

Abwehr und Widerstand in der Paardynamik – die Kränkungsmechanismen

Vortrag auf der Ringvorlesung 2017

Martin Campen, Dagmar Niehaus

Die Paare kommen zu uns, in die Praxen und in die Gruppen auf der Suche nach dem verlorenen Glück. Oft ist ihnen das Glück wie ein Taschentuch verloren gegangen. Und wie Erich Kästner es ausdrückt:

Sachliche Romanze

Als sie einander acht Jahre kannten,
(und man darf sagen, sie kannten sich gut),
kam ihre Liebe plötzlich abhanden
Wie andern Leuten ein Stock oder Hut.

Sie waren traurig, betrugten sich heiter,
versuchten Küsse, als ob nichts sei.
und sahen sich an und wussten nicht weiter.
Da weinte sie schließlich und er stand dabei.

Vom Fenster aus konnte man Schiffen winken.
Er sagte, es wäre schon Viertel nach Vier
und Zeit, irgendwo Kaffee zu trinken. -
Nebenan übte ein Mensch Klavier.

Sie gingen ins kleinste Café am Ort
und rührten in ihren Tassen.
Am Abend saßen sie immer noch dort.
Sie saßen allein, und sie sprachen kein Wort.
und konnten es einfach nicht fassen.

So, oder auf viel drastischere Weise kann die Liebe abhanden kommen. Wir sehen und spüren die Ratlosigkeit dieses Paares und stellen die Frage: was ist eigentlich das größte Hindernis auf dem Weg in ein dauerhaftes und sich immer wieder erneuerndes Liebesglück? Dieses Hindernis besteht in den paardynamisch äußerst wirksamen Abwehr- und Widerstandsmechanismen im Seelenleben beider Liebenden.

Deshalb ist die Arbeit mit Abwehr und Widerstand der Punkt in der Bearbeitung der Konfliktdynamik des Paares, an dem sich letztlich Erfolg oder Misserfolg der Therapie entscheidet, die Frage nämlich, ob eine

persönliche Weiterentwicklung der Partner und eine Paarentwicklung tatsächlich gelingt. Diese Arbeit verlangt sowohl vom Paar als auch von den Therapeuten viel. Durch die Vorarbeit in den Seminaren sind die meisten Paare oder Partner in der Lage, sich die eigene Kränkungsbereitschaft einzugestehen. Die Partner wissen um ihre Altlasten und deren Entstehungsgeschichte, sie wissen um ihr verletztes Kind. Sie wissen, wie sehr sie ihren Partner mit ihren Altlasten belasten und kränken.

All das und noch mehr wissen sie. Viel Vorarbeit ist auch tatsächlich geleistet. Aber oftmals erleben die Paare - und auch die Therapeuten – mit großer Enttäuschung und auch Ernüchterung, dass sich zwar vieles in der Liebesdynamik verbessert hat, aber ein Kern in der Konfliktdynamik geblieben ist, eine Art hartnäckiger Bestand, der dazu führt, dass manche Streitspiralen genauso ablaufen wie immer schon. Dieser zähe Rest- und Kernbestand rührt her aus den Kräften von Abwehr und Widerstand.

Frage ans Publikum: wer kann von dieser Ernüchterung ein Lied singen?

Wenn wir von Abwehr und Widerstand reden, dann benutzen wir Begriffe, die eine lange Entwicklung in der Psychoanalyse und anderen psychotherapeutischen Schulen und Richtungen hinter sich haben. Ihre Bedeutung hat sich immer wieder gewandelt, es gibt Überschneidungen und unterschiedliche Definitionen. In der Paarsynthese sagen wir:

PP: ICH / Selbst Folie

Die Abwehr ist eine **Funktion** des **Ich**, mit dem Zweck, das **Selbst** vor Gefühlen zu schützen, die seine Identität und Unversehrtheit bedrohen. Die Abwehrmechanismen sollen verhindern, dass diese Gefühle gefühlt werden. Es sind vor allem frühkindliche und kindliche ängstigende, bedrohliche, Scham,- und schuldauslösende Beziehungserfahrungen, die abgewehrt werden.

PP: ICH Funktionen

Wie Ich und Selbst zusammenwirken habt Ihr in dem Vortrag von Petra und Guido gehört.

PP: Definition Mentzos

Stavros Mentzos, der ein Standardwerk über neurotische Konfliktverarbeitung geschrieben hat, definiert: „Unter Abwehr verstehen wir alle intrapsychischen Operationen, die darauf abzielen, unlustvolle Gefühle, Affekte, Wahrnehmungen etc. aus dem Bewusstsein fernzuhalten, bzw. sie in Schach zu halten.“ (S. 60) Diese Abwehrvorgänge sind zwar „...primär Ich-Funktionen mit Schutz- und Bewältigungsaufgaben“..., sie sind „...jedoch letztlich dysfunktional“, und

zwar deshalb, weil sie „...die bewusste Erledigung des Konflikts verhindern“ (S. 60)

„Eines der wichtigsten Kennzeichen für die Krankhaftigkeit eines Abwehrvorganges besteht meines Erachtens in der erheblichen Einschränkung der Ich-Funktionen und der Reduzierung der freien Selbstentfaltung und –verwirklichung. Weitere Kennzeichen sehe ich in der Zwangsläufigkeit des Auftretens, in der Rigidität und in der Tatsache, dass ein solcher Mechanismus völlig unbewusst verläuft und, dass seine Bewusstmachung auf erheblichen Widerstand stößt“ (S. 61)

In der Paarsynthese sprechen wir im allgemeinen bei den Vorgängen von Abwehr und Widerstand nicht von Krankhaftigkeit, dennoch lohnt es sich, dieses Zitat genau anzuhören, weil wir vieles davon in den **interpsychischen** Abwehr- und Widerstandsvorgängen, in den Kränkungsmechanismen der Partner wiederfinden werden.

Anna Freud, die Tochter Sigmund Freuds hat als erste den Versuch einer Systematisierung der Abwehrvorgänge unternommen. In der psychologischen Literatur wurden inzwischen bis zu 20 verschiedene Abwehrmechanismen heraus gearbeitet. Dazu gehören u.a.

PP: Abwehrmechanismen

Intellektualisierung, nach dem Motto

„nun mal sachlich...“

Emotionales wird auf eine kognitive Art behandelt, um den Affekt, das Gefühl nicht zu fühlen.

Demselben Zweck dient der gegenteilige Mechanismus, die

Affektualisierung

Ein Drama wird inszeniert, um die wahre Not zu verstecken. Die eigentliche Emotion wird durch eine Gegenemotion abgedrängt.

Affektisolierung, nach dem Motto

„Mein Vater hat mich geschlagen- und wieso ist das ein Problem?“

Dass Erlebte, bleibt bewusst, und wird von dem dazu gehörigen Affekt getrennt, der verdrängt wird.

Ungeschehenmachen

Gedankenimpuls: „Ich hasse dich...- brauchst du was Liebes

Ein unerlaubter Impuls, wie z.B. eine Aggression, der kurzfristig bewusst wird, wird durch einen entgegengesetzten Impuls oder Gedanken, hier freundliche Zuwendung, ungeschehen gemacht.

