

Glücksbedingungen in der Partnerschaft

Célia Maria Fatia

"Wovon man nicht laut spricht, das ist nicht da" (Friedrich Nietzsche).

1. Die große Bedeutung von Beziehung

In der evolutionären Entwicklung wurde der Mensch - anders als andere Lebewesen - von seinen Instinkten entbunden und stattdessen mit einer verlängerten Kindheit ausgestattet. Wir Menschen sind mit dieser längsten Kindheit zum Erfahrungswesen, das heißt zum Beziehungswesen, geworden. Für uns ist Beziehung also von nicht zu unterschätzender existentieller Bedeutung. Zum Überleben sind wir von Beziehung maximal abhängig.

In der Regel wissen allerdings die Wenigsten um die hohe Bedeutung von Beziehung: Es gibt beispielsweise keine Krankheit, in der die Partnerschaft nicht eine Rolle spielt, sei es aktiv oder passiv.

Weithin unbekannt ist auch, dass Beziehung Arbeit bedeutet, Arbeit, die wir täglich leisten: Beziehungsarbeit (Blanke et al. 1996, S. 28 ff.). Wir lernen Lesen, Schreiben, Autofahren. Wir lernen alles über den richtigen Umgang mit dem Computer. Und wir bilden uns weiter in Rhetorik, Führungsstil und -kompetenz, in Kunstgeschichte und Entspannungstechniken. Die grundsätzliche Notwendigkeit des Lernens haben wir also erkannt. Wie aber steht es mit unserem Wissen, unserer Kompetenz in Sachen Beziehung?

Schon unter normalen Umständen wäre eine Fortbildung in Beziehungskompetenz angezeigt. Kein Betrieb in der freien Wirtschaft kann es sich leisten, seine Führung unausgebildetem Personal zu überlassen. Dem Paar, also der 'Keimzelle der Gemeinschaft', wird das ungefragt zugemutet. Aber auch eine gelingende Partnerschaft braucht Fähigkeiten. Es gibt keine dauerhafte Liebe ohne Beziehungsarbeit.

Dem romantischen Ideal folgend, wird Liebe jedoch oft gleichgesetzt mit den intensiven lustvollen Gefühlen, wie sie in Phasen der Verliebtheit gemacht werden. Wird diese Glückserwartung seltener oder verliert sich, weil eine neue Phase, z.B. der Elternschaft, der Berufstätigkeit o. Ä., eingetreten ist, wird das oft als Scheitern der Beziehung erlebt.

2. Gesellschaftliche Belastungen des Paares

Erschwerend kommt hinzu, dass seit der Entstehung des intimen Liebespaares vor nunmehr 200 Jahren hohe gesellschaftliche Anforderungen auf dem Paar lasten (Moeller 2001d, S. 48):

- Dem Paar mangelt es heute an Vorbildern einer gesprächsreichen und erotischen Beziehung.

- Das Paar ist konfrontiert mit einer überhöhten Dominanz des funktionalen Leistungsprinzips gegenüber der Lebendigkeit: "Fasse dich kurz. Bringe es auf den Punkt". Für die emotionale Realität, die unser Handeln mitbestimmt und schließlich entscheidend ist, also für die seelische Lebensqualität, gibt es keinen Raum.
- Zugleich ist aber die Paarbeziehung seit der Industriellen Revolution allein verantwortlich für die emotionale Balance der Familie und beider Partner geworden - sie ist einzigartiger Ort der Identitätsbildung.
- Das Paar leidet zudem an den Auswirkungen der psychosozialen Beschleunigung, die zu immer schnellerem Rollenwandel der Geschlechter und zu immer intensiverer Aufarbeitung seelischer Veränderungen zwingt (Auswirkungen beruflicher Flexibilität und Mobilität, berufstätige Frauen, Männer, die zu Hause bleiben, etc.).
- Hinzu kommt die Tatsache, dass bereits übliche, unvermeidbare, normale Krisen (z.B. Bildungsphase, Familiengründung, Altersphase etc.) von dem Paar nicht mehr bearbeitet werden können.
- Und schließlich wirken zunehmend frühkindlich beeinträchtigte Lebensgeschichten, die sich in jeder Paarbeziehung kombinieren, erschwerend auf die Beziehung heutiger Paare ein.

