

GESTALT THERAPIE MIT PAAREN

**Graduierungsarbeit
im Rahmen der Integrativen Gestalttherapie
im ÖAGG**

**Dr. Silvia Hellmer
Dr. Hans Eppelsheimer**

Wien, im Mai 1998

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 1:

EINLEITUNG:

INTERESSE AM THEMA.....Seite 1

KAPITEL 2:

GESTALTATHERAPIE MIT PAAREN:

PRÄZISIERUNG DER FRAGESTELLUNG.....Seite 7

KAPITEL 3:

ASPEKTE EINER THEORIE DER GESTALTATHERAPIE:

STAND DER DISKUSSION UND BEZUG ZU ANDEREN THERAPIEMETHODEN

.....Seite 16

3.1. Theoretische Aspekte und Stand der Diskussion in der Gestalttherapie.....Seite 18

3.2. Bezug zur Integrativen Therapie und Integrativen Paartherapie.....Seite 24

3.3. Bezug zur Psychoanalyse.....Seite 29

3.4. Familientherapeutische Ansätze.....Seite 36

KAPITEL 4:

DIE THERAPEUTISCHE ARBEIT MIT PAAREN.....Seite 37

4.1. Hypothese 1: Das Paar ist eine Einheit, die sich von der Umwelt abgrenzt.....Seite 46

4.2. Hypothese 2: Die Entwicklung des Paares findet im Dialog statt.....Seite 55

4.3. Hypothese 3: In aufeinander bezogenen Kontaktzyklen wird angestrebt, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen und die Existenz zu erhalten.....Seite 63

4.4. Struktur- und Prozesskomponente in der therapeutischen Arbeit mit Paaren.....Seite 69

4.4.1. Ebenen der Paartherapie.....Seite 71

4.4.2. Prozessorientierte Paartherapie - das Kontaktzyklusmodell.....Seite 73

4.4.2.1. Die Phase des Empfindens: Das Paar in der Krise.....Seite 76

4.4.2.2. Die Phase des Gewahrseins: Der gestörte Dialog.....Seite 82

4.4.2.3. Die Phase der Mobilisierung von Energie und Handlung: Die Wachstumsstörung.....Seite 88

4.4.2.4. Die Phase des Kontakts und Rückzugs: Die offene Gestalt.....Seite 96

KAPITEL 5:

METHODE UND THERAPEUTISCHE EZIEHUNG IN DER ARBEIT MIT PAAREN

.....	Seite 100
5.1. Was „will“ Paartherapie?.....	Seite 107
5.2. Die therapeutische Beziehung.....	Seite 110
5.2.1. Widerstand.....	Seite 111
5.2.2. Übertragung.....	Seite 113
5.2.3. Gegenübertragung.....	Seite 116
5.3. Setting und Erstinterview.....	Seite 117
5.3.1. Die erste Begegnung mit dem Paar.....	Seite 117
5.3.2. Methodische Aspekte.....	Seite 120
5.3.2.1. Die Phase des Empfindens: Das Paar in der Krise.....	Seite 122
5.3.2.2. Die Phase des Gewährseins: Der gestörte Dialog.....	Seite 124
5.3.2.3. Die Phase der Mobilisierung von Energie und Handlung: Die Wachstumsstörung.....	Seite 125
5.3.2.4. Die Phase des Kontakts und Rückzugs: Die offene Gestalt.....	Seite 126
5.3.3. Die Auswirkung von Setting und Methode.....	Seite 127
5.4. Einschätzung von Setting und Methode.....	Seite 128

KAPITEL 5:

RESÜMEE UND KRITISCHE WÜRDIGUNG.....

Seite 130

ANHANG:

Begriffsdefinitionen in dieser Arbeit.....	Seite 134
Begriffsdefinitionen in den Originalarbeiten.....	Seite 135
Liste der Abbildungen.....	Seite 139
Liste der Beispiele.....	Seite 140
Literaturverzeichnis.....	Seite 141

KAPITEL 1

EINLEITUNG

INTERESSE AM THEMA

Die folgende Arbeit ist der Versuch, unsere langjährige gemeinsame praktische Arbeit mit Paaren theoretisch zu reflektieren. Während sich zunächst Silvia Hellmer allein dieser Arbeit widmete, wurde Hans Eppelsheimer im Laufe der Zeit immer stärker darin involviert, sodaß wir uns entschlossen, die Arbeit gemeinsam zu schreiben und zur Graduierung vorzulegen.

Zunächst wird Silvia ihr theoretisches und persönliches Interesse an der Arbeit schildern und dann Hans.

Silvia Hellmer: Mein theoretisches Interesse

Um mich mit meinem Interesse an Paarbeziehungen und Paartherapie auseinander zu setzen, möchte ich einleitend auf meine Geschichte und meine Entscheidung oder Wahl für die Gestalttherapie beginnen.

Da ich mich bereits während meines Studiums stets mit philosophischen, soziologischen und politologischen Fragen beschäftigt habe (Wahlfächer Philosophie, Soziologie und Politologie) war mein Zugang zur Gestalttherapie auch geprägt von meinem Zugang zu dieser Art mit Wissen umzugehen, der Aneignung und Nutzbarmachung von Wissen bestimmt. Existenzialismus und mein Studium der Dialektik (Hegel, Feuerstein, Marx und die Frankfurter Schule) waren für mich faszinierende Begegnungen mit einer Art zu denken oder zu fühlen. Der Gedanke, daß Sein nur durch die Vorstellung von Nicht-Sein zu erfahren ist oder pragmatischer ein Gefühl von *heiß* nur durch ein Gefühl von *kalt* verstehbar ist, waren für mich sehr aufregende Gedanken oder Erfahrungen; auch die Beschäftigung mit der Frage „ob nun das Bewußtsein das Sein bestimmt“ (*Hegel*) oder das „Sein das Bewußtsein“ (*Feuerbach, Marx*) habe ich als interessante Themenstellungen erlebt und studiert. Diese Ansätze von Existenzialismus, Dialektik und Holismus habe ich in den Ansätzen der Gestalttherapie wiedergefunden (*Perls 1948, in: Clarkson und Mackewn 1995, S. 69, sowie Petzold 1993a, S. 31ff.*).

Perls entwickelte bereits 1947 (*Ego, Hunger und Aggression*) seine Vorstellung von der existenziellen Bedeutung von Polaritäten als eines der grundlegenden Konzepte der Gestalttherapie, nämlich die Polarität von Figur und Hintergrund; wenn der Gegenstand des Interesses im Vordergrund ist, dann bedeutet dies automatisch, daß alles andere Hintergrund ist. 'Phänomenologisch gesprochen, konstruieren wir unsere bedeutungsvolle Wahrnehmung der Objekte durch selektive Aufmerksamkeit auf

bestimmt Reize gegenüber anderen.' (*Spinelli 1989, in: Clarkson und Mackewn 1995, S. 65*) oder anders gesagt: 'das Bedürfnis (oder das Interesse) organisiert das Feld' (*Lewin 1926, in: Clarkson und Mackewn 1995, S. 65*).

Diese Art und Weise des phänomenologischen und existentialistischen Zugangs hat mich auch bereits sehr früh im Rahmen meines Studiums dazu geführt, mich mit der Frage nach der „Wahrheit“ im wissenschaftstheoretischen Kontext zu befassen. In diesem Zusammenhang waren für mich vor allem die konsens-theoretischen Ansätze von Interesse, wie sie etwa von Habermas in seiner Kritik empirischer Ansätze von Popper formuliert wurden.¹ In all diesen Ansätzen geht es um die Erarbeitung von „Sinn als Konsens“; ein solcher Konsens wird dann als wahr angesehen, wenn es sich um „kompetente“ Sprecher handelt; dementsprechend definiert Habermas unter welchen Voraussetzungen ein solcher Diskurs als wissenschaftstheoretisch wahr angesehen werden kann. Dieser Ansatz wird durch die neuere Sozialwissenschaft weiterentwickelt und stellt die wissenschafts-theoretische Grundlage des Ko-respon-denzmodells dar (*Petzold 1993a, S. 52ff.*).

Perls selbst kritisierte die Wissenschaftler als reduktionistisch, analytisch und kausal, weil sie nicht holistisch dachten und arbeiteten.

In einer der religiösen Sichtweise viel enger verbundenen Sichtweise existenzialistischen Denkens ist sicherlich die Gestalttherapie Bubers philosophischem Ansatz verbunden, wenn er in seiner Befassung mit dem Taoismus sagt: „der Schlüssel zur Wahrheit ist der nächste Schritt“ (*Buber 1963, in: Portele 1/1994, S. 8*).

Das faszinierende dieser Weltsicht ist die Unmittelbarkeit zum Erleben, der Kontakt zu den Dingen und Menschen. Deshalb kommt dem Kontaktphänomen in der Ge-stalttherapie eine derart zentrale und existentielle Bedeutung zu.

Das, was für die Gestalttherapie Kontakt ist, dh. „in Berührung sein mit“, ist für Buber „Begegnung“ (*Perls Laura 1988, in: Portele 1/1994, S. 6*). Petzold differenziert die Begriffe Kontakt und Begegnung, wobei Kontakt „ein Prozeß leiblich konkreter, differen-zierender Wahrnehmung ist, der das Eigene vom Fremden scheidet, die Dinge der Welt unterscheidet und durch die Stabilisierung einer Innen-Außen-Differenz die Grundlage von Identität schafft“; Begegnung ist demgegenüber definiert als „ein wechselseitiges emphatisches Erfassen im Hier und Jetzt geteilter Gegenwart, bei dem die Begegnenden im frei entschiedenen Aufeinanderzugehen ganzheitlich und zeitübergreifend ein Stück ihrer Geschichte und ihrer Zukunft aufnehmen und in einen leiblichen (dh. körperlich-seelisch-geistigen) Austausch treten, eine Berührt-heit, die ihre ganze Subjekthaftigkeit einbezieht. Begegnung ist also ein Vorgang, in

¹ Zur Auseinandersetzung mit konsens-theoretischen Ansätzen in Abgrenzung zu positivistischen Ansätzen siehe Petzold (1993a, Abschnitt Sinn und Wahrheit).

dem sich Intersubjektivität lebendig und leibhaftig realisiert.“ (*Petzold 1993c, S. 1066ff.*).

Buber beschreibt die „Ich-Du“-Beziehung als das Wesen des dialogischen Prinzips; meine Existenz erfahre ich immer durch die Tatsache, daß es den anderen gibt: „wenn Du gesprochen wird, ist das Ich des Wortpaares Ich-Du mitgesprochen; das Grundwort Ich-Du stiftet die Welt der Beziehung“ (*Buber 1995, S. 3, S. 6*).

Die Diade ist dadurch Unterscheidung und Berührtsein zugleich; „Beziehung ist Gegenseitigkeit“ (*Buber 1995, S. 8*).

Eine besondere Diade ist das (Liebes-)Paar (gegengeschlechtlich oder gleichgeschlechtlich).

Das Paar wird in der weiteren Arbeit so definiert, daß es sich um ein Bezogensein mit sexueller Ausrichtung handelt, wobei die Dauer der Bezogenheit nicht ausschlaggebend ist.

Silvia Hellmer: Mein persönliches Interesse

Die Paarbeziehung ist sicherlich auch aus eigener Betroffenheit heraus eine wichtige Quelle meines Interesses an Therapie und Paartherapie im besonderen.

Bereits mit zwanzig habe ich Wilhelm Reich studiert, der seinen therapeutischen Ansatz auf den Fluß von Energie und dessen Blockierung gestützt hat und sich sehr ausführlich mit dem Energiefluß bei sexuellen Kontakten auseinandergesetzt hat.² Reich hat sich damit befaßt, wie sich sexuelle Energie hin zum Orgasmus aufbaut und dann am „höchsten Punkt“ sexueller Erregung wieder abfällt, um dann in einen Zustand von Ruhe zu fallen (*Reich 1983, S. 69ff.; zu den typischen Phasen des Geschlechtsaktes, siehe S. 82*).

In gewisser Weise erinnert dies an den Kontaktzyklus von Perls mit Vorkontakt, Kontaktnehmen, Kontaktvollzug, Nachkontakt und Rückzug (*1982/1947 und Perls, Hefferline und Goodman 1979a/1951a, S. 193*). Ein Bedürfnis kommt in den Vordergrund, die Erregung steigt, um mit dem Objekt/Subjekt des Interesses in Berührung zu treten. Wahrnehmung, Bewegung und Gefühl wirken spontan und einheitlich zusammen. Perls, Hefferline und Goodman schreiben: „Das Gewahrsein besitzt am meisten Leuchtkraft in der Figur des Du“ (*Perls, Hefferline und Goodman 1979a/1951a, S. 194*). Im Kontaktvollzug läßt sich die Person ganz ein, um ihr Bedürfnis zu erfüllen. Wenn der Kontakt voll und vollständig war, erlebt die Person eine

² *Perls war Analysand bei Wilhelm Reich und daher mit seiner Arbeit vertraut (Bocian 1994, S. 15).*

tiefe organismische Befriedigung. Das Bedürfnis ist befriedigt. Die Person zieht sich in eine Ruheposition zurück (*Clarkson und Mackewn 1995, S. 74*). Dieser Kontaktzyklus existiert im Augenblick, aber auch über längere Zeiträume, z.B. den Verlauf eines Studiums, einer Besprechung usw. (*Clarkson und Mackewn 1995, S. 75*).

Eine Besonderheit stellt in diesem Zusammenhang die Beziehung des (Liebes-) Paares dar; es handelt sich dabei um eine besondere Art der Bezogenheit (oder wie Petzold es nennt der Ko-respondenz), bei der immer wiederkehrende sexuelle Berührung und wenn man so will ein „Kontaktzyklus besonderer Art“ - ein „sexueller Kontaktzyklus“ (*wie es Wilhelm Reich beschreibt*) - existiert.

Aus biologischer Sicht ist die sexuelle Begegnung die einzige Möglichkeit Leben in die Welt zu setzen und damit in einer besonderen Weise existentiell.

Begegnung und Berührung sind sicherlich bedeutende Triebfedern in unserer menschlichen Existenz. Für mich hat die (Liebes-) Beziehung immer ein hohes Maß an Aufmerksamkeit, Interesse, aber auch an Konflikt und Leiden, somit Lebensenergie, gebunden oder man könnte auch in der „Gestaltterminologie“ sagen: „Beziehung und Sexualität“ waren oft Figur.

Die Bedeutung, die ich selbst (Liebes-) Beziehungen gegeben habe, aber auch die Vielzahl an unbewältigten Problemen um mich herum, bei meiner Mutter, bei meinem Vater, bei meinen Freunden, hat mich den Entschluß fassen lassen, auch mit Paaren gestalttherapeutisch zu arbeiten. Und durch die therapeutische Arbeit mit Paaren, bin ich selbst immer wieder mit meinen eigenen Grenzen konfrontiert, die einen Anstoß zu eigener Entwicklung geben.

In meiner Ausbildung bin ich nur insoferne mit „Paartherapie“ in Berührung gekommen, als ich selbst in meiner Ausbildungsgruppe „Paar“ gewesen bin, da ich meinen heutigen Lebensgefährten und Kollegen Hans Eppelsheimer in meiner Ausbildungsgruppe kennengelernt habe.

Wir beide haben dann gegen Ende unserer gestalttherapeutischen Ausbildung begonnen, mit Paaren zu arbeiten. Eine spezielle Ausbildung dafür hatten wir nicht. Grundlage unseres theoretischen und praktischen Arbeitens mit Paaren waren daher das Wissen und die Erfahrungen, die uns von unseren Lehrtherapeuten (Sylvester Walch, Nancy Lyon, Ekkhart Schwaiger und Ilse Orth) mit auf den Weg gegeben wurden und die wir aus unserer eigenen Praxis mit Einzeltherapie, Gruppen sowie institutioneller Erfahrungen gesammelt hatten. Wir schöpften daher aus einem reichen Fundus, der sicherlich unterschiedliche Elemente therapeutischen Arbeitens beinhaltet. Gleichzeitig haben wir sicherlich auch unseren eigenen Stil entwickelt mit Paaren zu arbeiten.

In den letzten Jahren haben wir darüber hinaus - soweit Fortbildungen angeboten wurden - auch versucht, unsere Kenntnisse und Erfahrungen zu erweitern; z.B. haben wir Gestalttherapiegruppen für Paare und Paartherapie bei Marianne Fry besucht, die noch eine Gestalttherapeutin der ersten Stunde ist und in England, Frankreich und Deutschland auch mit Paaren arbeitet.

In der folgenden Arbeit möchte ich auch unserer Art und Weise mit Paaren zu arbeiten vorstellen. Mit besonderem Interesse habe ich vor einigen Wochen einen Aufsatz von Joseph Zinker über seine Arbeit mit Paaren gelesen und habe festgestellt, daß wir in einzelnen Bereichen sehr ähnlich arbeiten.

Hans Eppelsheimer: Mein persönliches Interesse

Mein Zugang zur Paartherapie kam aus zwei Richtungen:

Erstens habe ich, wie viele andere Menschen auch, in meinem Leben eine Menge Schwierigkeiten in Mann/Frau-Beziehungen gehabt. Die schmerzhaftesten Erfahrungen machte ich dabei sicher bei der Trennung von meiner ersten Frau und meinen drei Kindern. In dieser Krise war ich oft sehr überfordert, und mir hat oft genug die Orientierung gefehlt. Ich halte meine Scheidung nachträglich gesehen für zum Teil nicht besonders glücklich gelaufen, und eine kompetente Paartherapie hätte mir und den anderen Beteiligten damals sicher sehr geholfen.

Nach meiner Trennung ging ich eine Beziehung zu Silvia Hellmer, meiner jetzigen Lebensgefährtin und Kollegin, ein. Diese Beziehung war und ist für mich in vielerlei Hinsicht reicher und erfüllender, aber auch hier gab es eine Menge Probleme, die immer wieder zu teils heftigen Auseinandersetzungen führten.

Wie Silvia in ihrem Teil schon berichtete, machten wir beide gemeinsam unsere Ausbildung in der Ö6. Was unsere Paarbeziehung anging, war die Ausbildung in der gemeinsamen Gruppe eher schwierig und bescherte uns manchmal Erfahrungen, die ich nicht unbedingt ein zweites Mal haben möchte. Aber bei allem Leid machten wir eben auch viele (Lebens)erfahrungen, und da wir beide keine Arbeit (auch nicht im psychischen Sinne) scheuen und uns so schnell nicht unterkriegen lassen, haben wir dabei viel gelernt.

Die Paarbeziehung war etwas, was uns von Anbeginn unserer Beziehung nicht nur persönlich sondern auch theoretisch interessierte. Wir beide arbeiteten schon seit einigen Jahren mit Einzelkunden und vor ca. 10 Jahren hatte Silvia die Idee, ob wir nicht zusammen mit Paaren arbeiten sollten. Meine Begeisterung hielt sich zunächst in Grenzen, und ich war eher skeptisch: Wie sollten wir mit Paaren arbeiten, wenn wir selber immer wieder größere Schwierigkeiten miteinander hatten? Wie sollten wir uns diese Arbeit ohne Ausbildung und Legitimation von „Oben“ trauen? Und vor allem:

Wie würden wir *gemeinsam* zusammenarbeiten? Besonders der letzte Punkt machte mir zu schaffen.

Nun gut, wir wagten es und bei allen Schwierigkeiten, die es am Anfang in der Zusammenarbeit gab, liefen die Therapien von Anfang an sehr gut. Nicht nur, daß die Paare sich in unserem Setting sehr wohl fühlten, so hatten wir auch immer wieder sichtbare Erfolge, und die Arbeit war sehr befriedigend.

Wohl eine der wichtigsten persönlichsten Erkenntnisse, die ich durch diese Arbeit bekam, war folgende: Bei allen inhaltlichen Konflikten zwischen mir und Silvia, hatten weder sie noch ich das Setting oder die Rahmenbedingungen der Paartherapie in Frage gestellt. Vielmehr haben wir ständig an der Verbesserung dieses Settings gearbeitet. Für mich war es eine wichtige persönliche Erkenntnis, Konflikte nicht über die Änderung von Rahmenbedingungen auszutragen.

Diese Erkenntnis floß natürlich auch in die Arbeit mit Paaren ein. Die meisten Paare kommen mit diffusen, desolaten unsicheren Rahmenbedingungen zu uns. Der erste wichtige Schritt ist, daß sie bei uns angemessene, beruhigende, wachstumsfördernde Rahmenbedingungen finden. Der zweite Schritt ist, daß das Paar zusammen mit uns an der Verbesserung seiner eigenen Rahmenbedingungen als Paar arbeitet. Erst wenn es den Paaren gelingt, verbindliche Rahmenbedingungen wiederherzustellen, ist es ihnen möglich ihre inhaltlichen Konflikte zu klären. Auf diesem Weg sind wir den Paaren behilflich.

KAPITEL 2

GESTALT THERAPIE MIT PAAREN

PRÄZISIERUNG DER FRAGESTELLUNG

Kurzfassung:

- **Organismische Selbstregulation** (alles Lebendige hat einen innewohnenden Drang nach Wachstum und Selbstverwirklichung [Vervollständigung]; Petzold: Sinn)
- Nach Perls' holistischer Feldtheorie kann das Verhalten einer Person nur im Zusammenhang ihrer **wechselseitigen Abhängigkeit mit ihrer Umwelt** verstanden werden, denn ihr soziales, historisches und kulturelles Umfeld gehört zu ihr.
- Kontakt/Berührung - **Dialog als Grundprinzip** der Gestalttherapie (dem zugeordnet sind Ich/Du; Selbst, Ich, Es und Persönlichkeit, siehe Perls, Hefferline und Goodman); Petzold spricht von **Ko-respondenz**
- **Ziel:** Befriedigung eines Bedürfnisses; **Gleichgewicht auf einer immer höheren Ebene des Seins (Bedürfnisbefriedigung)**; Petzold: Konsens (Übereinstimmung [über Sinn, existentielle Wahrheit])
- **3 Hypothesen:**
 1. Paare entwickeln einen gemeinsamen Rahmen, indem sie durch ein wiederholtes aufeinander Bezogen sein Erfahrungen in immerwiederkehrenden Gestaltzyklen erleben. Durch die Herausbildung von Intimität (und einer Binnenstruktur) entsteht dadurch eine auf Dauer gerichtete Einheit. Die Paarbeziehung grenzt sich als eigene Einheit gegenüber ihrer Umwelt ab.
 2. Entwicklung findet im Dialog statt.
 3. Paare sind in einzigartiger Weise aufeinander bezogen und diese „gemeinsame Gestalt“ tendiert im Falle gelungener Bedürfnisbefriedigung in (gemeinsam durchlaufenen) Kontaktzyklen zu einem (Partial-) Gleichgewicht der Paarbeziehung mit dem Ziel, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen und die (gemeinsame) Existenz zu erhalten.
- Gelingt dieser Prozeß der Selbstorganisation und des Wachstums nicht, kommt es **zur Destabilisierung der Paarbeziehung**. Die aufgestellten Hypothesen müssen ergänzt werden:
 - 1) Ein wiederholtes Scheitern, die angestrebten Bedürfnisse zu befriedigen führt zu Krisen, die den gemeinsamen Rahmen der Paarbeziehung in Frage stellen.
 - 2) Der Dialog ist wesentlich gestört oder reduziert.
 - 3) Jeder Partner bringt aufgrund seines Hintergrundes bestimmte (neurotische) Verhaltensweisen in die Beziehung ein, die in der Paarbeziehung aufeinander treffen und in einmaliger und neurotischer Weise miteinander verbunden sind und so eine neue Figur schaffen. Eine Bedürfnisbefriedigung findet nicht oder nur sehr eingeschränkt statt. Hypothese: neurotische Verstrickung bildet die (gemeinsame) Figur vor dem Hintergrund der jeweiligen Lebensgeschichten (inkl. [gemeinsamer] Beziehungsgeschichte)

- Die hier dargestellten **Hypothesen** stehen im Therapieverlauf in einer gewissen **hierarchischen Beziehung** zueinander:
 1. Wird der gemeinsame Lebensrahmen aufgegeben und die Beziehung beendet, endet meist auch die Therapie;
 2. Wird Dialog- und Konfliktfähigkeit nicht erreicht, ist eine Tiefung in der Therapie nicht möglich. Für das Paar bedeutet dies entweder Leben in Distanz oder Trennung;
 3. Wird die gemeinsame Verstrickung nicht aufgelöst, kann der (gemeinsame) Kontakt-Zyklus nicht abgeschlossen werden. Die Unmöglichkeit wichtige Bedürfnisse in der Paarbeziehung zu befriedigen, führt wiederum zum Infragestellen des gemeinsamen Beziehungsrahmens.
- **Probleme und Konflikte treten daher auf drei Ebenen auf:**
 1. Auf der Systemebene; der Bestand des Systems „Paar“ ist in Frage gestellt;
 2. Auf der zwischenmenschlichen Ebene, d.h. interpersonale Konflikte;
 3. Auf der individuellen Ebene, d.h. intrapersonale Konflikte (siehe auch Zinker, Kapitel 3).
- Diese **Ebenen sind prozeßhaft** im Sinne eines (idealtypischen) Kontaktzykluses miteinander **verbunden** und zwar in **vier Phasen**:
 1. Die Phase des Empfindens - das Paar in der Krise
 2. Die Phase des Gewährseins - der gestörte Dialog
 3. Die Phase der Mobilisierung von Energie und Handlung - die Wachstumsstörung
 4. Die Phase des Kontakts und Rückzugs - die offene Gestalt

Perls war überzeugt, daß alle lebendigen Organismen sich auf natürliche Weise selbst regulieren. Sie haben Bedürfnisse, die erfüllt werden müssen, wenn sie überleben wollen. Dieses Prinzip der organismischen Selbstregulation sieht er folgendermaßen:

„Das Feld als Ganzes strebt nach Vervollständigung, Erreichen des einfachsten Gleichgewichts, das auf der jeweiligen Stufe des Feldes möglich ist. Da aber die Bedingungen stets wechseln, ist das erreichte Partialgleichgewicht immer wieder ein Neues. **Der Organismus erhält sich nur, indem er wächst. Selbsterhaltung und Wachstum sind Pole auf einem Kontinuum, denn nur was sich erhält, kann durch Assimilation wachsen, und nur, was immer wieder Neues assimiliert, kann sich erhalten, ohne zu degenerieren** (Perls, Hefferline und Goodman 1979a/1951a, S. 161f.).

Für den einzelnen bedeutet dies, daß er sich selbst in einem Zyklus der angestrebten Bedürfnisbefriedigung befindet. Wenn es gelingt, das erstrebte Bedürfnis zu befriedigen, ist ein Zustand des (Partialgleich)gewichts erreicht. Auch in der Paarbeziehung werden solche (gemeinsamen) Zyklen der Bedürfnisbefriedigung durchlaufen, um zu höchstmöglicher Bedürfnisbefriedigung zu gelangen.

Das komplexe System des „Selbst“ leistet die zur Anpassung in einem schwierigen Felde notwendigen Kontakte. Man kann das „Selbst“ als die Grenze des Organismus betrachten, aber die Grenze ist ihrerseits nicht isoliert von der Umwelt; sie vermittelt den Kontakt zur Umwelt und gehört beidem an, dem Organismus und der Umwelt. **Das „Selbst“ ist nicht als Institution mit festem Standort zu denken; es existiert, wo und wann immer eine Grenzinteraktion stattfindet.**³

³ Perls, Hefferline und Goodman (1979a/1951a, S. 161ff) definieren drei wesentliche Strukturen des „Selbst“: das „Ich“, das „Es“ und die „Persönlichkeit“. Das „Ich“ ist das fortwährende „Sichidentifizieren mit“ und „Sichentfremden von“ Möglichkeiten, das Vermehren und Vermindern des gegenwärtigen Kontakts; es umfaßt motorisches Verhalten, Aggression, Orientierung und Realitätszugriff. In der alltäglichen Erfahrung ist das „Ich“ absichtsvoll, im aktiven Modus, sensorisch in Bereitschaft, motorisch aggressiv. Gesundes absichtsvolles Entscheiden nimmt wissentlich die Einschränkung mancher Interessen, Wahrnehmungen und Bewegungen in Kauf, um sich auf etwas anderes konzentrieren zu können. Das „Es“ ist der gegebene Hintergrund, der sich in seinen Möglichkeiten auflöst; er umfaßt organische Erregung, unerledigte frühere Situationen, deren wir gewahr werden, die unbestimmt wahrgenommene Umwelt, unausgegorene Gefühle, die den Organismus mit der Umwelt verbindet; die „Persönlichkeit“ ist die geschaffene Figur, zu der das „Selbst“ wird und die es an den Organismus assimiliert, vereinigt mit den Ergebnissen früheren Wachstums. Das „Ich“ wird in den meisten Theorien als die zentrale Struktur des „Selbst“ dargestellt. Man ist sich seiner selbst in einer gewissen Isolierung gewahr, nicht immer im Kontakt mit etwas anderen. (Anmerkung: Kontakt wird mE. hier immer im Zusammenhang mit Gewahrsein verwendet, denn Kontakt als reine Funktion ist immer gegeben). So führen Perls, Hefferline und Goodman aus, daß absichtsvolle Handlungen immer wieder zur Beschwichtigung unerledigter Situationen auftreten, sodaß diese Gewohnheit des „Selbst“ sich dem Gedächtnis als Grundgefühl einprägt, während spontane Kontakte die Situation zu Ende führen und vergessen werden (Anm: Teil der Persönlichkeit werden und in Form des „Es“ dem „Selbst“ zur Verfügung stehen); Forschungsergebnisse haben gezeigt, daß Menschen unvollendete Aufgaben besser erinnern als vollendete (Zeigarnik 1927, in: Clarkson und Mackewn 1995, S. 60) und unterbrochene Aktivitäten spontan wieder aufnehmen

Kontaktnahme ist im allgemeinsten Sinn das Wachsen des Organismus. Mit Kontaktnahme meinen wir: Nahrungssuche durch Essen, Liebe und Liebesakt, Angreifen, Kämpfen, Kommunizieren, Wahrnehmen, usw., jede Funktion, die in erster Linie als ein Geschehen an der Grenze im Organismus/Umwelt-Feld zu verstehen ist.⁴

Kontakt und Kontaktnahme sind Teil des Dialogs. Der Begriff des Dialoges wird von Perls selbst nicht gebraucht. Perls bezieht sich z.B. in seinem Vortrag 1957 auf Buber und beschreibt das, was Buber als Dialog bezeichnet unter dem Gesichtspunkt der Kommunikation (*Perls 1980a/1957, S. 130ff.*).

Perls unterscheidet vier Stadien der Kommunikation:

- ◆ erstes Stadium: nicht (bewußte) Kommunikation
- ◆ zweites Stadium: gehemmte Kommunikation
- ◆ drittes Stadium: exhibitionistische bzw. wahllose Kommunikation
- ◆ viertes Stadium: (wirklicher) Kontakt (*Perls 1980a/1957, S. 131ff.*).

Perls spricht „von wirksamer Kommunikation, in der man wirklich zum Ausdruck bringt, was man will und wirklichen Kontakt aufnimmt.“ (*Perls 1980a/1957, S. 132*).⁵ Perls nennt die vierte Stufe der Kommunikation auch „effektive Kommunikation,“ (*Perls 1980b/1959, S. 127*).

Kommunikation und Dialog⁶ sind ihrerseits wieder Voraussetzung für eine befriedigende Paarbeziehung. In diesem Zusammenhang möchte ich in dieser Arbeit auch auf die Bedeutung von Konflikten und der Integration von Polaritäten innerhalb der Paarbeziehung eingehen. Die Fähigkeit der Konfliktbewältigung im Dialog ist eine zentrale Herausforderung in der Therapie mit Paaren.

(Ovsiankina 1928, in: Clarkson und Mackewn 1995, S. 60). Die integrative Therapie definiert als Strukturbildung des Selbst: Leibselbst, Rollenselbst, Ich und Identität; das Charakteristische des „Ichs“ ist Bewußtsein und Kontakt. Wenn das Selbst bewußt ist in seinen Möglichkeiten und Funktionen des Wahrnehmens, Erinnerns, Handelns und Integrierens, dann nennen wir es „Ich“; zu den Ich-Funktionen und Ich-Strukturen des „Selbst“, siehe Rahm, Otte, Bosse, Ruhe-Hollenbach (1995, S. 141); Identität ist das Bild und das Gefühl, das ich von „mir selber“ habe: wie ich mich sehe und gesehen werde (Rahm, Otte, Bosse, Ruhe-Hollenbach 1995, S. 148).

⁴ In der integrativen Therapie ist Kontakt ein Aspekt von Ko-respondenz, siehe Rahm, Otte, Bosse, Ruhe-Hollenbach (1995, S. 167), sowie Abschnitt 5.4.2.1.

⁵ Im einzelnen siehe Abschnitt 5.2.

⁶ Ich möchte in dieser Arbeit Kommunikation als den allgemeineren Begriff von Kontakt und Kontaktnahme verwenden, während Dialog eine duale Bezogenheit im Sinne von Bubers Ich/Du-Relation meint; siehe hierzu auch die im Anhang aufgelisteten Begriffsdefinitionen, wie sie in dieser Arbeit verwendet werden.

Die bisher dargestellten, grundlegenden theoretischen Überlegungen der Gestalttherapie sind in Grundlage für eine Therapie mit Paaren; dies wurde auch von Erving und Miriam Polster (1983, S. 286ff.) und anderen Gestalttherapeuten betont. Die theoretischen Grundlagen und Methoden bilden daher die Grundlage unserer weiteren Arbeit.

Im folgenden möchte ich drei Hypothesen näher betrachten:

1. Paare entwickeln einen gemeinsamen Rahmen, indem sie durch ein wiederholtes aufeinander Bezogensein Erfahrungen in immerwiederkehrenden Gestaltzyklen erleben. Dabei entsteht eine auf Dauer gerichtete Einheit, die sich als eigene Einheit gegenüber ihrer Umwelt abgrenzt. Zinker bezeichnet das Paar als System, eine „dritte, eigenständige Einheit“ (siehe Abschnitt 2)
2. Entwicklung findet im Dialog statt.
3. Paare sind in einzigartiger Weise aufeinander bezogen und diese „gemeinsame Gestalt“ tendiert im Falle gelungener Bedürfnisbefriedigung in (gemeinsam durchlaufenden) Kontaktzyklen zu einem (Partial-) Gleichgewicht der Paarbeziehung mit dem Ziel, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen und die (gemeinsame) Existenz zu erhalten.

Die oben dargestellten Überlegungen und Hypothesen gehen davon aus, daß dieser Prozeß der Selbstorganisation und des Wachstums gelingt, d.h. gesunde Menschen sich selbstregulieren und unterstützen, während sie die wechselseitige Abhängigkeit von anderen Menschen akzeptieren (*Perls, Hefferline und Goodman, in: Clarkson und Mackewn 1995, S 94 ff.*). Wird ein solcher Prozeß unterbrochen, wird die Fähigkeit des Menschen durch Kontakt und Assimilation neuer Elemente seiner Umwelt zu wachsen, ebenfalls unterbrochen. Wird ein solcher Aufschub der Befriedigung von wichtigen Bedürfnissen chronisch, verliert das Bedürfnis an Dynamik, wird verzerrt oder fixiert: „Die unerledigten Situationen schreien nach einer Lösung, aber wenn sie von der Bewußtheit ferngehalten werden, resultieren daraus neurotische Symptome und die neurotische Charakterbildung“. (*Perls 1948, in: Clarkson und Mackewn 1995, S. 97*). Der Mensch möchte die Gestalt schließen, strebt verzweifelt danach und gibt auf: „In jeder einzelnen Erfahrung werden alle Kräfte des Selbst mobilisiert, um die Situation so gut wie möglich abzuschließen, sei es in einem Kontaktvollzug oder in einer Fixierung“. Das vorzeitige Abschließen kann jedoch niemals befriedigend sein, weil das ursprüngliche Bedürfnis unerfüllt bleibt (*Perls, Hefferline und Goodman, in: Clarkson und Mackewn 1995, S. 98f.*).

Ist daher der Prozeß gestört und unterbrochen, hat dies wesentliche Auswirkungen für die Person und die Paarbeziehung. Die dargestellten Hypothesen müssen um einen Pfad des Scheiterns ergänzt werden. Während eine gelungene Beziehung

durch Befriedigung, Stabilität und Wachstum gekennzeichnet ist, so ist eine gestörte Beziehung gekennzeichnet durch Frustration, Destabilität und Stagnation, die zur Trennung und damit Zerstörung des gemeinsamen Lebensbezugs (Lebensrahmens) führen kann. Während für den Einzelnen Krankheit zum Tod führen kann, führt eine „kranke Beziehung“ zur Trennung und damit zum Tod dieses gemeinsamen Lebensrahmens.

Für die weitere Arbeit möchte ich daher die drei vorher dargestellten Hypothesen ergänzen, da Menschen, die in Therapie kommen, eben in ihrer Entwicklung gehemmt sind und unter psychischen Problemen leiden oder wie Perls sagen würde „unerledigte Geschäfte“ haben und „fixierte Gestalten“ aufweisen.

Die ergänzten Hypothesen für die Arbeit mit Paaren sind daher:

1. Ein wiederholtes Scheitern, die angestrebten Bedürfnisse zu befriedigen, führt zu Krisen, die den gemeinsamen Rahmen der Paarbeziehung in Frage stellen.
2. Der Dialog ist wesentlich gestört oder reduziert.
3. Jeder Partner bringt aufgrund seines Hintergrundes bestimmte (neurotische) Verhaltensweisen in die Beziehung ein, die in der Paarbeziehung aufeinander treffen und in einmaliger und neurotischer Weise miteinander verbunden sind und so eine neue Figur schaffen. Bedürfnisbefriedigung findet nicht oder nur sehr eingeschränkt statt.

In der Paartherapie geht es darum, neurotische Teile eines solchen Verhaltens aufzuzeigen und wahrzunehmen; die Wahrnehmung und das Durcharbeiten der „alten (neurotischen) Verhaltensmustern“ führt zu Stabilität und Wachstum des Einzelnen und des Paares. Am Ende einer gelungenen Paartherapie stehen Kontakt, Gewahrsein, Dialog und eine befriedigende Paarbeziehung.

Die hier dargestellten Hypothesen stehen im Therapieverlauf in einer gewissen hierarchischen Beziehung zueinander.

Wenn die Paare eine Therapie beginnen, kommen sie meist in Krise. Der gemeinsame Rahmen der Paarbeziehung wird in Frage gestellt. Wenn dieser Rahmen aufgegeben wird, ist die Paartherapie meist zu Ende, da der gemeinsame Rahmen aufgehört hat zu bestehen. Einzelne Paare entscheiden sich für eine Begleitung bei ihrer Trennung.

Wenn sich das Paar entscheidet, gemeinsam an der Beziehung zu arbeiten, sind es vor allem Kommunikationsprobleme, die es verunmöglichen, daß sich die beiden Partner begegnen: nicht hören, nicht sehen, etc. Ein Dialog kommt nicht zustande. Konflikte können nicht befriedigend gelöst werden. Enttäuschung und Frustration

sind die Folge. Ein Ziel der Paartherapie ist es, daran zu arbeiten, wieder dialogfähig zu werden.

Erst wenn wieder eine gemeinsame Basis für Dialog, Begegnung und Konfliktfähigkeit geschaffen wird, ist jeder der beiden Partner bereit, wieder Vertrauen zu fassen und dem anderen seine verletzbaren Seiten zu zeigen.

Auf dieser Grundlage arbeiten wir in dieser Phase oft nur mit einem der Partner; der andere Partner hat die Möglichkeit zu beobachten und mitzuerleben, wie bestimmte „unerledigte Geschäfte“ durchgearbeitet werden und Sackgassen überwunden werden. Dies führt zur Entlastung des beobachtenden Partner und hat so wieder Rückwirkungen auf die Beziehung. Die neurotische Verstrickung der beiden Lebensgeschichten kann sichtbar gemacht werden. Wahrnehmung und Verständnis des eigenen sowie des Verhaltens des anderen führen zu befriedigenderem Erleben. Am Ende stehen Wachstum des Einzelnen und des Paares.

Probleme und Konflikte treten somit auf drei Ebenen auf:

1. Auf der Systemebene; der Bestand des Systems „Paar“ ist in Frage gestellt;
2. Auf der zwischenmenschlichen Ebene, d.h. interpersonale Konflikte
3. Auf der individuellen Ebene, d.h. intrapersonale Konflikte (*siehe auch Zinker, nächstes Kapitel*).

Die hier beschriebenen Ebenen der Paarbeziehung sind prozeßhaft verknüpft und können idealtypischerweise auf der Grundlage des Kontakt-Zyklus-Modells beschrieben werden. Auch Zinker beschreibt einen Prozeß der Paardynamik, die dem gestalttherapeutischen Kontakt-Zyklus-Modell entspricht. Er beschreibt typische Störungen und Unterbrechungen in jeder Phase des Kontaktzykluses (*siehe Abschnitt 3.1.*). Damit modifiziert Zinker das von Perls 1947 und Perls, Hefferline und Goodman (1979a/1951a) entwickelte Gestalt-Zyklus-Modell.

Ursprünglich beschreibt Perls diesen Zyklus der Interdependenz von Organismus und Umwelt in sechs Phasen:

1. der Organismus in Ruhe
2. den Störfaktor, der sein kann
 - > eine äußere Störung
 - > eine innere Störung
3. die Erschaffung eines Vorstellungsbildes oder einer Realität (Figurwerdung)
4. die Antwort auf die Situation, die abzielt auf
5. eine Verminderung der Spannung bzw. Erlangens der Befriedigung oder Erfüllung der Forderung;
6. die Rückkehr zum organischen Gleichgewicht (*Perls 1982/1947, S. 55ff.*).

Dieser Zyklus von Gewährsein - Erregung - Kontakt findet sich auch in den Arbeiten von Zinker:

1. die Ausgangssituation ist ein Zustand der Ruhe
2. eine Empfindung tritt auf
3. die Empfindung kommt ins Gewährsein
4. Energie wird mobilisiert
5. eine Handlung wird gesetzt
6. Kontakt kommt zustande (im Falle geglückter Interaktionen)
7. der Organismus kehrt in den Zustand der Ruhe zurück (*siehe hierzu Zinker 1987, S. 102*).

In der Weiterentwicklung der Arbeiten von Perls, Hefferline und Goodman wurde der Gestalt-Zyklus in einem Vier-Phasen-Zyklus erweitert:

1. Vorkontakt
2. Kontakthanbahnung
3. Kontaktvollzug und
4. Nachkontakt (*Perls, Hefferline und Goodman 1979a/1951a, S190*)

Im Vorkontakt erlebt die Person einen Reiz; dieser Reiz wird Figur.

In der zweiten Phase folgen Erregung und Aktivierung des Selbst, um dem entstandenen Bedürfnis nachzugehen. Die Person wird aktiv.

Im Kontaktvollzug läßt sich die Person auf die Bedürfnisbefriedigung ein, während andere Bedürfnisse in diesem Augenblick völlig in den Hintergrund treten. Für einige Momente wird die lebhafteste Figur zur einzigen Gestalt, die es gibt und die im Hier und Jetzt existiert.

Im Nachkontakt erlebt die Person eine tiefe organismische Befriedigung. In diesem Stadium vollzieht sich Assimilation und Wachstum. Die Figur, die vor kurzem noch so lebendig war, tritt jetzt in den Hintergrund. Die Gestalt wird zerstört.

Ein neuer Zyklus kann beginnen. Diese Zyklen werden in Sekunden durchlaufen; es kann sich aber auch um längerdauernde Gestaltzyklen handeln, z.B. den Gestaltzyklus einer Therapiestunde, eines Tagesausflugs, eines mehrere Jahre umfassenden Projekts, usw.

Das Gestalt-Zyklus-Modell wird in der Folge dieser Arbeit zugrundegelegt und im wesentlichen in Anlehnung an das Modell von Zinker, der dies ebenfalls für Paare modifiziert hat, verwendet:

- ◆ Die Phase des Empfindens - das Paar in der Krise

- ◆ Die Phase des Gewährseins - der gestörte Dialog
- ◆ Die Phase der Mobilisierung von Energie und Handlung - die Wachstumsstörung
- ◆ Die Phase des Kontakts und Rückzugs - die offene Gestalt

Im nächsten Abschnitt möchte ich mich damit befassen, einzelne theoretische und praktische Ansätze der Paartherapie darzustellen, ausgehend von der Gestalttherapie selbst, sowie anderer therapeutischer Schulen, insbesondere der Psychoanalyse und der integrativen Therapie.

KAPITEL 3

ASPEKTE EINER THEORIE DER GESTALT THERAPIE STAND DER DISKUSSION UND BEZUG ZU ANDEREN THERAPIEMETHODEN

Kurzfassung:

- *Perls hat sich nicht speziell mit Paartherapie befaßt; er hat allerdings im Rahmen seiner Gruppen mit Paaren gearbeitet.*
- *Zinkers Modell des prozeßorientierten Arbeitens mit Paaren führt von der Abhängigkeit über die Differenz zur Eigenständigkeit (Prinzip der Entwicklung); Vom Verliebtsein (Einssein) über Konflikte(Differenz) findet eine Entwicklung zur Selbstverantwortung in der Beziehung statt; der Arbeit an Konflikten kommt eine große Bedeutung zu: die eigenen, dunklen, verdrängten Polaritäten werden auf den Partner projiziert; Ziel: Verschiedenheit zu akzeptieren; Verantwortung für eigenes Verhalten übernehmen; Entwicklung: heißt eigene Polaritäten akzeptieren.*
- *Phasenmodell von Zinker:*
 1. *Phase des Empfindens: keiner sieht den anderen; Tonband;*
 2. *Phase der Wahrnehmung: Arbeiten am Widerstand (Introjektion und Projektion);*
 3. *Phase der Mobilisierung von Energie und Handlung; Gewährsein über das gemeinsame Dilemma; arbeiten an neuen Experimenten, Bewältigung von Konflikten;*
 4. *Phase des Rückzugs: Erreichtes würdigen.*
- *Erving und Miriam Polster: Der Vorteil liegt in der Unmittelbarkeit der gemeinsamen Erfahrung in der Paartherapie. Die Arbeit am Hintergrund jedes einzelnen ermöglicht das Sichtbarmachen von Zusammenhängen bei Paarkonflikten im Hier und Jetzt.*
- *Petzold: Im Zentrum der integrativen Therapie steht die Konstituierung von Sinn im miteinander: „Sinn“ existiert nie als Sinn für sich, sondern immer nur als Sinn mit anderen, als Konsens.*
- *Cöllen entwickelt im Rahmen der integrativen Therapie ein Modell der Paarsynthese. Er unterscheidet vier Partnerstile, denen er auch bestimmte Abwehrmechanismen zuordnet: Anpassung (Introjektion), Durchsetzung (Projektion), Intuition (Konfluenz) und Planung (Retrospektion). Eine erfüllte Paarbeziehung ist dann gegeben, wenn in der Paarbeziehung Vielfältigkeit und Flexibilität bei der Anwendung einzelner Partnerstile möglich ist; Starrheit und Einengung auf einen Partnerstil bedeuten hingegen Krankheit und auf Dauer eine Gefährdung der Partnerschaft.*

- *Willi legt auf der Grundlage der psychoanalytischen Therapie ein Kollusionsmodell der Paartherapie vor. Er spricht von drei Funktionsprinzipien:*
 1. *Eine gut funktionierende Diade muß sich nach außen und innen klar definieren.*
 2. *In der Ehe sollten regressiv-kindliche und progressiv-erwachsene Verhaltensweisen nicht als polarisierte Rollen auf die Partner verteilt sein.*
 3. *In einer gut funktionierenden Ehe sollte ein Gleichgewicht des Selbstwertgefühls gegeben sein, eine Gleichgewichtsbalance.*
- *Das psychoanalytische Paarmodell von Willi stellt ein Strukturmodell vor, das einzelne Paarstörungen oder -erkrankungen entwicklungsgeschichtlich herleitet. Willi verweist gleichzeitig aber auf den Einfluß des verstärkenden oder dämpfenden Verhaltens der Partner und betont die Bedeutung der Kommunikationstheorie für die Paartherapie. Die wichtigsten Gesichtspunkte dieses Kollusionsmodells sind:*
 - 1) *Kollusion meint ein uneingestandenes, voreinander verheimlichtes Zusammenspiel zweier oder mehrerer Partner auf Grund eines gleichartigen, unbewältigten Grundkonflikts.*
 - 2) *Der gemeinsame unbewältigte Grundkonflikt wird in verschiedenen Rollen ausgetragen, was den Eindruck entstehen läßt, der eine Partner sei geradezu das Gegenteil des anderen. Es handelt sich dabei aber lediglich um polarisierte Varianten des gleichen.*
 - 3) *Die Verbindung im gleichartigen Grundkonflikt begünstigt beim einen Partner progressive, beim anderen regressive Selbstheilungsversuche. Jeder hofft, von seinen Grundkonflikten erlöst zu werden, was anfänglich die Anziehung ausmacht.*
 - 4) *Im längeren Zusammenleben scheitert dieser kollusive Selbstheilungsversuch wegen der Wiederkehr des Verdrängten beim Partner. Die auf den Partner delegierten Anteile kommen im eigenen Selbst wieder hoch.*

Willi unterscheidet die narzißtische Kollusion (Liebe als einssein), die orale Kollusion (Liebe als einander umsorgen), die anal-sadistische Kollusion (Liebe als einander ganz gehören), die phallisch-ödipale Kollusion (die hysterische Ehe).

