

Lieben, Streiten und Versöhnen

Streitkultur für Liebende

24.09.2015 Offenes Haus Darmstadt

(Barbara Röser)

Ein herzliches Willkommen auch von meiner Seite. Ich bedanke mich bei Team der Ehe-Familien- und Lebensberatung Darmstadt sehr herzlich für die Einladung und die Möglichkeit hier vor Ihnen zu sprechen. Auch Dir, liebe Doris, ein ganz herzliches Dankeschön für Deine Vermittlung und Deinen Einsatz zu diesem Vortrag. Auch an Sie Alle ein Dankeschön für ihr (zahlreiches) Kommen.

Heute abend spreche ich zu Ihnen aus meinen Erfahrungen als Paartherapeutin. Ich arbeite im Verfahren der integrativen Paartherapie und Paarsynthese. Die Paarsynthese ist ein von Michael Cölln, einem Hamburger Diplom Psychologen und Paartherapeuten entwickeltes Konzept, das seit 30 Jahren angewandt und beständig weiter entwickelt wird. Die Bücher von Michael Cölln sind nicht nur für Fachleute, sondern auch für Paare, für die liebenden und streitenden Männer und Frauen geschrieben. Eine kleine Auswahl der Paarsynthese-Literatur habe ich ihnen mitgebracht. Sie können sie am Büchertisch im Anschluss an den Vortrag finden.

Eine „Streitkultur für Liebende“ ist das Thema unseres heutigen Abends. Streit-Kultur ist ein großes Wort, wo es im Streit in der Partnerschaft doch oft eher um Unkultur geht. Auch für uns Paar-Therapeuten ist das Chaos der Gefühle, die Eskalation der gegenseitigen Anklage und das Labyrinth gegenseitiger Verstrickung immer wieder eine Herausforderung eine klare Linie des therapeutischen Handelns zu finden.

Doch zum Anfang ein Blick über den Tellerrand unserer Arbeit hinaus:

Ein Vortrag über Streitkultur kann nicht beginnen, ohne dass wir Bezug nehmen zu den gefährlichen Kriegskatastrophen in unserer Welt, sei es in Afrika oder in den arabischen Ländern. Ganz aktuell erschüttern unsere Herzen und unser Land die nicht abreißen Fluchtströme, die Menschen die zu uns kommen, weil sie vor Krieg, Terror und Unterdrückung flüchten müssen. Weil sich in ihren Ländern verfeindete Gruppierungen gegenseitig vernichten wollen – und dies auch systematisch tun, und *kein* Dialog möglich ist.

Ganz genauso aber wären viele Ehekriege, Zerrüttungen und Scheidungen nicht nötig. Wie im Großen so im Kleinen - und umgekehrt: Wie sollen zerstrittene Paare Frieden

finden und praktizieren, wenn draußen in der Welt Krieg tobt?

Von daher ist die therapeutische Arbeit mit Paaren zur Konfliktüberwindung und zum Aufbau einer Streitkultur kein idealistisches Ansinnen, sondern notwendiger Bestandteil einer allgemeinen Friedenspolitik.

Es ist realistisch, anzunehmen, dass in den liebenden Frauen und Männern sowohl das Gute als auch das Böse seinen Platz hat. Die Sehnsucht nach dem friedvollen Zusammenleben mit dem eigenen Partner, aber auch die Sehnsucht nach Durchsetzung der eigenen Bedürfnisse geraten immer wieder miteinander in Konflikt.

Da beide Pole in uns erst den ganzen Menschen ausmachen, versuchen wir den guten Pol zu stärken. Das tun wir Alle ganz selbstverständlich im Sport, in der Bildung, in der Gesundheitsfürsorge – und nun eben auch in der Liebesdynamik.

Wir können diese Positiv-Verstärkung umso direkter anstreben, weil es einen klaren Zusammenhang zwischen den beiden Grundkräften von Krieg und Frieden gibt.

(Folie Bild eines streitenden Paares und Text darüber) Streit entsteht vor allem dann, wenn die Sehnsucht nach Sicherheit, Geborgenheit und Schutz in friedvoller Koexistenz und Liebe nicht erfüllt wird. Wird jetzt die Enttäuschung und die Trauer darüber nicht im Dialog benannt und gelöst, sondern sofort in Wut verwandelt, kann die Trauer gar nicht bearbeitet und auch nicht befriedet und befriedigt werden. Die Aggression wird stattdessen am Verursacher abgearbeitet, obwohl der in erster Linie gar nicht verantwortlich ist, - höchstens noch als Auslöser, als Streichholz am Pulverfass. In der *Liebesbeziehung* bedeutet das: Der Partner wird zum Trigger für die eigenen ungelösten Themen.

Die Aufgabe des Partners wäre es dann, nicht die Aggression des Anderen im Vordergrund zu sehen, sondern dessen Leid und Verzweiflung im Hintergrund.

Hinter das Visier zu blicken, ist die Hauptkunst, die die Streitenden zu lernen haben und das ist auch die Hauptarbeit einer Paartherapie. Dabei tauchen erste Thesen auf:

→ Ist man selbst das Pulverfass, der andere nur die Lunte?

- Lukas Möller: Partner geißeln einander mit *eigenem* Elend

- (oder um mit C.F.W zu sprechen) C.F.v.Weizsäcker: Unfriedlichkeit ist eine Seelische

Störung

- Michael Cöllen schreibt, Partner tarnen sich durch Streit, da viele mit sich *selbst* nicht zurecht kommen

→ Ziel kann (aber auch) nicht sein, Streit abzuschaffen, sondern eine Kultur des Streitens zu erlernen statt im Gefecht gegenseitiger Gefühlsverstrickung unterzugehen.

- Streitet euch ruhig, aber richtig...

