

Paartherapie: Wechselspiel von Autonomie und Bezogensein

von Joachim Hinsch

Sehr geehrte Damen und Herren, lieber Herr Hausa, liebe Jubilare!

Warum kommen Paare eigentlich in eine Therapie, und setzen sich damit oft einem Spagat aus: Da Vertrauen zur Therapeutin – da die Person deretwegen Mann/Frau in Therapie gegangen ist. Zu der hat man ja eben vielleicht Vertrauen, spürt keine Sicherheit und Geborgenheit. Wenn man in eine Familientherapie geht, ist sie entweder vom Arzt verschrieben oder Institutionen schlagen diese Therapie so eindringlich vor, dass man kaum nein sagen kann, oder man schleift sein Kind aus irgendwelchen Sorgen dorthin. Es geht dabei auch meist um pathologisch auffälliges Verhalten oder Ähnliches. Aber die Schwelle zur Paartherapie scheint mir doch eine höhere: was gehen eine Therapeutin eigentlich unsere Eheprobleme an? Damit kann man doch wohl noch allein fertig werden? Andererseits ist es aber doch nicht so schlimm, weil man in eine Paartherapie nicht etwa geht, weil man selbst ein Problem hat, sondern weil der andere eines hat. Also, das Problem, das mich in diese Therapie bringt, ist das unerträgliche oder ungerechte Verhalten des anderen - oder wenn es doch um mich geht - mein schlechtes Gewissen, meine Verletzungen wegen ihrer Anklagen und mein Versuch, die Ehe zu retten und dabei ihre Vorwürfe von einem Fachmann stoppen zu lassen. Die Hölle – das sind die anderen.

Das Ganze kann man natürlich auch im Fachjargon formulieren: Paare kommen zu einer Therapeutin, weil sie – ich glaube, ich habe diese Definition aus einem alten Artikel von Michael White - in einem Spannungsverhältnis zwischen Streben nach Kohärenz bzw. Bezogensein und dem Erleben der Notwendigkeit von Entwicklung neuer Regeln stehen. Die Transformation von Paarstrukturen macht Angst.

Oder: In Paartherapien – ich zitiere dich, Kurt - geht es meist um „Lebensprobleme, das leidvolle Erleben einer selbst- oder fremd induzierten negativen Wertung. Der bei einer Entwertung implizit enthaltene Appell, etwas zu verändern, trifft den Betroffenen emotional und veranlasst ihn zu einer Reaktion (Anschlussbildung).“

Bevor ich mein Verständnis davon, was ich unter Paartherapie verstehe, hier darstelle, möchte ich erst einmal kurz erzählen, wie ich zur Paartherapie gekommen bin:

Das Institut für Ehe- und Familientherapie Wien, das 2006 sein 30jähriges Bestehen feierte, war aus den Eheberatungen der Gemeinde Wien hervorgegangen, der Schwerpunkt lag daher auch auf Paartherapien, nicht auf der Familientherapie. Wir waren damals alle Analytiker oder analytisch orientierte Sozialarbeiterinnen und kannten – wohl mit Ausnahme von Ludwig Reiter - Familientherapie eher vom Hörensagen, aus der Literatur. Noch schlimmer war

es um die Paartherapie bestellt: da gab es nicht einmal Literatur, wenn man von Dicks, den ich nie gelesen habe und dem Kollusionskonzept Willis absieht. Das war zwar für uns Analytiker eine sehr hübsche Theorie, wie sollte man aber damit arbeiten? Heute ist die Literatur auch in diesem Bereich enorm gewachsen, aber es gibt bis jetzt kein umfassendes Konzept vergleichbar mit der strukturellen Familientherapie oder dem Problemsystem für die Paartherapie.

Wie wenig erst damals. Mit dem Kennen lernen systemischer Konzepte brachten mir Familientherapien und Einzeltherapien sehr viel Spaß – und es ging auch ganz gut. Aber Paartherapien – mein hauptsächliches Brot – waren zumindest aus heutiger Sicht ein fürchterlicher Murks: Die Paare wechselten jede Stunde das Thema, redeten mal über das Bett nässende Kind, mal über die schlechte Sexualität, ich versicherte ihnen, kein Schiedsrichter sein zu können und übernahm natürlich postwendend diese Rolle – was sollte ich sonst tun, der eine von beiden hatte ja in diesem speziellen Fall wirklich Recht.

