

VON PAARMYTHEN UND PAARTÄNZEN

Eine Möglichkeit, Paardynamik sichtbar und therapeutisch wirksam werden zu lassen

IRIS M. BUCHER & JOHANNES J. BUCHER

Unter dem Paarmythos wird das Geheimnisvolle, das Paare spürbar miteinander verbindet, verstanden. Er entsteht in der Phase der Paarwerdung und enthält sowohl psychodynamische als auch personale und visionäre Anteile, die auf Potentiale und Möglichkeiten ausgerichtet sind. Der Paarmythos verbindet das Paar; er kann Wachstum fördern, aber auch verhindern. Der Paartanz ist eine gelebte Gestaltung der alltäglichen Herausforderungen des Paares im Horizont des Paarmythos. Hier kommen psychodynamische Muster, aber auch gemeinsame personale Potenziale aus dem Zusammenleben und aus der Art des Dialogs zum Vorschein. Je schwieriger sich dieser gemeinsame Anpassungs- und Veränderungsprozess in der Beziehung gestaltet, desto kämpferischer wird der Tanz. Der Paartanz kann im Idealfall also zum erfahrbaren kreativen Begegnungsraum werden. Wie Paare im Hinblick auf diese Dynamiken existenzanalytisch begleitet werden können, soll vor dem Hintergrund theoretischer Inhalte und anhand eines praxisbezogenen Beispiels aufgezeigt werden.

SCHLÜSSELWÖRTER: Paartherapie; Dialog; Paarraum; Paardynamik; Paarmythos; Paartanz

ON THE MYTHS AND DANCES OF COUPLES

A possibility to render couple dynamics visible and therapeutically effective

The concept of the couple myth refers to the mysterious connection felt between couples. It emerges during the phase of becoming a couple and encompasses both psychodynamic and personal elements, as well as visionary aspects focused on potentials and possibilities. The couple myth binds the couple together; it can foster growth but also hinder it. The couple dance represents the lived expression of everyday challenges faced by the couple within the horizon of the couple myth. This is where psychodynamic patterns, as well as shared personal potentials arising from their life together and their dialogue, come to the forefront. The more difficult the process of mutual adaptation and change in the relationship, the more combative the dance becomes. Ideally, the couple dance can become a tangible creative space of encounter. This paper aims to demonstrate from an existential analytic perspective how couples can be guided referring to these dynamics, while drawing upon theoretical content and an example from practice.

KEYWORDS: couple therapy; dialogue; couple space; couple dynamics; couple myth; couple dance.

Allgemeines

In diesem Artikel soll dem Thema des Paarmythos und des Paartanzes nachgegangen werden. Was meinen wir damit? Grundsätzlich verbindet uns Menschen – und daher in besonderer Weise Paare – wohl mehr, als wir manchmal selbst glauben (vgl. Schmidt-Salomon 2021, 11; Zitlau 2007). Wir erleben, dass Paarbeziehungen nicht den Idealbildern entsprechen, wie sie in Geschichten, Filmen und Märchen dargestellt werden. Wir sind aber geprägt (vgl. Dorsch 2014) von den familiären Erfahrungsfeldern und Bildern unserer Kindheit und Jugend: Schneewittchen, das von ihrem Prinzen errettet wird, die Schöne und das Biest, Aschenputtel, Achilles, Eurydike, Psyche und Amor, Gladiator, der letzte Mohikaner – und was immer es in Ihrer Kindheit war. Und doch würden wir in der existenziellen Paarweiterbildung sagen: Jedes Paar hat und lebt auch seinen Paarmythos (vgl. Pointner & Sattler 2012).

Unter dem Paarmythos wird einerseits das Geheimnisvolle verstanden, das Paare spürbar miteinander verbindet. Andererseits versteht man darunter deren psychodynamische Verstrickungen. Die Themen des gemeinsamen

Mythos als Paar zeigen somit einen polarisierenden Spannungsbogen im Paarraum. Bucher (2020, 12), hat in ihrer Masterthesis versucht, dieses Phänomen aus existenzanalytischer Sicht zu beschreiben. Sie hat dieses innigste Verhältnis des Paares analysiert und als Paarbeziehungsraum (PBR) definiert.

Auf diese Art und Weise verbindet der Paarmythos das Paar und kann Wachstum in deren Entwicklung fördern, aber auch verhindern, da die extreme Besetzung eines Pols zu einer Ausschließung des andern Pols führen kann. Und von demselben Verhältnis ausgehend sind auch Fehlformen anzufragen.

Pointer (2016, 37ff.), hat die Vorstellung der biblischen Geschichte von Adam und Eva „jenseits aller theologischen Interpretationen“ facettenhaft dargelegt und für die existenzanalytische Paartherapie fruchtbar werden lassen.

Für uns ist das Phänomen des Paarraumes aber vorrangig bedeutungsvoll und daher ein tiefgründiges Paargeheimnis, weil es ja auch um die Liebe geht, die nie rein naturwissenschaftlich erklärbar ist. „Liebe ist – in intentionaler Hinsicht nach existenzanalytischem Verständnis – zuletzt nicht das Ergebnis kausaler Wirkung – wenngleich dieses Element immer auch in Liebesbeziehungen enthalten ist.

