

# Vorraussetzungen für Intimität

Barbara J. Lynch und J. Edward Lynch

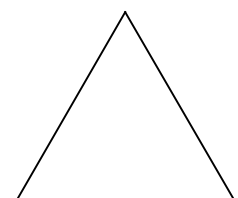
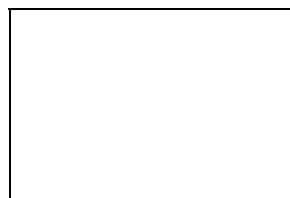
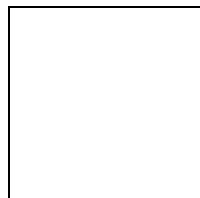
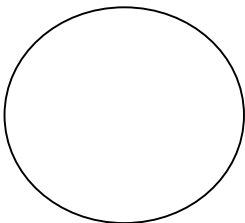
Intimität ist ein sowohl schwer fassbarer als auch begehrter Faktor in Beziehungen. Die Grundlage und die Struktur von Beziehungen beruhen auf der Fähigkeit zu Intimität, dem Bemühen darum, sie herzustellen, und der unausweichlichen Angst, die damit einhergeht, sie zu haben und auch wieder verlieren zu können. In dreißig Jahren Arbeit mit Paaren wurde uns deutlich, dass Menschen Partner wählen, mit denen eine stillschweigende Übereinkunft besteht, dass die Fähigkeit zu Intimität in der Dyade und die Art und Weise, wie Intimität ausgedrückt wird, unbewusst in einem frühen Alter erlernt wird und dass die Schwelle von Intimität in den Herkunftsfamilien gesetzt wird.

Individuen „lernen“ eine Toleranz für Intimität und die Ängstlichkeit, die mit ihr verknüpft ist, aus den Interaktionen, die im Rahmen der Herkunftsfamilie stattfinden. Diese Muster werden in der frühen Kindheit angelegt und bleiben auf subtile und wirkungsmächtige Weise ein ganzes Leben lang wirksam. Therapeuten, die mit Klienten an diesen Themen von Intimität arbeiten, können viele Stunden mit

Versuchen zubringen, diese Muster zu entdecken und aus der therapeutischen Beziehung Schlüsse zu ziehen, welche Struktur von Intimität den Beziehungen des Klienten zugrunde liegt.

Entdeckungen, die der Klient selbst macht, rufen bei ihm weniger Widerstand hervor und wirken als seine eigenen Schöpfungen nachhaltiger als Interpretationen durch den Therapeuten. Daher erscheint ein verlässliches Instrument, um eigene Entdeckungen zu ermutigen, als wünschenswert und hilfreich. Die Autoren dieses Beitrags haben eine „projektive“ Technik für die Arbeit mit Individuen und Paaren entwickelt und seit über 25 Jahren mit sehr positiven Ergebnissen eingesetzt. Diese Technik ist Aufstellungen mittels Papierblättern in der Einzelarbeit ähnlich.

Individuen werden gebeten, ihre Herkunftsfamilie darzustellen, wie sie sie mit zehn, elf oder zwölf Jahren erlebt haben. Ein Set von vier geometrischen Figuren wird verwendet, um die einzelnen Familienmitglieder zu symbolisieren.



Diese vier Formen haben keinen interpretativen Wert aus sich selbst heraus. Passend zur systemischen Perspektive sind diese Formen nur aufeinander bezogen von Bedeutung und werden dann in ihren Unterschieden und Ähnlichkeiten betrachtet. Beachtet werden dabei vor allem die Faktoren von Nähe und Distanz, Identifikation, eingeschränktem oder uneingeschränktem Zugang zu anderen Figuren und relative Größe als Indikator dafür, als wie mächtig eine Figur wahrgenommen wird.

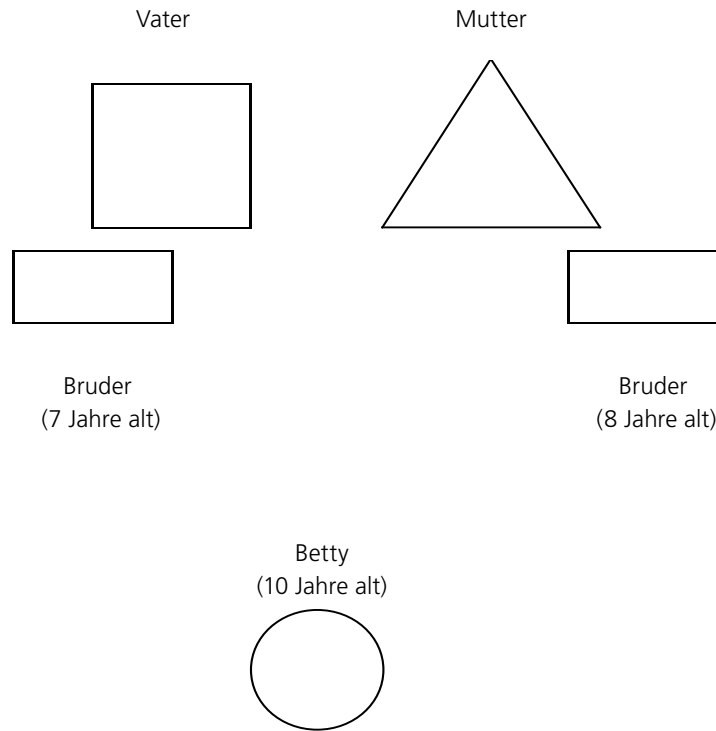
Die Nutzung von Diagrammen der Intimpartner erlaubt dem Paar, Bereiche von Unterschieden und Ähnlichkeiten zu erkennen, die Einfluss auf die je eigene Fähigkeit zu Intimität und ihre potenziellen Problembereiche haben.

