

Vortrag gehalten auf der Tagung „SINNfindung im Zyklus des Lebens“
am 5. Oktober 2013 in Bonn

Anmerkung:

Die in diesem Vortrag gemachten Aussagen beziehen sich nicht nur auf heterosexuelle Paare, sondern im Wesentlichen auch auf gleichgeschlechtliche Liebesbeziehungen.

Wegen der besseren Verständlichkeit verwende ich die maskuline Sprachform. meine aber jeweils auch immer die feminine Form.

Julianna Heiland

Von der Entzauberung zum Liebespaar

Die Bedeutung der geistigen Dimension in der Paartherapie

Die meisten Beziehungen beginnen mit einer Art Zauber.

Wir sind fasziniert von dem Anderen und entwickeln eine verheißungsvolle Vision von der Zukunft mit gerade diesem Menschen. Mit ihm erscheint die Verwirklichung unserer Lebensträume endlich greifbar nah. Auch wenn sich später die rosarote Brille grau färbt und die Kehrseite der anfänglich so betörend erlebten Anteile des Partners sichtbar wird, halten wir an unserer Vision fest und verstärken unsere Anstrengungen.

Denn - es gibt neben vielen Wünschen - einen uns nicht bewussten Wunsch:

Wir wollen mit unserem Partner eine neue Erfahrung machen.

Durch die Liebesbeziehung wird bei beiden eine frühe Bindungsgeschichte aktiviert, in der es ein zu erlösendes Thema gibt.

Dieses beinhaltet Ungelöstes aus der Ursprungsfamilie, das wir mit Hilfe unseres Partners endlich ausgleichen möchten. Und je schmerzhafter wir bestimmte Kindheitssituationen empfunden haben, desto wichtiger ist es, dass uns der Partner nicht enttäuscht. Er soll sich liebevoller und wertschätzender verhalten als es Mutter oder Vater früher getan haben.

Die Erforschung dieser Paardynamik geht auf die Psychoanalyse zurück. Sie hat herausgearbeitet, dass durch die Paarbeziehung, die Erinnerung an die Mutter-Kind- oder Vater-Kind-Beziehung aktiviert wird und wir die damals gemachten Beziehungserfahrungen mit dem aktuellen Partner reinszenieren. Wir stellen eine unbefriedigend erlebte Kindheitssituation wieder her, um heute eine bessere Erfahrung zu machen verbunden mit der Hoffnung, uns endlich richtig glücklich fühlen können. Diese Inszenierung wirkt sich auf alle Ebenen der Paarbeziehung aus und zeigt sich in destruktivem Verhalten. M.E. liegt hier die Grundursache auch für die oftmals sehr banal anmutenden Probleme in Paarbeziehungen. Für eine logotherapeutische Arbeitsweise ist die Kenntnis des nicht bewussten, durch frühere Mangelereignisse, die auch in einem Zuviel liegen können, motiviertes Verhalten sehr hilfreich. Denn nur durch die Deutung des Wahrgenommenen erschließt sich der Sinn und damit die Handlungsmöglichkeiten.

Ich möchte diese Dynamik an einem Beispiel aus meiner Praxis verdeutlichen:

Ein Paar kommt zur Paartherapie, weil es nicht weiß, ob seine Bemühungen um die Beziehung

noch Sinn machen. Sie fühlt sich mit ihrem Mann sehr unzufrieden, er verhalte sich unselbständig, immer muss sie ihn auf alles Mögliche aufmerksam machen, weil er es sonst vergisst oder einfach falsch macht.

Er beklagt, dass er es seiner Frau einfach nicht recht machen kann, obwohl er sich so sehr bemüht. Ihre kontrollierende Art empfindet er mittlerweile als völlig unerträglich.

Sie finden keinen Ausweg.

Die Anamnese der prägenden Kindheitserfahrungen ergab, dass die Frau sehr unter ihrer dominanten Mutter gelitten hatte und mit ihrem Partner die Erfahrung machen möchte, endlich selbst über sich bestimmen zu können. Interessanterweise suchte sie sich einen Partner, den sie genauso dominieren kann, wie es damals ihre Mutter tat. Wie unter einem Zauber stehend, übernimmt sie das Verhalten ihrer Mutter und schont sich auch selbst nicht. Sie richtet sich nach wie vor nach der internalisierten Botschaft der Mutter: „Erst, wenn du deine Aufgaben möglichst perfekt erledigt hast, bist du in Ordnung und wirst die Liebe und Bestätigung erhalten, die du dir so sehr wünschst.“ Natürlich hat sie den Zustand „des in Ordnung seins“ so nicht erreichen können. Sie fühlt sich daher auch heute noch unter dem permanenten Zwang stehend, perfekt sein zu müssen, um die noch immer vermisste Liebe zu erhalten. Diesen Druck gibt sie unbewusst an ihren Partner weiter. Er soll perfekt sein, macht aber in ihren Augen einfach nichts gut genug und wird daher ständig kritisiert.

