kommt nun unser Klient in die Fähigkeit, auch wieder die rosa Brille zu tragen, das personale Potential, die Schönheit von sich selbst und der Partnerin zu sehen? Zunächst gilt es festzustellen, ob er das überhaupt will. Oft sind Klienten unentschieden, ob sie die Beziehung weiterführen oder sich trennen möchten. Meist sind sie erschöpft, resigniert oder verzweifelt. Also gilt es, den Weg der Klärung mit ihnen zu gehen. Fast alle möchten verstehen, was passiert ist, und Lernschritte daraus gewinnen. Dafür braucht es die Auseinandersetzung des Klienten mit sich selbst und mit der Partnerin – sei es, um die Verbindung zu stärken, sei es, um einen Trauerprozess und damit psychohygienisch schonenden Abschied zu ermöglichen.

Dabei können die Partner sich indirekt als hilfreich erweisen. Paare geben einander laufend korrigierende Rückmeldung – gefragt und ungefragt. Oft ist es nur so, wie es vermittelt wird, schwer annehmbar. Wenn der Ehemann mit einer besonderen Erkenntnis aus der Therapiestunde kommt, denkt sich manche Ehefrau: „Das sage ich ihm schon seit Jahren.“ Wir können also Übersetzungs- und Integrationsarbeit leisten, und zwar über die Schritte der Personalen Existenzanalyse von Alfried Längle (2000, 2013) sowie Elemente der existenziellen Kommunikation von Christoph Kolbe (2016), welche die Quellen für die hier dargestellten Schritte sind:

1. Die Erweiterung der Wahrnehmung und die Erweiterung von Perspektiven:
Das braucht in der Psychotherapie/Beratung eine wohlwollend sachliche, forschende Haltung (~ PEA 0).
2. Das Aufgreifen und Verstehen der Lebensthemen, der gemeinsamen Werte und der verstrickten Schutzmuster des Paares:
Hilfreich ist eine tröstende, empathische und manchmal auch parteiische Zugewandtheit (~ PEA1).
3. Das Fördern der Offenheit und der Entschiedenheit in der Begegnung:
Das erfordert eine phänomenologische, anfragende Zumutung und die Ermutigung, die Betroffenheit als „Prozessmotor“ für die Personwerdung zu nutzen (Längle S 2021) (~ PEA 2).
4. Das Erarbeiten von konkreten Schritten zu einer erfüllten Beziehungsgestaltung:
Dafür ist es gut, strategisch, anleitend und unterstützend Tools zu erarbeiten, welche die Selbstfürsorge sowie die Dialog- und Empathiefähigkeit der Klient:innen fördern (~ PEA3).

Exemplarische Filmausschnitte: An deiner Seite – A story of us

Zur Veranschaulichung werde ich auf rechtlich abgeklärte Filmzitate aus dem Film „A story of us“ Bezug nehmen, in der deutschen Fassung „An deiner Seite“ von Regisseur Rob Reiner (1999, USA Castle Rock Entertainment, Warner Brothers). Es gelingt den Filmemachern außergewöhnlich gut, beide Seiten, die von Ben und Katie, erlebnismäßig zugänglich zu machen. Sie veranschaulichen die Paardynamik und die gemeinsame Wertewelt. Wir sehen, was die beiden ausblenden und was sie in der Tiefe verbindet. Das Einbeziehen von Filmen, Serien und Videos in die therapeutische Arbeit kann ein hilfreiches methodisches Element sein, weil unbewusste Themen dadurch leicht aufgegriffen und Verarbeitungsprozesse unterstützt werden können (Teischel 2016).

Erweitern der Wahrnehmung der Beziehung

Filmszene 4.50 - 5.05 A story of us – An deiner Seite. Rob Reiner (1999, USA Castle Rock Entertainment, Warner Brothers)

Ben und Katie sind unterwegs zu ihrem Lieblingsrestaurant. Ben sitzt am Steuer. Die Stimmung ist unterkühlt. Eine Warnlampe leuchtet auf: „Keine Flüssigkeit mehr in der Scheibenwaschanlage.“ Katie verdreht die Augen – wissend, müde, genervt. Ben lächelt – wissend, traurig, resigniert.

Der Film erzählt die Geschichte von Katie, gespielt von Michelle Pfeiffer, und Ben, dargestellt von Bruce Willis. Sie sind seit 15 Jahren zusammen und haben zwei Kinder. Die Partner sind hochgradig aufeinander bezogen und reaktiv, wie die kurze Sequenz stellvertretend für die vielen unausgesprochenen Konflikte im Alltag zeigt. Sie kommen nicht mehr in Begegnung, auch nicht mehr ins Gespräch. Trotz verschiedener paartherapeutischer Rettungsversuche stehen sie knapp vor der Trennung. Ein tragendes Element der Paarbeziehung, die Wertschätzung, ist dem Paar abhandengekommen.

