

Wanja Kunstleben

Die drei Dimensionen des Paarkonflikts

Was sind die Bedingungen für eine konstruktive Auseinandersetzung? Warum werden Konflikte so häufig entweder vermieden oder zur Endlosschleife entwickelt? Können Paare an ihren Konflikten gemeinsam wachsen oder sollten sie lernen, sich mit ihnen zu arrangieren? Um den gordischen Knoten, die oft Puzzleteil-artige Verschränkung unserer Konflikt- und Vermeidungsmuster mit unseren jeweiligen wunden Punkten zu lösen, müssen die verschiedenen Dimensionen des Paarkonflikts verstanden und in der richtigen Weise beachtet werden.

Eine verbindlich gelebte Partnerschaft konfrontiert jedes Paar früher oder später mit den individuellen Grenzen beider Partner und den gemeinsamen Grenzen als Paar. Und daher auch mit Grundsatzfragen, was verändert und was akzeptiert werden kann, welche Veränderungen möglich und welche für das Fortbestehen der Partnerschaft nötig sind. Dabei werden unsere persönlichen Grenzen meist dort spürbar, wo unsere „Schwachpunkte“ liegen: in unseren wunden Punkten. Wir sind mit Seiten in uns konfrontiert, die wir vielleicht selbst ungern an uns wahrnehmen wollen. Die genannten Grundsatzfragen werden daher entweder – manchmal jahrelang unbemerkt – vermieden, oder in schmerzhaften, unproduktiven Konfliktschleifen verhandelt. Zumindest werden in den meisten Langzeitbeziehungen solche Phasen durchlebt. Wenn es gut läuft, gelingt es mit der Zeit diese Fragen soweit zu klären, dass konstruktive Veränderungen möglich werden. Wenn es schlecht läuft, verstricken sich die Paare in eskalierenden Streits oder in Rückzug und Schweigen.

In der Arbeit mit Paaren, aber auch in der Auseinandersetzung mit eigenen Erfahrungen hat mich zunehmend die Frage beschäftigt und fasziniert, wie das Wachstumspotenzial, das in unseren wunden Punkten liegt, sinnvoll genutzt werden kann. Was braucht es, damit Paare diese Potenziale zur Entwicklung nutzen und gemeinsam wachsen können? Was machen Paare richtig, denen diese Herausforderung gelingt und wo liegen die Fallstricke?

In der Beschäftigung mit dieser Frage bin ich auf verschiedene Modelle gestoßen¹, doch keines schien mir für sich alleine tragfähig und umfassend genug, um ein zusammenhängendes Bild der Muster zu beschreiben, die in Paarkonflikten sichtbar werden. Schließlich entstand über die Weiterentwicklung einzelner Modelle und ihre Verknüpfung ein integrierendes, aus drei Dimensionen aufgebautes Modell:

→ Die drei Dimension im Paarkonflikt: Regulation, Klärung und Intimität.

Dieses integrative Modell führt die Submodelle der einzelnen Dimensionen zusammen und bringt sie gerade dadurch auf den Punkt, dass eine Beziehung der Dimensionen untereinander verstehbar wird. Diese Beziehung lässt sich in folgender Formel zusammenfassen:

„Ausreichende Regulation ist die Voraussetzung für ausreichende Klärung ist die Voraussetzung für Intimität ist die Voraussetzung für partnerschaftliches Wachstum.“

¹ Neben vielen wichtigen Ansätzen, systemischen, tiefenpsychologischen und behavioralen Sichtweisen, haben insbesondere drei Modelle eine wesentliche Rolle für meinen vorliegenden Entwurf gespielt: das Modell der Vier Ebenen der Partnerschaft von Hans Jellouschek, Marianne Walzer und Friederike von Tiedemann (v. Tiedemann und Jellouschek (2000), Jellouschek (2005)), das Kollisionsmodell von Jörg Willi (1999) und das Modell des „milden Blicks“ von Friederike von Tiedemann (unveröffentlicht). Das 4-Ebenen-Modell und das Modell des „milden Blicks“ habe ich unwesentlich modifiziert und sie bilden die Grundmodelle für die Dimensionen der Klärung und der Intimität. Zusätzlich spielen für die Dimension der Regulation wichtige grundlegende Arbeiten zur zwischenmenschlichen Kommunikation eine Rolle (u.a. Buber (1979), Möller (1990), Rosenberg (2013)), aber auch zur Affektregulation (Chiompi (1982), Rudolf (2004)).

Navigationsformel im Umgang mit Paarkonflikten:

Diese Formel kann als *Navigationsformel* auf den häufig unruhigen Gewässern des Paarkonflikts dienen. Die hierdurch gewonnene Vereinfachung und Orientierung habe ich – nachdem das Modell einmal ausformuliert war – in meiner eigenen therapeutischen Arbeit als äußerst hilfreich erlebt. Ich konnte einige Phänomene klarer erkennen und besser verstehen und meine therapeutische Prozessführung verfeinern.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Die *Navigationsformel* bedeutet für das Paar (oder den Paartherapeuten) nicht, dass etwa bei unzureichender Regulation die anderen beiden Dimensionen keine Rolle mehr spielen (dürfen). Alle drei Dimensionen sind von Beginn an und immer wichtig. Aber sie weist darauf hin, auf welche der drei Dimensionen man zu welchem Zeitpunkt *fokussieren* sollte. Ich erlebe sie in der Begleitung von Paaren zudem als sehr hilfreich bei der Erklärung, warum bestimmte Interventionen zu bestimmten Zeitpunkten einfach nicht so funktionieren, wie man es sich wünschen würde.

Die drei Dimensionen lassen sich auf das psychotherapeutische Vorgehen bezogen auch mit drei unterschiedlichen therapeutischen Modi verbinden: die Dimension der Regulation bedarf eines strukturorientierten, bzw. eines umfassend verstandenen übungszentrierten therapeutischen Vorgehens. Die Dimension der Klärung bedarf eines einsichtsorientierten Vorgehens und die Dimension der Intimität eines erlebniszentrierten therapeutischen Arbeitens (siehe Tabelle 4 auf S. 32).

Die Navigationsformel kann dabei helfen, den Fokus im Umgang mit dem Paarkonflikt zu finden, nach dem Motto: „Woran gilt es im Moment in erster Linie zu arbeiten?“. Hierbei ist jedoch unbedingt notwendig zu verstehen, dass die Navigationsformel dennoch kein Modell abgeschlossener aufeinander folgender Phasen beschreibt. Dies würde einen sturen Ablauf bedeuten: erst Regulation, dann Klärung, dann Begegnung / Intimität. Alle drei Dimensionen sind aber zu jedem Zeitpunkt aktiv, wir können sie nicht künstlich ausblenden und nacheinander abhandeln. Es geht vielmehr darum, welche Dimension wir fokussieren und auf welche Dimension hin wir versuchen die therapeutische Bewegung auszurichten. Um es im Bild auszudrücken: wir können bei der Bewegung im dreidimensionalen Raum zwar eine Bewegung auf eine der drei Dimensionsachsen hin ausrichten (z.B. „von hinten nach vorne“). Wir bewegen uns dabei aber immer noch in einem dreidimensionalen Raum und das Außerachtlassen oder Wegschalten der beiden anderen Dimensionen (oben/unten, rechts/links) macht weder Sinn, noch ist es praktisch möglich. Ebenso findet etwa bei der therapeutischen Arbeit an der Regulation immer auch Klärung und Begegnung statt. Und es ist sogar häufig wichtig die Bewegungsmöglichkeiten auf den Ebenen der Klärung und Begegnung zu nutzen in ihrem Rückkopplungseffekt auf die Ebene der Regulation. Der Fokus und die Zielsetzung auf eine ausreichende Regulation sollten aber eben zunächst im Vordergrund stehen.

Es kann beispielsweise sehr wichtig sein, den wunden Punkt zu definieren, der berührt wird, wenn eine Person nicht mehr gut regulieren kann. Wenn die Auslösebedingungen verstanden und erkannt werden, kann es gelingen bewusst Strategien der Selbstregulation einzusetzen (siehe auch weiter unten im Abschnitt „Das 3-Felder-Schema: Einsatz auf der Regulations- und Klärungsebene“). Gleichzeitig wäre es eine Überforderung, zu erwarten, dass dieser wunde Punkt bereits vollständig erfasst, in seiner emotionalen Bedeutung durchdrungen und durchlebt, mitgeteilt und ausreichend distanziert werden kann, damit es im Paarkonflikt schließlich möglich wird sich gleichzeitig den wunden Punkten des Anderen zuzuwenden.

1. Die Dimension der Regulation

Zwischen Konfliktvermeidung und Eskalation:

Regulation bedeutet im Kontext des Paarkonflikts die Regulation des Kontaktes zwischen den Polen Kontaktvermeidung und Grenzüberschreitung, oder – anders ausgedrückt – zwischen Konfliktvermeidung und Eskalation. Zwischen diesen Polen befindet sich der Bereich konstruktiver Auseinandersetzung und zwar auf sachlicher *und* auf emotionaler Ebene. Dies bedeutet – neben dem Wissen, wie man sich gut ausdrückt, gut zuhört und also gut kommuniziert – für den Einzelnen vor allem: Spannungs- oder Affektregulation. Wenn ein Paar in einem Konfliktthema die Affekte im Kontakt miteinander nicht regulieren kann, kann es nicht klären um welche Bedürfnisse, Nöte und Motivationen es eigentlich geht und wie diese versorgt und verhandelt, wie Kompromisse oder Lösungen gefunden werden können. Dies liegt daran, dass wir ab einem bestimmten Spannungsniveau in einen Zustand geraten, den der Schweizer Psychiater Luc Chiompi (1982) innerhalb seines Konzepts der Affektlogik sehr treffend beschrieben hat: wir nehmen das Geschehen zunehmend durch die Brille des Affektes wahr, unter dem wir stehen. Unsere Bewertung der Situation ist folglich verzerrt. Ähnlich wie wir ab einem bestimmten Alkoholspiegel im Blut nicht mehr fahrtauglich sind, sind wir ab einem gewissen Affektspannungsniveau nicht mehr in der Lage adäquat wahrzunehmen und zu agieren. Unsere Lösungskompetenz nähert sich in einer exponentiellen Kurve der Nulllinie an (s.u.: „Null-Prozent-Regel“). Das Paar wird,

wenn einer oder beide es nicht schaffen die Affektspannung unter einen bestimmten – individuellen – Cut-Off-Wert zu regulieren bei dem Versuch, Veränderung und Entwicklung zu erreichen kläglich scheitern. Es wird sich schließlich entweder in endlosen Konfliktschleifen verstricken oder sich immer tiefer in die Konfliktvermeidung und die Distanz voneinander begeben.

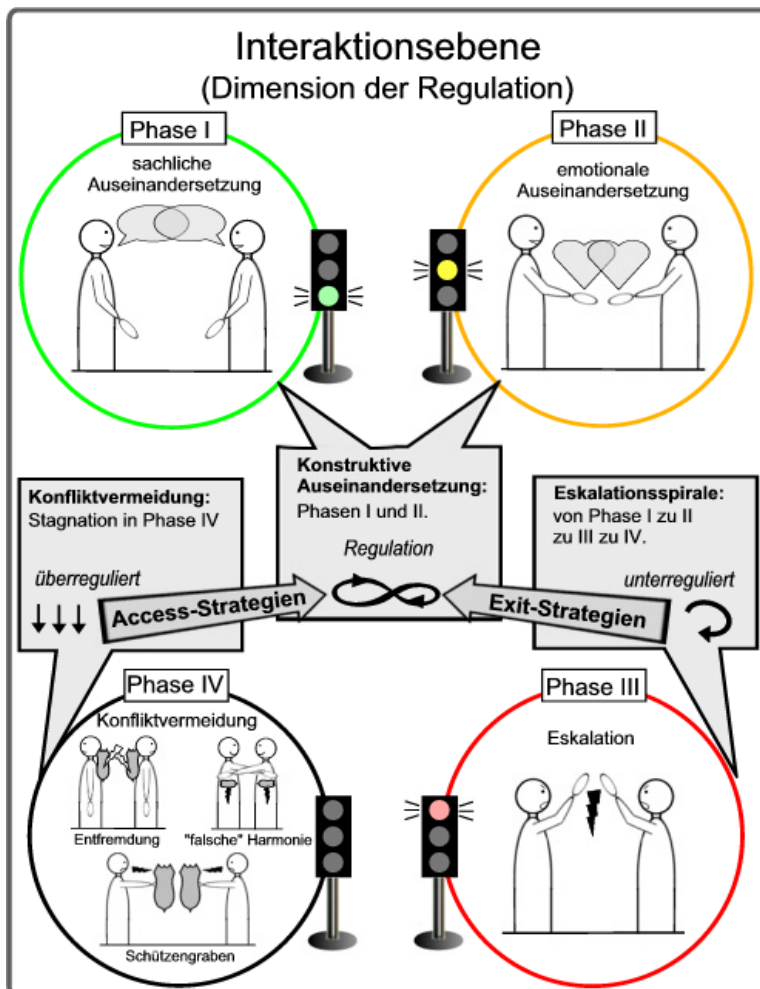


Abbildung 1: Das Ampelmodell der Konfliktregulation - Die Dimension der Regulation bildet sich auf der Ebene der Interaktion ab: wie geht das Paar miteinander und mit dem Konflikt um?

Mit dem Ampelmodell der Konfliktregulation (siehe Interaktionsebene im Modell der drei Dimensionen - Abbildung 1) lässt sich dieses Geschehen leicht verständlich und begreifbar darstellen. Ich verwende es daher viel – implizit oder explizit – in der Arbeit mit Paaren, und übrigens auch in Einzelprozessen, wenn es um Affekt- und Selbstregulation geht. Die Sprache der Ampelfarben ist intuitiv und der Cut-Off-Wert (zwischen dem orangenen und roten Bereich) kann in der Regel kognitiv wie emotional leicht erfasst werden. Hierin sehe ich einen sehr wichtigen

Vorteil zu den häufig im systemischen und verhaltenstherapeutischen Kontext verwendeten Skalen (SUD-Skalen von 0-10 oder Prozentskalen): die Farbskala wird meines Erachtens von den Hirnzentren wesentlich besser verstanden, die mit der affektiven Situationsbewertung und der Regulation von Affekten befasst sind (vermutlich insbesondere Amygdala und weitere limbische Strukturen). Hierauf verweisen beispielsweise auch Studien zur emotionalen Vermittlung der Wahrnehmung nahe, die eine Interaktion von Wahrnehmungszentren im Frontallappen und limbischen, emotionsverarbeitenden Strukturen nahelegen (Ward 2004).

Das Ziel ist zu lernen *ausreichend* zu regulieren. Klärung und Intimität können nach meiner Überzeugung nicht gelingen, wenn diese Voraussetzung nicht erfüllt ist. Das heißt auch, dass therapeutische Interventionen, die klärungsorientiert oder erlebnisorientiert sind an dieser Stelle zumindest nicht wirklich „greifen“, wenn sie nicht gar Schaden anrichten. Ausreichende Regulation bedeutet, dass es dem Paar gelingt in Bezug auf das Konfliktthema den Kontakt so lange, bzw. immer wieder im Bereich sachlicher und emotionaler Auseinandersetzung zu halten, bis ausreichend Klärung erreicht wird. Sind die Bedürfnisse, Nöte und Motivationen samt der damit zusammenhängenden Themen ausreichend geklärt und verstanden, kann eine Begegnung stattfinden, in der beide Partner sich selbst erkennen und vom anderen ausreichend gesehen fühlen. Dies entspricht dem Erleben von Intimität, wie ich sie hier verstehe und darstellen möchte. Intimität (von lateinisch „*intimare*“: sich erkennen) ist nicht mit Harmonie, schon gar nicht mit einer konfliktüberdeckenden falschen Harmonie zu verwechseln. Intimität bedeutet Begegnung im Bewusstsein der Individualität und Unterschiedlichkeit. Dies umfasst verbindende Aspekte ebenso wie Grenzen und Begrenzungen. Dies kann eine erfüllende und harmonische, ebenso aber auch eine schmerzhaft Erfahrung sein. In jedem Fall aber ist Intimität eine von gegenseitigem Respekt getragene Erfahrung. Nach meiner Überzeugung kann erst auf dieser Basis dann eine tragfähige Weiterentwicklung des Konfliktthemas stattfinden, egal ob diese in einer Lösung erster Ordnung (wir lösen etwas, indem wir es ändern) oder zweiter Ordnung besteht (wir lösen etwas, indem wir einen Umgang mit dem finden, was sich zumindest im Moment nicht ändern lässt).

Regulation findet auf der Ebene der Interaktion statt. Von daher betrachtet kann der Therapeut das Paar meistens zunächst getrost in ihrem vordergründigen Anliegen abholen, ohne gleich die Hintergründe zu fokussieren. Wenn Paare in die paartherapeutische Praxis kommen, dann ist nämlich Interaktionsebene meist das, was sichtbar ist und das, was die Paare in ihrem Alltag konkret erleben: „wir streiten zu viel oder wir reden nicht mehr richtig miteinander, wir verhaken uns in Alltagsproblemen oder in Grundsatzdiskussionen. Wir zerreden alles endlos oder haben uns kaum noch etwas zu sagen“.

