

2012 B

Dirk Revenstorf

Seminar:

Paartherapie

Arbeitsblätter

Vortrag zum Seminar als Powerpoint  
findet sich auf der homepage unter  
[meg-tuebingen.de](http://meg-tuebingen.de) / Fortbildung

Milton-Erickson Akademie  
Gartenstr. 18  
72074 Tübingen  
email: [Kontakt@MEG-Tuebingen.de](mailto:Kontakt@MEG-Tuebingen.de)  
homepage: [www.MEG-Tuebingen.de](http://www.MEG-Tuebingen.de)

## Inhalt

### 1. Allgemeines:

Ebenen der Paartherapie	3
Haltung des Therapeuten	4
Generelle und spezifische Interventionsstrategien	5
Ablauf der Paartherapie und Hausaufgaben	6

### 2. Verbale Interventionen

Gelenkter Dialog und Kommuniaktion	7
Manöver der Gesprächslenkung, Fürsorgliche Sätze	8
Provokative Satzvorgaben	9

### 3. Körperorientierte Interventionen

Theorie	10
Interventionsbeispiele	11
Probleme mit den Manövern	12

### 4. Passung und Kollusion

Verhalten und Konflikterleben	13
Schützling und Feuerwehr	14

### 5, Implizite Beziehungsverträge

Theorie und Fallvignette	15
Kollusionsmodell	16
Fragen zur Analyse des Beziehungsvertrages	17
Analyse und Therapieansatz für komplementäre Krisen	18

### 6. Bewusstseins-Entwicklung und Liebe

Theorie Bewusstseinsstufen	19
Übung zur Entwicklung der Liebe	20
Khalil Gibran über die Ehe	21

### Anhänge

7. Achtsamkeits-Übungen	22
8. Trance-Übungen	24
9. Humorvolle Überzeichnung	28
10. Verzeihungs-Ritual	31
11. Zwiegespräche	31
12. Biologische Einflüsse auf die Paarbeziehung	32
Literatur	35

# 1. Allgemeines

## Ebenen der Intervention in der Paartherapie

<b>Ziel / Ebene</b>	<b>Thema</b>	<b>Intervention</b>
<i><b>Lösung</b></i>	Verhandlung:	Hausaufgaben Sexualität Austausch, Reziprozität Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit
<i><b>Verständigung</b></i>	Kommunikation	Aktives Zuhören  Nicht-anklagende Kritik  Empathie; Ausdruck
<i><b>Den Anderen sehen</b></i>	Abwehrfreie Momente  Achtsamkeit  Fürsorge	Sonden Satzvorgaben: Körperliche Darstellung Abnehmen von Abwehr Verstärkung von Impulsen
<i><b>Passung, Kollusion</b></i>	Komplementaritäten  Attraktion und Konflikt	Streitacht
<i><b>Beziehungsvertrag</b></i>	Unbew/bew. Anteile;  Revision:  Delegation, Autonomie	Regression in formative Erfahrungen
<i><b>Entwicklung der Liebesfähigkeit</b></i>	Entwicklung des  Bewusstseins	Meditation: Wilber-Stufen
<i><b>Erhalt der Liebe</b></i>	Balance von  Selbstfürsorge/Fürsorge	7 Regeln: Auf Bewilligung verzichten Delegation zurücknehmen Groll begrenzt abladen Wunden des Anderen schützen Der Liebe Raum geben Leidenschaft pflegen Neugierig bleiben

## Fragen zu Haltung des Therapeuten

1. Wie berücksichtigst Du Dein Mann- oder Frau-sein in der Paartherapie?
2. In welcher Rolle als Therapeut fühlst Du Dich wohl (Experte, Elternfigur, Begleiter, Modell, Traumpartner ...)
3. Wie gehst Du in der Therapie mit dem Thema Untreue um?
4. Fällt es Dir schwer Trennung als Therapieziel zu akzeptieren?
5. Wie wichtig findest Du die Sexualität in Liebesbeziehungen (Anderer)?
6. Wie gehst Du mit lesbischen, schwulen Paaren um?
7. Wie hältst Du Koalitionsangeboten stand (Solidarität, Flirt)
8. Wie gut bist Du in der Allparteilichkeit (wechselnde Unterstützung)
9. Kannst Du Geheimnisse der Partner für Dich behalten?

## Vier Nützliche therapeutische Grundhaltungen in der Paartherapie

Empathisch einfühlsam („Sie wollen damit sagen, dass Sie enttäuscht sind“)

Humor –provokativ („Sie finden Ihr Mann ist eine Katastrophe“ ☺)

Anthropologisch-feststellend („Sie ziehen aus – was machen wir damit?“)

Elterlich-psychoedukativ („Wenn Sie der Lieb keinen Raum geben, stirbt sie“ ☹)

### Generelle therapeutische Strategien:

- Struktur (Gelenkter Dialog, getrennte/gemeinsame Gespräche, Hausaufgaben)
- Achtsamkeit (Langsamkeit, Tracking, Forschen)
- Provokation (Humor, Schnelligkeit, Übertreibung)
- Trance (Regression, Progression/Kinotechnik)
- Körperliche Darstellung
- Ressourcenorientierung (eigene, gemeinsame)

### Spezifische Interventionsstrategien

#### A Verbal

##### *Gelenkter Dialog*

Aktives Zuhören /nichtanklagende Kritik  
Satzvorgaben

##### *Provokative Satzvorgaben:*

Ansprüche  
Schonhaltungen

##### *Fürsorgliche Sätze (Sonden)*

#### B Körperliche Darstellung

##### *Horizontale Dimension: Nähe-Distanz*

##### *Vertikale Dimension: Kontrolle (Beherrschen, Demut, Hilflosigkeit)*

##### *Skulptur im Raum*

##### *Berühren*

##### *Halten (Hand, Rücken)*

#### C Imagination, Achtsamkeit, Trance:

##### *Regression (Traumata, Biografie)*

##### *Progression (Trennungsphantasie)*

##### *Resonanzverfahren*

##### *Verbundenheitstrance*

## Ablauf Paartherapie

- Problem / Auftragsklärung (gemeinsam)
- Einzelgespräche mit Diskretion (unzensurierte Problemsicht)
- Aktives Zuhören (Bildbeschreibung Rücken an Rücken)
- Nichtanklagende Kritik (Vorwurf ohne und mit eigenem Anteil)
- Konfliktgespräch
- Alle folgenden Sitzungen: je 20 min Einzel und dann 20 min gemeinsam
- Problemlösegespräch
- Biografische Klärung (Rekapitulation Rücken an Rücken)
- Mustererkennung (Streitacht)
- Impliziter Vertrag (Revision)

## Hausaufgaben

- Wahrnehmung abwehrfreier Momente (Achtsamkeit)
- „Was kann ich für Dich kleines tun, damit es Dir ein bisschen besser geht?“
- Den anderen dabei erwischen / Achtsamkeit
- Verwöhnungstage
- Sexualität
  - Variation (A. Comfort)
  - Sensate Focus (Master & Johnson)
  - Ideale sexuelle Inszenierung (U. Clement)
- Gemeinsame Aktivitäten
- Pflichten-Neuverteilung
- Konfliktgespräche
- Zwiegespräche

## 2. Verbale Intervention und Kommunikation

### Gelenkter Dialog

#### 1) Problem-Darstellung

A stellt seine Problemsicht (nicht-anklagende Kritik)

B beschreibt was er/sie verstanden hat (aktives Zuhören)

A ergänzt oder stimmt zu

-----  
B stellt seine Problemsicht (nicht-anklagende Kritik)

A beschreibt was er/sie verstanden hat (aktives Zuhören)

B ergänzt oder stimmt zu

Mehrere solche Zyklen, bis beide den Eindruck haben, das Wesentliche gesagt zu haben und im Wesentlichen Verstanden worden zu sein.

#### 2) Dann dasselbe für die Wünsche

A stellt seine Wünsche dar (und was es ihm bedeutet)

B beschreibt was er/sie verstanden hat (aktives Zuhören)

A ergänzt oder stimmt zu

-----  
B stellt seine Wünsche dar (und was es ihm bedeutet)

A beschreibt was er/sie verstanden hat (aktives Zuhören)

B ergänzt oder stimmt zu

Mehrere solche Zyklen, bis beide den Eindruck haben, das Wesentliche gesagt zu haben und im Wesentlichen Verstanden worden zu sein.

