



Die Arbeit mit Paaren

Richard Schwartz, 2006

Das Hauptthema und auch das Hauptproblem mit Paaren ist, dass wir alle Verbannte haben, und von der Gesellschaft wurde uns das Versprechen gegeben, dass wenn wir mit einem Partner zusammen sind, dass der Partner unsere ganzen Verbannten heilt.

Und natürlich kann der Partner das überhaupt nicht leisten, er kann unsere Verbannten nicht heilen. Und daher kommt es, dass wir immer enttäuscht sind. Und dann beginnen wir daran zu arbeiten, den Partner zu verändern, damit er in der Lage ist, unsere verbannten Teile zu heilen. Und dann beginnen die beschützenden Teile in unserem Partner dagegen Widerstand zu leisten.

Also, es können Paare zur Therapie kommen, wo beide in dem Zustand sind, dass sie sich gegenseitig verändern wollen, damit sie dann die Personen werden, die ihre Verbannten heilen können. Manche Paare kommen, wenn einer der Partner immer noch mit dem Projekt beschäftigt ist, den anderen zu verändern, während der andere inzwischen aufgegeben hat und sich in sich zurückgezogen hat, oder sich überhaupt zurückzieht. Und es können auch Paare kommen, wo Beide bereits aufgegeben haben.

Was ist also die Lösung?

Also, die meisten Teile denken, es wäre richtig, ich such mir einfach einen neuen Partner, der dann unterschiedlich ist vom anderen. Und wenn das dann doch nicht gelingt, dann sorgen die Teile dafür, dass du nichts mehr mitkriegst, dass du gedämpft bist, so dass du die Verbannten nicht mehr spürst. Oft ist es so, dass die Verbannten einen anderen suchen, der genau so ist, wie die Person, die die Verletzung verursacht hat, ganz am Anfang.

Habe ich schon über das Thema der Wertlosigkeit gesprochen und die Notwendigkeit der Erlösung?

Nein.

Also, das ist wichtig, deshalb werde ich jetzt erst mal darüber etwas sagen. Wann immer einem Kind vermittelt wird, dass es für niemand wichtig ist, von jemand auf den das Kind angewiesen ist, dann haben sie einen Verbannten, der diese Last der Wertlosigkeit auf sich nimmt. Dieser Verbante trägt die Angst, dass sie (das Gesamtsystem der Person) nicht überleben werden. Weil das ja so ist, dass wenn die Menschen auf die das Kind angewiesen ist, sich nicht um das Kind kümmern und es nicht wichtig nehmen, dass sie dann auch tatsächlich nicht überleben werden.

Deswegen erwarten diese verbannten Teile, von der Person die ihnen das Gefühl von Wertlosigkeit gegeben hat, dass genau die Person ihnen sagt, ich habe meine Meinung geändert, du bist mir doch wichtig. Und ich nenne das den Antrieb nach Erlösung. Und das heißt, dass sie in sich diesen Drang haben jemand zu finden, der endlich sagt, dass sie erlöst sind und der ihnen sagt, dass sie wertvoll sind.

Wenn es da also jemand gibt, der so aussieht oder sich so verhält oder so redet wie diese Bezugsperson, dann wählen sie sich jemand aus, der genauso aussieht, handelt, spricht wie der Verursacher des Schmerzes und denken, das ist jetzt mein Erlöser.

Normalerweise ist diese Person auch so wie der Elternteil und es endet damit, dass er den anderen in einer ähnlichen Weise wieder verletzt. Das nennen wir eine Entscheidung, die auf einer Entscheidung von einem Verbannten beruht. Wenn du also zu jemand so ein intensives emotionales Verlangen spürst, dann kommt das häufig von diesem Teil in dir, der immer noch nach dieser Erlösung sucht oder darauf wartet.

Es gibt aber Menschen, die so schwer verletzt worden sind durch diese Versuche so jemand zu finden, dass dann die Manager übernehmen. Also, was meint ihr, was eine managerbasierte Entscheidung wäre, wonach würden die Manager suchen?
Teilnehmer: Das nie mehr zu erleben.