Die folgende Diagramme auf der nächsten Seite veranschaulichen dies:

Dieses Diagramm weist den Weg zu mehreren Beobachtungen. Diese sind:

1. Betty ist diejenige, welche am weitesten von allen anderen entfernt steht.
2. Bettys Brüder sind näher bei jeweils einem der Eltern als die Eltern aneinander und einem Erwachsenen näher als den Geschwistern.
3. Die Eltern stehen auf der gleichen Ebene und haben ungefähr die gleiche Größe.
4. Die Erwachsenen sind größer als die Kinder.
5. Bettys Position erlaubt ihr einen unverstellten Blick auf das ganze System. Diese Position gestattet ihr auch einen klaren Blick auf das Paarsystem.
6. Es gibt fünf ersichtliche Untersysteme in der Familie: das elterliche System, die Systeme, die durch einen Sohn und ein Elternteil gebildet werden, und das System, das durch die zwei Brüder gebildet wird.
7. Bettys Brüder bilden ein Subsystem, das hierarchisch über Betty steht, und obwohl sie gleich weit von Betty

Bettys Diagramm:



- entfernt stehen, bilden sie doch ein Subsystem von Ähnlichkeit, aus dem Betty ausgeschlossen ist.
8. Die größte Distanz zwischen Einzelnen findet sich in der Distanz zwischen den Geschwistern, die gleich weit voneinander entfernt stehen.
  9. Alle männlichen Figuren werden durch vierseitige Figuren vertreten.
  10. Die weiblichen Figuren unterscheiden sich von den männlichen und ähneln einander dahin gehend, dass beide nicht vierseitig sind.
  11. Betty wird repräsentiert von einer Form, die sich am stärksten von den anderen Familienmitgliedern unterscheidet. Als Einzige setzt sich ihre Figur nicht aus geraden Linien zusammen.

Die Schlüsse bezüglich Intimität, die aus dieser Darstellung gezogen werden können, sind:

1. Bettys Modell von Intimität könnte so strukturiert sein, dass mehr Nähe zwischen Eltern und Kindern besteht als zwischen den Erwachsenen. Das könnte sich dahin gehend auswirken, dass eine Beziehung mit einem Kind wichtiger wird als ihre Beziehung zum Intimpartner. So könnte sie leicht rechtfertigen, dass Entscheidungen bezüglich der Intimität mit einem Partner weniger gewichtig sind als ihre Verantwortung als Mutter, *auch wenn das nicht gerechtfertigt ist.*
2. Betty hat eine dürftige Basis für Interaktionen mit Gleichaltrigen – sie scheint aus dem Geschwister-Subsystem ausgeschlossen zu sein.
3. Betty neigt zu hierarchischen Subsystemen. Diese sind vertraut, und sie hat gelernt, sich darin zurechtzufinden. Da Hierarchie im Intimsystem zwischen Partnern kontrovers ist und ein Vorläufer für den Zusammenbruch der

Intimität ist, lässt sich schließen, dass Bettys Intimsystem von möglichen Schwierigkeiten bedroht ist. Betty würde wie selbstverständlich und ohne sich dessen bewusst zu sein Individuen suchen, denen sie sich überlegen oder unterlegen fühlt, woraufhin sie sich mit einem nicht zufriedengestellten Bedürfnis nach Intimität wiederfindet.