Als Ziel der Behandlung einer ehelichen Kollusion sieht Willi drei Aspekte:

 1. *der erste Aspekt liegt in der Selbsterkenntnis;*
 2. *der zweite Aspekt liegt im erhöhten Verständnis für den Partner und*
 3. *der dritte Aspekt liegt in der Erkenntnis der Paardynamik.*
- *Abschließend wird in diesem Kapitel darauf verwiesen, daß Paartherapie oft integraler Bestandteil von Familientherapie ist, und das phasische Modell der Familientherapie von Gammer wird vorgestellt. Dieses Modell unterscheidet drei Phasen: die Resolutionsphase, die Extensionsphase und die Intimitätsphase. Die erste Phase befaßt sich mit der Symptombehandlung und der Stabilisierung von Krisen in der Familie, in der zweiten Phase steht Kommunikation im Vordergrund und in der dritten Phase die therapeutische Arbeit an der Paarbeziehung.*

3.1.THEORETISCHE ASPEKTE UND STAND DER DISKUS- SION IN DER GESTALTTHERAPIE (ZINKER, ERVING UND MIRIAM POLSTER)

Fritz Perls hat sich mit einer speziellen Therapie für Paaren nicht befaßt.

Perls hat jedoch Kontakt und Begegnung in das Zentrum seiner Arbeit gestellt.

Er definiert das „Selbst als den Teil des Feldes, der der Andersheit entgegengesetzt ist. Es gibt eine Grenze zwischen dem Selbst und dem anderen und diese Grenze ist das Wichtigste in der Psychologie. Innerhalb und außerhalb dieser Grenzen sind andere Disziplinen zuständig; aber die Psychologie hat ihren Platz dort, wo das Selbst und das Andere zusammentreffen.“

Es gibt kein Selbst ohne den oder das andere. Phänomenologisch definiert sich das „Ich“ durch seine Kontaktgrenze mit anderen oder mit dem „Nicht-Ich“ (*Perls, 1980a/1957, S. 130*).

In seiner psychotherapeutischen Arbeit konzentriert Perls sich jedoch immer stärker auf Gruppen (*Perls 1980c/1967, S. 175ff.*). In diesem Setting arbeitet Perls allerdings auch mit Paaren (*Perls 1992/1973, S.156ff.*).

Joseph Zinker hat die Gestalttherapie, gemeinsam mit Erving und Miriam Polster und anderen Mitarbeitern des Clevelandinstituts, Ohio, weiterentwickelt.

Einen interessanten Ansatz verfolgt Zinker in seiner Arbeit mit Paaren, indem er systemtheoretische Überlegungen einbezieht (*Zinker, in Nevis (Hrsg.) 1992, S. 285ff.*).

Deshalb möchte ich auf diesen Ansatz näher eingehen und in der Folge auch kurz die Arbeiten von Erving und Miriam Polster anzusprechen.

Zinker definiert als Paar „zwei Menschen, die eine ernsthafte Vereinbarung auf Dauer treffen, wichtige Lebensaufgaben zu teilen: Arbeit, Freundschaft, Kinder, Hausarbeit, Spiel, Liebe, Lernen.“⁷

Zinker verweist darauf, daß jedes Paar, das in eine Paartherapie kommt, dies mit einer eigenen Geschichte, einem eigenen Hintergrund seiner jeweiligen Beziehung

⁷ *Der Aspekt der Vereinbarung, die vom Therapeuten mit der Familie getroffen wird, stellt ein Kernelement der systemischen Familientherapie und von prozeßorientierten Ansätzen dar (siehe Gunthern, in: Schneider (Hrsg.) 1995, S 38 ff. und Gammer, in: Schneider (Hrsg.) 1995, S. 110 ff.)*

und eigener Annahmen über Liebe, Ehe, Familie, Kindererziehung und Sexualität, tut. Seine Arbeit findet im Rahmen dieser einzigartigen Geschichte statt. Zinker bezeichnet das Paar als eigenes System, als eine „dritte Einheit“ (Zinker, in Nevis (Hrsg.) 1992, S. 294).

Zinker begreift Entwicklung als Prozeß zwischen Einssein und Trennung (separation); er vergleicht die Entwicklung einer Paarbeziehung mit der Entwicklung des Babies gegenüber der Mutter; das Baby entwickelt sich von einem Prozeß der völligen Abhängigkeit über die Herausbildung von Differenz zur Eigenständigkeit (Zinker, in Nevis (Hrsg.) 1992, S. 286ff.).

Zinker sieht Verliebtsein als eine Art Einssein; später wenn sich das Paar besser kennenlernt, erlebt sich jeder in größerem Ausmaß als eigenes (separates) Individuum. In dieser Phase werden Unterschiede stärker wahrgenommen; Einssein und Getrenntsein treten nebeneinander auf. So verweist Zinker z.B. darauf, daß Einssein schwieriger wird, wenn Kinder geboren werden (Zinker, in Nevis (Hrsg.) 1992, S. 288). Letztendlich führen Krankheit und Tod zur Trennung.

Am Anfang einer Paartherapie geht es darum, mit Paaren daran zu arbeiten, daß sie getrennte Individuen sind und miteinander in Kontakt kommen, ohne ständig „ineinander zu fallen“. Selbstwahrnehmung als eigenständige Einheit, die unterschieden ist vom anderen, ist notwendig. Die therapeutische Arbeit besteht darin die individuellen Grenzen zu stärken.

Konflikte als Prozeß des Erkennens eigener Grenzen und der Integration von Unterschieden ist ein wichtiger Schritt im Prozeß der Paartherapie.

Zinker definiert Konflikt als Nichtübereinstimmung; Konflikte können gesund und kreativ sein oder konfluent und unproduktiv (Zinker 1987, S. 191).

„Theoretisch ist der gesunde Mensch ein vollständiger Kreis, zu dem Tausende von integrierten und ineinander verwobenen Polaritäten gehören, die alle miteinander verschmolzen sind.“ Der gesunde Mensch ist sich dieser Polaritäten bewußt, einschließlich solcher Gefühle und Gedanken, die die Gesellschaft nicht billigt. Er akzeptiert diese Polaritäten und sein Verhalten ist der Situation angemessen; er ist freundlich in einer angenehmen Umwelt; er ist hart und unfreundlich, in Situationen in denen er bedroht wird

Im Gewahrsein eines gestörten Menschen gibt es mächtige Löcher. Er hat eine starre, stereotype Anschauung von sich selbst und kann viele Teile von sich nicht akzeptieren, wie z.B. Geiz, Härte u.a.. Zinker definiert dies als intrapersonale Konflikte (Zinker 1987, S. 196ff.).

Wenn ich erkenne, daß ich geizig oder unfreundlich bin, entsteht erst die Möglichkeit mich „auf der Achse geizig oder großzügig, freundlich oder unfreundlich“ zu bewegen und mich zu entscheiden (*Zinker 1987, S. 198ff.*).

Aus intrapersonalen Konflikten entstehen oft interpersonale Konflikte und zwar dann, wenn ein Mensch sein Gewahrsein von einem Teil seiner selbst verdrängt und dann auf einen anderen projiziert (*Zinker 1987, S. 201ff.*).

In Paarbeziehungen werden diese Polaritäten oft aufgespalten, von denen jeder Partner die „leere“ oder „dunkle“ Polarität des anderen ausfüllt. „Es braucht daher zwei Menschen, damit es einen vollständigen Menschen ergibt. Dies ist eine konfluente Beziehung, ein Zustand in dem Menschen in der gleichen psychischen Haut leben. Zu Konflikten kommt es oft, wenn ein Partner im anderen die Polarität angreift, die in ihm selbst dunkel, unangenehm oder unbekannt ist.“ (*Zinker 1987, S. 203*).

Projizierte Polaritäten können entweder dunkel, unbekannt und unangenehm (ich-widrig) oder dunkel, unbekannt und stützend (ich-gerecht) sein. Wenn der Mann seine Frau als impulsiv erlebt, kann er das als lebendig erleben und mögen; dies ist ein Beispiel für eine projizierte dunkle, stützende Polarität. Ebenso kann es jedoch sein, daß er sich vor seiner eigenen Impulsivität fürchtet und ihre Impulsivität ihn daher beunruhigt; wenn sie sich daher so verhält, wird er ärgerlich und wirft ihr vor, gedankenlos zu sein. Der Konflikt kann nur dann konstruktiv gelöst werden, wenn er erkennt, daß auch er gedankenlos und impulsiv sein kann.

Zinker beschreibt die Arbeit mit Konflikten als „in die Anklage hineingehen.“ Der erste Schritt besteht darin, jede Person zu lehren, die dunklen Seiten von sich gewahr zu werden. Der zweite Teil dieses Prozesses besteht darin, daß jeder der Beteiligten sich überlegt:

- ◆ Wie kann ich hören, welche Probleme du mit mir hast?
- ◆ Was kann ich in Bezug auf dieses Problem tun, ohne daß ich dich defensiv mache oder deinen Zorn auf mich ziehe und damit mich selbst weiter in die defensive Ecke dränge;
- ◆ wie können wir dieses Problem so bearbeiten, daß du nicht das Gefühl hast, du seist verrückt, weil du mich anklagst oder diesen Teil von mir siehst; anderes gesagt, es geht darum, daß dein Problem Gültigkeit hat, selbst wenn es mich verletzt (*Zinker 1987, S. 208ff.*).

Letztlich geht es darum Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen, Verschiedenheit zu akzeptieren.

Entwicklungsgeschichtlich wählt ein Partner meist jedoch gerade den Partner, der die eigenen, eben unbewußten und bei sich selbst nicht akzeptierten Anteile ver-

vollständigen soll. Vorerst wird der andere in einem sehr romantischen Licht gesehen.

Beispielsweise wählt der Extrovertierte den Introvertierten, weil er so „geheimnisvoll“ und „gefühlstief“ ist; der Introvertierte wählt den Extrovertierten, weil er näher an die anderen Menschen herankommt. Oder der Intellektuelle wählt den Gefühlsmenschen usw.

Vorerst ist die Komplementaritätsfunktion anerkannt und geschätzt. Später - im Verlauf der Beziehung - erinnert das von einem selbst unterschiedliche Verhalten des Partners an die eigene „leere“ oder „dunkle“, unbewußte Polarität.

Jetzt wird der Extrovertierte als laut oder „hysterisch“ erlebt; der Introvertierte als „depressiv“.

Um so mehr sich jeder der Partner im Therapieverlauf individuell entwickelt, um so mehr werden Polaritäten integriert und um so mehr können die Verhaltensweisen des anderen wieder geschätzt und akzeptiert werden.

Der Therapieverlauf und die Arbeit mit den Paaren folgt dem gestalttherapeutischen Kontakt-Zyklus-Modell (*Zinker 1987, S. 102ff., S. 297 ff.*).

Die erste Phase (Phase des Empfindens/sensation) ist gekennzeichnet dadurch, daß keiner den anderen sieht oder hört - jeder hat sein eigenes „Tonband“ laufen. In dieser Phase geht es darum, die eigenen Gefühle wieder stärker als die eigenen zu erfahren, statt zu beobachten, was der andere sagt oder fühlt.

In der nächsten Phase (Phase des Gewahrseins) geht es besonders darum, Erleben miteinander zu teilen, z.B. den Zorn, den ich fühle, auch auszudrücken. Die Widerstände (resistances) auf dieser Ebene sind vor allem Projektionen und Introjektionen. Nevis hat dargestellt, daß Widerstände hier auf einer Systemebene gesehen werden sollten.

Introjektion kann gesehen werden als ein System, bei dem der eine „füttert“ und ein anderer, der sich „füttern läßt“.

Eine Projektion bedarf auch zweier Personen: einer der wenig Informationen gibt und Fragen unbeantwortet läßt und ein anderer, der gewillt ist, zu raten und bestehende Lücken zu füllen.

Aufgabe des Therapeuten ist es, den Widerstand gegenüber dem Eingehen von Kontakt herauszuarbeiten und aufzuzeigen, welche Rolle jeder der beiden Partner hier einnimmt.

In der Phase der Mobilisierung von Energie und Handlung - nachdem mehr Aufmerksamkeit und Gewährsein über das eigene und gemeinsame Dilemma entstanden ist - ist das Paar in der Regel bereit, wieder Experimente einzugehen. Dies ist eine Phase, in der es möglich ist, Energie für Experimente - in der Therapie, aber auch zu Hause - zu mobilisieren. In dieser Phase tritt oft Konfluenz auf. Die Partner vermeiden schmerzhaft Auseinandersetzungen, um den „gewonnenen Frieden“ nicht zu gefährden.

Ebenso häufig kommt es zu Retroflexion: die Energie, meist Ärger, wird zurückgehalten, anstatt sie gegenüber dem anderen auszudrücken. Dies äußert sich oft dadurch, daß Paare sich „abschoten“ und sagen: „Wir können das jetzt wieder allein; wir brauchen die Hilfe anderer nicht.“

Gemeinsame Erfahrung und gemeinsame Experimente führen wieder zu mehr gemeinsamer Aktivität des Paares. Befriedigender Kontakt wird erfahren. Oft ist gerade die Bewältigung von Konflikten ein wichtiger Schritt in der Entwicklung des Paares (Phase des Kontakts)

In der letzten Phase geht es darum, das Erreichte zu würdigen (Phase des Rückzugs).

Dieser Zyklus ist (idealtypischerweise) in jeder Therapiesitzung gegeben und trifft auch für den Gesamtverlauf von Therapien zu. Das Ende ist charakterisiert durch „guten und gesunden Kontakt“. (Zinker, in Nevis (Hrsg.) 1992, S. 301)

Erving und Miriam Polster betonen in Hinblick auf ihre Arbeit mit Paaren, daß grundsätzlich die gleichen Grundsätze der Gestalttherapie zur Anwendung kommen; in einzelnen Bereichen sehen sie Vorteile für die Auflösung von Beziehungsproblemen, wenn der Partner in der Therapie anwesend ist; zum Beispiel läßt sich eine Introjektion bei der Arbeit mit Ehepaaren besser auflösen, wenn die Quelle der Introjektion anwesend ist. „Und da das Auflösen der Retroflexion die Suche nach dem angemessenen anderen ist, wo sollte man da besser suchen als in der eigenen Familie?“ (Erving und Miriam Polster, 1983, S. 286)

Auch bei der Bearbeitung von Konfluenz und Projektion verweisen Erving und Miriam Polster auf die Vorteile einer Paar- oder Familientherapie (Erving und Miriam Polster, 1973/1975/1983, S.286). Der Vorteil liegt in der Unmittelbarkeit der gemeinsamen Erfahrung in der Paartherapie.

Am Beispiel von Tina und Chuck machen Erving und Miriam Polster deutlich, wie wichtig es ist, zu erkennen, daß zum Beispiel die Abwertung von Tinas Körper in Verbindung mit der (Familien-)Geschichte von Chuck steht und es nicht um ihre Wertlosigkeit geht, sondern vielmehr um Chucks (von seinem Hintergrund geprägten) Einstellung (Erving und Miriam Polster, 1983, S.286 f.). Die Arbeit am familiären

Hintergrund jedes Einzelnen als Quelle von Paarkonflikten oder besser „Verstrickungen der jeweils eigenen Lebensgeschichten“ ist ein wichtiger Bereich in unserer Arbeit mit Paaren.

3.2. BEZUG ZUR INTEGRATIVEN THERAPIE UND INTEGRATIVEN PAARTHERAPIE

Die integrative Therapie definiert als ein zentrales Element des Seins und der therapeutischen Arbeit die Bezogenheit des Menschen und rekurriert damit auf die philosophischen Ansätze von Buber, Merleau-Ponty, aber auch die stärker politologisch ausgerichtete Ansätze von Habermas oder des Systemtheoretikers Luhmann (*um nur einige zu nennen, im einzelnen siehe dazu Petzold 1993a, S. 30ff.*).

Die sinnschaffende Bezogenheit zu(m) anderen ist Grundlage der integrativen Therapie. Sinn existiert nie als Sinn für sich, sondern immer nur als Sinn mit anderen: als Konsens (*Petzold 1993a, S. 95 ff, Petzold (Hrsg.) 1996, S. 236 f.*).

Das Ko-respondenzmodell von Petzold kann wie folgt umrissen werden:

- ◆ Ko-respondenz ist ein synergetischer Prozeß direkter und ganzheitlicher Begegnung und Auseinandersetzung zwischen Subjekten auf der Leib-, Gefühls- und Vernunftebene über ein Thema unter Einbeziehung des jeweiligen Kontext/Kontinuums;
- ◆ Ziel von Ko-respondenz ist die Konstituierung von Konsens;
- ◆ Voraussetzung für Ko-respondenz ist die wechselseitige Anerkennung subjektiver Integrität, die durch Konsens bezeugt wird.
- ◆ Scheitern von Ko-respondenz führt zu Entfremdung, Frontenbildung, Krieg.

Vier Elemente kommen hier primär zum Tragen:

1. das Ich, die Person
2. die intersubjektive Konstellation (= Du, Gruppe)
3. das Thema
4. die konkrete Situation (d.h. der historische, ökonomische, politische und ökologische Kontext mit der aktuellen, historischen und prospektiven Kontinuumsdimension).

Diese Elemente wirken in einem Prozeß wechselseitiger und ganzheitlicher Ko-respondenz zusammen (*Petzold 1993a, S. 55*).

Der Interaktionsaspekt von Ko-respondenz betrifft die Frage: „Wie kommen geglückte Interaktionen zustande bzw. warum und in welcher Weise verunglücken Interaktionen (*Mead, Habermas, Watzlawick, Goffman, in: Rahm, Otte, Bosse und Ruhe-Hollenbach 1995, S. 157*).

Die hier dargestellten Elemente sind ebenso wie für die Einzeltherapie grundlegend für die therapeutische Arbeit mit Paaren; in der Paartherapie ist jedoch eine spezielle Konstellation gegeben; im Zentrum der Arbeit steht Paar: die Ich-Du-Konstellation.

Der prozeßorientierte Verlauf wie er in aktiven therapeutischen Verfahren von der Perls'schen Gestalttherapie (*und Moreno u.a., siehe Petzold 1993a, S. 67ff.*) herausgearbeitet wurde und von Petzold im Theorie-Praxis-Zyklus im Ko-respondenzmodell weiterentwickelt wurde, ist natürlich auch in der Paartherapie von Bedeutung.

Petzold definiert vier Phasen des Theorie-Praxis-Zyklus im Ko-respondenzmodell:

- ◆ die Initialphase (durch Differenzierung zur Komplexität)
- ◆ die Aktionsphase (durch Strukturierung zur Prägnanz)
- ◆ die Integrationsphase (durch Integration zur Stabilität)
- ◆ die Neuorientierungsphase (durch Kreation zur Transgression).

Die Initialphase dient dem Wahrnehmen der Situation; Wahrnehmung bringt mich in Kontakt mit anderen. Es ergeben sich Berührungspunkte und Grenzen werden gesetzt. In der Kontaktnahme kann sich ein erster Konsens darüber entwickeln, in eine Form des Austausches zu treten, die sich zur Begegnung, Beziehung, Bindung vertiefen kann.

Die Initialphase dient der Identifizierung und Formulierung des Problems. In der Paartherapie ist die erste Phase meist geprägt durch eine akute Krise. Die Arbeit mit dem Paar ist vorerst eine Krisenintervention.

In der Aktionsphase soll eine weitere Dimension, die Dimension des Verstehens, im Konsens eröffnet werden.⁸ Ein solcher Konsens ist mit Gefühlen von Entlastung, Befreiung, Gemeinsamkeit, Atmosphären von Zufriedenheit und Zugehörigkeit verbunden.

Die Integrationsphase hat zum Ziel, den Sinn des Geschehens, dessen Bedeutung, zu erarbeiten und in Handlungskonsequenzen überzuleiten.

Die Neuorientierungsphase ist die Phase der kreativen Anpassung des Individuums auf bestehende Verhältnisse und gleichzeitig die Veränderung des Umfeldes durch die Person. Petzold kritisiert in diesem Zusammenhang Perls und Lewin, die aus seiner Sicht zu sehr an der optimalen Anpassung des Individuums und nicht an der Interaktion zwischen Individuum und der Umwelt/dem anderen interessiert waren und dadurch die Veränderung, die vom einzelnen bewirkt werden, nicht genügend betrachtet (*Petzold 1993a, S. 77ff.*).

⁸ Dieser kann auch dadurch bestehen, daß im Augenblick kein Konsens möglich ist.

In der Paartherapie wird ein solcher Zyklus von der Initialphase über die Aktions- und Integrationsphase bis zur Neuorientierung (idealtypischerweise) - wie dies bereits im Zusammenhang mit dem Kontakt-Zyklus-Modell von Zinker unter Punkt 3.1 beschrieben wird - durchlaufen.

Im Zusammenhang mit der Integrativen Therapie möchte ich auf den paartherapeutischen Ansatz von Cölln (1989, S. 48 ff.) Bezug nehmen. Das Modell der Paarsynthese sieht drei Kräftepotentiale, die die Paardynamik kennzeichnen: den Lebensraum, den Eigenraum und den Partnerraum.

Der Lebensraum ist definiert zwischen Polen existentieller Lebenskräfte, die dialektisch aufeinander bezogen sind.

Der Partnerraum ist gekennzeichnet durch die Partnerzyklen: Hingabe, Aufbau, Lebensmitte, Altern, Zweisamkeit.

Der Eigenraum wird von Wachstums- und Entwicklungskräften des einzelnen bestimmt, die Cölln (1989) Partnerstile nennt. Er unterscheidet vier Partnerstile, denen er auch bestimmte Abwehrmechanismen zuordnet: Anpassung (Introjektion), Durchsetzung (Projektion), Intuition (Konfluenz) und Planung (Retrofektion).

Das Wachsen der Entwicklungskräfte verläuft entlang der Entwicklungsgeschichte des Menschen; das Erlernen eines Partnerstils beginnt mit der Geburt und wird lebenslang fortgesetzt.

Die einzelnen Partnerstile entstehen ihrem Wesen nach in verschiedenen Lebensabschnitten:

- ◆ In der introjektiven Lebensphase existiert das Kleinkind in Symbiose mit der Mutter; das Überleben des Kindes hängt von seiner Anpassungsfähigkeit ab. Diese Phase des Hereinnehmens ist gekennzeichnet durch Offenheit, Verletzbarkeit und Schutzlosigkeit. Eine Parallele dazu findet sich im Zyklus der Hingabe.
- ◆ In der zweiten, der projektiven Lebensphase übt das Kind seine Fähigkeit zur Durchsetzung und Selbstbehauptung; aber dafür braucht das Kind die Bestätigung der Eltern. Der Vergleich mit dem Aufbau-Zyklus der Partnerschaft liegt nahe.
- ◆ In der dritten, retrofektiven Lebensphase des Kindes geht es um die Einordnung der eigenen Bedürfnisse und Impulse in die Umwelt; zahllose Begrenzungen werden als schmerzhaft erfahren, im Kindergarten, in der Schule usw. Der Jugendliche muß lernen, seine Bedürfnisse zu kontrollieren und gezielt zu handeln. Vergleichbar ist hier der Zyklus der Lebensmitte.
- ◆ Die vierte, die konfluente Lebensphase, die der Zeit im Mutterleib zugeordnet ist, taucht zyklisch wieder auf in der Pubertät. Der Pubertierende lernt den Wechsel zwischen verschmelzen und wieder trennen, sich in andere einfühlen und wieder

zu sich selbst finden. Dies entspricht in der Partnerschaft dem Zyklus des Alterns. (Cölln 1989, S. 78; das entwicklungstheoretische Konzept der integrativen Theorie sieht eine solche Zuordnung nicht vor; siehe Rahm, Otte, Bosse und Ruhe-Hollenbach 1995, S. 188ff.)

Gesundheit und eine erfüllte Paarbeziehung sind dann gegeben, wenn in der Paarbeziehung Vielfältigkeit und Flexibilität bei der Anwendung einzelner Partnerstile möglich ist; Starrheit und Einengung auf einen Partnerstil bedeutet hingegen Krankheit und auf Dauer eine Gefährdung der Partnerschaft.

Pathogene Entwicklungen liegen nach Cölln (1989) dann vor, wenn

- ◆ Anpassung so erfolgt, daß der sich unterordnende zu wenig Freiraum hat und Übergriffe des Partners nicht zurückweist, sondern annimmt (Partnerstil Anpassung).
- ◆ Anklage und Rechtfertigung sind primäres Beziehungsmuster; es besteht ein Kampf, wer sich durchsetzt; negative Gefühle, wie Wut, Haß, Trauer, Herrschsucht usw. werden beim anderen festgestellt und dort verurteilt. Der Kampf geht so lange bis einer zusammenbricht (Partnerstil Durchsetzung).
- ◆ Vorherrschend sind Starre und Hemmungen; Wünsche und Impulse werden nicht in die Tat umgesetzt. Die Angst sich fallen zu lassen, ist dominant (Partnerstil Planung).
- ◆ Es besteht eine eingeschränkte Ich-Abgrenzung. Konfluentes Verhalten ist geprägt durch Inkonsequenz, Doppeldeutigkeit, Unklarheit, z.B. sich nicht festlegen zu wollen. Dadurch kommt es sehr rasch zur Erschöpfung; es fehlt die innere und äußere Orientierung (Partnerstil Intuition).

Fixierungen eines Partnerstils führen zu Ehekrisen.

Die Wechselwirkung der Partnerstile gestaltet im guten Sinne einen Kreislauf gegenseitiger Anziehung über Stimulation, Provokation, Produktion und Evolution bis zur Synthese. Die negative Entwicklung führt über die Delegation, Projektion, Reaktanz (Streit und Haß auf die Einseitigkeit des Partners und Versuch diesen zu ändern) und Manipulation bis zum Zusammenbruch gegenseitiger Befriedigung und Förderung (siehe Cölln 1989, S. 89).

Bei einer positiven Entwicklung lernt der eine vom anderen dessen Stil hinzu beziehungsweise lernen die Partner voneinander und miteinander (Anpassung, Durchsetzung, Planung und Intuition). Dieses Ineinandergreifen von Handlungskonzepten der beiden Partner zeigt sich in der Paargestalt. Die Paargestalt stellt das wer, was und wie, die Verknüpfung von Form und Inhalt einer Partnerbeziehung dar. Oftmals werden die Probleme und Konflikte auf der Ebene der Partnerstile, also auf der Verhaltensebene ausgetragen und die Inhalte des Partnerkrieges bleiben unbewußt und unberücksichtigt (Cölln 1989, S. 112).

Für die therapeutische Arbeit bei Beziehungskrisen und -problemen erachtet Cölln die Einzeltherapie als kontraindiziert, da sich der eine Partner rascher und damit vom anderen wegentwickelt. „Deshalb impliziert jede Form von Einzelarbeit mit nur einem Partner bereits die spätere Trennung des Paares“ (Cölln 1989, S. 132). Aus meiner Sicht ist eine Paartherapie deshalb bei Motivation von beiden Partnern sicherlich diejenige Therapieform, die bei Beziehungskonflikten die geeignetste ist.

Im Falle schwerer Neurosen oder Psychosen wird Paartherapie als kontraindiziert gesehen. Vom Setting her empfiehlt Cölln (1989) einen einwöchigen Abstand, ein bis eineinhalbstündige Therapiesitzungen und eine durchschnittliche Therapiedauer von ein bis eineinhalb Jahren.

Der hier dargestellte Ansatz der Paartherapie beinhaltet einzelne „Umriss einer paarspezifischen Krankheitslehre“ (siehe hierzu Petzold, Nachwort zu Cölln 1989, S. 272). Besonders wichtig ist der Zugang zu einer ganzheitlichen Sicht von Gesundheit; durch Integration aller Partnerstile entsteht ein Prozeß des Wachstums und der Entwicklung (siehe hierzu Petzold, Nachwort zu Cölln 1989, S. 272). Dabei entwickelt sich die Paargestalt, die für Zinker „das Paar als System“ ist. Darauf und auf die Bedeutung des Arbeitens mit Paarkonflikten auf unterschiedlichen Ebenen der Tiefung (*Arbeiten an der Grundstruktur oder der Persönlichkeitsstruktur/Verhaltensebene, siehe Rahm, Otte, Bosse und Ruhe-Hollenbach 1995, S. 120f.*) wird in dieser Arbeit noch eingegangen.

3.3. BEZUG ZUR PSYCHOANALYSE

In der psychoanalytischen Literatur hat das Paar bisher nicht die Aufmerksamkeit gefunden, die ihm gebührt (*Eiguer und Ruffiot 1991, S. 11*). Eine umfassende Analyse zur Paartherapie wird von Jürg Willi gegeben. Willi hat dazu ein eigenes Modell der Paartherapie vorgestellt und es auch in mehreren Büchern vertieft (*1986, 1991, 1994*). Im folgenden möchte ich mich mit den Arbeiten von Willi und seinem Kollusionsmodell befassen, um Einflüsse und Gemeinsamkeiten zu unserer Arbeit herausarbeiten.

Willi legt seiner Arbeit drei Funktionsprinzipien zugrunde:

- ◆ Eine gut funktionierende Diade muß sich nach außen und innen klar definieren.
- ◆ In der Ehe sollten regressiv-kindliche und progressiv-erwachsene Verhaltensweisen nicht als polarisierte Rollen auf die Partner verteilt sein.
- ◆ In einer gut funktionierenden Ehe sollten ein Gleichgewicht des Selbstwertgefühls gegeben sein, eine Gleichgewichtsbalance (*Willi 1986, S. 15*)

Das erste Funktionsprinzip entspricht dem Ansatz, der auch in dieser Arbeit vertreten wird und auch von Gestalttherapeuten, wie etwa Zinker vertreten werden.

Das zweite Funktionsprinzip ist meines Erachtens zentral für den Bestand einer Paarbeziehung; überwiegen bei einem Partner die kindlichen Verhaltensweisen und der andere übernimmt überwiegend die Erwachsenenrolle, kommt es vorerst zu Störungen, dann zu Konflikten und in der Folge ist der Bestand der Beziehung ernsthaft gefährdet. Aus unserer Erfahrung kann gesagt werden, daß ein fruchtbares und stabiles Gleichgewicht dann gegeben ist, wenn ein ausgewogenes Verhältnis von kindlichen Anteile und Bedürfnissen, mütterlich/väterlichen Anteilen und partnerschaftlichen Anteilen und Gefühle gelebt wird. Im letzten Bereich ist Sexualität angesiedelt. In dieser Darstellung überwiegt somit das progressive Verhalten.

In Paarbeziehungen wird oft darum gekämpft, sich regressiv verhalten zu dürfen - Kind zu sein. Wenn beide sich allerdings auf der Kindebene verhalten, ist in vielen Fällen nur ein Herumschlagen wie bei Kleinkindern möglich, dies aber in den Körpern und mit der Kraft von Erwachsenen; dementsprechend groß sind die Verletzungen. Wir sprechen in der Paartherapie immer wieder vom Kampf mit „Küberl und Schauerl in der Sandkiste“, der letztlich nicht zu Klarheit und einer befriedigenden Bewältigung von Konflikten führt.

Dem dritten Grundprinzip von Willi kann aus Erfahrung zugestimmt werden.

Eine unadequate oder gestörte Abgrenzung liegt - aus der Sicht von Jürg Willi - dann vor, wenn

- ◆ sich das Paar nach außen rigide abgrenzt und nach innen hin diffus (konfluent) verhält; oder
- ◆ nach innen hin streng abgegrenzt ist, nach außen hin aber in der Regel diffus bleibt, etwa gegenüber Verwandten usw.

Eine gesunde Ehe erfordert daher:

- ◆ Klare Grenzen gegenüber der Umwelt; die Partner müssen sich als Paar fühlen, müssen füreinander eigenen Raum und eigene Zeit beanspruchen und ein eheliches Eigenleben haben.
- ◆ Innerhalb des Paares müssen die Partner aber klar voneinander unterschieden bleiben und klare Grenzen zwischen sich respektieren (*Willi 1986, S. 17*).

Zentral dafür jedoch, ob eine Ehe letztlich als pathogen im Sinne des Kollusions-Konzeptes bezeichnet wird, ist die Fixierung auf regressive und progressive Positionen in einer Ehe. Progression und Regression werden in diesem Kontext als neurotische Abwehrformen betrachtet.⁹

Bei gestörten Ehepaaren sehen wir besonders häufig die Verbindung eines Partners, der das Bedürfnis nach überkompensierender Progression hat, mit einem Partner, der das Bedürfnis nach regressiver Befriedigung hat. Sie verstärken und fixieren sich gegenseitig in diesem einseitigen Verhalten, weil sie sich wechselseitig in diesen Funktionen benötigen. Die neurotische Verstrickung eines progressiven mit einem regressiven Partner wird in diesem Buch als Kollusion bezeichnet.

Die neurotische Verstrickung zweier Partner wird auch in unserer Arbeit mit Paaren als ein zentrales Phänomen beurteilt, das letztlich jeden der Partner in einem eigenen verzerrten Bedürfnis-Zyklus fixiert hält.¹⁰ Beide wiederholen den verzerrten Bedürfniszyklus und scheitern (gemeinsam). Es entwickelt sich eine aufeinander abgestimmte „Dynamik des Scheiterns“, mit denen der lebensgeschichtlichen Entwicklung eigenen Widerstandsformen.¹¹

⁹ „Regression ist jedoch nicht immer benigne; pathologisch werden Regressionen dann, wenn eine dauerhafte Fixierung an diesen Zustand erfolgt, wenn aus dem Prozeß oder dem Symptom eine Haltung, eine Struktur wird“ (*Rahm 1995, S. 30*).

¹⁰ siehe dazu Kapitel 4, Hypothese 3 und Phase 3 des Kontakt-Zyklus-Modells, Abschnitt 4.4.2.3.

¹¹ Perls verwendet den Begriff „Unterbrechung“. Die Mechanismen, die die Person benutzt, um die Verleugnung oder Verschiebung einer fixierten Gestalt aufrechtzuerhalten, sind die Kontaktunterbrechungen (Blockierungen). Kontaktstörungen (Widerstandsformen) funktionieren in erster Linie durch vier Mechanismen, die voneinander unterschieden werden können: Introjektion, Projektion, Konfluenz und Retroflexion; hinzukommt Egoismus (*Perls, Hefferline und Goodman 1979a/1951a, S 243ff*). Die integrative Therapie spricht hier von Abwehrmechanismen (*Rahm, Otte, Bosse und Ruhe-Hollenbach 1995, S. 277*), wobei es sich hier um einen Begriff der Psychoanalyse handelt. Während Abwehr auf die Ebene der entwicklungsgeschichtlich entstandenen Struktur abzielt, bezieht sich der Begriff Widerstand auf die Ebene der Phänomene; Widerstand ist situationsspezifisch, Abwehr muß man

Cölln (1989) hat versucht, einzelnen Partnerstilen Abwehrmechanismen zuzuordnen, die entwicklungsgeschichtlich hergeleitet werden (siehe Punkt 3.2.). Auch die gestalttherapeutischen Arbeiten (Zinker, Erving und Miriam Polster, siehe Punkt 3.1.) verweisen hier auf die Systemebene der Paardynamik, wie z.B., daß einer füttert und der andere gefüttert wird (Introjektion).

Das psychoanalytische Paarmodell von Willi stellt ein Strukturmodell vor, das einzelne Paarstörungen oder -erkrankungen entwicklungsgeschichtlich herleitet. Willi verweist gleichzeitig aber auf den Einfluß des verstärkenden oder dämpfenden Verhaltens der Partner und betont die Bedeutung der Kommunikationstheorie für die Paartherapie (Willi 1986, S. 55). Die wichtigsten Gesichtspunkte dieses Kollusionsmodells sind:

- ◆ Kollusion meint ein uneingestandenes, voreinander verheimlichtes Zusammenspiel zweier oder mehrerer Partner auf Grund eines gleichartigen, unbewältigten Grundkonflikts.
- ◆ Der gemeinsame unbewältigte Grundkonflikt wird in verschiedenen Rollen ausgetragen, was den Eindruck entstehen läßt, der eine Partner sei geradezu das Gegenteil des anderen. Es handelt sich dabei aber lediglich um polarisierte Varianten des gleichen.
- ◆ Die Verbindung im gleichartigen Grundkonflikt begünstigt beim einen Partner progressive, beim anderen regressive Selbstheilungsversuche.
- ◆ Jeder hofft, von seinen Grundkonflikten erlöst zu werden, was anfänglich die Anziehung ausmacht.
- ◆ Im längeren Zusammenleben scheitert dieser kollusive Selbstheilungsversuch wegen der Wiederkehr des Verdrängten beim Partner. Die auf den Partner delegierten Anteile kommen im eigenen Selbst wieder hoch (Willi 1986, S. 59f.).

Aus gestalttherapeutischer Sicht kommt es ebenfalls zu diesen Selbstheilungsversuchen durch die Partnerwahl. Es wird unbewußt ein Partner gewählt, der einen Auslöser bietet sich mit dem eigenen unerfüllten und fixiertem Bedürfnis zu beschäftigen. Gestalttherapeutisch betrachtet, ist der Partner (ähnlich wie der Therapeut) eine Person, die zur Auseinandersetzung mit der eigenen „offenen Gestalt“ anregt und insofern attraktiv ist. Personen, die keinen Auslöser bieten, die eigene Gestalt zu schließen, werden nicht gewählt.

Entsprechend kommt es aus gestalttherapeutischer Sicht zu einer neurotischen Verstrickung, wenn die Herausforderung der Selbstheilung (mit dem anderen) nicht gelingt. Solche Versuche können auch gelingen.

erschließen. Der Begriff der Blockierung gehört zum Konzept der organismischen Selbstregulation [Perls, Goldstein] und wird meist synonym mit dem Begriff Widerstand verwendet. Vielfach wird auch nicht zwischen Abwehr, Widerstand und Blockierung unterschieden.

Willi unterscheidet vier Grundmuster des unbewußten Zusammenspiels der Partner (Kollusionen):

Die narzißtische Kollusion - Liebe als einssein:

Die Mutter-Kind-Beziehung des Narzißten ist gekennzeichnet dadurch, daß die Mutter das Kind nur als einen Teil ihrer Selbst wahrnimmt. Autonomiebestrebungen der Kinder werden als Kränkungen und Undankbarkeit erlebt. Strategien werden entwickelt, um das Kind an der eigenen autonomen Entwicklung des Selbst zu hindern. Kommt das Kind dem nicht nach, wird es oft verstoßen. Das Kind entwickelt eine tiefe Enttäuschung, einen Haß und eine Ablehnung gegen jede Art von Liebe.

Der Narzißt steht bezüglich einer intimen Partnerschaft in einer fast unlösbaren Situation. Seiner Meinung nach gibt es in der Liebe nur zwei Möglichkeiten: entweder er gibt sich oder den Partner auf.

Bei der Partnerwahl ist die Intention des Narzißten einen Partner zu finden, der keine eigenen Ansprüche stellt und ihn bedingungslos verehrt und idealisiert. Der Komplementärnarzißt projiziert seine Idealvorstellungen in den Partner und identifiziert sich mit ihm.

Der Komplementärnarzißt fordert seine Idealvorstellungen ein, der Narzißt fühlt sich eingeengt und wird böse. **Die Kollusion besteht in der Abwehr der Angst vor Nähe.** Kommt es nicht zur Scheidung, leben narzißtische Paare meist in Distanz zueinander, sind allerdings innerlich voller Haß und Verzweiflung.

Die orale Kollusion - Liebe als einander umsorgen:

Die Mutter-Kind-Beziehung ist geprägt durch die Einforderung der Bedürfnisse durch das Kind, durch Schreien u.a., die von einer überforderten Mutter nicht entsprechend beantwortet werden können. Die Mutter beneidet das Kind, das seine Bedürfnisse so ungehemmt kundtun kann und Befriedigung erlangt; einerseits verwöhnt sie das Kind, andererseits ist sie wütend, daß das überversorgte Kind ständig mehr fordert. Es bildet sich ein *circulus vitiosus*: je nervöser und gespannter die Mutter, desto weinerlicher und abweisender das Kind.

Der orale Charakter ist gekennzeichnet durch die Gier, alles zu verschlingen und Befriedigung zu fordern; ein Nimmersatt - ein Faß ohne Boden. Süchtige Gier äußert sich oft auch in Alkoholmißbrauch oder Mißbrauch anderer Drogen etc.

Der orale Charakter ist in seiner Partnerwahl ambivalent. Einerseits sucht er Partner die unbegrenzt spenden, andererseits fürchtet er von diesen abhängig zu werden. Bevorzugt verbindet er sich mit dem mütterlichen Pflegecharakter. In der Partnerwahl

und in der Paarbeziehung ergänzen sie sich: der eine Partner ist in der Position des Pfleglings, der andere Partner in der Mutterposition.

Zum Konflikt kommt es, weil sich der Pflegling nicht genügend gepflegt fühlt und gleichzeitig abhängig und minderwertig, so daß er keine Anerkennung für die Pflege gibt. „Mutter“ ist in ihrem Wunsch nach Lob ebenso gierig wie der Pflegling und stellt maßlose Ansprüche an Dankbarkeit. **Die Kollusion besteht in der Abwehr der Angst nicht versorgt zu werden.** Nicht selten überbieten sich beide bei der Flucht in die Krankheit.

Die anal-sadistische Kollusion - Liebe als einander ganz gehören:

Die Mutter-Kind-Beziehung ist geprägt dadurch, daß die Mutter sich bedroht und ihres Einflusses beraubt fühlt, wenn das Kind selbständig wird, ja diese Selbständigkeit sogar in provokativer Weise an den Eltern erproben will. Das Kind zerstört die Einheit, bei manchen Müttern treten Angst vor Verlust und Trennung auf. Es kommt zu einem Machtkampf, bei dem es darum geht, wer den anderen unterwirft.

Der anale Charakter, der Herrschsüchtige und Sadist, versucht, seine eigenen Ängste vor Beherrschtwerden und Unterlegenheit zu sublimieren, indem er andere beherrscht und von sich abhängig macht.

Der passiv-anale Charakter läßt sich scheinbar beherrschen, ohne den geringsten Widerstand entgegenzubringen. Es wird zwar nie widersprochen, aber es wird in allem ohne Überzeugung nachgegeben. Etwa entzieht sich der Passiv-Anale auf der Ebene der Sauberkeit durch dauerndes Vergessen, Ungeschicklichkeit und Nachlässigkeit. **Die Kollusion besteht in der Abwehr von Angst vor Trennung** und Alleingelassenwerden.

Aus Angst vor Kontrollverlust des anderen, verstärkt der Aktiv-Anale seine Herrschaft; der Passiv-Anale erhöht seine Versuche sich zu entziehen, der aktive Partner stellt den Anspruch den anderen zu besitzen. Unterfälle der anal-sadistischen Kollusion sind die sado-masochistische Kollusion und die Eifersuchts-Untreue Kollusion.

Die phallisch-ödipale Kollusion - die hysterische Ehe:

Entwicklungsgeschichtlich stellt das Kind und noch realistischer der Pubertierende den ödipalen Anspruch, den gleichgeschlechtlichen Elternteil zu verdrängen, um mit dem gegengeschlechtlichen Teil ein Liebesverhältnis einzugehen. Die Mutter kann sich durch die Erotik des Knaben angezogen fühlen, wenn sie selbst kein erfülltes Sexualleben hat. Durch unbewußt verführerisches Verhalten kann sie dem Knaben entgegenkommen, um ihn dann brüsk zurückzuweisen. Das ambivalente Verhältnis erschwert es dem Knaben, die Mutter als Sexualobjekt aufzugeben, ohne in seinem

männlichen Selbstwertgefühl verletzt zu sein. Darüber hinaus rivalisiert er mit dem Vater. Ebenso wird es für die Mutter ein Problem sein, wenn die Tochter heranwächst und attraktiver ist als sie und der Vater in sie verliebt ist. Oft bleibt auch im Erwachsenenalter die Tochter an den Vater gebunden, der Sohn an die Mutter.

Die hysterische Frau beschränkt sich auf eine passiv-feminine Haltung und stellt ihre Schwäche zur Schau, indem sie vom Mann verlangt, sich als Beschützer zu bewähren. Obwohl sie oft das Ideal sexueller Anziehung für Männer darstellt, verachtet die hysterische Frau sexuell triebhafte Männer und weist sie brüsk zurück. Für eine stabile Beziehung kann sie sich nur einen sexuell nicht fordernden Mann vorstellen, der nicht ihren Ödipus-Komplex anregt. Meist waren diese Frauen das Lieblingskind des Vater und haben nachwievor eine starke Beziehung zum Vater.

Der hysterophile Mann ist meist angenehm, schüchtern, ein lieber Kerl (oft Mutter-söhnchen). Deren Mütter sind aktive und phallische Persönlichkeiten, während die Väter oft unscheinbar sind. Ein offenes Rivalisieren mit dem Vater wäre schulderzeugend. Von der Mutter zugelassen wurden nur Triebe mit passivem Ziel, wie Gestreicheltwerden, Beschütztwerden. Die Regression auf diese frühinfantile Haltung ließ die offene Austragung des positiven Ödipus-Komplexes nicht zu.

In der hysterischen Ehe übernimmt der Mann die Rolle des Retters und Ritters, der scheinbar hilflosen und hilfsbedürftigen Frau. So wird die Ehe zunächst von beiden Seiten idealisiert. Gleichzeitig besteht jedoch nachwievor das Bedürfnis nach passiver Geborgenheit bei einer schützenden Mutter. Die hysterische Frau will und kann für den Mann jedoch keine schützende Rolle übernehmen und beginnt ihn zu verachten. Er schämt sich und unterstützt die Frau in ihren Vorwürfen. Aufgrund ihrer eigenen Leere ist sie jedoch auf die Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt im besonderen Maße angewiesen und sucht Außenbeziehungen durch Liebhaber oder Krankheit, etc. Sexuell leben die Partner meist wie in einer Geschwisterbeziehung.

