

EXISTENZANALYTISCHE PAARTHERAPIE

WEITERBILDUNG

LEITUNG: SUSANNE POINTNER, MARC SATTLER



REFERENTEN

Mag. Susanne Pointner
Einwanggasse 23/12, 1140 Wien
Tel.: 0664 1833984
susanne.pointner@existenzanalyse.org

Marc Sattler
Einwanggasse 23/12, 1140 Wien
Tel. 0664/ 480 18 69
marc.sattler@existenzanalyse.org

GASTREFERENTEN (SELBSTERFAHRUNG)

Dr. Alfried Längle
1150 Wien
Eduard Sueßgasse 10

Mag. Andrea Kunert
1010 Wien
Tel. 0650/206 06 62
andrea.kunert@existenzanalyse.org

INHALT MODUL 1

Modul 1	1
1. Existenzanalytische Grundlagen (nach Längle Ausbildungsunterlagen)	Fehler! Textmarke nicht definiert.
1.1 Begriffsbestimmung	Fehler! Textmarke nicht definiert.
1.2 Existentielle Grundlagen einer Beziehung nach dem Modell der GM	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2. Arbeitsblätter	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Mein/ Unser Paarmythos: Welches Bild verkörpert uns als Paar?	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wenn Ihr Jetzt In Paartherapie Geht/ gehen würdet:	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Unser Paartanz:	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Filmbesprechung: An deiner Seite	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Modul1: Reflexion und Commitment	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3. Die Rolle des Paartherapeuten und das Besondere an der Dreierbeziehung	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.1 Allgemeines	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.2 Allparteilichkeit als Grundhaltung des Paartherapeuten	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.2.1 Scheitern der Allparteilichkeit	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.2.2 Therapeutischer Umgang mit Formen des Scheiterns der Allparteilichkeit	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.3 Der Therapeut ist kein Neutrum - oder - die Geschlechtsgebundenheit des Therapeuten	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4. Elemente der Paartherapie und ihre Integration in die Ea Arbeit	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.1 Einleitung	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.2 verhaltenstherapeutische und kommunikationspsychologische Sichtweise	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.3 Die psychoanalytische Sichtweise	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.4 Der systemische Ansatz	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.5 Imago-Paartherapie	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.6 Noch ein paar Worte zum existenziellen Ansatz	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5. PAARTHERAPIE und Paarberatung	6
5.1 Erstkontakt	6
5.2 Die nächsten Sitzungen	8
6. PEA für Paare (adaptierter Imago-Dialog)	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7. Diagnostik des Paares	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Literatur (in Ergänzung zur Existenzanalytischen Basisliteratur)	Fehler! Textmarke nicht definiert.

INHALT MODUL 2

- 1.1 Liebe und GM Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 1.2 Sich Mögen - Einander Mögen – Leben Mögen Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - Zur Erinnerung: Prozess des Mögens Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - Bedingungen damit MÖGEN bei den Partnern (wieder) entstehen kann Fehler!
Textmarke nicht definiert.
- 1.3 Grundwert – Basis einer liebevollen beziehung Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - Grundwert stärken – was nährt die Beziehung..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 1.4 Nonkong – die kunst des Müsiggangs und der sinnlichkeit 10
 - Nongkong 10
 - Sinnlichkeit Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - Rituale und Symbole..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 2. Vertiefen der Begegnung – methodische hilfen Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - 2.1 Zur Erinnerung: Emotionslehre (Skriptum 2.GM) Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - 2.2 Biographische Arbeit mit dem Partner Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - 2.3 Exkurs: Sprachen der Liebe Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - 2.4 Exkurs:Stabilisatoren einer Beziehung..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - Hindernisse..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 3. Psychoedukation Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - 3.1 Schutzmuster und Copings..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - Aggression, Wut, Zorn..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - 3.2 Hilfreiche Methodische Schritte..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4. Paartanz –Teil 2 Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - 4.1 Das Kollusionskonzept..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - Die Entwicklung der Kollusion - fünf Schritte:..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - Der existentielle Blick auf das *Kollusionskonzept*..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - Einteilung in typische Arten Von Kollusion Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - 4.2 Selbstanteile Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - Die schützenden Schichten des Selbst Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - Der Versuch der Integration..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - 4.3 Egostates
- 4. Literaturliste Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 5. Arbeitsblätter