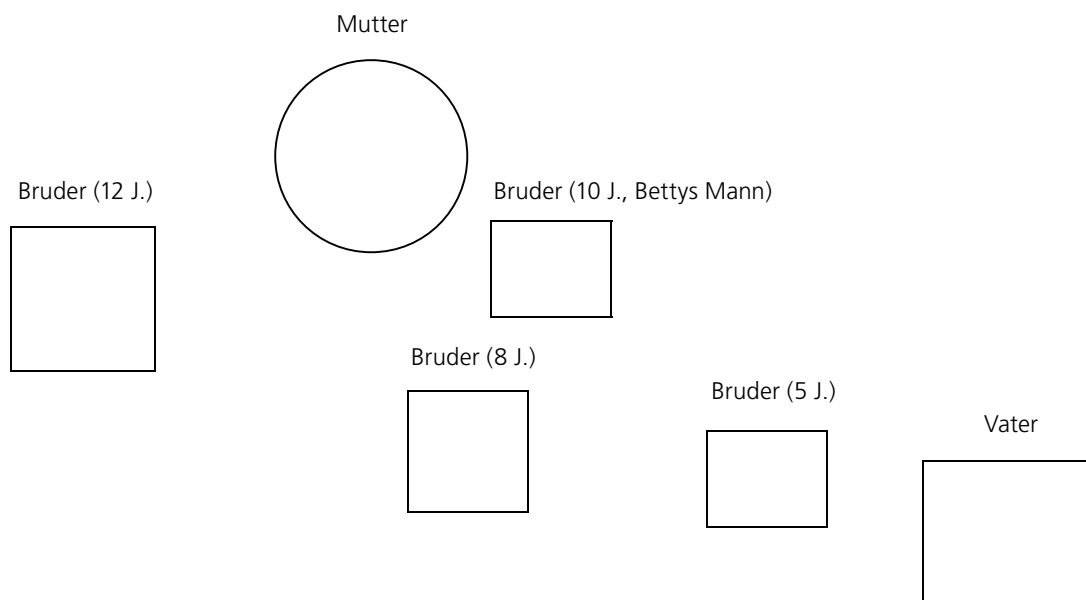
Ein Blick in die Geschichte ihrer Beziehungen eröffnete, dass Betty in der Schule immer die Jüngste in ihrer Klasse war. Sie war ein frühreifes Kind, dem schon im Alter von viereinhalb Jahren gestattet wurde, die erste Klasse zu besuchen, in einem Schulsystem, das sich nicht nach den geläufigen Altersbeschränkungen richtete. Während sie in der Lage war, intellektuell mit ihren Altersgenossen mitzuhalten, oder ihnen sogar überlegen war, war sie sozial nicht auf Augenhöhe mit den Fünf- oder Sechsjährigen. Darüber hinaus wurde sie auch häufig von ihrer Familie davon abgehalten, an sozialen Anlässen ihrer Klassenkameraden teilzunehmen, mit der Begründung, dass sie zu klein dafür sei. Bettys Jugendfreunde und -freundinnen waren mehrheitlich von weniger hohem sozialen Rang als ihre eigene Familie. Das verlieh ihr die Kompetenz, ihnen innerhalb des Systems überlegen zu sein, und gleichzeitig erlaubte es ihr, anders zu sein als der Rest der Familie und die Distanz zu ihr zu wahren. Ihre Brüder wählten im Allgemeinen Gefährtinnen und Freunde aus Gruppen, die auf Zustimmung des Familiensystems stießen.

Bettys Austausch mit ihren Brüdern war beschränkt. Ihre Eltern schickten die Brüder auf Privatschulen, und Betty ging auf eine öffentliche Schule. Der Gedanke dahinter war, dass es in der Ethnie der Familie zu den traditionellen Werten gehörte, den männlichen Nachkommen Vorteile zu sichern, die ihnen bei ihren zukünftigen Unternehmungen helfen

würden. Von den weiblichen Nachkommen wurde erwartet, dass sie Ehefrauen und Mütter würden, weswegen sie keine besonders privilegierte Ausbildung benötigten. Dies führte zu Bettys Erfahrung, unterlegen zu sein, und orientierte sie hin zu Altersgenossen, die ihr unterlegen waren. Freunde, die sie für überlegen bezüglich Bildung, sozialem Stand oder Kultiviertheit hielt, wies sie verächtlich zurück.

In diesem Sinne heiratete Betty einen jungen Mann, der von ihrer Familie für eine schlechte Wahl gehalten wurde und der ihr in mehrfacher Hinsicht unterlegen war. Innerhalb eines Jahres nach Eheschließung wurde sie Mutter und bekam in schneller Abfolge vier Kinder, alles Söhne. Wer sie kannte, der lobte, wie gut sie die Mutterrolle ausfüllte.

Das Diagramm der Herkunftsfamilie von Bettys Mann war folgendes:



Unsere Beobachtungen und Hypothesen bezüglich dieser Familie sind:

1. Die Mutter ist das Familienoberhaupt.
2. Die Kinder geraten zwischen die Erwachsenen. Das Paar hat keinen freien Zugang zueinander.
3. Der zweite Sohn (Bettys Mann) steht der Mutter am nächsten und hat keinen unverstellten Zugang zum Vater.
4. Einer der Söhne steht näher zum Vater als der Vater zu seiner Frau.
5. Der älteste Bruder ist fast gleich groß (einflussreich) wie der Vater und das größte der Geschwister.
6. Der älteste Bruder hat den größten Abstand von den Geschwistern.
7. Durch die Ähnlichkeit der Formen ist eine Identifikation der männlichen Familienmitglieder miteinander erkennbar.
8. Die Subsysteme scheinen folgende zu sein: die Mutter und die drei Söhne; der Vater und der jüngste Sohn; die Mutter und der zweite Sohn (Nähe); die Mutter und der

Doch nach 14 Jahren war überdeutlich, dass ihre Ehe in ernsthaften Schwierigkeiten steckte.

Betty bildete sich während der Jahre, in denen sie die Kinder aufzog, in Teilzeit weiter fort und erwarb Bachelor- und Masterabschluss. Ihr Mann, der lediglich über einen Sekundarschulabschluss verfügte, ließ erkennen, dass ihm ihr Bildungsweg und die beruflichen Möglichkeiten, die damit einhergingen, mißfielen. Seine Unzufriedenheit mit ihrer zunehmenden Qualifikation und der Unmut, den seine Herkunftsfamilie kundtat über eine Ehefrau, die „nicht wusste, wo ihr Platz war“, führten schließlich zu gewaltsamen Vorkommnissen, in die niemand von außerhalb eingeweiht war.

dritte Sohn (Stellung). Am auffälligsten ist das Fehlen eines erkennbaren Subsystems des Ehepaars.