Die Kollusion besteht in der Abwehr der Angst vor Sexualität. Der Mann ist von ihrer sexuellen Wertschätzung abhängig und es ist ihm nicht möglich in einer aggressiv männlichen Weise ihre Angriffe zurückzuweisen; der Frau ist es nicht möglich einen solchen „Waschlappen“ wertzuschätzen und sie verachtet ihn (*Willi 1986, S. 65 ff.*).

Als Ziel der Behandlung einer ehelichen Kollusion sieht Willi drei Aspekte:

- ◆ der erste Aspekt liegt in der Selbsterkenntnis;
- ◆ der zweite Aspekt liegt im erhöhten Verständnis für den Partner und
- ◆ der dritte Aspekt liegt in der Erkenntnis der Paardynamik.

Das Ziel ist nicht das Unwirksammachen der kollusiven Grundthemen, sondern das Einspielen eines freien und flexiblen Gleichgewichtes. Die Paardynamik erfordert ein dauerndes Ausbalancieren der Partnerbeziehung. Die Kollusionsthemen können so zu einer beiderseitigen Bereicherung beitragen:

- ◆ die narzißtische Thematik in der Bestätigung des Partners als ein abgegrenztes Selbst;
- ◆ die orale Thematik als ein wechselseitiges Geben und Nehmen;
- ◆ die anal-sadistische Thematik als Solidarität ohne Zwang und
- ◆ die phallische Thematik als eine gegenseitige Ergänzung in der Geschlechteridentität (*Willi 1986, S. 257ff.*).

Die von Willi dargestellten Themen der Paardynamik stellen eine Grundstruktur von Paarkonstellationen dar.

3.4. FAMILIENTHERAPEUTISCHE ANSÄTZE

Die Arbeit mit Paaren ist oft integraler Bestandteil der therapeutischen Arbeit mit Familien (*einen Überblick über die familientherapeutischen Ansätze und Wurzeln gibt Jürgens und Salm, in: Petzold (Hrsg.) 1990, S. 387ff.*).

In Hinblick auf die Bedeutung der Paartherapie im Rahmen der Familientherapie wird exemplarisch auf die phasische Familientherapie von Carole Gammer hingewiesen (*Schneider (Hrsg.) 1985, S. 110ff.*). Gammer unterscheidet zwischen drei Phasen der Familientherapie:

- ◆ die Resolutionsphase
- ◆ die Extensionsphase
- ◆ die Intimitätsphase.

In jeder Phase stehen unterschiedliche Vereinbarung bzw. Therapieverträge mit der Familie im Vordergrund.

In der Resolutionsphase geht es um die Beseitigung des Symptoms und/oder um die Stabilisierung der akuten Krise.

In der nächsten Phase, der Extensionsphase, geht es um die Arbeit an Kommunikationsmustern der Familie als Ganzes, aber auch um Arbeit mit dem nun „symptomfreien Kind“ mit jedem Elternteil, sowie um die Änderung der Geschwister-Subsysteme.

In der dritten und letzten Phase, der Intimitätsphase, wird, wenn dies vom Elternpaar gewünscht wird, an der Paarbeziehung selbst gearbeitet, wobei in der Extensionsphase bereits erste gezielte Schritte mit dem Paar gesetzt werden. Die Arbeit mit dem Paar umfaßt dabei die Arbeit an der Geschichte der Beziehung, dem Leben, bevor sich das Paar kennenlernte, die Kindheit und die Familiengeschichte und die Geschichte über die Generationen hinweg.

In allen Phasen werden eigene Therapieverträge mit der Familie bzw. dem Paar vereinbart (*Gammer, in: Schneider (Hrsg.) 1985, S.110ff.*).

Verwiesen wird hier auch auf gestalttherapeutische Familienarbeit, von Judith Brown: der Gestaltansatz mit Familien (*Schneider (Hrsg.) 1985, S. 96ff.*) und Walter Kempler: Grundzüge der Gestalt-Familientherapie (*Schneider (Hrsg.) 1985, S. 57ff.*).

KAPITEL 4

DIE THERAPEUTISCHE ARBEIT MIT PAAREN

Kurzfassung

- Die hier vorgelegte Arbeit präsentiert **DREI HYPOTHESEN** für die Therapie mit Paaren:
 - 1) Paare entwickeln einen gemeinsamen Rahmen, indem sie durch ein wiederholtes aufeinander Bezogensein Erfahrungen in immer wiederkehrenden Gestaltzyklen erleben. Durch die Herausbildung von Intimität (und einer Binnenstruktur) entsteht dadurch eine auf Dauer gerichtete Einheit. Die Paarbeziehung grenzt sich dadurch als eigene Einheit gegenüber ihrer Umwelt ab.
 - 2) Entwicklung findet im Dialog statt.
 - 3) Paare sind in einzigartiger Weise aufeinander bezogen und diese „gemeinsame Gestalt“ tendiert im Falle gelungener Bedürfnisbefriedigung in (gemeinsam durchlaufenen) Kontaktzyklen zu einem (Partial-) Gleichgewicht der Paarbeziehung mit dem Ziel, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen und die (gemeinsame) Existenz zu erhalten.

Gelingt dieser Prozeß der Selbstorganisation und des Wachstums nicht, kommt es zur **Destabilisierung der Paarbeziehung**. Die aufgestellten **Hypothesen müssen ergänzt werden:**

1. Ein wiederholtes Scheitern die angestrebten Bedürfnisse zu befriedigen führt zu Krisen, die den gemeinsamen Rahmen der Paarbeziehung in Frage stellen.
2. Der Dialog ist wesentlich gestört oder reduziert.
3. Jeder Partner bringt aufgrund seines Hintergrundes bestimmte (neurotische) Verhaltensweisen in die Beziehung ein, die in der Paarbeziehung aufeinander treffen und in einmaliger und neurotischer Weise miteinander verbunden sind und so eine neue Figur schaffen. Eine Bedürfnisbefriedigung findet nicht oder nur sehr eingeschränkt statt. Hypothese: neurotische Verstrickung bildet die (gemeinsame) Figur vor dem Hintergrund der jeweiligen Lebensgeschichten (inkl. [gemeinsamer] Beziehungsgeschichte)

- **AD HYPOTHESE 1: Theoretische Grundlage**

Eine Einheit hebt sich dann von ihrer Umwelt ab, wenn sie sich als **Besonderheit** herausdifferenziert: das Paar ist eine solche Einheit.

Die Differenzierung ist eine **zeitliche** und eine **Differenzierung gegenüber anderen Einheiten**: eine **Abgrenzung** zur Umwelt findet statt.

Ein einmal **entstandener Ablauf bedingt neue Abläufe** und Erfahrungen: eine **zeitliche Dimension** entsteht.

Aufgrund wiederholter, dauerhafter und aufeinander aufbauender **Spontandifferenzierungen entsteht Struktur**, die sich gegen den negativen Sog der Entdifferenzierung aufrechterhalten kann.

Unterschiedliche Einheiten (im obigen Sinn), die aufeinander **bezogen sind, bedingen Interaktion**: ein **Austausch mit der Umwelt** findet statt.

Während die Person (als eigene Einheit) die Eigenschaften der natürlichen (Körper-)Grenzen, der zeitlichen Dimension, der physischen und psychischen Struktur sowie des Austausches mit der Umwelt von sich aus aufweist, ergibt sich dies für alle übrigen Einheiten nicht von selbst.

Ist diese „natürliche“ Grenze nicht gegeben, **bedarf es der besonderen Zuwendung** damit diese Einheit existiert. Die Identität wird durch Interaktion und Strukturbildung entwickelt, muß sich jedoch **stets in Abgrenzung zur Umwelt bewähren. Das Risiko der Entdifferenzierung ist im Vergleich zu jenem der Person hoch.**

In der Paarbeziehung bildet ein gemeinsamer Rahmen die Grenze zwischen „Innenwelt“ und „Außenwelt“.

Der **Beziehungsrahmen ist die Summe von Elementen, die von beiden Partnern als gemeinsam, aber verschieden von der Umwelt, definiert werden.** Diese Definition muß nicht ausgesprochen und/oder bewußt sein.

Ein gemeinsamer Rahmen entsteht durch vereinbarte und wiederholte Kontakte und Begegnungen. Was innerhalb eines gemeinsam vereinbarten Rahmen passiert, kann nicht vereinbart werden.

Aus dem bisher Gesagtem folgt für die **Einheit „Paar“**, daß

- das Paar sich durch die Herausbildung eines Beziehungsrahmens **von seiner Umwelt abgrenzt** und
- die Dimension der **Dauer aufweist**
- eine eigene Binnenstruktur entwickelt und
- im Austausch mit der Umwelt ist.

Um Stabilität und Veränderung in der Paarbeziehung zu verknüpfen, bedarf es einer dauernden **Zuwendung und Auseinandersetzung**, sowohl **innerhalb des Rahmens** der Paarbeziehung **als auch mit der Umwelt**. Dies ist auch bei der Person der Fall, jedoch nicht in dem Maße konstituierend.

- **AD HYPOTHESE 2:**

Perls unterscheidet vier Stufen auf dem Weg zu „**wirklichem Kontakt**“:

- 1) *Nicht (bewußte)-Kommunikation*
- 2) *Gehemmte Kommunikation,*
- 3) *Wenn der Patient nun nichts mehr zurückhält, kommt es zu wahlloser Kommunikation, um*
- 4) *wirklich zum Ausdruck zu bringen, was der Patient will.*

Was Perls hier als „gelungenen“ Kommunikationsprozeß zwischen Patient und Therapeut beschreibt, gilt gleichermaßen in Kommunikationsprozessen von Paaren. Kommt wirklicher Kontakt nicht zustande, ist der Prozeß, sowohl der eigenen als auch der gemeinsamen Entwicklung blockiert.

*Worum es geht, ist, das **Erleben von Begegnung bzw. wirklichem Kontakt im Dialog**. Voraussetzung dafür ist, daß die **Identität des anderen respektiert und akzeptiert** wird. **Wird die Identität des anderen nicht akzeptiert und kommt Begegnung nicht zustande, ist der Dialog gestört. Entwicklung findet durch Begegnung im Dialog statt.***

- *Störungen der Kommunikation bestehen in Form von symmetrischer Eskalationen, Entwertung in komplementären Beziehungen durch Einnehmen regressiver oder progressiver Positionen, durch Schuldzuweisung in Konflikten über „Ursache-Wirkung“, in Interpretationen von Verhalten, in Unklarheiten in bezug auf die verschiedenen Ebenen der Kommunikation, wie Inhalts- und Beziehungsebene.*
- *Auf dieser Ebene angesiedelt sind die im Zusammenhang mit den Arbeiten von Zinker angesprochenen interpersonalen Konflikten.*

- **AD HYPOTHESE 3:**

In der **Paarbeziehung** streben die Partner danach, ihre jeweils individuellen Bedürfnisse in **Prozessen gegenseitiger Bezogenheit** zu befriedigen. Dies erfolgt **in aufeinanderbezogenen Kontaktzyklen**.

Ist der angestrebte Prozeß der Bedürfnisbefriedigung blockiert, ist es nicht möglich, den auf der Grundlage wechselseitiger Abhängigkeit ablaufenden Kontaktzyklus befriedigend zu beenden. Ein vorzeitiges Abschließen des Kontaktzyklusses ist jedoch nie befriedigend.

Bei jedem der beiden Partner existieren unerledigte Situationen und fixierte Gestalten, die aufeinander treffen.

Meist **kämpft jeder Partner dafür, Unterstützung** vom anderen zu erhalten, **um die eigenen Defizite zu beseitigen, die eigenen Konflikte zu lösen, um die eigene „Gestalt zu schließen“.** Es besteht meist ein Leidensdruck darüber, daß der bestehende Wunsch bzw. das Bedürfnis nicht befriedigt werden kann und **oft wird der Partner dafür verantwortlich gemacht.**

Von beiden Partnern wird **wiederholt versucht, den (gemeinsamen) Kontaktzyklus zu vollenden.** Gelingt dies nicht, weil alte Verhaltensmuster wiederholt werden, kommt es zu einer **neurotischen Verstrickung.**

- Eine **neurotische Verstrickung** ist dann gegeben, wenn psychische Störungen, die ihre Ursache im lebensgeschichtlichen Hintergrund haben, in der Paarbeziehung aufeinandertreffen und daher die wiederholten Versuche, die bestehenden Bedürfnisse zu befriedigen scheitern, es aber auch zu keiner Auflösung der Paarbeziehung kommt.

Es **treffen somit zwei offene Gestalten aufeinander;** würde nur ein Partner eine solche unvollendete Gestalt aufweisen, würde eine solche neurotische Verstrickung nicht zustande kommen.

Da es sich aber um aufgeschobene, unvollendete Bedürfnisse handelt, die in gewisser Weise „**einzigartig zusammenpassen**“, **wird der Versuch unternommen, sich selbst - mit Hilfe des anderen - zu heilen.** Meist gelingt dies nicht. Vielmehr kommt es nach wiederholten Versuchen, die offene Gestalt zu schließen, zu Anklagen und Resignation, die sich abwechseln. **Die angestrebte Bedürfnisbefriedigung findet nicht oder nur sehr eingeschränkt statt.**

- **In der Paartherapie geht es darum:**

Die Blockierungen erlebbar zu machen, den ursprünglichen Konflikt, der in der Gegenwart fortwirkt, spürbar werden zu lassen, das **unerfüllte Bedürfnis für den Betroffenen erfahrbar** zu machen;

den **Zusammenhang zwischen lebensgeschichtlichem Hintergrund und dem Konflikt mit dem Partner** in der Gegenwart aufzuzeigen;

wieder **Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen** und nicht die Heilung im anderen zu suchen;

adäquate Wege zu erforschen, das angestrebte Bedürfnis im Hier und Jetzt zu befriedigen und **Übertragungssituationen** in Richtung **partnerschaftlicher Begegnung** zu verändern.

Diese therapeutischen Erfahrungen erfordern oft ein **Fokussieren auf den einzelnen**, um dann wieder die Auswirkungen auf die Beziehung zu betrachten. Die Bewältigung eigener psychischer Störungen ist jedoch die Voraussetzung, daß auch die Entwicklung in der Beziehung weiter vorankommt und Prozesse gemeinsamer Kontaktzyklen befriedigend abgeschlossen werden können.

- **Die hier dargestellten HYPOTHESEN stehen im Therapieverlauf in einer gewissen HIERARCHISCHEN BEZIEHUNG zueinander:**

1. Wird der gemeinsame Beziehungsrahmen in Frage gestellt, bestehen Probleme auf der **Systemebene**; im Streit zwischen den Partner steht das Infragestellen des gemeinsamen Beziehungsrahmens im Vordergrund. Das Paar ist in **Krise** und stellt den Bestand der Beziehung selbst in Frage.
2. Ist die **Dialog- und Konfliktfähigkeit gestört**, ist ein tieferes Verständnis in der Beziehung nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich. Das Paar blockiert die eigene Entwicklung durch **Prozesse der Eskalation oder Entwertung**. Das Paar ist konfrontiert mit einer als leidvoll erfahrenen Distanz und einem Nebeneinander oder es kommt zur Trennung. Die Konflikte bestehen auf der **Paar(Interaktions-)ebene**.
3. Indem ungelöste Konflikte auf der Paarebene ihren Ursprung in ungelösten individuellen Konflikten haben und gemeinsame Verstrickungen nicht aufgelöst werden, kann der **(gemeinsame) Kontakt-Zyklus** nicht abgeschlossen werden. In der Paarbeziehung wechseln Versuche der Klärung und des Abschlusses der „unerledigten Situation“ mit Resignation. **Konflikte bestehen auf der individuellen Ebene**. Gelingt es nicht, im therapeutischen Prozeß die relevanten Konflikte zu lösen, kommt es oft zur Trennung oder zum Abbruch der Therapie (und Verbleib in der Beziehung).

- Probleme und Konflikte treten daher auf **DREI EBENEN** auf:

1. Auf der Systemebene; der Bestand des Systems „Paar“ ist in Frage gestellt;
2. Auf der zwischenmenschlichen Ebene, d.h. interpersonale Konflikte;
3. Auf der individuellen Ebene, d.h. intrapersonale Konflikte.

- Diese Ebenen sind **PROZEBHAFT** miteinander verbunden.

- Der Verlauf der Paartherapie entwickelt sich (idealtypisch) im Sinne des **KONTAKT-ZYKLUS-Modells** in vier Phasen:

1. Die Phase des Empfindens: Das Paar in der Krise

Man könnte diese Phase unter die Zwischenüberschrift stellen: Intimität oder Rückzug?

Die erste Phase ist gekennzeichnet dadurch, daß keiner den anderen sieht oder hört - jeder hat sein eigenes „Tonband“ laufen. Das Paar ist in Krise; streitet über die Existenz der Paarbeziehung an sich. Der **Streit geht oft um Rahmenbedingungen** (Außenbeziehungen, Wohnorte, etc.). In dieser Phase geht es vor allem darum, erschütterte Säulen der eigenen Identität und der des anderen soweit wie möglich zu stabilisieren. Es geht auch darum, die eigenen Gefühle wieder stärker als die eigenen zu erfahren, statt zu beobachten, was der andere sagt oder fühlt. Ein wichtiges Ziel in dieser Phase ist es, wieder **Einigung über zentrale Rahmenbedingungen, die in Frage stehen**, zu erreichen.

2. Die Phase des Gewährseins: Der gestörte Dialog

Man könnte diese Phase unter die Zwischenüberschrift stellen: Akzeptanz oder Zurückweisung?

In dieser Phase geht es besonders darum, **Erleben miteinander zu teilen**, z.B. den Zorn, den ich fühle, auch auszudrücken. Es geht um den **Dialog** und Widerstände in diesen Dialog zu treten. Es geht um **Anklage und Verteidigung in symmetrischen Konfrontationen**; um **Entwertung in regressiven und progressiven Positionen**. Um den **Kampf, wer sich ändert**; über Aktion und Reaktion. Die Widerstände auf dieser Ebene sind vor allem Projektionen und Introjektionen. Aufgabe des Therapeuten ist es, den **Widerstand gegenüber dem Eingehen von Kontakt herauszuarbeiten** und aufzuzeigen, welche Rolle jeder der beiden Partner hier einnimmt. Es geht um einen **Prozeß des Sendens und Empfangens**. Der **Bestätigung von Wahrnehmung und Identität**.

3. Die Phase der Mobilisierung von Energie und Handlung: Die Wachstumsstörung

Man könnte diese Phase unter die Zwischenüberschrift stellen: Selbstakzeptanz oder Neurose?

In dieser Phase - nachdem mehr Aufmerksamkeit und **Gewahrsein über das eigene und gemeinsame Dilemma entstanden ist** - ist das Paar in der Regel bereit wieder Experimente einzugehen. Dies ist eine Phase, in der es möglich ist, **Energie für Experimente** - in der Therapie, aber auch zu Hause - zu mobilisieren. Die einzelnen Partner sind bereit **an ihren eigenen Konflikten zu arbeiten**; der andere **Partner ist bereit, nicht destruktiv in die therapeutische Arbeit einzugreifen**. Als Beobachter teilt er existentielle Erfahrungen seines Partners. In dieser Phase tritt oft Konfluenz auf. Die Partner vermeiden schmerzhaft Auseinandersetzungen, um den „gewonnenen Frieden“ nicht zu gefährden. Ebenso häufig kommt es zu Retroflexion: die Energie, meist Ärger, wird zurückgehalten, anstatt sie gegenüber dem anderen auszudrücken. Dies äußert sich auch darin, daß die Therapie abgebrochen wird.

4. Phase des Kontakts und Rückzugs: Die offene Gestalt

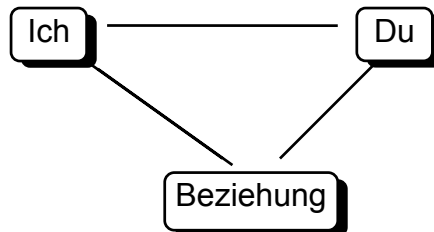
Man könnte diese Phase unter die Zwischenüberschrift stellen: Befriedigung oder Abbruch?

In dem jeder einzelne seine **Blockierungen aufgibt und für sich selbst wieder Verantwortung übernimmt**, sind **gemeinsame Erfahrungen möglich**, wo vorher Bedürfnisse nicht befriedigt werden konnten. Gemeinsame Erfahrung und gemeinsame Experimente führen wieder zu mehr **gemeinsamer Aktivität** des Paares. **Befriedigender Kontakt** wird erfahren. Oft ist gerade die **Bewältigung von Konflikten** ein wichtiger Schritt in der Entwicklung des Paares. Am Ende der Therapie geht es darum, das Erreichte zu würdigen. Gelingt es nicht, den **individuellen und gemeinsamen Kontaktzyklus abzuschließen**, kommt es oft nicht nur zum Ende der Therapie, sondern auch zur **Trennung** des Paares.

Dieser **Zyklus trifft (idealtypischerweise) für den Gesamtverlauf von Therapien zu**. Das Ende ist charakterisiert durch „wirklichen Kontakt“. Dieser Zyklus trifft (idealtypischerweise) aber auch für den Verlauf jeder **Therapiesitzung** zu. Er trifft natürlich aber auch für sehr viel **kürzere Abläufe** zu, denn das Kontakt-Zyklus-Modell ist konstituierend für Kontakt und Befriedigung.

Das Grundwort Ich-Du stiftet die Welt der Beziehung. Wenn Du gesprochen wird, ist das Ich des Wortpaars Ich-Du mitgesprochen“ (Buber 1995, S. 3ff.).

Abbildung1:

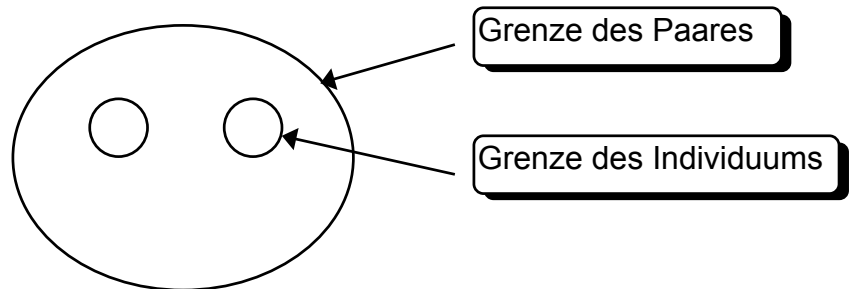


Beziehung ist Gegenseitigkeit (Buber 1995, S. 8). Buber geht es um die lebendige Mitte der sich als Beziehungswirklichkeit zutragenden Ganzheit. Und diese eben wird gegenwärtig in den ausgezeichneten Augenblicken der gelingenden Ich-Du-Beziehung (Casper, in: Buber 1985, S. 138).

Was Buber hier beschreibt, ist die Grundkonstellation jedes zwischenmenschlichen Seins. Der Diade kommt eine existentielle Einzigartigkeit zu, in dem sie die kleinste Einheit zwischenmenschlicher Beziehung ist.

In diesem Sinn ist die Diade die kleinste Einheit, die es ermöglicht, einen gemeinsamen Rahmen zu schaffen bzw. das kleinstmögliche System.

Abbildung 2:



Quelle: Zinker in: Nevis (Hrsg.) 1992, S. 294

Dieses System¹² weist ähnliche Eigenschaften auf, wie dies ganz allgemein für Systeme beschrieben wird (Watzlawick, Beavin und Jackson 1974, S. 116ff., Selvini Palazzoli, Boscolo, Cecchin und Prata 1991, S. 13ff.). Ein Bestandselement jedes

¹² Ein System wird definiert als ein organisches Ganzes, das aus interagierenden Teilprozessen besteht. Ein System ist somit kein statisches Ding, sondern ein Prozeß (Gunthern, in: Schneider (Hrsg.) 1985, S. 43).

System ist, daß es sich gegenüber seiner Umwelt abgrenzt.¹³ Zwischenmenschliche Systeme sind stets offene Systeme, d.h. daß sie mit ihrer Umwelt Stoffe, Energie und Information austauschen.¹⁴

Diese Systemeigenschaft der Diade ist in der Paartherapie insofern von Bedeutung als es in jeder Paartherapie auch immer um den Bestand des Systems „Paar“ geht. Wenn der Bestand dieses gemeinsamen Systems in Frage gestellt ist, ist die therapeutische Arbeit innerhalb des Systems „Paar“ nicht möglich.

Dies soll nunmehr im einzelnen unter Zugrundelegung von theoretischen Ansätzen nicht nur der Gestalttherapie, sondern auch soziologischer Theorien betrachtet werden.¹⁵

Die in dieser Arbeit verwendeten Begriffe sind in einem Anhang dargestellt; der Anhang umfaßt weiters die Originaldefinitionen von Gestalttherapeuten und Theoretikern, die für die Begriffsdefinitionen in dieser Arbeit relevant waren bzw. zugrunde gelegt wurden (siehe Anhang).

¹³ *Der Begriff Umwelt wird von Hall wie folgt definiert: „Für ein gegebenes System ist der Begriff der Umwelt die Summe aller Objekte, deren Veränderung das System beeinflusst, sowie jener Objekte, deren Merkmale durch das Verhalten des Systems verändert werden (Hall, in: Watzlawick, Beavin und Jackson 1974, S. 117).*

¹⁴ *Zu den Eigenschaften offener Systeme, siehe Watzlawick, Beavin und Jackson (1974, S. 118ff.).*

¹⁵ *Im wesentlichen werde ich mich auf den soziologischen Ansatz von Schülein stützen, der sich mit den Konstitutionsbedingungen einer Theorie der Institution befaßt, und einen theoretischen Ansatz entwickelt hat, der Institution auf verschiedenen Ebenen begreift; auf der Ebene: Person, Diade, Gruppe, Institutionen höherer Abstraktion; siehe hierzu Schülein (1987, S. 117ff.).*

4.1. HYPOTHESE 1: DAS PAAR IST EINE EIGENE EINHEIT, DIE SICH VON DER UMWELT ABGRENZT

Hypothese 1:

Paare entwickeln einen „gemeinsamen“ Rahmen, indem sie durch ein wiederholtes aufeinander Bezogensein Erfahrungen in immerwiederkehrenden Gestaltzyklen erleben. Dadurch entsteht eine auf Dauer gerichtete Einheit, die sich als eigene Einheit gegenüber ihrer Umwelt abgrenzt.

Zinker bezeichnet das Paar als System, eine „dritte, eigenständige Einheit“ (siehe Kapitel 2). Für den Fall eines wiederholten Scheiterns, die angestrebten Bedürfnisse zu befriedigen, kommt es zu Krisen, die den gemeinsamen Rahmen der Paarbeziehung in Frage stellen.

Aus theoretischer Sicht hebt sich eine „Einheit“ von ihrer Umwelt dann ab, wenn sich **Besonderheit aus einer allgemeinen Umwelt herausdifferenziert**: „Von dem (Zeit-) Punkt an, zu dem eine homogene, undifferenzierte Realität in nicht identische Besonderheiten übergeht, entstehen Unterschiede, die Bewegung und Kontakt einschließen. Nichtidentität, die Teil eines Ganzen ist, stiftet zugleich von zwei Seiten Differenzen, die in Beziehung gesetzt werden (müssen). **Der Begriff „Ganzes“ wird ohnehin erst durch die Differenz nach außen wie nach innen sinnvoll**: mitgedacht werden muß sowohl eine Umwelt, auf die die Einheit sich bezieht, als auch eine Innenwelt, aus der sie zusammengesetzt ist. Mit Nicht-Identität und der damit verbundenen Interaktion ist zugleich zeitliche Struktur verbunden. Realität ist zu einem bestimmten Zeitpunkt quasi erstarrt; Bewegung ist identisch mit einem vorher und nachher“ (Schülein 1987, S. 124).

Das Paar ist demnach eine (empirisch bestätigte) Besonderheit, die sich aus der Umwelt herausdifferenziert. Offen bleibt die zeitliche Dimension einer solchen Differenzierung gegenüber der Umwelt.

Perls, Hefferline und Goodman stellen ihrerseits auf die Beziehung von Organismus und Umwelt ab und definieren das Selbst „als die Funktion der Kontaktnahme“ (Teilsysteme des Selbst sind Ich, Es und Persönlichkeit). Die Gegenwart ist ein Durchgang aus der Vergangenheit in die Zukunft und dies sind die Stadien einer Handlung, in der das Selbst mit der Wirklichkeit in Kontakt tritt. (Es ist wahrscheinlich, daß die metaphysische Zeiterfahrung in erster Linie aus dem Tun des Selbst abgelesen ist). Wichtig zu beachten ist, daß die im Kontakt erfahrene Wirklichkeit nicht ein unveränderlicher „objektiver“ Stand der Dinge ist, den man sich verfügbar macht, sondern ein Potentielles, das im Kontakt aktuell wird. **Die Zukunft, das Kommende, ist die Gerichtetheit des Prozesses auf eine einzige neue Figur** unter den vielen möglichen (Perls, Hefferline und Goodman 1979a/1951a, S. 163).

Die vorliegende Betrachtung stellt auf die Interaktion in der Zeit ab. Es ist dadurch aber nichts ausgesagt über Qualität und zeitliche Dimension von Interaktion.

Grundsätzlich muß davon ausgegangen werden, daß **Umwelt und „Einheit“ auf unterschiedlichen Zeiteinheiten basieren**. Jede Besonderheit hat einen spezifischen Zeitbedarf. Es handelt sich dabei also um eine **doppelte Differenzierung**, eine **Abgrenzung zu anderen „Einheiten“** und eine **Differenzierung in der Zeit**. Das bedeutet zweierlei: zum einen ergibt sich daraus eine Verstärkung von Differenzen, zum anderen werden dadurch Differenzierungen instabil oder, was das selbe ist, dynamisch. Je stärker Differenzierung nicht nur unterschiedliche Zustände, sondern auch unterschiedliche Abläufe nutzen können, desto mehr besteht die Möglichkeit, Besonderheiten auch über die Zeit hinaus ausdehnen zu können und dadurch zu potenzieren. Auf der anderen Seite bedeutet Ungleichzeitigkeit bzw. zeitliche Bewegung, daß sich Verhältnisse ändern. Und eine ausdifferenzierte Besonderheit bzw. „Einheit“ in Gegensatz zu ihrer Umwelt gerät und ihr internes Gleichgewicht wieder zerfällt. (Schülein 1987, S. 125).

Für die „**Differenzierung**“ **Paar** bedeutet dies¹⁶, daß für den Fall wiederholter Bedürfnisbefriedigung in wiederholten Kontaktzyklen Erfahrung entsteht, die ihrerseits wieder neue Kontaktzyklen und Aktivitäten bedingt bzw. wahrscheinlich macht, d.h. es passiert zweierlei: **eine einmal entstandene Paarbeziehung grenzt sich von ihrer Umwelt ab und konstituiert sich als eigene Einheit; ein einmal entstandener Ablauf bedingt neue Abläufe bzw. Erfahrungen.** Die einmal entstandene Bezogenheit als Diade bzw. die **Paarbeziehung entwickelt eine zeitliche Dimension**.

Gerät diese Paarbeziehung, in Widerspruch zu ihrer Umwelt, etwa weil einer der Partner ein berufliches Engagement im Ausland annimmt, **steigt die Wahrscheinlichkeit, daß sich diese Differenzierung „Paar“ wieder auflöst und in ihrer Umwelt aufgeht**.

Man kann aus diesem Grund sagen, daß synchron wie diachron differenzierte Realität eine Einheit von Widersprüchen darstellt, die einerseits Differenzierung gegen den Sog der Nivellierung aufrechterhalten muß (und dabei auch ständig gefährdet ist), andererseits aufgrund der Differenzierung und ihrer Folgen ständig neue Strukturen entwickelt. Es wird deutlich, daß es nicht möglich ist, diesen Vorgang von einer Seite her, daß heißt kausal, zu beschreiben; es handelt sich um Dialektik, wo im Moment der Unterscheidung die Unterschiede erst sinnvoll gedacht werden können - dann aber nur auf aufeinander bezogene und durcheinander bedingte.

¹⁶ *Differenzierung ist hier stets gleichzusetzen mit „Einheit“, die sich von ihrer Umwelt abgrenzt.*

Die Tatsache, daß differenzierte Realität aus Unterschieden, die sich bedingen und aufeinander bezogen sind, besteht, konstituiert Interaktion, erzwingt den Austausch zwischen den verschiedenen Positionen. Interaktion in diesem Sinne ist die logische (und praktische) Konsequenz jeder Differenzierung von Realität. (Schülein 1987, S. 126). Dies ist ident mit dem existenzphilosophischen Ansatz von Buber, der sagt: „Wenn Du gesprochen wird, ist das Ich des Wortpaares Ich-Du mitgesprochen. Das Grundwort Ich-Du stiftet die Welt der Beziehung. Beziehung ist Gegenseitigkeit“ (Buber 1995, S. 6 ff.).

Man kann dieses Thema auch so fassen: „Wo Realität sich differenziert, entstehen abgegrenzte Entitäten bzw. „Einheiten“, die ein bestimmtes Verhältnis zur Umwelt sowie eine von dieser verschiedene Binnenstruktur entwickeln, interne Begrenzungen und Grenzen nach außen hervorbringen und damit einen Austausch nach innen wie außen gründen und regulieren. In einem allgemeinen Sinn gilt für alle Differenzierungen, daß sie den Charakter einer eigenständigen Besonderheit, hervorgehoben und auf Dauer gestellt, besitzen.“

Für die Einheit „Paar“ folgt daraus, daß sich diese eigene Einheit, die sich von ihrer Umwelt abgrenzt und die Dimension der Dauer aufweist, eine eigene Binnenstruktur entwickelt und im Austausch mit der Umwelt ist.

„Interaktion ist somit die eine Seite, Institution (gleichbedeutend mit Struktur) die andere Seite der Differenzierung“. ¹⁷ Interaktion und Institution sind daher zwei Seiten der selben Medaille. Institution existiert nicht als Isoliertes, sondern nur in Beziehung auf ein anderes und Interaktion ist ein Prozeß, der sich zwischen Unterschiedenem abspielt. ¹⁸ **Durch Differenzierung kommt Institutionen und Interaktionen als besondere Form der Realität zustande.**

Institutionen bzw. Strukturen existieren, weil (und wo) ein bestimmter Austausch (mit-)institutionalisiert ist. Sie werden erst aufgrund von wiederholter, dauerhafter und vor allem aufeinander aufbauender „Spontandifferenzierungen“ so mächtig, daß sie sich gegen den negativen Sog der Entdifferenzierung erhalten können. (Schülein 1987, S. 126f.) Die Möglichkeit, daß zugleich Stabilität und Bewegung nicht nur koexistieren, sondern kombiniert werden können, ist der entscheidende Mechanismus, durch den ein hochgradig differenziertes Ganzes überhaupt zustande kommen und erhalten werden kann (Schülein 1987, S. 128).

¹⁷ Institution in dieser allgemeinen Form bezeichnet eine abgegrenzte Einheit, die eine Binnenstruktur aufweist und mit Zeitqualität ausgestattet ist.

¹⁸ Schülein verwendet den Institutionenbegriff hier in einer sehr allgemeinen Form.

Was sind nun die wesentlichen Unterschiede zwischen der Einheit „Person“ und der Einheit „Paar“?

Die oben genannten Eigenschaften - die Kombination von Stabilität und Bewegung - sind bei der Einheit „Person“ gegeben, um nicht zu sagen, im besonderem Maße vorhanden, da die Grenze des Körpers biologisch vorgegeben ist. So schreiben Perls, Hefferline und Goodman: „Das System der konservativen ererbten Anpassungen ist die Physiologie. Sie ist natürlich integriert und reguliert sich als Ganzes selbst. In einer Hinsicht ist das Selbst somit nichts als eine Funktion der Physiologie, in einer anderen Hinsicht aber ist es überhaupt nicht Teil des Organismus, sondern Funktion des Feldes, die Art, wie das Feld den Organismus umschließt. Ein physiologischer Vorgang vollzieht sich innerlich, aber letztlich geht dies auf Dauer niemals (der Organismus kann sich nicht aus sich selbst erhalten), ohne daß etwas aus der Umwelt assimiliert wird, ohne daß Wachstum stattfindet. Aufgrund von Mangel- oder Überschußzuständen erregen also periodisch unerledigte physiologische Situationen die Kontaktgrenze und diese Periodizität gilt für jede Körperfunktion, ob Stoffwechsel, Bedürfnis nach dem Orgasmus, etc. und alles dies scheint im Selbst in Form von Trieben, Verlangen, etc. Das Verlangen scheint entweder durch etwas in der Umwelt gereizt zu werden oder sich spontan aus dem Organismus zu erheben (Perls, Hefferline und Goodman 1979a/1951a, S. 190f.).

Die **Person** ist so in Kontakt mit ihrer Umwelt¹⁹. Ihre subjektive Identität ist körpergebunden, auch wenn das Selbst ein Organisationsprozeß ist, der sich ständig verändert. Jeder Kontaktvorgang ist eine Einheit aus Wahrnehmung, Bewegungsreaktion und Gefühl - ein Zusammenwirken der Sinne, der Muskulatur und des vegetativen Systems - und **Kontakt geschieht an der Oberflächengrenze im Organismus/Umwelt-Feld** (Perls, Hefferline und Goodman 1979a/1951a, S. 40).

Für jede andere Einheit, die sich von ihrer Umwelt abgrenzt, ist diese „natürliche“ Grenze nicht gegeben. Die eigene Identität wird durch Interaktion und Struktur-bildung entwickelt, muß sich jedoch stets in Abgrenzung zur Umwelt bewähren. Das Risiko der Entdifferenzierung ist im Vergleich zu jenem der Person hoch.

Während die Existenz der Person nur durch Tod beendet wird (sieht man von psychischen Erkrankungen, wie schweren Psychosen, ab, bei denen es auf der psychischen Ebene zum Verlust der Identität kommt), besteht für alle anderen Einheiten das Risiko der Entdifferenzierung stets.²⁰

Umweltbedingungen, aber auch interne Eigendynamik können dazu führen, daß das flexible Gleichgewicht einer besonderen Differenzierung, wie dies die Paarbeziehung

¹⁹ Schüle in nennt dies Primärrelationen (1987, S. 132ff.).

²⁰ Besonders niedrig ist dieses Risiko bei großen Institutionen.

darstellt, zerfällt. Der vitale Austausch bricht ab, die aktive Entität bleibt nicht erhalten. Entweder sie wird aufgelöst (durch innere und/oder äußere Einflüsse) oder sie wird unter dem Druck der Verhältnisse versteinert. Der Zerfall ist eine Krise, die bewältigt werden muß (*auch von der Umwelt, Schülein 1987, S. 142*).

Während Primärrelationen - wie vorher dargestellt - (Re)aktionen sind, die unmittelbar, d.h. ohne weitere Differenzierungen und besondere Zusatzleistungen aus dem Status Quo der Gegebenheiten entstehen, genauer gesagt: darin schon enthalten sind, ist dies für Sekundärrelationen nicht der Fall. Primärrelationen treten selbstregulativ auf und sind ständig funktionsbereit. Ihre Leistungen sind situationsgebunden (z.B. Hunger, Sexualität, etc.).

Sekundärrelationen sind (Re)aktionen, die sich nicht von selbst aus den Verhältnissen ergeben bzw. mit ihnen schon gegeben sind, sondern die über zusätzliche Relationierung aufgebaut und dauernd unterstützt werden müssen. Sekundärrelationen sind immer kontingent, d.h. es gibt alternative Möglichkeiten. (z.B. eben die Paarbeziehung).

Um Stabilität und Bewegung in der Paarbeziehung zu verknüpfen, d.h. sie zum einen auf Dauer zu stellen, zum anderen flexibel an Veränderungen anzupassen bzw. kreative Entwicklung zu ermöglichen, bedarf es einer dauernden Zuwendung und Auseinandersetzung, sowohl innerhalb der Einheit „Paar“ als auch mit der Umwelt. Dies ist auch bei der Person der Fall, jedoch nicht in gleichem Maße konstituierend für die Person.

„Wo Identität mit der körperlichen Abgegrenztheit fraglos gegeben ist, muß Interaktion als Relation von Subjekten, die sich nicht selbstverständlich aufeinander beziehen, hergestellt werden“ (*Schülein 1987, S. 188*).

Man kann hier zwei Dimensionen unterscheiden:

- ◆ Interaktion kann gesucht sein, d.h. von mindestens einer der beteiligten Personen intentional herbeigeführt worden sein oder sich aber aus der Logik der Situationen bzw. der Zufälligkeit von Parallelen in individuellen Lebensplänen ergeben.
- ◆ Interaktion kann auf dem Hintergrund bereits existierender Beziehungserfahrungen genereller und/oder spezifischer Art stattfinden (also typische Vorerfahrungen oder eine besondere Beziehungsgeschichte als Voraussetzung haben) oder voraussetzungslos zustande kommen (*Schülein 1987, S. 188*).

Vor diesem Hintergrund ist Interaktion ein Zusammenspiel momentaner Interaktionsäußerungen.

Sobald der Wunsch nach Dauer besteht, entstehen Erfahrungen, die ihrerseits wieder auf Vorerfahrungen beruhen, verarbeitet und integriert werden müssen. Damit ist die Interaktion nicht mehr voraussetzungslos, sondern durch ihre Vorgeschichte (ein Stück weit) strukturiert. **Wo Interaktion dauert, bilden sich zwangsläufig sekundäre Strukturen.** Die Wiederholung stiftet Regelmäßigkeit mit normativen und/oder zumindest Orientierungswert. Es sedimentieren sich Erfahrungswerte über mögliche und unmögliche Teilinteraktionen heraus; darüber bilden sich Grenzen und Strukturen (Schülein 1987, S.189).

Dieses bilden von Grenzen und das Herausbilden von Strukturen ist gemeint, wenn bisher im Zusammenhang mit der Paartherapie von Rahmen gesprochen wurde.

Ein gemeinsamer Rahmen bildet die Grenze zwischen „Innenwelt“ und „Außenwelt“ der Paarbeziehung. Der gemeinsame Rahmen ist die Summe von Elementen, die von beiden Partnern als gemeinsam, aber verschieden von der Umwelt, definiert werden. (Diese Definition muß nicht ausgesprochen und/oder bewußt sein).

Die bisher herausgearbeiteten Phänomene der Herausbildung einer eigenen Besonderheit aus der Umwelt, die Möglichkeit durch wiederholte Interaktion und die Herausbildung von Struktur, Bestand zu konstituieren und zu erhalten, bestätigt die Hypothese, daß Paare eine solche Einheit bilden, sowohl in dem sie in einem Prozeß aufeinander bezogen sind, aber auch indem sie über die Zeit in immer größerem Umfang „Paarstrukturen“ - eine „Binnenstruktur“ - herausbilden. Das Paar setzt sich sowohl mit Prozessen und Themen der Beziehung als auch mit der seiner Umwelt auseinander. Daraus entsteht ein „Beziehungsrahmen“, der definiert, was zur Beziehung gehört und was nicht.

WIE ENTSTEHT NUN DIESER GEMEINSAME RAHMEN?

1. Wenn Menschen sich berühren, sich begegnen und ein einmal entstandenes Bedürfnis befriedigt wird, entsteht das Bedürfnis diesen Kontakt, diese Begegnung, diese Bedürfnisbefriedigung wieder zu erleben. Sie vereinbaren ein „nächstes Mal“; und dieses „**nächste Mal**“ **ist bereits der erste Rahmen**, den sie für ihr Zusammensein vereinbart haben. Würden sie das nicht tun, würde eine solche Berührung, eine solche Begegnung, sich voraussichtlich nicht wiederholen. **Es bedarf somit eines Rahmens, um den Prozeß noch einmal in Gang zu bringen** oder besser, um die Möglichkeit für ein solches Wiedererleben zu schaffen. Dieser Rahmen ist vorerst ein zeitlicher und ein örtlicher.

Anfangs ist es gewünscht und oft ein intensiver Wunsch, neuerlich einen Rahmen für Gemeinsamkeit herzustellen bzw. zu vereinbaren. In dem Maße in dem ein „stabiler“ Rahmen über die Zeit herausgebildet wird, wird der gemeinsame Rahmen als Einschränkung empfunden und wieder in Frage gestellt bzw.

geändert.

2. **Was innerhalb dieses Rahmens passiert, kann nicht vereinbart werden.** Vielleicht ist es eine ähnliche Berührung, eine ähnliche Begegnung, eine ähnliche Bedürfnisbefriedigung, wie die, die man sich gewünscht hat. Wahrscheinlich kommen neue Erfahrungen dazu und wenn es gelingt, bestehende (nicht alle) Bedürfnisse zu befriedigen, dann wird es einen neuen Rahmen geben.

Verliebtsein ist ein Zustand, der meist am Anfang einer Beziehung steht und für den typisch ist, daß wenig über die andere Person bekannt ist. Die eigenen Wünsche müssen sich daher vorerst nicht alle an der Realität messen. Wenn wichtige Bedürfnisse befriedigt werden können, wird Wiederholung dieser Befriedigung angestrebt. Ein Teil der Bedürfnisse bleibt jedoch meist unerfüllt und deren Bedürfnisbefriedigung wird aufgeschoben, in der Erwartung, daß dies bei näherer Kenntnis und Erfahrung geändert werden kann. Welche Bedürfnisse am Anfang der Beziehung im Vordergrund stehen, ist verschieden: es können intensive Liebesgefühle genauso sein wie das Gefühl der Geborgenheit, etc.

3. Für gemeinsames Erleben wird im Zeitablauf stets ein Rahmen gesucht: ein Treffen im Restaurant, ein gemeinsamer Urlaub, eine gemeinsame Wohnung, eine gemeinsame Ehe, gemeinsame Werte etc. **Der Rahmen verändert bzw. erweitert** sich. Über die Zeit wird „ein mehr“ an Struktur herausgebildet, ein gemeinsamer **Rahmen, der das Paar von allen anderen unterscheidet.**
4. **Innerhalb** dieses gemeinsamen Rahmens ist das Paar in **Kontakt, begegnet sich**, wiederholt Erfahrungen, die zu **Intimität** und **Gewohnheit** werden.
5. **Außerhalb** ist die **Umwelt, mit der das Paar in Austausch steht**, indem es Freunde besucht, jeder seiner Arbeit nachgeht, etc. **Zu dieser Umwelt grenzt sich das Paar jedoch als eigenständige Einheit ab.**
6. Werden über die Zeit die wichtigsten Bedürfnisse befriedigt, strebt das Paar an, diesen **Rahmen zu erhalten und ihn sich verändernden Bedürfnissen anzupassen.** Um so flexibler der Rahmen ist, um an veränderte Bedürfnisse und Umweltbedingungen angepaßt werden zu können, um so überlebensfähiger ist die Paarbeziehung.
7. Sowohl Einflüsse der Umwelt als auch Prozesse innerhalb des Rahmens bedingen Anpassungen des Rahmens bzw. dessen Neudefinition. Einflüsse der Umwelt sind z.B. Verlust der Arbeit, Außenbeziehungen, etc. Der Rahmen muß geändert werden, indem nun die Frau arbeitet, die Werthaltung geändert wird, etc. Gelingt es nicht eine neue Vereinbarung über den Rahmen zu finden, ist der Bestand der Paarbeziehung in Frage gestellt. Dies ist meist der Zeitpunkt, zu dem ein Paar in Paartherapie kommt.

Steigende Konflikte über nicht befriedigte Bedürfnisse, die vorher entweder nicht bestanden und/oder aufgeschoben wurden, entstehen.

Damit sind die wesentlichen Merkmale eines offenen Systems gegeben: eine Innenwelt, die Umwelt und eine Austausch zwischen Innenwelt und Umwelt. Das System selbst tendiert dazu sich zu erhalten, abhängig davon, ob die bestehenden Bedürfnisse ausreichend befriedigt werden können. Dies bestätigt die einleitend dargestellte Hypothese, daß das „Paar“ ein System ist.