INHALT MODUL 3

1. Einige Gedanken zur Bedeutung der 3.GM für die Partnerschaft **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Selbst-Abgrenzung: Finden und Vertreten des Eigenen .. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Regeln im Grenzziehen („Grenz-Gesetze“) **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Paradoxie der Abgrenzung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Personal getragene Kritik **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 2. Entwicklungsphasen von Paaren..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Phasen der Partnerschaft **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Romantische Liebe **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Machtkampf **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Phasen des Machtkampfes **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Entwicklungsphasen im Lebenszyklus..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Der Sommer der Paarbeziehung: Aufbauzeit..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Herbst: Das Paar in der Lebensmitte..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Fokus: Bereuen und Verzeihen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Reue – Bereuen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Verzeihen..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Ein Ritual der Versöhnung: die Wiege..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 3. Krisen, Wachstumskanten, Fluchtwege **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Länger andauernder Konflikt..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Die Affäre..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Das „neo-romantische“ Liebesideal **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Reflexion über Treue aus gesellschaftlicher Sicht..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Beschreibungsmuster von Dreiecksbeziehungen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Dreiecksbeziehung als Ausgleichsversuch **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Dreiecksbeziehung und Paargeschichte..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Dreiecksbeziehung und Herkunftsfamilie **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Hat die Affäre Suchtcharakter? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 4. Kooperation und gemeinsames Wachstum **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Das Erhalten oder Wiedergewinnen der Leidenschaft **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Sexualität in Dauerbeziehungen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Konkrete Hilfestellungen zur Förderung der Sexualität..... 11
 - Intimität und Verlangen (David Schnarch)..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Konzept der Entscheidungsbegleitung von Susanne Jaeger-Gerlach.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Neue Beziehungen und Patchwork Familien **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Überlegungen und Impulse zum Thema Treue..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Arbeitsblätter **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Literatur (in Ergänzung zur Existenzanalytischen Basisliteratur) **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

INHALT MODUL 4

1. Die Vierte Grundmotivation: Sinnfindung in der Paarberatung, Paartherapie und
trennungsbegleitung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Liebe **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Sinn und Werte in der Paar- und Trennungsbegleitung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Voraussetzungen für Sinnfindung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Sinnfindung mit Paaren – Methode des Lebenshorizontes nach A. Längle**Fehler! Textmarke
nicht definiert.**
Die Sinnerfassungsmethode (SEM) von A. Längle in der Paarbegleitung...**Fehler! Textmarke
nicht definiert.**
Willensstärkungsmethode als Hilfe zum Schaffen einer Arbeitsbasis für die Paarberatung,
Paartherapie oder Trennungsbegleitung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Wenn Paare sich nicht trennen können **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Psychodynamische Grundmuster der Symbiose..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Konkrete Schritte zum Lösen der Symbiose **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 2. Amor und Psyche – Sinnerhellung und Existenzvollzug im Mythos.....**Fehler! Textmarke
nicht definiert.**
Inhalt..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Die Metapher – der Entwicklungsweg von der Symbiose zur reifen Bindung..... **Fehler!
Textmarke nicht definiert.**
Fallvignette **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 3. Spiritualität in der Partnerschaft..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Gehört Spiritualität zur Psychotherapie? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Paare und Siritualität..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Bindungshungrige Gesellschaft? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Symbiose als Suche nach der „Unio mystica“ **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Einander erlösen?..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Wenn einer eine Reise tut **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Erotik, Sexualität, Spiritualität..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Sexualität des Älter werdenden Paares **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Wissen der Positiven Psychologie über Stärken nutzen .. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Positives Überfluten – ein Ritual **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Poetisches zum Sinn **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Arbeitsblätter **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
mein persönlicher wachstumsplan **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Der Abschieds-Dialog (Version 2) **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Abschied von alten Mustern **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Arbeitsblatt Spiritualität **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Mein/ Unser Paarmythos: Was hat sich verändert? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
meine Freiheit und Unser Paartanz : **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
was ich mir diesmal mitnehme **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Reflexionsfragen..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

MOUL 1 KAP 5. PAARTHERAPIE UND PAARBERATUNG

5.1 ERSTKONTAKT

1. SETTING DEFINIEREN

- Begrüßung
- Sitzordnung
- Dauer, Ablauf
- Klärung von einzelnen Kontaktaufnahmen bzw. Einzelsitzungen
- Art des Arbeitens: Rollenklärung; Art der Gesprächsführung
- Einholen der Zustimmung zur Schaffung eines Schutzraums und zum ressourcenorientieren Arbeiten
- Ev. auch Setting zu viert (z.B. bei hoher Bedürftigkeit bzw. Krisenhaftigkeit) oder Workshop

2. RAUM DEFINIEREN UND SPONTANBERICHT EINHOLEN

Paare erzählen einander, warum sie heute hier sind - was ihr(e) Anliegen/ Leiden/ Problemsicht ist bzw. ihr Beweggrund PT zu machen.