Ja, Sicherheit.

Und das Thema Sicherheit ist dann ganz groß bei Managern. Bei jeder dieser Entscheidungen gibt es Plus und Minus. Was ist der Vorteil einer managerbasierten Entscheidung?

Dass die Person nicht mehr länger so verletzt ist.

Da gibt es dann Sicherheit und man kann die Dinge vorausschauen.

Und was ist der Nachteil von einer managerbasierten Entscheidung?

Teilnehmer: Dass der Verbannte nicht geheilt ist.

Ja, und es wird langweilig.

Es gibt auch Feuerbekämpfer - Entscheidungen. Was wäre wohl die Feuerbekämpfer - Entscheidung?

Also, du suchst dir jemand der mit dir dann diese feuerbekämpfenden Dinge tut.

Und was ist der Vorteil von so einer Feuerbekämpfer -Entscheidung?

Dass es nicht langweilig wird. Aufregend und abenteuerlich, ohne den Schmerz zu spüren.

Und was ist der Nachteil davon?

Teilnehmer: Man braucht einen Entzug.

Es gibt keine Beständigkeit, es geht immer rauf und runter. Und trotzdem, es ist nicht wirklich erfüllend.

Also, ihr könnt mal darüber nachdenken, welche verschiedenen Beziehungen ihr in euerem Leben schon hattet und wer da wohl die Entscheidung getroffen hat?

Das ist eine politische Entscheidung.
Ich sollte ein Buch darüber schreiben.

Wenn in der Beziehung ein Partner plötzlich den Feuerbekämpfer wechselt, dann wird es gefährlich. Ja, da kann etwas passieren. Um es noch komplizierter zu machen, gibt es auch Beziehungen, wo es bei einem Partner die Feuerbekämpfer sind und beim anderen Partner die Manager. Also, das ist dann so, dass die eine Person dominiert wird von einem Feuerbekämpfer. Die andere Person wird dominiert von einem Manager der dann seinerseits wieder versucht, den Feuerbekämpfer zu dominieren. Zum Beispiel die typische Beziehung zwischen einer Frau, der Mann trinkt, und sie muss ihn davon wegbringen. Bei diesen managerbasierten Entscheidungen, suchen sie sich jemand, um den sie sich kümmern können, damit sie nicht bei sich selber schauen müssen.

Teilnehmer: Was wird denn das Selbst in einem Partner suchen?
Verbundenheit.

Also, wenn ihr mal schaut, ob ihr jemals eine Entscheidung auf der Basis des Selbst getroffen habt, bzw. warum nicht?

Weil wir diese Entscheidungen aus den verschiedenen Teilen heraus treffen, und die Hoffnung da ist, dass unsere Verbannten durch den Partner erlöst werden, ist es für viele Paare fast unmöglich, die Form von Intimität miteinander zu erreichen, die sie sich gegenseitig versprochen haben.

Und bei dem Paar, wenn sie zusammen bleiben, geben sie sich mit sehr viel weniger zufrieden, denn entweder haben sie die ganz besonders bedürftigen verbannten Teile, die nach dem Partner greifen und versuchen ihn ranzuziehen, so dass der Partner nicht da bleiben kann, weil er überwältigt wird davon, oder wenn der Partner tatsächlich den Verbannten näher kommt, ist es so beängstigend, weil die Verbannten so verletzt sind, so verletzlich, dass die beschützenden Teile auftauchen und den Partner wieder wegschieben. Oder die Feuerbekämpfer kommen und fangen einen Kampf an mit dem anderen.

Also, die Lösung besteht darin, dass jeder Partner für sich die Fürsorge für seine eigenen verletzten Teile übernimmt, so dass der Partner nur der sekundäre Kümmerer wird. Das ist eine sehr schwierige Möglichkeit, die Leute davon zu überzeugen, dass es diese Möglichkeit gibt. Weil die meisten Verbannten sind völlig fixiert auf diese andere Person und können sich überhaupt nicht vorstellen, irgendetwas von sich selbst zu bekommen in ihrem Inneren.