Diese bisherigen theoretischen Überlegungen, die durch die Praxis therapeutischer Erfahrung in der Paartherapie bestätigt werden, gründen zentral auf Aspekten des gestalttherapeutischen Ansatzes:

- ◆ Die Gestalttherapie fokussiert auf den **Austausch von Organismus und Umwelt**: „an der Grenze von Organismus und Umwelt ereignet sich Erfahrung“ (*Perls, Hefnerline und Goodman 1979a/1951a, S. 9*).
- ◆ Existenzphilosophisch betont Perls im besonderen die Bedeutung des **Bezogen-seins des Menschen**: „Ich existiere nur insoweit, als es andere gibt, die sich von mir unterscheiden“ (*Perls, in: Clarkson und Mackewn 1995, S. 84*).
- ◆ Das **Selbst**, als ein System der Kontakte und Reaktionen, **muß sich ständig verändern, wenn es überleben will**.
- ◆ Die Befriedigung von Bedürfnissen ereignet sich in einem **Kontaktzyklus**. Um ein Bedürfnis zu befriedigen, organisiert die Person ihre Wahrnehmung im Sinne von Figur und Hintergrund spontan. Gelingt dies, ist ein (vorübergehender) Zustand von Befriedigung und Stabilität erreicht bis sich ein neues Bedürfnis in den Vordergrund stellt und ein neuer Kontaktzyklus beginnt.
- ◆ **Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile**. Dies trifft im besonderen auch auf das Ganze „Paar“ zu. **Indem sich die Einheit „Paar“ aus seiner Umwelt herausdifferenziert, entsteht ein neues Ganzes**, das unterschieden werden kann ²¹ **und dieses Ganze ist mehr als das bloße Aneinanderfügen der Existenz von zwei einzelnen Personen**. Diese Überlegungen haben ihren Ursprung in der Gestalttheorie von Max Wertheimer: „Man könnte das Grundproblem der Gestalttheorie etwa so formulieren: Es gibt Zusammenhänge, bei denen nicht, was im Ganzen geschieht, sich daraus herleitet, wie die einzelnen Stücke sind und sich zusammensetzen, sondern umgekehrt, wo sich das, was an einem Teil dieses Ganzen geschieht, bestimmt von inneren Strukturgesetzen dieses seines Ganzen“ (*gekürzt, siehe Wertheimer 1924, S. 43ff.*).

²¹ Sowohl gegenüber anderen Ganzen als auch im zeitlichen Ablauf. Wie bereits ausgeführt, ist der Begriff „Ganzes“ ohnehin erst durch die Differenz nach außen wie nach innen sinnvoll: mitgedacht werden muß sowohl eine Umwelt, auf die die Einheit sich bezieht, als auch eine Innenwelt, aus der sie zusammengesetzt ist.

Perls hat im wesentlichen auf Prozesse in der Gegenwart fokussiert; sein Interesse galt wenig der unmittelbar mit Prozessen verbundenen Strukturbildung und der „Einbettung“ von Erfahrungen in den Kontext von Vergangenheit und Zukunft. Der wissenschaftliche Zugang war ein medizinischer und psychologischer, weniger ein philosophischer, wie etwa jener von Buber. Auch die integrative Therapie von Petzold wählt einen stärker philosophischen Zugang.²²

Für Paare ist jedoch gerade Dauer ein wichtiges Thema, so daß zusätzliche theoretische Überlegungen relevant sind, wie sie hier aufgezeigt wurden.²³

Für die Arbeit mit Paaren ist daher Hypothese 1 relevant:

Paare entwickeln einen „gemeinsamen“ Rahmen, indem sie durch ein wiederholtes aufeinander Bezogensein Erfahrungen in immer wiederkehrenden Gestaltzyklen erleben. Dadurch entsteht eine auf Dauer gerichtete Einheit, die sich als eigene Einheit gegenüber ihrer Umwelt abgrenzt. Für den Fall eines wiederholten Scheiterns, die angestrebten Bedürfnisse zu befriedigen, kommt es zu Krisen, die den gemeinsamen Rahmen der Paarbeziehung in Frage stellen.

Diese Hypothese ist eine der wesentlichen Grundlagen für die Arbeit mit Paaren. Paare haben stets Probleme, das Gleichgewicht zwischen Entwicklung und Bestands-erhaltung zu finden und im Zeitablauf anzupassen.

²² Siehe hierzu die theoretischen Grundlagen der integrativen Therapie (Petzold 1993a, S. 31 ff.).

²³ Neuere Ansätze der systemischen Familientherapie wie beispielsweise Selvini Palazzoli, Boscolo, Cecchin und Prata, die sich insbesondere mit schizophrener Störung in Familien befaßt haben (1991), aber auch die Kommunikationstheorie fokussieren im besonderen auf das System und seine Bedeutung für den einzelnen, das Paar und die Familie, siehe hierzu insbesondere Watzlawick, Beavin und Jackson (1974) und Watzlawick, Weakland, Fisch (1975).

4.2. HYPOTHESE 2: DIE ENTWICKLUNG DES PAARES FINDET IM DIALOG STATT

Wenn Paare einen gemeinsamen Rahmen herausbilden, stellt sich die Frage nach der **Interaktion innerhalb des Rahmens**: zum einen geht es daher um die Binnenstruktur, zum anderen um den Prozeß.

Daß Interaktion die Folge von Ich-Du-Relationen ist, die eine differenzierte Realität voraussetzen, die aus Unterschieden besteht, die aufeinander bezogen sind, wurde bereits dargestellt.

Es ist jedoch damit nichts darüber ausgesagt, ob Beziehungen gelingen, d.h. Begegnung stattfindet.

Dies hat zu Hypothese 2 für die therapeutische Arbeit mit Paaren geführt: **„Entwicklung findet im Dialog statt. Kommt Begegnung nicht zustande, ist der Dialog gestört oder reduziert.“**

In der Theorie der Gestalttherapie bedeutet Kontakt „in Berührung sein mit“; Kontakt kann bewußt (gewahr) oder unbewußt sein; Beziehung im Sinne von Bezogenheit ist jedenfalls die Folge.

Der Ablauf wechselseitiger Mitteilungen ist Interaktion. Wechselseitige Kontaktnahme ist Dialog.

Ob eine solche wechselseitige Kontaktnahme zu Übereinstimmung bzw. zu Bestätigung (auch darüber, daß man nicht übereinstimmt) führt, darüber ist nichts ausgesagt. Kontakt setzt stets voraus, daß eine „eigene“ Identität „in Berührung mit“ einer „anderen“ Identität kommt. Bei gesunden Menschen werden diese Kontaktgrenzen deutlich erlebt (*Perls 1980b/1959, S. 121*).

Perls selbst sagt dazu: „der **wirkliche Kontakt** basiert auf der Wertschätzung von Differenzen und Unterschieden, auf der Bereitschaft, ja oder nein zu sagen, auf der Fähigkeit, die Gefühle und Handlungen des anderen zu respektieren. Bei vielen Eltern finden wir gerade das Gegenteil eines solchen Kontaktes in der Beziehung zu ihren Kindern. Sie stehen mit ihnen nicht in Übereinstimmung. Sie akzeptieren nicht die Bedürfnisse des Kindes und seine Individualität, sondern erwarten von ihm, daß es sich ganz ihren eigenen Wünschen anpaßt. Frustrierte Übereinstimmung verwandelt sich oft genug in Isolation und Feindseeligkeit“ (*Perls 1980b/1959, S. 122*).

Perls unterscheidet somit „Kontakt als (reine) Funktion zwischen Organismus und Umwelt“ und „wirklichen Kontakt“ im Sinne der Übereinstimmung bzw. respektvoller Akzeptanz von sich selbst und dem anderen. Wirklicher Kontakt entspricht **Begegnung** bei Buber. Er spricht: „von Augenblicken der gelingenden Ich-Du-Beziehung“ (*Buber 1995*).

Perls unterscheidet verschiedene Stufen auf dem Weg zu „wirklichem Kontakt“:

1. Nicht (bewußte)-Kommunikation.
2. Gehemmte Kommunikation bzw. eingeschränkte Kommunikation.
3. Wenn der Patient nun nichts mehr zurückhält, kommt es zu wahlloser Kommunikation (Zufallskommunikation), um
4. wirklich zum Ausdruck zu bringen, was der Patient will (effektive Kommunikation, *siehe Kapitel 2, Perls 1980a/1957, S. 132*).

Perls beschreibt die einzelnen Phasen folgendermaßen:

„Wenn ein Patient in die Therapie kommt, dann ist er sich oft nicht bewußt darüber, wie und was er kommuniziert. Ich (Perls) sehe, daß er mit seinen Händen spielt oder mit den Füßen tritt, d.h. ohne zu wissen, teilt mit der Patient etwas mit, durch seine Gebärden (Phase der Nicht (bewußten)-Kommunikation).

Als nächstes möchte der Patient mir etwas mitteilen, möchte weinen, schämt sich, etc., aber er hält es zurück. Der Patient hat einen persönlichen Konflikt; ein Teil wendet sich gegen den anderen (in Form der Hemmung bzw. des Zurückhaltens). Worum es nun geht ist, bewußt zu machen, daß sich ein Teil (Ich) gegen einen anderen Teil (das Selbst) wendet; der Patient beschimpft sich selbst, er bestraft sich selbst, etc. Anstelle einer Kontaktgrenze (die im ersten Teil völlig diffus war), ist jetzt ein Panzer zwischen dem Patienten und der Welt (Perls verweist hier auf Reich, Phase der gehemmten Kommunikation).

Wenn die Hemmung bzw. Blockierung durchbrochen wird, kommt es zur wahllosen (nicht integrierten) Kommunikation. Der Patient legt sozusagen „seine Karten auf den Tisch“ und wartet, daß sich jemand das herausnimmt, was er gerade will. Das ist jedoch noch keine wirkliche Kommunikation (Phase der wahllosen Kommunikation bzw. der Zufallskommunikation; Perls verweist hier auf Freud, der aus seiner Sicht auf dieser Ebene bereits den therapeutischen Prozeß als beendet angesehen hat).

Erst die nächste Phase ist die der wirklichen Kommunikation, in der der Patient wirklich das zum Ausdruck bringt, was er will, und wo der Patient zum Therapeuten wirklichen Kontakt aufnimmt (Phasen der effektiven Kommunikation, *Perls 1980a/1957, S. 132 und Perls 1980b/1959, S. 126ff.*).

Was Perls hier als „gelungenen“ Kommunikationsprozeß zwischen Patient und Therapeut beschreibt, gilt gleichermaßen in Kommunikationsprozessen von Paaren. Kommt wirklicher Kontakt nicht zustande, ist der Prozeß sowohl der eigenen als auch der gemeinsamen Entwicklung blockiert.

Perls nimmt in diesem Zusammenhang ebenfalls Bezug auf ein Beispiel gestörter Paarkommunikation: „Wenn Sie sich über ihre Frau ärgern, dies aber nicht voll zum Ausdruck bringen, was geschieht dann? Nun, Sie können es zurückhalten; es kann sogar passieren, daß sie wochenlang nicht miteinander auskommen. Wenn sie es jedoch bereinigen, selbst wenn sie das Problem nicht lösen können, ist es immer noch besser als „jemand redet nicht mit mir“ oder diese ziellose Kommunikation“ (Perls 1980a/1957, S. 132).

Worum geht es daher?

1. Es geht darum, wahrzunehmen, daß ich kommuniziere. Auch wenn ich es nicht bemerke, sende ich Mitteilungen aus, die vom anderen wahrgenommen werden (*im Sinne des metakommunikativen Axioms von Watzlawick, Beavin und Jackson: man kann nicht nicht kommunizieren; im Sinne von Petzold: sich wahrnehmen, wahrgenommen werden -> Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung, Petzold 1993a, S. 131ff., Watzlawick, Beavin und Jackson 1974, S. 53*).
2. Es geht darum, wahrzunehmen, daß ich einen persönlichen Konflikt habe, in den ich den anderen einbeziehe; bei Paaren oft darüber hinaus, indem ich den anderen für meinen Konflikt verantwortlich mache, ihn anklage (*erfassen, erfaßt werden -> Selbstempathie, Empathie, Petzold 1993a, S. 131ff., im besonderen zu intra- und interpersonellen Konflikten, Zinker 1987, 196ff.*).
3. Es geht darum, das auszudrücken, was ich spüre, was da ist und zu akzeptieren, daß es so ist. Es geht darum, mich zu verstehen und verständlich zu machen. (*siehe auch Petzold, sich verstehen und verstanden werden -> Selbstverständnis, Verständnis, Petzold 1993a, S. 131ff.*).
4. Es geht darum, auszudrücken, was ich will und wie Perls es nennt, wirklichen Kontakt aufzunehmen und zu erleben. (*Petzold spricht hier von sich etwas erklären, etwas erklärt bekommen -> Klarheit in Bezug auf sich selbst und andere; Petzold 1993a, S. 131ff.*).

Worum es hier also geht, ist das Erleben von Begegnung im Dialog. Petzold spricht von der Konstituierung von Sinn durch Ko-respondenz (Petzold 1993a, S. 95 ff, Petzold (Hrsg.) 1996, S. 236 f.)

Es ist dies ein Prozeß des sich Bewußtwerdens und sich in Beziehung setzen durch Kontakt im Sinne von wirklicher Berührung und Abgrenzung - ein Schritt der Selbsterfahrung und der Erfahrung des und mit dem anderem.

In diesem Sinne ist für unsere Arbeit mit Paaren Hypothese 2 relevant: Die Entwicklung des Paares findet im Dialog statt.

Daraus folgt: kommt dieser Prozeß nicht in Gang oder wird unterbrochen, ist der Dialog gestört.

Unter Zugrundelegung von Watzlawick, Beavin und Jackson soll ein gewisser systematischer Überblick über Störungen des Kommunikationsprozesses gegeben werden, die sich in der therapeutischen Arbeit mit Paaren bestätigt haben.²⁴ (Watzlawick, Beavin und Jackson 1974, Watzlawick, Weakland und Fisch 1975).

WIE KOMMT ES NUN DAZU, DAß BEGEGNUNG BZW. WIRKLICHER KONTAKT NICHT ZUSTANDE KOMMT?

DER KAMPF UM DIE BESTÄTIGUNG DER EIGENEN IDENTITÄT:

Begegnung bzw. wirklicher Kontakt bedeutet immer auch Bestätigung der eigenen Identität durch den anderen. Die Selbstdefinition des einen, wird durch die Sicht des anderen bestätigt. Genau das kommt bei gestörter Kommunikation nicht zustande. Watzlawick, Beavin und Jackson verweisen in diesem Zusammenhang auf die Übereinstimmung zwischen den Begriffen 'Bestätigung' und 'Begegnung'; sie zitieren Buber: 'In allen Gesellschaftsschichten bestätigen Menschen einander in ihren menschlichen Eigenschaften und Fähigkeiten; und eine Gesellschaft kann in dem Maße menschlich genannt werden, in dem ihre Mitglieder einander bestätigen. Die Grundlage menschlichen Zusammenlebens ist eine zweifache und doch eine einzige - der Wunsch jedes Menschen als das bestätigt zu werden, was er ist, oder sogar als das, was er werden kann' (Watzlawick, Beavin und Jackson 1974, S. 85).

Wird die eigene Selbstdefinition nicht bestätigt, kommt es zur Verwerfung; Verwerfung ist ein „nein“ wie Perls es bezeichnet, eine Nicht-Übereinstimmung zwischen Selbst- und Fremddefinition. Dennoch setzt Verwerfung eine begrenzte Anerkennung dessen voraus, was verworfen wird (Watzlawick, Beavin und Jackson 1974, S. 85).

²⁴ Eine solche Systematisierung von Kommunikationsprozessen hat die Gestalttherapie nicht vorgenommen, sondern untersucht werden Kommunikationsstörungen als solche, i.d.R. in der therapeutischen Arbeit mit Einzelklienten. Für einen Überblick erscheint eine gewisse Systematisierung in der Darstellung von Kommunikationsstörungen jedoch sinnvoll.

Zu unterscheiden davon ist, die **Entwertung** der Selbstdefinition des anderen. Entwertung hat nichts mit wahr oder falsch zu tun. Entwertung negiert vielmehr die menschliche Wirklichkeit der Selbstdefinition des anderen. Entwertung heißt somit: „Du existierst (für mich) gar nicht.“

Während es im Fall der **Verwerfung** zu Übereinstimmung bzw. Bestätigung durch ein mehr an Auseinandersetzung in Form von wachsendem Bewußtsein über sich selbst und den anderen über Mitteilung und Selbsta Ausdruck kommen kann, ist dies bei der Entwertung nicht der Fall.

Im Fall der Entwertung geht es beispielsweise darum, wenn ein Mann seine Frau als dominant sieht und sie deshalb anklagt, im Verlauf des Dialogs ihm aber klar wird, daß sie Schwierigkeiten hat, Grenzen zu setzen und ihre Dominanz eine „Flucht nach vorne“ ist, wird es ihm vielleicht möglich sein, sich stärker in den Dialog einzubringen, d.h. selbst Grenzen zu setzen; dies führt wiederum dazu, daß seine Frau nicht mehr so dominant sein „muß“. Indem dies beiden bewußt wird und Klarheit darüber entsteht, was „hier abläuft“, in dem Maße kann es einerseits zu neuen Erfahrungen seiner selbst, aber auch zur Akzeptanz des anderen kommen. Es kommt zu Übereinstimmung und gegenseitiger Bestätigung im Dialog. Der Kampf um die Identitätsentwürfe hat ein Ende.

Im Fall der Entwertung ist dieser Dialog vorerst nicht möglich. Es muß zuerst daran gearbeitet werden, die Entwertung als eigenständiges Phänomen zu erkennen.

Paarbeziehungen beruhen sowohl auf Gleichheit als auch auf Unterschieden. Kommunikationsstörungen entstehen dann, wenn versucht wird, entweder Unterschiede zu vermindern oder zu verstärken, d.h. keine Akzeptanz bzw. Bestätigung der jeweiligen Selbstdefinition gegeben wird. Zwischenmenschliche Kommunikationsabläufe werden in diesem Sinn entweder als symmetrisch oder komplementär bezeichnet, je nachdem, ob die Beziehung zwischen den Partnern auf Gleichheit oder Unterschiedlichkeit beruht.

Symmetrische Beziehungen zeichnen sich durch das Streben nach Gleichheit und Verminderung von Unterschieden zwischen den Partnern aus, während **komplementäre Beziehungen** auf sich gegenseitig ergänzenden Unterschiedlichkeiten basieren. Beispiele für eine symmetrische Beziehung ist z.B. Partner beim Tennis, beim Sex, etc. Beispiele einer komplementären Beziehung ist die Mutter-Kind-Beziehung, die Lehrer-Schüler-Beziehung, etc. Bei der komplementären Beziehung gibt es immer einen progressiven und einen regressiven Partner (*Watzlawick, Beavin und Jackson sprechen von superiorer, primärer Stellung und inferiorer, sekundärer Stellung, 1974, S. 69*).

In einer Liebesbeziehung ist immer sowohl regressives, wie progressives Verhalten gegeben. Es geht jedoch darum, daß nicht in jeder Situation regressives bzw.

progressives Verhalten adäquat ist. Etwa bei Krankheit ist es angebracht, eine „mütterliche“ oder „väterliche“ Rolle zu übernehmen; dies ist jedoch etwa im Falle sexueller Begegnung nicht adäquat. Sexueller Kontakt wird unbefriedigt bleiben, wenn Komplementarität in der Sexualität gelebt wird.

In **stabilen symmetrischen Beziehungen** sind die Partner imstande, den anderen in seinem Sosein und Anderssein zu akzeptieren, was zu gegenseitigem Respekt und Vertrauen führt und damit zu einer realistischen gegenseitigen Bestätigung der Ich-Du-Definitionen. **Symmetrische Eskalationen** entstehen dann, wenn Unterschiede beseitigt werden sollen und/oder einer „ein bißchen gleicher als der andere“ sein möchte (*um sich sicher zu fühlen, siehe hierzu Watzlawick, Beavin und Jackson 1974, S. 104*). Es kommt zu einem offenen Machtkampf, der nur durch Erschöpfung und/oder Trennung endet. Der **Kampf besteht in der Verwerfung der Selbstdefinition des anderen**.

Auch in stabilen komplementären Beziehungen kommt es zu Bestätigung der Selbstdefinition. Die **Störungen der Komplementarität** unterscheiden sich dagegen grundlegend von denen der Symmetrie und führen meist zur **Entwertung** statt zur **Verwerfung der Selbstdefinition des Partners**. Watzlawick, Beavin und Jackson sehen darin eine größere Psychopathologie als bei symmetrischen Konflikten (*1974, S. 104*).

DER KAMPF UM DIE UNSCHULD WIRD STÄNDIG WIEDERHOLT:

Störungen des Dialogs kommen auch dann zustande, wenn jeder der Partner behauptet, sein Verhalten sei nur **Reaktion auf die Aktion** des anderen. Es geht somit um einen Streit über „Ursache - Wirkung“. Folge dieser Auseinandersetzung ist, daß jeder den anderen auffordert, sich zu ändern, jeder jedoch „starr“ an seinem Verhalten festhält, wenn der andere nichts ändert. Hier sind auch „selbsterfüllende Prophezeihungen“ einzuordnen.²⁵

Watzlawick, Beavin und Jackson führen dazu aus, daß „gestörter Kommunikation Circuli vitiosi zugrunde liegen, die nicht gebrochen werden können, solange die Kommunikationen der Partner nicht selbst zum Thema ihrer Kommunikation werden, d.h. solange sie nicht **metakommunizieren**.“ Es geht daher um Bewußtsein über den Prozeß und den Verzicht zu klären, wo der Prozeß seinen Ausgangspunkt gefunden hat. (*Watzlawick, Beavin und Jackson 1974, S. 93*).

²⁵ Bei selbsterfüllenden Prophezeihungen handelt es sich um Verhaltensformen, die in anderen Menschen Reaktionen auslösen, auf die das betreffende Verhalten eine adäquate Reaktion wäre, wenn sie es nicht selbst bedingt hätten; Watzlawick, Beavin und Jackson 1974, S. 95.

ÜBERSETZUNGSPROBLEME?

Übersetzungsprobleme bedeutet, daß es zu unterschiedlicher Deutung von Verhaltensäußerungen kommt und es in der Folge nicht möglich ist, sich darüber zu verständigen und Klarheit zu gewinnen. Beispielsweise kann ein Geschenk als Versuch gewertet werden, nicht über bestehende Probleme sprechen zu wollen, während es tatsächlich ein Versuch ist, dem anderen mitzuteilen, daß er/sie sich freut, sie/ihn zu sehen. Es ist oft schwierig, deutlich werden zu lassen, daß ein und das selbe Phänomen völlig unterschiedlich wahrgenommen und interpretiert wird. Gelingt es nicht, gegenseitige Akzeptanz zu erreichen, werden Kränkungen perpetuiert und ziehen oft weitere Interpretationen nach sich, bis überhaupt nicht mehr klar ist, worum es geht.

BEZIEHUNGS- UND INHALTSEBENE WERDEN NICHT UNTERSCHIEDEN

Bei den bisherigen Störungen der Kommunikation hat es sich um Probleme auf der Beziehungsebene gehandelt. Ein häufiges Problem in der Paartherapie ist, daß die Partner nicht **unterscheiden**, ob es sich um eine Aussage auf der **Beziehungsebene** oder um eine Aussage zu einem konkreten **Thema** (nicht über sich selbst, sondern über etwas oder jemanden dritten) handelt.

Aus soziologischer Sicht wird dies von Schülein so beschrieben: „Wo verschiedene Identitäten interagieren, müssen sie auf der einen Seite eine spezifische Beziehung zueinander entwickeln; auf der anderen Seite sich über ein gemeinsames Ziel und die dafür verfügbaren Mittel verständigen.“ (Schülein 1987, S.189). Beides ist nicht das gleiche: man kann durchaus zusammenarbeiten, ohne sich zu mögen; man kann sich mögen, ohne daß dabei ein gemeinsames Thema berührt wird. Die Beteiligten müssen sich verständigen, welche Themen in die Interaktion eingebracht werden, wer was einbringt bzw. nicht einbringt - Einigung bzw. Konsens ist erforderlich.²⁶

Kann Einigung nicht erreicht werden, bleiben Differenzen bestehen und es kommt zur Konfrontation von Interaktionsentwürfen, die jeweils identitätsbestimmt sind. Wo sie zusammenpassen, steht der Interaktion nichts im Wege, wo nicht, bedarf es der Auseinandersetzung. Ein einseitiger Vorschlag muß praktisch akzeptiert werden, um Gültigkeit zu erlangen; wo er abgelehnt wird, gibt es einen Gegenvorschlag und über beides muß dann verhandelt werden, bis Einigkeit besteht und Interaktion zustande kommt (*auch darüber, daß es keine Einigung gibt; Schülein 1987, S. 191*).

²⁶ Alfred Lorenzer hat für einen Prototyp dieser diadischen Interaktion - die Mutter-Kind-Beziehung - den Begriff der 'Einigung' verwendet; siehe hierzu Schülein (1987, S. 190ff.).

Beispiel: **MARIA UND FRANZ**

Die Auseinandersetzung mit einem Thema findet in der Paartherapie oft in der Weise statt, daß die Persönlichkeit des anderen thematisiert wird:

Franz räumt seine Teller nicht weg und Maria wirft ihm vor, daß er an sich schlampig ist und sie nur zur Putzfrau degradieren will.

Es kommt somit zu einem Konflikt auf der Beziehungsebene: „Du siehst mich als Putzfrau“ (Identität. Putzfrau versus selbständige Frau/Mann).

Die **Konfliktbewältigung** ist daher auf **zwei Ebenen** möglich:

- ◆ Eine Ebene ist die, daß Franz seinen Teller nicht weggeräumt hat. Es könnte zu einer Auseinandersetzung und Einigung über das Wegräumen von Tellern kommen (Arbeit am **Thema**).
- ◆ Es könnte in der Folge auch zu einer Auseinandersetzung darüber kommen, ob Franz schlampig ist und Maria als Putzfrau mißbraucht, etc.

Eine Einigung über die Bestätigung von Identität auf dieser Ebene ist aber bereits schwieriger. Es wird kaum zu einer Einigung darüber kommen, daß „er sie als Putzfrau mißbraucht.“ Vielmehr wird es darum gehen, wie jeder seine Identität wahrnimmt. Wieder kann es durch Auseinandersetzung zu Bewußtsein, Mitteilung und Selbstaussdruck und in der Folge zu Übereinstimmung bzw. Bestätigung kommen. In dem er erkennt, daß er tatsächlich wenig im Haushalt macht; sie jedoch akzeptiert, daß es Zeit braucht, sein langjähriges Verhalten zu ändern, kann es zu einer Einigung kommen (Arbeit an der **Beziehung**).

Zu **keiner Einigung** wird es kommen, wenn auf **zwei Ebenen** „**durcheinander**“ gestritten wird. Das Thema wird auf der Beziehungsebene diskutiert: „Weil Du Deine Teller nie wegräumst, mißbrauchst Du mich. Weil Deine Mutter Dich so verzogen hat, bist Du schlampig und räumst Deinen Teller nicht weg.“

In all diesen Fällen ist der Dialog gestört und/oder reduziert. In der Paartherapie geht es darum, wieder eine konstruktive Auseinandersetzung zu führen. Es geht um Selbst- und Fremdazeptanz, die durch mehr Bewußtheit und Klarheit zu wirklichem Kontakt führt. Letztlich geht es immer auch darum, für das eigene Verhalten Verantwortung zu übernehmen.

Im Dialog Bewußtsein und Klarheit zu gewinnen, hängt aber sehr wesentlich davon ab, was und wie sich der einzelne in die Paarbeziehung einbringt. Indem die Partner aufeinander bezogen sind, stehen sie in einer gemeinsamen Abhängigkeit, so daß die individuelle Entwicklung des einen Auswirkungen (sein bisheriger, gegenwärtiger und zukünftiger Austausch mit der Umwelt) auf die Entwicklung des anderen und der Paarbeziehung und umgekehrt die Paarbeziehung Auswirkungen auf den einzelnen hat.

Dies hat zur Konstituierung der dritten Hypothese geführt.

4.3. HYPOTHESE 3: IN AUFEINANDER BEZOGENEN KONTAKTZYKLEN WIRD ANGESTREBT, DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE ZU ERFÜLLEN UND DIE EXISTENZ ZU ERHALTEN

Im einzelnen lautet Hypothese 3:

Paare sind in einzigartiger Weise aufeinander bezogen und diese „gemeinsame Gestalt“ tendiert in (gemeinsam durchlaufenen) Kontaktzyklen zu einem (Partial-) Gleichgewicht der Paarbeziehung mit dem Ziel, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen und die (gemeinsame) Existenz zu erhalten.

Gelingt es im Laufe der Paarbeziehung immer weniger die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, ist diese Hypothese wie folgt zu ergänzen:

Jeder Partner bringt aufgrund seines lebensgeschichtlichen Hintergrundes bestimmte (neurotische) Verhaltensweisen in die Beziehung ein, die in der Paarbeziehung aufeinandertreffen und in einmaliger und neurotischer Weise im Hier und Jetzt miteinander verbunden sind und so eine neue Figur schaffen. Die Bedürfnisbefriedigung findet nicht oder nur sehr eingeschränkt statt.

Diese Hypothese hat eine Struktur- und eine Prozeßkomponente.

Aus struktureller Sicht bzw. aus der Sicht von Interaktionssystemen stellt Schülein dies wie folgt dar:

„Solange Interaktion sich auf zwei Partner beschränkt und nur zu einem einmaligen Zeitpunkt stattfindet - ohne 'Halt' in der Gegenwart und der Vergangenheit und Zukunft - bleibt sie gebunden an die Beziehung zwischen den beiden Subjekten“ und einer möglichen Einigung in der Gegenwart (Schülein 1987, S. 195). „Dies ändert sich, wo Interaktion auf der Basis von Beziehungskontinuität stattfindet.“ Zwar muß aktuelle Einigung, „was hier und jetzt Gültigkeit hat, jedesmal aufs neue hergestellt werden, aber bestimmte Aspekte sind vorgeklärt, so daß sie auch über eine einzelne Interaktion hinaus Gültigkeit haben.“ Jede Einigung hinterläßt Spuren und wird dadurch zum Kristallisationskern der weiteren Identitätsbalance. „Identität wird also nicht nur durch die Erfahrung 'erweitert', sie wird (in Grenzen) umstrukturiert.“ „Das bedeutet, daß die Zeichen, die die Umwelt von sich gibt, nunmehr nicht mehr rein individuell ausgelegt werden und benannt werden, sondern im Rahmen einer gemeinsamen Sprache Bedeutung erlangen“ (Schülein 1987, S. 196).

„Natürlich können zwei Personen auch eine gemeinsame „Privatsprache“ entwickeln. Dies ist im Grunde für alle intimen Beziehungen typisch. **Es gehört zum**

spezifischen Profil institutionalisierter Intimität, daß sie sich durch ihre Exklusivität abgrenzt“ (Schülein 1987, S. 196). „Gerade wo die wechselseitigen Übertragungen (zu gut) zusammenpassen, entstehen Kollusionen mit extremer Eigendynamik. Dabei, aber auch bei weniger ausgeprägten Varianten intimer Diaden, ist jederzeit ein Rekurs auf eine gemeinsame Geschichte möglich, der Verständigung abkürzt. ‘Ein Dritter kommt da nicht mehr mit.’ Deshalb wird zu Recht das Hinzutreten eines Dritten als systematischer Wendepunkt der Interaktion betrachtet.“ (Simmel 1908, Berger/Luckmann 1970, Neidhardt 1978, in: Schülein 1987, S. 197).

Paare sind daher in einer einzigartigen Weise aufeinander bezogen und entwickeln eine gemeinsame „Gestalt“, die mehr ist als die Summe der Eigenschaften der Personen.²⁷

Der Prozeßaspekt stellt sich wie folgt dar.

Perls, Hefferline und Goodman beschreiben die **Aktivitäten und Strukturen des „Selbst“ als einen Prozeß der Gestaltbildung und -zerstörung - die Bildung von Figuren und dem jeweiligen Grund**. Das Figur/Grund-Konzept erklärt den **Prozeß**, mit dessen Hilfe eine Person ihre Wahrnehmung organisiert: „Wir sehen die Ganzheit unserer selbst und unserer Umwelt nicht zur gleichen Zeit; wir wählen etwas aus, woran wir interessiert sind und konzentrieren uns darauf und dieses Ding wird dann zur hervortretenden Figur gegenüber dem verschwommenen Hintergrund. Sobald wir das Interesse an diesem einen bestimmten Aspekt unserer selbst oder unserer Umwelt verlieren, tritt er wieder in den Hintergrund zurück und etwas anderes nimmt statt dessen unsere Aufmerksamkeit in Anspruch“ (Perls 1947, Perls, Hefferline und Goodman, in: Clarkson und Mackewn 1995, S. 61f.).

Dieser Prozeß der Figurbildung und -zerstörung ist ein sich ständig wiederholender Vorgang, um die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen und die eigene Existenz zu erhalten. Diesen Prozeß beschreibt Perls als einen Zyklus, der mit dem Wunsch nach Befriedigung eines konkreten Bedürfnisses beginnt, um im Fall einer gelungenen Erfahrung wieder in einen Zustand des Gleichgewichts zurückzukehren. Anschließend wird ein neuer Gestalt-Zyklus begonnen.

In der **Paarbeziehung** streben die Partner danach, ihre jeweils individuellen Bedürfnisse in **Prozessen gegenseitiger Bezogenheit** zu befriedigen. Dies erfolgt **in aufeinanderbezogenen Kontaktzyklen**. Ist **Bedürfnisbefriedigung** in wichtigen Bereichen möglich, wird auch hier ein Zustand von **Partialgleichgewichten** erreicht.

²⁷ So verweisen Watzlawick, Beavin und Jackson in ihrer Analyse über Kommunikationsstrukturen und -prozesse ebenfalls darauf, daß die Eigenschaften eines Familiensystems, d.h. die Strukturen ihrer Interaktion, mehr sind als die Eigenschaften der einzelnen Individuen (1974, S. 129f.).

Psychisch gesunde Menschen verhalten sich daher im Sinne sich selbst regulierender Individuen, indem sie sich selbst unterstützen, während sie die wechselseitige Abhängigkeit zu anderen akzeptieren. Sie können daher ihre Bedürfnisse erkennen und ständig kreative Anpassungen an der Kontaktgrenze zwischen sich selbst und der Welt vollziehen.

Kranke Menschen besitzen diese Fähigkeit, durch Kontakt und Assimilation neuer Elemente aus seiner Umwelt zu wachsen, nur eingeschränkt; dieser Prozeß ist unterbrochen bzw. blockiert, die Person erstarrt in alten Verhaltensmustern (*Perls, in: Clarkson und Mackewn 1995, S. 94ff.*).

Der gesunde Mensch nimmt den intensivsten möglichen Kontakt auf mit dem, was ihm jeweils gegenwärtig interessiert. Wenn ihm der volle Kontakt gelingt, so ist er zufrieden.

Wenn die Person jedoch nicht in der Lage ist, Kontakt zu dem aufzunehmen, was sie interessiert, bleibt die Gestalt unvollendet. Eine unvollendete Gestalt stellt eine gewaltige unterbrochene Kraft oder ein uneingelöstes Energiepotential dar. Je häufiger eine Person gezwungen ist, ihre Bedürfnisbefriedigung zu unterbrechen, desto mehr Energie ist erforderlich, um das unerledigte Geschäft, das jetzt neu dazukommt, aufzuschieben. Wenn der Aufschub chronisch wird, verliert das Bedürfnis an Dynamik, wird verzerrt oder fixiert.

Das **vorzeitige Abschließen, d.h. der nicht vollendete Kontaktzyklus**, kann jedoch **niemals befriedigend** sein, weil das ursprüngliche Bedürfnis unerfüllt bleibt.

Ist daher die Fähigkeit zur Kontaktaufnahme gestört, drängen sich unerledigte Situationen ständig in die gegenwärtige Situation und alte Verhaltensmuster werden wiederholt während das gegenwärtige Bedürfnis nicht befriedigt werden kann. Denn das ursprüngliche Bedürfnis ist zwar verdrängt, aber der Trieb oder das Verlangen selbst wird nicht vergessen; die Bedeutung und der damit verknüpfte Wunsch sind aufrecht und bleiben als „unerfüllt und ausgesperrt, als Schmerzgrund, bestehen“ (*Perls, Hefferline und Goodman, in: Clarkson und Mackewn 1995, S. 94 ff.*).

Bei Paaren existieren solche unerledigten Situation und fixierten Gestalten für jeden der beiden Partner, d.h. es treffen solche psychische Störungen zweier Menschen aufeinander.²⁸

²⁸ *Die Gestalttherapie sieht entwicklungspsychologische Defizite und eine fehlende Kohärenz des Selbst in Form von „Lücken und Löchern in der Persönlichkeit“; siehe hierzu Perls (1979/1969, S. 11, 1981/1969, S. 150), sowie Bocian (1/1995, S. 74); zum Modell der schädigenden Stimulierungen, wie Defizite, Störungen, Konflikte und Traumata, siehe Rahm, Otte, Bosse, Ruhe-Hollenbach (1995, S. 282 ff.); zu psychischen Störungen und den einzelnen Formen der Kontaktunterbrechung, wie Projektion, Introjektion, Retrofektion und Konfluenz, siehe Perls, Hefferline und Goodman*

Meist kämpft jeder Partner dafür, Unterstützung vom anderen zu erhalten, um die eigenen Defizite zu beseitigen, die eigenen Konflikte zu lösen, um die eigene „Gestalt zu schließen“. Es besteht kein Bewußtsein darüber, daß eine solche unerledigte Situation vorliegt, die eigene Gestalt fixiert ist; es besteht in der Regel auch kein Bewußtsein über die Mechanismen der Kontaktunterbrechung, wie Projektionen und/oder Konfluenz etc. Vielmehr besteht meist ein Leidensdruck darüber, daß der bestehende Wunsch bzw. das Bedürfnis nicht befriedigt werden kann und oft wird der Partner dafür verantwortlich gemacht.

Es geht somit um zweierlei:

- ◆ Zum einen besteht ein Leidensdruck, aus dem heraus versucht wird, das drängende Bedürfnis zu befriedigen, was nicht gelingt, weil unadäquate Wege eingeschlagen werden, dieses Problem zu lösen, d.h. obwohl die gestörte Funktionsweise in der Vergangenheit erworben wurde, geschieht die Fortsetzung der persönlichen Störung in der Gegenwart. Perls spricht in diesem Zusammenhang von einem Wiederholungszwang, der jedoch ein gesunder Drang ist, die einmal unlösbare Situation zu einem späteren Zeitpunkt zu lösen. Dieses Streben bleibt jedoch solange ohne Erfolg, bis adäquate Wege gefunden werden, das bestehende Bedürfnis zu befriedigen.
Perls, Hefferline und Goodman schreiben dazu: „der Organismus, der nicht durch Erfolg und Assimilation gewachsen ist, nimmt die gleiche Haltung ein, um noch einmal dieselbe Anstrengung zu unternehmen. Unglücklicherweise ist die fixierte Haltung, die vorher schon versagte, angesichts der veränderten Umstände notwendigerweise noch untauglicher geworden; daher ist der Abschluß immer weniger wahrscheinlich. Dies ist ein unglücklicher Kreislauf“ (*Perls, Hefferline und Goodman, in: Clarkson und Mackewn 1995, S. 100*).
- ◆ Zum anderen wird versucht, den Partner dazu zu bewegen, diesen Leidensdruck zu beenden. Dies kann - wie oben dargestellt - nicht gelingen, was dazu führt, daß oft der Partner für das eigene Scheitern verantwortlich gemacht wird. Dies lenkt vom eigenen Konflikt ab und macht es noch weniger wahrscheinlich, die eigene fixierte Gestalt „zu entdecken“.

Diese Phänomene treten bei nahezu allen Paaren auf.

Die bisherige Analyse zeigt, daß jeder Partner auf der Grundlage seines eigenen lebensgeschichtlichen Hintergrundes (inter)agiert. Im Bestreben seine eigenen Wünsche zu befriedigen, treffen die jeweiligen Bedürfnisse aufeinander, die befriedigt werden wollen. **Ist der angestrebte Prozeß der Bedürfnisbefriedigung**

(1979a/1951a und 1979b/1951b), sowie die Erweiterungen der genannten Widerstandsformen bei Erving und Miriam Polster (1983, S. 93ff.), hinsichtlich eines Überblicks über Kontaktfunktionen und Kontaktstörungen siehe Fuhr und Gremmler-Fuhr (1995, S. 129ff.).

blockiert, ist es nicht möglich, den auf der Grundlage wechselseitiger Abhängigkeit ablaufenden Kontaktzyklus befriedigend zu beenden. Ein vorzeitiges Abschließen des Kontaktzyklusses - wovon nunmehr auch der andere betroffen ist - ist die Folge.

Beide Partner sind gezwungen, ihre Bedürfnisbefriedigung zu unterbrechen und ihr Bedürfnis aufzuschieben. Von beiden Partnern wird wiederholt versucht werden, den (gemeinsamen) Kontaktzyklus zu vollenden. Gelingt dies nicht, weil alte Verhaltensmuster wiederholt werden, kommt es zu einer neurotischen Verstrickung.

Eine **neurotische Verstrickung** ist dann gegeben, wenn psychische Störungen, die ihre Ursache im lebensgeschichtlichen Hintergrund haben, in der Paarbeziehung aufeinandertreffen und deshalb die wiederholten Versuchen die bestehenden Bedürfnisse zu befriedigen scheitern, es aber auch zu keiner Auflösung der Paarbeziehung kommt.

Es treffen somit zwei offene Gestalten aufeinander; würde nur ein Partner eine solche unvollendete Gestalt aufweisen, würde eine solche neurotische Verstrickung nicht zustande kommen.

Da es sich aber um aufgeschobene, unvollendete Bedürfnisse handelt, die in gewisser Weise „einzigartig zusammenpassen“, wird der Versuch unternommen, sich selbst - mit Hilfe des anderen - zu heilen. Meist gelingt dies nicht. Vielmehr kommt es nach wiederholten Versuchen, die offene Gestalt zu schließen, zu Anklagen und Resignation, die sich abwechseln. **Die angestrebte Bedürfnisbefriedigung findet nicht oder nur sehr eingeschränkt statt.**

In der Paartherapie geht es darum:

- ◆ die Blockierung erlebbar zu machen, den ursprünglichen Konflikt, der in der Gegenwart fortwirkt, spürbar werden zu lassen, das unerfüllte Bedürfnis bzw. das Defizit für den Betroffenen erfahrbar zu machen;
- ◆ den Zusammenhang zwischen lebensgeschichtlichem Hintergrund und dem Konflikt mit dem Partner in der Gegenwart aufzuzeigen;
- ◆ wieder Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen und nicht die Heilung im anderen zu suchen;
- ◆ adäquate Wege zu erforschen, das angestrebte Bedürfnis im Hier und Jetzt zu befriedigen und Übertragungssituationen durch wirklichen Kontakt zu ersetzen.

Diese therapeutischen Erfahrungen erfordern oft ein Fokussieren auf den einzelnen, um dann wieder die Auswirkungen auf die Beziehung zu betrachten. Die Bewältigung eigener psychischer Störungen ist die Voraussetzung, daß auch die Entwicklung in der Beziehung weiter vorankommt und Prozesse gemeinsamer Kontaktzyklen befriedigend abgeschlossen werden können.

Aufgrund der bisherigen Analyse soll nunmehr auch die dritte Hypothese als relevant für die Arbeit mit Paaren angesehen werden.

4.4. STRUKTUR- UND PROZEßKOMPONENTE IN DER THERAPEUTISCHEN ARBEIT MIT PAAREN

Die bisher dargestellten Hypothesen stehen **im Therapieverlauf** in einer gewissen hierarchischen Beziehung zueinander (siehe hierzu Kapitel 2):

1. Wird der gemeinsame Beziehungsrahmen in Frage gestellt, bestehen Probleme auf der **Systemebene**; im Streit zwischen den Partner steht das Infragestellen des gemeinsamen Beziehungsrahmens im Vordergrund. Das Paar ist in **Krise** und stellt den Bestand der Beziehung selbst in Frage.
2. Ist die **Dialog- und Konfliktfähigkeit gestört**, ist ein tieferes Verständnis in der Beziehung nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich. Das Paar blockiert die eigene Entwicklung durch **Prozesse der Eskalation oder Entwertung**. Das Paar ist konfrontiert mit einer als leidvoll erfahrenen Distanz und einem Nebeneinander oder es kommt zur Trennung. Die Konflikte bestehen auf der **Paar(Interaktions-)ebene**.
3. Indem ungelöste Konflikte auf der Paarebene ihren Ursprung in ungelösten individuellen Konflikten haben und gemeinsame Verstrickungen nicht aufgelöst werden, kann der **(gemeinsame) Kontakt-Zyklus** nicht abgeschlossen werden. In der Paarbeziehung wechseln Versuche der Klärung und des Abschlusses der „unerledigten Situation“ mit Resignation. **Konflikte bestehen auf der individuellen Ebene**. Gelingt es nicht, im therapeutischen Prozeß die relevanten Konflikte zu lösen, kommt es oft zur Trennung oder zum Abbruch der Therapie (und Verbleib in der Beziehung).

In der **Entwicklung der Paarbeziehung** stehen diese unterschiedlichen Ebenen im zeitlichen Verlauf unterschiedlich stark im Vordergrund bzw. prägen die Dynamik zwischen dem Paar:

1. In der Phase des Kennenlernens ist die Herausbildung von Intimität im Vordergrund. Unterschiede werden nicht bzw. nicht als sehr bedeutend wahrgenommen. Ziel ist es einen gemeinsamen Rahmen herauszubilden und die Paarbeziehung von der Umwelt abzugrenzen und als etwas Besonderes herauszubilden.
2. In der Phase der Begegnung werden Unterschiede stärker wahrgenommen und unterschiedliche Identitätskonzepte einander gegenübergestellt. Ziel ist es möglichst hohe Übereinstimmung zu erreichen.

3. In der Phase des Wachstums und Kontakts geht es darum, in der Beziehung die eigene Persönlichkeit zu entfalten und die eigenen Bedürfnisse gemeinsam mit dem Partner zu erfüllen.
4. Am Ende jeder Beziehung steht der Tod oder die Trennung eines der beiden Partner.

Störungen und Konflikte in der Paarbeziehung ergeben sich dann:

1. Wenn es nicht gelingt, einen gemeinsamen Rahmen herauszubilden und Intimität nicht oder nur in sehr geringem Umfang zustande kommt.
2. Wenn es nicht gelingt, die jeweiligen Identitätskonzepte zu bestätigen bzw. es nicht zu gegenseitiger Akzeptanz kommt.
3. Wenn Selbstakzeptanz fehlt und der Kontakt-Zyklus zur Befriedigung der eigenen Bedürfnisse nicht abgeschlossen werden kann, sondern Blockierungen bzw. offene Gestalten bestehen.

Die bisherigen Überlegungen der Paardynamik haben daher eine Prozeß- und Strukturkomponente.