Das Ampelmodell kann dabei helfen ein Verständnis, und schließlich ein Gefühl für die Balance zu entwickeln, die es bei der Regulation des Kontaktes, der Affektspannung und der Interaktion zu schaffen gilt: eine Kultur der konstruktiven Auseinandersetzung. Das vordergründige Ziel, das sich unmittelbar in der Farbskala des Ampelmodells abbildete, ist zunächst die Affektregulation. Hierzu braucht es nicht nur ein bloßes Einüben von Selbstregulation, sondern insbesondere eine Beschäftigung mit der Frage: „Was braucht es, damit mir eine bessere Regulation gelingen kann?“. Der erste Schritt ist an dieser Stelle zunächst zur Eigenverantwortung zu kommen: beide Partner müssen selbst Verantwortung für ihre Regulation übernehmen. Wer dabei stehen bleibt, dass der Partner sich erst ändern soll bevor man sich regulieren kann, wird nicht weiter kommen. Dabei kann durchaus um „Schonräume“ im Sinne einer Nähe-Distanz-Regulation verhandelt werden. Diese Arbeit kann das Paar und den Paartherapeuten eine Weile beschäftigen. Das Ampelmodell umfasst aber darüber hinaus auch Strategien, die sich nicht nur auf die Regulation von Affektspannung, sondern auf Kommunikationsfertigkeiten als Grundlagen einer konstruktiven Konfliktkultur beziehen. Diese sind ein wichtiger Teil der Access- und Exitstrategien, die die Navigation aus den Bereichen der Konfliktvermeidung und der Eskalation bestimmen (siehe Abbildung 1). So sollten mit dem Paar, wo

notwendig und angezeigt, unbedingt auch Wege gefunden werden, wie sich die Partner einander besser mitteilen und zuhören können. Des Weiteren hilft jede Form der Ressourcenaktivierung, die sich gar nicht auf den eigentlichen Konflikt beziehen muss. Wenn ein Paar sich auf einer anderen Ebene etwas Gutes tun kann, wirkt sich das auch auf die Regulationsfähigkeit an anderen Stellen positiv aus!

Im Folgenden werde ich nun zunächst die vier Phasen des Modells in Bezug auf die Prozesse der Eskalationsschleifen auf der einen Seite, der Konfliktvermeidung auf der anderen Seite und dem Bereich der konstruktiven Auseinandersetzung beschreiben.

In einer typischen Konfliktschleife entwickelt sich eine Dynamik, die sich mehr oder weniger schnell von Phase I (Grün: sachliche Auseinandersetzung) zu Phase II (Gelb: emotionale Auseinandersetzung) zu Phase III (Rot: Eskalation) entwickelt und schließlich im Rückzug endet (Phase IV, Grau: Rückzug und Kontaktabbruch / Konfliktvermeidung). Die andere Form destruktiver Kommunikation ist die Stagnation in der Konfliktvermeidung (Phase IV).

● **Phase I (Grün – sachliche Auseinandersetzung):**

Die Kommunikation ist in dieser Phase von sachlichen Argumenten und einem sachlichen Austausch von Einschätzungen und Perspektiven geprägt. Die Beziehungsampel steht auf „grün“. Beide Partner erleben relativ wenig konflikthafte Emotionen (Luc Chiompi würde hier von einer Alltagslogik sprechen). Die Kommunikation ist von der Grundhaltung der Ebenbürtigkeit geprägt, von Intersubjektivität: zwei Subjekte begegnen sich auf Augenhöhe. Dabei kann die Diskussion durchaus kontrovers sein. Je mehr es gelingt die Unterschiedlichkeit stehen zu lassen und zu akzeptieren, umso intensiver kann in dieser Phase die Kontroverse geführt werden, ohne dass es zu einer Eskalation kommt.

● **Phase II (Orange – emotionale Auseinandersetzung):**

Die „Betriebstemperatur“ der Kommunikation ist in dieser Phase höher als in der grünen Phase. Neben sachlichen Argumenten, geht es hier zunehmend um die Befindlichkeit. Die Affektlogik tritt hier bereits deutlich in Erscheinung, besteht jedoch eher in der Begleitung, Eintönung und Untermalung der Situationsverarbeitung. Der Unterschied zu einem Zustand, in dem die Affektlogik voll ausgeprägt ist (in der roten Phase), ist die Möglichkeit die motivationale Handlungsregulation durch kognitive Prozesse wesentlich mitzubestimmen. Die Synergie von „Kopf“ und „Bauch“ kann hier sogar besonders fruchtbar sein. In diesem Bereich findet Begegnung und Beziehungserfahrung statt.

Die Emotionalität ist in dieser Phase auch ein Anzeichen dafür, dass es um wichtige Bedürfnisse und um die Verhandlung derselben geht. Die Beziehungsampel steht auf „orange“. Emotionalität hat immer auch einen körperlich-vegetativen Aspekt, jedes Gefühl, jede Stimmung hat eine Resonanz im körperlichen Erleben. Daher ist hier auch unsere Körpersprache, unser non-verbaler Ausdruck und Austausch von hoher Bedeutung. Wenn die Emotionen und damit verbundene Bedürfnisse, Wünsche oder Ängste bewusst erlebt und offen kommuniziert werden können, entsteht hier Nähe. Ist dies nicht der Fall, drücken sich die Gefühle atmosphärisch aus ohne bewusst zu werden. Die Partner reagieren auf diese Atmosphäre, ohne dass diese greifbar und benennbar wäre. Hierin liegt ein hohes Potential für Missverständnisse und ein Abgleiten der Kommunikation in die Eskalation oder Kontaktabbruch und Konfliktvermeidung. Besonders kritisch kann es sich hier auswirken, wenn sich eingespielte Muster kaum bewusster negativer nonverbaler Kommunikation etabliert haben. Im Modell ist diese Phase dennoch ganz bewusst mit zwei Herzen, die sich überschneiden dargestellt, um die Wichtigkeit

dieser Phase für die partnerschaftliche Kommunikation zu unterstreichen. Durch Emotionalität findet Begegnung und Austausch statt, wir können ein intuitives Bild von uns selbst und vom Anderen entwerfen, wenn wir uns in dieser Form austauschen. Und das schafft letztlich Nähe, Verbindung und Intimität. Gerade die Fähigkeit die Andersheit des Anderen zu Erkennen und wertzuschätzen, schafft Verbundenheit. Hierin zeigt sich auch der wesentliche Grund, warum konstruktive Auseinandersetzung in Partnerschaften häufig gescheut und vermieden wird: aus der Angst, „dass du mich ablehnst, wenn ich mich dir zeige“. Letztlich ist es daher diese Kontaktphase, die ein Paar in ausreichender Ausprägung etablieren – und regulieren – muss, um die Dimension der Intimität erfahren und nutzen zu können.

● **Phase III (Rot – Eskalation):**

Es besteht ein offener Streit, die Impulskontrolle beider Partner ist herabgesetzt. Die Beziehungsampel steht auf „rot“. Die Affektlogik ist in dieser Phase bestimmend, eine rationale, kognitive Steuerung der Handlungen ist nur noch sehr eingeschränkt möglich. Meines Erachtens ist dies v.a. durch klare Handlungsregeln (v.a. die Time-Out-Regel²) in Verbindung mit der Verinnerlichung der Erkenntnis von dem möglich, was ich die „Null-Prozent-Regel“ nenne: die „Null-Prozent-Regel“ besagt, dass aufgrund der bestimmenden Affektlogik die Realität nur noch in Teilen erfasst wird, während andere Aspekte der Realität nicht mehr wahrgenommen werden. In der Folge ist ein konstruktiver Umgang mit der Situation faktisch nicht mehr möglich und unsere Lösungskompetenz tendiert gegen Null. Dem gegenüber stehen ein hoher Energieverlust und die Gefahr, die Situation noch weiter zu verschlimmern. Zusammengefasst lässt sich sagen: sobald wir merken, dass die emotionale Intensität zu einer handlungsleitenden Dominanz unserer Affekte führt, sollte uns bewusst werden, dass unsere Lösungskompetenz rapide abnimmt.

Eskalation kann symmetrisch oder asymmetrisch stattfinden: entweder treten beide Partner dominant und aggressiv auf (symmetrische Form) oder nur ein Partner tritt dominant und aggressiv auf, der andere unterwirft sich (asymmetrische Form). In extremen Fällen findet sich die asymmetrische Form in destruktiven Paarbeziehungen, in denen Sucht, Gewalt und Missbrauch auftreten (Vgl. Peichl 2007). Eskaliert der Streit, so haben insbesondere in der symmetrischen Form beide Partner paradoxer Weise eine hohe Motivation, das bestehende Problem zu bewältigen. Mit hohem inneren Druck handeln sie nach der Überzeugung: „ich muss laut und eindrücklich genug meinen Standpunkt verdeutlichen, damit der andere mich endlich versteht!“. Die Wahrscheinlichkeit, ein Problem in der Eskalationsphase zu lösen tendiert jedoch wie beschrieben aufgrund der dominierenden Affektlogik gegen Null („Null-Prozent-Regel“). Es ist sehr wichtig, streitenden Paaren dies auch während einer in der Paarsitzung eskalierenden Auseinandersetzung eindringlich zu vermitteln. Es geht dabei nicht darum, Aggressionen grundsätzlich zu verteufeln: es kann in einzelnen Situationen wichtig sein, dass es mal „kracht“, damit etwas zum ersten Mal deutlich wird – die entscheidende Frage ist jedoch, ob eine Regulation zurück in den orangenen Bereich gelingt, oder ob es zum Kontaktabbruch (Rückzugsphase, „graue“ Phase IV) mit einhergehenden Ohnmachtsgefühlen, Resignation und Vermeidung kommt.

Mit dem die rote Phase bestimmenden Phänomen der Affektlogik (Chiompi 1982) geht eine erhöhte Stressreaktion einher. Letztere führt vor allem bei Menschen mit Traumatisierungen zu einer Verstrickung im Konfliktgeschehen, in der sie sich hilflos wiederfinden. Sie können aus dieser Verstrickung letztlich kaum ohne Beziehungsabbrüche, Abhängigkeitsbeziehungen, Gewalt, Sucht oder eben Hilfe von außen herausfinden.

² Eine Time-Out-Regelung bedeutet ein möglichst außerhalb des akuten Konflikts vereinbartes Vorgehen, um den Konflikt zu unterbrechen und zu einem späteren Zeitpunkt fortzuführen. Wichtig ist hierbei, dass derjenige, der den Konflikt unterbrechen möchte auch den Wiedereinstieg ankündigt und hierzu einen Zeitpunkt und Rahmen anbietet. Wenn ein Partner den Konflikt ohne diese Ankündigung abbricht, wirkt dies nicht konstruktiv, sondern wird vom Anderen als Ausweichen, Bestrafung oder Missachtung empfunden.

● **Phase IV (Grau – Rückzug, Kontaktabbruch, Konfliktvermeidung):**

Folgt diese Phase auf eine Eskalation, ziehen sich beide Partner zurück und brechen den Kontakt innerlich und/oder äußerlich ab. Sie entscheiden sich die Spannung der Eskalation nicht mehr länger auszuhalten, was ein sehr sinnvoller Schritt des Selbstschutzes sein kann.

Bildet die Konfliktvermeidung eine Grundstruktur in der Kommunikation des Paares (generell oder in Bezug auf ein bestimmtes Thema), besteht diese Phase sozusagen von vorneherein. Die Beziehungssampel ist ausgeschaltet („grau“).

Zunächst möchte ich an dieser Stelle betonen, dass diese Phase durchaus wichtig ist und äußerst konstruktiv sein kann – ähnlich wie die Eskalation unter bestimmten Umständen wertvoll und klärend sein kann und wichtige Entwicklungen anstoßen kann. Es ist nämlich wichtig, dass ein Paar z.B. in einer hohen Anforderungssituation Konflikte zurückstellen kann. Außerdem ist ein Nicht-Führen von Konflikten punktuell auch als eine grundsätzliche Haltung wichtig: wo es darum geht die eigenen Grenzen und die des Anderen zu akzeptieren, im Sinne einer reifen Regulation der eigenen Erwartungen. In letzterem Fall sollte jedoch eine klärende Auseinandersetzung nach dem Motto „bevor ich akzeptiere, dass es nicht geht, muss ich es ausprobiert haben“ diesem Schritt unbedingt vorangegangen sein!

Die Konfliktvermeidung kann grundsätzlich entweder symmetrisch (beide Partner vermeiden) oder asymmetrisch aufrechterhalten werden (ein Partner sucht die Auseinandersetzung, der andere weicht ihr aus). Bei der asymmetrischen Form ist die Vermeidung des ausweichenden Partners entweder so erfolgreich, dass faktisch kaum offene Konflikte ausgetragen werden. Häufiger jedoch findet sich dann ein Wechsel zwischen Phasen der Konfliktvermeidung und der Eskalation. Oft polarisieren sich die Partner in der Weise, dass der Konfliktmeider sein Verhalten in gleicher Weise verstärkt, wie der Konfliktsucher immer vehementer auf die Auseinandersetzung „pocht“.

Beide Muster haben jedoch eines gemeinsam: sie vermeiden (oder verhindern zumindest) die konstruktive Auseinandersetzung auf Augenhöhe. Die symmetrische Form der Konfliktvermeidung ist mit der Überschrift der „Harmoniefalle“ bezeichnet. Dabei möchte ich betonen, dass hierbei eine „falsche“ Harmonie gemeint ist, die – bewusst oder unbewusst – dazu angetan ist, Unstimmigkeiten zu übertünchen, „unter den Teppich zu kehren“ oder mit dem „Harmoniedeckchen“ zu überdecken.

Ich möchte noch – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – innerhalb der symmetrischen Konfliktvermeidung drei Formen unterscheiden, da sie wichtige Unterschiede im Erleben für das Paar und in der Bedeutung für die Entwicklung der Beziehung darstellen. Sie sind zudem nach meiner Erfahrung in der Praxis so griffig und prägnant, dass sich die Paare immer wieder gut darin wiedererkennen können:

„Falsche“ Harmonie:

Die klassische Form der „Harmoniefalle“ entsteht, wenn beide Partner in der Beziehung ein ausgeprägtes Harmoniebedürfnis entwickeln. Es entsteht eine scheinbare Nähe und oft auch scheinbare Problemlosigkeit und Stabilität der Beziehung. Es fehlt jedoch die tiefere Auseinandersetzung, es findet keine ausreichende Klärung statt und daher auch keine auf Authentizität gründende Intimität. Immer wieder kann sich in einer solchen Situation sexuelle Lustlosigkeit als Anzeichen einer undifferenzierten Nähe und einer ins Symbiotische tendierenden Beziehungsdynamik einstellen. Krisen entstehen hier oft unerwartet, scheinbar aus dem Nichts, wenn bei einem oder beiden Partnern Veränderungen anstehen oder wenn sich einer der Partner plötzlich in

eine dritte Person verliebt. Eine typische Rückmeldung aus dem Umfeld wäre dann z.B. „Ihr wart für mich immer das Traumpaar, ich hätte nicht erwartet, dass es bei Euch so kriselt.“

Entfremdung:

Diese Form der Konfliktvermeidung bezeichnet häufig einen zunächst unbemerkten, schleichenden Prozess. Sie entwickelt sich manchmal, weil ein Paar, das viele schwierige und möglicherweise eskalierende Konflikte erlebt hat, sich nun auf diese scheinbare „Lösung“ zurückgezogen hat, nach dem Motto „es bringt ja eh nichts“. Häufig treffen hier auch zwei Partner aufeinander, die ein hohes Autonomiebedürfnis haben, sich als sehr selbständig und auch tolerant erleben. Die Entfremdung kann Jahre und Jahrzehnte kaschiert werden, weil man sich auf der partnerschaftlichen Ebene als gutes „Team“ erlebt und die Defizite auf der Liebesebene so eine lange Zeit übersehen und überspielen kann. Vor allem in der „Rushhour“ des Lebens, wenn es etwa darum geht sich beruflich zu etablieren, Kinder groß zu ziehen und ein Haus zu bauen, kann diese Form der Konfliktvermeidung sehr stabil und teilweise auch stabilisierend auf die Partnerschaft wirken.

Schützengraben:

Diese Form ist meist Teil einer Eskalationsdynamik. Der Rückzug in den Schützengraben, in dem man seinen Groll hegt und möglicherweise die eben ausgefochtene Schlacht innerlich noch einmal nachzeichnet und die eigenen Legitimationslinien zementiert, ist häufig die vierte Phase nach einer Eskalation. Häufig wird darin einfach so lange ausgeharrt, bis Gras über die Sache gewachsen ist und dann zu einer „falschen Harmonie“ übergegangen. Die Konflikte werden sozusagen ausgesessen und nicht offen zu Ende geführt. Die Phase, in der beide Partner in ihrem Schützengraben grollen ist nur kurzfristig stabil. Wie es dann weitergeht ist entscheidend dafür, ob hieraus eine destruktive Dynamik entsteht. Wenn immer wieder eine Pseudo-Versöhnung ohne klärende Auseinandersetzung stattfindet oder nach einer Phase des Kontaktabbruchs einfach das Harmoniedeckchen über den Konflikt gebreitet wird, so ist der Rückzug in den Schützengraben zunehmend kräftezehrend und führt in die Entfremdung oder aufreibende Konfliktschleifen.

Das Phänomen der Affektlogik – wenn unsere Gefühle das Steuer übernehmen.

