

Der ewige Tanz zwischen Nähe und Distanz

von Markus Fischer

Teil 1

Die Behauptung mag eher vermessen tönen und allzu generalisierend sein. Trotzdem will ich sie zum Auftakt dieses Artikels wagen: In jeder Partnerschaft, in jeder näheren zwischenmenschlichen Beziehung wird der Tanz zwischen Nähe und Distanz getanzt. Ein Tanz, dem wir uns als Menschen nicht entziehen können. Ein Tanz leider auch, der in den allermeisten Fällen weitgehend unbewusst getanzt wird. Da wir diesen Tanz nie bewusst lernen, treten wir uns dabei gegenseitig regelmässig und schmerzhaft auf die Füsse. Vielleicht ist dieser Tanz der Hauptgrund, weshalb sehr viele Beziehungen auseinandergehen, wobei mit Beziehungen durchaus nicht nur partnerschaftliche gemeint sind, sondern durchaus auch freundschaftliche, familiäre, geschäftliche.

Emotionales Einschwingen, das Stimulans der kindlichen Entwicklung

Diesen Rhythmus können wir bereits beim neugeborenen Baby beobachten. Ed Tronik, einer der Pioniere in der Erforschung der frühen Mutter-Kind-Beziehung, konnte diesen Rhythmus des Kindes anhand von Videostudien schon vor über 30 Jahren sehr schön dokumentieren. Er konnte zeigen, wie das Baby natürlicherweise immer wieder denselben kreisartigen Zyklus durchläuft. Der Zyklus läuft von Kontaktaufnahme mit der Mutter zu Interaktion mit der Mutter zu Kontaktabbruch mit der Mutter zu Kontaktaufnahme mit sich selbst oder mit etwas in der Aussenwelt zu erneuter Kontaktaufnahme mit der Mutter und so weiter. Für das Baby ist es optimal, wenn die Mutter sich auf dessen Zyklus einschwingt und dem Baby damit ermöglicht / erlaubt, abwechselnd sowohl den Kontakt zu sich selbst als auch denjenigen zu ihr und der Umwelt zu etablieren. Es ist heute bekannt, dass dieses mütterliche (und selbstverständlich genauso väterliche) sich Einschwingen der wichtigste Faktor für das psychische Gedeihen des Kindes darstellt. Man spricht im Fachjargon von «emotional attunement». Gutes Einschwingen ist die notwendige und beste Voraussetzung, damit das Kind einerseits gutes Selbstempfinden, Selbstsicherheit, Lebendigkeit aufbauen kann und andererseits seine sozialen Fähigkeiten zu Kontakt, Kommunikation, Beziehung, Anteilnahme entwickeln kann. Tronik zeigte eindrücklich diesen subtilen Tanz zwischen Mutter und Kind, der die Grundlage für das sogenannte Bonding darstellt, der Bildung einer starken emotionalen Bindung zwischen Kind und Mutter. Wir wissen heute, dass dieser Tanz über sehr vieles des künftigen Lebens des Kindes entscheidet. Neben den eben erwähnten Fähigkeiten zu Selbstkontakt, Kommunikation, Beziehung, sind Gefühlsregulation und Stressverarbeitung zu nennen. Dabei ist es entscheidend, dass die Eltern sich bei diesem Tanz auf den Rhythmus des Kindes einstellen, seinen Impulsen folgen. Das Kind braucht zu seinem Wachsen, zur Entwicklung seines Wesens Bestätigung und Unterstützung in seinen Impulsen. Das Kind soll sich (genügend oft) nicht den Impulsen seiner Umgebung anpassen müssen und soll insbesondere nicht den Eltern geben müssen. Die Fähigkeit zum Geben, das Bedürfnis zum Geben gehören in spätere Lebensphasen und wachsen natürlicherweise aus dieser ersten Lebensphase hervor, die unserer Auffassung nach ganz klar im Zeichen von kindlichem Bekommen und Nehmen stehen muss. Vielen Kindern wird zu wenig Zeit gelassen zum Bekommen und Nehmen.

Der Irrglaube, dass man damit Kinder verwöhne, trägt noch immer viel dazu bei, Kinder schon früh aufs Geben trimmen zu wollen. Selbstverständlich ist eine solche elterliche Haltung auch bei besten Absichten nicht andauernd möglich und auch nicht nötig. Aber es muss genügend oft passieren können, um die beschriebenen fördernden Einflüsse auf das ganzheitliche Gedeihen des Kindes haben zu können.

Mit dem Attunement / Einschwingen haben wir ein drittes menschliches Grundbedürfnis formuliert. Das stimmt mindestens für die Phase der Kindheit, wie eben beschrieben. Verpassen die Eltern das Einschwingen («misattunement»), dann verpassen sie entweder das kindliche Bedürfnis nach Kontakt mit dem Selbst (Autonomie) oder das kindliche Bedürfnis nach Kontakt mit dem Anderen (Mutter, Vater, Aussenwelt). Mit anderen Worten, sie verpassen und unterbrechen den kindlichen Rhythmus zwischen Nähe und Distanz. Dies führt beim Kind zu zwei grundsätzlichen Erfahrungen: Erstens der Erfahrung von emotionaler Verlassenheit, wenn Eltern nicht auf das Bedürfnis nach körperlichem und/oder emotionalem Kontakt eingehen. Zweitens der Erfahrung von emotionaler Überflutung, wenn Eltern nicht auf das kindliche Bedürfnis nach Selbstkontakt, Eigenraum eingehen. Wir sprechen in diesem Zusammenhang in der Integrative Körperpsychotherapie von emotionalen Grundverletzungen.

Die grundlegenden Ängste vor Verlassenheit und Überflutung

Wenn das Kind die eine oder andere, seine Bedürfnisse missachtende, verletzende Erfahrung genügend häufig oder genügend intensiv macht, wird es eine entsprechend Grundangst entwickeln. Es wird mehr oder weniger heftige Angst vor Verlassenheit im einen und Angst vor Überflutung im anderen Fall entwickeln. Die meisten Menschen entwickeln beide Arten von Grundängsten, in allerdings unterschiedlichem Verhältnis und Ausmass. Die Angst vor Verlassenheit ist für die meisten Menschen leicht verständlich und aus eigenem Erleben gut nachvollziehbar. Die gesunde Reaktion darauf ist, sich nach der Person, die einem verlässt auszustrecken, sie zurückholen zu wollen. Die Angst vor Überflutung ist weniger bekannt und weniger leicht identifizierbar. Deshalb dazu einige zusätzliche Erläuterungen. Nur schon das Wort Überflutung ist nicht geläufig. Wir fanden aber kein anderes, in der Umgangssprache geläufigeres für diese Erfahrung. Das hat womöglich damit zu tun, dass wir uns allgemein der Angst vor Überflutung und der dazu gehörigen emotionalen Verletzung wenig bewusst sind. Überflutung meint ein Zuviel an Zuwendung, ein Überschreiten der Persönlichkeitsgrenze, ein Eindringen in den persönlichen Eigenraum, eine Vereinnahmung. Körperlich dazu passende Empfindungen sind Engegefühl, Atemnot, körperliche Unruhe, Kribbeligkeit, Dumpfwerden der Körperempfindungen. Zu Überflutung passende Emotionen äussern sich als Bedrohungsgefühl, als Angst, manipuliert oder kontrolliert zu werden. Wir spüren Kampf- oder Fluchtpulse. Überflutung kann auf gröbere und offensichtlichere Art passieren, indem unser Gegenüber uns das Wort brüsk abschneidet, uns abwertet, über uns entscheidet, uns vor ein fait accompli stellt. Krasse Formen von Überflutung sind körperliche Gewalt, sexuelle Übergriffe. Oft läuft Überflutung aber auch ganz subtil und völlig unbemerkt. Daniel Sterns Videostudien haben das für die Situation der Mutter-Kind-Interaktion eindrücklich gezeigt. Es ist offensichtlich, wie verschieden körperliche Nähe vom Kind empfunden wird, je nachdem ob der Impuls dazu von ihm ausgeht oder von aussen kommt: Es ist für ein Kind ein Segen, wenn es auf ein eigenes Bedürfnis nach körperlicher Nähe eine passende Antwort bekommt. Es ist für dieses Kind hingegen überflutend, wenn Eltern ihre eigenen alten Sehnsüchte nach Nähe vom Kind erfüllt haben möchten. Wenn sich das Kind nicht bereits elterlichen Wünschen angepasst hat, wird es entsprechend heftig ablehnend reagieren. Sicher kennen sie die Situation, wo die liebe Tante das kleine Kind unbedingt gerne herzen möchte, primär weil es ihr gut tun würde, sich geliebt zu fühlen. Ein gesundes Kind wird das nicht zulassen, weil es sich nicht benützen lassen will, weil es sich dabei überflutet fühlen würde. Denn auf Überflutung reagieren wir gesunderweise mit einem Impuls, uns abzugrenzen, die überflutende Person in ihre Schranken zu weisen. Oder wenn das nicht möglich ist, mit Rückzug/Flucht. Von gesunden Kindern können wir, wie eben angedeutet, diesbezüglich viel lernen. Sie leben diesen Impuls, ihren Eigenraum zu schützen sehr unmittelbar aus. Unsere erwachsenen Reaktionen auf Überflutung sind jedoch häufig verzerrt oder indirekt. Als verzerrt bezeichnen wir sie, wenn sie entweder übermässig ausfallen, inadäquat heftig bis feindselig, oder wenn sie in einem emotionalen Rückzug bestehen. Emotional sich zurückziehende Menschen verschwinden energetisch, sind wie nicht mehr spürbar, nicht mehr anwesend anstatt eine klare abgrenzende Handlung zu machen. Indirekte Reaktionen auf Überflutung sind für Partner häufig schwer

erkennbar und noch schwieriger verdaulich. Anstatt sich auf gesunde Weise abzugrenzen, wird die nötige Distanz auf dysfunktionale Weise wieder hergestellt, indem man verletzend wird, allenfalls eine Affäre eingeht. Dreiecksbeziehungen haben oft diesen Hintergrund. Solche Reaktionen auf Überflutung verraten alte, unerledigte Überflutungsgeschichten, die auf diese verzerrte oder indirekte Weise unkontrolliert hochkommen.

