

Verfremdung und Annäherung in der Paarberatung

oder die Kluft zwischen dem Ich und dem DU

„Die Idee einer Liebe, welche das Ineinanderaufgehen zweier Personen wäre, ist eine falsche romantische Idee. Das Pathos der erotischen Beziehung besteht in der Tatsache, zu zweit zu sein, wobei der Andere absolut anders ist... Die Leidenschaftlichkeit der Liebe besteht in einer unüberwindlichen Dualität der Personen. Es ist ein Verhältnis zu dem, was sich für immer entzieht.“

Emanuel Lévinas

Paare kommen wegen eines Beziehungskonfliktes in die Paarberatung. Der Konflikt ist den Partnern in vielen Fällen nicht neu, vielmehr ist er ihnen sattsam vertraut. So verlaufen dann auch die jeweiligen Schilderungen der Partner im Erstgespräch: der Konflikt habe sich mit der Zeit zugespitzt und sei jetzt zu einem unerträglichen Zustand geworden. Dies schließt nicht aus, dass ein die Beziehung besonders belastendes Ereignis, wie z.B. das Aufkommen einer Außenbeziehung oder ein in körperliche Gewalt übergehender Streit, kurz vor Beginn der Paarberatung vorgefallen ist. Auch wenn ein solches besonders belastendes Ereignis den entscheidenden Impuls für den Gang zur Beratung gegeben hat, dauert die Unzufriedenheit mit der Beziehung meist deutlich länger an. All das vom Paar dem Berater im Erstgespräch erzählte, ist dem Paar also nichts Neues, sondern er hat es ihr und sie hat es ihm schon hundertmal gesagt und immer hat er/sie mit ähnlichen Worten und/oder Verhaltensweisen darauf reagiert. Die Paare vertrauen nicht mehr auf ihre eigene Kraft zur Veränderung. Sie glauben nicht mehr daran bei sich, oder beim Anderen, oder in ihrer Beziehung etwas finden zu können, was ein neues Licht auf den Konflikt werfen könnte. Das Neue wird nun von der Beratung erhofft, oder auch erwartet. Und genau darin besteht meiner Auffassung nach eine wesentliche Aufgabe von Beratung: zu unterstützen und zu begleiten bei der Suche nach neuen Aspekten in Bezug auf das Anliegen des Paares; dies gilt zumindest dann, wenn das Anliegen in einem Konflikt besteht. Doch viel treffender als von „neuen Aspekten“ zu sprechen, finde ich von „fremden Aspekten“, oder schöner, vom „Fremden in der Paarbeziehung“ zu sprechen. Denn das, was den Konflikt lösen hilft und aus der Verstrickung führt, ist die Konfrontation mit Inhalten, die bisher vermieden wurden oder unbewusst waren. Und gegen die Auseinandersetzung mit vermiedenen oder unbewussten Inhalten gibt es immer auch einen Widerstand, da darin eben etwas Befremdliches und somit Beunruhigendes liegt. Paarberatung verstehe ich als Möglichkeit sich mit diesem Fremden auseinanderzusetzen, als einen Prozess zwischen Verfremdung und Annäherung. Primäres Ziel ist jedoch nicht die Auflösung des Fremden und das möglichst vollständige Ineinanderaufgehen der Partner, sondern eher einen spielerischen und angstfreieren Umgang mit dem Fremdsein zu ermöglichen. Diesen Aspekt des Fremdseins in der Paarbeziehung drückt der französische Philosoph Emanuel Lévinas sehr deutlich aus, wenn er von der „unüberwindlichen Dualität der Personen“ spricht. Gleichzeitig gibt er jedoch auch den wichtigen Hinweis, dass die „Leidenschaftlichkeit der Liebe“ gerade auf dieser Dualität beruht. Der Wunsch, die in der Dualität der Personen bestehende Kluft

zwischen dem Ich und dem Du zu überwinden, ist es, der sowohl dem Konflikt als auch der Erotik die Spannung verleiht.

Doch zurück zur Paarberatung. Dieser stellt sich zunächst die Frage, wie es gelingen kann, das so verstandene Fremde wieder in die Beziehung einzuführen. Es geht also um Gefühle und Gedanken, die einer der Partner hat und die den anderen überraschen würden oder um Zusammenhänge der Verstrickung des Paares, die einen oder beide Partner verwundern würden. Mitunter sind die Partner so sehr davon überzeugt zu wissen, was der Andere denkt und fühlt, dass sie letztlich vor allem auf dieses eigene innere Bild vom Partner reagieren. Der Andere als (auch) Fremder ist ihnen verlorengegangen und damit der Beziehung die Lebendigkeit. Eine Aussage wie: „ich verstehe nicht, warum du dieses und jenes nicht lassen kannst!“ ist ja meist nicht als Frage, sondern als Vorwurf gemeint. Paarberatung versucht vom Vorwurf wieder zur Frage zu kommen. Gute Fragen wirken anregend und fordern heraus. „Warum kannst Du mir nicht einfach mal beistehen, wenn es mir schlecht geht, sondern bist dann immer so ungeduldig?“ Vorwurf und Frage?! Gelingt es, anstatt mit Gegenvorwurf oder mit Rechtfertigung zu reagieren, auf die Frage einzugehen, wird es schon interessanter. „Ungeduldig?! - Ich kann so etwas halt schlecht aushalten, da werde ich ganz kribbelig!“ Zwei sehr verschiedene emotionale Zustände in der gleichen Situation.