Für einen angemessenen Umgang mit diesen Belastungen oder gar zur Bewältigung der neuen Schwierigkeiten sind dem Paar jedoch keine angemessenen Mittel zugewachsen.

3. Was macht eine glückliche Beziehung aus?

Eine glückliche Beziehung basiert im Wesentlichen auf drei Grundeigenschaften (Moeller 2001d, S. 52 f., 60 ff., 72 ff.): Entwicklungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und der Fähigkeit zur Versöhnung. Glückliche Paare unterscheiden sich von unglücklichen Paaren in einem wesentlichen Punkt: Die glücklichen Paare reden von Anbeginn mehr miteinander.

Glücksbedingung Nr. 1 ist also das wesentliche Miteinanderreden, das Sprechen über unsere Gefühle: Freuden, Ängste, Wünsche und Sehnsüchte. Eine Zeitbudgeterhebung des Bundesministeriums für Familie (1996) ergab jedoch, dass deutsche Paare heute kaum mehr als zwei Minuten pro Tag miteinander über persönliche Dinge sprechen (Blanke et al. 1996, S. 313).

Wir reden zu wenig wesentlich miteinander. Das ist ein weltweiter Befund zur aktuellen Situation moderner Paare: Kommunikationskluft (communication gap). Mit der Sprachlosigkeit geht die Lustlosigkeit einher. Die Paare tauschen ihr persönliches Erleben zu wenig aus. Somit können die einfachsten Konflikte nicht geklärt, die einfachsten Empfindungen nicht mehr geteilt werden: "Enttäuschung, Trauer und entsprechende Zornmengen sammeln sich unterschwellig auf dem Boden der Beziehung als Symptome einer unerledigten Aufgabe, eines ungelösten Konfliktes. Wenn nichts mehr besprochen werden kann, wird jede Erotik unter der Last von Unerledigtem, Gereiztem und Resigniertem erstickt. Weltweit ist die Lust am Schwinden" (Moeller 2001d, S. 47).

Doch es gibt Möglichkeiten, mit dieser schwierigen Situation umzugehen. Der Sprachlosigkeit kann man entgegenwirken mit wesentlichen Dialogen, den Zwiegesprächen. Sie entwickeln und vertiefen die Beziehung durch eine Fülle von Momenten, vor allem durch

die Steigerung der wechselseitigen Einfühlung. Und mit der Sprache, dem Kreislauf einer Beziehung, wird auch die Erotik wieder belebt.

4. Prinzip und Wirkung des Zwiegesprächs

Das Zwiegespräch ist ein hochverdichtetes Gesprächskonzept, das Prof. Dr. med. Michael Lukas Moeller aus wesentlichen Einsichten seiner langjährigen psychoanalytischen Arbeit mit Paaren und Paargruppen entwickelte. Es handelt sich um ein regelmäßiges ungestörtes Gespräch zu zweit von 1 ½ Stunden Dauer, einem Jour-fixe einmal in der Woche. Das Fundament der Zwiegespräche ist das Prinzip der Selbsthilfegruppen: "Jeder hilft sich selbst und hilft dadurch dem anderen, sich selbst zu entwickeln".

Die Wirkungen des Zwiegesprächs lassen sich am besten am Bild der Windrose verdeutlichen, da es sich nicht um lineare Entwicklungen handelt. Vielmehr eröffnen sich Entwicklungsräume, die miteinander verwoben sind und schließlich - entsprechend den vier Himmelsrichtungen - zu den vier großen Hauptwirkungen führen (Moeller 2001d, Kap. 9):

1. Selbstbindung und Selbstgestaltung,
2. körperliche und seelische Gesundheit,
3. Einfühlung und Bindungsfähigkeit,
4. Erotisierung und Kreativität.