Dann hatte ich plötzlich eine einfache – und wie mir damals erschien – nahezu geniale Idee: Wenn mir Einzeltherapien so viel Spaß machen, warum mache ich dann nicht Einzeltherapien in Anwesenheit des Partners/der Partnerin. Mit Egbert Steiner zusammen formulierten wir das dann zu einem Konzept, das der Paartherapie ihre unüberschaubare Komplexität nahm. Klientinnen der Einzeltherapie beziehen ihre Probleme ja eher auf sich bzw. wissen mit der Zeit, dass sie nur selbst etwas verändern können, mag es auch schwer fallen. Partner wissen, dass er/sie das Problem hat oder - besser gesagt – das Problem ist, er/sie sich also dringend ändern muss: Klagen, Vorwürfe, Beschuldigen, Jammern wird damit zur zielstrebigsten und einzig sinnvollen Strategie. Das macht aber Therapie schwierig. Wir machten also den Vorschlag, sich von Anfang an, auf die Person zu konzentrieren, die zu erzählen beginnt, // sie nach ihren Anliegen zu fragen, mit ihr nach Möglichkeit einen Auftrag zu erarbeiten. Dafür nehme ich mir viel Zeit. Danach frage ich die Partnerin/den Partner nach seinen Anliegen und erarbeite seinen/ihren Auftrag. Oft geht das nicht gleich, weil die Erzählung des Ersten zu starken emotionalen Reaktionen geführt hat und ich frage deshalb erst einmal, welche Ideen und Geschichten die Erzählung auslöst. Ich frage also nicht, was sie/er dazu sagt, weil das der Startschuss für das Pingpong Spiel Klagen – Verteidigung – Gegenklagen - Richtigstellungen ist, das ich als Paartherapeut so fürchte, das mich zum hilflosen Zuschauer macht.

Dabei ist es natürlich das Grundrecht jedes Partners, zu versuchen, die Therapeutin auf seine/ihre Seite zu ziehen. Jedes Kampfgeschehen verlangt nach Bündnispartnern. Daher bin ich auch partiisch, mit der, die redet. Meine volle Aufmerksamkeit und Anteilnahme liegt bei der Person, der ich zuhöre und wechselt dann, wenn die Partnerin erzählt. Das wird eigentlich immer akzeptiert, bedarf meist keiner Erklärung. Der Anreiz dieses Ansatzes, den meine Frau – Katharina Hinsch - und ich uns herausgearbeitet haben, liegt darin, die Seite beim Zuhören wirklich zu wechseln, der Erzählerin zuzuhören und nicht mit den Ohren der zuhörenden Partnerin die Erzählung aufzunehmen. Das misslingt oft. Es ist einfach verdammt schwierig: //wenn z.B. ein Mann von seinen Schuldgefühlen wegen einer Affäre erzählt, thematisiert, wie sehr er sie damit gekränkt hat. Dann besteht die Gefahr, dass man mit ihr über ihre Kränkung redet und sie – ganz auf der Seite des Schuldbewusstseins und

des guten Willens, also in Vertretung ihres Mannes – nicht nach ihrem Thema fragt, das vielleicht ihre Mordswut im Vordergrund hat.

Die Idee „beide sind im Machtkampf“ ist meine größte Falle. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass sich beide im selben Machtkampf sehen, meist sieht es nur eine Person als Machtkampf – und zwar beim anderen. Die Bezeichnung „Symmetrische Eskalation“ ist eine Kategorisierung der Therapeutin und nicht wirklich nützlich für weitere Fragen. Daher: Geschichten von A über B sind Geschichten von A. Die Verwendung dieser Geschichte durch die Therapeutin bei B erstickt die Geschichte von B, wie im Beispiel vorher: die Wut der Frau.

Das Interview bezieht sich also auf das Verstehen – lassen Sie mir diesen ungenauen Ausdruck - der Erzählerin: deren Geschichte, deren Geschichten, ihrer Gefühle, ihrer Annahmen von der Welt, von sich selbst, von der Partnerin, und auf das - zumindest bei Männern - meist sehr geringe Wissen über die Präferenzen der Partnerin. Das Setting behalte ich dann bei: immer wieder frage ich, was das Erzählte auslöst. Dieses Vorgehen erhöht die Möglichkeit des Zuhörens, Verstehens und Verständigens untereinander und vermeidet die Gefahr der Vorwürfe, die immer wieder Verteidigung provozieren. Es lassen sich zwei Subjekte – nicht das Konstrukt Paar – ausmachen mit jeweils eigenen Zielen, Wünschen und Gefühlen. Dadurch dass die Themen von jedem getrennt genau herausgearbeitet wurden, lässt sich leicht erkennen, dass die Erzählerin immer wieder ihr eigenes Thema weiterführt, selbst wenn sie vom Partner redet. Auf diese Weise gelingt es der Klientin relativ schnell, in einem für sie persönlich wichtigen Thema weiter zu kommen, was wiederum nicht zuletzt aufgrund der Anwesenheit des Partners einen beträchtlichen Einfluss auf die Paarbeziehung hat. In der Ko-Therapie (vor allem mit meiner Frau) reflektieren wir das Gehörte ausführlich und ich frage dann wiederum danach, was unsere Reflexion auslöst.

Aber wo bleibt in diesen Erzählungen die Beziehung?

