

Anmerkungen zur Paarberatung

Wilfried De Philipp

An jener Stelle, an der wir merken, dass der freie Wille in Bezug auf das Liebesleben kaum Bedeutung hat, wirken Aufstellungen für Partner vielleicht am erhellendsten: „... die tiefe Verwicklung von Partnern in generationenübergreifende 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.“ (Jakob R. Schneider „Wege in der Paartherapie“, „Praxis der Systemaufstellung“ 1/2002)

Blind hineingezogen

Ein Beispiel: Eine Frau kam mit einer großen Enttäuschung in die Beratung und spielte sogar mit dem Gedanken, aus dem Leben zu gehen. Ihr Freund habe sich von ihr getrennt, weil er eine andere Frau kennengelernt habe, und diese Frau sei von ihm schwanger. Sie beschwerte sich bitter und meinte, dass sie schon früher zwei Männer an andere

Frauen verloren habe. Immer nach etwa zwei Jahren. Doch diesmal, vermutlich durch die Schwangerschaft der anderen Frau ausgelöst, hätte sie ganz vernichtende Gefühle von Untergang und Ende. Auf die Frage, welche Frau in ihrer Herkunftsfamilie den Mann an eine andere verloren habe, wusste sie zunächst nichts zu berichten. Nach einem Telefonat mit ihrem Vater kam Licht in die Sache. Als der Vater nach der Kriegsgefangenschaft nach Hause kam, ging es ihm nicht gut, und eine Krankenschwester, die schon im Krieg Soldaten gepflegt hatte und deren Mann gefallen war, nahm sich seiner an. Nach einer gewissen Zeit verlobten sie sich miteinander. Etwa zwei Jahre danach lernte der Vater die Mutter dieser Klientin kennen. Als die Mutter schwanger wurde, trennte sich ihr Vater von seiner Verlobten und heiratete die Mutter der Klientin.

Während der Aufstellung in einer Gruppe spürte diese Klientin die tiefe Verbundenheit zu der Frau, die sie ja nie kennengelernt hatte. Ihr wurde klar, dass sie auf geheimnisvolle Weise das Schicksal dieser Frau „nachahmte“. „Jetzt weiß ich auch, wieso ich solch ein schwieriges Verhältnis mit meiner Mutter habe. Mir ist am liebsten, wenn sie nicht in meiner Nähe ist und ich nichts mit ihr zu tun habe. Meinen Vater dagegen habe ich sehr, sehr gern und möchte ihm ständig helfen“, meinte sie.

Nach einem Jahr kam ein Brief von ihr. Sie schrieb (sinngemäß): „Das wird Dich interessieren. Ich wollte immer schon an einem gewissen Ort wohnen und habe viel unternommen, um dort ein kleines Haus zu finden. Nun habe ich erfahren, dass die Verlobte meines Vaters an diesem Ort gewohnt hat. Sie lebte dort allein und ist mittlerweile auch da begraben.“

Wieder ein Jahr später teilte die Klientin die Geburt ihres Sohnes mit.

Seelenverwandtschaft?

Gerade die leidenschaftlichen und gleichzeitig schwierigen Liebesbeziehungen mit großen Nähe-Distanz-Problemen deuten auf eine „Seelenverwandtschaft“ bzw. auf ähnliches unbewältigtes Schicksal in der Herkunftsfamilie hin.

Ein junges Paar kommt in die Beratung mit der Frage, ob es Sinn machen würde, dass sie zusammenbleiben. Einerseits würden sie sich sehr gern haben, doch andererseits wäre ihr Alltag manchmal ein kräftezehrendes Drama. Die junge Frau meinte, sie sei sich oft über die Gefühle ihres Mannes zu ihr nicht im Klaren, fühle sich dann nicht gesehen, sei manchmal sehr unzufrieden mit diesem Leben und oft bedrückt und traurig. Ab und zu sei sie sehr eifersüchtig. Der Mann meinte, ihre Eifersucht und ihre ganzen „Launen“ hätten keinen Grund und er würde unter ihrem Verhalten leiden, und er frage sich, womit er das verdient habe. Ihre Auseinandersetzungen endeten oft in wütenden Attacken ihrerseits und in einem resignierten „Dann gehe ich eben“ seinerseits. Die Frau fühlte sich dann bestätigt in ihrem Misstrauen, zog sich zurück und versank in trauriger Einsamkeit. Der junge Mann lenkte sich durch seine Arbeit ab oder unternahm etwas mit Freunden. Worüber sie wiederum eifersüchtig war usw. Ein Teufelskreis war entstanden.

