

## Der ewige Tanz zwischen Nähe und Distanz (Teil 3)

Dies ist der dritte und abschliessende Teil eines Artikels, der die Kerndynamiken in Partnerschaften aus einer entwicklungspsychologischen Perspektive untersucht und daraus Werkzeuge für das Gelingen von Partnerschaften ableitet, die sich in der Praxis ausgesprochen gut bewähren. Wir konnten mit diesen „Tools“ schon vielen Paaren helfen, ihre Partnerschaft mit einem neuen, nachhaltig wirksamen Fundament auszustatten, Liebesgefühle, Freude und Sexualität in der Partnerschaft wieder zu beleben, scheinbar hoffnungslose Konflikte zu lösen.

In Teil 1 und 2 haben wir das 3-Ebenen-Modell präsentiert, das hier kurz zusammengefasst sei, um den Zusammenhang für diejenigen LeserInnen herzustellen, die die Teile 1 und 2 nicht gelesen haben. Bei Interesse können „Der ewige Tanz zwischen Nähe und Distanz“, Teil 1 und 2 im Sekretariat bestellt oder von unserer Homepage herunter geladen werden.

Das 3-Ebenen-Modell besagt, dass für das langzeitige Funktionieren einer intimen Partnerschaft drei Ebenen funktionieren müssen: Die *basale Ebene* bildet das Fundament und repräsentiert die Liebe, die Bindung, das *Grundbedürfnis nach Nähe* zur Partnerin. Auf diese Ebene gehört die Angst vor Verlassenheit, vor Alleinsein. Die *obere Ebene* repräsentiert das *Grundbedürfnis nach Distanz*, nach eigenem Raum, nach einer Grenze zum anderen. Zu dieser Ebene gehört die Angst vor Nähe, in IBP auch Überflutungsangst genannt. Basale und obere Ebenen repräsentieren zwei menschliche Grundbedürfnisse, denen wir in Partnerschaften notwendigerweise und lebenslang Rechnung tragen müssen: den Grundbedürfnissen nach Nähe und Distanz. Damit das funktionieren kann braucht es die *mittlere Ebene*, die Naht- und *Vermittlungsstelle* zwischen den Inhalten und Bedürfnissen von basaler und oberer Ebene. Das menschliche Grundbedürfnis, das dieser Ebene entspricht, besteht im Einschwingen aufeinander (engl. Attunement), körperlich, emotional, kognitiv, spirituell. Wir haben gesehen, dass Einschwingen ganz früh im Leben für die kindlichen Hirnreifungsprozesse entscheidend ist, und dass es die zentrale Qualität ist, die tiefgehende, intime partnerschaftliche Beziehungen ermöglicht.

Nachdem in Teil 2 die Themen Einschwingen, Spiegeln, gemeinsame Projekte besprochen worden sind, wenden wir uns jetzt weiteren Themen der mittleren Ebene (des 3-Ebenen-Modells) zu, die Partnerschaft gelingen lassen: produktives Kommunizieren, partnerschaftliches Aushandeln, Dialog und Emergenz. Anschliessend reden wir vom grössten Saboteur von Langzeit-Partnerschaften, dem Schutzstil, respektive Charakterstil. Einige Betrachtungen zum Thema, dass und weshalb das Liebesgefühl ein delikates Gefühl ist, führen uns zur Technik des emotionalen Staubwischens. Mit einem Plädoyer für ein neues Partnerschaftsparadigma werden wir unsere Ausführungen beschliessen.

### **Produktives Kommunizieren**

Jedem Paar, mit dem wir arbeiten, bringen wir das bei, was wir produktives Kommunizieren nennen. Dieses stellt sicher, dass beide Partner die essentiell wichtige Erfahrung machen können, vom anderen gesehen, gehört, und optimalerweise (aber nicht notwendigerweise) auch verstanden zu werden. Regelmässige Erfahrungen von Empathie, Gegenseitigkeit und Gesehenwerden, sind zentral wichtige Faktoren einer Partnerschaft. Sie erhalten und vertiefen die Gefühle der Liebe und Zusammengehörigkeit und tragen dazu bei, dass Partner ihre basalen Bedürfnisse zu einem genügenden Ausmass erfüllen können.

