

Don R. Catherall

Emotionale Sicherheit

Affektive Kommunikation
in Paarbeziehung und
Paartherapie

Aus dem Amerikanischen von Ute Weber
Mit einem Vorwort von Tom Levold

2022

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	11
Vorwort	14
Einleitung	17
Teil I: Theorie und Grundlagen	27
1 Das Problem	28
1.1 Ein grundlegender Mangel an Sicherheit	30
1.2 Zwei Bereiche potenzieller Bedrohung	31
1.3 Der eigentliche Gegenstand der Auseinandersetzung	32
1.4 Die tieferen Gründe für Auseinandersetzungen	34
1.5 Die Beziehung	35
1.6 Emotionale Sicherheit	35
1.7 Die Art und Weise von Auseinandersetzungen	37
1.8 Die Rolle der Scham	38
1.9 Die Wurzeln der Empfindlichkeit	40
2 Die Sprache des Affekts	42
2.1 Die Physiologie der Emotion	43
2.2 Die angeborenen Affekte von Säuglingen	43
2.3 Die empathische Abschirmung	44
2.4 Emotion ist gleich Affekt plus Lernen	46
2.5 Affekte wirken motivierend	47
2.6 Die Sprache des Affekts	48
2.7 Die Affekte	49
2.8 Der Schamaffekt	50
2.9 Die Skripttheorie und die Einzigartigkeit von Emotionen	51
2.10 Die affektive Gestimmtheit	52
2.11 Schlussfolgerung	55
3 Bereiche des Affekts: Bindung und Wertschätzung	56
3.1 Das Bindungskonzept	57
3.2 Bowlbys Arbeitsmodelle	59
3.3 Die Erweiterung der Bindungstheorie	59

3.4	Die Arbeitsmodelle der Erwachsenen	60
3.5	Die Bereiche Bindung und Wertschätzung	61
3.6	Bindung	61
3.7	Wertschätzung	62
3.8	Der Bereich der Emotionen	63
3.9	Das Konzept des Objekts	65
3.10	Das Selbst	66
3.11	Das Wachstum des Selbst	67
3.12	Die Verbindung von Selbst zu Selbst	69
3.13	Mit Emotionen aufgeladene Bereiche des Affekts	70
3.14	Primäre versus sekundäre Emotionen	71
4	Der Bereich der Emotionen: Selbstbilder und Fremdbilder	77
4.1	Selbst und Bindung	78
4.2	Die dynamischen emotionalen Bereiche	79
4.3	Selbst- und Fremdbilder	80
4.4	Emotionale Selbst- und Fremdbilder	85
4.5	Durch die Linse des Affekts	85
5	Die Landkarte der emotionalen Beziehung	87
5.1	Die Wertschätzungsemotionen	87
5.2	Die Bindungsemotionen	89
5.3	Nur diese Emotionen?	90
5.4	Die Achsen des Selbst und des Anderen	91
5.5	Die Landkarte der emotionalen Beziehung	92
5.6	Emotionale Sicherheit ist eine dynamische Größe	94
5.7	Sich durch das Terrain der emotionalen Beziehung bewegen	95
6	Warum Partner wichtig sind: die Macht der affektiven Resonanz	98
6.1	Besserer Rapport	98
6.2	Die Intimbeziehung von Erwachsenen	100
6.3	Die affektive Gestimmtheit des Anderen erleben	101
6.4	Die Kraft des Positiven	103
6.5	Die Kraft des Negativen	104
6.6	Das Wesen der Angst	108
6.7	Die empathische Abschirmung wiederaufbauen	110

7	Warum Wertschätzung wichtig ist: die Macht von Scham und Stolz	112
7.1	Scham prägt unser Leben	112
7.2	Schamskripts	114
7.3	Etwas beweisen müssen	115
7.4	Die Macht von Scham und Stolz	116
7.5	Scham durch Stolz ersetzen	117
7.6	Stolz entwickeln	117
7.7	Die Rolle der Selbstemotionen bei der Definition des Selbst	118
7.8	Gesunde Scham, gesunder Stolz	119
7.9	Ungesunde Scham	120
7.10	Die soziale Emotion	121
7.11	Die Schattenseite	122
7.12	Beschämen	124
7.13	Toxische Scham	125
7.14	Schamreaktionen	126
7.15	Rolle der Angst	126
7.16	Der Kompass der Scham	127
7.17	Rückzug	128
7.18	Angriff auf das Selbst	129
7.19	Vermeidung	130
7.20	Angriff auf den Anderen	130
8	Wie Emotionen funktionieren: Selbstskripts und Fremdskripts	132
8.1	Mit Scham verbundene Skripts	133
8.2	Der Schamaffekt	133
8.3	Scham wegen einer misslungenen Bindung	135
8.4	Durch Scham wird die Verbindung durchtrennt	135
8.5	Annahme statt Projektion	136
8.6	Häufige Quellen von Scham	137
8.7	Skripts in Bezug auf das Selbst	138
8.8	Weitverbreitete Schamskripts	139
8.9	Misstrauen und Missbilligung	141
8.10	Skripts in Bezug auf den Anderen	143
8.11	Misstrauen kann sich sicherer anfühlen als Vertrauen	145
8.12	Das irrationale Wesen von Scham- und Misstrauensskripts	147

Teil II: Therapeutische Praxis	149
9 Die zentralen Komponenten von Beziehungsproblemen	150
9.1 Bindungsbedürfnisse	150
9.2 Bindungsbedrohung	150
9.3 Reaktionen auf die Bindungsbedrohung	152
9.4 Die Tönung der Bindungsbedrohung	154
9.5 Wertschätzungsbedürfnisse	154
9.6 Wertschätzungsbedrohung	155
9.7 Reaktionen auf die Wertschätzungsbedrohung	156
9.8 Die zentralen Komponenten von Beziehungsproblemen	160
9.9 Konfliktthemen erörtern	165
9.10 Die Relevanz anderer Bereiche	166
9.11 Ein Fall von bereits bestehendem Trauma	167
9.12 Ein Fall gehemmten sexuellen Verlangens	169
10 Maladaptive Reaktionsmuster	173
10.1 Dysfunktionale Muster	173
10.2 Reaktionen auf eine Bindungsbedrohung	174
10.3 Kritischen Protest beilegen, indem man Verantwortung für Bindungsbedürfnisse übernimmt	180
10.4 Reaktionen auf die Selbstwertbedrohung	183
11 Das Problem identifizieren	193
11.1 Verletzungen und verletzte Gefühle	193
11.2 Die Bedrohung identifizieren	195
11.3 Die Kernintervention – das Problem identifizieren	196
11.4 Dem Paar die affektiven Bereiche beschreiben	201
11.5 Das Bewusstsein der Partner erweitern	204
11.6 Wenn ihnen ein Licht aufgeht	205
11.7 Lösung finden	206
12 Sicherheit schaffen	210
12.1 Ein klar definiertes und erreichbares Ziel	210
12.2 Die Vorteile einer positiven Einstellung	211
12.3 Vergangenheit versus Gegenwart	212
12.4 Emotionale Sicherheit	214
12.5 Bindungsbedrohungen abwenden	214
12.6 Die positive Bindung fördern	215
12.7 Wertschätzungsbedrohungen vermeiden	216

