

Tiefenpsychologisch-psychodynamische Orientierung

Bindungsorientierte Paartherapie im Einzelsetting

Karin Pinter

1. Einleitung¹

Krisen in Partnerschaftsbeziehungen sind ein häufiges Motiv, psychotherapeutische Hilfe – sei es als Einzeltherapie oder auch als Paartherapie – in Anspruch zu nehmen. Heftige Emotionen wie tiefe Verzweiflung, Enttäuschung, Wut, Scham, Angst vor Verlust und Trennung, Angst vor dem Alleinsein und vieles mehr entfalten sich in Paarbeziehungen auf einzigartige Weise. Wenn das emotionale Band zum Beziehungspartner zu zerreißen droht oder bereits gebrochen ist, löst diese Bedrohung höchste Alarmbereitschaft und Panik aus (Zeifman & Hazan, 2008, S. 452). Was macht Liebesbeziehungen so explosiv und so existenziell?

Der Abbruch eines emotionellen Bandes zu einem wichtigen Menschen wirkt so tiefgreifend erschütternd, dass in diesem Zusammenhang von traumatisierenden Bindungserfahrungen oder relationalem Trauma gesprochen werden kann (Beebe & Lachmann, 2004/2002; Schore, 2003). In Bindungsbeziehungen sind die stärksten Emotionen involviert – ob beim Aufbau (Verliebtsein), bei der Aufrechterhaltung (Lieben) oder beim Verlust einer Liebesbeziehung. Emotionen regulieren und organisieren das Bindungsverhalten. John Bowlby, der Begründer der Bindungstheorie, meint, dass sich „die Psychologie und Psychopathologie der Gefühle weitgehend als die Psychologie und Psychopathologie der affektiven Bindungen“ (Bowlby, 1979, S. 161) erklären lässt.

Um die emotionale Intensität von Liebesbeziehungen zu verstehen, ist es daher notwendig, sich mit Bindung und Affektregulation auseinanderzusetzen. Intensives emotionales Erleben (Hyper-Arousal) wie auch die scheinbare Abwesenheit von Gefühlen (Hypo-Arousal) ist in allen zwischenmenschlichen Beziehungen

¹ Zur leichteren Lesbarkeit wird sowohl für die weibliche als auch die männliche Form die weibliche Schreibweise verwendet.

herausfordernd; so auch für PsychotherapeutInnen, wenn sie sich übererregten oder emotional unerreichbaren Klientinnen gegenübersehen. Insbesondere Paartherapeutinnen erleben „heiße“ Affekte inmitten von eskalierenden Konflikten zwischen Paaren manchmal als kaum steuerbar; Gefühle von Inkompetenz und Wirkungslosigkeit lassen die Hoffnung auf Veränderbarkeit negativer Beziehungsdynamiken schwinden.

2. Bindung als Verhalten und mentaler Zustand

Die Bindungstheorie ermöglicht ein umfassendes Verständnis über die Komplexität und scheinbaren Widersprüchlichkeiten menschlichen Verhaltens, Fühlens und Erlebens. Bindungsbezogene Gefühle zeigen sich entlang der zentralen Themen wie Angst vor dem Verlassenwerden, im Erleben von Nähe, Intimität und Distanz; ferner sind sie auch um das Erleben der eigenen Bedürfnisse und jener der Anderen herum organisiert (Greenberg & Goldman, 2010, S. 69).

Bindungsmuster als „innere Arbeitsmodelle“ (Bowlby, 2010) sind emotionale Regulationsmechanismen, insbesondere der Regulation von Angst. Angst ist im Verhältnis zu anderen motivationalen Systemen dominant (Lyons-Ruth & Schuder, 2004). Bindungsmuster enthalten einen Erfahrungswert, der sich in den inneren Vorstellungen, dem Selbsterleben und dem Erleben des Anderen zeigt. Die frühkindlichen Bindungserfahrungen und das entwickelte Anpassungsverhalten stehen im Dienste von antizipierenden und steuernden Grundannahmen, die beispielsweise später in einer Paarbeziehung so aussehen können: „Wenn ich mich nicht ständig um ihn kümmere, würde alles zusammenbrechen.“ „Mich nervt das, wenn mich meine Frau fragt, wie es meiner Verkühlung geht. Das ist so eine Einmischung in meine Privatsphäre, finden Sie nicht?“ Solche relationalen Überzeugungen spiegeln emotionale Regulationsmuster wieder, um etwa die Angst vor dem erneuten Schmerz bezogen auf Verlust von Nähe und Intimität zu reduzieren. Sie zeigen sich im interpersonalen Verhalten als auch in der zwischenmenschlichen Kommunikation. Die Bindungstheorie als Entwicklungstheorie erhellt die grundlegende Bedeutung von Bindung für die psychische Gesundheit und Entwicklung des Menschen. Bindung als eine angeborene, biologisch begründete Kraft bleibt in allen Lebensphasen bis ins hohe Alter wirksam, wengleich das erste Lebensjahr prägend ist (Bowlby, 2010). Bowlby spricht von einer hohen Stabilität der Bindungsmuster einerseits und von einem großen Maß an Plastizität andererseits (ebenda). Die Plastizität, d. h. die Veränderbarkeit von Bindungsmustern liegt in dem Umstand begründet, dass durch eine Vielzahl von neuen Erfahrungen alte prägende Erfahrungen „überschrieben“ oder korrigiert werden können. Solche korrigierenden emotionalen Erfahrungen brauchen eine gewisse Häufigkeit, um das alte System umzugestalten.