Sie hat unbewusst die Hoffnung: Wenn ihr Mann endlich perfekt ist, wird sie sich bestätigt und geliebt fühlen. So agiert sie den Erlösungswunsch auf der sogenannten frühen Bühne aus und ist an dieser Stelle immer noch mit ihrem Kindheits-Ich verschmolzen.

Von ihrem sehnlichsten Wunsch nach einer ihren eigenen Bedürfnissen entsprechend handelnden, selbständigen Frau ist sie weit entfernt.

Ihr Ehemann hatte seine Eltern sehr harmonisch erlebt und wusste, wie er sich verhalten musste, um Ihnen zu gefallen und ihnen keinen Kummer zu bereiten. Er hatte die Botschaft: „Sei ein guter Junge, dann haben dich deine Eltern lieb“ verstanden und versucht, dem zu entsprechen. Das Bedürfnis, auch als böser Junge, d.h., wenn er sich anders zeigt, als seine Eltern sich ihn vorstellen, geliebt zu werden, hat er verdrängt. In der Ehe meldet sich dieser Wunsch wieder und er erwartet eine Erlaubnis von seiner Frau. Er selbst verhält sich wie seine harmonischen Eltern und wünscht sich, dass sie sich zufrieden und friedfertig verhält. Seine Hoffnung ist: Wenn Sie nicht so streng ist, kann er doch noch seine bisher nicht gelebten Seiten zeigen und erfahren, dass sie ihn trotzdem liebt. Er versucht daher, es seiner Frau möglichst recht zu machen, aber bisher völlig erfolglos.

Paarkonflikte ergeben sich oft durch Wiederholungen konflikthafter Muster aus der Eltern-Kind-Beziehung beider Partner, oder durch Wiederholungen konflikthafter Muster der damaligen Bezugspersonen beider Partner.

Jedes Paar entwickelt dazu eine klassische Konfliktstruktur, seinen Klassiker, der mit unterschiedlichen Inhalten, aber gleicher Affektdynamik auftritt und mit dem gewohnten Problemverhalten nie zu einer Lösung führt.

Wahrscheinlich kann jeder hier spontan sein typisches Streitmuster in der Beziehung beschreiben. Im Fallbeispiel inszeniert das Paar immer wieder Situationen, in denen sie Forderungen an ihn stellt, z.B. mehr mit den Kindern zu spielen oder zu erkennen, wenn sie seine Hilfe braucht oder er hat nicht genau das gekauft, was auf dem Einkaufszettel stand und, und, und. Seine darauf

folgenden Versuche, sich zu rechtfertigen, führen nur dazu, dass sie sich in ihre Wut hineinsteigert und so gibt ein Wort das andere. Beide fühlen sich in dieser Konfliktsituation persönlich enttäuscht, nicht wert geschätzt, verletzt, gekränkt und verzweifelt. Ein, gemessen am Anlass des Problems, völlig überzogenes Arsenal von Gefühlen wird hier gefühlt und ausagiert. Die unglaubliche Enttäuschung, die dahinter steht, ist ein Ausdruck des Ohnmachtsgefühls des damaligen Kindes, das den nicht angemessenen Forderungen der Eltern ausgeliefert war. Es stehen sich zwei sich hilflosühlende Kinder gegenüber, die keinen Ausweg sehen.

Nach dem psychoanalytischen Paartherapeuten Michael Lukas Möller besteht eine Beziehung aus einem Neuntel bewusster Beziehung und acht Neuntel unbewusster Beziehung. Er behauptet, „das Paar veranstaltet von morgens bis abends unbewusste Inszenierungen, welche die alten unerledigten, . . . Szenen wiederholt, um sie der Lösung einen Schritt näher zu bringen.“

Die Auswirkungen der kindlichen Enttäuschungswut werden auf den verschiedenen Ebenen der Beziehung sichtbar. Hinter dem Ärger über den schon wieder nicht heruntergebrachtem Müll und den achtlos liegen gelassenen Socken, kann die Wut des von seinen Eltern nicht ausreichend beachteten Kindes wieder gefühlt werden.

Wie geht nun eine logotherapeutisch orientierte Paartherapie mit den mächtigen Auswirkungen der in der Kindheit entstandenen und fest zum Verhaltensrepertoire gehörenden Psychodynamik um?