#### 3) Dann: Brainstorming zur Lösungssuche

#### 4) Dann: ausgewogene Vereinbarung

## Manöver der Gesprächslenkung in der Paartherapie

1. Wechselnde Koalitionen (Allparteilichkeit)
2. Regelverweis (Aktives Zuhören, nicht-anklagende Kritik)
3. Prozessfragen ("Was empfinden Sie im Moment?")
4. Achtsamkeit (Verlangsamen und Tracking)
5. Triangulierung ("Darf ich mal versuchen zu sagen, was Ihre Frau meint?")
6. Bilanzierung ("Wie geht es Ihnen bis dahin in diesem Gespräch?  
Haben Sie das Wesentliche sagen können?  
Hat Ihr Partner Sie verstanden?")
7. Satzvorgaben (auch paradoxe Übertreibungen):  
sagen Sie : 'Ich will Dir helfen' – wie geht's Ihnen dabei?")
8. Umkehrungen (von abgelehnten Satzvorgaben: "Drehen Sie es um,  
sagen Sie : 'Ich will Dir helfen' – wie geht's Ihnen dabei?")
9. Fürsorgliche Sätze (Sonden)
10. Rollentausch ("Machen Sie ihm mal vor, wie er das zu Ihnen sagen soll.")
11. Medienwechsel (z. B. Phantasie, körperliches Darstellung: Skulptur)
12. Dialog Rücken an Rücken (Stühle umdrehen)

## Fürsorgliche Sätze

### *Grundbedürfnis*

### *Sonde*

- Erwünscht zu sein: „Du bist willkommen“
- Stabile Zuwendung : „Ich bin für Dich da“, „Du kannst Dich immer auf ich verlassen“
- Bestätigt werden: „So wie Du bist, ist es in Ordnung“, „Ich bin stolz auf Dich“
- Versorgt zu werden: „Ich bin für Dich da“
- Unterstützung zu erhalten: „Ich bin für Dich da“
- Sich nicht unterordnen: „So wie Du bist , ist es in Ordnung“
- Sich nicht vereinnahmen lassen: „So wie Du bist , ist es in Ordnung“
- Geborgenheit: „Du kannst es auf Deine Weise tun“
- Beachtet zu werden: „Du bist (mir) wichtig“, „Ich finde Dich begehrenswert“
- Anerkennung: „Du musst nichts beweisen“ „Du hast genug getan“



## Provokative Satzvorgaben (Beispiele)

### **A) Ansprüche:**

Ich will Dein König (Königin), Ritter, Held sein

Ich sag hier wo's lang geht, ich bin's der die Hosen anhat

Herr im Haus bin ich

Ich bin Deine Richterin, Deine Herrin

Ich will Dich mit Haut und Haaren

Hilf Dir selbst, dann hilft Dir Gott.

Was Du denkst, ist mir egal.

Jeder für sich, Gott für uns alle.

Alles im Griff, mir wird nichts zu viel

Erst kommt die Mutter, dann lange gar nichts und dann kommst Du

Du sollt mein Dackel sein

Ich lass mich nicht ans Bein pinkeln

Du gehst mir am Arsch vorbei

### **B) Schonhaltungen:**

Ich bin klein und hilflos und komm vom Lande

Ohne Dich bin ich ein Nichts.

Ich will mit Dir im Kloster leben

Ich bin eine schlappe Nudel

Ich weiß von gar nichts, mein Name ist Hase

Mir ist nichts vor zu werfen.

Ich lass mir nicht in die Karten gucken.

Mir wird nichts zu viel

Ich bin eine Mogelpackung

Hauptsache mir geht's gut, Dir muss nicht geholfen werden.

### 3. Körperorientierte Interventionen

#### Theorie:

Ausgangspunkt der Nutzung des Körpers in der Psychotherapie ist einmal die Tatsache, dass alle Erfahrung zwar im Hirn abgespeichert ist aber auch im Körper und dort zunächst stattfindet. Man spricht daher von Embodiment und somatischen Markern (Damasio) der Erfahrung. Zum anderen geht die Körperpsychotherapie davon aus, dass der Körper "nicht lügt" (Lowen). Das heißt, sprachliche Beschreibungen innerer Zustände sind immer Verkürzungen und bringen semantische Suggestionen mit sich, die bestimmte Bedeutungen nahelegen und andere ausblenden. Der Körper dagegen stellt sowohl subjektiv wie auch nach außen einen vollständigeren Ausdruck des Erlebens dar. Das Spektrum der Nutzung des Körpers erstreckt sich von Psychotherapie mit Körpereinsatz (z.B. Psychodrama oder Familien stellen) bis hin zu manuellen Körpertherapie (z.B. Physiotherapie)

Marlock und Weiss (2008) ordnen die Vielfalt der Körperpsychotherapien in vier Dimensionen (siehe Artikel *Das Spektrum der Körperpsychotherapie*):

- A) Information (z.B. Kinesiologie) – Energie (z.B. Stressposition)
- B) Psychodynamik (z.B. Schutzfunktion der Haltung) – Entfaltung (z.B. Auflösung d Haltung)
- C) Nonverbal (z.B. Faustöffnen) – Dialog (z.B. der Faust Stimme geben)
- D) Regression (z.B. in die Prägungssituation) - Hier und Jetzt Erleben (z.B. achtsame Erforschung)

<b>Dimensionen von Körpertherapie</b>	<b>Körperorientierte Interventionen in der Paartherapie Beispiel (a)</b>
<b>horizontal im Raum</b> Nähe und Distanz	Abwenden (1) auf einander Zugehen (2), Weggehen (3) Abgrenzende Handhaltungen; (4)
<b>Vertikal im Raum</b> Hierarchie	Stehen (5) sich auf den Stuhl stellen (6), hin hocken (7) Verzeihung bittend / flehend knien (8) am Boden liegen (9);
<b>Unterstützung</b>	sich am Arm festhalten (10) Anlehnen an Rücken / an Händen (11) Berühren an Schulter / am Arm (12) Wie 12 & fürsorgliche Sätze / Sonden (13)
<b>Verkörperlichung der Interaktion</b>	Faustöffnen (14) Handreichen (15) Ziehen am Handtuch oder Blatt als Beziehungsmetapher (16) Skulpturen (17) Festhalten, Niederdrücken (18)

## Interventionsbeispiele

Beziehungsaspekte lassen sich in Körperhaltungen und Bewegungen im Raum darstellen. Im Folgenden wird eine Zusammenstellungen von Beispielen für körperliche Darstellungen gegeben, die anregen soll, kreativ nach Möglichkeiten zu suchen, den Körper in der Paartherapie im Sinne einer Metapher für innere Haltungen und Beziehungskonstellationen einzusetzen.

### 1) *Körperliche Metaphern für innere Haltungen:*

In Skulpturen können die Partner sich entweder jeder selbst oder den anderen oder sich gegenseitig stellen oder von Therapeuten gestellt werden;

### 2) *Verkörperlichung der Interaktion:*

Faustöffnen, Handreichen, Ziehen am Handtuch oder Blatt als Beziehungsmetapher;

### 3) *Unterstützung:*

sich festhalten, Anlehnen, Berühren

### 5) *Emotionsausdruck: Kissenschlagen, Tanzen, Schieben*

### 6) *Therapeutische Funktionen körperlich umsetzen:*

- a) Schutz: vor, hinter, neben den Klienten stehen
- b) Begrenzen: niederdrücken, festhalten, einengen, Sicht versperren
- c) Berührung als Nachbeelterung / Unterstützung

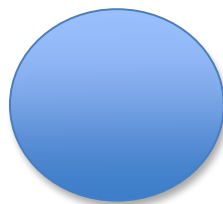
### 7) *Anordnung im Raum*

z.B. wird in der systemischen Therapie beschrieben, dass sich Konflikte in Familien hauptsächlich entlang zweier Achsen abspielen, deren Extreimbereiche krisenanfällig und konflikträftig sind (s. Abbildung). Achse 1 „Ordnung“ zwischen den Polen *rigide-chaotisch* und Achse 2 „Distanz“ zwischen den Polen *verstrickt-isoliert*:

*Vertikale Interventionen* (Ordnung im Sinne von Hierarchie und Kontrolle): Stehen, sich auf den Stuhl stellen, hin hocken, knien, am Boden liegen;

*Horizontale Interventionen* (Nähe und Distanz): Abwenden, auf einander Zugehen, Weggehen, Abgrenzende Handhaltungen;

## Schema für Familienkonstellationen



## Probleme in der Paartherapie (mit den Manövern)

0. Parteilichkeit: a) **Allianz mit dem gleichen Geschlecht**  
b) **Allianz mit dem Gegengeschlecht um a) zu vermeiden.**  
c) **Allianz als Reaktion auf Flirtangebot**
1. Regelverweis (Aktives Zuhören, nicht-anklagende Kritik):  
**Mechanisches Wiederholen und befolgen der Anweisung**
2. Prozessfragen ("Was empfinden Sie im Moment?"):  
**Verlieren im emotional Diffusen**
3. Triangulierung ("Darf ich mal versuchen zu sagen, was Ihre Frau meint?"):  
**Unterbindung des Kontakts zwischen den Partnern**
4. Bilanzierung ("Wie geht es Ihnen bis dahin in diesem Gesprächs?")  
Unproblematische Intervention
5. Provokative Satzvorgaben  
**Entmündigung und arrogantes Dominieren, Verletzungsgefahr**
6. Umkehrungen (von abgelehnten Satzvorgaben: "Drehen Sie es um")  
Eher unproblematische Intervention
7. Rollentausch ("Machen Sie ihm mal vor, wie er das zu Ihnen sagen soll.")  
Unproblematische Intervention
8. Medienwechsel (z. B. Phantasie, körperliches Darstellung: Skulptur)  
Unproblematische Intervention, eventuell als übergriffig empfunden
9. Achtsamkeit und Sonden  
**unehrliche, nicht authentische Darstellung**
10. Trennungphantasie (getrennte Reise, Scheidung)  
**Vertiefung der Depression des Verlassenen**

### 4. Passung/Kollusion: WW-Acht (nach Halko Weiss)

:

#### a) Verhalten und Erleben

Standard Streitthema: .....