Wendung gegen sich Selbst

Ein aggressiver Impuls wird nicht auf das soziale Objekt gerichtet sondern gegen sich selbst. Ein Mechanismus, der als wesentlich auslösend für das Entstehen von Depressionen angesehen wird.

Reaktionsbildung

Unerwünschte, unerlaubte und angsterzeugende Impulse werden auf Dauer und gewohnheitsmäßig abgewehrt, sodass ein bleibender Charakterzug entsteht wie z.B. Zwangsscharakter, Perfektionismus

Verschiebung

In der Phobie z.B. wird eine große Angst vom ursprünglichen Inhalt gelöst und auf ein bis dahin belangloses, neutrales Objekt verschoben, das fortan angstausslösend wirkt.

Verdrängung

„Ich mißbraucht? Nein! Null! Alles wie im Nebel“.

Hochgradig belastete Inhalte werden so verdrängt, dass eine Amnesie, Erinnerungslücke entsteht.

Sublimierung

Die Umwandlung nicht zugelassener oder nicht realisierbarer Triebe/Wünsche/Bedürfnisse in Leistungen, die sozial erwünscht ist oder sogar hoch bewertet werden. Z. B. könnte jemand Polizist werden in der unbewussten Absicht, eigene kriminelle Energie durch die Berufswahl des Aufpassers abzuwehren.

Freud stellte die These auf, dass die menschliche Zivilisation und Kultur ein Ergebnis dieser Abwehr sei.

Verständnis von Widerstand aus der Sicht verschiedener therapeutischer Schulen

In der **Psychoanalyse** bezeichnet Widerstand einen unbewusst ablaufenden Abwehrmechanismus. Freud: „Was immer die Fortsetzung der Arbeit stört, ist Widerstand.“ Hinter der Abwehr werden unbewusste Wünsche vermutet, die verdrängt wurden. Das Anliegen der psychoanalytischen Behandlung ist das Wieder-Bewusstmachen dieser Wünsche, da sie im Theoriekonzept der Psychoanalyse in direktem Zusammenhang mit der Grundproblematik stehen. Widerstand und Abwehr halten das im Unbewussten, was das *Ich* nicht ertragen kann oder will.

In der **Gestalttherapie** (Humanistischen Psychologie) wird Widerstand als kreative Leistung wahrgenommen. Das Verhalten, das im Widerstand sichtbar wird, war und ist die beste Lösung im gegenwärtigen Augenblick oder in einer vergangenen Situation für die Person. Diese Lösung kann aber im gegenwärtigen Leben neue Probleme schaffen.

In der **Verhaltenstherapie** wird so gut wie gar nicht von Widerstand gesprochen. Wenn, dann wird er als Folge der Lernerfahrungen des Patienten, oder durch mangelnde Kompetenz des Therapeuten verursacht angesehen.

In der **Gesprächstherapie nach Rogers** wird Widerstand des Patienten als durch mangelnde Zurückhaltung des Therapeuten bei Interpretationen verursacht angesehen.

In der **Systemischen Therapie** wird gar kein Widerstand von Patienten diagnostiziert, da unterstellt wird, dass die Patienten die Experten für sich selber sind.

In der Paarsynthese betrachten wir nicht die therapeutische Beziehung, sondern die Konfliktdynamik des Paares als den zentralen Austragungsort von Widerstand.

Die genannten Formen von Abwehr und Widerstand bekommen nun in der Intimität der Paarbeziehung eine besondere Brisanz, eine neue Qualität und Dimension. Das zu verstehen, ist entscheidend für das Verständnis der Konfliktdynamik der Paare und ihrer hartnäckigen Bestandskraft. **Abwehr und Widerstand werden zu Kränkungsmechanismen.** Die Abwehrmechanismen, die Schutzhaltungen also, die im Laufe der kindlichen Entwicklung zur Rettung oder zur Stabilisierung des eigenen Selbst entwickelt wurden, richten sich nun destruktiv als Widerstand gegen den Partner.

PP: Abwehr und Widerstand...

Es ist paradox und dennoch schlüssig: Abwehr nach innen wird zum Widerstand nach außen, Selbstschutz wird zur Waffe, Verteidigung zum Angriff, Unzufriedenheit mit sich selbst wird zu Unzufriedenheit mit dem Partner. Da beide Partner aus dem Gefühl des Selbstschutzes, der berechtigten Verteidigung heraus handeln, entsteht eine heillose Verwirrung über wirklichen oder vermeintlichen Schutz, wirklichen oder vermeintlichen Angriff.

Und so wie der Widerstand beim Einzelnen betrachtet, vielfältige Gestalten annehmen kann, so haben auch die Kränkungsmechanismen in der Paardynamik verschiedene Gesichter, als da sind:

PP: Kränkungsmechanismen

Die 12 Kränkungsmechanismen in der Paarsynthese heißen:

- 1. Ausbeutung (Nehmen statt Geben)**
- 2. Bedrohung**
- 3. Beschämung**
- 4. Demonstration von Macht bzw. Ohnmacht**
- 5. Entwertung (statt den Partner aufzuwerten)**
- 6. Erstarrung (statt sich zu verändern)**
- 7. Idealisierung (statt Konfliktbearbeitung)**
- 8. Kränkbarkeit (statt Wohlwollen zu üben)**
- 9. Schuldzuweisung (statt Eigenkritik – Ich als Täter))**
- 10. Selbstaufgabe (statt sich angemessen durchzusetzen)**

11. Verweigerung (statt Austausch und Dialog)

12. Zerstörung (statt Aufbau)

In dieser Auflistung ist recht gut zu erkennen, dass die Kränkungsmechanismen eine große Schnittmenge mit den Partnerstilen bzw. deren Negativstrategien haben. Sie beschreiben jedoch die Erscheinungsformen, die Phänomenologie der destruktiven Paardynamik genauer, indem sie das Außenverhalten der Gekränkten und daher Kränkenden in seinen vielfältigen Gestalten und Gesichtern erfassen.

Das Ganze ist ja wahrlich nicht lustig, aber ein Beispiel für Erstarrung wollen wir euch nicht vorenthalten

PP: Postkarte: hast du eben etwas gesagt

ÜBUNG: mit einem Nachbarn herausarbeiten, was ihr KM sein könnte. Wo begegnet er Euch im Alltag? Wie fühlt er sich an? Wie agiert Ihr damit in Eurer Beziehung, in der Familie, in Eurem Leben?

Rückmeldungen dazu in der Großgruppe

PP: Definition

Wir versuchen eine Definition: Diese paardynamischen Kränkungsmechanismen sind eine sich gegenseitig bedingende und verstärkende Negativdynamik im Austausch der Partner, die die Liebesdynamik des Paares in eine Konflikt- und Krisendynamik verkehren. Sie beruht auf **empfundenen und tatsächlichen Verletzungen des Selbst**, die deshalb so brisant sind, weil sie im **intimen Raum** des Paares erfahren werden und **narzisstische Wunden** berühren, die im intimen Raum der Eltern-Kind- Beziehung entstanden sind. (Die **Abwehrstrategien**, mit denen die Partner ihr Selbst gegen diese kindlichen Wunden geschützt haben, bilden die unbewussten **Altlasten**, mit denen sie einander nun im blinden **Widerstand** begegnen und einander kränken.)