Da das Verständnis des Kipp-Punktes der Kommunikation in einen destruktiven Bereich aus meiner Sicht von nicht zu unterschätzender Bedeutung ist, will ich der Beschreibung des bereits umrissenen Phänomens der Affektlogik noch einmal gesondert Raum geben. Wie beschrieben sind wir ab einem bestimmten Erregungsgrad nicht mehr in der Lage, Informationen differenziert zu bewerten: alles, was wir von unserer Umwelt wahrnehmen wird dann durch den Filter oder die Brille der Emotion gesehen und interpretiert, die unsere psychische Befindlichkeit gerade bestimmt. Wenn wir traurig oder depressiv sind, nehmen wir nur noch das wahr, was uns bestätigt, dass es richtig und angemessen ist, traurig oder depressiv zu sein („graue Brille“). Wenn wir euphorisch sind, dann messen wir nur noch den Informationen Bedeutung bei, die uns bestätigen, dass alles super ist („rosa Brille“). In der Eskalationsphase sind wir so wütend und verletzt, dass wir alle Informationen so filtern, dass diese Gefühle bestätigt und legitimiert werden (wir „sehen rot“): hieraus resultiert auch das Phänomen, dass im Streit oft einzelne Äußerungen des Anderen aus dem Gesagten herausgenommen und als Vorlage für den nächsten Rundumschlag verwendet werden. Ein schönes Beispiel hierfür findet sich in Loriots Sketch „Das Ei“ (Loriot 2007):

Er: „... Es ist mir egal wie lange [das Ei] kocht“

Sie: „Aha! Das ist dir also egal ... Es ist dir also egal, ob ich viereinhalb Minuten in der Küche schufte!“

Diese Affektlogik bedeutet in der Sprache der Arbeit mit inneren Anteilen, dass wir nicht mehr mit unserem „Erwachsenen-Ich“ handeln, sondern aus unserem „Kind-Ich“ (Verletzte Anteile) und dessen „Beschützer-Anteilen“ (Bewältigungsanteile) heraus. Damit verstricken wir uns immer weiter in der Situation, verletzen uns und unser Gegenüber immer weiter und die Chancen, die Auseinandersetzung konstruktiv zu lösen tendieren wie gesagt gegen Null. Da die Spannung in dieser Situation immer schwerer zu ertragen ist, bleibt häufig nur der Rückzug durch Kontaktabbruch, was den Übergang in Phase IV markiert. Dies gilt in besonderem Maße für Partner, bei denen sogenannte strukturelle Defizite oder posttraumatische Belastungsstörungen vorliegen. Sie können Affekte nur schlecht durch kognitive Aktivität regulieren und sie geraten durch den Stress des Paarkonflikts in diffuse und schwer aushaltbare innere Zustände. Um diese Gefühle zu regulieren greifen sie dann zu extremen Abwehrreaktionen, wie Projektionen, Aggression nach außen oder innen, Flucht z.B. in Süchte, oder Dissoziation. Das Dilemma das sich hier oft zunächst zeigt ist: ohne ein Verständnis der wunden Punkte scheint eine bessere Regulation nicht möglich, aber ohne eine bessere Regulation scheint ein Bewusstwerden der wunden Punkte als zu bedrohlich. In diesen Fällen ist natürlich häufig Einzeltherapie dringend indiziert, sowie ein vorsichtiges und balanciertes Wechseln zwischen Regulation und Klärung, die in nicht-aufdeckender Weise (!) darauf abzielt wunde Punkte (die in diesem Fall als Triggerpunkte zu verstehen sind) aufzuzeigen. Dies ist gerade auch in der Paartherapie ganz wichtig, damit eine Art Gebrauchsanweisung entsteht: ‚wie kann ich mit dir so umgehen, dass du von mir möglichst wenig getriggert wirst?‘. Ich gehe hier gegen Ende noch einmal im Abschnitt „Das 3-Felder-Schema: Einsatz auf der Regulations- und Klärungsebene“ ein.

Eskalationsdynamik – wenn Paare sich in endlosen Konfliktschleifen aufreiben

Die typische Eskalationsdynamik durchläuft nacheinander alle Phasen und zwar von Phase I bis IV. Dabei ist es ganz gleich, ob nur ein Partner eskaliert und der andere sich bemüht, den Konflikt zu deckeln oder ob beide sich eskalierend verhalten: aus dem Versuch einen Konflikt zu klären wird über die Phasen grün und gelb ein „heißer Konflikt“ in der roten Phase. Da die Tatsache, dass wir trotz hohem Energieeinsatz nicht zu einer (guten) Lösung kommen extrem frustrierend ist, bleibt als einziger Ausweg aus dieser Sackgasse in der typischen Eskalationsdynamik der Rückzug und der Kontaktabbruch (Phase IV: Konfliktvermeidung). Nur wenige Paare schaffen es, wenn sie einmal in der roten Phase sind, wieder in die gelbe Phase „zurück zu rudern“ – und nur dann kann eine Auseinandersetzung zu einer guten Lösung führen. Das Problem an der Eskalationsspirale ist, dass sie bei mehrfacher Wiederholung immer häufiger und mit immer größerer Wahrscheinlichkeit auftritt. Immer schneller ergibt „ein Wort das andere“, da durch die entstehenden Ohnmachtsgefühle rasch wieder ein hohes Spannungsniveau erreicht wird, wenn man dem ungelösten Konflikt im Alltag wiederbegegnet.

Ein weiteres Problem ist die Menge an psychischer Energie, die beide Partner immer wieder verlieren. In den Partnerschaftsgruppen, die ich zusammen mit Angela Wisberger leite, fragen wir die Teilnehmer, wie hoch sie den Prozentsatz an psychischer Energie einschätzen, die sie in einem typischen eskalierenden Konflikt – oft innerhalb von Minuten – verlieren. Die Antworten liegen regelmäßig zwischen 50 und 90 Prozent. Halten diese Konfliktschleifen an, verlieren beide Partner zunehmend an Selbstwertgefühl und die Kraft zur Bewältigung anderer Lebensbereiche steht nicht mehr ausreichend zur Verfügung. (Eindrücklich beschreibt Stiernerling dies in seinem Buch: „Wenn Paare sich nicht trennen können“ (2013))

Die Besprechung und Erarbeitung sogenannter „Exit-Strategien“ kann helfen, aus den Eskalationsschleifen frühzeitig auszusteigen: wie können z.B. Vorwürfe in Wünsche verwandelt werden (Vgl. Willi 1999)? Wie kann gelernt werden „von sich zu sprechen“ (Vgl. „Ich-Botschaften“ und gewaltfreie Kommunikation, Rosenberg)? Wie kann man auf eine konstruktive Art und Weise Konfliktthemen in stressigen oder ungünstigen Situationen vermeiden (z.B. nach 22 Uhr, im Schlafzimmer, unter Alkoholeinfluss) und sie zuverlässig auf Situationen verlegen, in denen die Wahrscheinlichkeit auf eine konstruktive Auseinandersetzung höher ist? In der Paartherapie können mit dem Paar in einer sogenannten „Teufelskreisanalyse“ die Ausstiegsmöglichkeiten aus der Eskalationsspirale genau definiert und entsprechendes Verhalten eingeübt werden.

Schließlich gibt es eine sehr wesentliche und zentrale Exit-Strategie, wenn die rote Phase bereits erreicht ist: die bereits weiter oben beschriebene Time-Out-Regelung. Meist wird es derjenige Partner mit der noch höheren Impulskontrolle sein, der in der Lage ist, ein Time-Out einzuleiten. Nochmal: es ist wichtig, dass die Situation nicht einfach beendet und die Szene verlassen wird (am besten noch Türe knallend). Dies wird vom anderen als Zurückweisung, Ausweichen oder Bestrafung erlebt. Es wirkt dann als Kontaktabbruch und Rückzug (Phase IV) mit den beschriebenen negativen Folgen. Das Wesentliche ist die Ankündigung und Bereitschaft, die Auseinandersetzung zu einem späteren Zeitpunkt und in einem konstruktiveren Rahmen weiterzuführen. Genannt werden sollten drei Aspekte: der Grund für das Time-Out, das Bedürfnis sich zu regulieren und der Zeitpunkt des Wiederaufgreifens der Auseinandersetzung. Zum Beispiel: „Ich glaube, dass wir hier im Moment nicht mehr gut weiterkommen. Ich brauche jetzt erst einmal eine halbe Stunde, um wieder runterzukommen. Ich mache jetzt einen Spaziergang. Wenn ich wieder da bin, würde ich gerne weiter darüber reden.“.

Ist der Zeitpunkt vereinbart, wann das Gespräch weitergeführt werden soll, ist es unbedingt wichtig, dass dies auch zuverlässig aufgegriffen wird.

Konfliktvermeidung – wenn Paare in der Harmoniefalle stecken:

Die Kosten dauerhafter Konfliktvermeidung sind schleichend aber hoch. Wenn die Konfliktvermeidung zur Struktur in der partnerschaftlichen Kultur geworden ist, können die zugrundeliegenden Themen nicht mehr verhandelt werden. Es kommt sozusagen zum Reformstau in der Beziehung. Während bei der Eskalation ein schneller und intensiver Energieverbrauch offensichtlich ist, ist der Energieverlust bei der Konfliktvermeidung weniger leicht bemerkbar, was die Gefahr birgt, dass er erst zu spät bemerkt wird. Die wesentliche Herangehensweise auf interaktioneller Ebene ist die Entwicklung einer aktiveren Konfliktkultur. Hierbei können mit dem Paar mögliche „Access-Strategien“ besprochen und entwickelt werden, die eine aktive Wahrnehmung und Gestaltung einer konstruktiven Auseinandersetzung des Paares fördern, (z.B. regelmäßige Zeiten für Gespräche und Austausch, Strategien zur Verbesserung der Bedürfniswahrnehmung und -artikulation).

Konstruktive Auseinandersetzung – Wie man Konflikte löst und warum man nicht jeden Konflikt lösen muss:

Konstruktive Auseinandersetzung nach dem Ampelmodell hat zwei wesentliche Kennzeichen:

- Ebenbürtigkeit als Grundlage des Aushandelns und Verhandelns von Themen, Bedürfnissen, Grenzen und Entscheidungen. Intersubjektivität bezeichnet dabei als Grundprinzip den direkten und von Selbst- und Beziehungsverantwortung getragenen Kontakt zwischen zwei Individuen.

- Der Schwerpunkt der Kommunikation findet in einem mittleren Bereich emotionaler Involviertheit statt, zwischen Überkontrolliertheit / Distanz / Vermeidung auf der einen Seite (Konfliktvermeidung) und Kontrollverlust / Grenzüberschreitung / Überflutung auf der anderen Seite. Eine ausgeglichene Bewegung zwischen sachlicher und emotionaler Auseinandersetzung bietet dabei die Voraussetzung für Klärung und Intimität.

Meine Erfahrung mit dem Ampelmodell in der Praxis zeigt, dass es sich gut eignet um bei Konfliktvermeidung das Gespräch über die Formen und Mechanismen dieser Vermeidung zu beginnen. Hierbei ist es dann oft hilfreich miteinander die jeweiligen guten Gründe für diese Vermeidung zu besprechen (Ängste, verletzter Rückzug, Machterhalt, Ohnmachtsgefühle, Resignation sind häufige wichtige Themen in diesem Zusammenhang). Als besonders hilfreich für Paare mit Eskalationserfahrungen erweist sich immer wieder das ausführlich beschriebene Verständnis des Mechanismus der Affektlogik und der „Null-Prozent-Regel“.

Es liegt in der Natur von Partnerschaften, dass sie uns früher oder später mit unseren Grenzen, unseren wunden Punkten, blinden Flecken und unseren Entwicklungsaufgaben konfrontieren. Nach meiner Beobachtung muss das Paar lernen, den Konflikt im „dunkelorangeen Bereich“ zu regulieren. Das heißt: wie ein Surfer die Welle weder zu weit unten surfen darf (sonst kann er die Kraft der Welle nicht nutzen, um weiter zu kommen), noch zu weit oben (sonst überschlägt er sich in der Welle und gerät unter Wasser) müssen Paare in die Lage kommen, ihre Auseinandersetzung emotional zu führen, ohne in den Bereich der Eskalation zu geraten. Um mittelfristig mit einem herausfordernden und wichtigen Thema und langfristig mit den Herausforderungen der Partnerschaft insgesamt weiter zu kommen, ist es also notwendig, die Regulationskompetenzen des Einzelnen und der Paare für das „Surfen im dunkelgelben Bereich“ zu rüsten. Gleichzeitig ist ein gutes Miteinander in ruhigeren Phasen eine wichtige Grundlage für die Partnerschaft, dass das Paar also über konstruktive Begegnungen und sachlichen wie emotionalen Austausch gute Erfahrungen miteinander sammelt und eine Intimität miteinander entwickelt. Auch hierauf wäre in der Phase der Regulationsentwicklung in einer Paartherapie zu achten.

Es kann bei Konfliktvermeidung wie bei Eskalationsschleifen um ganz ähnliche Ängste und zugrunde liegende Vergangenheitserfahrungen gehen (Vgl. Tabelle 1). Grundsätzlich müssen jedoch zwei etwas unterschiedlich gelagerte Fragen ergründet werden, um eine Veränderung einzuleiten: wenn jemand Konflikte von vornherein vermeidet, sollte er sich mit der Frage auseinandersetzen, worin genau seine Ängste und Befürchtungen bestehen. Um sich dieser Frage anzunähern lohnt sich häufig zunächst die Betrachtung der guten Gründe, die *für* eine Vermeidung von Konflikten sprechen. Wenn jemand eher zur Gruppe der leidenschaftlichen Konfliktsucher gehört und / oder in Konflikten immer wieder zur Eskalierung neigt, so ist die wesentliche zu ergründende Frage: welcher wunde Punkt wird in Konflikten, im Alltag, in der Partnerschaft immer wieder berührt? Solche wunden Punkte zeichnen sich dadurch aus, dass sie über die aktuelle Situation hinausweisen. Die wesentliche Frage ist also, mit welcher Geschichte, welchen Hintergründen dieser wunde Punkt in Zusammenhang steht.

Das Misslingen einer konstruktiven Auseinandersetzung kann also in der Tiefe ganz ähnliche Hintergründe und Ursachen aufweisen. Gleichzeitig liegt es auf der Hand, dass sich Konfliktvermeidungsmuster und Eskalationsdynamiken im direkten Erleben erheblich voneinander unterscheiden. Aber auch der Widerstand, der spür- und erlebbar werden kann, wenn durch die genannten Fragen die Aufmerksamkeit darauf gelenkt wird, unterscheidet sich zumindest in der vordergründigen emotionalen Textur deutlich: meines Erachtens reagieren die leidenschaftlichen Konfliktsucher vordergründig eher auf ein Gefühl der Frustration und Ohnmacht, die Konfliktvermeider eher auf diffuse Sorgen, Befürchtungen und Ängste.

Mögliche Widerstandsgefühle:

- Bei Eskalationsneigung eher Frustration, Ohnmacht, Ärger
- Bei Konfliktvermeidung eher diffuse Sorgen, Befürchtungen, Ängste

Mögliche Hintergründe von Konfliktvermeidung oder Eskalationsneigung:

- Angst vor Nähe
- Angst vor Verlust des Anderen
- Angst vor Kränkung und Selbstwertverletzung
- Angst vor Einschränkung der Autonomie und Selbstbestimmung

Mögliche Einflüsse aus der Vergangenheit:

- Negative Erfahrungen mit Konflikten (eigene oder als Zeuge / sekundär Betroffener)
- Keine Erfahrungen mit Auseinandersetzung (z.B. konfliktvermeidendes Elternhaus)
- Prägende Kränkungserfahrungen
- Prägende Erfahrungen von Dominanz durch Bezugspersonen
- Traumata

Tabelle 1: Individuelle Hintergründe von Konfliktvermeidung und Eskalationsneigung

Allgemein setzt eine konstruktive Auseinandersetzung die Bereitschaft beider Partner voraus, sich auf gleicher Augenhöhe zu begegnen. Manipulation oder offene Machtgefälle der Beziehung verhindern eine offene Kommunikation. Es ist viel und ausführlich dargestellt worden, was zu einer konstruktiven Kommunikation beiträgt (z.B. die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg). Im Ampelmodell der Konfliktregulation sind sie in den Access- bzw. Exit-Strategien enthalten (Einstiegsstrategien aus der Konfliktvermeidung heraus und Ausstiegsstrategien aus der Eskalationsdynamik). Nach meiner Erfahrung geben die Modelle einer gewaltfreien und authentischen Kommunikation einen wichtigen Bezugsrahmen und ein Ziel vor, auf das man sich versuchen kann auszurichten. Sie können für ein Paar in der Krise aber auch eine Überforderung darstellen, und zwar meines Erachtens unter anderem genau aus dem Grund, dass Klärung, Regulation und Intimität miteinander vermischt werden und die Anforderung darin besteht alle drei Dimensionen zu meistern. Dies ist als Ziel ja auch genau richtig, ich plädiere jedoch für ein kleinschrittigeres Vorgehen. Das Ampelmodell zielt daher nicht vordergründig darauf ab, die Bedingungen für eine konstruktive Kommunikation zu klären und inhaltlich zu beschreiben, sondern zunächst v.a. die *Affektregulation* in den Vordergrund zu stellen. Dies bedeutet jedoch weit mehr, als die innere Spannung zu regulieren! Ich gehe im folgenden Abschnitt daher ausführlich darauf ein. Über die Farbskala der Ampel bietet das Modell ein einfaches und möglichst auch während der Auseinandersetzung mit dem Partner greifbares Schema an. Ich verzichte an dieser Stelle auf die Ausführung und Auflistung von Exit- und Access-Strategien und verweise auf die zahlreiche Literatur zu konstruktiver Kommunikation (z.B. Rosenberg (2013), Möller (1990)). Stattdessen werde ich im Folgenden versuchen statt der Techniken und Strategien die Selbstregulation inhaltlich noch etwas differenzierter darzustellen.

Selbstregulation bedeutet Affektregulation:

Selbstregulation bedeutet in erster Linie die Regulation unserer Affekte, also unserer direkt und auch körperlich-vegetativ erlebten Gefühle. Was aber beinhaltet Affektregulation eigentlich genau? Eskalationsdynamiken bedeuten eine *Untersteuerung* von Affekten und Impulsen, Konfliktvermeidung bedeutet eine *Übersteuerung* von Affekten und Impulsen (wie in Abb. 1 im Ampelmodell dargestellt). Auf den ersten Blick geht es also um Beruhigung von Affekten und daraus resultierenden Handlungsimpulsen (Down-Regulation) einerseits oder der deutlicheren Affekt-Wahrnehmung und den deutlicheren Affekt-Ausdruck (Up-Regulation) andererseits. Hierfür sind jedoch eine ganze Reihe von Bedingungen notwendig (Vgl. Rudolf (2004)). Die wichtigsten sind Affektdifferenzierung, Affekttoleranz, die Fähigkeit Affekte in einen sinnvollen Zusammenhang mit der Situation zu bringen, die regulierte Affektmitteilung und ein Verständnis der Affekte des Anderen. Im Folgenden soll kurz auf die wesentlichsten Aspekte eingegangen werden.