Ich

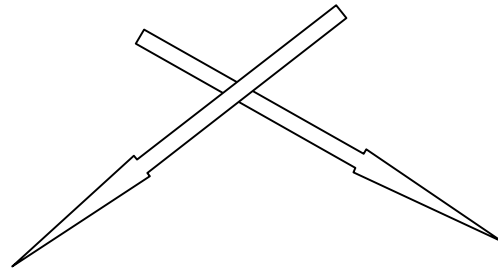
der/die Andere

Mein Verhalten:

Sein Verhalten:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Mein Erleben:

Sein Erleben:

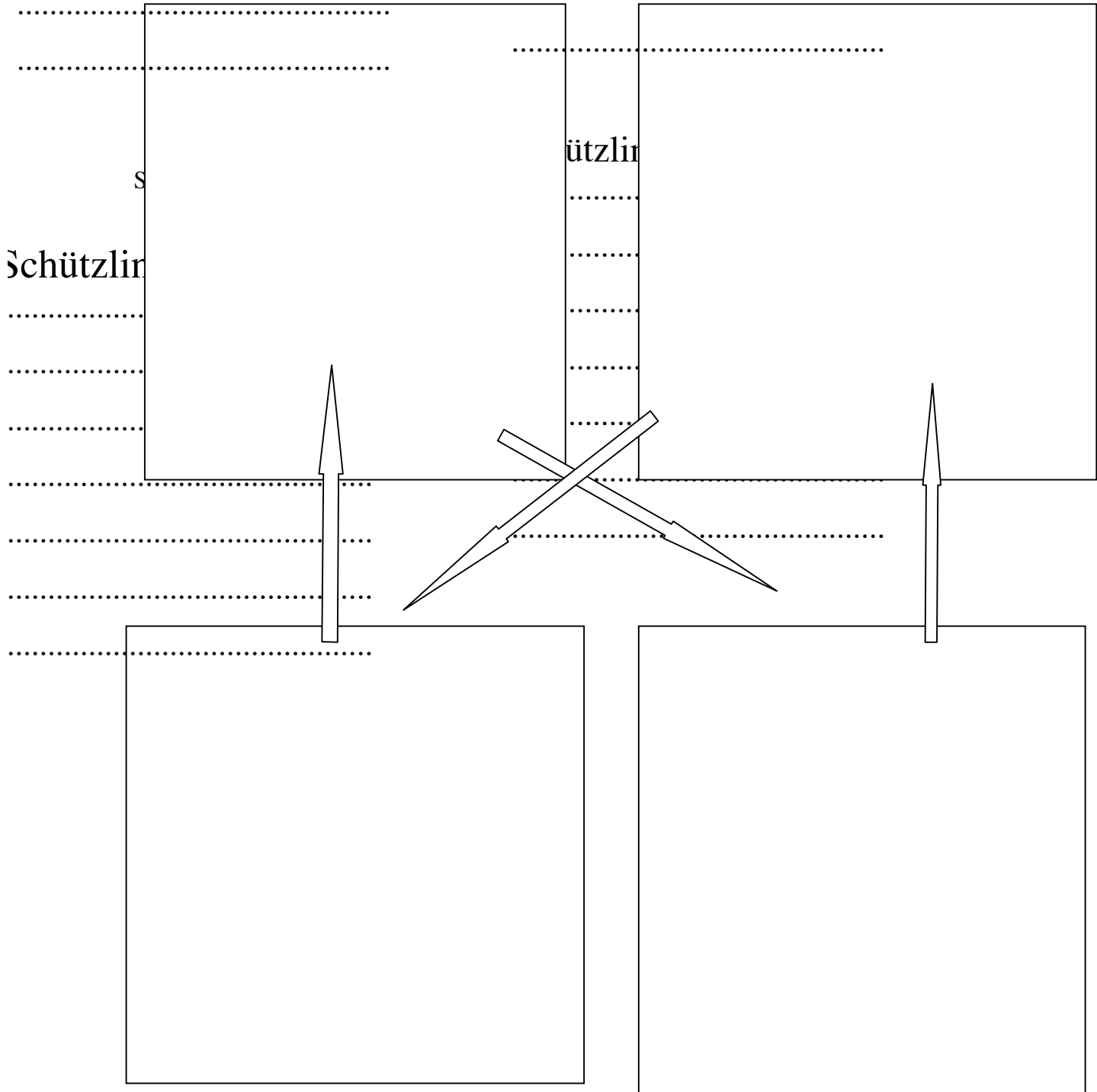
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

b) Struktur: Schützling und Feuerwehr

Ich

.....der/die Andere.....



## 5. Implizite Beziehungsverträge

Die Liebe ist auch geprägt durch Erfahrungen aus der Vergangenheit. So wird die Liebe nicht immer in ihrer eigentlichen Form erlebt, sondern es mischt sich etwas Biografisches hinein manchmal wie eine Trübung. Die Attraktion besteht immer aus mehreren Ebenen. Vordergründig gibt es bewusste Entscheidungen (z.B. wir lieben beide Reisen). Auf dieser Ebene überwiegt im allgemeinen Ähnlichkeit der Interessen, der sozialen Schicht, der körperlichen Attraktivität usw. (Homogamie). Daneben gibt es eine meist halb bewusste Ebene, auf der sich die Partner ergänzen ergänzen: der ein ist extravertiert, der andere intravertiert oder banaler der eine ist ein guter Versorger, der andere ist schön. Dann gibt es oft noch eine weitere Ebene, die meist nicht bewusst ist und die hier neben den beiden genannten expliziten Komponenten einen impliziten Anteil des Beziehungsvertrages bildet. Man sucht sich einen Partner, mit dem sich aufgrund gewisser Ähnlichkeiten zu früheren Bezugspersonen bestimmte vormals unangenehme Erfahrungen wiederholen könnten, wobei aber die implizite Hoffnung besteht sie dieses Mal zu heilen. Diese Heilung alter Wunden in der aktuellen Liebesbeziehung kann als Nachholen inszeniert werden: ich hatte vielleicht eine unzuverlässige (weil psychotische) Mutter und suche mir eine Frau, die verlässlich für mich da ist. Der Heilungsversuch kann aber auch darin bestehen, dass ich die belasteten Momente aus der Biografie mit dem Partner unbewusst re-inszeniere um meine Reaktion zu revidieren – was mir jetzt als Erwachsener möglich ist, da ich weniger vulnerabel bin.

### Fallvignette

*Das Problem:* Ein Ehepaar, beide Akademiker, etwa 50 und berufstätig, 3 Kinder. Sie gehen kultiviert miteinander um; sie kommen weil, sie die Beziehung verbessern wollen. Er überlässt die letzte Überprüfung der kleinen Dinge im Haushalt (die Verantwortung) häufig ihr und sie die Anleitung zum Wohlbefinden an ihn. Bei der Frage nach der häuslichen Aufgabenverteilung stellt sich heraus: sie macht praktisch alles (80%). Das bestätigt er etwas beklommen, aber es scheint, dass sie es auch nicht wirklich hergeben mag. Er sagt: Du machst es Dir immer so schwer. Dabei kommt es zu einer Polarisierung: Der Streit entsteht meist darüber, dass er nicht verstehen kann, warum sie sich so abrackert. Sie findet, dass er sie im Stich lässt, weil ihm sein Wohlergehen vorgeht und die häuslichen Pflichten an zweiter Stelle kommen. Allerdings macht er das, was er an Pflichten übernimmt, in ihren Augen auch nie gut genug. Er sagt dann: „Wenn ich es dir eh nicht recht mache, kann ich es auch gleich ganz lassen.“ Und sie sagt: „Deshalb verlasse ich mich erst gar nicht auf Dich und mache es lieber selbst. (Mit dem Unterton: Du wirst schon sehen, wie schlecht es mir dann geht).“ Beide sind aufeinander ärgerlich. Sie mutiert im Streitfall zur Meckerziege und er zum egoistischen Trottel.

*Die Vorgeschichte:* Er war der emotionale Versorger seiner Mutter und von ihr geliebt und durfte Kind sein. Sie war die Älteste der Geschwister musste früh im Haushalt mithelfen und wurde von einer kritischen Mutter nur für ihre Leistung anerkannt. Ein stiller (impliziter) Vertrag, der die beides, die Überwindung gewohnter Muster ermöglicht, könnte lauten:

Er: Wenn Du mich aus der Rolle entlässt, für Dein Wohlbefinden zu sorgen (wie für das meiner Mutter), ohne dass ich ein schlechtes Gewissen haben muss, dann kann ich erwachsen werden und Pflichten übernehmen (emotionale Versorgung wird mit Verwöhnung belohnt – er muss in Beziehungen nicht wirklich erwachsen sein).

Sie: Wenn ich ganz sicher sein kann, dass die Dunge erledigt werden und ich auch mal faul sein kann, dann bin ich geheilt und muss mich nicht mehr überarbeiten, um das Gefühl zu

haben, etwas wert zu sein. (Sie ist bisher gewissermaßen aus Sorge, dass es nicht gut genug wird nörgelig).

