

Ich-Du-Wir – Begegnungsräume als Paar schaffen

Patricia Matt

„Wir haben unsere Liebe verloren. Es verbindet uns zu viel, um uns zu trennen, andererseits zu wenig, um zusammen zu bleiben.“

Einleitung

In diesem Beitrag geht es darum, Paaren Perspektiven zugänglich zu machen, wie sie ihren Ich-, Du- und Wir-Raum in Resonanz aufeinander lebendig und liebevoll verbunden gestalten können.

Viele Paare verstricken sich in den komplexen Herausforderungen des Alltages in negativen Beziehungsmustern (Skript). Auslöser können unterschiedliche Bedürfnisse und daraus entstehende Erwartungen, Ängste, Befürchtungen und Risiken sein.

In 3 Schritten können diese leidvollen Beziehungsmuster erkannt, die aktuellen Emotionen und die dahinterliegenden verletzlichen Gefühle wahrgenommen und miteinander in Kontakt gebracht werden.

Konzepte, die ich dabei praxisnah miteinander verbinde, sind die Grundbedürfnisse der TA (Struktur, Strokes, Stimuli), erweitert mit den Grundbedürfnissen von Paaren (Bindung, Liebe, Sexualität), das Dramadreieck von Stephen Karpman (Schlegel, 2020, S. 352 f.), erweitert mit den Beziehungspositionen des paartherapeutisch emotionsfokussierten Ansatzes nach Sue Johnson (Brubacher, 2020, S. 30 f.), und die Ich-Du-Wir Räume, als in der Praxis entwickeltes, anschauliches Modell.

Ziel ist, Paaren unterschiedliche Perspektiven im Dialog mit Geben und Nehmen aufzuzeigen, die sie darin zu unterstützen, Bedürfnisse und Verantwortlichkeiten in ihrer eigenentwickelten Paarkultur miteinander selbstbestimmt und wohlwollend zu gestalten – im Kontakt mit sich selbst – in Resonanz auf den Partner sowie auf die jeweilige Gemeinschaft im kulturellen Lebenskontext.

Ziel ist auch, Paaren Handwerkszeug an die Hand zu geben, um diesen kontinuierlichen Beziehungsprozess, in dem die Partner sich verbinden, sich verpassen, sich verlieren, Beziehungsrisse auf der emotionalen Haut wieder reparieren, mit mehr Lebensfreude und einer tieferen Verbindung in ihrer Intimität erleben zu können.

Ich-, Du- und Wir-Räume miteinander bewusst entdecken und gestalten

Für die Beziehungsqualität des Paares kann die Differenzierung zwischen den Ich-, Du- und Wir-Räumen helfen, die Selbst- und die Beziehungskompetenz zu vertiefen. Es geht dabei darum, innerhalb dieser Sichtweisen (Bezugsrahmen) die eigenen Bedürfnisse, die des anderen und das gemeinsame Wohl besser wahrzunehmen und zu verstehen.

Ich-Raum

Der „Ich-Raum“ meint den eigenen inneren, subjektiven Erlebens-Raum. Er umfasst die eigene Identität, „Ich bin“, wie auch das Erkennen eigener Wünsche, Grenzen und Verantwortlichkeiten.

Es geht darum, für das eigene Wohlbefinden in der Liebe, der Bindung und der Sexualität zu sorgen, mit dem Ziel, eine Balance zwischen Zugehörigkeit (Bindung) und Eigenständigkeit (Autonomie) in der Paarbeziehung zu finden.

Bestehende Verletzungen sowie die Fähigkeit, sich selbst anzunehmen, formen in den Auseinandersetzungen mit verinnerlichten gesellschaftlichen und familiären Haltungen das Selbstbild.

Du-Raum

Der Du-Raum ist geprägt durch die Perspektive „Wer bist Du?“ und „Wer bin ich in Beziehung zu Dir?“. In der Begegnung mit anderen besteht die Möglichkeit, sich selbst immer wieder zu hinterfragen und weiterzuentwickeln. Dabei ist jeder in seinem Selbstbild und in seiner Selbstwahrnehmung gefordert und kann diese innerliche Selbstkonstruktion kontinuierlich weiter entfalten.

Den anderen in seinem So-Sein wahrzunehmen und anzuerkennen kann dabei unterstützen, Unterschiedlichkeiten als Bereicherung zu verstehen.

Wir-Raum

In der Wir-Perspektive begreifen sich Paare und Familien als ein größeres Ganzes. Im Bild betrachtet kann dieses größere Ganze mit Organen des Körpers verglichen werden. Jedes Organ funktioniert eigenständig und ist im Körper dennoch essenziell miteinander verbunden. So wird die eigene

Identität nicht nur aus individueller Sicht, sondern im Kontext von Beziehung und Zugehörigkeit wahrgenommen.

Grundbedürfnisse von Paaren (Bindung-Liebe-Sexualität) verbunden mit den Ich-, Du-, Wir-Räumen

Im **Ich-Raum** kann jeder einzelne sein sexuelles Begehren, sein Liebesbegehren, wie auch das bestehende Bindungsbedürfnis wahrnehmen.