Je nach Art der Grundverletzung, wird ein Kind bestimmte Reaktionsweisen zu seinem Schutz entwickeln, primär als Überlebensstrategien, um mit den verletzenden, seine Bedürfnisse missachtenden Situationen umgehen zu können. IBP hat verschiedene Schutzstile formuliert, auch Charakterstile genannt. Diese leiten sich aus den Verlassenheits- und/oder Überflutungserfahrungen vor allem der frühesten Kindheit ab. Daneben haben sie wohl auch mit der genetischen Disposition eines Kindes zu tun. Wir unterscheiden prinzipiell drei Schutzstiltypen: den Verlassenheitstyp, den Überflutungstyp und einen Mischtyp (Verlassenheits-Überflutungstyp).

Weitaus die meisten Menschen haben als Kinder sowohl die Erfahrung von emotionaler Verlassenheit als auch diejenige von Überflutung gemacht und entwickeln entsprechend einen Schutzstil vom Mischtyp. Jedes Kind / jeder Mensch entwickelt einen Schutzstil. Das hat nichts mit Pathologie zu tun. Es gehört zum Menschsein, dass niemand ideal aufwächst und somit keinen Schutzstil benötigen würde. Die individuellen Unterschiede und der Übergang zu pathologischen Zuständen liegen im Ausmass des Schutzstils. Dieses kann gering sein und menschliches Zusammenleben nur unwesentlich beeinträchtigen. Es kann aber auch so happig sein, dass Beziehungsfähigkeit zu sich selbst und zu anderen schwerst beeinträchtigt werden und ein erfüllendes Leben weitgehend verunmöglichen.

Mit den bisherigen Überlegungen haben wir die Elemente beisammen, um den ewigen Tanz zwischen Nähe und Distanz, wie er sich auf der Ebene der Erwachsenen präsentiert, betrachten zu können.

Nochmals kurz zusammengefasst die Ecksteine des bisher Gesagten: Ausgehend von (1) den menschlichen Grundbedürfnissen nach Nähe (Kontakt zum Anderen) und Distanz (Kontakt zum Selbst), sind wir (2) zu den Grundverletzungen von Verlassenheit und Überflutung gelangt. Die Grundverletzungen begründen (3) die entsprechenden Grundängste vor Verlassenheit und Überflutung und führen (4) zur Entwicklung von Schutzstrategien/ Schutzstil.

Jack Lee Rosenberg, der Begründer der Integrativen Körperpsychotherapie IBP, und seine Ehefrau Beverly Kitaen Morse sprechen in Paarseminaren regelmässig davon, dass das was Partner in einer Partnerschaft voneinander wollen, dasselbe sei was ein kleines Baby von seinen Eltern brauche, um in seiner Entwicklung gut unterstützt zu sein. Das tönt beim ersten Hören zumindest überraschend, wenn nicht ernüchternd, betrachten wir uns als Erwachsene doch als weit über die Bedürfnisse eines Babies hinaus entwickelt. Andererseits ist es aber irgendwie naheliegend, dass das was wir oben als menschliche soziale Grundbedürfnisse postuliert haben, während des ganzen Lebens für unser soziales Zusammenleben bestimmend bleibt. Der Unterschied zwischen Baby und Erwachsenem liegt darin, dass das Baby existentiell darauf angewiesen ist, dass seine Grundbedürfnisse erfüllt werden. Auch hat es personell keine Auswahl. Der Erwachsene hingegen ist real nicht existentiell darauf angewiesen, dass ihm jemand anderer Bedürfnisse erfüllt, auch wenn es sich allenfalls so anfühlen sollte. Er kann seine Grundbedürfnisse selbst erfüllen. Will er aber eine erfüllende Langzeitbeziehung führen, gibt es Grundbedingungen, damit das funktionieren kann. Diese Grundbedingungen und die Grundbedürfnisse von Kindern sind weitgehend parallel.

Bedingungen zum Gelingen von Partnerschaften

Im Folgenden sprechen wir über diese Bedingungen für das langfristige Gelingen von intimen Partnerschaften. «Intim» nennen wir in IBP eine Beziehung, in der emotionale Nähe ein zentraler Aspekt darstellt. Nähe kann auf verschiedene Art entstehen: körperlich (mit oder ohne Sexualität), emotional, mental / philosophisch, spirituell, in gemeinsamem Handeln. Das Ausmass an Intimität in einer Partnerschaft steigt, je mehr dieser Arten von Nähe zwischen zwei Partnern regelmässig stattfinden. Eine solchermassen intime Beziehung erlaubt Partnern, ihre innersten Anteile, ihre tiefsten Gefühle, ihre verletzlichen Seiten in die Beziehung einzubringen und mit diesen wahrgenommen zu werden.

Intimität dieser Art führt dazu, sich in einer Partnerschaft wohl, erfüllt und verankert zu fühlen. Sie bildet eine ideale Grundlage für fruchtbare Klärung von Konflikten und Aufarbeiten von emotionalen Verletzungen / Missverständnissen. Es scheint eine Tatsache zu sein, dass diese Art von emotional tiefgehender Partnerschaft sich nur in monogamen, auf lange Dauer angelegten Beziehungen etablieren. Polygamie auf der anderen Seite scheint ein Beziehungsmodell zu sein, das unausweichlich mit zu viel Schmerz, Leiden, Unsicherheit, Misstrauen verbunden ist, und damit die emotionale und spirituelle Tiefe verunmöglicht, von der wir hier sprechen. Dies ist kein moralisches Statement für die Monogamie oder gegen die Polygamie. Es ist schlicht eine Beobachtung aller PaartherapeutInnen, die wir danach gefragt haben. Niemand kennt eine auf Dauer funktionierende polygame Partnerschaft. Und das obwohl nicht wenige Paare ernsthaft versucht haben, eine polygame Beziehung auf gute Art und Weise zu leben.

Liebe, Einschwingen und Atemraum

Damit eine intime Partnerschaft in einem erfüllenden Sinn langfristig funktionieren kann, müssen drei Ebenen funktionieren (vgl. Abb.1). Die basale Ebene bildet das Fundament, auf dem die zwei oberen Ebenen aufbauen. Sie repräsentiert die Bindung, die Liebe, das Grundbedürfnis nach Nähe zum Partner. Die zu dieser Ebene gehörige Angst ist die Angst vor Verlassenheit, Alleinsein. Die obere Ebene repräsentiert den Eigenraum, in IBP auch Atemraum genannt, das Grundbedürfnis nach Kontakt zum Selbst. Sie schafft den Raum zum Wahrnehmen eigener Empfindungen, Gefühle, Gedanken, Streben. Zu dieser Ebene gehört die Angst vor Überflutung. Die mittlere Ebene ist die Schalt- oder Vermittlungsstelle zwischen basaler und oberer Ebene. Sie repräsentiert die Fähigkeit zu emotionalem Einschwingen und Kommunikation. Sie soll es den Partnern ermöglichen, mit ihrer je eigenen Position gesehen und gehört zu werden, ernst genommen zu werden, gerade auch in ihren Unterschiedlichkeiten. Auf diese Ebene gehören Gemeinsamkeiten, gemeinsame Projekte. Solche sind für langfristige, intime Partnerschaften sehr wichtig.

Die Grundbedürfnisse nach Nähe und Distanz

Der Tanz zwischen Nähe und Distanz bezieht sich auf die Tatsache, dass wir als Menschen sowohl auf Nähe zu anderen Menschen als auch auf Distanz zu ihnen angewiesen sind. Nähe und Distanz betrachten wir als menschliche Grundbedürfnisse, denen wir uns nicht entziehen können. Wir sind soziale, auf Kontakt und Interaktion ausgerichtete Wesen. Am augenfälligsten stimmt das für unsere früheste Lebensphase, wo wir ohne körperlichen und emotionalen Kontakt nicht oder nur mit schweren psychischen Schädigungen überleben können. Aber auch im späteren Leben wachsen die allermeisten Menschen nicht über das Bedürfnis nach zwischenmenschlichem Kontakt hinaus. Diejenigen, die scheinbar über solchen Bedürfnissen stehen, tun das in den allerwenigsten Fällen aus freien Stücken. Das Dilemma entsteht, weil wir mit den Grundbedürfnissen einerseits nach Nähe zu anderen und andererseits nach Distanz zu anderen zwei einander diametral entgegenlaufende Impulse in uns haben, die wir andauernd aufeinander abstimmen müssen. Dabei liegt mir daran, das Bedürfnis nach Distanz nicht als Negativbedürfnis verstanden zu wissen. Denn es geht dabei nicht primär darum, etwas zu vermeiden. Wir verstehen ein gesundes Bedürfnis nach Distanz zu anderen als Oberfläche des tiefer liegenden Bedürfnisses nach Nähe zu sich selbst, zum eigenen Selbst (Vom ungesunden Bedürfnis nach Distanz, dem eine Angst vor Nähe zugrunde liegt, ist hier explizit nicht die Rede). Jeder Mensch hat diesem Modell zufolge die zwei Grundbedürfnisse nach Nähe zu anderen und nach Nähe zu sich selbst. Zwischen diesen beiden Grundbedürfnissen pendeln wir hin und her. Sie wechseln sich in einem gewissen Rhythmus ab und zwar individuell unterschiedlich, was eine Hauptschwierigkeit in Partnerschaften ausmacht. Doch davon später mehr.

