

**LIEBE KONFLIKTE & WACHSTUM IN
DER ERWACHSENEN
PAARBEZIEHUNG**

Akademische Abschlussarbeit

im Universitätslehrgang Psychotherapie
Fachspezifikum Integrative Gestalttherapie

von

Tamara Steiner

Department für Psychotherapie und
Biopsychosoziale Gesundheit

an der Donau-Universität Krems

Münchendorf, am 06.12.2014

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich, Tamara Steiner, geboren am 25.01.1979 in Wien, erkläre,

1. dass ich meine Abschlussarbeit selbständig verfasst, andere, als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,
2. dass ich meine Abschlussarbeit bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,
3. dass ich, falls die Arbeit mein Unternehmen (Klinik, Beratungszentrum...) betrifft, meinen Arbeitgeber über Titel, Form und Inhalt der Master Thesis unterrichtet und sein Einverständnis eingeholt habe.

.....

Ort, Datum

.....

Unterschrift

EIN BESONDERER DANK GILT

Roman Büdenbender

Mag. Dr. Helmut Jedliczka

Hilde Heindl

und all jenen, die mich auf diesem Weg unterstützt haben.

ABSTRACT

Eine der innigsten und auch schmerzhaftesten Beziehungserfahrungen, die man als Erwachsener machen kann, ist die Liebesbeziehung. Viele kennen das Leid, aber auch das Glück, welches uns durch eine Partnerschaft beschert wird. Liebe und Leid sind untrennbar miteinander verbunden. In der vorliegenden Literatuarbeit gehe ich den Fragen nach, wodurch es zu partnerschaftlichen Konflikten kommt, wie es ein Paar schaffen kann aus einem Machtkampf auszusteigen und wie wieder mehr Intimität und Nähe innerhalb einer Partnerschaft entsteht. Auch die Eltern-Kind-Bindung, welche aus meiner Sicht grundlegend für die Entwicklung von Beziehungsmustern im Erwachsenenalter ist, wird ausführlich beschrieben und diskutiert. Das Ziel meiner Arbeit ist es, neben der theoretischen Auseinandersetzung auch praktische Überlegungen zu einer gelingenden Partnerschaft anzustellen und zugänglich zu machen.

Stichworte für die Bibliothek:

Paarbeziehung, Bindungstheorie, Machtkampf, Gestaltpaartherapie, Kontakt

ABSTRACT

A love relationship qualifies as one of the most intimate but at the same time most painful experiences in an adult's life. Many are familiar with the suffering as well as the joy in a partnership. Love and pain are inseparably connected.

In this paper I am going to discuss the following questions:

From where do conflicts in partnerships originate? How can a couple manage to step away from permanent fight for power? How can a more intimate and closer relationship be rebuilt?

Besides, the bond between parent(s) and child, which I consider the basis for the development of adult relationship patterns, will be described and discussed in detail. The aim of my paper is the attempt to make available not only my theoretical considerations but also practicable concepts for a successful partnership.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung	7
2. Theoretischer Hintergrund	8
2.1. Bindungstheorie	8
2.1.1. Bindungsverhalten	8
2.1.2. Internale Arbeitsmodelle von Bindung	10
2.1.3. Bindung und Partnerschaft im Erwachsenenalter	11
2.1.4. Bindung und therapeutischer Prozess	13
2.2. Gestalttherapeutische Konzepte	16
2.2.1. Das Selbst	16
2.2.2. Das Kontaktmodell	16
2.2.3. Kontaktzyklus nach Perls und Goodman	17
2.2.4. Kontaktstörungen/Vermeidungsmechanismen	19
2.2.5. Das Fehlen einer entwicklungstheoretischen Grundlage in der integrativen Gestalttherapie	21
2.2.6. Therapeutische Beziehung in der Gestalttherapie	24
2.3. Paartheorie, Paarkonzepte	24
2.3.1. Differenzierungskonzept von David Schnarch	24
2.3.2. Imagopaartherapie	27
2.3.3. Gestaltpaartherapie	28
3. Praktische Überlegungen zu einer gelingenden Partnerschaft	33
3.1. Der Partner als „Entwicklungshelfer“	33
3.2. Herstellen von Nähe/Intimität durch Dialog	34
3.3. Machtkämpfe auflösen	39

4. Zusammenfassung	41
5. Literaturverzeichnis	44

1. Einleitung

Beziehungen begleiten uns von Geburt an und lassen uns bis zum Tode nicht mehr los. Schon als Fötus sind wir auf die Beziehung zur Mutter angewiesen, um überhaupt in diese Welt geboren werden zu können. Haben wir diese Hürde geschafft, erblicken wir das Licht der Welt und begeben uns in die nächste Abhängigkeit, die Abhängigkeit zur Bezugsperson, die unser Überleben sichern soll. Wir hoffen darauf, dass unsere frühkindlichen Signale richtig wahrgenommen werden und die Eltern dementsprechend prompt reagieren. Diese ersten Beziehungserfahrungen prägen uns nachhaltig. Elterliche Feinfühligkeit stellt für ein Kind ein Vorbild für Beziehungen dar, das es später wahrscheinlich auf seine eigenen Beziehungen anwendet. Daher werde ich mich zunächst mit der Bindungstheorie von John Bowlby und der Relevanz für die erwachsene Paarbeziehung näher auseinandersetzen. Anschließend werde ich mich ausschließlich Fragen, betreffend die erwachsene Paarbeziehung, widmen. Die Fragen die mich diesbezüglich beschäftigen und denen ich auf den Grund gehen werde, betreffen alle Menschen, die in einer erwachsenen Paarbeziehung leben.

Wir kennen das doch alle, wie es sich anfühlt verliebt zu sein und den Menschen jede Sekunde um sich haben zu wollen. Man möchte jeden Augenblick mit dem Anderen sein und verzehrt sich förmlich vor Sehnsucht nach ihm. Nichts, aber auch nichts können wir am anderen aussetzen und es ist einfach zu schön um wahr zu sein. Wiederkehrende Gedanken, dass wir möglicherweise im Begriff sind durch die „rosarote Brille“ zu sehen, blenden wir sofort wieder aus, um die traute Zweisamkeit nicht zu gefährden, sondern in vollen Zügen zu genießen. Volltreffer! - denken wir. Endlich angekommen, steuern wir möglicherweise auf den Hafen der Ehe zu. Alle um uns herum sind begeistert und wünschen uns Glück.

Eines Tages jedoch wachen wir mit einem mulmigen Gefühl im Bauch auf und sind uns nicht mehr sicher, ob der Partner noch derselbe wie am Anfang ist. Streitigkeiten schleichen sich immer mehr in den Alltag ein und ein „Kaffeehägerl“ wird plötzlich zum Mittelpunkt eines gewaltigen Konfliktes.

Was ist passiert? Warum sind wir plötzlich so anders und unterschiedlich? Oder waren wir das vielleicht sogar von Anfang an, haben uns aber von der Liebe blenden lassen und daher vieles nicht gesehen oder nicht sehen wollen? Was also nun tun mit den auftauchenden Konflikten, die die Beziehung belasten? Wie können wir zu einem besseren Zugang zu den Themen hinter den Konflikten kommen? Wie können wir lernen uns selbst und die Andersartigkeit des Partners besser wahrzunehmen und zu

verstehen, um dadurch zu einem persönlichen Wachstum zu gelangen, was wiederum zu mehr Nähe und einer tieferen, verständnisvolleren Partnerschaft führt.

Auch die Kontaktunterbrechungen zum eigenen „Ich“ und zum anderen „Du“, gilt es sichtbar zu machen, da diese zu einer großen Distanz innerhalb der Beziehung führen. Wie sich diese Fragen beantworten, Konflikte auflösen lassen können und schließlich dadurch eine Bereicherung für die Partnerschaft darstellen, wird der Hauptteil meiner Arbeit sein.

Die abwechselnd gewählte männliche bzw. weibliche Form steht jeweils pars pro toto, wechselt je nach Kontext und stellt keine Bewertung des jeweils anderen Geschlechts dar.

2. Theoretischer Hintergrund

2.1. Bindungstheorie

2.1.1. Bindungsverhalten

„Bindungsverhalten ist besonders deutlich während der frühen Kindheit (und im Säuglingsalter) erkennbar, doch geht man davon aus, daß es menschliche Wesen von der Wiege bis zum Grab eigen ist. Es umfaßt Weinen und Rufen, die Fürsorge und Zuwendung auslösen, Folgen und Festhalten und auch starken Protest, wenn ein Kind allein gelassen wird. Mit zunehmenden Alter nehmen die Häufigkeit und die Intensität solchen Verhaltens ab“ (Bowlby, zit. nach Grossmann& Grossmann, 2011, S.23).

John Bowlby (1907-1990) gilt als Begründer der Bindungstheorie. Seine ersten Erfahrungen in der Beobachtung von Kindern machte er an einer Schule für verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche. Nach dieser für ihn sehr prägsamen Erfahrung beendete Bowlby sein Medizinstudium in London und wurde unter anderen von Melanie Klein zum Psychiater ausgebildet.

In seiner Theorie, die er seit den 1940er Jahren entwickelte, misst er den realen Erlebnissen und der Außenwelt viel Bedeutung bei. Während hingegen die Psychoanalyse mehr die Innenwelt in den Mittelpunkt ihrer Betrachtungen stellt. „Bowlby betrachtet Mutter und Säugling als Teilnehmer in einem sich wechselseitig bedingenden und selbstregulierenden System. Die Bindung zwischen Mutter und Kind innerhalb dieses Systems unterscheidet sich von ‚Beziehung‘ dadurch, dass ‚Bindung‘

lediglich als ein Teil des komplexen Systems der Beziehung verstanden wird“ (Brisch, 1999, S. 35).

„Das Verhalten von Eltern und anderen, zu deren Rolle Fürsorge gehört, ist mit dem Bindungsverhalten komplementär verbunden. Zur Rolle des Fürsorgenden gehören erstens, verfügbar zu sein und zu antworten, wie und wann dies gewünscht wird, und zweitens, umsichtig einzugreifen, wenn sich das Kind oder eine ältere Person, für die gesorgt wird, in Schwierigkeiten bringt“ (Bowlby, zit. nach Grossmann & Grossmann, 2011, S. 25).

Für Bowlby ist Bindung ein lebenslanger Prozess, der durch positive Bindungserlebnisse oder auch durch Trennungserfahrungen beeinflusst werden kann. Was versteht Bowlby nun unter Bindungsverhalten? „Unter Bindungsverhalten verstehe ich jegliches Verhalten, das darauf ausgerichtet ist, die Nähe eines vermeintlich kompetenteren Menschen zu suchen oder zu bewahren, ein Verhalten, das bei Angst, Müdigkeit, Erkrankung und entsprechendem Zuwendungs- oder Versorgungsbedürfnis am deutlichsten wird“ (Bowlby, 2010, S. 21).

Ist die Bindungsperson anwesend und reagiert diese feinfühlig und fürsorglich auf das Verhalten des Kindes, so kann das Kind aufhören Bindungsverhalten zu zeigen. Die Mutter stellt für das Kind eine sichere Basis dar, von der aus es möglich wird, die Umwelt zu erkunden und zu entdecken. Wird das Kind ängstlich oder müde, hat es die Gewissheit, jederzeit zur sicheren „Basisstation“ zurückkehren zu können. Bowlby nennt dieses Verhalten Explorationsverhalten. Um für das Kind eine *secure base* darzustellen, muss die Bezugsperson auf die Bedürfnisse des Kindes – entweder nach Nähe und Geborgenheit oder nach Exploration und Erkundung der Umwelt – eingehen. Personen sind in unterschiedlicher Weise fähig, die Signale ihres Kindes nach der Befriedigung bestimmter Bedürfnisse feinfühlig zu beantworten. Die Fähigkeit, die Signale des Säuglings richtig wahrzunehmen, zu deuten und prompt zu reagieren, bestimmt maßgeblich die Erfahrung, die ein Kind mit seiner Bezugsperson macht, und bestimmt die Interaktionsmuster, die spezifisch für diese Dyade sind (Keppler, Stöcker, Grossmann, Grossmann & Winter zit. nach Maria von Salisch, 2002).

Elterliche Feinfühligkeit stellt für ein Kind ein Vorbild für Beziehungen dar, das es später wahrscheinlich auf seine eigenen Beziehungen anwendet. Kleine Kinder bauen aufgrund der Erfahrungen mit der Bezugsperson Erwartungen an andere

auf, die sich in sog. *inner working models of attachment* verinnerlichen. (Keppler et al. zit. nach Maria von Salisch, 2002)

2.1.2. Internale Arbeitsmodelle von Bindung

Auch die Bindungserfahrungen werden innerlich repräsentiert, so dass das Kind eine innere Vorstellung von der Bindungsperson und sich selbst erwirbt. Im Folgenden wird für diese Vorstellungen der von Bowlby bevorzugte Begriff „internal working models“ (Internale Arbeitsmodelle, kurz: IAM) verwendet, um deutlich zu machen, dass sie nicht starr, sondern veränderbar sind. „These internal working models are conceived as ‘operable’ models of self and attachment partner, based on their joint relationship history. They serve to regulate, interpret and predict both the attachment figure`s and the self`s attachment-related behavior, thoughts, and feelings“ (Bretherton & Munholland, 1999, S.89).

