

Wie aus Frust wieder Lust wird

Über das Wesen gelingender Partnerschaften

Patricia Matt

Die Welt ist voll suboptimaler Partnerschaften, besonders dann, wenn wir die eigene betrachten. Andererseits wächst trotz hoher Scheidungsrate der Wunsch nach Verbindlichkeit. Wer Partnerschaften jedoch als Ort der Entwicklung versteht kann Stolpersteine als Chance für eine Investition in die individuelle und in die gemeinsame Entwicklung nutzen.

Mein Ansatz ist es, anhand des Modelles von Roux-Deslandes (2017) die Grundbedürfnisse von Paaren darzustellen. Im Workshop verknüpfe ich dieses Modell mit Perspektiven der Transaktionsanalyse verbunden mit paarspezifischen Sichtweisen. Ich ergänze diese Perspektiven mit Körperarbeit basierend auf Elementen der Feldenkrais-Arbeit (1990) und dem Sexocorporel-Ansatz.

Grundlegend für die Arbeit mit Paaren ist für mich einerseits der integrativ-systemische Ansatz von H. Jellouschek (2011) und R. Welter-Endlerin (1992), andererseits der koevaluative Ansatz von Jürg Willi (1991).

Ich lade die Lesenden ein, zu entdecken, wie dieses Modell in vier Schritten helfen kann:

1. sensible Zonen als Paar wahrzunehmen,
2. diese sinnstiftend zu verstehen,
3. sie als vermeintliche Lösungswege zu würdigen und
4. kreativ neue Visionen zu entdecken.

Grundbedürfnisse von Paaren oder das magische Dreieck: Sicherheit – Wertschätzung – Liebe

Das Wesen von Partnerschaften

In diesem Artikel spreche ich von Liebesbeziehungen zwischen Partnern. Es kann sich dabei um gegengeschlechtliche oder um gleichgeschlechtliche

Liebesbeziehungen handeln. Ich spreche nicht von einer Beziehung zwischen Eltern und Kindern.

Um die Paarbeziehung zu illustrieren, benutze ich gerne das Bild eines Tandems. Wer sitzt wann vorne, und wer sitzt wann hinten? Was gibt jeder im Rahmen seiner Fähigkeiten, dass die Reise miteinander gelingt und lebendig bleibt? Die bewussten und unbewussten Sehnsüchte und Wünsche, als sich die beiden ineinander verliebt haben, können auf dieser Lebensreise handlungsleitend sein.

In diesem Paarsystem, das aus zwei Individuen besteht, gilt es, den Bezugsrahmen beider zu verstehen. Miteinander kreieren sie ihren Paarbezugsrahmen. In diesem Paarsystem erschaffen sie sich kokreativ eine gemeinsame Wirklichkeit und Alltagsrealität.

Viele Paare stellen sich die Frage, was es braucht, dass die Paarbeziehung gelingt. Im Bild gesprochen, wenn das Paar das Haus der Partnerschaft bauen will was braucht es als Fundament, welche Zimmer wollen in diesem Paarhaus eingerichtet werden?

Das Dreieck der Grundbedürfnisse von Paaren gibt darauf eine Antwort. In diesem Dreieck werden drei psychische oder seelische Aspekte benannt. Sie geben dem Paar eine kognitive Landkarte an die Hand, die eine Standortbestimmung ermöglicht. Diese kann das Paar darin unterstützen wahrzunehmen, wo sich in der gegenwärtigen Beziehungssituation die Ressourcen und wo sich die aktuellen „Stolpersteine“ bzw. Lernkanten befinden.

Das magische Dreieck oder Grundbedürfnisse von Paaren

1. Sicherheit:

Ich definiere diesen Begriff der Sicherheit nach Roux-Deslandes als ein Gefühl der Geborgenheit und der Zugehörigkeit. Das heißt der Paarraum wird von den Partnern folgendermaßen erlebt: „Ich fühle mich in der Beziehung mit Dir geborgen“, „ich fühle mich bei Dir zu Hause und ich spüre eine wachsende Bindung zwischen uns“. Ich mache die Erfahrung, dass Du gehst und Du kommst wieder, ich kann mich auf dich verlassen. Ich erlebe eine füreinander entschiedene Verbindlichkeit. Schutz und gegenseitige Fürsorge in der Beziehung werden im Alltag gelebt. Aufgrund dieser erlebten Alltagsrealität entsteht ein Gefühl der Zugehörigkeit. Momente einer gefühlten romantischen Verschmelzung können miteinander erlebt werden. Es entsteht ein Gefühl von gegenseitigem Vertrauen.