In Hinblick auf die Strukturkomponente kann man folgendermaßen **zusammenfassen**:

Übersicht 1:

Welche Ebene ist die Ziele angesprochen? werden?	Ziele auf jeder Ebene	In Bezug auf was?	Wie sollen erreicht
Systemebene	Intimität und Besonderheit	Umwelt	Herausbilden eines gemeinsamen Rahmens
Paarebene	wirklicher Kontakt bzw. Übereinstimmung	Unterschiede der Identitäten	Gegenseitige Akzeptanz
Individual-ebene	Wachstum und Integration	Persönlichkeit	Bedürfnisse wahrnehmen und Wahl im Hier und Jetzt

4.4.1. Ebenen der Paartherapie

Im Therapieverlauf stehen die Arbeit an den einzelnen Ebenen - wie bereits angesprochen - in einem Zusammenhang, indem sie sich gegenseitig bedingen:

1. Wenn die Fähigkeit steigt, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und die eigenen inneren Konflikte zu bewältigen, steigt die Selbstakzeptanz.
2. Dies wiederum ist eine wesentliche Grundlage für die Akzeptanz des anderen. Die Übernahme von Eigenverantwortlichkeit bedeutet die Integration der eigenen dunklen Polaritäten, wodurch Projektionen auf den Partner nicht mehr notwendig sind; Verständnis und Akzeptanz des anderen sind die Folge.
3. Ein durch Eigenverantwortung und Akzeptanz geprägter Dialog führt zur Herausbildung eines realistischen und flexible Beziehungsrahmens. Dies ermöglicht den Bestand der Beziehung, Befriedigung innerhalb der Beziehung und einen befriedigenden Austausch mit der Umwelt.

Im therapeutischen Prozeß sind diese einzelnen Ebenen jedoch im umgekehrten zeitlichen Verlauf im Vordergrund. Die **Entwicklung im Therapieverlauf** stellt sich wie folgt dar:

1. Beim Erstgespräch mit dem Paar steht meist die **Krise** im Vordergrund; der gemeinsame Beziehungsrahmen wird in Frage gestellt.
2. Die gegenseitige Identität wird nicht akzeptiert und **Störungen im Dialog** treten in den Vordergrund.
3. Die Selbstakzeptanz ist gering; vorherrschend sind **Blockierungen des eigenen Kontakt-Zyklusses und Kontaktunterbrechungen** im Zyklus der Bedürfnisbefriedigung.

Probleme und Konflikte treten daher auf drei Ebenen auf:

1. Auf der Systemebene; der Bestand des Systems „Paar“ ist in Frage gestellt;
2. Auf der zwischenmenschlichen Ebene, d.h. interpersonale Konflikte
3. Auf der individuellen Ebene, d.h. intrapersonale Konflikte (*siehe auch Zinker 1987, S. 191 ff.*).

In Übereinstimmung mit Freud geht Perls davon aus, daß die Vermeidung äußerer Konflikte die Entstehung innerer Konflikte zur Folge hat (*Bocian 2/1995, S. 73*).

ÜBERSICHT 2:

Therapieziel ist es:

Ebene	Instrument	Therapieergebnis
Systemebene	Arbeit am Rahmen	Flexibler Rahmen: Wechsel zwischen Stabilität und Anpassungsfähigkeit möglich
Paarebene Unter-	Arbeit an der Dialogfähigkeit	gegenseitige Akzeptanz von schieden und Polaritäten
Individualebene Wachstum	Arbeit an der offenen Gestalt	Selbstakzeptanz und durch Assimilation

4.4.2. Prozeßorientierte Paartherapie - das Kontakt-Zyklus-Modell

Die bisher angesprochenen Ebenen der Paartherapie sind prozeßhaft aufeinander bezogen; dieser Prozeß, der von Zinker als gestalttherapeutisches Kontakt-Zyklus-Modell (Zinker 1987, S. 101ff. und Zinker in: Nevis (Hrsg.) 1992, S. 297ff.) beschrieben wird, soll anschließend aufgrund der praktischen Erfahrungen mit Paaren beschrieben werden.

Die einzelnen Phasen sind:

1. Die Phase des Empfindens:

Das Paar in der Krise:

Man könnte diese Phase unter die Zwischenüberschrift stellen:

Intimität oder Rückzug?

Die erste Phase ist gekennzeichnet dadurch, daß keiner den anderen sieht oder hört - jeder hat sein eigenes „Tonband“ laufen (Zinker in: Nevis (Hrsg.) 1992, S. 297f.).

Das Paar ist in Krise; streitet über die Existenz der Paarbeziehung an sich. Der **Streit geht oft um Rahmenbedingungen** (Außenbeziehungen, Wohnorte, etc.). In dieser Phase geht es vor allem darum, erschütterte Säulen der eigenen Identität und der des anderen soweit wie möglich zu stabilisieren. Es geht auch darum, die eigenen Gefühle wieder stärker als die eigenen zu erfahren, statt zu beobachten, was der andere sagt oder fühlt.

Ein wichtiges **Ziel** in dieser Phase ist es, wieder **Einigung über zentrale Rahmenbedingungen, die in Frage stehen**, zu erreichen; (auch die Einigung über eine Trennung.).

2. Die Phase des Gewährseins:

Der gestörte Dialog

Man könnte diese Phase unter die Zwischenüberschrift stellen:

Akzeptanz oder Zurückweisung?

In der nächsten Phase geht es besonders darum, **Erleben miteinander zu teilen**, z.B. den Zorn, den ich fühle, auch auszudrücken. Es geht um den **Dialog** und um Widerstände, in diesen Dialog zu treten. Es geht um **Anklage und Verteidigung in symmetrischen Konfrontationen**, um **Entwertung in regressiven und progressiven Positionen**, um den **Kampf, wer sich ändert**; und um Aktion und Reaktion.

Die Widerstände auf dieser Ebene sind vor allem Projektionen und Introjektionen. Introjektion kann gesehen werden als ein wechselseitiger Prozeß bei dem der eine „füttert“ und ein anderer, der sich „füttern läßt“.

Eine Projektion bedarf auch zweier Personen: einer der wenig Information gibt und

Fragen unbeantwortet läßt und ein anderer, der gewillt, ist zu raten und bestehende Lücken zu füllen (Zinker, in: Nevis (Hrsg.) 1992, S. 299).

Aufgabe des Therapeuten ist es, den **Widerstand gegenüber dem Eingehen von Kontakt herauszuarbeiten** und aufzuzeigen, welche Rolle jeder der beiden Partner hier einnimmt.

Es geht um einen **Prozeß des Sendens und Empfangens; der Bestätigung von Wahrnehmung und Identität.**

3. Die Phase der Mobilisierung von Energie und Handlung:

Die Wachstumsstörung

Man könnte diese Phase unter die Zwischenüberschrift stellen:

Selbstakzeptanz oder Neurose?

In dieser Phase - nachdem mehr Aufmerksamkeit und **Gewahrsein über das eigene und gemeinsame Dilemma entstanden ist** - ist das Paar in der Regel bereit wieder Experimente einzugehen. Dies ist eine Phase, in der es möglich ist, **Energie für Experimente** - in der Therapie, aber auch zu Hause - zu mobilisieren. Die einzelnen Partner sind bereit, **an ihren eigenen Konflikten zu arbeiten**; der andere **Partner ist bereit, nicht destruktiv in die therapeutische Arbeit einzugreifen**. Als Beobachter teilt er existentielle Erfahrungen seines Partners. In dieser Phase tritt oft Konfluenz auf. Die Partner vermeiden schmerzhaftes Auseinandersetzen, um den „gewonnenen Frieden“ nicht zu gefährden. Ebenso häufig kommt es zu Retroflexion: die Energie, meist Ärger, wird zurückgehalten, anstatt sie gegenüber dem anderen auszudrücken. Dies äußert sich auch darin, daß die Therapie abgebrochen wird (Zinker, in: Nevis (Hrsg.) 1992, S. 299f.).

4. Phase des Kontakts und Rückzugs:

Die offene Gestalt

Man könnte diese Phase unter die Zwischenüberschrift stellen: Befriedigung oder Abbruch?

Indem **jeder einzelne** seine **psychischen Störungen bearbeitet** und **für sich selbst wieder Verantwortung übernimmt**, sind **gemeinsame Erfahrungen möglich**, wo vorher Bedürfnisse nicht befriedigt werden konnten. Gemeinsame Erfahrung und gemeinsame Experimente führen wieder zu mehr **gemeinsamer Aktivität** des Paares. **Befriedigender Kontakt** wird erfahren. Oft ist gerade die **Bewältigung von Konflikten** ein wichtiger Schritt in der Entwicklung des Paares. Am Ende der Therapie geht es darum, das Erreichte zu würdigen. Gelingt es nicht, den **individuellen und gemeinsamen Kontaktzyklus abzuschließen**, kommt es oft nicht nur zum Ende der Therapie, sondern auch zur **Trennung** des Paares.

Dieser **Zyklus trifft (idealtypischerweise) für den Gesamtverlauf von Therapien zu**. Das Ende ist charakterisiert durch „wirklichen Kontakt“ im Sinne von Befriedigung jedes einzelnen, Wachstum der Person und der Beziehung. Dieser Zyklus trifft

(idealtypischerweise) aber auch für den Verlauf jeder **Therapiesitzung** zu. Er trifft natürlich aber auch für sehr viel **kürzere Abläufe** zu, denn das Kontakt-Zyklus-Modell ist konstituierend für Kontakt, Begegnung, Befriedigung und Wachstum.

Die weitere Arbeit soll sich nun mit der therapeutischen Arbeit in der Praxis und einzelnen praktischen Beispielen befassen.

In der Regel kommen die Paare in akuter Krise oder sind bereits auf dem Weg der Trennung. In diesem Fall ist die Arbeit an der Stabilisierung im Vordergrund: entweder in Richtung einer geordneten Trennung oder in Richtung gemeinsamer Ziele (Phase 1, im einzelnen siehe 4.4.2.1.).

Die akute Krisenintervention nimmt in der Regel etwa fünf Stunden in Anspruch; anschließend ist meist klar, in welche Richtung das Paar arbeiten möchte.

Die fünfte Stunde dient immer einem Rückblick und das Paar entscheidet in dieser Sitzung, ob es die Therapie fortsetzt oder ob die Paartherapie damit beendet ist (im einzelnen siehe 5.3.1., sowie 5.3.2.1.).

Wenn sich das Paar entscheidet, die Therapie weiterzuführen, stellt sich stets die Problematik, daß bereits immer wiederkehrende Konflikte nicht konstruktiv besprochen werden können (Phase 2, siehe 5.3.2.2.).

Um eine Vertrauensbasis gemeinsam mit dem Paar zu erarbeiten, werden in dieser zweiten Phase meist Übungen angeboten, die die Wahrnehmung über die eigene Kommunikation, über die aktuelle Wahrnehmung von Nähe und Distanz, über aktuelle Konflikte mit Dritten (Kindern, Eltern, usw.) betreffen. Es entsteht hier bereits die Möglichkeit neues Verhalten zu erproben und neue Erfahrungen zu machen (im einzelnen siehe 4.4.2.2., zu Setting und Methode siehe 5.3.2.2.).

Ein (kleinerer) Teil der Paare beendet damit die Paartherapie.

In dieser Phase stellt sich für Paare in Trennung meist nochmals die Frage, ob die Beziehung endgültig auseinander gehen soll oder ob die Gemeinsamkeiten nicht doch größer sind; meist bleiben die Paare jedoch bei ihrer ursprünglichen Entscheidung. Einzelne Paare arbeiten an der Möglichkeit einer konstruktiven Trennung, um auch den Schaden für die Kinder möglichst klein zu halten.

Diese Phase dauert in der Regel zwischen fünf und zwanzig Stunden. Auch in dieser Phase wird wieder ein Rückblick über die bisherigen Erfahrungen in der Therapie durchgeführt und die Paare werden aufgefordert sich neuerlich zu entscheiden, ob sie die Therapie fortsetzen wollen und mit welchen Wünschen und Zielen.

Ein solcher Rückblick umfaßt immer die Fragen an beide Partner:

- ◆ Welche Erfahrungen in der Paartherapie waren für Sie besonders wichtig?
- ◆ Wie konnten Sie die in der Paartherapie gemachten Erfahrungen in Ihr Leben integrieren; hat sich durch die Therapie etwas in Ihrem Alltag geändert?
- ◆ Wie haben Sie Ihre Beziehung zu den Therapeuten erlebt? Gibt es Kritikpunkte, die von Ihnen bisher nicht angesprochen wurden?
- ◆ Möchten Sie die Paartherapie fortsetzen und mit welchem/n Ziel/en?

Die meisten Paare, die sich für die Beziehung entscheiden, entscheiden sich auch für die nächste Phase. Diese Phase dauert im Durchschnitt ein bis zwei Jahre (Phase 3, im einzelnen siehe 4.4.2.3., zu Setting und Methode siehe 5.3.2.3.).

Besonders wichtig ist der Abschluß der Paartherapie; dies deshalb, weil Abgrenzung und Trennung für alle Paare ein zentrales Thema sind (Phase 4, siehe 4.4.2.4. und 5.3.2.4.).

4.4.2.1. Die Phase des Empfindens:

Das Paar in der Krise

Man könnte diese Phase unter die Zwischenüberschrift stellen:

Intimität oder Rückzug?

‘Krise läßt sich definieren als Labilisierung eines Systems (Person, Gruppe, Institution), die von den vorhandenen Bewältigungsmöglichkeiten nicht aufgefangen werden kann, und damit zu einer Gefährdung des Bestandes - der Identität des Systems - führt’ (Petzold, in: Rahm, Otte, Bosse und Ruhe-Hollenbach 1995, S. 517).

Krise bedeutet für die Mehrzahl der Paare, daß die Beziehung von einem der Partner oder von beiden in Frage gestellt ist.

Krise steht am Beginn einer Veränderung mit ungewissem Ausgang (Rahm, Otte, Bosse und Ruhe-Hollenbach 1995, S. 517).

Durch die Krise ist zumindest eine der fünf Säulen der Identität bedroht und in Gefahr.

Mit dem Begriff „Säulen der Identität oder Säulen des Supports“ beschreibt die Integrative Therapie pragmatisch fünf Lebensbereiche, in denen Menschen ihre Identität entwickeln (Rahm, Otte, Bosse und Ruhe-Hollenbach 1995, S. 155):

- ◆ Leiblichkeit
- ◆ Soziales Netzwerk (wie: Partnerschaft, Familie, Freunde)
- ◆ Arbeit und Leistung
- ◆ Materielle Sicherheit
- ◆ Bereich der Werte.

In großen Krisen sind oft mehrere Identitätssäulen in Gefahr, wie Gesundheit, materielle Existenz, u.a..

Ein krisenhaftes Geschehen wird durch innere und/oder äußere Ereignisse (wie Konflikt/Trauma) ausgelöst (z.B. das Eingehen einer sexuellen Beziehung zu einem Dritten - der Selbstwert ist verletzt. Es entstehen Turbulenzen, Unsicherheiten, Verwirrung, Angst. Die alten Abwehrstrukturen sind labilisiert und drohen sich aufzulösen.

Kommt ein Paar in Krise ist daher entscheidend, vorerst „stabilisierend“ zu arbeiten (z.B. keine zusätzlichen Konfliktfelder anzusprechen usw.). Ziel ist die Reorganisation von Funktions- und Kontaktverlust jedes Einzelnen; ob die Beziehung fortgesetzt werden kann, ist erst im nächsten Schritt von Bedeutung.

Vorerst geht es darum :

- ◆ Entlastung von Angst, Verwirrung und Hoffnungslosigkeit zu geben;
- ◆ das Funktionsniveau vor der Krise wiederherzustellen; im Vordergrund ist dabei, die Krisenbewältigung für jeden einzelnen, nicht die Interdependenz der beiden Partner - ein Ergebnis der Krisenintervention kann daher die Trennung sein; Ziel ist jedoch jeden einzelnen so weit wie möglich zu stabilisieren; in einzelnen Fällen wird eine Einzeltherapie empfohlen.
- ◆ Zur Verfügung stellen von Struktur und Orientierung; alle unterstützenden Ressourcen zu mobilisieren;
- ◆ Verständnis und Einsicht in Zusammenhänge zwischen gegenwärtiger Krise und Lebensgeschichte zu vermitteln;
- ◆ neue Einstellungen, Verhaltensweisen und Bewältigungstechniken zu entwickeln, die geeignet sind, weitere Krisen abzufangen, z.B. durch Anbieten von praxisorientierten Hilfestellungen, wie Vorschlägen, daß krisenhafte Themen nur in der Therapie besprochen werden, nicht jedoch zu Hause, da in der Therapie Unterstützung gegeben ist (*siehe Bellack, Small 1975, Aguilera, Messick 1977, in: Schneider 1990, S. 213*).

Das Arbeiten mit Paaren in Krise ist wesentlich direkter, da oft in destruktive Kämpfe des Paares eingegriffen wird. Es geht darum, sich „Gehör zu verschaffen“, die Wahrnehmung zu zentrieren und Gewährsein wieder zu ermöglichen. Eine

„Überschwemmung mit Gefühlen“ oder „sich laufend steigernde Explosionen“ werden nicht unterstützt. Es geht vielmehr um den Erhalt eines regulationsfähigen Ichs, das sich in Gewährsein und differentiellen Abgrenzungsmöglichkeiten ausdrückt (*siehe hierzu Schneider 1990, S. 215ff.*). Erst die Fähigkeit zur Abgegrenztheit und die Wahrnehmung von sich Selbst und dem anderen ermöglichen den Dialog (*zum dialogischen Prinzip siehe Buber in Petzold, in: Petzold (Hrsg.) 1996, S. 233*) und Beziehung (*Kontakt und Begegnung sind Voraussetzungen für Beziehung, siehe hierzu Rahm, Otte, Bosse und Ruhe-Hollenbach 1995, S. 170*).

Ob und mit welchen Folgen für die Beziehung die Krise bewältigt werden kann, hängt davon ab, ob

- ◆ die Krise bereits lange andauert (die Scheidung wurde von einem Ehepartner bereits eingereicht),
- ◆ mehrere Säulen der Identität bedroht sind und
- ◆ die „neurotische“ Verstrickung und wechselseitige Interdependenz sehr hoch oder/und
- ◆ die Bereitschaft zur Auseinandersetzung und Konfliktbewältigung gering ist.²⁹

Oft kommen Paare erst kurz vor der Scheidung und möchten Hilfe in ihrer Krise. Meist bestehen bereits Beziehungen zu Dritten oder andere existentielle Rahmenbedingungen sind in Frage gestellt. Die Arbeit konzentriert sich in dieser Phase fast ausschließlich auf die Arbeit an den gemeinsamen Rahmenbedingungen. Kommt es zu keiner Einigung über gemeinsame Rahmenbedingungen, d.h. die bestehende Außenbeziehung wird nicht akzeptiert oder aufgegeben, ein Partner verläßt gegen den Willen des anderen den bisher gemeinsamen Wohnort, ein Partner weigert sich, im vereinbarten Ausmaß auf die Kinder aufzupassen, etc. ist damit meist auch die Trennung oder/und die Scheidung verbunden.

²⁹ *Hinsichtlich der Definition von Beziehung und der Konstituierung und Aufrechterhaltung von Beziehungen sei auf Rahm, Otte, Bosse und Ruhe-Hollenbach (1995, S. 170, sowie Petzold (Hrsg.) 1996, S. 234 ff.) verwiesen.*

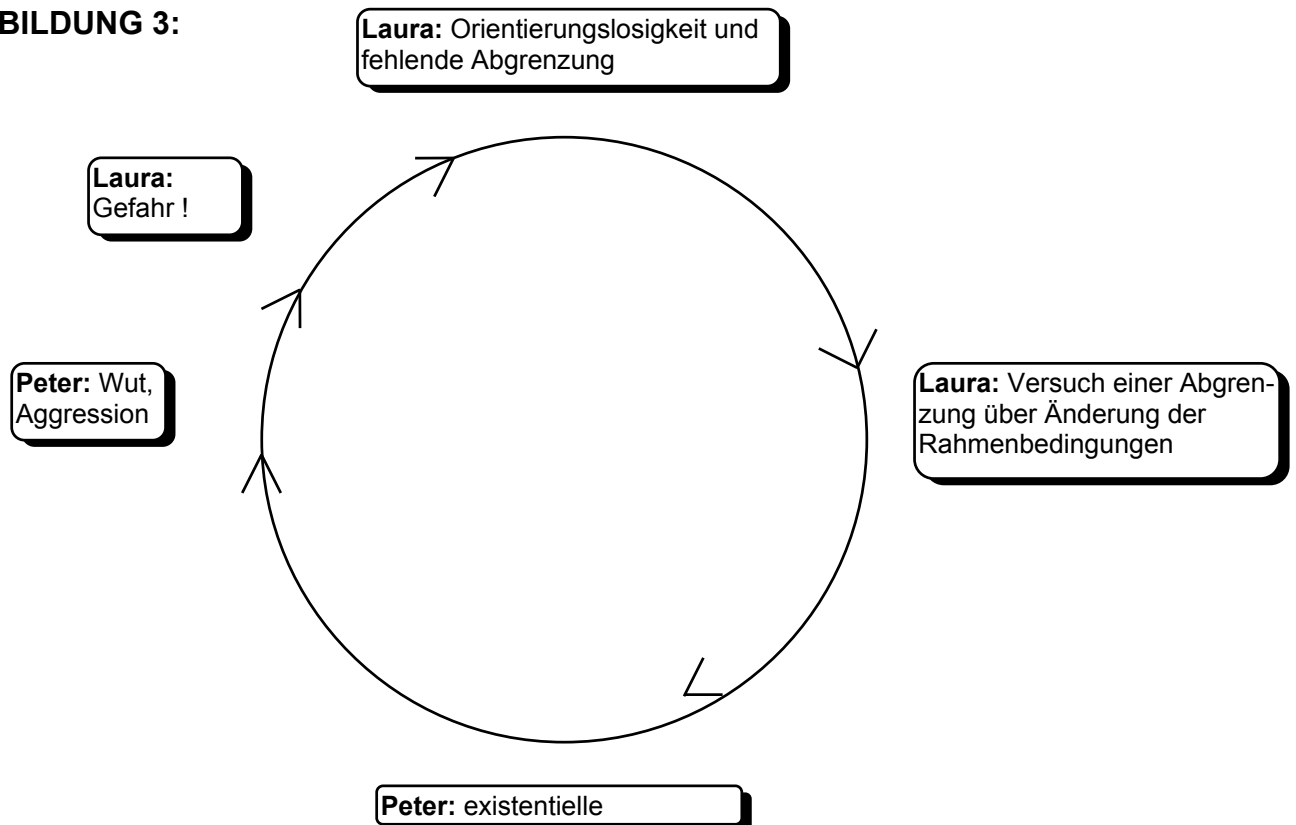
Beispiel: LAURA UND PETER

Ein Paar kommt in massiver Krise in die therapeutische Praxis. Peter beklagt sich, daß seine Frau sich sehr stark zurückzieht, in Vereinbarungen sehr unzuverlässig ist und insbesondere klagt er sie an, daß sie einen Liebhaber hat. Peter ist sehr aufgebracht und wütend.

Der Kreislauf, in dem sich beide befinden läuft folgendermaßen ab:

- ◆ Laura hat große Konflikte mit ihrem Mann, kann diese nicht ausdrücken und sich vor allem nicht adäquat ihm gegenüber abgrenzen. Daher grenzt sie sich von ihm über Nichteinhalten von Rahmenbedingungen ab, indem sie unzuverlässig ist, sich einen Liebhaber nimmt etc..
- ◆ Peter ist sehr wütend darüber und wertet das Verhalten seiner Frau als Verrat. Er schreit, ist ätzend und auch sonst sehr destruktiv in seiner Aggression.
- ◆ Laura hat große Angst vor dieser Aggression und flüchtet, indem sie vereinbarte Rahmenbedingungen nicht einhält.
- ◆ Der Kreislauf beginnt mit Wut und Aggression von Peter von neuem.

ABBILDUNG 3:



In diesem Beispiel halten Peter und Laura die Rahmenbedingungen der Therapie nicht ein, in dem sie das Honorar nicht zahlen. Die Therapie wird daher nach einiger Zeit abgebrochen. Wenn das Austragen von Konflikten über Nichteinhaltung von Rahmenbedingungen ausagiert wird und dies nicht nur in der Paarbeziehung, sondern auch in der Therapie vollzogen wird, gibt es keine Möglichkeit für eine konstruktive Arbeit.

Auch bei Paaren, bei denen ein Partner die sofortige Scheidung wünscht, kommt es in der Regel zu keiner Paartherapie; es werden in der Regel ausschließlich die vereinbarten fünf Stunden der Krisenintervention in Anspruch genommen³⁰. Eine Paartherapie kommt nicht zustande. Erfolgreich ist eine solche Krisenintervention dann, wenn es den Partnern mit Unterstützung der Krisenintervention gelingt, aus destruktiven Mechanismen der Beschuldigung auszusteigen und eine Gesprächsbasis für eine einvernehmliche Scheidung zu finden.

Paare, die eine hohe Bereitschaft zur Auseinandersetzung haben, entscheiden sich meist für die Fortsetzung der Paargespräche. Das Ziel ist es, einen Weg zu finden, auch in Zukunft Kontakte aufrecht zu erhalten, meist weil gemeinsame Kinder da sind. Oft möchte einer der beiden Partner die Beziehung nicht beenden.(Weiler)

Paare, die noch keine Entscheidung über eine mögliche Trennung getroffen haben, arbeiten vor allem daran eine klare Entscheidung zu finden, ob sie sich trennen sollen oder nicht.

Beispiel: VERA UND GERNOD

Ein Paar, das zu uns kam, weil der Mann nicht wußte, ob er nicht eine andere Frau liebte, zu der er periodisch immer wieder eine sexuelle Beziehung aufgenommen hatte, arbeitete mehrere Monate an der Bewältigung dieser Krise und der Entscheidung, ob er in der Beziehung bleiben sollte.

Gernod warf Vera vor, durch ihre Krebserkrankung, die schon länger zurücklag, keine Freude am Leben zu haben, sich zu stark zurückgezogen zu haben. Vera war verzweifelt und wollte die Beziehung nicht aufgeben. Gernod sagte, daß er nur wegen der Tochter überhaupt noch in dieser Beziehung sei.

Im Laufe der Zeit wurde Gernod immer letargischer; eine Entscheidung traf er jedoch nicht. Vera war verunsichert, versuchte aber sich stärker abzugrenzen und neben ih-

³⁰ *Es soll an dieser Stelle nochmals kurz darauf verwiesen werden, daß eine Krisenintervention keine Therapie ist. In einer Krisenintervention geht es - wie dargestellt - immer um Stabilisierung bereits in Krise befindlicher Personen. Bei einer Therapie geht es jedoch auch darum zu labilisieren, um Blockierungen aufzulösen und dieses Durcharbeiten unabgeschlossener Erfahrungen stellt selbst eine Krise in der Gegenwart dar, da es hoch angstbesetzt ist.*

ren schmerzvollen Erfahrungen mit ihm, auch noch andere Lebensbereiche zu aktivieren: sie kümmerte sich darum, ob sie nicht etwas Neues beruflich machen könnte, traf sich häufig mit Freundinnen und entwickelte immer stärker den Wunsch, sich von ihm abzugrenzen. Gernod betonte immer wieder, er könne der Tochter eine Trennung nicht zumuten, auch dann nicht, wenn Vera der Trennung zustimmen würde.

Von Therapeutenseite wurde dem Paar dann ein Experiment angeboten: Gernod könnte sich auf eine gewisse, begrenzte Zeit trennen, um für sich eine Entscheidung zu treffen und gleichzeitig könnte mit der Tochter über eine mögliche Trennung der Eltern gesprochen werden.

Von beiden wurde sehr bald mit den Eltern und der Tochter gesprochen; weder die Eltern, noch die Tochter waren „völlig zerstört“ oder verzweifelt. Gernod ist dann aus der häuslichen Gemeinschaft für länger als ein Monat ausgezogen. In dieser Zeit hat er sich entschieden, sich von seiner Freundin zu trennen und wieder in die Ehegemeinschaft zurückzukehren. Allerdings war er jetzt wieder lebendiger und zufriedener. Vera war ebenfalls zufriedener, weil sie jetzt wußte, daß sie auch allein auf sich gestellt, vermutlich ganz gut, zurecht kommen würde; sie fühle sich weniger abhängig.

Gleichzeitig hatte sich Vera entschieden, einen neuen Beruf zu erlernen und sich somit auch beruflich zu verändern. Eine klare Abgrenzung hatte ein neuerliches Zugehen aufeinander ermöglicht; **die Krise war überwunden.**

Abgrenzung ist die Kehrseite von Kontakt und Begegnung: das Überwinden der Ambivalenz und der Angst sich zu zeigen, wer und wie man ist, hat neue Erfahrungen ermöglicht.

Mit dem Ende der Krise war die Krisenintervention abgeschlossen; das Paar hat sich zu keiner Therapie entschieden.

Jene Paare, die in Krise kommen, aber bereits im Vorgespräch als gemeinsames Ziel die Bewältigung der Krise formulieren, entscheiden sich fast alle für eine Paartherapie.

4.4.2.2. Die Phase des Gewährseins:

Der gestörte Dialog

Man könnte diese Phase unter die Zwischenüberschrift stellen:

Akzeptanz oder Zurückweisung?

Jedes Paar, das in Paartherapie kommt, leidet darunter, vom anderen nicht wahrgenommen und verstanden zu werden oder besser, nicht so wahrgenommen und verstanden zu werden, wie es seinem eigenen Verständnis oder seiner eigenen Empfindung entspricht.

Der Prozeß von Senden und Empfangen ist gestört und unterbrochen. Gewährsein von sich und dem anderen wird nicht bzw. nicht adequat erlebt: „wirklicher“ Kontakt kommt nicht zustande.

Perls, Hefferline und Goodman definieren **Kontakt** als „in Berührung sein mit“ (1979a/1951a, S. 9) und **Kontaktnahme, d.h. Gewährsein** und motorische Reaktion, als Verlangen und Zurückweisen, Annähern und Vermeiden, Empfinden, Fühlen, Nutzbarmachen, Einschätzen, Kommunizieren, Kämpfen usw. - als jede Art von lebendiger Beziehung, die sich an der Grenze der Interaktion von Organismus und Umwelt ereignet (1979a/1951a, S. 11 f.).

Gewährsein ist gekennzeichnet durch Kontakt, Sinneswahrnehmung, Erregung und Gestaltbildung (Perls, Hefferline und Goodman 1979b/1951b, S. 11 f.):

- ◆ *Kontakt* als solcher ist auch ohne Gewährsein möglich, für das Gewährsein ist Kontakt jedoch unerlässlich.
- ◆ *Sinneswahrnehmung* bestimmt die Natur des Gewährseins, z.B. Hören, Tasten, etc.
- ◆ *Erregung* bezeichnet sowohl physiologische Reize wie auch undifferenzierte Gefühle (sie umfaßt den Freudschen Begriff der Besetzung).
- ◆ *Gestaltbildung* meint, die Bildung vollständiger und umfassender Gestalten (wir machen nicht drei isolierte Punkte, sondern ein Dreieck). Gestaltbildung ist Voraussetzung psychischer Gesundheit und psychischen Wachstums.

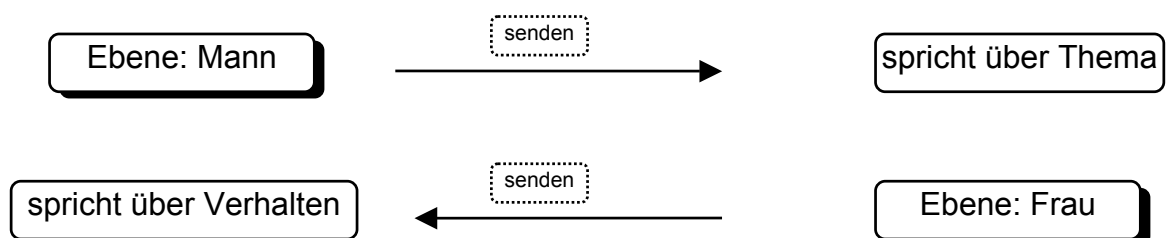
Perls spricht auch im Rahmen seiner Vorträge über Kommunikation von „wirklichem Kontakt“ (siehe auch Abschnitt 4.2, Perls 1980b/1959, S. 122). Wirklicher Kontakt schließt Gewährsein ein und bedeutet Übereinstimmung (Perls spricht von einem „ja“ und einem „nein“) basierend auf gegenseitiger Wertschätzung. Wirklicher Kontakt ist vergleichbar mit Begegnung bei Buber: „Begegnung ist Wechselwirkung, zugleich wirken und Wirkung empfangen“ (Buber 1979, in: Portele 1/1994, S. 10). Begegnung findet im Dialog statt.

Bei den Paaren, die eine Paartherapie aufsuchen (auch dann wenn sie nicht in massiver Krise kommen), ist die Kontaktnahme, das Gewährsein seiner selbst und des anderen meist gestört; Begegnung kommt nicht zustande. Vorherrschend sind oft Anklagen und Verteidigen, Rationalisieren und Beschwichtigen; dazu kommen häufig Rückzug und Verweigerung, nicht zuhören, unterbrechen und generalisieren.

Paare können sich in solchen gestörten Kommunikationsprozessen (wird synonym zu Dialog verwendet) völlig hochlizitieren; wie in einer Spirale, die immer gleiches wiederholt, letztlich jedoch nur auf einer nächsten Ebene. Das Paar kommt so zu keinem Ergebnis; es werden immer neue Versuche gestartet sich zu verständigen; letztlich kommt es jedoch zum Scheitern. Die Auseinandersetzung wird immer destruktiver, Anklagen und Verteidigung, Rückzug und Unterbrechung werden immer häufiger - letztlich endet das Gespräch durch Resignation und/oder Erschöpfung (siehe hierzu auch Abschnitt 5.2., insbesondere *symmetrische Eskalationen*).

Senden und Empfangen finden auf verschiedenen Ebenen statt.

ABBILDUNG 4:



Beispiel: **EVA UND FERRY**

Eva und Ferry kommen in großer Krise zu uns. Sie haben in den letzten beiden Jahren unter großen Mühen ein Haus gebaut, in drei Monaten soll umgezogen werden und Eva überlegt sich, mitzuziehen oder sich vielleicht scheiden zu lassen. Beide sind sehr verzweifelt.

Während der Therapiestunde entspinnt sich ein Streit zwischen beiden, der immer heftiger wird. Eva wirft ihm vor, daß er kaum mehr zu Hause sondern nur mehr auf der Baustelle ist, daß er sie seit Monaten schon nicht mehr anschaut und nie nett zu ihr ist.

Ferry verteidigt sich, indem er detailliert jede Situation analysiert und beschreibt unter welchen Sachzwängen des Bauens sein Verhalten entstanden ist. Er spricht über die Unzuverlässigkeit der Handwerker, seinen großen finanziellen und zeitlich Druck etc..

Die Therapeuten können beiden Seiten gut folgen, beide erscheinen plausibel; nur ist es so, als würde man sich zwei verschiedene „Filme“ angeschaut haben. Beide sind verständlich, nur passen sie nicht zusammen:

Eva spricht auf der Beziehungsebene und Ferry auf der Sachebene.

Erst als es gelingt, daß sich das Paar einigt, auf welcher Ebene gesprochen werden soll, kommt es zu einem tieferen Verstehen.

Im Prozeß der Auseinandersetzung des Paares besteht die Neigung dem Partner „die Schuld für das Scheitern“ zu geben. Dementsprechend werden auch stets neue Versuche unternommen, den Partner zu ändern. Ablenken vom eigenen Scheitern ist eine häufig verwendete Möglichkeit im Prozeß gestörter Kommunikation von Paaren (*siehe Abschnitt 5.2., Streit über Ursache und Wirkung*).

Daher ist es in der Paartherapie besonders wichtig, destruktive Kommunikationsmuster aufzuzeigen, um letztlich das Verhalten jeden Einzelnen „sichtbar zu machen“ und damit Verständnis auch beim anderen zu erreichen. Solange das Paar in gegenseitigen Schuldzuweisungen, Generalisierungen, Verweigerungen und Ablenkungen verstrickt ist, ist jedes Wachstum sowohl des Einzelnen als auch des Paares blockiert.

Ziel der Therapie ist es letztlich, Gewährsein über sein Handeln und seine Wirkung auf den anderen zu erreichen. Dazu werden oft Übungen angeboten, die den Fokus auf „Senden und Empfangen“, auf Wahrnehmung, etc. legen. Einen guten Überblick über gestalttherapeutische Wahrnehmungsübungen gibt Stevens (1981).

Eine **Übung**, die von fast allen Paaren als hilfreich angesehen wird, ist folgende: Ein Partner beginnt, über ein ihm wichtiges Thema zu sprechen (zu **senden**), der andere Partner hat alleinig die Aufgabe zuzuhören (zu **empfangen**); wenn der erste Partner zu Ende gesprochen hat, soll der Zuhörer wiederholen, was er verstanden hat; der Sprecher hat die Möglichkeit, Unverstandenes klarzustellen; wenn der Sprecher sich verstanden fühlt, wird gewechselt; der gleiche Ablauf folgt. Senden und Empfangen wechseln sich in mehreren Sequenzen ab. Anschließend geben sich die Partner und die Therapeuten feed-back.

Diese Übung zeigt auf, daß oft lange gesprochen wird und eine Wiederholung kaum mehr oder nur mehr fragmentarisch möglich ist; sie zeigt aber auch, ob jemand

genau zuhört. Es ist sehr eindrucksvoll zu sehen, wie Senden und Empfangen oft unterschiedlich verteilt sind und welche Probleme für jeden einzelnen auftreten. Diese Übung eignet sich auch ohne Therapeuten - zu Hause - konflikthafte Themen zu besprechen.

Beispiel: **HELENE UND TOM**

Ein junges Paar, das sich sehr liebt, aber immer wieder in heftige Streits gerät, hat das Problem, sich etwas auszumachen und diese Vereinbarung auch einzuhalten.

Helene beginnt, ihr Problem zu schildern, und Tom soll es wiederholen. Er wiederholt etwas komplett anderes und seine Sätze erscheinen völlig absurd. Sie fängt heftig an zu lachen, er lacht auch, weiß aber nicht, worum es geht.

Helene wiederholt noch einmal ihren Inhalt und mit großer Aufmerksamkeit und Anstrengung ist es Tom möglich, ihre Worte sinngemäß zu wiederholen.

Dann ist Tom dran: Er spricht viel, schnell und lang - entsprechend ungenau und lückenhaft ist die Wiederholung seiner Sätze durch Helene. Er will es aber ganz genau haben und versucht, langatmig zu erklären, was er meint. Ihre Wiederholung gestaltet sich mühsam, er gibt sich dann aber doch zufrieden.

So geht es einige Male hin und her, und es kommt zu der Situation, daß weder das Paar noch die Therapeuten wissen, worum es eigentlich geht. In dieser geschützten Situation kommt es allerdings zu keinem Streit, sondern immer wieder zu heftigem Lachen, da die Dialoge oft slapstickartigen Charakter haben und komödienreif sind.

Bei allem Lachen sind beide aber tief beeindruckt zu sehen, wie sie sich innerhalb kurzer Zeit im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr verstehen, und wie mühsam es ist eine gemeinsame Sprache zu finden.

Beide sprechen übrigens tatsächlich unterschiedliche Dialekte: Helene kommt aus Gars und Tom aus Tirol, sie kommen also aus verschiedenen (Sprach)kulturen.

Diese Übung gibt den Paaren im Sinne eines diagnostischen Verfahrens die Möglichkeit zu erfassen, wo ihre Kommunikationsstörungen liegen. Gleichzeitig gibt sie im Sinne eines Therapeutikums die Möglichkeit, durch eine strenge Struktur des Sendens und Empfangens, durch die Entschleunigung, die Präzisierung des Gemeinten etc. ein anderes Kommunikationsmuster zu erlernen und damit zu einem tieferen Verständnis zu kommen.

Das ist der wichtigste Schritt auf dem Weg zu gegenseitigem Verständnis und Klarheit. Perls spricht davon, daß eine Therapie dann erfolgreich ist, wenn sie im

Patienten die Fähigkeit freisetzt, zu abstrahieren und die abstrahierten Teile zu integrieren (*Perls 1992/1973, S. 122*). Watzlawick, Beavin und Jackson sprechen davon, daß ein Beenden destruktiver Circuli Vitiosi nur möglich ist, wenn es gelingt, die Kommunikation der Partner selbst zum Thema ihrer Kommunikation zu machen, d.h. sie über das Erlebte meta-kommunizieren (*1974, S. 93*); dies setzt aber voraus, daß Verantwortung für das eigene Verhalten übernommen werden kann.

In dieser Phase der Paartherapie geht es somit darum, die Grenzen und die Eigenständigkeit des einzelnen in der Beziehung herauszuarbeiten: Gewährsein der eigenen Grenzen zu entwickeln; sich und den anderen zu verstehen, aufzuhören, Bedeutungen zu verdrehen und zu verzerren.

Wenn die eigenen Grenzen wieder deutlicher werden, steigt die Bereitschaft der beiden Partner zur Eigenverantwortung und Kontaktaufnahme.

Auch die therapeutische Arbeit von Zinker fokussiert auf die Fähigkeit Konflikte konstruktiv zu lösen und eigene dunkle Polaritäten des Verhaltens wieder als die eigenen zu erkennen, zu akzeptieren und wieder Verantwortung dafür zu übernehmen (*Zinker 1987, S. 191ff.*).

Jeder muß lernen, wieder das zu sehen, was da ist, und nicht das, was in seiner Vorstellung da sein „muß“ (*Perls 1992/1973, S. 122 f.*). Zinker verweist ebenfalls darauf, daß in dieser Phase Projektionen und Introjektionen als Widerstandsformen vorherrschen (*Zinker in: Nevis (Hrsg.) 1992, S. 299*)

Durch Erhöhung der Konflikt- und Dialogfähigkeit die Eigenverantwortlich wieder zu stärken und eine Basis für Begegnung zu schaffen, ist sowohl die Grundlage für die weitere therapeutische Arbeit an eigenen Konflikten (*oder intrapsychischen Konflikten, wie Zinker (1987) sie bezeichnet*) und neurotischen Störungen, aber auch eine wesentliche Stütze und Hilfe, wenn einer der Partner sich trennen möchte und weiterhin Kontakte bestehen sollen.

Meist haben die Paare über lange Zeit Frustrationen hinter sich und es ist nicht gelungen, eine befriedigende Beziehung zu erreichen; das Paar oder zumindest ein Partner hat resigniert und möchte die Trennung. Wichtigstes Ziel des Paares, meist nur eines Partners, ist dann, eine (Gesprächs)Basis zu erreichen, um in Zukunft über gemeinsame Verantwortlichkeiten, meist gegenüber den Kindern, eine „praktikable“ Ebene zu finden.

In der therapeutischen Arbeit mit dem Paar ist es daher wesentlich, vor allem die Konsequenzen destruktiver Kommunikationsstrukturen aufzuzeigen (*siehe auch Abschnitt 4.2., sowie zu Kriterien gestörter Kommunikation und ihrer Auflösung, siehe auch Schneider 1990, S. 191f.*).

Das Therapieziel ist erreicht, wenn es wie im Fall von Lisa und Leo gelingt, eine gemeinsame (Gesprächs-) Basis zu erarbeiten.

Beispiel: **LISA UND LEO**

Lisa ist entschlossen, die Beziehung endgültig zu beenden, weil sie keine Chance mehr sieht, ihre Bedürfnisse in der Beziehung zu erfüllen und die gemeinsame Verantwortung gegenüber den Kinder zu teilen. Außerdem hat sie einen anderen Liebhaber, was aber bereits öfters in der mehr als fünfzehnjährigen Beziehung vorgekommen ist. Lisa möchte, daß Leo sie weiterhin bei der Erziehung der Kinder unterstützt und der Kontakt von Leo zu den Kindern nicht völlig abbricht. Leo ist bereit, weiterhin Kontakte mit Lisa aufrecht zu erhalten, um alle Angelegenheiten, die die drei gemeinsamen Kinder betreffen, zu besprechen. Die Paartherapie ist schwierig gewesen, weil Leo die Beziehung nicht aufgeben wollte und immer wieder die Grenze erreicht wurde, an der Leo auch die Beziehung zu den Kindern in Frage stellte. Zentrales Thema der Paartherapie war, daß Leo die Trennung nicht akzeptierten konnte.

Voraussetzung für zukünftige Kontakte war, daß er lernte, sich gegenüber Lisa abzugrenzen und wieder Verantwortung für sich alleine zu übernehmen. Leo mußte akzeptieren, daß er in seiner ursprünglichen Wohnung nicht mehr zu Hause ist und Kontakte zu Lisa für ihn schmerzvoll sind und nicht dazu führen, daß sie wieder zu ihm zurückkehrt. Er mußte akzeptieren, daß es für ihn wichtig ist, sich auf seine eigenen Bedürfnisse und Ziele zu konzentrieren. Da Leo bisher keine regelmäßige Arbeit hatte, war es als Erfolg anzusehen, daß er sich eine Arbeit gesucht hatte; weiters wurde daran gearbeitet, daß er sich eine eigene Wohnung sucht, um auch mit den Kindern unabhängiger von Lisa zu sein.

Entscheidend war seine Einsicht, Kontakte mit Lisa auf ein Minimum zu reduzieren, um sich nicht laufend selbst wehzutun, trotzdem aber die Gesprächsbasis mit Lisa über die Kinder aufrecht zu erhalten. Auch Lisa wurde damit konfrontiert, Leo nicht über das unbedingt notwendige Maß hinaus zu kontaktieren, z.B. auch dann nicht, wenn Lisa krank ist, da dadurch immer wieder die Hoffnung genährt wird, daß es doch noch zu einer Beziehung kommt und die Abgrenzung für Leo schwieriger und schmerzhafter wird. Auch in finanziellen Angelegenheiten konnte Einigkeit zwischen den beiden erreicht werden.

Die Therapie mit diesem Paar zeigt, wie wichtig in dieser Phase die Arbeit an der Abgrenzung ist. Erst wenn klare Grenzen bestehen, ist Kontakt wieder (bezogen auf den gemeinsam vereinbarten Bereich der Kinder) möglich, ohne sofort in eine Krise zu geraten. Den Dialog aufrechterhalten heißt, Grenzen strikt zu akzeptieren und einzuhalten; Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen, ist die Voraussetzung.

Die Mehrzahl der Paare kommt jedoch, um der „Beziehung noch eine Chance“ zu geben oder um bestehende Defizite in der Beziehung zu beseitigen und neue Erfahrungen zu machen.

4.4.2.3. Die Phase der Mobilisierung von Energie und Handlung: Die Wachstumsstörung *Man könnte diese Phase unter die Zwischenüberschrift stellen: Selbstakzeptanz oder Neurose?*

Die holistische Philosophie geht davon aus, daß alles Lebendige einen innewohnenden Drang zu Wachstum und Selbstverwirklichung hat. (*Smuts 1938, S. 267ff.*). Perls hat dies für die Gestalttherapie nutzbar gemacht.

Störungen des Wachstumsprozesses ergeben sich, wenn es einer Person nicht gelingt, mit dem, was sie interessiert oder was sie wünscht und braucht, Kontakt aufzunehmen

Eine solche unvollendete Gestalt stellt ein gewaltiges Energiepotential dar.

Wenn das Selbst in seiner Entfaltung von Interaktion gehemmt wird, kommt es zu Unterbrechungen in der Kontaktkurve, zu Kontaktstörungen, Wachstumsblockaden und neurotischen Störungen. (*Dreitzel 1988, Müller B. 1988, in: Bocian 2/1994, S. 26; einen Überblick über Gesundheits- und Krankheitslehre geben Rahm, Otte, Bosse und Ruhe-Hollenbach 1995, S. 263ff.*).

Die Gestalttherapie sieht entwicklungspsychologische Defizite und eine fehlende Kohärenz des Selbst in Form von „Lücken und Löchern“ in der Persönlichkeit (*Perls 1979/1969, S. 11, 1981/1969, S. 150*), *Bocian (1/1995, S. 74)*. Der Therapeut unterstützt den Klienten beim Erkennen dieser Defizite und neurotischen Störungen.³¹

Beim Paar sind bei beiden Partnern Defizite und neurotische Störungen da; oft kämpft jeder dafür, Unterstützung vom anderen zu erhalten.