Wenn in der Exploration die Bindungsperson emotional verfügbar und unterstützend erlebt wird, kann ein wertvolles und kompetentes Selbstbild entstehen. Wenn das Bedürfnis nach Bindung aber mit Zurückweisung oder Ignoranz beantwortet wird, entwickelt ein Kind, ein von sich wertloses und inkompetentes IAM. Somit beeinflusst das IAM die Entwicklung des Selbst und das Selbstbild in erheblichem Maße.

Ein frühes IAM, das sich in der vorsprachlichen Bindungsbeziehung im Verhalten ausgedrückt hat und für die sprachliche Bewusstmachung nicht zugänglich ist, stellt die Weiche für ein neues, späteres IAM. Dieses ist „kultivierter“ und es reguliert die aktuelle Anpassung an neue Herausforderungen. Mit der Fähigkeit zur symbolischen Repräsentation wird es nicht nur durch das Verhalten, sondern auch durch Kommunikation mit der Bindungsperson weiter entwickelt (Grossmann & Grossmann, 2004).

Über diese IAM wirken die Bindungsqualitäten auch in Situationen, in denen die primäre Bezugsperson nicht anwesend ist. Wenn eine neue Situation das Bindungssystem aktiviert, bestimmen die IAM, welche Gefühle zugelassen werden, wohin die Aufmerksamkeit gelenkt wird, und was aus der Umgebung wahrgenommen wird und steuern dementsprechend das Verhalten (Grossmann & Grossmann, 2004).

Die gleiche Situation kann daher von Menschen mit unterschiedlichem Bindungsmodell jeweils anders wahrgenommen werden und damit unterschiedliche Reaktionen hervorrufen. Somit sind innere Arbeitsmodelle auch Ausgangspunkt für

den Zugang zu anderen Beziehungen. Sie spielen eine zentrale Rolle beim Übergang von Bindungserfahrungen aus der Kindheit ins Erwachsenenalter. Die Beziehungserfahrungen, die ein Kind macht, dienen als Modell für zukünftige Beziehungen

2.1.3. Bindung und Partnerschaft im Erwachsenenalter

Aufgrund der bisher gewonnenen Erkenntnisse lässt sich der Schluss ziehen, dass eine sichere Bindung in der Kindheit maßgeblich an einer gut funktionierenden erwachsenen Beziehung beteiligt ist.

Erwachsene, mit einem sicheren Bindungsstil, fällt es leichter, anderen emotional näher zu kommen. Das Selbstbild ist positiver als bei Bindungsunsicheren Menschen und die Sorge darüber, allein zu sein, oder von anderen nicht akzeptiert zu werden, ist gering.

Der unsicher- vermeidende Bindungsstil ist durch ein Abwerten der Bindungen, um nicht abhängig zu erscheinen, gekennzeichnet. Es wird vorgezogen, niemanden zu brauchen und auch nicht gebraucht zu werden. Die eigenen Stärken werden betont, Schwächen dürfen nicht gezeigt oder zugegeben werden. Bindung wird nicht als Quelle von Sicherheit erlebt.

Eine ambivalente Form der Bindungsunsicherheit besteht darin, dass man Bindungen zwar hochschätzt, ihnen aber nicht traut. Bindungen werden als extrem notwendig, aber belastend erlebt. Ambivalent gebundene Menschen wünschen sich eine große emotionale Nähe zu anderen, haben aber Angst, dass die anderen keine so große Nähe wollen, wie sie selbst. Diese Bindungsrepräsentation ist mit der Enttäuschung über die Unzuverlässigkeit der zu erwarteten Zuwendung und dem Unterstützen der eigenen Kompetenzen verbunden. Diese Menschen fürchten, dass andere sie nicht so schätzen wie sie die anderen (Grossmann & Grossmann, 2004).

So wie wir Liebe in den ersten Lebensjahren erfahren haben, so beeinflussen diese Erlebnisse unser ganzes späteres Beziehungsleben. Wenn wir uns in dieser Zeit in der Beziehung mit unseren Eltern sicher gefühlt haben, dann tun wir uns auch als Erwachsene in Partnerschaften wesentlich leichter. Betrachten wir an dieser Stelle die Bindung im Erwachsenenalter, vor dem Hintergrund der wichtigsten Merkmale der Mutter-Kind-Beziehung, wie Nähe zur Mutter, Protest bei Trennung und die Mutter als sichere Basisstation, genauer, so wird deutlich, dass in Liebesbeziehungen sehr

ähnliche Mechanismen zu finden sind. Ähnlich wie in der Mutter-Kind-Beziehung, wird auch in Stresssituationen, innerhalb der Paarbeziehungen, nach Nähe, Schutz, Beruhigung und Unterstützung durch den Partner gesucht.

Das Konzept der Bindung ist somit unmittelbar für partnerschaftliche Beziehungen bedeutsam, da sie ähnlich wie die Eltern-Kind-Beziehung organisiert sind - allerdings unterscheiden sie sich auch in mehrerer Hinsicht voneinander: Erstens, erfolgt die Bindung im Erwachsenenalter an Gleichaltrige und verläuft gleichrangig, während die Mutter- Kind- Beziehung asymmetrisch ist. Zweitens kann das Bindungsverhaltenssystem im Erwachsenenalter nicht mehr so stark wie in der Kindheit andere Verhaltenssysteme überlagern. Schließlich spielen in der Bindung des Erwachsenen Sexualität und intellektuelle Interessen eine wichtige Rolle, während in der Mutter-Kind-Beziehung Wärme, emotionale und materielle Versorgung von entscheidender Bedeutung sind (Stöcker, Strasser, Winter zit. nach Grau & Bierhoff, 2003).

Analog zum Bindungskonzept ergibt sich nun folgende Theorie zur Erwachsenenbeziehung:

Selbstsichere Personen sind mit sich zufriedener und glücklicher, als unsichere Personen. Ihr Selbst- und Fremdbild ist positiver und sie binden sich stärker an einen Partner. Außerdem verfügen sie über mehr konstruktive Konfliktlösungsmöglichkeiten. Personen, die eine unsichere Bindung zu ihrer Mutter erlebt haben, haben Angst, vom Partner verlassen oder nicht geliebt zu werden. Sie erleben den Partner oft als zurückweisend und distanzieren sich mehr von ihm.

Ängstlich-ambivalente Personen haben ein eher negatives Selbstbild und ein positives Fremdbild. Sie beschäftigen sich andauernd mit der Beziehung, suchen extreme Nähe und erleben ein Durcheinander ihrer Gefühle, da sie permanent Trennung oder Ablehnung befürchten. Es ist wenig Vertrauen in den Partner vorhanden.

Gekennzeichnet durch ein negatives Selbst- und Fremdbild sind ängstlich-vermeidende Personen. Diese haben besonders wenig Vertrauen in den Partner und sind sich über ihre Gefühle im Unklaren.

Gleichgültig-vermeidende Personen vermeiden Intimität in der Partnerschaft, sind wenig bindungsbereit und haben ein positives Selbstbild, aber ein negatives Fremdbild.

Wie bereits oben angesprochen, verfügen Personen mit sicherer Bindung über ein reicheres Repertoire an konstruktiven Konfliktlösungsmöglichkeiten. Was bedeutet das nun für partnerschaftliche Konflikte? Was ist überhaupt ein Konflikt, wie entsteht er und was passiert in Konfliktsituationen mit dem Kontakt zu mir und zum anderen? Um diesen Fragen auf den Grund gehen zu können, erscheint es mir an dieser Stelle unerlässlich, mich zunächst dem gestalttherapeutischen Kontaktzyklusmodell zu widmen, da im Zentrum der integrativen Gestalttherapie vor allem die Kontakt- und Beziehungsfähigkeit des Menschen mit sich und der Umwelt steht. Wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle wahrnehmen, dann sind wir auch gut in Kontakt mit uns selbst, können uns im „Hier und Jetzt“ auf unser Gegenüber einlassen und lebendige Begegnung erfahren.

2.1.4. Bindung und therapeutischer Prozess

Therapeuten, die nach der Bindungstheorie arbeiten, unterstützen den Patienten auf der Suche nach seinen inneren Arbeitsmodellen der Bindungsfiguren, versuchen, neu gewonnene Erkenntnisse und Erfahrungen sichtbar zu machen, sowie diese mit dem Patienten neu zu strukturieren. Nach Bowlby (2010) lässt sich diese stützende Funktion des Therapeuten in fünf Hauptaufgaben gliedern:

Erstens muss der Therapeut als verlässliche Basis fungieren, von welcher aus der Patient bedrückende und schmerzliche, ihm kognitiv bislang weitgehend unzugängliche Szenen zu hinterfragen vermag, darauf vertrauend, im Therapeuten einen geistigen wie seelischen adäquaten Partner gefunden zu haben, der ihn versteht, ermutigt und gelegentlich auch führt.

Zweitens muss der Therapeut den Patienten animieren, darüber nachzudenken, wie er heute seinen wichtigsten Bezugspersonen begegnet, welche Gefühlserwartungen beide Seiten hegen, mit welchen unbewussten Vorurteilen er an enge Beziehungen herangeht und wie es ihm ein ums andere Mal gelingt, bestimmte Situationen zum eigenen Nachteil zu gestalten.

Bei der dritten Aufgabe ist der Patient zur Prüfung der therapeutischen Beziehung zu ermuntern, weil dieses besondere Verhältnis all seine von den Selbst- und Elternrepräsentationen geprägten Wahrnehmungen, Annahmen und Erwartungen widerspiegelt.

Die vierte therapeutische Aufgabe besteht in der behutsamen Aufforderung, der Patient möge seine aktuellen Wahrnehmungen, Erwartungen, Gefühle und

Handlungen mit den ihm aus Kindheit und Jugend erinnerlichen Erlebnissen bzw. Situationen vergleichen und sich dabei vor allem auf die Rolle der Eltern und deren vielfach wiederholte Äußerungen konzentrieren. Bei diesem ebenso schmerzlichen wie schwierigen Prozess muss der Patient in Bezug auf die Eltern immer wieder ihm bislang unvorstellbare, ungebührliche Gedanken und Gefühle zulassen dürfen, die ihn ängstigen, erschrecken, befremden oder ihm unannehmbar dünken und ihn den Eltern oder dem Therapeuten gegenüber unerwartet stark agieren lassen.

Fünftens ist dem Patienten die Einsicht zu erleichtern, dass seine den eigenen bitteren Erfahrungen oder den fortgesetzten elterlichen Verzerrungen entstammenden *Selbst- und Objektbilder* vielleicht überholt sind oder von vornherein unzutreffend waren. Hat der Patient Struktur und Entstehungsgeschichte dieser *inneren Leitmodelle* nachvollzogen, so wird ihm deutlich, welche Gefühle, Gedanken und Handlungen sein heutiges Welt- und Selbstbild geformt haben. Über den Kontakt und die Beziehung zu emotional bedeutenden Menschen, etwa wie dem Therapeuten oder den Eltern, kann er sodann die Stimmigkeit und Gültigkeit jener inneren Arbeitsmodelle prüfen, einschließlich der daraus resultierenden Vorstellungen und Handlungen. Ist dieser Prozess erst einmal in Gang gesetzt, vermag er die inneren Arbeitsmodelle richtigerweise als vormals unvermeidliche Ausformungen eigener Erlebnisse bzw. fortwährend elterlicher Verzerrungen zu begreifen und sinnvolle Alternativen zu entwickeln, wobei der Therapeut die Ablösung von den alten, unbewussten Schemata erleichtert und zugleich neue Gefühls-, Denk- und Handlungsebenen zu erschließen trachtet (Bowlby, 2010, S. 113-114).

Als Psychotherapeut erscheint es mir enorm wichtig, soviel wie möglich über verworrene, wie eingefahrene Beziehungen und bedrückende Erlebnisse des Patienten zu wissen. Denn nur dann ist es möglich, mir eine Vorstellung von den Ursachen der Abwehr wie der Angst, - Wut- und Schuldgefühle des Patienten zu machen.

An dieser Stelle möchte ich auf ein paar Beispiele für frühe pathogene Situationen und Erlebnisse, wie Bowlby (2010) es beschreibt näher, eingehen.