12.8 Die Kommunikation verbessern	217
12.9 Tyrannei eines Lebens auf der Suche nach Anerkennung	218
12.10 Überflutung	220
12.11 An Schamreaktionen arbeiten	220
12.12 Scham in die Beziehung einbringen	221
12.13 Die sichere Zone erweitern	222
13 Wertschätzung aufrechterhalten	224
13.1 Selbstwertgefühl	224
13.2 Wertschätzung darin suchen, wie man gesehen wird	226
13.3 Pseudo-Selbstwertgefühl	228
13.4 Verleugnete Aspekte des Selbst	229
13.5 Selbstwert aufbauen – was Stolz wert ist	232
13.6 Authentizität und Gewährsein	233
13.7 Brandens Säulen des Selbstwertgefühls	235
13.8 Das Selbstwertgefühl in einer Beziehung	236
13.9 Das Selbstwertgefühl in sozialen Situationen bewahren	237
13.10 Die Wertschätzung des Anderen	239
14 Beschädigten Selbstwert wiederaufbauen	258
14.1 Quellen der Scham	259
14.2 Scham heilen	259
14.3 Sich auf das schambehaftete Individuum beziehen: die Rolle des Therapeuten	260
14.4 Die innere Stimme der Scham	261
14.5 Die äußere Stimme der Scham	264
14.6 Beschädigtes Selbstwertgefühl wiederherstellen: welche Verantwortung das Individuum trägt	266
14.7 Beschädigten Selbstwert wiederaufbauen: die Rolle des Partners	284
15 Bindungssicherheit aufrechterhalten	298
15.1 Die positive Bindung stärken	298
15.2 Kategorie A: Einstimmungsverhalten	299
15.3 Kategorie B: Positives Affektverhalten	303
15.4 Kategorie C: Verlässlichkeit und Engagement	309
16 Bindungsverletzungen heilen	316
16.1 Vorher existierende Bindungsverletzungen heilen	317
16.2 Entschuldigungen – das wesentliche Element im Heilungsprozess	322

16.3	Vergebung: das wesentliche Element im Prozess der Wiedergutmachung	323
16.4	Ungesunde Scham verhindert gesunde Scham	326
16.5	Entschuldigungen und Wertschätzungsbedrohung	331
16.6	Langjährige Intimität	333
16.7	Persönliches Wachstum	334
16.8	Mut und Intimität	334
17	Behandlung im Rahmen des Modells der emotionalen Sicherheit	336
17.1	Das Problem identifizieren	337
17.2	Arbeitsphase	338
17.3	Endphase	340
17.4	Strukturierte Aufgaben und Hausaufgaben	342
17.5	Sicher genug	344
17.6	Langjährige individuelle Themen	345
17.7	Die Betonung der Scham	353
17.8	Der Gebrauch des Selbst durch den Therapeuten	354
17.9	Die Anwendung des Modells	355
	Anmerkungen	356
	Literatur	385
	Über den Autor	397

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Die Beschäftigung mit Affekten, Gefühlen und Emotionen in Paar- und Familienbeziehungen ist im systemischen Therapiediskurs lange vernachlässigt worden. Auch wenn die Bedeutung der affektiven Aspekte von Kommunikation in der praktischen Bearbeitung von Beziehungskonflikten auf der Hand liegt, hat sich das in den letzten Jahren nur allmählich verändert.

In den über 40 Jahren, in denen ich mit Paaren und Familien arbeite, ist mir die Erweiterung des systemischen Diskurses um die Ergebnisse der Bindungs- und Affektforschung in Praxis und Lehre immer besonders wichtig gewesen. Dieses Anliegen erhält mit diesem Band eine großartige praktische und konzeptuelle Unterstützung, und ich freue mich, dass der Carl-Auer Verlag sich entschieden hat, dieses Buch in einer deutschen Übersetzung herauszugeben.

Im Unterschied zu vormodernen Zeiten, als die (eheliche) Partnerschaft in erster Linie wirtschaftliche und generative Funktionen zu erfüllen hatte – auch wenn dabei durchaus Liebesgefühle eine Rolle spielen konnten –, hat die Bedeutung einer gefühlsmäßigen Bindung und der damit verbundenen Intimität der Beziehung in den vergangenen Jahrzehnten einen immer größeren Stellenwert bekommen. Die Frage der emotionalen Qualität und Tragfähigkeit von Beziehungen wird dabei umso wichtiger, je weniger der äußere Rahmen wirtschaftlicher, sozialer, rechtlicher, religiöser und moralischer Vorgaben noch eine Rolle bei der Ausgestaltung von Partnerschaften spielt.

Das Gelingen von Partnerschaften hängt heutzutage also in großem Maße von der Kommunikation der Partner ab, die eben nicht nur sprachliche Verständigung über Bedürfnisse und Interessen umfasst, sondern ganz wesentlich auch affektive Kommunikation ist, welche entscheidenden Einfluss darauf hat, ob die Beziehung als wohltuend und erfüllend erlebt wird oder als Quelle von Kummer, Anspannung und Konflikt.

Don Catherall präsentiert ein Modell emotionaler Sicherheit in Partnerschaften, das er in seiner langjährigen paartherapeutischen Arbeit entwickelt und eingesetzt hat und welches sowohl Professionellen im Feld der Paartherapie und -beratung als auch interessierten Paaren selbst aufgrund seiner Klarheit und unmittelbaren Plausibilität

eine große Hilfe bei der Analyse und Bewältigung von Konfliktsituationen bietet. Er bezieht sich dabei u. a. auf die affekttheoretischen Arbeiten von Silvan Tomkins, dem – leider hierzulande immer noch zu wenig bekannten – Begründer der modernen Affekttheorie, auf Donald Nathanson, der die Arbeiten von Tomkins für das psychotherapeutische Feld erschlossen hat, auf die bindungstheoretischen Arbeiten von John Bowlby sowie die paartherapeutischen Ansätze von Susan Johnson und John Gottman, deren spezifische Perspektiven er zu einem schlüssigen Konzept integriert.

Seit über zehn Jahren nutze ich dieses Buch für meine Arbeit mit Paaren (von denen viele auch selbst durch die Lektüre dieses Buches profitiert haben) und in meinen paartherapeutischen Weiterbildungsseminaren. Müsste ich eine Liste von zehn Büchern zur Paartherapie erstellen, die man auf jeden Fall gelesen haben sollte, hätte dieses Werk darin einen festen Platz.

Was ist mit dem Titel *Emotionale Sicherheit* gemeint? Als sowohl kulturell wie auch biologisch soziale Wesen sind wir, um überleben zu können, auf die Zugehörigkeit zu sozialen Systemen ebenso angewiesen wie auf die Anerkennung eines gewissen Status und Wertes innerhalb dieser Systeme. Zugehörigkeit und Wertschätzung stellen wichtige Aspekte des Funktionierens aller sozialen Systeme dar, spielen aber eine besondere Rolle im emotionalen Nahraum der Familie und der Paarbeziehung als Kontext für die individuelle Entwicklung und die Befriedigung elementarer Bedürfnisse.

In heutigen Paarbeziehungen, deren Gelingen – wie schon erwähnt – nicht zuletzt an der Befriedigung emotionaler Bedürfnisse festgemacht wird, geht es deshalb um die Frage, ob und wie diese Bedürfnisse nach einer sicheren Bindung als Ausdruck von Zugehörigkeit und Status als Wertschätzung der eigenen Person wechselseitig erfüllt oder frustriert werden. Neben den vielen alltäglichen Konflikten um Geld, Erziehung, Haushalt, Sex, Aktivitäten etc., die Partner als mögliche Themen in einer Paartherapie vorbringen, sind es vor allem diese Grundthemen, die in der Dynamik der Paarbeziehung eine problematische Rolle spielen können.