Michael schreibt:

„Sie gleichen dem Reaktionsniveau kleiner Kinder und Pubertierender. Sie sind als Primitivreaktionen bzw. auch als primäre Reaktionsweisen zu verstehen, über die der noch unreife Mensch keine Kontrolle hat. Die emotionale Überflutung infolge geringer Frustrationstoleranz und Kritikfähigkeit führt zu einer emotionalen Instabilität, die die Beziehungsdynamik zu einem Minenfeld macht. Liebe wird zum Eiertanz.“ (Cölln, unveröffentlichtes Manuskript)

Der intime Austausch, den die Liebenden in der anfänglichen Hochzeit der Beziehung als nährend und beglückend erfahren, wird dadurch untergraben, ausgehöhlt und kommt schlimmstenfalls zum Erliegen. Die

auf beiden Seiten wachsende Enttäuschung verstärkt und verhärtet die jeweils persönlichen Strategien. Von beiden Seiten angewandt, werden sie immer mehr und immer direkter zu gegenseitigen **Kränkungen**. In der Unmittelbarkeit der beidseitigen Reaktivität werden sie zu Kränkungs**mechanismen**. Durch ihre andauernde, gehäufte, tausendfach wiederholte Anwendung graben sie sich immer tiefer ein – sowohl in das alltägliche Leben des Paares als auch in die Persönlichkeit der Partner. Sie werden zur Normalität. Dadurch sind sie schließlich selbst bei bestem Willen und kritischer Selbsteinsicht als gewohnte Reaktionsmuster schwer zu erkennen und nur noch sehr schwer zu verändern.

Fallbeispiel: ein Paar kommt in die Praxis, sie berichtet gleich, dass sie depressiv sei, auch in Einzeltherapie deswegen, sie sei eben kompliziert, nehme sich alles sehr zu Herzen, weine viel, sei nun mal sehr verletzbar. Ihren Mann aber interessiere das alles gar nicht, wenn sie ihn um einen Gefallen bäte, müsse sie das fünfmal sagen und dann mache er es immer noch nicht. Er sitzt mit hochgezogenen Schultern und verkniffenem Mund da und beklagt sich, dass er ihr nichts rechtmachen könne, er tue nun wirklich schon alles, aber es genüge nie, einfach nie. Immer habe sie noch etwas auszusetzen, immer wisse sie es besser. Bei alledem öffnet er kaum den Mund, die Körperhaltung ist steif und unbewegt. Beeindruckend ist vor allem, wie routiniert und gewohnheitsmäßig sie das alles vortragen, sie beziehen sich nicht aufeinander, sie hören nicht zu. Sie wissen ja, was der andere sagt, also nudeln sie auch ihre Antwort ab. Nachdem ich eine erste Stunde mit Ihnen hinter mich gebracht habe, sitze ich in einer dicken grauen Wolke von Resignation. Beider Kränkung ist groß und deutlich zu spüren, jedoch hat keiner der beiden ein Gespür dafür, wie sehr er den anderen kränkt. (Ihr KM. Demonstration von Ohnmacht und Schuldzuweisung, seiner: Erstarrung)

Das Erkennen, Benennen und der Umgang mit diesem paardynamischen Abwehr- und Widerstandsgeschehen ist komplex und schwierig, zum Einen, weil es ein so ineinander verschachtelter und sich gegenseitig bedingender Prozess zwischen den Partnern ist, zum Anderen aber auch, weil nicht jede Abwehr neurotisch und nicht jeder Widerstand ein Kränkungsmechanismus ist.

Denn diese Begriffe beinhalten ja auch die gegenteilige Seite, die nicht-zerstörerische, sondern die gesunde und sogar notwendige. Wenn wir z.B. von Abwehrkräften oder auch von Widerstandskraft oder Widerstandsfähigkeit sprechen, so klingt ja darin das Starke und Gesunde in der Persönlichkeit eines Menschen an. Deutlich wird das z.B. wenn in der Psychologie und Psychotherapie von Resilienz die Rede ist.

„**Resilienz** (von lateinisch resilire ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) oder **psychische Widerstandsfähigkeit** ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.“ (Wikipedia)

Gordon Wheeler, der amerikanische Gestalttherapeut, der ein Buch mit dem Titel „Kontakt und Widerstand – ein neuer Zugang zur Gestalttherapie“ geschrieben hat, formuliert: „Wenn man alle Widerstände aus dem Weg räumt, dann ist das, was übrig bleibt, weder ein Kontakt in reiner Form noch sonst ein Kontakt, sondern nur eine vollständige Verschmelzung oder vermutlich ein Toter, der auf die Verwesung wartet, und dann zum ersten Mal vollständig ohne Kontakt ist. .. Also gibt es keinen Kontakt ohne Widerstand, auf eine gewisse Weise ist der Widerstand der Kontakt.“ (zitiert nach Zinker, 1997)

Christian Morgenstern drückt es poetisch verdichtet so aus

**WAS wärst du, Wind,
wenn du nicht Bäume hättest
zu durchbrausen;
was wärst du Geist,
wenn du nicht Leiber hättest,
drin zu hausen!
All Leben will Widerstand.
All Licht will Trübe.
All Wehen will Stamm und Wand,
dass es sich dran übe.**

Wenn wir diesen Gedanken auf die Liebesdynamik anwenden, dann ist sogar das Resonanzgeschehen im Paar ein Geschehen, das Widerstand voraussetzt: wenn ich mich mit meiner Energie an Dich wende, sei es nun in liebevoller Zuwendung oder im wütenden Streit, dann kann ich Dich nur treffen und berühren, wenn Du da bist, mit Deinem Geist, Deiner Seele, Deinem Körper, die meiner Energie das eigene Dasein entgegensetzen, entgegenbringen, mir entgegenkommen. Der ganze Prozess von Integration und Synthese, der Identität schafft und zur Selbstwerdung führt, ist nicht möglich ohne diesen Widerstand, der in der Existenz und der Begegnung der Beiden gegeben ist.

Und dies gilt nicht nur in der liebevollen Zuwendung. Selbstverständlich ist es in der Liebe auch nötig, dem Partner zu widersprechen, mit ihm zu streiten, ihm zu widerstehen, dem Durchsetzer Einhalt zu gebieten, dem Intuitiven mit Struktur zu begegnen, ebenso wie die Enge der planerischen Struktur mit der Gefühlsfülle der Intuition zu sprengen, aus dem Miteinander **und dem Gegeneinander** ein Durcheinander und Füreinander entstehen zu lassen.

Ihr seht ja, wir haben jetzt einmal die ganze Spannweite des Widerstands in der Paarbeziehung angedeutet. Wenn wir also sehen können, dass Widerstand einerseits eine notwendige, die Resonanz aufrechterhaltende Grundkategorie des Lebens und der Liebe ist, dann ist es umso wichtiger, noch einmal klar zu umreißen, was dazu führt, dass daraus andererseits in der Paardynamik das Gegenteil werden kann, nämlich die Resonanz zerstörende, entwicklungshemmende und lebens- und liebesfeindliche Kränkungsmechanismen.

