

Roland Kachler

Einander neu entdecken

Ego-State-Arbeit mit Paaren –
Ein hypnosystemischer Ansatz
für Therapie und Beratung

2024

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Dr. h. c. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Dresden)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rothhaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer † (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin † (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Dallgow-Döberitz)
Bernhard Trenkle (Roitweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Themenreihe »Systemische Therapie und Beratung«

hrsg. von Tom Levold

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlaggestaltung: B. Charlotte Ulrich

Umschlagmotiv: © cartoon-IT – stock.adobe.com

Redaktion: Eva Dempewolf

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2024

ISBN 978-3-8497-0540-4 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8498-0 (ePUB)

© 2024 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>
Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22

info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort – Willkommen im Abenteuerland der Paartherapie!	9
Einführung – Die Ego-States und die Paarbeziehung: eine Herausforderung für die Liebe	11
Was sind Ego-States eigentlich?	11
Was sind Kind-Ego-States im Besonderen?	13
Die Kind-Ego-States in der Paarbeziehung	17
Paartherapie als Arbeit mit den Kind-Ego-States der Partner	19
1 Warum Ego-State-Arbeit in der Paartherapie? Ausgangspunkt und Ziel einer Paartherapie	23
1.1 Warum kommen Paare in die Paartherapie?	23
1.2 Welche Paare kommen in die Paartherapie?	25
1.3 Worin liegt die Lösung für das hilfesuchende Paar?	29
1.4 Was brauchen Paare in der Paartherapie?	30
1.5 Warum jetzt auch noch Ego-State-Arbeit in der Paartherapie?	30
2 Was ist ein Paar eigentlich? – Die theoretischen Grundlagen der Paarpsychologie kurz gefasst	32
2.1 Wie tauscht sich das Paar aus? – Kommunikations- theoretische Grundlagen der Paartherapie	33
2.2 Wer bringt sich wie in die Partnerschaft ein? – Verhaltenstheoretische Grundlagen der Paartherapie oder das »Bankkonto einer Paarbeziehung«	37
2.3 Wie funktioniert die Paarbeziehung? – Systemische Grundlagen der Paartherapie	40
2.4 Wie sicher gebunden sind die Partner? – Die Bindungstheorie als Grundlage der Emotionsfokussierten Paartherapie	44
2.5 Wer hypnotisiert wen? – Hypnotherapeutische Grundlagen der Paartherapie	46
2.6 Wie reagieren die Körper der Partner aufeinander? – Körpertherapeutische Grundlagen der Paartherapie	50
2.7 Um was geht es unbewusst eigentlich? – Tiefenpsycho- logische Grundlagen und der Kollusionsansatz	53

3	Wer kommuniziert eigentlich mit wem? – Das hypnosystemische Ego-State-Modell der Paarbeziehung	58
3.1	Seitenmodell, Teilemodell, Inneres Team, Ego-State-Modell, Schema-Therapie und Transaktionsanalyse – Was hilft Paaren und Paartherapeuten am besten?	58
3.2	Was sind Ego-States und wie lassen sie sich verstehen? – Die relevanten Ego-States der Partner	59
3.3	Gegenwärtige auf das Hier und Jetzt bezogene Ego-States	61
3.4	In der Kindheit entstandene Ego-States	62
3.5	Das hypnosystemische Ego-State-Modell der Paarbeziehung ..	71
3.6	Wie unbewusste Paarverträge, das Paararrangement und die Paarkollusion hypnosystemisch verstanden aus der Interaktion der Ego-States entstehen	74
3.7	Wie aus dem unbewussten Paararrangement hypnosystemisch verstanden die Paarprobleme entstehen	78
3.8	Mit dem hypnosystemischen Ego-State-Modell die Paarstruktur und Paardynamik verstehen	80
4	Wie geht Ego-State-Arbeit in der Paartherapie? – Therapieplanung, Therapiephasen und Therapieablauf	84
4.1	Eingangsphase mit Therapieanliegen, Psychoedukation und Vertragsarbeit	85
4.2	Deeskalation, Einüben von Kommunikationsregeln und Aktivierung der Paarressourcen	90
4.3	Arbeitsphasen mit der Ego-State-Arbeit als Zentrum	96
4.4	Das Grundprinzip und der rote Faden der Paartherapie – Die bezogene Individuation und die individuierte Bezogenheit	97
5	Und wo sind nun die inneren Kinder der Partner? – Der Zugang zu den relevanten Kind-Ego-States des Paares	100
5.1	Zugang zu den relevanten Kind-Ego-States über die Analyse der Partnerwahl und des Verliebense	101
5.2	Zugang zu den Kind-Ego-States über die Paargeschichte	107
5.3	Zugang zu den relevanten Ego-States über die Biografie der Partner	111
5.4	Zugang zu den relevanten Ego-States über die parallele Analyse der Herkunftsfamilien der Partner	113
5.5	Zugang zu den relevanten Ego-States über die aktuellen Paarkonflikte	118
5.6	Das Verstehen der Paarverträge und des Paararrangements ...	121