Von Anfang an übernimmt der PT folgende Aufgaben:

- Gelten lassen, zusammenfassen, würdigend des Gehörten (bzw. ev. auch der nonverbalen Signale) – Rückfrage ob verstanden
- Zeitliche Strukturierung – etwa Gleichwertigkeit
- Schutz des Zuhörers vor Übergriffen, Beleidigungen, Anschuldigungen (PT formuliert um, bietet dem Zuhörer Schutzraum, ev. auch Stopp). Dabei bes. achten auf die Momente, wo ein Partner beginnt ins coping zu fallen (Aggression, „mauern“ etc.)
- Sammeln von Information: sachliche, auch Interaktionen, Beziehungsmuster, Atmosphäre, Art des Dialogs
- (Indirekte Anleitung) zum konstruktiven Dialog und zum Verstehen – punktuell Bezugnahme zur Geschichte des Paares, zum „Paartanz“, zu gemeinsamen Themen und gemeinsamen Werten, zum verborgenen Anliegen

3. KLÄRUNG UND VERDICHTUNG DES ANLIEGENS, ZIELFINDUNG

Zusammenfassen des Gehörten – auf Gemeinsamkeiten achten und die hervorheben; Unterschiede benennen. Ausformulierung der Anliegen/ Erwartungen.

Motivationsförderndes Feedback: Ressourcen, Gesprächskultur, Ambivalenzen, erspürte Themen, anstehender Entwicklungsschritt. Leiden würdigen, dabei immer wieder auch positive Formulierungen (besonders schmerzvoll ist meinem Eindruck nach ...; eine Chance/ möglicher Entwicklungsschritt in dieser Krise erscheint mir ... zu sein ...)

Rückfrage: Habe ich Sie verstanden, möchten Sie etwas ergänzen? Es soll eine gemeinsame Sicht entstehen, zu welcher Entwicklung das Paar durch das eingebrachte Problem herausgefordert ist. Ev. mehrere Runden nötig

Anregungen für Dialog (im Prozess): direkt, konkret, Wünsche statt Vorwürfe, Verstandenes rückmelden, erst dann nachfragen, gelten lassen (hm, so ist das bei Dir), achten auf nonverbale Signale

Konkretisierung der Ziele – positive konkrete Formulierung; was wäre der Weg dorthin (welche Schritte/ Prozesse/ Veränderungen); woran festzumachen, was wäre eine kleine Veränderung, was eine große; Nah und Fernziele.

Stellungnahme des PT – was ist sein Angebot, was ist der Beitrag des Paares, welche Ziele sind realistisch (Abstimmen durch rückfragen). Auch überprüfen: kann/ mag ich mit dem Paar arbeiten? Sind beide ausreichend motiviert?

Vorrangig ist zunächst das Erarbeiten eines Commitments für die PT!

4. SPONTANE ENTLASTUNG UND RESSOURCENSTÄRKUNG

- ▶ **Möglichkeiten des Paares zur Wiederherstellung des Dialogs**
 - Strukturierter Dialog
 - Wechsel der Ebenen (Bezug zur eigenen Wertewelt/ Biographie)
 - Wechsel der Kommunikationsebene (nonverbale Signale, Handlungen, andere Ausdrucksformen)
 - Rückblick auf Anfänge in der Beziehung
- ▶ **Schutzmaßnahmen zur Deeskalation**
 - Sicherheit schaffen für sich
 - Wo möglich: Sicherheit schaffen für den anderen (auch: hilfreiche und weniger hilfreiche Fluchtwege erkennen)
- ▶ **Ressourcenstärkung der Partner – jeder für sich, gemeinsam**
 - Hinwendung zu sich, Arbeit am inneren Dialog und der inneren Beziehung (4GM)
 - Verstärkung der positiven Signale des anderen
 - Eigene positive Signale setzen
 - Arbeit am Beziehungsraum (zunächst Fokus 1.GM)
- ▶ Falls nötig: Schadensbegrenzung. Achtung bei vorübergehender Trennung schriftlich Einverständnis von beiden festhalten.

5. FOLGEZEIT

Vereinbarungen:

- ▶ Verschwiegenheit
- ▶ Kontinuität der Teilnahme – Dauer, Frequenz, gemeinsames Ende
- ▶ Einzelkontakte?
- ▶ „Hausaufgaben“?
- ▶ Bezahlung - wer wie?
- ▶ Absageregulierung – wer wie?

Empfehlungen:

- ▶ Kein Gespräch über die PT am gleichen Tag („setzen lassen“) – auch danach möglichst wenig „einhaken“
- ▶ Keine großen Entscheidungen zum. In der Beginn Phase der PT

6. ABSCHLUSS

Bis zum Schluss (Verabschiedung) achten auf Balance

7. NACHBEARBEITUNG

- Notizen Gesprächsverlauf
- Erster Eindruck; Diagnostik
- Roter Faden – nächste Schritte
- Eigenreflexion: Sympathien? Übertragungsphänomene? Spontane Reaktionen auf die Beziehungsdynamik bzw. best. Themen?

