

Praxisbeispiel einer Zwickmühle bei einem Paar

- Dynamik und Lösungsansätze -

Angelika Glöckner

Februar 2009

Inhalt

Die Theorie zum Dilemmazirkel von Bernd Schmid unter Mitarbeit von Klaus Jäger ist hier nachlesbar: (<http://www.systemische-professionalitaet.de/isbweb//index.php>)

Vorbemerkung

- 1) Anlass für die Therapie
- 2) Anliegen des Paares
- 3) Hinweise und Manifestationen
- 4) Kurzer genetischer Einblick
- 5) Vorrangige Leitideen (individuell)
- 6) Zur kommunikativen Beziehungsgestalt des Paares
- 7) Interkorrelierende Verknüpfungen der Basisannahmen
 - a) Dysfunktionaler Ansichtszirkel (skriptgebunden)
 - b) Betrachtung zur Sache
- 8) Hilfreiche Interventionen im Verlauf der Therapie
 - a) Aspekt der Psychodynamik
 - b) Basisinterventionen
- 9) Das Einbinden der Kindheitsbezüge
- 10) Antithetisches im Bereich des Zwickmühlenerlebens
 - a) Positives Konnotieren (Beispiele)
 - b) Umdefinieren des Erlebenskomplexes
 - c) These und Antithese im Kontrast
- 11) Entspannung und Neuordnung der kommunikativen Beziehungsgestalt
- 12) Funktionaler Ansichtszirkel (skriptfrei) ...
- 13) ... und was ihn möglich werden ließ
- 14) Abschlussbetrachtung

Dilemmabeispiel aus einer Paartherapie

- Dynamik und Lösungsansätze -

(Die Grunddaten sind aus datenschutzrechtlichen Gründen verändert)

Vorbemerkung

Die nun folgenden Informationen dienen ausschließlich dem ergänzenden Verständnis zum später folgenden Dilemma dieses Paares, jeweils individuell und der Beziehungsgestalt nach. Die Darstellung anamnestischer Hintergründe wird minimal gehalten und nur insofern diskutiert, als zum Verständnis der Zwickmühle von Bedeutung oder für deren atmosphärischen Charakter aufhellend.

Der Blick (Rollenbesetzung) auf die Gesamtlandschaft geschieht hier aus therapeutischer Perspektive, könnte aber ebenso in anderem Rollengefüge wie z. B. einem beratenden Kontext relevant oder sinnvoll sein.

Folgendes Kürzel verwende ich künftig: BZR = Bezugsrahmen.

Zum Paar

verheiratet seit 13 Jahren, Die Frau (SIE) ist 46 Jahre, er (ER) 48 Jahre alt. Sie haben drei Kinder im Alter von 8-11 Jahren. Sie leben seit 18 Jahren zusammen, sie ist Pädagogin, er Architekt.

1) Anlass für die Therapie

Wiederholte Streiteskalationen in vielen Lebensbereichen, die zu zeitweiligem Rückzug und /oder unsanftem oder schleichendem Kontaktabbruch auf beiden Seiten führen.

Auch zeigen sich bei beiden Parteien zunehmend Körperreaktionen, die als psychosomatisch gedeutet werden können. Sie leidet seit Jahren unter leichten bis schweren Depressionen. Gegenseitige Schuldzuweisungen sind an der Tagesordnung und vermindern für beide Lebensqualität und Funktionstüchtigkeit in Alltagsbezügen.

2) Anliegen des Paares

In den verschiedensten, auch schwierigen Kontexten dergestalt miteinander zu kommunizieren, dass der Kontakt funktional bleibt und im günstigsten Falle die Beziehung der Tendenz nach eine aufwärtsgerichtete Spiraldynamik erfährt und sich über die Zeit und im Großen und Ganzen regenerativ gestaltet.

3) Hinweise und Manifestationen

Folgende Hinweise und Manifestationen für eine dilemmahafte intrapsychische Situation bestehen (Betrachterrolle!):

- ❖ wiederholte Energie verzehrende Konfliktgespräche zwischen beiden Partnern, die zum größten Teil zu Affekteskalationen oder wütendem oder gekränktem Kontaktabbruch führen.
- ❖ erlebte Ausweglosigkeit auf beiden Seiten ohne Hoffnung auf dauerhafte Entspannung.
- ❖ das beidseitige Kreisen innerhalb jener klassischen Gefühlskonstellation, die für eine Zwickmühle so typisch sein kann:
Verzweiflung, Resignation, Kampf, Erschöpfung und Leugnung

Keines der erlebten Gefühle bietet durch seelische Aktivierung Lösung an, da die kognitiven Verknüpfungen (Haltungen und Einstellungen) erlebte Ausweglosigkeit (Emotion) zur Folge haben. Auf dieser Basis kann keinerlei Gefühlsregung innerlich oder nach außen gelebt, auf Lösung hin ausgerichtet werden. Dies wird erst möglich sein, wenn die mentalen Verstrickungen aufgelöst sind. Danach kann dann auch das Erleben neu und für die Lebensbezüge förderlich besetzt werden.

- ❖ zunehmender Verschleiß der beziehungsenergetischen Reserven:

Je länger und je intensiver Streitsituationen eskalieren und je öfter sie zu keiner als entspannt erlebbaren Perspektive finden, um so mehr verhärten sich die Fronten und die Reizschwelle zu überreaktiven Situationen sinkt (d. h. klassische Streitmuster aktivieren sich auf immer geringfügigere Anlässe hin). Auch depressive Episoden häufen sich auf beiden Seiten.

- ❖ körperliche Aspekte

Zusätzlich kommt es in den letzten Monaten beiderseits zu psychosomatischen Reaktionen: Kopfschmerzen (sie), funktionelle Störungen des Verdauungstraktes (er), Herzschmerzen (er), Konzentrationsstörungen (beide) und Neurodermitis (sie) sind teil dieser Symptome.

Die Äußerung von ihr „Die Situation mache sie krank“ ist auch unter diesem Aspekt ernst zu nehmen (sowohl körperlich als auch psychisch betrachtet). Überdies habe ich wiederholt beobachtet, dass ausweglose oder als ausweglos erlebte seelische Dynamiken die physische Substanz nach und nach offensichtlich anzugreifen vermögen.

Dies ist die Folge der zunehmenden Schwierigkeit, anstehende Themen mental und emotional als bereinigt und damit als gelöst zu erfahren. Eine solche „Hochspannung“ zieht dann wohl auch dauerhaft die Körperlichkeit in Mitleidenschaft bis hin zu möglicherweise manifester Krankheit.

- ❖ Ressourcen und Potenziale

Bei und trotz alledem kann das Paar als hoch motiviert betrachtet werden und mit viel Widerstandskraft ausgestattet.

Die zunehmend belastenden Situationen können immer wieder, wenn auch zum gegenwärtigen Zeitpunkt reduziert, in den seelischen Hintergrund gestellt werden zugunsten einer weitgehend gelingenden Beziehungs- und Alltagsgestaltung auch mit den drei Kindern.

4) Kurzer genetischer Einblick

SIE: Sie ist aufgewachsen mit einer übermächtigen und dominant agierenden Mutter, die ihr Kind in jeder Hinsicht narzisstisch besetzte und sie in den Dienst ihrer Vorstellungen von der Entwicklung der Tochter stellte: Diese hatte zu sein, wie die Mutter sie sich „erdachte“
Der Versuch des Kindes, seine autonomen Strebungen zu verteidigen und aufrecht zu erhalten, war meist nicht von Erfolg gekrönt.

So entwickelte sich bei ihr nach und nach eine Dynamik zwischen dem verzweifelten Versuch, es der Mutter Recht zu machen und einer sich zugleich einstellenden Resignation hinsichtlich des Scheiterns dieses Anliegens.