Produktives Kommunizieren ist an spezielle kommunikative Fertigkeiten gebunden, über die wir in der Regel nicht von Hause aus verfügen. Wir instruieren sie deshalb in einer Therapiesitzung. Anschliessend müssen die Partner sie zu Hause einüben. Dabei geben wir eine recht strenge Kommunikations-Struktur vor, an die man sich zuerst gewöhnen muss. Sie baut auf dem Modell von Sender, Inhalt (Botschaft) und Empfänger auf und besteht aus einer Reihe von sehr klaren Anweisungen, wie ein Inhalt vom Sender kommuniziert werden soll, und wie der Empfänger auf diese Mitteilung reagieren soll. Die abstrakte Grundlage dieser Struktur liegt im Anliegen sicherzustellen, dass 1. der Sender eine konkrete, verständliche Mitteilung macht, dass 2. diese Mitteilung gesamthaft und unverändert beim Empfänger ankommt und dass 3. der Empfänger eine auf diese Mitteilung bezogene, verständnisvolle Antwort gibt. Dies mag alles selbstverständlich erscheinen. Die Realität zeigt allerdings, dass Kommunikation bei emotional geladenen, konflikträchtigen Inhalten sehr oft verzerrt abläuft. Die häufigsten diesbezüglichen Fehler sind: der Sender packt viel zu viel Inhalt/mehrere Botschaften in seine Mitteilung; der Empfänger fügt dem gesagten Inhalt eigene Interpretationen und Vermutungen bei und reagiert in seiner Antwort mehr auf diese beigelegten Anteile als auf das real Gesagte.

Das entscheidende Element produktiven Kommunizierens besteht in adäquatem Spiegeln des Senders durch den Empfänger. Spiegeln ist immer hilfreich und prinzipiell immer möglich. Das gilt selbst dann, wenn man etwas nicht versteht oder nicht damit einverstanden ist. Wenn auf diese Art kommuniziert wird, stellen Paare oft erstaunt und erleichtert fest, dass es gar nicht so wichtig ist, ob die Partnerin dieselbe Meinung hat. Oft reicht es vollauf, mit dem eigenen Standpunkt wahrgenommen und ernst genommen zu werden. Unterschiede können gleichwertig bestehen bleiben, das zermürbende „wer hat recht“ kann aufhören.

Es lohnt sich sehr, sich als Paar zum Einüben des produktiven Kommunizierens einen speziellen zeitlichen und örtlichen Raum zu nehmen. Erst mit der Zeit kann diese Technik in den Alltag integriert werden. Meist empfinden Paare diese Kommunikationsstruktur zu Beginn als ungewohnt und eher anstrengend, was sie anfangs tatsächlich auch ist. Einmal eingeübt, ist sie jedoch schlicht ein Segen, der zu wirklichem gegenseitigem Hören, Verstehen und Akzeptieren führen und jahrelange frustrierende „Kampfkommunikation“ beenden kann. Besonders wertvoll ist dabei, dass die Partner mit dieser Kommunikationsstruktur etwas bekommen, das sie unabhängig von Beratung oder Therapie immer zur Hand haben.

### **Partnerschaftliches Aushandeln**

Wenn Partner gelernt haben, wie man produktiv kommuniziert, haben sie die Voraussetzungen für die ebenso wichtige Fähigkeit, unterschiedliche Positionen miteinander zu verhandeln, unterschiedliche Bedürfnisse, Meinungen oder Pläne. Die Fähigkeit des Aushandelns ist eine weitere entscheidende Fertigkeit, um Bindung und Liebesgefühle aufrecht zu erhalten. Es ist keine leichte Sache für Partner, auf gute Art und Weise miteinander zu verhandeln, so dass keiner der Partner starr auf seiner Position verharrt oder umgekehrt zu grosse Zugeständnisse macht. Miteinander verhandeln bedeutet, die gegenseitigen Positionen zu respektieren und schrittweise anzunähern, bis eine Lösung gefunden ist, zu der beide Partner ja sagen können. Dabei ist die Fähigkeit unabdingbar, Kompromisse einzugehen. Ohne Kompromissbereitschaft ist es wahrscheinlich, dass Partner sich verhärten und auf ihrer eigenen Position verharren. Dabei verstehen wir Kompromissbereitschaft als eine grundlegende Haltung. Sie schliesst nicht aus, dass man einmal in einem bestimmten Punkt überhaupt nicht kompromissbereit ist.