In der Ich-Erzählung kommt das Du zum Partner hin immer wieder vor, in der Erzählung konstituiert sich das Paar immer wieder neu, es wird durch die Erzählung immer wieder neu erschaffen, da sie ja in den Problemen die Beziehung thematisieren. Die Therapeutin soll/kann das hören und auch wie diese Beziehung aus der Sicht der Erzählerin beschaffen sein könnte. Wir reagieren aber nicht auf den Partner sondern auf unser Bild vom Partner, wir konstituieren in unserer Erzählung also nicht die Beziehung zur Partnerin sondern zu unserem Bild von ihr. Paare tun dabei oft so, als würden sie sich kennen. Wo früher Unterschiede Lust bereiten, entsteht der Anspruch auf Gleichheit. Wenn die Therapeutin jeder Erzählerin viel Platz gibt, entsteht bei vielen Paaren erstmals nach langer Zeit wieder die Möglichkeit, zuzuhören, Unterschiede wahrzunehmen und nicht ausschließlich in der Verteidigung ihr Glück zu suchen. Das Zuhören kann manchmal – vielleicht – das Bild vom Anderen modifizieren, weil die Erzählung doch zu schlecht zum Bild passt. Insofern ist Paartherapie das Bemühen, den kommunikativen Raum zwischen den beiden wieder zu vergrößern: statt Themen zu vermeiden, sie anzusprechen, sich für Unterschiede zu interessieren, sich und seinen Standpunkt nicht zu verteidigen sondern zuzuhören.

Das, was Paartherapien erst einmal so anstrengend macht, ist das ewige Jammern. Am Anfang habe ich aber schon gesagt, dass das Klagen die adäquate Form ist, kontroverse Themen aufzugreifen, weil ja der/die andere das Übel ist. Außerdem erhält das Klagen das innere Gleichgewicht der klagenden Person, weil ja im Klagen der andere als das Übel erklärt wird. Wichtig ist, dass die Therapeutin nicht über das Jammern jammert, was – wenn es mehrere Sitzungen andauert - nicht ganz einfach ist, muss man sich doch erklären, dass der geringe Fortschritt in der Therapie nicht am Therapeuten sondern an der Klientel liegt. Klagen enthält aber die Wunderfrage, ohne dass man sie stellen muss, denn es wird - von einer sich hilflos föhlenden Person zwar aggressiv und in entwertender Weise – das Bild einer schöneren Zukunft entworfen: Xantippe, die Frau von Sokrates, möchte einen Mann, der sich um das Familieneinkommen, die Familie und sie kümmert, der da ist, und nicht auf der Agora große Reden schwingt. Und sie will dafür als liebende Frau gesehen und nicht als Xantippe von der Geschichte entwertet werden.

Eine schmerzvolle unbeabsichtigte Nebenwirkung des Klagens ist – das darf nicht übersehen werden – die Wirkung der getroffenen Erklärungen und Bewertungen auf die Klagende selbst. Jammern tut nicht gut, geht einher mit Missmut, Verzweiflung, Elend. Das Klagen drückt darüber hinaus auch die Angst aus, das Bestehende zur Kenntnis nehmen zu müssen. „Wenn du nur wolltest, könntest du“ - war der Satz, mit dem meine Mutter ihren und meinen Glauben an meine Intelligenz unerschütterlich gegenüber meinen Schulerfolgen verteidigte. Anders ausgedrückt: „Wir werden die normative Kraft des Faktischen niemals anerkennen.“ Klagen ist also der Versuch der sich machtlos Föhlenden, doch an der Machtausübung teilzunehmen oder, um Levolds Arbeit über Machtausübung heranzuziehen, „Einfluss auf die Verhaltenswahl des Anderen zu nehmen und die Kontingenz seines Handelns zu verringern.“ Mit seinem Aufsatz hatte er – zum Glück für die Paartherapie - ein wichtiges Tabu der systemischen Therapie – des Verbotes, „Macht“ in Zeiten von Kybernetik zweiter Ordnung zu denken – durchbrochen.

Verena Kuttenteiler von unserem Wiener Institut hat beharrlich darauf bestanden, dass wir uns mit der Frage der Macht – gerade in Paartherapien - intensiver auseinander setzen und das nicht nur in der Form der Männerherrschaft. Jeder Satz, den wir sprechen enthält unser Eingebettet Sein in die Welt. Das amerikanische Militär hat seine Reporter gleich mitgenommen, „imbedded“, um so eine wirklich nützliche Berichterstattung zu ermöglichen, aber so einfach ist das imbedded sein gewöhnlich nicht durchschaubar. Es entspricht zutiefst systemischem Verständnis, wenn wir davon ausgehen, dass wir keine Aussage über eine vordiskursive Realität machen können (alles, was gesagt wird, wird – wie man gerade in Kenntnis von Kurt Ludewigs Arbeiten weiß - von einem Beobachter gesagt und der unterliegt wieder der Selbstreferenz). Aber gerade bei Fragen, die sich in Paartherapien ergeben, greifen wir sehr leicht ganz selbstverständlich auf irgendwelche Fundamente des Glaubens zurück, Normen werden unhinterfragt akzeptiert: als Therapeutin darf man sich nicht triangulieren lassen, ein Streit sollte konstruktiv sein, Partner sollten immer offen zueinander sein, ein Partner darf den anderen nicht verletzen, jeder Partner sollte gleich viel Platz in der Therapie