Beide müssten also den früh erworbenen Reflex überwinden: sie den Reflex, in die Tüchtigkeit zu flüchten und er den Reflex, in die Rolle des emotional verfügbaren kleinen Jungen zu rutschen. Die Attraktion des Paares bestand zum Teil darin, dass sie die biografisch gebahnten Reaktionen gegenseitig auslösen und in ihrer Wirksamkeit bestätigen und so die Rollen fortschreiben. In dieser gewohnten Weise delegiert er die Tüchtigkeit und Verantwortung an sie und sie die emotionale Zufuhr an ihn.

Die Auflösung der Polarisierung bestünde darin, wenn er sagte: Ich übernehme Verantwortung für ein paar der Dinge im Haushalt, auch wenn ich es dir nicht ganz recht mache und halte Deine Kritik aus. Und sie müsste sagen: Ich lasse es mir gut gehen und überlasse Dir ein paar der Dinge im Haushalt auch wenn Du es nicht perfekt machst. Beide müssten beide eine gewisse Toleranz entwickeln. Er: dass sie ihn kritisiert, da er es nicht 100% richtig macht und sie muss vor sich selbst tolerieren, dass sie für ihr Wohlbefinden sorgt, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Die Beziehung daher nicht nur Gelegenheit gewohnte Muster zu wiederholen sondern auch die Chance zur Veränderung: Da er nicht die Rolle ihrer kritischen Mutter einnimmt, könnte sie auch weniger tüchtig sein, ohne seine Liebe zu verlieren. Ja sie könnte etwas Selbstfürsorglichkeit sich leisten und würde von ihm dafür gelobt werden (was sie später auch tut, indem sie eine Stunde am Tag Klavier spielt was er genießt). Und da sie nicht mehr so sehr auf seine emotionale Zuwendung angewiesen ist, da sie gelernt für sich selbst zu sorgen, kann er die Rolle des „braven“ Buben zu verlassen und mehr organisatorische Verantwortung in der Beziehung übernehmen. Auf diese Weise könne sie beide wachsen und auch ihre Liebe wird erwachsener. Man könnte also unterstellen, dass sich die Partner nicht aufgrund der ursprünglichen Passung komplementärer Ressourcen (Tüchtigkeit und emotionale Wärme) gewählt haben, sondern das geheime Projekt hatten, in der Liebe ihre Rollenmuster zu verlassen ohne dafür bestraft zu werden und sich weiter zu entwickeln.

**Übung:** Fragen zur Analyse des stillen Beziehungsvertrages (siehe Arbeitsblatt)

## Kollusionsmodell von Jürg Willi

Es gibt verschiedene Lebensthemen (oral, anal, narzistisch), Willi unterscheidet eine regressiven und einen progressiven Typ (abhängig von meiner Biographie). Paare finden sich oft in dieser Verteilung und delegieren oder polarisieren, das ist einerseits eine Art Arbeitsteilung, aber bei überhöhten Ansprüchen in der Polarisierung kann es auch zu Konflikten kommen:

<i>Progressiver Typ</i>	<i>Regressiver Typ</i>
Versorgen	versorgt werden
Führen	sich führen lassen
Sich Grandios fühlen	bewundern

Beachte:

Es gibt das Phänomen, dass man, obwohl man in der regressiven Position ist, die Situation trotzdem manipulieren kann. Weiterer Vorteil des regressiven Anteils: er kann in der Anschauung trirrbrettfahrend den progressiven Anteil mit leben.



Fragen zur  
Analyse des Beziehungsvertrages:

	SIE	ER
Soll etwas nachgeholt geheilt werden?		
Wovor soll der eine den anderen retten?		
Was kann der eine besser als der Andere? Was wird delegiert		
Gemeinsames Thema:		
Unterschiedliche Strategien:		
Wer delegiert was?		
Typisches Streitthema:		
Verletzlicher Teil (Schützling):		
Verteidigung (Feuerwehr):		
(Komplementäre) Ängste:		

## Analyse und Therapieansatz für komplementäre Beziehungskrisen

### Genese: Biografie

Frustration ->Bedürfnis ->Bedürfnis-Abwehr ->Vulnerabilität (Angst)

### Partnerwahl

Passung per Übertragung:

Nachholung unter besseren Bedingungen

Heilungsversuch

### Konflikt

Krise: Überforderung des Partners und eigene Enttäuschung

Streitgespräch:

Verhandlungs-Ebene verlassen

Verletzung des Schützlings

Rückgriff auf Feuerwehr

Passung per Vulnerabilitäten

### Bearbeitung

*Therapiegespräch Typ I:*

Abbau der Immunisierung:

Emotionaler Anteil

Aktives Zuhören

Darstellung der Abwehr:

Satzvorgaben

Körpermetaphern

Hausaufgabe:

Wahrnehmung abwehrfreier Momente

Herstellung abwehrfreier Momente (Was kann ich für Dich tun...)

Wo gelingt der Heilungsversuch

*Therapiegespräch Typ II:*

Klärung (Kollusion, WW8):

Feuerwehr (Abwehr) von A

Verletzt Schützling (Vulnerabilität) von B

und umgekehrt.

Selbstexploration des eigenen Schützlings

Schonung des Schützlings des anderen (Empathie)

Selbstregulation der eigenen Feuerwehr (Gutes Gefühl? Zielführen? Gut für die Beziehung?)

Hausaufgabe: Zwiegespräche

*Therapiegespräch Typ III*

Revision des Vertrages

Rücknahme der Delegation

Verzicht auf Fremdvalidierung

Differenzierung (bezogene Individuation)

## 6. Bewusstseins-Entwicklung in der Liebe (nach Ken Wilber)

Wir verstehen Wilber's Bewusstseinsmodell einmal als eine Möglichkeit, das Denken in verschiedene Entwicklungsphasen einzuordnen und zu anderen als eine Möglichkeit, um den Begriff von Liebe noch einmal differenzieren zu können.

Die These einiger Anthropologen (Gebser, Neumann, Wilber) ist, dass unser Bewusstsein sich ebenso wie unsere Physiologie evolutionär entwickelt. Wir können die frühen Entwicklungsstufen nur noch theoretisch rekonstruieren, da keine Schrift-Zeugnisse darüber existieren. Aber die Idee ist, dass wir uns aus einem tierhaften, unreflektierten Verbundensein mit der Natur (wie zum Beispiel die Ameisen oder vielleicht auch die Primaten) in einer Art Differenzierungsprozess zunächst unseres Körper, dann unserer Ich-Grenzen, unserer gesellschaftlichen Rollen bewusst werden. Diese Abgrenzung führt zu einem deutlichen Identitätsgefühl aber auch zu immer größerer Abkoppelung von der Natur, deren Höhepunkt wir mit dem derzeitigen rationalen Individualismus erreicht zu haben scheinen. Dies wird in der weiteren Entwicklung überwunden, indem wir uns jetzt in bewusster Weise wieder mit dem Anderen (Menschen, Umwelt, Kosmos) verbinden, etwa im ökologischen, globalen, Ökumenischen Strömungen.

Die Entwicklung verläuft in einem Bogen (siehe Abbildung), von einer unbewussten Verbundenheit über einen langen Differenzierungsprozess über eine Trennung von Ich und Umgebung hin zu einer bewussten erneuten Verbundenheit (spirituelle Ebene).

Wichtig: höhere Stufen integrieren die vorhergehenden Stufen! Eine sehr grobe Übersicht:

- 1) Archaisch-instinktive Ebene: man erlebt den Verlauf der Dinge ohne sie zu reflektieren.
  - 2) Magisch-impulsive Ebene: die Macht mit der Existenzangst überwunden werden soll, wird auf Objekte (Steine, Pflanzen, Totem) projiziert; magische Handlungen gibt es im Alltag immer noch (auf Holz klopfen) und in der Therapie, z.B. EMDR, EFT haben offensichtlich solche magischen Anteile.
  - 3) Egozentrisch-opportunistische Ebene: Sicherheit entsteht durch Kontrolle, Herrschaft, und Durchsetzung. Über- und Unterordnung. In der Therapie: direktives Vorgehen.
  - 4) Mythisch-kollektivistische Ebene: Die Erklärung für das Dasein, die Macht und die Ordnung wird auf das Göttliche projiziert. Mythische Ebene in der Therapie: Märchen und Mythen erzählen.
  - 5) Rational-individuelle Ebene: Individueller Ausdruck, Rechte und Sichtweisen stehen im Vordergrund. Das einzelne, abgegrenzte Sein erhält einen höheren Wert als die Gemeinschaft. Die Macht wird dem Verstand gegeben – so in der kognitiven Therapie.
  - 6) Humanistisch-plurale Ebene: Bewusstsein, dass der Einzelne nur zusammen mit dem Anderen bestehen kann. Sehen und Akzeptanz des Anderen – so in den humanistischen Therapien
  - 7) Integrale Ebene: Alles, auch das Ich, ist Teil eines größeren Ganzen, welches im Ich reflektiert ist.
- Transpersonale Ebene: Das Ich ist aufgelöst.