Letztendlich kann die Gesamtdynamik des Systems als wahnsinnsstimulierend bezeichnet werden, auch weil die Mutter die Wahrnehmungen des Kindes konstant ignorierte und jeden sich bietenden Bedeutungszusammenhang zu ihren Gunsten und egozentrisch redefinierte.

Im Verlauf der eigenen lebensgeschichtlichen Entwicklung zeigt SIE z. T. Verhaltensweisen, die der ihrer Mutter zunehmend ähneln: Grenzüberschreitungen in den Lebensraum des Mannes hinein, Einladungen in Gefälligkeitsdynamiken (sei, wie ich dich will) und Antreiberverhalten ihrerseits. Auch lebt sie z. T, die von der Mutter erlebte Dominanz aus (die Mutter sei wie „ein anrollender Panzer gewesen“).

Der Vater ist über manche Jahre des Heranwachsens seiner Tochter zwar liebevoll zugewandt, aber als männliche Identifikationsfigur in Begegnung und Umgang mit Kraftpotenzialen wenig geeignet für die Tochter hinsichtlich der Regulierung dieses Potenzials nach innen und außen.

Herr F: wächst in einer ihn manipulierenden Umgebung auf, Liebesentzug und Bedrohung (eingesperrt werden) sind übliche Erziehungsmethoden.

Von den weiblichen Erziehungspersonen erlebt er sich regelmäßig „überschwallt“ einerseits und als Helfer aufgerufen andererseits (Parentifizierung).

Intellektuell wird er vom Vater gefördert und unterstützt, er bietet dem Sohn jedoch weder Unterstützung noch Gegengewicht im Angesicht der mütterlichen Dominanz und ihres Bindungsverhaltens.

Das daraus entstehende Ungleichgewicht der weiblich-männlichen Identifikationen zeigt sich in einer überproportional entwickelten Vulnerabilität (Verletzlichkeit) und in einer überzeichneten Äußerungsform von Kraftpotenzial (impulshafter Aggressionsausdruck bis hin zu heftigen Zornesausbrüchen).

5) Vorrangige Leitideen

bzw. chronifiziert einschränkende Haltungen (Skriptglaubenssätze) bei IHM und IHR

ER:

- ❖ „Es gibt zu wenig Raum und Platz für mich“ (Entfaltung und Ort der Zugehörigkeit).
- ❖ Ich kann mich nicht halten (behaupten), wenn andere Ansprüche haben (er muss letztere erfüllen und dann Rebellion gegen diese erlebte Wirklichkeit aktivieren).
- ❖ Man wird mich im Stich lassen.
- ❖ Ich muss mich wehren (kämpfen), um (über-)leben zu können (Ich zu sein).
- ❖ Bevor ich nicht tobe, erreiche ich nichts (hört man mir nicht zu).
- ❖ Ich muss mich opfern (mich für den anderen ausbluten), sonst zähle ich nicht bzw. verliere das Gegenüber (Verlustangst).
- ❖ Ich bin nicht richtig (ticke verkehrt, kann es nie recht machen).
- ❖ Ich genüge nicht, trotz Anstrengung.
- ❖ Ich bin (soll) schuld (sein), bin verantwortlich für anderer Leute Leid.
- ❖ Ich brauche Abstand, sonst gehe ich unter (im Anspruch des anderen).
- ❖ Ich bin eine Last (zu viel für andere).
- ❖ Ich bin für die gute Stimmung anderer zuständig, nur Rückzug rettet mich.
- ❖ Ich kann auch alleine (brauche euch nicht).
- ❖ Rückzug (als Rettungsmaßnahme) heißt, ich mache es nicht recht, werde den anderen verlieren.
- ❖ Man hält meine Kraft nicht aus.
- ❖ Ich tu doch schon alles...

SIE:

- ❖ Niemand sieht und versteht mich wirklich (wie ich bin), ich kann mich nicht verständlich machen.
- ❖ Man (Ehemann) ignoriert mich.
- ❖ Ich bin eine Zumutung, überfordere andere.
- ❖ Ich habe keinen Einfluss (Kontrolle) über die Dinge, bin ohnmächtig.
- ❖ Meine Wahrnehmung gilt nichts.
- ❖ Keiner ist mir gewachsen...
- ❖ Ich muss sein, wie andere mich wollen, Widerstand zwecklos.
- ❖ Was ich denke und beizutragen habe, gilt nichts.
- ❖ Mich erklären zu wollen, ist sinnlos (die Erfahrung des Vaters mit der Mutter), ich werde ohnehin überrannt oder ignoriert.
- ❖ Er (Mann, Mutter) will mich quälen, ist sadistisch, lässt mich nicht zum Zuge kommen.

BEIDE:

- ❖ Keiner versteht, keiner hilft nachhaltig....
- ❖ Niemand setzt dem Elend ein Ende.
- ❖ Es ist zum Verrücktwerden, bzw. zum Nicht-Aushalten.

Zusatzkommentar:

Tatsächlich erschöpfen sich beide im Miteinander zuweilen bis an den Rand psychischer Desintegration mit einhergehender schleppender Funktionalität im familiären Bereich (interaktiv und auf Handlungsebene).

Außerhalb der Paardynamik (soziales Umfeld sonst und berufliche Anforderungen) zeigen sich beide grundsätzlich stabil und weitgehend dilemmafrei.

6) Zur kommunikativen Beziehungsgestalt des Paares

in zirkulär sich gegenseitig verstärkender Dynamik und mir gegenüber.

- a** Zu Beginn der Therapie zeigt sich, in zeitlich oft verschobener Reihenfolge, eine für beide Seiten hoffnungslos erlebte Verstrickung bei dem Versuch, wichtige Themen und Konfliktbereiche der Lebensgestaltung miteinander zu klären und relevante Veränderungen anzubahnen.
Von Anfang an tauchen die unbewusst reinszenierten Zwickmühlendynamiken auf, wie sie sich aus der kindlichen Perspektive der Beteiligten nach und nach entwickelten und sich über die Jahre im BZR strukturierend verankerten.
Sowohl Verzweiflung, Kampf, Erschöpfung, Resignation und Leugnung werden dysfunktional aktiviert und im Wechsel gegenseitig und gegeneinander aufgebracht.
- b** Beide Partner vertreten ihr Anliegen vehement und interessant ist, dass die aufgeheizte Dynamik von beiden außer als belastend und quälend z. T. auch als lebendig und die Beziehung in ihrer positiven Verbundenheitsdichte als bestätigend und verstärkend erlebt wird („Dass wir so engagiert sind, zeigt, dass wir uns mögen“).
Wiewohl dies in Grenzen nachvollziehbar ist, so wird hier auch beiderseits die Idee verstärkt, dass ohne Aufruhr Intensität nicht möglich sein könnte.
- c** Beide zeigen zugleich und immer wieder in den dünn gestreuten konfliktfreien oder funktional gelebten Zonen sowohl der allgemeinen Lebensgestaltung nach, als auch vor Ort (Therapie) einen hohen Anspruch und Einsatz, die Beziehung in gute Bahnen umzulenken, bzw. sie dort zu halten.
Diese hohe Motivation lässt beide auch in den folgenden Stunden willig und fähig sein, Schwieriges und ausweglos Erscheinendes miteinander durchzustehen. Dies auch dann, wenn zur Zeit eine Lösung des Paarkonfliktes kaum in Sicht zu sein scheint.
- d** Die zu bewältigende hohe Komplexität der Situation des Paares wird auch dadurch verstärkt, dass das Ringen um Lösung durch die Reinszenierung des Dilemmas nicht nur auf individueller und gemeinsamer Ebene geschieht, sondern sich auch vielfältig in der Kommunikationsdynamik zu mir abbildet.