3. Bindungsmuster als steuernde Kraft

Bindungsmuster zeigen sich im Verhalten und als innere Repräsentanzen („inneres Arbeitsmodell“), die auch im Nervensystem verankert sind, wie die Gehirnforschung bestätigen konnte (Roth & Strüber, 2014). „Bindung kann (daher) als interaktive Regulation biologischer Synchronisierung zwischen Organismen definiert werden“ (Schore, 2003, S. 65).

Der mentale Bindungsstatus wird in allen zwischenmenschlichen Beziehungen wirksam, insbesondere entfaltet er in Liebesbeziehungen zwischen Erwachsenen eine starke gestaltende Kraft (Behringer et al., 2001/2012). Bindungsmuster sind also nicht nur realitätsabbildend und auf vergangene Erfahrungen bezogen, sondern gleichzeitig auch gestaltend und zukunftsweisend (Bretherton & Munholland, 2008). Dieser gestaltende Aspekt früherer Interaktionserfahrungen erklärt unter anderem, warum sich bestimmte Beziehungsdynamiken auch bei geänderten Umständen, wie einem Wechsel der Partnerin oder des Partners, so hartnäckig wiederholen können. Ähnlich wie bei Angststörungen führen negative Erwartungen zu sich selbst bestätigenden Prophezeiungen: Um auf Un erfreuliches vorbereitet zu sein, wird das Erwartete antizipiert und bestätigt. Dies entspricht psychischen Prozessen, die die Wahrnehmung einschränken und nichtbestätigende Erfahrungen ausfiltern oder ausblenden. Die individuellen Variationen von Beziehungsdynamiken sind zwar unbegrenzt; letztlich bewegen sie sich aber in einem überschaubaren Spektrum zwischen Hyperaktivierung und Deaktivierung von Bindungsgefühlen.

4. Bindungstraumen

Bindungstraumen sind Traumatisierungen innerhalb einer Bindungsbeziehung. Menschen, die Bindungstraumen erlebt haben, haben daher große Angst vor emotionaler Nähe und Abhängigkeit, was es besonders schwer für sie macht, Bindungsbeziehungen einzugehen. Sichere Bindungsbeziehungen sind für das Überwinden und Verarbeiten verschiedenster traumatischer Erfahrungen zentral. Sie bieten den größten Schutz vor traumatischen Verletzungen und erhöhen die Chance, Traumen besser zu verarbeiten. „Weil das Bindungstrauma die Fähigkeit untergräbt, Bindungen einzugehen, blockiert es also das wichtigste Heilungsmedium“ (Allen et al., 2008, S. 277).

Unsicher gebundene Menschen haben auch Bindungstraumen erlebt. Durch ihre regulatorischen Anpassungsstrategien (unsicher-vermeidend oder unsicher-ambivalent) blockieren sie jedoch nicht generell ihre Beziehungen, sondern formen sie in bestimmter, wenngleich problematischer Weise. Demgegenüber wird das desorganisierte Bindungsmuster, das keine eindeutige Strategie beinhaltet, um in Beziehung zu bleiben, als Folge eines zusätzlichen schwerwiegenden Trau-

mas, wie Gewalttätigkeit oder Missbrauch, angesehen. Wenn ein Trauma nicht verarbeitet werden kann, bleibt es ungelöst, nicht integriert und wird gelebt, ohne es fassen oder benennen zu können („unresolved trauma“). Insbesondere negative Affekte in Beziehungen können nicht reguliert und integriert werden, sodass Dissoziation der einzige Ausweg scheint.

In Paarbeziehungen wirken sich solche traumatischen Erfahrungen, die nicht in einer sicheren Beziehung verarbeitet werden konnten, dramatisch und fallweise destruktiv aus. Ein ungelöstes Bindungstrauma könnte sich etwa in so einer Aussage widerspiegeln: „Er tut mir oft weh, schlägt mich, erniedrigt mich ... Jedoch ist er der einzige, der wirklich für mich da ist und mich versteht ... und er verlässt mich nicht.“ Diese Beziehungsdynamik ist besonders riskant, da Angst und Trost gleichzeitig innerhalb einer Bindungsbeziehung erfahren wird. Im Zustand der Angst suchen Menschen Schutz bei jemandem, der ihnen am nächsten steht. Die Schutzsuche wird nunmehr zur Gefahr. Finden die Verletzungen innerhalb der Bindungsbeziehungen statt, schafft das ein fast unlösbares paradoxes Dilemma: Von jener Person, die Schutz geben sollte, geht die größte Bedrohung aus.

5. Deaktivierung und Hyperaktivierung der Bindungsgefühle

Emotionale Abstimmung und die Wahrnehmung der Bedürfnisse ist in der frühkindlichen Entwicklung für den Säugling existenziell – es sichert die Grundversorgung in allen Dimensionen (Fürsorge, Schutz, Trost, Nahrung etc.). Bei mangelnder oder primär negativer Resonanz auf die innere Welt (Bedürfnisse, Gefühlslagen etc.) führt diese Erfahrung zu generalisierten Annahmen: Die innere Welt habe keine oder eine negative Bedeutung oder diese innere Welt existiert gar nicht. Das Mitteilen von Bedürfnissen, so das daraus erwachsene relationale Konzept, wird sicher auf Ignoranz, Ablehnung, Angst oder Ärger stoßen. Nach zahlreichen Versuchen des Kleinkindes, sich bestmöglich auf die Bindungsfigur auszurichten, um genügend wahrgenommen zu werden, pendelt sich sein Verhalten früher oder später auf die am besten funktionierende Strategie in dem Spektrum zwischen Deaktivierung oder Hyperaktivierung von bindungsbezogenen Gefühlen ein.