8. RECHTLICHE FRAGEN

- Achtung: keine schriftlichen Bestätigungen und Stellungnahmen – nur formale Angaben – Sitzungstermine etc., keine Inhalte wie möglich; von beiden Kenntnismnahmen unterschreiben lassen. Gutachten immer delegieren an Psychologische Begutachtung (Z.B. bei Gewaltdelikten)
- Bei Trennungsbegleitung: Teilbereiche delegieren an Mediation – Information darüber, ev. auch über „Recht im Dialog“: Anwalt sollen an einvernehmlicher Lösung arbeiten, stehen im Streitfall nicht zur Verfügung
- Bei schweren Krisen und finanzieller Abhängigkeit eines Partners: Vorsicht mit „Urlaubsempfehlungen“ – „verzeihen“ kann Unterhaltsforderung mindern!

5.2 DIE NÄCHSTEN SITZUNGEN

1. WERTSCHÄTZUNG

Möglichst konkret, positiv formuliert – Partner wiederholt Gehörtes

2. AKTUELLE SITUATION/ BEFINDLICHKEIT

Partner schildern einander kurz derzeitige Lage (mir geht es derzeit so ... mich hat in letzter Zeit beschäftigt ...). PT fasst zusammen, unterstützt.

3. RESSOURCENSTÄRKUNG

Was war gut in der letzten Zeit? Wenn nichts auffindbar – was war schön früher/ am Anfang? Was war die Beziehungsvision am Beginn?

Oder: borgt Euch etwas aus aus der Zukunft (Wertschätzung für eine (greifbare) Vision)

4. AKTUELLES PROBLEM/ ANLIEGEN

Ergibt sich häufig aus 2, kann aber auch erfragt werden – Abstimmen was für beide passt/ vorrangig. Oft ist es sinnvoll, nur die Sichtweise/ das Problem eines Partners pro Einheit zu

thematisieren. Gegenseitig schildern lassen – PT fasst zusammen, unterstützt, zeigt Verbindungen auf, strukturiert und fokussiert bei ausladender Schilderung, ermutigt bei Zurückhaltung etc.

5. ANLEITUNG ZUM DIALOG

mit der Zeit wird der Partner eingeladen, das „aktiv zuhören“ teilweise zu übernehmen (induktive Anleitung zum Dialog) - das Verstandene wiederholen lassen vom anderen, Zeit nehmen zum Verstehen; immer wieder „einparken“ der eigenen Impulse bzw. „versorgen“ der eigenen bedrohten/ verletzten Anteile.

Dazu ist es oft notwendig, zwischendurch etwas zu erklären – Psychodynamik, Aktivierung von eigenen Verletzungen, Subjektivität der Wahrnehmung, etc.

6. VERDICHTUNG DES ANLIEGENS UND DIFFERENZIERUNG DER EBENEN

PT fördert Verständnis des Sprechers für sich selbst – Differenzierung zw. der aktuellen Situation, Werte, Anliegen, Interessen und Beteiligung biographischer Muster/ ego-States/ Sehnsüchte/ etc.

PT unterstützt Partner darin, die verletzten Anteile des anderen ebenfalls wahrzunehmen, soweit möglich, mitfühlend zu verstehen, und ev. (nach und nach) einen möglichen Beitrag zur Entwicklung des anderen zu leisten.

Nach und nach: Reflexion der eigenen Anteile zur Aufrechterhaltung des Problems/ zur Retraumatisierung des Partners einbeziehen und Möglichkeit zur eigenen Entwicklung betrachten (siehe unbewusster Beziehungskontrakt)

Pt unterstützt beide Partner beim Finden kreativer Lösungen zur aktuellen Problemsituation (Selbstdistanzierung, Sachlichkeit – Methoden zur Veranschaulichung; Humor!

7. KONKRETE SCHRITTE

- Vereinbarung konkreter Schritte zur Entwicklung der Paardynamik
- Vereinbarung konkreter Schritte zur Lösung eines aktuellen Problems

8. WECHSEL SPRECHER – ZUHÖRER

9. ANREGUNG

Arbeit am Beziehungsraum: 2.GM – Nähe, Zuwendung

- Zeit füreinander nehmen
- Zärtlichkeit – „Sprachen der Liebe“
- Achtsamkeitsübungen
- Interesse füreinander wiederentdecken
- Stärken der Emotionalität: Musik, Wohnung, Gedichte, Sauna

10. WERTSCHÄTZUNG UND ABSCHLUSS

Vertiefte und weiterführende Arbeit Siehe Modul 2 bis 4

MODUL 2 KAP 1 – SINNLICHKEIT

1.4 NONKRONG – DIE KUNST DES MÜSSIGGANGS UND DER SINNLICHKEIT

NONGKRONG

ist ein Begriff aus dem indonesischen und meint „sitting around and doing nothing“. Damit ist sowohl ein Zustand gemeint als auch eine Haltung, die am ehesten dem deutschen Begriff „Müßiggang“ entspricht. Der neudeutsche, aus dem Englischen entlehnte Begriff „Chillen“ kann auch herangezogen werden, passt jedoch mit seiner Bedeutung „abkühlen, dämpfen“ wiederum auch nicht.