Dieses Entwicklungsmodell kann man auf unterschiedliche Themen anwenden, z.B. Beziehung oder Liebesfähigkeit! (siehe Übung)

## Übung: Trance der Entwicklungsstufen

Hohl Dir innerlich eine Person her, zu der Du in Liebe Dich befindest ... nimm Dir einen Augenblick Zeit diese Person zu suchen, damit Du sie gleich verfügbar hast ... und dann für einen Moment zu Dir selber zu kommen ... zu dem was Du innerlich wahrnimmst ... indem Du Deinen Körper wieder als Bühne ... als Sensor ... als innere Welt Deiner Empfindung für Dich öffnest ... indem Du beginnst die Dinge die Du hörst ... siehst ... spürst ... zu sagen: „Das ist so!“ ... der Verkehr das ist so ... und zu Deinem eigenen Körper zurückkehrst ... nämlich zu Deiner Atmung ... zu Deinem Gewicht ... zu Deinen Füßen ... bis Du beginnst den Körper als Ganzes zu spüren ... die Füße ... die Beine ... das Gewicht ... der Bauch der sich hebt und senkt ... Deinen Rücken angelehnt oder nicht ... Deine Brust die sich hebt und senkt ... Deine Arme ... Deine Hände ... Deinen Nacken ... Deinen Kopf ... Augen ... Wangen ... Mund ... Nase ...

Wenn Du soweit gekommen bist ... dann stell Dir diese geliebte Person vor ... Dein Kind ... Dein Geliebter ... Deine Geliebte ... aus vergangenen Zeiten oder jetzt ... sieh den Gesichtsausdruck und die Augen ... als würdest Du ihr in die Augen schauen ... die Körperhaltung ... die Kleidung ... und lass sie auf Dich wirken ... so dass Du etwas von der Beziehung spürst ... von der Liebe ... und dann sag innerlich zu dieser anderen Person:

(1) „Du und ich wir sind eins!“ ... und lass es auf Dich wirken was dieser Satz auslöst ... „nichts trennt uns“ ... und dann schau wieder die Person an innerlich ... lass Sie noch mal auf Dich wirken ... und dann sag innerlich den Satz zu ihr

(2) „Wir sind für einander bestimmt. Das Schicksal hat uns zusammengeführt.“ ... und stell Dir vor Du gibst dieser Person ein Symbol der schicksalhaften Verbindung ... einen Ring ... oder ein Amulett ... und prüf wieder was es in Dir auslöst diesen Satz zu sagen ... und dann schau wieder diese andere Person an ... dieses andere Wesen ... schau sie deutlich an ... mit Bestimmtheit und sag

(3) „Du sollst für mich da sein!“ ... und überprüf wieder was es in Dir auslöst diesen Satz zu sagen ... diesen Anspruch zu erheben ... dann schau wieder diese Person an ... und stell Dir vor Du sagst zu ihr

(4) „Wir sind ein Paar, es ist schön andere Paare zu Freunden zu haben. Es ist schön in dieser Nachbarschaft als Paar zu leben. Mit Dir eine Familie zu haben, Kinder und Schwieger und Enkel.“ ... und schau wieder nach was das in dieser auslöst ... diese Vorstellung ... dieser Anspruch ... mit dem Partner ... mit dem Kind zu teilen ... und dann schau noch mal dieses Wesen an ... und sag

(5) „Ich bin ich und Du bist Du! Wir sind zwei Planeten die sich treffen und auch wieder trennen können.“ ... und überprüfe wie es in Dir aussieht ... wie sich das anfühlt ... schau noch mal diese andere Person an und sag

(6) „Ich bin für Dich da und ich bleibe bei mir!“ ... und als letztes schau noch einmal diese Person an ... dieses Kind ... diesen Geliebten ... diese Geliebte ... und sag zu ihr

(7) „In unserer Liebe sind wir mit etwas Umfassenderen verbunden. Wir betreten gemeinsam einen Raum der Liebe heißt.“ ... und dann kannst Du die Übung für Dich abschließen ... und in diesen Raum zurück kehren ...

## Von der Ehe

Khalil Gibran

Ihr wurdet zusammen geboren,  
und ihr werdet auf immer zusammen sein.  
Ihr werdet zusammen sein,  
wenn die weißen Flügel des Todes  
eure Tage scheiden.  
Ja, ihr werdet selbst im stummen  
Gedenken Gottes zusammen sein.

Aber lasst Raum zwischen euch.  
Lasst die Winde des Himmels  
zwischen euch tanzen.

Liebt einander, aber macht  
Die Liebe nicht zur Fessel:  
lasst sie eher ein wogendes Meer  
zwischen den Ufern eurer Seelen sein.

Füllt einander den Becher,  
aber trinkt nicht aus einem Becher.  
Gebt einander von eurem Brot,  
aber esst nicht vom selben Laib.

Singt und tanzt zusammen und seid fröhlich,  
aber lasst jeden von euch allein sein,  
so wie die Saiten einer Laute allein sind  
und doch von derselben Musik erzittern.

Gebt einander eure Herzen,  
aber nicht in des anderen Obhut,  
denn nur die Hand des Lebens  
kann eure Herzen umfassen.

Und steht zusammen, doch nicht zu nah:  
denn die Säulen des Tempels stehen für sich,  
und Eichbaum und Zypresse  
wachsen nicht im Schatten des anderen

## Anhänge

### 7. Übungen zur Achtsamkeit in der Paartherapie

#### Der Zustand der Liebe (Achtsamkeitsübung):

*Ich lade Dich zu einer kleinen Reise ein ... nimm Dir Zeit mit mir gemeinsam etwas zu untersuchen ... und vielleicht beginnst Du damit Dich selbst zu spüren ... dieser Moment ... wenn es Dir hilft dann schließ Deine Augen ... und vielleicht kannst Du Deinen Leib spüren ... vielleicht das Gewicht Deines Körpers ... und Deinen Atem ... vielleicht magst Du einfach ein paar Momente den Fluss Deines Atems beobachten ... ein und aus ... und von diesem Ort aus möchte ich Dich einladen zu einer Erinnerung ... an einen Moment in Deinem Leben ... in dem Du Dich ganz nah ... ganz verbunden ... ganz liebend gefühlt hast ... an einen Moment wo Du ganz klar gespürt hast ... jetzt bin ich offen ... jetzt bin ich in Verbindung und ich fühl den Reichtum der Liebe ... nimm Dir einen Moment Zeit ... einige finden gleich etwas ... andere müssen suchen ... einen Moment finden wo Du am dichtesten dran warst ... und diesen Moment genau herholen ... wie war das ... ihn noch mal nachklingen lassen in Dir ... und dann zu beobachten ... was ist los in mir wenn ich in so einem Zustand bin? ... Woran bemerke ich den? ... Wie wird mein Körper dann? ... Wie wird meine Atmung? ... Wie meine Muskeln? ... Wie sind dann meine Gedanken? ... In welcher Weise denke ich dann? ... Und woran erkenne ich das Gefühl dass da was Liebendes ist in mir? ... Wenn da jemand wäre der in Dich hineinschauen könnte in so einem Moment ... was würde der beschreiben was dann los ist? ... einfach ein bisschen studieren ... wie bin ich wenn ich in so einem Zustand bin? ... wonach sehnt sich dieser Zustand? ... Was will der? ... Und woran würdest Du ihn wieder erkennen? ... Und als letztes ... kannst Du irgendetwas darüber bemerken ... was es an Voraussetzungen gegeben hat ... was war das Wichtigste dass dieser Zustand öffnen konnte? ... Was ist in Dir passiert? ...*

#### Achtsames Hand-reichen

2er Gruppe (wortlose Übung)

A geht in eine achtsame Haltung B reicht A die Hand, A untersucht ganz achtsam wie es ist sich dieser Hand zu nähern, sie zu berühren – wie viel Druck..., dort zu verweilen und dann auch wieder loszulassen – wer soll zuerst loslassen ...

#### Achtsames Faust-öffnen

2er Gruppe (wortlose Übung)

A geht in eine achtsame Haltung B reicht A die geschlossene Faust, A untersucht ganz achtsam wie es ist sich dieser Hand zu nähern, sie zu berühren, sie dazu zu bringen sich zu öffnen – wie viel Druck..., hier und dort zu verweilen und dann auch wieder loszulassen – die Finger einzeln zu berühren, sie anheben und wieder loslassen, ...

## Wahrnehmung der Person des Partners als Ganzes

Gehe in eine achtsame Haltung. Betrachte die Person gegenüber als die, für die Du Dich entschieden hast.

- 1) Lass die Präsenz der Person auf dich wirken. (Mit geschlossenen und offenen Augen)
- 2) Wie fühlst du dich mit diesem Menschen? Was ist deine Reaktion auf sie/ihn?
- 3) Was sind die Qualitäten dieser Person?
- 4) Was ist die Aufgabe, der Weg dieser Person?
- 5) Nimmt diese Person ihre Aufgabe an? Geht sie ihren Weg?
- 6) Wenn nicht: was hält sie davon ab?
- 7) Versuche, die Person in ihrem Energiefeld wahrzunehmen
- 8) Welche Art/Qualität von Energie nimmst du wahr? (z.B. Feuer, Wasser Erde, Luft)
- 9) Wie nutzt diese Person ihre Energie? (zu wenig, einseitig, exzessiv...)
- 10) Was sind die stärksten und die schwächsten Punkte?
- 11) Lege zum Schluss die Analysen beiseite und lasse noch einmal die ganze Person auf dich wirken: Hast du ein Gefühl für die Seele, die Bestimmung, oder gar den göttlichen Funken dieser Person?  
Bist du offen, diese Person in ihrer Schönheit, Klugheit und Liebenswürdigkeit wahrnehmen?
- 12) Geh zurück zu dir und überprüfe, ob du diesem Menschen so wie er ist, annehmen kannst.