6	Wie nun die Kind-Ego-States beeltern und heilen? – Die paartherapeutische Arbeit mit den relevanten Kind-Ego-States der Partner	124
6.1	Ziele und Grenzen der Arbeit mit Kind-Ego-States in der Paartherapie	124
6.2	Grundprinzipien der Ego-State Arbeit – Verantwortung für die eigenen Ego-States übernehmen	125
6.3	Die therapeutische Arbeit mit den Kind-Ego-States der Partner	126
6.4	Installation eines neuen Paarvertrages und der Erwachsenenebene in der Paarbeziehung	139
6.5	Probleme und Schwierigkeiten in der Arbeit mit den Kind-Ego-States	143
7	Nur nicht die inneren Eltern vergessen! – Die paartherapeutische Arbeit mit den relevanten Eltern-Ego-States der Partner	148
7.1	Die destruktive Wirkung der Eltern-Ego-States in der Paarbeziehung	149
7.2	Ziele und Grenzen der paartherapeutischen Arbeit an den Eltern-Ego-States	151
7.3	Die paartherapeutische Arbeit mit den Eltern-Ego-States	152
7.4	Formulierung und Einüben des neuen Paarvertrages	162
7.5	Schwierigkeiten in der paartherapeutischen Arbeit mit den Eltern-Ego-States	164
8	Wer oder was ist der, die oder das Dritte im Bunde? – Die Arbeit mit Kind-Ego-States bei komplexen Paarkonstellationen	168
8.1	Die Triangulierung – Das sich destruktiv auswirkende Dritte in der Paarbeziehung	169
8.2	Was geschieht bei einer Triangulierung, und wie sind die Kind-Ego-States der Partner beteiligt?	173
8.3	Die paartherapeutische Arbeit an der Triangulierung – Eine komplexe Aufgabe in der Paartherapie	176
8.4	Eruieren der Triangulierung, Krisenintervention und Vertragsarbeit bei Aufbrechen der Triangulierung	178
8.5	Arbeit an der Entstehung der Triangulierung auf der Paarebene	183
8.6	Arbeit mit dem relevanten Kind-Ego-State des ausgeschlossenen Partners	188

8.7	Arbeit mit dem triangulierenden Partner und dessen relevantem Kind-Ego-State	190
8.8	Lösung und Transformation der Triangulierung	192
8.9	Schwierigkeiten bei der paartherapeutischen Arbeit an einer Triangulierung	199
8.10	Exkurs: Die nötige und schwierige Triangulierung mit dem Paartherapeuten	202
9	Wie wird es für das Paar wieder gut? – Die Schlussphase der Paartherapie	206
9.1	Die Schlussphase der Paartherapie einleiten	207
9.2	Lösung der konkreten Paarthemen auf der Erwachsenen-Ego-State-Ebene	208
9.3	Lösung von noch verbliebenen Verletzungen und Kränkungen	211
9.4	Beendigung der Paartherapie und Startschuss für das »neue« Paar	213
	Literatur	218
	Über den Autor	221

Vorwort – Willkommen im Abenteuerland der Paartherapie!

Hätten Sie gerne noch ein paar weitere Abenteuer in Ihrem Leben – als Therapeutin bzw. Therapeut oder als Beraterin bzw. Berater¹? Dann nichts wie hin zur Paartherapie. Hier gibt es noch wahre Abenteuer, hier wartet noch großes Kino, wahrhaft aufregende Spannung, und hier harren große Aufgaben. Aber es gibt auch das Risiko eines harten Scheiterns, eines ziemlichen Absturzes, des ausweglosen Verirrens und der heftigen Verwirrung. Das kennen Sie sicherlich auch aus eigenen Paarbeziehungen. Wenn Sie davon noch nicht genug haben, dann, wie gesagt, auf ins Abenteuerland der Paartherapie.

Dort begegnen Sie Paaren in allen Irrungen und Wirrungen der Liebe und des Lebens, in den Enttäuschungen der großen Liebe und im Zusammenbruch aller Lebensträume. Diese in Not geratenen Paare warten in großer Hoffnung auf Sie als Paartherapeut, als Retter, als Prophet und Heiler der Liebe. Auch wenn das ein bisschen zu viel verlangt ist – Paare dürfen kompetente, mit den besten und aktuellsten Ansätzen und Methoden der Paartherapie ausgestattete Paartherapeuten erwarten. Wenn Sie das werden oder Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse und Kompetenzen auf diesem Gebiet aktualisieren und erweitern wollen, dann sind Sie mit diesem Buch genau richtig unterwegs. Hier bekommen Sie einen guten Überblick über das Vorgehen in der Paartherapie und über die wichtigsten aktuellen Modelle. Denn für das Abenteuer der Paartherapie braucht es auch eine gute Landkarte, einen Kompass, eine entsprechende Ausrüstung, gute Kondition und spezifisches Fachwissen. Genau das bekommen Sie in diesem Buch als Ihrem kompetenten Reisebegleiter.

Dieses Abenteuerland der Paartherapie ist auch das Land der Kindheit. Dort warten nicht nur rationale erwachsene Partner, die miteinander ihre Probleme diskutieren und lösen. In jeder Paarbeziehung sind Kinder unterwegs. Einerseits ist das ganz schön, aber dann doch auch schwierig, wenn diese Kinder miteinander im Streit liegen. So erwarten Sie dort eben nicht nur liebe, sondern vor

¹ Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird in diesem Buch ab hier das generische Maskulinum verwendet, das per definitionem alle Geschlechter umfasst.

allem enttäuschte, wütende und verzweifelte, dazu auch verwöhnte und egozentrische Kinder. Diese »inneren Kinder« der Partner sind miteinander verclincht, liegen sich buchstäblich in den Haaren, sind frustriert übereinander, schmollen, machen sich gegenseitig Vorwürfe und bekämpfen sich oft bis aufs Messer – eben wie zwei Kinder, die in einem Sandkasten um die Sandförmchen raufen. Sind solche Kinder einmal losgelassen, hat die Paarbeziehung und die Liebe der beiden erwachsenen Partner keine Chance mehr. Deshalb braucht es in der Paartherapie die Arbeit an diesen wild gewordenen, aber eben auch verzweifelten inneren Kindern – im Folgenden als Kind-Ego-States bezeichnet – der Partner, ohne die es keine Lösung der Probleme gibt, mit denen die Paare zu Ihnen kommen. Wie nun mit diesen Kindern umgehen, wie mit ihnen arbeiten? Hierfür hält dieses Buch Ansätze, Strategien und Methoden einer hypnosystemischen Ego-State-Arbeit bereit, sodass Sie bestens vorbereitet sind für diese so wichtige und zugleich so fesselnde Aufgabe. Und glauben Sie mir: Nichts ist so schön, so spannend und sinnerfüllend wie die Arbeit mit Kindern, auch wenn die Kind-Ego-States der Problempaare schwierige Kinder sind.