Warum ein neuer Begriff? Nongkrong ist in der Regel nicht besetzt mit Gedanken, Vorurteilen, dazugehörigen Emotionen etc. Im besten Fall löst der Begriff Neugierde aus und lädt das Paar ein den eigenen „Nongkrong-Raum“ zu füllen. Es schafft Gelegenheit und Möglichkeit sich (wieder) gemeinsam eine Atmosphäre zu schaffen, die Raum gibt zu Begegnung, Lust, Interesse und auch Sexualität.

Nongkrong ist also ein Rahmen des Bewussten Nicht-Tuns, eine Epoche (Ausklammerung) der Geschäftigkeit, eine Hingabe an die Welt im Innen und Außen, die die Möglichkeit des Augenblicks enthält „Ein-Fälle“ zu erhalten, die das Paar gestalten kann. Nongkrong meint eben nicht „Regeneration“ oder Pause, um Kraft für das Weiterfunktionieren zu tanken, sondern um innezuhalten, um neu und verwandelt wieder aus sich heraus zu treten. Nongkrong ist das bewusste Einlassen auf das Abenteuer des Augenblicks, der nicht vorhersagbar ist.

Was passiert eigentlich in den Köpfen von Paaren, die sich im Nonkrong-Modus befinden? „Im Jahr 1998 machte der amerikanische Hirnforscher Marcus Raichle bei Studien mit dem Kernspintomographen eine verblüffende Entdeckung: Immer wenn seine Probanden sich auf Testaufgaben konzentrierten und zielgerichtet zu denken begannen, nahm in bestimmten Hirnarealen die Aktivität ab statt zu (wie es eigentlich zu erwarten wäre). Umgekehrt schienen diese Hirnregionen erst beim Nichtstun so richtig aktiv zu werden: Sobald die Tests beendet waren und seine Versuchspersonen aufhörten, sich auf ihre Aufgaben zu konzentrieren, sprang die Betriebsamkeit in diesen Arealen sprunghaft an.“ (Raschle in Schnabel, Ulrich, 2012, S.119)

Nongkrong ist der Modus der vielfältigen Möglichkeiten. Jeder Mensch ist mit der Fähigkeit ausgestattet in diesen Zustand zu gelangen. Häufig bestehen Erinnerungen an die Kindheit und Jugendzeit. Für Kai Vogelei von der Uni Köln ist dieses „Leerlaufnetzwerk“ ganz eng mit jenen Fähigkeiten verbunden, die uns überhaupt erst zum Menschen machen. Es bildet eigentlich die Basis, um als Menschen in echte Begegnung treten zu können.

Der Nongkrong- Modus hat seine Berechtigung nicht darin, dass das Paar wieder störungsfreier funktioniert, sondern darin, als Paar „Menschen“ zu sein. Es geht darum fähig zu bleiben als Wesen, dass die Welt als Ganzes in den Blick bekommt und hierin sich selbst entwerfen kann als ein auf das Ganze des Seins angelegtes Wesen.

MODUL 3 – KAP 4 KONKRETE HILFESTELLUNGEN ZUR FÖRDERUNG DER SEXUALITÄT

1. PEA

Auch hier ist es hilfreich, beiden Partner den Raum zu geben, ihre eigene Position zu erspüren und auszudrücken.