Angedrohter Liebesentzug

Manche Mütter drohen nur allzu rasch ihrem Kind, sie hätten es nicht mehr lieb, wenn es nicht dieses oder jenes tue. Kinder geraten durch diese Äußerungen und Androhungen zwangsläufig unter Druck, alles recht machen zu müssen, und entwickeln Schuldgefühle (Bowlby, 2010).

Verlassensdrohungen

Als ob der angedrohte Liebesentzug nicht schon genug auslösen würde, greifen manche Eltern auf die Drohung zurück, ihr Kind zu verlassen. Packen vielleicht sogar demonstrativ für das Kind den Koffer, um es dann angeblich in einem „Heim für schlimme Kinder“ abzuliefern. Viele Patienten leugnen aufgrund der tiefen Kränkung solche konkreten Verlassensdrohungen. Konkrete Formulierungen können den damaligen Ablauf und die dazugehörigen Affekte, also die traumatischen Erlebnisse, wieder ins Bewusstsein rücken lassen (Bowlby, 2010).

Selbstmorddrohungen der Eltern

Manche Eltern wissen sich nicht mehr anders zu helfen, als mit Selbstmorddrohungen. Entweder werden diese Drohungen in einer Auseinandersetzung mit dem Partner ausgesprochen oder im direkten Kontakt mit dem Kind geäußert. Die Kinder werden in beiden Fällen von bodenloser Angst befallen. Für den Therapeuten ist es wichtig, konkret nachzufragen, wie die Streitigkeiten der Eltern von statten gegangen sind und dabei auch auf genaue Formulierungen der Elternteile zu achten. Häufig blockieren die Patienten dann (Bowlby, 2010).

Leugnen und Dementieren

Wenn Eltern es leugnen, bestimmte Dinge gesagt oder getan zu haben, oder auch zutreffende Wahrnehmungen des Kindes bestreiten, wirkt sich dies auf die Persönlichkeitsentwicklung sehr negativ aus. Beim erwachsenen Patienten zeigt sich dies anhand von Schuldgefühlen, als Folge des Verschweigens familiärer Ereignisse oder auch als Zweifel an der Grundwahrheit. Der Therapeut soll dem Patienten ermöglichen, auf möglichst neutrale Weise alle Gegebenheiten zu explorieren und ihn bei der Abwägung der *für* wie *gegen* seine Eltern sprechende Punkte zu unterstützen (Bowlby, 2010).

Zur „Forderung an den Therapeuten“ schreibt Bowlby (2010) folgendes:

„Um die Funktion des Therapeuten zu erfüllen, die ich bislang mit der einer Mutter verglichen habe, müssen wir unsere Patienten mit all ihren Fehlern und Schwächen als belastete Mitmenschen respektieren, ihnen nach Kräften helfen, zugleich verlässlich, aufmerksam, einführend und freundlich begegnen und sie obendrein ermutigen, aktuellen wie früheren Gedanken, Gefühlen und Handlungen nachzuspüren. Dabei muss man keineswegs durchgängig passiv bleiben, vielmehr sollte man zum einen aufmerksam und sensibel reagieren, zum anderen die eigenen Interventionen sorgfältig dosieren“ (Bowlby, 2010, S. 124).

2.2. Gestalttherapeutische Konzepte

2.2.1. Das Selbst

Das Selbst wird in der Gestalttherapie als das Kontaktgeschehen angesehen. Man spricht von einer schöpferischen Anpassung, die im Organismus/Umwelt-Feld geleistet wird.

Eine grundlegende Annahme der Theorie ist, dass wir uns in Kontaktprozessen durch Abgrenzung vom Umweltfeld immer wieder erlebensmäßig selbst erschaffen. Die psychologische Existenz entsteht also jeweils in den Wechselbeziehungen im Organismus-Umweltfeld. Das Selbst entsteht ständig neu und löst sich immer wieder auf. (Gremmler-Fuhr, 2001, S. 384)

Es werden dem Selbst drei wesentliche Funktionen zugeordnet. Die Es-Funktion, die Ich-Funktion und die Persönlichkeitsfunktion.

Es-Funktion: Hierbei handelt es sich vor allem um Bedürfnisse, oder aber auch um Triebe und Interessen, welche den Kontaktprozess in Gang setzen.“ Die Kontaktgrenze ist noch unbestimmt, der Organismus noch nicht klar vom Umweltfeld abgegrenzt“ (Gremmler-Fuhr, 2001, S. 387).

Ich-Funktion: Das Ich dient der Abgrenzung zwischen Wollen und Nicht-Wollen. Durch die Ich-Funktion entscheiden wir uns für oder gegen etwas. „ Im Gegensatz zum Es ist das Ich nicht im passiven Modus, sondern ist sich seiner selbst bewusst und aktiv, geht also auch auf die Umwelt zu“ (Gremmler-Fuhr, 2001, 387).

Die Persönlichkeitsfunktion: Diese beinhaltet in erster Linie unsere Lebenserfahrungen und die Annahme darüber wer man ist. Sie dient auch als Grundlage zur Erklärung des eigenen Verhaltens, wenn man danach gefragt wird. „Die Persönlichkeitsfunktion ist also ein verbales Abbild des Selbst, sie antwortet auf die Frage: „Wer bist du?“ einschließlich dessen, was man gelernt hat und was man kann“ (Gremmler-Fuhr, 2001, S. 388).

2.2.2. Das Kontaktmodell der Gestalttherapie

Ein wesentlicher Teil des Fritz und Lore Perls vorbereiteten theoretischen Übergangs von der psychoanalytischen Triebtheorie zum Gestaltansatz war die Aufgabe des Selbst als Substanz oder Instanz, die Grenzen hat. Neu war ihre Annahme, dass das Selbst von relationaler Natur ist, also ein Selbst als Kontakt. Dem zugrunde liegt eine Grundannahme der Gestalttherapie als relationale und holistische Methode: Wir erschaffen fortwährend unser Selbst, indem wir die Welt kontaktieren. Das Selbst

existiert als ein Prozess, wenn eine Interaktion an der Organismus-Umweltfeld-Grenze, bzw. an der Kontaktgrenze stattfindet. Diese Kontaktgrenze impliziert auch die Kontaktstörungen an dieser Grenze, die zu (zwischen-) menschlichen Leiden führen. (Lyon, Bolen & Höll, 2004, S. 109)

Im Organismus-Umweltfeld finden im Verlaufe der Gestaltbildung Austauschprozesse statt, die für den Lebenserhalt und das Wachstum unerlässlich sind. Für diese Austauschprozesse im Organismus-Umweltfeld in den verschiedenen Dimensionen entwickelten die Begründer der Gestalttherapie das Kontaktmodell, mit Hilfe dessen die Wechselbeziehungen im Organismus-Umweltfeld genauer beschreibbar werden. Dieses Kontaktmodell besteht vor allem aus einem Phasenmodell, das eine idealtypische Folge von Kontaktepisoden beschreibt. (Gremmler-Fuhr, 2001, S. 358)

2.2.3. Kontaktzyklus nach Perls und Goodman

Vorkontakt

Im Vorkontakt nehmen wir im Organismus-Umweltfeld Unterschiede wahr, die Bedürfnisse bei uns auslösen. Zunächst bleiben Empfindungen und Bedürfnisse diffus, bis diese zur Figur vor dem Hintergrund anderer Wahrnehmungen werden. Beispiel: Die Person verspürt eine Erregung, ist sich aber noch nicht im Klaren darüber, was diese bedeutet. Dabei kann es sich um wiederkehrende Bedürfnisse wie Hunger und Durst, aber auch um andere physiologische Defizite, oder um unerwartete Empfindungen wie Schmerz handeln. Auch andere emotionale Zustände, wie Sehnsucht, Verlangen, etc., können Gegenstand der Erregung sein.

Kontaktnehmen

Diese Phase unterteilt sich in zwei Stadien:

- a) „Ein Suchbild oder eine Phantasieobjekt oder eine Reihe von Möglichkeiten werden deutlich, die das entstandene Bedürfnis befriedigen oder mildern können. Der Organismus erlebt sich jetzt als vom Umweltfeld differenziert und nimmt Kontakt mit möglichen Objekten im Umweltfeld auf“ (Gremmler-Fuhr, 2001, S. 361).
- b) „Auf der Grundlage dieser Vorstellungen oder Suchbilder wählt der Organismus eine Möglichkeit aus und verwirft andere Möglichkeiten in der Absicht, das Bedürfnis oder Defizit zu befriedigen“ (Gremmler-Fuhr, 2001, S. 361).

Vereinfacht ausgedrückt, bemerkt eine Person, dass sie Hunger hat, lotet sie aus, welche Möglichkeiten es gibt, um diesen zu befriedigen.

Kontaktvollzug

In dieser Phase treten Umwelt und Organismus in vollen Kontakt. Der Hintergrund verblasst und die Figur tritt in den Vordergrund. Dies geht einher mit dem Verschwinden oder durchlässig werden der Kontaktgrenze. Die Ich-Funktion der Abgrenzung wird aufgegeben und weicht der Spontanität und Hingabe des Selbst (Gremmler-Fuhr, 2001).

Anders gesagt, die Person entscheidet sich dazu ihr Bedürfnis zu befriedigen, indem sie zum Beispiel zum Kühlschrank geht und etwas isst.

Nachkontakt

Im Kontaktvollzug klingt die Erregung wieder ab, die Befriedigung kehrt ein, die dabei gemachte Kontakterfahrung wird verarbeitet und in das Selbst integriert. Es handelt sich in dieser Phase auch um die Trennung und das Abschied nehmen des Kontakterlebnisses (Gremmler-Fuhr, 2001).

Das Bedürfnis ist also gestillt, das Energieniveau lässt nach und ein neuer Kontaktzyklus kann beginnen.

Abbildung des Kontaktzyklus

Diese Sequenz vom Vorkontakt über das Kontaktnehmen und den vollen Kontakt zum Nachkontakt wird häufig als Welle dargestellt, wobei die Kurve das Erregungsniveau des Organismus im zeitlichen Ablauf wiedergibt.



2.2.4. Kontaktstörungen/Vermeidungsmechanismen

Kontaktstörungen werden in der Gestalttherapie auch Vermeidungsmechanismen genannt, weil sie der Konfliktvermeidung und Angstabwehr dienen. Die Kontaktstörungen laufen meist nicht im Vordergrund des Bewusstseins ab und müssen daher dem Bewusstsein erst zugänglich gemacht werden, um sie dann dementsprechend umwandeln oder aufgeben zu können. Die Kontaktstörungen unterbrechen somit den Kontakt zu sich selbst und der Umwelt (Perls, Hefferline & Goodman, 2006).

Konfluenz

In der Gestalttherapie bezeichnet Konfluenz das Fehlen der Kontaktgrenzen gegenüber der Umwelt. Wer sich ständig nach dem anderen richtet, um jeden Preis Harmonie herstellen möchte und Konflikte vermeidet, ist konfluent. Es ist keine Abgrenzung zum anderen sichtbar, man schwimmt also mit dem Strom. Perls, Hefferline und Goodman (2006) beschreiben die Konfluenz auch als Zustand der Kontaktlosigkeit. Da es unmöglich ist, in Beziehungen ständig konfluent zu sein, kann dies zu großen Schwierigkeiten innerhalb von Partnerschaften führen. Partner können nicht immer genau gleichen Sinnes sein, daher liefert die Konfluenz eine schwache Basis für eine Beziehung (Perls, Hefferline & Goodman, 2006).

Introjektion

Introjektion bedeutet in der Gestalttherapie die unverdaute Aufnahme von Nahrung, Normen, Haltungen. Es wird etwas aufgenommen und anschließend unzerkaut hinuntergeschluckt, bis es schließlich unverdaut im Magen landet und sich dort wie ein Parasit, ein Fremdkörper breit macht. Perls (2002) bringt zum Ausdruck, dass je mehr Introjekte vorherrschend sind, umso weniger Platz für den Ausdruck oder die Entdeckung seiner selbst bleibt. Beispiel: Wer als Kind die Erfahrung gemacht hat, dass derjenige, der sich von der Umwelt unterscheidet, stigmatisiert wird, kann dieses Introjekt in ein Streben nach Konfluenz investieren. Er möchte sich von seiner Umwelt nicht unterscheiden.

Projektion

Die Umkehrung der Introjektion ist die Projektion. Die Projektion ist eine Kontaktstörung, weil das Gegenüber nicht so wahrgenommen wird, wie es ist. An die Stelle eines echten Kontaktes tritt die Unterstellung. Beispiel: Nehmen wir an, eine Mutter ist wütend auf ihre Kinder, hat aber gelernt, dass man auf seine Kinder nicht

wütend sein darf. Jetzt projiziert sie die aufkeimende Aggression auf andere (vielleicht den Ehepartner) und unterstellt ihnen, dass sie wütend sind. Die Eigenschaften werden sozusagen ungeprüft unterstellt (Perls, Hefferline & Goodman, 2006).