Wir werden sehen, dass die Arbeit mit Paaren eine Transformation der Paardynamik und Paarstruktur anstrebt, damit die vom Paar beklagten Probleme eine langfristige Lösung finden können. Ich nenne diese Arbeit in diesem Buch durchgehend *Paartherapie*, obwohl sie natürlich auch im Setting einer Beratungsstelle stattfinden kann. Die zugrundeliegende Theorie der Paarbeziehung und die hier vorgestellten Interventionsmethoden sind für beide Settings dieselben. Einen Unterschied gibt es lediglich im institutionellen Rahmen und der möglichen Dauer. Paarberatung findet im Rahmen einer Beratungsstelle mit meist begrenzter Anzahl von Sitzungen, Paartherapie in einer psychotherapeutischen Praxis mit einer meist größeren Anzahl von Sitzungen statt. Für beide Kontexte ist die hier vorgestellte Arbeit mit Ego-States außerordentlich hilfreich und zielführend.

Nochmals also die Frage: Hätten Sie gerne noch ein paar weitere Abenteuer in Ihrem Leben? Ja? Dann sind Sie hier genau richtig in der Ego-State-Arbeit im Abenteuerland der Paartherapie. Herzlich willkommen!

Roland Kachler
Remseck bei Stuttgart

Betroffenen als Täter massiv destruktiv und damit retraumatisierend weiter. Täter-Ego-States oder Täter-Imprints müssen depotenziert und externalisiert werden (Kachler 2022). Dies ist in aller Regel im Rahmen einer Paartherapie nur begrenzt zu leisten und erfordert häufig eigens eine Traumatherapie.

Beachte!

Gibt es bei einem oder beiden Partnern hochdestruktive Täter-Ego-States, konstatiert dies in der Regel eine toxische Paarbeziehung. Hier agieren diese Täter-Ego-States gegen die Paartherapie bzw. gegen den Paartherapeuten, sodass eine Paartherapie häufig scheitert. In solchen Fällen ist häufig eine vorangehende oder begleitende Traumatherapie erforderlich, damit eine Paartherapie Aussicht auf Erfolg hat.

In der Paartherapie arbeiten wir mit den für die Paarbeziehung relevanten Eltern-Ego-States, die sich destruktiv in den Partnern selbst und zugleich problem erzeugend auf die Paarbeziehung auswirken. Ziel dabei ist es, dass die Partner sich in eigener Verantwortung mit ihren Eltern-Ego-States auseinandersetzen und diese so in ihrer Wirkung auf die Paarbeziehung begrenzen. Das Vorgehen und die hierfür nötigen Methoden werden wir in Kapitel 7 kennenlernen.

3.5 Das hypnosystemische Ego-State-Modell der Paarbeziehung

Wir fügen jetzt die verschiedenen Ego-States der Partner zu einem stimmigen und praktikablen Kommunikationsmodell zusammen. Nun findet die Kommunikation des Paares also zwischen den verschiedenen Ego-States statt, dabei »hypnotisieren« sich die Ego-States gegenseitig, sind systemisch aufeinander bezogen, bilden über zirkuläre Austauschprozesse das spezifische Paarsystem und sind verbunden über ein unbewusstes Kollusionsthema. Eine zentrale Rolle spielen dabei die verletzten und bedürftigen Kind-Ego-States, die mit ihren Heilungswünschen in die Paarbeziehung gehen und dort über ihre Ersatzgefühle und Lebensskripte destruktiv agieren.

Dieses Kommunikationsmodell lässt sich am besten in einer aus der Transaktionsanalyse entnommen Grafik darstellen (Berne 2006; Stewart u. Joines 2023), die wir hier differenzieren und erweitern (Abb. 1). Zudem ergänzen wir das klassische Modell der Transaktions-

analyse um die in der Paargeschichte entstandenen Ego-States, also um die Liebes- und Leid-Ego-States der beiden Partner.

Die Pfeile zwischen den verschiedenen Ego-States illustrieren die Kommunikation, zum Beispiel den verbalen Austausch in einer hitzigen Diskussion des Paares, aber auch den nonverbalen Ausdruck wie Gesten oder Mimik der Partner. Dabei zeigen gestrichelte Pfeile die sichtbare und verbal zugängliche Kommunikation, die aber für den Konflikt oder das Paarproblem nicht die entscheidende Kommunikationsebene ist. Letztere wird durch die durchgezogen linierten Pfeile dargestellt und umfasst die für die Paardynamik entscheidenden unbewussten Austauschprozesse zwischen den Partnern.

Methode: Flipchart-Skizze des hypnosystemischen Ego-State-Modells

Wir erläutern in der Paartherapie den Partnern das hypnosystemische Ego-State-Modell der Paarbeziehung, indem wir es am Flipchart skizzieren (vgl. Abb. 1). Wir tragen im Gespräch mit den Partnern die spezifischen Kind-Ego-States, also zum Beispiel »Fünfjähriger« und »Siebenjährige« mit den zentralen Bedürfnissen und Verletzungen ein, desgleichen die Eltern-Ego-States. Mit Pfeilen zeigen wir, wie die Ego-States miteinander kommunizieren und zum Beispiel eine Eskalation dabei entsteht.

Nach der Einführung der Grafik des hypnosystemischen Ego-State-Modells nutzen wir diese immer wieder und aktualisieren die Grafik mit dem neu Erarbeiteten. Ziel ist es, dass beide Partner über diese Grafiken sehr rasch und nachhaltig das Zusammenspiel der Ego-States in der Kommunikation und später das Paararrangement analysieren, verstehen und verändern können.

Beachte!