Beziehungsebene	vorherrschendes Thema	Inhalte
Obere Ebene	Atemraum	Kontakt zum Selbst Autonomiebedürfnis Distanzbedürfnis Überflutungsangst
Mittlere Ebene	Einschwingen	Gemeinsamkeiten gemeinsame Projekte Kommunikation Spiegeln, Verhandeln
Basale Ebene	Liebe, Bindung	Kontakt zu Anderen Kontakt zur Umwelt Nähebedürfnis Verlassenheitsangst

Abb. 1: Das 3-Ebenen-Modell für Partnerschaft

Auch wenn wir von der basalen Ebene als dem Fundament sprechen, auf dem die anderen Ebenen aufbauen, ist es wichtig, sich bewusst zu sein, dass das Funktionieren einer langfristigen intimen Beziehung vom Funktionieren und speziell von der subtilen Interaktion aller drei Ebenen abhängig ist. Jede Ebene ist wichtig für die anderen zwei. Wenn eine Ebene gut funktioniert, nährt das die beiden anderen. Das heisst beispielsweise: wenn die basale Ebene ungehindert funktioniert und beide Partner ihre Liebe füreinander spüren, ist es viel einfacher, sich gegenseitig aufeinander einzuschwingen und einander genügend Atemraum zuzugestehen. Oder, auf die zweite Ebene bezogen: wenn das gegenseitige Einschwingen zwischen Partnern gut läuft, verstehen sie ihre Bedürfnisse nach Nähe, respektive Distanz leichter und fallen nicht so schnell in Verlassenheits-, respektive Überflutungsgefühle. Mit gutem gegenseitigem Einschwingen fühlen sich beide Partner gesehen und verstanden, was wiederum ihre Liebesgefühle füreinander stärken wird. Wenn, auf der dritten Ebene, man sich in seinem Bedürfnis nach Selbstkontakt vom Partner respektiert fühlt, fällt es einem viel leichter, eingeschwingen zu bleiben, sein Herz offen zu halten und die Liebesgefühle fließen zu lassen. Das Gegenteil passiert hingegen, wenn auf einer der drei Ebenen eine Störung stattfindet. Dann kann es rasch passieren, dass sich die Störung auf die anderen zwei Ebenen ausbreitet.

Das kann beispielsweise so aussehen: Wenn das Bedürfnis nach Eigenraum nicht respektiert ist und man sich überflutet fühlt, werden bald einmal Wut, Resignation oder Fluchtpulse auftauchen, die die Liebesgefühle überdecken, so dass man sich ernsthaft fragen wird, ob man in dieser Beziehung bleiben will. Besonders gravierend ist eine Störung auf der basalen Ebene: wenn das Liebesgefühl und die Bindung nicht mehr spürbar sind, wird die Bereitschaft zum Einschwingen schwinden bis verschwinden und das Bedürfnis des Partners nach Eigenraum rasch als bedrohlich erlebt werden und Verlassenheitsängste auslösen.

Solange die drei Ebenen gut funktionieren, unterstützen sie sich gegenseitig im Sinne eines positiven Feedbacks. Es entsteht ein positiver Sog hin zu Gefühlen von Freude, Lust, Kraft, Leichtigkeit. Projekte, Klärungen, Sexualität, alles in der Beziehung läuft leichter. Sobald Störungen auf einer oder mehreren Ebenen entstehen, beeinflussen sich die drei Ebenen gegenseitig über einen negativen Feedback. Es kann ein negativer Sog entstehen. Die Partner ziehen sich nun gegenseitig in ein emotionales Loch aus Ärger, Streit, Misstrauen, Verweigerung. Die unbewussten Interaktionen, die ein Paar in die eine oder andere Richtung führen, sind oft subtil und laufen nicht selten sehr rasch, innerhalb von Sekunden ab.

Diese Tatsache macht es verständlich, dass es alles andere als einfach ist, eine intime Partnerschaft langfristig aufrecht zu erhalten. Mit einer sehr treffenden Metapher spricht Jack Lee Rosenberg in

diesem Zusammenhang von einem Balanceakt, den Paare fortlaufend ausführen müssten. Auf der einen Seite die Bedürfnisse der Partner nach Nähe, auf der anderen diejenigen nach Atemraum und dazwischen in der Mitte die Fähigkeiten zum Einschwingen, Kommunizieren, die nötig sind, um das Ganze auszubalancieren.

Teil 2

Der vorliegende zweite Teil baut stark auf dem ersten auf, und beginnt deshalb mit einer Zusammenfassung von Teil 1.

Grundbedürfnisse, Grundverletzungen, Grundängste, Schutzstrategien, Grundüberzeugungen

Wir haben die Annahme zweier lebenslang vorhandener menschlicher Grundbedürfnisse formuliert: Erstens das Bedürfnis nach Kontakt / Nähe zum Selbst, nach Eigenraum, das auch als Bedürfnis nach Distanz vom Anderen verstanden werden kann. Zweitens das Bedürfnis nach Kontakt / Nähe zum Anderen, nach Liebe und Bindung. Ausserdem sind wir davon ausgegangen, dass das entscheidende Element, das Eltern ihrem sich entwickelnden Kind anbieten können, im sich Einschwingen (engl. attunement) auf diese Grundbedürfnisse besteht. Damit ist quasi ein drittes Grundbedürfnis formuliert, das Bedürfnis, dass andere sich auf unsere Bedürfnisse nach einerseits körperlich-emotionaler Nähe und andererseits nach Eigenraum/Autonomie einschwingen, sie respektieren und möglichst oft erfüllen. Dies kann trotz besten elterlichen Absichten nie ideal passieren. Deshalb erlebt jedes Kind mehr oder weniger an Missachtung dieser zwei Grundbedürfnisse, so genannte emotionale Grundverletzungen: das Gefühl von Verlassenheit (bei Verletzung des Nähebedürfnisses) und das Gefühl von Überflutung (bei Verletzung des Eigenraumbedürfnisses). Als Reaktion auf diese Verletzungen entwickelt das Kind Grundängste vor Verlassenheit und Überflutung, Schutz- und Bewältigungsstrategien, sowie Grundüberzeugungen über sich und das Funktionieren von Beziehungen.

Wir haben die Ansicht vertreten, dass erwachsene Partner von einander im Grunde dasselbe wünschen, was Kinder zur Entwicklung eines guten Selbst(wert)empfindens von ihren Eltern benötigen: Die Erfahrungen von (1) Liebe / Bindung / Nähe, (2) emotionalem Einschwingen / Kommunikation und (3) Erlaubnis zu Eigenraum / Autonomie. Der Unterschied liegt in der Dringlichkeit: Kinder benötigen diese Erfahrungen für ihre gesunde Entwicklung, Erwachsene wünschen sie sich. Sie sollten soweit gereift / erwachsen / selbstreguliert sein, dass sie sie nicht mehr von anderen Menschen brauchen.

Die Hoffnung auf Heilung ...

Dass dem in vielen Partnerschaften nicht so ist, ist für PaartherapeutInnen offensichtlich. Dies führt zu zwei grossen, Partnern meist völlig unbewussten Schwierigkeiten. Die erste betrifft eine untergründige, tiefe Hoffnung, von der Partnerin Wiedergutmachung für alte Verletzungen und Kompensation für alte Defizite zu erfahren: «Von dir bekomme ich endlich, was ich als Kind vermisst habe», «Du wirst mich heilen». Achten Sie auf ihr Körpergefühl und ihre emotionale Reaktion, wenn Sie diese zwei Sätze nochmals lesen und auf sich wirken lassen. Wahrscheinlich werden Sie augenblicklich feststellen, dass eine solche Haltung auf Sie alles andere als attraktiv wirkt. Sie entspricht einer Eltern-Kind-Konstellation und passt nicht in eine erwachsene Partnerschaft. Sie untergräbt den Tanz zwischen Nähe und Distanz unausweichlich. Kein Wunder verflachen die Liebesgefühle und die erotisch-sexuelle Anziehung zwischen den Partnern.

... und die Wiederholung der Vergangenheit

Die zweite Schwierigkeit betrifft die meist genauso unbewusste, tiefe Befürchtung, dass unser Partner uns in derselben Art und Weise missachten oder verletzen wird, wie wir es in unserer frühen Entwicklungszeit erlebt haben. Der Hintergrund für diese Befürchtung besteht darin, dass die guten und die unguten Erfahrungen, die wir mit unseren Eltern erfahren haben, untrennbar assoziiert sind. Das führt

dazu, dass wir Liebesgefühle für sich alleine nicht lange aufrechterhalten können. Sehr rasch gesellen sich die alten assoziativ verbundenen schwierigen Gefühle in Form von Ängsten, Unsicherheit, Misstrauen dazu. Auf diese Weise übertragen wir alte, ungute Erfahrungen in die gegenwärtige Beziehung. Speziell wenn Liebe mit im Spiel ist. Dieses empirisch gesicherte Phänomen wird psychoanalytisch Übertragung genannt. Übertragung führt zu vielen unguten Verstrickungen zwischen Vergangenheit und Gegenwart und erschwert partnerschaftliches Zusammensein wie kaum etwas anderes. Leider wissen viele Menschen nichts von dieser Tatsache.

