

Der "Beziehungsvertrag"
ein Herzstück in der Paar & Sexualberatung

Patricia Matt und Patrick Afchain

Zusammenfassung

Bei den aktuell hohen Scheidungsraten und unterschiedlichen Formen von herausfordernden Paarbeziehungen stellt sich die Frage, was Paare darin unterstützen kann, ihre aktuelle Beziehung zu kräftigen und Stolpersteine zum Invest in die bestehende Beziehung zu nutzen. Beziehungs- und sexuelle Probleme sind keine Luxusprobleme. Deren Lösung entscheidet über den Fortbestand der Partnerschaften und Familien.

In der Paar- & Sexualberatung, sowohl im Paarcoaching als auch im Rahmen von Paarseminaren, ist die Arbeit mit dem Beziehungsvertrag ein hilfreiches Steuerungsinstrument, um Brücken zu bauen und Tore zu öffnen.

Für viele Paare besteht ein Spannungsfeld in der Angst den anderen oder sich selber zu verlieren. Daraus resultierende Kernthemen, die die Identität der Paare berühren, sind: Wie schaffe ich es, mich selbst nicht zu verlieren? Bis wohin innerhalb meiner Identität kann ich treu sein? Bis wohin muss ich dem anderen treu sein? Wie gehen wir als Paar damit um, wenn Treue zu mir und meinen Sehnsüchten, mit der Treue zum Partner/ der Partnerin kollidiert?

Der Beziehungsvertrag ermöglicht die persönlichen, kulturellen und sexuellen Wesensarten beider Partner zu reflektieren und tragende, bewusste Rahmenvereinbarungen zu treffen. Im folgenden Beitrag wird der Beziehungsvertrag und die Art und Weise, wie wir damit arbeiten beschrieben und mit TA Landkarten verbunden.

1. Einleitung

Viele Paare erleben sich in einschränkenden Beziehungsmustern. Diese können nach aussen sichtbar werden in gegenseitiger Sprachlosigkeit, eskalierenden Machtkämpfen, miteinander unbelebter Sexualität, harmonischem Stillstand etc.. Bis sich Paare in die Beratung aufmachen besteht eine längere Leidenszeit der ergebnislosen oder der unbewusst vermiedenen Suche nach Lösungen.

In dieser Situation kann die Arbeit mit dem Beziehungsvertrag einen Beitrag dazu leisten, wie die Begegnung, und der Austausch in der Partnerschaft gefördert und eine Basis für Intimität geschaffen werden kann.

2. Was ist ein Beziehungsvertrag?

Der Begriff des Beziehungsvertrages, so wie wir mit ihm arbeiten, hat in der Transaktionsanalyse 2 Wurzeln:

Einerseits im Vertragskonzept von Eric Berne und andererseits im Begriff des Beziehungsvertrages wie ihn Hans Jellouschek in der Arbeit mit Paaren geprägt hat.

Eric Berne, (1966): „Eine explizite gegenseitige Vereinbarung über eine klar definierte Vorgehensweise.“

Hans Jellouschek, Im Irrgarten der Liebe S.52: „Darum nenne ich ihn den „geheimen Beziehungsvertrag“. Ich verstehe darunter jene stillschweigende und meist nicht einmal ganz

bewusste Übereinkunft zwischen den Partnern, in der Leistung und Gegenleistung „geregelt“ und der Zweck der Beziehung bestimmt wird, und dieser ist immer: sich gegenseitig die Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen, die in der eigenen bisherigen Beziehungsgeschichte von Anfang an unerfüllt geblieben sind.“

In diesem Artikel verwenden wir den Begriff des Beziehungsvertrages als eine gegenseitige (bewusste und unbewusste)Vereinbarung darüber, wie eine partnerschaftliche Beziehung gelebt wird.

Der kulturelle und der familiäre Hintergrund, der eigene Selbstwert, sowie bestehende Beziehungsvisionen gestalten den Beziehungsvertrag mit. Dieser bestimmt wie Paare ihre Beziehungen, zum Beispiel ihr Liebesbegehren und ihr sexuelles Begehren, leben. Grenzüberschreitungen führen zu Verletzungen.

In Partnerschaften besteht immer ein Beziehungsvertrag. Dieser existiert unabhängig davon ob er ausgesprochen wird oder nicht, ob es klare bestehende schriftliche Vereinbarungen gibt, oder ob er sich aus den Lebensgewohnheiten des Alltages oder aus Verstrickungen beider Partner aufgrund ihrer persönlichen Geschichte herauskristallisiert hat. Es ist also nicht möglich keinen Beziehungsvertrag zu haben.

3. Das Wesen des Beziehungsvertrages

Um das emotionale Wesen des Beziehungsvertrages zu verstehen, benutzen wir gerne das Bild eines Vulkanes.

Die oberste Schicht ist die administrative Ebene, die mittlere Schicht die Inhaltsebene und die unterste Schicht die psychologische Ebene.