Den Auslöser identifizieren:

Wie beschrieben ist es hilfreich, wenn sich Konfliktvermeider nach ihren Ängsten fragen, und Personen, die schnell in den roten Bereich geraten, nach den auslösenden wunden Punkten. Beide Fragen zielen letztlich auf die Beschreibung des auslösenden Moments, des Triggers ab. Dieser sollte allerdings möglichst nicht als Anschuldigung im Sinne einer „du-Botschaft“, sondern als „Ich-Botschaft“ formuliert werden, damit die Verantwortungs- und Kontrollattribution nicht einfach auf den Partner geschoben wird. Statt der Anschuldigung des Anderen wird so das Grundsätzliche, Allgemeine an der Situation benannt, das als schwierig empfunden wird. (Statt: „Du machst, dass ich Angst habe / wütend bin etc.“ wäre es besser allgemein zu formulieren „ich bekomme Angst, wenn ich höre, wie du dich mit anderen Frauen gut verstehst“ – nach dem Motto: auf welchen Aspekt der Situation reagiere ich?). Wenn der Auslöser als etwas Eigenes benannt (Ich-Botschaft) und allgemein formuliert ist (als Situationsaspekt), kann dies helfen den ablaufenden Mechanismus der emotionalen (Über-)Reaktion bereits im Entstehen besser zu erkennen und ggf. gegenzusteuern. Vorsicht: Überreaktion soll hier nicht als moralische Bewertung verstanden werden, sondern als eine Reaktion, die in den „roten Bereich“ steuert, also zum Überwiegen der Affektlogik führt, sodass die Lösungskompetenzen im Konflikt massiv eingeschränkt werden.

Affektdifferenzierung:

Spannungen, Stress, „Schlecht gehen“ sollten in beschreibbare Ich-Gefühle differenziert werden. Panik, Aggression oder depressive Leere sind keine identitätsstiftenden Gefühle, sie sind eher diffuse und spannungsgeladene Stressreaktionen. Erst wenn wir in der Lage sind, die mit ihnen in Zusammenhang stehenden Gefühle wie Trauer, Enttäuschung, Sehnsucht, Unsicherheit etc. wahrzunehmen, zu erfassen und zu benennen, kann Identität und Kontakt zu uns selbst entstehen. Hierdurch erleben wir uns auch wieder als sinnvoll verbundene und handelnde Subjekte und können Gefühle des Kontrollverlustes und der Ohnmacht umwandeln.

Es ist von Person zu Person sehr unterschiedlich, wieviel Zeit und Ruhe benötigt wird um die eigenen Affekte wahrzunehmen, deutlich zu erleben und differenziert zu benennen. Deswegen ist die Nähe-Distanz-Regulation an dieser Stelle häufig sehr wichtig: welche Umgebung brauche ich jetzt, um mich beruhigen zu können? Es kann hilfreich sein, mit einer neutralen dritten Person zu sprechen oder etwas aufzuschreiben. Wenn Gefühle zu diffus, ambivalent oder intensiv sind, halte ich es auch für besonders wichtig, sich mit etwas zu beschäftigen: z.B. ein Spaziergang, eine Hobbytätigkeit, Haushaltstätigkeiten, etc. Das kann in Kontakt mit anderen, weniger von dem Affektzustand vereinnahmten Seiten der Persönlichkeit bringen, die wieder ein Gefühl von Kompetenz und Kontrolle

vermitteln. Vorsicht jedoch vor der Falle der bloßen Ablenkung: die erneute Beschäftigung mit dem Konflikt und den Gefühlen sollte dann unmittelbar anschließen!

Affektmitteilung:

Affekte stehen immer im Zusammenhang mit der Erfüllung oder Beschränkung von Bedürfnissen. Sie verleihen uns die psychische Kraft, unseren Willen zu fassen und auszudrücken. Wir sind in der Folge durch sie motivational herausgefordert, unsere Ansprüche oder Kritik an den Partner zu richten. Studien über die Interaktion von Paaren zeigen, dass diese Mitteilung offenbar dann besser gelingt, wenn sie von positiven mimischen und gestischen Signalen begleitet und abgepuffert werden. Daher ist auch wichtig, dass dann der Blickkontakt besteht und nicht abreißt. Dies kann man bewusst beachten. (Bei eingespielter und „automatisierter“ negativer nonverbaler Kommunikation kann es aber auch im Gegenteil hilfreich sein, Rücken an Rücken über Affekte zu sprechen.) Außerdem kann mit dem Partner außerhalb der Konfliktsituation besprochen werden, wie er Kritik oder Ansprüche am besten „nehmen“ kann.

Wahrnehmung und Verständnis des Anderen:

Häufig läuft partnerschaftliche Kommunikation gerade in Konfliktsituationen erschreckend weit aneinander vorbei. Eine einfache Technik, dies zu verbessern ist, mehr Fragen mit aufrichtigem Interesse und Neugier für die Sicht des Anderen zu stellen: Wie genau meinst du das? Wie erlebst du das? Außerdem sind Übungen, wie das „aktive Zuhören“ hier ein gutes Training und eine lohnende Investition in die Verbesserung der Kommunikation: nachdem Partner A geredet hat, hört Partner B zunächst zu, bis dieser fertig ist. Dann wiederholt Partner B, was er verstanden hat. Partner A bestätigt dann, dass er sich verstanden fühlt. Wenn nicht, wird der Ablauf solange wiederholt, bis das der Fall ist. Erst dann antwortet Partner B, und Partner A hört zunächst zu, und so weiter.

Ziel einer konstruktiven Auseinandersetzung ist Konfliktklärung – nicht Konfliktlösung:

Natürlich soll diese provokant-überspitzte Überschrift nicht in Abrede stellen, dass es gut und wichtig ist, Konflikte zu lösen und dass sich jede konstruktive Auseinandersetzung eben auch hierum bemüht. Aber es darf nicht übersehen werden, dass dies häufig nicht im einzelnen Gespräch möglich ist, sondern dass die Wachstums- und Veränderungs- und Reifungsprozesse im Leben, die zu tiefgreifenden Weiterentwicklungen nötig sind mitunter Jahre dauern. Ein Umstand der in unsere hektische Zeit und unsere lösungsorientierten Denkgewohnheiten nicht so recht passen will. Aber es kommt noch schlimmer: ein Großteil der Konflikte in einer Partnerschaft wird niemals vollständig aufgelöst! Was wir jedoch tun können ist gerade hiermit, mit der Begrenzung und auch der Enttäuschung von Erwartungen an uns und unseren Partner einen reifen Umgang zu finden. Arnold Retzer hat in seinem Buch „Lob der Vernunft“ mit Augenzwinkern und einer Prise Provokation die „resignative Reife“ als eine Grundhaltung beschrieben, die dieses Aufgeben von Erwartungen eben nicht als einen Rückzug in den Kontaktabbruch beschreibt, sondern als ein reifes Anerkennen von Grenzen (Retzer 2010). Es geht also um die oben beschriebene Unterscheidung von Lösungen erster und zweiter Ordnung³ und darum den Prozess der Auseinandersetzung nicht nur als einen Prozess zur Herstellung von Lösungen erster Ordnung zu begreifen, sondern vor allem auch als Prozess der Klärung, welche der beiden Lösungsformen angemessen und stimmig ist.

³ Lösung erster Ordnung: wir lösen etwas, indem wir es ändern; Lösung zweiter Ordnung: wir lösen etwas, indem wir einen Umgang mit dem finden, was sich zumindest im Moment oder auf Dauer oder auf Dauer nicht ändern lässt.

2. Die Dimension der Klärung

Kennen Sie „Dinner For One“? Haben Sie schon mal über James gelacht, wenn er immer wieder über den Tigerkopf stolpert? Haben Sie dabei heimlich gedacht „das kenne ich“? Wir alle haben unsere „Tigerköpfe“, über die wir stolpern, die wir lernen zu umgehen, über die wir mal mehr oder minder elegant hinüberspringen, um dann beim nächsten Mal doch wieder zu fallen. Die Hintergrundebenen des Konfliktgeschehens (Paardynamik, Paargeschichte und Herkunftsthemen) sind diese Tigerköpfe im Kontext von Partnerschaft: über manche Stolperfallen fallen wir eben doch immer wieder, so sehr wir uns auch bemühen es anders zu machen.

Wenn ich hier die Notwendigkeit betone, dass Regulation wichtig ist, und – wo sie nicht ausreichend gelingt – unbedingt im Vordergrund stehen sollte, so darf hierdurch nicht das Missverständnis entstehen, dass Konflikte allein dadurch geklärt werden, dass wir lernen wie wir richtig miteinander kommunizieren. Dies ist der eine von zwei häufigen Irrtümern, die einem im pädagogischen und psychotherapeutischen Kontext immer wieder begegnen. Der zweite ist, dass andersherum die Klärung (und noch problematischer: die Lösung) von Konflikten das eigentliche therapeutische Ziel sei und dass Kommunikationsregulation profan, oberflächlich und zu vernachlässigen sei.

Der Schlüssel ist die gleichwertige Achtung beider Elemente, die ihren Aufbau aufeinander im Sinne der Navigationsregel beachtet. Wenn wir klären wollen ohne ausreichend regulieren zu können, werden wir uns nur weiter in Verwirrung, Verletzung und Entfremdung verstricken. Wenn wir andererseits versuchen unsere Probleme ausschließlich auf der Kommunikationsebene zu lösen, werden wir immer haarscharf am „heißen Brei“ vorbeigieren und letztlich immer wieder über unsere „Tigerköpfe“ stolpern.

Wenn wir nun im Weiteren die Bedeutung von Klärung und ihr Verhältnis zur Intimität betrachten, so lässt sich zunächst noch einmal auf den Punkt gebracht festhalten: Klärung bedeutet Klärung, nicht Lösung. Ihr unmittelbares Ziel ist Klärung, erst in zweiter Linie zielt sie auf eine Lösung (erster oder zweiter Ordnung) ab. Aber ohne ausreichende Klärung reden und handeln wir am Wesentlichen vorbei. Wir können nur angemessen auf das reagieren, was wir genügend klar erkennen. Uns selbst und den anderen zu erkennen ist wiederum das Wesen von Intimität.

Ausreichende Klärung und Klärungsarbeit ist deshalb eine Grundvoraussetzung für Intimität, damit die Bedürfnisse, Grenzen, Verletzungen, Kränkungen, Anerkennungswünsche etc. im Hier-und-Jetzt gesehen und verstanden werden können. Dies ist wesentlich für die partnerschaftliche Entwicklung, weil sich der Prozess der Erkenntnis und Begegnung nur dann entfaltet, wenn wir ein ausreichendes Bewusstsein dafür haben, worum es im Kern geht. Jedes emotional bedeutsame Konfliktthema löst in uns Assoziationen aus, die uns zum Teil nicht bewusst sind. Der wesentliche problematische Faktor ist die Diffusität, die Unklarheit und Vermischung verschiedener Ebenen und Themen die hierdurch im Erleben entsteht. Hierzu ein vereinfachendes, bewusst verkürztes Beispiel: wenn mich meine Partnerin an meine Mutter erinnert, ich das aber nicht sehen kann, kann ich nicht mehr ausreichend erkennen welchen Teil meiner Gedanken und Gefühle ich der aktuellen partnerschaftlichen Situation zuordnen muss und welchen meinen Kindheitserlebnissen. Tiefenpsychologisch gesprochen findet hier eine Übertragung statt. Ausreichend ist Klärung dann, wenn ich die wesentlichen Assoziationsketten, die durch den aktuellen Konflikt in mir ausgelöst werden, erkennen und zuordnen kann.

Die größte Schwierigkeit stellt häufig zunächst die Notwendigkeit dar, den verwirrenden Zustand zuzulassen, wenn uns noch nicht klar ist, worum es eigentlich geht. Die hohe Kunst besteht darin, diesen Zustand tolerieren zu lernen, anzunehmen und auf sein kreatives Potential zu vertrauen. Erst wenn wir unsere vordergründigen Erklärungen bei Seite lassen, in denen wir Schuld verteilen, Rechthaben, Abwerten, uns Verschließen etc., wird es möglich, die Hintergründe in den Blick zu

nehmen. Dies geschieht aber meist nicht in einem sich unmittelbar einstellenden, erhellenden Moment der Erkenntnis, sondern bedarf der offenen und geduldigen Betrachtung. In einer Paartherapie kann dies durchaus einen großen Raum in Anspruch nehmen.

Klärung light: die Klärung auf der Alltagsebene:

Wie bei allem besteht auch bei der Fokussierung der Hintergrundthemen die Gefahr, es zu übertreiben und Alltagskonflikte zu sehr zu psychologisieren: natürlich beginnt und endet Klärung letztlich im Alltag und sollte diesen nicht übersehen. Auf der vordergründigsten Ebene (der Interaktionsebene in meinem Modell) geht es um die Verhandlung und Klärung von Alltagsbedürfnissen, Rollen und Grenzen. Schnell sind hierbei jedoch Hintergrundebenen berührt, die auf den ersten Blick nicht immer erkennbar sind. In dem bereits weiter oben zitierten Sketch „Das Ei“ von Lorient streiten Er und Sie zunehmend leidenschaftlich darum, warum sein Frühstücksei mal zu hart und mal zu weich ist. Auf der Ebene der Alltagsbedürfnisse ginge es nun darum, zu klären, wie man das Eierkochergebnis optimieren kann. Auf der Ebene der Rollenverteilung könnte es darum gehen, wer dafür zuständig ist, das Ei zu kochen. Auf der Ebene der Paardynamik könnte es darum gehen, dass Er gerne besser von Ihr versorgt werden möchte, und was das eigentlich genau bedeutet nach geschätzten 25 Jahren Ehe (Hintergrundthema „Geben-Nehmen“); und dass Sie gerne von Ihm wertgeschätzt (vielleicht sogar begehrt) werden möchte (Hintergrundthema Wertschätzung/Nähe).

Die Klärung von Konfliktthemen auf der Alltagsebene ist sehr wichtig: pragmatische und alltagsnahe Lösungen sind sogar essentiell, damit ein Paar Krisen bewältigen kann. In der Praxis heißt dies oft: Kompromisse verhandeln und schließen. In der Paartherapie geht es dann darum, das Paar sozusagen als Mediator zu beraten und zu unterstützen, kreative Lösungen anzuregen und die Kompromissbereitschaft zu fördern. Sobald sich jedoch „Tigerköpfe“ zeigen, sobald sich Muster erkennbar wiederholen, ist eine vertiefende Klärung angezeigt.

Klärungsarbeit

Worum geht es eigentlich bei der Klärung von Paarkonflikten? Es geht um Bedürfnisse und Grenzen, die verhandelt werden müssen. Darüber hinaus geht es um das Gesehen-, Erkenntnis- und Anerkanntwerden, also um Identität und Selbstwert. Hierbei wollen wir sowohl in unseren wunden Punkten, Verletzungen und Defiziten anerkannt werden, als auch in unseren Leistungen und Kompetenzen. Die hier genannten Aspekte finden sich auf der Erlebnisebene wieder: sie werden affektiv erlebt, oft auch als nicht sogleich versteh- und erklärbare unübersichtliche Affektlage. Im Drei-Felder-Schema wird dieses Erleben differenziert, was eine Voraussetzung für die emotionale und kognitive Begegnung des Paares im Hier-und-Jetzt darstellt, woraus die Dimension der Intimität erwächst.

Das differenzierte Verständnis, worum es eigentlich im Paarkonflikt geht, ist jedoch erst das Ergebnis der Klärungsarbeit.

Klärungsarbeit bedeutet ein allmähliches zunehmend differenziertes Verständnis verschiedener Einflussfaktoren auf die Paarsituation zu erarbeiten. Es bedeutet deutlich zu machen, worum es eigentlich oder außerdem noch geht als zunächst vordergründig erkennbar ist. Diese Arbeit stellt häufig den Kern und den inhaltlichen und zeitlichen Schwerpunkt einer Paartherapie dar. Sie umfasst auch das Aushandeln der Themen mit dem Paar zusammen: damit klar wird, was es braucht, damit es besser geht. Damit klar wird, wie mit unterschiedlichen Bedürfnissen umgegangen werden kann. Damit klar wird, wo Grenzen verlaufen, was akzeptiert werden kann oder muss und was veränderbar ist. Von daher wird deutlich, dass die Intimitätsebene in keiner Weise als hochwertigere Ebene „über“ der Klärungsebene steht, wenngleich ich das Entwicklungspotential gelingender Intimität als sehr hoch

bewerte. Paarprozesse können sehr erfolgreich verlaufen, ohne dass die Intimitätsdimension die wesentliche Rolle gespielt hätte.

Die drei im Folgenden dargestellten Hintergrundebenen stellen eine sehr hilfreiche und umfassende Kategorisierung dar, um die wesentlichen Einfluss Themen im Paarkonflikt zu identifizieren und zu verstehen. Ich habe sie – leicht modifiziert – von Hans Jellouschek übernommen (Jellouschek 2005). In Abb. 4 am Ende des Abschnittes findet sich eine graphische Zusammenstellung mit dem Ampelmodell der Konfliktregulation.

Erste Hintergrundebene: Paardynamik – Polarität, Polarisierung und Fixierung in Beziehungen:

Die Paardynamik ist das, was unsere Beziehungen manchmal so verdammt kompliziert macht: da wirken Kräfte auf uns, die wir nur schwer zu fassen kriegen, weil uns die tieferen Motivationen unseres Handelns und die Hintergründe unserer Gefühle oft nicht ganz klar, nicht bewusst sind. Im Folgenden sind die Begriffe der Polarität, der Polarisierung und Fixierung mit Bildern erklärt, die Wanja Kunstleben zusammen mit Angela Wisberger am Sigma-Zentrum Bad Säckingen entwickelt hat. Sie bezeichnen die Strukturen, die in der Paardynamik erkennbar werden, wenn hintergründige Themen verhandelt werden.