In Paartherapien werden wir daher häufig mit einer Vielzahl von Anliegen und Konfliktthemen gleichsam auf der »Vorderbühne« der Paarbeziehung konfrontiert, deren Lösung dadurch erschwert wird, dass auf der »Hinterbühne« das Verhalten des Partners als Angriff auf die eigene Bindungssicherheit oder das eigene Selbstwertgefühl erlebt

wird, vor dem man sich schützen muss. Auf diese Weise werden die Themen der Vorderbühne zu stellvertretenden Schlachtfeldern, die durch die ungelösten Probleme auf der Hinterbühne mit ständig neuer Energie versorgt werden, ohne in einen konstruktiven Lösungsbereich kommen zu können.

Das Gefühl einer sicheren Bindung wird z. B. infrage gestellt, wenn Zweifel am Engagement oder der Zuverlässigkeit des Partners auftauchen oder Unklarheit über die eigene Beziehungsmotivation besteht. Die – positive oder negative – Aktivierung des Bindungsgefühls ist mit Affekten wie Freude und Kummer sowie Vertrauen oder Misstrauen gegenüber dem Partner verbunden. Die Regulierung von Achtung und Missachtung in Paarbeziehungen ist mit dem Thema der Anerkennung und Wertschätzung in Bezug auf das Selbst und den anderen Partner als ganze Person verbunden und damit ausschlaggebend dafür, ob die Partner auf sich und den Anderen stolz sein können oder ob Scham und Beschämung durch Kritik, Vorwürfe und Entwertung im Vordergrund stehen.

Das Eingehen einer engen emotionalen Beziehung, in der man für den Anderen auf eine Weise sichtbar und erfahrbar wird, die der eigenen Kontrolle mehr oder weniger entzogen ist, macht verletzlich für Zurückweisung und Entwertung. Die Aussicht, beschämt zu werden, mobilisiert Abwehrstrategien (Skripte), die in der Ursprungsfamilie und in Auseinandersetzung mit früheren ähnlichen Erfahrungen entwickelt worden sind. Wenn diese Skripte auf der Vorderbühne immer wieder neu aufgeführt und reinszeniert werden, kann der paartherapeutische Blick auf die Hinterbühne und die zugrundeliegende Dynamik der Abwehr von Angst und Scham Paaren dabei helfen, neue Formen des Umgangs mit Konflikten zu finden, das Zugehörigkeitsgefühl zu stärken und beider Selbstwertgefühl zu heben.

Der besondere Wert dieses Buches besteht darin, dass es die interaktiven Implikationen der Scham und anderer Affekte herausarbeitet, die trotz ihrer herausragenden Bedeutung auch von Professionellen nicht immer hinreichend erkannt werden, und sie in ein praktisches paartherapeutisches Konzept transformiert. Ich wünsche ihm eine große Verbreitung nicht nur unter systemischen Therapeuten.

Köln, im Dezember 2021

Tom Lebold

Vorwort

Es geschieht eher selten, dass man einem Psychotherapeuten begegnet, der gleichermaßen kompetent und entspannt mit Einzelpersonen wie mit Paaren arbeitet. Professionelle Therapeuten unterscheiden sich erheblich in ihrer Fähigkeit und Bereitschaft, die intensiven Gefühle auszuhalten, die von Paaren erzeugt werden, deren Unbehagen so groß ist, dass sie sich bereit erklärt haben, ihr Ausgesetztsein gegenüber allen Beteiligten als unerlässlichen Bestandteil der Therapie zu akzeptieren. Die meisten Therapeuten stellen strenge Regeln auf, um sich und diejenigen zu schützen, die sie um Hilfe ersuchen: »Heftige Streits sind verboten.« »Bringen Sie Ihre Konflikte mit, nicht Ihre Wut.« »Sie beide werden den Therapieprozess soweit respektieren müssen, dass Sie hier drinnen anders miteinander umgehen.« Sogar den wenigen Paaren, die solche lauen Anweisungen überhaupt akzeptieren können, erscheinen sie paradox und von geringem persönlichen Nutzen. Supervisoren, Ausbilder und Mentoren von Paartherapeuten hört man häufig sagen, dass Erfolg auf ihrem Gebiet weit weniger auf eine entsprechende Ausbildung zurückzuführen sei als auf individuelles Talent und persönliche Eigenarten.

Dem widerspricht Don Catherall in diesem überzeugenden und sorgfältig durchdachten Buch. Die meisten Paartherapeuten, die dabei sind, erste Berufserfahrung zu sammeln, bekommen zu hören, dass die Therapie dann einfach und zugänglich sei, wenn man die Teilnehmer dazu bringen könne, ihre Affekte zu Hause zu lassen. Doch Dr. Catherall lässt sich vom Lebensgefühl der von Diane Keaton verkörperten Figur Luna im Kinofilm *Der Schläfer* leiten, in dem sich ein zweihundert Jahre in die Zukunft versetzter Woody Allen erschrocken zeigt, als Luna ihren Gästen zum Mittagessen winzige Cholesterinkügelchen anbietet. Sie lacht ihn wegen seiner Angst aus: »Leute, ihr habt den besten Teil weggeworfen.« Und gegenüber einer jüngeren Generation: »Es sind die Affekte, ihr Dummköpfe!«

Lassen Sie sich von Dr. Catherall zeigen, wie man das gesamte Spektrum an Affekten erkennen kann – jene uralten, von Natur aus angenehmen oder unangenehmen subkortikalen Mechanismen, die wie Scheinwerfer unsere Aufmerksamkeit auf das richten können, was für das bestmögliche Funktionieren unseres Neokortex erforderlich

ist. Hören Sie zu, wenn er über interpersonelle Bindungen und die affektiven Erfahrungen spricht, die sie unterstützen oder behindern. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, was er unter emotionaler Sicherheit versteht. Lernen Sie, wie Sie Ihren Klienten diese Sicherheit vermitteln und ihnen beibringen können, sie auch bei sich zu Hause zu schaffen. Beschäftigen Sie sich mit den Sitzungsprotokollen, in denen Dr. Catherall aufzeigt, was genau er mit jeder von ihm beschriebenen Theorie meint. Stellen Sie sich vor, *Sie* würden mit jedem *seiner* Klienten arbeiten. Erinnern Sie sich an Ihre eigenen Klienten – diejenigen, die sich jedes Mal über ihren Partner mokiert haben, wenn dieser sie um Hilfe bat oder es so aussah, als würde er gleich in Tränen ausbrechen. Noch besser wäre es natürlich, Sie würden einige von Dr. Catheralls Vorstellungen von emotionaler Sicherheit selbst einem Praxistest unterziehen, wenn sich Ihr Ehepartner oder Ihre Partnerin das nächste Mal beschwert, dass Sie »wirklich gemein« oder »unmöglich« seien und sich nicht für seine bzw. ihre Bedürfnisse »interessieren würden«. Bei Beschimpfungen geht es um Scham, und je mehr Sie über Ihr eigenes Schamerleben wissen, umso eher werden Sie in der Lage sein, Therapie einerseits verständlich und andererseits zu einem dermaßen positiven Prozess zu machen, dass sich Ihre Klienten auf die Sitzungen mit Ihnen freuen werden. Wir Therapeuten sind schließlich auch nur Menschen, und einer der Gründe, warum wir ziemlich viel über die Menschen wissen, die uns aufsuchen, lässt sich durch die wunderbare Zeile aus dem alten Pogo-Cartoon veranschaulichen: »Wir sind dem Feind begegnet und er ist wir.«

In diesem Buch findet sich noch ein weiterer Aspekt, der Ihnen wirklich gefallen wird. Jedes Kapitel enthält sowohl klinisches Wissen als auch Hinweise auf Fachliteratur, durch die Sie noch mehr über dieses Material lernen können. Einige der Zitate dienen ausschließlich der beruflichen Bildung des Lesers, andere Referenzen enthalten Analogien, die Sie nützlich finden werden, wenn Sie psychotherapeutisch arbeiten, und viele davon werden Sie dazu bewegen, herausfinden zu wollen, warum sie Ihnen im Gedächtnis haften bleiben.