Zentrale Hypothese der Paartherapie ist, daß diese Defizite und neurotischen Störungen der Partner in einer „gewissermaßen kongenialen Weise“ zusam-

³¹ *In welchem Maß hier Unterstützung und Nachnähren vom Therapeuten zur Verfügung gestellt wird, wird unterschiedlich in der Literatur vertreten, z.B. wird von Lore Perls vor allem für sehr frühe Defizite die Notwendigkeit einer stärkeren Unterstützung des Klienten, ein sgn. nachnähren, als notwendig angesehen.*

menwirken: das was den Partner ursprünglich als attraktiv erscheinen läßt, wird im Laufe der Beziehung zur „neurotischen Verstrickung.“³²

Beispielsweise: Anfänglich wird der Mann als stark, gesellig, unabhängig, wortgewandt, mutig, etc. erlebt; im Laufe der Beziehung wird dies völlig anders erfahren, nämlich als launisch und übermächtig, aufbrausend und waghalsig, als rücksichtsloser Egoist, der die Familie nicht genügend wertschätzt und in Gefahr bringt etc. Zinker hat diese Phänomene auch im Zusammenhang mit der Behandlung interpersonaler Konflikte beschrieben (*Zinker 1987, S. 196ff.*).

Jeder Partner versucht den anderen zu ändern, um sein Defizit und seine „Lücken“ zu füllen.

In dem Maße, in dem eine Änderung des anderen nicht gelingt, werden die Aktivitäten erhöht oder es kommt zur Resignation; oft wechseln Änderungsversuche mit Resignation.

Die Resignation und die neuerliche Verdrängung dieser „unbewältigbaren“ Situation fällt auf „fruchtbaren Boden“ bereits bekannter Erfahrungen. Die „unerledigten Geschäfte“ bestehen als aktueller Leidensdruck fort. Der Versuch in der Partnerschaft diese Defizite zu füllen und die angestrebten Bedürfnisse zu befriedigen, ist nicht gelungen - der Versuch der Selbstheilung mit Hilfe des Partners ist gescheitert.

Ziel der Paartherapie ist es:

- ◆ **gemeinsam mit dem Klienten zu erforschen, woher er diese leidvolle und unbefriedigende Erfahrung aus seiner Lebensgeschichte kennt;**
- ◆ **daran zu arbeiten, das auszudrücken, was bisher vermieden wurde, d.h. das ursprüngliche Bedürfnis zu spüren und zu erkennen und adäquate Wege der Befriedigung im Hier und Jetzt zu suchen;**
- ◆ **deutlich zu machen, daß der Partner bisher stellvertretend dieses ursprüngliche Bedürfnis befriedigen soll;**
- ◆ **den persönlichen Hintergrund (Ursprungsfamilie, persönlicher Hintergrund) des Partners zu erforschen;**
- ◆ **die neurotische Verstrickung herausarbeiten und verständlich machen.**

Ein wichtiger Schritt besteht darin, beiden Partnern klar zu machen, daß Heilung nur aus sich selbst heraus möglich ist: „Nur das Selbst kann sich (in seinem Umweltfeld) selbst heilen“ (*Perls, Hefferline und Goodman, in: Bocian 1/1995, S. 70*).

³² *Siehe Kapitel 3, das im Rahmen der analytischen Paartherapie das Kollusionskonzept von Willi vorstellt (1986, 1991, 1994).*

Der Einzelne ist daher wieder auf sich zurückgeworfen: Auslöser für seinen Problemdruck und sein Leid ist zwar der Partner; der ursächliche Leidensdruck und die „unerledigte Situation“ liegen jedoch noch weiter zurück.

Die aktuelle Situation führt zurück in seine Kindheit - der Klient erfährt, daß er diese Gefühle und Atmosphären, die er in seiner Beziehung so leidvoll erfährt, bereits aus seiner Kindheit und Ursprungsfamilie kennt.

Wie in der Einzeltherapie konfrontieren uns die Klienten mit ihrem Hintergrund - wobei dies meist nicht bewußt geschieht - und „verdrängtes Tiefenmaterial“ drängt an die Oberfläche. Auch in der Paartherapie geht es im Sinne des dialektischen Ansatzes der Gestalttherapie darum, auf die Integration hinzuwirken und auf der Grundlage der aktuellen therapeutischen Situation, die Analyse und eine Änderung des Verhaltens zu bewirken (*siehe hierzu Perls Laura 1989, in: Bocian 1/1995; S. 72*).

Ein therapeutisches Arbeiten an der persönlichen Lebensgeschichte und dem gegenwärtigen Einfluß vergangener Erfahrungen im Hier und Jetzt der Paarbeziehung ist jedoch nur möglich, wenn es beiden Partnern gelungen ist, aus den destruktiven Prozessen gegenseitiger Anklagen und Verteidigung, d.h. aus den destruktiven Kommunikationsprozessen, wie sie unter Phase 2 beschrieben wurden (*siehe Abschnitt 4.2. und 4.4.2.2.*), auszusteigen und eben zu erkennen, daß es sie selbst sind, die diese Konflikte in die Beziehung hineinbringen und es daher auch nur sie selbst sein können, die konstruktiv daran arbeiten. Hilfreich kann es daher sein, an einer Einzelarbeit seines Partners teilzunehmen, ohne diesen ständig zu unterbrechen, anzuklagen, etc. Es wird daher immer mit dem Partner, der nicht therapeutisch arbeitet, vereinbart, daß er jetzt nur Beobachter ist und nicht in die Einzelarbeit eingreifen soll. Da jedoch in der vorhergegangenen Phase bereits Gewährsein über das eigene und gemeinsame Dilemma entstanden ist, ist das Paar meist bereit, sich auf diese neuen Experimente einzulassen.

In solchen Einzelarbeiten wird oft mit den gestalttherapeutischen Instrumenten, wie hot seat, etc. gearbeitet (*zu Methode und Instrumenten, siehe Krisch in: Pritz und Petzold 1992, S. 224ff.*).

Vom Partner, der die Möglichkeit hat als Beobachter bei dieser Einzelarbeit dabei zu sein, wird dies meist als eine enorme Entlastung erlebt, nämlich daß nicht er „alleinige Ursache“ des Leides seines Partners ist, sondern er lernt die Verhaltensweisen seines Partners besser verstehen und akzeptieren. Er „muß“ sich nicht schuldig fühlen und kann daher seinen Partner leichter so lassen wie er ist; er „muß“ ihn nicht mehr ändern, sondern kann ihn verstehen.

Das Setting erinnert an die Arbeit von Perls: die Einzelarbeit in der Gruppe. Perls hat auch mit Paaren in der Gruppe gearbeitet (*Perls 1992/1973, S. 156 ff.*). Das Setting

ermöglicht, daß ein Teil der Gruppe als Beobachter teilnimmt: ein Therapeut arbeitet mit dem Klienten; der Beziehungspartner und der zweite Therapeut sind Beobachter; ihre Wahrnehmung wird am Ende solcher Sitzungen den beiden anderen als feedback zur Verfügung gestellt. Die beiden Beziehungspartner können sich über neue Erfahrungen austauschen.

Ist daher Bewußtsein über die eigene Situation entstanden und kommt zur Integration und Wiederherstellung des Kontaktes zwischen den isolierten Teilen der Persönlichkeit (*Perls 1992/1973, S. 112, Perls, in: Bocian 2/1994, S. 33*), hat dies auch wieder Rückwirkungen auf den Dialog zwischen den beiden Partnern; ein tieferes Verständnis wird möglich. Auf der Paar- oder Beziehungsebene kommt es zur Annäherung und zum Kontakt; die Problemsituationen werden klarer und daher bewältigbar.

Um die therapeutische Arbeit in dieser Phase des Experimentierens und Durcharbeiten eigener Lebensthemen und Konflikte zu veranschaulichen, sollen zwei Beispiele dargestellt werden.

Beispiel 1 zeigt einen therapeutischen Prozeß, der alle drei bisher dargestellten Phasen durchlaufen hat; das Paar arbeitet laufend daran, die eigenen unerledigten Situationen abzuschließen. Jeder der beiden Partner ist jedoch auch bestrebt, schmerzhaft Prozesse und Auseinandersetzungen zu vermeiden, so daß dieser Prozeß nach wie vor offen ist. Zinker spricht in seinem Aufsatz zum Kontakt-Zyklus-Modell auch davon, daß Paare in dieser Phase besonders zu konfluentem Verhalten neigen; dies kann (auch durch dieses Beispiel) bestätigt werden (*Zinker, in: Nevis (Hrsg.) 1992, S. 299f.*).

Beispiel 2 zeigt einen therapeutischen Prozeß, in dem es gelungen ist, die „unerledigten Situationen und Bedürfnisse“ herauszuarbeiten und auch bei beiden Partner gegenseitiges Verständnis und Akzeptanz zu erreichen. Um jedoch zu vermeiden, diesen begonnen und sehr schmerzlichen Prozeß fortzusetzen, hat sich ein Partner entschieden, die Beziehung aufzulösen. Auch dieses Beispiel bestätigt die von Zinker vorgetragene Hypothese, daß in dieser Phase oft zu Widerständen in Form von Retrofektionen kommt, die dazu führen, daß die Therapie abgebrochen wird. In diesem Fall ist das Paar in Trennung (*Zinker, in: Nevis (Hrsg.) 1992, S. 299f.*).

Beispiel: **ULRICH UND DIOTIMA**

Vorgeschichte:

Das Paar kommt in Krise; Trennung wird angesprochen; es bestand eine Außenbeziehung; das Paar hat sich in symmetrischen Eskalationen völlig erschöpft; am Anfang waren therapeutische Interventionen oft schwierig, weil ausschließlich gestritten und geschrien wurde.

Phase 1:

Dem Paar ist es gelungen, wieder einen gemeinsamen Beziehungsrahmen zu definieren.

Phase 2:

In einer länger dauernden Phase 2 wurde stets daran gearbeitet, daß gegenseitige Akzeptanz und Selbstverantwortlichkeit wieder stärker entwickelt wurden. Anklagen und Verteidigung haben abgenommen. Senden und Empfangen wurde geübt. Dem Paar ist es gelungen, wieder in einen konstruktiven Dialog zu treten und damit war es auch möglich, stärker an den eigenen neurotischen Störungen zu arbeiten, d.h. in Phase 3 Experimente mit dem Paar durchzuführen. Das folgende Beispiel soll zeigen, wie in dieser Phase mit dem Paar therapeutisch gearbeitet wird.

Phase 3:

Einzelarbeit mit Ulrich: „hot seat“ Arbeit

Vordergrund: Konflikt mit Diotima; Ulrich wünscht sich, daß Diotima ihn mehr beachtet; er spürt ein Defizit an Zuwendung, mit ihm reden, auf ihn eingehen, sexuelles Begehren.

Hintergrund: Arbeit am persönlichen Hintergrund („hot seat“ Arbeit):

Sessel Ulrich:

Ulrich versucht dem Vater klarzumachen, daß Diotima die richtige Frau für ihn ist

Sessel Vater: Der Vater akzeptiert das nicht; er weiß, was für Ulrich gut ist und Diotima ist nicht gut genug; Vater stellt Ulrich vor die Alternative: entweder seine Auffassung zu akzeptieren oder er ist nicht mehr bereit mit ihm darüber zu reden und Ulrich soll ausziehen. **Vater ist gekränkt, daß Ulrich seine wohlwollende Sorge und Haltung nicht teilt; bricht den Kontakt ab. Rückzug.**

Sessel Ulrich: Ulrich bleibt bei seiner Meinung und Haltung; er zieht aus. Ulrich **fühlt sich bevormundet, ist gekränkt, daß der Vater ihn nicht versteht, ihn nicht akzeptiert und seine Eigenständigkeit nicht respektiert. Rückzug und Abbruch der Beziehung (Die hot seat Arbeit wird beendet).**

Diese Art der Auseinandersetzung ist Gegenwart zwischen Diotima und Ulrich. Oft ist Ulrich in der Rolle des Vaters. Er sucht Kontakt zu Diotima, will das Gespräch und Diotima begeistern, überzeugen etc. Diotima entzieht sich ihm, weil sie sich seiner „Bevormundung und Allwissenheit“ nicht unterwerfen will.

Beide haben die Parallele gesehen; daraus folgt Entlastung für Diotima: sie ist nicht „böse“, wenn sie sich abgrenzt.

Ulrich gewinnt die Möglichkeit sich zu entscheiden; durch Gewahrsein und Erkennen der „alten Geschichte“ ist neues Verhalten möglich.

Hintergrund Diotima: Die Familie von Diotima weist phobische Verhaltensmuster auf. Die Mutter geht kaum aus dem Haus. Diotima wurde stets genau instruiert „was sie tun darf und was nicht“. Spontan sein und entsprechend die eigenen Gefühle ausdrücken, war nicht erwünscht. Zuneigung wurde über Hilfsdienste ausgedrückt (Pflege, Versorgung). Kontrolle ist ein hoher Wert in der Familie.

Auch heute noch ist es für Diotima bedrohlich, sehr intensive Gefühle auszudrücken, daher ist sie durch die Intensität der Gefühle von Ulrich oft wie erdrückt und hat das Gefühl sich nicht wehren zu können und flüchtet, z.B. ist sie nicht bereit zu Hause mit ihm allein „Gespräche“ (über die Beziehung und die eigenen Gefühle) zu führen. Ulrich empfindet dies als massive Ablehnung und Zurückweisung; er wirft ihr vor: „Du nimmst mich nicht wahr - akzeptiert mich nicht so wie ich bin - meine Wünsche, meine Haltungen, usw.“ (wie der Vater).

Gemeinsame Verstrickung: Ulrich möchte Zuneigung, Gesehenwerden und Intensität und fordert dies ein. Dieser Wunsch nach intensiven Gefühlen und Spontanität löst bei Diotima „Gefahr“ aus, die Kontrolle zu verlieren (Hintergrund: Phobie). Diotima geht nicht darauf ein (wird zum Vater). Ulrich fühlt sich zurückgewiesen und ist gekränkt. Ulrich zieht sich zurück, fordert, wird zurückgewiesen, zieht sich zurück, usw..

Die therapeutische Arbeit hat es Ulrich ermöglicht, seinen Ärger, aber auch seine Kränkung über die Zurückweisung des Vaters wieder zu erleben. In der Folge war es ihm auch möglich, nach mehr als 10-jähriger Kontaktunterbrechung zu seinem Vater, wieder eine Annäherung über seine Geschwister zu versuchen. Ulrich ruft den Vater an und besucht ihn; die Front ist gelockert.

In seiner Beziehung zu Diotima ist jetzt mehr Verständnis da, daß sie sich zurückzieht. Dennoch gelingt es Ulrich nicht, seine Kränkung über die Zurückweisung von Diotima auszudrücken; er bleibt bei seinem Ärger auf sie, was letztlich ihre Angst wieder schürt.

Auch Diotima gelingt es nur selten, sich dem Ärger und der Wut von Ulrich zu stellen.

Trotz eines tieferen Verständnisses für die Situation des anderen, ist es für Ulrich (noch) nicht möglich, den Schmerz und die Kränkung zu zeigen und damit Diotima mit seinen Wünschen leichter zu erreichen. Für Diotima ist es nach wie vor schwierig, sich nicht hinter ihrer Angst zu verstecken, zu funktionieren und in der Hoffnung Ulrich doch noch zu kontrollieren, ihre eigenen Gefühle zu verleugnen.

An diesen Themen wird weitergearbeitet.

In dieser Phase der Therapie ist es besonders wichtig, daß es zu einem tieferen Verständnis von sich selbst und dem anderen kommt. Es geht darum, zu erkennen, wer man ist und nicht daran festzuhalten, wer man gerne sein möchte.

In dieser Phase wird experimentiert, um in einem nächsten Schritt aus der „Sackgasse“ herauszufinden; die „offene Gestalt“ zu schließen.

Beispiel: **LESLY UND GEORG**

Vorgeschichte:

Das Paar kommt nicht in akuter Krise; es gibt Unzufriedenheit, weil es laufend zu destruktiven Auseinandersetzungen kommt. Es ist unklar, wie es weitergehen soll. Lesly hat einen Sohn, der aus ihrer früheren Ehe ist. Gemeinsam arbeiten sie in einem Geschäft, das sie gemeinsam aufgebaut haben, allerdings mit Unterstützung des Vaters von Georg.

Phase 1:

Es gelingt vorerst den Beziehungsrahmen zu definieren: das Paar entscheidet sich zusammen zu bleiben und an seinen akuten Problemen zu arbeiten.

Phase 2:

Es gelingt, beiden die Bedeutung einer konstruktiven Auseinandersetzung deutlich zu machen. In den therapeutischen Sitzung gelingt es, konstruktiv über die offenen Themen zu sprechen.

Phase 3: Ein Beispiel für eine Einzelarbeit von Lesly in der Gruppe (Klienten- und Therapeutenpaar) wird vorgestellt:

Vordergrund: Lesly hat ein Problem mit Georg, weil er im Moment viel fernsieht. Georg bestreitet dies. Lesly ist total gekränkt, daß Georg nicht zugibt, daß er viel fernsieht. Sie erfährt ihre Wahrnehmung nicht bestätigt und sich selbst in Frage gestellt, das ist als „würde „ihr's“ (ihre Empfindung) weggewischt; als würde ihre

Wahrnehmung gar nicht existieren. Wenn Georg meine Wahrnehmung nicht bestätigt, „nein“ sagt, dann ist es „nein“.

Hintergrund: Ihre Mutter hat drei Kinder großgezogen und war abhängig vom Vater, die Mutter hat nicht gearbeitet, während sie die Kinder aufgezogen hat. Der Vater hat die Mutter nicht ernst genommen und ihr nicht zugehört, ihre Wünsche und Forderungen „weggewischt“; hat immer „nein“ gesagt; sich später eingesperrt in seinem Zimmer und ein Schloß an der Türe angebracht. **Es gab keine Möglichkeit des Dialoges, nur gegenseitige Mißachtung oder Getrenntsein;** die Mutter hat dann die Scheidung verlangt und durchgesetzt.

Ergebnis: Für Lesly gibt es nur die Möglichkeiten:

- ◆ wegzugehen
- ◆ die Situation zu ertragen
- ◆ mit Freunden über den Vater zu schimpfen.

Hintergrund Georg: Wenn ich sage, was mich stört, werde ich verstoßen; die Mutter von Georg hat den adoptierten Bruder verstoßen und nimmt die Adoption zurück. Widerspruch hat existentielle Folgen in seiner Ursprungsfamilie. Dialog ist nicht ratsam; Rückzug und Anpassung ist wichtig, um „geliebt“ zu werden.

Verstrickung: Dialog gibt es nicht. Eigenständigkeit und Selbsta Ausdruck werden existenziell bestraft.

Für beide war dies eine existentielle Erfahrung. Es war nicht möglich, diese existentielle Erfahrung auch insofern zu integrieren, indem beide zu mehr Eigenständigkeit und Unabhängigkeit von der Bewertung des anderen finden konnten, ohne sich völlig trennen zu müssen. In dem Lesly sich entschied, eine neue Arbeit anzunehmen und damit aus der nicht sehr florierenden, gemeinsamen Firma aussteigen will (in der sie sich auch von Georg nicht sehr unterstützt und anerkannt gefühlt hat), entscheidet Georg sich, sich endgültig von ihr zu trennen und aus der gemeinsamen Wohnung auszuziehen. Das Paar hat die Beziehung und die Paartherapie beendet (Phase 4). Positiv ist, daß es gelungen ist, diese Trennung in gegenseitiger Akzeptanz und Wertschätzung zu vollziehen und auch die Kontakte zum Sohn nicht völlig abgebrochen wurden. Die Scheidung ist bereits erfolgt. Die letzten Therapiestunden, die dem Abschied gewidmet waren, wurden konstruktiv abgeschlossen. Beiden Klienten wurde eine Einzeltherapie empfohlen, die voraussichtlich auch aufgesucht wurde.

Dieses Beispiel leitet in die nächste Phase über: die Phase des Kontakts und Rückzugs; wenn es nicht gelingt, die „offene Gestalt“ zu schließen und in einem gemeinsamen Prozeß die eigenen Bedürfnisse (gemeinsam) zu befriedigen, kommt es oft zum Abbruch der Therapie und/oder zur Trennung.

4.4.2.4. Die Phase des Kontakts und Rückzugs:

Die offene Gestalt

Man könnte diese Phase unter die Zwischenüberschrift stellen: Befriedigung oder Abbruch?

In dieser Phase geht es letztlich darum, in Kontakt damit zu kommen, was das ursprüngliche (verdrängte) Bedürfnis gewesen ist, das bisher nicht ausgedrückt werden konnte. Die therapeutische Arbeit an diesen tiefen, frühen Erfahrungen und Persönlichkeitsschichten ist ein Prozeß, der in verschiedener Tiefung den gesamten Therapieverlauf bearbeitet wurde. In dieser Phase geht es darum, den letzten Schritt zu tun und vorhandene Widerstände aufzugeben (*siehe Perls' Fünf-Schichten-Modell der Neurose in Clarkson und Mackewn 1995, S. 110ff.*).

In dem jeder das ausdrückt, was er wirklich will und für sich adäquate Wege findet, wie er sich dieses Bedürfnis erfüllen kann, ist es auch möglich, aus den gemeinsamen neurotischen Verstrickungen auszusteigen. Befriedigender Kontakt wird gemeinsam erfahren, indem Energie frei fließen kann. In gemeinsamer Freude, Liebe, Sexualität, Verantwortung, etc. kann gemeinsame Befriedigung erreicht und geteilt werden.

Um einen solchen Prozeß beispielhaft darzustellen, soll ein (idealtypischer) Verlauf einer Paartherapie nach dem Kontakt-Zyklus-Modell der Gestalttherapie hier beschrieben werden.

Beispiel: **SABRINA UND LINES**

Vorgeschichte:

Phase 1:

Das Paar kommt nicht in akuter Krise; die Problematik ist, daß nach jahrelanger Beziehung die Erotik nicht mehr aufregend ist und die Beziehung vor allem von seiten des Mannes als nicht befriedigend empfunden wird. Es besteht große Zuneigung und Freundschaft, aber wenig erotische Anziehung.

Phase 2:

Es geht vor allem darum, das auszudrücken, was erlebt wird. Es herrscht ein „Schonverhalten“ vor. Konflikte werden vermieden. Ärger wird nicht ausgedrückt. Indem beide Partner Sicherheit gewinnen, daß auch für den Fall starker Gefühle die Situation nicht völlig entgleist und auch die Therapeuten diesen Belastungen gewachsen sind, kommt es zusehends öfters zu Konflikten. Der Dialog wird lebhafter. Die Bereitschaft auch am eigenen Hintergrund zu arbeiten ist gegeben.

Phase 3: Einzelarbeit mit Lines

Hintergrund: Lines hat eine sehr dominante Mutter, die droht, wenn er nach Amerika geht, bringt sie sich um. Die Mutter bindet Lines durch Geld. Lines kann sich oft nicht abgrenzen, ist oft zurückhaltend, vermeidet Streit und Auseinandersetzung. Er ist unzufrieden, weil etwas fehlt: ein intensives Erleben und Ausdrücken seiner Gefühle, auch Zorn.

Vordergrund: Lines beklagt sich über wenig Beziehung zu Sabrina; über Distanz in der Beziehung. Er erzählt, daß Sabrina wieder sehr lange beruflich weg gewesen ist und als sie jetzt zurückgekommen ist, hätte er sie am Bahnhof abgeholt, sie hätte ihn aber kaum wahrgenommen, nicht einmal richtig begrüßt. **Sabrina ist nicht für ihn da; ist wie ein Kind, bedürftig; ist ihm keine Partnerin;** besonders vermißt er auch die gemeinsame Sexualität. Lines fühlt sich verlassen, ist wütend und gekränkt.

Therapeutische Arbeit am Hintergrund von Lines: Danach gefragt, ob es auch andere Menschen in seiner Familie gibt, auf die Lines wütend ist, nennt er den Vater, der entweder nicht da war oder sich zu Hause eingesperrt hat; und er nennt die Kinder (aus erster Ehe), die immer gefordert haben und die er über seine Kräfte und Grenzen hinaus mit Zuwendung (materiell und psychisch) versorgt. Er ist immer zu kurz gekommen. Er spürt die Wut, aber gleich danach die Kränkung und den Schmerz. Fühlt sich allein, in Stich gelassen, nicht wahrgenommen.

Nachdem die Einzelarbeit abgeschlossen ist, geben alle anderen feed-back. Sowohl Sabrina als auch die Therapeuten nehmen Anteil an seinen leidvollen Erfahrungen.

In ihrem feed-back berichtet Sabrina darüber, wie es ihr am Bahnhof gegangen ist; daß sie unsicher war; und wenn Sabrina unsicher ist, dann wird sie immer kindlich.

Lines ist wütend, weil Sabrina ihm als Kind gegenübertritt und nicht als Frau. Er fordert die Mann-Frau-Beziehung ein: Erotik.

Es wird kurz der **Hintergrund von Sabrina** beleuchtet: sie ist gemeinsam mit ihren Brüdern aufgewachsen, wollte so sein, wie die Brüder, weil Buben ernst genommen wurden und viel mehr machen und spielen durften als Mädchen; und sie wollte kein „dummes“ Mädchen sein; auch mit den Buben spielen; deshalb hat sie sich burschikos gegeben und wurde so anerkannt.

Für sie gilt auch heute noch: lieber burschikos und Kind als „dumm“ und ein Mädchen (Frau/Erotik).

Die beiden Geschichten passen „gut zusammen“: Wenn sie Kind wird, wird er zum Vater. Aufgrund von Überforderung in der Familie und wenig „eigenem Kindsein

dürfen“ (Mutter nicht belastbar, Vater weg) ist hier viel Zorn und Schmerz auf die „Erwachsenenrolle“.

Hintergrund Sabrina: Mutter ist selbstmordgefährdet; Sabrina mußte ständig darauf achten, die Mutter nicht zu überfordern.

Verstrickung: Wenn einer zum Kind wird, wird der andere automatisch Mutter/Vater. Beide waren als Kinder in dieser Rolle überfordert und fühlen dies auch heute noch so. Es gibt ein starkes Defizit „Kind sein zu dürfen“. Anfangs haben sich beide dieses Bedürfnis erfüllt und damit Defizite auffüllen können. Jetzt kommt die Mann-Frau-Ebene zu kurz.

Bisher war es oft nicht möglich, die eigene Überforderung wahrzunehmen und auszudrücken. Meist ist es zur Blockierung und zum Rückzug gekommen. Jetzt wurde der Zusammenhang zu alten Mustern und Erfahrungen erlebt und dadurch eine Chance eröffnet, einen anderen Weg zu gehen: die eigenen Gefühle auszudrücken, ohne daß jemand stirbt.

Phase 4:

Das Paar hat ein hohe Reife erreicht. Beide haben sukzessive daran gearbeitet eigene Wünsche und Ängste auszudrücken, so daß schwierige Lebensentscheidungen positiv bewältigt werden konnten. Es ist letztlich darum gegangen, wie Lines seinen letzten Lebensabschnitt verbringt und wie Sabrina, die jünger ist, ihre weitere berufliche Karriere in Angriff nimmt. Obwohl immer wieder die gesamte Beziehung in Frage gestellt wurde, ist es letztlich zu einer gemeinsamen Entscheidung gekommen:

Die Entscheidung: für einige Zeit nach Amerika zu gehen. Lines ist in Amerika großgeworden und hat auch einen Großteil seines Lebens in Amerika verbracht. Er ist seit zwanzig Jahren in Österreich.

Das Aufarbeiten dieses Themas war sehr schwierig: der Mutter von Lines zu sagen, daß er nach Amerika gehen wird, obwohl sie droht, sich umzubringen. Die Mutter hat die Entscheidung letztlich akzeptiert.

Sabrina hat sich entschieden ihre Arbeit hier aufgeben und gemeinsam mit Lines nach Amerika zu gehen und dort einen neuen Arbeitsbereich aufzubauen.

Ergebnis: Viel mehr Lebendigkeit und Lebensfreude, Vertrauen in die Beziehung, Abgrenzung gegenüber den Erpressungen der Mutter: die Erfahrung, daß niemand „stirbt“, wenn jeder das tut, was er möchte.

Die letzten Therapiestunden waren einem umfassenden Rückblick über die Paartherapie und einer gemeinsamen Würdigung des Erreichten gewidmet. Der Abschied konnte ausführlich Thema sein - es waren ein Abschied von Österreich; ein

Abschied von einem gemeinsamen Haus, das verkauft werden mußte und ein Abschied von einer gemeinsamen Paartherapie.

Viele Paare vermeiden gerade diese Phase, indem sie die Paartherapie abbrechen: entweder indem sie nach der Sommerpause nicht mehr kommen, obwohl sie es vorhatten oder indem sie einfach absagen, etc. Dies bedeutet nicht, daß die Paare für sich nichts erreicht haben. Oft kommen sie in schweren Krisen, vor einer Scheidung und es ist ein großer Schritt, wieder in Dialog zu treten und gegenseitige Akzeptanz wieder zu finden. Meist ist es dann nur ein Partner, der bereit ist, auch intensiv an den eigenen neurotischen Störungen zu arbeiten, der andere fürchtet, z.B. seine progressive Position (völlig) aufgeben zu müssen, und gibt lieber die Therapie auf.

Ein wesentlich kleiner Teil der Paare entscheidet sich für eine Trennung, die dann auch in Akzeptanz und mit Würdigung der gemeinsamen Lebenszeit und der gemeinsamen Arbeit in der Paartherapie abgeschossen werden kann.

KAPITEL 5

METHODE UND THERAPEUTISCHE BEZIEHUNG IN DER ARBEIT MIT PAAREN

Kurzfassung

- **Ziel der Therapie:** *Selbsterstützung als Grundlage einer befriedigenden Beziehung; Bewußtsein, Kontakt und Integration als zentrale Ziele des gestalttherapeutischen Prozesses; Beziehung als ein Prozeß des „gemeinsamen“ Wachstums.*
- *Ziel der Paartherapie auf der Systemebene: Beziehungsrahmen bewußt zu machen, ihn zu bestätigen, zu verändern oder aufzulösen.*
- *Therapieziel auf der Interaktionsebene: bewußt in Dialog zu sein und Konflikte konstruktiv austragen zu können.*
- *Ziel der Therapie auf der Individualebene ist es - analog zur Einzeltherapie - , Blockierung spürbar und bewußt zu machen und einen Prozeß zu begleiten, der zur Übernahme von Verantwortung für das eigene Verhalten und zu Wachstum der Person und der Beziehung führt. Gearbeitet wird mit dem einzelnen in der Kleingruppe (Klienten- und Therapeutenpaar).*
- *In der therapeutischen Beziehung kommt den Phänomenen des Widerstandes, der Übertragung und der Gegenübertragung eine wesentliche Bedeutung zu. Diese Phänomene sind auch in der Paarbeziehung wirksam.*
- **Widerstand:**
Veränderung geschieht im Sinne eines existentiellen Paradoxons, wenn die Person sich dem stellt und vollständig das wird, was sie schon ist, nicht, wenn sie versucht, das zu werden, was sie nicht ist. Die Aufgabe des Therapeuten besteht darin, dem Klienten zu helfen, daß er seine eigene Bewußtheit entwickelt und vollen Kontakt mit dem aufnimmt, was er gegenwärtig ist. Veränderung kann nur geschehen, wenn der Klient seine Bemühungen, das zu werden, was er sein möchte, aufgibt, zumindest für den gegenwärtigen Moment und statt dessen so vollständig wie möglich das erlebt, was er ist.

Perls, Hefferline und Goodman weisen darauf hin, daß Widerstand der dialektische Gegenpol zu Unterstützung ist.

Petzold definiert Widerstand als „sich-wehren gegen Veränderung der Identität.“ Er unterscheidet zwischen: interaktionalem und protektivem Widerstand. Der Patient wehrt sich gegen den, der seine Struktur labilisieren will (interaktionaler Widerstand). Protektiver Widerstand ist Vermeidung von Wahrnehmung und Kontakt mit schmerzlichen, angstausslösenden und unlustvollen Ereignissen, Gedanken und Gefühlen. Widerstand ist somit Schutz vor „(angenommen) unbewältigbaren“ Situationen. Auch hier wird die Schutz- bzw. Unterstützungsfunktion betont. „Die Blockierung hat einen Sinn“. Es geht darum, den Widerstand erlebbar und erfahrbar zu machen. Ist Bewußtheit über den Widerstand möglich und wird der Sinn des Widerstandes erfahren, so tritt Veränderung von selbst ein.

- **Widerstand wird in der Paarbeziehung vom Partner meist negativ erlebt und als gegen sich gerichtet empfunden.** Der innere Konflikt des einen wird nach außen projiziert und löst somit auch einen Beziehungskonflikt aus. Da aber meist beide Partner in einem eigenen, inneren Konflikt (einer eigenen, alten Geschichte) stecken, erschöpfen sich die Partner in Auseinandersetzungen darüber, daß sich „keiner“ ändern will (Hypothese 2, komplementäre und symmetrische Kommunikation bei Watzlawick). Der (gemeinsame) Kampf gegen den Widerstand bleibt aufrecht.

- **Übertragung:**

Perls: Übertragung ist ein projektiver Prozeß.

Perls kritisiert, daß Freud die Rolle der Übertragung überbetont und das klassische Setting der Psychoanalyse zu sehr auf die Vergangenheit orientiert ist. Er betont, die Bedeutung des Kontakts (im Hier und Jetzt) und der therapeutischen Beziehung als einer existentiellen Begegnung und eines Dialogs zwischen Therapeut und Klient.

In der therapeutischen Arbeit mit Übertragung ist zu unterscheiden, vor welchem Hintergrund Übertragung stattfindet.

1) **Übertragungen, die einhergehen mit frühen Defiziten:** Lore Perls vertritt die Auffassung, daß je stärker die Störung der psychischen Entwicklung ist, um so wichtiger ist es, die Übertragungen des Patienten anzunehmen: „selektive Offenheit“; siehe hierzu weiters die Diagnostik der integrativen Therapie; von Fritz Perls wird diese Unterscheidung nicht getroffen; Perls, Hefferline und Goodman stehen der medizinischen und analytischen Diagnostik sehr kritisch gegenüber; die von Perls, Hefferline und Goodman vorgeschlagene Diagnostik ist nicht an der Person orientiert, sondern am Prozeß; siehe Kapitel 2 und 3. Diese prozeßorientierte Diagnostik fokussiert auf die Kontaktunterbrechung bzw. Blockierung. Die Begriffe Widerstand und Blockierung werden vielfach synonym verwendet.

2) **Übertragungen, die einhergehen mit Störungen und Konflikten** in der frühen Kindheit und durch das therapeutische Setting wieder hervorgerufen werden (notorische Übertragungen, z. B. Übertragung von Vaterbild auf Therapeuten oder Partner). Hauptziel der Therapie ist die Bearbeitung notorischer Übertragungen (der Aufbau einer Übertragungsneurose im Sinne Freuds wird jedoch abgelehnt, siehe Perls, sowie Petzold).

- In der **Paartherapie** ist Übertragung ein Phänomen, das vorerst gegenüber dem Partner besteht und erst in zweiter Linie gegenüber dem/n Therapeuten. Mit fortschreitendem Therapieverlauf steigt in der Regel auch die Übertragung auf den/die Therapeuten.
- In dem Maße in dem Übertragung bearbeitet werden kann (Klient und Therapeut sollten sich der Übertragungssituation und des regressiven Verhaltens des/der Klienten bewußt sein), in dem Maße wird der Klient zu einem gleichwertigen Partner in der Therapie. So sagte Freud: „Wo Übertragung war, muß Beziehung werden“.
- In dem Maße indem Übertragung in der Paartherapie sowohl auf den Partner und den/die Therapeuten bearbeitet werden kann, in dem Maße nimmt (unbewußt) regressives Verhalten ab. Ziel dieses Prozesses ist es jedoch nicht, daß regressives Verhalten nicht mehr auftreten „darf“, sondern indem der Klient erkennt, daß er sich regressiv verhält, kann er entscheiden, ob er dies will oder nicht.

- **Gegenübertragung:**
Gegenübertragung meint jene Übertragungen, die im Therapeuten durch die augenblickliche Befindlichkeit und Thematik des Patienten angeregt werden. Davon zu unterscheiden sind „echte“ Übertragungen des Therapeuten, die in der Vergangenheit und den unbewußten Einstellungen des Therapeuten ihren Ursprung haben.
- *Die Arbeit an der Gegenübertragung in der Paartherapie ist eine Modellsituation für den beobachtenden Partner.*

- **Setting:**
Das Erstinterview erfragt die aktuelle Problematik des Paares, individuellen Hintergrund, Beziehungshintergrund, gibt Auskunft über die Methode der Paartherapie und trifft Vereinbarungen über die therapeutische Arbeit. Die Ziele der Partner werden erfragt und regelmäßig werden feed-back-Sitzungen durchgeführt, um festzustellen, ob diese Ziele erreicht wurden und wie die Klienten das Setting selbst erleben.
- Wichtige therapeutische **Vorgaben** sind:
 - 1) Die Paartherapie, so wie wir arbeiten, findet grundsätzlich zu viert statt: das Paar und ein Therapeutenpaar; das Therapeutenpaar ist ebenfalls gegengeschlechtlich.
 - 2) Die Therapiezeit wird im wesentlichen geteilt: in der ersten Hälfte arbeitet der eine Therapeut, in der zweiten Hälfte der zweite; die letzte viertel Stunde dient dem feed-back beider Therapeuten.
 - 3) Wenn ein Partner fehlt, findet die Therapie nicht statt; wenn einer vom Therapeutenpaar fehlt, findet die Therapiesitzung ebenfalls nicht statt.
 - 4) Wenn ein Partner die Therapie abbricht oder es zu einer Trennung kommt, wird nicht mit einem Partner in der Einzeltherapie weitergearbeitet.
- Entsprechend dem (idealtypischen) Verlauf einer Paartherapie im Sinne des Kontakt-Zyklus-Modells soll das **methodische Vorgehen** und die Vor- und Nachteile des Settings analysiert werden:
 1. Phase des Empfindens - das Paar in der Krise:
Vorteile sind: größere Symmetrie, direktivere Eingriffe in der Krise möglich, in Kampfsituationen ist der Therapeutenwechsel günstig, der Gesamtüberblick wird gestärkt, da immer ein Therapeut Beobachter ist; dementsprechend sind Übertragungen weniger wahrscheinlich und interaktionaler Widerstand leichter zu bearbeiten.
 2. Phase des Gewährseins - der gestörte Dialog:
Symmetrie ist vorteilhaft in symmetrischen Machtkämpfen; in komplementären Beziehungen wird es leichter akzeptiert, wenn ein Therapeut stützend oder konfrontierend arbeitet, da der andere Therapeut noch da ist. Mißtrauen kann in einem Setting, in dem Information frei fließen kann, abgebaut werden. Auch in dieser Phase sind Übertragungen auf Therapeuten weniger stark und die Bearbeitung von Widerständen ist wichtiger.
 3. Phase der Mobilisierung von Energie und Handlung - die Wachstumsstörung:
die Übertragung auf Therapeuten steigt, Therapeuten als Modell-Elternpaar, der Widerstand nimmt in dieser Phase ab, die Arbeit mit Gegenübertragung ist möglich und fruchtbar, der Partner nimmt als Beobachter an der Einzelarbeit des anderen Partners teil; dies ermöglicht Einsicht und Nähe bei gleichzeitiger Abgrenzung.
 4. Phase des Kontakts und Rückzugs - die offene Gestalt:
Blockierungen werden zugunsten lebendigen Erlebens aufgegeben: der Widerstand löst sich auf; Vertrauen in sich und in die Beziehung wird wieder erlebt. Indem die Integration ungelebter Anteile und Gefühle vollzogen werden konnte, ist es nun auch möglich, Konflikte eigenverantwortlich auszutragen und für die eigenen Handlungen Verantwortung zu übernehmen: „**wo Übertragung war, ist Beziehung entstanden.**“ Mit dem Abschluß der Therapie ist eine **Gleichwertigkeit von Therapeut und Klient hergestellt** (in einem idealtypischem Verlauf); die Übertragungssituation hat aufgehört zu bestehen.

- Wann ist die Therapie „erfolgreich“ - Einschätzung von Setting und Methode:

1. **Vorteile einer Paartherapie:**

Beide Klienten bzw. Partner gehen einen Prozeß **gemeinsamer Entwicklung**.

Kein Partner bleibt in seiner Entwicklung stehen, was oft zur Trennung führt.

Keiner der Partner ist ausgeschlossen.

Ein **Klima des wachsenden, gegenseitigen Vertrauens** ist gegeben, nicht zuletzt aufgrund des Erlerns geeigneter Konfliktlösungsmöglichkeiten und der größeren Einsicht in die existentiellen Themen und Probleme des Partners.

Starke Realitätsprüfung; dies kann dann als Vorteil gesehen werden kann, wenn eine entsprechende Ich-Stärke gegeben ist; andernfalls ist die Paartherapie kontraindiziert (siehe oben) oder könnte nur begleitend zu einer Einzeltherapie stattfinden.

Keine Geheimnisse, die letztlich atmosphärisch vom Partner ohnehin wahrgenommen werden und nur zu diffusen Störungen führen, wenn sie existentiell und von Bedeutung sind.

2. **Vorteile des symmetrisch Settings:**

Höhere **Belastbarkeit** der Therapeuten in Krisen;

Kein einseitiges Verbünden - „**jeder hat seinen Therapeuten**“, was ebenfalls in Krisen und bei starken Machtkämpfen besonders wichtig ist. Gerade in Krisen ist es wichtig direktiv zu arbeiten, aber auch in der Arbeit mit Konflikten ist es oft hilfreich, einen der Partner entweder besonders zu unterstützen oder zu konfrontieren; wenn nur ein Therapeut arbeitet, entsteht dadurch real ein Ungleichgewicht, daß gerade in diesen Situationen die Probleme verschärfen kann, wenn eine negative Übertragungen eines Partners auf den Therapeuten aufgebaut wird. Der Widerstand verteilt sich gleichmäßig.

Vielfalt der Standpunkte - die Therapeuten können unterschiedliche Haltungen einnehmen.

Entlastung des Therapeuten durch nicht ständige Involvierung und damit tatsächlich eine stärkere Neutralität dadurch, daß stets einer beobachtet.

Das Therapeutenpaar steht als **Modellpaar** zur Verfügung.

3. **Kontraindikation:**

Schwere physische oder/und psychische Krankheit.

Bereits laufende Scheidung und Gerichtsverfahren; ist nicht immer kontraindiziert.

5.1. WAS „WILL“ PAARTHERAPIE?

In diesem Kapitel möchte ich mich mit methodischen Aspekten des therapeutischen Arbeitens mit Paaren beschäftigen.

Dabei stellen sich folgende zentralen Fragen wie:

- ◆ Was ist das Ziel des therapeutischen Prozesses?
- ◆ Welche Rolle kommt dem Therapeut zu?
- ◆ Wie gestaltet sich das Erstinterview und der Verlauf der Therapie?
- ◆ Wann ist eine Therapie „erfolgreich“?

Perls benennt als Ziel der Konzentrationstherapie: „das Gefühl unserer Selbst wiederzugewinnen“ (*Perls 1982/1947, S. 221*).

Perls, Hefferline und Goodman konkretisieren diese Zielsetzung, indem sie Bewußtsein, Kontakt und Integration als zentrale Ziele des gestalttherapeutischen Prozesses herausarbeiten, denn Bewußtsein, Kontakt und Integration führen unweigerlich zu Veränderung und Wachstum (*Clarkson und Mackewn 1995, S. 118 f.*).

Diese Zielsetzungen leiten auch die gestalttherapeutische Arbeit mit Paaren.

In Kapitel vier wurde gezeigt, daß in der Paartherapie auf drei Ebenen therapeutisch gearbeitet wird:

- ◆ auf der Systemebene
- ◆ auf der Interaktionsebene
- ◆ auf der Individuellen Ebene.

Auf der Systemebene wird ein gemeinsamer Rahmen entwickelt. Dieser Beziehungsrahmen setzt sich aus Subrahmen zusammen, die materieller Art, d.h. eine gemeinsame Wohnung, ein gemeinsames Haus, gemeinsame Kinder etc. und immaterieller Art sind, wie ein gemeinsames Verständnis über Treue, gemeinsame Werte, etc. Wird einer oder mehrere dieser gemeinsamen Rahmen verlassen, kommt die Beziehung in eine Krise und muß neu definiert werden oder hört auf zu bestehen.

Zielsetzung der Paartherapie ist es daher, diesen gemeinsamen Beziehungsrahmen bewußt zu machen, ihn zu bestätigen, zu verändern oder aufzulösen.³³

³³ Siehe hierzu Kapitel 4, Abschnitt 1 und Abschnitt 4; Rahm, Otte, Bosse und Ruhe-Hollenbach 1995, S. 39ff., weiters die Grundlagen von Veränderungsprozessen, insbesondere die Definition von gesund und krank bei sich selbstregulierenden Systemen, S. 61; siehe hierzu auch Watzlawick, Beavin und

Der erste gemeinsame Rahmen, der mit dem Paar vereinbart wird, ist der Rahmen der Therapie selbst. Jede Therapie setzt einen gemeinsamen Rahmen, ein gemeinsames Verständnis über die Bedingungen voraussetzt, unter denen eben Therapie überhaupt erst möglich ist, wie Vereinbarungen über Zeit, Ort, Bezahlung, Setting, etc. Fehlt ein solcher Rahmen gibt es keine therapeutische Beziehung.

Oft erweist sich bereits die Vereinbarung über diesen Rahmen als schwierig. Dies spiegelt in der Regel bereits den instabilen Rahmen der Paarbeziehung wieder, d.h. oft ergeben sich Probleme im Zusammenhang mit dem therapeutischen Rahmen bei Paaren, die in Scheidung oder in Trennung leben. Ein Partner möchte die Trennung, ein anderer den Weiterbestand der Beziehung. Eine Übereinstimmung über den gemeinsamen therapeutischen Rahmen ist damit oft auch nur sehr eingeschränkt gegeben. Vorerst muß ein minimaler Konsens über den therapeutischen Rahmen hergestellt werden, erst dann können in der Paartherapie die eigentlichen Probleme, um die es geht, bearbeitet werden.

Im Falle, daß der gesamte Beziehungsrahmen in Frage gestellt ist, hat dieses Thema Priorität. Krisen haben immer Vorrang. Dies trifft auch für das Infragegestelltsein eines Subrahmens zu, wie Verlust der Wohnung etc.

Sind Vereinbarungen über das Setting bzw. den therapeutischen Rahmen, Ort, Zeit, Geld etc., getroffen, so kann an den Inhalten, an dem, was das Paar mitbringt, therapeutisch gearbeitet werden. Genauso ist es mit der Paarbeziehung selbst.

Innerhalb dieses Rahmens stehen Probleme des miteinander Kommunizierens, d.h. Probleme auf der Interaktionsebene im Vordergrund. Das Paar streitet oft die gesamte Therapiestunde. Der/die Therapeuten haben Mühe überhaupt in den Prozeß einzugreifen und gehört zu werden. Die spiegelt die mangelnde Konflikt- und Dialogfähigkeit wieder, die in Kapitel 4 (*insbesondere Abschnitt 2*) behandelt wurde.

Therapieziel ist, den Prozeß der Entwicklung von Bewußtheit über sich selbst und die Beziehung zum anderen zu unterstützen: bewußt in Dialog zu sein, zu agieren und reagieren.

