

# Wege in der Paartherapie

Aufstellungen wirken immer auch als Paartherapie. Zusammen mit den Prozessen zwischen Eltern und Kindern ist die Beziehung von Mann und Frau das Herz der Psychotherapie. So sehr sich der Horizont in den Bewegungen der Seele über das Familien-Stellen hinaus auf unser Eingebundensein in größere existenzielle Zusammenhänge, zum Beispiel die Beziehung von Lebenden und Toten, Tätern und Opfern, den Krieg, Konflikte zwischen Ländern und Religionen, geweitet hat, in den Wirkungen schließen Aufstellungen die Paar- und Familienbeziehungen immer wieder mit ein. Das Gelingen der Liebe zwischen Mann und Frau ist vielleicht unsere tiefste Sehnsucht, und das Scheitern dieser Liebe gehört zu unseren tiefsten Ängsten und Schmerzen. Ich bin immer wieder erstaunt, dass in reinen Paargruppen der Druck, der auf das Gelingen von Aufstellungen gerichtet wird, viel größer ist als bei Seminaren mit Kranken, obwohl es bei diesen häufig um Leben und Tod geht. Auch in der Paarberatung wird die hohe Erwartung an den Therapeuten oder Berater besonders spürbar: Es geht um Entscheidungen für das weitere Zusammenleben mit den Folgen für die Partner, für die Kinder und die materiellen Lebensgrundlagen, und es geht um Verletzungen und Ängste in der Liebe. In ihr sind wir noch verwundbarer als in Bezug auf unsere körperliche Unversehrtheit.

Im Folgenden gebe ich einen Überblick über die Wege der Paartherapie, wie sie sich aus den Erfahrungen mit dem Familien-Stellen beziehungsweise aus der Arbeit mit dessen Hintergrund ergeben.

## Voraussetzungen für das Gelingen der Paartherapie

Paare suchen Hilfe, wenn sie in Not sind. Aber sie suchen diese Hilfe oft mit Vorstellungen, die jede Hilfe sofort verderben würden, wenn der Berater darauf einginge. Der gemeinsame Nenner dieser Vorstellungen ist das Abgeben der Verantwortung für das Gelingen der Beratung. Da ist die häufige Vorstellung eines oder beider Partner, in der Beziehung ist etwas kaputtgegangen und der Berater als Fachmann und Spezialist soll in seiner „Werkstatt“ die Beziehung wieder reparieren. Oder das Paar erwartet in seinem Streitfall einen Richter, der sich die Argumente beider Seiten anhört und dann sein gerechtes Urteil spricht. Manche suchen, etwas persönlicher, im Berater eine liebevolle Autorität wie einen Verbündeten oder Elternteil, der weiß, was zu tun ist und sich dem Partner gegenüber durchsetzen kann. Paarkonflikte äußern sich natürlich häufig darin, dass bei gewichtigen Entscheidungen und Lebensfragen die Partner sich uneins sind und jeder den anderen so verändern möchte, dass er sich der eigenen Lebens-

fahrung und Überzeugung und den eigenen Wünschen anschließt. Aber die eigene Überzeugungskraft reicht trotz intensiven Bemühens nicht aus, sodass der unterschwellige und manchmal auch offen geäußerte Wunsch an den Berater gerichtet wird: „Überzeuge du, ich schaffe es nicht.“ Vor allem in der Einzelberatung und wenn nur ein Partner Rat sucht, kommt noch eine Wunschvorstellung dazu: „Mein Partner gibt mir nicht, was ich brauche, er hört mir nicht zu, ist nicht für mich da. Bitte höre du mir zu und sei du für mich da, sei du für mich eine vertraute und vertrauensvolle Person.“ Der Berater soll in eine Lücke springen für die Erfüllung kindlicher oder partnerschaftlicher Bedürfnisse.

Das Familien-Stellen in der Gruppe oder in der Einzelsitzung und die diese Arbeit tragende phänomenologische Haltung helfen dem Therapeuten sehr, auf diese Wünsche, wie dem Paar zu helfen sei, nicht einzugehen. Stattdessen achtet er auf eine Haltung, die für eine Lösung unabdingbar ist: Er fühlt sich in die Seele oder in das Beziehungsfeld des Paares ein, schwingt über eine Aufstellung oder eine andere Art des Sehens und Sich-berühren-Lassens mit dem Beziehungssystem mit und lässt aus dem, was sich da zeigt, etwas für das Paar Wichtiges und Weiterführendes aufscheinen. Es ist nur wie das Geben eines wesentlichen Hinweises oder Rates. Dann zieht sich der Therapeut wieder zurück. Er begleitet nicht den Prozess des Paares bis zur Lösung. Allenfalls verhält er sich wie ein Lotse, der entsprechend dem Ziel des Paares den Weg weist oder ein Stück des Weges Führung übernimmt. Therapeuten sind nicht Mechaniker, Richter, Kampfgenossen, Eltern oder Vertraute.

Eine Paarberatung dient nicht der Persönlichkeitsveränderung der Partner. Sie bleibt immer unvollständig. Sie blickt nur auf das Nötige für den nächsten fälligen Vollzug. Lösungsziel, Lösungsweg, Verantwortung und Lösungskraft bleiben beim Paar. So ist die Würde des Paares gewahrt und auch die Würde des Therapeuten.