Es ist ja bekannt, dass Gegensätze sich anziehen. Und Paare finden sich häufig in einer sich fast perfekt ergänzenden Gegensätzlichkeit zusammen. Sie fand gefallen an ihm, weil er so lebenslustig und voller Ideen war, er fühlte sich von ihrer Fähigkeit Sich-Fallenzulassen und ihrer Wärme angezogen. Heute vermisst sie an ihm, dass er ihr in schwierigen Situationen emotional beisteht und er findet, dass sie sich vieles zu sehr zu Herzen nimmt. Sie fühlt sich von ihm alleingelassen und er fühlt sich von ihr in seiner Lebenslust blockiert. Gerade die Eigenschaften, die einem Partner am anderen besonders gefallen haben sind zum Konflikt geworden und werden negativ bewertet. So entsteht das negative innere Bild vom Partner, auf das dieser dann festgelegt wird: sie hat keine Lebensfreude und er ist Uneinfühlsam. Gelingt es in der Beratung zu zeigen, dass die unbefriedigende Entwicklung der Beziehung viel mit der einstmalig vom Partner ausgehenden Anziehung zu tun hat, und diese Anziehung wiederum viel mit dem eigenen Selbst, ist ein wichtiger Schritt getan.

Häufig verkörpert der Partner einen Anteil des eigenen Selbst, der konflikt- und angstbesetzt ist. Die Lebenslust kann für die Potenz trotz schmerzlicher Lebenserfahrungen nicht dauerhaft in Trauer zu versinken stehen und das Sich-Fallenlassen für die Potenz auch Gefühle von Schmerz und Trauer aushalten zu können. Vielleicht gibt es in der Vorgeschichte der Partner ähnliche Lebenserfahrungen, die allerdings von den Partnern ganz unterschiedlich verarbeitet wurden. Und jetzt wird unbewusst nach anderen Verarbeitungsmöglichkeiten gesucht, die dann im Partner gefunden werden. Diese Verarbeitungsmöglichkeiten sind im eigenen Selbst jedoch konflikthaft und angstbesetzt: Darf ich mich so radikal über schmerzhaftere Ereignisse hinwegsetzen? Versinke ich nicht in

Traurigkeit, wenn ich mich auf so viel Schmerz einlasse? Das Fremde im anderen erweist sich dann als das Fremde in mir selbst.

Dieses Phänomen, dass der Partner einen unterdrückten eigenen Persönlichkeitsanteil verkörpert und das genau dieser Persönlichkeitsanteil sowohl die Anziehung als auch den Konflikt mit dem Partner ausmacht, verstehe ich nicht als einen Versuch ein eigenes Defizit auszugleichen, sondern ich sehe in diesem Phänomen ein Streben nach Ganzheit und Heilung. Nur kann auch dieses Streben in die Irre gehen bzw. in Sackgassen führen. Und eine Sackgasse ist es, wenn die Partner die eigenen konflikthaften und angstbesetzten Strebungen nur beim Anderen erleben und dann diesen deshalb bekämpfen. Annäherung findet statt, wenn der Zusammenhang zwischen dem Fremden im Partner und dem Fremden in mir erkannt und angenommen wird. Durch die Auseinandersetzung mit dem Spiegel, den der eine Partner dem anderen vorhält, kann die Partnerschaft wieder in Gang kommen. Es ist wieder Kontakt zwischen den Partnern entstanden, Kontakt von der einen Seite der Kluft zur anderen.

Natürlich spielt das Fremdsein auch in der Sexualberatung eine bedeutende Rolle. Gerade im Bezug auf die Sexualberatung halte ich es für besonders wichtig klarzustellen, dass das primäre Ziel der Beratung nicht die Reduzierung des Fremdseins der Partner ist. Es ist der Sexualität eines Paares nicht in jedem Fall dienlich alle Phantasien, Wünsche und Ängste auszusprechen. Sexualität ohne Überraschung und Geheimnis hat es schwer. Für die Sexualität eines Paares kann es viel unterstützender sein daran zu arbeiten, dass die Partner sich unabhängig voneinander der eigenen Phantasien und Wünsche bewusst werden. Durch die Besinnung auf die jeweils eigenen Phantasien und Wünsche wird beim Anderen häufig Neugierde geweckt, aber auch Angst ausgelöst. Wichtig ist dann die Frage, ob das Paar diese aus Neugierde und Angst bestehende Spannung als erotische Qualität erleben kann oder nicht. Der Focus des Beratungsprozesses liegt hier in der Frage, welche Möglichkeiten es für das Paar gibt, die jeweiligen sexuellen Phantasien und Wünsche in die Beziehung einfließen zu lassen und sexuell auszugestalten. Gefragt ist zunächst der Mut zur Anerkennung auch der sexuellen Kluft zwischen dem Ich und dem Du. Gelingt es dem Paar, diese Kluft als Quelle der Lust zu erleben, kann der gemeinsame Sex zu der ersehnten und erfüllenden Erfahrung des Ineinander-Aufgehens und der Vereinigung führen.