Dr. Catherall nimmt keine Abgrenzung zwischen Psychotherapie und Lehre vor – wenn die Klienten lernen sollen, dann müssen wir sie lehren! Zu den Mitteln, um Veränderungen herbeizuführen, gehören auch Anekdoten aus unserer Praxis, Geschichten über unser eigenes Leben sowie Filme und Bücher, die uns geholfen haben, etwas zu verstehen, was andernfalls unklar geblieben wäre. Der Autor kommt nicht

einmal ansatzweise dieser potenziell toxische Scham auslösenden Andeutung nahe, die besagt, der Therapeut sei psychisch gesund und der Klient psychisch krank. Die Beschäftigung mit der Scham zwingt uns, die Anmaßungen und Maskierungen aufzugeben, die wir in dem Bemühen verwenden, eine wahrgenommene persönliche Schwäche kaschieren zu wollen. Der Affekt ist universeller Natur und immerzu im Spiel – jede Sitzung demaskiert uns genauso wie unsere Klienten. Eine Psychotherapie, die die Psychologie des Affekts als selbstverständlich ansieht, bestärkt uns, in jeder Sitzung, die wir geben, zu wachsen und so zum Vorbild für ein achtsames Leben zu werden.

Als Wissenschaftler, der sich auf den Affekt im Allgemeinen und die Scham im Besonderen spezialisiert hat, sowie als Autor, dessen Arbeit Dr. Don Catherall in sein Therapiesystem integriert hat, ist es mir eine Freude, meinen Stolz darüber zum Ausdruck zu bringen, dass Konzepte, deren Entwicklung so lange gedauert hat, weiterhin Eingang in die klinische Literatur finden. Ob Sie dieses faszinierende Buch nun als Psychotherapeut in die Hand nehmen, um neue Auswege aus alten Fallen zu finden, oder als Partner in einer schwierigen Beziehung auf der Suche nach einem angenehmeren Leben, Sie werden den Lernprozess, den Sie jetzt durchlaufen werden, genießen.

Donald L. Nathanson, M. D.

*Geschäftsführender Direktor des Silvan S. Tomkins Instituts
Klinischer Professor für Psychiatrie und Menschliches Verhalten
am Jefferson Medical College*

Einleitung

Klienten, die sich in Einzeltherapie begeben, zu verstehen, stellt eine Herausforderung dar, doch die Arbeit mit zwei Individuen und ihrer Beziehung zueinander kann mehr als doppelt so herausfordernd erscheinen. Einige Partner reagieren dermaßen stark auf alles, was der andere sagt, dass ihre Therapeuten von der Geschwindigkeit, mit der Emotionen und Interaktionen in der Sitzung auftauchen, überfordert sind. Einige Therapeuten entscheiden sich sogar, nicht mit Paaren zu arbeiten, weil sie es so schwierig finden, mit all dem Schritt zu halten, was sich im Praxisraum abspielt.

Wissen die Partner überhaupt, worüber sie streiten?

Eines der hartnäckigsten Probleme, mit dem sich Paartherapeuten konfrontiert sehen, ist, dass das Paar in einem Zyklus repetitiver ungelöster Konflikte gefangen ist – einem Streit, der sich endlos zu wiederholen scheint. Innerhalb des repetitiven Konflikts können kleinste Probleme irgendwie hochkochen, und die Partner machen wie bei einem Déjà-vu die Erfahrung, dass sie diesen Streit schon oft gehabt haben. Er wird nie beigelegt, auch wenn die unmittelbare Auseinandersetzung vielleicht endet, weil das Paar einfach zu erschöpft zum Weitermachen ist oder einer von beiden nachgibt. Therapeuten können durch Sitzungen voller endloser Konflikte ebenfalls erschöpft werden, insbesondere dann, wenn sie nur mit Mühe verstehen, worum es bei dem Streit eigentlich geht.

Schwierigkeiten in der Paartherapie treten auf, wenn man nicht versteht, was vor sich geht

Paartherapie erscheint dann überwältigend, wenn man einfach nicht versteht, was vor sich geht. Überlegen Sie, wie verwirrend es ist, sich eine Sportveranstaltung anzusehen, ohne die Regeln zu kennen. Ihre gesamte Sichtweise des Erlebnisses verändert sich jedoch, wenn Sie verstehen, was geschieht. Statt eine scheinbar ziellose Aktivität zu beobachten, können Sie spezifische Ereignisse verfolgen und die gesamte Erfahrung schätzen. Das Paar, das sich wegen etwas streitet, weiß häufig nicht, worüber es sich streitet. Wenn der Therapeut es auch nicht weiß, entsteht Chaos.

Es kommt auf das richtige Modell an

Das theoretische Modell des Therapeuten bestimmt, ob er in der Lage sein wird, zu verstehen, was in der Sitzung vor sich geht, und effektiv intervenieren kann – oder ob er sich von der Datenflut verwirren bzw. überwältigen lässt. Ein solides theoretisches Modell ist wie eine Brille, ein Mikroskop oder Teleskop – es stellt ein Mittel bereit, um sehen zu können, was mit bloßem Auge nicht zu erkennen ist. Mit der richtigen Linse lassen sich scheinbar sinnlose Informationen zu einem klaren und aussagekräftigen Bild ordnen.

Wodurch zeichnet sich ein starkes, nützliches Modell aus?

Je mehr ein Modell es erforderlich macht, dass sich seine Anwender auf unbewiesene Annahmen verlassen, umso mehr muss es idiosynkratische Anweisungen einführen, um besondere Umstände zu erklären, und umso schwächer wird es. Meiner Meinung nach wird die Stärke eines Modells bestimmt durch:

- das Ausmaß, in dem es die Annahme von als Hypothesen formulierten Konstrukten verlangt
- die Breite an menschlichem Verhalten, die es erklärt
- die allgemeine Kohärenz, die es aus seinen Kernannahmen ableitet
- seine Einfachheit und
- seine Anziehungskraft auf der Ebene des gesunden Menschenverstands.

Die besten Modelle

- verlangen, dass nur wenige Annahmen einfach geglaubt werden
- erklären eine große Bandbreite an Verhaltensweisen
- erklären jene unterschiedlichen Verhaltensweisen konsequent auf der Grundlage derselben Kernprinzipien
- sind klar und einfach genug, um im Laufe einer Psychotherapie-sitzung wirklich nützlich zu sein, und
- ergeben sowohl für die Klienten als auch für den Therapeuten Sinn.

In der Paartherapie muss man verstehen, was geschieht, während es geschieht

Als ich mit der Paartherapieausbildung begann, war es populär, Paare nach ihrer jeweiligen Charakterstruktur zu kategorisieren. Das funk-

tionierte für mich nicht, weil sich meine diagnostischen Annahmen zu häufig als falsch erwiesen. Ich erlebte die Partner in ihren schlimmsten Momenten – wenn sie aufgrund von Problemen in ihrer wichtigsten Beziehung äußerst aufgebracht waren –, und sie wurden zu ganz anderen Menschen, wenn sich ihre Beziehung gebessert hatte. Folglich bewegte ich mich von Modellen, die den Schwerpunkt auf Pathologie und Defizite legten, weg und versuchte stattdessen, die Kernanliegen zu verstehen, die das Verhalten der Partner beeinflussten.