Teilnehmer: Eine Erfahrung, die wir immer in der Aufstellungsarbeit machen, wenn zum Beispiel ein verbannter Teil aufgestellt wird, z.B. der Sohn, und wenn man den fragt, sagt er immer, er braucht was vom Klienten und nicht vom Partner. Das ist da immer gut sichtbar zu machen, dass der wirklich vom Klienten was braucht. Von der Person.

Teilnehmer: Ich habe das jetzt nicht verstanden?

Teilnehmer: Wenn ein verbannter Teil aufgestellt ist und man ihn fragt, was er braucht, dann sagt der nicht „Liebe von meinem Mann“ oder so, sondern er braucht immer was vom Selbst, ganz automatisch will er was vom Selbst.

Dick: Ja das erlebe ich manchmal als Problem bei der Aufstellungsarbeit.

Teilnehmer: Warum?

Weil sehr häufig, wenn du nach innen gehst mit dem Klienten, und mit den tatsächlichen Verbannten arbeitest, wirst du unter Umständen mehrere Verbannte finden, die zunächst einmal überhaupt nicht bereit sind, sich umzudrehen und auf die Person selber zu schauen. Sie starren immer nur nach draußen. Also, in der Aufstellungsarbeit könnte es unter Umständen sein, dass es nicht unbedingt jetzt der Verbannte des Klienten ist, der aufgestellt ist. Sondern, dass es sich um den Verbannten des Repräsentanten handelt. Aber das passiert nicht nur, wenn es ein Stellvertreter ist, ich arbeite oft mit Stühlen. Also, wenn du mit dem Klienten arbeitest, im Inneren arbeitest, und der Verbannte langsam merkt, da ist ein Selbst, d.h. wenn das Selbst überhaupt auftaucht, dann ist er schon bereit, sich dem Selbst zuzuwenden. Aber so lange das nicht da ist, schaut er immer nach außen.

Es gibt unterschiedliche Arten von Verbannten! Viele Verbannte wissen gar nicht, dass es da ein Selbst gibt.

Wenn du also mit einem Paar arbeitest, kommen sie normalerweise, besonders wenn es einen Konflikt gibt zwischen ihnen, mit dem Ziel, dass sie sich gegenseitig verändern wollen, oder sich völlig von dem anderen abschotten. Das sind die zwei Möglichkeiten mit denen sie kommen. In Beiden Fällen werden sie von beschützenden Teilen dominiert und da kann gar kein Selbst gefunden werden.

Der erste Schritt ist, dass du dafür sorgen musst, dass genügend Vertrauen entsteht, dass Beide merken, dass es hier genügend Sicherheit gibt, dass sie ihre Waffen fallenlassen können. Ich möchte jetzt noch etwas dazu sagen, wie man diese Sicherheit herstellen kann, wie man das macht.

Wenn ich mit einem Paar arbeite, das einen intensiven Konflikt hat miteinander, versuche ich einen anderen Zugang zum Selbst, als wenn ich einzelnen mit jemand arbeite. Ich versuche also andere Qualitäten vom Selbst anzusprechen.

In der Einzelarbeit ist dann in der Regel sehr viel Ruhe da, Mitgefühl und Einfühlungsvermögen.

Aber wenn du mit Menschen arbeitest, die sich gegenseitig angreifen, musst du sehr viel Vertrauen ausstrahlen, mutig und sehr klar sein - und du musst viel aktiver sein.

Weil das Wichtigste ist, dass sie aufhören sich gegenseitig zu bekämpfen und sich trotzdem respektiert fühlen und nicht das Gefühl bekommen du magst sie nicht.

Weil jeder Partner wird - und zwar mit Recht - sagen, ich lasse meine Waffen erst fallen, wenn der andere sie auch fallen lässt, sonst mache ich das nicht!

Du musst also in der Lage sein, Beiden zu vermitteln und zu demonstrieren, dass du in der Lage bist, sie zu halten. Und du musst zeigen, dass du in der Lage bist, zum Beispiel

dem Feuerbekämpfer der anderen Person standzuhalten und ihn zu beruhigen, also ihn zum Aufhören bringen. Ich erlaube also den Personen nicht, dass sie sich gegenseitig verletzen, wenn sie bei mir sind. Und wenn ich sehe, dass die anfangen, das zu tun, dann stoppe ich sofort.