Polarität ist in Beziehungen ständig vorhanden und hält sie in Bewegung und Balance. Das Bi-Polaritätsprinzip scheint uns Menschen inne zu wohnen und eine Grundkonstante unserer Psyche und ihrer Dynamik zu sein. Die psychische Entwicklung weist eine beständige Bewegung zwischen Polen auf und besteht in weiten Teilen aus immer neuen Integrations- und Desintegrationsprozessen dieser Pole, (Vgl. Mentzos 2013). Typische Polaritäten sind z.B.: Bindung-Autonomie, Geben-Nehmen, Dominanz-Anpassung, Lust-Pflicht, Nähe-Distanz, Konfliktorientierung- Konfliktvermeidung. Polaritäten bilden sich jedoch nicht nur innerpsychisch, sondern auch zwischenmenschlich ab. Polaritäten und Rollenverteilungen sind in jeder Partnerschaft vorhanden. Sie sind also etwas völlig normales und prinzipiell gesundes. Sie machen die Beziehung lebendig und schaffen Verbindung. Sie sollten jedoch flexibel bleiben und Entwicklungen des Einzelnen und der Partnerschaft zulassen. Die Themen der Polaritäten werden von Paaren häufig im Hintergrund verhandelt. D.h. es gibt „Sachthemen“, um die es aber eigentlich gar nicht geht. Die erdrückende Mehrheit von Paarkonflikten dreht sich z.B. um Haushaltsthemen. Das liegt aber sicher nicht daran, dass der Haushalt eine grundsätzlich kaum organisierbare Herausforderung darstellt.

Wichtige Polaritäten in der Paardynamik:		
Bindung (Wir, Gemeinsames, Verantwortung etc.)	↔	Autonomie (Ich, Unterschiede, individuelle Bedürfnisse)
Nähe, Wertschätzung	↔	Distanz, unabhängiger Selbstwert
Geben versorgen, unterstützen, beschützen	↔	Nehmen Versorgung annehmen, unterstützen lassen, Schutz suchen
Folgen (Anpassung)	↔	Führen (Dominanz)
Verantwortung, Leiden (Pflicht, Verantwortung, Struktur)	↔	Vergnügen, Leidenschaft (Lust, Freiheit, Genuss)
Konfliktvermeidung	↔	Konfliktsuche

Tabelle 2: Polaritäten in der Partnerschaft

Polaritäten können die dynamische Energie für Konflikte liefern und zu dauerhaften Hintergrundthemen werden, über die häufig – aber nicht immer – in Stellvertreterthemen verhandelt

wird. Es lässt sich dann meist eine der folgenden beiden Strukturen erkennen, die sich in Bezug auf die betreffende Polarität herausgebildet und verfestigt hat:

Polarisierung – Gegensätze ziehen sich an:

Wenn eine Polarität sich mehr und mehr verstärkt, kommt es zur Polarisierung: der eine Partner übernimmt immer mehr den einen Pol, der andere den anderen. Beide haben das Gefühl: "Wenn ich mich auf den anderen zubewege, kentert das Boot!". Eine Polarisierung kann zunächst ein sehr stabiles und haltbares Muster darstellen, nur wird sie auf Dauer anstrengend. Spätestens dann stellt sich mehr und mehr die Frage, ob die Beziehung diese Spannung langfristig aushält.

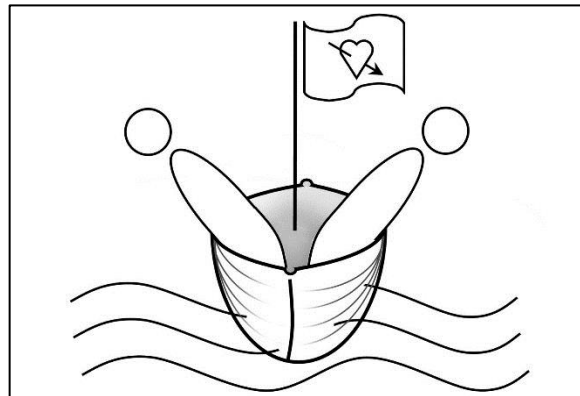


Abbildung 2: Polarisierung

Fixierungen – Gleich und Gleich gesellt sich gern:

Auch Fixierungen sind normal und können phasenweise wichtig und stärkend sein: beide Partner betonen gemeinsam einen Pol und leben diesen miteinander aus. Auf Dauer jedoch kommt die Entwicklung ins Stocken: die Beziehung bewegt sich im Kreis. Besteht die Fixierung im "Einrichten in der Komfortzone" (z.B. beide sind sich immer einig) wird es eher eine ruhige und zunehmend leidenschaftslose Kreisfahrt. Besteht die Fixierung in einer Konkurrenz, (z.B. beide wollen führen), kommt es eher zu einer Endlos-Konfliktschleife. Entdeckt bei einer Fixierung in einem Thema einer den Gegenpol für sich, gerät die Partnerschaft häufig in eine Krise.

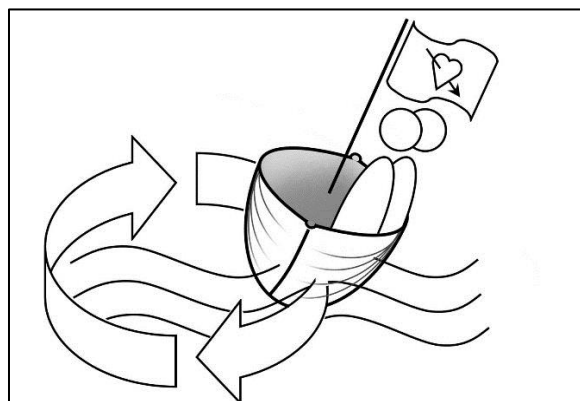


Abbildung 3: Fixierung

In der Paartherapie ist es häufig hilfreich, diese Hintergründe zu erkennen und zu klären. Ziel ist dabei nicht, dass beide Partner sich völlig angleichen und so die Polarität an sich auflösen, sondern dass wieder mehr Beweglichkeit und Entwicklung möglich werden. Dadurch kann die Polarisierung oder Fixierung wieder flexibilisiert und in den Fluss gebracht werden.

Einfluss auf die erste Hintergrundebene: Systemdynamiken:

Einfluss auf die Paardynamik haben außerdem Kontextvariablen und Systeme, innerhalb denen man das Paarsystem als Subsystem beschreiben könnte: allen vorweg natürlich die Familie. Da es den Rahmen sprengen würde hierauf wirklich umfassend einzugehen, sollen hier nur ein paar Verweise und Anmerkungen genügen. Zunächst sind hier die Überlegungen der strukturellen Familientherapie hilfreich, die betont, dass entwicklungsförderliche Grenzen klar, aber flexibel sein sollten, wenn sich z.B. das Subsystem des Paares in der Familie gegenüber den Kindern abgrenzt. Aber auch verdeckte Allianzen oder eine Verschiebung des Paarkonflikts auf ein „schwieriges“ Kind können hier zu sehr mächtigen Einflussvariablen auf das Paargeschehen werden. Patchworksituationen stellen heutzutage

eine weitere häufige Herausforderung dar. Aber auch Einflüsse aus Religion und Kultur (Stichwort Geschlechterrollenbilder), Arbeitsverhältnisse und materielle Bedingungen spielen hier eine wichtige Rolle, die gegebenenfalls erkannt und geklärt werden müssen. Sehr lesenswert zu diesem Thema ist das Buch „Grenzen der Liebe – Nähe und Freiheit in Partnerschaft und Familie“ (Jellouschek und Jellouschek-Otto 2013).

Zweite Hintergrundebene: Paargeschichte:

Auf der Ebene der Paargeschichte lohnt es sich die Ressourcenseite und die Seite der Hemmnisse und Belastungen getrennt voneinander zu betrachten. Zunächst einmal sollte Paargeschichte als etwas betrachtet werden, was Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gleichermaßen umfasst. Ressourcen aus der Vergangenheit und Gegenwart können natürlich Zeiten darstellen, in denen die Partnerschaft positiv erlebt und genossen werden konnte, die „guten Zeiten“, die man miteinander verbracht hat. Aber gerade auch gemeinsam gemeisterte Krisen und Schwierigkeiten haben einen hohen verbindenden Wert. Gerade in älteren Partnerschaften, die schon länger in der Krise sind, ist das gemeinsam Bewältigte häufig die wichtigste Ressource, aus der die Kraft für die notwendige Veränderung geschöpft werden kann. Häufig gibt es wichtige Einzelsituationen, in denen einer der Partner oder beide etwas Besonderes geleistet haben, die noch weit in die Zukunft hinein Strahlkraft besitzen. In Bezug auf die Zukunft sind es die gemeinsamen Projekte und Visionen, die eine sehr wichtige Grundlage für die Partnerschaft darstellen.

Auf der Seite der Belastungen und Schwierigkeiten sind es im Bereich der Vergangenheit die Enttäuschungen und Verletzungen, die eine ganz erhebliche Auswirkung auf die Gegenwart haben können. Versöhnung und der Umgang mit Verletzungen, die nicht aufhören zu schmerzen kann den Partnern ein sehr hohes Maß an Mut, Ehrlichkeit und Fähigkeit zur Annahme abverlangen. Einerseits geht es darum, das Leid des anderen wirklich zu verstehen und anzuerkennen, andererseits auch die versteckte Macht von Opferrollen aufzugeben. Wenn etwas (noch) nicht vergeben werden kann, ist die Frage, wie das Paar hiermit umgehen möchte.

Belastungen in Bezug auf die Zukunft des Paares können in ungeklärten Perspektiven liegen: gibt es verdrängte Entscheidungen, die anstehen? Was sind die verbindenden Projekte? Wie gehen wir mit dem um, was nicht möglich ist (z.B. unerfüllter Kinderwunsch)?

Des Weiteren spielen in die Paargeschichte die partnerschaftlichen Entwicklungszyklen eine sehr wichtige Rolle (Vgl.: Modell der Jahreszeiten der Liebe von Hans Jellouschek): nach der ersten Verliebtheit beispielsweise gilt es einen Alltag zu entwickeln und mit Schwächen und Einschränkungen umzugehen. Nach der Kinderphase muss sich ein Paar, das möglicherweise gut als Team funktioniert hat, wieder neu finden und definieren, während der Partner jedoch nicht mehr der ist, den man vor 25 Jahren das erste Mal geküsst hat, und so weiter.

Dritte Hintergrundebene: Herkunftsthemen:

Die Ebene der Herkunftsthemen umfasst natürlich unsere Erfahrungen in der Kindheit, aber auch spätere Erfahrungen, die wir mit in die Beziehung bringen, vor allem Partnerschaftserfahrungen. Dabei sollten wir uns bewusst machen, dass sich in unserem „Rucksack“ den wir mitbringen durchaus nicht nur Ballast befindet. Unsere „Stärken“, unsere liebenswerten Seiten, tragfähige Wertvorstellungen, all das entwickeln wir ja nicht erst in der Beziehung mit unserem Partner. Besonders wichtig erscheint mir hier immer wieder auch unser Menschenbild. Ein Paar, das miteinander vereinbare Vorstellungen davon hat, was den Menschen ausmacht und was im Leben wichtig ist und was daraus folgernd erstrebenswerte Lebensziele sind, wird grundsätzlich den Herausforderungen der Beziehung leichter

begegnen können, als wenn hier starke Diskrepanzen auftreten. Aber natürlich bringen wir in unserem „Rucksack“ auch Unerledigtes mit in die Partnerschaft: wunde Punkte, blinde Flecken, Verletzungen, Traumata, fixierte Bewältigungsstrategien und Heilungserwartungen. Eines der wesentlichen und bestimmenden Aspekte ist hier sicherlich das Thema der Bindungserfahrung: haben wir eine sichere Bindung, so ist diese wie ein sicherer innerer Hafen, der uns das Auftanken, Trost und Entspannung ebenso ermöglicht, wie das „Auslaufen“ auf hohe See, das Ausprobieren und Erfahrungen sammeln. Ich stimme mit der mittlerweile gut belegten These der Bindungsforschung überein, dass es ein Grundbedürfnis nach einer guten und sicheren Bindung gibt. Und ich glaube, dass dieses Grundbedürfnis einen wesentlichen Teil unseres Idealbilds von partnerschaftlicher Liebe beschreibt. Der Versuch diesem Idealbild näher zu kommen bestimmt sicherlich einen großen Teil unserer Bemühungen um eine gelingende Partnerschaft. Die Kunst Nähe zu Geben und Raum zu lassen ist letztlich nichts anderes als konstruktive Kommunikation. Als Ideal ist diese Balance von Autonomie und Bindung jedoch kein stabiler Zustand und kein erreichbares Ziel wie man einen Karriereschritt erreichen kann, sondern etwas, um das es sich stets aufs Neue zu bemühen gilt.

3. Dimension der Intimität

Begegnung im Hier-und-Jetzt und der heilsame Umgang mit den „wunden Punkten“:

Die Dimension der Intimität ist die dichteste und auch kraftvollste der drei Dimensionen. Es geht um das Erkennen von sich selbst und dem Anderen im Hier-und-Jetzt. Anhand des Puzzle-Modells, des Drei-Felder-Schemas und des Unterstützungs-Modells werde ich versuchen Unterschiede zwischen misslingender und gelingender Intimität aufzuzeigen und die wesentlichen Aspekte im Erleben unserer wunden Punkte in der partnerschaftlichen Begegnung darzustellen.

Verkürzt lässt sich sagen, Regulation ist eine erlernbare Fähigkeit, Klärung beinhaltet eine intensive inhaltliche Auseinandersetzung, also *Klärungsarbeit*, und Intimität bezeichnet eine intensive Seins-Erfahrung.

Warum die Unterscheidung in eine weitere Dimension des Paarkonflikts? Warum ist eine weitere Differenzierung notwendig? Beschreiben konstruktive Kommunikation oder gelingende Klärung nicht ausreichend, was wir im Umgang mit Paarkonflikten brauchen? Intimität ist eine Erfahrung differenzierter Nähe, die das Gelingende auf den beiden anderen Dimensionen sowohl umfasst, als auch übersteigt. Es verbindet die Dimension gelingender Regulation und gelingender Klärung durch den Aspekt des ganzheitlichen Erlebens im Hier und Jetzt (Vgl. Abb. 4). Ganzheitlich bedeutet hierbei, dass „Kopf“ (Verstand, Intellekt, Kognition) und „Bauch“ (Emotionen und Affekte, leibliche Erfahrung) synchron an der Erfahrung beteiligt sind und dass diese Erfahrung eine Begegnung mit dem Anderen auf Augenhöhe beinhaltet. Das bedeutet, dass sich im körperlich-seelisch-geistigen Erleben eine ebenbürtige Begegnung und Erfahrung eines differenzierten „Ich“ und „Du“ abbildet.

Sind die Voraussetzungen einer ausreichenden emotionalen Regulationsfähigkeit der Affekte und einer ausreichenden Klärung der für den Konflikt wesentlichen dynamischen Quellen geschaffen, so kann Intimität hergestellt werden und für gemeinsames Wachstum fruchtbar gemacht werden. Sind diese Herausforderungen nicht gegeben und wird dennoch – z.B. durch eine therapeutische Intervention, aber auch im Paaralltag oder in der Sexualität – erlebnisorientiert Nähe hergestellt, entsteht das, was ich „Pseudointimität“ nenne: das Paar öffnet sich füreinander, es entsteht ein Moment der Berührung, vielleicht werden kurz die Augen feucht und Wärme scheint zu entstehen, nur um kurz darauf zu

einem neuen Schlagabtausch oder einem inneren Rückzug zu führen. Aufgrund der vorhergegangenen Öffnung ist nun das Gefühl der Verletzung besonders hoch.⁴

Das Wesen der Intimität im Kontext des Paarkonflikts:

Um ein umfassendes und differenziertes Erleben im Hier-und-Jetzt zu ermöglichen, ist eine recht komplexe Aufmerksamkeitsleistung erforderlich: es müssen nämlich wesentliche Teile der für die Situation relevanten Erlebnisaspekte bewusst wahrgenommen und verstanden werden. Verstehen heißt hier: beschreiben und kommunizieren können. Welches aus meiner Sicht die relevanten

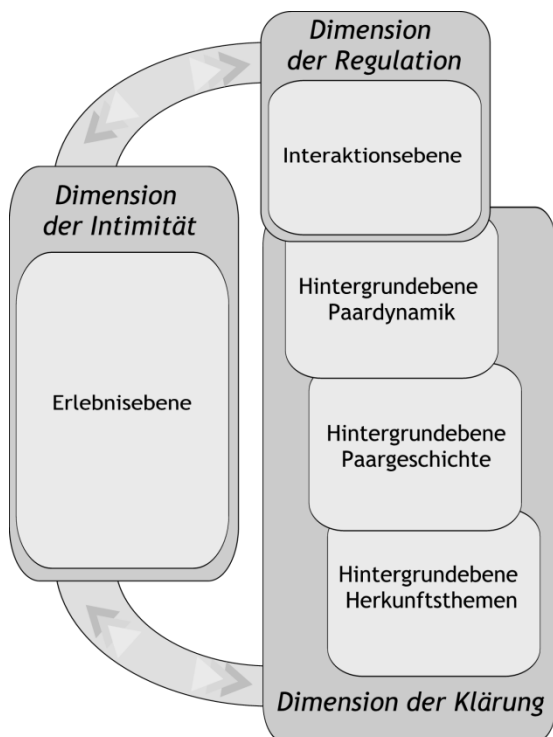


Abbildung 4: Die drei Dimensionen des Paarkonflikts im Überblick: Zwischen den Ebenen der Interaktion (Regulationsdimension) und den Hintergrundebenen (Klärungsdimension) lassen sich Verbindungen erkennbar machen. Die Dimension der Intimität umfasst die beiden anderen Dimensionen, da sich im Erleben alles im Hier-und-Jetzt abbildet, was auf den anderen Ebenen eine Rolle spielt.

Erlebnisaspekte sind, die in der Therapiesituation eine Rolle spielen, erläutere ich weiter unten anhand des Drei-Felder-Schemas. Für das Erleben von Intimität ist also eine differenzierte und umfassende Bewusstheit beider Partner über ihre innere Situation kennzeichnend, die das Paar einander mitteilt und auch nonverbal kommuniziert.