Was haben alle effektiven Paartherapien gemeinsam?

In dieser Phase der Forschungen zur Paartherapie haben sich mehrere Ansätze als effektiv herausgestellt. Dazu gehören: *die verhaltenstherapeutische Paartherapie* (VET), *die emotionsfokussierte Paartherapie* (EFT), *die einsichtsorientierte Paartherapie* und *die integrative Paartherapie*. Diese unterschiedlichen Herangehensweisen stellen verschiedene Aspekte der Behandlung in den Vordergrund und schlagen unterschiedliche Veränderungsmechanismen vor. Auch wenn gezeigt worden ist, dass einige besser funktionieren als andere, haben alle Wirkung gezeigt.¹ Es scheint auf der Hand zu liegen, dass es unter den nichtspezifischen Faktoren in der Behandlungssituation ein wesentliches Element geben muss, das zu therapeutischen Veränderungen führt, einen Aspekt der Paartherapie, den alle effektiven Ansätze miteinander gemein haben. Welcher Art dieser gemeinsame Faktor ist, steht noch nicht fest; mehrere groß angelegte Überprüfungen sind zu demselben Schluss gelangt: Die Forschungen zur Paartherapie haben bislang nicht aufzeigen können, welche Veränderungsmechanismen bei denjenigen Therapien am Werke sind, die zu Verbesserungen führen (Gottman 1998; Lebow 2000; Snyder, Castellani a. Whisman 2006).

Es geht um Sicherheit

Häufig ist der einzige Ort, an dem sich ein Paar sicher genug fühlt, um sich überhaupt mit seinen Problemen zu beschäftigen, das Behandlungszimmer des Paartherapeuten, da dort jeder Partner vor Angriffen geschützt ist, mit Respekt behandelt und nicht beurteilt wird. Die Sicherheit, die der Paartherapeut bietet, ermöglicht es vielen Paaren, nach einiger Zeit Fortschritte im Umgang mit ihren Problemen zu erzielen. Ich glaube, dass der Mechanismus, den alle effektiven Paartherapieansätze gemeinsam haben, diese Sicherheit ist, und zwar vor allem die *emotionale Sicherheit*.²

Was führt dazu, dass sich ein Mensch emotional unsicher fühlt?

In intimen Beziehungen tauchen Schwierigkeiten in den unterschiedlichsten Bereichen auf, doch die ihnen zugrunde liegenden emotionalen Probleme lassen sich auf zwei Bereiche menschlicher Bedürfnisse reduzieren: Wertschätzung und Bindung. *Probleme in intimen Beziehungen tauchen deshalb auf, weil mindestens ein Partner seinen Selbstwert oder sogar die Beziehung als solche als bedroht ansieht.* Die Themen, die in den Bereichen Wertschätzung und Bindung gebündelt sind, sind die Triebfedern – das, worüber sich die Partner streiten –, während der Affekt (der biologische Kern von Emotion) wie eine Linse wirkt, durch die wir diese Themen deutlicher zu sehen vermögen. Das Modell der emotionalen Sicherheit befähigt Paartherapeuten, die wesentlichen emotionalen Interaktionen zu erkennen, die sämtlichen Aktivitäten in einer intimen Beziehung zugrunde liegen.

Das Modell der emotionalen Sicherheit

Im *Modell der emotionalen Sicherheit* (engl. *emotional safety model*; im Folgenden auch *ES-Modell* genannt) werden Intimpartner durch die Linse des Affekts betrachtet. Dabei legt es den Fokus auf die Bereiche Bindung und Wertschätzung, um zu erkunden, ob sich beide Partner sicher fühlen. Hat einer von ihnen das Gefühl, dass seine Bindung oder Wertschätzung bedroht ist, erfährt das Paar keine emotionale Sicherheit.

Das Modell der emotionalen Sicherheit ist nicht so sehr eine Behandlungsmethode als vielmehr eine Art, über die Behandlung nachzudenken – ein Modell, das dem Kliniker helfen soll, zu beobachten, was passiert, wenn zwei Partner mit ihrer emotionalen Beziehung zu kämpfen haben. Es ist, wie der Untertitel des Buches nahelegt, eine Linse, durch die Paartherapeuten ihre Klienten betrachten können, um zu verstehen, was vor sich geht. Als theoretisches Modell für die Behandlung von Paaren beschränkt es sich nicht auf ein einziges Behandlungskonzept. Vielmehr kann es, auch wenn es sich mit einigen Ansätzen besser vereinbaren lässt als mit anderen, potenziell jeden paartherapeutischen Ansatz bereichern. Wahrscheinlich am ehesten vereinbar ist es mit Susan Johnsons *emotionsfokussierter Paartherapie* (EFCT) aus dem Jahr 1996,³ die sich auf zwei der zentralen Elemente dieses Modells konzentriert – Emotionen und Bindungsbeziehung, sowie mit Harville Hendrix' *Imago Paartherapie* (Hendrix 1988, 1993), die einem weiteren zentralen Moment dieses Modells besondere Aufmerksamkeit schenkt – der Sichtweise der Partner voneinander.

Darüber hinaus hat es auch Bestandteile mit mehreren anderen Ansätzen gemein und funktioniert gut mit diesen, etwa mit einsichtsorientierten und objektbeziehungstheoretischen Ansätzen, mit kognitiv-verhaltenstherapeutischen, systemischen sowie integrativen Ansätzen.⁴

Was Sie in diesem Buch erfahren werden

In der ersten Hälfte dieses Buchs werden Sie lernen, wie Sie Ihre Klienten durch die Linse des Affekts betrachten können. Die *Affekttheorie* ist ein relativ neuer, jedoch äußerst mächtiger Akteur auf der Bühne der metapsychologischen Theorien. Donald Nathanson (1992) hat mir mit seiner wegweisenden Arbeit zum Thema Scham die Augen für die Implikationen der Affekttheorie geöffnet. Das vorliegende Werk konzentriert sich auf die interaktiven Folgen der Scham und weiterer Affekte und stellt insofern eine Weiterentwicklung der modernen Affekttheorie dar, als es sie um den Bereich der interpersonellen Beziehungen erweitert. Die Beschäftigung mit den theoretischen Grundlagen dieses Modells wird Ihnen Folgendes ermöglichen:

- die emotionalen Themen zu identifizieren, die den Problemen Ihrer Klienten zugrunde liegen
- die spezifischen Befürchtungen eines Partners in Bezug auf die Bindungsbereitschaft des anderen zu identifizieren
- die spezifischen Befürchtungen eines Partners in Bezug darauf zu identifizieren, wie er vom anderen gesehen wird
- die grundlegenden Skripts, die das Affektleben der Partner bestimmen, zu identifizieren
- genau zu identifizieren, worauf jeder Partner reagiert
- die Befürchtungen Ihrer Klienten mit größerer Klarheit auszudrücken, als diese selbst es vermögen
- jedem Klienten zu helfen, sich wirklich verstanden und unterstützt zu fühlen, während Sie gleichzeitig dem Partner gegenüber ein ähnliches Maß an Verständnis und Unterstützung zeigen.