## **Dialog und Emergenz**

Die Fähigkeit zu partnerschaftlichem Aushandeln von Differenzen macht zwei Partner zu einem Team und erlaubt ihnen, optimalen Nutzen aus den Ressourcen beider Partner zu ziehen. Dies eröffnet Paaren die wunderbare Möglichkeit, zu dem, was David Bohm „Emergenz“ nennt (Bohm David: Dialog, 1996). Bohms Kommunikations-Konzept, das er in der Arbeit mit Gruppen entwickelte, basiert auf einer wertschätzenden, offenen und flexiblen Haltung aller Teilnehmenden. Der herausfordernde und gleichzeitig entscheidende Punkt besteht darin, dass die Teilnehmenden Impulsen widerstehen müssen, abweichende Meinungen abzuwerten oder gar ganz auszuschliessen. Es muss darauf verzichtet werden, andere in ihrer Meinung verändern zu wollen. Jeder Beitrag soll als wertvoll gewürdigt werden.

Bohm entdeckte bei dieser Art von Dialog ein sehr interessantes Phänomen. Wenn Leute in der beschriebenen Art und Weise miteinander kommunizierten, schufen sie mit der Zeit etwas Neues, Unerwartetes. Eine neue Idee tauchte auf, nicht selten eine Integration aller vorher ausgedrückten Positionen. Sehr oft war diese neue Idee besser und kreativer als alle Ideen vorher. Das Faszinierende an diesem Prozess war, dass kein einzelner Teilnehmer diese Idee hätte alleine kreieren können. Erst die dialogische Interaktion aller geäußerten Meinungen konnte zu diesem Resultat führen. Das Phänomen des Auftauchens dieses neuen, integrativen Elementes bezeichnete Bohm als Emergenz.

Dasselbe Phänomen kann auch in Partnerschaften auftauchen, wenn Partner lernen, auf die Art und Weise zu kommunizieren, die Bohm vorschlägt. Das Paar wird dadurch nicht nur aus fruchtlosem Kämpfen herausfinden, sondern darüber hinaus eigene, gemeinsame und einmalige Visionen entwickeln, was sie miteinander verwirklichen wollen. Aus Emergenz entstandene gemeinsame Projekte eines Paares sind metaphorisch vergleichbar mit Kindern dieses Paares: es wird etwas Einmaliges, Neues geboren, worin beide Partner enthalten sind, das sie einzeln nicht hätten hervorbringen können. Es hat sich vielfach gezeigt, dass Paare ohne reale Kinder gemeinsame Projekte dieser Art brauchen, um die partnerschaftliche Bindung langfristig lebendig erhalten zu können.

Der dialogische Prozess vertieft die Gefühle von Verbundenheit, Liebe und Vertrauen zwischen Partnern enorm, indem er die Prinzipien von Gegenseitigkeit, Wertschätzung, Gemeinsamkeit, Verzicht auf Machtausübung für beide Partner sehr direkt und konkret in die Tat umsetzt.

### **Wenn Schutzstil zu Charakterstil wird**

In die genau gegenteilige Richtung wirkt das, was wir in IBP Schutzstil oder Charakterstil nennen. In Teil 1 dieses Artikels haben wir beschrieben, wie das sich entwickelnde Kind als Reaktion auf verletzende, missachtende Erfahrungen Bewältigungs- resp. Schutzstrategien entwickelt. Oft haben diese für das Kind eine existentielle Dringlichkeit im Sinne von überlebenswichtig. Sie laufen reflexartig ab, sobald das Kind eine Situation subjektiv als bedrohlich einstuft, d.h. wenn Ängste vor Verlassenheit und / oder vor Überflutung auftauchen.

Leider nehmen wir in der Regel unser kindliches Arsenal an Bewältigungsstrategien unüberprüft und damit unadaptiert ins Erwachsenenleben mit. Mit diesem zumeist völlig unbewussten Vorgehen schaffen wir uns viele Probleme, speziell für den Bereich Partnerschaft. Wir reagieren auf aktuelle Geschehnisse unserer erwachsenen Realität mit kindlichen Bewältigungsstrategien.