Anita Mountain und Chris Davidson (2015) beschreiben in ihrem Buch „Working together“ „the hunger to belong“ (S. 71), das Bedürfnis nach Zugehörigkeit als das zweite Grundbedürfnis, welches hinter dem Hunger nach Anerkennung steht und sich an eine spezifische Person richtet und von einer spezifischen Person (z.B. dem Beziehungspartner) erwartet wird (ebenso erwähnt in Cornell et al., 2016, S. 41).

Richard Erskine beschreibt in seinen acht Beziehungsbedürfnissen (therapeutische Bedürfnisse) das Bedürfnis nach physischem und emotionalem Schutz. Das Gegenüber kann sich öffnen, wenn es in der Beziehung keine beschämenden Transaktionen erlebt. Es erlebt Sicherheit als ein Gefühl gleichzeitig verletzlich und in Harmonie mit jemanden sein zu können.

Ebenso beschreibt Erskine das Bedürfnis von einer Schutz gebenden, verlässlichen Person akzeptiert zu werden.

Diese beiden von Erskine beschriebenen therapeutischen Bedürfnisse finden sich gut in dem von Roux-Deslandes (2017) beschriebenen Grundbedürfnis nach Sicherheit wieder.

Paare brauchen, was auch Hans Jellouschek (2011) beschreibt, die klare Entscheidung füreinander und danach einen klaren Invest in die Paarbeziehung. Diese Entscheidung füreinander kann in verschiedenen Beziehungsformen (z.B. monogam, polyamor) gelebt werden. Was es jedoch braucht ist die offene, transparente Auseinandersetzung in diesen oft als schmerzhaft erlebten Reibungsprozessen. Dieser klare Invest an der gemeinsam erschaffenen Paarrealität macht eine wachsende, sich vertiefende Bindung möglich. Je nach der erlebten Bindungsgeschichte (sicher, unsicher, unsicher ambivalent oder bindungslos) können sich im Paar Beziehungsmuster etablieren und neue Beziehungsmuster miteinander erwachsen.

Ebenso wichtig für das Paar ist, dass beide Partner ihren Freiraum und ihre Grenzen definieren. Das Überschreiten dieser Grenzen führt zu Verletzungen.

2. Wertschätzung:

Wertschätzung in diesem Modell meint: gesehen und angenommen zu werden so wie ich bin. Das heißt, ich sehe im anderen nicht meine Mutter oder meinen Vater. Anstatt den anderen zu einer idealisierten oder verteuflten Projektionsfläche zu machen, sehe ich ihn so wie er ist, mit seinen lebenswerten Seiten und mit seinen Grenzen und gehe respektvoll mit ihm um.

Gerade am Anfang der Beziehung, in der Phase des sich Verliebens, neigen beide Partner dazu, sich durch eine rosarote Brille zu betrachten. Die Tendenz, den anderen zu idealisieren, ist groß. Das emotionale Erleben

füreinander ist positiv und geöffnet, während in Phasen des Entliebens die Tür füreinander oft verschlossen zu sein scheint. Der angesammelte Ballast in Form von geklebten Rabattmarken verunmöglicht es fast, sich im Hier und Jetzt achtsam aufeinander zu beziehen.

Es tauchen Fragestellungen auf wie: „Erlebe ich mich als Individuum in meiner Kraft, spüre ich meinen Selbstwert? Bin ich in der Lage, mich selber liebenswert und begehrenswert zu fühlen? Bin ich in der Lage, liebevoll auf den anderen zu schauen? Begehere ich den eigenen Partner, erlebe ich ihn als begehrenswert?“

Diese inneren Haltungen finden ihren Ausdruck in den Kommunikations- und Beziehungsmustern rund um die Wertschätzung. Begegnen sich die Paare aus den positiven Ich-Zuständen (Funktionsmodell) heraus, gelingt es Ihnen, eine ++ realistische Haltung (F. English) im Umgang miteinander anzustreben, oder anders gesagt, sich in Verführungsstrategien (Intimität) anstatt in Antiverführungsstrategien (dysfunktionalen psychologischen Spielen) zu begegnen?