Sie ist Ausdruck einer Werteaffektion und bleibt ein Geschenk und ein Geheimnis.“ (Kolbe 2008, 5)

Somit wird im Paarbeziehungsraum „etwas“ vom Paar vermittelt, was nicht bloß so gesehen werden kann (vgl. Bucher 2020, 12ff.). Es ist das Besondere und einmalige Paarerleben, das als Voraussetzung eine offene und achtsame Haltung braucht. Hier, im unverfügbaren Geschehen des Paarbeziehungsraumes kann sich bedeutsames Leben ereignen. Sich diesem Gewähr-Werden zuzuwenden und damit der personalen Begegnungsqualität Be-Achtung zu schenken, ermöglicht in diesem Intimitätsraum einer Liebesbeziehung, dass auch Berührung passieren und Lebendigkeit verdichtet erlebbar werden kann (vgl. Bucher 2020, 15). Pointner (2018, 7ff.) vertieft diese „Wiederentdeckung der Berührbarkeit“ und plädiert dafür, „den Resonanzraum“ aufzusuchen, „indem wir freundlich und empathisch mit uns selbst umgehen lernen.“ Bedingung dafür ist deshalb für Längle das Offen-Sein für einen Dialog. „Erlebnisintensität, Lebenserfüllung und existentielle Kommunikation hängen von der Fähigkeit des In-Empfang-Nehmens des ursprünglichen Berührtseins und seiner weiteren Verarbeitung entscheidend ab.“ (Längle 2016, 124)

Der Paarmythos präsentiert sich also nicht abstrakt, sondern wird konkret ausgedrückt, zum Beispiel im Lieblingssong, in der Art zu wohnen oder, wie bei dem Paar, das wir noch vorstellen werden, im Abenteuer. Vereinfacht beschrieben ist es der kreative und fruchtbare Ort der Begegnung. Hier zeigt sich daher beides, sowohl Psychodynamik und Potentialität als auch reines Geschehen der Unverfügbarkeit und Gestaltungsmöglichkeit.

Ein basales anschauliches Beispiel dafür dürfte folgende Gegebenheit verdeutlichen: Das Haus am See ist traumhaft, aber es ist eben auch etwas anderes und somit mehr als ein Traum. Die Realität der Instandhaltung des Hauses und der Erhaltungskontext darf nicht übersehen werden. Auf unser Thema bezogen, ist die Vorstellung, dass in der Beziehung alles gut wird, stark emotional besetzt und diese soll als solche auch stehenbleiben. Und doch gestalten sich Beziehungsphänomene einmalig, unvorhersehbar und lebendig (vgl. Hamberger & Pietschmann 2020, 258-282).

Versuchen wir einen Exkurs: Wenn Sie an eine Paarbeziehung denken, an eine aktuelle oder eine ehemalige: Was wäre das für eine Geschichte, für ein Film? Wäre es eine Komödie? Oder ein Sachbuch?

So schreiben wir als Paar gemeinsam Geschichten – und darin erzählen wir unseren Paarmythos.

In unserem Titel findet sich zum Paarmythos aber auch der Paartanz. Durch diese Metapher des Paartanzes wollen wir einerseits die Paardynamik sichtbar machen und andererseits therapeutisch wirksam werden lassen (vgl. Benesch 2012, 46ff; Pointner & Sattler 2012; Hutterer-Krisch & Rass-Hubinek 2018).

Denn Paartanz kann als eine gelebte Gestaltung der alltäglichen Herausforderungen des Paares im Horizont des Paarmythos gesehen werden. „Paaren beim Tanzen zuzusehen, ob Anfänger:innen oder Meister:innen, kann pure Freude vermitteln. Jedes Paar ist einzigartig in Ausdrucksform und Bewegungsablauf, hat eine unnachahmliche Würde und Ästhetik.“ (Pointner 2016, 11) Da zeigen sich psychodynamische Abläufe, etwa komplementäre Schutzmuster des Paares wie Vermeidung und Aktivismus, aber auch konkrete Beziehungsgestaltung (vgl. Willi 2019).

Denn normalerweise lebt jedes Paar zudem im Alltag eine Paarkultur, etwa wenn es Freunden begegnet – wo es eben nicht nur um oberflächliches Leben geht, sondern um besondere Paar-Bereiche, die beleben, erfüllen und Freude bereiten.

Längle spricht in dieser Hinsicht von gemeinschaftlich geteilten Werten, die eine Anziehungskraft enthalten. „Das ist *i.a.* die wechselseitige Liebe und Intimität, die zu einer verinnerlichten Wertschätzung des anderen und zu einem Hingezogensein führt.“ (Längle 2008, 13)

Sodann leben Paare oft auch gemeinsame Visionen aus. Anna und Paul, das Paar, das wir in diesem Artikel vorstellen wollen, haben zum Beispiel ein typisches Ritual, das ihre Zusammengehörigkeit musisch gesprochen zum Schwingen bringt, nämlich, dass sie jeden Mittwochaabend zum Tanzkurs gehen. Das war mitunter ein Grund für uns, die Tanz-Metapher im Therapie-Prozess sichtbar zu machen, die ja auch eine Möglichkeit verschafft dem Paar eine Hilfe anzubieten, um aus Identifizierungen in eine andere Ebene der Selbstdistanz zu gehen.

In der gängigen Recherche zur Paartherapie finden wir z.B. bei Jellouschek (2009) einen Hinweis auf Zyklen. Er teilt die Paarbeziehung metaphorisch in die Entwicklungsstadien bzw. die Jahreszeiten der Liebe - den Frühling, Sommer, Herbst und Winter ein. Das Paar, das wir vorstellen werden, hat auch unterschiedliche Entwicklungsphasen durchgemacht, die wir anhand verschiedener Tänze darstellen möchten.