Ich möchte Sie nun zu folgendem Gedankenexperiment einladen: Stellen wir uns vor, dass Ben zu uns in Psychotherapie oder Beratung kommt. Er schildert folgende Begebenheit:

„Wir sollten die Kinder zum Ferienlager bringen. Ich habe mit den Kindern gescherzt, und plötzlich hat Katie zu Schreien begonnen. Sie ist immer gleich unter Druck. Wir haben früher so viel miteinander gelacht – jetzt gibt

es nur mehr Aufträge, Herumschreien, Panikmache. Ich dringe zu ihr nicht mehr durch, wenn ich es versuche, macht sie zu.“

Rob Reiner verdichtet die über Jahre entstandene Paardynamik und die Art, wie sie den Alltag des Paares prägt, wiederum in einer kurzen, bezeichnenden Szene: Das Paar ist unter Druck, Ben versucht die Situation durch Scherze zu entlasten, was Katie umso mehr Stress verursacht:

Filmszene 7.27 - 7.52 A story of us – An deiner Seite. Rob Reiner (1999, USA Castle Rock Entertainment, Warner Brothers)

Ben und Katie führen die Kinder zum Bus, der ins Ferienlager geht. Sie sind spät dran. Ben macht Scherze über das Wohnmobil vor ihnen. Die Kinder steigen darauf ein, es ist ein großes Hallo. Katie unterbricht immer wieder mit dem Hinweis auf die Zeit. Schließlich schreit sie Ben an, er solle endlich überholen. Alle schweigen betroffen.

Ben schildert die Situation aus seiner Sicht. Wir bleiben wohlwollend, aber zurückgelehnt, um das ganze Bild zu erfassen. Wir erahnen in Zwischentönen auch jene Aspekte der Wirklichkeit, die Ben ausblendet. Er erzählt, dass Katie geschrien habe und wir merken: Da fehlt ein Puzzlestück. Vielleicht erwähnt er nicht, dass die Zeit bereits knapp war. Manchmal lässt sich der blinde, verschwommene oder verschwiegene Fleck durch Nachfragen ergänzen. Wenn Ben ausweicht, lassen wir zunächst die Lücke bestehen, nehmen sie als diagnostischen Hinweis und greifen das Thema später wieder auf. Schon unser Aufmerken verändert etwas, mehr braucht es im Moment gar nicht. Ben spürt vielleicht – mein (mir zugewandtes) Gegenüber sieht da etwas, das ich weglassen, nicht sehen oder aussprechen will. Dieser kleine nonverbale, unbeabsichtigte Hinweis ist eine Einladung an Ben, noch einmal hinzuschauen und hinzuspüren – oft eher im Nachklang als im Gespräch selbst.

Entlastung, emotionale Vertiefung, Selbstverständnis

Nun braucht es aber auch eine Stärkung von Bens Grundmotivationen. Sowohl Wiederannäherung als auch ein Trennungsprozess brauchen offene, haltgebende, wärmende und würdigende Begegnung für die Verarbeitung der schmerzhaften Erfahrungen. Ben muss sich bei uns sicher, gemocht, geschätzt, gefördert fühlen, um den offeneren Blick auf sich und die Welt wagen zu können. In der emotionalen Vertiefung stellen wir uns auf Bens Seite

und tauchen in seine Wirklichkeit ein. Im Paarraum ist das nicht mehr möglich.

Ben fühlt sich überlastet – und einsam. Er hat sich bemüht, seine Pflichten in Arbeit und in der Familie erfüllt. In der Therapie darf er nun wütend, traurig, unvernünftig, fordernd, engherzig sein. Jetzt sind wir ganz bei ihm, bei seiner subjektiven Sichtweise, bei seinem Schmerz.

Ben will sich mitteilen – er fühlt sich nicht gehört und irgendwann nicht mehr geliebt. Er realisiert nicht, wie sehr er selbst und Katie gerade unter Druck sind. Das Teilen von dem, was die Partner bewegt, ist ein Grundpfeiler des Begegnungsraums. „Wir brauchen nicht alles, sondern das Eine, was für uns wesentlich ist“, sagt Christoph Kolbe im Podcast „Fragen des Menschseins“ zum Thema Liebe (Kolbe 2021). Wird die Zeit oder eher die Energie für dieses Wesentliche zu knapp, dünnt die Beziehung aus. Die Partner werden einander allmählich fremd. Sie müssen aber den Alltag weiterhin bewältigen, erleben miteinander also viele Situationen, die unangenehme Gefühle und Reaktionen auslösen.

Das Tragend-Verbindende wird im Film durch ein gemeinsames Abendritual symbolisiert, in dem sich die Familie schöne und schwere Momente des Tages erzählt. Selbst in der tiefsten Krise wird es aufrechterhalten, ebenso der Besuch des Lieblingsrestaurants Chao Fang am Hochzeitstag. Obwohl das Ritual erstarrt ist und Ben das Warme, Inspirierende nicht mehr spürt, hält er daran fest, erträgt die Abwertung und die Einsamkeit. Das kann heißen, dass die Glut vielleicht noch nicht erloschen ist, dass es möglicherweise noch Werte gibt, für die es lohnt, die Beziehung weiterzuführen.

