

Warum machst du mich so wütend? Das Reinszenierungsmodell – ein Verfahren aus der integrativen Paartherapie

Um Paarprobleme zu verstehen und hilfreiche Interventionen zu erarbeiten, orientiert sich die systemisch-integrative Paartherapie an vier verschiedenen Ebenen:

- Zum einen schaut sie auf die aktuelle Situation des Paares (Gegenwart). Sie fragt, wodurch die Krise ausgelöst ist, an welcher Stelle im Lebenslauf das Paar steht, wie das Paar organisiert ist u.a.m.
- Zweitens wird auf die interaktionelle und kommunikative Ebene geachtet, d.h. wie geht das Paar miteinander um, wie verlaufen Streitgespräche usw.
- Drittens wird nach der Geschichte des Paares gefragt, d.h. gibt es alte Verletzungen, Kränkungen oder ähnlich Bedeutsames aus der gemeinsamen Zeit, das unbearbeitet geblieben ist (gemeinsame Vergangenheit).
- Und viertens wird auch – falls nötig – auf die jeweilige individuelle Vorgeschichte der Partner geschaut, d.h. bringen die Partner unerledigte Angelegenheiten aus ihren Herkunftsfamilien in die Beziehung mit, die sich möglicherweise destruktiv auswirken (individuelle Vergangenheit).

Das hier vorgestellte Reinszenierungsmodell, entwickelt von Friederike von Tiedemann, Paartherapeutin und Leiterin des Hans-Jellouschek-Institutes für integrative Paartherapie (Ebringen bei Freiburg) ist ein strukturiertes Vorgehen, das sich gut anwenden lässt, wenn es um die letztgenannte Ebene geht.

Fallbeispiel:

Ein Paar, seit 4,6 Jahren zusammen, mit einem zweijährigen Sohn, kommt bereits seit einiger Zeit zur Paartherapie und kann gut von den Gesprächen profitieren. Irritierend bleibt für beide allerdings die Heftigkeit mancher Streits, die in keinem nachvollziehbaren Verhältnis zum Anlass der Auseinandersetzung steht. Die Frau fragt sich, warum sie sich in manchen Auseinandersetzungen so extrem verhärtet und auch der Mann wundert sich, warum er auf bestimmte Bemerkungen seiner Frau so „angepiekt“ reagiert.

Wenn ein Konflikt so affektstark ist, liegt die Vermutung nahe, dass die aktuellen Themen alte, tiefsitzende Verletzungen oder Wunden aus der Kindheit anrühren, die dem aktuellen Anlass die übersteigerte Dramatik verleihen.

Der Therapeut lädt das Paar ein, gemeinsam in ihre jeweilige Vergangenheit zu schauen mit dem Ziel, eine neue Perspektive für ihr Umgehen miteinander in der Zukunft zu erarbeiten. Er fragt danach, wie es den heutigen Partnern als Kinder in ihrer Familie ging, wie sie Vater und Mutter als Eltern und als Ehepartner erlebt haben, welches Verhältnis sie zu ihren Geschwistern oder anderen wichtigen Verwandten, wie Großeltern, hatten. Neben der Einfühlbarkeit in die Familienatmosphäre liegt der Fokus dieser Rückschau auf drei Fragen:

1. Was war für die heutigen Partner damals als Kinder die innere Not, der Mangel?
2. Wie sind sie als Kind damals damit umgegangen, wie haben sie die Not kompensiert, welche Lösungsstrategien hatten sie für sich gefunden?
3. Was hätten sie als Kind stattdessen gebraucht, welche Sehnsucht blieb ungestillt und würden sie auch heute noch in ihrer Beziehung gerne erfüllt sehen?

Über das Eintauchen in ihre jeweiligen Geschichten wird für beide deutlich, welche Lebensthemen ihnen geblieben sind, auf die sie heute selbst mit einem „milden Blick“ schauen sollten. Gleichzeitig sollten sie die Verantwortung dafür übernehmen, selbst gut für ihre „Wunde“ sorgen zu können. Dadurch, dass diese Rückschau im Beisein des Partners stattfindet – und nicht in einer Einzeltherapie -, wird ein wechselseitiges Verstehen gefördert. Beiden fällt es dann leichter auf die Wunde und Verletzlichkeit des anderen ebenfalls mit Milde zu schauen und bei der Verstrickung um den dahinter verborgenen Anteil zu wissen.