Besteht auf allen drei Ebenen eine Ordnung, die für die Logik dieses Paarsystems Sinn macht, so köchelt der Vulkan friedlich vor sich hin.

Fehlt auf einer der 3 Ebenen eine gemeinsame funktionale Grundlage, die durch konstruktive Kompromisse getragen wird, so brodeln der Vulkan oder es kann zu einem Vulkanausbruch kommen. Je tiefer die Ebene, desto intensiver der Vulkanausbruch. Geklebte "Rabattmarken" können in Form von intensiven emotionalen oder genitalen Entladungen eingelöst werden, die Intimität kann aus der Paarbeziehung heraus z.B. in eine Aussenbeziehung verlagert werden.

3.2. Die Arbeit mit dem Beziehungsvertrag

Wir haben für jede dieser drei Ebenen Fragestellungen entwickelt. Diese werden je nach Anliegen des Paares erweitert und spezifiziert.

Im Rahmen eines Coachings oder eines Paarseminars laden wir Paare ein, die für sie relevanten Fragestellungen miteinander auszutauschen.

Wir bieten ihnen das Bild der drei Zonen an, der Komfortzone, der Herausforderungszone und der Überforderungszone. So haben die Partner die Möglichkeit für sich wahrzunehmen, was die Reflektion der jeweiligen Fragestellung in Ihnen auslöst und wie hoch der Grad des Schutzes bzw. einer notwendigen Unterstützung ist. Wichtig ist uns, den Paaren Wahrnehmungsanker zur Verfügung zu stellen, damit achtsam sensible Themen angegangen werden und ein konstruktiver Reflektions- und Verhandlungsprozess aktiviert werden kann. Das Bild der 3 Zonen ermöglicht den Paaren bewusst zu entscheiden, in welcher der Zonen sie sich begegnen wollen. Dahinter stehende Bedürfnisse sowie persönliche Lebensthemen, die in Form einer

Verstrickung aufeinander treffen, können in diesem Rahmen angegangen und bearbeitet werden.

Es ist sinnvoll einen Beziehungsvertrag schriftlich zu machen und ihn als Stütze für die Paarkultur zu nutzen. Bei einer Jahresbilanz steht es an, die vereinbarte Ausrichtung zu überprüfen und eventuell gemeinsam zu aktualisieren. Grundlegend für die Verhandlungen ist, die bestehenden Grenzen zu respektieren. Die Grenzen werden bestimmt durch die Bedürfnisse beider, auf der Basis dessen was für beide Partner emotional aushaltbar ist.

Der Beziehungsvertrag wird im Workshop spezifischer erläutert. Er umfasst Fragestellungen wie z.B.:

- Welche Art von Beziehung leben wir?
- Wer übernimmt welche Verantwortung?
- Was darf ein stillschweigendes Thema zwischen uns sein?
- Welche Tabuthemen bestehen zwischen uns?
- Ab wann sind wir bewusst ein Paar geworden?
- Was ist unser Motto als Paar?
- Was ermöglicht Sinnlichkeit und /oder sexuelle Lust miteinander zu erleben?
- Wie gehen wir mit Ausnahmesituationen um?
- Wie kann bei einem Ungleichgewicht Ausgleich geschaffen werden?
- Etc.

3.3. Der Nutzen eines reflektierten Beziehungsvertrages

Der Nutzen eines Beziehungsvertrages ist, Klarheit zu schaffen, so dass beide wissen, woran sie in ihrer Beziehung sind .

Oft halten Partner die eigenen Sichtweisen für selbstverständlich. Sie gehen davon aus, dass das Empfinden ihrer Partnerin/ihres Partners mit ihrem identisch ist. Es ist für sie ein wichtiges AHA Erlebnis wahrzunehmen, was der/die andere tatsächlich spürt, fühlt oder denkt. Dies ist gerade in Bezug auf Themen wichtig, bei denen eine Sprachlosigkeit herrscht, wie z.B. sexuelles Erleben, sexuelle Fantasien oder sexuelle Vorlieben.

Der reflektierte Beziehungsvertrag kann Paare darin unterstützen Probleme und Verletzungen zu „vermeiden“ und sich stattdessen aufeinander im Hier und Jetzt zu beziehen. Sensible Themen können achtsamer wahrgenommen werden. Jeder kann für sich entscheiden, wie er/sie damit umgehen möchte.

Das Bewusst werden von eigenen Bedürfnissen, sowie mit diesen Bedürfnissen gesehen, wahrgenommen und angenommen zu werden, öffnet die Partner sich anders aufeinander zu beziehen und achtsamer miteinander umzugehen.

Der offene, gemeinsame, begleitete Austausch aktiviert die Verhandlungskompetenz und das eigene autonome Stehvermögen. Damit ist ein Fundament für eine transparente Kommunikations-Kultur gelegt. Hierdurch eröffnen sich Freiräume zum lustvollen Experimentieren.