Um die widerstrebenden Motive besser fassen zu können, ermöglichen wir im Gespräch den Raum für das Ertragen der Ambivalenz: „Es tut so weh und doch ist da noch die Sehnsucht. Das ist schwer zu ertragen.“ Und wir öffnen sachte den Blick für die Welt, zunächst nur einen Spalt weit, quasi im lauten Zwiegespräch mit uns selbst: „Ja, und für diese Werte duldet wohl Katie ihr Vermeidungsmuster und erträgt das erstarrte Schweigen.“

Bens Betroffenheit über Katies zwanghafte Seite und ihre Wutausbrüche sind nachvollziehbar. Katie wird durch ihr Misstrauen und ihre Vorwürfe in Bens Augen von der Verbündeten zur Feindin. Sie bedroht die letzten Fluchtwinkel von Bens Selbstwertgefühl. Wir sprechen mit Ben über die Schutzmuster Vermeidung, Aktivismus, Angriff und Erstarrung. Ben kehrt den Staub unter den Teppich, Katie wirbelt ihn auf. In der Anleitung zum inneren Di-

alog helfen wir ihm, die tieferen Beweggründe und die Werte zu erkennen, die unter den primären Emotionen liegen. „*Ah, das tut so weh, dass Sie doch eigentlich versucht haben, bei der Fahrt zum Bus die Situation zu retten. Sie haben Fähigkeiten genutzt, die Sie als Kind schon entfaltet haben. So sehen Sie Ihre Rolle als Vater. Da fühlen Sie sich nicht gesehen.*“ Später holen wir in der integrierten Emotion auch den gemeinsamen Schmerz herein: „*Und Katie fühlt sich in ihrem Bemühen, die Dinge gut am Laufen zu halten, vermutlich auch nicht gesehen. Das macht sie beide sehr einsam.*“

Das Fremdverständnis ermöglichen

Im Übergang zur Stellungnahme holen wir auch das Fremdverständnis ein. Wir führen Ben jetzt sanft und bestimmt zur erweiterten und vertieften Wahrnehmung: „*Ben, was bringt Katie so in die Enge, dass sie Sie und die Kinder anschreit?*“ Ben wird nachdenklich. Er erzählt von ihrem Alltag und schließlich auch von Katies Kindheit. Sie hat gelernt, ernsthaft und fleißig zu sein, um die gestresste Mutter zu stabilisieren. Wir denken laut mit: „*Hm, für Katie sind Sie mit ihrem gelassenen Humor dann wohl ganz schön interessant – und herausfordernd.*“ Ben braucht hier unsere stellvertretende Hoffnung auf die Begegnungsfähigkeit der beiden – weniger im direkten Vermitteln als in der Art, wie wir anfragen. Er ist weder glorreicher Held noch Versager. Katie ist weder Traumfrau noch hysterische Hexe. Sie sind zwei Menschen, die versuchen, die Lebensaufgaben zu erfüllen und sich dabei nicht zu verlieren. Wenn Ben nicht mehr die Liebe spürt, die unter der Asche glost, hüten wir sie an einer verborgenen Stelle. Wenn er die Schönheit von Katies Wesen und seine eigene Würde nicht mehr sehen kann, borgen wir ihm unseren freundlichen Blick.

Das Paar: Psychodynamik, Verstrickung und Existenzielle Spannung

Filmszene 36.50 – 37.48 A story of us – An deiner Seite. Rob Reiner (1999, USA Castle Rock Entertainment, Warner Brothers)

Ben und Katie haben versucht, sich zu versöhnen. Sie liegen im Bett, lachen gemeinsam über skurrile ehemalige Paartherapeuten, es knistert wieder. Katie fragt sich, ob die Paartherapie etwas gebracht hat. Die Antwort geben die Eltern von Ben und Katie, die plötzlich neben den beiden im Bett liegen und dem Paar ihre sehr unterschiedlichen Ansichten ins Ohr flüstern. „Nimm’s locker“, ver-

mitteln Bens Eltern, während Katies Mutter pessimistisch ist und zu mehr Ernsthaftigkeit rät.

Oft zeigen sich gemeinsame Lebensthemen, die das Paar in der Tiefe verbindet, mit denen sie aber unterschiedlich umgehen. Spürbar werden auch die gemeinsame Wertewelt und das gemeinsame Entwicklungspotential. Ben und Katie kommen aus Familien, denen es schwerfiel, Leichtigkeit und Ernsthaftigkeit gut zu vereinen. Der Regisseur verlässt hier in einem mutigen Kunstgriff die sonst sehr realistische Darstellung und geht in dieser einen Szene in die bildhafte Darstellung des Innenlebens der Protagonist:innen.

Im Grunde haben viele Paare ein Romeo-und-Julia-Thema oder anders gesagt, ein generationenübergreifendes Friedensprojekt. Es ist Teil dessen, was Jürg Willi (2004) den Liebesmythos nennt. Der Liebes- oder Paarmythos, wie wir es in der Weiterbildung nennen, beschreibt „etwas Gemeinsames, Irrationales, Exklusives, Geheimnisvolles, Identitätsstiftendes“, welches zwei Menschen von dem Moment an verbindet, in dem sie einander signalisieren: „Wir sind jetzt ein Paar.“ Aus unserer Sicht zeigen sich darin einerseits Elemente der Beziehungsgeschichte und oft auch der psychodynamischen Verstrickung. Andererseits sind darin auch die gemeinsame Wertewelt, der besondere Geruch ihrer Begegnung und die unbewusste Vision des gemeinsamen Entwicklungspotentials enthalten. In dieser Hinsicht enthält der Paarmythos auch generationenübergreifende Elemente, die durch Vorleben der jeweiligen Bezugspersonen internalisiert und dann im Paarleben wirksam werden. Sabine und Roland Bösel (2015) haben sich intensiv mit generationsübergreifenden Dynamiken und Entwicklungspotentialen auseinandergesetzt.