haben, beide müssen sich ändern, ///ein Paar sollte guten Sex haben, Affären haben ganz bestimmte Folgen, es gibt Unterschiede zwischen Mann und Frau und einen korrekten Umgang damit, wir – ich – folgen begeistert den Moden der systemischen Therapie. Wie oft habe ich in meinen gut dreißig Jahren psychotherapeutischer Tätigkeit mein Wissen über richtiges/falsches Vorgehen schon geändert. Das lag nicht so sehr an den KlientInnen.

Ich habe hier Foucault nicht genannt, weil das ein zu oberflächlicher Umgang wäre, ihn auf diese Zeilen zu reduzieren, aber der Beginn einer Auseinandersetzung mit ihm und Bourdieu hat mir sehr geholfen, bei der Erzählung einer Frau besser zu unterscheiden, ob sie über ihren Mann, den Arzt, redet und sich dabei auf ihr eigenes Wissen und ihre Erfahrung bezieht, oder ob sie als Arztgattin über ihn spricht. Wieweit erneuert sie die Normen, unter denen sie leidet – bin ich wirklich so wertvoll wie mein Mann - gleichzeitig immer wieder?

Dann stellt sich auch die Frage, ob im Klagen der Frau in Referenz auf gesellschaftliche Moral ein Kampf stattfindet: Deine Werte sind nicht meine Werte, dein Handeln ist nicht gleich bedeutend mit richtigem Handeln. Gegen dich und das, was du vertrittst und lebst, wehre ich mich. Bei manchen Erzählungen kann die Therapeutin ihre eigenen Diskurse, die sich unmerklich in uns allen eingeschrieben haben, spüren. Diese – unsere - Einschreibungen können uns bewusst werden, wenn wir Widerstand gegen das Gesagte spüren. Es ist verdammt schwierig, in Paartherapien neugierig zu bleiben und sich nicht von eigenen Bildern, eigener Sozialisation, unseren unsichtbaren Einschreibungen bestimmen zu lassen. Wir sind mit unseren eigenen Beziehungsgeschichten und der Erinnerung an die der Eltern einfach zu eng dran. Das wird noch dadurch erschwert, dass auch weibliche und männliche Klientinnen Einschreibungen einer Männerwelt unterliegen.

Die Arbeit eines Universitätsprofessors zählt für sehr viele mehr als die Hausarbeit. Das ist dann allen im Therapieraum klar, auch wenn wir uns an die Regeln einer politischen Korrektheit brav halten. Dass meist Männer die höherwertige Arbeit leisten, diese Arbeit dementsprechend besser bezahlt wird, daher sinnvoller Weise die Frau den Haushalt macht, hat ja mit der Therapie nichts zu tun, ist halt die Ungerechtigkeit der Gesellschaft, braucht also hier, wo es um Veränderung geht, keinen Platz. Das sehen alle so und damit ist die Frau in ihrer Machtlosigkeit zementiert.

Zu einem anderen Punkt: der Sex – sonst so ein wichtiges Thema – wurde von mir und anderen Paartherapeuten meist ziemlich stark vernachlässigt; dazu gab es ja die Sexualtherapie. So stark sind Theorien: sie lassen einen vergessen, was einem am eigenen Leib doch nicht gänzlich unbekannt ist. Aber Ulrich Clement und David Schnarch haben Sexualtherapie als eine Form der Paartherapie betrachtet, indem sie nicht das Funktionieren der Sexualität sondern das Begehren in den Mittelpunkt der Therapie stellten. Die Dominanz des „Nein“, die von politischer Korrektheit und der Bereitschaft unterstützt wird, sich auf den anderen einzustellen, aber – wie Clement betont – das Sexualleben sehr verengt, führe schließlich zum Desinteresse aneinander. Sexualität kann aber sicherlich ein wichtiges Bindeglied einer Beziehung sein. Darüber hinaus schreibt Schnarch, was leicht nachvollziehbar ist, dass

Schwierigkeiten im Zusammenhang mit sexuellem Verlangen als Ringen um persönliches Wachstum und nicht als Störung der Person oder der Beziehung zu verstehen sind. Weiter schreibt er, dass es vier Fähigkeiten der Differenzierung und persönlichen Entwicklung für eine erfüllte Sexualität braucht.

1. Solides Selbstgefühl, das nicht davon abhängig ist, was andere über ihn denken
2. Die eigenen Ängste steuern und seine Schmerzen selbst lindern.
3. Auf die Angst und Reaktionsbereitschaft des Partners nicht überreagieren.
4. Um der persönlichen Entwicklung willen Unbehagen auf sich nehmen.