Im nächsten Schritt gilt es, mit dem Paar ein alternatives Umgehen für ihre eingespielten automatischen Streitmuster zu erarbeiten. Das, was damals für das Kind eine sinnvolle

Kompensation, eine sinnvolle „Überlebensstrategie“ war, um mit der inneren Not umzugehen, erweist sich heute meist als nicht mehr tauglich, sondern eher als konfliktverschärfend. Was braucht jeder vom anderen, wenn die Wunde berührt wird? Was ist neu und hilfreich? Sinnvoll ist es hier mit Hilfe von Rollenspielen neues Verhalten für typische Situationen konkret auszuprobieren und zu üben. Die alten Wunden bleiben, aber die Partner gehen nun anders damit um (s. Abb. 1).

An dem bereits angeführten Fallbeispiel sei die Dynamik kurz illustriert:

Frau A. hat als älteste Tochter von drei Kindern sehr an ihrem Vater gehangen. Er habe exklusiv für sie da sein können, sei aber immer wieder auch ganz unberechenbar abwesend und nicht greifbar für sie gewesen. Ihre Mutter sei wenig fürsorglich und wohl auch mit der Doppelbelastung von Beruf und drei Kindern überfordert gewesen. Als sie 13 Jahre alt gewesen sei, habe der Vater überraschend von heute auf morgen die Familie verlassen und - für sie noch schlimmer - den Kontakt gänzlich abgebrochen.

Auch Herr B. beschreibt die Ehe seiner Eltern als ausgesprochen schlecht. Die Mutter habe ihre Unzufriedenheit an ihrem Mann ausgelassen, der dem nichts entgegen gesetzt, sondern sich nur zurückgezogen habe. Er habe den Vater wenig präsent erlebt. Er sei beschämt und erschüttert gewesen, als er in der Pubertät entdeckt habe, dass sein Vater in der Garage jahrelang heimlich Alkohol versteckt habe. Die Mutter habe ein enges Verhältnis zu seiner 5 Jahre älteren Schwester gehabt. Er hingegen habe es seiner Mutter nie recht machen können. Immer sei ihm die Schwester als leuchtendes Vorbild vorgehalten worden.

Frau A.'s Wunde ist die Unberechenbarkeit von Liebe - sich der Liebe und Zuwendung eines geliebten Menschen nicht wirklich sicher sein zu können und das Trauma des Verlassenwerdens mit seinen Auswirkungen auf ihren Selbstwert. Bei Herrn B. ist es vor allem das Gefühl, sich nicht angenommen und wertgeschätzt zu fühlen, nur die „zweite Geige“ zu spielen, nicht zu genügen (ebenfalls ein Selbstwertthema).

Kompensiert haben die Partner ihre Wunden dadurch, dass beide gelernt haben, sich nur auf sich selbst zu verlassen, um nicht vom anderen abhängig zu sein (Autonomie) – so sind beide ausgesprochen erfolgreich in ihrem Beruf - und selber zu bestimmen, statt sich auf andere zu verlassen. Zudem können beide sich gut auf sich zurückziehen (schützen) und sich z.B. in Bücherwelten versenken. Genau diese Überlebensstrategien, in Konfliktsituationen schnell die „Autonomiekarte“ zu ziehen („Ich kann es auch alleine“), befeuern in ihrer Beziehung heute allerdings die Eskalation, weil es beiden schwerfällt