Teilnehmer: Wie stoppst du sie?

Ich unterbreche.

Also schon, wenn es kleine Anzeichen gibt, und das können auch nur so einfache Aktionen wie Sticheleien sein, muss das sofort unterbunden werden.

Und dann sage ich zu ihnen, gehe mal nach innen und finde den Teil, der dich das sagen lässt und komm wieder zurück, wenn du *für* diesen Teil sprechen kannst, statt *aus* dem Teil.

Wir haben darüber gesprochen für den Teil zu sprechen, statt aus dem Teil. Und es ist sehr machtvoll, wenn es gelingt, die Personen nicht nur dazu zu bringen, dass sie ihre beschützenden Teile wahrnehmen, sondern auch die Teile dahinter, die beschützt werden. Also, wenn man erreicht, dass sie für ihre beschützenden Teile sprechen und auch für die Verbannten. Okay?

Also, nach der Pause sprechen wir auch noch über andere Dinge, die man beachten muss, außer dass sie die Waffen fallen lassen. Da gibt es noch mehr zu beachten.

Wenn sich ein Partner öffnet und mit Verbannten vor den Augen des anderen arbeitet und er dann vom anderen in den Arm genommen wird, dann fühlt man sich sehr dankbar und es schafft eine starke Verbundenheit zwischen Beiden.

Sie waren ja davor so mutig und sind das Risiko eingegangene Teile zu zeigen, die sehr, sehr verletzlich sind. Das Problem ist, dass es manchmal eben nicht sicher genug ist, das so zu machen, weil der, der dabei ist als Zeuge, es vielleicht nicht schafft im Selbst zu bleiben und möglicherweise die Informationen die er jetzt bekommt später missbraucht.

Also, wenn der Therapeut nicht sicher ist, dass das okay sein wird, dann sollte er das in der Form nicht machen. Dann lieber einzeln mit den Beiden arbeiten. Es ist also eine Möglichkeit, dass man mit einem Partner einzeln arbeitet, egal ob der andere Partner dabei ist oder nicht. Aber wir können zuerst über die anderen Schritte sprechen.

Also, zu den Schritten, zum Ablauf.

Am Anfang gibt es ein paar ganz normale Sitzungen, wo du über die Geschichte berichten lässt und wo du einen guten Kontakt herstellst zu den Beiden. Und dann irgendwann fragst du sie, was sie für Probleme miteinander haben, welche Konflikte. Und ein Paartherapeut wird üblicherweise versuchen heraus zu finden, wie der Ablauf ist zwischen den Beiden. Also, sie fragen z.B. „wenn du wütend wirst, was machst du dann?“ und zu dem anderen z.B. „wenn du deinen Mund hältst und dich zurückhältst, was macht dann der andere?“ So wird ein Familientherapeut, oder ein Paartherapeut versuchen, die Muster zwischen den Beiden heraus zu arbeiten.

Im IFS erweitern wir dieses Muster durch das, was in der Person passiert; also wenn z.B. dein Mann wütend wird, nicht nur heraus zu finden, wie du nach außen darauf reagierst, sondern auch was in dir drinnen passiert. Was sagst du zu dir selbst und was fühlst du? Und wenn sie diese Frage beantworten, dann sprechen sie über die Teile, die da angesprochen werden. Und als Therapeut sage ich dann „Aha, ein Teil von dir wird ärgerlich, aber ein anderer bekommt auch Angst. Und welcher Teil übernimmt dann und wie wirkt sich das aus nach Außen und was tust du dann? Aha, also der ängstliche Teil übernimmt und du ziehst dich dann zurück, ist das richtig?“ Und dann zu dem Mann: „Wenn du siehst, dass sich deine Frau zurückzieht, was passiert dann bei dir?“ Und dann versucht man zu verstehen und dem Mann zurückzuspiegeln, welche Teile bei ihm wohl angesprochen werden. Man fragt ihn, welcher Teil übernimmt, wenn das und das innerlich passiert und wie ihn dieser Teil dann verhalten lässt. Also, normalerweise findet man so diese Beschützer heraus, die nach außen kämpfen.