Schnarch neigt zu einer etwas bombastischen Sprache, wenn er von den vier Grundtrieben des menschlichen Verlangens nach Sexualität schreibt (Begierde, Sich-Verlieben, Bindung und ein Selbst entwickeln). Aber er weist auch auf das Spannungsverhältnis zwischen Bindung und sexuellem Verlangen hin, mit dem sich Michelle Scheinkman ausführlich auseinandersetzt. Sie fasst ihr Verständnis davon so zusammen: „..ich glaube, dass Paare in langjährigen Beziehungen Bindung und Begehren miteinander in Einklang bringen können. Es braucht dazu aber eines Gleichgewichts zwischen Getrenntheit und Zusammengehörigkeit, Verantwortung und Freiheit, Transparenz und Geheimnis. Als Therapeutin ist es meine Aufgabe, Paaren dabei zu helfen, dass sie das für sie stimmige Gleichgewicht finden.“

Wieder Schnarch und sein Konzept: Die Differenzierung sei eine der Voraussetzungen für das Gelingen einer Beziehung. Zeichen geringer Differenzierung für ihn sind:

1. je stärker sich jemand verletzt, beleidigt zurückgewiesen und wertlos fühlt.
2. Je schwieriger es für jemanden ist, sich selbst zu beschwichtigen.
3. Je defensiver jemand ist und je heftiger er reagiert.
4. Je tiefer sich jemand verletzt fühlt, wenn die Partnerin bzw. der Partner unangenehm reagiert.

Diese vier Punkte haben massiven Einfluss auf mein Handeln in Paartherapien gehabt. So reagieren ja Partner in einem Streit. Diese Reaktion als produktiv zu sehen, den Streit als Differenzierung zu erkennen und nicht als unproduktive Reaktion abzutun, war eine Wende. Schnarch betont nicht die Verletzungen und bringt keine Ideen, wie man diese heilen könnte, sondern ermuntert die Klientin mutig an ihrer Differenzierung zu arbeiten. Harmonie – ade. Je geringer die Differenzierung, je größer die Abhängigkeit vom Partner in der Angstre- gulation und der Bestätigung, desto schneller gerät die Beziehung in einen Emotionsstau. Beide Partner empfinden dann Zurückweisung. Verletzt sein, beleidigt sein, das Gefühl der Zurückweisung und die Defensive sollten daher nicht vorschnell als verständlich akzeptiert, auch Versuche des Partners/der Partnerin des Beschwichtigens nicht sofort als liebevoll begriffen werden. Streit als Differenzierungsleistung zu sehen, nimmt dem Streit die destruktive Qualität.

Die Freude über diesen Zugewinn meines Repertoires wurde leider etwas angepatzt: Katharina Hinsch – meine eigene Frau - hat Ulrich Clements „Systemische Sexualtherapie“ in den

Netzwerken, unserer Vereinszeitung, aufs Korn genommen, seinen – und damit meinen, der ich das Buch so toll fand – Chauvinismus herausgearbeitet. Sabine Kirschenhofer und Verena Kuttner schreiben in einem unveröffentlichten Manuskript: „Frauen leben in einem anderen Gesellschaftsgefüge als Männer und reagieren daher auch anders. Männern ist die Idee von Autonomie, auf die wir PaartherapeutInnen uns so gern beziehen, näher als Frauen (denken Sie an Schnarch, Clement und mich mit meiner Freude über diese Einsichten). So kann sich bei TherapeutInnen der Eindruck festigen, dass der männliche Klient über mehr Autonomiewünsche und Autonomiekompetenz verfügt als die Klientin: Diese Interpretationen erfolgen in einem gesellschaftlichen Kontext, in welchem Autonomie und Abgegrenztheit vielfach als Persönlichkeitsstärke bzw. –reife gesehen werden und Bezogenheit/Beziehungsorientierung als Schwäche im Sinne einer Abhängigkeit, die überwunden werden sollte.“

Aber – und das dreht wieder alles wieder ein wenig um (es ist eben nicht einfach): Kipnis und Mitchell, zitiert nach dem Artikel von Michelle Scheinkman, entgegnet, „dass wir infolge der postfeministischen Betonung des relationalen Aspekts von Beziehungen letztendlich übertriebene Erwartungen in Bezug auf Sicherheit und Zusammengehörigkeit erleben.“ Erfolg versprechender ist es daher wohl, Autonomie und Bezogen Sein als zwei sinnvolle Konzepte zu akzeptieren.