Stellt man die beiden Diagramme nebeneinander und untersucht sie unter der Prämisse, dass Individuen solche in den Herkunftsfamilien erlernten Muster der Interaktion wiederholen, wenn sie sich ihrer nicht bewusst sind, dann liegt die Hypothese nahe, dass die Ehe von Betty und ihrem Mann Jack inhärent anfällig ist. In beiden Familien schien es selbstverständlich, dass das Eltern-Kind-System näher (und somit intimer) war als das Paarsystem. Die Prüfung des gegenwärtigen dyadischen Systems machte deutlich, dass Betty an den Platz von Jacks Mutter im Familienschema geraten war; sie war Jack überlegen (an Bildung, sozialem Status der Herkunft und Kultiviertheit). Bettys Erwartung, dass sie männlichen Familienmitgliedern unterlegen sein müsste, mündete wahrscheinlich in eine Verwirrung über ihren Platz in der Familie als Ehefrau in Anbetracht ihrer gefühlten Überlegenheit gegenüber Jack. Keiner von beiden hatte ein Modell für Intimität zwischen

gegengeschlechtlichen Gleichaltrigen, das als Vorlage für erfolgreiche Beziehungen hätte dienen können. Als Betty und Jack die beiden Diagramme gezeigt wurden, traf es sie sehr, die Unterschiede zwischen ihren Familien zu sehen, und ohne dass wir ihnen dies nahegelegt hätten, waren sie im Stande, Folgendes zu artikulieren:

Jack: Unsere Familie jetzt ist fast genauso wie meine, als ich ein Kind war!

Betty: (unter Tränen, stockend) Ich bin schockiert! Ich bin genau wie deine Mutter.

Jack: Mir war nie wirklich klar, wie wenig meine Eltern miteinander zu tun hatten. Wenn ich mir das Bild anschau, erinnert es mich daran, dass mein Vater immer auf der Arbeit war und meine Mutter sich um alles kümmerte. Sie hat ihn wirklich aus allem rausgehalten, und er schien nichts zu tun, um daran etwas zu ändern. Ich habe nie gehört, dass er sich darüber beschwert hätte – warum hätte er das auch tun sollen, dann wäre schließlich sein Hang zu Glücksspielen bloßgestellt worden.

Betty: Du scheinst alle Entscheidungen in Familienangelegenheiten mir zu überlassen und beschwerst dich dann, wenn ich dich nicht mit einbeziehe. Meine Mutter hat die wichtigen Dinge der Familie auch entschieden, doch das zeigt sich nicht in meinem Diagramm.

Das Paar verbrachte mehrere Therapiesitzungen damit, die Erkenntnisse zu beleuchten, die durch eine therapeutisch begleitete Untersuchung ihrer Diagramme ergeben hatten. Die wichtigsten dieser Erkenntnisse waren die bezüglich der Intimität. Beide stimmten überein, dass sie verschiedene Ideen hatten, was Intimität zwischen Ehegatten sein sollte, und waren unsicher, ob sie eine gemeinsame Basis finden könnten oder wollten. Ihre Ziele im Leben als Paar und Familie waren einander diametral entgegengesetzt, und kurze Zeit später war der älteste Sohn in einen Vorfall mit juristischen Konsequenzen verwickelt, der das Paar noch stärker polarisierte. Schließlich trennten sie sich und ließen sich später scheiden.

### **Voraussetzungen für Intimität** **Ebenbürtigkeit – die nicht hierarchische Beziehung**

Dieses Paar illustriert eine der bedeutsamsten Behinderungen von Intimität – die eigene Unfähigkeit, eine ebenbürtige Beziehung aufzubauen. Das dyadische System etabliert sich auf der Grundlage einer Beziehung von Gleichrangigen. Intimität ist nur insoweit möglich als eine nicht hierarchische Beziehung zwischen den Einzelnen besteht. Das wird durch die Tatsache erschwert, dass viele Individuen keine Vorbilder dafür erlebt haben, auch wenn innerhalb der eigenen Peergroup nach einem Intimpartner Ausschau gehalten wird. Selbstverständlich ist das Alter der herausragende Aspekt von Peerbeziehungen. Individuen tendieren im Allgemeinen dazu, soziale Beziehungen innerhalb ihrer Altersgruppe zu pflegen. Dem geht voraus, dass Geschwister der erste Eintritt in Peerbeziehungen sind und alle Fähig-

keiten hierzu innerhalb dieser ins Familiensystem eingebetteten Gruppe erworben werden.

Individuen, die in einer Familie aufwachsen, in der auch gegengeschlechtliche Geschwister zum System gehören, haben den Vorteil, die spezifischen Unterschiede zwischen männlich und weiblich lernen zu können. Diejenigen, die aus einer eingeschlechtlichen Geschwistergruppe kommen, finden oft die Feinheiten des anderen Geschlechts unverständlich und fremd. Carl Whitaker behauptet, dass ein Altersunterschied innerhalb eines Paares von mehr als 15 Jahren eine Altersdifferenz darstellt, die der Kluft zwischen Generationen nahekommmt. In Verbindung mit Minuchins „Regel“, dass zwei Generationen kein Subsystem teilen sollten, wird deutlich, dass mit einem solchen Altersunterschied ein Nicht-Peer-System gebildet wird.