In solchen Momenten ist es so, als ob wir die Gegenwart wird durch die Augen des Kindes wahrnehmen, einschätzen und beantworten würden.

Wir haben in Teil 2 von diesem Phänomen gesprochen, das in der Psychologie Übertragung genannt wird. Etwas prägnant ausgedrückt bedeutet Übertragung, dass wenn zwei Partner zusammen sind, immer auch deren ungelöste Eltern-Kind-Geschichten mit anwesend sind. Und dass es letztere sind, die das Spiel bestimmen. Zusätzlich verschlimmert wird die Sache dadurch, dass mit zunehmendem Stress immer wahrscheinlicher auf alte Strategien zurückgegriffen wird. Damit fehlen uns die erwachsenen Strategien genau dann, wenn wir sie am dringendsten bräuchten. Damit ist leicht einsehbar, dass Übertragung das Geschehen zwischen Partnern im komplizierenden Sinn enorm beeinflussen kann. Wenn Partner sich ihrer Übertragungen nicht bewusst sind und sie ungebremst ausleben, läuft das darauf hinaus, dass zwei "innere Kinder" mit ihren kindlichen Mitteln versuchen, erwachsene Fragen zu klären, erwachsene Konflikte zu lösen.

Dieser Umstand kann erklären, weshalb bisherige Partner im Moment einer Trennung oft völlig unhaltbare Forderungen aneinander stellen, die von aussen betrachtet offensichtlich unfair sind. Erst wenn man bedenkt, dass da faktisch zwei Kinder Ausgleich für ihre frühen emotionalen Verletzungen und Defizite einfordern, wird die Situation nachvollziehbar, wenn auch nicht zu rechtfertigen. Natürlich gibt es auch Situationen, in denen die aktivierten kindlichen Strategien zur Lösung der Situation des Erwachsenen geeignet sind. Dann entstehen keine Probleme. Sehr oft jedoch tragen die kindlichen Strategien der Situation des Erwachsenen nicht wirklich Rechnung, laufen den Bedürfnissen des Erwachsenen sogar zuwider. Dann führen die alten Strategien die erwachsene Person in eine Sackgasse

Hier ein Beispiel aus der Praxis, wie alte kindliche Verlassenheitsängste eine Partnerschaft unnötigerweise belasten können: Claudia teilte ihrem Partner Sandro mit, dass sie das nächste Wochenende ohne ihn mit einigen Freunden in den Bergen verbringen wolle. Sandro reagierte sofort mit panikartigen Ängsten. Es zeigte sich, dass er den Wunsch seiner Partnerin auf dem Boden seiner alten Verlassenheitsängste als ein Zeichen dafür wertete, dass sie aus der Partnerschaft aussteigen wolle. Solange er die Situation mit seinen alten kindlichen Schutzstrategien zu bewältigen versuchte, stand ihm nur appellatives anklammerndes Verhalten zur Verfügung ("geh nicht ohne mich, bleib bei mir"). Nachdem ähnliche Situationen schon wiederholt stattgefunden hatten, lief Sandro Gefahr, mit seinem alten Bewältigungsmuster genau das kreieren, was er am meisten befürchtete. Claudia fühlte sich nämlich durch sein anklammerndes Verhalten zunehmend eingeengt und hatte tatsächlich bereits Gedanken, aus der Partnerschaft auszusteigen. Erst als Sandro in der Paartherapie seine Befürchtungen als Ausläufer seiner kindlichen Ängste erkannte, und seine Bewältigungsstrategie als untauglich entlarvt hatte, konnte er sich beruhigen und glauben, dass der Wunsch seiner Partnerin kein Zeichen einer sich anbahnenden Trennung sei. Nun konnte er erwachsen reagieren und Claudia generell mehr Freiraum zugestehen. Die Ängste tauchten zwar immer noch auf. Er konnte sie jedoch durch Nachfragen bei Claudia als alt und unberechtigt erkennen und liess sich nicht mehr zu kindlich-anklammerndem Verhalten verleiten. Dies half umgekehrt Claudia, ihre Alarm- und Abwehrhaltung abzubauen und prompt ihre Liebesgefühle wieder klarer zu spüren. Fazit: Sandros für die kindliche Situation funktionaler, hilfreicher Schutzstil (Anklammern an die Mutter bei drohender Trennung) hatte sich für ihn unbemerkt zum dysfunktionalen, direkt kontraproduktiven erwachsenen Charakterstil gewandelt.

