

„Unerhörte“ Gegensätze

Therapeutischer Umgang mit polarisierten Paaren

Bettina Jellouschek-Otto und Hans Jellouschek (Ammerbuch)

Polarisierte Paare

In unserer paarterapeutischen Praxis haben wir es immer wieder, ja sogar meistens, mit Paaren zu tun, bei denen sich die Partner in extreme Gegensätze zueinander manövriert haben und keinen Ausweg mehr finden. Wir nennen solche Paare „*polarisierte Paare*“, weil jeder der beiden von einem extrem gegensätzlichen Pol aus mit dem anderen umzugehen scheint. „Immer willst du etwas von mir, immer soll ich nach deiner Pfeife tanzen!“ – „Ja, weil du dich mir ständig entziehst! Du könntest ja auch einmal von deiner Seite aus etwas für mich tun!“ – „Ja, wenn man dir's nur recht machen könnte, aber....“ usw., usw.... Der eine beharrt auf seinem Standpunkt, der andere auf seinem. Die Gegensätze zwischen beiden werden immer krasser, und das ist wie ein Zwang. Beide leiden darunter, aber es ist als ob sie in ihrem Verhalten einer höheren Macht ausgeliefert wären, der sie sich nicht entziehen können, denn jedes Mal wenn sie, auch mit den besten Vorsätzen, dieses oder ein ähnliches Thema anschneiden, haben sie sich über kurz oder lang im gleichen Dilemma verfangen...

Natürlich war das nicht immer so. Der Mehrzahl dieser Paare ging es am Anfang der Beziehung ganz anders. In der Zeit der Verliebtheit waren sie sogar „ein Herz und eine Seele“ – und zwar gerade oft *wegen* ihrer Unterschiedlichkeit. Die war am Anfang auch schon da, aber sie war nicht nur kein Hindernis, sie war sogar ein wesentliches Element ihrer wechselseitigen Faszination: „Mit dir fühle ich mich stark und unabhängig!“, „Mit dir erlebe ich, dass ich lieben, dass ich mich vorbehaltlos hingeben kann!“ Damals – in der Verliebtheit – schien einer dem anderen gerade durch sein Anders-Sein eine neue Welt zu erschließen, das faszinierte aneinander. Sie lebten, TA-mäßig gesprochen, in einer ausgesprochen funktional erlebten Symbiose. Das hatte einen neuen Aufbruch zur Folge – den Aufbruch eben in ein „Leben zu zweit“. Aber leider hielt dieser Zauber – im gemeinsamen Leben angekommen und heimisch geworden – nicht an. In der Gestaltung des banalen Alltags geriet und gerät vielen Paaren die anfängliche wechselseitige Bereicherung und Ergänzung zu einer Unterschiedlichkeit, ja Gegensätzlichkeit, die immer schwerer zu überwinden ist – bis sie sich so festfahren wie das Paar unseres Beispiels. Die anfängliche glücklich erlebte Symbiose erscheint – auch den beiden selbst – immer dysfunktionaler.

Am Anfang genoss er es, dass sie immer wieder seine Nähe suchte und wollte. Er hatte es noch nie erlebt, für jemanden anderen so wichtig zu sein; ein paar Jahre später aber ärgert es ihn, dass sie immer etwas von ihm will. Er fühlt sich nicht mehr begehrte, sondern ungebührlich in Anspruch genommen... Und sie andererseits fühlte sich anfangs unwiderstehlich angezogen von seiner Eigenständigkeit und Unabhängigkeit, ein paar Jahre später erlebt sie ihn in der gleichen Eigenständigkeit und Unabhängigkeit distanziert und abweisend. Am Anfang war er fasziniert von der Fülle ihrer Einfälle und Ideen, ein paar Jahre später erlebt er das als ständige und störende Unruhe. Und umgekehrt waren für sie seine Konstanz und Konsequenz wie ein sicherer Hafen, in dem sie endlich „vor Anker gehen“ konnte, jetzt erlebt sie die gleiche Eigenart als Starre und die Zeit mit ihm als ermüdend langweilig. Die Auseinandersetzungen darüber eskalieren, gegenseitige Verletzungen werden zahlreicher, oder aber: Einer der beiden resigniert und zieht sich zurück. Die Distanz zwischen ihnen wird immer größer – und schließlich landen sie in einem unserer

Beratungszimmer, weil sie keinen Ausweg mehr wissen, aber doch nicht alles, was sie in der Zeit miteinander aufgebaut haben, gleich durch eine Trennung dran geben möchten.