Dieses Paar versuchte zwar immer wieder, seiner Liebe eine Chance zu geben, doch trotz der leidenschaftlichen Versöhnungen war „etwas anderes“ stärker und ließ sich allein durch gute Vorsätze nicht ändern. Auf entsprechende Nachfrage hin erzählte die junge Frau, dass sie ihre Mutter durch Krankheit verloren habe, als sie gerade vier Jahre alt war, und sie sei dann bei der Großmutter aufgewachsen. Zwar habe ihr Vater drei Jahre danach wieder geheiratet und sie zu sich geholt, doch sie selbst wäre bei jeder sich bietenden Gelegenheit zur Großmutter gegangen. Sie habe ihre Stiefmutter verabscheut und würde ihre Großmutter als Mutter ansehen. Leider sei die Großmutter gestorben, als sie fünfzehn war.

Als diese Frau während einer Familienaufstellung mit ihrer Mutter (einer Stellvertreterin) konfrontiert wurde, blieb sie verschlossen und meinte trotzig: „Das ist vorbei und erledigt.“ Sie ließ nur die Großmutter (Stellvertreterin) in ihre Nähe. Als sie dann in Richtung der Mutter sagte: „Du hast mich im Stich gelassen. Ich will dich nicht sehen!“, spürte

sie unter der Wut eine große Sehnsucht und Ohnmacht. „Nach den Streiten mit meinem Mann geht es mir oft ebenso“, meinte die junge Frau. „Dann lege ich mich traurig ins Bett, ziehe die Beine an und umschlinge sie fest mit meinen Armen.“ Als der Therapeut meinte, dass das eine seltsame Art sei, die Mutter zu umarmen, schaute sie zunächst konsterniert und musste dann lachen.

In der Folgezeit ging sie durch einen seelischen Prozess, der über die Wut, die Verlassenheit und den Schmerz zum liebevollen Annehmen der Mutter führte.

Der junge Mann erzählte dann später, dass seine Mutter offenbar Ähnliches wie seine Frau erlebt habe. Seine Mutter habe ihren Vater nie kennengelernt. Der Großvater wurde am Ende des Krieges als vermisst gemeldet, und man habe von ihm nichts mehr gehört. Und sie sei hauptsächlich von ihrer Tante, einer Schwester der Mutter, aufgezogen worden, da die Mutter arbeiten musste.

Der junge Mann meinte, er habe sich als Kind immer Sorgen um die Mutter gemacht. Sie habe viel zu viel geraucht und später auch viel getrunken. Die Situation zu Hause sei immer unerträglicher geworden, es habe viele Szenen gegeben, und er sei dann schon früh von zu Hause weg: „Ich hab’s dort nicht mehr ausgehalten und bin dann eben gegangen.“

Durch diese neuen und berührenden gemeinsamen Erfahrungen bekam das junge Paar eine gänzlich andere Sicht auf seine Paarbeziehung.

Neben dem Aufdecken solcher Dynamiken ist mir wichtig, Einsichten in Phänomene der Liebe zu vermitteln. Wer die Landschaften der Liebe in einem anderen Licht sehen kann, eigenständig im Miteinander bleibt und gelernt hat, sich vom anderen zu unterscheiden, der kann Konflikte in Paarbeziehungen leichter bewältigen.

Was weiterhilft

Die erste Liebe, die wir erfahren, erzeugt blind in der Verschmelzung zweier Menschen unser Leben. Nun in uns, strebt diese Liebe sehnd weiter nach Verschmelzung, nach Urheimat, nach endgültigem Aufgehobensein. Doch auch sie kann ihr Ziel nur erreichen im nächsten gezeugten Leben.

Unser tiefes Verlangen nach endgültigem Aufgehobensein bei einem anderen Menschen kann lediglich getröstet werden in der Bejahung dieser Ur Liebe, die weit über unsere Eltern hinausgeht und auch weit über unsere Vorstellungen von „richtiger“ Liebe. Ein zusätzlicher Trost und ein gutes Startkapital für spätere Beziehungen liegt in der sicheren Bindung zu unseren Eltern. Ansonsten kann es sein, dass die sogenannte leidenschaftliche Liebe in der Paarbeziehung mit Bestimmtheit weiß: „Ohne dich kann ich nicht

leben“, oder gar: „Wenn du gehst, ist das mein Ende (oder deines).“

Die Wucht in solch einer Liebe lässt uns immer wieder erschauern, und wir denken uns allzu gern ein gutes Ende, statt die bitteren Konsequenzen ernst zu nehmen, die dunklen Landschaften der Liebe zu beleuchten und neue Wege zu erkunden.