Wir betonen, dass die Erkenntnisse und Einsichten, die in der Paartherapie über das hypnosystemische Ego-State-Modell und seine grafische Darstellung gewonnen werden, nicht als Argumentation oder gar als »Waffe« gegen den Partner eingesetzt werden dürfen. Vielmehr dienen sie der Selbstreflexion jedes Partners und als Hilfe zur Veränderung seiner selbst in Bezogenheit zum anderen.

In Abbildung 1 findet zum Beispiel die Diskussion anscheinend auf der Erwachsenenenebene der Partner statt (gestrichelte Linien der Kommunikationspfeile). Das Paar streitet sich mit vielen, scheinbar rationalen Argumenten zum Beispiel über die Beteiligung des Mannes an Haushalt und Kindererziehung. Entscheidend ist aber nicht die Inhaltsebene der Diskussion, sondern die emotionale Beteiligung der Ego-States. Die Partnerin befindet sich in ihrer Argumentation in einer elterlichen, belehrenden und vorwurfsvollen Position. Er dagegen reagiert aus seinem Kind-Ego-State trotzig abwehrend und zieht sich dabei noch mehr aus seiner erwachsenen Position zurück.

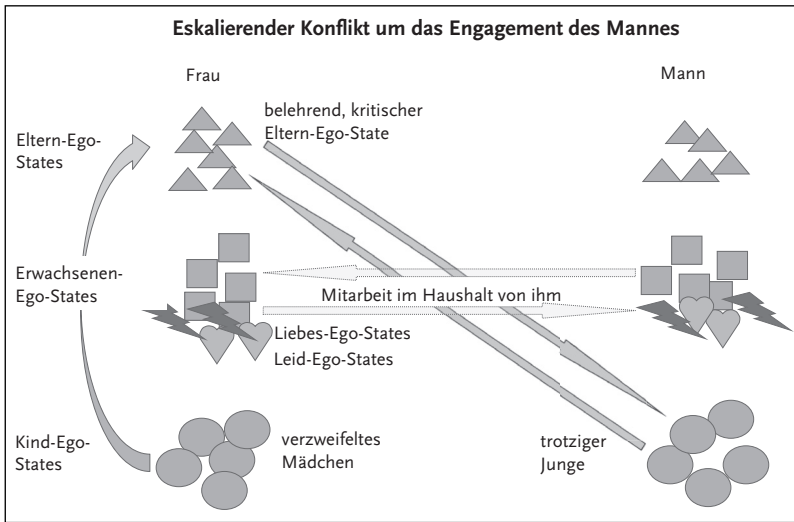


Abb. 1: Beispiel eines eskalierenden Konfliktes und die daran beteiligten Ego-States. Da wir anders als in der klassischen Transaktionsanalyse nicht von dem Eltern-Ich, sondern im Plural von vielen verschiedenen Eltern-Ego-States, und nicht von dem Kind-Ich, sondern im Plural von vielen verschiedenen Kind-Ego-States ausgehen, gibt es in den Abbildungen nicht wie in der Transaktionsanalyse nur einen Kreis für den jeweiligen relevanten Ego-State, sondern verschiedene Symbole für die Eltern-Ego-States (Dreiecke), für die Erwachsenen-Ego-States (Quadrate), für die Liebes- und Leid-Ego-States (Herzen und Blitze) und für die Kind-Ego-States (Kreise)

Er kennt diese Kind-Gefühle aus dem Kampf gegen seine übergriffige Mutter, in dem er sich ebenfalls zunächst rebellisch wehrte und dann

zurückzog. Diese letztere Strategie wiederum lässt sie noch stärker zu Vorwürfen, Vorhaltungen und Kritik aus ihrem Eltern-Ego-State greifen. Das Paar ist also in einem ausweglosen Zirkel gefangen, der immer massiver wird. Die Ressourcen aus dem Erwachsenen-Ego-State oder gar aus den Liebes-Ego-States sind abgespalten und dissoziiert, also nicht zugänglich und verfügbar, um das Paarthema zu lösen.

Nicht eingezeichnet ist dabei, dass die Partnerin in diesem Konflikt ebenfalls mit ihrem Kind-Ego-State beteiligt ist. Sie erlebt sich in einer hilflosen Kind-Position und ist zunehmend verzweifelt. Sie kennt diese kindliche Verzweiflung aus den Kämpfen mit ihrem älteren Bruder, dem sie unterlegen war. Diese Hilflosigkeit und Verzweiflung ihres Kind-Ego-States energetisieren ihren Eltern-Ego-State und ihr elterliches Verhalten. Hinter diesem aber steht der verzweifelte Kampf ihres Kind-Ego-States gegen den Bruder bzw. nun gegen den aus ihrer Sicht zu passiven Partner.

Wir können also mit dem Ego-State-Modell einen konkreten Konflikt sehr gut verstehen und in der Paartherapie für alle eingebrachten Konflikte, Missverständnisse und Streitigkeiten anwenden, indem wir sie grafisch auf dem Flipchart darstellen und mit dem Paar analysieren.

Das nun eingeführte hypnosystemische Ego-State-Modell der Paarbeziehung hilft uns aber auch über einen konkreten Konflikt hinausgehend, das unbewusste Paararrangement und die Paarkollusion zu analysieren und zu verstehen und daraus eine lösungsorientierte Transformation der Paarstruktur und Paardynamik abzuleiten.

3.6 Wie unbewusste Paarverträge, das Paararrangement und die Paarkollusion hypnosystemisch verstanden aus der Interaktion der Ego-States entstehen

Das beschriebene Modell lässt uns die Entstehung der unbewussten Paarkollusion und des unbewussten Paararrangements, das aus den unbewussten Paarverträgen besteht, genauer verstehen.