Abläufe verfolgen und erforschen.

Und wenn man dann auf beiden Seiten einige Teile identifiziert hat, dann kommen wir zu der Phase, wo wir einen Kontrakt machen, einen Vertrag. Also, man fragt „wäre es dir lieber, wenn dieser Teil nicht reinspringen würde und nach außen übernehmen würde?“ Oder „Wie ist deine Vision, wie du dich gerne verhalten würdest?“ Und die meisten Leute sagen, ja natürlich würde ich mich gern anders verhalten, aber ich kann nicht anders, weil der andere....

Also, ich stelle immer eine Frage: „Wie wäre es für dich, wenn der andere das wieder machen würde und es würde dich nicht stören?“ Und die Antwort ist dann meistens:

„Das ist unmöglich.“ Das sage ich: „Aber was, wenn es möglich wäre?“

Du versuchst als Therapeut also die Blickrichtung zu verändern. Von „den anderen verändern zu wollen“ hin zu „sich selbst verändern“.

Die meisten zeigen und sprechen in dieser Phase nur über ihre Beschützer. Und dann frage ich: „Wie wäre es für dich, wenn ich dir helfen würde, mit dem Teil, der da immer im Weg steht, besser umzugehen?“ Dann mache ich mit jedem einzelnen Teil einen Vertrag. Wenn einer anfängt und der andere dann sieht, der ist bereit seinen Vertrag einzuhalten, dann schafft das Vertrauen. Und der andere ist dann normalerweise auch bereit dazu. Denn die meisten wissen, dass diese Teile, die ihnen dazwischen funken wirklich stören und dass sie es aber einfach nicht kontrollieren können. Und dann vereinbarst du mit ihnen auch, dass du als Therapeut als „Teiledetektor“ fungierst. Und dass sie dir die Erlaubnis geben, sofort zu unterbrechen, wenn du im Gespräch spürst, dass da jetzt Teile von ihnen sprechen. Und es ist wichtig, dass dieser Punkt des Vertrages ausgesprochen ist. Und der nächste Fall ist, dass sie entweder über diese Konflikte mit dir sprechen, oder miteinander sprechen. Und du bist dann der Schiedsrichter bist, der jedes Mal stoppt, wenn Teile hochkommen.

Und wenn bei einem von Beiden ein Teil hochkommt, dann bitte ich manchmal Beide, nach innen zu gehen und nach den Teilen zu schauen, die jetzt im Vordergrund sind. Und wenn möglich, auch jeweils nach dem Teil der dahinter ist, der beschützt wird. Also du bittest erst mal die Teile, zur Seite zu treten. Und irgendwann kommt man halt an

einen Teil, der dazu nicht bereit ist und mit dem man arbeiten muss. Dann arbeitet man mit dem Teil entweder alleine, so dass man den anderen Partner rausschickt oder in Anwesenheit des Partners. Also, das kann immer wieder wechseln. Du lässt die Beiden miteinander reden und merkst, wenn ein Teil hochkommt, der nicht beiseite treten will. Dann arbeitest du mit dem einen und der andere hört zu (oder auch nicht) und danach können die Beiden wieder miteinander reden.

Teilnehmer: Ist es effizienter, wenn man gleich Beide da hat?

Ich sage denen sowieso, es gibt keinen Grund sich zu schämen über die mangelnde Intimität, die sie miteinander hatten bisher, denn sie hatten ja gar keine Chance. Die meisten Leute fühlen sich als Versager, weil es nicht so ist wie sie es sich vorstellen. Und dieses Gefühl von Versagen und dieses sich selbst kritisieren macht es schwerer als es ist. Und ich sage ihnen, dass sie außerhalb dieser Sitzungen nicht miteinander über die Teile sprechen sollen, also über die Teile des Anderen. Über eigene Teile schon. Ist alles klar?