Welche Rolle spielt dabei die geistige Dimension?

Ich möchte kurz das Menschenbild der Logotherapie skizzieren, das die Grundlage der logotherapeutischen Interventionen bildet.

- Im Zentrum der von Viktor Frankl gegründeten Logotherapie steht die **Sinnfrage**.
- Nur der Mensch ist zufrieden, der Sinnmöglichkeiten in seinem Leben sieht und wahrnimmt.
- Für die meisten Menschen bedeutet die Gestaltung einer gelingenden Liebesbeziehung die höchste Sinnerfahrung.
- **Sinn** erfährt, wer von den Möglichkeiten seiner **geistigen Dimension** Gebrauch macht.

Was ist die geistige Dimension?

Frankl bezeichnet sie als die spezifisch menschliche Dimension, die für das Bewusstsein der eigenen Freiheit und Verantwortung steht und für die Fähigkeit zur Sinnfindung. Sie ergänzt die tiefenpsychologischen Theorien, die sich hauptsächlich mit der psychischen Dimension befassen.

Die **körperliche Dimension** und die **psychische Dimension** stehen in einer Wechselwirkung zueinander.

In Bezug auf unser Thema können wir sagen, dass z.B. Berührungen und Sexualität körperlich spürbar sind, sie werden aber durch die Psyche, also Gefühle und Gedanken beeinflusst. Und

umgekehrt beeinflussen unsere Gefühle und Gedanken unser Empfinden und Tun auf der körperlichen Ebene.

Von einer Liebesbeziehung können wir allerdings erst sprechen, wenn die **geistige Dimension** einbezogen wird, die dann alle Ebenen durchdringt. Der Körper des Partners wird dann zum Ausdruck seiner geistigen Person.

In einer Liebesbeziehung geht es um den Menschen selbst. Man liebt nicht etwas an der Person, sondern das, was sie in ihrer Einzigartigkeit ist. Ich komme später noch darauf zurück.

Die **geistige Dimension** beschreibt den **Freiheitsraum** des Menschen, der es ihm ermöglicht, Stellung zu beziehen und Entscheidungen zu treffen. Die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung ermöglicht, sich zu seinen körperlichen und psychischen Befindlichkeiten zu verhalten. Frankl prägte den Satz: „Ich muss mir von mir selbst - auch von meinen Gefühlen - nicht alles gefallen lassen.“ Der Mensch verfügt über einen **Freiheitsraum**, der es ihm ermöglicht, - auf dem Hintergrund des Nichtveränderbaren/ Schicksalhaften - Entscheidungen zu treffen, sich „so oder so“ zu verhalten. Das Geistige ist das Freie im Menschen, es ermöglicht das „Immer-auch-anders-sein-Können“.

Wenn sich bestimmte Kindheitserfahrungen sehr störend in meinem Leben auswirken, kann ich etwas dagegen tun.

Auf dem „**Willen zum Sinn**“ beruht das Motivationskonzept der Logotherapie, mit dem sie sich am meisten von anderen Therapierichtungen unterscheidet. Das Sinnbedürfnis des Menschen motiviert die Suche nach eigenen Zielen und begründet Veränderung. Was will ich? Was macht für mich Sinn? Was muss ich dafür tun?

Frankl spricht hier von der Notwendigkeit einer gesunden **Spannung zwischen Sein und Sollen**, einer **Noo-Dynamik** (Geist-Dynamik), der Spannung zwischen dem, was ist und dem, was werden kann und soll, einem Sinngehalt. Das Gesollte ist das, was mich erfüllt.

Mithilfe der **Fähigkeit zur Selbsttranszendenz** ist es möglich, sich auf das Sollen, sich auf einen Sinn auszurichten. Das **Sollen** entsteht durch die Erkenntnis eines sinnvollen und verwirklichungswürdigen Ziels. In Bezug auf eine Paarbeziehung wäre ein Ziel und damit Sinn, das Führen einer guten Beziehung bzw. den anderen zu lieben. Was muss ich dafür tun? Und bin ich bereit und in der Lage, das dafür Notwendige zu tun? Eine hilfreiche Frage in diesem Zusammenhang ist: Würde ich gerne mit mir in einer Paarbeziehung leben? Wenn ich diese Frage Klienten stelle, entsteht immer eine längere Stille, die von intensivem Nachdenken geprägt ist. „Gute Frage“, sagen viele.

Die Logotherapie begreift sich als eine **Psychotherapie „vom Geistigen her“** und konfrontiert die Klienten mit ihren **geistigen Möglichkeiten, den Fähigkeiten zur Selbstdistanzierung und zur Selbsttranszendenz**. Sie hilft ihnen, das für sie Sinnvolle in der jeweiligen Situation herauszufinden.