Polarität und Polarisierung

Uns kommt es in solchen Fällen als ersten Schritt auf *Verstehen* an: zusammen mit dem Paar herausfinden, was hier eigentlich vor sich geht. Denn zunächst erscheinen die Dinge manchmal sehr verworren und unverständlich. Auf den ersten Blick sind es ja oft lächerliche Kleinigkeiten, um die sie sich so heftig streiten, und weder die Partner selbst noch die Therapeuten verstehen zunächst, wie sich zwei vernünftige, erwachsene Menschen wegen dieser Lappalien so aufregen können!

Sieht man aber genauer hin, merkt man – manchmal sehr schnell, manchmal braucht es auch länger – dass es in all den Auseinandersetzungen immer wieder um ähnliche Themen, ja manchmal sogar um das gleiche Thema geht, zum Beispiel: Hingabe und Selbstbehauptung, oder Autonomie und Bindung, oder Veränderung und Konstanz; Voranschreiten und Sich-Zurückhalten; Festhalten und Loslassen; Offenheit und Verschlossenheit; Für sich sein – Miteinander sein; Nach außen orientiert – Nach innen gerichtet; Aktivität – Passivität usw. Trotz solcher Vielfalt und in aller Unterschiedlichkeit wird dabei immer wieder deutlich: Es handelt sich jeweils um wichtige Polaritäten und unterschiedliche Bedürfnisse unseres Lebens, bei denen der eine Partner mehr das eine vertritt, der andere mehr das andere, die aber *beide* zum menschlichen Leben dazugehören. Beide vertreten eine wichtige Seite, sowohl für die Beziehung, als auch eine für jeden der beiden. Der „immer Aktive“ braucht auch mal die Ruhe, und der eher ruhigere, sucht auch wieder die Aktivität; und wer „immer“ mit dem anderen zusammen sein möchte, braucht und sucht auch mal Zeit für sich allein, und derjenige, der öfter für sich allein sein möchte, sehnt sich irgendwann mal auch nach Kontakt, und ähnliches gilt von allen oben angeführten Polaritäten.

Im Leben, auch im Zusammenleben sollten beide Pole vorkommen, sie gehören zur Ganzheit des Lebens, nach der wir uns in unseren individuellen Begrenzungen und Einseitigkeiten immer wieder auch suchen. Darum haben wir uns ja auch gewählt, darum hat uns die „andere, polare Seite“ des anderen auch so fasziniert, darum haben wir sie damals als so ideale Ergänzung erfahren. Zum Gegensatz werden die jeweiligen Pole erst dann, wenn in der konkreten Alltagssituation der eine Pol dem anderen zu stark entgegen gesetzt erscheint. Dann „muss“ dieser sich dagegen wehren, und so wird aus der fruchtbaren, bereichernden Polarität der Symbiose das, was wir „Polarisierung“ nennen: Die sich ergänzenden Pole werden zu unüberwindlich scheinenden Gegensätzen: aus „selbständig“ wird „abweisend“, aus „liebevoll bezogen“ wird „sich anklammernd“, wie die beiden sich dann vorwerfen. Aber wie kommt es dazu? Dadurch, dass wir es mit der Angst zu tun bekommen: Wenn der andere seine Seite stark betont, bleibt für meine Seite vielleicht kein Platz mehr! Wenn der eine an seinem Ende des gemeinsamen Seiles zu stark zieht, „muss“ ich an meinem Ende genau so kräftig oder möglichst noch kräftiger ziehen, sonst entzieht er mir mein Seil-Ende oder ich verliere überhaupt meinen Platz!