Es gibt offensichtliche Gründe für die Anziehung zwischen Individuen mit signifikantem Altersunterschied. Darüber hinaus gibt es eine „Flitterwochen“-Phase, die über die Schwierigkeiten hinwegtäuscht, die in der Regel auftreten, wenn die Beziehung „altert“. Der inhärente Fehler von Nicht-Peer-Systemen ist, dass sie mit der Zeit zu Eltern-Kind-Systemen werden, in dem einer der Partner elterliche Funktionen übernimmt, die der andere akzeptieren und erwidern muss. In den romantischen Anfängen ist diese Dynamik weit verbreitet und funktional. Das Verlangen, dem Partner zu gefallen, macht sehr beflissen. Gepaart mit Leidenschaft sind diese Verhaltensweisen förderlich. Doch wenn Aspekte der Selbstregulierung übergangen werden in dem Bemühen, diesen Zustand zu erhalten, fängt Unzufriedenheit an, sich breitzumachen. Wenn dann schließlich die Dynamik zu einem festgefahrenen Interaktionsmuster wird, gleitet die dyadische Beziehung immer mehr in eine Eltern-Kind-Beziehung ab. Wenn dies geschieht, resultiert daraus eine Unzufriedenheit mit dem Partner auf der sexuellen Ebene. Unter der Oberfläche von offen artikulierten „Beschwerden“ zeichnet sich ein uneingestandener Konflikt mit dem Inzesttabu ab. Sexuelle Freuden zwischen Elternteil und Kind können nicht zugelassen werden. Wenn sich eine hierarchische Struktur der Dyade unumstößlich festgesetzt hat, dann werden alle Facetten von Intimität davon in Mitleidenschaft gezogen.

Das Fehlen von Ebenbürtigkeit leistet einem Mangel an Respekt und Fürsorge Vorschub. Entscheidungen, die aus einer Position der Überlegenheit getroffen werden, ohne adäquat verhandelt worden zu sein, führen potenziell zu Missgunst. Wenn das ein Muster der Beziehungsgestaltung ist, das in der Herkunftsfamilie erlernt wurde, dann wird dieses als natürliche Seinsart wahrgenommen. Dies bringt auch die Unfähigkeit mit sich, nicht feindliche persönliche Macht auszuüben, sowie die Gefahr, dass *das Selbst* zum Verschwinden gebracht wird – willentlich oder auch unbewusst. Intime Beziehung erfordert die Teilnahme des ganzen Selbst – eine Fähigkeit, sich mit dem anderen zu verbinden, ohne sich selbst dabei zu verlieren. Wenn ein Partner den anderen verschlingt, dann verschwinden die Ego-Grenzen, und Intimität wird unmöglich.

Funktionale Auseinandersetzungen sind solche, die in ihrem Kern die Notwendigkeit und das Verlangen nach Veränderung *in der Beziehung* haben. Dies kann nur geschehen, wenn keiner Angst davor hat, zum Verschwinden gebracht oder vernichtet zu werden; wenn vorausgesetzt wird, dass jeder Partner gehört wird und mit gleichem Einfluss sprechen kann. Im Allgemeinen absorbieren die Kinder die Mittel ihrer Eltern, Verhandlungen zu führen und Konflikte auszutragen, und tendieren dazu, diese im Erwachsenenalter zu wiederholen. In einem hierarchischen dyadischen System tendiert der Streit und die Auseinandersetzung um die Dynamik des „Begleichens von Rechnungen“ – weniger im Sinne von sich rächen, sondern eher als Versuch, Macht und Einfluss auszugleichen und ebenbürtig zu werden. Häufig gibt es auch eine uneingestandene Zurückhaltung von Intimität, um Rechnungen zu begleichen, die sehr wohl als Rache oder Bestrafung fungiert. Wenn irgendwelche dieser Muster sich konsolidieren, dann weicht die Intimität, und es ist häufig unmöglich, sie zurückzugewinnen.

### **Ablösung von der Herkunftsfamilie**

Murry Bowen postulierte, dass die Hauptaufgabe des jungen Erwachsenenalters sei, sich von den Eltern zu lösen, und dies mit der Wahl eines Intimpartners zusammenzufallen. Wenn die Bande der Intimität dort stärker (obschon unterschiedlich) als die Intimität innerhalb des Paares sind, dann ist dies ein Vorbote von Schwierigkeiten.

Schauen wir nun zurück auf die Diagramme von Betty und Jack, treten die gelernten Loyalitäten in Erscheinung, und die Grundlage der Störungen in der Intimität werden offensichtlich. Betty erscheint in ihrem Diagramm distanziert und vergleichsweise abgelöst von ihrer Herkunftsfamilie. Doch genau das kann zu ebenjenen Faktoren zählen, die sie daran hindern, sich tatsächlich abzulösen.

Sie unterscheidet sich schon in Form ihrer Figur am Stärksten, ist am weitesten entfernt und nicht eingeschränkt von anderen Familienmitgliedern. Es gibt da eine offenkundige Illusion von Unabhängigkeit, die ihre Unfähigkeit überschattet, abhängig zu sein und gegenseitig abhängig zu sein – und genau diese Fähigkeit zur Abhängigkeit ist ein unverzichtbarer Teil von Intimität. Und in der Tat ist sie das entscheidende Individuum ihres Diagramms, was sie noch tiefer in die Familiendynamik verstrickt. Ihre Notlage, die ihre Fähigkeit, sich intim zu beziehen, beeinträchtigt, ist, dass sie „frei“ erscheint, obschon sie sich selbst als unauf löslich gebunden erfährt.