Teilnehmer: Nein nicht genug. Also, eine Frage habe ich. Es kann ja sein, dass es bei einer Person viel mehr Verbannte gibt als bei der anderen oder ein Partner die bedürftigere Position einnimmt; also dass es bei einer Person mehr darum geht, diese Verbannten zu befreien, damit - ich sage jetzt mal die Frau - beispielsweise wieder besser lernt für sich selber zu sorgen. Dann ist der Mann in einer anderen Position. Meine Frage zielt darauf ab, wie sieht dann so eine Balance aus? Hält das der Rahmen der Therapie? Versteht ihr was ich meine?

Ja. Manchmal habe ich dann mit der Frau zu arbeiten und arbeite mit ihr an den bedürftigen Teilen, bis sie dann stärker wird und den Mann wieder fühlt.

Teilnehmer: Und dann die zweite und letzte Frage. Du hast vorhin gesagt, dass da Paare kommen, die sich an einem unterschiedlichen Punkt befinden. Das heißt es ist ja oft so, dass ein Paar kommt, wo einer vielleicht gerne noch an der Beziehung arbeitet, weil er noch die Vision hat, das macht noch Sinn und der andere sich eigentlich schon verabschiedet hat, weil er sich schon so weit zurückgezogen hat, dass er eigentlich nicht mehr will?

Oft ist es so, dass Beide sagen, dass sie sich nicht mehr lieben und dass sie sich trennen wollen. Ich sage, ja das ist möglich, aber wenn ihr euch einmal geliebt habt, dann ist die Liebe noch da und wahrscheinlich nur von irgendetwas überdeckt und wenn ihr eine Chance gebt, könnt ihr in euch schauen ob das wahr ist, also ob die Liebe innen wirklich noch da ist. Sich zu trennen ist eine sehr schwerwiegende Entscheidung und wahrscheinlich willst du sie nicht treffen nur aufgrund eines einzigen Beschützers. Also, bei manchen Menschen sind beschützende Teile wirklich so stark und übernehmen so stark, dass du den Eindruck hast, du liebst überhaupt nicht mehr. Ich kenne das auch von mir selbst. Am Anfang war ich völlig geschockt zu denken, ja wieso bin ich dann mit der Person noch zusammen, wenn ich sie gar nicht mag. Aber dann habe ich gemerkt, das ist ja nur vorübergehend wie bei einer Sonnenfinsternis, die Sonne ist noch da, aber

es hat sich was davor geschoben. Und es wird dann ganz kompliziert und durcheinander, denn wenn du es selber spürst und praktisch diesem Beschützer glaubst, dann erschrickst du und der Partner erschrickt ebenso und es gerät alles durcheinander.

Teilnehmer: Aber wenn ich mir den Partner gesucht habe, der ähnlich der Person ist, die die Verbannten verletzt hat, kann das überhaupt Liebe sein, so eine Beziehung?

Wie gesagt, das kann man vorher nicht sagen, sondern erst wenn man mit der Person gearbeitet hat. Erst wenn man die Verbannten geheilt hat, dann kann man sehen, ob die Beziehung überhaupt einen Sinn hat.

Also, wenn man die Verbannten geheilt hat, kann man sehen ob da tatsächlich eine Beziehung auch von Selbst zu Selbst möglich ist. Es kann also sein, dass sie dann nach langer Arbeit feststellen, dass sie sich „von einem anderen Platz“ aus lieben können, also von Selbst zu Selbst und es kann aber auch sein, dass sie feststellen, sie passen nicht zusammen. Aber dann verläuft die Trennung anders, nämlich von Selbst zu Selbst. Und das macht einen großen Unterschied.

Teilnehmer: Wenn man ganz im Selbst ist, was gibt dann den Impuls zum Verlieben?

Wenn meine Liebe vom Selbst kommt und zum Selbst geht, mache ich das dann z.B. mit unterschiedlichen Personen, weil jedes Selbst liebenswert ist?