In der Spannung einer Ehekrise neige ich als Therapeut dazu, zu harmonisieren. Dagegen ist ja auch nicht viel zu sagen. Schlecht ist es nur, wenn man um dieser Harmonie Willen den Blick in den Abgrund, wie es Rosmarie Welter–Enderlin nennt, vermeidet. Der ist immens wichtig, der macht Paartherapie überhaupt erst zu einer wirklich sinnvollen Einrichtung. Stress lässt neuronale Verbindungen wachsen und damit Verhaltensstrategien vermehren, wie Gerald Hüther erklärt, // wenn der Stress als bewältigbar erscheint. Ob er als bewältigbar empfunden wird, entscheidet der Frontallappen. Der lässt sich aber bestechen, wenn Stressoren in einer Umgebung von Geborgenheit auftreten: Hüther zitiert den Tierversuch, wo ein Affe gequält wird, wie es Forscher halt gern tun. Die Folge ist eine starke Ausschüttung von Stresshormonen. In einem Parallelversuch wird einem gequälten Affen ein ihm gut bekannter Affe dazugesetzt und die Ausschüttung der Hormone ändert sich grundsätzlich. Es ist also wichtig, Stressoren herausarbeiten und Ängste nicht zu beschwichtigen, sondern den gestressten Klienten als „befreundeter Affe“ beizustehen, ihnen Schutz und Geborgenheit zu vermitteln.

Einer der schlimmsten dieser Abgründe sind Affären:

Der Begriff Affäre eröffnet relativ automatisch eine Täter - Opfer Relation: Aus statistischen Gründen möchte ich in diesem Abschnitt von dem Täter, männlich, und dem Opfer, weiblich sprechen. Es ist aber natürlich auch oft umgekehrt. Das Opfer erlebt dabei sicherlich oft Vertrauensbruch, Betrug, einen Einbruch in die persönliche Integrität, ein Trauma. Der Täter – mit dem ganzen Gewicht, das dieses Wort bei uns allen hat und allen unseren Assoziationen dazu – der Täter also hüllt sich in Schweigen, das Opfer – auch dieses Wort hat seine Wirkung auf uns – das Opfer also bohrt, der Täter zieht sich weiter zurück, das Opfer bohrt ver-

zweifelter, der Täter zieht sich verzweifelter zurück, das Problem vergrößert sich. Paartherapeutinnen haben es als selbstverständlich gelernt, ihre Konstruktneutralität aufzugeben - das Wort Geheimnisträger taucht drohend auf - und auf einer Offenlegung des Geheimnisses zu bestehen, wenn es noch nicht geschehen ist. Welter-Enderlin nennt das die Politik der sauberen Hände. Die momentane Erleichterung für den Geständigen (bzw. die Erleichterung für das Opfer, sich von der Stimmigkeit ihrer Gefühle überzeugen zu können) weicht bald dem Erschrecken des Täters, sich zum Preisgeben immer neuer Details gezwungen zu sehen. Der Täter muss in dieser Situation schon sehr mutig sein, nicht die Defensive als Allheilmittel zu sehen und nur das Leid des Opfers zu würdigen, sondern sein Verhalten beispielsweise im Zusammenhang mit seinen in der Ehe unerfüllten Sehnsüchten zu beschreiben. Wenn das dennoch gelingt, entsteht Hoffnung, dass die Frau allmählich beginnt zu verzeihen und eine neue Intimität wächst. Oft steht aber nicht das Verzeihen am Anfang der Veränderung, sondern das Betrachten des Einschlags der Bombe, der Auswirkung der Affäre auf den Mann und die Frau.

Michele Scheinkmann, Welter-Enderlin und andere gehen von ganz anderen Überlegungen aus: Affären könne man auch unter dem Aspekt Selbstvergewisserung, Selbstfindung, Sehnsucht nach Freiheit, Wunsch, verlorene Teile des Selbst wieder zu finden oder als Zorn oder Rache begreifen. Das Aufdecken sei ein Teil westeuropäischer und nordamerikanischer Moral, nicht unbedingt heilsam und produktiv, es könne sogar ausgesprochen destruktive Konsequenzen haben. Untreue Partner könnten auch ihr Geheimnis wahren und stattdessen darüber sprechen, was ihnen in der Beziehung Schwierigkeit macht. Die Worte Geheimnisträgerin, Triangulation schweben aber weiter über der Therapie. Scheinkmann zitiert Abram Springs mit dem Vorschlag, dem Paar ein Vertraulichkeitsmodell anzubieten, in dem vertrauliche Gespräche mit beiden möglich seien. In solchen Gesprächen können Folgen, Probleme und Ängste bei der Offenlegung und bei der Geheimhaltung erörtert werden, die Bedeutung der Affäre als Aussage über die Beziehung verstanden werden und was es für die Beziehung bedeute, wenn die Affäre fortgesetzt werde, dass Geheimhaltung Distanz bedeute und den Druck mit sich bringe, sich dem anderen nicht mitteilen zu können.

In so einem Verständnis, scheint mir, wird der Klient wieder als autonomes Wesen betrachtet, das selbst für sich Verantwortung übernehmen könnte und nicht als hilfloses Wesen, das sich der unhinterfragbaren Moral der Therapeutin überantworten sollte.