So entsteht die typische Eskalationsdynamik: An sich vertreten beider wichtige Seiten für die Beziehung und für jeden der beiden individuell. Aber wenn jeder seine Seite vertritt, sieht der andere seine Seite leicht zu kurz kommen, und betont deshalb besonders diese. Das aber bringt wiederum den ersten in Not, und er „muss“ deshalb noch stärker um seine Seite

„kämpfen“ – und schon ist der Ehekrieg in vollem Gange! Dies ist die typische Dynamik der sogenannten „symmetrischen Eskalation“, von der in der Kommunikationspsychologie die Rede ist. So wird aus der fruchtbaren Polarität eine zerstörerische Polarisierung, die auf die Dauer den Bestand einer Beziehung, auch wenn sie am Anfang sehr innig und sehr faszinierend sein möchte, gefährdet.

Wenn wir solch typische Verläufe unter TA-Aspekten betrachten, können wir natürlich sehen: Partner, die sich in solchen Schwierigkeiten befinden, werden meist nicht mehr vom Erwachsenen-Ich gesteuert. Vielmehr beginnen die Ängste um die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse das Erwachsenen-Ich zu trüben („ER-Trübung durch einen nicht-integrierten K-Zustand“). Ihre wechselseitige Kritik aneinander und ihre gegenseitigen Abwertungen erscheinen zwar im TA-Funktionsmodell und auf der sozialen Ebene als komplementäre Transaktionen aus dem kEl, sie werden aber – darunter verdeckt – aus den Ängsten ihres Kindheits-Ichs gesteuert und gespeist, und so erscheint die typische Kommunikationsform der beiden – im Transaktions-Modell dargestellt – in folgender, ständig wiederholter Form:

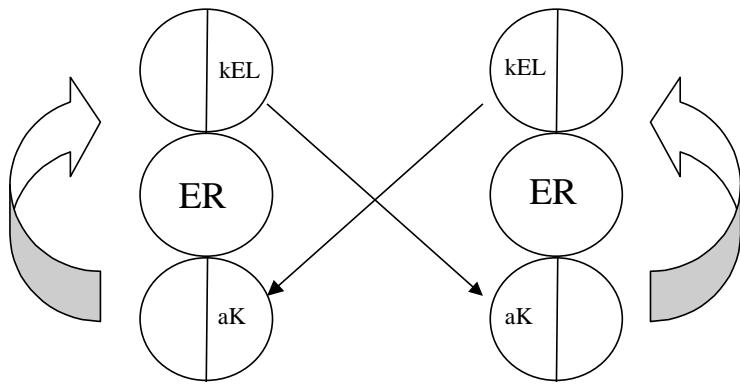


Abb.: Die typische Transaktions-Form polarisierter Paare

In der Regel verwenden wir allerdings diese Art der Erklärung nicht oder noch nicht in der praktischen Arbeit. Wir ziehen es vor, vorerst noch stärker auf der sozialen Ebene zu bleiben und die geschilderte

Dynamik dem Paar hier deutlich zu machen. Wenn es uns gelungen ist, das Paar bis hierher mitzunehmen, wird es verstehen: Es geht bei unseren Auseinandersetzungen nicht um tausend verschiedene Dinge, es geht immer um mehr oder weniger ein und dasselbe Thema. Und: Weder ich, noch vor allem auch mein Partner, vertritt in unseren, so oft unnötig und albern erscheinenden Streitereien, etwas „Falsches“, „Sinnloses“ oder „Schädliches“ – nein, eigentlich vertritt jeder eine Seite der Beziehung, die wichtig ist, auch für mich wichtig ist, und die eine Seite ist, die mich und dich am Anfang der Beziehung gerade fasziniert hat.... Dem Paar, das sich ja nicht selten selber wegen seiner Probleme und Streitigkeiten abwertet, wird also hier eine Möglichkeit eröffnet, sein Problem erstens klarer und zweitens positiver zu sehen – und dies sind bereits wichtige Schritte für Veränderungen aus einer wechselseitigen OK-OK-Position.