Was im übenden Erleben, also in den Zwiegesprächen, geschieht, ist gleichbedeutend mit Lernen. Im Einzelnen lernen wir beispielsweise:

- uns selbst wahrzunehmen,
- von uns zu sprechen,
- dem anderen zuzuhören,
- sich wechselseitig anzuerkennen,
- sich einander zuzuwenden,
- dialog- und konfliktfähig zu werden,
- die Bedürfnisse des anderen und die eigenen Wünsche gleichrangig zu beachten,
- an Selbstvertrauen zu gewinnen

und vieles mehr. Mit dem Zwiegespräch werden wir fähig, uns und unsere Beziehungen kreativ zu gestalten.

Die vielfältigen Wirkungen der Zwiegespräche ergeben sich durch zwei Momente:

1. durch das *übende Erleben*, das während des Zwiegesprächs ununterbrochen abläuft, und
2. durch das *wechselseitige Modell*, durch das einer vom anderen lernt.

5. Was tun? - Die Praxis des Zwiegesprächs

Der Rahmen für ein gelingendes Zwiegespräch scheint so einfach, dass er oft nicht beachtet wird. Jedoch enthält er die Bedingungen, auf die es ankommt.

Kürzeste Anleitung:

1. Vereinbaren Sie gemeinsam einen Haupt- und einen Nebentermin von 1 ½ Stunden Dauer pro Woche.
2. Setzen Sie sich im Zwiegespräch face á face gegenüber.
3. Das Thema lautet: Ich erzähle dir, was mich zurzeit am stärksten bewegt - sei es innerhalb oder außerhalb der Beziehung.
4. Schweigen und schweigen lassen, wenn es sich ergibt. Zwiegespräche sind kein Offenbarungszwang.
5. Beachten Sie für das erste Jahr die Viertelstundenregelung: Die erste Viertelstunde hat der eine, die nächste der andere. Dann noch einmal ein doppelter Wechsel.
6. Pünktlich beginnen, pünktlich aufhören. Zwiegespräche nie verlängern oder verkürzen.
7. Bei sich bleiben - man hat in der Welt des anderen nichts zu suchen.
8. Bildersprache: Erläutern Sie sich in kleinen, konkret erlebten Szenen.

Wenn Sie mit Ihrem/Ihrer Partner/in einen festen Termin und einen Ausweichtermin für das Zwiegespräch vereinbaren, beachten Sie dabei, dass keiner zu Gunsten des Zwiegesprächs auf irgendetwas verzichten muss. Wenn einer etwas für diesen Termin opfert, sind Schwierigkeiten vorprogrammiert. Denn dann erschweren Ungerechtigkeitsgefühle und Enttäuschungswut den Start der Gespräche.

Die Regelmäßigkeit der Gespräche ist das Geheimnis ihres Erfolges. So geht der unbewusste rote Faden nicht verloren. Jeder geht der Frage nach: "Was bewegt mich zurzeit am stärksten?" Es gibt kein anderes Thema im Zwiegespräch als das eigene Erleben. Einer erzählt dem anderen, wie er gerade sich, den anderen, die Beziehung und sein Leben erlebt. Die Partner tauschen sozusagen Selbstporträts aus. Benutzen Sie dabei die Bildersprache. Sprechen Sie in kleinen konkret erlebten Szenen. Ein Beispiel:

Ein Paar sitzt am Abend zusammen. Die Frau macht Salat. Plötzlich sagt der Mann: "Ich finde dich ganz toll!" Zwiegesprächserfahren, fragt die Frau nach: "Was meinst du mit 'toll'? Welche konkrete Szene geht dir dabei durch den Kopf?" Und der Mann antwortet: "Es war heute früh. Du fuhrst mit dem Fahrrad die Straße hinunter. Die Sonne schien. Dein Rock wehte im Wind. Und ich hatte das Gefühl, du bist eine selbständige und in sich ruhende Frau. Das meinte ich mit 'toll'." Darauf die Frau: "Jetzt erzähle ich dir einmal, was ich mir vorstellte: Ich dachte, du fändest mich toll, weil ich für dich gerade einen schönen Salat mache".