Im Paarkonflikt sind immer auch mehr oder weniger intensive aversive Affekte beteiligt. Um diese zu entschlüsseln und ihr Potenzial für die Entwicklung der Partnerschaft nutzbar zu machen, müssen sie wie verknottete Fäden entwirrt und differenziert werden. Das bedeutet im ersten Schritt, die gegenseitige Verstrickung in das Muster von Schutzmechanismen und wunden Punkten zu lockern und aus der Gleichzeitigkeit in ein Nacheinander zu bringen. Dies ist sozusagen der Aspekt der Regulation im Erleben. Als erklärende Metapher verwende ich hierzu das Puzzle-Modell. Im zweiten Schritt geht es um die Differenzierung nach dem 3-Felder-Modell, sozusagen der klärende Aspekt im Erleben. Schließlich werde ich mich mit der Erfahrung von Nähe und Unterstützung beschäftigen. Das Unterstützungs-Modell beschreibt den Entwurf einer konstruktiven inneren Haltung, mit der das Paar einen förderlichen Umgang mit den wunden Punkten finden kann.

Intimität als Zieldimension erlebniszentrierter Techniken:

Jede der drei Dimensionen findet sich in unzähligen Modellen verschiedener Therapierichtungen wieder. Die Beschreibung anhand des 3-Felder-Schemas ist daher nur eine mögliche Option und die praktische Arbeit damit nur eine von vielen Zugangswegen. Es gibt eine kaum überschaubare Zahl an therapeutischen Techniken, mit denen die in der Klärung deutlich gewordenen Themen

⁴ Ein ebenso anschauliches wie amüsantes Beispiel für diese Dynamik lässt sich in der Komödie „Die Wunderübung“ beschmunzeln (Glattauer 2014), in der der Therapeut (bevor er zu wesentlich drastischeren therapeutischen Maßnahmen greift) zunächst versucht, ein heillos verstrittenes Paar durch „ressourcenorientierte“ Übungen auf der Erlebnisebene zueinander zu führen: auf jede hierdurch therapeutisch schwer erarbeitete Hinwendungsbewegung des Paares folgen umso unerbittlichere Distanzierungsgefechte.

erlebniszentriert vertieft werden können. Ich selbst habe das Modell und die Dimensionen zwar viel „im Hinterkopf“, arbeite jedoch selbst mit einer Vielzahl verschiedener Zugänge und Techniken. Deshalb möchte ich an dieser Stelle deutlich machen, dass das vorgestellte Modell exemplarisch zu verstehen ist und dennoch eine grundlegende Matrix der Erlebnisebene aufzeigen will. Die Ebene der Intimität berührt jede therapeutische Intervention, die auf das Erleben zentriert (Aufstellungen, kreativer Ausdruck, Symbolisierungstechniken, Time-Line-Arbeit, Vergebungsarbeit, Rituale etc.). Alle diese Techniken, wie auch die Arbeit mit dem 3-Felder-Schema, können auch zur Verbesserung der Regulation und zur Klärung eingesetzt werden, wenn ein erfahrener Therapeut die Tiefung auf der Erlebnisebene gezielt reguliert und begrenzt. (Auf die Verwendung des 3-Felder-Schemas zur Regulation z.B. von Traumatriggern gehe ich weiter unten ein).

Im Folgenden soll nun das 3-Felder-Modell mit den zugehörigen Puzzle- und Unterstützungsmodellen vorgestellt und anschließend sein therapeutischer Einsatz detailliert erklärt werden.

Das Puzzle-Modell – Verzahnung von Bewältigungsstrategien und Verletzungsmustern:

Das Puzzle-Modell hat sich als ein gutes Bild erwiesen, um den Einstieg in die Arbeit mit dem 3-Felder-Modell vorzubereiten. Paare finden sich darin schnell wieder und erkannt, außerdem macht es die Notwendigkeit des Prinzips „Regulation vor Klärung“ deutlich, da es vor Augen führt, dass die Gleichzeitigkeit der ablaufenden dynamischen Prozesse eine Lösung verunmöglichen. Seine Grundaussage ist: genauso, wie man lernt einander mit der Zeit in vielen Punkten gut zu ergänzen, stimmen sich in einer verbindlich gelebten Zweierbeziehung auch die Punkte, an denen sich das Paar schwer miteinander tut in einem Negativkreislauf aufeinander ab. Das Puzzle-Modell verweist auch auf das Kollusionsmodell von Jörg Willi (1999) das ebenfalls die Grundidee verfolgt, dass sich in Partnerschaften einander ergänzende, miteinander verstrickte Kollusionen aus Abwehr- und Bedürfnismustern entwickeln können. In Abbildung 5 werden die Schutz- und Bewältigungsstrategien als Schild und Schwert dargestellt, die wunden Punkte als verletztes Herz.

Lauri und Tom Holmes (2014), Vertreter der Inneren Familiensystem Therapie (ifs) nach Richard Schwartz beschreiben einen „Z-Prozess“, bei dem in Partnerschaften häufig über Anteile, die einfach unterschiedliche Alltagsbedürfnisse in uns repräsentieren tieferliegende Anteile aktiviert werden, die mit unseren wunden Punkten in Zusammenhang stehen. Sie beschreiben, wie in einer Art Ping-Pong-Bewegung (entsprechend einer Z-Linie) aus einfacheren Alltagsbedürfniskonflikten heraus verletzte oder bedürftige Anteile samt ihrer „Beschützeranteile“ aktiviert werden. Obwohl am Anfang einer Situation, die sich nachher zum Konflikt entwickelt, häufig relativ „harmlose“ Bedürfnisse stehen, rutschen diese Alltagsdifferenzen auf diese Weise leicht auf eine tiefere Ebene ab. Dies scheint mir ein sehr hilfreiches Schema zu sein, um das „Einrasten“ der puzzleartigen Verschränkung von Schutz- und Verletzungsanteilen in Alltagssituationen zu erklären, obwohl von außen betrachtet eine Bedrohung grundlegender oder existenzieller Bedürfnisse nicht gegeben scheint und die Reaktionen der Partner überzogen wirken.

Zur Verdeutlichung ein vereinfachtes Beispiel für einen solchen „Z-Prozess“: Er freut sich am Wochenende auf Ruhe (angestregter Anteil). Sie freut sich darauf, endlich Zeit für Freizeitaktivitäten zu haben (kreativer Anteil). Nachdem Er zunächst einer Wochenendverabredung zusagt um Ihr entgegen zu kommen, merkt Sie, wie er sich innerlich zurückzieht und ist enttäuscht. Dies könnte bei Ihr alte Zurückweisungen aktivieren (Verletzung) und einen strengen Anteil (Schutz), der ihn maßregelt, er habe ja gar keine richtige Lust. Dies wiederum aktiviert bei ihm einen trotzigsten Anteil (Schutz), weil er sich überfordert fühlt und in Kontakt mit alten Überforderungsgefühlen aus der Grundschulzeit gerät (Verletzung).

Warum entstehen Puzzle-Strukturen?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Entstehung einer Puzzle-Struktur zu erklären. Ein Faktor ist sicherlich die Partnerwahl, bei der einander entsprechende Bedürfnismuster gemäß Jörg Willis Kollusionsmodell eine Rolle spielen. Im Lauf der Beziehung werden dann Verletzungen und Frustrationen, die sich wiederholen zu Erlebnistendenzen, die mit zunehmender Wahrscheinlichkeit ausgelöst werden, da die Reizschwelle sinkt. Beide Partner kennen zunehmend die Schwachstellen des anderen und nutzen dies bewusst oder unbewusst in Konflikten. Außerdem können Puzzlestrukturen nach besonders schwerwiegenden Erfahrungen, Krisen oder Verletzungen entstehen oder sich massiv verstärken.

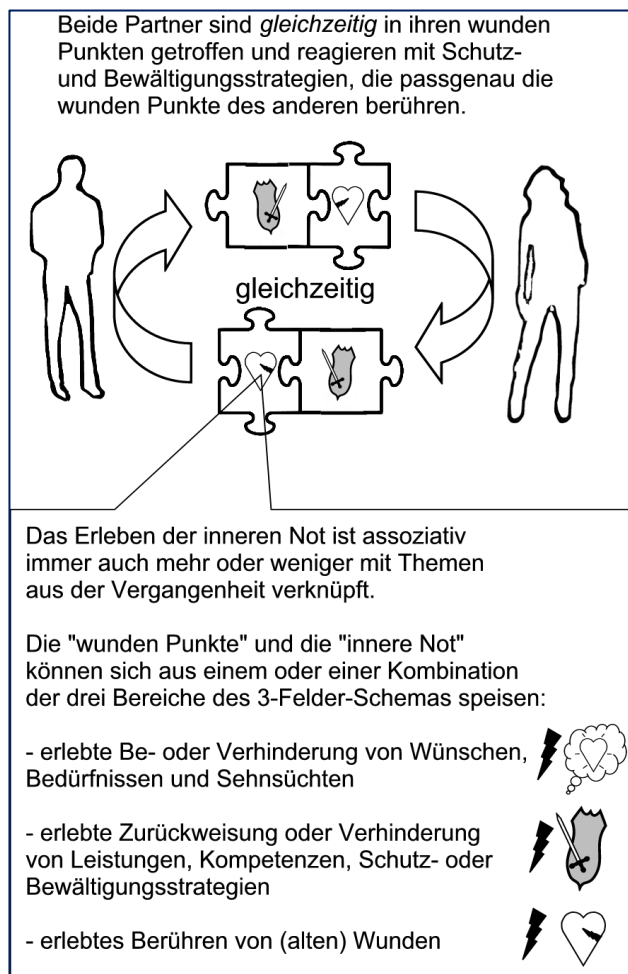


Abbildung 5: Puzzle-Modell

Den verschiedenen Entstehungsmöglichkeiten ist gemein, dass es zu einer Feinabstimmung der wunden Punkte und der Schutz- und Bewältigungsmuster kommt, vergleichbar mit einer Abstimmung zwischen dem Sender einer Frequenz und einem Empfangsgerät. Das hat zur Folge, dass in den Kernkonflikten des Paares die Schutz- und Bewältigungsstrategie von Partner A unmittelbar den wunden Punkt von Partner B berührt. Dies wiederum hat zur Folge, dass Partner B seine Schutz- und Bewältigungsstrategien „hochfährt“, welche passgenau den wunden Punkt von Partner A treffen, und so weiter. Es gibt dann meist bestimmte Schlüsselsituationen, in denen diese gleichzeitige Aktivierung besonders stark angestoßen wird (klassisch sind z.B. Situationen, die zu Loyalitätskonflikten führen, oder Situationen, in denen beide Partner besonders bedürftig sind, oder Übergangs- und Schwellensituationen). Die Abstimmung der wunden Punkte und Schutzmechanismen über die Zeit in vielen intensiven und weniger intensiven Schleifen bedeutet meist, dass sich erstens die Passung erhöht (d.h. wunde Punkte und Schutzmechanismen greifen immer feiner, immer genauer ineinander), dass sich zweitens die Intensität des Erlebens erhöht, (d.h. durch häufige Wiederholung werden die wunden

Punkte wunden und die Schutzmechanismen vehementer) und dass sich drittens die Geschwindigkeit des Prozesses erhöht. Letzteres führt dazu, was ich das „Dilemma der Gleichzeitigkeit“ nenne: alle 4 Puzzleteile sind gleichzeitig aktiv. In dieser Situation ist eine Versorgung der hinter den wunden Punkten liegenden Bedürfnisse blockiert – sowohl sich selbst als auch dem Partner gegenüber. Auf der Ebene des Ampelmodells ist es immer wahrscheinlicher, dass die Partner in den roten Bereich geraten oder dass die Konfliktvermeidung immer größeren Raum in der Beziehung einnimmt. Als wesentliches Ziel für einen konstruktiven Umgang mit wunden Punkten sehe ich daher, das Dilemma der Gleichzeitigkeit zu erkennen, es aufzubrechen und wieder ein Nacheinander herzustellen (was Zielpunkt der Arbeit mit dem 3-Felder-Schema nach dem Unterstützungsmodell ist). Nach meiner Beobachtung findet das „atunement“, die Feinabstimmung des Konfliktmusters übrigens auch statt,

wenn das Paar Konflikte vermeidet: gerade Vermeidung ist ein sehr starker Schutzmechanismus, der deutliche Auswirkungen auf die Kommunikation hat.

Erfahrungsgemäß erkennen sich Paare schnell in dem Modell wieder. Die Erläuterung dieses Kreislaufs stellt auch eine Normalisierung der Not dar, in der das Paar sich aktuell befindet. Das Modell fokussiert zudem den Aspekt der Tragik des Geschehens, weniger die Schuld des Einzelnen, und erhöht die Offenheit, sich den Verletzungen des Partners empathisch zuzuwenden und die Bereitschaft für den Moment die eigenen Vorwürfe und Schuldzuweisungen zurückzunehmen (auch sich selbst gegenüber). Dem Paar das Dilemma der Gleichzeitigkeit in dieser Weise bildhaft vor Augen zu führen stellt einen guten Einstieg für die Arbeit mit dem 3-Felder-Modell dar.

Das 3-Felder-Schema:

Das 3-Felder-Schema⁵ beschreibt drei wichtige Komponenten emotionalen Geschehens, die helfen können, dieses Geschehen zu differenzieren, verstehbar und beschreibbar zu machen (siehe Abbildung 6). In der Mitte steht das aktuelle emotionale Erleben im Paarkonflikt, das über die drei darum herum gruppierten Felder differenziert wird. Das erste Feld (1.: „Die

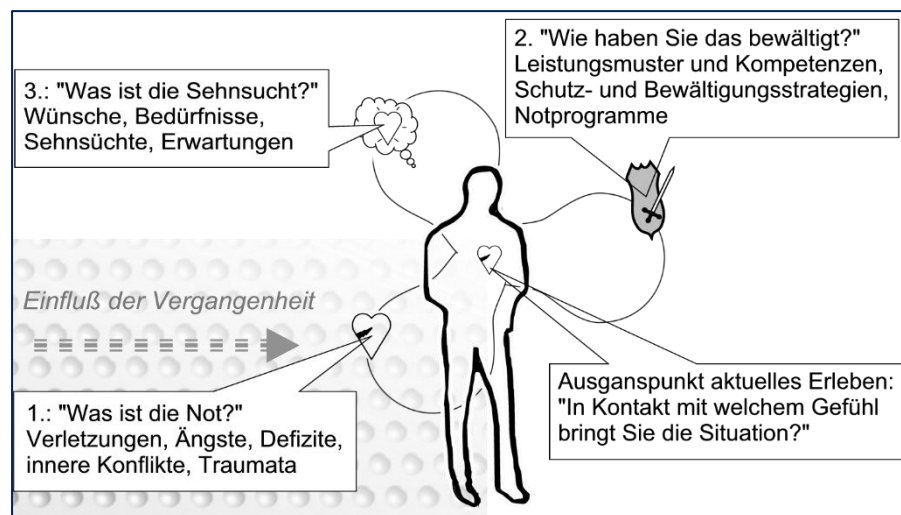


Abbildung 6: 3-Felder-Schema

Wunde“) beschreibt das eigentliche Gefühl der Verletzung, des Mangels, der Konfliktspannung oder der Beschränkung: es beschreibt sozusagen die Not, die durch die Berührung des wunden Punktes erlebt wird. Hierzu gehört auch die Verbindung zu alten Wunden aus der Paargeschichte und aus Herkunftsthemen. Welche Geschichte hat diese Verletzung? Aus welchem Kontext kennt derjenige das Gefühl bereits? Das zweite Feld (2.: „Die Sehnsucht“) beschreibt die Bedürfnisse des wunden Punktes: was ist die Sehnsucht, das Bedürfnis, der Wunsch? Das dritte Feld (3. „Die Bewältigung“) schließlich beschreibt die Bewältigungsleistung, mit der die Not des wunden Punktes beantwortet wird, als Schutz- und Bewältigungsstrategien. Weiter unten werde ich auf die Nutzung des 3-Felder-Schemas in der therapeutischen Situation zusammen mit dem Unterstützungsmodell eingehen. Zunächst möchte ich aber anhand des Schemas auf die Paardynamik und das Erleben der Kommunikation durch das Paar eingehen. Grundlage für diese Betrachtung ist die These: je höher der Differenzierungsgrad der drei Felder, desto mehr ist das Erleben des Paares von differenzierter Nähe geprägt und desto konstruktiver kann in der Folge der Umgang mit dem Konfliktthema gestaltet werden.

⁵ Das 3-Felder-Schema geht auf das „Modell des milden Blicks“ zurück, wie ich es von Friederike von Tiedemann persönlich lernen durfte (derzeit noch unveröffentlicht). Von Tiedemann betont, wie durch die Differenzierung von Vergangenheits- und Gegenwartsbezügen ein milderer Blick des Paares aufeinander möglich wird. Es ergänzt dieses Modell insofern als mit ihm die Flexibilisierung der Schutz- und Bewältigungsmechanismen und die Auswirkung auf die partnerschaftliche Kommunikationsstruktur darstellen lässt (siehe Abbildung 7 und 9: 3-Felder Modell blockierter und gelingender Intimität).