Das Wichtigste, was der Berater für das Paar in seiner Not tun kann, ist – bevor er eine neue berührende Sichtweise aufeinander und auf die Beziehung eröffnet – das Unterbrechen der hinderlichen und zerstörerischen Paarmuster. So wie er nicht auf die Vorstellungen des Paares eingeht, wie er helfen soll, so unterbricht er auch schnell alle Verhaltens- und Denkmuster des Paares, die Teil des Problems sind und dem Paar auch bisher nicht geholfen haben. Familienaufstellungen, ob in der Gruppe oder in der Einzeltherapie, sind allein schon dadurch eine große methodische Hilfe, dass sie das Paar sofort wegführen von einem in Mustern verhafteten Reden über die Beziehung hin zu einem gemeinsamen Schauen auf die Aufstellung und damit auf die tieferen und weiterführenden Bewegungen in der Beziehung.

## Lösungen mit Blick auf die Ereignisse innerhalb der Paarbeziehung

Zunächst gilt die Aufmerksamkeit des Beraters oder Therapeuten den Ereignissen innerhalb der Paargeschichte. Was ist schicksalhaft oder auch aus der persönlichen Verantwortung eines oder beider Partner in einer Weise geschehen, dass es das Paar an die Grenzen seiner Beziehung führt? Ich nenne hier einige Schwerpunkte mit kurzen Beispielen.

### Frühere, nicht gewürdigte Bindungen

Frühere Beziehungen, die über einen tiefen und prägenden Vollzug der Sexualität zu einer Bindung geführt haben und unter Schmerzen oder Schuldgefühlen zumindest eines Partners auseinander gegangen sind, wirken in späteren Beziehungen weiter, wenn die Liebe, der Schmerz und der Preis in der früheren Bindung in der späteren Beziehung nicht gewürdigt werden. Nicht nur, dass Kinder aus späteren Bindungen nicht geachtete frühere Partner ihrer Eltern vertreten, auch die späteren Partner selbst können ihre Beziehung häufig nicht annehmen zu dem Preis, den es einen früheren Partner gekostet hat. Eifersucht ist zum Beispiel eine Form unbewusster Loyalität mit einer früheren Bindung eines Partners. Wenn ein Mann seine Frau ohne Not verlässt, um zu einer Geliebten zu gehen, zerstört diese Geliebte häufig nach einiger Zeit ihre Verbindung zu dem Mann durch Eifersucht. Sie kann den Mann nicht nehmen zu dem Preis, den es dessen frühere Frau gekostet hat, und macht sich in ihrer Angst, den Mann an eine andere Frau zu verlieren, dieser früheren Frau gleich.

Frühere Bindungen zwischen Mann und Frau werden häufig vergessen, verdrängt oder in ihrem Weiterwirken nicht erkannt. Ein Mann beklagte sich, dass er nach zwei Ehen und dem Ende einer längeren dritten Beziehung sich wieder verliebt habe, diese neue Frau ihn aber nicht heiraten wolle. In der Aufstellung zeigte sich, dass alle Frauen dem Mann böse waren, auch die beiden Töchter aus der ersten Ehe. Erst nach hartnäckigem Nachfragen sagte der Mann mit einer wegwerfenden Handbewegung, dass er mit siebzehn Jahren eine Jugendliebe hatte, die sexuell äußerst intensiv gewesen sei. Einige Zeit nachdem er sich von dieser jungen Frau getrennt habe, sei diese in die Psychiatrie gekommen. Diese Frau wurde nun als seine erste Frau dazugestellt. Sie weinte bitterlich, und alle anderen Frauen hatten Tränen in den Augen. Erst als der Mann seiner Jugendliebe in die Augen schaute, sie als seine erste Frau ansprach, Mitgefühl mit ihrem Schicksal zeigte und sie nochmals liebevoll in den Arm nahm, wurde die Geliebte aus der Jugendzeit ruhig, lächelte, und auch die anderen Frauen strahlten auf, und die letzte der Frauen sagte: „Jetzt kann ich mir eher vorstellen, dass ich ihn heirate.“ Inzwischen ist das Paar verheiratet.

## Traumatisierende Ereignisse in der Paarbeziehung

Zu den Ereignissen, die wie schwere Verletzungen in der Paarbeziehung und oft trennend wirken, weil das Schicksal nicht gemeinsam getragen werden kann, zählen beispielsweise früh verstorbene Kinder, Abtreibungen, viele Abgänge, Kinderlosigkeit, mangelnde Sexualität, schwere Krankheiten, Unfälle, reale oder vermeintliche Schuld aneinander oder gegenüber Außenstehenden, Bedrohung der Existenzgrundlagen und schwere Bedrohungen der körperlichen und seelischen Unversehrtheit. Über die Aufstellung kann man die Kräfte in einer Beziehung hervorrufen, die eine gemeinsame und verbindende Bewältigung des Geschehens ermöglichen oder die Zustimmung erfordern, dass das Schicksal oder die Verantwortung nicht mehr gemeinsam getragen werden können.