Also noch einmal zusammengefasst, und das findet ihr auch im Handout:

- Kränkungsmechanismen heißen so, weil sie zum Einen das Gefühl des Gekränkt-Seins bezeichnen, zum anderen das daraus entstehende Verhalten, das kränkend wirkt.
- Das Kränkungsverhalten wird **unbewusst** angewandt
- Es wird **reaktiv, automatisiert, rigide** angewandt
- Die Partner zeigen einander nicht ihre wahren (tieferen) Gefühle, sondern nur ihr jeweiliges Außenverhalten. Sie erleben einander daher im Streit drohend, gefährlich und nicht hilfsbedürftig.

Teilnehmer fragen: versteht ihr diesen Punkt? Wie passt das z.B. zu den Kränkungsmechanismen von Ohnmacht und Selbstaufgabe?

- Dadurch bedingt und verstärkt sich das Verhalten der Partner gegenseitig
- Empfundene Kränkungen und tatsächliche Kränkungen vermischen sich
- Immer größere Enttäuschung baut sich auf
- Die Paare verbeißen sich in sinnlosem Ersatzstreit über Themen, die das wahre Thema verdecken
- Der Streit ist kompromisslos, die Partnerstile werden starr in ihrer Negativstrategie angewandt
- Die oberflächliche Streitenergie überdeckt immer mehr die verbindende und heilende Liebesenergie
- Dadurch werden Konflikte zu Störungen, und können in Krisen und Trennungen münden.

Wenn Paare neu in die Praxis oder in die Gruppen kommen, ist es, wie in dem vorgetragenen Beispiel, manchmal erschreckend, zu sehen, in welchem Ausmaß diese Mechanismen beherrschend für das Paarleben geworden sind. Wie das Schließen der Ich-Funktionen den nährenden Austausch verhindert, das Selbst der Partner verarmt ist, wie eng und klein der Erlebens- und Handlungsraum des Paares in Innenraum seiner

Intimität geworden ist. Die Paarbeziehung ist im Kränkungsmodus erstarrt.

Fallbeispiel: Ich denke z.B. an ein Paar, beide Mitte 50, die seit Jahren im eigenen Haus getrennt leben. Wenn er die untere Etage nutzt, in der sich Küche und Wohnzimmer befinden, bleibt sie oben und umgekehrt. Damit haben sie die Explosivität ihrer Streitspiralen gebannt, die in der Therapie aber sofort sichtbar wird. Seine kluge, leise, wohlüberlegte und gewandte Distanziertheit reizt sie bis aufs Blut. In der ersten Sitzung dauert es kaum eine halbe Stunde, bis sie das erste Mal aus dem Zimmer rennt, halb verzweifelt weinend, halb vor Empörung schnaubend über ihn. Ihre Ausbrüche wiederum, die er bis zum Erbrechen kennt, veranlassen ihn zu weiterem Rückzug und dazu, nur noch das Allernötigste zu sagen bzw. zu Hause auf Zettel zu schreiben. Es gibt kein Thema, über das sie sprechen können, ohne dass die Gefahr einer derartigen Eskalation besteht. Sobald sie einander begegnen, ist die Spannung mit Händen zu greifen. Der intime Austausch ist seit Jahren auf dem Nullpunkt, der Bewegungsraum des Paares, der Paarraum ist nahe Null. Ihr Kränkungsmechanismus: Demonstration von Ohnmacht (auch wenn es manchmal mächtig wirkt), Seiner: Verweigerung. Beide in einem Ausmaß, dass Zerstörung herrscht (sie ist psychosomatisch erkrankt).

Dass aber die Kränkungsmechanismen überhaupt eine derartige Übermacht erlangen können, dass sie das von den Partnern erwünschte und ersehnte – und am Anfang auch erlebte – Liebesglück verdrängen können, liegt neben der eben beschriebenen Eigendynamik der Kränkungsmechanismen daran, dass in der Intimität des Paares Kränkungen reaktiviert werden, die in der Intimität der Eltern-Kind-Beziehung ihre Wurzeln haben.

Deshalb müssen wir noch einmal über Narzissmus reden. Dieses Thema haben Petra und Guido heute morgen ja bereits deutlich dargestellt, wir spitzen es deshalb auf den Aspekt der Kränkbarkeit zu.

PP: Narzissten

Allen Narzissten, allen um die Selbstliebe Betrogenen gemeinsam ist ihre hohe **Kränkbarkeit**.

Die in Ihrem Selbst bereits Gekränkten ertragen keine weitere Kränkung. Diese hohe Kränkbarkeit aber ist es, die die Konfliktdynamik so brisant macht.

Kränkbar sind wir also da, wo wir bereits in unserer Selbstliebe gekränkt sind, da wo Selbstverunsicherung, Entwertung oder Überhöhung unser Selbstvertrauen erschüttert und verunsichert haben und unser Selbst

verwundbar machen. Wo wir unserer selbst sicher sind, kann normale Kritik uns nicht oder kaum kränken.

Kränkbarkeit bedeutet, dass wir aufgrund der kindlichen narzisstischen Wunde nicht zwischen Kritik und der Ablehnung unserer ganzen Person unterscheiden können. Daraus folgt eine hohe Empfindlichkeit gegen tatsächliche oder vermeintliche Kritik, und wir fahren sofort unser ganzes Waffenarsenal auf – aggressiv oder depressiv. Leicht Kränkbare fühlen sich schnell nicht gesehen oder falsch gesehen, falsch verstanden, ungerecht beurteilt, zu Unrecht kritisiert und verlangen nach Gerechtigkeit. Wir fühlen uns berechtigt, völlig auszurasen, mit narzisstischer Wut um uns schlagen, oder uns in strafendem Schweigen zu verbunkern, oder lassen uns selbstmitleidig in unseren Schmerz hineinfallen und klagen den anderen mit unserem Zerbrechen an, wenn uns dieses vermeintliche Unrecht widerfährt.

Wir sind beleidigt wir, sind „ingeschnappt“. Und so ist es: in der Kränkung schnappt etwas in uns ein, ein hundert- oder tausendfach automatisierter neuronal verschalteter Mechanismus mit der Funktion, den eigentlichen Schmerz nicht zu fühlen (Abwehr) und ihn stattdessen und zu dem Zweck in Gegenangriff zu verwandeln (Widerstand). Diesem Mechanismus, diesem Kränkungsverhalten ist immanent, dass ich die Kränkung, die ich dem Partner zufüge, nicht sehen kann. Ich kreise um mich selbst, um **meine** verletzten Gefühle, und werde dadurch blind für die Deinen. Das Selbstmitleid schimmert durch alle Poren.