Das Konzept der unbewussten Paarkollusion beschreibt das problemserzeugende Grundthema des Paares und die daraus entstehende Polarisierung der Partner, aus der sich das Paarproblem entwickelt. Das Konzept der unbewussten Paarverträge und daraus folgend des unbewussten *Paararrangements* erklärt die Grundstruktur des Paares und die Paardynamik, die wiederum aus dem unbewussten Zusammenspiel der Ego-States entstehen. Sowohl die Kollusion als auch die unbewussten Paarverträge bzw. das Paararrangement entstehen bei

der Partnerwahl und im Verlieben, manchmal sogar in Sekunden-schnelle, unwillkürlich und unbewusst (Kapitel 5.1).

3.6.1 Das Entstehen der unbewussten Paarkollusion

Die Kind-Ego-States der Partner bringen ihre Themen im Kennenlernen und Verlieben der Partner mit in die entstehende Paarbeziehung. Deutlich sichtbar ist das in unserem Fallbeispiel 1, Ehepaar Bertold, bei dem sie den Wunsch nach Nähe und Verbindlichkeit mitbringt, er dagegen den starken Wunsch nach Eigenständigkeit und Abstand. Meistens ergänzen sich die eingebrachten Themen der Partner kollusiv wie Schloss und Schlüssel. Dies ist in Kapitel 2.7 schon beschrieben und wird in Abbildung 2 gezeigt.

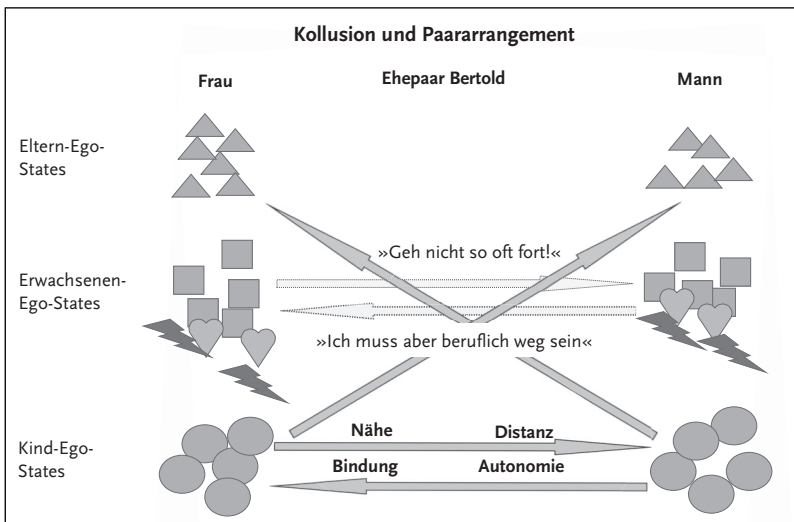


Abb. 2: Beispiel der Kollusion Bindung und Autonomie und das Paararrangement mit den beteiligten Ego-States

3.6.2 Das Zusammenspiel der unbewussten Paarverträge und die Entstehung des unbewussten Paararrangements

Um die Paarkollusion noch genauer zu verstehen, nutzen wir hier das Konzept des unbewussten Paarvertrages und des unbewussten Paararrangements. Natürlich schließen die Kind-Ego-States keine Verträge, wir bleiben aber bei dem in der Transaktionsanalyse eingeführten Begriff des Paarvertrages. Die beiden zentralen Paarverträge ergeben

ein unbewusstes Paararrangement, das von den Kind-Ego-States der Partner ausgeht. Dabei wird deutlich, welche Bedürfnisse und Wünsche der Kind-Ego-State an den anderen Partner im Verlieben richtet und welche Hoffnungen und Versprechen der andere sowohl aus seinem Eltern-Ego-State als auch seinem Kind-Ego-State dabei zusagt:

- **Heilungs- und Erlösungsauftrag der Kind-Ego-States an die idealisierten Eltern-Ego-States**

Der Kind-Ego-State geht im Verlieben mit seinen verletzten Bedürfnissen und Mangelserfahrungen in die Paarbeziehung. Er sehnt sich nach Heilung seiner Verletzung und nach Erfüllung der in der Kindheit unerfüllten Bedürfnisse, oft auch nach einer Erlösung von negativen Festschreibungen und Abwertungen.

Wir sehen in Abbildung 3 in den schrägen, jeweils nach oben zu den Eltern-Ego-States weisenden Pfeilen, wie sich die jeweiligen Kind-Ego-States mit ihren Wünschen und Bedürfnissen an den Eltern-Ego-State des Partners wenden. Dabei wird der Eltern-Ego-State des Partners idealisiert, sodass die Kind-Ego-States glauben können, dass sie von dort genau das erhalten, was die eigenen Eltern damals nicht geben konnten. Die Kind-Ego-States erleben während der Verliebtheitsphase zunächst auch durchaus ein gutes Stück Heilung, Erlösung und Befreiung von ihren alten Verletzungen.

- **Begleit- und Näheaufträge der Kind-Ego-States – Der sogenannte Hänsel-und-Gretel-Vertrag**

Genauso wichtig ist aber auch der wechselseitige Wunsch des Kind-Ego-States eines Partners an den Kind-Ego-State des anderen. Dies ist in Abbildung 3 in den waagrechten Pfeilen zwischen den Kind-Ego-States abgebildet.

Im Verlieben spüren die Kind-Ego-States sehr rasch und deutlich, dass der Kind-Ego-State des anderen Partners etwas ganz ähnlich erlebt hat oder ganz ähnlich leidet. So können sich die Kind-Ego-States im Verlieben unbewusst intensiv in den jeweilig anderen Kind-Ego-State einfühlen und sich darüber sehr nahe und verwandt fühlen. Nun versprechen sich die Kind-Ego-States wie Geschwister, also wie Hänsel und Gretel, gegenseitig Nähe, Verbundenheit, Tröstung und unverbrüchliche Treue. Ich nenne diesen emotional sehr starken gegenseitigen Auftrag, der die beiden intensiv miteinander verbindet und aneinander bindet, Hänsel-und-Gretel-Vertrag.