Retrofektion

„Durch Retrofektieren tut sich der Handelnde sowohl in negativer als auch in positiver Hinsicht das an, was »eigentlich« auf ein Objekt gerichtet ist“ (Blankertz & Doubrawa, 2005, S. 245).

Wenn eine Person ein Verhalten retroflektiert, behandelt sie sich so, wie sie eigentlich gern andere Personen oder Sachen behandeln würde. Sie richtet ihre Energien nicht mehr nach außen und unternimmt keine Versuche mehr, die Umwelt zu manipulieren und Veränderungen herbeizuführen, die ihre Bedürfnisse befriedigen; stattdessen richtet sich ihre Aktivität nach innen und nimmt sich selbst anstelle der Welt als Zielscheibe für ihr Verhalten. Damit spaltet sie ihre Persönlichkeit in Täter und Opfer. (Perls, 2002, S. 59)

Deflektion

Den Begriff »Deflektion« haben Erving und Miriam Polster eingeführt (Gestalttherapie, zuerst 1973; dt. Wuppertal 2001). Im Text von Perls, Hefferline, Goodman (1951) wird statt »Deflektion«, begrifflich unglücklich, »egotism« gesagt. Deflektion stört den Kontakt, unterbricht ihn, bricht ihn ab oder schränkt ihn ein, indem eine Abwendung von dem eigenen Bedürfnis, von der Umwelt und (oder) von den Handlungsmöglichkeiten stattfindet. Sowohl das Subjekt mit seinen Bedürfnissen und Handlungsoptionen als auch die Umwelt mit ihren Ansprüchen und Möglichkeiten wird negiert. Man lässt sich nicht ein und hat keine Kraft zum Handeln. Jemand versucht beispielsweise, dem notwendigen Konflikt durch Ausweichen zu entgehen. Er wendet sich ab, schläft ein, »deflektiert«. Es fehlt die Kontaktfunktion des Konfliktes, der durch »deflektierenden« Rückzug aus der Umwelt vermieden wird. (Blankertz & Doubrawa, 2005, S. 51-52).

Egotismus

„Mit Egotismus wird die Vermeidung des Sich-Einlassens (commitment) zugunsten von Nachsinnen und Prüfen bezeichnet. Dieser Prozess geht einher mit einer Verlangsamung und Verzögerung des Kontaktverlaufs“ (Gremmler-Fuhr, 2001, S. 371).

Perls, Hefferline und Goodman (2006) beschreiben Egotismus als unverzichtbar bei langandauernden Reifungsprozessen und schwierigen Vorhaben, da man sich sonst

zu schnell auf etwas einlässt und es anschließend wieder rückgängig machen muss. Als typisches Beispiel hierfür nennen sie das Aufrechterhalten der Erektion, um den Orgasmus zu verhindern und sich dadurch seine Potenz zu beweisen.

2.2.5. Das Fehlen einer entwicklungstheoretischen Grundlage in der Integrativen Gestalttherapie

Das Fehlen einer entwicklungstheoretischen Perspektive in der Gestalttherapie hat viele verschiedene Gründe. Unter anderem wird angenommen, dass Fritz Perls sich in analytischen Kreisen einen Namen machen wollte, indem er die Analyse der oralen Entwicklung formulierte. Die analytische Denkweise war seine Art und war Teil des Zeitgeistes der frühen 40er und 50er Jahre. Die gestalttherapeutische Sichtweise menschlicher Entwicklung ist fragmentarisch und unklar.

Die phänomenologische Methode, die sich auf die Erfahrung mit dem Klienten im Hier und Jetzt konzentriert, könnte ein weiterer Faktor für das Fehlen einer Entwicklungstheorie sein. Es mag auch dazu beigetragen haben, dass die meisten Kliniker unter den Gestalttherapeuten mit der Wiederherstellung der gesunden Funktionsweisen von erwachsenen Klienten und weniger mit der Entwicklung und Aufrechterhaltung der Funktionsweisen bei Kindern beschäftigt waren.

Das Entwicklungskonzept in der Gestalttherapie geht davon aus, dass alles Wachstum und alle Entwicklung durch Kontakt und Austausch zwischen Organismus und umgebender Umwelt, auf Basis des bis dahin Gewordenen, stattfindet. Das Individuum wird im Hinblick auf das lebensgeschichtliche Entwicklungsgeschehen stets in seiner Bezogenheit auf ein soziales Interaktionsfeld gesehen. Gesunde Entwicklung, ein lebenslanger Prozess, findet statt, wenn die Unterstützungsfaktoren für das selbstverantwortliche Organisieren, für das „In-der-Welt-Sein“ und die Kontaktfunktionen sich ergänzen und im Prozess der Selbstregulation, im Dienste der kreativen Anpassung, zusammenwirken. Entwicklung ist im Sinne von Assimilation und Integration als Ergebnis von Kontaktprozessen zu sehen. Somit ist der Ablauf von Kontaktprozessen, auch unter entwicklungspsychologischen Gesichtspunkten, von zentraler Bedeutung. So können aufgrund von Störungen und Besonderheiten im Kontaktverlauf, Rückschlüsse auf notwendige oder fehlende Unterstützung beim Wachstumsprozess gemacht werden (Bongers, Schulthess, Strümpfel & Leuenberger, 2005).

Dennoch gab es frühe Ansätze einer gestalttherapeutischen Entwicklungspsychologie. Hier hat vor allem Laura Perls einen großen Beitrag geleistet. Die Beobachtungen an ihren eigenen Kindern führten zur Analyse des „Hungerinstinktes“ und schließlich zur Erörterung „oraler Widerstände“.

Diese Forschungen boten die Grundlage für Fritz Perls Referat „Oral Resistances“, dessen Ideen er dann im 1947 erschienen Buch „Das Ich, der Hunger und die Aggression“ gemeinsam mit seiner Frau Laura in dem Kapitel „Geistig-seelischer Stoffwechsel“ einbaute. „Es ist bemerkenswert, dass sich die Ursprünge des Gestaltansatzes in Beobachtungen und Erforschungen des Fütterns und Abstillens von Kleinkindern finden“ (Carroll, 2001, S. 567).

Im Gegensatz zur Psychoanalyse und dessen zentraler Bedeutung des Sexualtriebs für das menschliche Verhalten, maßen Fritz und Laura Perls dem Hungertrieb große Bedeutung bei. Der Kontakt des Kleinkindes zur Umwelt entsteht nur durch „Stillen“ und „Füttern“. Das Konzept des oralen Widerstandes wird von Humphrey wie folgt zusammengefasst:

Wenn beim Kleinkind zum Zeitpunkt des Wechsels von einem Säugling, der Nahrung passiv aufnimmt, zu einem aktiven Kleinkind, das fähig ist, Nahrung (als Teil der Umwelt) aggressiv im Dienst seines Wachstums aufzunehmen und zu zerstören, eine Störung im Feld auftaucht, dann wird das Kind fixiert in seiner Unfähigkeit, überhaupt aggressiv in der Welt zu sein. ...Kauen erfordert Zeit und ist eine bewusste Aktivität. Im Grunde möchte der Elternteil, dass das Kind schnell fertig gefüttert ist, er will es nicht füttern. Daher wird dem Kind sehr früh beigebracht, ungeduldig beim langsamen und bewussten Zerstören von Teilen des Umweltfeldes zu sein. (Humphrey zit. nach Carroll, 2001, S. 568)

Andere Prinzipien, die die beiden Perls in ihren theoretischen Rahmen einbauten, waren:

Eine holistische, organismische Auffassung mit Betonung gesunder, lebendiger Funktionsweisen; ein Verständnis des Kindes als aktiver Teilhaber an der Organisation seiner Erfahrung; die Entwicklung eines Ideals geistig-seelischer Stoffwechselprozesse auf der Grundlage gesunden und ungesunden Funktionierens; Energie und Erregung als Basis der Emotionalität und der Angst; eine alternative Sichtweise von Aggression als eine notwendige Energie für menschliche Funktionsweisen, um die Beziehung zum Umweltfeld

aufzunehmen und um die Balance der organismischen Funktionsweise aufrechtzuerhalten; der Wert von Introjektion als grundlegender Mechanismus des Kontakts; sowie orale Widerstände als primäre Unterbrechungen organismischer Funktionsweise. (Carroll, 2001, S. 568)

Im Zentrum der Gestaltperspektive steht das zentrale Prinzip, das jede Person ein Organismus ist, der in ein einheitliches Ganzes eingebettet ist. Nur durch das in Betracht ziehen aller Umweltelemente in ihren Wechselbeziehungen zu anderen Subsystemen, kann das Verstehen eines Kindes und dessen Entwicklung erfolgen.

Perls beschreibt die Grundannahme für alles Verhalten in einem einzigen einfachen Satz: „Der Organismus antwortet auf eine Situation“ (Perls zit. nach Carroll, 2001, S. 569).

„Den Zyklus der Interdependenz von Organismus und Umwelt“ erwähnt Perls zum ersten Mal in seinem Buch „Das Ich, der Hunger und die Aggression“. Er beschreibt damit ein Modell, welches verwendet wird, um die Prozesse der Erfahrung, Bewusstheit, Figurbildung und –zerstörung zu erklären. Den Prozess dieses Zyklus stellt Perls wie folgt dar:

1. der Organismus in Ruhe,
2. der Störfaktor, der
 - a) eine äußere Störung – eine an uns gestellte Forderung oder ein Eingriff, der uns in Abwehrstellung bringt;
 - b) eine innere Störung – ein Bedürfnis, das genug Stoßkraft gesammelt hat, um nach Befriedigung zu streben und das folgendes erfordert:
3. die Erschaffung eines Vorstellungsbildes oder einer Realität (plus-minus-Funktion und Figur-Hintergrund-Erscheinungen);
4. die Antworten auf die Situation, die abzielt auf
5. eine Verminderung der Spannung – Erlangung der Befriedigung oder Erfüllung der Forderungen, die
6. zur Rückkehr des organismischen Gleichgewichts führen (Carroll, 2001, S. 569).

„All diese Konzepte erfordern weitere Bearbeitung, teilweise Revision und Ergänzung, um als Grundlage einer modernen gestalttherapeutischen Perspektive der Entwicklung des Kindes dienen zu können“ (Carroll, 2001, S. 571).

2.2.6. Therapeutische Beziehung in der Gestalttherapie

Lassen sie mich an dieser Stelle noch ein paar kurze Anmerkungen zur therapeutischen Beziehung in der Gestalttherapie machen.

Da in der Gestalttherapie dem Kontakt die zentrale Bedeutung zugesprochen wird und man psychische Probleme auf Kontaktprobleme zurückführt, muss konsequenterweise für die Therapie der Kontakt zwischen Therapeuten und Klienten jener Punkt sein, an dem Heilung passiert (Gremmler-Fuhr, 2001).

In der Gestalttherapie finden explizite Aussagen zur therapeutischen Beziehung vor allem unter der Bezugnahme auf das Bubersche Verständnis des Dialogs statt. Besonders Laura Perls betonte das Dialogische in der Gestalttherapie und begann es in Theorie und Praxis zu fördern. Die Verbindung zwischen dem dialogischen Prinzip und dem Gestalttherapieansatz kommt am besten durch diese Aussage zur Geltung (Gremmler-Fuhr, 2001).

„Was Buber Begegnung nannte, nennen wir Kontakt, d.h. die Wahrnehmung und Auseinandersetzung mit den anderen als den anderen“ (Perls, Lore zit. nach Gremmler-Fuhr, 2001, S. 395).

Ausgehend von Bubers Dialogverständnis konnte Dialog im therapeutischen Setting dargestellt werden als Respekt des Therapeuten vor der Andersartigkeit des Klienten und dem Versuch, sich in diese Andersartigkeit hineinzuphantasieren, ohne sich in der Realität des Klienten zu verlieren, sich also beider Realitäten bewusst zu sein, was als Umfassung bezeichnet wird (Gremmler-Fuhr, 2001, S. 411).

2.3. Paartheorien und Paarkonzepte

Ich möchte mich an dieser Stelle meiner Arbeit einigen verschiedenen Theoriemodellen und Paarkonzepten widmen. Selbstverständlich ist es mir nicht möglich, allen Theorien mein Augenmerk zu schenken, daher beschränke ich mich auf jene Theorien, die mir besonders wichtig erscheinen und zu denen ich auch einen persönlichen Zugang gefunden habe.

2.3.1. Das Differenzierungs-Konzept von David Schnarch

Für David Schnarch besteht die Differenzierung darin, eine Balance zwischen Nähe und Individualität herstellen zu können.

„Differenzierung ist die Fähigkeit, sein Selbstbewusstsein aufrechtzuerhalten, während man anderen emotional und /oder körperlich nahe ist- insbesondere dann, wenn die anderen zunehmend wichtiger für einen werden“ (Clement, 2011, S. 78).