Im **Du-Raum** ist es möglich, dass ein:e Partner:in das sexuelle Begehren des anderen wahrnimmt und erforschen kann, was ihn/sie selbst berührt, was ihn/sie vom anderen unterscheidet und was ihn/sie mit dem anderen verbindet.

Auf der Ebene des Liebesbegehren besteht die Möglichkeit, einfühlsam das Bedürfnis des anderen nach gesehen werden und angenommen werden zu akzeptieren, wie auch die Grenzen des anderen zu respektieren. Diese Haltungen von Empathie, Respekt und gegenseitiger Annahme bilden ein Fundament für die Fähigkeit, liebevoll miteinander umzugehen. Sie ermöglichen dem Paar, eine innige emotionale Verbundenheit zu erleben.

Auf der Bindungsebene im Du-Raum kann es darum gehen zu klären, inwieweit der andere an einer Bindung interessiert ist und inwieweit die Position des anderen mit dem eigenen Bedürfnis übereinstimmt. Offene und verständnisvolle Haltungen füreinander lassen das Vertrauen zueinander wachsen.

Im **Wir-Raum** kann es möglich werden, sich in der Sexualität dem anderen lustvoll hinzugeben, sich mit dem anderen als verschmolzen zu erleben und so eine tiefere Verbundenheit miteinander zu spüren.

Auf der Ebene des Liebesbegehren kann die anerkennende Umarmung der Unterschiedlichkeiten zu einer innigen Verbundenheit führen. Die beiden erleben sich als einander zugehörig, ohne Aspekte von sich oder dem anderen auszuschließen. Manchen Paaren gelingt es, sich ohne Erwartung an den anderen zu verschenken und sich in dieser Qualität des Kontaktes zu entfalten.

Auf der Bindungsebene können beide im Wir-Raum Sicherheit empfinden. Die Zuversicht, miteinander kreative Lösungen zu finden, fühlt sich erleichternd an. Beziehung wird nicht als einengende Verpflichtung, son-

dern aus einer selbstentschiedenen Freiheit heraus erlebt. Zugehörigkeit wird als sinnstiftend und verbindend empfunden und ermöglicht auch andere Dimensionen der Selbstverwirklichung.

Beziehungskompetenz entwickeln

Im Ich-Raum (Innenraum), im Du-Raum (Projektion auf den anderen) und im Wir-Raum (Kontext der Begegnung mit dem anderen) können negative Zyklen entstehen, d. h. diese Räume können durch sich wiederholende Muster aus negativen Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühlen geprägt sein. Diese Muster verursachen Stress und unterbrechen die Verbundenheit.

Diesen Prozess zu verstehen und sich daraus zu befreien (Ausstieg aus dem Dramadriek), reduziert Beziehungsstress und macht bewusst, was zwischen Partnern geschieht, dass sie sich miteinander verpassen und ein neuer Riss auf der emotionalen Haut entsteht.

Beziehungsmuster erforschen

So geht es in einem ersten Schritt darum, die eigene Position in einem solchen Beziehungsprozess miteinander zu verstehen, sodass jeder lernt, seinen eigenen Beitrag zum Zyklus (Dramadriek), der dann miteinander entsteht, zu reflektieren.

Zum Beispiel erlebe ich mich im Beziehungsprozess eher als beschwichtigend (Rückzug, vermeidend) oder bin ich eher protestierend (angriffig, Kontakt über Fehlersuche, Vorwürfe)?

„Ich versuche, Dich zu erreichen, indem ich mich beschwere, kritisch werde, Vorwürfe mache, Dich auf Deine Fehler hinweise, herumschreie, Dir erkläre, dass du Dich bessern musst, wütend werde, auf jeden Fall Recht behalte, Dich als das Problem sehe, Dich unter Druck setze, Dich nicht loslasse.“

„Ich versuche, die Beziehung zu schützen, indem ich versuche, mich von Dir abzuwenden, ruhig bleibe und probiere zu argumentieren, mich verschließe, versuche das Gespräch abrupt zu beenden, indem ich weggehe und mich mit etwas anderem beschäftige, das Thema wechsele, erstarre, mich verteidige und Dir zeige, dass Du Unrecht hast, einen Ausweg suche, mich ins Schneckenhaus zurückziehe, aufgabe und dann irgendwann explodiere.“

Mögliche Fragestellungen, die dabei helfen, als Paar miteinander in Kontakt zu gehen:

Wie nimmst Du Kontakt auf, wie gestaltest Du diesen Kontakt?

Wer führt, wer schließt sich an?

Wer geht eher nach innen, wer geht eher nach außen?

Wie beendest Du diesen Kontakt?

Welche Rolle spielt dabei die Dimension der Sexualität, der emotionale Kontakt, die Bindung?

Die wunden Punkte bei sich selbst und beim anderen finden

Jeder von uns hat wenigstens eine besonders wunde Stelle, einen wunden Punkt auf der emotionalen Haut. Dieser ist leicht zu berühren, sehr empfindlich und sehr schmerzhaft. Wird er berührt, verliert das Paar die emotionale Balance.

In einem nächsten Schritt geht es darum, die wunden Punkte bei sich selbst zu finden und sie dem Partner zu zeigen.