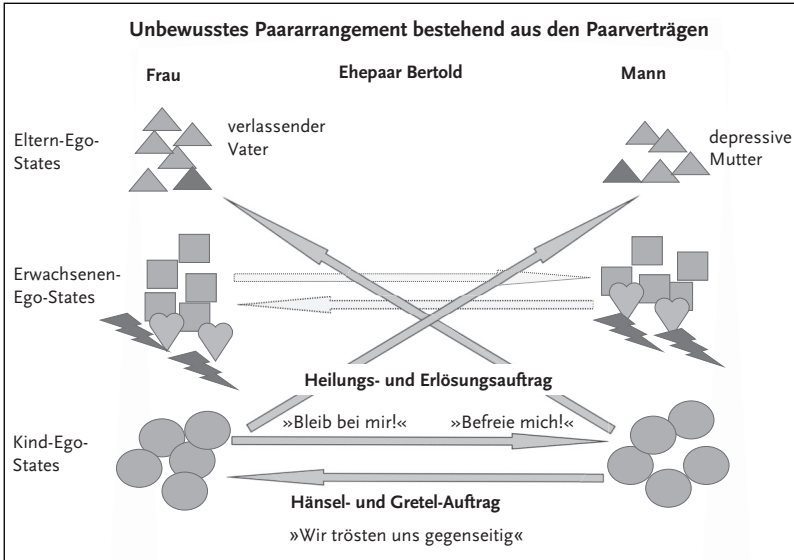


Abb. 3: Das unbewusste Paararrangement besteht aus den Heilungs- und Erlösungsaufträgen, die der jeweilige Kind-Ego-State an den Eltern-Ego-State des Partners richtet, und aus dem Hänsel-und-Gretel-Vertrag zwischen den Kind-Ego-States

Abbildung 3 zeigt das ganze unbewusste Paararrangement, das aus zwei Paarverträgen besteht. Jeder Kind-Ego-State richtet zunächst an den Eltern-Ego-State des Partners seine Bedürfnisse und Heilungswünsche, die dieser einzulösen verspricht, oder deren Einlösung sich die Kind-Ego-States von den Eltern-Ego-States versprechen. Zugleich richten die beiden Kind-Ego-States im Hänsel-und-Gretel-Vertrag kindliche Wünsche der Nähe, des Trostes, des Beieinanderbleibens aneinander. Auch dies gelingt in der Verliebtheitsphase, zumindest bis zur Phase der Enttäuschung, den beiden Kind-Ego-States wechselseitig recht gut.

Beachte!

Die Partner bringen in ihr Paararrangement und in die Paarkollusion, aber auch in ihre konkreten Konflikte in aller Regel mehrere Kind-Ego-States und Eltern-Ego-States ein. In der konkreten Ego-State-Arbeit arbeiten wir in aller Regel allerdings immer mit einem spezifischen relevanten Kind- und einem spezifischen relevanten Eltern-Ego-State.

3.7 Wie aus dem unbewussten Paararrangement hypnosystemisch verstanden die Paarprobleme entstehen

3.7.1 Die Enttäuschung der unbewussten Paarverträge

Mit Beginn der Enttäuschungsphase verhalten sich die Partner nun allmählich anders als im Verlieben, weil sie wieder stärker ihre Individualität und Autonomie entdecken und diese aus der anfänglichen intensiven Verschmelzungsnähe der Verliebtheitsliebe zu befreien beginnen. Das heißt, sie erleben nun stärker die eigenen berechtigten selbstbezogenen Bedürfnisse, die nicht zuletzt aus den Kind-Ego-States kommen. Zugleich grenzen sich die Partner stärker gegenüber den Wünschen des anderen ab. Damit sind sie in ihrem Eltern-Ego-State für den Kind-Ego-State des jeweils anderen nicht mehr die idealisierten guten Elterngestalten. Bleiben diese notwendigen Enttäuschungen auf der Erwachsenen-Ego-State-Ebene, können die Partner diese als notwendige Entwicklungsaufgabe ansehen, die Enttäuschung auf der Erwachsenenenebene zu sich nehmen, für sich klären und schließlich im Dialog wechselseitig zu akzeptieren lernen.

Die Kind-Ego-States werden nun in ihren Heilungs- und Erlösungswünschen enttäuscht, dabei hatte für sie im Verlieben alles so gut ausgesehen. Die Kind-Ego-States glaubten, mit diesem Partner endlich dort angekommen zu sein, wonach sie sich so lange und so oft schon gesehnt hatten. Da die Kind-Ego-States zunächst durchaus die Erfüllung der eigenen Wünsche und Heilungshoffnungen erlebt hatten, fühlen sie sich nun hintergangen und betrogen. Wurde die Heilung von tiefgehenden Verletzungen bis hin zu Traumata erhofft, fühlt sich der betroffene Kind-Ego-State erneut in seiner Existenz bedroht, und das Trauma wird durch die Enttäuschung getriggert. Dies erklärt die häufig heftigen Reaktionen bei Paarkonflikten. Die enttäuschten Kind-Ego-States reagieren zunächst mit ihren Sekundärgefühlen aus der Kindheit, die sie bei den Defiziten und Verletzungen entwickelt und gelebt hatten. Dann kämpfen die Kind-Ego-States mit ihren kindlichen Überlebensstrategien darum, das Erhoffte doch wieder zu erhalten.

3.7.2 Der Verrat des Hänsel-und-Gretel-Vertrages

Erhalten nun Kind-Ego-States vom Gegenüber in dessen Eltern-Ego-State nicht mehr das Ersehnte, gehen die Kind-Ego-States wie be-

schrieben in ihre Sekundärgefühle und alten Strategien. Das wirkt sich unmittelbar auch auf den Hänsel-und-Gretel-Vertrag aus, aus dem sich nun die Kind-Ego-States zurückziehen. Das wird von den Kind-Ego-States beider Partner meist als existenzielle Bedrohung erlebt. Beide Kind-Ego-States fühlen sich jetzt nicht nur verlassen, sondern vom Kind-Ego-State des anderen zutiefst verraten. Die Aufkündigung und der Verlust des Hänsel-und-Gretel-Vertrages ist für die Kind-Ego-States eine sehr verstörende und bedrohliche Erfahrung, die zu archaischen Überlebensreaktionen führt. Hier richtet sich der Kampf der Kind-Ego-States schließlich direkt gegen den Kind-Ego-State des Partners. Massive kindliche Vernichtungsimpulse und intensiver kindlicher, teils mörderischer Hass bestimmen nun die Auseinandersetzungen. Dies ist besonders bei den hochstrittigen Trennungs- und Scheidungspaaren zu beobachten.