Im Wesentlichen geht es vor allem darum, bei sich bleiben zu können ohne beispielsweise auf Distanz gehen zu müssen, seinem Partner sowohl zustimmen, als auch widersprechen zu können, ohne die Angst haben zu müssen, sich selbst zu verlieren. Schnarch meint mit Differenzierung nicht die Fähigkeit sich selbst zu strukturieren, sondern spricht von einer Prozesskompetenz der Beziehungsgestaltung mit nahestehenden Personen.

Er stützt dieses Konzept vor allem auf die nachstehenden fünf Punkte:

- „Ein klares Selbstbewusstsein bei gleichzeitiger emotionaler Nähe zu wichtigen Personen.
- Ein durchlässiges Selbst, das sich auf andere bezieht, aber sich nicht durch andere definiert.
- Die Fähigkeit zu eigener Angstregulation (self-soothing), ohne den Partner zur eigenen Angstreduktion zu manipulieren.
- Sich selbst durch die Angst des Partners nicht selbst manipulieren zu lassen, ohne gegenüber der Angst des Partners indifferent zu sein.
- Die Bereitschaft, für die persönliche Entwicklung Schmerzen zu tolerieren“ (Clement, 2011, S. 79).

Aus dem Differenzierungskonzept leitet Schnarch ein Verständnis von Intimität ab. Für Schnarch bedeutet Intimität eine offene Selbstkonfrontation in der Gegenwart eines emotional bedeutsamen Partners. Die Selbstkonfrontation beinhaltet vor allem die Bereitschaft, sich dem Partner gegenüber mit seinen Wünschen und Bedürfnissen zu zeigen. Daraus ergeben sich zwei unterschiedliche Seiten. Die des Senders, der den Mut hat, sich mit seinen Bedürfnissen sichtbar zu machen, und die des Empfängers, der die Bereitschaft mitbringen muss, den anderen so zu sehen, wie er sich zeigt. Je nach Reaktion des Partners lassen sich nun zwei Arten von Intimität unterscheiden:

- Die durch den anderen bestätigte Intimität/ Partnervalidierte Intimität

„Wenn ich vom Partner eine bestätigende Reaktion erwarte, also davon ausgehe, dass er auf meine Selbstkonfrontation mit Verständnis, Akzeptanz und Einfühlung reagiert, und/oder im Gegenzug sich selbst öffnet, dann gehe ich vom Prinzip der Gegenseitigkeit aus, das unsere Bindung stärkt und beweist“ (Clement, 2011, S. 80).

Vereinfacht gesagt bedeutet das, dass ich zunächst eine Vertrauensbasis benötige, um mich wirklich zu zeigen. Wirklich geliebt fühle ich mich nur, wenn du mir vertraust. „Partnervalidierte Intimität ist also an Voraussetzungen gebunden, die der Partner erst bieten muss, ehe sie realisiert werden kann“ (Clement, 2011, S. 80).

- Die durch einen selbst bestätigte Intimität/Selbstvalidierte Intimität
Du brauchst dem, was ich jetzt sage, nicht zustimmen. Vielleicht findest du mich danach auch furchtbar und unmöglich. Mir ist es aber wichtig, dass du es weißt. Ich will mit dir zusammen sein, aber ich will auch, dass du weißt, wer ich bin. (Clement, 2011, S. 81)

Mit dieser Form der Intimität, begibt sich der Sender aus der angenehmen Komfortzone der Beziehung und betritt die Risikozone. Er spricht über sich und seine Bedürfnisse und nimmt dabei in Kauf, dass der Partner geängstigt, verletzt oder beunruhigt sein kann. Es handelt sich bei der selbstvalidierten Intimität also um einen einseitigen, vom Gegenüber weitgehend unabhängigen Prozess.

„Welche Art der Intimität zwischen Partnern möglich ist, hängt vom Differenzierungslevel der Beziehung ab und umgekehrt: Je differenzierter die Partner sind, desto eher ist ihnen eine selbstvalidierte Intimität möglich“ (Clement, 2011, S. 82).

Zusammenfassend könnte man sagen, dass eine schwache Differenzierung mit einer partnervalidierten Intimität einhergeht, Angst fast ausschließlich als Bedrohung erlebt wird, eine geringe Intimitätstoleranz vorhanden ist und die Andersartigkeit des Partners durch Harmonieerwartung kontrolliert wird.

Wohingegen eine starke Differenzierung zu einer selbstvalidierten Intimität führt, in der es möglich ist, Angst auch mit Leidenschaft zu assoziieren, eine hohe Intimitätstoleranz vorhanden ist und es als Bereicherung erlebt wird, dass der Partner anders ist.

2.3.2. Imagopaartherapie

Imago (lat. Bild, Plural Imagines) ist ein Begriff aus der **Analytischen Psychologie** und wurde erstmals von deren Begründer Carl Gustav Jung verwendet und steht ganz allgemein für ein im Unterbewusstsein existierendes (Ideal)Bild einer anderen Person der sozialen Umwelt.

Harville Hendrix und Helen Hunt, die Begründer der Imago-Paartherapie gehen davon aus, dass sich Menschen für ihre Beziehung unbewusst jenen Menschen wählen, der positive und negative Eigenschaften ähnlich denen der Eltern besitzt. Diese ausgewählten Beziehungspartner besitzen paradoxerweise, genau jene Eigenschaften, die man als Kind bei seinen Bezugspersonen als sehr verletzend empfunden hat. In der Imagotherapie geht man davon aus, dass diese „negativen“ Eigenschaften des Partners zu persönlichem Wachstum und „Heilung“ der Kindheitsverletzungen führen können (Hendrix, 2011).

In der Imago-Therapie wird davon ausgegangen, dass die jeweilige Beziehung an sich schon eine Art Therapie ist. Dadurch, dass in der Paarbeziehung unbewusster und unerlöster Schmerz Verlassen werden, Ohnmacht, Ablehnung, Unterdrückung usw. durch das Verhalten des Anderen wiederbelebt wird, kommt es zu Konflikten zwischen den Partnern. Es bietet sich daher die Möglichkeit, Unerledigtes aus der Kindheit zu bearbeiten und abzuschließen. Da Menschen von ihren wichtigsten Bezugspersonen in der Kindheit auch verletzt wurden, hoffen sie in der Partnerschaft auf „Heilung“ durch den jeweiligen Partner, gewissermaßen „Heilung“ durch den Stellvertreter mit denselben Eigenschaften (Hendrix, 2011).

Romantische Liebe ist der Beginn von fester Partnerschaft und somit der von der Natur vorgesehene Auswahlprozess, um einen zu unserer Imago passenden Menschen zu finden, mit dem Wachstum und „Heilung“ möglich sind. Bestimmende Bestandteile der "Imago" bringen Menschen offensichtlich dazu, sich in jemanden zu verlieben, der vor allem viele positive wie negative Eigenschaften mit den Bezugspersonen aus der frühen Kindheit gemeinsam hat. Treffen wir auf einen solchen Partner, so werden die alten Gefühle von Zuneigung und Abhängigkeit, vor allem aber auch die alten Sehnsüchte und unerfüllten Bedürfnisse wieder aktiviert - zunächst in der Hoffnung, diesmal zu einer befriedigenden Lösung dieser unerledigten Themen zu gelangen, daher das oft seltsam unerklärliche Gefühl der Vertrautheit und Verliebtheit. Solange die Idealisierung anhält und auch nicht allzu oft enttäuscht wird, da noch beide bestrebt sind, den Partner für sich zu gewinnen und ihm zu gefallen,

scheint sich diese Erwartung auch zu erfüllen: Endlich gelingt es uns, von jemand, der den Eltern gleicht, doch noch das zu erhalten, was wir von ihnen erhofften, aber nicht bekamen (Hendrix, 2011).

Je näher sich die Partner in einer Beziehung kommen, desto spürbarer wird aber auch der Unterschied zwischen dem Menschen, den man sich wünscht, und dem Partner, mit dem man tatsächlich zusammenlebt, zwischen dem Menschen, für den man ihn hielt, und dem, als der er sich entpuppt. Beinahe jede Beziehung wechselt daher fast zwangsläufig irgendwann in ein Stadium des **Machtkampfes**, sobald man sich gegenseitig innerlich verpflichtet. In der Phase des Machtkampfes scheinen die jeweiligen Partner absolut ungeeignet zu sein, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen, es wirkt eher so, als könnten diese einander perfekt erneut verletzen. Die romantische Liebe und der Machtkampf finden unbewusst statt.

Was also tun, damit die, aus dem Machtkampf resultierende Distanz, wieder aufgelöst werden und wieder Nähe zwischen den Partnern stattfinden kann? Dieser sehr zentralen und wichtigen Frage werde ich mich im Abschnitt 3 „Praktische Überlegungen zu einer gelingenden Partnerschaft“ widmen.

Nachdem ich mich nun mit einigen Theorien zum Thema Paartherapie auseinandergesetzt habe, möchte ich mich an dieser Stelle meiner Arbeit der gestalttherapeutischen Theorie und ihrer Herangehensweise zum Thema Paartherapie widmen. Sie werden feststellen können, dass vorangehende Theorien durchaus in ihrem Gedankengut auch mit gestalttherapeutischen „Denken“ übereinstimmen.

2.3.3. Gestaltpaartherapie

„Ich tu, was ich tu; und du tust, was du tust.

Ich bin nicht auf dieser Welt, um nach deinen Erwartungen zu leben,

Und du bist nicht auf der Welt, um nach meinen zu leben.

Du bist du, und ich bin ich.

Und wenn wir uns zufällig finden, - wunderbar.

Wenn nicht, kann man auch nichts machen.“

(Fritz Perls)

In der Gestalttherapie mit Paaren geht es um zweierlei: um die Entwicklung von umfassendem Gewahrsein und die (Wieder-)Herstellung von Kontakt zwischen den

beiden Partnern. „Kontakt“ besteht (nach Hilarion Petzold) aus vier Stufen, die alle für ein Paar bedeutsam sind:

- Begegnung
- Berührung
- Beziehung
- Bindung

(Blankertz & Doubrawa 2005, S.102)

Gestalttherapeutisch gesprochen, handelt es sich in der Paartherapie um Menschen, die zwar kontaktfähig sind, aber in bestimmten Stresssituationen oder intimen Momenten auch anfällig für den plötzlichen Zusammenbruch der Kontaktfunktionen sind.

Hunter Beaumont geht von drei wesentlichen Aspekten der Paar-Phänomenologie aus, auf die ich an dieser Stelle näher eingehen werde. Da gäbe es zunächst den Verlust des Selbst, dann den Wunsch nach dem selbst-organisierenden Selbst und schließlich noch den Verrat am Selbst:

Der Verlust des Selbst

Widmen wir uns zunächst einmal dem Verlust des Selbst innerhalb einer Paarbeziehung. Wenn Paare sich streiten und Auseinandersetzungen haben, verletzen sie sich meistens gegenseitig, indem sie Dinge wiederholen, die beide auswendig kennen. Die Kommunikation schlägt fehl und die Paare haben keinen guten Kontakt mehr zueinander. Diese Auseinandersetzungen könnte man auch als „Kämpfe“ innerhalb der Partnerschaft bezeichnen. Mit jedem Kampf, stirbt ein Stück Beziehung. Die Paare werden einander gegenüber misstrauisch und unauthentisch. Sie fürchten sich vor erneuten Verletzungen und beginnen sich im Kontakt zurückzuziehen, indem sie kaum noch miteinander sprechen. Sie werden von der Angst beherrscht, dass ein falsches Wort oder eine Geste erneut zu einem Kampf führen könnte, der nur zerstört und nichts zum Besseren wendet (Beaumont, 1999).

Solche Gefühle, sind das Ergebnis einer Kontaktstörung und daher in absolutem Sinne „unwirklich“. Solche Gefühle haben immer mit unerledigten Situationen der Vergangenheit zu tun und entstehen nicht primär aus der Partnerschaft. Daher kann das „Rauslassen“ der Gefühle zu einer emotionalen Katharsis bei einem der Partner führen, gewöhnlich geschieht das auf Kosten

des anderen, hat häufig einen Mißbrauchscharakter und verwechselt den Partner mit anderen Personen aus der Vergangenheit (Beaumont, 1999, S. 91). Die Paare sind nicht mehr sie selbst und das ist gleichbedeutend mit dem Verlust des Selbst. Das „Ich“ ist in diesen Zeiten ein anderes als das normale „Ich“. „Der Verlust des Selbst ist auch der Verlust des „Anderen““ (Beaumont, 1999, S. 95).