In der zweiten Hälfte dieses Buches werden Sie dann lernen, wie Sie das Modell in der Praxis anwenden können. Das Ziel der Therapie ist die Schaffung und Aufrechterhaltung von emotionaler Sicherheit, und jede Intervention leitet sich aus dieser grundlegenden Ausrichtung ab. Sie werden lernen:

- ein von beiden Seiten akzeptiertes Verständnis für die Art des Problems zu schaffen
- die spezifischen Probleme und Bereiche zu identifizieren, in denen sich jeder Partner bedroht fühlt
- die maladaptiven Reaktionen jedes Partners zu identifizieren und den Partnern helfen zu erkennen, inwiefern ihre Reaktionen eine Bedrohung füreinander darstellen
- den Partnern zu helfen, einander zu verstehen und zu lernen, sensibel für die Empfindlichkeiten des jeweils anderen zu sein
- dem Paar zu helfen, die zirkulären Muster zu erkennen, die durch seine Reaktionen erzeugt werden, damit keinem Partner die alleinige Schuld an dem wiederkehrenden Problem angelastet werden kann
- dem Paar zu helfen, das beschädigte Selbstwertgefühl eines Partners zu reparieren
- dem Paar zu helfen, die Bindungsverletzungen eines Partners zu heilen
- das Paar anzuleiten, durch die Beibehaltung positiver Wertschätzung und Bindungssicherheit emotionale Sicherheit zu schaffen
- genau zu identifizieren, was jeder Partner tun muss, um emotionale Sicherheit zu erreichen und aufrechtzuerhalten
- das Paar darauf vorzubereiten, emotionale Sicherheit ohne Hilfe wiederherzustellen, wenn es sich mit den unvermeidlichen Schwankungen des Sicherheitsgefühls konfrontiert sieht, die in allen Beziehungen auftreten.

Ein Hinweis zu Büchern über intime Beziehungen

Dieses Buch enthält Beispiele von Individuen und Paaren, anhand derer sich verschiedene Punkte veranschaulichen lassen. In allen Fällen sind Details verändert worden, um die Identität der Personen zu schützen, auf denen diese Beispiele beruhen. Darüber hinaus muss sich ein Buch, in dem es um Beziehungen geht, unweigerlich damit auseinandersetzen, welches Geschlecht bei den Personalpronomen verwendet werden soll. Die in diesem Buch erörterten Themen betreffen jeden; die Dynamik einer emotionalen Beziehung beschränkt sich nicht auf Männer und Frauen oder heterosexuelle verheiratete Paare. Daher verwende ich die Personalpronomen willkürlich. Bei der Erörterung der Dynamik zwischen zwei Partnern habe ich versucht, beide Geschlechter abwechselnd zu verwenden.

Die Ausnahmen sind dort zu finden, wo ich spezifisch das eine oder andere Geschlecht anspreche oder die Dynamik zwischen Paaren beschreibe. Ich habe festgestellt, dass es leichter ist für mich, das Paar als »er« und »sie« zu identifizieren, wenn ich die Rolle eines jeden Partners bei komplexen Interaktionen beschreiben will (besser, als von Partner A und Partner B zu sprechen). Das soll jedoch mitnichten implizieren, dass diese Muster geschlechtsspezifisch seien. Einige Muster treten bei einem Geschlecht häufiger auf (zum Beispiel ist es häufiger der Fall, dass sich der Mann zurückzieht und die Frau über die Beziehung sprechen will), aber praktisch jedes Muster kommt auch beim jeweils anderen Geschlecht vor.⁵

Verwenden Sie diese Linsen und machen Sie die Probe aufs Exempel

Die wirkliche Bewährungsprobe für ein Modell wie dieses ist der Grad seiner Nützlichkeit, und dieser wird von Ihnen, den Paartherapeuten, die dieses Buch lesen, bestimmt werden. Das Modell sollte Ihr Verständnis vertiefen und Ihnen helfen, das zu sehen, was Ihre Klienten nicht sehen können. Haben Sie das Modell einmal begriffen, sollten Sie in der Lage sein, die emotionalen Kernthemen zu behandeln, die den wiederkehrenden Problemen Ihrer Klienten zugrunde liegen. Dann wird Ihre Rolle darin bestehen, diese Themen im konkreten Fall zu verstehen und anzusprechen, damit das Paar in seiner Beziehung emotionale Sicherheit schaffen und aufrechterhalten kann.

Sobald sich Intimpartner emotional sicher fühlen, können sie mehr Nähe zulassen und eine tiefere Verbindung aufbauen – wenn sie es denn möchten. Das Modell der emotionalen Sicherheit zielt jedoch nicht auf solche Vorgänge ab, auch wenn sie sich häufig als Ergebnis einstellen. Vielmehr muss jedes Paar selbst das Maß an Nähe, Abhängigkeit und Autonomie festlegen, das beide in ihrer Beziehung haben wollen, und bei jedem Paar ist der Ausgangspunkt ein anderer.

Unsere Aufgabe ist es, den Partnern zu helfen, Hindernisse aus dem Weg zu räumen und emotionale Sicherheit miteinander zu erlangen. Wie es dann für sie weitergeht, ist ihre Sache.

Danksagungen

Das in diesem Buch vorgestellte Modell baut auf den bahnbrechenden Arbeiten zweier origineller Theoretiker auf und der Weiterentwicklung ihrer Arbeiten durch zwei zeitgenössische Kliniker, die die Theorien

auf den klinischen Kontext angewendet haben. Bei den Theoretikern handelt es sich um Silvan S. Tomkins, den Begründer der modernen Affekttheorie, und John Bowlby, den Begründer der Bindungstheorie. Donald Nathanson nahm einen Aspekt der Affekttheorie – die Bedeutung der Scham und der Gefühle, die man sich selbst gegenüber hat, – und entwickelte ihn über Tomkins' ursprüngliche Ideen hinaus weiter. Nathansons Werk *Shame and Pride* (1992) hat mir die Augen für die Dimension von Paarbeziehungen geöffnet, die ich Wertschätzung nenne. Susan Johnson hat auf der Grundlage von Bowlbys Bindungstheorie einen paartherapeutischen Ansatz entwickelt, der die Bindungsthematik auf eine Weise zum Leben erweckt, wie es niemand sonst geschafft hat. Ihre Arbeit, insbesondere ihr Werk *Die Praxis der emotionsfokussierten Paartherapie: Verbindungen herstellen* (Paderborn 2009), hat mir geholfen, die zentrale Bedeutung der Bindung in Paarbeziehungen zu würdigen. Über die von diesen visionären Theoretikern vorgegebene begriffliche Klarheit hinaus ist meine Sichtweise von Paarbeziehungen auch durch die Erkenntnisse vieler hervorragender Forscher gestützt worden, insbesondere durch diejenigen von John Gottman.

Jede metapsychologische Theorie muss sich daran messen lassen, wie groß ihr Wert für die Schaffung von Modellen ist, die als Richtschnur für die klinische Arbeit dienen können. Frei nach William Blake: Die Reichweite eines Klinikers beschränkt sich weitestgehend auf sein Erfassen dessen, was das menschliche Verhalten antreibt. Ich habe es den Werken von Tomkins, Nathanson, Bowlby, Johnson und Gottman zu verdanken, dass ich das Verhalten von Paaren mittlerweile sehr viel leichter erfassen kann, und meiner Ansicht nach hat dies auch meinen Wirkungsbereich vergrößert.

Dieses Werk setzt sich intensiv mit der Emotion der Scham auseinander. Mein Verständnis von der Macht der Scham gründet sich weitgehend auf meine eigene Fähigkeit und Neigung, diese lebensbestimmende Emotion zu erleben. Dieses »gefühlte Wissen« ist erweitert worden durch:

- meine Lektüre der großartigen Werke von Silvan Tomkins und Daniel Nathanson
- meine Klienten (die jeden vorurteilsfreien Therapeuten erziehen) und

- einen besonderen Kollegenkreis, mit dem ich am Phoenix Institute in Chicago zusammengearbeitet habe.