Durch dieses Hobby erleben sie eine Struktur, in der sie ihre Beziehung spüren und ihr Wir-Gefühl stärken. Damit könnten wir sagen, dass der Paartanz in gewisser Weise die Transformation des (unbewussten) Paarmythos zur

bewussten, personal gestalteten Umsetzung im gemeinsam gelebten Alltag veranschaulicht. Je schwieriger sich diese „Übersetzung“ generiert, umso „kämpferischer“ wird der Tanz. Die Paare empfinden ihr Paarleben dann eher als Gegeneinander statt Miteinander. Pointner (2018, 151) konstatiert daher, dass es „Experimentierfreudigkeit und Hartnäckigkeit“ sowohl als Paar, wie auch im therapeutischen Setting braucht. Sie ist „dafür, dass die Klientinnen und Klienten mit ansehen können, was sie tun und was sich tut. Sie sollen in ihrer Selbstwirksamkeit wissen, was vor sich geht. Aber das ist nur die eine Ebene, die Metaebene. Da lernen wir, was passiert. Das andere ist parallel dazu ein erlebnisorientiertes Lernen, bei dem die tieferen Lernschritte geschehen. Das ist in der Paartherapie leichter als in der Einzeltherapie, weil die Interaktionen mit dem Partner sehr tief gehen und Veränderungen im eigenen Verhalten oder in der Haltung sofort intensiv erfahren werden können und neue Resonanz erzeugen.“ (Pointner 2018, 150)

Nun zu unserem Fallbeispiel:

Wir wollen ein Paar und deren Paarmythos und Paartanz vorstellen. Dieses Paar war ein Jahr lang bei uns in Therapie, die Therapiestunden fanden alle zwei Wochen statt. Aus Datenschutzgründen wurden alle personenbezogenen Daten verändert. Wir nennen das Paar Anna und Paul. Anna ist 54 Jahre alt und Paul ist 55 Jahre alt. Wir möchten deren gemeinsamen Weg und den eingeflossenen therapeutischen Prozess in vier Tanzphasen gliedern. Bei Anna und Paul kamen somit unterschiedliche Tänze mit den dazugehörigen Dynamiken und Paarmythen zum Vorschein.

Der Tango

Im Tango offenbart sich die Verliebtheitsphase von Anna und Paul sehr idealisiert. Schwierigkeiten und Herausforderungen werden nur sehr peripher wahrgenommen. Hier stehen Verbundenheit und Erotik des Paares im Vordergrund. Die Begegnung zweier verschiedener Kulturen erweckt bei beiden das Interessante und Spannende. Die Beziehungsabstimmung erfolgt mit Leichtigkeit, und es herrscht durchgehend ein Flow. Ein Honeymoon-Gefühl ist für sie spürbar. Hinter allem zeigte sich der Mythos einer Symbiose.

Auch Bösch (1988) verortet das symbiotische Paargeschehen nicht nur als einen pathologischen Boden, also eher „negativ konnotiert“, sondern fragt sich schon im

Titel seines systemisch basierten Artikels: „Sind Verliebtheit, Symbiose und Idealisierung für den Aufbau einer Paarbeziehung wichtig?“

Herkunft:

Paul stammt aus einem kleinen, nebligen Ort in Österreich. Insegeheim sehnt er sich schon immer nach Sonne und Wärme. Seine Kindheit war für ihn schwierig und hart. Er wurde nicht gesehen und wertgeschätzt und hatte das Gefühl, nicht so sein zu dürfen, wie er ist. Als Jugendlicher hatte er sich vorgenommen, dass er ins Ausland gehen möchte. Er wollte schon immer von Zuhause ausbrechen, um sich von dieser toxischen Atmosphäre zu befreien. Er will nicht mehr von seinen Eltern kritisiert und abgewertet werden, weil ihn das Gefühl, nichts wert zu sein, verletzt und ärgert.

Anna kommt aus Mittelamerika und hat dort Betriebswirtschaft studiert. Sie stammt aus einer behüteten Arztfamilie. Ihre Eltern ließen sich scheiden, als sie 17 Jahre alt war. Es zerbrach damals eine Welt für sie. Das war für Anna deshalb nicht einfach, weil ihr Vater für sie eine wichtige Person in ihrem Leben war. Sie hatte sehr darunter gelitten und hatte deswegen lange Zeit Schuldgefühle. Sie ist immer schon ein Familienmensch, der die Atmosphäre einer Großfamilie schätzt und sich da gut einfügen kann.

Kennenlernen: Am Anfang ihrer Beziehung glauben die beiden, dass es sich um eine perfekt gelungene Partnerschaft handelt. Paul hat eine Stelle als Koch auf einem Schiff angenommen und sich auf einer Reise in eine Passagierin, Anna, verliebt. Für Paul ist es Liebe auf den ersten Blick. Anna fühlt sich von Paul erobert und auf Händen getragen. Er führt sie aus, macht ihr Komplimente und Geschenke und versprüht all seinen Charme. Anfangs kommunizieren sie noch in Englisch miteinander. Sie beide sind abenteuerlustig, reisen gerne und wollen sich die Welt anschauen.

Ressource: Das, was sie als Paar auszeichnet, ist ihre gemeinsame Lebendigkeit. Sie sind ein äußerlich sehr attraktives und geselliges Paar, das gern bei Freunden und in Gesellschaft gesehen wird. Sie wirken beide warmherzig und offen. Zusammengefasst könnte man sie als geselliges und abenteuerlustiges Paar bezeichnen.