Der Wunsch nach dem selbst-organisierenden Selbst

Klienten sind oftmals am Anfang einer Therapie nicht in der Lage, konkrete Aussagen über ihre Bedürfnisse, Wünsche oder Frustrationen zu machen. Häufig sieht man sich als Therapeut damit konfrontiert, dass Klienten möchten, dass sich der Partner verändert, in der Hoffnung, dass es dadurch wieder zu mehr Harmonie in der Partnerschaft kommt. Aber selbst, wenn es zur Erfüllung der Wünsche innerhalb der Partnerschaft kommt, sprechen Klienten des Öfteren davon, dass ihnen dennoch etwas fehlt. Hunter Beaumont (1999) schreibt dazu, dass das Gefühl, dass etwas fehlt, fast körperlich spürbar ist. Viele Klienten beschreiben ein nagendes Gefühl in der Magengegend, Druck im Brustkorb, oder stechende Schmerzen in der Herzgegend. Folgt man nun phänomenologisch den Klagen und Forderungen der Klienten, so kann man genau erforschen wonach sich die Klienten tatsächlich sehnen (Beaumont, 1999). „Was sie für ein sexuelles Bedürfnis, beruflichen Ehrgeiz, den Wunsch nach Begleitung und die Sehnsucht nach einer Beziehung hielten, waren zumindest teilweise die >>Mittel<<, die ihnen zu der *Erfahrung* verhelfen sollten, wirklich >>ich selbst zu werden<<“ (Beaumont, 1999, S. 97).

Normalerweise werden Klienten angeregt, die Erfüllung ihrer Bedürfnisse anzustreben. Die Annahme, die dem gestalttherapeutischen Konzept des Bedürfnis-Erfüllungsmodells zu Grunde liegt, ist, dass das, was man benötigt, in der Umwelt zu finden ist. Paare nehmen also größtenteils an, dass das, was ihnen fehlt, beim Partner zu finden ist. Damit begeben sich die Paare jedoch in eine sehr große Abhängigkeit und die Kontaktstörung wird verstärkt, indem sie der Überzeugung sind, dass die fehlende Qualität in der Umwelt zu finden ist und nicht im Selbst (Beaumont, 1999).

„Bei diesen Paaren ist eine bedürfnisorientierte Gestalttherapie kontraindiziert“ (Beaumont, 1999, S. 97).

Die Position, die Hunter Beaumont vertritt, ermutigt die Paare, die Phänomenologie ihrer Erfahrungen zu erforschen.

Aus dieser Perspektive betrachtet, richtet sich das Bedürfnis auf eine bessere Selbst-Organisation, die zumindest an diesem Punkt der Entwicklung eine Funktion des Organismus selbst ist. Der Partner kann bestenfalls dazu beitragen, dass die Umgebung die Entwicklung dieser Fähigkeit zu einem selbst-gestaltenden Selbst unterstützt. (Beaumont, 1999 S. 97-98)

Der Verrat am Selbst

Nun, die meisten Paare glauben, dass das, wonach sie sich sehnen, nur von einem anderen gegeben werden kann. „Sie sind der Meinung, dass die Umgebung (der Partner) hat, was sie wollen, und um ihr Bedürfnis zu befriedigen, müssen sie den anderen dazu bringen, es herzugeben“ (Beaumont, 1999, S 98).

Sehr häufig wird die Anstrengung darauf verwendet, den Partner verändern zu wollen, anstatt sich damit zu beschäftigen, was tatsächlich fehlt und in weiterer Folge zu erforschen, auf welchem anderen Weg dieses Ziel zu erreichen ist.

„Damit geben sie ihre Freiheit, Alternativen zu entwickeln, langsam auf und instrumentalisieren den Partner, um den emotionalen Schmerz, den die bewusste Entscheidung und das Verständnis für die Erfahrung des Selbstverlustes mit sich bringen würde, zu vermeiden“ (Beaumont, 1999, S. 99).

Die Beziehung an sich wird somit zu einem stabilisierenden Instrument. Hunter Beaumont (1999) spricht davon, dass Beziehungen in diesem Falle zu Kampfplätzen werden, auf denen Paare miteinander ringen, um einerseits die Behinderung ihrer Abhängigkeit zu verbergen und andererseits versuchen, ihre Bedürfnisse zu befriedigen.

Der Gedanke an Trennung in solchen Beziehungen ist höchstgradig beängstigend, da mit dem Verlust des Partners, das am meisten stabilisierende Element des Selbst verloren geht.

„Der Verlust des Partners entspricht subjektiv dem Tod. Diese Abhängigkeit ist als Verrat am Selbst bezeichnet worden“ (Beaumont, 1999 S. 99).

Diese drei Phänomene, der Verlust des Selbst, die Sehnsucht nach dem selbst-organisierenden Selbst und der Verrat am Selbst fordern mehr Aufmerksamkeit für die umfassendere Frage der Organisation des Selbst und dem damit einhergehenden Selbstgefühl.

„Das Problem dieser Paare ist nicht in erster Linie ein schwacher Kontakt zwischen Organismus und Umwelt (oft sind sie zu einem exzellenten Kontakt fähig), sondern vielmehr, dass ihr selbst-organisierendes Selbst-System keine dauerhafte Stabilität aufweist“ (Beaumont, 1999, S. 99).

Widmen wir uns an dieser Stelle kurz der dialogischen Perspektive Martin Bubers, welche aus meiner Sicht grundlegend für die Arbeit und das Verständnis mit Paaren ist.

Nach Martin Bubers Verständnis von Beziehung beinhaltet diese sowohl die Trennung als auch die Verbindung. Er beschreibt dies als das Zwischen.

Buber spricht von zwei Möglichkeiten des Zwischen. Er geht dabei von zwei Grundworten aus. Das eine Grundwort ist das Wortpaar Ich-Du. Das andere Grundwort ist das Wortpaar Ich-Es.

„Die Welt als Erfahrung gehört dem Grundwort Ich-Es zu. Das Grundwort Ich-Du stiftet die Welt der Beziehung“ (Buber, 1995, S. 3)

Das Aussprechen des Grundwortes Ich-Du ist für Buber der Akt der Liebe.

Das „Ich“ des Grundwortes „Ich-Du“ ist nicht eines, das sich selbst als benutzend oder erfahrend erlebt, auch erfährt es das Du nicht als Gegenstand, den man gebrauchen oder erfahren kann. Wenn man am Sein des anderen teilnimmt, kann man ihn nicht instrumentalisieren. (Wehr, 1996, S. 101)

Wichtig ist es, die Ich-Du Begegnung von Übertragungsphänomenen und Konfluenz zu unterscheiden. Eine echte Ich-Du Begegnung hinterlässt nicht das Gefühl etwas zu brauchen oder zu wollen, sondern sie „heilt“ und bringt Gefühle wie Zufriedenheit und Ausgeglichenheit mit sich.

Da treten zwei Personen einander gegenüber, in ihrer Einmaligkeit und ihrer wechselseitig empfundenen Andersartigkeit. Wirkliches Leben ist Begegnung, als personale Beziehung verstanden. Im Anreden und Angeredetwerden, im Austausch von Blick und Händedrücken, freilich auch in der Erfahrung des Widerstandes, des Widerparts, den der eine dem anderen durch seine individuell geprägte Andersartigkeit bietet, nimmt die Begegnung jeweils leibhafte Gestalt an. (Wehr, 1996, S. 101)

„Nach Buber existiert das menschliche Selbst in seiner Vollständigkeit nur in der und durch die Ich-Du Beziehung“ (Wehr, 1996, S. 102).

3. Praktische Überlegungen zu einer gelingenden Partnerschaft

Im dritten Teil dieser Arbeit, werde ich mich damit beschäftigen, wie es nun gelingen kann, das vorher theoretisch Besprochene in die Praxis umzusetzen. Wie schaffen es Paare, aus ihren Konflikten zu lernen und sich daraus als Paar weiter zu entwickeln. Dazu werde ich mich mit drei Punkten näher auseinandersetzen. Dem „ Partner als Entwicklungshelfer“, dem „Herstellen von Nähe durch Dialog“ und dem Auflösen von Machtkämpfen innerhalb von Partnerschaften“.

3.1. Der Partner als „Entwicklungshelfer“

„Liebesfähigkeit, auch die erotische, erwächst aus der Beziehung zu Eltern und anderen erwachsenen Bezugspersonen. Partnerliebe unterscheidet sich durch das Ausmaß an Intimität.

Art und Weise der Intimität in Kindheit, Jugend, Erwachsenenzeit und Alter bestimmen die Identität der Menschen“ (Cöllen, 2012, S. 173).

Warum fühlen wir uns zu einem bestimmten Partner hingezogen und entscheiden uns für diesen? Die Partnerwahl stellt ein zentrales Geheimnis der Liebe dar. Sie ist der Anfang jeder Paardynamik, bitterlich und süß zugleich. Was wir noch heute als faszinierend an dem anderen erleben, beginnt uns plötzlich zu nerven und stößt uns sogar regelrecht ab. Das ist in Beziehungen oftmals der krisenhafte Punkt, an dem Partner davon überzeugt sind, dass es mit einem anderen Partner besser funktionieren würde. Die Liebesdynamik wird zur Konfliktdynamik.

Selbstverständlich streben wir danach, für den anderen so anziehend zu sein wie wir sind, ohne uns verändern zu müssen.

„Liebe duldet aber keinen Stillstand und zwingt zur Veränderung. Sie ist deshalb kein Freibrief, so zu bleiben, wie man ist, und zu verlangen, dass der Andere mich liebt, wie ich bin“ (Cöllen, 2012, S. 174).

In der Regel wählen die Liebenden mit gutem Instinkt jenen Partner, der entsprechend jene Eigenschaften mitbringt, um sich gegenseitig entfalten und weiterentwickeln zu können. Somit schließt aber auch diese Wahl einen künftigen Veränderungsbedarf bereits mit ein.

„Anziehung und Herausforderung bestehen darin, sich in eigenen Defiziten durch den Partner zu erfahren und weiter zu entwickeln“ (Cöllen, 2012, S. 176).

Cöllen (2012) schreibt, dass Partner aufgrund ihrer Intuition jeweils ihren eigenen „Entwicklungshelfer“ wählen. Er schreibt weiter, dass es nicht immer danach aussieht,

als hätte man seinen Traumprinzen gefunden. Dieser verwandelt sich hin und wieder einmal in einen Frosch, dessen ungeliebte Schattenseiten dazu da sind, seine eigenen Schwächen und Defizite zu erkennen und zu bearbeiten.

Neben dem Optimierungsprinzip wählen manche aufgrund von Zivilisation, Erziehung oder Umwelt, einen „schlechten“ oder „falschen“ Partner aus. Meist erkennt man dies an fehlender Resonanz, welches ein miteinander seelisches Schwingen unmöglich macht. Sich jedoch einzugestehen, einen Fehler gemacht zu haben, kann oft sehr lange dauern und ist oft so verletzend, dass man sich lieber mit dem Partner in jahrelange Diskussionen verstrickt (Cölln, 2012).

„Persönliche Entwicklungsschritte des Einen zwingen den Anderen eigene zu machen, oder aber Trennung hinzunehmen. Stehenbleiben führt in der Regel automatisch in die Beziehungskrise“ (Cölln, 2012, S. 178).

Schaffen wir es also innerhalb der Partnerschaft Krisensituationen nicht als Scheitern sondern als Chance zur Entwicklung zu betrachten, so wird persönlicher Wachstum möglich und die Partnerschaft kann sich weiter entfalten und reifen.

Eines der wichtigsten „Mittel“ um aus Beziehungskrisen gestärkt und bereichert herauszugehen, ist meiner Meinung nach die Kommunikation zwischen den Paaren. Ein guter Kontakt zwischen den Paaren führt zu einem tieferen Verständnis des anderen, zu mehr emotionaler Nähe und ist gleichzeitig ein Aphrodisiakum für Intimität und Sexualität.

Welche unterschiedlichen Formen des Dialoges in Partnerschaften gibt es? Auf diese Frage werde ich nun im nächsten Abschnitt näher eingehen.

3.2. Herstellen von Nähe/ Intimität durch Dialog

Die meisten Paare, die in die Praxis kommen, sind unglücklich über ihre derzeitige Beziehung und erhoffen sich Hilfe vom Therapeuten, um wieder zueinander zu finden. Sie reden kaum noch miteinander und wenn ja, dann endet das zumeist in einem Streit, der sie noch weiter voneinander entfernt. Merkmale eines zufriedenen Paares, wie gegenseitiges Zuhören, Interesse am Gegenüber oder gegenseitiger Verzicht von Unerreichbarem, sind nicht mehr erkennbar. Die Paare verstricken sich mehr und mehr in Machtkämpfe.

Einem Gedankenaustausch, der zu mehr Nähe führen würde, wird aus dem Weg gegangen, weil es entweder zu schwierig ist, den eigenen Standpunkt zu überdenken

und aufzugeben, oder weil wir in der Kindheit lächerlich gemacht, im Stich gelassen oder verprügelt wurden. Diese kindlichen Erfahrungen, von denen wir erhoffen, sie nie wieder durchleben zu müssen, verhindern das Zueinander-Finden der Paare. Es scheint einfach zu schwierig, sich mit diesen schmerzvollen Erfahrungen zu konfrontieren (Zinker, 1997).