Sowohl die Hoffnung auf Heilung als auch die Befürchtung vor Wiederholung nehmen oft den Charakter von Erwartungen an. Unbewusst erwarten wir ihre Erfüllung. Leider erweist sich die Hoffnung auf Heilung meist als Illusion, wohingegen sich die Befürchtung vor Wiederholung unguter alter Erfahrungen mit zermürender Regelmässigkeit erfüllt. Es ist ein gesichertes Phänomen, dass wir in Partnerschaften, solange der Tanz zwischen Nähe und Distanz unbewusst abläuft, unsere alten Muster und die mit ihnen verbundenen Verletzungen wiederholen. Erstaunlich zielsicher wählen wir in der Regel die Personen als Partner, die uns keine korrigierenden, heilsamen Erfahrungen ermöglichen sondern mit uns die Wiederholung alter Verletzungen inszenieren. Der Grund für diese Art ungünstiger, unbewusster Partnerwahl ist ungeklärt. Der Weg raus aus dieser partnerschaftlichen Sackgasse beginnt mit dem Erforschen des eigenen Umganges mit Nähe und Distanz und daran anschliessend dem bewussten Gestalten der Pendelbewegungen zwischen Nähe und Distanz. Dazu müssen wir lernen, den Moment zu erkennen, wenn wir uns aufmachen, in alte unproduktive Muster zurück zu gleiten und Gegensteuer zu geben. Dies ist der eine von den zwei funktionierenden Wegen, dem von Sigmund Freud so genannten Wiederholungszwang zu entgehen. Der zweite besteht in der therapeutischen Aufarbeitung der Vergangenheit.

Das erweiterte 3-Ebenen-Modell für Partnerschaft

Aus den bisher diskutierten Erkenntnissen ist das 3-Ebenen-Modell abgeleitet, hier in einer im Vergleich zu Teil 1 erweiterten Version (Abb. 2). Das Modell besagt, dass für das langzeitige Funktionieren einer intimen Partnerschaft drei Ebenen funktionieren müssen, die wir basale, mittlere und obere Ebene nennen:

Jeder der drei Ebenen sind ein Grundbedürfnis, Kernthemen und Quellen für Probleme zugeordnet. Je mehr die Partner die Themen erfolgreich gestalten und die Quellen für Probleme in den Griff bekommen, desto befriedigender und tiefgehender wird die Partnerschaft sein. **Die basale Ebene:** Sie repräsentiert die Bindung, die Liebe, das Grundbedürfnis nach Nähe zum Partner. Sie bildet das Fundament, ohne das eine emotional tiefgehende (intime) Partnerschaft nicht über eine lange Zeit lebendig erhalten werden kann. Zur basalen Ebene gehört die Angst vor Verlassenheit.

Beziehungsebene	Grundbedürfnis	Kernthemen	Kernprobleme
Obere Ebene	Atemraum	Kontakt zum Selbst Distanz zum Anderen Autonomie	Angst vor Überflutung Angst vor Nähe
Mittlere Ebene	Einschwingen	Gemeinsamkeiten gemeinsame Projekte Kommunikation Spiegeln, Verhandeln	Schutz-/Charakterstil Mangel an Gemeinsamkeiten unproduktive Kommunikation
Basale Ebene	Bindung Liebesgefühl	Nähe zu Anderen Kontakt zu Anderen Kontakt zur Umwelt	Angst vor Verlassenheit Angst vor Alleinsein

Abb. 2: Das 3-Ebenen-Modell für Partnerschaft

Die obere Ebene: Sie repräsentiert das Grundbedürfnis nach eigenem Raum, einer Grenze zum andern, nach Kontakt zum Selbst (eigenen Empfindungen, Gefühlen, Gedanken, Strebungen). Wenn es nicht erfüllt ist, merken das viele Menschen an einem Gefühl von Enge im Brustbereich, an beengter Atmung. Deshalb heisst es in IBP auch Bedürfnis nach Atemraum. Zur oberen Ebene gehört die Angst vor Überflutung, vor Nähe.

Die mittlere Ebene: Sie bildet die Naht- und Vermittlungsstelle zwischen basaler und oberer Ebene und hat die Aufgabe, die Inhalte / Bedürfnisse / Ängste der anderen zwei Ebenen auszubalancieren. Ihr Funktionieren stellt die unabdingbare Grundvoraussetzung für das langfristige Gelingen des Tanzes zwischen Nähe und Distanz dar. Der vorliegende Teil 2 des Artikels widmet sich schwerpunktmässig der mittleren Ebene.

Erfahrungsgemäss lassen sich fast alle denkbaren Schwierigkeiten von Partnern einem Themenkreis der drei Ebenen zuordnen. Diese Aussage mag gewagt erscheinen, anmassend. Es tönt beim ersten Hinhören womöglich provozierend einfach, wenn wir behaupten, fast alle Schwierigkeiten von Paaren könnten auf die Themen Nähe, Distanz, Einschwingen, Kommunikation, Gemeinsamkeiten zurückgeführt werden. Und doch ist das unsere langjährige Erfahrung: Fast immer sind Probleme zwischen Partnern rückführbar auf diese wenigen Kernthemen. Das Positive an dieser Sachlage ist, dass Partner sich meist davon dispensieren können, zig Themen zu bearbeiten. Wenn sie ihren grundlegenden Nähe-Distanz-Konflikt entdecken und in den Griff bekommen, wenn sie Einschwingen und Spiegeln praktizieren und Gemeinsamkeiten aufbauen / pflegen, wird erfahrungsgemäss die Lösung der aktuellen Schwierigkeiten oft überraschend einfach. Sobald Partner ihre aktuellen Probleme als allein sichtbare Oberfläche grundlegenderer Themen erkennen, tritt Entspannung und Erleichterung ein, weil sie nun begreifen, weshalb die Probleme so viel Ladung enthielten, so heftige Gefühle mobilisierten und so unlösbar waren. Sie waren nur die sichtbare Spitze eines Eisberges, der zu 90% unter Wasser versteckt ist.

Die mittlere Ebene ist die vermittelnde Ebene

Die mittlere Ebene muss dafür sorgen, dass die pendelartig wechselnden Bedürfnisse beider Partner nach Nähe oder Distanz beachtet und zu einem guten Teil und auf für beide Partner akzeptable Art und Weise erfüllt werden. Das ist kompliziert und anspruchsvoll, weil diese Bedürfnisse gleichzeitig für jeden Partner einzeln und für das Miteinander ausbalanciert werden müssen. Denn Partner machen ihre Pendelbewegungen zwischen Bedürfnissen nach mehr Nähe oder nach mehr Raum meist nicht synchron. Sie müssen diese deshalb notwendigerweise, und immer wieder von neuem, auf einander abstimmen. Diese Notwendigkeit beinhaltet ein grosses Konfliktpotential. Den ewigen Tanz zwischen Nähe und Distanz über Jahre bis Jahrzehnte erfolgreich zu tanzen, ist für eine Partnerschaft eine grosse Herausforderung. Sie kann nur erfolgreich gemeistert werden, wenn Partner lernen, diesen Tanz bewusst zu tanzen, wenn sie über funktionale, eingeübte Kommunikationsmittel verfügen und wenn sie zu einem gewissen Grad kompromissfähig sind. Es sei wiederholt: das partnerschaftliche Gebäude kann nur mit intakter mittlerer Ebene auf Dauer funktionieren. Die mittlere Ebene soll es den Partnern ermöglichen, mit der eigenen Position vom anderen gesehen, gehört und respektiert zu werden, auch dann, wenn diese Position sich von derjenigen der Partnerin unterscheidet. Die Erfahrungen des sich gesehen und gehört Fühlens, der Gleichberechtigung, der Gegenseitigkeit unterhalten und vertiefen die basale Partnerschaftsebene (Liebesgefühl und Bindung) und sind für das langfristige Gelingen von Partnerschaft von entscheidender Bedeutung. Die Integrative Körperpsychotherapie IBP hat vieles anzubieten an Wissen und an «handwerklichen» Fertigkeiten, was zum Funktionieren der mittleren Ebene beitragen kann. Dieses Wissen und diese Fertigkeiten hier zu besprechen ist deshalb gerechtfertigt, weil die meisten von uns beides nicht von Hause aus zur Verfügung haben. In der Regel konnten uns weder die Eltern noch unsere LehrerInnen diese «zwischenmenschlichen Werkzeuge» beibringen. Sie kannten sie selber nicht.

Emotionales Einschwingen

Wir haben die zentrale Bedeutung des emotionalen Einschwingens der Mutter auf die Gefühle und Bedürfnisse des Kindes beschrieben. In erwachsenen Beziehungen finden wir ähnliche Verhältnisse, indem Partner in der Lage sein müssen, sich auf die Bedürfnisse des anderen einzuschwingen. Nur so können Gegenseitigkeit und Gemeinsamkeit entstehen. Ohne Einschwingen werden Beziehungen entweder leer, langweilig, spannungslos oder sie werden zur energiesaugenden Kampfstätte, wo es um Macht geht, um nicht nachgeben, um recht haben. Auch in einem solchen Fall können Partner durchaus zusammen bleiben, aber das Prickelnde der Beziehung ist weg. Die intime Liebesgemeinschaft ist zur nüchternen Interessengemeinschaft (gegenseitige Besänftigung von Ängsten) verflacht oder zum Kleinkriegsschauplatz verkommen, etwas, woran sich nicht wenige Paare gewöhnt haben und es als normal empfinden. Sie leiden zwar unter dem Verlust der gegenseitigen Faszination, finden sich aber mit altbekannten (und falschen) Begründungen ab: Kinder, Arbeit, Alltag, Wetter ...

Paare wissen meist nicht, dass und noch weniger wie sie zur ursprünglichen Stimmung von Liebe, Interesse und Begeisterung für einander zurückfinden können. Dabei ist es viel einfacher als erwartet: Einschwingen und Spiegeln sind die Zaubertricks, die ziemlich einfach erlernbar sind und wie ein Jungbrunnen wirken können. Die meisten Paare lernen innerhalb weniger Beratungssitzungen, diese Werkzeuge anzuwenden und stellen erfreut fest, dass die ursprünglichen Liebesgefühle für einander wieder auftauchen, wenn sie sich gegenseitig aufeinander einschwingen, sich spiegeln und damit den Prozess machen, den wir emotionales Entstauben nennen. Emotionales Entstauben in der Partnerschaft ist ein einfaches und äusserst wirksames Mittel, um die Liebesgefühle langfristig lebendig zu halten, oder wieder zu finden, wenn sie scheinbar verloren sind.