Ja das stimmt, aber du hast noch Teile und die Teile sprechen auch noch mit - sie haben auch noch eine Stimme. Nur bestimmt dann nicht ein Teil über alles andere. Also, du triffst eine entlastete Wahl.

Teilnehmer: Mir ist aufgefallen, dass ich mit einem bestimmten Teil von meinem Partner und Selbst gut klarkomme und das auch völlig okay ist, aber wenn ich das aus einem bestimmten Teil betrachte, ich immer ein Problem habe. Ich finde das jetzt schwierig zu sagen, liebe ich ihn oder liebe ich ihn nicht?

Teilnehmer: Ich habe auch noch eine Frage. Hat das Selbst überhaupt das Anliegen eine Partnerschaft zu haben oder sind es nur die Teile?

Das Selbst hat auf jeden Fall den Wunsch, sich zu verbinden mit einem Selbst oder mit mehreren anderen Selbsten. Es ist vielleicht eine andere Verbindung wie zwischen Teilen, aber erinnert euch, dass zum Selbst auch die Verbundenheit gehört.

Ich finde es schwierig, so absolut nur das Selbst zu sehen. Ich glaube, es ist völlig in Ordnung, wenn Teile auch andere Teile lieben. Der Unterschied besteht darin, wie viele Lasten die Teile noch haben, wenn sie sich verlieben? Das ist ein anderer Zustand, als wenn sich Teile transformiert haben und mehr Selbstqualität haben.

Teilnehmer: Also, ich finde das schwierig zu leben - nur von Selbst zu Selbst. Mir geht es mit diesem Anspruch dann so, dass ich mich selber verurteile, wenn ich nicht mehr aus dem Selbst heraus agiere. Da kommt eine Wertung rein.

Ja genau.

Also, wir können ja sowieso nicht anders, wir haben alle Teile und das Selbst. Und wir haben auch alle Teile, die Lasten tragen. Was wir tun können und was dann weiterhilft ist: nutze deinen Partner als „tor-mentor“ (= Quälgeist = als Mentor, der dich durch die

Qual herausfordert.) Achte darauf, was für Teile hochkommen und heile diese Teile. Und je mehr Teile entlastet sind, umso besser kannst du sehen, ob das wirklich der passende Partner ist oder nicht. Was Übertragung und Gegenübertragung und Projektion genannt wird, das sind eigentlich nur die Lasten der Teile. Also, wenn ich meinen Partner zu nichts mehr brauchen kann, kann ich ihn immer noch als Tormentor brauchen.

Teilnehmer: Meine Frage ist schon ernst und zwar möchte ich wissen was du meinst, wann Partner nicht zueinander passen. Wie weiß man das?

Also, ich weiß nicht, aber ab irgendeinem Punkt ist es plötzlich klar. Also, mir fällt ein Spruch dazu ein, von Eli Wiesel ist der: Das Gegenteil von Liebe ist nicht Hass, sondern Gleichgültigkeit! Ich denke, dass es Gleichgültigkeit ist, die deutlich macht, dass es nicht passt.

Du musst es entscheiden.

Teilnehmer: Kann es sein, dass es am Ende völlig egal ist, wer dein Partner ist?

Teilnehmer: Aber er muss gut riechen, er muss gut schmecken,...

Es ist ja oft so, du kannst ihn zuerst riechen und in dem Moment kannst du ihn nicht mehr riechen. Und dann?

Ich glaube, dass tatsächlich an jedem Grund etwas Wahres ist, auch dass er gut riechen soll, das hat nichts mit deinem Partner zu tun, das hat etwas mit dir zu tun.

Teilnehmer: Wir sagen ja auch im Deutschen ver – lieben, das ist ja auch ein bisschen daneben. Aus ver – lieben kann Liebe werden oder Lieben ist etwas anderes als verlieben.

Da kommen dann 28 verschiedene Meinungen.

Teilnehmer: Dieses Verliebt-sein, dieses Gefühl, dass man wirklich jemand anderes - als so ein Wesen - ganz tief liebt und dass es völlig wurscht ist, ob der stinkt oder riecht oder so. Ja wirklich, und dass man da so eine Achtung davor hat und dass es eine wunderschöne Sache ist, den anderen zu sehen und nichts von ihm zu wollen. Man ist einfach nur tief berührt von der Schönheit des Anderen.