Dies geschieht z. B. in folgender Weise:

- ❖ Zeige ich Verstehen auf der einen Seite, fühlt sich die andere Seite dadurch ins Unrecht gesetzt oder beschuldigt („Soll etwa ich schuld sein?“).
- ❖ Vermittle ich, dass dauerhaft stabile Lösung Geduld erfordert, hören beide mich sagen, es gäbe wohl eher keine Lösung („Wir haben schon so viel gemacht, es muss doch möglich sein...“).

- ❖ Ist am Ende der Stunde anstehendes zu lösendes Potenzial noch nicht klar in befreiten Spuren, sondern teils noch verstrickt in Unlösung, so lässt sie das glauben, „ich bekäme die Sache nicht in den Griff“ (keiner hilft wirksam) und die Zeit sei umsonst investiert.
- ❖ Stelle ich die vehement vorgebrachten Anliegen beider der unmittelbaren Erfüllbarkeit nach zurück, weil klar ist, dass sie bei der vorherrschenden Dilemmadynamik gegenseitig (so) nicht erfüllbar sind, dann hört mindestens einer der beiden mich sagen, die Anliegen seien unangebracht, bzw. überhaupt nicht erfüllbar.
- ❖ Wird auf Bedürfnisebene dysfunktional konkurriert („erst mach du mal...; immer soll ich...“) und unterbreche ich oder interveniere auch anders in diese Dynamik, so erleben beide ihre Anliegen ins Unrecht gesetzt und sind wenig bereit, aufzuschieben („Mich vertreten und sagen, was ich will, bringt nichts und ich komme nicht an, es wird nie gelingen...“).

Das zuvor Beschriebene ist stets begleitet von den schon genannten fünf Erlebensweisen bzw. Gefühlen, die vehement den Prozess der Therapie begleiten: Ohne in dieser Phase einen Mehrwert an Lösung zu generieren.

- e Auch das Ineinandergreifen der Leitideen beider geschieht in klassischer Weise dilemmahaft strukturiert: Dinge werden dem eigenen Sinn nach (eigensinnig) definiert, Implikationen werden weder bei sich, noch beim Partner hinterfragt und Verknüpfungen so hergestellt, dass ein schon existierendes dysfunktionales Weltbild immer wieder in negativer Weise Bestätigung findet. Dadurch engt sich erlebter und tatsächlicher Lösungsspielraum immer wieder ein und Hoffnung auf Erlösung schwindet erneut. Dieser Ablauf zeigt sich sowohl in vielen Aspekten der Alltagsgestaltung des Paares, als auch im Therapieschehen.

7) Interkorrelierende Verknüpfungen der mentalen Konstrukte (Fehlverbindungen)

Im Nachfolgenden nun beispielhaft einige Verknüpfungen von Leitideen des Paares, wie sie sich gegenseitig ergänzend und verstärkend im Beziehungsgefüge ergeben und Gefühls- und Verhaltensmuster auf beiden Seiten einengend bestimmen und Dilemma erleben lassen.

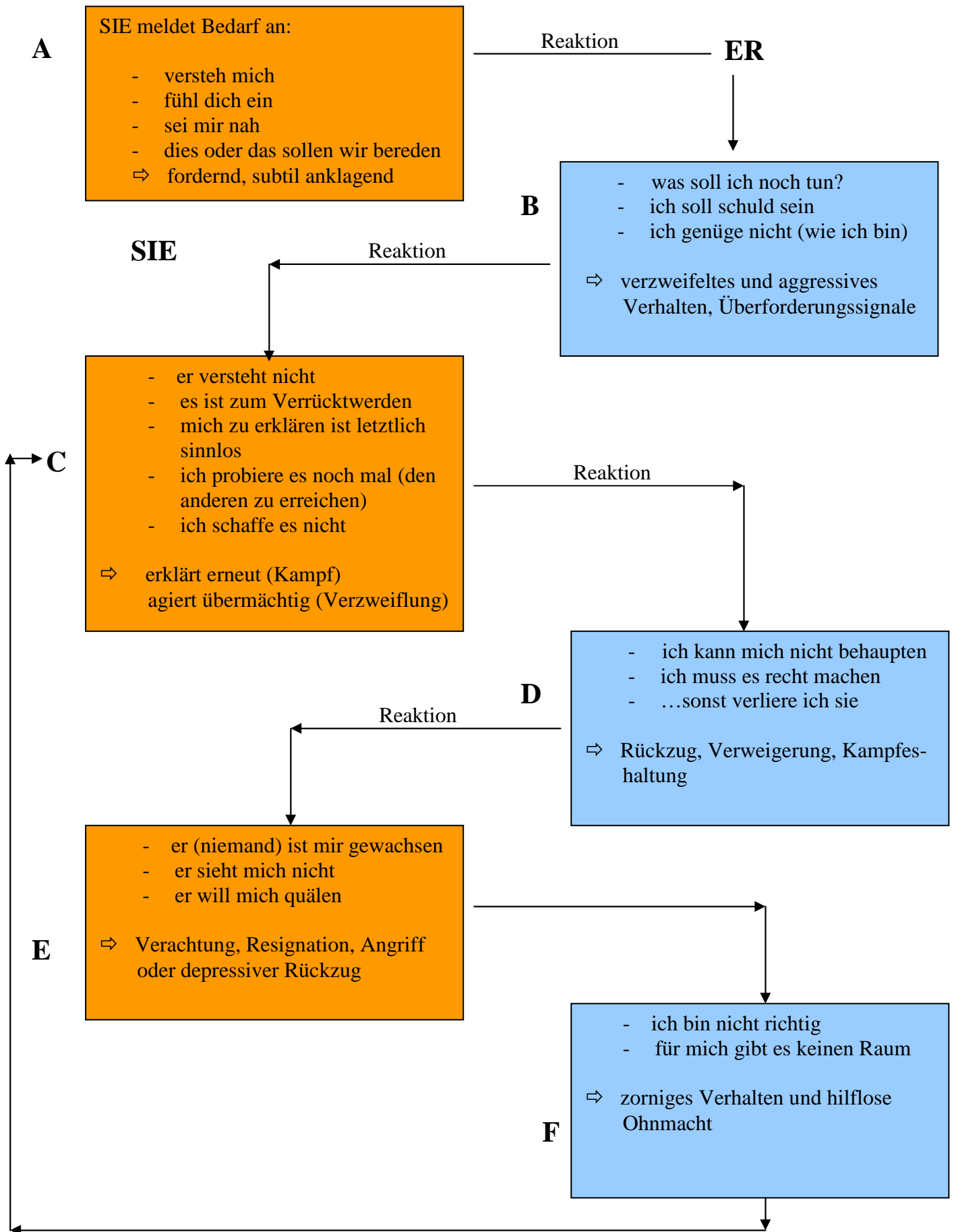
Dies gilt für bestehende Konfliktzonen innerhalb und außerhalb des Therapiebereiches. Im Umgang mit der Alltagsgestaltung einschließlich dem Kontakt zu den Kindern und sozialem Umfeld existieren, wie schon erwähnt, problemfreie Bereiche, die aber die Beziehung oft nicht mehr hinreichend und befriedigend zu regenerieren vermögen.

Die folgende Darstellung ist nicht Abbild eines zeitlichen Geschehens in Reihenfolge sondern muss als komplexes Geschehen im Beziehungsgefüge innerhalb des Gesamtprozesses betrachtet werden.

Dabei geht es vor allem um Fehlschaltungen (kognitive Verirrungen) und die Begleiterscheinungen auf emotionaler- und Verhaltensebene.