- Annehmen: so erlebe ich derzeit meine/ unsere Körperlichkeit. Genauer Nachfragen – wann entsteht Lust, wodurch, was verhindert sie, was tue ich dann normalerweise
- Zuwenden: gebe ich meiner Lust Raum (z.B. auch im Alltag, wenn ein Duft hereinweht, oder im Kontakt mit anderen Menschen)? Vertiefe ich sie, pflege ich sie? Achte ich auf das Erhalten der (Lebens- und Liebes-) Lust beim anderen (so gut ich kann)? Ist sie ein Wert für mich? Sprechen wir (zumindest in Andeutungen) darüber?
- Sehen, Verstehen und Positionieren: Kenne ich mich und den anderen (wirklich so gut) in meiner/ seiner Körperlichkeit? Interessiere ich mich für die Andersartigkeit des Partners (die geheimen Wünsche)? Habe ich mich dafür entschieden, mit dem anderen Sexualität leben zu wollen? Was macht meine Ambivalenz aus (vielleicht trotz scheinbarem Drängens oder scheinbarer totaler Weigerung)? Will ich jemanden/ etwas begehren – oder mich lieber nur begehren lassen? Kann ich es auch lassen – ist es eine Entscheidung – oder brauche ich den anderen, um Lust (oder Entspannung) erleben zu können?
- Sich einsetzen: welche konkreten Handlungen kenne ich (und habe ich überprüft bzw. in meinem Repertoire erweitert), die meine Lust und die des anderen fördern? Wie geübt bin ich/ sind wir; wie entwicklungsfreudig? Bin ich auch bereit, einen gewissen Einsatz zu liefern (und anderes zurückzustellen – andere Aktivitäten und Werte, meine körperliche Begierde)? Entspricht unsere Sexualität noch unserem Alter/ unserer Beziehung?

2. Verführungsdiallog

Siehe Anhang

3. Seminare, Bücher, Filme, etc.

Es gibt ein breites Angebot – es braucht oft die Hilfe des Therapeuten, den geeigneten Zugang zu finden. Inzwischen gibt es sehr schöne, stilvolle und professionelle Seminare mit mehr oder weniger eindeutigem Zugang – von Achtsamkeits- und Begegnungsworkshops über Massagesalons (für Paare) bis zu Tantra Seminaren. Es empfiehlt sich, ein paar Adressen von seriösen Anbietern parat zu haben. Auch bei Büchern und Übungen gibt es eine reiche Auswahl – meine Erfahrung: weniger und alltagsnäher ist meist mehr. Wichtig ist, dass auch in der Paarsitzung Sinnlichkeit aufkeimen kann (und der Paartherapeut sie willkommen heißt) – ist sie da nicht, ist sie meist nirgendwo.

MODUL 4 KAP 3: WENN PAARE SICH NICHT TRENNEN KÖNNEN – SYMBIOSE UND SUCHTVERHALTEN IN DER PARTNERSCHAFT

Ein Bild für die symbiotische Ehe sind zwei Roboter, die einander gegenüber sitzen (die Fortentwicklung der beiden Gestalten, von denen jede sagt: "Ich möchte einmal so richtig geliebt werden!"). Jeder dieser Roboter hat die Hände an der geöffneten Schädeldecke des anderen und versucht, mit allen möglichen Werkzeugen die Schaltungen und Programme an dessen Steuerungszentren zu verändern. Das Ziel ist Harmonie, Übereinstimmung.
Schmidbauer (1985), S. 63

Es gibt Paare, da ist klar: „Wir wollen und sollen getrennte Wege gehen – aber wir schaffen die Loslösung nicht: Einer ruft immer wieder an.“ Ein Paar lebt seit Jahren eine Fernbeziehung – er in Finnland, sie in Wien. Er hat seit einem Jahr eine Freundin. Doch wenn er da ist, einmal im Monat, verbringen sie ein Wochenende gemeinsam, das sich mehr oder weniger harmonisch gestaltet. Beide leiden, fühlen sich unfrei, in eine neue Zukunft zu gehen. Und doch: Sie können (noch) nicht voneinander lassen.

Eine Metaanalyse von Karney und Bradbury, basierend auf 115 Längsschnittuntersuchungen und publiziert im Psychological Bulletin, basierend auf 45.000 untersuchten Ehen stellte als eindeutig stärksten Prädiktor für Ehestabilität das Interaktionsverhalten der Partner fest (weit vor Ähnlichkeit der Einstellungen, Alter, Bildung, Einkommen, Gewissenhaftigkeit, Ehedauer bzw. im negativen Skalenbereich Neurotizismus, Scheidung der Eltern, Depression). Das heißt: wird dieses **Interaktionsverhalten als sehr negativ erlebt, so besteht hohe Trennungstendenz**. Wenn also Paare sich trotz offenbar unbefriedigender oder einander beeinträchtigender Interaktion zusammenbleiben, muss es dafür gute Gründe geben. Oder doch zumindest: Gründe.