Ist es in der Paarkommunikation möglich, sich ausreichend positive verbale und nonverbale bedingungslose Strokes zu geben, z.B. „ich liebe Dich, so wie Du bist, ohne Wenn und Aber“ oder ein liebevolles Lächeln, ein liebevoller Kontakt, eine zärtliche Berührung, eine erotische Begegnung etc. so ist der Strokebankkontostand im positiven Bereich. (Strokemodell von E.Berne)

Ist in der Kommunikation das Verhältnis von wertschätzenden zu kritischen Äußerungen 5 zu 1 so ist die Prognose gut. Ist es umgekehrt, so läuft das Paar Gefahr einen psychologischen Minusstrokekontostand zu erwirtschaften. Die Kommunikation endet oft in Vorwürfen, Rechtfertigungen, Besserwisserei, verbunden mit Rückzug, Mauern oder gefühlter Einsamkeit.

R. Erskine beschreibt das Bedürfnis, von einer Person gesehen, als bedeutsam erlebt, wertgeschätzt und bestätigt zu werden. „Du siehst mich mit meinen Gefühlen, Bedürfnissen und Wahrnehmungen und bestätigst mir diese, auch wenn du mir nicht alle meine Sehnsüchte erfüllst.“ Auf der Paarebene drückt dies die Haltung aus: „Ich sehe Dich und ich achte Dich“ und diese Haltung wird vom anderen spürbar erlebt.

3. Liebe

Die Liebe zu definieren ist komplex. Die Bannbreite reicht von hirneurophysiologischen Beschreibungen (Neurotransmitter, Ausschüttung von Oxytocin als bindungsförderndes Hormon) bis hin zu psychologischen Beschreibungen. In diesem Modell ist mit Liebe einerseits ein Herzensge-

fühl zwischen zwei Partnern gemeint. Liebe wird als ein Prozess des sich ineinander Verliebense in der gegenseitigen Idealisierung erlebt, „ich träume vom anderen“. Das Ankommen in der Realität kann als ein Prozess des sich Entliebense, als Alptraum erlebt werden. Verführungsstrategien können helfen, den anderen wieder liebevoll zu gewinnen, indem realistische Idealisierungen neu belebt werden.

Andererseits wird die Liebe neben der emotionalen Liebe (Liebesbegehren) in die körperliche Liebe (sexuelles Begehren) unterteilt. Es gibt nicht richtig oder falsch, sondern jedes Paar stellt, im Bild gesprochen, sein eigenes Paarmenü zusammen. Das heißt, will das Paar körperliche Liebe leben oder ist sie für die beiden bedeutungslos? Welche Balance von Nähe und Distanz benötigt die Beziehung, dass der eine sich nicht vom anderen erdrückt fühlt?

Gelingt es jedem der Partner, als Individuum in dieser Beziehung autonom zu bleiben, und sich sozusagen aus seinem Zentrum heraus dem anderen in der Liebe zuzumuten? Oder entsteht ein Paarprozess, in dem Autonomie verloren geht und sich Abhängigkeitsbeziehungen entwickeln?

Gelingt es jedem Partner in der körperlichen Liebe, sein eigenes Instrument in der Fülle und mit Genuss zu spielen, sodass jeder, im Bild gesprochen, sowohl zweihändig Klavier spielen kann, wie auch miteinander im Duo die Möglichkeit besteht, vierhändig Klavier zu spielen? Gelingt es den Partnern, sich einen Begegnungsraum in ihrer Intimität zu schaffen, sowohl emotional, körperlich, geistig, spirituell etc. je nach Bedürfnislage? E. Berne definiert dabei Intimität als offene, transparente Form der Kommunikation, die einen emotional erfüllten Begegnungsraum ermöglicht.