Partner müssen gegenseitig in der Lage sein, sich auf die Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche von einander einzuschwingen. Einschwingen heisst so viel wie, innerlich temporär die Position des anderen einnehmen und spüren, wie es sich in der Haut des anderen wohl anfühlt. Einschwingen kann man sich immer und auf alles. Denn Einschwingen hat einzig zu tun mit Spüren und Fühlen. Es heisst noch nicht unbedingt verstehen, und es heisst schon gar nicht einverstanden sein. Mit beidem, Verständnis und Einverständnis, wird es jedoch regelmässig verwechselt und deshalb abgelehnt. Einschwingen lässt durchaus Platz für unterschiedliches Empfinden, unterschiedliche Standpunkte.

Erfahrungsgemäss ist es für Partner meist ausreichend, wenn die eigene Position von der Partnerin über Einschwingen empathisch nachvollzogen wird. Das vermittelt das gute Gefühl, von der Partnerin ernst genommen zu werden, von ihr gesehen und gehört zu werden. Wir haben diese Erfahrung weiter oben als zentral für langfristige intime Beziehungen bezeichnet. Es ist vielleicht überraschend, zu hören, dass Partner von einander oft gar nicht mehr benötigen als empathisches Einschwingen. Dass ihnen das durchaus reicht, ohne darüber hinaus auch noch Übereinstimmung zu fordern. Fälschlicherweise meinen Partner oft, der andere wolle nur die eigene Position durchsetzen. Der den meisten Paaren gut bekannte Kampf des einen gegen den anderen von der eigenen Meinung überzeugen Wollens erweist sich in seinem Kern als verzweifelter Versuch, mit der eigenen Position vom Partner, gehört, gesehen und ernst genommen zu werden. Wenn darüber hinaus Verständnis oder sogar Übereinstimmung entsteht, ist das sicher schön, aber oft nicht notwendig. Diese neue und überraschende Erfahrung verhilft Partnern zu mehr Entspannung und Gelassenheit, wenn Konflikte auftauchen. Das Wissen, dass der / die andere sich bemühen wird, sich einzuschwingen, lässt den Stress unterschiedlicher Positionen deutlich sinken und die Chance auf erfolgreiches Kommunizieren kräftig steigen.

Somatisches, emotionales, kognitives, spirituelles Einschwingen

In Erweiterung von Sterns Begriff des emotionalen Einschwingens, haben wir dieses Konzept erweitert und neben dem emotionalen Einschwingen die Begriffe des körperlichen Einschwingens, des kognitiven Einschwingens, des spirituellen Einschwingens und des verhaltensmässigen Einschwingens

als weitere Möglichkeiten von Einschwingen zwischen zwei Menschen eingeführt. Es scheint offensichtlich, dass verschiedene Paare verschiedene Formen von Einschwingen zeigen oder bevorzugen. Gewisse sind sehr gut eingeschwingen auf somatische, z.B. sexuelle Art und Weise. Andere bevorzugen emotionales, kognitives oder spirituelles Einschwingen. Es gibt Paare, die ihr bestes Einschwingen in der Welt der Gedanken, des Intellekts erleben. Dies kann durchaus eine Basis für eine Beziehung darstellen. Wenn allerdings solche Paare nicht zusätzlich andere Arten des Einschwingens entwickeln, wird ihre platonische Art der Liebe wahrscheinlich nicht genügend sein, um die Liebesgefühle über eine längere Zeit aufrecht erhalten zu können

Gut funktionierendes Einschwingen, speziell emotionales Einschwingen, stärkt die basale Ebene von Liebe und Bindung. Sowohl Liebe als auch Bindung müssen durch regelmässigen Austausch genährt werden, ansonsten sterben sie mit der Zeit ab. Dabei wird nicht nur angenehmer Austausch zwischen Partnern, wie Liebe und Wertschätzung, sondern auch unangenehmer, wie Kämpfen und Wutausbrüche, die Bindung nähren und am Leben erhalten. Kampf-Beziehungen können ausgesprochen stabil sein, eben weil die Bindung regelmässig gestärkt wird durch emotionalen Austausch. Sie sind jedoch in ihrem Wesen destruktiv, nicht funktional und verursachen eine Menge emotionale Schmerzen.

Spiegeln

Wenn Partner die Fähigkeit haben, sich einzuschwingen, haben sie die Voraussetzung, sich gegenseitig zu spiegeln. Spiegeln meint anteilnehmendes Zurückmelden der Botschaften, die man vom Partner empfangen hat: «Ich höre von dir, dass du ärgerlich bist», «Ich habe verstanden, dass du dich verletzt fühlst.» Spiegeln gibt dem Gegenüber das gute Gefühl, dass seine Botschaft bei einem angekommen ist, vollständig und unverzerrt. Es vermittelt einem die wohltuende Erfahrung, mit seinem Erleben nicht alleine und isoliert zu sein. Man kann auch nonverbale Botschaften spiegeln: «Ich sehe, dass du strahlst bei der Idee, zusammen zu ziehen.», «Ich sehe in deinen Augen, dass du dir Sorgen machst.» Wie wiederholt erwähnt, tragen wir alle ein tiefes Bedürfnis nach gesehen, gehört, verstanden werden in uns. Spiegeln trägt diesem Bedürfnis Rechnung. Es ist am wirkungsvollsten, wenn es auf der emotionalen Ebene stattfindet, also ein Gefühlszustand gespiegelt wird. Es kann sich aber auch auf andere Kommunikationsebenen beziehen, die körperliche, die kognitive, die Verhaltensebene. Es ist wichtig, genau das zu spiegeln, was man empfängt, ohne zu werten, ohne zu interpretieren, ohne das Erleben des Partners verändern, verbessern zu wollen. Wirkung und Wert von Spiegeln werden allgemein gewaltig unterschätzt und abgewertet. Aus diesem Grund unterlassen es Partner, zu spiegeln. Sie glauben, dass sei doch gar nichts, einfach nur da sein. Man müsste doch etwas tun, helfen können. Das ist ein grosser Irrtum. Denn simples Spiegeln ist etwas vom Tröstlichsten, Hilfreichsten und Wertvollsten, was Partner einander anbieten können. Speziell in Situationen, wo nichts geändert werden kann.

Spiegeln ist wie Einschwingen ein Schlüssel für die kindliche Entwicklung, der auch im Erwachsenenalter wichtig bleibt. Sich entwickelnde Kinder brauchen Spiegeln sehr dringend. Es erlaubt, ihnen ihre Körper- und Gefühlszustände zu benennen, sie zu symbolisieren, und Gefühle zu regulieren. Es gibt ihnen die wichtige Botschaft, dass das was in ihnen drin abläuft wichtig, richtig und vertrauenswürdig ist. Gut gespiegelt fühlt sich ein Kind in Ordnung, so wie es ist. Es erhält die Erlaubnis, seinen Körper und seine Gefühle voll in Besitz zu nehmen und sie in Beziehungen einzubringen. Durch adäquates Spiegeln lernt das Kind, seinem Körper, seinen Gefühlen und Intuitionen, seinen Impulsen, sich selbst zu vertrauen. Fehlendes oder falsches Spiegeln führen zu Desorientierung, Verwirrung und zur Tendenz sich von Körper und Gefühlen abzuspalten, was für die weitere psychische Entwicklung des Kindes, sein Selbstwertgefühl und seine Identität fatal sein kann.

Gemeinsamkeiten, gemeinsame Projekte

Eine weitere Dimension der mittleren Ebene besteht in der Notwendigkeit, dass Partner ein gewisses Ausmass an Gemeinsamkeiten, an gemeinsamen Interessen haben müssen. Insbesondere hat sich gezeigt, dass sie etwas gemeinsames Drittes, das von ihnen beiden kreiert wird, eine Art gemeinsames Produkt oder ein gemeinsames Projekt haben müssen. Am häufigsten sind das gemeinsame Kinder. Aber dieses Dritte kann auch in etwas anderem bestehen, in einem Kind im metaphorischen Sinne. Das kann beispielsweise ein gemeinsames Geschäft, das man miteinander aufbaut, sein. Wenn Partner nicht mindestens ein grösseres gemeinsames Projekt haben, wird die Beziehung erfahrungsgemäss mit der Zeit leer, fühlt sich schal an. Ohne gemeinsames Projekt fehlt einer Partnerschaft etwas Essentielles, sie Nährendes. Die Liebe wird auf einer entscheidenden Ebene nicht genährt und nimmt deshalb ab, bis die Partner sich schliesslich trennen, oft ohne zu wissen, weshalb. Die Trennung erfolgt meistens ohne dass schlechte Gefühle vorhanden wären aber mit dem klaren Gefühl, dass keine Grundlage für die Fortführung der Partnerschaft mehr vorhanden ist.

Teil 3

Dies ist der dritte und abschliessende Teil eines Artikels, der die Kerndynamiken in Partnerschaften aus einer entwicklungspsychologischen Perspektive untersucht und daraus Werkzeuge für das Gelingen von Partnerschaften ableitet, die sich in der Praxis ausgesprochen gut bewähren. Wir konnten mit diesen «Tools» schon vielen Paaren helfen, ihre Partnerschaft mit einem neuen, nachhaltig wirkenden Fundament auszustatten, Liebesgefühle, Freude und Sexualität in der Partnerschaft wieder zu beleben, scheinbar hoffnungslose Konflikte zu lösen.

Produktives Kommunizieren

Jedem Paar, mit dem wir arbeiten, bringen wir das bei, was wir produktives Kommunizieren nennen. Dieses stellt sicher, dass beide Partner die essentiell wichtige Erfahrung machen können, vom anderen gesehen, gehört, und optimalerweise (aber nicht notwendigerweise) auch verstanden zu werden. Regelmässige Erfahrungen von Empathie, Gegenseitigkeit und Gesehenwerden, sind zentral wichtige Faktoren einer Partnerschaft. Sie erhalten und vertiefen die Gefühle der Liebe und Zusammengehörigkeit und tragen dazu bei, dass Partner ihre basalen Bedürfnisse zu einem genügenden Ausmass erfüllen können.