Auf der Ebene der individuellen Bearbeitung von neurotischen Störungen und - wie Zinker (1987) es bezeichnet - intrapersonalen Konflikten, ist das therapeutische Arbeiten vergleichbar mit dem der Einzeltherapie oder vielleicht besser „der Einzeltherapie in der Gruppe“. Perls selbst hat mit Klienten Einzelarbeiten in der Gruppe durchgeführt und dabei auch mit Paaren gearbeitet (*Perls 1992/1973, S. 156ff.*).

Jackson 1974: „ein System ist stabil in bezug auf gewisse seiner Variablen, wenn diese die Tendenz haben, innerhalb gewisser feststehender Grenzen zu bleiben“ (1974, S. 124).

Zinker schreibt dazu: „In den Jahren, in denen ich ihn kannte, lehrte Fritz Perls Gestalttherapie durch Demonstration an einem Teilnehmer einer Gruppe. Die anderen Teilnehmer saßen beobachtend im Kreis um ihn herum. Es wurde kein Versuch gemacht, die Gruppe in diesen Prozeß einzubeziehen. Fritz wußte, daß Menschen durch Beobachtung lernen und ihr Wachsen fördernde Erfahrungen machen können, indem sie einfach Zeugen dieser Arbeit sind. Die Stärke dieses Systems bestehen darin, daß Therapeut und Klient eine Art von Rückhalt und Unterstützung durch die Gemeinschaft erfahren. Sie scheinen von einem Kreis von Energie umringt zu sein. Die Schwäche dieses Systems liegt darin, daß es keinen Gebrauch macht von den Ideen, Gefühlen und Fähigkeiten der Gruppenmitglieder.“ (Zinker 1987, S. 160f., gekürzt und zusammengefaßt).

In der Arbeit mit Paaren, so wie wir arbeiten, arbeiten wir einzeln mit einem Partner in der Paartherapiesitzung. Abweichend von dem vorher Gesagtem wird jedoch stets nach jeder therapeutischen Einzelarbeit eine feed-back Runde durchgeführt, bei der sowohl die Klienten als auch die Therapeuten feed-back geben und dazu ein Dialog stattfinden kann.

Ziel der Therapie ist es, das eigene Erleben spürbar und bewußt zu machen, einen Prozeß zu begleiten, der zur Übernahme von Verantwortung für das eigene Verhalten und zu Wachstum der Person und der Beziehung führt.

Die einzelnen Therapieziele und die Arbeit auf diesen einzelnen Ebenen wurde in Übersicht 2 in Kapitel 4, Abschnitt 4 dargestellt. Es wurde auch ausführlich aufgezeigt, wie im Sinne des Gestalt-Zyklus-Modells die therapeutische Entwicklung verläuft und beispielhaft erläutert (Kapitel 4.4.2.).

Diese Ausführungen haben deutlich gemacht, daß sich die Zielsetzungen im Verlauf einer Paartherapie ändern. Deshalb wird mit dem Paar auch laufend an der Korrektur seiner Ziele gearbeitet.

Phasen der Stabilisierung wechseln mit Phasen der Labilisierung, so daß sich Entwicklung auf einem Kontinuum zwischen Veränderung und Stabilisierung bewegt. Diese Polaritäten prägen nicht nur den therapeutischen Prozeß, sondern auch den Prozeß der Paarbeziehung selbst.

5.2. DIE THERAPEUTISCHE BEZIEHUNG

Beziehung bewegt sich in einem Spannungsfeld zwischen Identifizierung und Zurückweisung (Petzold (Hrsg.) 1996, S. 243 f.).

Ist ein gemeinsamer Rahmen, d.h. therapeutischer Rahmen definiert, ist Kommunikation jedenfalls die Folge. Watzlawick, Beavin und Jackson sprechen vom metakommunikativen Axiom: „Man kann nicht nicht kommunizieren“ (1974, S. 51).³⁴

Im therapeutischen Prozeß ist Beziehung die existentielle Basis jeder therapeutischen Arbeit.³⁵

In der Paartherapie existieren zwei bedeutsame Beziehungszusammenhänge:

- ◆ die Beziehung des Paares zueinander
- ◆ die Beziehung zu dem/n Therapeuten.

In der therapeutischen Beziehung kommt den Phänomenen des Widerstandes, der Übertragung und der Gegenübertragung eine wesentliche Bedeutung zu.³⁶ Diese Phänomene sind auch in der Paarbeziehung wirksam.

³⁴ Watzlawick, Beavin und Jackson verweisen darauf, daß die Welt in der wir leben und das Bewußtsein unserer selbst und anderer einer hierarchischen Ordnung untersteht, und daß gültige Aussagen über eine Stufe dieser Ordnung nur von der nächsthöheren aus gemacht werden können (1974, S. 242). Wissen erster Ordnung ist das sinnliche Gewahrsein, Wissen zweiter Ordnung ist Metawissen, wissen über etwas; das „Wissen über Wissen“ ist Wissen dritter Ordnung, das Weltbild, der Sinn unserer Existenz. Während die Anpassungsfähigkeit auf der zweiten Ebene hoch ist, ist jene auf der dritten Ebene erstaunlich gering. Watzlawick, Beavin und Jackson stellen dazu fest: „Der Mensch kann nicht in einer Welt überleben, die für ihn sinnlos ist.“ Kommunikation und Denken über Prämissen dritter Ordnung (Sinn) sind nur von der vierten Stufe aus möglich. Psychotherapie beschäftigt sich daher mit Prämissen dritter Ordnung und Änderungen auf dieser Stufe (1974, S. 249).

³⁵ Petzold spricht davon den Klienten In-Beziehung zu setzen mit dem Ziel der Konstituierung von Sinn, Identität und Intersubjektivität (Petzold (Hrsg.) 1996, S. 243).

³⁶ Einen kurzen Überblick über die therapeutische Beziehung in der Psychoanalyse und die Phänomene Übertragung, Widerstand und Abwehrformen und das psychoanalytische Setting gibt Bock, in: Petzold (Hrsg.) 1987 S 151 ff.; zu den Phänomenen Übertragung und Gegenübertragung sowie Widerstand und Abwehr in der psychoanalytischen Familientherapie siehe Buchholz, in: Schneider 1985, 199ff..

5.2.1. Widerstand

„Jede Bewegung erzeugt Widerstand. Diesen Widerstand in mir erlebe ich als ein Widerstreben gegen eine Änderung der mir eigenen Art. Ich finde Trost in dem Teil von mir, der beständig ist. Obwohl man vielleicht an mir beobachtet, daß ich einem Verhalten gegenüber Widerstand leiste, ist mein eigenes Erleben, daß ich handle, um mein Selbst, um meine Integrität zu schützen. Und was für Dich als Widerstand gegen Änderung erscheint, kann für mich eine innere Krise, ein Kampf um mein Leben sein“ (*Zinker 1987, S.43*).

Perls, Hefferline und Goodman wiesen darauf hin, daß Widerstand der dialektische Gegenpol zur Unterstützung ist: Unterstützung und Widerstand sind zwei Pole auf einem Kontinuum:

„Die Widerstände gehören zu uns, sind ebenso sehr unser wie das, wogegen sie Widerstand leisten. Das ist schwierig, denn es bedeutet, daß wir begreifen müssen, daß wir selbst unsere eigene Aktivität behindern - kurz gesagt, daß wir, ohne uns dessen bewußt zu sein, Gegenangriffe gegen unsere eigene Bemühung, unser Interesse oder unsere Erregung unternehmen“ (*Perls 1947, Perls, Hefferline und Goodman, in: Clarkson und Mackewn 1995, S. 157f.*).

Veränderung (und damit Aufgabe des Widerstandes) geschieht im Sinne eines existentiellen Paradoxons, wenn die Person sich dem stellt und vollständig das wird, was sie schon ist, nicht, wenn sie versucht, das zu werden, was sie nicht ist (*siehe Beisser 1970, in: Clarkson und Mackewn 1995, S. 125*). Die Aufgabe des Therapeuten besteht darin, dem Klienten zu helfen, daß er seine eigene Bewußtheit entwickelt und vollen Kontakt mit dem aufnimmt, was er gegenwärtig ist. Veränderung kann nur geschehen, wenn der Klient seine Bemühungen, das zu werden, was er sein möchte, aufgibt, zumindest für den gegenwärtigen Moment, und statt dessen so vollständig wie möglich das erlebt, was er ist.

Tatsächlich schwankt der Klient oft zwischen dem was er sein möchte und dem was er im Moment ist. Ambivalenz und innerer Konflikt sind im Vordergrund. Perls geht davon, daß jede Neurose diesen toten Punkt oder diese Sackgasse hat (*dritte Schicht von Perl's Fünf-Schichten-Modell, in: Clarkson und Mackewn 1995, S. 160*). Die Sackgasse ist die Stufe in der therapeutischen Arbeit, in der die scheinbar gegensätzlichen Polaritäten in der Persönlichkeit den weitesten Abstand voneinander erreichen. In der therapeutischen Arbeit können sowohl Unterstützung als auch das noch stärkere Hineinführen in die Ambivalenz dazu führen, aus der Sackgasse herauszufinden.

Petzold definiert Widerstand als „sich-wehren gegen Veränderung der Identität“ (*Petzold (Hrsg.) 1996, S. 267*). Er unterscheidet zwischen interaktionalem und protektivem Widerstand. Der Patient wehrt sich gegen den, der seine Struktur labilisieren will (interaktionaler Widerstand). Protektiver Widerstand ist Vermeidung

von Wahrnehmung und Kontakt mit schmerzlichen, angstauslösenden und unlustvollen Ereignissen, Gedanken und Gefühlen. Widerstand ist somit Schutz vor „(angenommen) unbewältigbaren“ Situationen. Auch hier wird die Schutz- bzw. Unterstützungsfunktion betont. Die Blockierung hat einen Sinn. Es geht darum, den Widerstand erlebbar und erfahrbar zu machen. Ist Bewußtheit über den Widerstand möglich und wird der Sinn des Widerstandes erfahren, so tritt Veränderung von selbst ein.

Widerstand wird in der **Paarbeziehung** vom Partner meist negativ erlebt und als gegen sich gerichtet empfunden. Die Blockierung und Ambivalenz des Partners wird nicht als eigenständig wahrgenommen, sondern im Beziehungskontext erfahren und interpretiert. In der Regel wird der innere Konflikt des Partners ausschließlich als Beziehungskonflikt gedeutet und der Partner identifiziert sich mit einem (dem veränderungsbereiten) Pol des Konflikts. Dem Partner wird vorgeworfen: „ Du willst Dich ja nicht ändern!“

Der innere Konflikt des einen wird nach außen projiziert und löst somit auch einen Beziehungskonflikt aus. Der Widerstand des Partner wird als gegen sich gerichtet empfunden, da der andere ja nicht bereit ist, dieses „offensichtlich negative“ Verhalten zu ändern. Daß keine Bereitschaft zur Änderung - aus Sicht des Partners - besteht, führt zum Konflikt auch zwischen dem Paar. Der innere Konflikt kann nicht erkannt werden. Zinker bezeichnet solche Konflikte als konfluent und unproduktiv. Diese Konflikte treten dann auf, wenn „ich mich selbst nicht verstehe und dich einer Sache beschuldige“ (Zinker 1987, S. 191).

Die Hypothese dieser Arbeit ist: Würde der Partner erkennen, daß sich der Widerstand nicht gegen ihn richtet, sondern ein „alter“ bzw. „innerer“ Konflikt seines Partners ist, wäre es ihm - nach und nach - möglich, seinen Partner zu verstehen und zu akzeptieren und damit auch den Weg frei zu machen, für ein Bewußtwerden und in Kontakt kommen mit sich und dem anderen (siehe Kapitel 4). Da aber beide Partner in einem eigenen, inneren Konflikt (einer eigenen, alten Geschichte) stecken, bleibt der „eigentliche“ bzw. „innere“ Konflikt unberührt. Vielmehr erschöpfen sich die Partner in Auseinandersetzungen darüber, daß sich „keiner“ ändern will (Hypothese 2, komplementäre und symmetrische Kommunikation bei Watzlawik). Der (gemeinsame) Kampf gegen den Widerstand bleibt aufrecht.

In der therapeutischen Arbeit geht es darum, diesen Prozeß sichtbar und wahrnehmbar zu machen und entlang oder mit (nicht gegen) dem Widerstand zu arbeiten, um aus der Sackgasse herauszufinden. Die Person und die Beziehung bewegen sich in eine authentische Richtung.³⁷

³⁷ Zinker spricht von zwei vollständigen Menschen, die einander aus dem vollen Gewahrsein ihres eigenen Selbst heraus lieben können (1987, S. 205); dies schließt natürlich nicht aus, daß einer oder beide Partner erkennen bzw. sich gewahr werden, daß die Unterschiede so groß sind, daß einer oder

5.2.2. Übertragung

Perls sieht in der Übertragung einen projektiven Prozeß und kritisiert, daß Freud die Rolle der Übertragung überbetont und das klassische Setting der Psychoanalyse zu sehr auf die Vergangenheit orientiert ist.

Perls sieht in der therapeutischen Beziehung eine existentielle Begegnung und einen Dialog zwischen Therapeut und Klient (*Perls, Hefferline und Goodman, in: Clarkson und Mackewn 1995, S. 121*). Mit der Änderung im Setting nimmt Perls eine gewisse Vorreiterrolle ein; Perls betont:

‘Wenn Therapeut und Klient einander gegenüber sitzen, bedeutet dies, daß sie sich auf einer gleichen menschlichen Ebene begegnen und auf ganz natürliche Weise in Blickkontakt miteinander treten. Der Klient muß das menschliche Wesen sehen und nicht die Leinwand, auf die er seine „Übertragungen“ und die verborgenen Teile seiner selbst projiziert. Er bekommt ursprünglichen Kontakt mit der Realität statt eines Pseudokontakts mit seinen Projektionen.’³⁸

Laura Perls hat diesen Ansatz weiterentwickelt, indem sie ihr Konzept der „selektiven Offenheit“ gegenüber dem Patienten entwickelt:

„Verbal teile ich dem Klienten so viel mit, als ihm ermöglicht, den nächsten Schritt selbst zu tun. Ich gebe ihm damit Unterstützung damit er ein Risiko im Kontext seiner gegenwärtigen Schwierigkeiten auf sich nehmen kann. Wenn ich ihm zuviel mitteile, ist es möglich, daß ich eine negative therapeutische Reaktion provoziere: unerträgliche Angst, Fluchtgedanken, Widerstand, Erstarrung, etc..

Probleme und Erfahrungen von meinem eigenen Leben oder aus dem anderer Patienten teile ich nur mit, wenn ich erwarte, daß dies dem Patienten Unterstützung gibt, d.h. also, nur wenn es ihm dazu verhilft, einen nächsten Schritt zu machen“ (*Perls, L. 1971 in: Petzold (Hrsg.) 1996, S. 255, gekürzt*). Je früher die Blockierung und je stärker die Störung der psychischen Entwicklung ist, um so wichtiger ist es, die Übertragungen des Patienten anzunehmen.

Petzold unterscheidet zwischen Übertragungen, die mit frühen Defiziten einhergehen und Übertragungen, die einhergehen mit Störungen und Konflikten (*Petzold (Hrsg.) 1996, S. 260 ff.*).

Bei Krankheitsbildern, die auf frühen Defiziten beruhen, ist es für das Fortschreiten des Prozesses wichtig, diese Übertragungen zu akzeptieren, um mit dem Patienten in einen Prozeß der Nachsozialisation (bei Lore Perls als „nachnähren“ bezeichnet) einzutreten. Es gilt gesunde Anteile zu stabilisieren und zu erhalten und ungenutzte

keiner von beiden die Beziehung aufrechterhalten möchte und sie daher beendet wird bzw. sich auseinander entwickelt.

³⁸ *Perls 1947, in: Clarkson und Mackewn (1995, S. 121), sowie zum diagnostischen Instrumentarium der Gestalttherapie, siehe van Praag (1990, S. 9f.).*

Möglichkeiten zu erschließen (siehe hierzu Petzold (Hrsg.) 1996, S. 266 und die Diagnostik der integrativen Therapie, Rahm, Otte, Bosse und Ruhe-Hollenbach 1995, S. 263ff.).

Hauptziel der Therapie ist die Bearbeitung von Übertragungen, die mit Störungen und Konflikten verbunden sind und durch das therapeutische Setting wieder hervorgerufen werden. Petzold bezeichnet diese Übertragungen als notorische Übertragungen, z. B. Übertragung des Vaterbildes auf den Therapeuten, den Partner, ein Gruppenmitglied etc. Der Aufbau einer Übertragungsneurose im Sinne Freuds wird jedoch abgelehnt (siehe Perls, sowie Petzold (Hrsg.) 1996, S. 260). Das von der Psychoanalyse als Wiederholungszwang bezeichnete Phänomen wird in der Gestalttherapie als „unabgeschlossene Situation“ gesehen. Ziel ist es, das Wachstum der Person durch Abschluß solcher Situationen zu unterstützen (siehe Kapitel 2: Kontaktzyklus) und nicht, die Transferierung in eine Übertragungsneurose zu unterstützen. Die Übertragungsneurose wird in der Psychoanalyse als Zwischenreich von Krankheit bzw. therapeutischer Arbeit und Leben gesehen.

In der **Paartherapie** ist Übertragung ein Phänomen, das vorerst gegenüber dem Partner besteht und erst in zweiter Linie gegenüber dem/n Therapeuten. Mit fortschreitendem Therapieverlauf steigt i.d.R. auch die Übertragung auf den/die Therapeuten.

Ziel der therapeutischen Behandlung ist die Auflösung von Übertragung, damit eine intersubjektive Beziehung hergestellt werden kann. Im Sinne von Freud ist zu unterstützen: 'Wo Übertragung war, muß Beziehung werden' (Freud, in: Petzold (Hrsg.) 1996, S. 259).

Im Verlauf der Paartherapie sind zwei wesentliche Prozesse zu beobachten:

- ◆ Am Beginn der Therapie ist die Übertragung auf den Partner meist groß. Der Partner wird „für das eigene Schicksal“ verantwortlich gemacht. „Leere“ und „dunkle“ Polaritäten werden projiziert. Die Übertragung auf den/die Therapeuten ist gering. Die Ausnahme stellen Situationen dar, in denen der Therapeut als nicht neutral erlebt wird. Im Verlauf der Therapie nehmen Übertragungsprozesse auf den Partner ab.
- ◆ Übertragungen auf den/die Therapeuten nehmen im Verlauf der Therapie zu. Am stärksten sind die Übertragungsprozesse in der Phase, in der es darum geht, am eigenen Entwicklungsprozeß zu arbeiten. In dieser Phase tritt die Paarbeziehung stärker in den Hintergrund und der Fokus liegt auf den eigenen Blockaden und fixierten Gestalten. Projektionen auf den Partner können zurückgenommen werden und die eigene Verzweiflung, Ratlosigkeit etc. ist Thema. Der/die Therapeut/en kommen stärker in die Elternrolle und übernehmen auch Vorbildfunktion.

In dem Maße indem Übertragung sowohl auf den Partner und den/die Therapeuten bearbeitet werden kann, in dem Maße nimmt (unbewußt) regressives Verhalten ab. Ziel dieses Prozesses ist es jedoch nicht, daß regressives Verhalten nicht mehr auftreten „darf“, sondern indem der Klient erkennt, daß er sich regressiv verhält, kann er entscheiden, ob er dies will oder nicht. Gerade in Paar- oder Liebesbeziehungen wird eine Beziehung dadurch unlebendig und starr bzw. krank, wenn es zu Regressionsprozessen kommt, die sich verfestigen, und wenn es zu fixen Rollenaufteilungen in einen regressiven und progressiven Teil kommt (*vergleiche hierzu Kapitel 3, insbesondere Willi (1986, 1991, 1994).*³⁹

Am Ende der Therapie steht eine gleichwertige Partnerschaft, die nicht meint, daß die Partner nun gleich sind, sondern die darin besteht, daß jeder Partner über eine hohe Rollenflexibilität, über gegenseitigen Respekt und Akzeptanz, über Eigenverantwortlichkeit und Toleranz verfügen.

Gegenüber dem/den Therapeuten wird der Klient/die Klienten zum gleichwertigen Partner (*siehe hierzu Petzold (Hrsg.) 1996, S. 266).*

³⁹ *Der Kern des Ansatzes von Willi ist, daß es zu einer Aufteilung innerhalb der Beziehung kommt, bei der einer überwiegend den regressiven und der andere den progressiven Anteil übernimmt (Willi 1986). Die integrative Therapie unterscheidet, vor welchem Hintergrund Übertragung stattfindet (Petzold (Hrsg.) 1996, S. 259).*

5.2.3. Gegenübertragung

Gegenübertragung meint jene Übertragungen, die im Therapeuten durch die augenblickliche Befindlichkeit und Thematik des Patienten angeregt werden (*siehe hierzu Petzold (Hrsg.) 1996, S. 269*).⁴⁰

Davon zu unterscheiden sind „echte“ Übertragungen des Therapeuten, die in der Vergangenheit und den unbewußten Einstellungen des Analytikers ihren Ursprung haben (*Battegay 1971, in: Petzold (Hrsg.) 1996, S. 268*).

In der Arbeit mit Paaren ist die Arbeit mit Gegenübertragung insofern fruchtbar als bei Widerspiegelung eines Übertragungsszenarios neben der unmittelbaren Arbeit mit dem Klienten, auch vom Beziehungspartner wichtige Erfahrungen als Beobachter gemacht werden. Meist befindet sich der andere, beobachtende Partner in der gleichen Situation wie der betroffene Therapeut und identifiziert sich stark mit dem Therapeuten. Gelingt es in einem solchen therapeutischen Prozeß zu neuen Erfahrungen zu kommen und/oder bestehenden Konflikte in einer anderen Weise zu begegnen, ist dies oft eine wichtige Modellsituation für den anderen, beobachtenden Partner.

Das bisherige Kapitel 5 hat sich mit den Zielen des therapeutischen Prozesses und der Rolle des Therapeuten in diesem Prozeß befaßt. In den nächsten Abschnitten soll es vor allem darum gehen, konkret Setting und Erstinterview darzustellen, um vor diesem Hintergrund, die bisherigen Überlegungen nochmals konkret im Therapieverlauf zu analysieren.

⁴⁰ *Siehe auch die Gegenübertragungsdiskussion bei Kernberg (1978). Perls hat sich unseres Wissens nicht mit dem Phänomen der Gegenübertragung auseinandergesetzt.*

5.3. SETTING UND ERSTINTERVIEW

5.3.1. Die erste Begegnung mit dem Paar

Im Erstinterview werden folgende Informationen vom Paar erfragt:

- ◆ Warum ist das Paar jetzt zu diesem Vorgespräch gekommen?
- ◆ Liegt derzeit eine Krise vor?
- ◆ Zentrale Probleme und bisherige Lösungsversuche?
- ◆ Wie hat sich das Paar kennengelernt?
- ◆ Bisherige Beziehungsgeschichte?
- ◆ Wesentliche Stationen im Leben und in der Entwicklung jedes Einzelnen?
- ◆ Was erwartet sich das Paar von der Paartherapie?
- ◆ Wünsche und Ziele für diese Therapie?

Im Vorgespräch wird versucht, einen ersten Eindruck über die bestehende Brisanz der derzeitigen Situation zu erhalten:

- ◆ steht das Paar kurz vor der Scheidung oder wurden bereits erste Schritte in diese Richtung unternommen, wie z.B. Konsultieren eines Anwaltes durch einen Partner?
- ◆ bestehen akute destruktive Auseinandersetzungen?
- ◆ sucht das Paar Hilfe zu einzelnen konkreten Schwierigkeiten?
- ◆ soll die Paartherapie dazu beitragen, die Beziehung insgesamt weiterzuentwickeln?

Das Vorgespräch gibt immer auch einen ersten Eindruck darüber, wie das Paar kommuniziert:

- ◆ Wer beginnt das Gespräch?
- ◆ Wie lange wird gesprochen?
- ◆ Wird von beiden Partnern ähnlich lange gesprochen oder dominiert ein Partner?
- ◆ Gehen die Partner aufeinander ein oder sind sie im Vorgespräch bereits so „verstrickt“, daß zwar jeder darstellt, was er denkt und empfindet, aber dem anderen nicht zuhört und/oder das vom anderen Partner Dargestellte abwertet und/oder ignoriert?

Das Vorgespräch wird daher in der Regel damit begonnen:

- ◆ „Was führt Sie zu uns?“

- ◆ Weshalb haben Sie sich gerade jetzt entschieden, zu diesem Vorgespräch zu kommen und als Paar eine Therapie anzustreben?“
- ◆ Die beiden Partner werden aufgefordert, jeder für sich darzustellen, was ihre Motive und Probleme sind.

Vor dem Hintergrund der dargestellten Fragestellungen ist eine erste Einschätzung der Probleme des Paares, aber in einigen Bereichen auch des einzelnen Partners möglich.⁴¹

Ganz entscheidend ist es im Vorgespräch abzufragen, was die Wünsche jedes einzelnen Partners sind und welche Ziele jeder erreichen möchte - für sich und als Paar.

Weiters ist es im Vorgespräch natürlich zentral über das Setting und die Rahmenbedingungen und Grundlagen der Therapie mit dem Paar zu sprechen.

Die meisten Paare sind sehr interessiert zu wissen, was sie erwartet und wie die Therapeuten arbeiten. Ein Drittel bis die Hälfte der Zeit für ein Vorgespräch wird daher für Erklärungen und Fragen zu Methode, Setting und Bedingungen der Therapie verwendet. Im wesentlichen werden folgende Informationen gegeben:

- ◆ Die Paartherapie, so wie wir arbeiten, findet grundsätzlich zu viert statt: das Paar und ein Therapeutenpaar.
- ◆ Die Therapiezeit wird im wesentlichen geteilt: in der ersten Hälfte arbeitet der eine Therapeut, in der zweiten Hälfte der zweite; die letzte Viertel Stunde dient dem feed-back beider Therapeuten.
- ◆ Wenn ein Partner fehlt, findet die Therapie nicht statt; wenn einer vom Therapeutenpaar fehlt, findet die Therapiesitzung ebenfalls nicht statt.

⁴¹ *Perls, Hefferline und Goodman stehen der medizinischen und analytischen Diagnostik sehr kritisch gegenüber; die von Perls, Hefferline und Goodman vorgeschlagene Diagnostik ist am Prozeß orientiert, siehe Kapitel 2 und 3. Diese prozeßorientierte Diagnostik fokussiert auf die Blockierung bzw. den Widerstand (im Hier und Jetzt). Die Begriffe Blockierung und Widerstand werden vielfach synonym verwendet (siehe Rahm, Otte, Bosse und Ruhe-Hollenbach 1995, S. 304). Im Sinne des experimentellen Ansatzes der Gestalttherapie fokussiert Perls auf die Gegenwart und nicht - wie die Psychoanalyse - auf die Vergangenheit. „Das grundlegende Bemühen besteht darin, jemanden zu helfen, sich dessen bewußter zu werden, wie er jetzt gerade funktioniert, und zwar als Organismus und als Person“ (Perls, Hefferline und Goodman, in: Clarkson und Mackewn 1995, S. 127). Petzold betont im besonderen die Bedeutung, die Kontext und zeitliche Dimension (Vergangenheit und Zukunft) in der Gegenwart für die Person haben, siehe hierzu „Gesundheit und Krankheit in Kontext und Kontinuum“ (Petzold 1993b, S. 600 ff).*

- ◆ Wenn ein Partner die Therapie abbricht oder es zu einer Trennung kommt, wird nicht mit einem Partner in Einzeltherapie weitergearbeitet.
- ◆ Dem Paar wird bereits im Vorgespräch kurz der theoretische Ansatz vorgestellt:
 - 1) Grundlage der Paartherapie ist das Gespräch. Zusätzlich werden Übungen mit kreativen Medien (z.B. Zeichnungen), Wahrnehmungsübungen, Hot-seat-Arbeiten, etc. angeboten.⁴² Die Klienten werden jedoch darauf hingewiesen, daß jede Übung von ihnen abgelehnt werden kann - es ist kein „Muß“ eine vom Therapeuten vorgeschlagene Übung anzunehmen.
 - 2) Ist das Paar in Krise, geht es am Anfang der Therapie darum die akute Krise zu bearbeiten. Dem Paar wird mitgeteilt, daß es sich um eine Krisenintervention handelt und eine Therapie erst dann möglich wird, wenn die Krise bewältigt ist.
 - 3) Der nächste Schritt der Paartherapie ist die Arbeit am Dialog: am Senden und Empfangen, dem Verstehen. Dieser Teil des Therapieangebotes wird idR von allen Paaren nachgefragt. Kommunikationsprobleme haben alle Paare, die in Paartherapie kommen.
 - 4) Eine wichtige Phase der Paartherapie stellt die Arbeit am Wachstum des einzelnen Klienten und des Paares dar. Im Vorgespräch wird den Klienten diese Perspektive gegeben; die meisten Klienten sind jedoch in akuten Krisen. Die Arbeit an Wachstums- und Reifeprozessen des einzelnen und des Paares setzt voraus, daß keine destruktiven Prozesse in Gang sind, wie dies in akuten Krisen meist der Fall ist. Eine Entscheidung, ob dieses Therapieangebot wahrgenommen wird, wird meist erst zu einem späteren Zeitpunkt getroffen.
- ◆ Als erster Schritt wird dem Paar vorgeschlagen, fünf Therapiestunden zu vereinbaren, um die Arbeitsweise kennenzulernen und zu entscheiden, ob das Paar profitiert und der gewünschte Prozeß in Gang kommt. In der fünften Sitzung findet ein Rückblick statt und das Paar entscheidet sich, ob es die Therapie fortsetzt.
- ◆ Nach diesen fünf Stunden wird in Aussicht gestellt, daß weitere Vereinbarungen getroffen werden, z.B. für weitere fünf, zehn usw. Therapiesitzungen; es ist auch möglich, andere zeitliche Begrenzungen zu wählen, wie bis zum Ende des Jahres oder überhaupt keinen Termin für ein mögliches Ende der Therapie festzulegen.

⁴² Hinsichtlich des Einsatzes gestalttherapeutischer Interventionsstrategien wird auf den Überblick in Clarkson und Mackewn (1995, S. 132 ff.), sowie Stevens (1981, insbesondere S. 190ff.) verwiesen; weiters auf die zusammenfassende Darstellung in Petzold (Hrsg.) 1996, S. 278 ff. sowie die Arbeiten von Orth mit heilenden Atmosphären und/oder dem „therapeutischen Klima“ in Petzold (1993a, S. 99ff.); im besonderen wird hier noch auf das therapeutische Arbeiten mit schriftlichen Aufzeichnungen, wie Tagebücher, Lebensläufe, Briefe etc. verwiesen, siehe hiezu Petzold und Orth in: Petzold und Sieper (Hrsg.) I/1993, S. 125 ff., sowie die therapeutische Arbeit mit kreativen Medien siehe Petzold und Orth in: Petzold und Sieper (Hrsg.) II/1993, S. 559 ff. und über die heilende Kraft der Sprache siehe Petzold und Orth (Hrsg.) 1985, S. 21ff.

- ◆ In Aussicht gestellt wird, daß die Therapeuten in regelmäßigen Abständen (meist halbjährlich) eine Therapiesitzung durchführen, in der das Setting selbst, die bisherigen Erfahrungen mit der Therapie, offene Wünsche und Ziele sowie das Ende der Therapie thematisiert werden, wenn ein therapeutischer Prozeß in Gang kommt.
- ◆ Weiters wird mit den Klienten vereinbart, das eine Therapieeinheit 75 Minuten dauert und die Therapie in der Regel in einem Abstand von 14 Tagen erfolgt. Sofern möglich, wird ein Termin festgelegt, der dann beibehalten wird (z.B. Dienstag in jeder geraden Woche, um 19⁰⁰ Uhr).
- ◆ Im Vorgespräch wird weiters der Preis pro Sitzung vereinbart; die Klienten werden diesbezüglich verpflichtet, Therapiesitzungen zu zahlen, wenn der Termin nicht rechtzeitig, d.h. eine Woche vor dem vereinbarten Termin, abgesagt wurde.

Grundsätzlich wird dem Paar freigestellt, ob es sich bereits im Vorgespräch oder erst im nachhinein telephonisch entscheiden möchte, ob es die Therapie beginnt oder nicht.

Aufgrund des Vorgesprächs wird von den Therapeuten die Symptomatik und Problematik des Paares eingeschätzt und eine erste Hypothese über den Fokus der Therapie formuliert. In der Mehrzahl der Fälle wird diese Einschätzung und dieser Fokus dem Klienten mitgeteilt.

Es wird versucht, sich ein möglichst klares Bild darüber zu verschaffen, in welcher körperlichen, sozialen, beruflichen, materiellen Situation sich das Paar und jeder einzelne befindet. Wichtig ist, krisenhafte Phänomene sofort herauszuarbeiten: steht das Paar vor einem Umbruch, einer Scheidung, etc. und die jeweiligen Ressourcen, so weit wie möglich, abzuklären, sowie die Schwere der Problematik festzustellen.

Weiters ist es zentral, einzelne Themen besonders zu beachten, wie schwere psychische oder physische Erkrankungen eines Partners, Sucht, aber auch, ob ein Partner bereits die Scheidung eingereicht hat (*dies wird oft als Kontraindikation zur Paartherapie betrachtet, z.B. Eiguer und Ruffiot 1991, S. 74 ff.*). Für den Fall, daß schwere Krankheiten vorliegen, wird darauf geachtet, daß eine Einzeltherapie und/oder psychiatrische Behandlung sichergestellt ist. Sofern das Paar es wünscht, werden vorerst einmal fünf Stunden vereinbart, um die konkrete Symptomatik näher kennenzulernen.

5.3.2. Methodische Aspekte

Im folgenden soll versucht werden, das Setting selbst und die therapeutische Beziehung im Therapieverlauf anhand der bisherigen Überlegungen zu analysieren. Auch mit den Klienten wird regelmäßig über das Setting und die Beziehung zu den Therapeuten selbst reflektiert. Dies erfolgt - wie bereits erwähnt - erstmals nach fünf

Stunden und dann zumindest halbjährlich. Diese Erfahrungen sollen nun näher betrachtet und analysiert werden.

Wesentliche Elemente des Settings sind zusammenfassend (wie teilweise bereits dargestellt):

- ◆ Die therapeutische Sitzung wird von zwei Therapeuten geleitet, die gegengeschlechtlich sind, und mit dem Paar arbeiten.
- ◆ Die Therapiezeit wird im wesentlichen geteilt: in der ersten Hälfte arbeitet der eine Therapeut, in der zweiten Hälfte der zweite; die letzte viertel Stunde dient dem feed-back beider Therapeuten. Es soll dadurch so weit wie möglich Symetrie hergestellt werden. Es soll bewußt keine Machtposition bzw. Dominanz zuerkannt werden.
- ◆ Wenn ein Partner fehlt, findet die Therapie nicht statt; wenn einer vom Therapeutenpaar fehlt, findet die Therapiesitzung ebenfalls nicht statt. Es soll dadurch ein gleicher Informationsstand von Anfang an bestehen und das Mitteilen von Geheimnissen wird unterbunden. Die Information soll frei zirkulieren. Keiner der beiden Therapeuten soll zum „Geheimnisträger“ werden.
- ◆ Wenn ein Partner die Therapie abbricht oder es zu einer Trennung kommt, wird nicht mit einem Partner in Einzeltherapie weitergearbeitet. Es soll von vornherein gewährleistet sein, daß beide Therapeuten auch über eine abgebrochene Therapie hinaus als Paartherapeuten zur Verfügung stehen.
- ◆ Eine Paartherapie und eine gleichzeitige Einzeltherapie beim selben Therapeuten ist ausgeschlossen.
- ◆ In einzelnen Fällen wurden Klienten aus Einzeltherapien in eine Paartherapie übernommen, wenn aufgrund einer ausgeprägten Paardynamik eine Paartherapie eher indiziert erschien.

Es wird dabei davon ausgegangen, daß nachdem sich das Paar für eine Therapie entschieden hat, es idealtypischerweise einen Therapieverlauf in vier Phasen (siehe hierzu Kapitel 4, insbesondere Abschnitt 4.4.2.) durchläuft, wenn das Paar nicht die Therapie vorher abbricht oder beendet. Diese vier Phasen sollen die Grundstruktur für die weitere Analyse darstellen.

5.3.2.1. Die Phase des Empfindens: Das Paar in der Krise

In Krisen erweist sich das Setting als besonders effektiv. Wesentliche Vorteile sind:

- ◆ Durch das Arbeiten mit einem Therapeutenpaar ist ein hohes Maß an Ausgewogenheit gegeben. Rivalitäten zwischen den Partnern können besser ausgeglichen werden. **Gleichgeschlechtliche Identifikation** ist möglich. Da nur ein Therapeut die Therapiesitzung leitet, ist es möglich, sich mit dem gleichgeschlechtlichen Partner zu identifizieren.
- ◆ In Krisen ist es oft erforderlich, daß vom Therapeuten **direktiver eingegriffen** wird, um destruktive Mechanismen, die sich permanent verstärken, zu stoppen. Dies ist wesentlich einfacher, wenn ein Therapeut eingreift, der andere Therapeut dagegen neutral bleibt.
- ◆ **Übertragungen sind weniger wahrscheinlich**, da sich das Paar voll und ganz auf sein Problem konzentrieren kann und vom Setting einer Ablenkung nicht Vorschub geleistet wird - in Krisensituationen benötigt das Paar seine gesamte Energie, um die Krise zu bewältigen
- ◆ In der Arbeit mit Krisen und den damit verbundenen destruktiven Prozessen⁴³ ist es oft auch für die **Therapeuten** erschöpfend, in dieser Atmosphäre des Kampfes zu arbeiten. Für zwei Therapeuten ist es möglich **sich abzuwechseln**.
- ◆ Indem ein Therapeut Beobachter ist, besteht gerade in Krisensituation die Möglichkeit, **stärker auf den Gesamtprozeß zu achten** und sich als Therapeut nicht in den Prozeß involvieren zu lassen. Durch den beobachtenden Therapeuten besteht ein Korrektiv für mögliche Übertragungen des arbeitenden Therapeuten.
- ◆ In Phasen der Krise, ist oft der Behandlungswiderstand eines Partners, dh. überhaupt in Therapie zu kommen, sehr groß. Auch diesbezüglich schafft das Setting eine gewisse Entlastung, da ein **(projizierter) Zusammenschluß von Therapeuten und behandlungswilligem Partner** durch den zweiten Therapeuten oft ausgeglichen werden kann; es hat aber auch schon Therapiesitzungen gegeben, in denen sich ein Klient von allen dreien, dh. von seinem Partner und zwei Therapeuten, angegriffen gefühlt hat. Es ist allerdings schwierig diese Außenseiterposition aufrecht zu erhalten und eine Integration ist alleine aufgrund des Settings einfacher (*siehe dazu auch Willi 1991, S. 80ff.*).
- ◆ Der **Widerstand im Machtkampf** beider Partner ist am Beginn der Therapie idR am größten.
- ◆ In der Phase der **Krisenintervention** wird **ausschließlich stabilisierend** gearbeitet. Das Setting an sich stellt einen stabilisierenden Faktor dar. Auch im Falle der Trennung ist es wichtig, daß jeder der beiden Partner psychisch nicht so labilisiert ist, daß eine kontinuierliche Bewältigung seines Alltags unmöglich ist, das heißt,

⁴³ Siehe hierzu den Ansatz von Watzlawick, Beavin und Jackson über symmetrische Kommunikation am Beispiel „Wer hat Angst vor Virginia Woolf“ (1974, S. 138).

nicht alle oder die meisten seiner Säulen der Identität zusammenbrechen (siehe Kapitel 4).

Am Ende der fünften Stunde wird ersucht, auch über das Setting ein feed-back zu geben. In nahezu allen Fällen wird dieses Setting von den Klienten positiv beurteilt und als hilfreich erlebt. Positiv gewertet wird stets die Neutralität in der therapeutischen Arbeit und die Unterstützung und Stabilisierung. In seltenen Fällen wird in dieser Phase individuell auf die Therapeuten Bezug genommen, was dafür spricht, daß wenig Übertragung gegeben ist. Widerstände zeigen sich entweder im Kampf der beiden Partner, im zähen Ringen und durch Schweigen des Paares.

5.3.2.2. Die Phase des Gewährseins: Der gestörte Dialog

In dieser Phase steht die Arbeit am Dialog im Vordergrund: wie kommuniziere ich mit dem Partner? Das Verhalten der beiden Partner kann dabei spiegelbildlich⁴⁴ oder komplementär sein.⁴⁵ Die therapeutische Arbeit in dieser Phase ist geprägt durch die Arbeit am Konflikt. Welche Konsequenzen ergeben sich dadurch aufgrund des Settings:

- ◆ Symmetrische Kommunikation ist gekennzeichnet durch **Machtkämpfe**, wer nun recht hat. Dabei sollen der Therapeut so weit wie möglich auf eine Seite gezogen werden. Selbst wenn dies aus Sicht eines Klienten gelingt, verbleibt dem anderen Partner noch immer die Möglichkeit sich mit dem anderen, beobachtenden Therapeuten zu identifizieren. **Übertragungen** sind bereits gegeben. Das Setting wirkt in Richtung **Symetrie**.
- ◆ Machtkämpfe bedürfen uneingeschränkter Neutralität. Das Setting wird von den Klienten als neutral erlebt. Sie erhalten stets feed-back von zwei Therapeuten.
- ◆ Bei progressivem bzw. regressivem Verhalten erleichtert es das Setting, tatsächlich einen der Partner stärker zu **unterstützen** und/oder den anderen stärker zu **konfrontieren**, da der andere Partner sich oft durch den zweiten Therapeuten (auch wenn dieser überhaupt nichts tut) unterstützt fühlt. Offenbar wird hier ein **Ausgleich projiziert** bzw. handelt es sich hier um eine Übertragung. Sowohl negative wie positive Übertragungen werden stärker ausgedrückt.
- ◆ Gleichzeitig entsteht **Veränderungswiderstand**: der eine Partner hat Angst seine progressive Position zu verlieren; der anderen Partner kämpft gegen die Abwertung in seiner regressiven Position (möchte aber regressiv bleiben).
- ◆ Langandauernde Konflikte sind geprägt durch Enttäuschung und **Mißtrauen**; deshalb schafft ein Setting, bei dem Geheimnisse per Definition weiter erzählt werden, ein Klima des Vertrauens und der **freifließenden** bzw. nicht blockierten **Information**. Die Kehrseite kann natürlich sein, daß bestimmte Heimlichkeiten überhaupt nicht in der Therapie angesprochen werden; allerdings würde die einseitige Information eines Therapeuten, der diese Informationen aufgrund der Vereinbarung mit dem Klienten (z.B. in Einzelsitzung) nicht weitergeben darf, ebenfalls nichts bewirken, außer daß zusätzlich noch Mißtrauen geschaffen wird, weil einige etwas wissen, was andere nicht wissen. Ein soches Setting schafft seinerseits paranoide Atmosphären.

⁴⁴ Beide Partner sind sich im wesentlichen ebenbürtig: symmetrische Beziehung bei Watzlawick, Beavin und Jackson 1974, S. 68ff.

⁴⁵ Der eine Partner befindet sich gegenüber dem anderen in einer progressiven/regressiven Position, siehe Watzlawick, Beavin und Jackson (1974, S. 68ff.); zu progressiven/regressiven Beziehungen, siehe auch Willi (1986).

Ziel ist es, Konflikte bearbeitbar zu machen und in dem Maße, in dem Gewahrsein und Einsicht in die Zusammenhänge steigt, die „tobenden“ Konflikte (offen und/oder verdeckt) zu reduzieren, um ein Klima zu schaffen, in dem Vertrauen in sich selbst und die Beziehung aufgebaut werden kann.

5.3.2.3. Die Phase der Mobilisierung von Energie und Handlung: Die Wachstumstörung

In dieser Phase kommt es oft zu existenziellen Veränderungen für jeden der Partner. Auf der Basis eines Klimas von Vertrauen und Wegbleibens von Machtkämpfen ist es möglich, an individuellen Themen jedes einzelnen Partners zu arbeiten. Es handelt sich dabei um eine Einzelarbeit in der Gruppe (siehe vorher).

In der Paartherapie kommt dem Setting dabei eine bedeutende Funktion zu:

- ◆ **Der Partner wird Beobachter einer therapeutischen Einzelarbeit.** In einem Klima des Vertrauen kann erlebt werden, daß „Ursachen“, für die man sich als Partner verantwortlich gefühlt hat, nunmehr völlig unabhängig von einem selbst existieren, eben Teil einer eigenen, alten Geschichte des Partners sind, die nunmehr wieder sichtbar wird. Dies stellt eine unglaubliche Entlastung für den beobachtenden Partner dar. Für den Partner, der arbeitet, wird die Einsicht in tiefe, existenzielle Schichten zugelassen und gemeinsam gewissermaßen als Erfahrung geteilt; für den Partner, der beobachtet, entsteht das Gefühl der Nähe durch Abgrenzung; indem er nicht mehr in seiner Geschichte (von z.B. Schuld und Wiedergutmachung) verstrickt ist, sondern in gewisser Weise „unabhängig“ auf das Erleben seines Partner schauen kann, entsteht erst Berührung und Kontakt (vorher Konfluenz).
- ◆ In dieser Phase ist die **Übertragung auf die Therapeuten am größten**. Dieses Setting, das eine gewisse Gleichwertigkeit der Partner repräsentiert, führt oft dazu, daß das **Therapeutenpaar als Elternpaar** erlebt wird. Prozesse eines gewissen Nachnährens sind auch in der Paartherapie möglich (bei großen Defiziten empfiehlt sich, gleichzeitig eine Einzeltherapie oder im Falle der Trennung des Paares, die Fortsetzung einer Einzeltherapie). In der Regel handelt es sich um gleichgeschlechtliche Übertragungen, in seltenen Fällen, um gegengeschlechtliche (erotische) Übertragungen, die aber dann zumeist latent bleiben und nicht ausgedrückt werden.
- ◆ **Grundsätzlich nimmt der Widerstand in dieser Phase ab.** Da es in dieser Phase vor allem darum geht, wieder Verantwortung für sein eigenes Handeln zu übernehmen, entstehen Widerstände vor allem dort, wo eine regressive Position nicht aufgegeben werden möchte bzw. wo der Progressive aus Angst vor Verlust seiner Position, letztlich in seiner Blockierungen stecken bleibt. Aber auch gemeinsame Widerstände des Paares sind hier zu erwähnen, nämlich die Angst

eine „harmonische“ Beziehung aufzugeben; vielfach wird dann die Therapie selbst abgebrochen.

- ◆ Die Arbeit mit der **Gegenübertragung** kann in dieser Phase ebenfalls fruchtbar eingesetzt werden, wenn zB. der **Therapeut in Konflikt** mit einem der Partner kommt und eine **konstruktive Bewältigung** möglich wird. Aber auch im Falle, daß der Klient seine Blockierung aufrechterhält, ist dies ein wichtiger Prozeß von Begegnung und Akzeptanz.

5.3.2.4. Phase des Kontakts und Rückzugs: Die offene Gestalt

In dieser Phase geht es darum, die neuen Erfahrungen seiner selbst und mit dem Partner, die neuen Problemlösungsmöglichkeiten, im Alltag umzusetzen. Erreichtes soll gewürdigt und umgesetzt werden. Die Paartherapie wird beendet. In der therapeutischen Arbeit bedeutet dies:

- ◆ Blockierungen werden zugunsten lebendigen Erlebens aufgegeben: der **Widerstand löst sich auf**; Vertrauen in sich und in die Beziehung wird wieder erlebt.
- ◆ Indem die Integration ungelebter Anteile und Gefühle vollzogen werden konnte, ist es nun auch möglich, Konflikte eigenverantwortlich auszutragen und **für die eigenen Handlungen Verantwortung** zu übernehmen: „**wo Übertragung war, ist Beziehung entstanden.**“
- ◆ Mit dem Abschluß der Therapie ist eine **Gleichwertigkeit von Therapeut und Klient hergestellt** (in einem idealtypischem Verlauf); die Übertragungssituation hat aufgehört zu bestehen.