Michael Cölln (2012) definiert Intimität als das Umsetzen von Liebe in ein reales Handeln. Die Liebe vollzieht sich im Dialog der Liebenden.

Der Dialog beschränkt sich hier nicht nur auf den sprachlichen Austausch, sondern bezieht Körper-, Zeit-, Sinn- und Zeitdialog mit ein.

„Die fünf Dialogsäulen gelten in der Psychologie des Paares als Austragungsort der Intimität“ (Cölln, 2012, S.160).

Die fünf genannten Säulen beeinflussen einander gegenseitig, kommt es also zu einer Überbetonung oder Unterversorgung einer dieser Säulen, so schädigt das die anderen. Ziel sollte es sein, auf ein fließendes Gleichgewicht zwischen den Dialogformen zu achten, um damit Stabilität innerhalb der Partnerschaft zu sichern. Ähnlich den fünf Säulen der Identität nach Hilarion Petzold, stützen und tragen (oder eben nicht) die Dialogsäulen die Partnerschaft.

Die Abnahme der Intimität zwischen den Paaren ist oftmals eine Folge des Ungleichgewichts der fünf Dialogformen.

„Umgekehrt ist Vertiefung des Empfindens, Aufbau von Paarsubstanz und Dynamisierung von Liebe dadurch möglich, dass der Austausch zwischen den Partnern in Form von wöchentlichen Dialogabenden, gepflegt und geübt wird“ (Cölln, 2012, S. 161).

Was unterscheidet die fünf Dialoge nun voneinander? Hierzu eine kurze Definition der einzelnen Säulen nach Cölln:

- *Der Körperdialog*

Der Körper ist Träger sowohl unserer Identität als auch aller anderen Partnerdialoge. Durch ihn unterscheidet sich Liebesbeziehung von Freundschaft und Elternliebe. Wie jedes Kind zum gesunden Überleben seiner Seele unbedingt den Körperkontakt mit Vater und Mutter braucht, so notwendig braucht ihn der Erwachsene. Im Hautkontakt mit den Eltern bildet sich das

Gefühl für das eigene Ich bis hin zum Selbstwertgefühl beim Erwachsenen, ist der Körper Identitätsstifter des Selbst und der Beziehung. (Cöllen, 2012, S. 161)
Das Erlernen eines sensiblen Körperdialoges funktioniert fast ausschließlich nach der Methode des Probierens. Selbstverständlich spielt auch hier das Elternhaus, im Sinne der Erziehung zur und dem Umgang mit Sinnlichkeit, eine zentrale Rolle.

„Eine weitere Vorbereitung auf das Liebesleben gibt es nicht“ (Cöllen, 2012, S. 162).

- *Gefühlsdialog*

Wenngleich die Liebe auf vielen Komponenten basiert, geht die Paarsynthese von der zentralen Annahme aus, dass der überwiegende Teil der Paarkrisen durch die Blockierung von Gefühlen oder Gefühlsäußerungen ausgelöst wird. Natürlich sind zunächst alle Gefühle in Menschen impulshaft angelegt. Tiefung, Ausdifferenzierung und Ausbalancierung beginnen aber schon im Mutterleib, werden beim Säugling und Kleinkind grundgelegt, wachsen oder sterben mit jeder weiteren Beziehung zwischen Menschen. (Cöllen, 2012, S. 162)

Leider begegnen mir in der Praxis immer wieder Paare, die in ihren Herkunftsfamilien nicht gelernt haben Gefühle zu erleben oder zu durchleben, geschweige denn, sie anderen gegenüber zu zeigen. Oftmals gibt es nicht ausgesprochene Wünsche und Sehnsüchte, die noch aus der Kindheit rühren und dabei gleichzeitig den Versuch das Ersehnte durch den Partner erfüllt zu bekommen. Ist ein adäquater Gefühlsdialog mit dem Partner nicht möglich, da er oder sie ebenfalls Defizite im Bereich der Gefühlsäußerungen hat, so kommt es zu Enttäuschungen und Frustrationen innerhalb der Partnerschaft.

Da nun beide Partner ihre Enttäuschung über die ausbleibenden Gefühle einander nicht äußern können, weil sie weder über Wissen noch Sprache verfügen, beginnen sie aus unerfüllter Sehnsucht miteinander zu streiten. Sie fordern vom Andern das, was sie selbst nicht geben können. (Cöllen, 2012, S. 163)

Daher hat für mich in der Paartherapie das Lernen, seine Gefühle benennen und auszudrücken zu können oberste Priorität. Eine Ausdrucksform für seine Gefühle zu finden und sie dabei dem Partner zugänglich zu machen, schafft aus meiner Sicht und Erfahrung ein hohes Maß an Intimität.

- *Sprachdialog*

Die Sprache hat im Laufe der Zeit immer mehr an Bedeutung gewonnen. „Sprache ist ausführendes Organ unserer Geisteskraft und zeigt dementsprechend ihre Dominanz, vor allem in unserer Kultur. Die wortlosen Gesten haben rapide abgenommen. Schweigen verunsichert die meisten von uns und wird zur Waffe, Sprachentzug wird zu Liebesentzug“ (Cölln, 2012, S. 164).

Der Sprachdialog ist die präsenteste Dialogform zwischen den Paaren, aber gleichzeitig auch die schwierigste. Worte besitzen enorm viel Kraft und können eine sehr starke Wirkung haben. Auf der einen Seite, können Worte sehr erregend und auch sexuell aufregend sein, auf der anderen Seite können diese auch sehr niederschmetternd und beängstigend sein.

Die Mächtigkeit der Sprache wird aus meiner Sicht oftmals unterschätzt.

„Sie wird meist missbraucht, um recht zu behalten, anzuklagen oder zu verteidigen, um zu manipulieren, etwas einzufordern, selten aber, um Schuld einzugestehen, Verzeihung zu erbitten, nachzugeben, um sich dem Anderen zu offenbaren“ (Cölln, 2012, S. 164).

„Paarsynthese versucht deshalb, Worte und Sätze immer auch in andere Dialogformen zu transformieren“ (Cölln, 2012, S.164).

Cölln meint hier die Sprache der Tränen oder die Sprache der Sexualität.

Ich bin der Meinung, ein wertschätzender Dialog zwischen Paaren stellt eine enorme Bereicherung für ein Paar dar. Es kann zu einem tieferen Verständnis der eigenen Lebensgeschichte und auch zu einem tieferen Verständnis der Geschichte des Partners kommen.

- *Sinndialog*

Der Sinndialog ist nach Cölln jener Dialog, der am schwersten zu fassen ist. „Er wird sichtbar in der Aura und spürbar in der Atmosphäre, die ein Paar um sich verbreitet“ (Cölln, 2012, S.164).

Beim Beobachten von Paaren, insbesondere von frisch verliebten, kann man diese besondere Ausstrahlung am besten erkennen und wahrnehmen.

Der Sinndialog wird jedoch auch bei Paaren, die sich fragen, ob es noch einen Sinn hat zusammenzubleiben, besonders intensiv erlebt.

Neben einem gemeinsamen „Paarsinn“ hat allerdings jeder der Partner noch seine ureigene Lebensaufgabe zu entfalten, wodurch erst der Dialog über die gemeinsame Sinnerfüllung zustande kommt. Allerdings verschließen sich viele Paare dieser Tiefendimension oder kommen in der Alltagsüberforderung nicht zur Suche nach ihrem gemeinsamen Sinn. (Cölln, 2012, S. 165)

- *Zeitdialog*

„Der Zeitdialog umspannt alle anderen Dialogformen“ (Cölln, 2012, S. 165).

Wie ein Paar seine gemeinsame Zeit verbringt kann Aufschluss geben, ob bereits Schwierigkeiten hereingebrochen sind. Gemeinsame Zeit kann zwar ausgiebig, aber dennoch leer und sinnlos sein oder ebenfalls kurz und dafür intensiv.

„Das Zeitkonto eines Paares, im Vergleich zu Arbeit und Alltagsorganisation, entscheidet mit über die Stabilität aller anderen Säulen“ (Cölln, 2012, S. 165).

Gerade in unserer heutigen schnelllebigen und hektischen Zeit, ist es aus meiner Sicht besonders wichtig, sich ausreichend Zeit für sich und den Partner zu nehmen.

Eine Ausgewogenheit zwischen Arbeits- und Privatzeit hilft, den Stress des Alltags zu minimieren und führt zu einer besseren Balance in der Partnerschaft.

Abschließend zu diesem Kapitel möchte ich sagen, dass mich die fünf Dialogsäulen von Cölln sehr an das Konzept von Hilarion Petzold und seine fünf Säulen der Identität erinnern.

Zu einer Identitätskrise oder auch Beziehungskrise kann es kommen, wenn eine oder mehrere Säulen „wegbrechen“ oder sich verändern und die übrigen Säulen die Identität oder die Beziehung nicht ausreichend stabilisieren können.

Sowohl das Konzept der „fünf Säulen der Identität“, als auch die fünf Dialogsäulen nach Cölln helfen bei der Bewusstwerdung jener Lebensbereiche, die Halt geben oder geben Aufschluss darüber, an welchen Stellen noch gearbeitet werden muss, um wieder zu mehr innerer Stabilität und Sicherheit zu gelangen.

3.3. Machtkämpfe auflösen

*Es gibt kaum eine Ehe,
die sich reibungslos und ohne Krisen weiterentwickeln würde.
Bewusstwerdung ist immer ein schmerzlicher Prozess. (C.G. Jung)*

Ich stimme C.G. Jung zu, wenn er davon ausgeht, dass es kaum Partnerschaften gibt, die sich ohne Krisen weiterentwickeln. Oftmals sind Konflikte sogar notwendig um Prozesse innerhalb einer Beziehung in Gang zu setzen, damit diese dann aufgedeckt und bearbeitet werden können.

Wie es zu Machtkämpfen in Partnerschaften kommen kann, habe ich bereits im Kapitel 2.3.3. „Imagothérapie“ beschrieben.

An dieser Stelle möchte ich mich nun der Auflösung von Machtkämpfen und der bewussteren Partnerschaft widmen.

In vielen Beziehungen ändert sich die Partnerschaft dann, wenn sich beide auf eine eindeutige Bindung einlassen. Zeitgleich steigen die Erwartungen, dass nun all ihre Wünsche erfüllt werden müssen und am besten ohne diese formulieren zu müssen. Es wird erwartet, dass die Bedürfnisse und Wünsche erraten und anschließend erfüllt werden.

Einen Satz aus der Paartherapie, welchen ich immer wieder zu hören bekomme, lautet: „Jetzt kennt er mich doch schon so lange, also muss er doch wissen, dass...“

Solche Annahmen können rasch zu Frustrationen führen, wenn die Wünsche dann doch nicht erfüllt werden und der Partner entgegen den Erwartungen, nicht errät, was der andere braucht.

Das oftmals tragische Ende einer Beziehung kann daher vermieden werden, wenn wir uns als Person weiterentwickeln und als Persönlichkeit „wachsen“. Je bewusster man sich seiner eigenen Beziehungsmuster ist, desto besser kann man auch in Konfliktsituationen differenzieren, welche Muster die eigenen und welche Muster die des Partners sind. Ist man sich seiner reaktiven, dysfunktionalen „Überlebensmuster“ bewusst, so kann man an diesen Stellen neue, funktionale Muster lernen.

Das Haupthindernis, eine erfüllende Partnerschaft zu erreichen, liegt zumeist in unserer Angst vor Veränderung. Diese Angst ist tief in uns verankert. Sogar positive Veränderungen, etwa eine Beförderung, ein Umzug in ein neues Haus oder eine Fernreise können in uns Angst auslösen. Alles, was uns aus unserer gewohnten Bahn wirft und sei es auch ein Fortschritt, alarmiert unser „altes

Gehirn“. Es möchte uns darauf aufmerksam machen, dass wir dabei sind neues Gelände zu betreten, das weder gesichert noch ausreichend überprüft ist, sodass hinter jeder Ecke Gefahren lauern könnten. (Hendrix, 2011, S. 114)

Es muss also zunächst die Bereitschaft da sein, sich diesen Ängsten innerhalb der Partnerschaft zu stellen und diese nicht zu vermeiden. In der Imagotherapie wird hier von der bewussten Partnerschaft gesprochen. In einer bewussten Partnerschaft sollte man bereit sein, sich mit seinen „Schutz- und Überlebensmustern vertraut zu machen um in Konfliktsituationen dem Partner gegenüber darauf verzichten zu können. Dies setzt jedoch ein sehr bewusstes Handeln voraus. Ich denke, es ist wichtig zu erkennen, dass der Partner anders ist, als man selbst und dass aus seiner Perspektive Situationen oder Ereignisse anders erscheinen können, als aus der eigenen. Gegenseitige Akzeptanz, das Geben von Raum und Toleranz sind aus meiner Sicht drei wichtige Faktoren auf dem Weg aus Machtkampf innerhalb der Partnerschaft. Das Ziel sollte die Entwicklung zu zwei eigenständigen, voneinander unabhängigen Menschen sein. Die Faszination der jeweiligen Andersartigkeit und das Interesse an der anderen Person sollten im Vordergrund stehen. Unterschiedlichkeiten im Denken, Handeln oder Fühlen sollten nicht mehr angstbesetzt sein, sondern Neugierde erwecken und positiv besetzt werden.