Natürlich haben auch Menschen mit sicheren Bindungsmustern Beziehungsprobleme. Mit der Grundausrüstung einer sicheren Bindung sind sie besser in der Lage, Gefühle des Anderen wahrzunehmen, eigene Gefühle mitzuteilen und das emotionale Band aktiv zu suchen oder wiederherzustellen. Darüber hinaus können sie ihre Bedürftigkeit eingestehen und gleichzeitig auf Bedürfnisse der Partnerin eingehen (Levine & Heller, 2010).

So sinnvoll diese in der Kindheit entwickelten Regulationsstrategien als „pathologische Anpassung“ (Brandchaft et al., 2015) gewesen sein mögen, so belas-

tend werden sie in späteren Paarbeziehungen. Je nach Bindungsstil stellen sich unterschiedliche Herausforderungen für die Partnerschaft.

- **Deaktivierung**

Deaktivierung durch Abschalten der emotionalen Resonanz und eigener Bedürfnisse reduziert das vermeintliche Risiko der Ablehnung durch den Anderen. Das deaktivierende Bindungsmuster kann dazu führen, von der Partnerin tatsächlich nicht wahrgenommen zu werden. „Ich gehe davon aus, dass ich nicht wahrgenommen werde, also verhalte ich mich am besten so, als würde mich niemand wahrnehmen.“ Dies funktioniert umso besser, desto weniger eigene Bedürfnisse gespürt bzw. ihnen Bedeutung zugeschrieben wird – so lässt sich in groben Zügen ein deaktivierendes Bindungsmuster (unsicher-vermeidend) beschreiben. Die schützenden, defensiven Überzeugungen gestalten die Angebote an die Umwelt und filtern die eigene Wahrnehmung.

Völlige Autonomie als erstrebenswertes Entwicklungsziel und als sozial anerkannter Reifegrad stellt sich vor dem Hintergrund der Bindungstheorie als problematisches Konzept dar (Johnson, 2009, S. 36; Pinter, 2007). Nach Bowlby sind „emotionale Bindungen weder Absprengsel noch nachrangige Kategorien des Nahrungs- und Sexualtriebes; ebenso wenig wertet sie das starke Verlangen nach Zuwendung und Beistand als infantiles Bedürfnis. Vielmehr kennzeichnet die Bindungsfähigkeit (der „bedürftigen“ wie der „gebenden“ Person) psychisch stabile Persönlichkeiten“ (Bowlby, 2010, S. 98). Die Pathologisierung von Bindungsbedürfnissen im psychotherapeutischen Diskurs bedarf im Lichte der Forschungsergebnisse zu Bindung und Affekten einer kritischen Überprüfung (Johnson, 2008, S. 814).

Für Menschen mit unsicher-vermeidendem Bindungsmuster (~~Deaktivierung~~) ergibt sich die große Herausforderung, Nähe und Intimität auszuhalten, Gefühle in sich und in anderen zu spüren, diese zu akzeptieren und die Bedeutung von nahestehenden Menschen zuzulassen. Fürsorge und Nähe werden grundsätzlich als bedrängend und unangenehm erlebt (Wallin, 2007, S. 211 ff; Muller, 2010, S. 83 ff). Die kühle Entwertung des Gegenübers korrespondiert häufig mit der Unzugänglichkeit der eigenen Gefühlswelt. Tatsächlich ist es für diese Menschen, besonders schwer, in Beziehung zu bleiben, wenngleich der Verlust von jemand Bedeutendem auch bei ihnen trotz scheinbarer Gleichgültigkeit tiefe Verzweiflung auslösen kann.

- **Hyperaktivierung**

Hyperaktivierung als Bindungsmuster führt zum ständigen Signalisieren von Bedürftigkeit, um die Präsenz des Gegenübers sicherzustellen. Die Form des „Signalisierens“ kann mehr den Charakter von Hilflosigkeit oder des feindseligen vorwurfsvollen Ärgers einnehmen. Bei der Hyperaktivierung besteht das Risiko, dass die grundsätzliche Bereitschaft der Partnerin durch Drängen zur Hinwen-

dung zunehmend erschöpft wird. Hinzu kommt, dass durch die potenziellen Hilfeangebote der Partnerin nicht wirklich eine Beruhigung des „Bindungsalarms“ eintritt. Vielmehr kann das Eingehen auf die Bedürfnisse durch die Partnerin Gefühle der Hilflosigkeit und zuletzt auch Hoffnungslosigkeit freisetzen. Diese hyperaktivierende Dynamik stellt zuweilen auch die therapeutische Beziehung vor besondere Herausforderungen (Hill, 2015, S. 150).

Die hyperaktivierende Bindungsstrategie zeigt sich im Beziehungserleben etwa so: „Ich gehe davon aus, dass man mich nur wahrnimmt, wenn ich laufend Alarmsignale sende.“ Das Übererregte und zuweilen Klammernde erweckt den Anschein, als wäre die Person mit dem unsicher-ambivalenten Bindungsmuster tatsächlich ängstlich und unselbständig. Die Hyperaktivierung dient vor allem der Sicherung der Nähe des Anderen. Strebungen nach Eigenständigkeit oder die Förderung selbstregulatorischer Fähigkeiten werden im Beziehungskontext gebremst. Daher fühlen sich unsicher-ambivalent gebundene Menschen durch Distanz bedroht: Nähe und interaktive Regulation sind für sie der sicherste Ort (Wallin, 2007, S. 224 ff).