Produktives Kommunizieren ist an spezielle kommunikative Fertigkeiten gebunden, über die wir in der Regel nicht von Hause aus verfügen. Wir instruieren sie deshalb in einer Therapiesitzung. Anschliessend müssen die Partner sie zu Hause einüben. Dabei geben wir eine recht strenge Kommunikations-Struktur vor, an die man sich zuerst gewöhnen muss. Sie baut auf dem Modell von Sender, Inhalt (Botschaft) und Empfänger auf und besteht aus einer Reihe von sehr klaren Anweisungen, wie ein Inhalt vom Sender kommuniziert werden soll, und wie der Empfänger auf diese Mitteilung reagieren soll. Die abstrakte Grundlage dieser Struktur liegt in dem Anliegen, sicherzustellen, dass der Sender eine konkrete, verständliche Mitteilung macht, dass diese Mitteilung gesamthaft und unverändert beim Empfänger ankommt und dass der Empfänger eine auf diese Mitteilung bezogene, verständnisvolle Antwort gibt.

Dies mag alles selbstverständlich erscheinen. Die Realität zeigt allerdings, dass Kommunikation bei emotional geladenen, konfliktträchtigen Inhalten sehr oft verzerrt abläuft. Die häufigsten diesbezüglichen Fehler sind: der Sender packt viel zu viel Inhalt/mehrere Botschaften in seine Mitteilung; der Empfänger fügt dem gesagten Inhalt eigene Interpretationen und Vermutungen bei und reagiert in seiner Antwort mehr auf diese beigelegten Anteile als auf das real Gesagte.

Das entscheidende Element produktiven Kommunizierens besteht in adäquatem Spiegeln des Senders durch den Empfänger. Spiegeln ist immer hilfreich und prinzipiell immer möglich. Das gilt selbst dann, wenn man etwas nicht versteht oder nicht damit einverstanden ist. Wenn auf diese Art kommuniziert wird, stellen Paare oft erstaunt und erleichtert fest, dass es gar nicht so wichtig ist, ob die Partnerin dieselbe Meinung hat. Oft reicht es vollauf, mit dem eigenen Standpunkt wahrgenommen und ernst genommen zu werden. Unterschiede können gleichwertig bestehen bleiben, das zermürbende «wer hat recht» kann aufhören.

Es lohnt sich sehr, sich als Paar zum Einüben des produktiven Kommunizierens einen speziellen zeitlichen und örtlichen Raum zu nehmen. Erst mit der Zeit kann diese Technik in den Alltag integriert werden. Meist empfinden Paare diese Kommunikationsstruktur zu Beginn als ungewohnt und eher anstrengend, was sie anfangs tatsächlich auch ist. Einmal eingeübt, ist sie jedoch schlicht ein Segen, der zu wirklichem gegenseitigem Hören, Verstehen und Akzeptieren führen und jahrelange frustrierende «Kampfkommunikation» beenden kann. Besonders wertvoll ist dabei, dass die Partner mit dieser Kommunikationsstruktur etwas bekommen, das sie unabhängig von Beratung oder Therapie immer zur Hand haben.

Partnerschaftliches Aushandeln

Wenn Partner gelernt haben, wie man produktiv kommuniziert, haben sie die Voraussetzungen für die ebenso wichtige Fähigkeit, unterschiedliche Positionen miteinander zu verhandeln, unterschiedliche Bedürfnisse, Meinungen oder Pläne. Die Fähigkeit des Aushandelns ist eine weitere entscheidende Fertigkeit, um Bindung und Liebesgefühle aufrecht zu erhalten. Es ist keine leichte Sache für Partner, auf gute Art und Weise miteinander zu verhandeln, so dass keiner der Partner starr auf seiner Position verharret oder umgekehrt zu grosse Zugeständnisse macht. Miteinander verhandeln bedeutet, die gegenseitigen Positionen zu respektieren und schrittweise anzunähern, bis eine Lösung gefunden ist, zu der beide Partner ja sagen können. Dabei ist die Fähigkeit unabdingbar, Kompromisse einzugehen. Ohne Kompromissbereitschaft ist es wahrscheinlich, dass Partner sich verhärten und auf ihrer eigenen Position verharren. Dabei verstehen wir Kompromissbereitschaft als eine grundlegende Haltung. Sie schliesst nicht aus, dass man einmal in einem bestimmten Punkt überhaupt nicht kompromissbereit ist.

Dialog und Emergenz

Die Fähigkeit, Differenzen partnerschaftlich auszuhandeln, macht zwei Partner zu einem Team und erlaubt ihnen, optimalen Nutzen aus den Ressourcen beider Partner zu ziehen. Dies eröffnet Paaren die wunderbare Möglichkeit zu dem, was David Bohm «Emergenz» nennt (Bohm, David: Der Dialog. Klett-Cotta, 4. Aufl. 2005. ISBN: 3-608-91857-4). Bohms Kommunikationskonzept, das er in der Arbeit mit Gruppen entwickelte, basiert auf einer wertschätzenden, offenen und flexiblen Haltung aller Teilnehmenden. Der herausfordernde und gleichzeitig entscheidende Punkt besteht darin, dass die Teilnehmenden Impulsen widerstehen müssen, abweichende Meinungen abzuwerten oder gar ganz auszuschliessen. Es muss darauf verzichtet werden, andere in ihrer Meinung verändern zu wollen. Jeder Beitrag soll als wertvoll gewürdigt werden.

Bohm entdeckte bei dieser Art von Dialog ein sehr interessantes Phänomen. Wenn Leute in der beschriebenen Art und Weise miteinander kommunizierten, schufen sie mit der Zeit etwas Neues, Unerwartetes. Eine neue Idee tauchte auf, nicht selten eine Integration aller vorher ausgedrückten Positionen. Sehr oft war diese neue Idee besser und kreativer als alle Ideen vorher. Das Faszinierende an diesem Prozess war, dass kein einzelner Teilnehmer diese Idee hätte alleine kreieren können. Erst die dialogische Interaktion aller geäusserten Meinungen konnte zu diesem Resultat führen. Das Phänomen des Auftauchens dieses neuen, integrativen Elementes bezeichnete Bohm als Emergenz. Dasselbe Phänomen kann auch in Partnerschaften auftauchen, wenn Partner lernen, auf die Art und

Weise zu kommunizieren, die Bohm vorschlägt. Das Paar wird dadurch nicht nur aus fruchtlosem Kämpfen herausfinden, sondern darüber hinaus eigene, gemeinsame und einmalige Visionen entwickeln, was sie miteinander verwirklichen wollen. Aus Emergenz entstandene gemeinsame Projekte eines Paares sind metaphorisch vergleichbar mit Kindern dieses Paares: es wird etwas Einmaliges, Neues geboren, worin beide Partner enthalten sind, das sie einzeln nicht hätten hervorbringen können. Es hat sich vielfach gezeigt, dass Paare ohne reale Kinder gemeinsame Projekte dieser Art brauchen, um die partnerschaftliche Bindung langfristig lebendig erhalten zu können.

Der dialogische Prozess vertieft die Gefühle von Verbundenheit, Liebe und Vertrauen zwischen Partnern enorm, indem er die Prinzipien von Gegenseitigkeit, Wertschätzung, Gemeinsamkeit, Verzicht auf Machtausübung für beide Partner sehr direkt und konkret in die Tat umsetzt.

Wenn Schutzstil zu Charakterstil wird

In die genau gegenteilige Richtung wirkt das, was wir in IBP Schutzstil oder Charakterstil nennen. In Teil 1 dieses Artikels haben wir beschrieben, wie das sich entwickelnde Kind als Reaktion auf verletzende, missachtende Erfahrungen Bewältigungs- resp. Schutzstrategien entwickelt. Oft haben diese für das Kind eine existentielle Dringlichkeit im Sinne von überlebenswichtig. Sie laufen reflexartig ab, sobald das Kind eine Situation subjektiv als bedrohlich einstuft, d.h. wenn Ängste vor Verlassenheit und / oder vor Überflutung auftauchen.

Leider nehmen wir in der Regel unser kindliches Arsenal an Bewältigungsstrategien unüberprüft und damit unadaptiert ins Erwachsenenleben mit. Mit diesem zumeist völlig unbewussten Vorgehen schaffen wir uns viele Probleme, speziell für den Bereich Partnerschaft. Wir reagieren auf aktuelle Geschehnisse unserer erwachsenen Realität mit kindlichen Bewältigungsstrategien. In solchen Momenten ist es so, als ob wir die Gegenwart durch die Augen des Kindes wahrnehmen, einschätzen und beantworten würden.

Wir haben in Teil 2 von diesem Phänomen gesprochen, das in der Psychologie Übertragung genannt wird. Etwas prägnant ausgedrückt bedeutet Übertragung, dass wenn zwei Partner zusammen sind, immer auch deren ungelöste Eltern-Kind-Geschichten mit anwesend sind. Und dass es letztere sind, die das Spiel bestimmen. Zusätzlich verschlimmert wird die Sache dadurch, dass mit zunehmendem Stress immer wahrscheinlicher auf alte Strategien zurückgegriffen wird. Damit fehlen uns die erwachsenen Strategien genau dann, wenn wir sie am dringendsten bräuchten. Damit ist leicht einsehbar, dass Übertragung das Geschehen zwischen Partnern im komplizierenden Sinn enorm beeinflussen kann. Wenn Partner sich ihrer Übertragungen nicht bewusst sind und sie ungebremst ausleben, läuft das darauf hinaus, dass zwei «innere Kinder» mit ihren kindlichen Mitteln versuchen, erwachsene Fragen zu klären, erwachsene Konflikte zu lösen.