Vor unserem inneren Auge haben wir alle ständig eine Art inneren Film ablaufen. Und sehr oft sagen oder tun wir Dinge in Reaktion auf diesen inneren Film. Aber nur sehr selten nehmen wir die dahinter liegenden Bilder und Szenen auch bewusst wahr. Vielmehr sprechen wir nur das Endergebnis aus, das sich in einem Gefühlsbegriff bündelt - ähnlich dem Mann in unserem Beispiel: Wörter wie toll, interessant, blöd, schön, hässlich und

ähnliche sind letztlich Gefühlsbegriffe, die einer weiteren Erläuterung bedürfen, um für andere nicht abstrakt zu bleiben. Denn jeder versteht etwas anderes, stellt sich etwas anderes darunter vor.

Im Zwiegespräch gehen Sie frei Ihren aufkommenden Einfällen nach. Keiner sollte den anderen unterbrechen. Jeder zentriert sich auf sich und hilft damit auch dem anderen, zu sich zu kommen. Reden und Zuhören sollten möglichst gleich verteilt sein. Das dürfte wohl auch die schwierigste Aufgabe im Zwiegespräch sein, die nicht gleich auf Anhieb zu bewältigen ist.

Bei sich zu bleiben und den anderen in seiner Andersartigkeit kennen und annehmen zu lernen, wird durch das "übende Erleben" in den wesentlichen Dialogen immer wieder erprobt. Wir machen uns für den anderen (und für uns selbst!) auf diese Weise zu einem "offenen Buch" statt zu dem viel besagten "Buch mit sieben Siegeln".

Wir leben in der Regel in Beziehungen, aber die Beziehungen leben wir nicht. Wir leben, um im Bild des Buches zu bleiben, Kapitel unseres Buches oder Rollen daraus. Aber selten leben wir uns wirklich. Wir sind ein interessantes Buch, rätselhaft und geheimnisvoll, das es aber nicht nur abzulesen, sondern zu schreiben gilt. Es ist nicht schon geschrieben, wir entwickeln es. Wir entwickeln es im Gespräch miteinander.

Das Zwiegespräch ist kein Offenbarungszwang, so dass jeder ganz selbstbestimmt nur das sagt, was er will. Dieses Selbstbestimmungsrecht des Einzelnen gehört zur Ethik der wesentlichen Dialoge. Vielen fällt es schwer, sich daran zu halten. Mit der Zeit entdeckt allerdings jeder, dass Offenheit am weitesten führt.

Zwiegespräche sind selbstverständlich nicht nur besonders zur Belebung und Gestaltung Ihrer Liebesbeziehungen geeignet; sehr zu empfehlen sind auch Zwiegespräche zwischen:

- Eltern und Kindern (ab ca. 10 Jahren),
- Eltern und ihren Eltern,
- Freunden,
- Geschwistern,
- Arbeitskollegen,
- Menschen, die einander viel bedeuten, oder
- wenn in der Partnerschaft einer der Partner in psychotherapeutischer oder psychosomatischer Behandlung ist, und natürlich
- bei starken lebensverändernden Ereignissen.

"Was sich im Paar entwickelt, kommt schließlich allen anderen Beziehungen zugute. Die Bindungen an Freunde werden wesentlicher, die Arbeitsbeziehungen klarer, zu Verwandten und Bekannten entwickeln sich offenere Verhältnisse. Das ist nach allen Forschungen der Beziehungsmedizin nicht nur wohl tuend für das eigene Leben, sondern stärkt auch die seelische Krisenfestigkeit und körperliche Gesundheit" (Moeller 2001d, S. 177).

Die Paarbeziehung und alle wesentlichen Bindungen - wie Freundschaften - sind also nicht nur für die seelische Lebensqualität und den Lebenssinn, sondern auch für die seelische wie körperliche Gesundheit und für die Zukunft verantwortlich. Die Entwicklung und Förderung

dieser Bindungen müssen deshalb an erster Stelle stehen.