„Sag mir, wer ich bin – und wer ich sein könnte. Ich mag auch durch Deine Augen auf mich und in die Welt schauen“, das ist der Minnesang der Verliebten. Darin ist auch die Botschaft enthalten: „Frag mich an, fordere mich existenziell in meinen Lebensthemen heraus!“ Wir suchen uns Partner:innen, die uns wärmen, die unser Leben schöner machen, aber auch solche, die für uns sinnvoll, entwicklungsanregend sind. Der Partner/Die Partnerin ist im Stadium der Verliebtheit unter anderem deshalb so attraktiv, weil mit ihm/ihr die „existenzielle Kommunikation“, wie Christoph Kolbe sie beschreibt, noch ganz selbstverständlich stattfindet und gelingt: „Durch sie wird ein Raum gestiftet, in dem der Andere aufgrund der *Notwendigkeit*, sich auseinandersetzen zu müssen, zu einer für ihn wesentlichen Erkenntnis mit ihren Gründen kommen kann.“ (Kolbe 2016, 47) Notwendigkeit ist etwas,

was wir uns nicht ausgewählt haben, weil es gerade angenehm ist, sondern weil es für uns wesentlich ist. Die personale und auch die erotische Spannung leben von der entschiedenen Zuwendung zur Andersartigkeit, die das Eigene einerseits umso mehr spürbar macht und uns andererseits darüber hinauswachsen lässt. Begegnung passiert nicht in lückenloser Übereinstimmung. Wolfgang Schmidbauer schreibt über die Angst vor Nähe: „Ein Bild für die symbiotische Ehe sind zwei Roboter, die einander gegenüber sitzen ... Jeder dieser Roboter hat die Hände an der geöffneten Schädeldecke des anderen und versucht, mit allen möglichen Werkzeugen die Schaltungen und Programme an dessen Steuerungszentren zu verändern. Das Ziel ist Harmonie, Übereinstimmung.“ (Schmidbauer 1985, 63) Die personale und auch die erotische Spannung hingegen leben von der entschiedenen Zuwendung zur Andersartigkeit, die das Eigene umso mehr spürbar macht.

Personales Potential und Seelenverwandtschaft

Filmszene 5:15 – 5.50 A story of us – An deiner Seite. Rob Reiner (1999, USA Castle Rock Entertainment, Warner Brothers)

Die junge Katie arbeitet konzentriert am Schreibtisch. Ihr gegenüber wirft Ben verspielt ein Bonbon über den Tisch. Katie arbeitet weiter. Ben wirft mehr Bonbons. Katie steht schweigend auf, setzt einen Helm mit Sirene auf und lächelt ihn dann an. Ben ist ergriffen und entzückt.

Das macht den Zauber des Anfangs aus: Ganz kleine Momente sind am Beginn noch mit Bedeutung, mit Erkennen und Erkannt-Werden aufgeladen – und sie werden zu großen Begegnungen. Rob Reiner fängt in einer der Rückblenden meisterhaft den Moment des Einander-Erkennens im Wesenhaften, in der Gemeinsamkeit und in der Verschiedenheit in einer Szene ein, die bei aller Verspieltheit von einer tiefen Ernsthaftigkeit, sogar Schicksalhaftigkeit getragen ist.

Katie und Ben waren damals in der Szene, die im Rückblick auf die Verliebtheitsphase gezeigt wird, in Resonanz. Sie entdecken etwas von sich selbst im anderen (Steinert 2019). Ben warf die Bonbons mehrmals, bevor Katie reagierte – sie war beeindruckt von seiner Hartnäckigkeit. Er brachte ihre spielerische Seite zum Schwingen. Ben war angetan von ihrem Arbeitseifer und ihrer Sorgfalt, aber auch – ergreifend dargestellt von Bruce Willis – tief berührt von ihrer Bereitschaft, sich auf ihn einzulassen. Sie

brauchten einander, nicht im Sinne des Benützens, sondern um Inspiration und Erfüllung zu finden.

Kommen die gemeinsamen Werte und die ersehnten Entwicklungsmöglichkeiten nicht mehr ausreichend zum Leben, entstehen Machtkämpfe. Alfried Längle schreibt: „Das Verbindende, Gemeinsame ist im Konfliktfall das, worum das Paar streitet oder worunter es leidet, ohne dass der Wert des Verbindenden erlebt wird“. (Längle 2008, 13) Paare tolerieren so manche Veränderung. Was als unverzeihlich erlebt wird, ist der Verrat an der gemeinsamen Wertewelt, also am gemeinsamen unausgesprochenen Sinnkontext. „Wir wollten doch gemeinsam etwas aufbauen!“, soll Katies Nörgeln vermitteln. „Lass uns doch wieder gemeinsam spielen!“, will Ben ihr vermitteln.