Die Bewältigung (Feld 3) ist immer sowohl Ressource als auch mögliche Schutz-, bzw. Abwehrstrategie. Dabei können die Bewältigungsstrategien je nach Intensität der Affekte und des bewussten oder unbewussten Bedrohungserlebens variieren. In der Regel sind die Bewältigungsstrategien umso progressiver und konstruktiver, je geringer das Bedrohungserleben und umso defensiver oder aggressiver, je höher dieses ist. Tabelle 3 ordnet die Qualität der Bewältigungsleistung den Ampelphasen des Regulationsmodells zu:

Phase Grün	Leistungs- und Kompetenzmuster
Phase Gelb	Bewältigungskompetenzen
Phasen Grau und Rot	Schutzstrategien und Notprogramme

Tabelle 3: Bewältigung abhängig vom Regulationsniveau

Blockierte Intimität:

Blockierte Intimität zeigt sich im Erleben als Distanz (Abbildung 7), kann sich aber auch hinter einer symbiotisch gefärbten Pseudonähe verbergen. Sie ist Ausdruck einer blockierten Konfliktkultur, durch die eine tiefere und offenere Auseinandersetzung vermieden wird, sei es in Form von Konfliktvermeidung oder in Form einer konflikthaften Verstrickung des Paares. Natürlich ist die Gegenüberstellung der 3-Felder-Schemata der Partner vereinfachend. Als bildhafte Metapher verstanden weisen die Abbildungen 6 und 8 jedoch auf einige interessante Aspekte hin, die helfen können, Ansatzpunkte zu

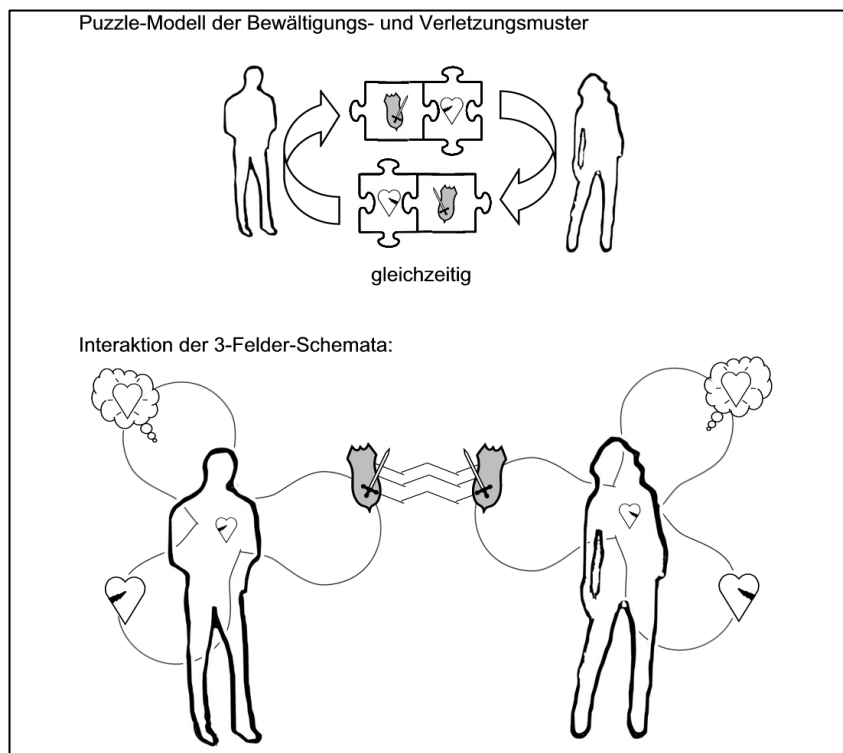


Abbildung 7: Blockierte Intimität

finden und die notwendigen Schritte besser zu verstehen, die einen konstruktiveren Umgang mit dem Konfliktthema und den wunden Punkten ermöglichen. In der Konstellation der 3-Felder-Schemata im Bild der blockierten Intimität können beide Partner vor allem die Schutz- und Bewältigungsstrategien aneinander wahrnehmen. Diese verdecken auch weitgehend den Blick auf die Bedürfnisse und Sehnsüchte, die nur indirekt erkennbar werden, während die eigentlichen Verletzungsgefühle wenig bewusst und erkennbar sind. Hinzu kommt, dass die Partner auch bei sich selber vordergründig hauptsächlich die Schutz- und Bewältigungsaktivität wahrnehmen. Hält diese Situation über lange Zeit an, bestimmen diese mehr und mehr die Selbstwahrnehmung und formen so das Selbstbild.

Gelingende Intimität:

Im Unterschied zu blockierter Intimität bildet sich der Rhythmus der Interaktion hier im Nacheinander gegenseitiger Zuwendung ab. Während bei der blockierten Intimität das Puzzle-Modell die Interaktionsstruktur bestimmt (also die Gleichzeitigkeit und das Ineinandergreifen der Bewältigungsmechanismen und der wunden Punkte), kann bei der gelingenden Intimität die abwechselnde, nicht invasiv in den Raum des Anderen greifende gegenseitige Unterstützung beobachtet werden. Im Unterstützungs-Modell (Abbildung 8) wird der eine Partner im Rücken des anderen stehend dargestellt, um den Aspekt der nicht-invasiven, nicht übergriffigen und nicht bevormundenden Unterstützung darzustellen. In die Sprechblase des vorderen Partners gehört die selbstfürsorgliche Aussage, die selbstverantwortlich die eigene Not beantwortet. In die Sprechblase des hinteren Partners gehört die beziehungsfürsorgliche Aussage, mit der der Partner unterstützt wird in dem, was er zur Versorgung seiner Not benötigt. Die Selbst- und Beziehungsfürsorge ist in der Regel erst möglich, wenn die im Paarkonflikt involvierten Affekte nach dem 3-Felder-Schema differenziert werden können. Das Prinzip des Nacheinander ist jedoch wichtig, damit z.B. in einer therapeutischen Sitzung die Differenzierung erarbeitet werden kann. Hierzu bedarf es ausreichender Regulationsfähigkeit beider Partner und eine tragfähige Vertrauensbasis in der therapeutischen Beziehung. Immerhin geht es darum auszuhalten, dass sich der Therapeut dem Partner und seinen Bedürfnissen zuwendet, und mit der Sichtweise des Partners konfrontiert zu werden. Beide Partner müssen dazu auch in der Lage sein, von einseitigen Schuldzuweisungen abzusehen, was wiederum bedeutet, den seelischen Schmerz der eigenen Verletzungen auszuhalten ohne ihm aggressiv oder depressiv auszuweichen. Die Schritte der Differenzierung und der Erarbeitung von selbstfürsorglicher und beziehungsfürsorglicher Unterstützung wird weiter unten noch genau ausgeführt.



Abbildung 8:
Unterstützungs-Modell

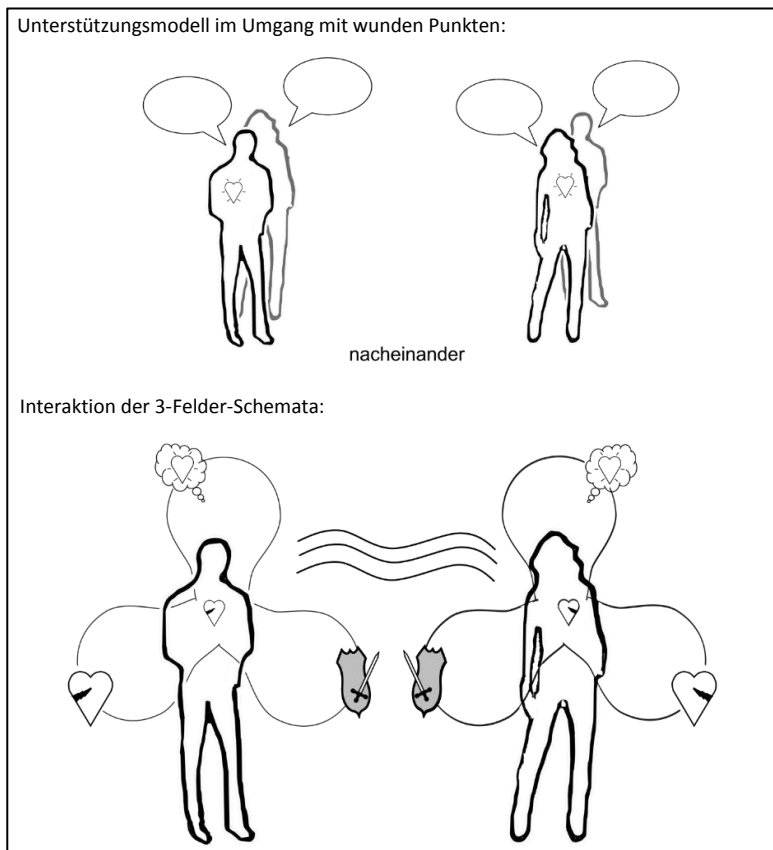


Abbildung 9: Gelingende Intimität

Gelingt also diese hochkomplexe Differenzierungsleistung und können die wunden Punkte schließlich besser versorgt werden, so werden diese Verletzbarkeiten natürlich auch bewusster und sichtbarer. In der Bildsprache des 3-Felder-Modells wandert dieses Feld nach oben. Gleichzeitig werden die Schutz- und Bewältigungsstrategien flexibilisiert und können dadurch leichter situativ zurückgenommen werden (und wandern im Bild nach unten). Ebenso wie die Verletzlichkeiten werden auch die Wünsche und Bedürfnisse klarer erkennbar, sichtbar und formulierbar: beide Partner sind also in der Situation

der gelingenden Intimität in bewusstem Kontakt mit ihren Wünschen und Bedürfnissen (Abbildung 9 auf S. 26). Das Gelingen dieses Prozesses hat eine große Kraft, da er eine intensive Erfahrung vermittelt, Sinn und Hoffnung auf weitere Entwicklung schafft. Insgesamt kann hierdurch wieder eine entspanntere, souveränere und spielerischere Kommunikation ermöglicht werden, die weniger zu Eskalationen oder Konfliktvermeidungen einlädt.

Selbstfürsorge und Beziehungsfürsorge: den eigenen Entwicklungsauftrag erkennen:

Die selbstfürsorgliche Aussage im Unterstützungsmodell kann sich im einfachsten Fall auf eine bestimmte Stresssituation beziehen, in der sie hilft, sich selbst zu beruhigen und konstruktiv mit der Situation umzugehen (Regulationsanliegen). Letztlich geht es bei den wunden Punkten, die in den Konflikten in Langzeitbeziehungen spürbar werden, um viel mehr: es geht darum zu verstehen, was die jeweils eigene Entwicklungsaufgabe in diesem Konflikt ist (Klärungsanliegen). Worin fordert mich die Situation heraus? Welcher Entwicklungsschritt steht an? Selbstfürsorge kann eine sehr komplexe Haltung im Alltag bezeichnen, die sich in beruflichen und privaten Belangen zeigt, die oft über den direkten Beziehungskontext hinausgeht. Die beziehungsfürsorgliche Haltung des Partners (die Figur im Hintergrund des Modellbildes Abbildung 8 auf S. 29) bedeutet dann, den Anderen zu unterstützen, indem man einen guten Rahmen bereitstellt, damit dieser seine eigene Entwicklungsaufgabe angehen kann. In der Paartherapie sollte gemeinsam herausgefunden werden, was dies konkret im Einzelfall bedeutet. Einen Rahmen zur Verfügung stellen heißt vor allem achtsam, aufmerksam und wohlwollend mit dem Thema des Anderen umzugehen. Es heißt nicht, Verantwortung für den Anderen zu tragen, seinen wunden Punkt zu verarzten, den Anderen dauerhaft und strukturell zu schonen und in seiner Bedürftigkeit zu versorgen. Dieser Unterschied ist ein wesentlicher und sollte mit dem Paar gut herausgearbeitet werden.

Das Potential gelingender Intimität:

Das Potential gelingender Intimität liegt einerseits mit Hinblick auf den Paarprozess in einer Auflösung konflikthafter Verstrickungen und einer Weiterentwicklung und Vertiefung der Beziehung der Partner zu sich Selbst und zueinander. Im Hinblick auf die psychischen Effekte sehe ich in gelingender Intimität sowohl Individuations- und Identitätsprozesse befördert, als auch die Erfahrung von sicherer Bindung, Wertschätzung und Liebe.

4. Der therapeutische Einsatz des 3-Felder-Schemas

Einsatz auf der Intimitätsebene:

Die Arbeit mit dem 3-Felder-Schema kann helfen das Wachstumspotential, das im Paarkonflikt verborgen liegt, zu entfalten. Die wunden Punkte, die in den Kernkonflikten in Langzeitbeziehungen berührt werden, verweisen auf wichtige Entwicklungsthemen. Wenn es gelingt, dass die Partner sich achtsam, selbst- und beziehungsfürsorglich im Erkennen dieser wunden Punkte begegnen, kann dies ein bedeutsames Energiepotential zur persönlichen und partnerschaftlichen Entwicklung freisetzen.

Einführung:

Zuerst kann über das Puzzle-Modell und das Unterstützungsmodell erklärt werden, dass zunächst ein „Nacheinander“ in der Zuwendung notwendig ist, dass also zunächst mit einem der beiden Partner gearbeitet werden sollte. Es sollte deutlich werden, dass beide Partner damit einverstanden und dazu in der Lage (!) sind.

Ich erkläre dann häufig, dass konflikthafte Gefühle häufig verwirrend und diffus sind, dass sie dennoch ein wichtiges Potential in sich bergen, dessen Kraft wir nutzbar machen können, wenn wir diese Gefühle differenzieren, klären und versorgen.

Ausgangspunkt: aktuelles Erleben:

Die erste Frage an den Partner, dem sich der Therapeut als erstes zuwendet, richtet sich auf das aktuelle Erleben: z.B. „Was erleben Sie gerade?“ bzw. „Was haben sie in der Konfliktsituation erlebt?“, „Können sie die Gefühle genau beschreiben, die sie in diesem Moment erleben?“. Jedes Gefühl hat eine physiologisch-vegetative Komponente. Um das Gefühl zu fokussieren und greifbar zu machen ist daher die Frage „Wie erleben Sie dieses Gefühl im Körper?“ hilfreich. Dies führt häufig zu einer Vertiefung und Stärkung der Gefühle, ermöglicht aber gleichzeitig, sie aus einer Metaperspektive wahrzunehmen. Insgesamt sollte jedoch eine ausreichende Regulationsfähigkeit bestehen, um diese Intensivierung im Erleben und in der Wahrnehmung auszuhalten.

➔ **Steuerungsfragen des Therapeuten: „Was erleben sie gerade? Was haben Sie in der Konfliktsituation erlebt? Wie zeigt sich dieses Gefühl im Körpererleben?“**

1. Feld: Die Not – das eigentliche Erleben der Wunde

Zunächst geht es darum, das Erleben der Not in der aktuellen Situation genauer zu verstehen: Die wesentliche Steuerungsfrage lautet daher „Was ist die Not?“. Gefühle sind assoziativ und starke Gefühle haben immer auch eine Verbindung zu Dingen, die wir bereits erlebt haben. Das heißt sie rufen Bilder, Erinnerungen, Szenen wach, an die das jeweilige Gefühl in uns rührt. Der Prozess der Assoziation ist neurobiologisch autonom organisiert, läuft also zunächst ohne unsere aktive Beteiligung ab, die assoziierten Bilder und Erinnerungen bleiben zunächst vorbewusst. Daher ist es notwendig, die Aufmerksamkeit aktiv hierauf zu lenken: „Woher kennen sie das, haben sie so etwas schon einmal in einer anderen Situation erlebt?“ Man kann sich aktuelle Aspekte und Vergangenheitsaspekte eines intensiven Gefühls als Zusammenfließen von zwei Flüssen vorstellen: der eine Fluss steht für die Gefühle, die in direkter Reaktion auf die aktuelle Situation entstehen, der zweite Fluss speist sich aus Quellen, die in der Vergangenheit liegen. Beide Flüsse vermischen sich im aktuellen Erleben. Wenn

man den emotionalen Zufluss der Vergangenheit erkennt, lassen sich die Flüsse auch im aktuellen Erleben wieder besser voneinander unterscheiden.

Es ist wichtig, der Schilderung möglicher Vergangenheitsaspekte einen guten und wertschätzenden, ggf. aber auch begrenzenden Raum zu geben. Eine Begrenzung sollte den Zeitrahmen, die Regulationsfähigkeit des Erzählenden und den Partner des Erzählenden im Blick haben. Traumata sollten in dieser Situation grundsätzlich nicht inhaltlich beschrieben, sondern wenn überhaupt nur überschriftsartig und damit begrenzend benannt werden. Der Fokus sollte in einem solchen Fall auf den Trigger und die Tatsache gelenkt werden, dass die damals belastende Situation hier und jetzt nicht mehr fortbesteht, dass sie heute beendet ist. Auf die Trigger-Differenzierung gehe ich weiter unten beim Einsatz des 3-Felder-Modells zur Regulation und Klärung näher ein.

→ **Steuerungsfragen: „Was ist die Not? Woher kennen sie das, haben sie so etwas schon einmal in einer anderen Situation erlebt?“**

2. Feld: Bewältigung

Jede Herausforderung in unserem Leben führt zu einer Bewältigungsreaktion. Aus jeder schwierigen Situation in unserem Leben haben wir auch etwas gelernt. Ein Teil, manchmal sogar der überwiegende Teil unserer Leistungsmuster und Kompetenzen haben sich entlang den Linien entwickelt, die schwierige Lebenserfahrungen gezeichnet haben. Dabei kann das, was wir aus schwierigen Situationen und Herausforderungen gelernt haben in unterschiedlicher Weise zutage treten: als Leistungsfähigkeit und Kompetenz, als Bewältigungsmuster, Kompensationsstrategie und Schutzmechanismus oder als Notprogramm. Wie es zutage tritt hängt zum einen vom Ausmaß des Stresses ab, unter dem wir in der aktuellen Situation stehen, zum anderen von der Beschaffenheit der zugrundeliegenden Vergangenheitserfahrungen: waren dies zu bewältigende Herausforderungen, schwere Krisen und Konflikte oder Traumata? Bezogen auf die Konfliktsituation in der Partnerschaft können wir es so formulieren: im „grünen“ und möglicherweise auch im „gelben“ Bereich sind wir am ehesten mit unseren Leistungsfähigkeiten und Kompetenzen im Kontakt. Ab dem „dunkelgelben“ Bereich kommen wir meist mit unseren Schutz- und Bewältigungsstrategien in Kontakt. Im „roten“ Bereich können Notprogramme auftauchen. Dabei tauchen nicht unbedingt nur graduelle Unterschiede in der Ausprägung und Intensität von Verhaltensweisen auf, sondern auch qualitative: das Verhalten im grün-gelben Bereich kann sich stark vom Verhalten im roten Bereich unterscheiden. Dennoch können beide Verhaltensmuster miteinander in einer inneren systemischen Verbindung stehen: beispielsweise kann es sein, dass ein Partner sich zunächst eher defensiv, vermittelnd und ausgleichend in Konflikten zeigt (z.B. weil seine Eltern viel stritten, er einerseits das Gefühl von damals vermeiden will, andererseits gelernt hat, zwischen den Eltern zu vermitteln), wenn er sich aber in die Ecke gedrängt fühlt und seine emotionale Spannung den „roten Bereich“ erreicht, so holt er zum emotionalen Rundumschlag aus und schlägt ebenso „unter die Gürtellinie“ wie er das bei seinen Eltern erleben musste.