Jack andererseits ist unverkennbar gehemmt von Familienmitgliedern – kein „Fluchtweg“ ist offensichtlich. Seine Fähigkeit, sich selbst abzulösen, wird gehemmt durch das Fehlen einer nahen Beziehung der Eltern zueinander. Die Nähe zwischen Jack und seiner Mutter erinnert eher an die Nähe, die zwischen erwachsenen Partnern angemessen wäre, und ein emotionales und physisches Fortschreiten könnte als Akt der Untreue angesehen werden. Doch würde ihn die Wahl einer Intimpartnerin, wenn sie denn erfolg-

reich verlief, in jedem Fall aus dieser Nähe mit der Mutter befreien.

In der Tat war eine von Bettys Beschwerden, dass Jack seine Mutter und die Bedürfnisse seiner Herkunftsfamilie über ihre Gegenwartsfamilie stelle, und sie gab ihrer Empfindung Ausdruck, dass ihre Meinung zu Entscheidungsprozessen innerhalb der Familie stets weniger wichtig war als die Meinungen seiner Mutter. Jacks emotionales Band zu seiner Mutter und seine Loyalität zu seiner Familie verhinderten, dass er Intimität mit seiner Partnerin herstellen und aufrechterhalten konnte. Ihre wechselseitige Unfähigkeit, Ablösung zu meistern, trug maßgeblich dazu bei, dass ihr Versuch gescheitert ist, innerhalb ihres dyadischen Systems befriedigende Intimität zu erreichen.

### **Eine Grundlage von Ähnlichkeiten, die oberflächliche Unterschiede ertragen lässt**

Das Intimsystem braucht eine Kombination von Ähnlichkeiten und Unterschieden. Die Interaktion der Polaritäten führt zu einer kreativen Spannung, die das System lebendig hält. Diese Spannung ist reich an Möglichkeiten für das persönliche Wachstum und das der Beziehung, und sie fördert die Flexibilität. Es wird jedoch eine Balance von Ähnlichkeiten und Unterschieden benötigt, um sowohl Fluss als auch Stabilität möglich zu machen.

Intimität entsteht auf einer Grundlage von realen und empfundenen Ähnlichkeiten. Manche dieser allgemeinen Kategorien können Rasse, Religion, Familienwerte, Bildungsniveau, finanziellen Status, Toleranz von Ängsten, Toleranz von Intimität, Grad der Ablösung und Reaktionsmuster in Gefahrensituationen begreifen. Einige dieser Faktoren sind offensichtlich, während andere undurchdringbar trügerisch sind, bis sie in der Interaktion in Erscheinung treten. Die grundlegenden Ähnlichkeiten erlauben dem Paar, von einer gemeinsamen Basis der Entscheidungsfindung aus zu agieren. So gibt es ein intrinsisches Verständnis dessen, worin die Handlungen und Reaktionen des Partners begründet liegen. Darüber hinaus gibt es eine Akzeptanz der Seinsart und ein implizites Verständnis der Motive des anderen.

Wenn wir noch einmal auf Betty und Jack schauen, dann sind ihre Ähnlichkeiten unübersehbar. Sie sind beide weiß, katholisch, ethnisch gesehen von südeuropäischer Herkunft, und beide Familien kommen aus weitgehend vergleichbaren finanziellen Verhältnissen. Ein wesentlicher Unterschied findet sich im Bildungsniveau. Bettys Eltern hatten beide einen College-Abschluss, während Jacks Eltern nur die Sekundarschule abschlossen und höhere Bildung auch nicht wertschätzten. Ein weiterer grundsätzlicher Unterschied in den Werten der Familien bestand im Bezug auf Nähe; Jacks Familie bestand in einem Klima von handfesten Ähnlichkeiten; von allen Familienmitgliedern wurde erwartet, dass sie gemeinsam Urlaub machten, im Familienbetrieb mitarbeiteten und ähnliche Autos fuhren. Bettys Familie agierte individualistischer; die Geschwister kamen unregelmäßig zusammen; unterschiedliche Lebensstile

wurden toleriert; die Teilnahme an den Familienritualen war Gegenstand individueller Entscheidung. Die Funktion einer Basis von Ähnlichkeiten ist es, *oberflächliche* Unterschiede aufzufangen. Manche dieser Unterschiede gehören in den Bereich der Freizeitaktivitäten, wie Wahl von Freunden, Urlaubspläne, und andere nicht sehr wesentliche Faktoren. Solche Unterschiede machen Individuen und ihre Beziehungen untereinander interessant und frisch. In Jacks und Bettys Beziehung traten sie jedoch als Kluft in Erscheinung, die sie zu weit voneinander trennte, um noch intim sein zu können. Ihre wesentlichen Differenzen überschatteten die grundlegenden Ähnlichkeiten und störten ihre Fähigkeit, intim bleiben zu können.

Ein oder zwei Differenzen von Bedeutung alleine sind noch nicht notwendigerweise Vorboten einer Störung der Intimität. Sie können jedoch auch nicht vom Paar behandelt werden, als wären es nur oberflächliche Unterschiede. Werden sie übersehen, dann stellen sie eine potenzielle Brutstätte für einen Riss im Gewebe der intimen Bindung dar. Diese Unterschiede werden noch gewichtiger, wenn sie in Verbindung mit anderen basalen Fehlfunktionen auftreten.