Die Beziehungsdynamik bei Paaren mit unsicherem Bindungsmuster lässt sich vor dem Hintergrund der Bindungsforschung und der daraus erklärbaren immanenten Logik paradoxen Verhaltens besser verstehen. Im Grunde bewegt sich die sich entfaltende Dynamik von Paaren mit unsicheren Bindungsmustern rund um die Sehnsucht nach und das Risiko der Verbundenheit.

6. Paartherapie im Einzelsetting und die Wirkung auf die Beziehungsqualität

Die Konfliktdynamik eines Paares verläuft meist nach spezifischen sich wiederholenden Mustern. Die Beschreibung dieser Dynamik und die darin involvierten Gefühle werden im Einzelsetting nur von einer Person berichtet, was eine einseitige Perspektive auf die Konfliktsituation ergeben mag. Allerdings muss die Perspektive des anderen Parts in der Beziehung nicht zwangsläufig zu einem ausgewogeneren Bild und damit zu einer unvoreingenommenen Einschätzung durch die Therapeutin beitragen. Vielmehr besteht ein gewisses Risiko, dass durch eskalierende Dynamiken die Kommunikation und das Gewinnen eines kohärenten Bildes erschwert werden. In der Hitze von Gefechten ist es für alle Beteiligten schwer, einen klaren Kopf zu bewahren. Im Regelfall geht es in Paarkonflikten immer um regulatorische Prozesse, die wechselseitig verstärkend wirken und die emotionale Verbundenheit zerstören.

Emotionale Interaktionsprozesse werden zwar von beiden Partnern gestaltet. Das Wechselspiel einer Interaktionsdynamik kann jedoch von einer Person gestartet oder unterbrochen werden, wenn diese aus eingespielten Reaktionsmustern aussteigt. Die weitverbreitete Überzeugung, dass zum Streiten zwei ge-

hören, kann vor diesem Hintergrund mit „Nein, nicht unbedingt“ beantwortet werden. Zum bewussten Aussteigen aus einer negativen Dynamik bedarf es neuer emotionaler Erfahrungen, die in einem Einzelsetting sogar konzentrierter und ungestörter gemacht und erlebt werden können.

- **Die therapeutische Beziehung als sicherer Ort**

Sichere Bindung ist die Fähigkeit, Hilfe suchen zu können, wenn es nötig ist, und das Gefühl von temporärer Abhängigkeit auszuhalten. Die Flexibilität zwischen Eigenständigkeit und der Fähigkeit, bei Bedarf Hilfe zu suchen, zeichnet sicher gebundene Menschen aus. In der Nähe zur Partnerin fühlen sie sich wohl; sie sind in der Lage, offen über eigene Gefühle zu reden und mit Offenheit und Interesse zuzuhören und sich abzustimmen.

Die Offenheit gegenüber den eigenen Gefühlen und Erfahrungen, die in einer therapeutischen Beziehung die sichere Basis ausmacht, ermöglicht es, diese Offenheit auch den Erfahrungen und Gefühlen des Partners entgegenzubringen. Die gemeinsame Erkundung der inneren Welt im therapeutischen Rahmen fördert auch das explorative Interesse an der inneren Welt des Anderen. Diese Erkundung verläuft sogar „störungsfreier“ in Abwesenheit der Partnerin. Manche Klienten und Klientinnen lehnen das Angebot, den Partner oder die Partnerin in die Therapiestunde einzuladen, häufig ab mit der Begründung: „Ich könnte mich noch nicht so zeigen“ oder: „Ich würde mich schämen“. Bietet die Einzeltherapie eine sichere Bindungsbeziehung an, also einen Ort, wo sich die Klientin mit all ihren Gefühlen wahrgenommen fühlt und Vertrauen fasst, sich auch verletzt und bedürftig zeigen zu dürfen, dann kann diese Erfahrung in die Paarbeziehung hineingetragen werden. Gleichzeitig wächst damit die Fähigkeit und das Bemühen, der Partnerin zuzuhören und sie besser zu verstehen. Dies gilt auch für aversive Gefühle, die ohne Vorwurf und Angriff kommunizierbar sein können.

Die Behandlung von Partnerschaftsproblemen im Einzelsetting erweist sich bei beschämenden Themen als günstig. Bindungsbezogene Gefühle stehen meist in Verbindung mit Scham. Hitzige Kampftiraden dagegen sichern das Gefühl, stark und unabhängig zu sein – und nicht schwach, hilflos und bedürftig.

Ohne auf die Gefechte eingehen zu müssen, lässt sich in der Einzeltherapie konzentrierter und ruhiger verstehen, welche Anliegen hinter einer Attacke oder einer Gefühlseskalation verborgen sind. Die Art und Weise, wie dieses Anliegen der Partnerin gegenüber eingebracht wird, kann das konfliktfördernde Potenzial enthalten; das Anliegen selbst ist oft legitim. Diese Differenzierung von Form und Inhalt, von Affekt und Intention erleichtert es, den Affekt vom inhaltlichen Anliegen zu entkoppeln, um das eigentliche Anliegen näherbringen zu können. Die Fähigkeit sagen zu können: „Du fehlst mir – ich fühle irgendwie einen Abstand zwischen uns und weiß nicht, wie ich Dir näherkommen kann“ führt mit großer Wahrscheinlichkeit zu weniger Konflikten als der Vorwurf „Du

bist kalt und unerreichbar. Du lehnt mich ab. Nie bist du da für mich, wenn ich dich brauche“.