Typologie der Polaritäten

Um die jeweilige Polarität bzw. Polarisierung genauer benennen und auch tiefer verstehen zu können, ist für uns und meist auch für unsere Paare eine Typologie sehr hilfreich geworden, die der Schweizer Paartherapeut Christoph Thomann (1988, 149ff) im Anschluss an die bekannten vier „Grundformen der Angst“ von Fritz Riemann (1974) entwickelt hat. Riemann ging es um eine Typologisierung der Psychopathologie der damaligen Tiefenpsychologie. Thomann dagegen betont stärker die den Grund-Ängsten zugrunde liegenden Grund-Bedürfnisse und Lebenspotentiale und bezieht diese folgendermaßen aufeinander:

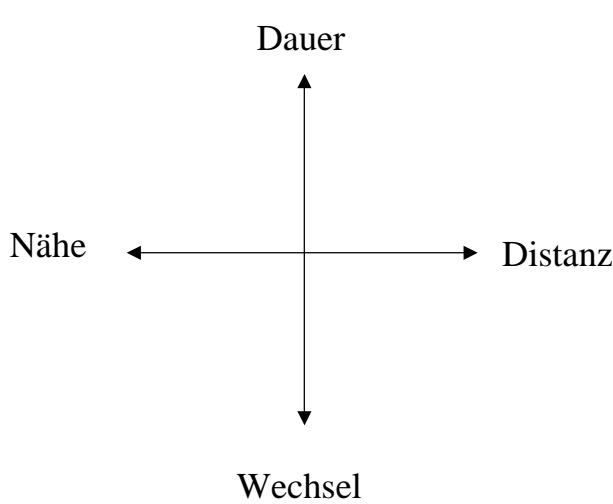


Abb.: Die vier Grund-Strebungen nach Chr. Thomann

Thomann bezieht jeweils zwei der vier Grundbedürfnisse als Polaritäten aufeinander: „Nähe“ – „Distanz“ auf der Wagrechten und „Dauer“ – „Wechsel“ auf der Senkrechten, und führt so die verschiedenartigen und vielfältigen polaren Bedürfnisse und Orientierungen der Menschen auf diese beiden Grund-Polaritäten zurück. Bei Nähe geht es um alle Formen des Strebens nach

Verbindung zum anderen, zum „Du“ des anderen, bei Distanz um alle Formen der Bedürfnisse nach Eigenständigkeit, zum eigenen „Ich“. Bei Dauer geht es um die Bedürfnisse nach Konstanz, Regelmäßigkeit, Beständigkeit usw., bei Wechsel um das Bedürfnis nach Veränderung, Neu-Gestaltung, Entwicklung usw.

Möglicherweise fällt dem Leser / der Leserin hier auf, dass eine Polarität hier nicht ausdrücklich genannt wird, nämlich die Polarität „Autonomie – Bindung“. Sicher ist dies die Grundpolarität menschlicher Bedürfnisse und menschlicher Beziehungen überhaupt, denn ohne die Erfahrung sicherer Bindung wäre ein autonomes Leben nicht möglich und ohne Entwicklung von Autonomie bliebe Bindung immer kindliche Abhängigkeit. Die Typologie von Thomann ist also bereits eine Konkretisierung dieser Grundpolarität „guten Lebens“ auf den beiden Ebenen „Nähe-Distanz“ und „Dauer-Wechsel“. Diese sind aber trotzdem noch so umfassend, dass die ganze Vielfalt von konkreten Polaritäten und Polarisierungen, die wir oben angedeutet haben, diesen beiden Dimensionen zugeordnet werden können, sodass betroffene Paare, wenn wir sie damit bekannt machen, oft sehr spontan ausrufen: „Ja genau – auf dieser Ebene bewegen wir uns, da beginnt bei uns immer der Streit! Und da fangen wir an, uns immer wieder in unaufhebbar scheinende Extrempositionen hinein zu manövrieren!“ Und andererseits: „Beide Seiten gehören ja eigentlich unabdingbar zusammen, und deine Seite ist eigentlich auch für mein Leben und meine auch für deines sehr wichtig!“