Selbstfürsorge erlernen

Das Wiederfinden der Verliebtheit, zumindest in bestimmten Situationen, ist keine Utopie, sondern legitime Sehnsucht des Klienten. Oft ist es erneut möglich, wenn die Vertrauensbasis wiederhergestellt ist. Die amerikanische Paarforscherin Helen Fisher (2007) beobachtete die Gehirnaktivität von Paaren, die mehr als zwanzig Jahre verheiratet sind und sich noch immer als „verliebt“ einstufen. Jene Gehirnregion, die Dopamin produziert und mit romantischer Liebe assoziiert wird, war genauso aktiv wie bei Frischverliebten. Der einzige Unterschied war, dass sie dort, wo Ängste entstehen, keine Aktivität messen konnten. Die Langzeitpaare waren also verliebt, aber nicht mehr so ängstlich. Sie fand drei Faktoren, die diese Paare von unglücklichen Paaren unterschieden: Empathie; die Kontrolle über Stress und eigene Emotionen; die Eigenschaft, über die Schwächen anderer hinwegzublicken und stattdessen darauf zu fokussieren, was an der Person gemocht wird.

Wir besprechen mit Ben, welche Möglichkeiten es gibt, sich selbst zu versorgen und gleichzeitig die Situation für beide zu entlasten. Inzwischen kann Ben relativ gelassen, manchmal sogar interessiert zuhören, wenn wir hin und wieder eine andere Perspektive zu seiner dazustellen. Die Empathie braucht Nähe, Zeit und Beziehung. Das Verstehen braucht auch ein Stück Distanz, ein phänomenologisches Schauen, ein inhaltliches Erfassen der Beweggründe des anderen – und auch der eigenen Motive (Längle A S 2021). Begegnung heißt auch, das Fremde in mir und im anderen zu bejahen. Nach und nach erkennt Ben, dass er selbst unfrei in seinen Vermeidungsmustern ist, und dass diese ihm auch beruflich im Weg stehen.

Vielleicht nehmen wir auch für ein vertieftes Verständnis der zugrundeliegenden Bedürfnisse Bezug zur Bindungstheorie (Brisch 2011). Unsicher gebundene Kinder reagieren scheinbar gleichgültig, wenn die Mutter weggeht, erleben aber hohen Stress. Als Erwachsene neigen sie zum „Minimieren“, zum Rückzug, Ablenken, Scherzen, Harmonisieren, außer sie stehen mit dem Rücken zur Wand, dann bricht die Aggression oft heftig durch. Sie versuchen also nicht nur sich, sondern auch die Beziehung durch das Ausweichen zu schützen. Ihre stille Sehnsucht ist: „Nimm wahr, dass ich verunsichert bin! Nähere Dich langsam an. Bleib ruhig, und zeig mir, dass Du da bleibst.“ Die Partner erleben in diesem Fall den Abbruch der Kommunikation leider meist nicht als schützend, sondern als verletzend und abwertend, was für den Schweigenden häufig nicht nachvollziehbar ist.

Ambivalent gebundene Kinder weinen und schreien, wenn sie verlassen werden. Sie suchen die Nähe der Bezugsperson, wenn sie wiederkommt, und wehren sie gleichzeitig ab. Ihre durch Wut überspielte Sehnsucht ist: „Halte mich aus! Stehe mit mir meine Ambivalenz, meinen Stress durch! Gib mir Halt, damit ich nicht ausraste, schütze dich und mich und verlass mich nicht.“ Als Erwachsene erlebt der Partner sie hier als mächtig in ihrer Aggression und erkennt oft nicht die Hilflosigkeit dahinter. Er entzieht sich und der Stresspegel der Partnerin steigt.

Die bevorzugten Schutzmuster sind geprägt von den frühen Bezugspersonen, der Vitalität, der Biographie und auch von der geschlechtsspezifischen Sozialisation. Immer noch neigen Frauen mehr zum Aktivismus und Männer eher zu Vermeidung und Flucht – bis es kippt.

Durch den erweiterten inneren Raum, durch das Annehmen, Zulassen und Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse, Werte und aggressiven Handlungen kann sich Bens Reaktivität langsam immer mehr beruhigen. Möglicherweise löst er damit bei Katie neue Verhaltensmuster aus, die nicht immer gleich Begegnung fördern, aber doch immerhin Bewegung in die erstarrte Paardynamik bringen. Das beweist Ben: Ich kann etwas verändern – wenn auch (noch) nicht immer gleich in die gewünschte Richtung.

Der Wendepunkt

Ben lernt, sein Leben selbst mehr zu gestalten. Er wohnt jetzt alleine und beginnt, den Abstand zu Katie als Chance zu begreifen. Manchmal muss sich die Krise allerdings noch mehr zuspitzen, die Geschichte zum Turning Point

kommen, bevor entscheidende Entwicklungsschritte passieren. Ben und Katie sind mehr bei sich, aber auch voll frisch erwachter Sehnsucht. Die Lebendigkeit flackert auf, die Wunden liegen wieder offen. Die neuen Ressourcen sind noch instabil und nicht in die Paarbeziehung integriert. Katie macht einen Kochkurs – und lernt dort jemanden kennen.