Paso Doble – Ein Lateinamerikanischer Kampftanz

In dieser zweiten Phase zeigt sich folgende Paardynamik: Der Paarmythos von Anna und Paul lautet: Wir passen

nicht mehr zusammen. Es herrscht eine kämpferische Stimmung. Anna und Paul schaffen es nicht mehr, urteilsfrei und sachlich miteinander zu kommunizieren. Es gibt viele Schuldzuweisungen, Vorwürfe, Beleidigungen, und auch die Sexualität gerät dabei in den Hintergrund, obwohl sie eigentlich gerne gelebt werden würde. Sie wissen nicht mehr weiter. Nach Kolbe ergibt sich genau in diesem Spannungsgeflecht und den daraus resultierenden Krisen das „Aufgabenfeld der Paarbegleitung“ (vgl. Kolbe 2008, 5). „Konflikt, Enttäuschung, Krise und Auseinandersetzung gehören zum Alltag der Liebe. Das stiftet zwar Unbehagen und führt manchmal auch zum Gefühl des Unglücklichseins. Es ist aber auch Herausforderung. Denn Krisen und Auseinandersetzungen tragen die Chance in sich, an ihnen zu reifen und zu wachsen.“ (Kolbe 2008, 5)

Wie entwickelt sich die Krise weiter? Nach einigen Jahren kommt die Partnerschaft in eine Schiefelage. Sie ziehen nach zweijährigem Aufenthalt im Ausland nach Österreich, weil Paul in Mittelamerika keine Arbeitsbewilligung bekommt. Anna erlebt in diesem kleinen Dorf einen Kulturschock. Es fehlt ihr die Anonymität einer Großstadt, und eine weitere Umstellung war die bedingte Verfügbarkeit der Geschäftswelt. Die Nostrifizierung ihres Betriebswirtschaftsabschlusses kann sie auch nicht in Angriff nehmen, weil sie da noch nicht so gut deutsch spricht. Die Sprachbarrieren sind jetzt herausfordernd. Er lernt Spanisch – sie Deutsch. Auf einmal ist es in der Partnerschaft nur mehr ein Funktionieren, ein „den-Alltag-Regeln“, „Sich-über-Wasser-Halten“, damit das System nicht ganz zusammenbricht.

Was ist mit ihnen passiert? Am Anfang der Beziehung war doch alles harmonisch, leicht und unbeschwert. Das, was Paul anfänglich an Anna so anziehend fand, empfindet er als zunehmend nervend und abstoßend. So meint Paul ärgerlich: „Anna telefoniert täglich mit Ihrer Familie. Das finde ich übertrieben und ich fühle mich dadurch ausgegrenzt, weil sie nur mehr wenig mit mir bespricht. Das ist eine Zumutung und keine Beziehung mehr. Ich will so nicht mehr weitermachen!“ Anna fühlt sich von ihrem Mann zurückgewiesen und leidet darunter, sie formuliert es so: „Wenn es zu einem Streit kommt, entzieht sich mir Paul völlig. Er spricht tagelang nichts mehr mit mir und behandelt mich wie Luft. Das halte ich nicht mehr aus.“ Nach einem Streit will er lange nicht mehr das Bett mit ihr teilen.

Welche Themen zeigen sich?

Es geht für beide um das Ringen zwischen Autonomie und Bindung, oder, psychodynamisch gesehen, um Aus-

grenzung und Abhängigkeit (vgl. Bucher 2020, 60-62). Somit enthüllt sich einerseits die Ressource und andererseits die Verstrickung in einer Ambivalenz. Sie wollen frei sein, aber dies gelingt Ihnen noch nicht ganz. Deshalb wird der andere Partner als Vorwand genommen. Paul meint, er könne wegen Anna nicht reisen – in Wahrheit ist er selbst aber entkräftet dadurch, dass er seine Arbeitssituation nicht verändert. Er sagt sich: „Eigentlich wäre ich ja autonom und würde reisen, aber das kann ich Anna nicht antun.“ Er ist der Helfertyp, der sie am Anfang versorgt hat. Damit muss er sich nicht seiner eigenen Ambivalenz, seiner ungelebten Sehnsucht, stellen, die er auch aufgrund seiner Biografie nicht auslebt. Anna wiederum fällt es schwer, sich von der Familie zu lösen. Sie will von Paul gehört werden und ihm nahe sein. Sie will auf Grund ihrer Vaterwunde insgeheim versorgt werden. Sie fällt durch ihre Bedürftigkeit in ein kindliches Verhaltensmuster, weil sie aufgrund der Trennung ihrer Eltern ein Gefühl des Unversorgtseins erfahren hat. Hier zeigt sich ihre Ohnmacht und Hilflosigkeit.

Modern dance

Im Modern Dance wird ein Spannungsbogen zwischen Autonomie und Abhängigkeit symbolhaft vermittelt. Es zeigt sich schon eine reifere freie Beziehungspotenzialität – auf der einen Seite die Abgrenzung des Eigenen und andererseits die Verbundenheit miteinander.

In dieser dritten Phase stehen Anna und Paul vor einer wichtigen Entscheidung: Trennung oder eine neue gemeinsame Beziehungsarbeit. Der Mythos, der da auftaucht, wäre: Ich genüge mir selbst!

Anna und Paul geben ein gemeinsames Commitment für die Beziehungsarbeit ab. In dieser dritten Phase entscheiden sie sich für eine Therapie. Die Beiden sind an einem Punkt angelangt, wo sie so nicht mehr weiterkommen und an ihren eigenen Lösungsversuchen scheitern. Sie wollen etwas an der derzeitigen Lage ändern, um sich weiterzuentwickeln. Sie wollen, dass ihr gemeinsames Gespräch besser wird und wieder mehr Leichtigkeit in ihre Partnerschaft zurückkommt.