Die Vielschichtigkeit der Verknötung ganzer Zwickmühlenbündel kann in einem solchen Diagramm freilich nur angedeutet, nicht aber der Realitätsdichte nach angemessen abgebildet werden.

a) Dysfunktionaler Ansichtszirkel (skriptgebunden)



b) Betrachtung zur Sache

Was den Umgang mit Dilemmata schwierig macht und einen hohen Grad an Differenzierung notwendig sein lässt, ist die Tatsache, dass die jeweils aktivierten Leitideen in ihren Verirrungen immer wieder Verhalten und Gefühle hervorrufen, die das schon problematische Muster verstärken und einen Ausweg aus der Sackgasse somit verhindern. Weiterhin ist zu bedenken, dass auch kognitive Fehlentschaltungen, also „Irrtümer am Gegenwartsbezug“, durchaus ihren Verhaltensniederschlägen nach eine gewisse glaubwürdige Realität erkennen lassen können. Z. B.: Sie überrennt ihn tatsächlich zuweilen mit ihrer emotional eskalierten Angriffigkeit, er zeigt tatsächlich verweigerndes, teils konfuse und wütend-defensives Verhalten. Die entscheidende Frage ist, wie es gelingen kann, die dilemmahaft strukturierten Implikationen dergestalt zu hinterfragen, dass sich Tore öffnen, die nicht von erneuten Fehlgedanken bewacht werden, die dann wiederum das Durchschreiten auf erlösendes Terrain hin neuerlich verhindern.

Es erfordert große Aufmerksamkeit, sich als Interviewender selbst verwicklungsfrei zu halten und guten Abstand zu emotionalen Aufwallungen zu pflegen: In der Sache sein, nicht aber aus gleicher Substanz, MIT den Dingen mitschwingen, nicht aber auf gleichen Instrumenten spielen. Gelingt dies nicht, so ist die Wahrscheinlichkeit groß, in das Dilemmakonstrukt eingeflochten zu werden, gleichen Wirrnissen (mentalen, emotionalen und verhaltensorientierten) zu unterliegen und der Wahrung des Metastandpunktes verlustig zu gehen.

Wer mit Zwickmühlen umgehen können möchte, tut gut daran, wachsam darauf zu reagieren, wenn sich eigene interne Konfusion anzubahnen beginnt und die Selbstregulation in den dysfunktionales Bereich zu entgleiten droht.

Kommunizieren zu können, dass man „eben gerade auch nicht weiß“, dass man einen Teil der Verzweiflung auch in sich anklingen fühlt und dennoch zuversichtlich bleiben kann und klaren Kopfes: Das ist unbedingte Voraussetzung und kann nur authentisch gelebt für das Gegenüber glaubwürdig und als kompetent erlebt werden.

Nachfolgend nun zum weiteren Ablauf der Therapie:

8) Hilfreiche Interventionen (zusammengefasst) im Verlauf der Therapie

Die nachfolgenden Interventionen zum Zwecke der Erleichterung kognitiver Umstrukturierungen und erweisen sich in der Rückschau als hilfreich. Dies insofern, als dass sie körperlich und seelisch entspannungsförderlich waren, die Eskalationsamplitude beiderseits senkten und den Verstand zugänglich machten für das Erkennen von irrationalen Verknüpfungen und den daraus folgenden Irrlogiken auf emotionaler- und Verhaltensebene.

a) Den Basisinterventionen vorausgehend seien hier zur Erinnerung nochmals die Anliegen und Aspekte der Psychodynamik beider kurz skizziert:

SIE nimmt ihm die erlebte mangelnde Fürsorge aus der Zeit schwerer Depression vor 2 Jahren noch übel und möchte mit diesem Erleben gesehen werden und sein Mitgefühl haben.

ER hingegen teilt ihre Wahrnehmung in diesem Punkt wenig, möchte seinerseits Wertschätzung haben für sein, auch heute, ständiges Bemühen um sie und im Zusammenhang mit sonstigen zu bewältigenden Notwendigkeiten des Alltags.

Er möchte ihre Toleranz für sein zeitweiliges Sichausklinken damals (als ihre Depression sich massiv zeigte) und z. T. auch heute noch (Raum haben wollen, Abstand und gut für sich sorgen).

SIE zeigt vor allem in depressiven Phasen einen hohen Bedarf an seelischer Nähe und Inniglichkeit. Sie möchte, dass er sich ihr mit mehr Einfühlsamkeit zuwendet.

ER erlebt dieses Nähebedürfnis oft als bedrängend und möchte, gerade weil so viel geängstigtes Rechtmachverhalten seinerseits involviert ist, mehr Abstand.

SIE fürchtet dann Näheverlust, kocht sich innerlich und äußerlich hoch, um sich eventuell doch noch mit ihrem Bedarf verständlich machen zu können.

ER erlebt sich dann "ausverkauft", verteidigt seinen Freiraum und möchte ihr Einverständnis für seinen Rückzug („mal ich selber sein“). Bekommt er dies nicht, geht er intern vehement auf Gegenwehr, entwickelt Schuldgefühle und rebelliert gegen selbige.

ER hätte gerne mehr sexuellen Kontakt SIE hingegen möchte eher „für sich sein“, insbesondere dann, wenn sie sich unverstanden und von der Neurodermitis belastet sieht.

SIE erlebt sich immer wieder gebend und dann damit weder wertgeschätzt, noch erlebt sie ihn dann nehmend („Ich gehe auf ihn ein und dann will er das plötzlich nicht mehr“, „...das ist doch irre...“)

ER erlebt ihren Kontakt zu ihm teils überschwallend und grenzüberschreitend und möchte gerne, dass sie seinen Abgrenzungshunger ihrem Kommunikations- und Anforderungsstil gegenüber versteht und toleriert.

Jenseits der z. T. verwickelten Bedarfslage möchten beide wieder fähig sein, vernünftig und ergebnisorientiert miteinander zu reden und der Lebensgestaltung nach froh zu werden. Hierin zeigt das Paar immer wieder großes Durchhaltevermögen.

b) Nun zu den Basisinterventionen, wie sie sich im Verlauf des Prozesses als relevant für einen Lösungsansatz erweisen (Anregung kognitiver Umstrukturierungen).

Die Reihenfolge stellt weder einen zeitlichen Verlauf noch eine hierarchische Ordnung dar, sie zeigt eher eine Art sich wiederholender und variierender Interventionskomplexe.

Ihrer beider Anliegen sind berechtigt und wichtig, wenn auch nicht

- stets sofort oder überhaupt erfolgreich aufnehmbar durch den Partner/in
- in der Art des Vortragens (anklagend, wütend, verzweifelt) nicht immer annehmbar. Es ist wichtig, sich hier zu hinterfragen, die Dinge zu reflektieren, und das heißt nicht, mit Ihnen beiden ist etwas nicht richtig.
- Wenn ein Anliegen sich als grundsätzlich berechtigt erweist, heißt das nicht, dass der andere es immer erfüllen kann oder muss.
- Es gibt Zeitpunkte und Situationen in Ihrer beider persönlichen Geschichte, wo diese Anliegen wohl hätten berücksichtigt werden sollen, dort aber aufgrund der Gegebenheiten und möglicher Belastungen der Bezugspersonen nicht erfüllbar waren. Das heißt aber wiederum nicht, dass sie unberechtigt waren.