### **Verbindlichkeit und Hingabe**

Intimität muss in eine gedeihliche Umgebung eingebettet sein, die von Hingabe und Verbindlichkeit charakterisiert ist. Je weniger diese Hingabe an Bedingungen geknüpft ist, desto besser sind die Chancen der Intimität, zu gedeihen. Die unbedingte Verbindung ist eine, die *trotz* Schwierigkeiten auf Langfristigkeit angelegt ist. Sie ist eine Beziehung, in der das Verständnis herrscht, dass alle Störungen gemeinsam verursacht sind und dass diese Schwierigkeiten Gelegenheiten zum Wachstum und zu Veränderung bieten, anstatt den Weg zur Auflösung der Beziehung zu ebnen. Nur mit dieser impliziten Zusicherung kann Intimität sich vertiefen. Menschen, deren Eltern serielle pseudointime Beziehungen pflegten, haben nur eine geringe natürliche Toleranz oder auch nur Verständnis für diesen Grad von Verbindlichkeit. Sie beginnen das, was sie intime Beziehungen nennen, mit einer Unzahl von Bedingungen, die oft unausgesprochen sind, aber jederzeit im Hintergrund lauern und zum „Gebrauch“ bereitliegen, wenn die Intimität bedrohlich würde oder bedroht wäre. Untreue ist hierbei am häufigsten, und häufig ist sie ein ererbtes Muster. Kinder lernen, entweder unbeabsichtigterweise oder ganz explizit, dass ein Ehepartner „betrogen“ hat und daher die Beziehung enden müsse. Es gibt hier kein Verständnis für den Riss der Intimität, der der Suche nach Intimität vorausging, die schließlich in die Überschreitung der ehelichen Grenzen mündete. Untreue ist also vielmehr das Ergebnis von fehlender Intimität als die Ursache für ein Fehlen von Intimität. Sowohl Betty als auch Jack schienen aus Familien zu kommen, in denen man Verbindlichkeit annehmen könnte. Beide Elternpaare blieben verheiratet. Bei näherer Betrachtung jedoch wurde klar, dass dies bloß blinder Gefolgschaft religiöser Grundsätze geschuldet war. Es gab keine Wahl,

von daher blieben Vorbehalte unausgesprochen und uneingestanden. Wenn Grenzen überschritten wurden, dann wurde dies unter den Teppich gekehrt, und gegenseitiges „Bestrafen“ war ein selbstverständlicher Ablauf. Interessant war dennoch, dass alle Geschwister von Jack in ihren zweiten oder dritten Beziehungen waren und ein Bruder von Betty geschieden war und zu Hause bei den Eltern lebte. Man könnte spekulieren, dass diese Eltern ihre uneingestandenen Befindlichkeiten auf ihre Kinder projizierten, die daraufhin unwissentlich Beziehungen konstruierten, in denen die nicht ausgedrückte Unzufriedenheit der Eltern inszeniert werden konnte. Man kann also nicht davon ausgehen, dass es in den Ehen der Eltern ein bedingungsloses Bekenntnis zum Partner gab, nur weil diese Ehen langlebig waren. Intimität kann ohne Hingabe nicht gedeihen. Darüber hinaus sind Leidenschaft und romantische Liebe nicht gleichbedeutend mit Intimität. Wenn das Element der Verbindlichkeit zur dyadischen Beziehung *willentlich* hinzugefügt wird, dann sind die Chancen für anhaltende Intimität größer. Doch ein solcher Wille ist keine Selbstverständlichkeit in Beziehungen. Oft wird er als unromantisch betrachtet und daher gemieden. Nichtsdestoweniger ist er entscheidend und im Wesentlichen das Hauptaugenmerk von Therapie, wenn Beschwerden oder Befürchtungen bezüglich Intimität vorgebracht werden.

### **Zusammenfassung und Schlussfolgerungen**

Die Infrastruktur von intimen Bindungen in einem Paarsystem wird in der Herkunftsfamilie eingerichtet. Sie existiert auch unbemerkt und wird häufig von Therapeuten übersehen, die mit Paaren arbeiten. Darüber hinaus ist es nicht möglich, dieses aus der Herkunftsfamilie übernommene Modell mit Standardtests verlässlich zu ermitteln. Häufig ist sich das Paar offenkundig nicht der Möglichkeit bewusst, dass sie in die Fußstapfen der Beziehung(en) ihrer Eltern treten könnten, und Treue zur Herkunftsfamilie kann sie daran hindern, anders zu handeln, wenn sie sich dessen bewusst sind.

Die Mehrheit von Paaren, die die Wahl treffen, sich in Therapie zu begeben, oder denen empfohlen wird, dies zu tun, haben Probleme in der Partnerschaft, die man als Schwierigkeiten der intimen Bindung formulieren könnte. Ihre Darstellung der Probleme wird selten das Wort Intimität beinhalten, viel eher wird die intime Schwierigkeit in die Beschwerde eingebettet sein. Am offensichtlichsten ist der Verstoß gegen die Regeln der Beziehung, die außereheliche Affäre. In anderen Fällen hört man die allzu einfache Stellungnahme, der/die andere liebe einen einfach nicht mehr. Einige der geläufigsten Betrübnisse, die für eine Störung der Intimität sprechen, sind: die Unfähigkeit, miteinander zu kommunizieren; das Fehlen von gemeinsam verbrachter Zeit; anhaltende Auseinandersetzungen; und Schwierigkeiten mit Zeit, Geld und Familienmitgliedern. Jeder dieser Vorwürfe trägt im Kern ein Element von Intimität in sich oder führt zu einer Störung des Intimlebens.