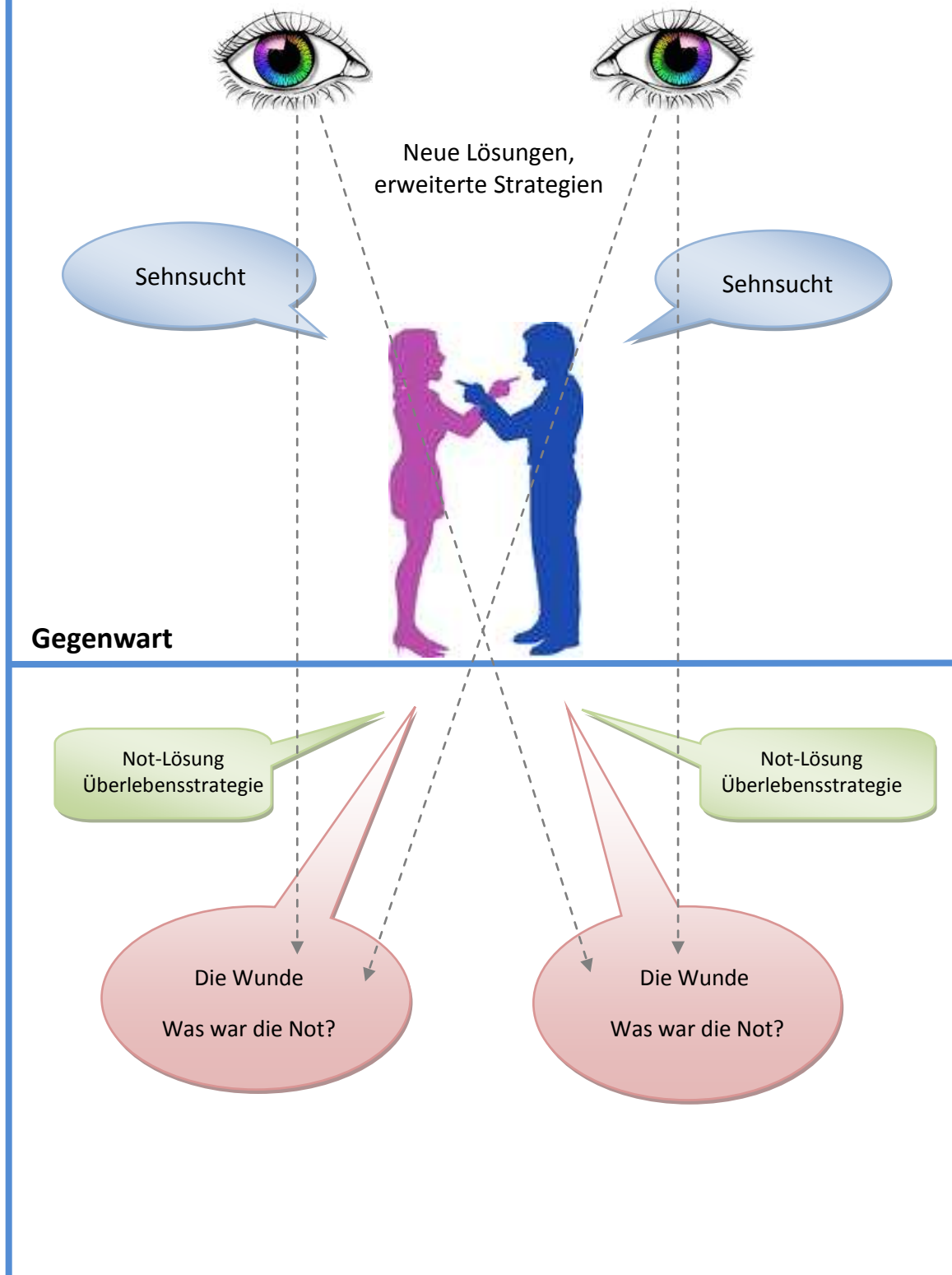
nachzugeben und sich dem anderen anzuschließen. So löst z.B. ihre sich-selbst-sichernde Art, die er als schroff und kritisierend erlebt, bei ihm das alte Gefühl aus, ungeliebt zu sein und nicht zu genügen, worauf er tendenziell reflexartig mit Trotz, Gegenkritik oder Rückzug reagiert. Wenn er sich dann noch wortlos zurückzieht, löst das bei ihr wiederum große Angst und Wut aus, weil sie unbewusst (wieder) einen Abbruch der Beziehung befürchtet. So ist der aus alten Wunden genährte Teufelskreis immer wieder schnell in Gang gesetzt.

Bei der Erarbeitung alternativen Umgehens bezogen sich die ersten Schritte vor allem auf ein bewusstes Unterbrechen ihrer automatischen Streitmuster. Relativ einfach konnte Herr B. seiner Partnerin zusichern, sich nicht mehr einfach wortlos zurückzuziehen. Sich nicht reflexartig zu verteidigen und sofort zu attackieren, sondern stattdessen inne zu halten und die eigene Verletztheit wahrzunehmen und sich zu trauen, diese auch zu benennen („Das verletzt mich jetzt.“) fiel beiden schwerer als sie dachten. Hier waren alle Ideen förderlich, die dem Paar halfen, sich in Konflikten die verletzte Kinderseele ihres Partners vorstellen zu können (z.B. durch vereinbarte Gesten oder Symbole).

Das ist es, was die Reinszenierung ermöglichen kann: Dass sich die Partner in ihren Kinderseelen berühren lassen.

Zukunft

Der „milde Blick“



Vergangenheit

Abb. 1: Der „milde Blick“ nach F. von Tiedemann