Filmszene 1.11.50 - 1.13.10 A story of us – An deiner Seite. Rob Reiner (1999, USA Castle Rock Entertainment, Warner Brothers)

Ben sitzt betroffen auf einer Bank und weint. Er sieht im Rückblick Katie, die immer weinend in unterschiedlichen Rückblenden sagt: „Du hörst mir nicht zu.“

Ben hat nach einem Treffen mit Freunden einen Moment der Erkenntnis. Er hat endlich Katie verstanden und will seinen Tisch machen. Ben gelingt es, über seinen affektgeladenen Zustand hinauszuwachsen. Er versetzt sich in Katie hinein. Empathie braucht – im Gegensatz zu spontanem Mitgefühl, eine Entscheidung. Ben war bereit, Katies Gefühle in sich schwingen zu lassen und damit die Lebensrelevanz der Geschehnisse für sie zu erfassen.

Filmszene 1.13.30 – 1.14

Ben läutet bei Katie, um sich zu entschuldigen und ihr zu sagen, dass er eine Erkenntnis hatte. Katie ist verlegen – sie hat Herrenbesuch. Ben ist tief getroffen und meint, es sei Zeit, mit den Kindern über die Trennung zu sprechen.

Diese Hinwendung trotz Verletzungen und Ängsten ist in der Paarbeziehung oft ein großmütiger Akt. Ben will Katie neu begegnen – und gerade da wird er wieder selbst tief verwundet: Katie hat Herrenbesuch. Ben zieht sich verletzt zurück. Rob Reiner zeigt hier einmal mehr ein tiefes Verständnis des Entwicklungsweges von Paaren. Die gemeinsame Pendelbewegung gibt es häufig, speziell in der Krise. Ben geht auf Katie zu, es ist der falsche Moment, er zieht sich zurück, sie geht ihm nach, er mauert (in der stillen Hoffnung, sie würde dableiben und Balsam auf seine Wunde tun), sie interpretiert sein Verhalten als Scheidungswille und zieht sich wieder zurück.

Das Paar steckt fest. Jetzt braucht es uns als Fels in der Brandung, als Brückenpfeiler für den Dialog und als stellvertretendes Gegenüber. Wenn es Ben gelingt, die Enttäuschung über die nicht belohnte Annäherung zu überwinden, kann sich der schwerste, tiefste Wachstumsschritt ereignen. Ben wird vielleicht in dieser Phase seine Wut und Enttäuschung auch gegen uns richten. Er kann nicht gut Konflikte austragen. Vielleicht braucht es die

stellvertretende, modellhaft-konstruktive Konfliktaustragung in der therapeutischen Beziehung, bevor Ben den Schritt in der Paarbeziehung wagen kann. Langsam dämmert es ihm immer mehr, welchen Anteil er selbst an der Entfremdung und den Eskalationen hat. Er wird diese Erkenntnis als erhellend und ermächtigend erleben. Er wird sich auch dagegen wehren, weil er sich seinen eigenen Täteranteilen stellen muss. Irgendwann wird der Punkt sein, an dem er eine Entscheidung treffen muss und an dem wir ihn fragen: „Ben, Sie sind jetzt stark genug, Sie können sich trennen. Was wollen Sie? Was wäre das Richtige? Wollen und sollen Sie ihr noch eine Chance geben, trotz allem? Oder wäre es nicht nur erleichternd, sondern auch werterhaltend, sie ziehen zu lassen?“ Und Fragen werden auch sein: „Was brauchen Sie, um den Groll loszulassen und damit offen zu werden für einen neuen Weg, wohin immer er führt? Wie kann es gut werden für Sie – und letztlich auch für Sie und die Kinder?“

Abschied und Neubeginn

Verena Kast schreibt: „Den Neubeginn kann man nicht machen. Er hat etwas Schöpferisches, er muss sich ereignen. Wir erfahren, dass etwas, das heillos verstrickt sein kann, wieder heilen kann. Versöhnt sein ist ein Zustand bejahender Integration.“ (Kast 2007)

Ben und Katie finden den inneren Wendepunkt bei und nach dem Gespräch darüber, wie sie die Lage den Kindern beibringen wollen. Jetzt, wo fast alles verloren scheint, versuchen sie, gemeinsame Werte zu schützen. Vielleicht kann gerade deshalb Begegnung stattfinden, weil sie losgelassen haben und doch merken, wieviel sie verbindet. Ben trägt jetzt eine Uhr. Katie macht trotz der ernsten Lage einen Scherz. Beide haben durch einander und voneinander gelernt.

Beim Abholen der Kinder vom Feriendorf kommt es zur dramatischen Versöhnung. Der Film bleibt hier der Hollywoodromantik treu, er schafft es aber durch das kluge Drehbuch und durch die überzeugende schauspielerische Leistung von Bruce Willis und Michelle Pfeiffer dennoch, das transformierende Potential einer echten Begegnung einzufangen.

Filmszene 1.24.45 – 1.26.25 A story of us – An deiner Seite. Rob Reiner (1999, USA Castle Rock Entertainment, Warner Brothers)

Katie und Ben stehen in der Nähe des Autos, in dem die Kinder warten. Katie meint, sie möchte nicht daheim die

Kinder informieren, sondern zu Chao Fan gehen. Sie liebt Ben, weil er so vertraut ist, weil er ein guter Mensch ist, weil er der Vater ihrer Kinder ist, weil er lebenswerte Macken hat und weil er ihr bester Freund ist. Ben hört zu – zunächst reserviert, dann immer mehr bewegt. Schließlich umarmt er sie mit Tränen in den Augen.