Vom zerstörerischen Kampf zur bereichernden Kooperation

An dieser Stelle möchten wir zur Konkretisierung das Beispiel eines Paares anführen, mit dem wir gearbeitet haben. Zu Beginn der Therapie betonte vor allem die Frau als ihr Problem, dass sie sich auf ihren Mann nicht verlassen könnte. Als eines von vielen Beispielen führte sie an: Als Lehrerin sei sie unter der Woche – wie auch ihr Mann, der in der IT-Branche beschäftigt war – zeitlich sehr eingespannt. Darum käme am Wochenende viel Hausarbeit auf sie zu. Das sehe ja ihr Mann auch ein, sie hätten sich daher in gegenseitigem Einverständnis die Aufgaben untereinander aufgeteilt. Wer aber seinen Teil nie vollständig erfüllen würde – das wäre ihr Mann. Mal vergäße er beim Einkauf das Allerwichtigste mitzubringen, beispielsweise den Sonntagsbraten, mal bliebe die Schmutzwäsche im Korb, weil er morgens nicht rechtzeitig aus dem Bett käme. So müsste alles dann zusätzlich auch noch von ihr erledigt werden. Das und viele andere Dinge ähnlicher Art würden sie so ärgern, dass sie in letzter Zeit nicht mehr mit ihm intim werden könnte, denn sie wäre dann

so frustriert, dass sie auch dann, wenn die Zeit dafür da wäre, nicht in Stimmung dafür sei. Darüber war nun der Mann sehr enttäuscht, weil er solche Dinge als Kleinigkeiten ansah, die sich bei gutem Willen doch schon irgendwie regeln ließen, aber seine Frau reite halt darauf herum und strafe ihn dafür mit „Liebes-Entzug“! Sehr bald stellte sich also heraus: Für die Frau war *Zuverlässigkeit* ein hoher Wert. Wenn der Plan, den sie für die Wochenenden entwickelt hatten nicht eingehalten wurde, geriet für sie alles durcheinander, und wenn die Aufgaben am Samstag nicht erledigt waren, blieb für sie auch der Sonntag noch so unter Druck, dass sie für nichts anderes zu haben war. Der Mann ging damit viel lockerer um. Für ihn konnte die ungewaschene Wäsche auch mal eine Woche länger im Korb bleiben, und wenn der Sonntagsbraten nicht eingekauft war, dann ging man halt ins Gasthaus essen. Das sei doch ab und zu mal wirklich kein Problem! Für ihn war also *Flexibilität* ein sehr hoher Wert und kleine Vergesslichkeiten noch lang kein ausreichender Grund für „Liebesentzug“, zumal es immer (für beide!) sehr schön miteinander war, wenn „es“ mal zustande kam, und außerhalb des Alltags, wenn sie zum Beispiel im Urlaub waren, verstanden sie sich gerade sexuell-erotisch ja ausgezeichnet. An Problemen mit Nähe und Körperlichkeit konnte es also nicht liegen.

So wurde deutlich: Auf der Achse Distanz – Nähe war das Problem der beiden nicht anzusiedeln. Dass die Frau mit ihm immer seltener „konnte“ und „wollte“, lag wohl daran, dass sich die beiden auf der anderen Achse des Modells polarisiert hatten: Auf der Achse „Wechsel und Dauer“. Der Mann befand sich auf dem „Wechsel-Pol“ – in Form großer Flexibilität, die in der Beziehung aus dem Blickwinkel der Frau zu „Unzuverlässigkeit“ wurde. Die Frau dagegen besetzte den Pol „Dauer“ – in Form von großer Genauigkeit, dass alles Geplante auch erfüllt und abgearbeitet wurde, was beim Mann als extreme „Kleinlichkeit“ ankam und im Konfliktstadium des Paares auch auf uns Therapeuten als Außenstehendem im ersten Moment so wirkte.