[Nehmen wir als weiteres Beispiel einen Mann](#), Anfang 60, jüngster von 4 Brüdern, aufgewachsen in einem gefühlkalten Elternhaus. Die Eltern waren arm, er hat sich dafür sehr geschämt. Emotional resonanzlos aufgewachsen fühlt er sich schon als Kind einsam und ungeborgen. Er hat zwar viel Freiraum weil die Eltern nicht in der Lage waren ihm ausreichende Grenzen zu setzen aber diese scheinbare Freiheit überfordert ihn. Er sehnt sich nach Halt, nach Anerkennung durch den Vater und Geborgenheit von der Mutter. Nichts davon bekommt er. Anerkennung bekommt er für seinen sportlichen Ehrgeiz von anderen Kindern und Jugendlichen und in der Schule und dann von seiner Frau, die er schon mit 15 kennen gelernt hat. Mit ihr findet er nun endlich die Liebe und die Geborgenheit nach der er sich sehnt. Seine Frau ist tatkräftig, selbstbewusst und hat viel Mitgefühl mit ihm. Sie spürt schon sehr früh, dass ihr Mann viel Liebe und Anerkennung braucht und gibt sie ihm. Sie schläft mit ihm wann immer er das möchte. Sie unterstützt ihn wo sie kann. Beide werden Bauingenieure. Sie studiert an der Uni, er an der FH. Ihr fliegt alles zu, er muss sich anstrengen. Beide bekommen einen guten Job. Sie macht ihn mit Leichtigkeit, er mit Verbissenheit und Fleiß. Nach der Arbeit ist er vollkommen fertig, will nicht ausgehen, keine Freunde treffen. Sie möchte das alles, nimmt sich aber über Jahre

zurück und äußert Bitten aber nicht mehr. Aber er will täglich Sex. Um seine dauernde Hochgespanntheit abzubauen, greift er irgendwann abends zunehmend zum Alkohol. Ihr macht das Angst und damit beginnen die ersten Streitigkeiten. Sie macht eine Reha und danach beginnt sie sich gesund abzugrenzen. Sie mutet ihm zunehmend ihre eigenen Bedürfnisse und Kritik zu. Er reagiert darauf mit Eiseskälte und Rückzug. Er entwertet sie, macht sie verantwortlich für das Klima in der Beziehung. Je mehr sie ihm zeigt, dass sie ein ganz eigenes Wesen ist und nicht nur eine Ausdehnung von ihm, umso stärker gerät er in eine krisenhafte Entwicklung. Dramatisch wiederholt sich für ihn die Angst vor Verlassenheit und Lieblosigkeit, die er aus seiner Kindheit so gut kennt. Sie schläft jetzt nur noch mit ihm wenn sie es wirklich will. Ihn bedroht das massiv, konnte er sich über die Sexualität mit ihr immer wieder auftanken und sein Selbst bestärken. Und er reagiert lieblos seiner Frau gegenüber und trinkt noch mehr Alkohol. Jede kritische Äußerung von ihr wird als Lüge abgetan. Er gibt ihr die Schuld für die Entwicklung in der Beziehung und er entwertet sie. Aber sein Haupt-Kränkungsmechanismus ist „Ausbeutung“ und „Kränkbarkeit“. Im Grunde kränkt ihn jede eigenständige Lebensäußerung seiner Frau die nicht mit seinen Bedürfnissen konform geht. Blind in seinem Kränkungsmechanismus verstrickt, ist er unfähig, sich in seine Frau einzufühlen, ihr Verständnis entgegenzubringen. Ihr KM ist bzw. war Selbstaufgabe.

Ganz grundsätzlich ist der Weg des Selbst, der Weg hin zu gelungener Selbstliebe voller Gefahren. Auch ohne dass wir in der Kindheit durch unsere Eltern oder andere Umstände verletzt werden, müssen wir schon in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt ja heraustreten aus einer Welt, in der unser Selbst ganz unbegrenzt ist, es noch nicht geschieden ist von den Personen und Dingen seiner Umgebung. Aus der Einheit mit der Mutter gezwungen zu sein, ist (nach Melanie Klein) eine erste Kränkung. Sie stellt uns vor die Aufgabe, die „gute Mutter“ und die „böse Mutter“ in uns zu integrieren. Zudem machen wir die Erfahrung eines Du, sogar eines Du, das mächtiger ist als wir selbst. Es kann uns Nahrung, Wärme und Berührung geben oder verweigern.

Hier, in dieser frühen Intimität mit Mutter und Vater, konstellieren sich die Grundkonflikte, die unser Leben als Menschen begleiten und deren Art und Weise der Lösung unser Leben – vor allem unser Liebesleben - entscheidend einfärbt. In der Geburtsstunde des Selbst, kommt es darauf an, welche Erfahrung es macht in diesem neuen WIR. Erfährt es eine Geborgenheit, die ihm Urvertrauen und Selbstsicherheit schenkt oder erlebt es schon jetzt Verlassenheit, Erschrecken oder Kälte? „Dieses grenzenlose Offen-sein des Säuglings“, so schreibt Michael „bringt eine starke Intimität zwischen Eltern und Kind mit sich. Sie bilden eine Einheit von großer Dichte mit frei flutenden Gefühlen. Die Gefahr einer Verletzung ist

deshalb jetzt besonders groß weil das Kind noch vollkommen schutzlos ist und noch keine inneren Grenzen und keine Ich- Funktionen ausgebildet hat.“ (Cölln 2009, S. 110)

Jede noch so feine Schwingung in der Stimme, der Berührung, dem Blick, dem ganzen Sein von Mutter oder Vater wird zur unmittelbaren Antwort auf das Selbst des Säuglings. Kohut betonte schon, dass es z.B. beim Füttern des Kindes nicht um orale Triebbefriedigung geht, wie die klassische Analyse es sah, sondern die Eltern mit allem, was sie tun, das ganze Selbst des Kindes meinen und treffen. Sie handeln so, als habe es ein ausgebildetes Selbst. (vgl. Kohut 1981) Und indem sie dieses Ganze und Heile in ihm sehen, schaffen sie den Raum für sein Wachstum. Körper, Geist und Seele vernetzen sich in der Liebe der Eltern im Lauf der Säuglings- und Kindertage zum Selbst des Kindes. Dabei wächst das Urvertrauen, die Liebe zu sich selbst.

Aber nicht nur die Wärme und Geborgenheit, die das Kind erfährt, nährt sein Selbst, sondern zur Selbstwerdung in dieser Intimität gehört auch die Erfahrung der – wie Kohut es nannte „optimalen Frustration“. (Kohut, 1981) Von Anfang an gehört zur Erfahrung des Selbst auch die des Nicht-Vollständig-Gesehen-Seins, des Nicht-Sofort-Beantwortet-Seins, des Begrenzt-Seins und in wachsendem Maße auch der Abgrenzung. D.h. Konflikterfahrungen zwischen Kind und Bezugsperson gehören zur gesunden Entwicklung und sind, auch wenn sie kränkend sind, nicht per se schädigend.

PP: optimale Frustration

Entscheidend ist vielmehr, dass das Kind dabei „geschützte Mangelenerfahrungen“ machen kann, also Konflikte nicht vermieden werden, sondern die heftigen kindlichen Gefühle in Konflikten empathisch wahrgenommen und beantwortet werden. Dadurch wachsen in diesem geschützten Raum der Intimität die eigenen Fähigkeiten verschiedenste emotionale Erfahrungen zu verarbeiten und einen Umgang damit zu finden.