- Diese Anliegen müssen auf ihre Gegenwartstauglichkeit hin geprüft werden, und mögliche „Erfüllungslücken“ akzeptiert werden, damals und heute.
- Jede Zweierbeziehung ist auf Dauer überfordert, wenn sie erlebten Mangel der Vergangenheit deckungsgleich kompensieren soll.
- Auch bei gegenwartsnahen und im Heute berechtigten Anliegen färbt Erfahrenes der Vergangenheit zuweilen das Gegenwartserleben und die Farbmischungen müssen untersucht werden auf ihre Tauglichkeit hin zum Malen von gelingenden und frohen Gegenwartsbildern, jetzt und in Zukunft.
- Es nützt nicht viel beidseitig und zugleich ständig Forderungen zu wiederholen, wenn der andere sich weder mental (Verstehen), noch emotional (Einfühlsamkeit und Gebebereitschaft) verfügbar machen will oder kann.
- Es ist in Ordnung und notwendig, dem anderen zuzuhören und sich für dessen Weltansicht und Bedeutungsgebungen zu interessieren, und das heißt nicht, allem entsprechen zu müssen oder selbst nicht dauerhaft zu Wort zu kommen.
- Manchmal gibt es Zeiten, wo gewisse Bedürfnisse der emotionalen Bedeutsamkeit nach vom Partner nicht einmal auch nur verstanden werden, geschweige denn erfüllbar sind. Das heißt nicht, Sie sind inadäquat. Es heißt nur, der Partner ist möglicherweise nicht die richtige Erfüllungsadresse für dies Anliegen und auf die Erfüllung muss hier eventuell verzichtet werden.
- Wenn Sie beide dauerhaft nicht lernen würden, im Angesicht Ihres persönlichen und sicher auch (in Teilen) berechtigten Anliegens an den anderen zurückzutreten und zulassen, kann es sein, dass gute Lösung wenig realisierbar ist.
- Bleibt Ihr Konkurrieren auf der Bedarfsebene („Ich zuerst...“) aufrechterhalten und sollte ungesunder Rückzug (sich verweigern) als Verhalten zu oft in Gebrauch kommen, dann wird ein guter Ausgang der Dinge womöglich schwierig sein und Sie beide müssen sich dann mit dem bestehenden Leid arrangieren. Dabei helfe ich, soweit so etwas machbar ist. Es gibt aber auch Möglichkeiten, sich auf gute Art zurückzuziehen und seinen Bedarf anzumelden, ohne negativ zu konkurrieren (Ich oder Du, wenn DU, dann bleibe ich auf der Strecke).
- Anliegen sind dazu da, um wechselseitig verhandelt zu werden: Dafür ist nötig, dass man gesetzte Bedeutungsebenen (Implikationen) bei sich und dem anderen befragt und Weltbilder miteinander vermittelt. Dazu braucht man einen präsenten Verstand und Emotionen, die dosiert und rücksichtsvoll in die Mitteilung gehen. Dann kann man auch als Beteiligter williger zuhören.
- Die Art, wie Sie beide Ihre Emotionen zuweilen in Anwendung bringen, ähnelt zwei Golfspielern, die auf einer Wiese spielen, die keine Löcher hat. Ob mehr oder weniger Geschick, Ihr Ball kann nicht den Ort seiner Bestimmung finden, weil es diesen Ort dort nicht gibt. Es ist also erst dafür zu sorgen, dass die Wiese gemeinsam präpariert wird: Für passende Eintrittsstellen für den Spielball und für geeigneten (gepflegten) Rasen.

Soweit zu einigen der angesetzten und nützlichen Interventionen über die Zeit.

Darüber hinaus erwies sich Humor und die dadurch implizierte Relativierung immer wieder als entspannendes Moment im Gesamtprozess. Es entkrampfte unnötige Anhaftungen an Dinge und Anliegen, die durchsetzen zu wollen sich für den Augenblick als sinnlos erwiesen.

Zum Teil erforderte es meinerseits hohen energetischen Aufwand immer wieder mit folgenden Interventionsstrategien zu arbeiten und ihre positive Wirksamkeit im Auge zu behalten.

- 8.1 Ineffektive, weil blind gewordene Kommunikation zu unterbrechen und aufkommende Fehlschaltungen gelungen abzufangen (z. B. , wenn mein Eingreifen dem Paar bedeutete, nicht zum Zug kommen zu dürfen, nicht wirklich Recht zu bekommen oder unverstanden zu sein).
- 8.2 ...darauf zu bestehen, dass jeweils einer von beiden seinen Empfangsmodus aktivierte, das Gesagte aufnahm, das auch zu erkennen gab und sich auf das Gegenüber bezog (kodefinitiv). Nur dadurch konnte es zur Ankopplung der Weltbilder kommen und Überschneidungszonen hergestellt oder aufrechterhalten werden, innerhalb derer entweder Einigung möglich wurde, oder sich geeinigt wurde über das, was nicht zu einem ging (Akzeptanz der Grenzen des Möglichen und Erreichbaren).
- 8.3 ...die jeweils vorhandenen mentalen Fehlkopplungen (dysfunktionale Leitideen oder Skriptglaubenssätze) aufzulösen (zu enttrüben) und damit einhergehende emotionale Schaltkreise neutralisieren und entspannen zu helfen.
- z. B.: Blockierte der Mann gegenüber angemessenen Forderungen der Frau oder auch gegen ihre zuweilen unbändige Form, Bedarf anzumelden:
An SIE: „Ja, es fühlt sich für Sie so an, als sähe er Sie nicht in Ihrem Bedarf. Das heißt aber nicht, das Anliegen hat keine Berechtigung...er kann SO nur nicht zuhören, vielleicht eher, wenn Sie Ihre sanftere Seite aktivieren.“
Oder: „Ja, wenn er sich zurückzieht, vielleicht auch verweigert, ist das erst mal schlimm für Sie, aber für ihn ist es wohl eine Schutzposition, es heißt nicht unbedingt, er will Sie quälen...Es ist wichtig, sein Erleben dem anderen nicht als gegebene Realität aufzubürden, es kann nur gut gehen, den anderen anzufragen auf seine Innenabläufe hin und sich selbst ggf. korrigieren zu lassen...Und auch wenn er Rachewünsche hätte (Sie quälen wollte), so wäre das als Impuls auch nur menschlich...und heißt nicht, er ist Ihnen im Prinzip nicht zugetan.
- Wenn die Frau „hochkocht“ und ihn zu erreichen versucht, auch unter Einsatz ihres Zornespotenzials (teils verzweifelt, teils übergriffig und definierend), dann an ihn:
„Ich verstehe, es ist schwer für Sie dieses Verhalten zu ertragen, auch, dass Sie sich wehren möchten. Es heißt aber nicht, dass passiver Rückzug eine Lösung ist und auch heißt Verfügbarbleiben nicht, dass Sie das Ihre opfern müssen...oder, wenn Sie sich zuwenden, ausbluten werden...“
“Und wenn es Ihrer Frau schlecht geht, heißt dies nicht, es ist Ihre Schuld und zugleich ist es nützlich zu schauen, wo Sie zuweilen ungünstig beitragen...und das zu tun, heißt nicht, sich selbst verloren geben...“

9. Das Einbinden der Kindheitsbezüge

Dilemmata, so wie ich sie im Kontakt zu Klienten erfahren habe, können oft nur befriedigend aufgelöst werden, wenn deren, die Gegenwart misslich beeinflussenden Farben, der Vergangenheit passend zugeordnet werden können und „dort“ nach Lösungen gesucht wird, wie sie hätten sein können oder sollen.

Das heißt nicht, dass jedwede Zwickmühlendynamik notwendigerweise in der Vergangenheit aufzuarbeiten wäre, Dilemmata können sich häufig auch in „Spontanremission“ begeben, wenn sich entscheidende, emotionale Fehlverknüpfungen mental entwirren. Solche spontanen, durchaus auch unbeabsichtigten Auflösungen, können dann sogar einen, wie ich es nenne, Rückwirkungseffekt haben und mögliche, bis dahin dilemmahaft erlebte Szenen der Vergangenheit in ihrer einschränkenden Gegenwartswirkung neutralisieren.

Zugleich erlebe ich immer wieder, dass etwas, das in der Gegenwart als unlösbar erlebt wird, dann unter entspannteren Vorzeichen wahrgenommen wird, wenn die „eigentliche“ Ursache der Vergangenheit zugeordnet werden kann.

Es schafft Entlastung für die Gegenwartsbezüge, insbesondere dann, wenn die Lösung in der kindlichen Urszene dem Klienten als plausibel nahe gebracht werden kann.

Eine solche Wahrnehmung kann dann selbst Teil des Weges aus dem Dilemma sein.