Sofort fühlbar wird die Tragik einer fehlenden Streitkultur beim Lesen eines Artikels in der Süddeutschen Zeitung vor einigen Wochen. Da heißt es: Vater tötet sich und seine beiden Töchter. Hintergrund der grausamen Tat des Vaters scheint die Trennung von seiner Frau und der Streit um das Sorgerecht für die Mädchen gewesen zu sein.“< Die tödliche Tragik einer fehlenden Streitkultur erfasst uns sofort.

Ich möchte diesen Abend nicht nur als Einbahnstraße gestalten, indem ich referiere und Sie hören zu, sondern ich möchte Sie gerne ein wenig zum Mittun und Mitdenken und Mit-Fühlen anregen.

Übung: So stelle ich an den Anfang einige nachdenkliche Fragen, die Sie sich jeweils selbst beantworten können, jeder für sich, ohne das auszusprechen: Wer hier im Saal liebt seinen Partner und hat trotzdem Streit mit ihm? Wer kritisiert zuerst, wer wird zuerst laut, brüllt vielleicht sogar? Wer fühlt sich insgeheim als der bessere Partner von Ihnen? Wer macht von Ihnen den ersten Schritt zur Versöhnung? Und wer hat sich seinen Partner schon mal tot gewünscht?

Zur Streitkultur der Paarsynthese: Eckpfeiler

Uns sind keine spezifischen Forschungen bekannt über die Spätfolgen von Ehestreit und Partnerkrisen, weder für die eigene seelische Gesundheit der betroffenen Partner noch für die ihrer Kinder. Das muss verwundern, denn nach vielen psychologischen Theorien ist die Kindheit massgeblich mit zuständig für die Entwicklung und das Aussteuern von aggressivem Verhalten.

Trotzdem ist sicher, und das erleben wir täglich in unserer therapeutischen Arbeit, dass die seelische und körperliche Gesundheit der Streitenden erheblichen Schaden nimmt. Noch größer dürfte der Schaden für die Kinder sein. Grober, fortgesetzter Streit der Eltern, insbesondere der unheilbare, setzt – in manchen Fällen sogar unheilbare Schäden für das

Kind. Eine explizite Erziehung zum Frieden findet weder im Elternhaus noch in der Schule statt, obwohl das von Pädagogen, Soziologen und Philosophen immer wieder eingefordert wird. Denn Friedensfähigkeit ist ein wichtiger Teil der Liebesfähigkeit.

Streit hat jetzt aber auch viele lebensnotwendige Funktionen – er kann deshalb nicht einfach abgeschafft werden. Zu diesen Funktionen gehören: Selbstfindung, Selbstbestimmung, Positionierung, Grenzfindung, Reifen durch Auseinandersetzung. Der Impuls zum Streiten ist eine **von Natur aus** angeborene und impulsive Fähigkeit, evolutionär begründet zum notwendigen Überleben. Auch Tiere kennen das – in Form von Flucht, Angriff und Erstarrung. Das sind Primär-Reaktionen. Bei uns Menschen ist es fast genauso. **(Folie Da sieht es dann so aus) Der** Dialog als typische Kulturleistung kommt dazu und bildet eine Brücke, zwischen diesen Überlebenstechniken von Flucht, Angriff und Erstarrung. **(Folie)**

Aus diesem Naturgeschehen also **eine Kultur** zu machen, erfordert seelische Arbeit.. Selbsterkenntnis, Disziplin und viel Übung sind dafür notwendig.

Jetzt schauen wir uns zuerst einmal **die zerstörerischen Funktionen von Streit in der Paarbeziehung** an, wie wir das in der Paarsynthese in vielen Jahren Praxis beobachtet und zusammengefasst haben: **(Folie) Erstens...**

1. Streit dient der Vermeidung von seelischer Intimität, die Vielen Angst macht
2. Streit dient dazu, eigene Altlasten dem Partner aufzulasten (Mitgift)
3. Streit dient dazu, den eigenen Unfrieden dadurch zu stillen, dass der Widerstreit im eigenen Inneren nach außen getragen wird. Schon Sigmund Freud hat das erkannt, indem er sagte , dass Streit zu 75% Folge der Unzufriedenheit mit sich selbst ist.
4. Streit dient dazu, die eigene mangelnde Selbstwirksamkeit zu tarnen.
5. Streit entzündet sich oft aus Unachtsamkeit und Gewohnheit.

Streit dient also dazu – zusammenfassend gesagt – , die eigene Angst vor Verlust, Bedrohung und Hilflosigkeit abzuwehren. Diese Abwehr wandelt sich reflexartig in Widerstand gegen den Partner, der sich nun seinerseits bedroht fühlt und zum Gegenangriff übergeht. Die Streiteskalation beginnt – der Teufelskreis fängt an. **(Folie Paardynamik 14 Paar im Bett mit Stacheldraht)**

Ich möchte nun zu den Eckpfeilern einer Streitkultur kommen, wie sie in der

Paarsynthese definiert sind : (ohne Aufzählung)

1. Wir unterscheiden **zwischen gesundem und zerstörendem Streitverhalten**. Zerstörerisches Streitverhalten in der Paarbeziehung können Sie am besten daran erkennen, dass es sofort ausgetragen werden muss. Ich habe das auch mal Gefühlsinkontinenz genannt. Ich lege sofort los, wenn mich etwas ärgert, ich werde laut, gehe unter die Gürtellinie.....Plötzlich fallen Sätze wie: Du spinnst....Du bist das allerletzte.....Ich will das so nicht mehr. Es werden also auch Drohungen ausgesprochen. Zerstörerisches Streitverhalten können Sie auch daran erkennen, dass es andauert. Dass über Stunden, manchmal über Tage laut gestritten oder geschwiegen wird. Nicht selten können Partner sich etwas vorwerfen und erneut in Streit geraten, das 20 Jahre zurück liegt. **Gesunde Paare lösen Konflikte im Dialog in Friedenszeiten statt im Krieg**. Z.B. abends am Küchentisch, wo ich Dir in aller Ruhe sage, was mich an Dir heute oder gestern oder grundsätzlich ärgert und verletzt. Streit kann dann fair ausgetragen werden und schützt die Würde des Anderen. Das Ziel des Streitens wird jeweils benannt. Streiteskalation und Wiederholungen werden abgebrochen. (Warum ist das scheinbar Einfache oft so schwer für uns?)