Nach der Phase des Vertrauensaufbaus durch emotionale Präsenz kann in der Phase der Exploration der Paardynamik durch Beschreibung des Erlebens und der subjektiven Erfahrung einiges an Anhaltspunkten identifiziert werden, das im Weiteren zu konkreten Lösungsüberlegungen führt. Diese Lösungsüberlegungen sind aus dem gemeinsamen Verstehen durch Exploration innerer und äußerer Faktoren entwickelte flexible spielerische Ideen, wie es gelingen kann, sich anders auf das Gegenüber auszurichten. Das Feedback und die Reaktionen der Partnerin werden erneut in der Einzeltherapie aufgegriffen, um zu sehen, ob und wie sich die veränderten Interaktionsangebote auswirken, um diese wiederum anzupassen. Wie bei einem Dominospiel genügt es oft, wenn ein kleines Steinchen ins Wackeln gerät und damit das ganze System zum Einsturz bringt. Funktionierende wirksame Interaktionsangebote bergen eine starke Motivationskraft für die nächsten spielerischen Schritte, auf die Partnerin wieder zugehen zu können. Die kreativen Ideen, sich neu in die Beziehung einzubringen, kommen häufig von den Klientinnen selbst, sobald die emotionalen Voraussetzungen geschaffen sind.

- **„Warum immer ich?“**

Früher oder später gelangen Klientinnen an einen Punkt, wo es um ihre aktive Beteiligung an einem Veränderungsprozess geht. Neue Wege, den emotionalen Kontakt wiederzufinden, werden von Unlust und Ärger begleitet. Die Arbeit an der Beziehung sei anstrengend und einseitig, heißt es da. „Immer muss alles von mir kommen!“ „Das ist so anstrengend, auf alles so achtzugeben. Ich bin kein Diplomat, das liegt mir nicht.“ „Ich will einfach alles rauskotzen und nicht so vorsichtig herumeiern!“ „Beziehung ist ja keine Therapie, also warum sollte ich das machen!“ Die Antwort auf all diese Fragen wäre: „Die Anstrengung lohnt deshalb, weil es für Sie eine bessere Beziehung wird.“ Und warum sollten nicht im Rahmen der Therapie erworbene Erkenntnisse und Kompetenzen in die Beziehung eingebracht werden?

„Wenn ich auf ihn zugehe, kommt das einem Schuldeingeständnis gleich!“ Mit so einem Glaubenssatz verharren manche Paare im Konflikt. Das Insistieren auf den Konflikt mag kurzfristig eine Entlastung von Schuldgefühlen und Verantwortung bringen, es stärkt allerdings die unüberbrückbare Kluft zwischen den Partnerinnen. „Das Scheitern einer Ehe“, so Susan Johnson, „beginnt mit zunehmendem Mangel an einfühlsamen Interaktionen. Der Konflikt entsteht erst später“ (Johnson, 2011, S. 47).

Es ist nicht so wichtig, wer den ersten Schritt zur Veränderung macht. Eine Verhaltensänderung in den Interaktionsangeboten wirkt sich unmittelbar auf das Erleben und Fühlen gegenüber der Partnerin aus. Wenn die Musik aus dem Gefühl der Verbundenheit erwächst, führt diese den Tanz an. Der Tanz ist eine

anschauliche Metapher im Kontext von Beziehungen, weil sie in optimaler Weise die körperliche, mentale und emotionale Bewegung in kreativer Abstimmung aufeinander einfängt.

Im Hinblick auf Veränderungsperspektiven lassen sich folgende Aspekte im therapeutischen Einzelsetting als wichtige Ankerpunkte festmachen:

- Der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung ist Basis für die emotionelle Offenheit.
- Diese Offenheit fördert die Wahrnehmung und das Erkennen von Mustern, wie sich Konflikte aufbauen, wie sich die involvierten negativen Gefühle entfalten und welche Anliegen, Bedürfnisse, Gefühle im Hintergrund anleitend sind.
- Die eigenen negativen Gefühle zur der Partnerin können im Einzelsetting thematisiert und exploriert werden, um einen Weg aus der Negativität heraus zu finden. Nur das Aussteigen aus den negativen Gefühlen verhindert den sogenannten „Treibsand-Effekt“ (John und Julie Gottman, 2017, S. 44). Je stärker die Bewegungen des Paares in der negativen Dynamik sind, desto rascher versinken sie darin.
- Die Erkenntnis, dass im Grunde nicht die kommunizierten Bedürfnisse auf Ablehnung oder Ignoranz stoßen, sondern die Art und Weise der Kommunikation negative Antworten mit sich bringt, schafft rasch Erleichterung und fördert aktives Bemühen, neue Wege auszuprobieren.
- Die Suche nach neuen Wegen ist ein Bemühen um emotionelle Verbundenheit.
- Diese emotionelle Verbundenheit in sich und im Anderen wiederzufinden bringt die Musik zurück, die den Tanz wieder vertrauensvoll und leidenschaftlich in Bewegung setzen kann.