Dazu gehören Skip Shelton, der mich als Erster mit der Affekttheorie und der Macht der Scham bekannt gemacht hat, mich weiterhin lehrt und mir als Vorbild dient; Eleanore Feldman, deren Herzlichkeit und scharfer Geist mir geholfen haben, viele Dinge zu sehen; Joe McDonald, dessen Integrität auf jeden um ihn herum abfärbt; Ruth Engel, die einem, wenn man mit ihr spricht, das Gefühl gibt, der einzige Mensch auf der Welt zu sein, und Chris Johnson, dem fast alles, was ich in diesem Buch schreibe, schon sehr viel länger bekannt ist als mir.

Mein Dank gilt ferner den Fachleuten auf dem Gebiet psychischer Krankheiten, die das Manuskript aufmerksam begutachtet haben, mir halfen, meine Gedanken zu präzisieren, und mir durchweg Ermutigung und Unterstützung anboten. Das waren meine Frau Kim Catherall und meine Kollegen Skip Shelton, Joe McDonald, Blair Barbour und Don Nathanson (der viel Zeit investiert hat, um einem Kollegen zu helfen, dem er noch nie persönlich begegnet war). Seit ich intensiv mit Paaren arbeite, habe ich mein Verständnis von Affekttheorie und Bindung auf die Welt intimer Beziehungen anwenden können. Doch ich stehe auf den Schultern von Giganten. Wenn ich es richtig mache, dann liegt das daran, dass ich mich als guter Schüler erwiesen und es geschafft habe, klar zu sehen. Das verdanke ich eben diesen Giganten – den Doktoren Tomkins, Nathanson, Bowlby und Johnson sowie all meinen Kollegen und Klienten. Wenn ich Fehler mache, dann liegt das daran, dass ich immer noch von meinem eigenen kurzsichtigen Standpunkt aus auf die Welt blicke.

Teil I: Theorie und Grundlagen

1 Das Problem

Als Kurt und Sally meine Praxis betraten, wirkten sie bedrückt und schienen sich unbehaglich zu fühlen. Kurt lächelte kurz, Sally verdrehte die Augen. Beiden war es offensichtlich ein wenig peinlich, wieder hier zu sein. Zwei Jahre zuvor hatten sie eine Therapie bei mir abgeschlossen und sich am Schluss in ihrer Beziehung ziemlich wohl gefühlt. Jetzt waren sie wieder da und sahen genauso niedergeschlagen aus wie zu Beginn der Therapie damals. Ich erkundigte mich, was sie veranlasst habe, mich erneut aufzusuchen. Zunächst zögerten sie, doch dann begann Sally zu sprechen.

»Na ja, im Grunde genommen sind wir wegen der gleichen Probleme hier wie beim letzten Mal. Kurt will nicht wirklich verheiratet sein. Er ist zu beschäftigt, um sich um Frau und Kinder zu kümmern. Er hat immer wichtigere Dinge zu tun.«

Kurt schloss die Augen und seufzte. »In einem hat sie zweifelsohne recht, es hat sich nicht viel geändert. Egal, was ich tue, es ist immer falsch.« Er machte eine Pause und fügte dann spöttisch hinzu: »Und egal, was Sally tut, es ist immer richtig.«

Sally sah ihn an und sagte: »So hast du das deiner Schwester aber nicht gesagt. Du hast gesagt, ich könne zu Hause nichts richtig machen, und das wäre der Grund, warum ich meiner ehrenamtlichen Arbeit nachginge.« Dann wandte sie sich mir zu und meinte: »Kurt glaubt nicht, dass ich als Mutter etwas taue.«

Kurt reagierte ziemlich entnervt: »Ich habe nie behauptet, du seist keine gute Mutter. Ich habe sogar immer betont, was für eine gute Mutter du bist.« Er holte einmal tief Luft und erklärte dann: »Meiner Schwester habe ich lediglich gesagt, Mutter zu sein – dass du etwas tun müsstest, wofür du positives Feedback von Erwachsenen bekommst.« Auf mich deutend, meinte er: »Das haben wir hier beim letzten Mal gelernt.«

Sally sagte: »Na ja, ich bekomme doch wirklich nie positives Feedback von dir, oder? Du bist ja auch nie da, um es überhaupt geben zu können.«

Mich beschlich ein Gefühl der Beklemmung. Es war wieder einmal so weit. Es schien, als seien Kurt und Sally all die positiven Effekte, die wir in der Therapie erzielt hatten, wieder abhandengekommen.

In der Paartherapie werden Paare wie Kurt und Sally gewöhnlich als konfliktsuchend beschrieben – zwei Individuen, die sich auf so gut wie gar nichts einigen können. Ihre nie endenden Differenzen werden mal in Form hitziger Auseinandersetzungen ausgetragen, mal bewegen sie sich in ruhigerem Fahrwasser. Doch in jedem Fall ist ein leidvoller Grundkonflikt vorhanden, den sie nie zu lösen vermochten. Dieser Konflikt lauert stets im Hintergrund und kann bei der trivialsten Interaktion zum Leben erweckt werden.

Bei vielen anderen Paaren ist das Problem weniger offensichtlich:

Die Beziehung zwischen Gil und Marian erschien in vielerlei Hinsicht positiv. Sie waren sehr aktiv und genossen es, gemeinsam verschiedene Sportarten und Aktivitäten im Freien auszuüben. Darüber hinaus waren sie äußerst gesellig und verbrachten einzeln und als Paar viel Zeit mit Freunden. Beide waren intelligent und kultiviert, doch die Gespräche, die sie miteinander führten, blieben oberflächlich. Nur selten brachten sie intensive Gefühle zum Ausdruck oder stellten emotionale Ansprüche aneinander. Beide behaupteten, sie wünschten sich in ihrer Beziehung mehr körperliche Nähe, doch keiner von beiden ging je das Risiko ein, sich als Erster aktiv darum zu bemühen.

Es kam regelmäßig zu Konflikten. Einer bestimmten Auseinandersetzung ging Gils Bekenntnis voraus, er habe sich bei einem Treffen mit Marians Familie gelangweilt. Marian wollte wissen, was er mit »gelangweilt« meine, und nur ein paar Minuten später pöbelte sie ihn wegen seiner Passivität und seinem Unvermögen an, mit jemandem ein sinnvolles Gespräch zu führen. Er reagierte, indem er sie beschimpfte, sie sage nie, was sie eigentlich von ihm wolle. Der Konflikt eskalierte rasch bis zu dem Punkt, an dem niemand dem anderen mehr zuhörte; jeder äußerte sich nur noch kritisch über seinen Partner. Nach einem solchen Streit gingen sie sich tagelang aus dem Weg. Dann pflegten sie eine Zeit lang einen förmlicheren Umgang miteinander. Schließlich fingen sie an, sich in Gegenwart des anderen zu entspannen und ihr gewohntes Muster wieder aufzunehmen. In absehbarer Zukunft wird sich jedoch explosionsartig ein weiterer Konflikt entzünden, und sie werden den Vermeidungszyklus von Neuem durchlaufen.

Gil und Marian sind sich nicht in allem uneins; es fällt ihnen leichter, ihre Zweisamkeit zu genießen als Kurt und Sally. Trotzdem stellt sich auch bei ihnen häufig eine Atmosphäre von Spannung und übertriebener Vorsicht ein. Aus Angst, es könnte »schlecht laufen« und ihr

Verhalten könnte irgendwie dazu führen, dass die Beziehung in einen für sie unlösbaren Konflikt abgeleitet, halten sich beide Partner zurück. Wird ein solcher Konflikt entfacht, dann beherrscht er die Beziehung wahrscheinlich für den Rest des Tages oder noch länger. Paare wie Gil und Marian könnte man als *konfliktvermeidend* bezeichnen. Jeder Partner lernt, um die Gefühle des anderen herumzuschleichen, und ist bemüht, nichts zu sagen, was den anderen in Rage versetzen könnte.