2. Zerstörerischer Streit mit dem Partner hat immer **tiefenpsychologische Ursachen**. Er ist die **Folge narzisstischer Kränkung** im Kindesalter. Ich werde dazu später noch Genaueres sagen.

Aufarbeiten von Konfliktmaterial aus der Kindheit steht deshalb in unseren Paartherapien zunächst im Vordergrund.

Auf mein Streitverhalten wirkt aber nicht nur, was mir als Kind geschehen ist, sondern auch das, was um mich herum geschehen ist, was ich gesehen und miterlebt habe. Also z.B. wie die Eltern *miteinander* umgegangen sind. Wenn die Mutter immer nur genörgelt und der Vater meist geschwiegen hat, lernen wir, - wie wir das aus der Lerntheorie wissen auch im Sinne des Modelllernens von den Eltern. Deshalb unser 3. Eckpfeiler:

3. Die **Streitmuster** der Eltern prägen die **Partnerstile** der Kinder. Die Streitkultur beginnt deshalb mit dem Betrachten und der Aufarbeitung der **eigenen destruktiven Anteile** – in Gegenwart des Partners. Das ist ein unschätzbare Vorteil gegenüber jeder Einzeltherapie. Deine und meine Streitmuster mischen sich in der Krise zu einem gordischen Knoten: Opfer und Täter sind Beide. Unabhängig von der

tiefenpsychologischen Aufarbeitung müssen deshalb zusätzlich neue Verhaltensmuster eingeübt werden. Beide Partner helfen sich dabei. (Die fünf Dialogsäulen werden wieder aufgebaut, die 5 Partnerstrategien neu eingeübt).

4. Streit dient der Sinnfindung und Wertorientierung: Das mag Sie vielleicht verwundern. Streit soll Sinn machen und mir Werte vermitteln? Michael Cöllen hat in dem Buch „Liebe in Zeiten der Unverbindlichkeit“ über „Lernen von Ethik aus Liebe“ geschrieben. Mit Dir und durch Dich kann und muss ich mich fragen: Was ist richtig? Was ist das Ziel? Welche Werte sind mir, dir und uns kostbar? Über die Triebbefriedigung, das Kinderkriegen und die Lebensbewältigung hinaus? Was habe ich durch Dich zu lernen, wozu forderst Du mich jeden Tag neu heraus? Was habe ich gerade durch Deine Fehler, durch Deine schwierigen Seiten zu lernen – und Du durch mich?

In einem >**Experiment für Friedfertigkeit**< wurden Fünfzehn Streitregeln entwickelt, die die Paare strukturierend unterstützen sollen. Es dient der Prophylaxe, der Konfliktbewältigung und der Versöhnung. Die Partner können sich abwechselnd je eine Regel pro Woche aussuchen, um mit dieser ihren Dialog zu überprüfen und zu vertiefen. Diese Regeln können dann wie Dämme gegen die Sturmflut sein. Ich habe ihnen die 15 Streitregeln mitgebracht, sie können sie gerne am Ende des Vortrages am Büchertisch mitnehmen.

Jetzt aber zuerst einmal (Folie)

nur

→ **9 Sofort-Regeln für gesunde Paare:**

- 1. Lob und Kritik im Verhältnis 5:1**
- 2. Im Streit (versuchen) langsam sprechen**
- 3. Augenkontakt auch im Zorn herstellen**
- 4. Streitbegrenzung auf 1 Thema**
- 5. Zeitbegrenzung auf 1 Stunde**
- 6. Alte Verletzungen bleiben im Museum**
- 7. Bei Eskalation sofort Stopp**
- 8. Streitziel fortwährend benennen**
- 9. Semper incipe: Mehr Selbstkritik als Partnerkritik**

Können diese Regeln, die jedem sofort einleuchten aber auf die Dauer nicht eingehalten werden, wenn der Streit immer weiter geht, weiter eskaliert, bei Kleinigkeiten ausbricht, Verzweiflung auslöst.....dann bedarf es einer tieferen Aufarbeitung – da braucht ist dann den therapeutischen Weg mit dem Paartherapeuten oder in Eigenarbeit des Paares zu

Hause (s. Cöllen 2013). Dann wird deutlich, dass die Paarbeziehung krank, was nichts Anderes heißt, als dass etwas krank ist in mir und etwas krank ist in Dir.

Wir müssen deshalb an dieser Stelle zu einem besonderen Thema kommen, das alle strittigen Paare betrifft: Nämlich das Phänomen des Narzissmus – hier insbesondere der paardynamische Narzissmus. Es wird sich im Moment in der modernen Psychotherapie sehr viel mit dem Phänomen des Narzissmus beschäftigt. In meinen folgenden Ausführungen fließen verschiedene Referenztheoretiker ein: Michael Ermann, Hans-Peter Röhr für die Psychoanalyse, Claas Lammers für die Verhaltenstherapie, Bärbel Wardetzki (Eitle Liebe) für die Humanistische Psychologie und Michael Cöllen für die Paartherapie.

Folie: Was ist Narzissmus?