Längle (1993) nennt zwei Elemente, die das Erleben des Süchtigen charakterisieren:

1. Das Erleben einer **Anziehungskraft**, der nicht widerstanden werden kann. Sucht als das Erleben einer fremden Macht
2. Durch das **Defiziterleben** – subjektiv als Mangel an Widerstandskraft und objektbezogen als Fehlen des Suchtobjekts bei längerer Abwesenheit. Sucht als Ohnmachterleben, als „Entthronung der Person“

Beide Erfahrungen machen wir auch im Zustand der Verliebtheit - mit einem Unterschied: trotz der Mächtigkeit des (auch hormonell bestimmten außergewöhnlichen) Zustandes erleben wir ihn als ich-synthetisch. Wir geben, selbst noch im Zustand einseitiger Verliebtheit unsere Zustimmung, finden tief in uns eine Stimmigkeit, Sinnhaftigkeit, Ganzheitlichkeit in der Auseinandersetzung mit dem/ der so begehrten Person. Wir geben uns hin, nicht auf, schon gar nicht her. Ist aber unsere Erfahrung tatsächlich so, wie in manchen Liedern geschluchzt wird – ein unfreiwilliges Verhaftet bleiben im Banne des Ersehnten, so ist die Liebe schon am verschwinden; und weicht ihrem Schattenbild der Symbiose, der Sucht.

Der **Rausch der romantischen Liebe** wird als tiefe Vertrautheit, Verlust des Zeitgefühls, Vervollständigung und Unverzichtbarkeit erlebt: du bist mir so vertraut, als kenne ich dich schon ewig, du bist wie meine zweite Hälfte, ohne dich will ich nicht mehr leben. Wir erleben die Verschmelzung mit den anderen (er spricht aus, was ich denke); er ist für uns Projektionsfläche (der Geliebte hat alle Eigenschaften, die wir innerlich unbewusst leben möchten) und Leitbildspiegelung (er weckt in uns alle Anteile, die längst ans Licht streben). Was passiert aber, wenn die Verliebtheit abflaut? Schellenbaum (1986) spricht klare Worte „Kommen die beiden nach diesem ersten Nein wieder zusammen, sitzt der Schreck noch



lang in den Knochen. Das verbindende Ja der ersten glücklichen Zeit wandelt sich unmerklich zu einer gegenseitigen Anspruchshaltung, die seelisch trennt. Beide sitzen am gleichen Tisch und wollen versorgt werden ... Der traurige Verlust der Liebesbindung kommt daher, dass das **Nein in der Liebe** nicht eingeübt wird. Weil sie sich nicht abgrenzen können, können sie sich nicht mehr begegnen.“ (S.8). Das Paar durchläuft nun mehrere schmerzhaftes Phasen – vom ersten Schock über das Verleugnen, den Zorn,

das Verhandeln, schließlich die tiefe Krise bis – bei gelungenem Entwicklungsschritt – zum Annehmen und neuer Verbundenheit auf einer reiferen, bewussteren Ebene. Gelingt dieser Schritt nicht, so kommt es allmählich zum Erkalten und Nebeneinander her leben; Symbiose und Machtkampf, unterschiedlichen Ablenkungsmanövern wie Süchten, Affären und letztlich zur Scheidung oder zum langsamen gemeinsamen Verlust der Lebendigkeit.

Wolinski (2001) beschreibt unterschiedliche Facetten der **Verschmelzung**, bei denen immer die eigenen Grenzen nicht erkannt und man nicht weiß, wo die eigenen Probleme aufhörten und die des Partners beginnen. Dadurch werden Probleme auf Partner oder Umwelt projiziert und äußere Umstände oder der Andere für den Schmerz verantwortlich gemacht. Es wird erwartet, dass der Schmerz aufhört, wenn das Verhalten des Anderen sich wandelt. Der ursächliche Schmerz löst sich jedoch nur auf, wenn er bewusst gemacht und der ursprüngliche Schmerz – laut Wolinski die Trennung von der Mutter - akzeptiert wird. Damit besteht die Chance, die Fehlwahrnehmungen, die zu verzerrten Beziehungen führen; die unrealistische Erwartungen, und das Vertauschen von Ebenen der Manifestation und des Bewusstseins zu erkennen. Letzteres führt zu dem ermüdenden Scharmützel um die nicht ausgedrückte Zahnpasta Tube – und ist dort durch noch so gute Kompromisse nicht lösbar.

PSYCHODYNAMISCHE GRUNDMUSTER DER SYMBIOSE

Betrachten wir zunächst einige psychodynamische bzw. biographische Faktoren, die zu einem tendenziellen Festhalten an Beziehungen, auch wenn sie nicht mehr nährend und sinnvoll erlebt werden, führt. Grundsätzlich sind es häufig Personen, die eine **unsichere Bindung** erfahren haben (vgl. Stiemerling 2006). Dies kann bedingt sein durch reale Trennungserfahrungen, Entbehrungen, Misshandlungen, Nicht-Beachtung, Überforderung, Aggressionshemmung, Zurückweisung von (auch hilfeschuchender) Annäherung, etc. Sie neigen zu massiven Trennungsängsten, sehr hohem Anpassungs- oder Klammerverhalten, Vermeidungstendenzen betreffend der Reaktivieren des Verlassen werden-Traumas, Übersteigerung des Wertes von Beziehungen, Intensivierung der Bemühungen um Aufrechterhalten der Beziehung (und damit Vernachlässigung der Eigenständigkeit und anderer sozialer Kontakte – Teufelskreis!). Eine Untersuchung aus 2001 von Davila und Bradbury zeigt: unglücklich Verheiratete unterscheiden sich von bereits geschiedenen in einem zentralen Persönlichkeitsmerkmal: Für Bindungsunsichere Personen haben Beziehungen einen extrem hohen Stellenwert in ihrem Leben.