Paul und Anna befinden sich in einer Sackgasse. In der Therapie kommt zum Vorschein, dass sich hinter ihrem Konflikt bei beiden eine große Sehnsucht versteckt. Beide wollen vom andern verstanden, geliebt und versorgt werden, besonders wenn sie sich bedürftig und vulnerabel fühlen. Beide schaffen es nicht, sich ihre Bedürftigkeit gegenseitig zuzumuten, stattdessen boykottieren sie ihre Sehnsucht durch Vorwürfe, Abwertungen und Kritik.

Therapieziel:

Paul hat die Sehnsucht, dass sie als Paar in der Beziehung wieder mehr miteinander lachen und unternehmen. Er möchte seine Verhaltensmuster und seine Fluchtendenzen besser verstehen lernen.

Anna hat Sehnsucht nach Zweisamkeit, wünscht sich, mehr Anteil an seiner Gefühlswelt zu nehmen und möchte an einer besseren Kommunikation arbeiten. Sie leidet an ihrem „Nicht-alleine-sein-können“.

Die Lebensumstände zu Beginn ihrer Therapie beschreiben sie folgendermaßen: „Wir leben in einem gemeinsamen Haushalt und sind seit 25 Jahren verheiratet. Wir haben zwei Kinder mit 16 und 19 Jahren. Früher, als die Kinder noch nicht auf der Welt waren, unternahmen wir viele Reisen. Durch den Alltag und wegen der finanziellen Lage ist das Reisen nur mehr selten möglich. Wir sind beide berufstätig.“

Anna arbeitet als Pädagogin in der Krabbelgruppe und nebenbei noch in einer Bäckerei. Die Nostrifizierung ihres Titels hat sie noch nicht angehen können. Paul hat das Gastgewerbe verlassen und arbeitet derzeit für eine Versicherung. Seine Arbeit findet er langweilig.

Das echte Grundproblem für ihn ist, dass er sich nicht wirklich von Anna als Mann ernstgenommen fühlt und nicht an erster Stelle bei seiner Frau steht.

Paul sagt dazu: „Es ist so, dass meine Frau vom Ende der Welt weggegangen ist, um den Eltern zu entfliehen. In Wahrheit ist sie immer noch an die Eltern gebunden. Sie telefoniert täglich mit Ihnen und versucht, mit ihnen unser Problem zu lösen, anstatt es mit mir zu besprechen.“

Das echte Grundproblem für sie ist, dass sie sich nicht von Ihm verstanden fühlt, da er zu viel arbeitet und zu wenig zu Hause ist, um mit ihr zu reden und in die Begegnung zu gehen. Er ist für sie auch schnell aufbrausend und zu konfrontativ. Anna sagt dazu: „Mein Mann explodiert und ist verbal laut. Das war am Anfang unserer Beziehung nicht so. Das ist sehr frustrierend für mich. Und dann flieht er aus der Beziehung.“

Hier zeigt sich deutlich, dass beide oft über den anderen statt über sich selbst reden bzw. dass der andere als Grund für ihre Probleme angesehen wird. In der existenzanalytischen Psychotherapie ist das Proprium aber die Eignung zum Dialogisieren mit sich und der Welt (vgl. Kolbe 2001, 54-61).

In der Therapie geht es in einem ersten Schritt darum frei zu werden von den eigenen Erwartungen, die der andere erfüllen soll. Es ist eine kindliche Sehnsucht zu glauben, dass unser Partner uns *alles* geben kann, was wir uns ersehnen, manchmal zwar schon, aber nicht immer und absolut. Diese Erwartung mündet meistens in einer Enttäuschung.

Am Anfang der Therapie ist der Konflikt zwischen den beiden sehr dynamisch, frustrierend, verstrickt und fast unverbesserlich.

In der Beziehung zwischen Anna und Paul ist etwas Wesentliches zum Stillstand gekommen – nämlich die Leichtigkeit des Lebens. Ihr gemeinsames Thema ist die Sehnsucht nach Nähe, Austausch und Zusammengehörigkeit.

Rahmen:

Die Therapiestunden finden alle zwei Wochen statt. Das Setting wird so gestaltet, dass die Paardialoge abwechselnd von uns beiden geleitet wurden. Wir arbeiten im Vierer-Setting (vgl. Bucher 2020, 67f.) so, dass der, der den Dialog führt, den Fokus auf den Sender / der Senderin legt und der andere unterstützend und versorgend mehr auf der Seite der Empfängerin / des Empfängers präsent ist. Diese Struktur bietet Freiheit und Halt in Kombination. Am Anfang der Stunde wird meistens eine Zentrierung von uns angeleitet.

Konkrete Arbeit mit dem Paar:

Wie führen wir nun ein Paar in den Dialog? Wir geben dabei der Senderin / dem Sender Satzanfänge vor und leiten somit den Prozess an, damit die Energie im Paarraum bleibt und der Dialog nicht zu viel über uns als Therapeut:innen läuft. Das kann man sich so vorstellen, als ob wir einer Klientin / einen Klienten im Einzelsetting anfragen und Folgendes fragen: „Was haben Sie dabei gefühlt?“ Umgelegt auf das Paar meint das: „Und dabei habe ich gefühlt...“ Die Senderin / der Sender ergänzt den Satz und der Empfänger / der Empfängerin fasst anschließend das Gehörte zusammen. Die Satzanfänge helfen, den alten Mustern auszuweichen und Schutz zu gewährleisten. Diese Intervention ist direkter geführt. „Natürlich bedarf dieses Niveau der Interaktion, das durch Dialog Begegnung möglich macht, einer Ausgestaltung der personalen und existentiellen Strukturen.“ (Längle 2008, 13)

Auszug aus einem entwickelten Dialog [vgl. Hendrix & Hunt (2008); Bösel & Bösel (2020)]:

Im Dialog geht es somit darum, Beziehung zu spüren und Wertschätzung zu vermitteln [2+3 Grundmotivation (GM)]:

Welche Wertschätzung möchtet ihr einander geben? Was möchtet ihr dem anderen für eine Wertschätzung geben?