In diesem Zusammenhang sind die Zwiegespräche von einem nicht zu überschätzenden Wert. Ihre Wirkung reicht weit über uns und der aktuellen Situation hinaus - die große Generationenwirkung: "Jedes Paar, das Kinder hat, ist sich in der Regel seiner großen Generationenwirkung nicht bewusst: Die seelische Struktur der nächsten Generation - somit ihre Chancen und Behinderungen, ihr Erleben, Verhalten und Entscheiden - beruht auf der Verinnerlichung der Mutter-, Vater- und, oft vergessen, Elternbeziehung. Die Bedeutung dieses Moments ist kaum zu überschätzen, ganz abgesehen von der jeweils aktuellen positiven Wirkung der Elterndialoge auf die Familiendynamik" (Moeller 2001e, S. 4).

6. Widerstand gegen das Zwiegespräch - Abwehr gegen die Selbstentwicklung

Wie in jeder Psychotherapie entwickelt sich auch gegen Zwiegespräche ein mehr oder weniger starker Widerstand. Dieser Gegenwille, wie Freud den Widerstand auch nannte, ist ein Angstphänomen, ein Symptom ungefühltter Angst und zugleich eine Form der Angstdosierung. Angst ist sinnvoll und berechtigt. Wie Schmerz schützt sie uns vor drohenden Gefahren, ist sie eine Art Selbstschutz. Die Angst ist ein Fortschrittszeichen und löst sich ganz einfach auf durch Weitermachen. Das muss man wissen, um angemessen damit umzugehen.

Der Widerstand ist nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen und hat viele Erscheinungsformen. Die Ablehnung des Zwiegesprächs von vornherein dürfte am verbreitetsten sein: "In diese Inquisition gehe ich nicht", deklarierte ein Mann. Sein absoluter Gegenwille entspringt offenkundig unbewussten Schuldgefühlen.

Haben Paare erst einmal mit Zwiegesprächen begonnen, wirken die ersten Gespräche häufig euphorisierend durch die Entlastung von unausgesprochenen Dingen. Spätestens nach dem dritten Dialog aber meldet sich die Abwehr gegen den Selbstentwicklungsprozess zu zweit. Sie zeigt sich vielfältig:

- Ein starker Widerstand gegen diese Gespräche zeigt sich in der Tendenz, die Dialoge ausfallen zu lassen und schließlich ganz abubrechen.
- Die Zwiegespräche werden abgekürzt oder verlängert. Die dazu vorgebrachten Argumente im Sinne eines Vorwands (Rationalisierung) sind unzählig. Sehr häufig wenden Paare ein: "Wir hatten uns nichts mehr zu sagen, deswegen haben wir aufgehört". Das Versiegen des Stoffes ist unbewusst reguliert und entspricht einem Widerstand. Belassen Sie es also bei dem zeitlichen Rahmen von 90 Minuten. Dieser Zeitrahmen gewährleistet Ihnen einerseits genügend Raum, zu sich zu kommen, Gedanken und Gefühle aufkommen zu lassen und zu vertiefen. Und zugleich ist er ein Überlastungsschutz, um frustrierende Anstrengung zu vermeiden. Die Schweigekommunikation ist ebenso vielfältig wie die Sprachkommunikation. Registrieren Sie deswegen aufmerksam, was das eventuelle gemeinsame Schweigen in Ihnen bewirkt.
- Situative Positionierung/ Verlegen des Ortes, z.B. in die Sauna, zum Essen, im Stau stehend, in die Kneipe, im Solarium etc. Die unbewusste Absicht ist es, für Unterbrechungen oder Ablenkungen zu sorgen, die den Entwicklungsprozess stören.

- Entgleisungen des Gesprächs, unbemerkte Verschiebung des Gesprächs aus dem Entwerfen eines Selbstporträts heraus zu einer Sacherörterung - meistens über ausstehende Organisationsprobleme, aber auch über Literatur, Politik oder Ähnliches -, aus einem Sprechen "von sich" also zu einem Sprechen "über etwas".
- Zwiegespräch ohne besondere Vorkommnisse: Letztlich kann alles vom Widerstand aufgegriffen werden. Auch ein ganz 'normales' Zwiegespräch wird so zum Widerstand ohne besondere Auffälligkeiten. Ein Gespräch kann an der Oberfläche bleiben oder Unwichtiges zu vermeintlich Wesentlichem verwandeln. Alles kommt darauf an, inwieweit sich jeder auf sich selbst einlässt.