Funktioniert dieser Schutz durch die Bezugspersonen nicht, sondern wird das Kind durch zu viele Mangelenerfahrungen, oder wie die Amerikaner sagen „Mismatch Erfahrungen“ überfordert, erlebt es schon früh einen starken Beziehungsstress. Das Kind erlebt sich in diesem Stress als von den Eltern getrennt und versucht mit allen, ihm zur Verfügung stehenden Mitteln, die verloren gegangene Einheit zu den Eltern wieder herzustellen und zu reparieren. Gelingt das nicht und sein Protest wird nicht gehört und häufen sich zudem diese Erfahrungen, reagiert das Kind zuerst mit negativen Emotionen und dann mit Rückzug.

Das Mentalisierungskonzept in Verbindung mit der Hirnforschung der letzten Jahre , sowie mit der Säuglingsforschung und Bindungstheorie be-

stätigt und vertieft diese Erkenntnisse der älteren Psychotherapeutischen Schulen über die Entstehung des Selbst, taucht sie aber z.T. auch in ein neues Licht, und ist auch geeignet, das Verständnis der Paarsynthese vom Selbst und seiner Entstehung zu vertiefen. (siehe dazu Klöpper, 2006) Die differenzierte Darstellung dieser neueren Erkenntnisse der letzten Jahre würde einen eigenen Vortrag füllen und sprengt hier den Rahmen.

Wir greifen jetzt nur ein Beispiel heraus. Zu den eindrucksvollen Untersuchungen der Säuglingsforschung, die die Schädigung des Selbst demonstrieren, gehören z.B. die „Still – Face“ Experimente und die Untersuchungen zu den Auswirkungen einer mütterlichen postnatalen Depression. Steht das Gesicht der Mutter still und ist sie nicht mehr resonanzfähig, wie bei einer Depression, wird das Kind nicht mehr gespiegelt und in seinem Grundbedürfnis nach Gesehen- und Gespiegeltwerden und nach Kommunikation, vollkommen frustriert. Darüber hinaus macht es die Erfahrung, dass seine Copingstrategien, also seine Bewältigungsstrategien, nichts bewirken. Es ist also doppelt frustriert.

Hier evtl. nochmal den Film über das still face Experiment zeigen

„In dieser doppelten Frustration entstehen beim Säugling Gefühle von Nichtgestilltsein, von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Verlassenheit. Das ist die neue Erkenntnis aus diesen Forschungen: Diese Erfahrungen werden im limbischen System wie körperliche Schmerzen erlebt (Eisenberg & Liebermann, 2004) und dauerhaft gespeichert. Sie kommen als frühe Verletzungserfahrungen, also als wahrhaft verkörperte Erfahrungen nun in die spätere Paarbeziehung hinein. (Kachler, 2015, S. 93)

Mit diesen verkörperten Erfahrungen und gleichzeitiger unbewusster Sehnsucht nach Heilung derselben, treffen zwei Menschen aufeinander und verlieben sich. Wie Roland Kachler gehen auch wir in der PS davon aus, dass sie sich eben **wegen** ihrer frühen seelischen Wunden und Defizite und wegen ihrer Sehnsucht nach Heilung finden. Sie erkennen einander unbewusst zutiefst und öffnen in dieser erneuten und zunächst beglückenden Intimität wieder vollkommen ihre inneren Grenzen zum Selbst. Dabei spiegeln sie sich in ihren Gefühlen, Gedanken, Wünschen und Intentionen sehr intensiv. Das stärkt Beide in ihrem Selbst, das manifestiert und stärkt die entstehende Bindung und die Liebe.

Michael drückt es so aus: „Wir öffnen unsere innersten Grenzen dem Geliebten gegenüber weitgehend schrankenlos in der jungen Liebe. Wieder gibt es wie als Kleinkind, ein freies Fluten der Gefühle, wieder sind wir ungeschützt in der intimen Dichte der Liebesbeziehung.“ (Cölln, 2009, S. 110)

„Wird aber dieses schrankenlose Öffnen der Grenzen missbraucht, kommt es erneut zur Kränkung unserer Eigenliebe, zur neuerlichen nar-

zisistischen Kränkung“ (a.a.O.,S.111) Alle alten Verletzungen, alle Einschränkungen, alle Defizite die wir aus den intimen Beziehungen zu den Eltern mitbringen, sind in der erneuten Intimität der jetzigen Liebesbeziehung wieder in Gefahr aufzubrechen. Wegen dieser beschriebenen totalen Grenzöffnung zu Beginn der Beziehung sind wir umso verletztter wenn der Partner genau die Wunden in uns wieder aufreißt, die nun gerade mit ihm heilen sollten.

„So nicht.....“ ... also ziehen wir genau die inneren Mauern wieder hoch, die wir in der Kindheit schon hochgezogen haben, oder wenden die Waffen an, die uns schon damals, geholfen haben in der Abhängigkeit von den Eltern, unser Selbst zu schützen. Das ist also die Stelle, an der sich die in der Kindheit erworbenen Abwehrmechanismen in Widerstand gegen den Partner verwandeln und zu Kränkungsmechanismen in der Paardynamik werden.

Und nochmal sei es gesagt, dass durch die gehäufte und blinde Anwendung der Kränkungsmechanismen diese sich immer intensiver in unseren Organismus eingraben und das vertiefen, was schon in uns eingegraben war.

Wodurch aber wird das verunsicherte Selbst ruhig?

Wenn wir all das nun also sehen, dann ist die Frage nur zu berechtigt, wie dieses verunsicherte Selbst jemals zur Ruhe kommen kann. Und als wir diesen Vortrag geschrieben haben, haben wir uns zwischendurch auch gefragt, in welchem Maße eine Auflösung dieser Muster überhaupt möglich ist. Wir haben uns selbst angesehen und uns eingestanden, wo wir selbst noch stecken.

Dieses Steckenbleiben in den paardynamischen Kränkungsmechanismen verhindert die Selbstwerdung beider Liebenden. Sade hat einst gesungen: „Are you willing to bring out the best of me“? Die Kränkungsmechanismen bewirken das Gegenteil. Ich zeige mich von meiner abgründigsten Seite und ich locke damit aus dem anderen das Abgründigste heraus.

Was hilft denn nun, die eigene Vulnerabilität des Selbst und die des Partners zu mildern? Wie kann denn die tiefe, vernichtende und lähmende Angst, z.B. nicht zu genügen, besänftigt werden? Wie kann die narzisstische Wut sich beruhigen? Wie kann erdrückendes Schuldgefühl weichen? Wie kann die Angst vor erneuter Bloßstellung und Beschämung sich auflösen. Wie kann die Angst vor Verlassenheit dem Vertrauen weichen, dass ich aufgehoben und geborgen bin? Wie können diese Basalaffekte, die zu Lebensgrundgefühlen geworden sind, sich wirklich wandeln?

Können wir die Schutzhaltungen, mit deren Hilfe wir diesen Gefahren entronnen sind, die Geister gebannt haben, wirklich aufgeben? Und wenn sie noch so fehlgeleitet sind und zu Kränkungsmustern werden, die die alten Wunden vertiefen. Können wir an alldem, was inzwischen inkorporiert ist, zu unserem Charakter geworden, zu der Haltung geronnen ist, mit der wir im Leben und in Beziehung sind, wirklich etwas ändern?