7. „Ich fühlte mich wie weggeworfen!“

Im Folgenden soll anhand einer Fallvignette exemplarisch gezeigt werden, wie in der therapeutischen Arbeit im Einzelsetting ein Paar nach mehrjähriger Trennung wieder zusammenfinden konnte.

Beispiel:

Connie kommt in Psychotherapie, weil die starken Gefühle nach der Trennung von ihrem Partner Klaus selbst nach Jahren noch anhalten. Es gab wohl viele Konflikte, die das Paar in Paartherapien zu lösen versuchte. Die Entscheidung von Klaus, sich nach 15 Jahren zu trennen, kam dennoch überraschend. Noch immer fühlt Connie ungetrübt den Schmerz, die Enttäuschung und die Verzweiflung wegen der Trennung. Hilflosigkeit und Wut bilden ein starkes Wechselspiel in Connies Gefühlswelt.

Der Grund für Klaus Trennung war sein Erleben, in ihrer Gegenwart keinen Raum mehr zu haben, dominiert und eingeengt zu sein. Seine üblichen Strategien des emotionellen Rückzugs reichten nicht mehr aus – der Rückzug aus der Beziehung schien für ihn die einzige Lösung in dem Beziehungskonflikt. In den Jahren der Trennung gelang es dem Paar dennoch, kooperative Eltern zu bleiben. Die Abwicklung der Trennung verlief behutsam, um den Schrecken für die Kinder gering zu halten.

Connie: „Ich habe so gekämpft, dass diese Beziehung gut bleibt.“ Auf mein Nachfragen, wie der Kampf genau ausgesehen hätte, stoppt sie den Tränenfluss abrupt und meint in strengem Tonfall: „Ähm, na ja, er muss sich endlich konfrontieren mit sich und eine Therapie machen! Er ist so unselbständig und klammert an mir. Das ist nicht zum Aushalten!“

Th: „Wie empfinden Sie das, wenn Klaus an Ihnen klammert, Sie um Hilfe anfragt und Sie braucht?“

Connie: „... es erstickt mich, ich will nur weg! Zuerst versuche ich schon einmal eine Lösung zu finden, was ich tun kann. Nur dann macht mich diese Bedürftigkeit sehr rasch wütend! Warum hängt immer alles an mir? Immer muss ich mich um alles kümmern, in Ordnung bringen! Kann er denn nicht allein mit seinen Problemen fertig werden, ich muss das ja auch. Je mehr er dann um Hilfe ruft, desto härter werde ich.“

Th: „Und Klaus, wie reagiert er dann auf ihre Wut?“

Connie (wütend): „Pah, der zieht sich zurück und das halte ich schon gar nicht aus. Dann fühle ich mich völlig alleingelassen ... Nie im Leben hätte ich geglaubt, dass er wirklich geht! Das ist so ein Vertrauensbruch, das tut so unendlich weh ...!“ (bricht wieder in Tränen aus).

Th (nachdem Connie sich wieder gefasst hat): „Ja, das ist schrecklich, dass er aus der Beziehung herausgetreten ist, sich getrennt hat und keine Lösung mehr innerhalb der Beziehung möglich war. Das macht sie hilflos. Was denken Sie, was in ihm vorgegangen ist, so eine weitreichende Entscheidung zu treffen?“

Connie: „Er sagt, ich hätte immer alles bestimmt. Ja, vielleicht war das so, nur das ist doch auch klar, wenn er so entscheidungsschwach ist. Was sollte ich denn sonst tun? Er zwingt mich ja mit seiner Schwäche dazu, hart zu werden ... ob ich will oder nicht. Ich kann das gar nicht mehr hören, dass ich alles bestimmen würde.“ Für Connie ist es schwer, die Bedürftigkeit von Klaus und auch bei sich zu akzeptieren und angemessen darauf zu reagieren.

Hilflosigkeit und Verzweiflung verwandelt sich bei Connie rasch in aversive Gefühle. Das Kämpfen für die Beziehung bedeutete für Connie Konfrontation, Vorwurf, Angriff und auch Entwertung – also die Fortsetzung einer Dynamik von eskalierenden negativen Gefühlen. Das Kämpfen hatte im Hintergrund eine weitere Bedeutung: Es war ein Ringen mit ihrer eigenen Hilflosigkeit und das Nicht-Akzeptieren ihrer Verletzbarkeit. Im Laufe der Therapie gewinnt Connie ein verändertes Bild davon, wie „Kämpfen“ anders aussehen kann, nämlich als Eingestehen ihrer

eigenen Bedürfnisse und das Bemühen um emotionelle Verbundenheit. Damit ist sie auch besser in der Lage, Bedürfnisse von Klaus anzunehmen.

Nach wenigen Sitzungen zeichnet sich ein klareres Bild von der Paardynamik zwischen Connie und Klaus ab: Die temporäre Bedürftigkeit von Klaus wertet Connie als Schwäche; eine instinktive Reaktion von Connie folgt: „Ich muss stark sein. Ich muss wissen, was zu tun ist. Helfen heißt, ich sage, was er tun soll. Er macht nicht, was ich sage. Das macht mich hilflos und dann wütend. Am Ende kann ich nur mehr angreifen und kritisieren.“

Connie beschreibt, wie sehr Klaus sich trotz Trennung um die Kinder bemüht, und auch, dass er immer wieder Angebote macht, ihr zu helfen – und sei es einfach nur, sie zum Flughafen zu bringen oder den Kindern in ihrer neuen Wohnung bei der Einrichtung zu helfen. Diese Angebote machen Connie paradoxerweise wütend; in Anbetracht der subjektiven Logik solcher Dynamiken ergibt sich so eine Reaktion fast als logische Konsequenz. Was macht es Connie so schwer, Hilfe anzunehmen?