Manchmal geht sich das Happy End nicht aus, weil einer nicht mitzieht, weil es zu spät ist, weil die Liebe nicht reicht, weil die Trennung stimmiger ist. Meistens fällt es den Klient:innen leichter, sich zu trennen, wenn sie sich sagen können: „Ich habe es versucht. Ich bin mir und meinem Partner nichts schuldig geblieben. Ich bin den Weg gegangen, und wo ich jetzt stehe, da stimmt es für mich.“ „Die Hölle sind nicht die anderen“, schreibt Ariadne von Schirach (2014) unter Referenz auf Jean Paul Sartre. „Die Hölle ist ein von sich besetztes Ego, das keinen anderen und kein Fremdes mehr zulässt.“ (51) Gerade in der Art und Weise, wie das Paar die kritischen Themen in der Krise oder Loslösung bearbeitet – gemeinsame Fürsorge, Finanzen, gemeinsamer Familienverband und Freundeskreis –, wird etwas vom Paarmythos sichtbar. Genau darin liegt das nachhaltige Entwicklungspotential für die Partner, jede:r für sich und gemeinsam. Das ist unabhängig davon, ob sie kurz oder lange zusammenbleiben. Auch Trennungen sind immer noch gemeinsame Herausforderungen.

Im Lauf einer Beziehung kann und muss sich der Paarmythos verändern. Er wird genährt von gemeinsam bewältigten Herausforderungen, der Pflege einer gemeinsamen Lebens- und Wertewelt, von gemeinsamen Ritualen und der unzerstörbaren Bereitschaft, immer wieder den Helden, die Heldin im anderen zu entdecken und in sich selbst zu aktivieren. Dabei kann die Bewältigung der gemeinsamen Krisen durchaus beziehungsfördernd sein, wenn das Paar sie als Herausforderung, will meinen als sinnstiftend erlebt.

Stress in der Paarbeziehung: Belastung oder Herausforderung

Die Untersuchungen des Schweizer Paarforschers Guy Bodenmanns (2015) aus einer 5-Jahres-Längsschnittstudie mit über 2000 Personen zeigen, dass Paare mit viel Stress im Alltag ihre Paarbeziehung deutlich schlechter beurteilen als Paare mit wenig Stress und die gestressten Paare am Ende ein erhöhtes Scheidungsrisiko aufweisen. Die entscheidenden Faktoren sind dabei: Die Einschränkung der gemeinsamen Zeit (sprich Intimität, Gemein-

samkeiten), die Verschlechterung der Kommunikation, die Zunahme dysfunktionaler Schutzmuster und die Zunahme von Erkrankungen (und damit einhergehende weitere Belastungen). Die Partner erreichen einander nicht mehr in dem, was sie bewegt, und werden einander allmählich fremd.

Bodenmann konnte zeigen, dass andererseits bei Paaren, die den Stress im Alltag gemeinsam konstruktiv bewältigen, das Wir-Gefühl wächst. Die Partner vertiefen das Wissen, dass sie aufeinander zählen können, das wechselseitige Vertrauen und die Bindung zwischen den Partnern. Ähnliche Ergebnisse fanden Aron et al. (2000), Psychologen an der Universität in New York. Sie teilten Ehepaare, die im Durchschnitt länger als 14 Jahre verheiratet waren, in zwei Gruppen ein. Der einen Gruppe verschrieben sie jede Woche anderthalb Stunden eine aufregende partnerschaftliche Tätigkeit: einen Berg besteigen, ein größeres Projekt planen, zum Tanzen gehen. Die andere Gruppe musste sich mit Aktivitäten begnügen, die sie zwar als angenehm, jedoch nicht als sonderlich aufregend empfand, wie Freunde besuchen oder gemeinsam kochen. Zehn Wochen später befragten die Forscher die Paare nach ihrem Eheglück. Die erste Gruppe war mit ihrer Partnerschaft eindeutig zufriedener als zuvor. Bei der anderen hatte sich so gut wie nichts verändert.

Gemeinsame Herausforderungen können die Beziehung stärken, wenn ausreichend Ressourcen zur Bewältigung vorhanden sind und wenn das Paar sich als Team sieht; wenn es im bejahenden Austausch miteinander und mit der Welt bleibt. Dabei zeigt die Existenzanalyse einen Königsweg auf. Sie bietet interpersonal und intrapersonal „eine phänomenologische Beschreibung des komplexen Ineinanderwirkens motivationaler Bausteine und Prozesse auf dialogischer Basis mit dem Ergebnis einer Selbstermächtigung“ an (Längle S 2021, 54). Das heißt, die Begegnungsfähigkeit und die eigene Reifung können durch die Begleitung in den Schritten der PEA angeregt werden. Authentizität und Verbundenheit sind kein Widerspruch, sie bedingen einander: „Das in der Grundhaltung des Dialogs sich vollziehende existenzielle Sein ist nicht nur Sinnerfüllung, sondern ebenso Selbstwerdung.“ (ebd)

Wegbegleiter:innen zueinander und zu uns selbst

Im Necken und Abgrenzen, in Spiel und Anstrengung, im Streben und Lassen haben Ben und Katie sich gefunden. In dieser Resonanz konnten sie immer wieder ih-

ren Paarmythos beleben. Dort sind sie immer wieder an ihre Grenzen gekommen. Nicht, weil es der/die falsche Partner:in war, sondern weil es genau der/die war, der/die das Potential für die Wiederholung oder die Möglichkeit der Wandlung in sich trägt. Weil Ben seine Katie versteht, mit ihrem Tippex in der Hand. Weil Katie Bens unpassende Scherze im Grunde nicht missen möchte. Weil es in Wahrheit nichts Spannenderes und Lohnenswerteres für die beiden gibt, als die nächste Wegbiegung zu entdecken in der gemeinsamen Reise.