Narzissmus

Wir gehen davon aus – und das zeigt die Praxis der Paartherapie mit ihrer tiefenpsychologischen Fundierung ganz deutlich, dass alle andauernden Paarkonflikte aus einem sogenannten schwachen Selbst der betroffenen Partner resultieren. Dieses sog. schwache Selbst entsteht in sensiblen Kindheitsphasen in denen wir nicht so gespiegelt, berührt, besänftigt und bestätigt wurden, wie wir das zur Entwicklung eines gesunden Selbst gebraucht hätten (man kann auch sagen einer gesunden Selbstliebe, eines gesunden Selbstwertes einhergehend mit Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit). Hans Peter Röhr Psychiater und Psychotherapeut definiert deshalb auch Narzissmus mit verletzter Selbstliebe (Narzissmus=verletzte Selbstliebe). Natürlich reagiert jedes Kind anders auf das, was ihm aus der Umwelt, vor allem von den wichtigsten Bezugspersonen entgegen kommt. Es gibt aufgrund genetischer Faktoren mehr oder weniger für Störungen empfängliche Kinder, aber wir wissen seit Beginn der Psychologie, dass sich unser Selbst aus der Summe all unserer Erfahrungen bildet. Dies ist heute auch bestätigt durch die Hirnforschung. Antonio Damasio ein portugiesischer Neurowissenschaftler hat den Begriff des biografischen Selbst geprägt. (Für die Neurowissenschaftler ist das nichts anderes als Das Gehirn mit seinem Gedächtnis, mit seiner ganz individuellen durch die Biografie geprägte Struktur).

Die Narzissmus-Theorie geht schon auf den Gründervater der Psychoanalyse, auf Sigmund Freud zurück. Diese Theorie hat im Lauf der Jahre viele Ergänzungen und Erweiterungen gefunden, aber der Grundgedanke ist geblieben. Jedes Kleinkind durchläuft eine Phase intensiver Selbstbezogenheit. Es fühlt sich als das Zentrum der Welt und geht davon aus, alle Bedürfnisse befriedigt zu bekommen. Das ist ein

überlebensnotwendiges Durchgangsstadium in der menschlichen Entwicklung. Freud nannte das den primären Narzissmus. Durch zu viel – oder wie man heute weiß, und was sehr zunimmt in der modernen Erziehung, auch durch zu wenig Frustration kann sich der primäre Narzissmus zu einem sekundären Narzissmus verfestigen, - und prägt und formt uns selbst und damit unser Erwachsenenleben und ganz entscheidend unsere Beziehungen. Das wissen wir auch durch die Bindungstheorien, die davon ausgehen, dass sich die Bindungsstile, also die Art, wie wir Partnerschaft leben, aus der Bindung zu den primären Bezugspersonen entwickeln.

Je nach Kindheitserfahrungen und dem Schweregrad der erlittenen Traumata, entwickelt sich unser Selbst als ein stabiles oder eben als ein schwaches, ein sogenanntes vulnerables Selbst wie das in der Fachsprache heißt. Diese Störungen im Selbst gibt es mit sehr großen graduellen Unterschieden – bis hin zu Borderline-Störungen. Wir haben es in der Paartherapie in der Hauptsache mit dem neurotischen Narzissmus zu tun, der sehr verbreitet ist, von dem wir in gewisser Weise alle betroffen sind.

Und für uns Alle gilt: Unser Selbst, wer wir wirklich, wer wir in unserem Kern sind und wie stark oder schwach dieses Selbst ist, wird nirgends so sichtbar wie in der Paarbeziehung,

Paardynamischer Narzissmus

Wir erinnern noch einmal: **75 % aller Streitigkeiten** mit dem Partner resultieren aus der Veräußerung eigener innerer narzisstischer Konflikte. Diese inneren Konflikte, oft gut verdrängt, werden durch äußere Anlässe besonders in der intimen Zweierbeziehung schnell wieder neu entflammt. **Die Liebesbeziehung wird in manchen Fällen regelrecht zur Kampfbeziehung**, weil die intime Öffnung mit dem Partner ähnliche Verletzlichkeit und Abhängigkeit wie mit den Eltern reaktiviert. Der Versuch aber, die eigenen Konflikte auf Kosten des Partners zu bereinigen, muss scheitern. Die Kampfansage an den Partner geht an die falsche Adresse. Die richtige Adresse wäre das *eigene* Selbst. Es gilt immer noch der 2000 Jahre alte Satz von **Seneca: Semper Incipe (Beginne bei Dir selbst)** statt der pseudo – psychologischen Forderung: Akzeptiere mich, wie ich bin! Das wäre der Stillstand einer jeden Entwicklung. **Folie**

In der narzisstischen Streiddynamik gibt es – vereinfacht ausgedrückt - zwei vorherrschende Grundtypen mit entgegengesetzter Ausprägung: Ich zeige Ihnen jetzt die

Extreme auf, natürlich gib es auch Mischtypen:

1. Es sind auf der einen Seite die **Defensiven, die passiv Streitenden, die Gehemmtten, die eher Depressiven.** s. **Folie passiv streiten . Psychodynamisch betrachtet** fühlen diese Menschen viel Angst, Scham und Einsamkeit geben nach und passen sich an. Sie übernehmen innerlich die Probleme des Partners bis zur Selbstaufgabe. Das schwache eigene Selbst identifiziert sich mit dem Partner und fühlt sich permanent verantwortlich für dessen Wohlergehen oder Nicht-Wohlergehen. Eine Frau sagte vor kurzem in der Therapie: ich bin heute morgen aufgewacht und das Bett neben mir war leer. Sofort überlegte ich, ob ich beim Einschlafen etwas Falsches zu ihm gesagt oder getan habe. Später stellte sich heraus: Ihr Mann war leise aufgestanden und zum Bäcker gegangen um für das Frühstück Brötchen zu holen.