- Th: *Ich schätze an dir...*

P: Ich schätze an dir, dass du dich heute für unsere Paartherapie entschieden hast und dafür den Termin in Innsbruck abgesagt hast.

A: Sie wiederholt die Botschaft.

- Th: *Das Besondere daran ist,*

P: ..., dass ich mich da von dir gesehen und auch ernstgenommen fühle.

- Th: *Wenn ich von dir gesehen werde, bedeutet das für mich, ...*

P: ... dass ich von dir geachtet bin.

- TH: *Und dann fühle ich ...*

P: dann fühle ich mich von dir geliebt.

Wechsel: Anna ist die Senderin und Paul der Empfänger.

- Th: *Ich schätze an dir, ...*

A: Ich schätze an dir, dass du gestern nicht gleich den TV eingeschaltet hast, sondern mir noch geholfen hast, das Geschirr wegzuräumen.

P: Er wiederholt die Botschaft.

- Th: *Das Besondere daran ist, ...*

P: ..., dass ich mich da von dir unterstützt und nicht allein gelassen fühle.

- Th: *Wenn ich von dir unterstützt werde, bedeutet das für mich, ...*

P: ..., dass ich mit dir in Verbindung bin.

- Th: *Und dann fühle ich, ...*

P: Dann fühle ich mich bei dir geborgen.

Das Verletzte im Eigenen verarbeiten können (3+4 GM):
Das Gespräch wird immer wieder geübt, erklärt und er-

möglicht, damit die Partner sich öffnen können und das Wesentliche in ihrem Paarraum vollziehen können. Der Partner wird ebenbürtig geachtet, um von seiner Person her bereichert zu werden. Dieses dialogische Geschehen generiert in der tiefsten Berührung die Potenzialität des Verwandeln.

Paul sendet und Anna ist Empfängerin:

Paul: Letztes Mal als du mit deiner Mutter telefoniert hast, hat mir das weh getan, weil ich mich von dir nicht ernstgenommen fühlte. Du könntest doch auch mich um einen Rat fragen.

Anna: Anna wiederholt den Satz von Paul.

- Th: *Die Botschaft, die bei mir angekommen ist, war, ...*

P: ..., dass es dir nicht wirklich um mich geht.

- Th: *Und daher habe ich mich vor dem Schmerz geschützt, ...*

P: ..., indem ich laut wurde und weggegangen bin.

- Th: *Und das kenne ich gut von mir, ...*

P: ..., weil ich von meinen Eltern nicht wirklich Anerkennung bekommen habe.

Das Gesagte wird von Anna wiederholt.

- Th: *Gebraucht hätte ich...*

P: ... einen echten Vater und eine gute Mama, die mir das Gefühl gegeben hätten, dass ich es wert bin.

- TH: *Dass ich, so wie ich bin, in Ordnung bin?*

P: Ja, genau.

Jetzt versucht Anna zu verstehen und wiederholt nochmals das Wesentliche vom dem, was Paul gesagt hat.

Hier kommt nun die Dehnung (4. GM). Mit Dehnung ist eine Vergrößerung des eigenen Raumes gemeint. Es ist ein Zulassen des anderen. Ein freiwilliger Schritt, um in ein Über-sich-hinaus-Wachsen einzusteigen.

- Th: *Lernen würde ich gerne in Zukunft ...*

P: ..., dir gleich zu sagen, was ich fühle. Dir meinen Schmerz zu offenbaren.

A: Anna wiederholt den Satz von Paul.

- Th: *Wie du mir einmal dabei helfen könntest, wäre ...*

P: ..., dass ich mich, bei deinem nächsten Telefonat mit deiner Mutter, vor dich stelle mit einem Stofftier auf meiner Schulter, als Zeichen, dass ich gerne mit dir ins Gespräch kommen würde. Vielleicht kannst du auch einmal auf dieses Telefonat mit deiner Familie in den nächsten Tagen verzichten.

- Th: *Mein Wachstumsschritt wäre dann...*

P: Mich in meiner Bedürftigkeit zu versorgen. Ich bin mir doch mein bester Freund.

Es kamen Tränen, nonverbale Wertschätzung...

Folie: Free Dance

Der Free Dance ist eine Tanzform, in der ich mich frei bewegen kann und doch in Verbindung mit meinem Partner/meiner Partnerin bin. In dieser Phase geht es um die Stärkung der Eigenverantwortung und Begegnungsfähigkeit. „Wenn wir die Eigenverantwortung für unser Leben übernehmen, kann Partnerschaft in Freiheit gelingen.“ (Bucher 2020, 61)

Hier entstehen auch neue Lebendigkeit und Visionen. Der Mythos dahinter lautet: Wir genügen uns selbst.

Wie entwickeln und entfalten sich nun Anna und Paul durch die Therapie?