7. Das Zwiegespräch ist der gemeinsame Gestaltungsraum der Beziehung

Eine Zweierbeziehung vollzieht sich nur zu einem Zehntel im bewussten Bereich. Das bleibt meist unbeachtet. Neun Zehntel unseres Paarlebens sind unbewusst, aber deswegen keineswegs unwirksam. Dies gilt natürlich ebenso für die Zwiegespräche. Eine psychoanalytische Einsicht besagt: "Unbewusstes erkennt Unbewusstes irrtumslos" (Scheunert 1960, S. 574-593). Das ist die Grundlage unseres unbewussten Zusammenspiels (Willi 2000, S. 59-60), auf dem das Konzept der Zwiegespräche gründet. Die Revolution des Alltags lautet dementsprechend: Alles ist zu zweit gemacht - weder du noch ich können allein 'schuld' sein.

Literatur

Blanke, Karen, Ehling, Manfred, Schwarz, Norbert (1996). Zeit im Blickfeld. Ergebnisse einer repräsentativen Zeitbudgeterhebung (hrsg. vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Schriftenreihe Bd. 121). Stuttgart (Kohlhammer)

Moeller, Michael Lukas (1986, 2001a). Die Liebe ist das Kind der Freiheit. Reinbek (Rowohlt)

Moeller, Michael Lukas (1988, 2001b). Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch. Reinbek (Rowohlt)

Moeller, Michael Lukas (1996, 2001c). Worte der Liebe. Erotische Zwiegespräche. Ein Elixier für Paare. Reinbek (Rowohlt)

Moeller, Michael Lukas (2000, 2001d). Gelegenheit macht Liebe. Glücksbedingungen der Partnerschaft. Reinbek (Rowohlt)

Moeller, Michael Lukas (2001e). Am Anfang war das Paar. Information für Paare. Unveröffentlichtes Leaflet

Scheunert, Gerhard (1960). Zum Problem der Gegenübertragung. Aus: Psyche, Bd. 13, S. 574-593

Willi, Jürg (1975, 2000). Die Zweierbeziehung. Reinbek (Rowohlt)

Autorin

Célia Maria Fatia, M.A., arbeitet psychotherapeutisch (HPG) sowie als Paar- und Familientherapeutin (BvPPF) und Gruppenanalytikerin (SGAZ/DAAG) in eigener Praxis in Frankfurt/Main.

Sie entwickelte gemeinsam mit Prof. Dr. med. Michael Lukas Moeller (+ 2002) das Zwiegespräch als Selbsthilfekonzept für Paare und baute 1997 dyalog - Fortbildung in Partnerschaft auf, ein Projekt zur Vermittlung der Zwiegespräche und zur Verbreitung von Beziehungswissen.

Frau Fatia leitet dyalog, führt Zwiegesprächsseminare für Laien und die Weiterbildungsseminare für BeraterInnen und TherapeutInnen zur Vermittlung und Supervision von Zwiegesprächen durch.

Veröffentlichung: Moeller, Michael L. und Célia M. Fatia: „Zwiegespräch über Freundschaften“. In: Meiser, H. Chr. (Hg.): „Freundschaft. Freunde schaffen und behalten“. Frankfurt/ Main: S. Fischer 1995.

Zwiegesprächseminare

Informationen zu Terminen von Zwiegesprächsseminaren und Vorträgen sowie das Angebot von dyalog erhalten Sie über diese Adresse:

Adresse

Célia Maria Fatia
Günthersburgallee 77
D-60389 Frankfurt
Tel.: 0049/69/456152
Fax: 0049/69/461801
Email: fatia@dyalog.de
Homepage: <http://www.dyalog.de>