Eine Frau kam in die Gruppe, weil sie einen Weg suchte, die „abgrundtiefe Sprachlosigkeit“ zwischen ihr und ihrem Mann aufzulösen. Ihre Aufstellung der Familie zeigte eine „Kluft“ zwischen den Eltern, welche die Aufmerksamkeit sofort weg von den drei Kindern auf die Eltern zog. Auf die Frage, was denn Trennendes zwischen ihr und ihrem Mann geschehen sei, sagte die Frau sofort, es habe noch ein viertes Kind gegeben, das als Nachzügler am Ende einer feuchtföhlichen Nacht entstanden sei und das sie abgetrieben hätten. Ein Stellvertreter wurde für dieses Kind zwischen die Eltern auf den Boden gesetzt. Die Stellvertreter der Eltern sahen sofort auf dieses Kind, traten gemeinsam hinter dieses Kind, legten ganz spontan die Hände auf seinen Kopf, schauten abwechselnd auf das Kind und auf sich, und es liefen ihnen ganz still die Tränen herunter. Die Frau, die ihre Familie aufgestellt hatte, saß in der Runde, und auch ihr liefen ganz still die Tränen. Die Stellvertreter der Kinder gingen zusammen und einen Schritt von den Eltern zurück und schauten einfach zu. Nach der Aufstellung bedankte sich die Frau und sagte, diese Aufstellung habe ihr das Leben gerettet. Verwundert fragte der Therapeut, was sie damit meine, und sie antwortete: „Kurz nach der Abtreibung habe ich schweres Rheuma bekommen, und ich wusste sofort, dass das meine Art war, für die Abtreibung zu sühnen.“ Am nächsten Tag berichtete diese Frau, dass am Abend des Tages der Aufstellung ihr Mann von einer langen Dienstreise zurückgekommen sei, und sie habe ihm von der Aufstellung erzählt. Da habe er sich auf die Couch gesetzt und lange geweint und gesagt: „Ich habe mich immer so schuldig gefühlt.“ Und sie hätten die ganze Nacht hindurch miteinander geredet.

Ein Mann teilte in einer Aufstellungsgruppe als sein Anliegen mit, dass seine Frau sich so von ihm zurückziehe und so lieblos mit ihrer Tochter und einem mongoloiden Sohn umgehe, der in einem Heim untergebracht sei. Die Aufstellung zeigte in der Tat die Frau als isoliert und völlig kalt. Die drei Kinder – es gab noch einen mongoloiden Sohn, der als Jüngster mit vier Jahren gestorben war – zogen sich von den Eltern zurück und wendeten sich ab, und die Toch-

ter stellte sich wie schützend zwischen die Mutter und ihre Brüder. Da fragte der Therapeut den Mann, ob es denn einen Schuldvorwurf gegeben habe wegen der mongoloid geborenen Kinder. Da schluckte der Mann und sagte: „Ja, meine Eltern haben meiner Frau schwere Vorwürfe gemacht, dass sie die schlechten Erbanlagen aus ihrer Familie mitgebracht habe und dass sie mich niemals hätte heiraten dürfen. Und ich habe meine Eltern und ihren Vorwurf verteidigt.“ Da stellte der Therapeut diesen Mann vor die Stellvertreterin seiner Frau und bat die beiden, sich lange anzuschauen, wirklich einander anzuschauen. Doch das fiel ihnen sichtlich schwer. Erst als der Mann seiner Frau sagen konnte: „Es tut mir sehr Leid. Ich habe die ganze Last des Schicksals unserer kranken Kinder auf dich gelegt. Mit meinen Eltern habe ich dich und deine Familie verantwortlich gemacht und dich sehr verletzt. Wenn du es noch annehmen kannst: Jetzt bin ich bereit, meinen Vorwurf zurückzunehmen und das Schicksal unserer Kinder in gemeinsamer Verantwortung und Liebe mit dir zu tragen.“ – Erst jetzt warf sich die Stellvertreterin seiner Frau an seine Brust und weinte lange. Dann sah sie ihm liebevoll in die Augen, ging auf ihre Kinder zu und nahm sie in den Arm. Als der Vater dazukam und gemeinsam mit seiner Frau jedes Kind einzeln umarmte, konnten die Kinder die Nähe der Mutter annehmen. Wir schauen also in der Paartherapie und den die Beziehungsdynamik zeigenden Aufstellungen, welche Ereignisse trennend in die Beziehung hineinbrechen und welcher Weg offen steht, gemeinsam und wieder verbindend etwas zu tragen, zu betrauern, vorbei sein zu lassen. Und wir schauen, wie ein Paar mit solchen Ereignissen umgehen kann, dass auch bei der Unausweichlichkeit einer Trennung die trennenden Ereignisse nach einer Weile zur Ruhe kommen und die Beziehung mit Liebe und Würde vorbei sein darf.

### Die verlässliche Ordnung in der Familie

Häufig ist die Liebe zwischen Mann und Frau dadurch behindert, dass die Wachstumsbedingungen für Beziehungen nicht anerkannt werden. Die Aufstellung dient dann dazu, Möglichkeiten zu finden, wie die Ordnung im System wieder hergestellt werden kann.