Charakterstil ist die klare Nummer eins unter den Faktoren, die Beziehungsfähigkeit, Liebesgefühle, Intimität, Sexualität sabotieren. Charakterstilverhalten ist tief in unsere Persönlichkeit eingeschliffen und wird subjektiv als Kernteil des Selbstverständnisses verstanden ("so bin ich eben"). Er läuft mit völliger Selbstverständlichkeit und unhinterfragt ab. Das macht ihn für einen selbst sehr schwer erkennbar und noch viel schwerer veränderbar. Es ist eine der grössten Herausforderungen, seinen eigenen Charakterstil zu erkennen und in den Griff zu bekommen. In der Regel braucht man dazu eine Therapeutin/einen Therapeuten.

Alarmzeichen für zunehmenden Charakterstil in einer Partnerschaft sind: zunehmende unergiebige Streitereien, emotionale Verhärtung, Ängste vor Verlassenwerden, respektive vor Kontrolle und Manipulation, Verweigerung und Trotzverhalten, schwindende sexuelle Anziehung, sich abschwächende Liebesgefühle. Der bekannte Film „Rosenkrieg“ zeigt auf zwar drastische aber treffende und eindrückliche Weise, wie zwei Partner, die beide massiv in Charakterstilverhalten gefangen sind, ihre Partnerschaft ruinieren. Um einer solchen Entwicklung frühzeitig zu begegnen, lohnt sich die Investition in eine gute Paartherapie/-beratung, die aufdeckt, dass Charakterstil am Werk ist, und die Wege aufzeigt, wie Partner aus dieser Sackgasse herausfinden können.

### **Liebe, ein delikates Gefühl**

Liebe ist ein delikates und fragiles Gefühl. Viele Leute gehen irrtümlich davon aus, dass Liebesgefühle grundsätzlich stabil und weitestgehend problemresistent seien. Das Gegenteil ist wahr. Liebesgefühle können nur unter bestimmten Bedingungen entstehen und dauerhaft werden. Sie bedürfen kontinuierlicher Pflege. Insbesondere benötigen sie regelmässigen emotionalen Austausch, Offenheit, Ehrlichkeit und Ausgesöhtheit zwischen Partnern. Sie sind grundsätzlich unterschiedlich intensiv wahrnehmbar. Bei ungelösten Konflikten sind sie allenfalls temporär gar nicht spürbar.

Am heikelsten an Liebesgefühlen ist die Tatsache, dass sie von anderen Gefühlen recht leicht überdeckt werden können. Zu den Gefühlen, die sich wie eine Deckschicht über Liebesgefühle legen können, gehören Ärger, Wut, Trauer, Angst vor Überflutung, Gefühle des Betrogeneins, der Täuschung. Wenn solche Gefühle in einer Partnerschaft vorhanden sind und nicht ausgedrückt, sondern zurückgehalten werden, schwächen sich die Liebesgefühle mit grosser Wahrscheinlichkeit subjektiv rasch ab. Gefühle, die nicht ausgedrückt werden, lösen sich nämlich oft nicht über Nacht in nichts auf, wie oft geglaubt wird, sondern sie bleiben im Körper gespeichert, allenfalls lebenslang. In diesem Zustand verwendet der Organismus seine Kräfte darauf, den Partner auf Distanz zu halten, die unausgedrückten Gefühle durch Verspannen von Muskulatur und anderen Geweben unter Kontrolle zu halten. Der Organismus ist in einem Modus des Alarms, der Abwehr und Verteidigung. Es kommt zur Abwendung vom Partner, Liebesgefühle aber bräuchten genau die umgekehrte Ausrichtung, nämlich Hinwendung.

Wenn sie ein kleines Experiment mit sich machen, werden sie diese Alarm-Reaktion in ihrem Körper unschwer feststellen können. Das Experiment geht so: Stellen sie sich eine partnerschaftliche Situation sinnlich-lebhaft vor, die sie ärgert (geärgert hat), oder die ihnen Angst macht. Versuchen sie nun, sobald sie den Ärger spüren, ihre Liebesgefühle für Ihre Partnerin/ ihren Partner zu spüren, und sie werden feststellen, dass das kaum bis gar nicht geht. Solange der Organismus jemandem gegenüber nicht in entspannter Ruhe (in Homöostase) ist, sondern in aktiviertem, alarmiertem Zustand, ist es schwierig, Gefühle der Liebe für diese Person

zu spüren. Zudem ist man nur schlecht empfänglich für Liebesgefühle, die einem entgegengebracht werden. Das macht evolutionsbiologisch auch Sinn: der Organismus ist im Gefühl, kämpfen oder flüchten zu müssen. Da wären Liebesgefühle nur hinderlich.

### **Emotionales Staubwischen**

Wenn wir die eben beschriebenen Zusammenhänge kennen, können wir dieses Wissen nutzen und das von uns so genannte "emotionale Staubwischen" in einer Partnerschaft institutionalisieren. Der Ausdruck emotionales Staubwischen ist von der Tatsache inspiriert, dass die meisten von uns die Gewohnheit entwickelt haben, regelmässig ihre Wohnung abzustauben, weil sie sonst unweigerlich verstaubt. In der gleichen Art und Weise kann sich emotionaler Staub in unserer Partnerschaft ansammeln, wenn wir nicht regelmässig den emotionalen Staub wischen. Wie ausgeführt überdeckt die emotionale Staubschicht unausgedrückter Gefühle das Liebesgefühl langsam aber sicher. Die Situation ändert erst, wenn die Wut, der Ärger, die Angst, die Enttäuschung, das Überflutungsgefühl verbal und körperlich ausgedrückt werden. Dann erst wird der Organismus entspannen und aus dem Zustand der Alarmiertheit in einen der Offenheit zurückkehren. Und plötzlich stellen wir dann überrascht fest, dass sie wieder da sind, die Liebesgefühle.

Viele Paare kennen die Erfahrung, dass nach dem reinigenden emotionalen Gewitter die Liebesgefühle schlagartig wieder spürbar sind. Dieses Phänomen nutzen wir mit der Struktur des regelmässigen emotionalen Staubwischens. Ein einfaches und wirksames Mittel, um in einer Partnerschaft Liebesgefühle langfristig lebendig zu erhalten. Emotionales Staubwischen wird von motivierten Paaren rasch erlernt. Wir vermitteln es den meisten Paaren gleich zu Beginn der Beratung. Die zentralen Elemente davon sind die Techniken des produktiven Kommunizierens, des Bohmschen Dialogs, Einschwingen, Spiegeln, Aushandeln. Einmal gelernt, haben Paare diese Technik immer und überall dabei. Sie befähigt sie, auf respektvolle und effiziente Weise emotionale Verletzungen aufzuarbeiten, Missverständnisse und Konflikte zu klären. Wir empfehlen den Paaren, das emotionale Staubwischen zu einem regelmässigen Bestandteil ihres Wochenablaufs zu machen. Die Regelmässigkeit garantiert, dass auch kleinere Dinge angesprochen und geklärt werden, die man sonst nicht unbedingt ansprechen würde. Gerade diese scheinbar nicht so wichtigen, kleinen Verletzungen aber sind es, die sich über die Jahre unheilvoll summieren können.

Es ist nur auf den ersten Blick überraschend, dass Paare mit einem hohen Bedürfnis nach Harmonie besonders gefährdet sind, dass ihre Liebesgefühle von Staubschichten überdeckt werden. Gut gemeintes Harmoniebestreben ist dann heimtückisch, wenn Paare glauben, dass ihre Liebe am besten aufrechterhalten werden könne, wenn sie möglichst keine Auseinandersetzungen haben, unangenehme Gefühle verschweigen und um jeden Preis nett miteinander sind. Damit sabotieren sie genau das, was sie sich auf jeden Fall erhalten wollen. Solche Paare stellen eines Tages überrascht bis konsterniert fest, dass ihre Liebesgefühle verschwunden sind, obwohl sie es doch miteinander scheinbar immer gut hatten, und keine gravierenderen Probleme vorkamen. Das langsame Verstauben der Liebesgefühle durch zwar im einzelnen dünne, aber über die Jahre eben doch zahlreiche Staubschichten ist ihnen entgangen. Andauernde Harmonie hat nichts mit realen partnerschaftlichen Beziehungen zu tun. Beim Tanz zwischen Nähe und Distanz tritt man sich gegenseitig mit Sicherheit ab und zu auf die Füsse. Differenzen, emotionale Verletzungen und die Notwendigkeit, solche mittels emotionalen Staubwischens aufzuräumen, gehören damit zu jeder Langzeitpartnerschaft, die lebendig bleiben soll.

Allzu oft allerdings endet dieser Tanz mit der Auflösung der Partnerschaft und mit dem hoffnungsvollen Beginn einer neuen. Die schon etwas Lebenserfahreneren wissen es: Diese Strategie bringt in den meisten Fällen nur eine scheinbare, vorübergehende Lösung des Problems. Mit grosser Wahrscheinlichkeit werden wir mit der nächsten Partnerin / dem nächsten Partner erneut den gleichen Tanz tanzen und uns ernüchtern die Augen reiben, wenn wir uns bald schon wieder in der altbekannten partnerschaftlichen Sackgasse vorfinden. Die einst beruhigende Erklärung, dass das Problem ganz auf der Seite des Partners/ der Partnerin liege, wird mit jeder gescheiterten Partnerschaft offensichtlicher zur Scheinerklärung, zur Selbsttäuschung. Wer diesen Tanz erfolgreich tanzen will, wird nicht darum herum kommen, die eigenen Tanzgewohnheiten in Sachen Nähe und Distanz zu erkunden, um sich diesbezüglich grösseren Spielraum, funktionalere Optionen zu eröffnen.

Wenn Paare, deren Liebesgefühle unter emotionalem Staub verdeckt liegen, sich dieser Herausforderung stellen, verschaffen sie sich gute Chancen, die verschütteten Liebesgefühle wieder an die Oberfläche heben zu können. Es ist erstaunlich und immer wieder berührend, mitzuerleben wie tot geglaubte Liebesgefühle zwischen Partnern wiedererwachen, wenn alte emotionale Pendenzen aufgearbeitet werden. Wenn über Jahre bis Jahrzehnte im Verborgenen gehaltene alte Gefühle von Schmerz, Wut, Trauer, Enttäuschung, Misstrauen endlich ausgedrückt werden und sich aus dem Körper lösen, können die zu Beginn der Therapie geäusserten partnerschaftlichen Probleme schmelzen wie Schnee an der Sonne.

### **Von der rollenbestimmten zur flexiblen Partnerschaft: Ein neues Partnerschaftsparadigma**

In unserer gegenwärtigen westlichen Kultur hat sich das Modell der auf Liebe basierenden Partnerschaft etabliert. Ohne Liebe empfinden wir eine Partnerschaft als schal, als glanzlos. Nicht wenige Paare können sich damit arrangieren, in ihrer Partnerschaft auf Sexualität fast oder ganz zu verzichten, nicht aber auf das tragende Gefühl gegenseitiger Liebe.

Generationen vor uns lebten in Beziehungen mit klar definierten Aufgaben für beide Partner, die von den generellen Lebensumständen diktiert waren, hauptsächlich durch die Notwendigkeit, das Überleben zu sichern. Erst in unserer Generation haben wir den Luxus einer komplett neuen Option. Unsere Generation, jedenfalls in Teilen unserer westlichen Kultur, muss sich nicht mehr lebenslang mit basalen Überlebensbedürfnissen herumschlagen, wie all die vorangehenden Generationen bis zum Ende 1960er Jahre. Zum ersten Mal sind wir in unseren Lebensgrundbedürfnissen genügend abgesichert, um uns anderen, weniger existenziellen Bedürfnissen zuzuwenden. Maslov nannte diese Bedürfnisse „Wachstumsbedürfnisse“ (Maslov Abraham: Psychologie des Seins, 1968). In unserer historisch absolut neuen Situation können Partner sich erstmals persönlichen Wachstumswünschen widmen und gleichzeitig auf erfüllende Weise in einer Partnerschaft sein. Diese Tatsache beinhaltet einerseits eine riesige Chance, bedeutet andererseits aber auch eine grosse Herausforderung und viel Druck für beide Partner. Es erfordert insbesondere die besprochenen partnerschaftlichen Werkzeuge, um miteinander in Kontakt zu bleiben, um miteinander produktiv zu kommunizieren, um gemeinsame Projekte zu verwirklichen, um die gegenseitigen Liebesgefühle aufrecht erhalten zu können.