3.7.3 Die Enttäuschungsreaktionen

Die Enttäuschung der Kind-Ego-States kann in ihrer Bedeutung für das Entstehen der Paarproblematik nicht überschätzt werden. Sie reaktiviert zunächst die alten Erfahrungen von Defizit, Mangel, Verletzung und Abwertung, die die Kind-Ego-States in der Biografie erlebt hatten und die nun wieder in die Paarbeziehung hineinwirken. Dazu kommt, dass die damit verbundenen Abwehrgefühle und die intensiven Emotionen über Körperreaktionen oft sehr rasch, unwillkürlich und unkontrollierbar getriggert werden. Darüber hinaus regredieren die Kind-Ego-States auf noch frühere Entwicklungsphasen und damit auf frühere emotionale Reaktionen und noch einfachere, archaischere Überlebensstrategien.

Den Partnern sind diese Kind-Ego-State-Reaktionen nicht oder nur halb bewusst. Sie werden als intensive unwillkürliche und, dies vor allem, als berechtigte Emotionen erlebt, die ihr Kind-Ego-State gegenüber dem Partner ausagiert. Ein Stoppen oder eine Reflexion dieser Vorgänge ist nicht mehr möglich, zumal das Ausagieren der Kind-Ego-State-Reaktionen eine erste Entlastung verschafft. Die Kind-Ego-State-Reaktionen bestimmen nun die konkreten Konflikte und Auseinandersetzungen des Paares, die dann typischerweise unkontrollierbar eskalieren. Die Enttäuschung der unbewussten Paarverträge im Paararrangement führt dazu, dass das Kollusionsthema zum zentralen Problem des Paares wird.

3.8 Mit dem hypnosystemischen Ego-State-Modell die Paarstruktur und Paardynamik verstehen

Mit dem nun beschriebenen Modell kann man einzelne Kommunikationen zwischen den Partnern, einen konkreten Paarkonflikt und auch das Grundproblem eines Paares sehr rasch als eine Abfolge von Transaktionen aus den jeweiligen relevanten Ego-States analysieren.

Dies lässt sich sehr schön an unserem Fallbeispiel 1, dem Ehepaar Bertold, auch grafisch an unserem Modell veranschaulichen (für das Folgende siehe Abb. 4 und Abb. 5):

- **Die Täuschungen beim Kennenlernen und Verlieben – Die Grundlage des Paarproblems**

Herr Bertold verliebt sich in seine spätere Frau, weil sie sich beim Kennenlernen aus der Angst, abgewiesen zu werden, zunächst autonom und selbstbewusst zeigte. Der von der Mutter eingeengte Kind-Ego-State in ihm erhofft sich von ihr eine freiere Bindung als die zu seiner Mutter. Er wiederum zeigte sich beim Kennenlernen seiner zukünftigen Frau als zugewandt und empathisch. Dies hat er als Junge gegenüber seiner Mutter gelernt. Das vom Vater verlassene Mädchen fühlte sich sehr verstanden und erlebte dies als Zusage einer verbindlichen Beziehung. Ihr Kind-Ego-State sieht in ihm, genauer in seinem Eltern-Ego-State, den verlässlichen Vater, den sie als Kind nie hatte. Sein Kind-Ego-State dagegen sieht in ihrem nicht anwesenden Vater die Chance zur ungebundenen Freiheit.

Hier konstelliert sich die unbewusste Kollusion von Bindung und Autonomie, in der die biografischen Themen der beiden scheinbar endlich geheilt und gelöst werden können.

- **Die Enttäuschung der unbewussten Paarverträge – Der Beginn des Paarproblems**

Beim Zusammenleben zeigt sich nun, dass sich das zunächst von den Kind-Ego-States als heilsam Erlebte im Paaralltag nicht weiter umsetzen lässt. Der Mann muss beruflich öfters weg, was in ihrem Kind-Ego-State die frühere Erfahrung des Verlassenwerdens durch den Vater triggert. Sie ist in ihrem Kind-Ego-State enttäuscht und äußert dies auch. Dabei fühlt sich der Kind-Ego-State von ihm an seine Mutter erinnert, die dem Jungen ihr Leid klagte und er sich für sie verantwortlich und damit gebunden fühlte. Auch er ist nun enttäuscht, da er

in der Partnerschaft nicht die erhoffte autonome Beziehung, sondern wieder, wie als Junge, eine Gebundenheit erlebt.