Zum Beispiel ist eine der wichtigsten Bedingungen für das Gelingen der Liebe, dass es im Geben und Nehmen immer wieder zu einem guten Ausgleich kommt. Wer nimmt, muss auch geben und, wenn er liebt, am besten ein bisschen mehr, als er bekommen hat. So wird über die Liebe der gegenseitige Austausch in einen hohen Lebensumsatz hineingezogen. Wir nennen das Glück. Dieses Glück ist aber auch schwer. Es verlangt beiden viel ab, und man kann sich dann kaum noch trennen. Manchmal kann jemand in dem wachsenden Austausch von Geben und Nehmen nicht mehr mithalten, dann zieht es ihn vielleicht zu einem anderen Partner, bei dem er nicht so viel geben und nehmen muss.

Oder er macht das, was er bekommt, durch Vorwürfe kleiner, damit er nicht mehr so verpflichtet ist. Der Ausgleich im Geben und Nehmen wirkt in Beziehungen wie ein Naturgesetz. Wird ein Ungleichgewicht zu groß, hält das die Beziehung meist nicht aus, zum Beispiel wenn die Frau dem Mann Studium und Lebensunterhalt finanziert, wendet er sich anschließend häufig von ihr ab, weil ihm der Ausgleich zu groß und schwer vorkommt. Wenn ein Partner ein großes Gewicht mitbringt an Besitz, vorherigen Beziehungen, Kindern, Schicksal, Lebensweg, und der andere kann dem nichts Gleichgewichtiges danebensetzen, zerreißt das oft die Beziehung nach einiger Zeit. Vielleicht können Dank und Liebe das Ungleichgewicht etwas entlasten. Aber das ist oft schwer.

Auch Verletzungen verlangen nach Ausgleich. Solange einer unschuldig bleiben will, gibt es keine Chance mehr für einen Ausgleich. Schlägt man aber so zurück, dass man gleich noch einen Vorsprung an Leid zufügen herausholt, kommt die Beziehung in einen Teufelskreis von Streit und wechselseitiger Verletzung, der nur durch Erschöpfung Pausen kennt und auch nach einer Trennung meist weitergeht. Die Lösung ist hier das ausgleichende Bösessein oder Fordern mit einem Weniger an Verletzung, das den Partner achtet und wieder zur Liebe einlädt, sodass dieser eine Chance hat, mit Liebe etwas gutzumachen und auf neue Weise Gutes zu geben. Andere Formen der Ordnungen der Liebe führe ich hier nur kurz an: den Vorrang der Paarbeziehung vor der Sorge für die Kinder – denn die Sorge der Eltern für die Kinder erwächst aus der Liebe der Eltern zueinander. Wird diese Liebe der Sorge für die Kinder geopfert, trennt das die Eltern und die Kinder nehmen diese Sorge nicht an, wenn die Eltern in ihrer Beziehung dafür den Preis bezahlen. Oder die richtige Ordnung in komplexen Familiensystemen, die in den Kindern der Ursprungsordnung gerecht wird, also der Sorge für die Kinder aus früheren Beziehungen den Vorrang gibt und in der Mann-Frau-Beziehung dem neuen System den Vorrang einräumt. Schwerwiegende Folgen für eine Beziehung und die Kinder hat es natürlich, wenn ein Partner ein Kind aus einer früheren Beziehung hat und dessen Existenz verschweigt und nicht für dieses Kind sorgt. Auch über ein Nichtwissen hinaus belastet das eine nachfolgende Beziehung und nachfolgende Kinder sehr. Bedeutsam ist natürlich die Verlässlichkeit der Beziehung als Mann-Frau-Beziehung, dass also der Mann Mann ist und bleibt und die Frau Frau ist und bleibt und sie in dieser Weise aneinander bedürftig bleiben und sich einander anvertrauen, vor allem in der Sexualität und in der materiellen Lebenssicherung. Oder wir schauen auf die Ordnung in der Beziehung, die sich aus der Wahrnehmung dessen ergibt, was Bert Hellinger mit dem Satz umschreibt: Die Frau folgt dem Mann (in seine Familie, sein Land, seine Kultur), und der Mann dient dem Weiblichen.

⇒

Wir schauen also in der Paartherapie: Was ist in der Beziehung im Ungleichgewicht, und wie kann es wieder zu einem nach vorne offenen guten Austausch kommen oder zu einem Gleichgewicht, das eine gute Trennung ermöglicht? Und was muss in einer Weise in der Beziehung in Ordnung kommen, dass sie wieder verlässlich erlebt werden kann?