Hinter der Polarität „Unzuverlässigkeit“ – „Kleinlichkeit“ wurden also die wichtigen Werte (und auch Bedürfnisse!) „Zuverlässigkeit“ (= Dauer) und „Flexibilität“ (= Wechsel) deutlich. Um zu verstehen, warum des jeweils für den anderen ein so hoher Wert war, und darum wechselseitiges Verständnis dafür zu wecken, fragten wir hier zum ersten Mal ausführlicher nach der *Geschichte ihrer Paar-Werdung*. Diese Fragerichtung hinein in die individuelle Geschichte der beiden ist meist sehr erhellend dafür, herauszubekommen, welche – durchaus berechtigten und einfühlbaren – Bedürfnisse hinter dem Kampf der beiden steckten. Und da stellte sich folgendes heraus: Er stammte aus einer Flüchtlingsfamilie, die gegen Ende des zweiten Weltkrieges aus den Ostgebieten nach Deutschland gekommen und hier mehrmals umziehen und wieder neu anfangen musste, was zu einer Art Grunderfahrung dieses Mannes geworden war: Nirgendwo eine Bleibe zu haben, sich immer wieder auf Neues einstellen zu müssen. Die Frau dagegen stammte aus einem kleinen schwäbischen, pietistisch geprägten Ort, in dem ihre Familie schon seit Generationen gelebt hatte, und wo der Zeitablauf Tag für Tag, Woche für Woche und Jahreszeit für Jahreszeit immer der gleiche war und nach strengen Regeln ablief. Ihre Grunderfahrung war: „Sicherheit im Gleich-Bleibenden“. Als wir nach dem fragten, *was sie am Anfang der Beziehung so aneinander angezogen hatte*, dass sie zusammenbleiben wollte, stellte sich heraus: Der Mann hatte das Gefühl: Hier, bei ihr, ist Zuhause, hier ist Sicherheit, hier finde ich endlich Ruhe und festen Halt! Und – der Leser ahnt es schon – bei der Frau war es gerade das Gefühl von Freiheit und Flexibilität, das sie bei ihm spürte und an ihm so faszinierend, ja als Befreiung aus ihrer Starre erlebte. Diese wechselseitige Erfahrung hatte auch in der Gegenwart noch ihre

Bedeutung: Er genoss es zum Beispiel, dass sie in absoluter Verlässlichkeit jedes Jahr den Urlaub organisierte, und sie konnte sich in dieser Zeit ohne Verpflichtungen hervorragend auf seine unkonventionellen Einfälle einlassen, was sie jetzt und dann unternehmen könnten. Da war die alte Faszination immer wieder da. Aber in der Bewältigung des Alltags kam es immer häufiger zu der oben beschriebenen Eskalation, die ihre Beziehung nun ernsthaft gefährdete.

Was war jetzt zu tun? Zu sehen war dies jetzt ganz klar: Es kam darauf an, dass er schlicht und einfach zuverlässiger würde, vor allem am Wochenende, wo es ihr besonders wichtig war, pünktlich aufstand, sich einen Einkaufszettel machte, um nichts zu vergessen, und seine jeweils vereinbarten Aufgaben erfüllte. Umgekehrt für sie: Dass sie es tatsächlich nicht *so* wichtig nahm, wenn er mal etwas vergaß und nicht daraus eine Grundsätzfrage machte – man konnte ja tatsächlich am Sonntag auch mal ins Gasthaus essen gehen! (was sie übrigens in der ersten Zeit der Beziehung mit Freude erfüllt hatte!). Dies ist der Teil: Einen Schritt auf den anderen zu machen!

Der andere Teil ist: Darin zugleich eine Entwicklungsherausforderung für sich selber sehen und ergreifen lernen. Der Mann konnte sehen, dass Verlässlichkeit auch für ihn ein wichtiger Wert war, ein Stück „echter Männlichkeit“ sozusagen. Die Frau tat sich schwerer, sah aber auch ein, dass das ständige Pochen auf Verlässlichkeit bei ihr eine „pingelige“ Seite verstärkte, die ihr eigentlich an ihr selbst auch unsympathisch war. Diese zwei Schritte sind entscheidend: Auf der Achse vom eigenen Pol in Richtung auf den Pol des anderen einen deutlichen Schritt zu machen, und dies selber auch als einen Gewinn für die eigene Persönlichkeit sehen zu lernen, den es sich lohnt, zu „trainieren“.