Die Erkenntnis des für sich Sinnvollen **motiviert** Verhaltensänderungen und führt zu einem authentischen Lebensgefühl.

Die Folgen der negativen kindlichen Prägungen zeigen sich besonders auf der psychischen Ebene. Denn, weil Kinder befürchten, die Zuwendung ihrer Eltern zu verlieren, wenn sie diese enttäuschen, müssen sie auf einen Teil der Entfaltungspotentiale ihrer geistigen Dimension

verzichten. Dazu der Logotherapeut Gottfried Matthias Spaleck: „Es sind vielmehr die selbstgestaltenden und letztlich auf Sinnverwirklichung abzielenden Impulse der Geistigen Person des Kindes, die durch eine hierarchische und formen wollende Erziehung ins Psychische abrutschen und dort ein fremd- und selbstzerstörerisches Potential bilden. Ein solches Kind verliert partiell den Kontakt mit seinem Wesenskern, mit seiner Mitte“, und erleidet meist einen Verlust des Selbstwertgefühls.

In der logotherapeutischen Paartherapie geht es zunächst darum, die Ratsuchenden mit ihrem Wesenskern, mit ihrer Mitte, mit ihrer geistigen Ebene in Kontakt zu bringen.

Innerhalb der psychischen Ebene sind die Probleme nicht zu lösen. Hier versuchen Paare zwar mit Hilfe des anfangs beschriebenen Klassikers, einer typischen Streitsituation, eine gefühlsmäßige Ausgeglichenheit zu erreichen - jedoch ohne Erfolg. Streiten kann niemals konstruktiv sein.

Nur mit dem **Bewusstsein der eigenen Verantwortung** und dem **Erkennen seines Freiheitsraums**, ist man als erwachsener, nun nicht mehr von den Eltern abhängiger Mensch, in der Lage, selbst zu bestimmen, das eigene Schicksal zu gestalten und mit den immer noch vorherrschenden ohnmächtigen, reaktiven Kindheitsgefühlen angemessen umzugehen.

- **Selbsterkenntnis**

Ein wesentliches Element in der Paartherapie ist die Bewusstmachung der dem Paarkonflikt zugrunde liegenden Psychodynamik beider Partner, die Einsicht in ihre prägenden, noch heute wirksamen und destruktiven Kindheitsmuster. Durch diese Erkenntnis kann der an den Partner gerichtete Erlösungswunsch in den eigenen Zuständigkeitsbereich zurück genommen werden. Gleichzeitig ist die Wahrnehmung der positiven Erfahrungen im Elternhaus und auch die Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen wichtig um das Selbstgefühl stärken.

Bei beiden Partnern ist die Ausbildung eines authentischen Selbstbezuges behindert worden und die Entfaltung der geistigen Ebene in der Kindheit eingeschränkt.

Sie agieren daher oft aus einem Mangelgefühl heraus, welches nicht unbedingt bewusst ist. Denn es gibt viele Kompensationsmöglichkeiten: man kann sich über Identifikationen z.B. mit seinem Beruf, über „mein Haus, mein Auto, mein Boot“, über bestimmte Interessen . . . ein Pseudogefühl von Fülle und Selbstbewusstsein schaffen.

Der Psychoanalytiker Peter Schellenbaum geht davon aus, dass 95% der Menschen von Selbstwertproblemen betroffen sind. In seinem Buch „Die Wunde der Ungeliebten“ beschreibt er die Auswirkungen auf die Beziehungsfähigkeit und bezeichnet die Wunde der Ungeliebten als die älteste aller Wunden, die Wunde des Menschseins. Seines Erachtens muss der Leitsatz des Orakels von Delphi „erkenne dich selbst“ durch den Leitsatz „liebe dich selbst“ ergänzt werden, da **Erkennen und Lieben untrennbar zusammen gehören.**

- **Selbstliebe**

Um von den Möglichkeiten seiner geistigen Dimension Gebrauch zu machen, ist ein guter Selbstbezug hilfreich. „Erst der Mut zu sich selbst, wird den Menschen seine Angst überwinden lassen“, sagt Frankl.

Nur der Mut zu sich selbst macht es möglich, sich auf einen Sinn, der in einer Situation liegt, auszurichten.

Die dominante Frau in dem Fallbeispiel hat mit Hilfe der Paartherapie ihr Wiederholungsmuster erkannt, und weiß nun, dass hinter ihrem dominanten Verhalten und dem Wunsch, ihr Mann möge sich perfekter verhalten, ein fehlender Selbstbezug steht, eine fehlende Selbstannahme, eine fehlende Selbstliebe.