Connie: „Ich fühle mich so überrollt von ihm, so vernichtet! Was will er jetzt auf einmal?“

Th: „Es ist schmerzhaft für Sie, Klaus wieder in Ihre Nähe zu lassen, und sei es nur, um eine kleine Hilfestellung mit den Kindern zu geben ...“

Connie (bricht in Tränen aus): „Ja, weil ... weil (sie ringt nach Worten) ... wenn er da ist, dann hab ich solche Angst, dass ich ihn wieder verlieren könnte (schluchzt) ... ich halt das nicht noch einmal aus. Er kann nicht einfach gehen und dann wiederkommen! Er hat mich weggeworfen, einfach weggeworfen ... das tut so weh! Ich will ihn nicht mehr brauchen ...“

Th: „Sie spüren Ihre Verletzbarkeit. Können Sie das akzeptieren, dass Sie verletzbar sind, dass Sie nicht nur groß und stark sind, sondern manchmal auch jemanden brauchen? Beides kann und darf nebeneinander bestehen.“

Connie: „Das ist schwer für mich, mich als verletzbar zu akzeptieren. Das will ich nicht sein! Ich habe das Gefühl, niemand ist da für mich, ich muss immer für andere da sein. Ich kann es mir nicht erlauben, etwas zu brauchen.“

Th: „Also ist es so, dass Klaus nicht da war für Sie, wenn Sie ihn gebraucht haben? (Pause) Oder kann es sein, dass Sie gar nicht signalisieren, wenn Sie Unterstützung von ihm brauchen oder einfach in seiner Nähe Trost suchen?“

Connie: „Na ja, ich fordere das schon ein, wenn ich was brauche und mache eh Druck dabei. Nur dann bekomme ich es nicht. Das bestätigt mich darin, dass mir eben nichts zusteht, dass Beziehungen eben so sind.“

In Partnerschaftskonflikten wie bei Connie und Klaus dreht es sich häufig um die indirekte Anfrage „Bist Du da für mich?“. Die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und anzuerkennen erfordert eine innere Überzeugung, dass es völlig in Ordnung ist, etwas zu brauchen. Bei unsicheren Bindungserfahrungen wird Bedürftigkeit an ein negatives Grundgefühl von Hilflosigkeit und Schwäche gekoppelt, das weitere Gefühle anstößt, wie Scham und Wut. Die Scham im Zu-

sammenhang mit bindungsbezogenen Gefühlen entsteht durch erlebte Zurückweisung oder mangelnde Wahrnehmung. Scham ist ein extrem schmerzhaftes Gefühl, das in der Überzeugung von der eigenen Wertlosigkeit begründet liegt (Brown, 2007, S. 5). Die Dramatik, die Connie als „Weggeworfen sein“ erlebt hat, bleibt bestehen, solange sie nicht ein Bollwerk an Gegenangriffen aufgebaut hat – damit fühlt sie sich zwar nicht mehr hilflos, es ist aber auch nicht der Weg zur Wiederherstellung der Verbundenheit.

Bereits nach wenigen Wochen Therapie gesteht sich Connie ein, wie angstvoll das Alleinsein eigentlich ist. Sie schafft im Grunde alles allein, jedoch die Sorgen nicht teilen zu können und das Gefühl, nicht verbunden zu sein, belastet sie sehr. Ihre Sehnsucht nach Sicherheit und Geborgenheit werden spürbarer für sie, sodass sie diesen Gefühlen mehr Raum im Kontakt mit Klaus geben kann. Gleichzeitig kann sie nun diese „weichen“ Gefühle auch in ihm besser spüren und akzeptieren.

Connie und Klaus beginnen sich vorsichtig und zunehmend spielerisch anzunähern. „Ich glaub’, ich habe eine geheime Affäre mit meinem Ex!“ lacht Connie schelmisch. Nach weiteren Monaten, in denen wir erneutes Aufflammen von negativen Konflikt dynamiken identifizieren und frühzeitig dagegenstemmen konnten, beschließt das Paar gemeinsam einen Schritt zu setzen, den sie in den 15 Jahren davor nie gewagt hatten – sie planen ihre Hochzeit.

Die Validierung der Bindungsbedürfnisse und die damit verbundenen Ängste sowie das neue emotionale Engagement für die Partnerschaft kann Paaren dabei helfen, den „freien Fall“, in dem sich ihre Beziehung befinden mag, aufzuhalten. Connie und Klaus sind bereits nach dem freien Fall hart aufgeschlagen. Dennoch ist es ihnen gelungen, die emotionelle Offenheit und Resonanz wieder zu finden.

8. Veränderungsprozesse in Beziehungen

Die Bildung eines kohärenten biographischen Narrativs durch Erforschung der Vergangenheit ist im therapeutischen Prozess zwar nicht unwesentlich; die „Erforschung der Logik der Regulationsmechanismen“ innerer Zustände (Schoore, 2003, S. 95) und die aktive Regulation von Affekten als therapeutische Arbeit bildet jedoch das Fundament für Veränderungen in interpersonellen Beziehungen (Boston Change Process Study Group, 2010; Beebe & Lachmann, 2004/2002; Johnson, 2008; Mikulincer & Shaver, 2008; Greenberg & Goldman, 2010).