Wenn ich mich aber immer nur nach Dir ausrichte, mich nicht richtig für mich einsetzen kann, hungert mein Selbst – es entsteht dann ein sog. Gefühlsstau, der sich zu gerne in Nörgeln und in diesen beschriebenen Streitmustern entlädt. Leider, leider sind das trotz aller Emanzipation immer noch die Frauen. Es stecken einfach Jahrhunderte von weiblicher Unterdrückung in unseren Zellen, wodurch Frauen sich nicht selbst bestimmen, geschweige denn mitbestimmen durften.

2. Auf der anderen Seite stehen die **Offensiven, die aktiv Streitenden, die eher Aggressiven.** Frage ans Publikum: Was meinen Sie, sind das eher die Männer? Oder finden sie das gleich verteilt bei beiden Geschlechtern? Diese Menschen neigen zu überheblichem Stolz, Selbstidealisierung, Distanzierung, Anspruchshaltung, und Perfektionismus. Sie sind ständig damit beschäftigt, sich ins rechte Licht zu setzen. Sie wollen Recht behalten, sich behaupten und durchsetzen, wollen Bewunderung auf sich ziehen und Anerkennung bekommen. Sie schieben Schuld auf den anderen. Sie transportieren eigene Ängste und Aggressionen auf den Partner. Durch diesen sog. **Problemtransfer** entlasten sie sich selbst, bürden dem anderen aber die eigene Konfliktlast auf. So sagte eine Frau sagte in der Therapie zu ihrem Mann: „Für Dich sind die anderen Menschen meist Deppen. Am deutlichsten zeigst Du das, wenn Du über Deine Kollegen und unsere Freunde sprichst.“ Wie tief sie das emotional trennt von ihrem Mann, konnte sie im geschützten Raum der Therapie zum ersten Mal unter Tränen benennen.

Gemeinsam ist beiden, dass sie dies aus der Kindheit erworbene **vulnerable Selbst** mit sich herumtragen. Beiden fehlt eine Toleranz gegenüber eigenen Schwächen, Fehlern und Unzulänglichkeiten. Die Defensiven zweifeln zu viel, die Offensiven zu wenig an sich. Die Einen überschätzen sich, die Anderen unterschätzen sich. Es geht bei Beiden um dasselbe Problem, den sogenannten **Substanzkonflikt**.

Und Beide fühlen sich aufgrund der Selbstwertproblematik häufig bedroht - gerade durch **Beziehung**. Sie fühlen sich bedroht in ihrer **Freiheit**, in ihrer **Würde** und in ihrer individuellen **Entfaltung**. Sie fühlen sich ganz schnell nicht anerkannt, nicht gesehen, nicht ernst genommen.

Was machen wir dann, wenn wir uns bedroht fühlen? Wir mobilisieren sogenannte **Abwehr- und Widerstandsmechanismen, wir nennen sie auch Kränkungsmechanismen**. Sie müssen Sich vorstellen, dass das sekundenschnell gleichzeitig passiert: Widerstand nach außen bei gleichzeitiger Abwehr nach innen (Gestensprache). Es reicht bei solchen Paaren dann schon, dass **er** eine Orange falsch schält, „obwohl ich es Dir schon x- Mal erklärt habe!“ oder **er** seine Brille nicht so auf den Tisch legt, wie es richtig zu sein hat oder **sie** schon wieder zu spät kommt oder vom Einkauf nicht den richtigen Wein mitbringt. Sie streiten dann um das richtige Schälen einer Orange, aber im Kern streitet das unsichere Selbst, weil es sich nicht gesehen, nicht gehört fühlt, nicht ernst genommen fühlt....schon dass der Andere ein Anderer ist, Dinge anders macht, löst Bedrohung aus. Du löst durch Dein Verhalten bedrohliche Gefühle in mir aus, also wehre ich mich gegen Dich, um mich vor diesen unbewussten Gefühlen in meinem Inneren zu schützen. Du wehrst Dich auf die gleiche Art – mit *Deinen* Abwehr- und Widerstandsmechanismen – und so entsteht die heil-lose **narzisstische Paardynamik**.

Sie Alle im hier im Saal könnten sicher viele eigene Beispiele einbringen.

Beide Partner reagieren zu stark und zu gekränkt auf die Aktionen des Anderen. Die hohe zugrundeliegende **Kränkungsbereitschaft** narzisstisch geprägter Partner verhindert das wohlwollende Verzeihen von Fehlern, die doch menschlich und jedem von uns zu eigen sind. **Kränkbarkeit ist die größte Plage** der Liebe, die therapeutische Bearbeitung unerlässlich, weil sonst keine Friede sein kann.

Schnell verständlich wird nun, dass ohne eine Stärkung, ohne Heilung dieses schwachen oder vulnerablen Selbst der heillose Streit nicht enden wird.

Und schnell verständlich und nachvollziehbar wird auch, dass dieser heillose Streit unser schwaches Selbst weiter schwächen wird. Michael Cöllen nennt deshalb diese Partner auch in der Liebe doppelt Betrogene. Sie haben schon als Kinder nicht die ausreichenden und angemessenen Liebeserfahrungen machen können und schwächen und verletzen sich nun in der Paarbeziehung erneut. Deshalb kann manchmal auch eine Trennung ein Wachstumsschritt sein. Das ist vor allem dann angezeigt, wenn nur einer von Beiden bereit ist an sich zu arbeiten. Wenn aber Beide diese Bereitschaft mitbringen, kann die Paarbeziehung und die Liebe zueinander der *beste* Ort werden, wo das eigene Selbst erstarren und gesund werden kann. Dazu gibt es ein wunderbares Buch des berühmten französischen Resilienzforschers Boris Cyrulnik mit dem Titel: Warum die Liebe Wunden heilt. **Faust-Übung Verschließe ich mich (Rückzug) und zeige Dir nichts mehr, oder haue ich Dich mit meiner Faust , d.h. Mit meiner Wut (Angriff). Dich als den scheinbaren Verursacher. Die Faust zu öffnen, heißt, mich wieder verletzlich zu zeigen...**

Intimität

Was für ein Unterschied es doch macht, ob ich jeden Tag vorwiegend kritische, gereizte und abwertende Worte höre, mein Partner mir feindselig, schweigend oder schimpfend begegnet oder ob mir zärtliche, liebevolle und nach Streit versöhnliche Worte und Gesten entgegen gebracht werden. Unser Selbst kann also in der Paarbeziehung weiter verletzt bis sogar vernichtet werden oder aber es kann gestärkt und zum Blühen gebracht werden.