Der Entschluss, dem intensiven Gefühl für den immer noch leidenden Anteil in ihr Raum zu geben, führt dazu, dass es ihr immer öfter gelingt, weicher und wertschätzender mit sich selbst umzugehen.

Der Mann erkennt in seinem stetigen Bemühen, es ihr recht zu machen, den fehlenden Kontakt zu seinen eigenen Bedürfnissen und den fehlenden Mut, zu sich zu stehen. Er liebt sich selbst nicht, sondern lässt es zu, immer wieder von seiner Frau verletzt zu werden.

Der Entschluss, das intensive Gefühl für die eigene Unterdrückung und Verletzung seiner Würde zuzulassen, hilft ihm, besser für sich zu sorgen und seinen Wünschen mehr Raum zu geben.

Seiner Frau fällt es allerdings zunächst nicht leicht, seine nun gelebten

Selbstbestimmungsbemühungen auszuhalten und er verspürt ein schlechtes Gewissen, wenn er für seine Wünsche eintritt.

Aber beide haben den festen Wunsch ein Paar zu bleiben und fühlen ein tiefes Liebesgefühl füreinander.

Um der Beziehung willen sind sie bereit, sich den persönlichen Herausforderungen zu stellen.

- **Selbstdistanzierung**

Der Psychoanalytikerin und Entwicklungsforscherin Margaret Mahler zufolge suchen Menschen mit fehlender Selbstliebe in anderen die Augen der Mutter, die Liebe widerspiegeln sollen. Das führt dazu, dass sie ihren Partner nicht wirklich sehen und abhängig von seinen Liebesversicherungen sind.

Ein gutes Selbstgefühl stärkt sowohl die Fähigkeit, **sich von sich selbst zu distanzieren** als auch die Fähigkeit, seinen Partner so wahrzunehmen wie er ist und nicht durch die von den eigenen Prägungen gefärbte Brille.

Jeder muss sich also seinen eigenen Verletzungen und Beschädigungen stellen. Die Beantwortung der Frage, die hier weiter hilft, ist in jeder Partnerschaft zentral: Wer bin ich eigentlich ohne meinen Partner? Was sind meine Werte, meine Ziele? Woraus beziehe ich ein Sinngefühl? Welche Beziehung habe ich zu mir selbst?

Die mit Hilfe der Paartherapie ermöglichte Wahrnehmung der aus den Kindheitsverletzungen entstandenen emotionalen Probleme hilft dem Paar, die leidvollen Verstrickungen aus der **Beobachterposition** zu betrachten und sich von ihnen zu distanzieren.

Die Paare zeigen sich sehr betroffen, aber auch erstaunt und erleichtert über den Einblick in ihr Erleben in der Kindheit und ihre nicht bewussten Lösungsversuche, die so viel Konfliktpotential in ihre Beziehung brachten. Es hat etwas sehr Entlastendes, wenn man realisiert, dass nicht der Partner das Problem ist, sondern der Partner ein Problem hat und ich selber ein Problem habe und beide nichts dafür können. Diese Einsicht entlastet das Paar und öffnet einen Raum des

Mitgeföhls für das vom Partner leidvoll Erlebte. Mithilfe der Selbstdistanzierung ist es dann möglich, Handlungsmöglichkeiten zu erkennen.

- **Selbstenwicklung**

90% der Paarprobleme haben mit der eigenen Biografie zu tun, 10% mit der Paarbeziehung. Die Hauptarbeit hat daher jeder der Partner zunächst mit sich selbst.

Das Gefühl für die eigene Identität und die Wahrnehmung persönlicher Sinnmöglichkeiten sind für eine Beziehung sehr förderlich, denn sie erhalten die notwendige Distanz und Fremdheit zum Partner. In dem anderen immer auch den Fremden zu sehen, sorgt für einen wertschätzenden Umgang miteinander und erhöht die erotische Spannung.

Die Liebe braucht Distanz, aus der man sich immer wieder annähert.

Die Selbstenwicklung wird bei beiden Partnern durch die Auseinandersetzung mit ihrem eigenen Kindheitsmuster und den damit verbundenen Eltern-Botschaften und internalisierten Glaubenssätzen angestoßen. Jürg Willi, ein bekannter Paartherapeut, sieht eine Liebesbeziehung als den größten Entwicklungsmotor:

„Im Erwachsenenleben fordert nichts die persönliche Entwicklung so heraus, wie eine Liebesbeziehung“.

Auch der Neurowissenschaftler Gerald Hüter geht davon aus, dass neben dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit, das Bedürfnis nach Wachstum das Eingehen einer Beziehung motiviert.