Dies ist nur möglich, wenn Menschen sich öffnen für diesen möglichen Rückbezug und im Großen und Ganzen bereit sind, das eigene Gewordensein unter den gegebenen Bedingungen zu akzeptieren und das Beste daraus erblühen zu lassen, auch dann, wenn vielleicht manche Knospe als nicht aufgegangen erlebt wird.

Wo also nicht hinreichend Verantwortung übernommen wird für die gewachsene Kontur der eigenen Persönlichkeit, da wird Unzufriedenheit, Forderung, Anklage und Wiedergutmachungshunger immer wieder auch in der Gegenwart aktiviert und auf dieser Basis unangemessen Gegenwartsbezüge überfordert.

Obwohl beide Partner es nicht ganz leicht hatten, die Ausflüge in die Vergangenheit zu bejahren und ihre unmittelbaren Kampfeshandlungen zurückzustellen, so spürten doch beide bald, dass der Effekt erlösend sein könnte und war.

Wann immer in gegenwärtigen Bezügen Emotion aufwallte und nicht in zumutbare Kontur gebracht werden konnte, waren einige meiner Grundsatzfragen:

- Wann haben Sie das SO früher erlebt, an wen adressiert sich das Erleben? Was war das Anliegen damals und wie wurde es nicht erfüllt oder Ihnen Unterstützung, Zuwendung, Halt oder Förderung versagt?

Hier ist es meines Erachtens nach wichtig, unter Anerkennung der Ursprungsszene, sowohl den Verzicht zu lehren auf unerfüllte Anliegen, als auch z. B. symbolisch klar zu machen, wie unter günstigen Bedingungen eine solche Erfüllung hätte aussehen können.

Zugleich muss immer wieder auch „enttrübt“ werden:

Etwas dergestalt: „Ja, es wäre gut gewesen und Sie es wert, dass dies und das anders gewesen wäre... was aber nicht heißt, dass wir das auf Dauer als Anspruch aufrechterhalten sollten, es reicht, zu wissen und sich spüren zu lassen, wie Lösung ausgesehen hätte und dann loszulassen... und dass so etwas schmerzen kann, ist in Ordnung, was abfließt, strebt auch dem Meer entgegen, wie ein Bach oder Fluss und kommt dort in der Weite schließlich zur Ruhe...“

Im Übrigen sind auch ansonsten Metaphern immer wieder hilfreich, um Menschen zu unterstützen, erlebte und/oder wahrgenommene Mängel nicht überzufokussieren. Z. B.:

„Der Apfelbaum, der den ein oder anderen Schlag an den Stamm erfahren hat oder weniger Wasser bekam, trägt deshalb noch lange nicht weniger Früchte. Im Gegenteil: Er musste sich an der ein oder anderen Härte des Lebens bewähren und hat daraus umso mehr Widerstandskraft erworben und bringt unter Umständen sogar mehr und süßere Früchte hervor.“

Das wohldosierte Oszillieren zwischen Gegenwartsbezügen und Urszenen half dem Paar, zurückzudelegieren was nicht „im Heute“ angesiedelt war und stärkte überdies Verständnis und Einfühlung für das Gewordensein des anderen.

In dieser Phase lösten sich manche Verhakungen und Fixierungen wie von selbst, die emotionale Angriffigkeit beider gegeneinander (und z. T. mir gegenüber) besänftigte sich und machte sie freier, einander und mir gelungener zugewandt zu sein und Abstand zu gewinnen zu den eigenen Fehlkoppelungen sowie zu denen des Partners: Beide zeigten sich zentrierter, im emotionalen Ausdruck mehr befriedet und insgesamt kooperationsbereiter.

10. Antithetisches im Bereich des Dilemmas

Wie von Bernd Schmid beschrieben, kreisen Menschen innerhalb einer Zwickmühle vorrangig in fünf Gefühlen:

Kampf, Erschöpfung, Leugnung, Verzweiflung und Resignation (ich nenne es den „schwierigen Fünferreigen“).

Für einen gelingenden Kontakt zum Klientensystem ist es wichtig, diesem Erleben, auch in seiner chronifizierten und stereotypen Form, eine Berechtigung zuzugestehen und Wege zu finden, es positiv zu konnotieren.

Wird der Kreislauf der in sich gefangenen Gefühle zu früh als ineffektiv so angesprochen, so kann sich daraus erneut emotionale Blockierung statt lösender Verflüssigung seelischer Dynamik ergeben.

a) Beispiele für positives Konnotieren:

„Sie beide ringen (Kampf) schon lange, Sie haben durchgehalten, trotz aller Mühe, und haben es geschafft, einander zugewandt zu bleiben, trotz allem Unbill. Das kann eigentlich nur bedeuten, dass Sie sich in der Tiefe sehr zugetan sind und verbunden bleiben möchten.“

„Es ist gut, dass Sie beide zeitweilig davon absehen, den Problemen noch ins Auge schauen zu wollen, Leugnung kann Erholung bringen, um dann wieder gerüstet zu sein, auf neuen Ebenen Lösungen anzubahnen oder geschehen zu lassen...“

„Wer so fähig ist, wie Sie beide, Verzweiflung als Erleben zuzulassen, der findet meist auch einen Weg aus ihr heraus, auch wenn wir alle drei nicht immer gleich wissen, wie genau und wohin...und immer wieder halten Sie durch, und das zeugt von großer seelischer Stärke.“

„Ich kann gut nachvollziehen, dass es hier und da erlebbar ist „wie zum Verrücktwerden“, und beide bleiben Sie dennoch klaren Kopfes ...das zeugt von Ihrer ausgereiften Verstandeskraftund lässt Sie zuversichtlich sein, dass Sie auf gutem Wege sind...“

b) Die Umdefinierung des Erlebenskomplexes:

Soweit ich es erfahren habe, ist für die allmähliche Auflösung von Zwickmühlen ein Überführen der Stereotypie des Fühlens in „flüssige“ Formen des Erlebens unerlässlich. Damit meine ich sowohl die Art des Ausdrucks (frei von Eskalation, Manipulation und Unbezogenheit im Kontakt), als auch die Qualität des Umgangs im Beziehungsgefüge: Erleben von Kampf, Erschöpfung, Leugnung Verzweiflung und Resignation muss auf Dauer im innerseelischen Raum sowie im Kontakt zum Gegenüber als wirksam und heilsam erlebt werden können.

Hier einige **Beispiele** zum antithetischen Umgang:

- **Kampf:** So, wie er bisher gelebt wurde, ist Lösung nicht möglich, weil an vergitterten Türen gerüttelt wird und der mögliche Ausgang übersehen oder als Perspektive nicht in Betracht gezogen werden kann. Der Kampf kann leidenschaftlich sein, deshalb aber nicht zwangsläufig sinnvoll.
Sich wahrhaft bemühen heißt, sich für das Ziel einzusetzen, ohne sich zu verschleißen, jedoch unter Nutzung seines Kraftpotenzials auf das tatsächlich Erreichbare hin.
Der kluge Krieger weiß, wann würdevoller Rückzug angesagt ist, er gibt gelassen auf, wenn etwas nicht zu erringen ist und grämt sich nicht unnötig lange.
- **Erschöpfung:** Ein dauerhaft unbändiger Kampf kann nur die Kräfte verzehren, er führt zu immer mehr lähmender Erschöpfung, ohne erholsame Regeneration. Deshalb ist es wichtig, sich zeitweise eine erholsame Auszeit zu gönnen und erlebte Ausweglosigkeit kampfflos zu akzeptieren. Es gibt Dinge, die auch ohne unser aktives Zutun ihre gute Wege gehen und ein gesundes Abschalten (auch körperlicher Schlaf) ist oft das Wirkenlassen dieser Kräfte (der Fluss fließt, auch wenn wir nicht schieben).
- **Leugnung:** Leugnung oder Verdrängung kann vorübergehend ein verantwortbares Mittel sein, problematische Zonen auf gute Art beiseite zu stellen: Es eröffnet die Möglichkeit, unproblematische und freudige Aspekte des Lebens vermehrt mit Energie zu besetzen. Dann hat man sich entschiedener Weise abgewandt und weiß: ich kann mich dem zu Lösenden auch später wieder zuwenden.
Es ist aber gut zu wissen und zu kommunizieren, wann man vorübergehend von etwas nichts mehr wissen will, dann kostet das Beiseitestellen auch nicht unzumutbar viel Kraft und sie bleibt einem für anderes...
- **Verzweiflung:** Sich entscheiden zu können, dies Gefühl zuzulassen, zeugt von viel emotionaler Kompetenz. Z. B. auch dann, wenn in einer Ursprungsszene (Kindheit), tatsächlich kein Weg offen schien oder war. Aber auch in Gegenwartsbezügen kann es klug sein, sich der Verzweiflung anheim zu stellen: Da, wo vermehrtes Handeln und/oder Kommunizieren keinen Mehrwert mehr bringt, ist es unnötig, mehr Desselben zu versuchen.
Gute Verzweiflung anerkennt eine Sache als möglicherweise verloren und dahin und gibt Wehmut oder Trauer ihren gültigen und zugleich begrenzten Platz.
- **Resignation:** Resignation ist oft ein wichtiges emotionales Signal und der Versuch, loszulassen und abzuschalten, wo gute Lösung noch nicht in Sicht ist, nicht mehr oder auch gar nicht möglich war von Anfang an. Dann kann Resignation, als Hingabe gelebt, auch seelisch beleben und uns anregen, Situationen und Gegebenheiten auf ihre möglichen und lebbaren Optionen hin zu befragen, auch, wenn diese uns nicht immer gefallen.
Dann können wir uns dem, was noch oder nicht mehr geht, anvertrauen, auch wenn manch anderes vielleicht aufgegeben werden muss. Wir lernen dann am richtigen Platz Zustimmung zu geben. Und dies auch dann, wenn ein Preis dafür zu zahlen ist.

c) These und Antithese im Kontrast

Der schwierige Fünferreigen (unerlöste Form)

Das befreite Gefühl (erlöste Form) ⇨ Antithese

sinnloser und Kräfte zehrender Kampf	⇨ aktiver kraftvoller Einsatz mit Weitsicht und Einsicht in das Mögliche und Unmögliche
lähmende Erschöpfung	⇨ erholsame Auszeit zum Zwecke eigener Regeneration
blind gelebte Leugnung	⇨ das aktive, bewusste, verantwortete und zeitbegrenzte Beiseitestellen von Themen und Dingen bei Öffnung für spätere Einsicht
desorganisierende Verzweiflung	⇨ Aktives und akzeptiertes Erleben als Anbahnung zum Loslassen und dem Verlust zustimmen
starre Resignation	⇨ versus flüssig gelebter Hingabe und eventuellem Verzicht auf das Gewünschte oder Ersehnte (dem Preis zustimmen)

Auch bei diesem Paar, wie so oft bei Dilemmata, erwies es sich immer wieder als günstiges Vorgehen, auch die unerlöste Äußerungsform der Gefühle („schwieriger Reigen“) positiv zu konnotieren bzw. umzudefinieren und damit seelisch Entlastung (Verstandesein) anzubahnen. Gerade bei überkonturierten Äußerungen von Gefühlen und manipulativen Anwendungen ist wichtig, sich einzufühlen und Konfrontation so zu gestalten, dass sie Änderung schmackhaft und zumutbar werden lässt.

Bei dem hier diskutierten Paar gelang es vor allem durch klare Einfühlsamkeit und Verständnis für die jeweils schwierige Lage, auf beiden Seiten verfestigte Dynamiken zu verflüssigen und die Aufnahmebereitschaft für den Partner und seine Themen zu schulen, ohne, dass beidseits erneut eigene Irrlogiken aktiviert worden wären.

Einfühlsamkeit und Verständnis inklusive Bedeutungsgebung können aber nur wirksam werden, wenn parallel jede mentale Fehlkopplung vom Intervenierenden aufgegriffen und antithetisch behandelt wird:

z. B. an SIE:

„Ich verstehe, wie schlimm es in Ihrer Vergangenheit gewesen sein mag mit Ihrer Mutter überhaupt gelungen sprechen zu können, das heißt aber deswegen heute nicht, dass „alles irre“ ist, nur, weil Sie beide um gegenseitiges Begreifen ringen müssen. Sie beide tragen doch bereits gut bei, damit die Dinge klarer werden können...und zugleich trägt mehr Hitze der Emotion noch nicht zu mehr Lösung bei. Eine Suppe wird durch dauerndes Aufkochen auch nicht besser, sie braucht vielleicht andere Zutaten und mildere Temperaturen.“

z. B. an IHN:

„Es ist gut und richtig, dass Sie Ihre persönlichen Spielräume schützen wollen. Und Ihrer Frau zuzuhören und darauf einzugehen, heißt nicht, sich selbst verlieren zu müssen...Ihr gerecht zu werden, heißt auch nicht, dass Sie deshalb für ihr Glück und Unglück (das Ihrer Frau) verantwortlich sind. Und sich einlassen heißt nicht, ihr alles recht machen zu müssen...“

Sie haben soviel Kampferfahrung und Kraft, da kann es nicht ausbleiben, dass man auf Dauer gekonnt zu verstehen vermag, was eine gute und heilsame Balance zwischen Rückzug und Involviertsein heißt.“

11. Entspannung und Neuordnung der kommunikativen Beziehungsgestalt

Die zuvor beschriebenen Basisinterventionen hatten bezogen auf ihre wiederholte und geduldige Anwendung verschiedene Langzeiteffekte. Letztere stellten sich zum Teil erst nach einiger Zeit als stabil in die psychische Landschaft verankert heraus, oder die Verwurzelung musste auch immer wieder neu integriert, gestärkt und stabilisiert werden

Dieser Prozess war bei den jeweiligen Partnern sowohl intrapsychisch zu begleiten als auch auf der Interaktionsebene beider miteinander.

Auch die auf mich bezogene Gesprächskultur wandelte sich fast parallel zur Veränderung der Beziehungsebene.

Meine Interventionen wurden zunehmend außerhalb der Dilemmastruktur erfahren und angenommen und öffneten mehr und mehr Tore zu lebhaften und annehmbaren Alternativen.

Dass dies z. T. eines erheblichen energetischen Aufwandes und geschickt platzierter Interventionen meinerseits bedurfte, versteht sich von selbst.

Der allmähliche Ausstieg aus den Verflechtungen des Zwickmühlengeschehens geschah diskontinuierlich und in „Entwicklungsschüben“. Er war weder unmittelbar planbar, noch vorhersehbar noch einzelnen Interventionsschritten ohne weiteres zuzuordnen.

Zugleich kann gesagt werden, dass verschiedene therapeutisch-beraterische Strategien eine zunehmende Entwirrung der kognitiven Fehlkopplungen anstieß und den Fluss des Entwicklungsgeschehens in ruhigere Gewässer und gemäßigte Wallungen brachte.

Solche Lösung erster Ordnung schien anfangs das Geschehen zu dominieren. Nämlich zunehmende Deeskalation der schwierigen Beziehungsaspekte innerhalb bestehender Muster.

Lösung zweiter Ordnung ergab sich (nach etwa 10-14 Doppelstunden) spontan und gewissermaßen „hoffnungsfroh absichtslos“.

Die Schwerpunkte des Beziehungsgeschehens verlegten sich in den lebenserfüllenden Bereich hinein, schwierige Themen waren neutralisiert oder vom Bühnengeschehen verschwunden und die Kooperationsfähigkeit geschah auf neuen Ebenen und in Bezug auf vermehrte Szenerien der Alltagsgestaltung.