Die Theorie der Affektregulation ist eng verwoben mit der Bindungstheorie und der Neurowissenschaft (Schoore; 2003; Hill, 2015). Hyperaktivierung und Deaktivierung sind affektive, adaptive und mentale Zustände, die mit bestimmten relationalen Verhaltensweisen und regulatorischen Fähigkeiten einhergehen. Therapeutisches Engagement wie Angebote der emotionalen Erreichbarkeit und emotionale Abstimmung auf innere Zustände von Klientinnen schaffen

den interpersonalen Raum, Affekte und deren Bedeutung zu erkennen und zu explorieren – insbesondere das Erleben der Sehnsucht nach emotioneller Verbundenheit.

Die regulatorischen Fähigkeiten der Therapeutin, fehlregulierte Affekte (Hyper- und Deaktivierung) zugänglich zu machen, ermöglichen Klientinnen eine Form des impliziten Lernens durch Erleben und Erfahrung in einem sicheren Rahmen. Diese verbalisierten Erfahrungen können dann als kommunikative Angebote in die Paarbeziehung außerhalb des therapeutischen Settings eingebracht werden. Das Ziel dabei ist, negative Interaktionsdynamiken zu unterbrechen und Wege der emotionalen Verbundenheit wiederzufinden.

Literatur

- Allen, G. J., Fonagy, P. & Bateman, A. W. (2008). *Mentalisieren in der psychotherapeutischen Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Beebe, B. & Lachmann, F. M. (2004/2002). *Säuglingsforschung und die Psychotherapie Erwachsener: Wie interaktive Prozesse entstehen und zu Veränderungen führen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Behringer, J., Reiner, I. & Spangler, G. (2001/2012). Mütterliche Bindungsrepräsentation, Paarbindung und Elternverhalten. In G. Gloger-Tippelt (Hrsg.), *Bindung im Erwachsenenalter: Ein Handbuch für Forschung und Praxis* (S. 319–354). Bern: Hans Huber.
- Boston Change Process Study Group (2010). *Change in psychotherapy: A unifying paradigm*. New York: W. W. Norton.
- Bowlby, J. (1982). *Das Glück und die Trauer: Herstellung und Lösung von affektiven Bindungen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Bowlby, J. (2010). *Bindung als sichere Basis: Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie*. München: Ernst Reinhardt.
- Brandchaft, B., Doctors, S. & Sorter, D. (2015). *Emanzipatorische Psychoanalyse: Systeme pathologischer Anpassung – Branchafis Konzept der Intersubjektivität*. Frankfurt a.M.: Brandes & Apsel.
- Bretherton, I. & Munholland, A. K. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. In J. Cassidy & R. P. Shaver (Hrsg.), *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Application*. New York: Guilford Press.
- Brown, B. (2007). *I thought it was just me (but it isn't)*. Making a Journey from „What will people think“ to „I am enough“. New York: Avery.
- Gloger-Tippelt, G. (Hrsg.) (2000). *Bindung im Erwachsenenalter: Ein Handbuch für Forschung und Praxis*. Bern: Hans Huber.
- Gottman, J. & Gottman, J. (2017). The science of togetherness. *Psychotherapy Networker*, 9/10 2017.
- Greenberg, L. S. & Goldman, R. N. (2010). *Die Dynamik von Liebe und Macht: Emotionsfokussierte Paartherapie*. München, Basel: Ernst Reinhardt.
- Hill, D. (2015). *Affect regulation theory. A clinical model*. New York, London: W. W. Norton.
- Johnson, M. S. (2008). Couple and family therapy: An attachment perspective. In J. Cassidy, R. P. Shaver (Hrsg.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical application*. New York: Guilford Press.

- Johnson, M. S. (2009). *Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie: Verbindungen herstellen*. Paderborn: Junfermann.
- Johnson, M. S. (2011). *Halt mich fest: Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben*. Paderborn: Junfermann.
- Levine, A. & Heller, R. S. F. (2010). *Attached: The new science of adult attachment and how it can help you find – and keep – love*. New York: TarcherPerigee.
- Lyons-Ruth, K. & Schuder, R. M. (2004). „Hidden trauma“ in infancy: Attachment, fearful arousal and early dysfunction of the stress response system. In J. Osofsky (Hrsg.), *Trauma in infancy and early childhood*. New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M. & Shaver, R. P. (2008). Adult attachment and affect regulation. In J. Cassidy & R. P. Shaver (Hrsg.) (2008), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical application*. New York: Guilford Press.
- Muller, R. T. (2010). *Trauma and the avoidant client: attachment-based strategies for healing*. New York: W. W.Norton.
- Pinter, K. (2007). „Abhängigkeit in absentia“: eine paradoxe Störung des Selbstempfindens? *Psychotherapie Forum*, 15(2), 58–62.
- Roth, G. & Strüber, N. (2014). *Wie das Gehirn die Seele macht*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schore, N. A. (2003). *Affektregulation und die Reorganisation des Selbst*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Wallin, J. D. (2007). *Attachement in Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Zeifman, D. & Hazan, C. (2008). Pair bonds as attachment. Reevaluating the evidence. In J. Cassidy & R. P. Shaver (Hrsg.) (2008), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical application*. New York: Guilford Press.