Die Bewältigung umfasst also zwei Seiten einer Medaille: eine konstruktiv-lösungsorientierte und kreative Seite und eine vermeidende, Offenheit und Entwicklung verhindernde Seite. Die Kunst besteht darin, gleichzeitig die konstruktive Seite wertzuschätzen und dennoch das Problematische daran aufzuzeigen. Meistens wissen die Menschen intuitiv um diese problematische Seite, nur benötigt es das Erleben von Sicherheit und Wertschätzung, um sich diese anzusehen. Diese muss durch die therapeutische Beziehung und eine ausreichende Arbeit an der Regulationsfähigkeit (Sicherheit) und Orientierung über die Hintergründe (Wertschätzung) gewährleistet sein. Mit vielen Paaren wird man recht schnell an den Bewältigungsmustern arbeiten können, aber gerade bei strukturell schwachen Partnern mit unsicheren Bindungsstilen und wenn Traumatisierungen im Hintergrund

stehen möchte ich an dieser Stelle dringend vor einem zu raschen Vorgehen warnen. Unsere Bewältigungsmuster haben eine wichtige Schutzfunktion, sonst wären sie nicht da.

Die wesentlichen Steuerungsfragen sind an dieser Stelle: „Wie haben sie damals die Situation bewältigt? Was haben Sie daraus Wichtiges gelernt? Was hat ihnen damals geholfen? Meistens steckt in allem, was schwierig ist auch etwas Positives, und sei es im Vergleich zum Leid noch so klein – haben sie rückblickend aus der Situation von damals auch etwas mitgenommen?“

Häufig lässt sich gut herausarbeiten, wie die Bewältigungsstrategie einen Lösungsversuch darstellt, der im aktuellen Parkkonflikt zu einem Teil der Puzzle-Struktur wird: was ursprünglich hilfreich und angesichts der erlebten Not auch not-wendig ist, wirkt sich auf den Partner konflikthaft aus und bringt diesen zur weiteren Aktivierung der eigenen Abwehr. Die für beide Partner sichtbare Kenntlichmachung der beiden Seiten der Medaille kann zu einer deutlichen Entlastung führen.

→ **Steuerungsfragen: „Wie haben sie das damals geschafft? Was hat Ihnen geholfen, das zu bewältigen?“**

3. Feld: Wünsche, Bedürfnisse, Sehnsüchte

Gefühle entstehen motivationspsychologisch betrachtet stets im Zusammenhang mit der Bedrohung oder Erfüllung von Bedürfnissen und mobilisieren Energie, um für unsere Belange zu sorgen. Dieses dritte Feld ist als Feld der Bedürfnisse daher sehr wichtig: es beinhaltet sozusagen die Lösungsformel für das, was das Paar in der Konfliktsituation erlebt und was der Einzelne braucht. Da Wünsche und Bedürfnisse nicht immer ohne weiteres erfüllt werden können, bedarf es der Beachtung einiger Grundregeln, wenn man aus den Wünschen die richtige Lösungsformel ableiten möchte: Der Steuerungssatz für dieses Feld zielt zunächst auf die Bewusstwerdung dieser oft hinter Forderungen und Vorwürfen versteckten Bedürfnisse: „Was ist die Sehnsucht, die darunter liegt? Was ist ihr Wunsch angesichts der Not die spürbar wird? Was braucht es an dieser Stelle, damit es besser wird?“. Ziel ist es nun, 2 Sätze, Texte oder Anleitungen zu erarbeiten: einen, der beschreibt, was derjenige angesichts der Not, die er empfindet zu sich selbst sagen, für sich selbst tun kann, um diese Not zu lindern (Selbstfürsorge) und einen, der beschreibt, was der Partner tun oder sagen kann (Beziehungsfürsorge). Hilfreich für die Erarbeitung der selbstfürsorglichen Geste kann auch eine kleine wirkungsvolle Übung zum Selbstmitgefühl sein: dabei geht es darum im ersten Schritt die eignen Hände auf die Herzgegend zu legen und die eigene Not anzunehmen und anzuerkennen. Der Therapeut kann dies begleiten, indem er die Not anerkennt, („ja, das ist schwer, da habe sie lange viel getragen“).

Während die Fürsorgegesten oder „Textpillen“ wie Friedericke von Tiedemann sie nennt, entwickelt werden, lasse ich häufig den anderen Partner leicht schräg versetzt hinter den Partner stehen, mit dem ich seine Textpillen erarbeite. Abstand und Berührung (z.B. durch eine stützende Hand im Rücken oder auf der Schulter) können sorgfältig ausgehandelt werden. Gerade bei Paaren mit ausgeprägter destruktiver Kommunikationskultur finde ich eine kleine Intervention sehr hilfreich, die noch einen Schritt weitergeht, indem beide Partner Rücken an Rücken gesetzt werden. Beide Positionierungen haben den Vorteil, dass die Partner wesentlich besser zu sich kommen und sich nicht gegenseitig fortgesetzt durch nonverbale Kommunikation kommentieren und irritieren. In Abbildung 7 ist die Arbeit mit den Textpillen oder Fürsorgegesten der Partnerin dargestellt.

Die Unterstützung findet in dieser Intervention symbolisch ritualisiert Ausdruck. Es ist wichtig, die Bedeutung dieses Ausdrucks für den Alltag zu übersetzen: was bedeutet es im Alltag, mit mir selbst gemäß dieser Selbstfürsorge-Geste umzugehen? Was bedeutet es, den Partner so zu unterstützen,

dass er wirklich Raum für die eigene Selbstfürsorge und Entwicklung bekommt und dennoch spürt, dass ich da bin, in darin sehe, begleite und wertschätze? Was braucht es im Alltag, dass das gelingen kann? Diese Fragen können sehr ergiebig für die weitere Arbeit mit dem Paar sein.

In der Abbildung erarbeitet also die Frau beide Sätze: erstens was sie hilfreich zu sich selbst sagen und für sich selbst tun kann und zweitens mit welchem Satz ihr Mann sie unterstützen kann. Die Reihenfolge ist wichtig. Die Abbildung verdeutlicht, wie der Umgang mit Schwächen, Verletzlichkeiten, wunden Punkten gelingen kann: indem wir uns selbstverantwortlich darum kümmern und uns aber auch gegenseitig hierin unterstützen. Es geht also nicht darum, dass wir unsere wunden Punkte als Entschuldigung hernehmen und unser Partner uns in diesen Punkten (er)tragen muss, sondern dass wir die Verantwortung dafür übernehmen und herausfinden, wie wir uns selbst und wie uns der andere unterstützen kann, dass wir uns entwickeln. Und dass wir es unserem Partner erklären: die Textpillen sind daher so etwas wie Kernaussagen unserer Pflege- und Gebrauchsanleitung an einem wichtigen kritischen Punkt: wie können wir mit uns selbst und wie können andere mit uns umgehen, so dass unser inneres System auf eine gute Weise funktioniert.

Bei der Erstellung von Textpillen gilt es für den Therapeuten diese nun so herauszuarbeiten, dass sie erstens als Wünsche, nicht als Forderungen formuliert sind, zweitens realistische und erfüllbare Anforderungen an den Partner stellen und drittens dass sie mit dem Partner abgestimmt werden, ohne dass dieser blockiert. Letzteres kann gelingen, wenn man den Partner auffordert sich mit seinen besten Wünschen für den anderen zu verbinden und von dort aus zu überprüfen, ob etwas Grundlegendes dagegen spricht, diese Textpille zunächst einmal hier und in diesem Rahmen auszuprobieren. Nachdem diese Textpillen ausgesprochen worden sind ist in aller Regel eine deutliche Entspannung und Erleichterung spürbar. Anschließend werden die Textpillen vom Therapeuten auf zwei Moderationskarten notiert und die Arbeit wird mit dem anderen Partner wiederholt. Nach dieser Arbeit kann es gut sein, die Übung zu beenden und nach zu besprechen. Oder es ist möglich, dass beide Partner sich die Fürsorgesätze noch einmal Angesicht zu Angesicht wiederholen. Optional kann dem Paar aufgegeben werden, diese Sätze auswendig zu lernen.

Über die Differenzierung aller drei Felder kommt es zu Verständnis, Entlastung und Begegnung. Die eigenen Wünsche und Bedürfnisse können direkter wahrgenommen werden, die Schutzmechanismen flexibilisiert, wie im Modell der gelingenden Intimität dargestellt (siehe Abbildung 9). Gelingt es, die erarbeiteten Aussagen als innere Haltungen zu verankern, so entsteht ein wohlwollender und milder Blick aufeinander.

Das 3-Felder-Schema: Einsatz auf der Regulations- und Klärungsebene:

Gerade zur Verbesserung der Regulation bei Paaren mit einer destruktiven Konfliktkultur kann es wichtig sein, einen begrenzten Teil des Erlebens zu fokussieren und zu erarbeiten. Dies widerspricht nicht meinem Verständnis der Navigationsformel, da es hier nicht um die Fokussierung der Begegnung und Intimität geht, sondern um die Differenzierung der Affekte. So kann mithilfe des Schemas herausgearbeitet werden, was genau der auslösende Faktor, der „Trigger“ für die starken Gefühle ist. Das Ziel ist also nicht die Vertiefung des Erlebens der Not oder Sehnsucht, sondern das Verständnis der genauen Auslösebedingungen und die Frage, was braucht es, damit es besser geht. Dies bezieht sich sowohl auf tatsächliche traumatische Trigger im eigentlichen Sinne, als auch auf Auslöser z.B. von starken Übertragungsgefühlen. Die Selbst- und Beziehungsfürsorgegesten werden jedoch nicht erlebniszentriert tiefend erarbeitet und rituell einander vorgetragen, sondern es geht um die objektivierende Besprechung von Handlungsmöglichkeiten, um die Situation effektiv zu entlasten.

Das 3-Felder-Schema kann ebenfalls auf der Klärungsebene eingesetzt werden ohne dabei bereits in die erlebniszentrierte Unterstützungsarbeit einzutreten. Es dient dann als Orientierungsmodell, um

aus dem affektiven Erleben die involvierten Hintergrundthemen zu erschließen: die drei Felder der erlebten Not, der Bewältigung und der Bedürfnisse werden nicht im Erleben getieft und erforscht, sondern durch die Fragerichtung eher auf ihre inhaltlichen Verweise hin untersucht. Worum geht es hier? Ein Beispiel: Bei der Exploration werden folgende Besetzungen der Felder erkennbar: 1. Feld: Ärger (der zunächst nicht in seinen Hintergründen erforscht wird), 2. Feld: Abwehr von Nähe, 3. Feld: Autonomie. Auf der Klärungsebene würde dies bedeuten, dass im Paarkonflikt das Thema Nähe-Distanz verhandelt wird und es für den betreffenden Partner um das eigene Thema der Autonomie geht. Zu klären wäre u.U., ob dieses Autonomiethema mehr vom Herkunftsthema oder von der Paardynamik bestimmt wird.

Zirkuläres Ineinandergreifen der Dimensionen:

Die Intimitätsdimension ist weder Zieldimension noch Enddimension eines Paarprozesses (in Abbildung 4 wird das Verhältnis der drei Dimensionen zueinander schematisch dargestellt), sondern alle drei Dimensionen sind gleichwertige Teile eines zirkulären und sich ständig weiter entwickelnden Prozesses. Ich möchte abschließend mit der Darstellung der Bezüge des Modells zu einer Vielzahl von therapeutischen Konzepten in Tabelle 4 verdeutlichen, dass therapeutische Arbeit ganz egal ob mit Paaren, Familien oder Einzelpersonen immer wieder in Bezug auf diese Dimensionen stattfindet. Ich beziehe mich hierbei auf Konzepte der vier großen therapeutischen Schulen im deutschsprachigen Raum. Es gibt also eine kaum überschaubare Anzahl von Modellen, Methoden und Techniken, die mehr oder weniger mit den hier beschriebenen Modellen korrespondieren. Und es wird dadurch auch nochmals unterstrichen, dass die Arbeit mit diesen Dimensionen zirkulär, interrelational und prozesshaft verläuft. Als Phasen- oder Stufenmodell wäre es schlichtweg irreführend und verkürzt und würde der Komplexität von Entwicklungsprozessen nicht gerecht.

<i>Dimension</i>	<i>Verhaltenstherapeutische Verfahren</i>	<i>Tiefenpsychologische Verfahren</i>
Regulation	Behaviorale Ansätze, DBT, Skills-Training, Kommunikationstraining, kognitive VT	Strukturorientierte Psychotherapie
Klärung	Plananalyse	Konflikt- und Einsichtsorientierung
Intimität	Schematherapie	Im tiefenpsychologisch fundierten Verfahren können erlebniszentrierte Methoden eingebunden sein (Vgl. Jaeggi, Riegels 2008)

	<i>Humanistische Verfahren</i>	<i>Systemische Verfahren</i>
Regulation	Rollenspiel, Angebot von Lernerfahrung, Differenzierung des nonverbalen Erlebens	Hausaufgaben, Kommunikationstechniken
Klärung	Tiefenhermeneutisches Verstehen	system-bezogene Interventionen, z.B. zirkuläres Fragen,
Intimität	Erlebniszentrierte Methoden	Aufstellungsarbeit

Tabelle 4: Therapeutische Modalitäten in den vier großen Therapierichtungen

5. Ausblick:

In allen angesprochenen Therapieschulen gibt es Entwicklungen, die in die Richtung einer integrativen Ausrichtung gehen, auch wenn diese bislang meist als stringente Weiterentwicklung der eigenen Methode dargestellt werden. So werden tiefenpsychologische Perspektiven unter der Überschrift der Plananalyse oder der Schematherapie in die Verhaltenstherapie eingeführt. In der tiefenpsychologisch fundierten Therapie ist erlebniszentriertes Arbeiten ebenso „angekommen“ wie über die strukturorientierte Psychotherapie neuerdings Übungszentrierung und aktive Unterstützung in der Symptom- und Lebensbewältigung mit der Beziehungsorientierung in guten Einklang gebracht werden. Meiner Überzeugung nach besteht die einzig sinnvolle Zukunft für die Psychotherapie in der Integration, auch wenn man heute den Eindruck hat, die evidenzbasierte Medizin sei angetreten, die therapeutischen Ansätze endgültig zu standardisieren und auf eine vermeintlich optimierte Standardbandbreite zu reduzieren. Dabei genügt nach meiner Ansicht in der Psychotherapie und auch in der Paartherapie die alleinige Festlegung auf eine Vorgehensweise nicht: weder lösungsorientiert-systemische, noch analytisch-konfliktorientierte, erlebniszentrierte oder verhaltenstherapeutisch-übungszentrierte Vorgehensweisen können für sich allein in Anspruch nehmen, *der richtige Weg*, der „Goldstandard“ zu sein. Ich glaube, dass eine moderne Therapie nicht die Frage beantworten muss, welches Vorgehen das Beste ist, sondern Modelle anbieten muss, anhand denen der Therapeut erkennen kann, was es wann, für wen und wie (auf Grundlage von welchem Beziehungsangebot) braucht. In diesem Sinne ist das vorliegende Modell der Grundidee der Integration verpflichtet und stellt einen Versuch dar, therapeutische Denkperspektiven zu eröffnen, die konturiert genug sind, um erkennbar zu werden und weit genug, um Raum für die Wirklichkeit zu lassen.

6. Literatur:

- Buber, Martin (1979): Ich und Du. Darmstadt: Verlag Lambert
- Chiompi, Luc (1982): Affektlogik. Über die Struktur der Psyche und ihre Entwicklung. Ein Beitrag zur Schizophrenieforschung. Stuttgart: Klett-Cotta
- Glattauer, Daniel (2014): Die Wunderübung. Wien: Deuticke im Zsolnay Verlag
- Holmes, Tom (2010): Reisen in die Innenwelt. München: Kösel-Verlag
- Jaeggi, Eva / Riegels, Volker (2008): Techniken und Theorie der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie. Stuttgart: Klett-Cotta
- Jellouschek, Hans (2005): Die Paartherapie. München: Kreuz Verlag
- Jellouschek, Hans und Jellouschek-Otto, Bettina (2013): Grenzen der Liebe – Nähe und Freiheit in Partnerschaft und Familie. Stuttgart: Klett-Cotta
- Lorient (2007): Herren im Bad: und sechs andere dramatische Geschichten. Zürich: Diogenes
- Mentzos, Stavros (2013): Lehrbuch der Psychodynamik – Die Funktion der Dysfunktionalität psychischer Störungen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Möller, Lukas (1990): Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
- Peichl, Jochen (2007): Destruktive Paarbeziehungen: Theorie und Therapie. Stuttgart: Klett-Cotta
- Retzer, Arnold (2010): Lob der Vernunftfehe: Eine Streitschrift für mehr Realismus in der Liebe. Berlin: Fischer Verlag
- Rosenberg, Marshall B. (2013): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Perderborn: Jungfermann
- Rudolf, Gerd (2004): Strukturbezogene Psychotherapie. Stuttgart, New York: Schattauer
- Stiemerling, Dietmar (2013): Wenn Paare sich nicht trennen können. Stuttgart: Klett-Cotta
- v. Tiedemann, Friederike / Jellouschek, Hans (200): Systemische Paartherapie – ein integratives Konzept, in Psychotherapie im Dialog Heft 2. Stuttgart: Thieme
- Ward, Jamie (2004), Emotionally mediated synaesthesia. In: Cognitive Neuropsychology, 2004, Vol.21, no.7, pp. 761-772.
- Willi, Jörg (1999): Die Zweierbeziehung. Spannungsursachen, Störungsmuster, Klärungsprozesse, Lösungsmodelle. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag