

Der ewige Tanz zwischen Nähe und Distanz - Teil 2

- Grundbedürfnisse, Grundverletzungen, Grundängste, Schutzstrategien, Grundüberzeugungen
- Die Hoffnung auf Heilung ...
... und die Wiederholung der Vergangenheit
- Das erweiterte 3-Ebenen-Modell für Partnerschaft
- Die mittlere Ebene ist die vermittelnde Ebene
- Emotionales Einschwingen
Somatisches, emotionales, kognitives, spirituelles Einschwingen
- Spiegeln
- Gemeinsamkeiten, gemeinsame Projekte

Der vorliegende zweite Teil baut stark auf dem ersten auf, und beginnt deshalb mit einer Zusammenfassung von Teil 1.

Grundbedürfnisse, Grundverletzungen, Grundängste, Schutzstrategien, Grundüberzeugungen

Wir haben die Annahme zweier lebenslang vorhandener menschlicher Grundbedürfnissen formuliert: Erstens das Bedürfnis nach Kontakt/Nähe zum Selbst, nach Eigenraum, das auch als Bedürfnis nach Distanz vom Anderen verstanden werden kann. Zweitens das Bedürfnis nach Kontakt/Nähe zum Anderen, nach Liebe und Bindung. Ausserdem sind wir davon ausgegangen, dass das entscheidende Element, das Eltern ihrem sich entwickelnden Kind anbieten können, im sich Einschwingen (engl. attunement) auf diese Grundbedürfnisse besteht. Damit ist quasi ein drittes Grundbedürfnis formuliert, das Bedürfnis, dass andere sich auf unsere Bedürfnisse nach einerseits körperlich-emotionaler Nähe und andererseits nach Eigenraum/Autonomie einschwingen, sie respektieren und möglichst oft erfüllen.

Dies kann trotz besten elterlichen Absichten nie ideal passieren. Deshalb erlebt jedes Kind mehr oder weniger an Missachtung dieser zwei Grundbedürfnisse, so genannte emotionale Grundverletzungen: das Gefühl von Verlassenheit (bei Verletzung des

Nähebedürfnisses) und das Gefühl von Überflutung (bei Verletzung des Eigenraumbedürfnisses). Als Reaktion auf diese Verletzungen entwickelt das Kind Grundängste vor Verlassenheit und Überflutung, Schutz- und Bewältigungsstrategien, sowie Grundüberzeugungen über sich und das Funktionieren von Beziehungen.

Wir haben die Ansicht vertreten, dass erwachsene Partner von einander im Grunde dasselbe wünschen, was Kinder zur Entwicklung eines guten Selbst(wert)empfindens von ihren Eltern benötigen: Die Erfahrungen von (1) Liebe / Bindung / Nähe, (2) emotionalem Einschwingen / Kommunikation und (3) Erlaubnis zu Eigenraum / Autonomie. Der Unterschied liegt in der Dringlichkeit: Kinder benötigen diese Erfahrungen für ihre gesunde Entwicklung, Erwachsene wünschen sie sich. Sie sollten soweit gereift/erwachsen/selbstreguliert sein, dass sie sie nicht mehr von anderen Menschen brauchen.

Die Hoffnung auf Heilung ...

Dass dem in vielen Partnerschaften nicht so ist, ist für PaartherapeutInnen offensichtlich. Dies führt zu zwei grossen, Partnern meist völlig unbewussten Schwierigkeiten. Die erste betrifft eine untergründige, tiefe Hoffnung, von der Partnerin Wiedergutmachung für alte Verletzungen und Kompensation für alte Defizite zu erfahren: «Von dir bekomme ich endlich, was ich als Kind vermisst habe», «Du wirst mich heilen». Achten Sie auf ihr Körpergefühl und ihre emotionale Reaktion, wenn Sie diese zwei Sätze nochmals lesen und auf sich wirken lassen. Wahrscheinlich werden Sie augenblicklich feststellen, dass eine solche Haltung auf Sie alles andere als attraktiv wirkt. Sie entspricht einer Eltern-Kind-Konstellation und passt nicht in eine erwachsene Partnerschaft. Sie untergräbt den Tanz zwischen Nähe und Distanz unausweichlich. Kein Wunder verflachen die Liebesgefühle und die erotisch-sexuelle Anziehung zwischen den Partnern.

... und die Wiederholung der Vergangenheit

Die zweite Schwierigkeit betrifft die meist genauso unbewusste, tiefe Befürchtung, dass unser Partner uns in derselben Art und Weise missachten oder verletzen wird,

wie wir es in unserer frühen Entwicklungszeit erlebt haben. Der Hintergrund für diese Befürchtung besteht darin, dass die guten und die ungenuten Erfahrungen, die wir mit unseren Eltern erfahren haben, untrennbar assoziiert sind. Das führt dazu, dass wir Liebesgefühle für sich alleine nicht lange aufrecht erhalten können. Sehr rasch gesellen sich die alten assoziativ verbundenen schwierigen Gefühle in Form von Ängsten, Unsicherheit, Misstrauen dazu. Auf diese Weise übertragen wir alte, ungenute Erfahrungen in die gegenwärtige Beziehung. Speziell wenn Liebe mit im Spiel ist. Dieses empirisch gesicherte Phänomen wird psychoanalytisch Übertragung genannt. Übertragung führt zu vielen ungenuten Verstrickungen zwischen Vergangenheit und Gegenwart und erschwert partnerschaftliches Zusammensein wie kaum etwas anderes. Leider wissen viele Menschen nichts von dieser Tatsache.

Sowohl die Hoffnung auf Heilung als auch die Befürchtung vor Wiederholung nehmen oft den Charakter von Erwartungen an. Unbewusst erwarten wir ihre Erfüllung. Leider erweist sich die Hoffnung auf Heilung meist als Illusion, wohingegen sich die Befürchtung vor Wiederholung ungenuter alter Erfahrungen mit zermürender Regelmässigkeit erfüllt. Es ist ein gesichertes Phänomen, dass wir in Partnerschaften, solange der Tanz zwischen Nähe und Distanz unbewusst abläuft, unsere alten Muster und die mit ihnen verbundenen Verletzungen wiederholen. Erstaunlich zielsicher wählen wir in der Regel die Personen als Partner, die uns keine korrigierenden, heilsamen Erfahrungen ermöglichen sondern mit uns die Wiederholung alter Verletzungen inszenieren. Der Grund für diese Art ungünstiger, unbewusster Partnerwahl ist ungeklärt. Der Weg raus aus dieser partnerschaftlichen Sackgasse beginnt mit dem Erforschen des eigenen Umganges mit Nähe und Distanz und daran anschliessend dem bewussten Gestalten der Pendelbewegungen zwischen Nähe und Distanz. Dazu müssen wir lernen, den Moment zu erkennen, wenn wir uns aufmachen, in alte unproduktive Muster zurück zu gleiten und Gegensteuer zu geben. Dies ist der eine von den zwei funktionierenden Wegen, dem von Sigmund Freud so genannten Wiederholungszwang zu entgehen. Der zweite besteht in der therapeutischen Aufarbeitung der Vergangenheit.

Das erweiterte 3-Ebenen-Modell für Partnerschaft

Aus den bisher diskutierten Erkenntnissen ist das 3-Ebenen-Modell abgeleitet, hier in einer im Vergleich zu Teil 1 erweiterten Version. Das Modell besagt, dass für das langzeitige Funktionieren einer intimen Partnerschaft drei Ebenen funktionieren müssen, die wir basale, mittlere und obere Ebene nennen:

- Beziehungsebene
- Grundbedürfnis
- Kernthemen
- Kernprobleme

Obere Ebene

Atemraum

Kontakt zum Selbst

Distanz zum Anderen

Autonomie

→ Angst vor Überflutung

→ Angst vor Nähe

Mittlere Ebene

Einschwingen

Gemeinsamkeiten

gemeinsame Projekte

Kommunikation

Spiegeln, Verhandeln

→ Schutz-/Charakterstil

→ Mangel an Gemeinsamkeiten

→ unproduktive Kommunikation

Basale Ebene

Bindung

Liebesgefühl

Nähe zu Anderen

Kontakt zu Anderen

Kontakt zur Umwelt

→ Angst vor Verlassenheit

→ Angst vor Alleinsein

Jeder der drei Ebenen sind ein Grundbedürfnis, Kernthemen und Quellen für Probleme zugeordnet. Je mehr die Partner die Themen erfolgreich gestalten und die Quellen für Probleme in den Griff bekommen, desto befriedigender und tiefgehender wird die Partnerschaft sein.

Die basale Ebene: Sie repräsentiert die Bindung, die Liebe, das Grundbedürfnis nach Nähe zum Partner. Sie bildet das Fundament, ohne das eine emotional tiefgehende (intime) Partnerschaft nicht über eine lange Zeit lebendig erhalten werden kann. Zur basalen Ebene gehört die Angst vor Verlassenheit.

Die obere Ebene: Sie repräsentiert das Grundbedürfnis nach eigenem Raum, einer Grenze zum andern, nach Kontakt zum Selbst (eigenen Empfindungen, Gefühlen, Gedanken, Strebungen). Wenn es nicht erfüllt ist, merken das viele Menschen an einem Gefühl von Enge im Brustbereich, an beengter Atmung. Deshalb heisst es in IBP auch Bedürfnis nach Atemraum. Zur oberen Ebene gehört die Angst vor Überflutung, vor Nähe.

Die mittlere Ebene: Sie bildet die Naht- und Vermittlungsstelle zwischen basaler und oberer Ebene und hat die Aufgabe, die Inhalte/Bedürfnisse/Ängste der anderen zwei Ebenen auszubalancieren. Ihr Funktionieren stellt die unabdingbare Grundvoraussetzung für das langfristige Gelingen des Tanzes zwischen Nähe und Distanz dar. Der vorliegende Teil 2 des Artikels widmet sich schwerpunktmässig der mittleren Ebene.

Erfahrungsgemäss lassen sich fast alle denkbaren Schwierigkeiten von Partnern einem Themenkreis der drei Ebenen zuordnen. Diese Aussage mag gewagt erscheinen, anmassend. Es tönt beim ersten Hinhören womöglich provozierend einfach, wenn wir behaupten, fast alle Schwierigkeiten von Paaren könnten auf die Themen Nähe, Distanz, Einschwingen, Kommunikation, Gemeinsamkeiten zurückgeführt werden. Und doch ist das unsere langjährige Erfahrung: Fast immer sind Probleme zwischen Partnern rückführbar auf diese wenigen Kernthemen. Das Positive an dieser Sachlage ist, dass Partner sich meist davon dispensieren können, zig Themen zu bearbeiten. Wenn sie ihren grundlegenden Nähe-Distanz-Konflikt entdecken und in den Griff bekommen, wenn sie Einschwingen und Spiegeln praktizieren und Gemeinsamkeiten aufbauen/pflegen, wird erfahrungsgemäss die Lösung der aktuellen Schwierigkeiten oft überraschend einfach. Sobald Partner ihre aktuellen Probleme als allein sichtbare Oberfläche grundlegenderer Themen erkennen, tritt Entspannung und Erleichterung ein, weil sie nun begreifen, weshalb die Probleme so viel Ladung enthielten, so heftige Gefühle mobilisierten und so unlösbar waren. Sie waren nur die sichtbare Spitze eines Eisberges, der zu 90% unter Wasser versteckt ist.

Die mittlere Ebene ist die vermittelnde Ebene

Die mittlere Ebene muss dafür sorgen, dass die pendelartig wechselnden Bedürfnisse beider Partner nach Nähe oder Distanz beachtet und zu einem guten Teil und auf für beide Partner akzeptable Art und Weise erfüllt werden. Das ist kompliziert und anspruchsvoll, weil diese Bedürfnisse gleichzeitig für jeden Partner einzeln und für das Miteinander ausbalanciert werden müssen. Denn Partner machen ihre Pendelbewegungen zwischen Bedürfnissen nach mehr Nähe oder nach mehr Raum meist nicht synchron. Sie müssen diese deshalb notwendigerweise, und immer wieder von neuem, auf einander abstimmen. Diese Notwendigkeit beinhaltet ein grosses Konfliktpotential. Den ewigen Tanz zwischen Nähe und Distanz über Jahre bis Jahrzehnte erfolgreich zu tanzen, ist für eine Partnerschaft eine grosse Herausforderung. Sie kann nur erfolgreich gemeistert werden, wenn Partner lernen, diesen Tanz bewusst zu tanzen, wenn sie über funktionale, eingeübte Kommunikationsmittel verfügen und wenn sie zu einem gewissen Grad

kompromissfähig sind. Es sei wiederholt: das partnerschaftliche Gebäude kann nur mit intakter mittlerer Ebene auf Dauer funktionieren.

Die mittlere Ebene soll es den Partnern ermöglichen, mit der eigenen Position vom anderen gesehen, gehört und respektiert zu werden, auch dann, wenn diese Position sich von derjenigen der Partnerin unterscheidet. Die Erfahrungen des sich gesehen und gehört Fühlens, der Gleichberechtigung, der Gegenseitigkeit unterhalten und vertiefen die basale Partnerschaftsebene (Liebesgefühl und Bindung) und sind für das langfristige Gelingen von Partnerschaft von entscheidender Bedeutung.

Die Integrative Körperpsychotherapie IBP hat vieles anzubieten an Wissen und an «handwerklichen» Fertigkeiten, was zum Funktionieren der mittleren Ebene beitragen kann. Dieses Wissen und diese Fertigkeiten hier zu besprechen ist deshalb gerechtfertigt, weil die meisten von uns beides nicht von hause aus zur Verfügung haben. In der Regel konnten uns weder die Eltern noch unsere LehrerInnen diese «zwischenmenschlichen Werkzeuge» uns beibringen. Sie kannten sie selber nicht.

Emotionales Einschwingen

Wir haben die zentrale Bedeutung des emotionalen Einschwingens der Mutter auf die Gefühle und Bedürfnisse des Kindes beschrieben. In erwachsenen Beziehungen finden wir ähnliche Verhältnisse, indem Partner in der Lage sein müssen, sich auf die Bedürfnisse des anderen einzuschwingen. Nur so können Gegenseitigkeit und Gemeinsamkeit entstehen. Ohne Einschwingen werden Beziehungen entweder leer, langweilig, spannungslos oder sie werden zur energiesaugenden Kampfstätte, wo es um Macht geht, um nicht nachgeben, um recht haben. Auch in einem solchen Fall können Partner durchaus zusammen bleiben, aber das Prickelnde der Beziehung ist weg. Die intime Liebesgemeinschaft ist zur nüchternen Interessengemeinschaft (gegenseitige Besänftigung von Ängsten) verflacht oder zum Kleinkriegsschauplatz verkommen, etwas, woran sich nicht wenige Paare gewöhnt haben und es als normal empfinden. Sie leiden zwar unter dem Verlust der gegenseitigen Faszination, finden sich aber mit altbekannten (und falschen) Begründungen ab: Kinder, Arbeit, Alltag, Wetter

Paare wissen meist nicht, dass und noch weniger wie sie zur ursprünglichen Stimmung von Liebe, Interesse und Begeisterung für einander zurückfinden können. Dabei ist es viel einfacher als erwartet: Einschwingen und Spiegeln sind die Zaubertricks, die ziemlich einfach erlernbar sind und wie ein Jungbrunnen wirken können. Die meisten Paare lernen innerhalb weniger Beratungssitzungen, diese Werkzeuge anzuwenden und stellen erfreut fest, dass die ursprünglichen Liebesgefühle für einander wieder auftauchen, wenn sie sich gegenseitig aufeinander einschwingen, sich spiegeln und damit den Prozess machen, den wir emotionales Entstauben nennen. Emotionales Entstauben in der Partnerschaft ist ein einfaches und äusserst wirksames Mittel, um die Liebesgefühle langfristig lebendig zu halten, oder wieder zu finden, wenn sie scheinbar verloren sind (vgl. Teil 3).

Partner müssen gegenseitig in der Lage sein, sich auf die Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche von einander einzuschwingen. Einschwingen heisst so viel wie, innerlich temporär die Position des anderen einnehmen und spüren, wie es sich in der Haut des anderen wohl anfühlt. Einschwingen kann man sich immer und auf alles. Denn Einschwingen hat einzig zu tun mit Spüren und Fühlen. Es heisst noch nicht unbedingt verstehen, und es heisst schon gar nicht einverstanden sein. Mit beidem, Verständnis und Einverständnis, wird es jedoch regelmässig verwechselt und deshalb abgelehnt. Einschwingen lässt durchaus Platz für unterschiedliches Empfinden, unterschiedliche Standpunkte.

Erfahrungsgemäss ist es für Partner meist ausreichend, wenn die eigene Position von der Partnerin über Einschwingen empathisch nachvollzogen wird. Das vermittelt das gute Gefühl, von der Partnerin ernst genommen zu werden, von ihr gesehen und gehört zu werden. Wir haben diese Erfahrung weiter oben als zentral für langfristige intime Beziehungen bezeichnet. Es ist vielleicht überraschend, zu hören, dass Partner von einander oft gar nicht mehr benötigen als empathisches Einschwingen. Dass ihnen das durchaus reicht, ohne darüber hinaus auch noch Übereinstimmung zu fordern. Fälschlicherweise meinen Partner oft, der andere wolle nur die eigene Position durchsetzen. Der den meisten Paaren gut bekannte Kampf des den anderen von der eigenen Meinung überzeugen Wollens erweist sich in seinem Kern als verzweifelter Versuch, mit der eigenen Position vom Partner, gehört, gesehen und

ernst genommen zu werden. Wenn darüber hinaus Verständnis oder sogar Übereinstimmung entsteht, ist das sicher schön, aber oft nicht notwendig. Diese neue und überraschende Erfahrung verhilft Partnern zu mehr Entspannung und Gelassenheit, wenn Konflikte auftauchen. Das Wissen, das der / die andere sich bemühen wird, sich einzuschwingen, lässt den Stress unterschiedlicher Positionen deutlich sinken und die Chance auf erfolgreiches Kommunizieren kräftig steigen.

Somatisches, emotionales, kognitives, spirituelles Einschwingen

In Erweiterung von Sterns Begriff des emotionalen Einschwingens, haben wir dieses Konzept erweitert und neben dem emotionalen Einschwingen die Begriffe des körperlichen Einschwingens, des kognitiven Einschwingens, des spirituellen Einschwingens und des verhaltensmässigen Einschwingens als weitere Möglichkeiten von Einschwingen zwischen zwei Menschen eingeführt. Es scheint offensichtlich, dass verschiedene Paare verschiedene Formen von Einschwingen zeigen oder bevorzugen. Gewisse sind sehr gut eingeschwingen auf somatische, z.B. sexuelle Art und Weise. Andere bevorzugen emotionales, kognitives oder spirituelles Einschwingen. Es gibt Paare, die ihr bestes Einschwingen in der Welt der Gedanken, des Intellekts erleben. Dies kann durchaus eine Basis für eine Beziehung darstellen. Wenn allerdings solche Paare nicht zusätzlich andere Arten des Einschwingens entwickeln, wird ihre platonische Art der Liebe wahrscheinlich nicht genügend sein, um die Liebesgefühle über eine längere Zeit aufrecht erhalten zu können.

Gut funktionierendes Einschwingen, speziell emotionales Einschwingen, stärkt die basale Ebene von Liebe und Bindung. Sowohl Liebe als auch Bindung müssen durch regelmässigen Austausch genährt werden, ansonsten sterben sie mit der Zeit ab. Dabei wird nicht nur angenehmer Austausch zwischen Partnern, wie Liebe und Wertschätzung, sondern auch unangenehmer, wie Kämpfen und Wutausbrüche, die Bindung nähren und am Leben erhalten. Kampf-Beziehungen können ausgesprochen stabil sein, eben weil die Bindung regelmässig gestärkt wird durch emotionalen Austausch. Sie sind jedoch in ihrem Wesen destruktiv, nicht funktional und verursachen eine Menge emotionale Schmerzen.

Spiegeln

Wenn Partner die Fähigkeit haben, sich einzuschwingen, haben sie die Voraussetzung, sich gegenseitig zu spiegeln. Spiegeln meint teilnehmendes Zurückmelden der Botschaften, die man vom Partner empfangen hat: «Ich höre von dir, dass du ärgerlich bist», «Ich habe verstanden, dass du dich verletzt fühlst.» Spiegeln gibt dem Gegenüber das gute Gefühl, dass seine Botschaft bei einem angekommen ist, vollständig und unverzerrt. Es vermittelt einem die wohltuende Erfahrung, mit seinem Erleben nicht alleine und isoliert zu sein. Man kann auch nonverbale Botschaften spiegeln: «Ich sehe, dass du strahlst bei der Idee, zusammen zu ziehen.», «Ich sehe in deinen Augen, dass du dir Sorgen machst.» Wie wiederholt erwähnt, tragen wir alle ein tiefes Bedürfnis nach gesehen, gehört, verstanden werden in uns. Spiegeln trägt diesem Bedürfnis Rechnung. Es ist am wirkungsvollsten, wenn es auf der emotionalen Ebene stattfindet, also ein Gefühlszustand gespiegelt wird. Es kann sich aber auch auf andere Kommunikationsebenen beziehen, die körperliche, die kognitive, die Verhaltensebene. Es ist wichtig, genau das zu spiegeln, was man empfängt, ohne zu werten, ohne zu interpretieren, ohne das Erleben des Partners verändern, verbessern zu wollen. Wirkung und Wert von Spiegeln werden allgemein gewaltig unterschätzt und abgewertet. Aus diesem Grund unterlassen es Partner, zu spiegeln. Sie glauben, dass sei doch gar nichts, einfach nur da sein. Man müsste doch etwas tun, helfen können. Das ist ein grosser Irrtum. Denn simples Spiegeln ist etwas vom Tröstlichsten, Hilfreichsten und Wertvollsten, was Partner einander anbieten können. Speziell in Situationen, wo nichts geändert werden kann.

Spiegeln ist wie Einschwingen ein Schlüssel für die kindliche Entwicklung, der auch im Erwachsenenalter wichtig bleibt. Sich entwickelnde Kinder brauchen Spiegeln sehr dringend. Es erlaubt, ihnen ihre Körper- und Gefühlszustände zu benennen, sie zu symbolisieren, und Gefühle zu regulieren. Es gibt ihnen die wichtige Botschaft, dass das was in ihnen drin abläuft wichtig, richtig und vertrauenswürdig ist. Gut gespiegelt fühlt sich ein Kind in Ordnung, so wie es ist. Es erhält die Erlaubnis, seinen Körper und seine Gefühle voll in Besitz zu nehmen und sie in Beziehungen einzubringen. Durch adäquates Spiegeln lernt das Kind, seinem Körper, seinen

Gefühlen und Intuitionen, seinen Impulsen, sich selbst zu vertrauen. Fehlendes oder falsches Spiegeln führen zu Desorientierung, Verwirrung und zur Tendenz sich von Körper und Gefühlen abzuspalten, was für die weitere psychische Entwicklung des Kindes, sein Selbstwertgefühl und seine Identität fatal sein kann.

Gemeinsamkeiten, gemeinsame Projekte

Eine weitere Dimension der mittleren Ebene besteht in der Notwendigkeit, dass Partner ein gewisses Ausmass an Gemeinsamkeiten, an gemeinsamen Interessen haben müssen. Insbesondere hat sich gezeigt, dass sie etwas gemeinsames Drittes, das von ihnen beiden kreiert wird, eine Art gemeinsames Produkt oder ein gemeinsames Projekt haben müssen. Am häufigsten sind das gemeinsame Kinder. Aber dieses Dritte kann auch in etwas anderem bestehen, in einem Kind im metaphorischen Sinne. Das kann beispielsweise ein gemeinsames Geschäft, das man miteinander aufbaut, sein. Wenn Partner nicht mindestens ein grösseres gemeinsames Projekt haben, wird die Beziehung erfahrungsgemäss mit der Zeit leer, fühlt sich schal an. Ohne gemeinsames Projekt fehlt einer Partnerschaft etwas Essentielles, sie Nährendes. Die Liebe wird auf einer entscheidenden Ebene nicht genährt und nimmt deshalb ab, bis die Partner sich schliesslich trennen, oft ohne zu wissen, weshalb. Die Trennung erfolgt meistens ohne dass schlechte Gefühle vorhanden wären aber mit dem klaren Gefühl, dass keine Grundlage für die Fortführung der Partnerschaft mehr vorhanden ist.