An dieser Stelle möchte ich noch etwas zu einem wesentlichen Merkmal von Liebe sagen. Es gibt keinen anderen menschlichen Lebensbereich, in welchen wir uns so sehr mit Haut und Haar einlassen, als die Liebesbeziehung zu einem Partner. Verliebtheit am Anfang jeder Partnerschaft ist nichts anderes als sich *wieder* so auszuliefern, sich *wieder* so anzuvertrauen wie in den Tagen der ersten frühkindlichen Liebe zu den Eltern. Dies ist deshalb nur in einer Liebesbeziehung möglich, weil wir uns dort mit dem, was unser Selbst ausmacht einlassen: mit Körper, Geist und Seele. Wir nennen das **Intimität**.

Wir verstehen in der Paarsynthese Intimität als ein Öffnen der inneren Grenzen zum Selbst. Dies sind auch Schutz-Grenzen, die wir uns im Laufe des Lebens angeeignet haben, bzw. aneignen mussten. In der Erwachsenenliebe öffnen wir wieder diese

Grenzen. Durch dieses Öffnen in der Liebe werden die Partner „ganz weich und bloß, legen jeden Widerstand und jede Abwehr ab, und werden völlig schutzlos.“ (Cöllen, Holm, 2007, S. 6)**Folie Edward Munch Amor und Psyche**

Wir alle haben dieses Öffnen erlebt, dieses sich hingeben, bis hin zu Erfahrungen von vollständigem Ineinanderfließen und Einswerden in der Sexualität. Michael Cöllen schreibt in seinem Buch „Liebe Deinen Partner wie Dich selbst: „Allerdings bedingen genau diese Augenblicke, die so schreckliche Traumatisierung, die Verletzung, den halt-losen Zusammenbruch, wenn es zum Missbrauch des dann Schutzlosen kommt. Wir können durch Entblößung tief beschämt werden. Hier wird deutlich, dass wir in Liebesbeziehungen besonders geschützt und gleichzeitig besonders verwundbar sind. Der intime Raum birgt Gefährdung und Sehnsucht zugleich..“ (Cöllen, Holm 2007, 7)

Ich möchte ihnen nun im zweiten Teil meines Vortrages aufzeigen, wie das therapeutische Vorgehen der Paarsynthese ganz praktisch aussieht und wie sie das heute abend ein wenig mitvollziehen und vielleicht sogar Impulse für ihre Beziehungsgestaltung mitnehmen können.

Das therapeutische Vorgehen der Paarsynthese (Folie therapeutische Treppe)

Paargestalt-Streitgestalt

Der Weg, den das Paar gemeinsam geht, richtet sich grundsätzlich aus an der Struktur, die durch fünf therapeutische Zyklen vorgegeben ist. Es ist ein sehr komplexes Geschehen über einen Zeitraum von mindestens drei Jahren. Ich will das hier in sehr vereinfachter und verkürzter Form und mit besonderer Konzentration auf Streit aufzeigen.

Zu Beginn der gemeinsamen therapeutischen Reise, auf der Stufe der *Paargestalt* wird in einer Bestandsaufnahme das Erleben der Partner mit ihren **Streitthemen**, ihren Potenzialen und Defiziten, ihren Hoffnungen und Wünschen – mit allem Verbindendem und Trennendem diagnostiziert. Beide schildern ihr subjektives Erleben und beide wollen *angehört* werden. Je fortgeschrittener die Krise ist, um so weniger sind die Partner in der Lage, sich in den Anderen einzufühlen. Diese Einfühlung übernehmen nun stellvertretend die Therapeuten, ohne bereits Lösungen anzustreben. Wir untersuchen dabei auch das **Streitgebaren**, also *wie* gestritten wird.

Vorschlag: ich möchte Sie einladen, 5 Minuten mit ihrem mitgebrachten Partner, ihrer Partnerin sich darüber auszutauschen, wie sie streiten. Ob sie eher laut sind, oder verstummen, ob sie die Dinge schnell ansprechen oder ob sie sie aussitzen. Wie ist ihre Körpersprache, ihre Gestensprache.

Wir lassen diese Streitmuster auch malen (fortgeschrittene Partner, die wissen, dass sie ein Außen und ein Innen haben): **Folie Bild Christine, Schattenbild Norbert.** Sich durch den Einsatz solcher Medien einzuprägen (Identifikation), **wie** ich streite und **wie** ich in Beziehung zu Dir bin, ist ein erster wichtiger Schritt in der Therapie..

Wir betrachten am Anfang auch die Dialogsäulen des Paares, also wie beide Partner miteinander in Austausch sind. Krisen in Paarbeziehungen entstehen auch durch eine Verarmung, bzw. einseitige Überbetonung einzelner Säulen. **Folie Dialog-Säulen.**(Und wir betrachten gemeinsam den sogenannten Partnerstil, der wie ich vorhin bereits erwähnte, aus erlernten und bewährten Kindheitserfahrungen erwächst. **Folie Partnerstile.**)

Partnerwerdung - Streitwerdung

Im zweiten Therapiezyklus, der sogenannten Partnerwerdung geht es darum, wie wir – Du und ich die Liebe mit unseren primären Bezugspersonen, kennengelernt und erfahren haben. Wie wir bereits schon wissen, entscheidet die Geschichte meiner Kindheitstage über meine Streit- bzw. meine Friedensfähigkeit.