Wir würden hier natürlich nicht sitzen und diesen Vortrag halten, wenn wir nicht überzeugt davon wären und wüssten, dass es Wege gibt und die Paarsynthese diese kennt.

Das Wissen um diese Wege beruht darauf, dass das Außenverhalten der Kränkungsmechanismen und die darunter liegende Schicht, also das Innenverhalten des verletzten Kindes noch nicht die ganze Wahrheit ist. Unter diesen Schichten gibt es den tiefsten Kern. Das Menschenbild der Humanistischen Psychologie weiß darum, dass es unter allen Verletzungen und Kränkungen des Selbst einen Kern in einem jedem Menschen gibt, der etwas Heiles bewahrt hat: Lebensfreude, Vitalität, Energie, Impulsivität, Gefühl, Liebe und Lust. Ohne diesen Kern wären wir nicht hier. Das ist die tiefste Grundlage dafür, dass wir antworten können:

PP: Baby (Postkarte)

Ja, das Selbst kann **ruhiger** werden:

Auf dem Boden der Liebe, der Selbstliebe und langem, geduldigem, intrinsisch motiviertem, von der Sehnsucht nach Entwicklung und Erfüllung des eigenen Wesens getragenen, diszipliniertem, achtsamem Übens an der Umgestaltung und Aufgabe der eigenen Kränkbarkeit und Kränkungsmuster. Dadurch entwickelt sich allmählich Selbstliebe und Partnerliebe. Jetzt haben wir alles was wir für wesentlich halten in einen Satz gepackt. Darum lesen wir ihn noch einmal. Das Wort „allmählich“ ist hier bedeutungsvoll, denn, so Michael: „Liebesbeziehung und Liebesglück sind Lebenswerk“. (Cölln, 2014, S.7, Das ist der erste Satz in seinem Buch: „Paradies im Alltag.“

Arbeit mit Abwehr und Widerstand und den Kränkungsmechanismen im Verlauf der PS Therapie

Das konkrete Vorgehen in der praktischen Arbeit mit den Kränkungsmechanismen ist dabei in der PS sehr strukturiert. Es braucht diese Struktur, um sich nicht im Dschungel der Streiteskalationen und der Dynamik der verletzten Kinder zu verlieren.

PP: therapeutische Treppe

Im Grunde verläuft die Bearbeitung von Abwehr und Widerstand die gesamte therapeutische Treppe entlang. Um überhaupt zu verstehen, was

sich hinter dem konflikthaften Verhalten beider Partner verbirgt, müssen zunächst die verletzen Kinder im Zyklus der Partnerwerdung angeschaut und geborgen werden auf den Stufen von Involvierung und Identifikation.

PP: therapeutischer Prozess

Durch das Arbeiten an der Intimität auf der dialogischen Ebene im Hier und Jetzt, im 2. Zyklus Paardynamik, werden die Blockierungen immer deutlicher, in denen sich die Kränkungen und Kränkungsmechanismen der Partner ausdrücken. Hier geht es jetzt um **Introspektion**. Welche Dialogsäulen, also von Körper, Gefühl, Sprache, Sinn und Zeit sind bei den Partnern überwertig oder unterwertig und korrespondieren wie miteinander. Es geht darum, den Dialog auf allen Säulen zu intensivieren und in eine Balance zu bringen. Durch die dadurch zunehmende Intimität stellt sich bei beiden häufig eine größere Zufriedenheit und Entspannung ein, und es gibt Zeiten, in denen die Konflikte jetzt schon konstruktiv ausgetragen werden können.

Diese Erfahrungen ebnen dann den Weg in den nächsten Zyklus, hin zur Arbeit an Sinn- und Wertefindung durch spirituelle Einbettung. Erst wenn der destruktive und laute, oberflächliche Streit überwunden ist, beginnen die Paare, nach dem tieferen Sinn ihrer Verbindung zu suchen. Dadurch können sie wieder den Zauber und die Kraft ihrer Liebe spüren. Und damit wird greifbar, was viele Paare gar nicht wissen, nämlich, dass sie in ihrer Liebe und Menschlichkeit eingebettet sind in den umfassenden Akt der Schöpfung. Angesichts des Abgrunds der Kränkungsmechanismen ist es aber gerade das, was die Paare über ihre banalen egoistischen Zänkereien verloren haben. Wenn wir uns an diese Dimension anschließen können, können wir Schutz und Trost finden in dem Bewusstsein, dass es etwas Größeres gibt als mein grade gekränktes Ego.

Auf jeder dieser drei Ebenen von tiefenpsychologischer, dialogischer und spiritueller Arbeit wird die Struktur des Stoffes aus dem die KM'S gewoben sind nach und nach klarer erkennbar, so als würde man tatsächlich ein Gewebe unter ein Mikroskop legen, seine Fäden, Knoten und Zwischenräume immer deutlicher sehen in ihrer Erscheinung und ihrer Entstehungsgeschichte.

Im Laufe des persönlichen- und Paarentwicklungsprozesses - wir befinden uns jetzt etwa am Beginn des letzten Drittels des therapeutischen Prozesses in der PS - gehen wir davon aus, dass die Kränkungsmechanismen auf einer neuen Stufe bearbeitbar sind. Jetzt nämlich nehmen wir sie zum ersten mal systematisch kognitiv unter die Lupe in der Absicht, sie auf dem Wege der Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion zu durchschauen und zu bearbeiten.

Dabei ist die folgenden Übung der zentrale Arbeitsschritt:

PP: die ersten 5 Fragen

Methode 2: Übung Selbsterkenntnis über eigene Abwehrmechanismen

1. Was trifft mich am tiefsten in der Seele – von dir?
2. Was passiert dadurch in mir?
3. Was hat dieses Muster mit meiner Geschichte zu tun?
4. Wie wehre ich mich gegen Dich?
5. Wie treffe ich Dich dadurch? Was richte ich bei Dir an? Wie gestalte ich dadurch unsere Beziehung? Wie werde ich zum Täter?

In der Zweitbearbeitung Wochen später:

6. Wozu habe ich ein solches Verhalten nötig?
7. Wie kann ich dich um Verzeihung bitten?
8. Ernsthafter dank für deine Kritik

Anleitung zur Übung Methode 2 in Kleingruppen während der Ringvorlesung

Diese Übung zielt zu einen auf einen Punkt, auf den wir immer wieder hingewiesen haben, nämlich darauf, dass die Kränkungsmechanismen automatisiert, neuronal verschaltet und unbewusst sind. Nun geht es darum, sie aus dem Unbewussten zu lösen, und/oder sie zumindest bewusster zu machen. Zum anderen zielt sie darauf, vertieftes Vertrauen und Intimität herzustellen oder anzubahnen, indem die Partner sich einander mit diesen Erkenntnissen zeigen, Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen und um Verzeihung bitten für das, was sie dem Partner antun. Das ist viel, denn gerade weil es um die Bewusstmachung und Überwindung von Widerständen geht, ist es höchst wahrscheinlich, dass es Widerstand erzeugt. Deswegen ist es gut, diese Übung in Abständen zu wiederholen, das vertieft die Erfahrung und differenziert sie.