Zunächst geht es bei der Selbstenwicklung - wie bereits ausgeführt – um die Kenntnis der prägenden Kindheitsmuster und einen stabilen Selbstbezug. Nach David Schnarch, Psychologe und Sexualtherapeut, entsteht ein stabiles Selbstempfinden, das auch für eine befriedigende Sexualität notwendig ist, dadurch, dass man von sich selbst fordert, das Richtige zu tun, und, indem man sich selbst zu respektieren lernt.

Die LT geht weiter und betont, dass zu einem stabilen Selbstbezug unbedingt die Selbsttranszendenz, die Ausrichtung auf persönliche Werte, Aufgaben, Sinnfelder gehört.

Die Frau in unserem Beispiel lernte ihre Aufmerksamkeit mehr auf ihre eigenen Bedürfnisse zu lenken. Sie widmete z.B. mehr Zeit ihren sportlichen Ambitionen, setzte sich mit Ernährungsfragen auseinander und intensivierte die Kontakte zu Freundinnen. Mit steigendem positivem Selbstempfinden ist sie immer mehr in der Lage zu respektieren, dass auch ihr Mann ein Recht darauf hat, sein Leben nach seinen Vorstellungen zu gestalten. Und er nimmt sich zunehmend den Freiraum, das, was er sich so sehnlich wünscht, nämlich seinen eigenen Lebensimpulsen nachzuspüren, auszuprobieren. Er möchte z.B. mit Freunden eine Bergtour unternehmen und sich mehr Zeit für seine literarischen und künstlerischen Interessen nehmen. Beiden fällt die Entscheidung, sich mehr sich selbst zuzuwenden, nicht leicht, denn wenn wir das tun, was wir in unserer Kindheit nicht durften, fühlt sich das ungewohnte Verhalten zunächst falsch an. Belohnt wurde damals ein angepasstes Verhalten, unerwünschte Eigentendenzen wurden sanktioniert. Man muss also gewissermaßen gegen sein tiefsitzendes Gefühl, etwas Verbotenes zu tun, es trotzdem tun, um eine heilsame Erfahrung zu machen.

Gerald Hüter beschreibt, dass sich gelernte Verhaltensmuster wie Autobahnen ins Gehirn eingraben und es einer besonderen Willenskraft bedarf, alternative Verhaltensweisen einzuüben,

so dass sich neue Nervenverbindungen bilden und dem Menschen andere Straßen zur Verfügung stehen. Nur das Erleben von neuen Erfahrungen aktiviert die Neuroplastizität unseres Gehirns, die bis ins hohe Alter erhalten bleibt.

Dazu eine Fallsituation: Ein Paar, hatte mit seinen vier kleinen Kindern seine Eltern besucht, die zwei Autostunden entfernt wohnen und zu denen ein gespanntes Verhältnis besteht. Hinterher haben Sie sich so gestritten, dass sie alleine keinen Konsens fanden. Was war passiert? Als sie ein paar Stunden bei den Eltern waren, machte sich ihre Katzenallergie bemerkbar, die sowohl dem Mann als auch den Eltern bekannt ist. Sie machte ihren Mann darauf aufmerksam und wollte so langsam abreisen. Er wollte noch etwas bleiben. Sie ging dann notgedrungen mit den Kindern draußen spazieren und ärgerte sich sehr darüber, dass es anschließend immer noch eine längere Zeit dauerte, bis er widerwillig zum Aufbruch bereit war. Es stellte sich heraus, dass es ihm sehr große Probleme bereitete, seinen Eltern mitzuteilen, dass sie etwas früher als geplant aufbrechen wollten. Auch der Anlass der Katzenallergie brachte keine Erleichterung. Er war unbewusst wieder völlig in seinem Kindheits-Ich gefangen und verspürte den unbedingten Drang, seine Eltern ja nicht zu enttäuschen.

Aber auch sie hatte nicht klar auf der Abreise bestanden, sondern machte - auch nicht bewusst - nur vage Andeutungen, die er leicht überhören konnte. Eine klare Position zu beziehen war in ihrem Elternhaus nicht erwünscht. Sie hatte gelernt, sich den Bedürfnissen ihrer Mutter anzupassen.

Beide verhielten sich nach einer in ihr Gehirn eingefahrenen Autobahn.

Und sie waren sehr erleichtert und fast amüsiert darüber wie beide ihre Geistige Dimension im Auto sitzen ließen, wie sie sagten, und nur die beiden Kindheits-Ichs zu den Eltern hineingingen. Persönlichkeitsentwicklung ist ein langfristig angelegtes Projekt und die alten Verhaltensmechanismen verlieren erst mit der Zeit durch immer wieder bewusst praktiziertes förderliches Verhalten ihre Wirkung.