Warum kommen Paare in Therapie, habe ich am Anfang gefragt und angeführt, dass es um die Notwendigkeit der Entwicklung neuer Regeln geht, weil die alten für die Beziehung nicht mehr passen. Was hält aber trotzdem dieses Paar zusammen?

Darauf gibt es eine ziemlich große Anzahl von Antworten, die man aus den Erzählungen heraushören kann: Liebe, Angst vor dem Alleinsein, Trennung wäre zu teuer, Sorge um die Kinder, ein Partner braucht Pflege oder Fürsorge, weil er nicht allein leben kann, das Paar hat sich in einer gut funktionierenden Partnerschaft die Aufgaben aufgeteilt.

Die Therapeutin trifft dabei aufgrund ihrer Konstrukte und ihrer Wertvorstellungen wesentliche Unterscheidungen, die in sehr unterschiedlichen Fragen münden.

Zumindest am Anfang sind Beziehungen auf Liebe ausgerichtet und die Sehnsucht bleibt, dass die Liebe weiterhin die Beziehung begründen möge. Weil man Liebe nicht definieren kann, muss man sich an amerikanischen Filmen, an Zeitschriftenberichten, Märchen oder anderen Erzählungen über Liebe orientieren (ich persönlich bevorzuge als gelernter Österreicher natürlich Sissi). Jeder orientiert sich daran, was er als Liebe versteht und erfahren hat: Wir hatten gerade ein Paar, wo die Beiden so ihre Liebe definierten: Die Frau hatte einen Baum gezeichnet - ich denke sie war eine in Seminaren gut ausgebildete Klientin - in dem ein Paar sich an den Händen hielt und mit den jeweiligen Rollen und Ressourcen über Zweige verbunden war und der Mann zeigte eine Zeichnung mit einer Darstellung einer Eisbärin, die an ihrem Jungen schnuppert und ihn dann auf ihrem Rücken trägt. Er identifizierte sich mit dem Jungen. Kein Wunder, dass solch unterschiedliche Ideen über Liebe Probleme produzieren.

Christian Schuldt meint: Die Liebe macht ein Verhalten wahrscheinlich, das eigentlich extrem unwahrscheinlich erscheint: zwei Menschen orientieren ihr gesamtes Handeln am jeweils anderen, obwohl sie sich selbst als individuelle Wesen betrachten. Außerdem wird eine klare Linie gezogen zwischen dem, was Liebe ist und was keine ist.

Zum Beispiel gibt es die Erwartung, dass der Geliebte immer mitbeachtet und immer mit eingeplant wird.

Der Zauber der Liebe besteht darin, die psychischen Wahrnehmungsweisen zweier Liebender so miteinander zu verweben, dass sie als eins erlebt und mitgeteilt werden können. Was aber eine Person genau unter Liebe versteht, kann sehr unterschiedlich sein.

Die Liebe als Basis der Beziehung ist nun ziemlich wackelig. Die Veränderung des Partners/der Partnerin muss ertragen werden, sonst stirbt die Liebe. Levold hat gerade das dazu passende Gedicht von Tucholsky ins systemmagazin gestellt:

//„Es wird nach einem Happy End im Film gewöhnlich abgeblendet.“ Oft gibt es aber in einer Ehe eine Zeit nach dem happy end, „wat tun se, wenn se sich nich küssen?“ // „Die Ehe war zum jrößten Teile // vabrühte Milch und Langeweile“. Dann ist die Beziehung gefährdet, hat ihren Sinn verloren. Die Partner können erkennen, dass sie einem anderen Sinn Bedeutung geben wollen/müssen, (knappes Geld, Kinder, Verantwortungsgefühl, sich trennen oder ihre Liebe und ihr Begehren neu entdecken. Der Liebesmythos kann dabei Gegenwärtiges in das Licht der eigenen Geschichte stellen, wie Retzer schreibt („Wie war das damals, als sie sich verliebten?“) Der Unterschied von damals zu heute kann wieder Anknüpfungsmöglichkeiten bieten, aber auch ernüchtern.

Entschließen sie sich zu einer Partnerschaft, müssen sie, damit das Ganze auch noch erträglich bleibt, //neue Regeln entwerfen: Statt bedingungslos geben, wie bei der Liebe, geht es dann um ein Tauschverhältnis. Man wird dann nur noch über die Dinge kommunizieren, die zur Erhaltung der Partnerschaft als notwendig erachtet werden. So kann Liebe bei Verletzungen nicht verhandeln, sie kann nur verzeihen. Diese Erkenntnis hat mir die mühseligen und sinnlosen Gespräche darüber erspart, wie viele Rosen, wie lange, wie oft und wie spontan der Betrüger bringen muss, damit sie verzeihen kann.