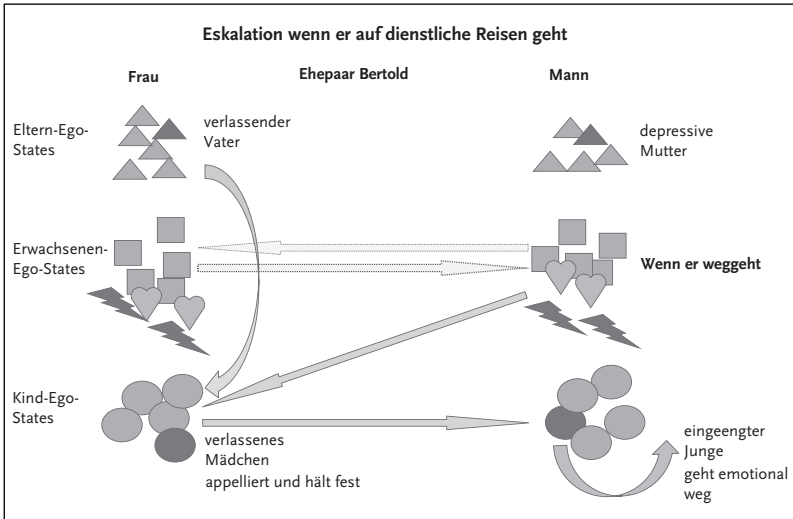


Abb. 4: Beispiel einer Eskalation: Wenn der Partner dienstlich wegführt, triggert dies den Ego-State des verlassenen Mädchens, der sich nun erneut, wie damals vom Vater, alleingelassen fühlt. Der Ego-State des Mädchens will den Ego-State des Jungen festhalten, der sich entzieht. Nun ist der Ego-State des Mädchens tatsächlich verlassen und fühlt sich in seinen alten Erfahrungen erneut bestätigt

- **Der Kampf der Kind-Ego-States um die enttäuschten Versprechen – Die Polarisierung der Paarkollusion und die Verschärfung des Paarproblems**

Nun polarisiert sich das Paar auf der Ebene der Kollusion: Sie fordert aus ihrem Kind-Ego-State seine Präsenz und Bindung ein, wie in Abbildung 5 deutlich wird. Er wiederum wehrt sich aus seinem Kind-Ego-State dagegen schroff und kühl distanzierend. Weil er sich ihr in seinem Autonomiebestreben entzieht, versucht sie, ihn noch stärker zu binden. Weil er sich von ihr zunehmend gebunden fühlt, entzieht er sich noch weiter. Da diese Polarisierung ganz auf der Ebene der Kind-Ego-States stattfindet, findet das Paar keine Lösung und verstrickt sich in diesem Kampf, in der er ihre Bindungswünsche, sie seine Autonomiewünsche abwertet und bekämpft.

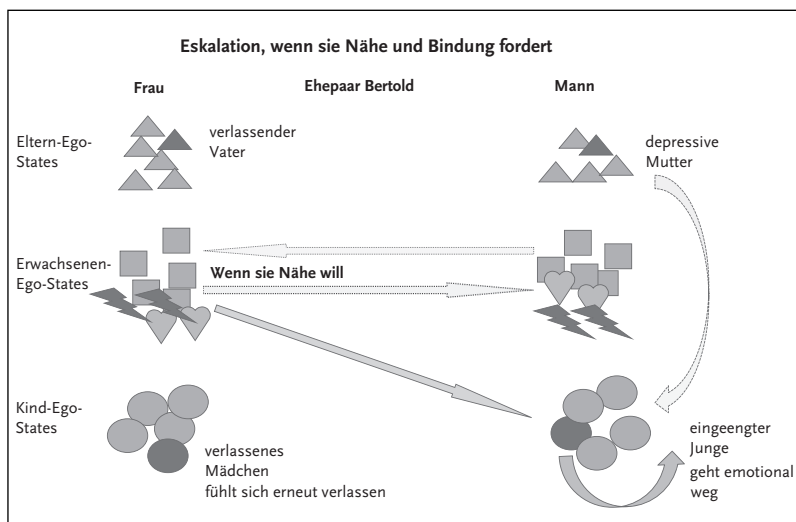


Abb. 5: Beispiel einer Eskalation: Wenn die Partnerin mehr Nähe und Bindung will, fühlt sich der Kind-Ego-State des Partners von ihr festgehalten und eingeeengt. Er erlebt hier dasselbe wie von seiner Mutter und entzieht sich diesem Festhalten mit seinen bekannten kindlichen Strategien

- **Der Kampf der Kind-Ego-States gegeneinander – Die Chronifizierung des Paarproblems**

Kämpfen die Kind-Ego-States mit ihren alten Strategien gegeneinander, findet das Paar spätestens jetzt keinen Ausweg ohne Hilfe von außen. Frau Bertold ist auf den Kind-Ego-State ihres Mannes genau so wütend wie damals das Mädchen auf den verlassenden und abwesenden Vater. In der Paarbeziehung greift sie nicht nur auf kindliche Strategien von Abwertung und Hass zurück, sondern wiederholt auch die Vorwürfe und Aggression ihrer Mutter gegenüber dem verlassenden Partner. Herr Bertold wiederum zieht sich weiter zurück und lässt sie immer wieder wie gegen eine Mauer anlaufen, zeigt darin die Macht seines Kind-Ego-States und verletzt den Kind-Ego-State seiner Frau dadurch weiter.

- **Die Resignation der Kind-Ego-States – Die Ausweitung des Paarproblems und Trennungswünsche**

Der Kampf der Kind-Ego-States führt bald in Ohnmacht und

Aussichtslosigkeit, sodass sich die Kind-Ego-States in Resignation zurückziehen oder in Passivität regredieren. Das Paarproblem beschränkt sich nun nicht mehr auf die berufliche Abwesenheit des Mannes und den unerfüllten Bindungswunsch der Frau, sondern dehnt sich auf andere Bereiche der Paarbeziehung, bald auch auf den der Sexualität aus. Nicht selten scheint eine Trennung aus dieser Situation als einzige Lösung, und nicht selten werden Dritte in die Paarthematik einbezogen (vgl. Kapitel 8). Was von dem Eltern-Ego-State und dem Kind-Ego-State des anderen Partners ganz sicher nicht mehr zu erhalten ist, kann dann vielleicht ein Drittes geben, etwa die eigenen Kinder oder eine Außenbeziehung.

Paare kommen häufig in die Paartherapie genau in dieser Phase der massiven, zorngefüllten Kämpfe der Kind-Ego-States oder in der Phase der Resignation, nicht selten aber auch erst dann, wenn die Triangulierung mit dem Dritten, etwa bei einer aufgedeckten Außenbeziehung, zu einer akuten Paarkrise führt.