## 8. Trance-Übungen

### Verbundenheitstrance

Ruhige Situation herstellen,  
Hände in den Schoß, sich berührend  
Auf das Ausatmen achten  
Eindrücke von außen und Gedanken kommentieren  
„Das ist so“ oder „Ich kann darauf zurückkommen“  
Einzelne Empfindungen des Körpers wahrnehmen  
Zwei Empfindungen gleichzeitig wahrnehme...drei Empfindungen  
Den ganzen Körper gleichzeitig wahrnehmen.

Und wenn Sie soweit gekommen sind sollen Sie an einen Moment in Ihrem Leben denken, der Sie zufrieden macht, wo Sie lächeln können. Vielleicht denken Sie an den Anblick eines Kindes, an einen Erfolg, den Sie haben oder eine schöne Natur. Und wenn Sie dieses Lächeln auf Ihrem Gesicht spüren, sollen Sie etwas Eigenartiges tun: Sie sollen mit diesem Lächeln durch Ihren Körper wandern. Sollen mit diesem Lächeln, sollen mit diesem Lächeln die Kehle berühren und spüren, wie die sich weitet. Und Sie sollen mit diesem Lächeln Ihre Lungen berühren und spüren, wie die sich füllen. Und Sie sollen mit diesem Lächeln Ihr Herz berühren und spüren, wie es sich öffnet. Und wenn Sie dieses Lächeln in Ihrem Bauch platz nehmen lassen, können Sie die Wärme spüren. Und wenn Sie mit diesem Lächeln Ihre Gelenke berühren, können Sie die Beweglichkeit spüren. Und wenn Sie am Schluss mit diesem Lächeln Ihren Kopf berühren, dann können Sie spüren, wie Ihre Gedanken frei werden.

Das Bild das anderen (Partners, Gegners oder eines Objektes)  
Ihn anschauen und den Fußboden, die Luft als Verbindung fühlen  
Herausfinden was uns verbindet,  
Was möchte er von mir  
Kann ich, will ich ihm das geben  
Auf das Atmen achten. Zurückkehren



## Übung Bach: Regression – Verletzte Anteile

Nimm Dir ein bisschen Zeit ... um bei Dir ...in Deinem Körper anzukommen ... und Du kannst darauf achten... dass Du alles wahrnehmen kannst ... darfst ... musst nichts ausblenden ... und es ist ja immer am einfachsten bei den Empfindungen des Körpers zu beginnen ... weil die am nächsten sind ... also vielleicht in der Art wie Deine Füße den Boden berühren ... aber auch die Geräusche die Du wahrnimmst gehören dazu ... und Du kannst jeweils sagen das ist so ... da rauscht ein Ventilator ... und dann kannst Du zu Deinem Atem zurückkehren ... weil das etwas ist was Du einerseits empfinden und beobachten kannst ... und zugleich kannst Du damit experimentieren ... Du kannst herausfinden was es bedeutet länger auszuatmen ... oder Deine Wahrnehmung auf den Moment zu richten nachdem Du ausgeatmet hast ...diesen Moment der Stille ... oder Du kannst die Aufmerksamkeit auf das Ausdehnen des Brustkorbs beim Einatmen richten ... und spüren welchen Raum Du einnimmst ... und wo Deine äußere Grenze ist ... und dann kannst Du zu Deinen Füßen zurückkehren ... und Deinen linken großen Zeh betrachten ... wo der die Sohle oder den Boden berührt ... und dann mit dem rechten vergleichen ... und Du kannst Dir gestatten Deine Gedanken zurück zu holen wenn sie abschweifen ... Du kannst es Dir verzeihen dass sie abschweifen ... das ist völlig in Ordnung ... Du holst sie einfach zurück und beachtest wieder Deinen Atem ... und wenn Du beginnst ein Gefühl für Deinen Körper zu haben ... im Ganzen vielleicht sogar ... die Beine und das Gewicht ... die Atmung ... auch die Schultern und der Nacken ... dann geh zurück nach gestern oder vielleicht auch vorgestern ... an einen Moment wo Du bei Dir selber ... in einer Szene die ihr gespielt habt ... an eine eigene Grenze gestoßen bist ... an etwas wie ein Barriere oder ein Schmerz ... wo etwas berührt wurde was auch zu Dir gehört ... und bleib für einen Moment dort um herauszufinden wo Du das gespürt hast in Deinem Körper ... und wie Dir das bekannt vorkommt ... wenn Du soweit gekommen bist ... kannst Du beginnen ... das ausatmen ein wenig zu verlängern ... und Dir vorstellen Du kannst bei jedem ausatmen etwas abgeben was Du im Moment nicht brauchst ... Du kannst Dir vorstellen bei jedem ausatmen verlässt etwas von der Oberflächenspannung Deinen Körper ... sodass Dein Körper ganz entspannt wird ... so wie er im Schlaf entspannt ist ... und Dein Geist bleibt wach ... Du kannst die Augen ja jetzt geschlossen halten ... aber Du kannst ein kleines Experiment machen ... Du kannst sie beim nächsten einatmen öffnen und einen Punkt am Fußboden anschauen ... und wenn Du sie beim nächsten ausatmen dann wieder schließt wirst Du noch tiefer in diese Entspannung gehen ... noch tiefer und weiter einsinken ... in den Stuhl ... in die Unterlage ... und mit jedem ausatmen ... wirst Du mehr und tiefer in einen vollkommen entspannten Zustand Deines Körpers kommen ... und Dein Geist bleibt ganz wach ... wie im Traum ... während Dein Körper schläft ... weiter und tiefer ... und selbst wenn Du zwischendurch manche Worte nicht wahrnimmst ... das was für Dich wichtig ist ... wirst Du unbewusst wahrnehmen ... die Geräusche die erschwinden können Dir helfen noch tiefer ... noch weiter ... in einen Zustand vollkommener Entspannung zu kommen ... und mit Deinen Gedanken kannst Du zurückkehren zu diesem Punkt wo Du an Deine Grenze gekommen bist ... als Therapeut oder Klient ... und Du kannst dem für einen Moment eine Farbe geben ... diesem Gefühl ... vielleicht ist es eher eine dunkle Farbe oder eine helle ... eine schwache oder zarte ... und wenn Du soweit gekommen bist ... dann kannst Du in Deinem Leben zurückgehen ... als würdest Du einem Bachlauf folgen ... und indem Du diesem Bachlauf folgst kommst Du durch verschiedene Gegenden ... vielleicht Wiesen oder Wälder ... und Du kannst beobachten ... wie dieser Bach oder Fluss allmählich schmaler wird und lebendiger ... wie er viele Windungen macht und Dinge umgeht ... wie er vielleicht über Wurzeln springt ... an Straßen vorbei führt ... oder durch Wälder ... wie er manchmal vielleicht etwas mitschleppt ... einen Stein ... und dann fallen lässt ... und stell Dir vor hinter irgend einer Windung entdeckst Du einen Teil von Dir den Du lange vergessen hast ... ich weiß nicht wie alt der Teil ist ... vielleicht vier Jahre oder acht ... oder sechzehn .. und Du begrüßt ihn ... und Du sagst schön das Du da bist ... und indem Du weiter gehst ... steigt der Weg vielleicht da wo der Bach herkommt ... bist Du an seine Quelle kommst ... und die Quelle ist ein See ... und Du spürst dieses Verlangen ... Dich in diesem See zu baden ... Du legst die Kleider ab ... und tauchst in dieses Wasser ... und Du hast das Gefühl indem Du in das Wasser tauchst fällt etwas von Dir ab ... als könnte es Dich reinigen ... und wenn Du untertauchst bemerkst Du ... Du kannst unter Wasser schwimmen und atmen ... ganz frei ... Du findest diese Quelle im See ... es ist wie eine Öffnung ... und Du hast das Verlangen und die Neugier durch diese Öffnung hindurch zu