Dieser Umstand kann erklären, weshalb bisherige Partner im Moment einer Trennung oft völlig unhaltbare Forderungen aneinander stellen, die von aussen betrachtet offensichtlich unfair sind. Erst wenn man bedenkt, dass da faktisch zwei Kinder Ausgleich für ihre frühen emotionalen Verletzungen und Defizite einfordern, wird die Situation nachvollziehbar, wenn auch nicht zu rechtfertigen. Natürlich gibt es auch Situationen, in denen die aktivierten kindlichen Strategien zur Lösung der Situation des Erwachsenen geeignet sind. Dann entstehen keine Probleme. Sehr oft jedoch tragen die kindlichen Strategien der Situation des Erwachsenen nicht wirklich Rechnung, laufen den Bedürfnissen des Erwachsenen sogar zuwider. Dann führen die alten Strategien die erwachsene Person in eine Sackgasse.

Hier ein Beispiel aus der Praxis, wie alte kindliche Verlassenheitsängste eine Partnerschaft unnötigerweise belasten können: Claudia teilte ihrem Partner Sandro mit, dass sie das nächste Wochenende

ohne ihn mit einigen Freunden in den Bergen verbringen wolle. Sandro reagierte sofort mit panik-artigen Ängsten. Es zeigte sich, dass er den Wunsch seiner Partnerin auf dem Boden seiner alten Verlassenheitsängste als ein Zeichen dafür wertete, dass sie aus der Partnerschaft aussteigen wolle. Solange er die Situation mit seinen alten kindlichen Schutzstrategien zu bewältigen versuchte, stand ihm nur appellatives anklammerndes Verhalten zur Verfügung («geh nicht ohne mich, bleib bei mir»). Nachdem ähnliche Situationen schon wiederholt stattgefunden hatten, lief Sandro Gefahr, mit seinem alten Bewältigungsmuster genau das zu kreieren, was er am meisten befürchtete. Claudia fühlte sich nämlich durch sein anklammerndes Verhalten zunehmend eingeengt und hatte tatsächlich bereits Gedanken, aus der Partnerschaft auszusteigen. Erst als Sandro in der Paartherapie seine Befürchtungen als Ausläufer seiner kindlichen Ängste erkannt, und seine Bewältigungsstrategie als untauglich entlarvt hatte, konnte er sich beruhigen und glauben, dass der Wunsch seiner Partnerin kein Zeichen einer sich anbahnenden Trennung sei. Nun konnte er erwachsen reagieren und Claudia generell mehr Freiraum zugestehen. Die Ängste tauchten zwar immer noch auf. Er konnte sie jedoch durch Nachfragen bei Claudia als alt und unberechtigt erkennen und liess sich nicht mehr zu kindlich-anklammerndem Verhalten verleiten. Dies half umgekehrt Claudia, ihre Alarm- und Abwehrhaltung abzubauen und prompt ihre Liebesgefühle wieder klarer zu spüren. Fazit: Sandros für die kindliche Situation funktionaler, hilfreicher Schutzstil (Anklammern an die Mutter bei drohender Trennung) hatte sich für ihn unbemerkt zum dysfunktionalen, direkt kontraproduktiven erwachsenen Charakterstil gewandelt.

Charakterstil ist die klare Nummer eins unter den Faktoren, die Beziehungsfähigkeit, Liebesgefühle, Intimität, Sexualität sabotieren. Charakterstilverhalten ist tief in unsere Persönlichkeit eingeschliffen und wird subjektiv als Kernteil des Selbstverständnisses verstanden («so bin ich eben»). Er läuft mit völliger Selbstverständlichkeit und unhinterfragt ab. Das macht ihn für einen selbst sehr schwer erkennbar und noch viel schwerer veränderbar. Es ist eine der grössten Herausforderungen, seinen eigenen Charakterstil zu erkennen und in den Griff zu bekommen. In der Regel braucht man dazu eine Therapeutin/einen Therapeuten.

Alarmzeichen für zunehmenden Charakterstil in einer Partnerschaft sind: zunehmende unergiebigkeit Streitereien, emotionale Verhärtung, Ängste vor Verlassenwerden, respektive vor Kontrolle und Manipulation, Verweigerung und Trotzverhalten, schwindende sexuelle Anziehung, sich abschwächende Liebesgefühle. Der bekannte Film «Rosenkrieg» zeigt auf zwar drastische aber treffende und eindrückliche Weise, wie zwei Partner, die beide massiv in Charakterstilverhalten gefangen sind, ihre Partnerschaft ruinieren. Um einer solchen Entwicklung frühzeitig zu begegnen, lohnt sich die Investition in eine gute Paartherapie/-beratung, die aufdeckt, dass Charakterstil am Werk ist, und die Wege aufzeigt, wie Partner aus dieser Sackgasse herausfinden können.

Liebe, ein delikates Gefühl

Liebe ist ein delikates und fragiles Gefühl. Viele Leute gehen irrtümlich davon aus, dass Liebesgefühle grundsätzlich stabil und weitestgehend problemresistent seien. Das Gegenteil ist wahr. Liebesgefühle können nur unter bestimmten Bedingungen entstehen und dauerhaft werden. Sie bedürfen kontinuierlicher Pflege. Insbesondere benötigen sie regelmässigen emotionalen Austausch, Offenheit, Ehrlichkeit und Ausgesöhntheit zwischen Partnern. Sie sind grundsätzlich unterschiedlich intensiv wahrnehmbar. Bei ungelösten Konflikten sind sie allenfalls temporär gar nicht spürbar. Am heikelsten an Liebesgefühlen ist die Tatsache, dass sie von anderen Gefühlen recht leicht überdeckt werden können. Zu den Gefühlen, die sich wie eine Deckschicht über Liebesgefühle legen können, gehören Ärger, Wut, Trauer, Angst vor Überflutung, Gefühle des Betrogenseins, der Täuschung. Wenn solche Gefühle in einer Partnerschaft vorhanden sind und nicht ausgedrückt, sondern zurückgehalten werden, schwächen sich die Liebesgefühle mit grosser Wahrscheinlichkeit subjektiv rasch ab. Gefühle, die nicht ausgedrückt werden, lösen sich nämlich oft nicht über Nacht in nichts auf, wie oft geglaubt wird, sondern sie bleiben im Körper gespeichert, allenfalls lebenslang. In diesem Zustand verwendet

der Organismus seine Kräfte darauf, den Partner auf Distanz zu halten, die unausgedrückten Gefühle durch Verspannen von Muskulatur und anderen Geweben unter Kontrolle zu halten. Der Organismus ist in einem Modus des Alarms, der Abwehr und Verteidigung. Es kommt zur Abwendung vom Partner, Liebesgefühle aber bräuchten genau die umgekehrte Ausrichtung, nämlich Hinwendung.

Wenn Sie ein kleines Experiment mit sich machen, werden Sie diese Alarm-Reaktion in Ihrem Körper unschwer feststellen können. Das Experiment geht so: Stellen Sie sich eine partnerschaftliche Situation sinnlich-lebhaft vor, die Sie ärgert (geärgert hat), oder die Ihnen Angst macht. Versuchen Sie nun, sobald Sie den Ärger spüren, Ihre Liebesgefühle für Ihre Partnerin/ Ihren Partner zu spüren, und Sie werden feststellen, dass das kaum bis gar nicht geht. Solange der Organismus jemandem gegenüber nicht in entspannter Ruhe (in Homöostase) ist, sondern in aktiviertem, alarmiertem Zustand, ist es schwierig, Gefühle der Liebe für diese Person zu spüren. Zudem ist man nur schlecht empfänglich für Liebesgefühle, die einem entgegengebracht werden. Das macht evolutionsbiologisch auch Sinn: der Organismus ist im Gefühl, kämpfen oder flüchten zu müssen. Da wären Liebesgefühle nur hinderlich.

Emotionales Staubwischen

Wenn wir die eben beschriebenen Zusammenhänge kennen, können wir dieses Wissen nutzen und das «emotionale Staubwischen» in einer Partnerschaft institutionalisieren. Dieser Ausdruck ist von der Tatsache inspiriert, dass die meisten von uns die Gewohnheit entwickelt haben, regelmässig ihre Wohnung abzustauben, weil sie sonst unweigerlich verstaubt. In der gleichen Art und Weise kann sich emotionaler Staub in unserer Partnerschaft ansammeln, wenn wir nicht regelmässig den emotionalen Staub wischen. Wie ausgeführt überdeckt die emotionale Staubschicht unausgedrückter Gefühle das Liebesgefühl langsam aber sicher. Die Situation ändert erst, wenn die Wut, der Ärger, die Angst, die Enttäuschung, das Überflutungsgefühl verbal und körperlich ausgedrückt werden. Dann erst wird der Organismus entspannen und aus dem Zustand der Alarmiertheit in einen der Offenheit zurückkehren. Und plötzlich stellen wir dann überrascht fest, dass sie wieder da sind, die Liebesgefühle.

Viele Paare kennen die Erfahrung, dass nach dem reinigenden emotionalen Gewitter die Liebesgefühle schlagartig wieder spürbar sind. Dieses Phänomen nutzen wir mit der Struktur des regelmässigen emotionalen Staubwischens. Ein einfaches und wirksames Mittel, um in einer Partnerschaft Liebesgefühle langfristig lebendig zu erhalten. Emotionales Staubwischen wird von motivierten Paaren rasch erlernt. Wir vermitteln es den meisten Paaren gleich zu Beginn der Beratung. Die zentralen Elemente davon sind die Techniken des produktiven Kommunizierens, des Bohmschen Dialogs, Einschwingen, Spiegeln, Aushandeln. Einmal gelernt, haben Paare diese Technik immer und überall dabei. Sie befähigt sie, auf respektvolle und effiziente Weise emotionale Verletzungen aufzuarbeiten, Missverständnisse und Konflikte zu klären. Wir empfehlen den Paaren, das emotionale Staubwischen zu einem regelmässigen Bestandteil ihres Wochenablaufs zu machen. Die Regelmässigkeit garantiert, dass auch kleinere Dinge angesprochen und geklärt werden, die man sonst nicht unbedingt ansprechen würde. Gerade diese scheinbar nicht so wichtigen, kleinen Verletzungen aber sind es, die sich über die Jahre unheilvoll summieren können.