Paul will von Anna geschätzt werden, boykottiert das aber, indem er die Auseinandersetzung meidet. Negative Gefühle werden intellektualisiert. Anna und Paul gehen in den Vorwurf. Aus ihrer Geschichte heraus können sie ihre Traurigkeit schwer zulassen. Paul erzählt Anna in einer Paarsitzung, dass sein Vater bei einem Ausflug seinem Cousin ein Eis gekauft, Paul aber keines bekommen hatte. Das war für ihn beschämend und traurig. Um dieser Traurigkeit Raum zu geben, lernte Paul nun, seinen Schmerz auszuhalten, sich ihm zuzuwenden und sich in einem inneren Dialog zu versorgen. Da sich Paul schwertut, seine Bedürftigkeit auszudrücken, wird in der Therapie von ihm ein äußeres Signal vereinbart, nämlich ein kleines Stofftier auf seine Schulter zu setzen, wenn er traurig ist. Das Stofftier soll folgendes Bedürfnis symbolisieren: Jetzt nimm mich bitte in deine Arme, drück mich fest an dich und flüstere mir etwas Liebes ins Ohr.

Anna berichtet, wenn sie trotzig und wütend gewesen war, dann wurde sie von ihren Eltern oft stundenlang allein zuhause gelassen. Das war für sie deprimierend und demütigend. Das ist auch einer der Gründe, wieso sie klammert und nicht allein mit sich sein kann. Jedes Mal, wenn sie sich nun allein und einsam fühlt, lernt Anna, Zeit für sich einzuräumen und sich gut zu versorgen. Sie verwöhnt sich z.B. mit einem Schaumbad, hört dazu Entspannungsmusik und macht sich einen Termin mit ihrem Friseur aus.

Anna lernt in der Therapie den Paardialog schätzen, der ihr hilft, ihre Trauer zu bewältigen. Sie stellt sich den eigenen Gefühlen und ihrer Biografie und schafft es, den damaligen Verlust des Vaters auszuhalten, anstatt in den Vorwurf zu gehen. Dadurch kann sie das überidealisierte Bild von Familie loslassen, was zur Folge hat, dass sie ihre Anspruchshaltung gegenüber Paul reduziert. Somit kann jeder bei sich selbst beginnen, um mit sich Beziehung zu leben. Sie integrieren den Schmerz, indem sie über sich selbst und ihre Gefühle reden und nicht mehr über den anderen.

„Auftrag der Therapie ist daher die Unterstützung bei der Entflechtung und die Dialoganbahnungen, aber auch die Bewältigung der unaufhebbaren Spannung zwischen Sein und Sollen.“ (Pointner 2016, 45) Wir als Psychotherapeut:innen ermöglichen Anna und Paul, ihre Tanzschritte neu zu choreographieren und umzusetzen. Dadurch wird von ihnen eine neue Paardimension entwickelt und entfaltet. Die Schuldzuweisung wird weniger, und sie können besser bei sich bleiben. Um in eine bessere Kooperation einzusteigen, müssen Anna und Paul „aus dem Machtkampf aussteigen“, um in ihre Eigenverantwortung zu kommen. Dies fördert die Begegnungsfähigkeit der beiden (Bucher 2020, 64-66).

Anna erkennt durch die Paartherapie, dass sie sich von ihrer Hilflosigkeit emanzipieren muss, um in ihre Selbstwirksamkeit zu kommen. Somit kann sie auch besser ihre Fähigkeiten leben. Zum Beispiel hat sie die Nostrifizierung ihres ausländischen Abschlusses endlich in die Hand genommen. Das tut ihrem Selbstwert gut. Anna kann jetzt in Stresssituationen gelassener reagieren, ohne Paul abzuwerten. Und Paul gelingt es dadurch, weniger oft aus der Beziehung zu flüchten, sondern in eine konstruktive Auseinandersetzung zu gehen.

Paul schafft es durch die Paardialoge, von der Kognition zum Spüren zu kommen. Er erlebt, dass er als Mann von Anna ernstgenommen wird, und das berührt ihn. Durch diese Erkenntnis bemüht er sich wieder mehr, ihr klei-

ne Geschenke mitzubringen und sie auch manchmal zum Essen auszuführen. Paul lernt, besser bei sich zu bleiben und dadurch kann er auch Anna seine Aufmerksamkeit schenken. Das fördert ein neues Zusammenleben.

Das Reisetema hat sich bei Anna und Paul nicht verändert, aber sie gehen anders damit um. Er hat angefangen, Reisen mit seinen Freunden zu unternehmen und Anna verbringt dann gemütliche und erholsame Tage zu Hause. Das ist nicht immer leicht für Sie, aber sie merkt, dass sie mittlerweile ihre Emotionen natürlicher regulieren kann. Es gibt auch eine neue Vision der Beiden. Wenn sie in der Pension sind, wollen sie wieder in die Ferne zurückkehren, wo der Beginn ihrer Liebe war. Durch den gemeinsamen Tanzkurs einmal die Woche ist wieder mehr Stabilität und Leichtigkeit in ihre Beziehung gekommen. Sie sagen selbst, dass der Tanz ihnen hilft, auch körperlich den Dialog zu führen.

Der Zauber des Anfangs schwingt wieder mehr, da sie beide versuchen, über ihre Gefühle zu reden und nicht gleich in den Vorwurf zu gehen. Erst als Anna und Paul bei sich selbst zu Hause sind – also angekommen sind (Selbstbezug) – ist es ihnen möglich, den anderen eintreten zu lassen.

Dadurch kommt bei beiden das Wesentliche zum Vorschein. Nämlich, dass sie ein starkes, mutiges, warmherziges und abenteuerliches Paar sind. Beide bereichern einander jetzt mehr, ohne ihre Autonomie zu verlieren. Ihre Eigenverantwortung wird durch den Free Dance sichtbar, der ihnen beiden wieder mehr Leichtigkeit im Umgang ermöglicht. Im Ausdruck ihres Gesichtes ist dies offensichtlich – beide lächeln vermehrt.