Kleine Zentrierung: Einen Moment die Augen schließen und sich dieses kleine Mädchen, diesen kleinen Jungen, der ich einmal war vorstellen. Wie wurde ich von Vater und Mutter angesprochen? Aufmerksam, liebevoll? Oder hart und unnachgiebig? Wurde ich vielleicht sogar geschlagen? Wie wurde mit diesem kleinen Wesen, das ich einmal war umgegangen? So, dass in mir das Gefühl wachsen konnte sicher und geliebt zu sein oder fühlte ich mich eher allein gelassen, vielleicht sogar missachtet?

Ein kurzes Beispiel: Eine Frau klagte vor kurzem in der 5. Therapiestunde – sie waren gerade vom Sommerurlaub zurück, ihr Mann würde nie sagen, was er eigentlich mit ihr zusammen wolle. Er wäre mürrisch mit ihr zum Strand gehen, Beide hätten sie dann Stunden schweigend nebeneinander und mit schlechter Stimmung verbracht. Er mürrisch, weil er Strand nicht mag und sie mit schlechtem Gewissen. In weiteren Sitzungen stellte sich heraus, dass er 9 Jahre alt war, als seine Mutter an Krebs erkrankte. Sie starb 4 Jahre später. Der Vater saß nun allein da mit zwei kleinen Kindern und hatte keine Kraft

und keinen Blick für die Not des kleinen Jungen. Dieser musste lernen mit sich allein zurecht zu kommen, mit der tiefen Kränkung: keiner interessiert sich für mich, es nützt sowieso nichts, wenn ich sage, was ich fühle, was ich denke, was ich will. Er hat sich tief in sich selbst zurückgezogen. Heute fällt es ihm schwer, seiner Frau zu sagen, oder es überhaupt zu fühlen, was er braucht, wie er seine Tage mit ihr im Urlaub verbringen will. Als er seine Geschichte erzählte, weinte er zum ersten Mal wieder seit vielen Jahren.

Und das ist jetzt das ganz Besondere an der Paartherapie. Der Partner kann in solchen Augenblicken der seelischen Öffnung direkte Zuwendung geben, Trost spenden, positiver Vater, positive Mutter sein...das verstärkt immens die Bindung zwischen den Partnern und ist im Sinne des Nachnährens ein entscheidendes Agens zur Therapie – zur Heilung des Traumas des betroffenen Partners.

Wirksam sind aber nicht nur einzelne herausragende Traumata, oft sagen die Partner zu Beginn der Therapie, meine Kindheit war ganz normal. Es geht um unbewusst verlaufende, chronische Traumatisierungen durch defizitäre, sich lang hinziehende Mangelzustände wie seelisches Hungern, Ausgesondertsein, Vernachlässigung oder emotionale Armut der Eltern. Auch hier sprechen wieder die Therapiebilder für sich.

(Folien Bilder)

Wir versuchen mit vielen Übungen und Interventionen die Narzisstische Verwundung herauszuarbeiten und anzuerkennen und gerade bei strittigen Paaren, - die daraus entstandenen Kränkungsmuster. Damit sind wir bei der 3. Stufe,

der

3. Paardynamik

Auf dieser Stufe, in diesem Schritt müssen wir lernen, dass unsere Kränkungsmuster – nicht der erwachsene Partner, sondern das verletzte Kind in mir ist. David Schnarch, ein amerikanischer Paar- und Sexualtherapeut nennt dies auch **Selbstdifferenzierung**. Es wird uns noch nicht gelingen, diese Muster sofort zu stoppen oder umzupolen. Diese Reaktionsmuster haben sich im Lauf des Lebens durch Wiederholung auch hirnpfysiologisch eingeschliffen und sind zu sogenannten Engrammen geworden. Aber wir beginnen jetzt den Zusammenhang in uns selbst herzustellen. Es ist jetzt möglich eine sogenannte **Beobachterposition** einzunehmen. Ich kann jetzt immer besser erkennen: Was da reagiert, z.B. wenn Du die Orange wieder falsch schälst, ist nicht die erwachsene Frau, sondern das verletzte Kind in mir. Und ich kann das zunehmend auch in Dir

erkennen. Was da so wütend reagiert oder so heil-los stumm ist, ist nicht der erwachsene Mann, sondern der verletzte Junge in Dir. Dadurch wächst Ein-Fühlung, das in der Liebe so wichtige Mitgefühl und dann kann wie ein neues Sprechen miteinander entstehen: „Weißt Du, Ich war gestern wieder so gekränkt und habe dadurch Dich gekränkt. **Ich bitte Dich um Verzeihung.**“

Wir suchen auf dieser Stufe nach dem sogenannten **Substanzkonflikt** der Partner. Es ist für mich immer wieder wie ein Wunder, was passiert, wenn Beide erkennen, dass der Substanzkonflikt ganz ähnlich ist: Da erfasst ein Paar z.B. dass *sie Beide* voller *existentieller Angst* sind oder dass sie Beide *tiefe Selbstzweifel* in sich tragen. (Und die Partner können sich jetzt erschließen, meist ist das schmerzhaft und mit Scham verbunden, wie sie *bisher* diesen Grundkonflikt über den Partner abgewehrt und an ihm abgearbeitet haben. Wie sie in ihm den scheinbaren Verursacher ihrer Konflikte gesehen und behandelt haben.) Von diesem tiefsten Punkt ausgehend, können dann erst *wirklich* neue Schritte gegangen werden. Erst jetzt, wo ich mir unseres Substanzkonfliktes bewusst bin, wo wir uns mit unserem tiefsten Punkt zu erkennen geben, ist ein wirkliches Verzeihen und um Verzeihung bitten möglich.