Paare wollen und sollen sich immer wieder miteinander verlieren, sich miteinander herauschälen aus überständigen Selbstbildern, sich selbst aneinander entdecken. Sie knüpfen eine Geschichte aus ihren Begegnungen, die sie in eine Ganzheit und einen größeren Zusammenhang hineinnimmt. Sie erzählen, solange die Verbindung lebendig ist, von ihrer Geschichte, ihren Vorlieben, Schwächen, Sternstunden und Tiefpunkten. Sie suchen dabei intuitiv nach dem Trennenden, aber vor allem nach dem Verbindenden. Sie wollen Dichter in der Geschichte ihrer Begegnungen sein, sei es ein Poetry Slam, eine Kurzgeschichte oder ein Epos, und brauchen dafür eine Umwelt, einen griechischen Chor, ein Publikum. Es tut ihnen gut, wenn sie Menschen finden, die mit ihnen durch die unbequemen Phasen gehen und mit beiden Partnern in liebevollem Austausch bleiben. Die Umgebung, die sich das Paar schafft, sorgt dafür, dass sich die gemeinsame Vision nicht im luftleeren Raum entfaltet. Es wäre schön, wenn Paare diese wohlwollend anfragende Unterstützung in der Familie, im Freundeskreis, in der Gesellschaft finden würden. Das ist allerdings ein hoher Anspruch. Umso wichtiger ist es, dass wir Psychotherapeut:innen und Berater:innen Menschen begleiten, voneinander würdevoll Abschied zu nehmen – oder die Flamme der Liebe neu zu entfachen.

Literatur

- Aron A et al (2000), „Couples‘ Shared Participation in Novel and Arousing Activities and Experienced Relationship Quality.“ In: Journal of Personality and Social Psychology 78, 273–284
- Bodenmann G (2015) Bevor der Stress uns scheidet. Göttingen: Hogrefe
- Bösel, S & Bösel R (2015) Warum bist du immer so? Wie Ihre Kindheit sich auf Ihre Partnerschaft auswirkt - und wie Sie damit umgehen. Wien: Orac
- Brisch KH (2011) Paare, Sexualität und Kinder. Stuttgart: Klett-Cotta
- Fisher H (2007) Warum wir lieben...: und wie wir besser lieben können. München: Knauer
- Kast V (2007) Wege zur Versöhnung. Stuttgart: Kreuz
- Kolbe C (2016) Existenzielle Kommunikation. Existenzanalyse 33, 1, 45–51
- Kolbe C (2021) Podcast: Fragen des Menschseins. Liebe und Partnerschaft 1 <https://fragen-des-menschseins.de/>
- Längle A (2000) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Längle A (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas, 9–37
- Längle A (2008) Haltung und praktische Vorgangsweisen in existenzanalytischer Paartherapie und Paarberatung. Existenzanalyse 25, 2, 12–23
- Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse – Grundlagen. Wien: Facultas
- Längle A S (2021) Empathie und Phänomenologie. Gemeinsamkeiten, Unterschiede und ihr Einsatz in der Praxis. Ein Gespräch mit Alfred Längle. Existenzanalyse 38, 1, 29–40
- Längle S (2021) Wie macht das der Mensch? Die Orientierung am subjektiven Erleben im Werk von Alfred Längle. Ein Beitrag zum 70. Geburtstag. Existenzanalyse 38, 1, 41–56
- Murray, SL & Homes JG (2017) Motivated Cognition in Relationships (Essays in Social Psychology). New York: Routledge
- Pointner S & Sattler M (2014) Therapie 2+: Vom Einzel- zum erweiterten Setting und wieder zurück – Ressourcenorientierte Kurzzeitan Interventionen mit Partnern oder Angehörigen von (erwachsenen) KlientInnen. Existenzanalyse 31, 2, 79–82
- Rainer R (1999) A story of us. Los Angeles: USA Warner Bros Pictures
- Riehl-Emde A (2003) Liebe im Fokus der Paartherapie. Stuttgart: Klett-Cotta
- Von Schirach A (2014) Du sollst nicht funktionieren. Für eine neue Lebenskunst. Stuttgart: Klett-Cotta, 3°
- Schmidbauer W (1985) Die Angst vor Nähe. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
- Steinert K (2019) Existenzanalyse und Resonanz. Psychotherapie als Resonanzraum. Existenzanalyse 36, 1, 4–14
- Teischel O (2016) Trauerspiel – Einführung in die existentielle Filmtherapie (Edition Leidfaden: Basisqualifikation Trauerbegleitung). Göttingen: V & R
- Willi J (2004) Psychologie der Liebe. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt

Anschrift der Verfasserin:

MAG.^A SUSANNE POINTNER

Einwaggasse 23/12

A–1140 Wien

www.susanne-pointner.at

praxis@susanne-pointner.at