Die Folge davon wiederum war eine Stärkung der energetischen Gesamtreserven im Personengefüge (selbst, Paardynamik und zu den Kindern).

Das Alltagserleben wurde gelungener bewältigt, regenerative Aktionen (Freizeit, Miteinander als Paar und soziale Aktivitäten) wurden zunehmend befriedigender gestaltet.

Das Aufflammen alter Brandherde in der Beziehungslandschaft wich nach und nach der kreativen Neugestaltung von abgesteckten Arealen und „Neupflanzungen“ belebten das Gesamtgeschehen. Insgesamt trat an die Stelle von Destruktivität zunehmend Konstruktivität.

Zugleich war dieser Prozess für alle Beteiligten immer wieder mit Wachsamkeit zu beobachten und das Abgleiten in weniger gedeihliches Terrain musste mit Humor, Klarheit und zuweilen Nachdruck verhindert werden.

12. Funktionierender Ansichtszirkel (skriptfrei)

Es versteht sich von selbst, dass sich der hier dargestellte funktionale Ansichtszirkel in seiner Reinkultur im tatsächlichen Leben anders abbildet.

Dysfunktionale und funktionale psychische Innen- und Außendynamiken sind bei den Beteiligten tatsächlich immer wieder in schillernder Bandbreite miteinander verwoben.

Einer solch hohen Komplexität kann man in graphischer Darstellung kaum gerecht werden.

Die beiden Ansichtszirkel stehen also hier zum besseren Verständnis in einem polarisierten Verhältnis zueinander.

A

- Es wäre mir recht (angenehm), wenn
- Du mich verstehen könntest
- Einfühlung möglich wäre
- Nähe eine Alternative sein könnte
- Wir in Ruhe miteinander sprechen würden
- Ich Dich verstehen kann
 - ⇒ anfragend, nachfragend, angemessen fordernd

Reaktion

B

- ich will schauen, was ich (realistisch) tun kann
- ich bin offen, meine (mögliche) Mitverantwortung zu bedenken
- ich möchte sowohl in meinem Veränderungs- als auch in meinem positiven Verharrungspotenzial respektiert sein
 - ⇒ aus der Wesensmitte, standfest, selbstdefinierend, klar, gut abgrenzend und abgegrenzt

Reaktion

C

- ich bleibe gut bei Verstand und Durchblick, auch wenn es schwierig wird zuweilen
- mal sehen, wie weit ich ihn erreichen kann (er mein Weltbild teilen kann)
- ich erkläre mich, ohne negativ zu verzweifeln oder zu resignieren, angemessen dosiert
- ich kann mich einsetzen (für mein Interesse) und ablassen, wo sinnvoll und nötig
 - ⇒ macht sich präsent statt übermächtig, ist achtsam seiner Aufnahmebereitschaft gegenüber

Reaktion

D

- ich traue, ohne Kampfhaltung, meinem Selbstbehauptungspotenzial
- ich kann es recht machen, ohne mich zu verlieren oder in die Knie zugehen (Würdeverlust)
- sollte ich sie tatsächlich je verlieren, wäre das schmerzlich UND verkraftbar, und:
- ich bin jetzt gern verbunden und zuversichtlich engagiert
 - ⇒ Rückzug OHNE Verweigerung (Erholung), Einsatzwilligkeit ohne verteidigende Abwehrmechanismen

Reaktion

E

- Er ist mir gewachsen (vertritt sich, bezieht Position)
- Er sieht mich, so gut es geht; der Rest ist zu erdulden
- Niemand will irgendwen quälen (und wo wir es so erleben, ordnen wir das angemessen zu)
 - ⇒ Achtung (Wertschätzung), Achtsamkeit, Zuversicht, Aufnahmebereitschaft oder seelische Regeneration im zeitweisen Alleinsein

Reaktion

F

- So, wie ich bin, bin ich richtig
- Der Raum (Platz) reicht für beide
- Ich bin fähig, mich zu spüren und angemessen Platz ein zu nehmen
 - ⇒ Selbstbehauptung, Flexibilität im Kontaktverhalten und ohne neg. Machtgebrauch geht es auch gut aus

13. Was den positiven Ansichtszirkel möglich werden ließ

- ❖ Sinnstiftendes Unterscheidungsvermögen hinsichtlich
 - der Anerkennung des Möglichen und Umsetzbaren bei der Erfüllung von Wünschen, Sehnsüchten und Ansprüchen
 - die Anerkennung und der Respekt vor den Grenzsetzungen und Vermögensgrenzen (Minderfunktionen) des Partners, der Partnerin
 - der Überschneidungszonen der eigenen Geschichte mit ihren Prägungen und der z. T. daraus erwachsenen Sensibilisierungen und Allergisierungen im gegenwärtigen Beziehungskontext
- ❖ Einsicht in den in der Regel zu zahlenden Preis beim Ausstieg aus der Zwickmühle (Verzicht, Verlust)
- ❖ Die Willigkeit und mutige Offenheit, den eigenen mentalen Verwirrungskonstrukten zu begegnen und Konfrontation durch mich als Gegenüberstellung alternativer Weltbilder zuzulassen und das Gelernte im Alltag zu erproben
- ❖ Die Bereitschaft des Paares, eigene psychische und kommunikative Bedürfnisse und Strebungen zugunsten der kodifizierenden Fähigkeiten (sich einzulassen auf das Weltbild des Gegenübers) zurückzustellen und jeweilige Ansichten auf beiden Seiten interessiert und vermittelnd in Kontakt zu bringen
- ❖ Die Bereitschaft und Schulung der Fähigkeit, emotionalen Brennpunkten sowohl Beachtung zu schenken, als sie auch „unter Herrschaft“ zu bringen und daraus resultierendes Verhalten, wo nötig, zu mäßigen (Eskalationen) bzw. in erwachsenengerechte, zumutbare und entspannungsfördernde Bahnen zu lenken.
- ❖ Die Bereitschaft, neue Pfade zu beschreiten, die nicht sofortige und zuweilen keine Erfüllung von Bedürfnisstrukturen versprechen und die überdies eingeübt und auf ihre Tauglichkeit für die praktischen Lebensvollzüge hin erprobt werden müssen.
- ❖ Die zunehmende Selbstverpflichtung, neues Beziehungsverhalten auch dann immer wieder einzuüben und zu erproben, wenn vorübergehende Rückfälle die Beziehung belasten und Zweifel oder Frustration alte Kopplungsschleifen (Haltung, Verhalten, Erleben) zu aktivieren drohen.
- ❖ Einsicht in die Tatsache, dass Menschen nur begrenzt veränderbar sind und deren Fähigkeiten dazu immer wieder neu ausgewogen und justiert werden möchte.
- ❖ Das leibhaftige (und einzuübende) Begreifen, dass manch nicht erblühte Knospe oder Blume, mit welchen Mitteln auch immer, nicht mehr zum Erblühen gebracht werden können. Dass hingegen der Blick auf die sich öffnende Knospen und auf die wachsenden Blumen daneben, das Herz weit machen kann.

Abschlussbetrachtung

Seit ich das Konzept von Bernd Schmid zum Dilemmazirkel kennen lernen durfte, hatte ich einen immer wieder kehrenden starken Impuls, es mental, herzensnah und lebensnah zu durchdringen. Für mich selbst und für mein Klientel.

Dies ist mir mit diesem Praxisbeispiel, so meine ich, erneut gelungen, auch wenn ich selbst zeitweilig damit zu tun hatte, klar und ausgerichtet zu bleiben.

Dem Paar danke ich für seine Erlaubnis, vorliegende Aufzeichnungen meinerseits als Grundlage in Gebrauch genommen haben zu dürfen.

*Manche Veränderung geschieht erst dann,
wenn wir aufgehört haben, sie zu wollen.
Absicht und Absichtslosigkeit ergänzen sich,
wie Mann und Frau sich ergänzen.*

Angelika Glöckner