### Lösungen im Blick auf Ereignisse und Schicksale in den Herkunftsfamilien

Der vielleicht wichtigste Aspekt für die Paartherapie ist der Blick auf die Verstrickung beider Partner in ihren Herkunftsfamilien. Das ist häufig der für das Paar „unsichtbarste“ Bereich, und dort wirken Aufstellungen vielleicht für die Partner am erhellendsten. Die Paartherapie hat zwar immer schon darauf geachtet, wie sich unerledigte Kinderbedürfnisse und Kindertraumata auf ein Paar auswirken, aber die tiefe Verwicklung von Partnern in Generationen übergreifende Schicksale und unerledigte Familienthemen ist erst über das Familien-Stellen in seinem oft tragisch wirkenden Ausmaß sichtbar geworden. Die meisten ernsthaften Probleme in Beziehungen haben mit dem Paar selbst und seiner Liebe zueinander nichts zu tun. Blind hineingezogen in ungelöste und oft auch ungewusste Konflikte früherer Personen der Herkunftsfamilien, bleiben Partner verständnislos und gefühllos füreinander und agieren aneinander aus oder versuchen aneinander zu lösen, was schicksalhaft oder in persönlicher Verantwortung der Vorfahren missglückt ist.

### Blindes Verhalten beider Partner angesichts früherer Schicksale und Ereignisse

In einer Paargruppe stellte ein Paar sein Gegenwartssystem auf. Die Frau hatte ein Kind aus einer früheren Ehe mitgebracht. Die jetzige Ehe war noch frisch, aber es gab sehr viel Streit. In der Aufstellung wurde nun deutlich, wie wenig der frühere Mann der Frau von ihr geachtet war und wie sehr sie erwartete, dass der jetzige Mann der bessere Vater für ihre Tochter sei. Die Beziehung von Mutter und Tochter war sehr eng, und der jetzige Mann fühlte sich draußen und schaute auch nach draußen. In der Aufstellung konnte der Vater der Tochter hereingenommen und gewürdigt werden, und der zweite Mann wurde entlastet und fand einen Platz neben seiner Frau. Die Aufstellung schien lösend zu wirken. Am Abend kam aber der Mann zum Therapeuten und sagte, dass es ihm sehr schlecht gehe. Er habe auch das Wichtigste nicht angesprochen, dass es nämlich große sexuelle Probleme zwischen ihm und seiner Frau gebe, dass sie in der Sexualität so viel fordere und er ihr das nicht geben könne. Am folgenden Tag ließ der Therapeut den Mann sein Herkunftssystem aufstellen.

Hier zeigte sich nun eine enge Bindung des Mannes an seine Mutter und wie er als einziger Sohn und einziges Kind bei der Mutter an die Stelle seines Vaters trat. Sein Vater schaute aus dem System hinaus auf etwas Schreckliches, das ihn völlig im Bann hatte: Er hatte auf der drei Jahre dauernden Flucht aus der Gefangenschaft einen Mann erschossen, der ihm den Fluchtweg versperrt hatte. In der für das Paar sehr bewegenden Einsicht in dieses Geschehen zeigte sich, dass der Sohn weder die Liebe einer Frau anzunehmen noch ein Kind zu zeugen wagte angesichts dessen, dass die Heimkehr des Vaters und damit die Ehe seiner Eltern und sein Leben nur möglich geworden waren durch die Tötung eines Menschen. Das war ein bedeutsamer Hintergrund für die sexuellen Probleme vonseiten des Mannes. Jedenfalls klang die Karte des Paares aus dessen Urlaub danach, dass sich etwas gelöst hatte.

Die Geschichte hat aber noch einen Nachtrag. Nach einiger Zeit rief die Frau den Therapeuten an. Die Ehe habe sich zwar sehr gebessert, vor allem ihr Mann sei sehr verändert und ihr sehr zugetan. Aber sie fühle sich in der Beziehung wieder sehr unzufrieden und unbefriedigt, vor allem in der Sexualität. Mithilfe zweier kurzer Telefongespräche kam die Frau in Kontakt mit einer Großmutter, die nach dem Tod eines innig geliebten ersten Mannes ein sehr unglückliches und mit den späteren Männern sehr unzufriedenes Leben gelebt hatte, fühlte die Verbindung mit dieser Großmutter und konnte sie in ihrem Schicksal liebevoll annehmen und allein lassen. In einer weiteren späteren Urlaubskarte teilte die Frau mit, auch sie sei jetzt sehr zufrieden, und es ginge ihr und ihrem Mann gut.

### Die doppelte Verschiebung

Ein häufiges Phänomen in schwerwiegenden Paarkonflikten zeigt sich in dem, was Bert Hellinger die „doppelte Verschiebung“ nennt. Bleibt in einer früheren Beziehung ein Unrecht zwischen einem Mann und einer Frau ohne Ausgleich, verschiebt sich dieser Ausgleich auf Spätere. Dieser Ausgleich trifft dann aber völlig Unschuldige und fügt einem Unrecht nur ein anderes hinzu. So duldet vielleicht eine fromme „gute“ Frau die jahrelangen öffentlichen und sie sehr verletzenden Liebschaften ihres Mannes, ihre Tochter aber zahlt es für die Mutter dem Vater heim. Weil sie aber den Vater auch liebt und schützt, rächt sie sich an ihrem Mann, indem sie ihn öffentlich mit einer Liebschaft brüskiert. Verschiebung im Subjekt bedeutet, sie handelt stellvertretend für ihre Mutter. Und Verschiebung im Objekt heißt, der Ausgleich wird nicht am Vater vorgenommen, sondern an ihrem Mann, der so völlig unschuldig für ein Unrecht aus der Familie seiner Frau in Anspruch genommen wird. Gleichzeitig wird die Frau nun in ihrem Verhalten ihrem Vater ähnlich und ist nicht besser als er. Eine Frau war ihrem Mann immer sehr böse, ohne Grund, wie sie selbst bemerkte. In der Aufstellung wurde deutlich, dass sie eine Tante vertrat, die als erstes ledig geborenes

Kind vom Großvater völlig aus der Familie ausgeschlossen war. Stellvertretend für diese Tante wurde sie auf den Großvater böse, aber ihre Wut schonte den Opa und traf ihren Mann. Zugleich benannte sie ihre älteste Tochter mit dem Namen dieser Tante, ohne dies zu wissen. Erst ein nachträglicher Anruf bei ihrem Vater brachte die ganze Geschichte für sie ans Licht.

Eine andere Frau, hübsch, aber mit völlig finsternem Gesichtsausdruck, wurde immer wieder von den Männern verlassen. Sie wirkte nicht aggressiv, aber wie eine verhaltene Rächlerin, die nur auf den richtigen Moment wartet, um loszuschlagen. Die Informationen aus ihrer Herkunftsfamilie ergaben, dass ihre Mutter als Zwölfjährige vergewaltigt und beinahe getötet worden war. In der Aufstellung konnte sie die panische Angst ihrer Mutter erleben, und wie ihre Stellvertreterin dem Täter gegenübertrat und ihm ins Gesicht schleuderte: „Ich bringe dich um!“ Erst die Anerkennung dieses Vergewaltigers als einen ersten Mann der Mutter und die tiefe Verneigung von Mutter und Tochter vor dem Schicksal, das die Mutter und ihren Vergewaltiger in einem schrecklichen und ohnmächtigen Geschehen wie Mann und Frau verbunden hat, brachte Erleichterung und Licht in das Gesicht der jungen Frau. Jetzt konnte sie ihre Racheimpulse den Männern gegenüber verstehen und wie sehr sie darin ihrer Mutter verbunden war und gleichzeitig sich dem gewalttätigen Mann ähnlich machte.

### Der Sog eines Partners in den Tod

Eine häufige, das Paar trennende Dynamik ergibt sich daraus, dass einer der beiden Partner irgendwie dem Tod näher ist als dem Leben. Er ist dann nicht wirklich da, und der ganze Kampf des anderen, ihn zu halten, verschärft nur den Konflikt. So war eine Frau sehr berührt, als sie in einer Aufstellung sehen konnte, wohin ihr Mann, von dem sie sich gerade als seine fünfte Frau hatte scheiden lassen, weil er immer zu anderen Frauen ging, schaute: auf keine seiner zunächst aufgestellten Frauen und Geliebten, sondern nur zu einer frühen Verlobten, die kurz vor der Eheschließung tödlich verunglückt war. Der Stellvertreter für ihren Mann wollte nur zu dieser geliebten Frau in den Tod, als könnte nur so diese große Liebe zum Ziel kommen.

Ein sehr erfolgreicher und doch einsamer Mann erschrak zutiefst, als sich in seiner Aufstellung zeigte, dass er bei all seinen vielen Liebschaften doch einen inneren Satz mit sich trug: „Lieber liebe ich, als dass ich sterbe.“ Es zog ihn zu seiner sehr früh verstorbenen Mutter. Erst dort fand er in der Aufstellung Ruhe. Es ist, als hätte er das ganze Leben über diesen Sog zu seiner toten Mutter gespürt und sich in seinen Liebschaften dagegen gewehrt. Vielleicht hat er in den Liebschaften seine Mutter auch als Lebende gesucht und natürlich nirgends gefunden.

Bei manchem schlagenden Mann und mancher aggressiven Frau zeigt sich in den tieferen Schichten der Seele eine große Verzweiflung und Angst, den Partner an den Tod zu

verlieren, und ein ohnmächtiger Kampf dagegen. Viele Ehen sind in der Nachkriegszeit gescheitert, weil der Mann sein Überleben als Soldat nicht annehmen konnte angesichts der vielen toten Kameraden, mit denen er täglich ums Überleben gekämpft hatte. Er kommt nach Hause, aber innerlich will er zu seinen toten Kameraden. Es ist immer wieder erschütternd, in den Aufstellungen zu erleben, in wie vielen Paarkonflikten es im Tieferen um Leben und Tod geht und welche gegenseitige Berührung und welches Verständnis füreinander es freimacht, wenn das am Licht ist und, so gut es geht, aufgelöst werden kann.

Eine Dynamik möchte ich hier nur kurz erwähnen, aber sie zeigt sich immer mehr, sobald man einmal auf sie aufmerksam geworden ist. Paare finden sich (natürlich nicht nur) über ein ähnliches Schicksal in ihren Herkunftsfamilien:

Gibt es in der Familie des einen Partners ein unterschobenes Kind, dann häufig auch in der Familie des anderen Partners, oft verschoben um eine Generation. Haben in der einen Familie die Männer einen schlechten Stand, dann häufig auch in der anderen Familie. Leidet die eine Familie an den Wirkungen von Täter-Opfer-Schicksalen, dann meist auch die andere Familie. Es scheint so zu sein, dass wir instinktiv im Partner die Schicksale seiner Familie und die Gemeinsamkeit mit den Schicksalen in der eigenen Familie wahrnehmen. Die Muster des Umgangs damit sind aber sehr verschieden, und man ergänzt sich dann häufig im Schlimmen, weil zum Beispiel der eine Partner sich mit den Opfern des in der Nazizeit verstrickten Großvaters verbindet, der andere mit seinem Großvater, der bei der SS war.

Sind beide Partner in der Paargruppe oder der Paarberatung anwesend, bewirken die ans Licht kommenden Zusammenhänge viel Verständnis füreinander und Einsicht in die Hintergründe der Beziehungsschwierigkeiten. Es ist auch für den Therapeuten sehr bewegend zu sehen, wenn im Paar das „Sicherkennen“ in den Familienschicksalen nun auf eine in Liebe verbindende Weise sich zeigen kann.

### Die unterbrochene Hinbewegung in der Liebe

Eine wichtige Dynamik bei Paarkonflikten zeigt sich bei einer frühen unterbrochenen Hinbewegung in der Liebe zur Mutter. Dies ist in seinem Ausgangspunkt kein systemischer Konflikt. Er wird es erst in der Übertragung auf die Partnerschaft. Eine Unterbrechung in der liebenden Hinbewegung entsteht beim kleinen Kind, wenn es in den ersten Lebensjahren von der Mutter, meist schicksalhaft, getrennt wird, zum Beispiel weil die Mutter nach der Geburt noch wochenlang im Krankenhaus verbleiben musste, oder weil das Kind, erst ein Jahr alt, zu einer Operation ins Krankenhaus musste, oder weil die Mutter starb, als das Kind drei Jahre alt war. Es geht also um eine frühe Trennung des Kindes vor allem von der Mutter, manchmal auch vom Vater. Und je existenzieller das Kind dabei bedroht war und je

mehr das kleine Kind dabei die Hoffnung aufgeben musste, die Nähe der Mutter wieder zu erhalten, desto größer ist die Wirkung auf das spätere Leben, vor allem in Beziehungen. Schaut nämlich ein Mann oder eine Frau auf ihren Partner, möchte es ihn lieben und möchte von ihm geliebt werden. Bekommt es aber die Nähe von dem Partner, entsteht wie in einem Reflex die frühe Angst des Kindes, die Mutter zu verlieren und ihr nicht mehr trauen zu können, und der damit verbundene tiefe Schmerz und die häufig damit verbundene tiefe Resignation. Dieses Muster wird nun unbewusst auf den Partner übertragen, und ein inneres Warnsignal sagt: „Das tue ich mir nicht nochmals an. Da ziehe ich mich lieber gleich selbst zurück.“ Weil man aber geliebt werden und lieben möchte, nimmt man wieder einen Anlauf, geht wieder zum Partner. Aber sobald man die Liebe bekommt, steigt wieder die Angst des kleinen Kindes hoch, und man zieht sich wieder zurück. Bert Hellinger hat das einmal als den Kreislauf der Neurose beschrieben. Die meisten so genannten Nähe-Distanz-Konflikte haben ihren Ursprung in so einer frühen unterbrochenen Hinbewegung zur Mutter. Sie können nicht in der Partnerschaft gelöst werden, sondern verlangen ein rückwirkendes, in Liebe und mit Kraft vollzogenes Gehaltenwerden des kleinen Kindes im Erwachsenen durch die Mutter (stellvertretend durch einen Therapeuten). Das verlangt ein Trancegeschehen oder einen körperlichen Vollzug, in dem der Erwachsene zum kleinen Kind werden kann und für das kleine Kind in ihm ein durch den Schmerz hindurchgehendes und das Vertrauen zur Mutter wieder aufbauendes Gehaltenwerden erlebt werden kann.

Wenn wir so in der Paartherapie Vergangenes auf lösende Weise ans Licht holen, dann dient das der „Liebe auf den zweiten Blick“ (Bert Hellinger), den tieferen Dimensionen der sehenden Liebe, und es dient der Zukunft und einer gelingenden Liebe des Paares (wenn auch, wie bei einer Trennung, nur für die Zeit, als noch Liebe da war). Rückwirkendes Verstehen ist nur insoweit sinnvoll, als es für das Paar neue Schritte in die Zukunft eröffnet im Sinne des Titels eines der Bücher von Bert Hellinger: „Wir gehen voran“.

### Die spirituelle Dimension der Paartherapie

Wenn Aufstellungen in der Paartherapie gelingen, eröffnen sie für Paare einen spirituellen Weg für das Gelingen ihrer Beziehung. Spirituell ist hier im weiten Sinne gefasst als eine Art Reinigung der Beziehung und als eine Weise des Sicheinbindens in den größeren Raum der Seele, der über die Beziehung selbst hinausreicht. Auch hier deute ich nur kurz Wesentliches an.