Es ist nur auf den ersten Blick überraschend, dass Paare mit einem hohen Bedürfnis nach Harmonie besonders gefährdet sind, dass ihre Liebesgefühle von Staubschichten überdeckt werden. Gut gemeintes Harmoniebestreben ist dann heimtückisch, wenn Paare glauben, dass ihre Liebe am besten aufrechterhalten werden könne, wenn sie möglichst keine Auseinandersetzungen haben, unangenehme Gefühle verschweigen und um jeden Preis nett miteinander sind. Damit sabotieren sie genau das, was sie sich auf jeden Fall erhalten wollen. Solche Paare stellen eines Tages überrascht bis konsterniert fest, dass ihre Liebesgefühle verschwunden sind, obwohl sie es doch miteinander

scheinbar immer gut hatten, und keine gravierenderen Probleme vorkamen. Das langsame Verstauben der Liebesgefühle durch zwar im Einzelnen dünne, aber über die Jahre eben doch zahlreiche Staubschichten ist ihnen entgangen. Andauernde Harmonie hat nichts mit realen partnerschaftlichen Beziehungen zu tun. Beim Tanz zwischen Nähe und Distanz tritt man sich gegenseitig mit Sicherheit ab und zu auf die Füsse. Differenzen, emotionale Verletzungen und die Notwendigkeit, solche mittels emotionalen Staubwischens aufzuräumen, gehören damit zu jeder Langzeitpartnerschaft, die lebendig bleiben soll.

Allzu oft allerdings endet dieser Tanz mit der Auflösung der Partnerschaft und mit dem hoffnungs-vollen Beginn einer neuen. Die schon etwas Lebenserfahrenen wissen es: Diese Strategie bringt in den meisten Fällen nur eine scheinbare, vorübergehende Lösung des Problems. Mit grosser Wahrscheinlichkeit werden wir mit der nächsten Partnerin / dem nächsten Partner erneut den gleichen Tanz tanzen und uns ernüchert die Augen reiben, wenn wir uns bald schon wieder in der altbekannten partnerschaftlichen Sackgasse vorfinden. Die einst beruhigende Erklärung, dass das Problem ganz auf der Seite des Partners/ der Partnerin liege, wird mit jeder gescheiterten Partnerschaft offensichtlich zur Scheinerklärung, zur Selbsttäuschung. Wer diesen Tanz erfolgreich tanzen will, wird nicht darum herum kommen, die eigenen Tanzgewohnheiten in Sachen Nähe und Distanz zu erkunden, um sich diesbezüglich grösseren Spielraum, funktionalere Optionen zu eröffnen.

Wenn Paare, deren Liebesgefühle unter emotionalem Staub verdeckt liegen, sich dieser Herausforderung stellen, verschaffen sie sich gute Chancen, die verschütteten Liebesgefühle wieder an die Oberfläche heben zu können. Es ist erstaunlich und immer wieder berührend, mitzerleben wie tot geglaubte Liebesgefühle zwischen Partnern wiedererwachen, wenn alte emotionale Pendenzen aufgearbeitet werden. Wenn über Jahre bis Jahrzehnte im Verborgenen gehaltene alte Gefühle von Schmerz, Wut, Trauer, Enttäuschung, Misstrauen endlich ausgedrückt werden und sich aus dem Körper lösen, können die zu Beginn der Therapie geäusserten partnerschaftlichen Probleme schmelzen wie Schnee an der Sonne.

Von der rollenbestimmten zur flexiblen Partnerschaft: Ein neues Partnerschaftsparadigma

In unserer gegenwärtigen westlichen Kultur hat sich das Modell der auf Liebe basierenden Partnerschaft etabliert. Ohne Liebe empfinden wir eine Partnerschaft als schal, als glanzlos. Nicht wenige Paare können sich damit arrangieren, in ihrer Partnerschaft auf Sexualität fast oder ganz zu verzichten, nicht aber auf das tragende Gefühl gegenseitiger Liebe.

Generationen vor uns lebten in Beziehungen mit klar definierten Aufgaben für beide Partner, die von den generellen Lebensumständen diktiert waren, hauptsächlich durch die Notwendigkeit, das Überleben zu sichern. Erst in unserer Generation haben wir den Luxus einer komplett neuen Option. Unsere Generation, jedenfalls in Teilen unserer westlichen Kultur, muss sich nicht mehr lebenslang mit basalen Überlebensbedürfnissen herumschlagen, wie all die vorangehenden Generationen bis zum Ende 1960er Jahre. Zum ersten Mal sind wir in unseren Lebensgrundbedürfnissen genügend abgesichert, um uns anderen, weniger existenziellen Bedürfnissen zuzuwenden. Maslov nannte diese Bedürfnisse «Wachstumsbedürfnisse» (Maslov, Abraham: Psychologie des Seins, 5. Aufl. 1994. ISBN: 3-596-42195-0). In unserer historisch absolut neuen Situation können Partner sich erstmals persönlichen Wachstumswünschen widmen und gleichzeitig auf erfüllende Weise in einer Partnerschaft sein. Diese Tatsache beinhaltet einerseits eine riesige Chance, bedeutet andererseits aber auch eine grosse Herausforderung und viel Druck für beide Partner. Es erfordert insbesondere die besprochenen partnerschaftlichen Werkzeuge, um miteinander in Kontakt zu bleiben, um miteinander produktiv zu kommunizieren, um gemeinsame Projekte zu verwirklichen, um die gegenseitigen Liebesgefühle aufrecht erhalten zu können.

Das hohe Ziel im Hintergrund des partnerschaftlichen Tanzes zwischen Nähe und Distanz, wie wir ihn verstehen, besteht darin, dieses neue Modell von Partnerschaft zu verwirklichen, in dem nicht fixe Rollenzuteilung und Machtausübung mit all ihren möglichen Einschränkungen für persönliche Entwicklung den Tanz bestimmen, sondern flexible Rollenaufteilung. Diese beinhaltet die Chance für beide Partner, eigene persönliche Weiterentwicklung innerhalb einer erfüllenden Partnerschaft zu verfolgen. Beide Partner sollen einerseits eigene Impulse einbringen können und andererseits Impulsen des Partners folgen können. Wir alle wissen, dass dies schon beim realen Tanzen schwierig ist. Es ist offensichtlich, wie viel schwieriger das ist, wenn sich der Tanz auf das gesamte partnerschaftliche Miteinander ausdehnt.

In diesem neuen Paradigma von Partnerschaft unterstützen Partner sich gegenseitig in ihrer persönlichen Entwicklung, im Erkunden neuer Dimensionen, im Weg sowohl zur eigenen Tiefe, zu innerem Reichtum und Zufriedenheit, als auch zu Herzlichkeit und Mitfühlen mit Partner, Mitmenschen und Umwelt. Sie geben sich Raum und Halt zugleich, sowohl ihren persönlichsten Verletzlichkeiten als auch ihren innersten Ruhepunkten und Ressourcen zu begegnen. Partnerschaft dieser Art basiert nicht auf dem einengenden Brauchen des Anderen, weil ich es alleine nicht schaffen würde, nicht auf dem Kompensieren eigener Defizite.

Das Grundgefühl in einer solchen Partnerschaft ist nicht das bekannte «Ich liebe dich und ich brauche dich. Ich kann ohne dich nicht leben!» sondern vielmehr «Ich liebe dich und ich will mit dir sein. Das ist meine freie Entscheidung. Ich könnte auch ohne dich ein gutes Leben haben.» Das zweite hört sich zwar im ersten Augenblick nüchterner und weniger romantisch an, ist aber effektiv bedeutend romantischer und erotischer, da hier Liebe und Freiheit anstelle von Liebe und Angst zusammenfinden. In einer solchen Partnerschaft bilden wir nicht angstvoll eine hermetische, starre Beziehung, in der wir uns, zum hohen Preis der gegenseitigen Einschränkung, temporäre Kontrolle über unsere Grundängste erkaufen. Sondern wir gehen einen Weg, auf dem wir uns dem Selbst wie auch der partnerschaftlichen Gemeinsamkeit gleichermassen ehrlich verpflichtet fühlen. So dass wir uns einmal in unseren Ängsten herausfordern können und ein anderes Mal einen sinnvollen Kompromiss eingehen können. Diese Form von Partnerschaft versteht Liebe und Freiheit nicht als Gegensätze, die einander bedrohen, sondern als sich gegenseitig bedingend und unterstützend. Partnerschaft kann so persönlicher Entwicklung auf verschiedenen Ebenen Raum geben, ohne dass sie dadurch bedroht wird. Im Gegenteil, sie kann sich vertiefen, indem die Partner sich in immer neuen und zunehmend subtileren Facetten kennen und schätzen lernen.

Diese Partnerschaft kann den Boden ebnen für gut geerdete Spiritualität im Sinne eines wohligen und friedlichen Gefühls von Eingebundensein in ein grösseres Ganzes und von Mitfühlen mit einem grösseren Ganzen.

Erschienen in IBP Newsletter

Teil 1: Nr. 10 – Frühjahr/Sommer 2005

Teil 2: Nr. 11 – Ausgabe II / 2005

Teil 3: Nr. 12 – Ausgabe I / 2006

Copy please! Bitte unter Angabe der Autorenschaft und Quelle.