Manchmal funktioniert das gleich ziemlich gut. Aus dem Negativkreis wird ein positiver Zirkel: Das Entgegenkommen des einen erleichtert auch dem andern seinen Schritt. Und: Es wird auch als eine Befreiung und eine Bereicherung erlebt: Ich kann das ja, ich kann ja (in unserem Fall) zuverlässiger bzw. großzügiger sein! Und das tut mir persönlich auch gut, bringt mich selber voran.

Manchmal gibt es allerdings auch *Rückschläge* – entweder unmittelbar im weiteren Verlauf der Therapie oder einige Zeit danach, wenn die Aufmerksamkeit des einen oder beider wieder nachgelassen hat und die alten „Muster“ wieder das Verhalten zu bestimmen beginnen. Dann kann es ein sehr erleichternder und hilfreicher Schritt sein, noch einmal den Rückgriff auf die Herkunftsgeschichte zu machen, in unserem Fall auf seine Flucht-Geschichte, in ihrem Fall auf ihre schwäbisch-pietistische Herkunfts-Erfahrung. Das heißt – in TA-Sprache: Wir schauen auf das *Skript der Partner* – in unserem Fall darauf, wie schwer es für jeden der beiden war, für ihn, als Kind immer wieder aufbrechen zu müssen, Freunde und Spielgenossen wieder aufzugeben und sich an fremdem Ort wieder neu einzugewöhnen, und für sie, sich immer den „Regeln“ zu fügen und alle Impulse, mal etwas anderes nach Lust und Laune zu machen, zu unterdrücken.

Dabei kommt es uns gar nicht darauf an, in tiefe Regressions- oder Gefühlsarbeit mit dem Einzelnen einzusteigen: Die Situation damals mitfühlend zu sehen – mitfühlend mit dem eigenen „inneren Kind“ und mitfühlend mit dem „inneren Kind“ des Partners, ist der entscheidende Punkt, und auch der wesentliche Schritt zu dauerhafter Veränderung. Denn ich kann dann im Partner immer wieder eine Herausforderung – und dadurch auch eine

Unterstützung – sehen, an wesentlichen eigenen Themen zu arbeiten, gerade dadurch, dass ich mich (auch um seinetwillen) um meinen kritischen Punkt kümmere. Das durch unsere Arbeit sich entwickelnde „Mitgefühl mit dem eigenen inneren Kind“ und „Mitgefühl mit dem inneren Kind des anderen“ scheint uns eine äußerst wirksame Motivation zu sein, das eigene Verhalten nachhaltig zu verändern und gleichzeitig die Qualität der Beziehung zum anderen dadurch zu erhöhen.

Dadurch entsteht statt Kampf allmählich „Kooperation“ und Unterstützung: Wir helfen beide zusammen, uns wechselseitig in unserem Leben und Zusammenleben voranzubringen, es schöner und erfüllender zu machen.

Verfasst: 13.01.2012, Hans Jellouschek und Bettina Jellouschek-Otto

Erschienen:

Unerhörtes und Ungesehenes - Dialoge für die Zukunft, Eichenauer, Peter (Hrsg.)

Reader zum 33. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse

2012, 224 Seiten, ISBN 978-3-89967-803-1

Literatur

Jellouschek, Hans (2005): Die Paartherapie. Eine Orientierungshilfe. Stuttgart

Jellouschek, Hans (2009): Liebe auf Dauer. Was Partnerschaft lebendig hält. Freiburg

Jellouschek, Hans (2009): Was die Liebe braucht. Antworten auf die wichtigsten Beziehungsfragen. Stuttgart

Jellouschek-Otto, Bettina (2012): Unsere Stärken als Paar erkennen. Bislang noch unveröffentl. Manuskript

Riemann, Fritz (1974): Grundformen der Angst. München

Thomann, Christoph / Schulz von Thun, F. (1988): Klärungshilfe. Handbuch für Therapeuten, Gesprächshelfer und Moderatoren in schwierigen Gesprächen, Hamburg