### Die Ahnenreihe

Das Leben kommt zwar durch unsere Eltern, aber es kommt nicht von den Eltern. Es kommt von weit her. Manchmal kann man ein Paar sich gegenübertreten lassen (gerade bei sexuellen Problemen ist das häufig sehr hilfreich) und hinter jeden Partner eine Ahnenreihe aufstellen. Dann wird die Kraft des von weit her über die Ahnen weitergegebenen Lebens und auch die Lebenslust spürbar. Diese Einbindung in das große Ganze des Lebens über die Ahnen ist ein grundlegender religiöser Vollzug. Jeder kann spüren, wenn er das in seiner Vorstellung bei sich und seinem Partner vollzieht, welchen Kraftzufluss und welche Hinbewegung zum Partner und welche für weiteres Leben offene Verbundenheit das gibt.

### Das Sichanschauen

Viele Konflikte in Beziehungen können wir nur aufrechterhalten, weil wir uns nicht wirklich anschauen. Die Gefühle, die wir von Angesicht zu Angesicht nicht aufrechterhalten können, tragen nichts zum Gelingen der Beziehung bei. Wir bleiben durch diese Gefühle in irgendwelchen Fantasien oder alten Mustern gefangen, die nichts mit der Partnerschaft zu tun haben. Und es ist wirklich eine tägliche spirituelle Übung, immer wieder diese Gefühle und Gedanken loszulassen, die wir sehenden Auges nicht beibehalten können.

### Die Achtung der Früheren und der Vorrang des Neuen

Es gibt einen für das Gelingen der Liebe unausweichlichen Vollzug, der mit Achtung der Früheren und mit Fortschritt zu tun hat. Der erste Schritt heißt: „Ich achte meine Eltern und meine Familie und was in dieser Familie gilt.“ Der zweite Schritt lautet: „Ich achte deine Eltern und deine Familie und das, was in deiner Familie gilt.“ Der dritte Schritt ist oft schmerzvoll. Beide Partner schauen auf ihre Eltern und sagen innerlich: „Ich muss euch verlassen und auch vieles loslassen von dem, was für euch wichtig war. Loslassen muss ich das, was im Gegensatz zu dem steht, was mein Partner mitbringt, an Gewohnheiten, Normen, Wertvorstellungen, Glauben, Kultur, und was mich hindert, der jetzigen Partnerschaft und Familie Vorrang zu geben.“ Und in einem vierten Schritt schauen die Partner sich an und sagen einander: „Lass uns aus dem mitgebrachten Alten etwas Neues machen, etwas, in dem das von uns beiden Mitgebrachte zugleich losgelassen und aufgehoben ist in etwas Neuem, Verbindendem und Zukunftsträchtigen, und in dem wir gleichzeitig wachsen können als je Eigenständige.“

## Vom Bedürfnis zum Teilen

Viele Paarkonflikte sind Ergebnis unseres Wunsches, uns unerfüllte Kinderbedürfnisse vom Partner befriedigen zu lassen, als müsste der Partner uns geben, was wir von unseren eigenen Eltern vermisst haben. Das überfordert aber den Partner, besonders wenn dabei mitschwingt: „Ohne dich kann ich nicht leben!“ Die spirituelle Lösung liegt im Frieden mit den eigenen Eltern und der Zusage zum Partner: „Was ich von meinen Eltern bekommen habe, reicht, und das teile ich gerne mit dir. Und das, was du von deinen Eltern her mitbringst, es reicht, und ich freue mich, wenn du es mit mir teilst. Und was uns dann noch fehlt, das erringen wir uns aus eigener Kraft.“ Wenn diese erwachsene Ebene des Teilens und Sichmitteilens trägt, dann können wir uns auch manchmal wechselweise in here inbrechende Kinderbedürfnisse fallen lassen, wenn wir zum Beispiel erschöpft oder krank sind, und der Partner ist für eine kleine Weile haltend und gebend da, bis es uns wieder besser geht.

## Freiheit durch Beziehung

Hier sage ich etwas Gewagtes. Manchmal denken wir ja, wenn wir allein wären, wären wir in unserer Entfaltung und unseren Möglichkeiten freier. Das Gegenteil ist der Fall. Die Evolution lehrt uns, dass die Vereinigung (nicht die mit Zwang verbundene totalitäre Gleichschaltung) von Partnern die Einzelnen differenziert, sie in ihrem Verhalten und Denken variabler macht, als wenn man nur auf das Eigene angewiesen wäre. Dort, wo wir uns im Blick auf den Partner mit Neuem auseinander setzen müssen und neue Formen inneren und äußeren Gleichgewichts suchen müssen, löst uns das etwas aus den eigenen, oft blinden Strebungen in unserem Inneren. Wir gewinnen an Vielfalt und Ausgewogenheit, beides unabdingbare Voraussetzungen für ein gewisses Maß an Freiheit.

Vielleicht kann man den spirituellen Vollzug und gleichzeitig den grundlegenden systemischen Vollzug in der Paarbeziehung am besten mit den Worten Bert Hellingers, etwas erweitert, wiedergeben: „Ich liebe dich und das, was dich und mich trägt und führt und entfaltet.“

Dieser Artikel ist die ausgearbeitete Version eines Vortrages des Verfassers, gehalten auf der dritten internationalen Arbeitstagung zu Systemaufstellungen in Würzburg 2001.