Teilnehmer: Und das hat nichts mit riechen und so zu tun?

Ich merke, wenn wir jetzt so darüber reden, ist ein Teil versucht, Liebe zu definieren und einzuordnen. Aber das kann man nicht. Auf diese Art ist es nicht möglich, das zu fassen.

Teilnehmer: Was ist, wenn ein Paar in Therapie kommt und einer schon wieder neu verliebt ist?

Also, ich treffe mich sowieso mit den beiden Partnern auch einzeln und ich sage jedem: "Also wenn es etwas gibt, was Sie mir erzählen wollen, was der Partner aber nicht wissen soll, dann werde ich das beachten." Dann werde ich ihm das nicht erzählen. Aber sie müssen damit rechnen, dass ich sie auffordere, es selbst dem Partner zu sagen. Wenn sie das nicht tun, kann es sein, dass ich die Therapie beende.

Aber es gab auch Situationen, wo der eine Partner mir erzählt hat, dass er eine Affäre hat, und ich habe ihn nicht gedrängt, es dem Anderen zu sagen. Das war in den Fällen, wo ich den Eindruck hatte, die Affäre ist so etwas wie eine Feuerbekämpfer-Aktion. Ich wollte sehen, ob er zu seinem Partner nicht zurückfinden könnte, wenn wir den verbannten Teil, für den der Feuerbekämpfer da ist, geheilt haben. Vielleicht trifft das ja

auch mehr für die USA zu und hier ist das nicht so - aber in den USA auf jeden Fall. Sobald da ein Partner erfährt, dass der andere Ehebruch begangen hat, ist es zu Ende. Also, manche Therapeuten sagen, sie können nicht arbeiten, wenn es da ein Geheimnis gibt und es auch ein Geheimnis bleiben soll. Bei mir ist das nicht so durchgängig. Das hängt von vielem ab.

Teilnehmer: Woran liegt das, ob das eine Affäre aus einem Feuerbekämpfer heraus ist oder nicht?

Also sicher kannst du nicht sein, aber in der Art wie das beschrieben wird, kannst du das schon rausspüren.

Zum Beispiel, ob das nur eine sehr starke, rein sexuelle Attraktion ist oder ob ganz viele andere Bedürfnisse dort gelebt werden und ganz viel

Also, du kannst den Leuten erzählen, dass eine neue Beziehung immer neue Chancen und Vorteile hat. Denn am Anfang denken die Verbannten natürlich sofort „genau das ist er!“ Aber so lange die Verbannten nicht geheilt werden, passiert nach einiger Zeit mit dem neuen Partner genau dasselbe wie mit dem alten.

Teilnehmer: Also, das ist das erste Mal, dass ich gehört habe, dass du das Wort Druck benutzt, also Druck machen?

Vielleicht habe ich da vorhin nicht das richtige Wort benutzt? Vielleicht sollte ich nicht sagen: ich mache Druck, sondern ich vertrete den Standpunkt. Und wir arbeiten dann erst mal mit den Teilen, die Angst haben, den anderen zu treffen. Und ich habe die Tendenz, Leute vor dem großen Eisberg zu warnen. Denn genau das ist es, wenn ein Partner, der eine Affäre hat, den anderen verlassen will.

Teilnehmer: Aber es ist oft so, dass der Partner, der eine Affäre hat, den Partner verlassen will.

Also, das ist offen. Der Ehemann oder die Ehefrau weiß davon. Weiß davon, aber möchte das natürlich nicht wahrhaben. Das ist wie jedes andere Eheproblem.

Manchmal ist es dann so, dass du viel mit dem Partner arbeitest, der das kaum aushalten kann, dass der andere eine Affäre hat. Und wenn du mit ihm arbeitest wird er stärker und das kann viel verändern. Du musst das nicht entscheiden, das müssen die Partner selbst entscheiden.

(Abschrift der Audio-Aufnahme von Jacqueline Queck)