Die Form und Funktion von Intimität muss flexibel genug sein, um den Veränderungen, die sich im Laufe eines Lebens vollziehen, trotzen zu können. Intim zu sein als ein frisch verliebtes Paar ist etwas völlig anderes, als im Angesicht von Alter und Krankheit Intimität zu wahren. Bewusst Zeit und Raum für die intime Begegnung einzuplanen erfordert bestimmte Fähigkeiten, wenn die Anforderungen durch Erziehung der Kinder sowie die Bewältigung von beruflichen und finanziellen Herausforderungen die Beziehung einschränken. Veränderungen von Nähe und Distanz zu verhandeln, die dem Liiertsein innewohnen, wenn das Paar alleine ist, während der Schwangerschaft und nach der Geburt eines Kindes sind je eigene Herausforderungen. Diese verschiedenen Phasen muss ein Paar meist ohne besondere Qualifikation, *abgesehen von der, die sie unwissentlich in ihrer Herkunftsfamilie erworben haben*, bewältigen. Die Übung, die das Gerüst dieses Artikels bildet, ist eine respektvolle und erkenntnisfördernde Intervention, die sowohl dem Paar als auch dem Therapeuten hilft. Es ist auch ein nützliches Instrument für die Supervisoren von Paar-Therapeuten, um ihnen beizustehen, die unbewussten Projektionen aus der Herkunftsfamilie des Therapeuten zu beleuchten. Die Autoren haben diese Übung seit über 25 Jahren in der Arbeit mit Paaren und Supervidierten genutzt. Wenn das Diagramm erst einmal vollständig ist, wird die Person gebeten, Geschichten über ihre Herkunftsfamilie zu erzählen. Diese Anekdoten verleihen dem Diagramm Substanz und Glaubwürdigkeit.

Intimität wird in den primären Systemen der Familie gestaltet: die Beziehung zwischen unseren Eltern; unsere Beziehungen mit jedem der beiden Elternteile; unsere Beziehung(en) zu unseren Geschwistern. Zusammengenommen entsteht daraus ein Modell von Intimität, das uns in unsere erwachsenen Beziehungen hinein begleitet. Jede dieser primären Beziehungen hat Einfluss auf die Wahrnehmung von Nähe und Distanz, Macht und Kontrolle; Dominanz; funktionale und dysfunktionale Abhängigkeit und Unabhängigkeit; sexuelle Aktivität; Verhandlungsgeschick und Kompromissfähigkeit. Zusammengenommen bilden diese Faktoren das komplexe Gewebe der Intimität. Sie sind untrennbar verwoben mit dem in der Herkunftsfamilie Gelernten.

Je größer das Verständnis des Einzelnen für die Komplexität von Intimität und ihre Wurzeln in der Herkunftsfamilie, desto leichter wird es möglich, sie herzustellen und zu erhalten. Intimität ist das Bindegewebe zwischen Einzelnen, die wesentliche Kraft, die Paare zusammenbringt und entweder ihre Beziehung aufrechterhält oder sie auseinanderreibt, wenn sie fehlt. Intimität kann nicht und darf nicht für selbstverständlich genommen werden. Man darf nicht erwarten, dass sie ohne unmittelbares und willentliches Augenmerk floriert. Würden Paar und Therapeut die in der intimen Bindung inhärenten Faktoren, die auf die Herkunftsfamilie verweisen, nicht in Betracht ziehen, dann würden sie den Bereich der Veränderung ungerüstet und ohne die notwendigen Werkzeuge betreten.

Übersetzung: Martin Hell



**Barbara J. Lynch, Ph. D.**, ist emeritierte Professorin des Instituts für Ehe- und Familientherapie der Southern State University und verfügt über langjährige klinische Erfahrung als Therapeutin und Ausbilderin von Psychotherapeuten. Ihre Veröffentlichungen sind zahlreich, unter anderem ist sie Koautorin von „Principles and Practices of Structural Family Therapy“. National und international hielt sie zahlreiche Vorträge und Workshops. Sie ist Mutter von neun Kindern und Großmutter von vierzehn Enkelkindern. Wenngleich auch nicht mehr an der Universität aktiv, so schreibt und arbeitet sie doch weiter in ihrem Perlenladen. Ihre Juwelen- und Perlenkollektionen wurden bereits in amerikanischen Magazinen publiziert.



**J. Edward Lynch, Ph. D.**, steht dem Institut für Ehe- und Familientherapie der Southern State University vor. Auch er hat zahlreiche Veröffentlichungen vorzuweisen in seinen 35 Jahren als Therapeut und Trainer. Er ist nicht nur Gründungsmitglied der ISCA („International Systemic Constellation Association“), sondern auch der „International Gestalt Therapy Association“. Er ist Koautor von „Principles and Practices of Structural Family Therapy“ und Mitherausgeber von „Messengers of Healing“. Er hält systemische Aufstellungsseminare in Polen, Russland, Mexiko, Spanien, Frankreich, Italien und den Vereinigten Staaten.

[www.systemicinstitute.com](http://www.systemicinstitute.com)

#### Literatur

- Bowen, M. (1994): *Family Therapy in Clinical Practice*, Northvale, NJ: Jason Aronson Inc.  
 Minuchin, S. (1977): *Familie und Familientherapie, Theorie und Praxis struktureller Familientherapie*  
 Napier, A. Y. & Whitaker, C. A. (1978; 1988): *The Family Crucible: The Intense Experience of Family Therapy*