Kohler, Rauch und Bachmann (2012) betonen das Phänomen der **inneren Leere** im Zusammenhang mit Suchtthematik. „Innere Leere ist ein neurophysiologisches Niemandsland, ein sympathikoton-parasympathikoton eingefrorener Erregungszustand zwischen Hyper- und Hypnoarousal.“ (S. 21). Dieser Zustand wird biographisch begünstigt durch unadequate und mangelnde Beantwortung frühkindlicher Impulse, Bedürfnisse und Interaktionsversuche. Dem psychoanalytischen Modell zufolge handelt es sich häufig um eine „Liebesüberschüttung“, die kombiniert ist oder abwechselt mit personaler Frustration und dem Entzug personaler Zuwendung (vgl. Strotzka 1972). „Das Ich braucht das Du, um sich erfahren zu können. Ansonsten fehlt die Sprache, um die Zustände benennen zu können. Und es fehlt die Fähigkeit, sie wahrzunehmen. Es fehlt auch die Fähigkeit, die Subjekt- und Objektgrenzen wahrzunehmen. Wenn die Sprache und das Wahrnehmen der Körperzustände nicht entwickelt sind, können die Emotionen nicht geborgen werden, und sind so auch nicht erfahrbar und nicht integrierbar. Die Person zieht sich aus der Leiblichkeit zurück und die Emotionen, die nur durch den Körper wahrgenommen werden, sind nur als Spannung und Körpersensationen undifferenziert wahrnehmbar. Vertrauen in die Welt wird dadurch erschwert.“ (Kohler, Rauch und Bachmann 2012, S.23)

Dies führt zur Affinität zu jeglichen stressreduzierenden **Mittel, Verhaltensweisen** und Bindungen. Für das Suchtpotential in Partnerschaften bedeutet das, dass auch bei hoher emotionaler Belastung die Beziehung als „das geringere Übel“ empfunden wird, also der haltgebende Aspekt subjektiv überwiegt (1.GM). Die Bedrohung durch den Verlust des Partners, die Angst, ins Nichts zu fallen, wird auf der bewussten Ebene meist als materielle Bindung thematisiert – dort ist sie vordergründiger, fassbarer und wird als weniger beschämend empfunden.

Häufig haben Betroffene auch die Ablösung und sowohl innere als auch äußere **Abgrenzung** von Bezugspersonen als **konflikthaft** erlebt. Dies betrifft etwa den Individuationskonflikt, d.h. die Schwierigkeit der Ablösung aufgrund unerfüllter Bedürfnisse (vorwiegend 2. +3. Gm). Die Beschäftigung mit dem Thema bleibt psychodynamisch im Fokus und blockiert Kräfte, die für die personale Weiterentwicklung nicht mehr ausreichend zur Verfügung stehen. Kernberg (1997) sieht das hohe Aggressionspotential von Süchtigen darin, dass konträre Introjekte („gute und böse Mutter) nicht integriert werden, was zu Spaltungsprozessen, mangelnder Ich-Stärke und mangelnder Impulskontrolle führt.

Im Autonomiekonflikt wird das Autonomiestreben des Kindes entweder durch Verwöhnung oder durch Entmutigung, häufig in Kombination, unterdrückt oder in eine Ambivalenz getrieben (3.GM). Der Triangulierungskonflikt betrifft das Aufbrechen der Dyade und das Schaffen komplexerer Bindungssysteme und größerer Netzwerke (3. Und 4.GM). Die Loyalität zu beiden – Hauptbezugsperson (z.B. Mutter) und Dritter (Vater, Geschwister, Großeltern etc.) kann oder darf nicht gehalten werden – die Trennung ist gleichzeitig gewünscht und blockiert. Das führt im Erwachsenenleben häufig dazu, dass in Beziehungen Bindung vermieden, und/oder Trennung gewollt, aber Anklammerung betrieben wird.

Mechanismen der Anklammerung können z.B. sein:

- Eifersuchtsszenen, Vorwürfe, Drohbotschaften
- Schuldzuweisungen, Schwingen der moralischen Keule, Appelle an das soziale Gewissen des anderen (aber die Kinder!); Suchen von Verbündeten ...