Ein wunden Punkt ist dann getroffen, wenn in einer scheinbar harmlosen Situation sich urplötzlich die Stimmung ändert. Ein Partner oder beide fühlen sich von einem Moment auf den anderen eng, gestresst, brausen auf, ziehen sich zurück, bauen innere Mauern auf oder verstummen. Die wunden Punkte verweisen auf Verletzungen aus der Kindheit, aus früheren Beziehungen oder aus der aktuellen Beziehung. Ist bei beiden ein wunden Punkt berührt, kann dies schnell in negative Beziehungsmuster führen.

Oft versuchen die Partner:innen, die verletzlichen, schmerzhaften Gefühle nicht wahrzunehmen. Sie werden taub, gefühllos, ziehen sich zurück oder überdecken die Gefühle mit Ärger, Wut und Protest. Diese Schutzmuster brauchen Würdigung. Gleichzeitig braucht das Paar das Verständnis, dass es über diese Bewältigungsmuster in den negativen Zyklus gerät.

Mögliche Fragestellungen beim Erforschen der wunden Punkte:

Wie fühlst Du Dich in Deinem Inneren, wenn Deine wunden Punkte berührt sind? (einsam, verzweifelt, voller Scham, hilflos, allein, ohnmächtig, überwältigt)

Was sind die Themen, die hinter der verletzten Position bei Dir selbst stehen?

Was sind im sich verstrickenden Beziehungsprozess die Themen des anderen?

Welche Verletzungen, unerfüllten Bedürfnisse, nicht erfüllten Erwartungen steuern den emotionalen Motor in diesem Prozess?

In Resonanz gehen – eine schwierige Situation miteinander reflektieren

In diesem Schritt geht es darum, dass das Paar lernt, korrigierende, emotionale Erfahrungen durch ein offenes, tieferes Engagement mit sich selbst und dem anderen zugänglich zu machen. Das Paar lernt, die Situationen, in denen sich die Partner verpasst haben oder sich verletzt haben zu erkennen, zu benennen und das negative Beziehungsmuster zu stoppen. Der Weg dahin ist, sich immer mehr der verletzlischen Gefühle hinter dem Verhalten (Protestieren, Rückzug, Erstarrung) bewusst zu werden und diese Gefühle dem Partner zu zeigen und mitzuteilen. So können beide in Verbindung mit ihren verletzlischen Gefühlen und manchmal herausfordernden Bindungsbiografien zusammen sein und in diesem Prozess eine korrigierende Bindungserfahrung machen.

Mögliche Fragestellungen und Schritte, die dabei helfen können, die schwierige Situation zu reflektieren:

1. Den eigenen Beitrag anerkennen (Ich habe das und das getan)
2. Die eigenen Gefühle anerkennen (dann fühle ich mich so und so)
3. Den eigenen Einfluss auf die Gefühle des anderen anerkennen (mein Verhalten löst bei Dir das und das aus)
4. Die tieferen Emotionen des anderen erkunden (die wunden Punkte anerkennen)
5. Dem Partner die eigenen tieferen Emotionen zeigen
6. Zusammenstehen (Nicht wir sind das Problem, sondern der Zyklus, der entsteht)

Zusammenfassung: Eine gemeinsame Ausrichtung entwickeln – Empathie und Perspektivenwechsel als Kernkompetenz

Beziehungsmuster, die wie eine unsichtbare Brille oft unbewusst die Wahrnehmung jedes einzelnen und des Paares eng machen, müssen nicht als gegeben hingenommen werden. Entscheidend dafür, die Negativkreisläufe zu verlassen, ist zum einen die Fähigkeit, die eigene Perspektive (Ich), sowie die Perspektive des anderen (Du), anzuerkennen und darin beweglich zu bleiben. Unterschiede (Ich und Du) anzuerkennen und diese als Bereicherung und gegenseitige Entfaltungsmöglichkeiten in der Beziehung (Wir) zu erleben.

In 3 Schritten werden in einem ersten Schritt aktuelle Streitmuster erkannt, in Schritt 2 die dahinterliegenden Emotionen und darunterliegenden wunden Punkte wahrgenommen und in Schritt 3 die individuellen Schutzmuster und die Schutzmuster des anderen wahrgenommen, gewürdigt und in Resonanz zueinander gebracht. So gelingt es Paaren, ihre Beziehung in allen Facetten liebevoll zu vertiefen und Räume zu schaffen, in denen echte Nähe, Begegnung und Lebendigkeit entstehen kann.

Literatur- und Quellenangaben:

Berne, E. (1967). Spiele der Erwachsenen. Reinbeck.

Brubacher, L. (2020). Wegweiser emotionsfokussierter Paartherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Verlag.

Johnson, S. (2019). Halt mich fest. Paderborn.: Junfermann.

Johnson, S. (2020). Bindungstheorie in der Praxis, Paderborn: Junfermann

Schmid, B. (2022). Zwickmühlen und Dilemma Zirkel. Ahrensburg: Tredition.

Schlegel, L. (2020). Die Transaktionale Analyse. Zürich: DGTA.