4.Ethische Grundhaltungen und Bezug zu TA Konzepten

Liebe, Freiheit und Verantwortung sind für uns als Berater handlungsleitende Werthaltungen. Der Aufbau und die Gestaltung einer lebendigen Paarbeziehung liegt uns in der Privatrolle als Paar, wie auch in unserer gemeinsamen Arbeit in der Professionsrolle als Paarberater und Seminarleiter am Herzen.

Als Arbeitspaar mit unterschiedlichen kulturellen und professionellen Wurzeln erfahren wir immer wieder, dass das, was im Bezugsrahmen des einen selbstverständlich ist, im Bezugsrahmen des anderen ganz andere Denk-, Fühl- und Spürlandkarten aktiviert. Aus zwei persönlichen Bezugsrahmen einen Paarbezugsrahmen zu schaffen, ist ein kreativer, nachhaltiger Prozess. Voraussetzung ist die Bereitschaft sich konstruktiv aneinander zu reiben.

Im Beratungsprozess mit dem Beziehungsvertrag sind uns in der Arbeit mit Paaren einige TA-Landkarten wesentlich, die in folgenden Fragestellungen aufgezeigt werden:

- Welcher geheime Beziehungsvertrag (Skript) besteht? Was hilft dem Paar, dass dieser gemäss ihrem Beratungsanliegen bewusst verstehbar wird und angenommen werden kann?
- Welche Symbioseformen (z. B. komplementär oder konkurrenzierend) sind sichtbar. Wie tragen diese in der Logik des Paares dazu bei, dass der geheime Beziehungsvertrag erfüllt oder nicht erfüllt wird?
- Was sind beliebte Beziehungsmuster(Spiele) des Paares? Wie tragen diese zur Nichtbefriedigung oder Befriedigung der dahinter liegenden emotionalen- und sexuellen Bedürfnisse bei?
- Gibt es Ängste, wie z.B. sich selber- oder den anderen zu verlieren, die eine Verhandlungsbasis aus den positiven Ich-Zuständen heraus verhindern?
- Welche Kommunikationsmuster zeigen sich in der Paarkultur?
- Was hilft dem Paar eine Kommunikationskultur zu schaffen, die Antiverführungsstrategien überflüssig macht und einen wertschätzenden, durch Verführungsstrategien getragenen Umgang miteinander erlaubt?
- Bestehen Verletzungen, die verabschiedet werden wollen, bevor ein Beziehungsvertrag vereinbart werden kann?

Die Fähigkeit als Paar miteinander Komponenten wie z.B. Intellektualität, Emotionalität, Sexualität, Spiritualität als verbindende Aspekte in der Beziehung zu geniessen, ist für Paare eine wichtige Ressource. Aus dieser Quelle schöpfen sie einen wohlwollenden Blick auf die Unterschiedlichkeit zwischen sich und dem anderen. Dies ermöglicht eine wohlgesonnene Verhandlungsbasis für den Beziehungsvertrag.

Je nach Anliegen des Paares, ergänzen und vertiefen wir die Arbeit mit dem Beziehungsvertrag mit sexologischen Interventionen. Explorationen zum Verstehen der unterschiedlichen Erregungsmodi der Partner, sowie das Erstellen einer Beziehungserregungskurve können den Paaren helfen, aufmerksam und klärend mit Unterschieden umzugehen. Bestehende unterschiedliche Denk-, Fühl- und Körpermuster können so bewusst und verstanden werden, ohne dass sie als persönliches Unvermögen oder als Verletzung erlebt werden müssen.

5.Zusammenfassung:

Die Arbeit mit dem Beziehungsvertrag ist ein kontinuierlicher Prozess über einen längeren Zeitraum. Sie gibt den Paaren Handwerkszeug und einen Rahmen für eine kreative Paarkultur an die Hand. Die Auseinandersetzung mit dem Beziehungsvertrag bietet letztlich keine absolute

Sicherheit, sie schärft jedoch den Blick für die Qualität der Wahrnehmung des Gegenübers und für einen liebevollen Umgang miteinander.

Literatur:

Jellouschek Hans (1991) Im Irrgarten der Liebe, Dreiecksbeziehungen und andere Paarkonflikte, Kreuz Verlag

B.Schmid, 1998 Ebenen der Wirklichkeitsbegegnung, Schriftenverkehr des Institutes für syst. Beratung 1998, Nr. 29

Johann Schneider, Auf dem Weg zum Ziel, Der Vertragsprozess ein Schlüsselkonzept erfolgreicher professioneller Begleiter, Junfermann Verlag, Paderborn 2002

Tony Tilney (1998), Dictionary of Transactional Analysis, Whurr Publishers Ltd London

G. Barnes et al. (1980), Transaktionsanalyse seit Eric Berne, Band 2, F. English et al.

Was werd ich morgen tun? Institut für Kommunikationstherapie, Kundrystr. 1, 1000 Berlin 41