Nur das, was wir wiederholen, festigt sich.

• **Selbsttranszendenz**

Unter Selbsttranszendenz versteht Frankl den anthropologischen Tatbestand, „dass Menschsein immer über sich selbst hinaus auf etwas verweist, das nicht wieder er selbst ist – auf etwas auf jemanden: auf einen Sinn, den da ein Mensch erfüllt, oder auf mitmenschliches Sein, dem er da begegnet.“ Frankl 1987, S. 201

Jeder Mensch hat das unbedingte Bedürfnis nach Selbsttranszendenz und für viele vollzieht sie sich im Einlassen auf eine Liebesbeziehung.

Und - eine Liebesbeziehung braucht das selbsttranszendente Verhalten beider Partner.

Wir können dazu beitragen, dass der Partner, das was er braucht, erhält und seine besten Seiten entwickelt und leben kann.

Für die Heilung meiner „Wunde“, um mit Schellenbaum zu sprechen, bin ich selbst verantwortlich, mein Partner kann mir aber dabei helfen, so David Schnarch.

Jeder der beiden Partner kann seinen Teil dazu beitragen, dass der jeweils andere sich in einem förderlichen Lebensgefühl unterstützt fühlt.

Unabdingbar ist die **freie Entscheidung**, mich sowohl für mein als auch für das Wohlergehen

meines Partners einzusetzen und die **Verantwortung** für meinen Beitrag, für meinen 50%igen Anteil an der Beziehung, zu übernehmen.

Dazu eine kleine Sufi-Geschichte: Einem Suchenden, der nach dem Unterschied zwischen Himmel und Hölle fragt, werden zwei Räume gezeigt. In beiden Räumen steht auf einem Tisch ein riesiger Topf mit einer köstlichen Speise, und die vorhandenen Löffel sind so lang, dass sie nicht einmal mit ausgestrecktem Arm in den Mund gebracht werden können. Aus einem Raum ertönen lautes Geheul und Zähneknirschen. Ein Teil der hungrigen Bewohner bemühen sich in aussichtslosen Verrenkungen, von der Speise zu essen, stoßen einander misstrauisch vom Topf weg und fahren vergeblich mit ihren überlangen Löffeln durch die Luft. Ein anderer Teil sitzt sehnsuchtsvoll und verhungert im Angesicht der Fülle. Dieser Raum wird Hölle genannt. Im anderen Raum herrschen Fröhlichkeit und Zufriedenheit. Die Bewohner sitzen friedlich um den Topf, tauchen in Abständen ihre überlangen Löffel in die Speise ein und stecken sie ihren Nachbarn in den Mund. Weil jeder jemanden füttert, werden alle satt. Dieser Raum wird Himmel genannt.

Ein Zitat des Philosophen Wilhelm Schmid passt hier sehr schön: „Das Glück der Fülle resultiert letztlich daraus, zum Erfülltsein des Anderen beizutragen: Ich bin glücklich, wenn du glücklich bist.“

Vielleicht entsteht Liebe genau da, wo wir in einen Menschen seine besten Möglichkeiten hineinsehen und diese aus ihm herauslieben können - was dieser allerdings auch zulassen muss. Es kann sein, dass er aufgrund verfestigter alter Ängste eine Entwicklung ablehnt. Auch für Dostojewski bedeutet einen Menschen zu lieben, „ihn so sehen, wie Gott ihn gemeint hat.“

Und damit berühren wir die **geistige Person der Liebesbeziehung**.

Neben der individuellen Entwicklung beider Partner und der selbsttranszendenten Zuwendung entsteht durch eine Liebesbeziehung ein eigenes geistiges Gebilde, nach Frankl eine neue geistige Person. Sie beinhaltet die Beziehungsvision des Paares und die damit verbundenen Hoffnungen, Sehnsüchte, Werte und Entwicklungsherausforderungen.

Was hat mich im Augenblick des Kennenlernens an meinem Partner angezogen?

Zu welcher Entwicklung fordert er mich heraus?

Was liebe ich aus meinem Partner heraus? Und was liebt er aus mir heraus?

Welche Welt erschließt er mir? Was kann ich gerade mit ihm gut leben?

Was ist das Besondere unserer Beziehung?

Was bedeutet mein Partner mir?

Die Beantwortung dieser Fragen führt zum Entdecken der **gemeinsamen Werte** und **Lebensräume**, die die Beziehungsvision begründen – oder auch nicht.