Aber oft geht auch nichts mehr, dann wird die Scheidung als die beste Lösung gesehen. Wenn man davon ausgeht, dass die Steigerung der Scheidungsraten auf das Ansteigen instabiler Paarbeziehungen weist, scheint es wichtig, sich zu überlegen, was zum Steigen der Instabilität führt. Dazu trägt sicherlich die hoffnungslose Überforderung bei an das, was die Ehe können muss: die Liebe soll erhalten bleiben, die Intimität soll Schutz geben, die Autonomie sollte nicht eingeschränkt werden, der Sex sollte unvermindert gleich bleiben, die Partnerin sollte sämtliche Bedürfnisse befriedigen können. Wenn er/sie es nicht tut, liebt er/sie nicht genügend. Wenn die Therapeutin das auch alles so sieht, wird sie nicht leicht den notwendigen Balanceakt zwischen Nähe und Distanz finden, der zum Erhalt einer Ehe notwendig ist. Ein großer Schritt ist nach meiner Erfahrung getan, wenn die Ansprüche bewusst werden, damit als unerfüllbar erkannt und neu formuliert werden können. Gelingen kann Beziehung nach Pinsof und Gottman dann, wenn es eine Bindungsbereitschaft, einen laufenden Dialog, der Unterschiede zwischen den Partnern akzeptiert und immer wieder überwindet, eine Seelenverwandtschaft, eine Vielzahl von Beziehungen und ein Überwinden der vier apokalyptischen Reiter gibt. Die vier apokalyptischen Reiter sind nach Gottmann: Bösartigkeit, Abwehr, Verächtlichkeit und emotionale Abschottung, also – wie ich meine – ganz normale Strategien des Ehelebens, wie wir sie wohl alle kennen – aber natürlich von der Partnerin bzw. dem Partner.

Die ansteigenden Scheidungsziffern der letzten Jahrzehnte sind aber sicherlich nicht nur auf die geringere emotionale Stabilität der Beziehungen zurückzuführen, sondern die Zugänglichkeit zur Scheidung wurde in den letzten Jahrzehnten leichter. Frauen sind ökonomisch oft unabhängiger, Scheidung ist viel weniger gesellschaftlich sanktioniert. Aber ich habe schon erzählt, dass der Therapeutin, auch wenn sie nicht von der Kirche bezahlt wird, die Harmonie zwischen zwei besonderen Menschen wichtig sein kann. Die Gefahr ist also, dass TherapeutInnen die letzte Bastion gegen die Scheidung darstellen, Paartherapie, wie Kipnis meint, inzwischen Teil einer sozialen Reglementierung zur Aufrechterhaltung des Status quo geworden ist. Trotzdem ist es wichtig, dass TherapeutInnen die Beziehung und ihre Möglichkeiten und nicht die Probleme fokussieren, nicht sofort als einzige Option eine Scheidung sehen, sondern Ideen liefern, wie Paare neue Optionen ausprobieren können, fragen, wann ein Paar es gut miteinander hat, was jeder Partner tun kann, um in eine Stimmung der Versöhnung oder gar der Liebe zu kommen, was sie daran hindert, wie sie diesem Hindernis begegnen könnten, wer/was dabei helfen könnte. Nach solchen Fragen lässt sich für das Paar vielleicht etwas leichter entscheiden, ob sie zur Möglichkeit der Trennung greifen oder sich zum Bleiben in der Beziehung entscheiden wollen.

Zusammenfassend:

Für mich war in meiner Entwicklung als Paartherapeut wichtig, den Ansatz gefunden zu haben, Einzeltherapie in Anwesenheit des Partners/der Partnerin zu machen. In der Folge haben Katharina und ich herausgearbeitet, dass das auch die Möglichkeit bietet, nicht nur mit

den Einzelnen zu arbeiten sondern auch an dessen Themen und die scharf von den Themen der Partnerin zu trennen. Dass Klagen ein Ausdruck der Sehnsucht nach dem Anderen bedeuten kann, hat mich und meine Arbeit sehr erleichtert. An der Beziehung kann man nicht arbeiten, sehr wohl aber an dem, was die Beziehung für jeden bedeutet und welchen Einflüssen er/sie unterworfen ist. Es wurde mir dann klar, dass es sinnvoll ist, davon auszugehen, dass Beziehung und Therapie nicht in einem machtfreien Raum stattfindet, sondern unser Denken und Handeln über Machtausübung und sich Unterwerfen beschrieben werden kann. Und zum Schluss, dass Paartherapie sich nicht von dem schönen Gerede über Liebe zur Harmonisierung führen lassen darf, sondern auch den Streit - als Werkzeug der Differenzierung und Möglichkeit, eine Beziehung so immer neu zu begründen – anerkennt. Ich hoffe, ich konnte dabei vermitteln, wie wichtig es mir ist, dass ich in dieser Auseinandersetzung als Therapeut jedem der beiden liebevoll zur Seite stehe.