Das hohe Ziel im Hintergrund des partnerschaftlichen Tanzes zwischen Nähe und Distanz, wie wir ihn verstehen, besteht darin, dieses neue Modell von Partnerschaft zu verwirklichen, in dem nicht fixe Rollenzuteilung und Machtausübung mit all ihren möglichen Einschränkungen für persönliche Entwicklung den Tanz bestimmen, sondern flexible Rollenaufteilung. Diese

beinhaltet die Chance für beide Partner, eigene persönliche Weiterentwicklung innerhalb einer erfüllenden Partnerschaft zu verfolgen. Beide Partner sollen einerseits eigene Impulse einbringen können und andererseits Impulsen des Partners folgen können. Wir alle wissen, dass dies schon beim realen Tanzen schwierig ist. Es ist offensichtlich, wie viel schwieriger das ist, wenn sich der Tanz auf das gesamte partnerschaftliche Miteinander ausdehnt.

In diesem neuen Paradigma von Partnerschaft unterstützen Partner sich gegenseitig in ihrer persönlichen Entwicklung, im Erkunden neuer Dimensionen, im Weg sowohl zur eigenen Tiefe, zu innerem Reichtum und Zufriedenheit, als auch zu Herzlichkeit und Mitfühlen mit Partner, Mitmenschen und Umwelt. Sie geben sich Raum und Halt zugleich, sowohl ihren persönlichsten Verletzlichkeiten als auch ihren innersten Ruhepunkten und Ressourcen zu begeben. Partnerschaft dieser Art basiert nicht auf dem einengenden Brauchen des Anderen, weil ich es alleine nicht schaffen würde, nicht auf dem Kompensieren eigener Defizite.

Das Grundgefühl in einer solchen Partnerschaft ist nicht das bekannte "Ich liebe dich und ich brauche dich. Ich kann ohne dich nicht leben!" sondern vielmehr "Ich liebe dich und ich will mit dir sein. Das ist meine freie Entscheidung. Ich könnte auch ohne dich ein gutes Leben haben." Das zweite tönt zwar auf im ersten Augenblick nüchterner und weniger romantisch, ist aber effektiv bedeutend romantischer und erotischer, da hier Liebe und Freiheit zusammenfinden anstelle von Liebe und Angst. In einer solchen Partnerschaft bilden wir nicht angstvoll eine hermetische, starre Beziehung, in der wir uns, zum hohen Preis der gegenseitigen Einschränkung, temporäre Kontrolle über unsere Grundängste erkaufen. Sondern wir gehen einen Weg, auf dem wir uns dem Selbst wie auch der partnerschaftlichen Gemeinsamkeit gleichermassen ehrlich verpflichtet fühlen. So dass wir uns einmal in unseren Ängsten herausfordern können und ein anderes Mal einen sinnvollen Kompromiss eingehen können. Diese Form von Partnerschaft versteht Liebe und Freiheit nicht als Gegensätze, die einander bedrohen, sondern als sich gegenseitig bedingend und unterstützend. Partnerschaft kann so persönlicher Entwicklung auf verschiedenen Ebenen Raum geben, ohne dass sie dadurch bedroht wird. Im Gegenteil, sie kann sich vertiefen, indem die Partner sich in immer neuen und zunehmend subtileren Facetten kennen und schätzen lernen. Diese Partnerschaft kann den Boden ebnen für gut geerdete Spiritualität im Sinne eines wohligen und friedlichen Gefühls von Eingebundensein in ein grösseres Ganzes und von Mitfühlen mit einem grösseren Ganzen.