Es kann sich herausstellen, dass die Beziehungsvorstellungen des Paares nicht ausreichend kompatibel sind, die Kontaktflächen zu dünn und sie ihr Potential in dieser Beziehung nicht leben können.

Gemeinsame Werte, Ziele und Rituale gehören zur Basis einer Beziehung.

Auch Richard David Precht bezeichnet sie in seinem Buch „Liebe“ als eine der wichtigsten

Voraussetzungen für eine gelingende Liebe. Er schreibt:

„Der Reiz der Werte ist, dass sie einen exklusiven Zugang zum Besonderen (der Beziehung) haben; . . . Und der Gottesdienst der Werte sind die Rituale. Sie zelebrieren und machen sinnlich erfahrbar, was sonst nur wohlmeinendes Gerede ist. Die Fähigkeit, schöne Erlebnisse zu ritualisieren, ist ein interessanter Indikator einer Beziehung. Bleiben die Rituale aus oder kommen keine neuen hinzu, wird es meist finster.“

Eine Standardintervention in Paartherapie ist es daher, dem Paar zu empfehlen, einen Abend in der Woche für das Paar zu reservieren und wechselseitig für die Gestaltung Verantwortung zu tragen. Diese Ritual stärkt die Aufmerksamkeit für die Beziehung und hält das Interesse am Anderen wach.

Der regelmäßige Austausch ist für eine Beziehung essentiell. Nur wenn wir uns aufeinander beziehen, halten wir unsere Beziehung lebendig.

Das Interesse am anderen Menschen gehört nach Frankl unabdingbar zur Begegnungsfähigkeit, wobei er Begegnung als eine Beziehung zu einem Partner versteht, in der der Partner als Mensch anerkannt wird und nicht als Mittel zum Zweck gesehen.

Frankl: „Wird er aber von ihm nicht nur in seiner Menschlichkeit, sondern auch in seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit erfahren, so schlägt die Begegnung in eine Liebesbeziehung um.“

„Und erst dadurch, dass der Liebende den Geliebten in dessen Einmaligkeit und Einzigartigkeit erfasst, wird der Geliebte für den Liebenden zu einem Du.“

Eine **Gesprächshaltung aus der geistigen Dimension** heraus, kann sehr gut mit einem Gesprächsmodell, das der Paartherapeut Michael Lukas Möller vorgeschlagen hat, geführt werden. Er nennt es wesentliches Zwiegespräch. Das Paar verabredet sich dazu regelmäßig 1x in der Woche für 1 1/2 Stunden und sorgt dafür, dass es in dieser Zeit ungestört ist. Einer der beiden beginnt dann 15 Minuten zu reden und zwar alles, was ihm so einfällt und er dem anderen mitteilen möchte.

Der andere darf in dieser Zeit nicht reden, sondern widmet sich vollständig dem Hören auf das vom Partner Gesagte.

Diese Haltung fördert sowohl die **Selbstdistanzierung** als auch die **Selbsttranszendenz**, das von sich absehen und das sich auf den anderen ganz einlassen. **Und es unterstützt dabei, einen Bezug zum eigenen inneren Kern herzustellen, zur eigenen Einmaligkeit und Einzigartigkeit.**

Nach 15 Minuten wird gewechselt. Nun darf der andere reden, auch natürlich auf das eingehen, was der Partner vorher gesagt hat. Auch er kann ungestört reden und sich der Aufmerksamkeit seines Gegenübers sicher sein.

Jeder übernimmt 3x15 Minuten die Sprecherrolle und 3x15 Minuten die Rolle des Zuhörers.

Diese Gespräche werden von den Paaren auch gerne Update genannt, man bringt sich auf den neusten Stand, man ist beieinander, man ist im Kontakt, man begegnet sich.

Die eigene Liebesfähigkeit zu entwickeln, d.h. den Kontakt zum eigenen inneren Kern herzustellen und den Partner zu lieben, d.h. ihn in seiner Einzigartigkeit zu sehen, sind Ziele der logotherapeutischen Paartherapie. Sie verhilft dem Paar, Stellung zu beziehen sowohl zu sich selbst – wie gehe ich mit mir um? - als auch zum Umgang mit dem Partner als auch zur Ausgestaltung der Beziehungsvision.

Nach Frankl erhält die gesunde Spannung zwischen dem, was ist, und dem, was werden soll, die notwendige Dynamik und Entwicklungsbereitschaft.

Die **Motivation** dazu ergibt sich nach dem logotherapeutischen Konzept aus dem **Sinn**: Liebe ist zwar nicht die einzige Möglichkeit, Sinn zu finden, aber eine der wirksamsten.