5.3.5. Auswirkung von Setting und Methode

- ◆ Das Setting ist symmetrisch (Viereck) und das Geschlechtergleichgewicht ist gegeben. Durch die gleichgewichtige Aufteilung der therapeutischen Arbeitszeit ist ein weiterer Faktor in Richtung Symmetrie und Neutralität bereits vom Setting vorgegeben: ein Therapeut ist stets Beobachter. Das Setting ist so definiert, daß alle den gleichen Informationsstand haben. Eine völlige Gleichbehandlung der Partner soll auch dadurch erreicht werden, daß nicht in Aussicht gestellt wird, nach Abschluß/Abbruch der Therapie einen Partner allein weiterzubehandeln; dadurch wird Spaltungstendenzen der Boden entzogen.
- ◆ Der Widerstand gegen die Therapie, oft auch nur eines Partners, ist am Anfang der Therapie am größten (Behandlungswiderstand). Im Verlauf der Therapie nimmt der Veränderungswiderstand zu: der Machtkampf: „wer ist der stärkere?“ wird nur zögerlich aufgegeben und/oder progressive und regressive Positionen wollen beibehalten werden. In dem Maße, in dem Verantwortung für das eigene Verhalten übernommen wird, lösen sich die Widerstände auf.
- ◆ In der Paartherapie ist die Übertragung sowohl auf den Partner als auch auf den/die Therapeuten gegeben. Am Anfang ist die Übertragung auf den Partner im Vordergrund; in dem Maße in dem an der eigenen Geschichte und den eigenen psychischen Störungen bzw. offenen Gestalten therapeutisch gearbeitet wird, in dem Maße steigt die Übertragung auf den/die Therapeuten, was gleichzeitig zu einer Entlastung des Partners führt.
- ◆ Die Arbeit mit der Gegenübertragung ist besonders hilfreich, um die Paardynamik auch am „Modellfall des Therapeuten“ zu erleben.
- ◆ Idealtypisch ist es im Verlauf der Paartherapie gelungen, ein funktionsfähiges, oft neues Konfliktlösungs- und Kommunikationsmodell gemeinsam mit den Klienten zu erarbeiten, das auf Eigenverantwortung und offenem Selbstaussdruck gründet. Widerstände bleiben aus und mit Freud könnte gesagt werden: „Wo Übertragung war, ist Beziehung entstanden.“

5.4. EINSCHÄTZUNG VON SETTING UND METHODE

Eine Therapie ist dann erfolgreich, wenn der Klient, das Paar, in stärkerem Maße selbst Verantwortung für das eigene Tun übernimmt: in diesem Sinn ist jeder Schritt auf dem Weg der eigenen Entwicklung hin zu mehr Lebensfreude und Wachstum gemeint⁴⁶. Im Kontext der Paartherapie bedeutet dies genauso, eine Krise durch Trennung zu beenden und/oder Konflikte eigenverantwortlicher zu bewältigen, größeres Gewahrsein seiner selbst und des anderen zu entwickeln, usw.

Im engeren Sinn werden die **Vorteile einer Paartherapie** darin gesehen:

- ◆ Beide Klienten bzw. Partner gehen einen Prozeß gemeinsamer Entwicklung. Kein Partner bleibt in seiner Entwicklung stehen, was oft zur Trennung führt.
- ◆ Keiner der Partner ist ausgeschlossen. Cöllen (1989) vertritt dazu die sehr extreme Haltung, daß „jede Form der Einzelarbeit mit nur einem Partner bereits die spätere Trennung des Paares bewirkt“. Eine Alternative wäre, daß jeder Partner eine Einzeltherapie macht. Die Einzeltherapie hat den Vorteil, daß mehr regressive Prozesse, vor allem am Anfang der Therapie möglich sind; allerdings fehlt auch das Klima des wachsenden, gegenseitigen Vertrauens einer Paartherapie, nicht zuletzt aufgrund des Erlernens geeigneter Konfliktlösungsmöglichkeiten und der größeren Einsicht in die existentiellen Themen und Probleme des Partners.
- ◆ Starke Realitätsprüfung; dies kann dann als Vorteil gesehen werden kann, wenn eine entsprechende Ich-Stärke gegeben ist; andernfalls ist die Paartherapie kontraindiziert oder könnte nur begleitend zu einer Eigentherapie stattfinden.
- ◆ Keine Geheimnisse, die letztlich atmosphärisch vom Partner ohnehin wahrgenommen werden und nur zu diffusen Störungen führen, wenn sie existentiell und von Bedeutung sind.

Vorteile eines symmetrischen Settings (zwei Therapeuten, zwei Klienten):

- ◆ Höhere Belastbarkeit der Therapeuten in Krisen;
- ◆ Kein einseitiges Verbünden - „jeder hat seinen Therapeuten“, was ebenfalls in Krisen und bei starken Machtkämpfen besonders wichtig ist;
- ◆ Gerade in Krisen ist es wichtig direktiv zu arbeiten, aber auch in der Arbeit mit Konflikten ist es oft hilfreich, einen der Partner entweder besonders zu unterstützen oder zu konfrontieren; wenn nur ein Therapeut arbeitet, entsteht dadurch real ein Ungleichgewicht, daß gerade in diesen Situationen die Probleme verschärfen kann, wenn eine negative Übertragungen eines Partners auf den Therapeuten aufgebaut wird. Der Widerstand verteilt sich gleichmäßig.

⁴⁶ Zu *gestalttherapeutischer Methodik und Ausbildung*, siehe auch Walter (1994, S. 136ff.).

- ◆ Vielfalt der Standpunkte - die Therapeuten können unterschiedliche Haltungen einnehmen.
- ◆ Entlastung des Therapeuten durch nicht ständige Involvierung und damit tatsächlich eine stärkere Neutralität dadurch, daß stets einer beobachtet.
- ◆ Das Therapeutenpaar steht als Modellpaar zur Verfügung.

Eine **Gegenindikation** zur Paartherapie sehen wir dann gegeben, wenn es sich um schwere psychische und/oder physische Störungen handelt; nur auf besonderen Wunsch eines Paares wird hier eine Paartherapie begonnen. Es zeigt sich jedoch in der Praxis, daß sich selten Paare mit schweren psychischen und/oder physischen Störungen um eine Paartherapie bemühen. Die Erfahrung zeigt weiters, daß die Paartherapie oft rasch abgebrochen wird bzw. nach der fünften Stunde endet.

Einzelne Autoren (*Willi 1991, S. 57, Eiguer und Ruffiot 1991, S. 75*) verweisen darauf, daß Paartherapie für den Fall einer bereits eingeleiteten Scheidung kontraindiziert sei. Diese Auffassung wird nur teilweise unterstützt. Da Paare in einer solchen Lebenssituation oft in schweren Krisen sind und oft ein Partner überhaupt nicht bereit wäre, in eine Einzeltherapie zu gehen, ist die zumeist nur kurze Zeit der Stabilisierung in einer Paartherapie sehr wertvoll und wichtig für jeden einzelnen. Allerdings handelt es sich hier in der Regel ausschließlich um eine Krisenintervention. Weiters möchten einige Paare auch eine Begleitung während der Trennung. Wenn dies von beiden gewünscht ist, spricht unseres Erachtens nichts dagegen, einen Prozeß der Trennung zu begleiten.

KAPITEL 6

RESUMEE UND KRITISCHE WÜRDIGUNG

In der gestalttherapeutischen Tradition nimmt Paartherapie kaum einen Stellenwert ein; dies wohl auch deshalb, da Perls in seinen therapeutischen Arbeiten sehr stark auf den einzelnen und seine Entwicklung fokussiert hat. Wenn etwa hier das „Gestaltgebet“ zitiert wird, wird dieser Fokus sichtbar:

Ich tu, was ich tu; und du tust, was du tust.
Ich bin nicht auf dieser Welt, um nach deinen Erwartungen zu leben,
Und du bist nicht auf dieser Welt, um nach den meinen zu leben.
Du bist du, und ich bin ich.
Und wenn wir uns zufällig finden, - wunderbar.
Wenn nicht, kann man auch nichts machen.
(Fritz Perls, Gestalttherapie in Aktion 1979/1969, S. 13)

Das Individuum und sein Erleben stehen hier im Vordergrund, die Beziehung zu anderen im Hintergrund. Indem Perls in Polaritäten denkt, ist aber auch beim Begriff „zufällig“ stets der Begriff „wiederholt“ im Hintergrund; denn im Sinne der Dialektik ist Bewegung und Stabilität, Veränderung und Dauer, Spontaneität und Gewohnheit, etc. ohne einander gar nicht denkbar; sie sind entgegengesetzte Pole auf einem Kontinuum. Die Existenz des einen, setzt immer die Existenz des anderen voraus, ansonsten wäre jede Orientierung sinnlos. So wie Buber (1995) sagt. „Wenn Du gesprochen wird, ist das Ich des Wortpaars Ich-Du mitgesprochen“. Was daraus folgt ist eben, daß Perls vor allem auf den einen Teil dieses Kontinuums fokussiert hat.

Die vorliegende Arbeit hat nun versucht - im Sinne einer Synthese dieser dialektisch aufeinander bezogenen Pole - gestalttherapeutisches Arbeiten mit Paaren in den Vordergrund zu stellen.

Dabei wurde - unter Einbeziehen der Weiterentwicklungen der Gestalttherapie durch Erving und Miriam Polster, Zinker u.a. (*siehe Kapitel 3*) - gezeigt, daß die therapeutische Arbeit mit Paaren auf drei Ebenen stattfindet: einer Systemebene, einer Interaktionsebene und einer individuellen Ebene.

Die systemischen Aspekte wurden vor allem von den Vertretern des Clevelandinstituts, Ohio, insbesondere Zinker, Nevis, u.a., in die gestalttherapeutische Theorie integriert. Aber bereits Perls hat auf der Grundlage des Feldansatzes von Lewin sein Konzept der organismischen Selbstregulierung entwickelt (*zur Feldtheorie von Kurt Lewin siehe, Lück 1996*). Alle Aspekte der Person und ihres Feldes sind wechselseitig aufeinander bezogen und bilden auf diese Weise eine Ganzheit oder ein System: „Jede menschliche Funktion ist ein Wechselspiel in einem Organismus/Umwelt-Feld“ (*Perls, Hefferline und Goodman 1979a/1951a, S.11*).

In der Arbeit mit Paaren wird das Paar als eigene Einheit gesehen, die sich gegenüber ihrer Umwelt abgrenzt, eine Binnenstruktur entwickelt, im Austausch mit der Umwelt ist und die Dimension von Dauer aufweist. Durch diesen

Systemcharakter ist es dem Paar möglich, Stabilität und Veränderung in der Paarbeziehung zu verknüpfen und über die Zeit zu erhalten. Um sich als „eigene Einheit“ zu begreifen, bildet das Paar einen gemeinsamen Rahmen, der die Grenze zwischen Innenwelt und Außenwelt der Paarbeziehung bildet. Der Beziehungsrahmen ist die Summe von Elementen, die von beiden Beziehungspartnern gemeinsam, aber verschieden von der Umwelt definiert werden und konstituierend für die Paarbeziehung sind.

Die Interaktionsebene steht in der Gestalttherapie - so wie sie Perls verstanden hat - nicht im Vordergrund seiner therapeutischen Arbeit. Perls hat überwiegend mit Gruppen und Einzelklienten gearbeitet. In der Gruppenarbeit hat Perls einen eigenen Arbeitsstil entwickelt: „die Einzelarbeit in der Gruppe“. Die Gruppe war als schweigender Zeuge ein bedeutendes Energiepotential in seiner therapeutischen Arbeit mit einem Klienten; die Interaktionsprozesse innerhalb der Gruppe waren für Perls nicht unmittelbar relevant und wurden daher auch nicht therapeutisch bearbeitet. In Weiterentwicklung der Gestalttherapie wurden Elemente der Gruppendynamik in die gestalttherapeutische Gruppenarbeit integriert (*siehe hierzu z.B. Feder, Kepner, Ronall, Zinker, in: Ronall und Feder 1983*).

Die Ebene der Interaktion war jedoch für Perls insofern relevant, indem die Gestalttherapie in Weiterentwicklung der Psychoanalyse, den Dialog zwischen Therapeut und Patient als zentral für die Heilung und das Wachstum der Persönlichkeit des Patienten betrachtet hat. Die therapeutische Beziehung ist jedoch keine symmetrische Beziehung zum Patienten, sondern der Therapeut hat stets die Verantwortung für den Prozeß, wie dies auch im Verhältnis Eltern - Kinder der Fall ist. Natürlich ist es das Ziel des therapeutischen Prozesses, daß der Patient die Verantwortung für sein Verhalten übernimmt, aber dies ist das Ende einer Entwicklung und nicht der Anfang. Die Ebene der Interaktion ist ein zentrales Element der Gestalttherapie, der im therapeutischen Setting Bedeutung zukommt; auf die Interaktion der einzelnen Teilnehmer im Gruppenprozeß fokussiert Perls aber nicht.

In der Arbeit mit Paaren kommt dieser Interaktionsebene eine besonders große Bedeutung zu. Vor allem symmetrische Eskalationen nehmen einen bedeutenden Raum in der Therapie ein: Machtkämpfe verhindern jede Entwicklung in der Paarbeziehung. Progressive und regressive Positionen werden verteidigt und verhindern den Dialog und das Wachstum des einzelnen. Die Konflikte der Partner werden vorerst auf einer interpersonalen Ebene ausgetragen. Die intrapersonalen Konflikte und psychischen Störungen bleiben im Hintergrund und von jedem einzelnen der Partner besteht keine Bereitschaft an der eigenen offenen Gestalt zu arbeiten, solange Machtkämpfe, Schuldzuweisungen und Anklagen, etc. im Vordergrund stehen. Deshalb ist es so wichtig auf dieser Ebene mit dem Paar zu arbeiten und Bewußtsein über diese Prozesse zu erlangen. Watzlawick, Beavin und Jackson sagen dazu, daß Schwierigkeiten auf der Ebene der Kommunikation nur durch Einsicht auf der Meta-Ebene gelöst werden können (1974, S. 137, S. 239).

Die Ebene, mit der sich die klassische Gestalttherapie am intensivsten auseinandergesetzt hat, ist die der Einzeltherapie und der Einzelarbeit in der Gruppe. Diese methodische Zugangsweise der einzeltherapeutischen Arbeit im Rahmen einer Kleingruppe, findet in unserer Arbeit mit Paaren ihren Niederschlag; denn ein zentraler Ansatz unserer therapeutischen Arbeit mit Paaren ist es, mit dem einzelnen Partner

in der Kleingruppe zu arbeiten (zwei Klienten und zwei Therapeuten). Während ein Therapeut mit einem Klienten arbeitet, sind die anderen beiden Beobachter und Zeugen dieses Therapieprozesses. In diesem Setting ist einerseits ein hohes Maß an Intimität durch die Kleingruppe gegeben, andererseits können Erfahrungen mit dem Partner geteilt werden, was in einer Einzeltherapie nicht möglich wäre. Ein Eingreifen in eine Einzelarbeit wird nicht zugelassen; feed-backs im Anschluß an eine Einzeltherapiesitzung werden ermöglicht, so daß in einem „eng definierten Rahmen“ auch hier die Interaktionsebene Platz hat. Die Einzelarbeit im Rahmen der Paartherapie ist ein zentrales Element unserer Arbeit mit Paaren.

Die einzelnen Ebenen - wie sie hier angesprochen sind - sind prozeßhaft im Sinne des gestalttherapeutischen Kontakt-Zyklus-Modells miteinander verbunden. Krisenhafte Prozesse, die immer auch den Beziehungsrahmen in Frage stellen, stehen am Anfang der Therapie. Wird die Krise bewältigt und ein Beziehungsrahmen neu definiert, geht es darum, Dialog- und Konfliktfähigkeit so weit herzustellen, daß eine konstruktive Basis für eine weitere therapeutische Arbeit gegeben ist. Die therapeutische Arbeit an eigenen neurotischen Störungen und Blockierungen - Einzelarbeit in der Paartherapie - ermöglicht ein Wachsen der eigenen Persönlichkeit und das Auflösen neurotischer Verstrickungen mit dem Partner. Eigene und gemeinsame Entwicklung wird wieder möglich, wo vorher Kampf, Blockierung und Resignation war.

Der Abschluß dieses (gemeinsamen) Kontakt-Zyklus ist deshalb so wichtig, da das vorzeitige Abschließen dieses Prozesses niemals befriedigend sein kann, weil das ursprüngliche Bedürfnis unerfüllt bleibt.

Indem Bezogenheit und Beziehung die Grundlage jeder menschlichen Existenz sind und eine besondere Form dieser Bezogenheit die Intimität in der Paarbeziehung ist, folgt daraus daß auch Prozesse der Bedürfnisbefriedigung aufeinander bezogen sind; im besonderen sei hier das Beispiel der Sexualität angeführt.

Diese Prozesse aufeinander bezogener Bedürfnisbefriedigung sind in einer besonderen Abhängigkeit voneinander, so daß nur der Abschluß des eigenen Kontakt-Zyklus letztlich zum befriedigenden Abschluß des gemeinsamen und aufeinander bezogenen Prozesses führt. Wachstum der Persönlichkeit ist in diesem Sinne immer auch Wachstum im Beziehungsprozeß und der Beziehung selbst.

Während komplementäre Beziehungen, z.B. Therapeut/Klient, Mutter/Kind, Lehrer/Schüler, ebenfalls existentiell aufeinander bezogen sind, ist es nicht konstituierend für diese Beziehungen und die Befriedigung eines in diesem Zusammenhang bestehenden Bedürfnisses im Sinne des Kontakt-Zyklus-Modells, daß beide Beziehungspersonen ihre Bedürfnisse (gleichzeitig) befriedigen und - wie in dieser Arbeit dargestellt - „in (gemeinsam durchlaufenen) Kontaktzyklen zu einem (Partial-)Gleichgewicht der Paarbeziehung kommen“. Beispielsweise geht es im Verhältnis Therapeut Klient überhaupt nicht darum, daß sich der Therapeut ein eigenes Bedürfnis erfüllt; Bezogenheit und Beziehung sind jedoch konstituierend für den Heilungsprozeß.

In Paarbeziehungen geht es aber immer (auch) darum, in symmetrischen Prozessen des aufeinander Bezogenenseins (eigene und) gemeinsame Bedürfnisse zu befriedigen. Für die in der Paarbeziehung angestrebte Intimität ist dies im

besonderen für die Sexualität gegeben und konstituierend für die Paarbeziehung selbst.

Die hier vorgelegte Arbeit möchte daher auf der Grundlage der Gestalttherapie einen Ansatz vorlegen, der zeigt, daß das Paar „eine eigene (und besondere) Einheit“ ist, die sich durch ein hohes Maß an Intimität auszeichnet, die konstituierend für die besondere Einheit des „Liebespaares“ ist (im besonderen Sexualität).

Krisen und Probleme, die sich für diese besondere Einheit „Liebespaar“ ergeben, weisen eine spezifische Dimensionen auf, die für andere Einheiten, wie Person, Diade Mutter/Kind, Gruppe, Institution, etc., nicht in dieser Form gegeben sind. Um es hier nochmals deutlich zu machen: es ist die besondere Art der Intimität, die das Liebespaar unterscheidet. Und es gilt für keine andere Beziehungsform, daß Intimität und symmetrische Bezogenheit in derart existentieller Weise verknüpft sind wie in der Liebesbeziehung.

Daraus soll in dieser Arbeit der Schluß gezogen werden, daß die in Paarbeziehungen auftretenden Krisen und Probleme auf den in dieser Arbeit angesprochenen unterschiedlichen Ebenen, auch einer eigenen methodischen Behandlung im Rahmen der Gestalttherapie bedürfen. Krisen und Probleme von Paaren sind adäquaterweise in einer Paartherapie - auch in Therapiegruppen für Paare (*Houston 1/1995, S. 97ff.*) - sinnvollerweise therapeutisch zu bearbeiten. Die Arbeit in einer Einzel- und/oder Gruppentherapie kann dies nicht in der gleichen Weise abdecken. Die therapeutische Arbeit mit Paaren in Therapiegruppen, die ansonsten keine Paare als Teilnehmer haben, wird überhaupt als kritisch eingeschätzt, da Paare in diesem Setting in besonderem Maße projektiven Prozessen der Gruppenteilnehmer ausgesetzt sind, und dies zu zusätzlichen Belastungen für den einzelnen Beziehungspartner führt (im einzelnen kann hier auf diese Problematik nicht eingegangen werden). Die Arbeit an Beziehungsthemen im Rahmen einer Einzeltherapie ist dann wichtig, wenn schwere physische und psychische Krankheiten gegeben sind. Anderenfalls ermöglicht das gemeinsame und gleichzeitige Arbeiten an der konkreten Beziehung Erfahrungen, die in einer Einzeltherapie nicht gemacht werden können.

Wichtige Schlußfolgerung dieser Arbeit ist es daher, daß Paartherapie eine größere Bedeutung in der therapeutischen Theorie der Gestalttherapie, aber auch in der Ausbildung zu Gestalttherapeuten haben sollte. Dazu soll diese Arbeit einen Beitrag leisten.

ANHANG BEGRIFFSDEFINITIONEN IN DIESER ARBEIT

Die Definitionen der einzelnen Begriffe, wie sie von einzelnen Theoretikern verwendet wurden, werden anschließend dargestellt. Die vorliegende Übersicht stellt die Begriffe dieser Theoretiker so zusammen, wie sie in dieser Arbeit verwendet werden. *(Die Zitate zu den einzelnen Definitionen sind anschließend angeführt).*

Kontakt: „in Berührung sein mit Objekten und Subjekten“, Gewährsein ist nicht erforderlich. „Kontakt ist die Funktion der Grenze von Organismus und Umwelt. Die Grenze ist der Ort der Berührung und Trennung“.

Bezogenheit: Bezogenheit ist Beziehung - im Buber'schen Sinne der Gegenseitigkeit; im Sinne von Perls, Hefferline und Goodman: 'die Beziehung zwischen Organismus und Umwelt ist die Kontaktgrenze'. Der Begriff Beziehung wird synonym für Bezogenheit verwendet (da sowohl Perls, Hefferline und Goodman, sowie Buber und Laura Perls diese Begrifflichkeit verwenden), d.h. Beziehung wird in dieser Arbeit in einem doppelten Sinn verwendet: im Sinne von Bezogenheit und Begegnung, die auf Dauer gestellt ist (siehe unten).

Begegnung: Begegnung ist Intersubjektivität: im Buber'schen Sinn „von Augenblicken einer gelungenen Ich-Du-Beziehung“. Begegnung ist Wechselwirkung, zugleich wirken und Wirkung empfangen. Es wird davon ausgegangen, daß es zu Gewahrsein kommt, im Unterschied zu Kontakt, der nicht an Gewährsein gebunden ist. Begegnung ist wirklicher Kontakt im Sinne Perls: der wirkliche Kontakt basiert auf der Wertschätzung von Differenzen und Unterschieden, auf der Bereitschaft, ja oder nein zu sagen, auf der Fähigkeit, die Gefühle und Handlungen des anderen zu respektieren. Buber verwendet neben dem Begriff 'Begegnung', auch den Begriff der 'Bestätigung'.

Beziehung: Beziehung ist in die Dauer getragene Begegnungen. Der wesentliche Unterschied zur Bezogenheit ist, daß Beziehung Begegnung (und damit auch Gewährsein) voraussetzt.

Kommunikation: Kommunikation ist Mitteilung und Interaktion. Kommunikation findet nicht nur dann statt, wenn sie absichtlich, bewußt, und erfolgreich ist, d.h. wenn gegenseitiges Verständnis zustande kommt (Gewahrsein ist keine Voraussetzung).

Mitteilung ist einseitige Kommunikation.

Interaktion ist ein wechselseitiger Ablauf von Mitteilungen zwischen zwei oder mehreren Personen.

Dialog ist Interaktion.

BEGRIFFSDEFINITIONEN IN DEN ORIGINALARBEITEN

Kontakt:

Perls, Hefferline, Goodman: „in Berührung sein mit“ Objekten; wir benutzen das Wort „Kontakt“ sowohl für die sinnliche Wahrnehmung als auch für das motorische Verhalten (*Perls, Hefferline und Goodman 1979a/1951a, S. 9*).

Kontakt ist die Funktion der Grenze von Organismus und Umwelt.

„**Kontaktgrenze**, wo sich die Erfahrung ereignet, steht nicht trennend zwischen Organismus und Umwelt; vielmehr begrenzt sie den Organismus, umfängt und schützt ihn und berührt zu gleicher Zeit die Umwelt. Die Kontaktgrenze ist die **Beziehung** zwischen Organismus und Umwelt“ (*Perls, Hefferline und Goodman 1979a/1951a, S. 11*).

Kontaktnahme, d.h. „Gewahrsein und motorische Reaktion, als Verlangen und Zurückweisen, Annähern und Vermeiden, Empfinden, Fühlen, Nutzbarmachen, Einschätzen, Kommunizieren, Kämpfen usw. - als jede Art von lebendiger Beziehung, die sich an der Grenze der Interaktion von Organismus und Umwelt ereignet“ (*Perls, Hefferline und Goodman 1979a/1951a, S. 11 und Perls, Hefferline und Goodman 1979b/1951b, S. 11f.*).

Gewahrsein „ist gekennzeichnet durch Kontakt, Sinneswahrnehmung, Erregung und Gestaltbildung (*Perls, Hefferline und Goodman 1979a/1951a, S. 11 und Perls, Hefferline und Goodman 1979b/1951b, S. 11f.*).

- ◆ Kontakt als solcher ist auch ohne Gewährsein möglich, für das Gewährsein ist Kontakt jedoch unerlässlich.
- ◆ Sinneswahrnehmung bestimmt die Natur des Gewährseins, z.B. Hören, Tasten, etc.
- ◆ Erregung bezeichnet sowohl physiologische Reize wie auch undifferenzierte Gefühle (sie umfaßt den Freudschen Begriff der Besetzung).
- ◆ Gestaltbildung meint, die Bildung vollständiger und umfassender Gestalten (wir machen nicht drei isolierte Punkte, sondern ein Dreieck). Gestaltbildung ist Voraussetzung psychischer Gesundheit und psychischen Wachstums“.

Perls Laura: „Kontakt ist die Wahrnehmung und Verarbeitung des anderen, des Verschiedenen, des Neuen, des Fremden. Es ist kein Zustand, sondern die Grenze zwischen mir und dem anderen. Die Grenze ist gleichzeitig der Ort der Berührung und Trennung“ (*Perls, Laura 1989, S. 109*); „Kontakt ist Anerkennung des und Auseinandersetzung mit dem anderen“ (*Perls, Laura 1989, S. 93*).

Petzold: „Kontakt ist im wesentlichen ein Prozeß leiblich konkreter, differenzierender Wahrnehmung, der das Eigene vom Fremden scheidet, die Dinge der Welt unterscheidet und durch die Stabilisierung einer Innen-Außen-Differenz die Grundlage der Identität schafft“ (*Petzold 1993c, S. 1066*).

Polsters: „Kontakt wird genausowenig bewußt erlebt wie die Schwerkraft. Wenn wir uns unterhalten, sind wir uns dessen bewußt, was wir sagen, sehen oder

hören, aber es ist unwahrscheinlich, daß wir uns selbst als kontaktschaffend erfahren. Unsere sensorischen und motorischen Funktionen sind potentiell die Funktionen, durch die der Kontakt hergestellt wird, aber man sollte nicht vergessen, daß Kontakt mehr als die Summe aller möglichen dazugehörigen Funktionen ist, wie auch das Ganze mehr als die Summe seiner Einzelteile ist. Sehen oder Hören sind keine Garantien für einen guten Kontakt; dieser hängt vielmehr davon ab, 'wie' man sieht oder hört.

Aus dem Kontakt resultiert außerdem eine **Interaktion** mit belebten wie auch mit unbelebten Gegenständen; einen Baum oder einen Sonnenuntergang zu sehen ist Kontakt.

Kontakt beinhaltet nicht nur ein Gefühl seiner selbst, sondern auch ein Gefühl für das, was diese Grenze berührt, sie überragt und sogar mit ihr verschmilzt. Die Fähigkeit, das Universum in das Selbst und das Nichtselbst zu unterscheiden, verwandelt dieses Paradox in die erregende Erfahrung des Wählens“ (Erving und Miriam Polster 1983, S. 102 ff.).

Beziehung:

Buber: „Beziehung ist **Gegenseitigkeit**“ (*Buber 1995, S. 8*); Anm.: Bezogenheit (technisch!).

„Drei sind die Sphären, in denen sich die Welt der Beziehungen errichtet:
das Leben mit der Natur
das Leben mit den Menschen (geben und empfangen)
das Leben mit den geistigen Weisheiten“ (*Buber 1995, S. 6*).

Perls, Perls, Hefferline und Goodman: „Die Kontaktgrenze ist die **Beziehung** zwischen Organismus und Umwelt“ (*Perls, Hefferline und Goodman 1979a/1951a, S. 11*); Schülein verwendet hier den Begriff der Relation (*Schülein 1987, S. 132 ff.*).

Polsters: „Die Kontaktgrenze ist der Punkt, an dem man 'ich' in Beziehung zu dem, was 'nicht ich' ist, erfährt“ (*Erving und Miriam Polster 1983, S. 105*).

Petzold: „Beziehung ist in die Dauer getragene Begegnung, eine Kette von Begegnungen, die neben gemeinsamer Geschichte und geteilter Gegenwart eine Zukunftsperspektive einschließt, weil die frei entschiedene Bereitschaft vorhanden ist, Lebenszeit miteinander in verlässlicher Bezogenheit zu leben“ (*Petzold 1993c, S. 1069*).

Begegnung:

Buber: „Augenblicke der gelingenden Ich-Du-Beziehung“

„Begegnung ist Wechselwirkung, zugleich wirken und Wirkung empfangen“. Buber verwendet neben dem Begriff 'Begegnung', auch den Begriff der 'Bestätigung' (*Buber, in: Portele 1/1994, S. 10*). Lorenzer verwendet den Begriff 'Einigung' (*Lorenzer, in: Schülein 1989, S. 190*).

„Ich werde am Du; Ich werdend spreche ich Du. Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“

„Die Beziehung zum Du ist unmittelbar (z.B. ohne Zweck). Alles Mittel ist Hindernis. Nur wo alles Mittel zerfallen ist, geschieht die Begegnung“ (*Buber 1995, S.12*).

„Das Ich des Grundworts Ich-Es, das Ich also, dem nicht ein Du gegenüber leibt, sondern das von einer Vielheit von 'Inhalten' umstanden ist, hat nur Vergangenheit, keine Gegenwart“ (Buber 1995, S.13).

„Wesenheiten werden in der Gegenwart gelebt, Gegenständlichkeiten in der Vergangenheit“ (Buber 1995, S.13).

Petzold: „Begegnung ist ein wechselseitiges empathisches Erfassen im Hier und Jetzt geteilter Gegenwart, bei dem die Begegnenden im frei entschiedenen Aufeinanderzugehen ganzheitlich und zeitübergreifend ein Stück ihrer Geschichte und ihrer Zukunft aufnehmen und in einen leiblichen (d.h. körperlich-seelisch-geistigen) Austausch treten, eine Berührtheit, die ihre ganze Subjekthaftigkeit einbezieht. Begegnung ist also ein Vorgang, in dem sich **Intersubjektivität** lebendig und leibhaftig realisiert“ (Petzold 1993c, S. 1068).

Kommunikation:

Watzlawick, Beavin und Jackson: „Kommunikation ist Mitteilung und Interaktion.

Eine einzelne Kommunikation heißen **Mitteilung**.

Ein wechselseitiger Ablauf von Mitteilungen zwischen zwei oder mehreren Personen wird als **Interaktion** bezeichnet“ (1974, S. 50 f.).

„Kommunikation findet nicht nur dann statt, wenn sie absichtlich, bewusst, und erfolgreich ist, d.h. wenn gegenseitiges Verständnis zustande kommt“ (Watzlawick, Beavin, Jackson 1974, S. 52).

Differenzierung:

Schülein: „Differenzierung ist eine eigenständige Besonderheit, hervorgehoben und auf Dauer gestellt. Die strukturelle Seite der Differenzierung wird als **Institution** bezeichnet, die Beziehungsseite als **Interaktion**“ (*Schülein 1987, S. 126 ff.*).

System:

Schülein: System ist eine Differenzierung, „eine abgegrenzte Einheit, die ein bestimmtes Verhältnis zur Umwelt, sowie eine von dieser verschiedenen Binnenstruktur, interne Begrenzungen und Grenzen nach außen hervorbringt und damit einen Austausch nach innen wie außen begründet und reguliert“ (*Schülein 1987, S. 126 ff.*).

Gunthern: „Ein System wird definiert als ein organisches Ganzes, das aus interagierenden Teilprozessen besteht. Ein System ist somit kein statisches Ding, sondern ein Prozeß“ (*Gunthern, in: Schneider 1985, S. 43*).

Halls und Fagens: System ist ‘ein Aggregat von Objekten und Beziehungen zwischen Objekten und ihren Merkmalen’, wobei unter den Objekten die Bestandteile des Systems, und unter Merkmalen die Eigenschaften der Objekte zu verstehen sind und die Beziehungen den Zusammenhalt des Systems gewährleisten (*Watzlawick, Beavin, Jackson 1974, S. 116 ff.*).

LISTE DER ABBILDUNGEN

Abbildung 1 Seite 44

Abbildung 2 Seite 44

Abbildung 3 Seite 79

Abbildung 4 Seite 83

Übersicht 1 Seite 70

Übersicht 2 Seite 72

LISTE DER BEISPIELE:

Maria und Franz	Seite 62
Laura und Peter	Seite 79
Vera und Gernod	Seite 80
Helene und Tom	Seite 85
Lisa und Leo	Seite 87
Ulrich und Diotima	Seite 92
Lesly und Georg	Seite 94
Sabrina und Lines	Seite 96

LITERATURVERZEICHNIS

Bocian, Bernd, Gestalttherapie und Psychoanalyse: Zum besseren Verständnis eines Figur-Hintergrund-Verhältnisses, Teil I, Geschichte und Biographie - Revision der Triebtheorie und der Theorie des Selbst, in: Gestalttherapie Heft 2/1994, S. 12 - 36.

Bocian Bernd, Gestalttherapie und Psychoanalyse: zum Besseren Verständnis eines Figur-Hintergrund-Verhältnisses, Teil II, Revision der analytischen Praxis - Moderne Psychoanalyse, Kleinkindforschung und Gestaltpsychologie, in: Gestalttheapie Heft 1/1995, S. 60 - 83.

Bocian Bernd, Gestalttherapie und Psychoanalyse: zum Besseren Verständnis eines Figur-Hintergrund-Verhältnisses, Teil III, Kulturkritik und Naturphilosophie - Psychoanalyse und Freud als Symbol, in: Gestalttheapie Heft 2/1995, S. 69 - 83).

Bock, Rudolf, Psychoanalyse, Am Anfang war die Couch, in: Petzold, Hilarion (Hrsg.), Wege zum Menschen, Methoden und Persönlichkeiten moderner Psychotherapie, ein Handbuch, Band II, Junfermann-Verlag, Paderborn 1990, S. 101 - 174.

Brown, Judith, Der Gestatansatz mit Familien, in: Schneider, Kristine (Hrsg.), Familientherapie in der Sicht psychotherapeutischer Schulen, Junfermann-Verlag, Paderborn 1985, S. 96- 109.

Buber, Martin, Ich und Du, Reclam, Stuttgart, 11. Aufl. 1995.

Buber, Martin, Heilung aus der Begegnung 1951, in: Gestalttherapie 1/1994, S. 16 - 18.

Buchholz, Michael B., Psychoanalytische Familientherapie, in: Schneider, Kristine (Hrsg.), Familientherapie in der Sicht psychotherapeutischer Schulen, Junfermann-Verlag, Paderborn 1985, S. 188 - 209.

Clarkson Petruska, Mackewn Jennifer, Frederick S. Perls und die Gestalttherapie, EHP, Köln 1995.

Cöllen, Michael, Das Paar, Menschenbild und Therapie der Paarsynthese, Kösel, München 1989.

Eiguer, Alberto, Ruffiot Anderé, Das Paar und die Liebe, Psychoanalytische Paartherapie, Klett-Cotta, Stuttgart 1991.

Feder, Bud, Gestalttherapieausbildung in der Gruppe, in: Ronall, Ruth, Feder, Bud (Hrsg.), Gestaltgruppen, Klett-Cotta, Stuttgart 1983, S. 227 - 240.

Fuhr, Reinhard, Gremmler-Fuhr, Martina, Gestalt-Ansatz, Grundkonzepte und -modelle aus neuer Perspektive, Edition Humanistische Psychologie, Köln 1995.

Gammer, Carol, Phasische Familientherapie, in: Schneider, Kristine (Hrsg.), Familientherapie in der Sicht psychotherapeutischer Schulen, Junfermann-Verlag, Paderborn 1985, S.110 - 133.

Gunthern, Gottlieb, Systemtherapie, in: Schneider, Kristine (Hrsg.), Familientherapie in der Sicht psychotherapeutischer Schulen, Junfermann-Verlag, Paderborn 1985, S. 38 - 77.

Houston Gaie, Das Paar und die Gruppe, in: Gestalttherapie 1/1995, S. 92 - 102.

Jürgens, Gesa, Salm, Heidi, Fünf Freiheiten, Familientherapie, in: Petzold, Hilarion (Hrsg.), Wege zum Menschen, Methoden und Persönlichkeiten moderner Psychotherapie, ein Handbuch, Band I, Junfermann-Verlag, Paderborn 1990, S. 387 - 450.

Kempler, Walter, Grundzüge der Gestalt-Familientherapie, dtv/Klett-Cotta, München 1985.

Kepner, Elaine, Der Gestaltgruppenprozeß, in: Ronall, Ruth, Feder, Bud, Gestaltgruppen, Klett-Cotta, Stuttgart 1983, S. 19 -44.

Krisch, Renate, Der Krankheitsbegriff in der Gestalttherapie, in: Pritz, Alfred, Petzold, Hilarion (Hrsg.), Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie, Junfermann-Verlag, Paderborn 1992, S. 197 - 252.

Lück, Helmut E., Die Feldtheorie und Kurt Lewin, Psychologie Verlags Union, Weinheim 1996.

Perls, Frederick, S., Gestalt-Therapie in Aktion, Klett-Cotta, Stuttgart, 3. Aufl. 1979/1969 (in englischer Originalfassung erstmals erschienen 1969*).

Perls, Friedrich, S., Selbstfindung durch Gestalttherapie, in: Petzold, H. (Hrsg.), Gestalt - Wachstum - Integration, Aufsätze, Vorträge, Therapiesitzungen, Junfermann-Verlag, Paderborn 1980a/1957, S. 129 - 148, (in englischer Originalfassung erstmals erschienen 1957*).

Perls, Friedrich, S., Gestalttherapie und Kybernetik, in: Petzold, H. (Hrsg.), Gestalt - Wachstum - Integration, Aufsätze, Vorträge, Therapiesitzungen, Junfermann-Verlag, Paderborn 1980b/1959, S. 119 - 128, (in englischer Originalfassung erstmals erschienen 1957*).

Perls, Friedrich, S., Gruppentherapie versus Einzeltherapie, in: Petzold, H. (Hrsg.), Gestalt - Wachstum - Integration, Junfermann-Verlag, Paderborn 1980c/1967, S. 175 - 182, (in englischer Originalfassung erstmals erschienen 1967*).

Perls, Frederick, S., Gestalt-Wahrnehmung, Verworfenes und Wiedergefundenes aus meiner Mülltonne, Verlag für humanistische Psychologie Werner Flach KG, Frankfurt/Main 1981/1969 (in englischer Originalfassung erstmals erschienen 1969*).

Perls Frederick, S., Das Ich, der Hunger und die Aggression, Klett-Cotta, Stuttgart, 2. Aufl. 1982/1947 (in englischer Originalfassung erstmals erschienen 1947*).

Perls Fritz, Grundlagen der Gestalttherapie, Einführung und Sitzungsprotokolle, Verlag J. Pfeiffer, München, 8. Aufl. 1992/1973 (in englischer Originalfassung erstmals erschienen 1973*).

Perls, Frederick S., Hefferline, Ralph F., Goodman Paul, Gestalt - Therapie, Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung, Klett-Cotta, Stuttgart 1979a/1951a (in englischer Originalfassung erstmals erschienen 1951*).

Perls, Frederick S., Hefferline, Ralph F., Goodman Paul, Gestalt - Therapie, Wiederbelebung des Selbst, Klett-Cotta, Stuttgart 1979b/1951b (in englischer Originalfassung erstmals erschienen 1951*).

Perls, Laura, Leben an der Grenze, Edition Humanistische Psychologie, Köln 1989.

Petzold, Hilarion G., Orth, Ilse, Poesie- und Bibliothherapie, Entwicklung, Konzepte und Theorie - Methodik und Praxis des Integrativen Ansatzes, in: Petzold, Hilarion, Orth, Ilse (Hrsg.), Poesie und Therapie, Über die Heilkraft der Sprache, Poesietherapie, Bibliothherapie, Literarische Werkstätten, Junfermann-Verlag, Paderborn 1985, S. 21 - 102.

Petzold, Hilarion, G., Integrative Therapie, Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie, 1. Klinische Philosophie, Schriften zu Theorie, Methodik und Praxis, Band II/1, 1991a**, Junfermann - Verlag, Paderborn 1993a.

Petzold, Hilarion, G., Integrative Therapie, Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie, 2. Klinische Theorien, Schriften zu Theorie, Methodik und Praxis, Band II/2, 1992a**, Junfermann - Verlag, Paderborn 1993b.

Petzold, Hilarion, G., Integrative Therapie, Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie, 3. Klinische Praxeologie, Schriften zu Theorie, Methodik und Praxis, Band II/3, 1993a**, Junfermann - Verlag, Paderborn 1993c.

Petzold, Hilarion, Orth, Ilse, Therapietagebücher, Lebenspanorama, Gesundheits-/Krankheitspanorama als Instrumente der Symbolisierung und karrierebezogenen Arbeit in der Integrativen Therapie, in: Petzold, Hilarion, Sieper, Johanna (Hrsg.), Integration und Kreation, Modelle und Konzepte der Integrativen Therapie, Agogik und Arbeit mit kreativen Medien, Band 1, Strukturen, Methoden und Organisation, Junfermann-Verlag, Paderborn I/1993.

Petzold, Hilarion, Orth, Ilse, Integrative Kunsttherapie und therapeutische Arbeit mit 'kreativen Medien' an der 'Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit' (EAG), in: Petzold, Hilarion, Sieper, Johanna (Hrsg.), Integration und Kreation, Modelle und Konzepte der Integrativen Therapie, Agogik und Arbeit mit kreativen Medien, Band 2, Strukturen, Methoden und Organisation, Junfermann-Verlag, Paderborn II/1993.

Petzold, Hilarion, Die Rolle des Therapeuten und die therapeutische Beziehung in der Integrativen Therapie, in: Petzold, H. (Hrsg.), Die Rolle des Therapeuten und die therapeutische Beziehung, Junfermann, Paderborn, 3. Aufl. 1996, S. 223 - 285.

Polster, Erving und Miriam, Gestalttherapie, Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie, Fischer Taschenbuch Verlag, München 1983.

Portele Heik, Martin Buber für Gestalttherapeuten, in: Gestalttherapie 1/1994, S. 5 - 15.

van Praag, Daan, Gestaltdiagnose und Persönlichkeitstheorie, Überlegungen zu einer Weiterentwicklung in der Gestalttherapie, in: Gestalttheapie Heft 1/1990, S. 5 - 10.

Rahm, Dorothea, Otte, Hilka, Bosse, Susanne, Ruhe-Hollenbach, Hannelore, Einführung in die Integrative Therapie, Grundlagen und Praxis, Junfermann-Verlag, Paderborn 1995.

Ronall, Ruth, Intensive Gestalt-Workshops: Erfahrungen in Gemeinschaft, in: Ronall, Ruth, Feder, Bud, Gestaltgruppen, Klett-Cotta, Stuttgart 1983, S. 241 - 283.

Schneider, Kristine, Grenzerlebnisse, Zur Praxis der Gestalttherapie, Edition Humanistische Psychologie, Köln 1990.

Schülein, Johann August, Theorie der Institution, eine dogmengeschichtliche und konzeptionelle Analyse, Westdeutscher Verlag, Opladen 1987.

Selvini Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G., Prata, G., Paradoxon und Gegenparadoxon, Ein neues Therapiemodell für die Familie mit schizophrener Störung, Klett-Cotta, Stuttgart, 7. Aufl. 1991.

Smuts, Jan Christiaan, Die holistische Welt, Alfred Metzner Verlag, Berlin 1938.

Stevens, John O., Die Kunst der Wahrnehmung, Übungen der Gestalttherapie, Chr. Kaiser Verlag, München, 6. Aufl. 1981.

Watzlawick, Paul, Beavin, Janet H., Jackson, Don D., Menschliche Kommunikation, Formen, Störungen, Paradoxien, Verlag Hans Huber, Bern, 4. Aufl. 1974.

Watzlawick, Paul, Weakland, John H., Fisch, Richard, Lösungen, Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels, Verlag Hans Huber, Bern, 1. Nachdruck 1975.

Walter, Hans-Jürgen, Gestalttheorie und Psychotherapie, Westdeutscher Verlag, Opladen, 3. Aufl. 1994.

Wertheimer, Max, Über Gestalttheorie, Vortrag gehalten in der Kant-Gesellschaft, Band 1 des Symposiums, Berlin 1924, S. 38 - 60.

Willi, Jürg, Die Zweierbeziehung, Spannungsursachen, Störungsmuster, Klärungsprozesse, Lösungsmodelle, Analyse des unbewußten Zusammenspiels in Partnerwahl und Paarkonflikt: das Kollusions-Konzept, Rowohlt, Hamburg, 2. Aufl. 1986.

Willi, Jürg, Therapie der Zweierbeziehung, Analytisch orientierte Paartherapie, Anwendung des Kollusions-Konzeptes, Handhabung der therapeutischen Dreiecksbeziehung, Rowohlt, Hamburg 1991.

Willi, Jürg, Ko-Evolution, Die Kunst gemeinsamen Wachsens, Rowohlt, Hamburg 1994.

Zinker, Joseph C., Der Entwicklungsprozeß einer Gestalttherapiegruppe, in: Ronall, Ruth, Feder, Bud, Gestaltgruppen, Stuttgart, Klett-Cotta 1983, S. 83 - 110.

Zinker, Joseph, Gestalt Approach to Couple Therapy, in: Nevis, Edwin, C. (Hrsg.), Gestalt Therapy, Perspectives and Applications, Gardner Press, New York, London, Sydney, Toronto 1992.

Zinker, Joseph, Gestalttherapie als kreativer Prozeß, Junfermann-Verlag, Paderborn, 3. Aufl. 1987.

*) Bei Publikationen von F.S. Perls wurde das Jahr des Erscheinens des Originalwerkes in englischer Sprache zusätzlich zitiert. Beispiel: „Perls Frederick S., Das Ich, der Hunger und die Aggression, Klett-Cotta, Stuttgart, 2. Aufl. 1982 (in englischer Originalfassung erstmals erschienen 1947)“ wird zitiert als „Perls 1982/1947“.

***) Die Nummerierung der Bände wurde von Hilarion Petzold vorgenommen und wird dem Erscheinungsjahr angefügt.