Ich frage mich an dieser Stelle, ob es denn tatsächlich die ultimative Liebesformel ist, wenn Partner sich gegenseitig öffnen, über ihre Ängste sprechen und sich verborgene Geheimnisse anvertrauen? Kast (2011) schreibt hierzu über die Erkenntnis des Paarforschers Gottmann folgendes:

„Vielleicht ist es nicht die Selbstoffenbarung, die ein Paar zusammenhält? Womöglich kommt es gar nicht auf die Tiefe eines Gespräches an oder darauf, ob zwei Menschen sich einig sind. >>Das Entscheidende ist vielleicht, *wie* diese Menschen sich beachten, egal, worüber sie sprechen oder was sie tun<<“ (Kast, 2011, S. 164).

4. Zusammenfassung

Ich möchte zum Abschluss meiner Arbeit noch einmal das Wichtigste zusammenfassen und dabei auch meinen persönlichen Gedanken zum Thema „Paarbeziehung“ freien Lauf lassen. Aus meiner Sicht ist es unbestritten, dass die frühkindlichen Erfahrungen, die wir mit unseren Eltern machen, Einfluss auf unsere Bindungsfähigkeit im erwachsenen Alter haben.

Ich stimme der Theorie des Tiefenpsychologen John Bowlby zu, in der er davon ausgeht, dass die frühen Bindungserfahrungen zur Ausbildung innerer Arbeitsmodelle, der sogenannten inner working models, führen. Wie bereits in „Kapitel1“ ausführlich beschrieben, sind die Arbeitsmodelle beispielsweise geprägt durch die Erziehung und das Verhalten der Eltern. Wir lernen an diesem Modell, wie Beziehung funktioniert. Unsere Eltern oder die jeweiligen Bezugspersonen leben uns Beziehung vor, und wir ahmen nach. Klingt eigentlich sehr simpel und ist es als Kind vielleicht auch. Wir lieben unsere Eltern und sind davon überzeugt, dass diese schon wissen, was richtig oder falsch ist. Schließlich sind sie ja schon „groß“ und daher haben sie auch jede Menge Erfahrung. Das Hauptaugenmerk in Bowlbys Bindungstheorie liegt auf der Beziehung und Interaktion zwischen Kind und Bezugsperson, seine Theorie kann jedoch durchaus auch auf partnerschaftliche Bindungen angewendet werden. Das Bindungsverhalten von Erwachsenen weist ähnliche Formen auf, wie das Verhalten zwischen Mutter und Kind. Auch Erwachsene fühlen sich wohl in der Nähe ihres Partners, suchen Schutz bei ihm und entwickeln Ängste in Trennungssituationen. Die Frage, ob die Erfahrungen eines Kindes mit den Eltern einen Einfluss auf die erwachsene Paarbeziehung haben, kann mit ja beantwortet werden. Aus den geschilderten Erkenntnissen der Bindungsforschung geht hervor, dass frühkindliche Bindungserfahrung für die individuelle Entwicklung von Liebesbeziehungen von großer Bedeutung ist. Wichtige Grundlagen für emotionale Sicherheit werden bereits in der Kindheit gelegt. Ein sicheres Bindungsverhalten, das durch die Feinfühligkeit der Mutter bestimmt wird, ist die Grundlage für eine positive sozial-emotionale Entwicklung. Menschen mit sicherer Bindungserfahrung, haben demnach länger andauernde Partnerschaften, können konstruktiver mit Konfliktsituationen umgehen und ihren Gefühlen besser Ausdruck verleihen.

Unsicher gebundene Menschen schaffen es nur schwer, sich auf eine stabile Partnerschaft einzulassen und diese zu erhalten. Die unsichere Beziehung ist gekennzeichnet durch partnerschaftliche Unzufriedenheit und großer Instabilität. Die

Angst vor dem Verlassen oder nicht geliebt werden ist groß, sie nehmen ihre Partner als zurückweisend wahr und distanzieren sich von ihm.

Dass eben nicht alles Vorgelebte und Erlernte förderlich ist, bemerken wir jedoch manchmal erst dann, wenn es in unseren eigenen Beziehungen zu Schwierigkeiten kommt. Des Öfteren stehen uns die Muster aus unserer Kindheit im Weg, behindern uns, verursachen Leid und verhindern, dass wir uns in einer Partnerschaft wohl fühlen. Wahrscheinlich erinnern wir uns an Erfahrungen aus der Kindheit und auch an bestimmte Erwartungen, die wir an unsere Eltern hatten und übertragen diese auf unsere Partner. In der Arbeit mit Paaren in meiner Praxis stelle ich sehr oft fest, dass Wünsche und Sehnsüchte aus der Kindheit auf den Partner übertragen werden. Am schönsten und am einfachsten wäre es, wenn der Partner die Sehnsüchte erraten und gleich stillen würde.

Wurde man beispielsweise als Kind nicht ausreichend wahr genommen, so ist die Sehnsucht, vom Partner wahrgenommen zu werden, enorm groß. Je größer die Sehnsucht, desto größer auch die Frustration, wenn der Partner die Wünsche nicht erfüllt oder nicht erfüllen kann. Die Imagotherapie spricht an dieser Stelle von „Heilung“ durch den Partner. Das Wort „Heilung“ erscheint mir in diesem Zusammenhang ein wenig übertrieben. Ich denke nicht, dass es um „Heilung“ von Kindheitsverletzungen, sondern um eine aktive, bewusste Auseinandersetzung mit sich und dem Gegenüber geht. An Stelle des Wortes „Heilung“, bevorzuge ich die Wörter Weiterentwicklung und Wachstum.

Eine aus meiner Sicht wichtige Voraussetzung für eine wirkungsvolle Paartherapie ist, dass beide Partner den Willen zur Veränderung mitbringen und ihre eigenen Beziehungsanteile näher betrachten wollen. Es soll in der Paartherapie gelernt werden, den Partner nicht für das Nicht-Ausleben von eigenen Bedürfnissen verantwortlich zu machen.

Eine Verbesserung lässt sich erreichen, wenn die Paare es bewerkstelligen, dass sie ihre Unterschiedlichkeiten akzeptieren und wenn sie lernen, die Kränkungen, durch die sie in eine Krise geschlittert sind, zu benennen.

Ich bin der Ansicht, dass sich die Gestalttherapie besonders gut für die Arbeit mit Paaren eignet, da ihr Focus unter anderem auf das Wiederherstellen des Kontaktes zwischen dem „Ich“ und dem „Du“ gerichtet ist. Durch das Wiederherstellen des Kontaktes zu sich selbst und in weiterer Folge zum Anderen, wird die Basis für

Weiterentwicklung geschaffen und das Bewusstwerden von eigenen Verhaltensmustern wird möglich.

Manchmal erkennt man bei diesem Prozess, dass bestimmte Unterschiede nicht auszugleichen sind, dann gilt es, diese zu akzeptieren und den Partner in seiner Andersartigkeit zu respektieren. Es ist nicht immer alles lösbar und das braucht es auch nicht zu sein. Vielleicht haben wir ein verklärtes Bild von Liebe. Ein Bild, welches uns vermittelt, dass immer alles gut und harmonisch sein muss. Dabei sind es oftmals gerade die Unterschiedlichkeiten, die uns antreiben und die Beziehung lebendig halten.

Ich möchte nun meine Arbeit mit einem Zitat von Virginia Satir schließen:

„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Beziehung.“

(Virginia Satir)

LITERATURVERZEICHNIS

Beaumont, Hunter (1999). Selbstorganisation und Dialog. In Wheeler, Gordon & Backman Stephanie (Hrsg.), *Gestalttherapie mit Paaren* (S.91-111). Wuppertal: Hammer Verlag.

Blankertz, Stefan & Doubrawa, Erhard. (2005). *Lexikon der Gestalttherapie*. Wuppertal: Hammer.

Bongers, Dieter., Schulthess, Peter., Strümpfel, Uwe. & Leuenberger, Andreas. (2005) *Gestalttherapie & Integrative Therapie. Eine Einführung*. Bergisch Gladbach: EHP Verlag.

Bowlby, John. (1987). Bindung. In Klaus E. Grossmann & Karin Grossmann (Hrsg.), *Bindung und menschliche Entwicklung, John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie* (S. 22-29). Stuttgart: Klett-Cotta.

Bowlby, John. (2010). *Bindung als sichere Basis. Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie*. München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG.

Bretherton, Inge. & Munholland, Kristine. A. (1999). Internal Working Models in Attachment Relationships. A Construct Revisited. In Cassidy & Shaver (Hrsg.) *Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications* (S. 89-108). New York: Guilford.

Brisch, Karl. Heinz. (1999). *Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Blankertz, Stefan & Doubrawa Erhard. (2005). *Lexikon der Gestalttherapie*. Peter Hammer Verlag.

Buber, Martin. (1995). *Ich und Du*. Stuttgart: Reclam.

Buber, Martin. (2009). *Das dialogische Prinzip*. München: Gütersloher Verlagshaus.

Carroll, Felicia. (2001). Entwicklungspsychologie der Kindheit in der Gestalttherapie. In Fuhr, Reinhard, Gremmler-Fuhr, Sreckovic, Milan & Gremmler-Fuhr, Martina (Hrsg.), *Handbuch der Gestalttherapie* (S. 563-574). Göttingen: Hogrefe.

Chodorow, Nancy. (1994). *Das Erbe der Mütter*. München: Frauenoffensive.

Clement, Ulrich. (2011). *Systemische Sexualtherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Cöllen, Michael. (2012). *Paartherapie und Paarsynthese*. Münster: MV-Verlag.

Grau, Ina & Bierhoff, Hans, Werner (Hrsg.). (2003). *Sozialpsychologie der Partnerschaft*. Berlin: Springer.

Gremmler-Fuhr, Martina. (2001). Dialogische Beziehung in der Gestalttherapie. In Fuhr, Reinhard, Sreckovic, Milan & Gremmler-Fuhr, Martina (Hrsg.), *Handbuch der Gestalttherapie* (S. 393-413). Göttingen: Hogrefe.

Gremmler-Fuhr, Martina (2001). Grundkonzepte und Modelle der Gestalttherapie. In Fuhr Reinhard, Sreckovic Milan & Gremmler-Fuhr, Martina (Hrsg.), *Handbuch der Gestalttherapie* (S.345-392). Göttingen: Hogrefe.

Gremmler-Fuhr, Martina (2001). Dialogische Beziehung in der Gestalttherapie. In Fuhr Reinhard, et al. (Hrsg.), *Handbuch der Gestalttherapie* (S.393-413). Göttingen: Hogrefe.

Grossmann, Klaus. Grossmann, Karin, Keppler, Anika., Stöcker, Kerstin. & Winter, Monika. (2002). Zwischenmenschliche Beziehungen befriedigend gestalten. Kindliche Bindungserfahrungen und Repräsentation von Partnerschaften im jungen Erwachsenenalter. In Maria. von Salisch (Hrsg.), *Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend* (S. 157-178). Stuttgart: Kohlhammer.

Grossmann, Klaus E. & Grossmann, Karin. (2004). *Bindungen - das Gefüge psychischer Sicherheit*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Hendrix, Harville. (2011). *So viel Liebe wie du brauchst*. Dörfles: Renate-Görtz-Verlag.

Kast, Bast. (2011). *Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt*. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

Perls, S. Frederick, Hefferline, F. Ralph & Goodman P. (2006). Stuttgart: Klett-Cotta.

Perls, S. Frederick. (2007). *Das Ich, der Hunger und die Aggression*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Perls, Fritz. (2002). *Grundlagen der Gestalt-Therapie*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.

Schnarch, David. (2009). *Die Psychologie sexueller Leidenschaft*. München: Piper Verlag.

Stern, Daniel. (2006). *Mutter und Kind. Die erste Beziehung*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Wehr, Gerhard (1996). *Martin Buber. Leben, Werk, Wirkung*. Zürich: Diogenes.

Zinker, Joseph. C. (1997). *Auf der Suche nach gelingender Partnerschaft*. Paderborn: Junfermann