Also fassen wir noch einmal zusammen: Der Paartanz in einer Beziehung kann unterschiedliche Phasen durchlaufen. Jede Phase ist für sich herausfordernd. Auch wenn ein Schritt zurück gemacht wird, dürfen wieder zwei Schritte nach vorn oder zur Seite gesetzt werden. Der Mythos ist das, was sich metaphorisch gesprochen wie ein roter Faden durch die Geschichte des Paares webt. So finden wir diesen Paarmythos in den unterschiedlichen Denk-, Verhaltens- und Ausdrucksmustern des Paares wieder, so wie bei Anna und Paul. Diesen zu heben, ihn sichtbar und begreifbar zu machen, stellt eine wichtige Ressource für das Paar dar und führt wieder zu deren originärem Paartanz oder kann, wie es Willi (1985) benennt, in eine „Koevolution“ einmünden. Der Paartanz ist dann abgestimmter und choreografischer, weniger verstrickt, überraschend und für das Paar erfüllend, da er vermehrt gestalterische Vollzüge spürbar macht. Pointner

(2016, 12-13) drückt es folgendermaßen aus: „Oft entstehen wunderbare Choreografien. (...) Wir sehnen uns nach Verbindlichkeit aufgrund von innerer Entschiedenheit anstatt von Normen und Traditionen. Wir streben gemeinsame ganzheitliche Entwicklung auf emotionaler und geistiger Ebene an (...) – sie soll sinnstiftend, erfüllend, belebend sein.“

Ein Mythos kann auch eine Irreführung sein, er darf aber nicht auf die Lüge reduziert werden. Denn im Mythos steckt auch eine besondere Energie, um als Paar seine Potentialität zu entwickeln und zu entfalten. Eine neue Qualität, die jedes Paar für sich selbst definieren darf. „In ihr kann sich eine Entwicklung des Paares auf der Basis des Personseins verdichten, sodass das Wesen jedes einzelnen wie auch das Wesen des unverwechselbar Gemeinsamen sichtbar, erlebbar und lebbar wird.“ (Längle 2008, 23)

Ein Mythos ist daher vielschichtig erfahrbar und bahnbrechend, in sich stimmig, aber noch nicht ganz transparent. Darum braucht es lustvoll gelebte wertvolle Stimmigkeit oder – existenzanalytisch gesprochen – mehr Personalität. Dann wird Verbindung möglich, die in eine Begegnung mündet und es wird der weiterführende Weg bereitet – sowohl im Individuationsprozess als auch in der Paar-Werdung – um Leben zu erleben, sinnvollerweise, bewegend und erfüllend, damit das Paar seine Eigentlichkeit in die Welt bringt.

Literatur

- Benesch S (2012) Tanzen als Therapie. In: *Medizin populär* 2/12/2012, 46–48
- Bösch J (1988) Sind Verliebtheit, Symbiose und Idealisierung für den Aufbau einer Paarbeziehung wichtig? In: *Familiendynamik* 2/13/1988, 116–126
- Bösel S & Bösel R (2020) *Liebe, wie geht's?* St. Stefan i. Lavanttal: Orac
- Bucher I M (2020) *Der Paar-Beziehungsraum aus der existenzanalytischen Sichtweise. Ein theoretischer und praktischer Zugang.* Masterthesis der Universität Salzburg
- Dorsch – Lexikon der Psychologie (2014). In: (Hrsg.) Wirtz MA unter Mitarbeit von Strohmayer J. Bern: Hans Huber Verlag
- Hamberger E & Pietschmann H (2020). *Energie. Die Essenz von Sein und Leben.* Freiburg im Breisgau: Herder
- Hendrix H & Hunt H (2008). *Getting the Love you want. A Guide for Couples.* New York: Macmillan
- Hutterer-Krisch R & Rass-Hubinek G (2018). *Paardynamik. Methodenspezifische und methodenübergreifende Beiträge zur Psychotherapie im Paar- und Einzelsetting.* Wien: Facultas
- Jellouschek H (2009) Jahreszeiten der Liebe. In: <https://vbgv1.orf.at/magazin/klickpunkt/focus/stories/389035/>; 13.05.23
- Kolbe C (2001) Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog. Zum Personverständnis der Existenzanalyse und Logotherapie, in *Existenzanalyse* 19/2+3/2001, 54–61
- Kolbe C (2008) Existenzanalytische Paartherapie. In: *Existenzanalyse* 25/2/2008, 4–11
- Längle A (2008) Haltung und praktische Vorgangsweisen in existenzanalytischer Paartherapie und Beratung. In: *Existenzanalyse* 25/2/2008, 12–23

- Längle A (2016) Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas
- Pointner S (2016) Adam, wo bist du? Eva, was tust du? Über die Befreiung aus Isolation und Abhängigkeit in Paarbeziehungen. St. Stefan i. Lavanttal: Orac
- Pointner S (2018) Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit. Warum Gefühle wieder salonfähig sind. St. Stefan i. Lavanttal: Orac
- Pointner S & Sattler M (2012) Unveröffentlichtes Skriptum zur Weiterbildung Existenzanalytische Paartherapie. Wien
- Schmidt-Salomon M (2021) Entspannt euch! Eine Philosophie der Gelassenheit. München: Piper
- Willi J (1985) Koevolution. Die Kunst des gemeinsamen Wachsens. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt
- Willi J (2019) Die Zweierbeziehung. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
- Zitlau J (2007) Was Paare auf Dauer zusammenhält. In: <https://www.welt.de/wissenschaft/article1024214/Was-Paare-auf-Dauer-zusammenhaelt.html>; 12.12.22;

Anschrift der Verfasser:

IRIS M. & JOHANNES J. BUCHER
Panoramaweg 42 a Top A 10
9520 Annenheim