tauchen ... das ist ein eigenartiger Gedanke ... wenn Du an der anderen Seite ankommst ... bist Du angekommen ... dort ist ein Platz ... ich weiß nicht ob es eine Wiese ist oder ein Strand ... und stell Dir vor das ist ein besonderer Platz ... das ist der Platz aller Möglichkeiten ... und Du findest dort ... Teile von Dir wie einen inneren Mann ... der vielleicht bis jetzt nicht deutlich geworden ist ... und versteckt war ... oder eine innere Frau ... oder ein besonderes Tier was Dir Kraft gibt ... vielleicht ein Vogel oder ein Säugetier oder etwas anderes ... und Du findest vielleicht auch einen alten Mann ... eine alte Frau ... der sehr viel weiß ... die sehr viel weiß ... und wenn Du eines dieser Wesen entdeckt hast ... kannst Du sie etwas fragen zu diesem Thema ... und ich weiß nicht wie die Antwort ist ... ob sie ein Stück neben Dir her gehen ... eine bestimmte Miene machen ... oder etwas sagen ... nimm Dir einen Augenblick Zeit um das in Dir aufzunehmen ... vielleicht ist es auch nur eine Stimmung oder ein Gefühl ... und wenn Du soweit gekommen bist ... dass Du Dich von diesem Teil verabschieden kannst ... kannst Du Dich auf den Rückweg begeben ... und indem Du entlang des Baches zurück gehst ... wo er breiter wird ... wo er noch geräuschvoll ist und plätschert und dann ruhiger wird ... kommst Du an diese Stelle wo dieser Teil von Dir steht ... den Du lange vergessen hattest ... und Du kannst ihn etwas fragen ... Du kannst ihn fragen was dieser Teil braucht um Dich zu begleiten ... in Deinem eigenen Tempo ... Du musst meinen Worten nicht folgen ... flussabwärts ... und vielleicht hast Du diesen Teil mitgenommen ... oder Du wirst ihn später abholen ... und wie Du weiter gehst kommst Du an eine Stelle ... wo eine Weggabelung ist ... die Du beim Hinweg übersehen hast ... es gibt dort eine Abzweigung ... Du kannst rechts oder links gehen ... und es geht links geradeaus ... und es geht rechts geradeaus ... und Du kannst Dich entscheiden ob Du den selben Weg zurückgehst ... oder an dieser Stelle neugierig bist ... links oder rechts zu gehen ... anders als rechts oder links .. und während Du mit dieser Entscheidung befasst bist ... will ich Dich an die Geschichte erinnern von den Reisaffen ... diese Reisaffen die so angenehme Tiere sind ... und jeder hätte sie gern als Haustier ... aber sie sind sehr schnell ... sie lassen sich nicht fangen ... ein alter Mann kam auf die Idee ... dass sie ja gerne Reis essen ... und er höhle Kokosnüsse aus ... indem er ein Loch in sie rein schnitt und sie füllte mit Reis ... und er musste nicht lange warten ... da kamen die Affen von den Bäumen und steckten ihre kleinen Hände in die Nüsse und füllten sie mit Reis ... aber sie kamen nicht wieder raus ... sie saßen fest ... und jetzt könnte man denken der alte Mann war gemein ... weil er diese Falle gebaut hatte ... aber das stimmt nicht ... man könnte denken die Tiere waren dumm ... weil sie in die Falle gegangen sind ... aber das stimmt nicht ... sie hatten sich entschieden ... und diese Geschichte erzählte eine kluge Ärztin einem Ehepaar ... wo die Frau einen Fußschmerz hatte obwohl die Wunde längst verheilt war ... und als der Mann für einen Moment raus ging ... fragte sie gibt es noch etwas außer diesem Fußschmerz ... ja sagte die Frau ... mein Mann ist krank ... und als er wieder rein kam erzählte sie die Geschichte und dann sagte sie zu dem Mann ... die Ärztin ... sie müssen den Fuß ihrer Frau massieren ... jeden Abend ... aber den gesunden ... das haben sie nicht verstanden ... nach 3 Wochen kam eine Postkarte ... sie seien zum ersten mal seit 3 Jahren wieder in Urlaub gefahren ... nimm Dir einen Augenblick Zeit um Deinen Weg zu Ende zu gehen und an den Platz zu kommen wo Du angefangen hast ... wenn Du den Fluss an der Stelle genau anguckst ... kannst Du sehen wie ein kleines Stück Holz an einem Vorsprung fest hängt ... und zittert ... und es sammelt sich Laub und Papier hinter dem Holz ... und Du wartest und ganz unvermittelt ... durch einen Windstoß ist das Holz befreit und es schwimmt weiter ... nimm Dir einen Augenblick Zeit um in diesen Raum zurück zu kehren ... ohne Eile

## Übung: Das Haus meiner Kindheit

Stellen Sie sich vor, Sie kehren in das Haus Ihrer Kindheit zurück. Und stellen Sie sich vor, Ihre Eltern leben dort noch. Sie haben die Schlüssel und sollen die Blumen gießen, weil Ihrer Eltern verweist sind.

Sie kommen in die Straße, wo das aus Ihrer Kindheit steht und erkennen die Fassaden; vielleicht gab es Vorgärten und Bäume. Und dann stehen Sie vor dem Haus, in dem Sie Kind waren. Sie sehen das Namensschild, die Klingel, den Briefkasten. Sie treten ein und hören die Tür hinter sich ins Schloss fallen und stehen vielleicht in der Garderobe. Dort hängen Mäntel, an denen Sie riechen können, die Sie betasten können. Dann gehen Sie in die Küche und sehen die Geräte dort: die Spüle, Schränke. Und vielleicht erinnern Sie, wie Sie als Kind gerufen worden, den Spitznamen, wenn es zum Essen ging. Vielleicht erinnern Sie Ihre Lieblingsspeise und das Ticken der Küchenuhr. Und in den Wohnraum, in dem sie immer gegessen haben: gibt es da vielleicht ein Sofa und einen Sessel, in dem Vater oder Mutter gegessen haben? Erinnern Sie Fernsehserien, die Sie gemeinsam gesehen haben. Vielleicht erinnern auch Satzketten, die Sie gehört haben? Oder Streits? Und dann gehen Sie ins Schlafzimmer ihrer Eltern. Sie riechen die Luft, Sie kennen die Kleiderschränke und das Bett, in dem die Eltern geschlafen haben. Vielleicht erinnern Sie, dass Sie morgens oder abends in dieses Bett gekrabbelt sind. Oder mitten in der Nacht. Und Sie sehen den Kleiderschrank. Wenn Sie ihn öffnen möchten und vielleicht eines dieser Kleidungsstücke berühren oder anprobieren. Oder auch nicht.

Und dann gehen in das Zimmer in dem sie selber gespielt, Schularbeiten gemacht, geschlafen haben. Und es ist alles noch da: Ihre Spielsachen, Bauklötze, alle die Bücher; Sie finden vielleicht Ihre Lieblingsgeschichte. Die Geschichte, die Sie gerne gelesen haben. Vielleicht finden Sie etwas, das Sie lange vergessen hatten: eine Karte oder ein Brief den Sie geschrieben und nicht abgeschickt haben. Ein Amulett.

Und wenn Sie Ihr Bett sehen: Gab es jemand der sie zu Bett gebracht hat? Ihnen eine Geschichte vorgelesen hat. Oder übers Haar gestrichen hat, beim Einschlafen.?

Erinnern Sie, dass Sie hingefallen sind und sich das Knie aufgeschlagen haben. Dass es geblutet hat und der Schrecken. Gab es jemand der sie getröstet verbunden hat oder wurden Sie gescholten?

Und wenn Sie gute Noten in der Schule hatten: Wurden sie dafür gelobt oder war das selbstverständlich?

Und wenn Sie schlechte Noten hatten. Hat Sie jemand getröstet oder wurden Sie beschimpft?

Wenn sie etwas ausgefressen hatten, etwas falsch gemacht oder etwas gestohlen haben: Konnten Sie darüber reden oder mussten Sie es mit sich selbst ab machen?

Und wenn sie ausgeschlossen waren, stehen gelassen wurden auf dem Schulhof: Gab es jemand, der Sie getröstet hat?

Vielleicht ist Ihnen schon etwas ganz anderes eingefallen, das viel wichtiger; etwas was Sie erinnern und noch ganz andere Gefühle auslöst.

Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit, um herauszufinden was von diesen Erfahrungen in Beziehung, die Sie jetzt haben, wieder auftaucht. Kann sein als Wiederholung, etwas was ihm bekannt vorkommt. Kann sein, etwas was sie nie wieder erleben möchten.

Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit, um diese Übung für sich abzuschließen.

Und einen diesen Raum zurück zu kehren.

## 9. Humorvolle Überzeichnung (Provokativer Humor)

Humor wird eingesetzt, um das intrapsychische, kognitiv-emotionale System zu labilisieren, um festgefahrene Kognitionen, Denkmuster, Bewertungen usw. zu lockern und neue Sichtweisen zu erleichtern. Wichtig ist es, dabei konstruktiv zu bleiben, d.h. zwar sarkastisch, aber nicht zynisch zu sein. Dabei ist es hilfreich folgende Punkte zu beachten:

- Schnell und überraschend sein (verhindert dass Klient nachdenkt und rational abwehrend reagieren kann)
- Den argumentativen Standpunkt ständig wechseln (den anderen auf dem linken Fuß erwischen - keine Angst vor Inkonsistenzen)
- Sofort etwas zurücknehmen, wenn es fehl schlägt
- Da es um die Widerlegung der Überzeugung geht, dass das Leiden unabwendbar sei und darum den anderen am Leiden zu hindern: Nicht empathisch paraphrasieren, was den anderen bewegt – was sein Leiden bestätigen würde.
- Nonverbal dagegen Empathie signalisieren (Gestik, Mimik, körperliche Nähe)
- Niemals über, sondern immer mit dem anderen lachen
- Nicht den Humor einsetzen, um die eigene Scheu vor dem jeweiligen Thema abzuwehren.
- Als Grundhaltung: respektvoll der Person gegenüber aber respektlos dem Symptom gegenüber – jedoch taktvoll bleiben

Außerdem ist es hilfreich, man legt sich für typische Probleme ein paar humorvolle Standardsätze zurecht: etwa im Falle der Ehe (Gruppenfundus) hier ein paar Beispielsätze. Jeder davon geht garantiert ins Auge, wenn man ihn im falschen Moment sagt. Ob der Humor gelingt, hat viel mit der augenblicklichen interaktiven Situation zu tun und erfordert Einfühlung:

### **Ethische Regeln**

„Man kann den Menschen nur die Wahrheit sagen, wenn man sie dabei zum lachen bringt.“  
(GB Shaw)

Mit ihm nie vor ihm lachen

Nie sich auf Kosten des anderen sich freuen.