Wir bitten Euch jetzt, dass Ihr in Kleingruppen geht, jeweils 4 Paare oder 3 Paare und 2 Einzelne. Es ist gut, wenn sich Erfahrene, die die Übung schon kennen und Unerfahrene zusammentun. Dann soll sich ein Paar zur Verfügung stellen, die Fragen durchzugehen und zu beantworten. Zwei andere Teilnehmer sind das Therapeutenpaar und gehen mit den Klienten die Fragen durch. Die Antworten werden von den „Klienten“ aufgeschrieben. Die anderen Teilnehmer sind Beobachter und helfen.

Bittet beantwortet die Fragen sehr genau. Die Frage 2 z.B. betrifft oft zwei oder mehr Schichten, von oberflächlich-reaktiv bis in tiefe und alte Schichten (nämlich das Abgewehrte, was nicht gefühlt werden soll)- letzteres bildet den Übergang zu Frage 3.

Danach im Plenum interessieren uns die Antworten auf folgende Fragen:

- Welche Erfahrung habt ihr mit dieser Übung gemacht, jetzt oder auch schon früher?
- Welche Klippen gibt es dabei?

- Habt ihr einen Kränkungsmechanismus aus der Liste der 12 erkannt und benannt?
- Habt Ihr einen anderen Namen für Euren Kränkungsmechanismus?

Üben, üben, üben...

Den eigenen KM erkennen und benennen zu können und mir einzugestehen, wie ich damit agiere und wie ich die Beziehung damit belaste, ist eine große Leistung. Mich aber da herauszuarbeiten, den Charakterpanzer, wie Reich ihn genannt hat, aufzuweichen, braucht solch ein intensives Arbeiten an den Mustern.

Ein weiterer Schritt ist ein regelrechtes Training, David Schnarch nennt es „neuroplastisches Training“, und meint damit, neues konstruktives Verhalten einzuüben. Ein Paartraining, wie Michael vorschlägt, mit dem beide Partner, zum gegenseitigen und damit auch zum eigenen Wohl, üben. Das ist ein Training in genau beschriebenen aufeinander aufbauenden Schritten, auf die wir jetzt im Einzelnen nicht eingehen, aber die Anleitung dazu findet ihr ebenfalls im handout. Uns ist sehr wohl bewusst, dass es an dieser Stelle immer wieder neuen und großen Widerstand gibt, gerade wenn es darum geht, etwas bewusst und regelhaft zu trainieren. Es tut uns Leid, Euch sagen zu müssen, dass **dieser** Widerstand nicht auf alten narzisstischen Verletzungen basiert und lange bearbeitet werden müsste. Vielmehr geht es hier um Bequemlichkeit und das Anhaften an alten Gewohnheiten, und deshalb um eine bewusste und verantwortliche Entscheidung. Diese Entscheidung fällt leichter, wenn Ihr euch klar macht, dass Ihr eure destruktiven Kränkungsmechanismen ebenso eintrainiert habt, nur nicht bewusst, sondern unbewusst. Sie fällt auch leichter, wenn Ihr Euch neu vor Augen führt, dass Ihr Euch auch eurer Fehler wegen gewählt habt. Damit habt Ihr Euch zwar die Krise ins Haus geholt aber auch das Potenzial, durch die liebevolle Arbeit an der Krise, Euch zu dem zu entwickeln was Ihr eigentlich seid.

Durch das regelmäßige Üben löst sich der Kokon der Kränkungsmechanismen langsam auf. Jeder Fortschritt führt zu Gefühlen der Selbstwirksamkeit, und das ist das genaue Gegenteil zu dem Gefangensein in der Enge der alten Kränkungsmechanismen. Diese Erfahrungen verstärken nun wieder die Motivation und nach und nach auch die Freude an dieser schweren Arbeit mit sich selbst und miteinander. Das bedeutet schlicht einen Zuwachs an innerer Freiheit.

Bitte denkt auch jetzt nicht, dass es linear nach vorne geht. Rückschritte sind vorprogrammiert. Es ist ein langer, auch schwieriger Prozess. Oft zeigen sich nach einiger Zeit des Übens Fortschritte, die dann aber das nächste Problem hervortreten lassen. Es geht Schicht um Schicht. Aber

jeder, der lange etwas übt und sich erarbeitet, weiß von der Freude am Erfolg des Übens.

Oft fehlt es den Paaren auch an Einfallsreichtum und Kreativität. Je länger die Streiddynamik andauert, desto leerer fühlt es sich zunächst an, wenn der Streit ausbleibt. Das wiederum ist auch nicht leicht auszuhalten und die Gefahr, in das vertraute Streiten zurück zu fallen, ist auch hier nochmal groß. Dann muss das nächste Teilziel sein, die Leere auszuhalten, quasi diese Krise auch zu überstehen. Jeder Maler kennt die Angst vor der leeren Leinwand. Halte ich das aus und weiche diesem unangenehmen Gefühl nicht aus, dann beginne ich auch allmählich die Impulse aus meinem tiefen, gesundem Kern in mir wieder wahrzunehmen. Und diesen dann folgen zu können, erzeugt wiederum Glück und hat das Potenzial, die uralten, schon früh in meinem Leben unterdrückten Impulse wiederzubeleben. Und das bedeutet Heilung.

PP: Zitat Michael

Am Ende unseres Vortrages lassen wir Michael nochmal zu Wort kommen: „Der Weg integrativer Paartherapie führt von der passiven, der „erlittenen“ zur aktiven Paardynamik, von der pathologischen zur konstruktiven, von der unbewussten zur bewussten Paargestaltung. Die Ablösung der destruktiven Gewohnheitsmuster und die Abkopplung von verletzenden Traumatisierungen durch die vertiefte Arbeit am Verzeihen gegenüber Eltern, Geschwistern und auch dem Partner schaffen freien Partnerraum. Ziel des Paares ist es jetzt, ureigene schöpferische und kreative Potenz zu entfalten, zusammen und jeder für sich. Das macht die Ehrfurcht vor dem Paarsein aus – das wird zum Fundament seiner Würde“. (Cölln 2013, S. 108)

PP: Abschlusszitat

Die Arbeit an der Überwindung der Kränkungsmechanismen bringt den Paaren die Würde zurück. Dabei geht es nicht darum, an einem Ziel anzukommen, sondern einander auf dem Weg zu begleiten.

Literatur

Cölln, M.: Das Verzeihen in der Liebe, Freiburg 2009

Cölln, M.: Integrative Paartherapie, Tübingen 2013

Cölln, M.: Kompendium fortlaufender Text. Unveröffentlichtes Manuskript

Cölln, M.: Paradies im Alltag, Freiburg, 2014,

Eisenberg & Liebermann, M.D.: Why Rejection Hurts. A Common Neural Alarm system for Physical and Social Pain. In: Trends in Cognitive Science 8 (7): 294 . 300, 2004

Kachler, R.: Die Therapie des Paar-Unbewussten, Stuttgart 2015,

Klöpper, M.: Reifung und Konflikt, Stuttgart 2006

Kohut, H.: Die Heilung des Selbst, Berlin 1981

Mentzos, S.: Neurotische Konfliktverarbeitung, Frankfurt am Main, 2003

Zinker, J.: Auf der Suche nach gelingender Partnerschaft, Paderborn 1997