1.1 Ein grundlegender Mangel an Sicherheit

Beide Paare hatten ähnliche Probleme, auch wenn sie sich auf sehr unterschiedliche Weise äußerten. In beiden Fällen fühlten sich die Beziehungspartner in emotionaler Hinsicht nicht sicher miteinander. Ihre Beziehung wurde von dem Gefühl belastet, sie müssten mit Vorsicht agieren, um zu verhindern, dass irgendein nebulöser, unterschwelliger Konflikt zwischen ihnen aufflackerte. Das Gefühl, keine emotionale Sicherheit zu haben, zeigte sich anhand der beiden häufigsten Zustände, unter denen Paare mit diesem Problem leiden:

- einem Zustand erhöhter Reaktivität, der zu sich wiederholenden, nicht bewältigten Konflikten führt, oder
- einem permanenten Zustand *mangelnder Verbundenheit (disconnection)*, der zu einer oberflächlichen, unbefriedigenden Beziehung führt.

Die meisten Paare mit diesem Problem lassen sich einer der beiden Kategorien oder einer Mischung davon zuordnen.

Keiner der vier Beteiligten war imstande, das Problem genau zu definieren, doch jeder Einzelne war sich des Problems bewusst. Und jedem von ihnen graute es unterschwellig davor, den Konflikt loszutreten. Das soll jedoch nicht heißen, dass die beiden Paare im Laufe der Therapie keine Fortschritte erzielt hätten. Jedes von ihnen hatte vielmehr eine Reihe von Problemen gelöst und sogar ein gewisses Maß an Toleranz für jene Dauer-Streitpunkte entwickelt, die auf Persönlichkeitsunterschieden beruhen. Diese Punkte lieferten jedoch lediglich den Inhalt für ihre Auseinandersetzungen.

Der Grund, warum sie sich heftig stritten – beziehungsweise sich aus Angst vor Streit aus dem Weg gingen –, ist Gegenstand des vorliegenden Buches. Ich verwende die Formulierung »heftig streiten«,

um den Umgangston wiederzugeben, der ihre Konflikte prägte. Im Wesentlichen gilt ein Konflikt als heftiger Streit, wenn die Partner das Gefühl bekommen, sie könnten erhebliche persönliche Verluste erleiden. Natürlich ist in der Regel unklar, was verloren gehen wird, und die Individuen sind sich nicht wirklich sicher, warum sie so gereizt sind. Viele Paare spüren das und werden bestätigen, dass sie nicht wirklich wissen, worüber sie sich streiten, oder sie werden sagen, dass es bei dem Streit wohl um etwas anderes gehe als um das Problem, das den Inhalt des Streits bildet.

Paartherapie kann solchen Paaren entweder helfen, die diversen Oberflächenprobleme zu lösen, oder aber das Grundproblem angehen: die Sache, die dazu führt, dass sie sich streiten, statt über ihre Probleme zu sprechen und zu verhandeln. In manchen Fällen reicht es aus, die Oberflächenprobleme zu lösen. Einige Paare nutzen Therapie zu diesem Zweck und begnügen sich damit, anschließend zu ihrer normalen Beziehung zurückzukehren. Doch bei den meisten Paaren genügt es einfach nicht, die inhaltlichen Themen zu lösen, weil es einen endlosen Strom solcher Streitpunkte gibt. Diese Paare können nur dann Frieden finden, wenn sie sich endlich mit dem Grundproblem konfrontieren und es lösen.

1.2 Zwei Bereiche potenzieller Bedrohung

Bei den beschriebenen Paaren hat jeder untergründig das Gefühl, in emotionaler Hinsicht nicht sicher zu sein. Ihrem Gefühl nach besteht ständig die Gefahr, dass etwas passieren wird, was ihnen als Individuen oder der Beziehung schaden wird. Folglich agieren sie, als befänden sie sich auf feindlichem Territorium. In Gegenwart des anderen sind sie immer ein wenig auf der Hut und halten Ausschau nach potenziellen Bedrohungen. Einige Beziehungspartner gehen mit diesem Gefühl der Unsicherheit um, indem sie sich zurückziehen und nur einen Teil von sich offenbaren. Andere werden damit fertig, indem sie sich beim geringsten Anschein einer Bedrohung in eine Verteidigungsposition begeben. Wieder andere stumpfen emotional ab und ersticken so jegliche Leidenschaft in ihrem Leben.

Das eigentliche Problem – dass sie sich miteinander nicht sicher fühlen – beschränkt sich überwiegend auf zwei getrennte Funktionsbereiche, in denen die Wahrnehmung einer Bedrohung auftritt: Jeder Partner macht sich Gedanken

- über sich selbst, was den Bereich *Wertschätzung* betrifft, und
- über die Beziehung, was den Bereich *Bindung* betrifft.

Die meisten Beziehungskonflikte spielen sich im Bereich Wertschätzung ab, doch ursächlich für sie ist die Wahrnehmung einer Bedrohung, und eine solche kann in beiden Bereichen wahrgenommen werden. Wenn Therapeuten verstehen, wie Beziehungspartner die Bedrohung jeweils wahrnehmen, werden sie ihnen leichter helfen können.

1.3 Der eigentliche Gegenstand der Auseinandersetzung

Ich habe Paaren über viele Jahre geholfen, die themenbezogenen Konflikte zu lösen, die sie in die Therapie mitbrachten. Manchmal war ich erfolgreich, doch häufig war mir bewusst, dass es uns nicht gelungen war, das eigentliche Problem, das sie so extrem sensibel aufeinander reagieren ließ, zu lösen. Ich konnte sehen, wie ungelöste Fragen über jeder Interaktion hingen. Unsere Sitzungen waren von Auseinandersetzungen darüber geprägt, wer recht hatte, wer wen verletzt hatte, wessen Version der Realität die richtige war, und vor allem, wer schuld war. Manchmal konnte ich den betreffenden Paaren helfen, indem ich sie lehrte, besser zu kommunizieren und vor allem einander besser zuzuhören. Doch ich selbst konnte nicht hören, worum es bei den endlosen Auseinandersetzungen *wirklich* ging. Als ich es schließlich begriff, begann die Grundidee für dieses Buch in mir heranzureifen.

Wenn es sich um einen offenen Konflikt handelt, sind die vorgebrachten Argumente immer dieselben: Jeder Partner versucht zu korrigieren, wie er vom jeweils anderen Partner dargestellt wird. Beide reagieren defensiv: »So habe ich das nicht gesagt.« »Das habe ich nicht gemeint.« »Du bist diejenige, die uns das eingebrockt hat.« »Du willst also sagen, dass es in Wirklichkeit meine Schuld ist.« *Der Streit hat seinen Ursprung darin, dass sein Bemühen, ihr Bild von ihm zu ändern, mit ihrem Bemühen, sein Bild von ihr zu ändern, kollidiert. Das eigentliche Problem, das diesen wiederkehrenden Konflikt befeuert, ist im Bereich Wertschätzung zu finden – wie Partner sich selbst und einander achten.* Die Wertschätzung wird von jedem Partner in seinem Bild von sich selbst und in dem des jeweils anderen ausgedrückt. Die entsprechenden Ausdrucksformen können direkt oder sehr subtil und indirekt sein. Ein Partner kann zum Beispiel deutlich kommunizieren, dass er den anderen als unfähig ansieht, mit etwas klarzukommen (»Du kannst