Wie Sie sehen geht es jetzt aufwärts. Jetzt kann das nachhaltige Üben und Lernen beginnen. Lernen **durch Dich**. **Du** gibst mir dazu Anlass, weil ich sehen, weil ich **mitfühlen** kann, wo genau ich Dich mit meinem Verhalten immer wieder treffe und erneut verletze (Reifung durch Empathie und Mitgefühl). Es gilt jetzt, einen neuen Umgang mit Kränkung zu lernen, diese Reflexe stoppen zu lernen....dazu gibt es viele Techniken, die ich ihnen jetzt im Einzelnen nicht aufzählen kann...Es kann schon helfen, auf 10 zu zählen oder ein sich immer gleiches Mantra innerlich vorzusprechen.. „Lieber sich auf die Zunge beißen, als ein Gegenargument aussprechen“ kann das wöchentliche Übungsprogramm (Streit-Stopp-Technik) heißen. Oder, wie am Anfang bereits gesagt, sich jede Woche ein andere Streitregel gemeinsam vorzunehmen. Dies erfordert Achtsamkeit, Selbstüberwindung, mich bewusst dazu entscheiden und das Bündeln meiner Kräfte. All dies ist letztendlich nichts anderes als **(Folie)**

Lernen von Friedensfähigkeit und damit Liebesfähigkeit

(= eine bewusste Willensentscheidung, ein bewusster Akt und ein bewusstes Üben

Übung: Wofür muss ich Dich um Verzeihung bitten (zu Hause tun)

4. Konfliktanalyse

Mit all dieser Vorarbeit kann jetzt kann **unser Streit in einen größeren Zusammenhang** gestellt werden. Jetzt wird klar, um was ich im Kern mit Dir streite. Ganz besonders wichtig ist es dabei, dass ich Dich wohlwollend auf Deine Fehler und Schwächen hinweise. Ich streite mit Dir nicht nur um Sexualität, ich streite mit Dir im Kern darum, dass Du und dass ich meine Blockierung überwinden lernen. Mich nämlich wieder auf unsere Sexualität einzulassen, bedeutet Angst vor Intimität , die besonders bei narzisstisch verletzten Menschen stark ausgeprägt ist, zu überwinden. Ich streite mit Dir nicht nur darum, dass Du abends um 11 Uhr keine Geschäfts-Mails mehr lesen und beantworten sollst, sondern darum, dass dieses kleine egoistische, verletzte, leistungsorientierte, anerkennungshungrige Selbst in Dir begrenzt wird und lernt über sich selbst hinaus zu schauen. Oder mich in der **Liebessprache** zu üben, statt z.B. abends im Bett einfach nach Dir zu greifen oder Vorwürfe zu machen, dass es schon wieder 8 Wochen her ist..., bedeutet Scham zu überwinden, es zu tun, es auszuprobieren, trotz Herzklopfen und Angst vor erneuter Beschämung. Dich nach einem Streit um Verzeihung zu bitten, bedeutet, meinen falschen Stolz oder meinen Trotz oder sogar meine Rachegefühle zu überwinden.

Wir erarbeiten uns damit in Reifungsprozessen gemeinsam eine **ethische Fundierung**. Wir nehmen damit als Liebende unseren Platz in dieser Schöpfung ein und bringen **das Gute in uns**, das, was uns als Potenzial mitgegeben wurde, zur Entfaltung.

Und damit kommen wir zu letzten Schritt, der letzten Stufe der therapeutischen Treppe, Die Wiedergutmachung durch Neugestaltung, bzw. **Paargestaltung**. Viele Übungen und Rituale helfen den Partnern dabei neue Muster auf allen 5 Dialogebenen und in den 5 Partnerstilen einzuüben.

Kreative Kräfte, die bisher in der narzisstischen Paardynamik verbraucht wurden, können jetzt frei werden. Dazu auch wieder **ein Beispiel**: Ein Mann sagte in der 30. Therapiesitzung: „Wir schlafen ja seit Jahren in getrennten Betten. Gestern Abend stand meine Frau an meinem Bett und hat mich gebeten sich noch ½ Stunde neben mich legen zu dürfen. Wir haben das getan und es ist mir währenddessen bewusst geworden, dass ich viele Jahre lang ihre feinen Signale übergangen habe, obwohl ich sie *ganz genau* gespürt habe. Ich habe mich darauf verlassen, dass sie in ihr altes Muster geht und nachgibt. Auch gestern Abend hätte ich gerne mit ihr geschlafen, aber ich habe mich stattdessen ganz auf das von ihr Gewünschte eingelassen und wir waren uns sehr, sehr nahe. Das war irgendwie neu für mich“. Solche Berichte bewegen mich immer sehr. *Denn das ist Heilung*

von Narzissmus! Erst wenn ich in meinem Selbst stärker und sicherer geworden bin, muss ich Dich nicht mehr ausbeuten, sondern kann ich Dir auf einer feinstofflichen Ebene begegnen und Dir damit Deine **Würde** zurück geben.

Folie 5 Schritte von Lieben, Streiten und Versöhnen.

Und die Wiedergutmachung können wir uns täglich so miteinander erarbeiten:

Folie Wiedergutmachung nach dem Verzeihen

Und wenn uns das gelingt – vielleicht auch nur ein klein wenig davon – dann wird unsere Welt ganz bestimmt ein klein wenig friedlicher und liebe-voller.

Folie: hüpfendes Paar