In der Liebe braucht es die Bereitschaft, Werte zu pflegen, wie z.B. Vertrauen, Respekt, Achtsamkeit und Versöhnung, die diese Liebe tragen. Haltungen wie „ich lasse dir deinen Freiraum“ und „ich mute mich dir zu mit meinen Möglichkeiten und mit meinen Grenzen“ könnten dieses Wechselspiel aus Autonomie und Intimität oder aus Autonomie und Bindung beschreiben. R. Erskine benennt unter anderem das Bedürfnis, Liebe zu geben, welche sich durch das Schenken von Zuneigung oder auch durch Dankbarkeit ausdrückt. Wird der Ausdruck von Liebe unterdrückt, so verliert das Selbst in Beziehungen seine Kraft. Ebenso wichtig ist es Liebe in Paarbeziehungen anzunehmen.

Standortbestimmung als Paar

Im Rahmen des Behandlungsvertrages lade ich das Paar zu einer Standortbestimmung ein. Das Paar reflektiert anhand des Dreieckes seine Selbsteinschätzung. Z.B.: Wird in der Beziehung ausreichend Sicherheit und Wertschätzung erlebt, es fehlt jedoch die leidenschaftliche körperliche Liebe? Oder erlebt das Paar eine intensive erotische Sinnlichkeit und Sexualität, gegenseitige Wertschätzung ist spürbar, es fehlt jedoch an Sicherheit und Verbindlichkeit?

Der Körper dient bei den Standortbestimmungen als Spiegel. Sowohl in den Beratungen, wie auch in meinen Fortbildungen achte ich darauf, dass die Trainees die Verbindung der Körpersprache mit TA-Modellen lernen (W. Cornell, „My body is unhappy“).

Der Körper als Spiegel

In vielen langjährigen Partnerschaften ist dort, wo der Geschlechtsverkehr beginnt, das liebevolle sinnlich, erotische Spiel zu Ende. Beziehungs- und Körpermuster, die sich wie automatisierte genussfreie Rituale anfühlen, werden aktiviert. In einfachen Körperübungen mit dem Paar intensiviere ich die individuelle Wahrnehmung und damit den Kontakt und die Verbundenheit mit dem „Spüribewusstsein“. Dies geschieht einerseits durch leichte Körperarbeit in der Beratung, z.B. im Zusammenspiel mit inneren Bewegungen, wie der Atmung, äußeren Bewegungen wie dem Becken, oder Anleitungen sowohl unterschiedliche Rhythmen als auch den Muskeltonus spielerisch zu erforschen. Dem Behandlungsvertrag entsprechend erhält das Paar für den intimen Rahmen zu Hause Körperübungen für den Bereich der Autoerotik, wie auch für den Bereich der Beziehungserotik. Spezifische Körperanker können als ein Aspekt in einem Prozess der „Enttrübung“ auf der Wahrnehmungsebene helfen, neue Wege im Umgang mit Leistungsdruck und Verlustängsten als Erotikkiller zu beschreiten. Das Dreieck der Grundbedürfnisse hilft dabei eine Balance als Paar zu erschaffen. Je nach Bedürfnis beider Partner wird das Haus der Beziehung und der Sexualität wiederbelebt, renoviert oder neu eingerichtet. Stolpersteine können entsorgt, die wieder belebte Liebes- und Lebensqualität kann miteinander genussvoll zelebriert werden.

Literatur

- Cornell, W. et al. (2016). *Into TA*. London: Carnac.
- Erskine, R. (2016). *Relational needs*. <https://www.youtube.com/watch?v=AwclJu1Hdfo>
- Feldenkrais, M. (1990). *Die Feldenkraismethode in Aktion*. Paderborn: Junfermann.
- Jellouschek, H. (Hrsg.) (2011). *Von der Liebe ergriffen*. Hünfelden: Präsenz Kunst & Buch.
- Mountain, A. & Davidson, C. (2015). *Working together*. Farnham: Gower.
- Roux-Deslandes, C. (2017). *Modell*. Unveröffentlichte Mitschrift Sexocorporel Kongress, Pau, Oktober 2017.
- Welter-Enderlin, R. (1992). *Paare, Leidenschaft und lange Weile*. München: Piper.
- Willi, J. (1991). *Was hält Paare zusammen?* Reinbek: Rowohlt.