Die nächste Liebe kennt das „Ich“ und sieht das Gegenüber, den anderen, den Fremden, strebt aber mit allen Mitteln die Übereinstimmung an: die harmonische Liebe. Der Gradmesser hierfür ist das gegenseitige Verstehen. Gelingt das „Ja, ich denke wie du“, „Ja, ich fühle wie du“ – meist mit mehr oder weniger Opfern erkaufte –, wird damit Frieden in Beziehungen, das Gefühl von Geborgenheit und gegenseitige Bestätigung im Wert erreicht.

Gerät jedoch das Liebeschiff in Schräglage, weil Geben und Nehmen infrage gestellt werden, führt es dazu, dass alle bisherigen Opfer aufgerechnet und das Trennungsverfahren eingeleitet wird. Meist fühlen sich beide Partner als Opfer und beanspruchen die Unschuld.

Die Wirklichkeit zeigt immer wieder, wie Liebesideale das lebbare, das gewöhnlich gute Leben vernichten. Entsprechend vernichten sich in der Folge enttäuschte Partner, wenn die Trennung unausweichlich erscheint: „Du hast mir mein Leben zerstört, meine guten Jahre geraubt usw.“

Dabei sind wir nur einem unerreichbaren Ideal auf den Leim gegangen. Wenn wir schon nicht die Urheimat der tiefen Verschmelzung bekommen, so verführt uns dieses Beziehungsideal dazu, auf den paradiesischen Liebeshimmel zu hoffen: den Traumpartner, die Idealfamilie.

In den langen Jahren meiner therapeutischen Tätigkeit habe ich immer wieder Augen aufleuchten sehen, wenn folgender Satz gefallen ist: „Ich möchte so gerne genommen werden, wie ich bin.“ Auf meine Frage: „Können Sie das denn mit Ihrem Partner?“, folgte meist betretenes Schweigen (oft genug auch in mir selbst).

Die Frage, die dahinter lauert, ist sehr bedeutend. Die Beantwortung braucht viel Mut: Wie groß ist meine Fähigkeit, den anderen zu lieben, wie er ist? Ohne Hilfe des Triebes, ohne Aktivierung der Retter- oder Helferimpulse, ohne Einmischung des Mutterinstinkts, ohne die Angst vor dem Alleinsein und dergleichen mehr.

Eine dritte, sicherlich reifere Liebe, die uns den anderen eher nehmen lässt, wie er ist, braucht Übung: Im gelassenen Nebeneinander abwarten zu können, bis sich ein Raum für das Miteinander öffnet. Auf ein verordnetes Miteinander zu verzichten, Worte zu finden, die den Wesenskern des anderen berühren, Unterschiede wohlwollend zu bejahen und Eros eine Chance zu geben (Gemeint ist jener erste Eros, von dem Hesiod berichtet: Aus der gähnenden Leere,

aus dem Chaos sei er entstanden. Er wäre die Wirkung zwischen den Dingen).

So favorisiere ich in letzter Zeit bei der Einzelarbeit mit Paaren (oft als Vor- bzw. Nacharbeit der Aufstellungsseminare) die dreigeteilte Sitzung. Jeweils eine Dreiviertelstunde für jeden Partner kennzeichnen die ersten beiden Drittel. In dieser Zeit wird besprochen was wichtig wäre, dem anderen zu sagen. Dabei spielt das „wie“ eine entscheidende Rolle. Im letzten Drittel kann jeder seine Hälfte der Zeit nutzen, um das vorher Erarbeitete auszudrücken. Der Berater achtet nur auf die Einhaltung der Regel (mit Vetorecht): keine Anklagen, keine Vorwürfe, Abwertungen, Über- oder Untertreibungen.

Der Differenzierungsprozess, der dabei angeleitet wird, „hilft uns zum einen, uns von anderen abzugrenzen und herauszufinden, was der richtige Abstand zu ihnen ist, und schafft zum anderen den Raum für ein echtes Miteinander“ (mein Weiterlese-Tipp: David Schnarch „Die Psychologie sexueller Leidenschaft“, München 2009).



Wilfried De Philipp, *1949, Praxis für systemische Beratung und Therapie seit 1986, Seminare und Weiterbildungen im In- und Ausland, Mitbegründer dieser Zeitschrift, Lehrtherapeut und langjähriges Vorstandsmitglied der „Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen“, DGfS.

www.de-philipp.de