Den Humor nicht zur Abwehr der eigenen Angst vor dem Thema benutzen

Grenze zwischen Sarkasmus und Zynismus einhalten

Respektlos dem Problem gegenüber / respektvoll der Person gegenüber

### **Technische Hinweise**

Nonverbal Rapport halten (Augenzwinkern, körperliche Nähe, ev. Berührung...)

Kurze Interventionen

Schnell auf den Anderen reagieren

Vollkommen inkonsistent

Keinesfalls Lösungen anstreben

GT-Empathie & Diskurs vermeiden

Danach lösungs-orientiert weiter machen

Manöver zur Überzeichnung:

Beispiel: „*Mein Partner hat mich betrogen als ich fort war.*“

**Übertreibung des Problems:** „Er liebt mehrere andere?“

„Ohne ihn sind Sie ein Schrotthaufen“

**Bezeichnung des anderen:** „Wie konnte er sich das herausnehmen?“

**Positive Umdeutung:** „Dann haben Sie das schlimmste hinter sich.“

„Endlich haben Sie Zeit für andere Dinge.“

„Besser er ist untreu als Sie müssten es sein.“

„Er steht zwischen zwei Frauen und Sie sind keine davon?“

**Darstellung des Problems als normal:** „Jetzt haben Sie eine ganz normale Ehe.“

„Jetzt sind Sie ein ganz normales Paar.“

**Bezeichnung des Patienten:** „Sie haben die Beziehung endgültig ruiniert?“

„Sie gönnen ihm aber auch gar nichts.“

**Zitate von Autoritäten:** „Vertrauen ist gut, Kontrolle; ist besser, sagte Lenin.“

**Metaphern:** „Ist die Katze aus dem Haus, tanzen die Mäuse auf dem Tisch.“

**Antinomien:** „Entweder lieben Sie ihn zu viel oder er liebt sie zu wenig.“

**Zurückrudern d. Therapeuten:** „Sie haben Recht, ich gebe mein Zertifikat zurück.“ „Ich bin mal wieder zu weit gegangen; Sie haben drei Schuss frei.“

## Humorvolle Überzeichnungen: Beispiele aus der Paartherapie:

„Nach 20 Jahren ist unsere Ehe ruiniert“

- Es ist nie zu spät
- Ende gut – Alles gut
- Gut Ding will Weile haben
- Von alten Zöpfen muss man sich mal trennen
- Willkommen in der Freiheit (willkommen im Club)
- Erst jetzt – lange durchgehalten
- Auf Ruinen lässt sich auch schön leben

„Ich muss ihm ständig hinterherräumen“

- Er möchte überall präsent sein
- Halt ein lebendiger Typ
- Ohne Sie wird ihm was fehlen
- Sie sind die ideale Ergänzung
- Ordnung ist das halbe Leben
- Frauen können so was einfach besser

„Sie ist so streng zu den Kindern“

- Bibelspruch: Du sollst Deinen Eltern gehorchen
- Was ist daran schlecht? Zucht und Ordnung hat noch keinem geschadet
- Besser zu den Kindern als zu Ihnen
- Sind sie doch froh, dann ist sie der Buhmann und sie können den Guten spielen

„Er zeigt keine Gefühle, erzählt nichts von sich“

- Das liegt vielleicht, daran dass er keine hat
- Seien Sie froh, was meinen Sie was Sie dann erfahren würden
- Ist doch gut, dann haben sie mehr Raum um sich mitzuteilen
- Reden ist Silber, schweigen ist Gold
- Wenn sie einen gefunden haben der das kann, dann geben sie mir Bescheid

„Er versteht mich nicht“

- Vielleicht ganz gut für ihn und noch besser für sie
- Männer haben Frauen noch nie verstanden
- Schon Freud hat das bei seiner Frau vergeblich versucht
- Würde er bei Ihnen bleiben wenn er Sie wirklich verstehen würde

„Er flirtet mit anderen“

- Die besten Kirschen wachsen doch in Nachbars Garten
- So ein unmoralische Kerl
- Hätten Sie lieber einen Trottel zum Mann
- Macht er dasso ungeschickt, dass Sie es merken?
- Sie haben einen attraktiven Mann/Frau
- Da müssen Sie sich anstrengen, um mithalten zu können

„zu wenig Zärtlichkeiten“

- Nutzen sie die Zeit für Andere
- Sie haben das Endstadium der Altersehe erreicht – Gratulation

„Sie verwöhnt die Kinder“

- Wer A sagt muss auch B sagen
- Dann können sie sich auf die faule Haut legen
- Ihnen kann man auch gar nichts recht machen

## 10. Verzeihungs-Ritual

Partner A: Vorwurf

Es hat mich verletzt, als Du.....

Für mich war das ...../Ich fühlte mich damals.....

Partner B: Anerkennung

Ich erkenne Deinen Schmerz an (Verletzung ) an

Ich wollte Dich nicht verletzen

Ich wollte für mich

Ich bitte Dich um Verzeihung

Partner A:

Ich verzeihe Dir (verzeiht wenn er kann  
oder formuliert Bedingung dafür)

## 11. Anleitung zu Zwiegesprächen

Keine Störungen während des Gesprächs

Etwa 1 bis 1,5 h

Keine Flucht in Schlaf oder Zärtlichkeiten

Jeder redet über sich

Kein Zwang beim Thema zu bleiben (assoziativ)\*

Abwechselnd reden, jeder etwa gleiche Redezeit

*Keine bohrenden Fragen, keine Drängen*

*Keine Ratschläge*

*Keine Kritik*

10) *Kein Kommentar (auch hinterher nicht)*

11) Gehörtes niemals später verwenden

12) Möglichst regelmäßig. Eine Zeitlang einmal die Woche

\* Zunächst bei Thema bleiben. Später mit mehr Übung frei



## 12. Biologische Einflüsse auf die Paar-Beziehung

### Was Männer und Frauen übereinander wissen sollten<sup>1</sup>:

Auch wenn das vielleicht im Sinne eines unisex-Emanzipations-Modell unpopulär klingt. Dass nämlich biologische Unterschiede hormonell wie auch in der Gehirnstruktur bestehen, bedeutet nicht, dass diese „Steinzeitprägungen“ (z.B. Sicherheit durch Vernetzung bei Frauen und durch Aggression bei Männern) nicht kulturell und individuell veränderbar sind – doch reflexartig und unter Stress werden sie womöglich trotzdem gelegentlich wirksam. Immerhin lebte Gattung Homo 99% der 2,5 Millionen Jahre ihrer Existenz in Höhlenmenschbedingungen ☺

Männer sollten über Frauen wissen	Frauen sollten über Männer wissen
<b>Allgemeines</b>	
1) Sexualität und Erotik bei Frauen sind <i>komplex</i> und schwankt zeitlich (Lebenszyklus und Ovulationszyklus). Zugehörigkeit, Kommunikation und attraktiv sein spielen eine wichtige Rolle.	Männliche Sexualität und Erotik sind <i>einfacher</i> : oft weniger komplex in Auswahl, Zeitpunkt und Durchführung. Autonomie, Erfolg und Zielorientierung spielen eine wichtige Rolle.
2) Zerebrale Bereiche und neuronale Verschaltungen für <i>Beziehung, nonverbale Kommunikation und Sprache</i> sind bei Frauen weit größer und differenzierter (nicht durch Testosteronschub in 6. Fetalwoche vermindert).	Zerebrale Bereiche und neuronale Verschaltungen für <i>Aggression und Sexualität</i> sind bei Männern weit größer und differenzierter (durch Testosteronschub in 6. Fetalwoche werden die Hirnregionen für Sprache und nonverbale Kommunikation eher nicht gefördert).
3) Frauen lieben es vernetzt zu sein und sind daher an der Beziehung interessiert, die durch reden kultiviert wird und sie können Gefühle im anderen schneller erkennen. Sie haben die Tendenz Probleme erstmal zu <i>besprechen</i> .	Männer lieben es erfolgreich zu sein und sind eher <i>lösungsorientiert</i> . Verstehen sie aber erst die Funktion von Kommunikation, so sind sie auch dazu bereit. Sie haben die Tendenz Probleme allein zu lösen.
<b>Sexuelle Bereitschaft</b>	
4) <i>Testosteron</i> ist auch weibliches Sexual- und Aggressions-Hormon, es <i>schwankt</i> mit Zyklus (am höchsten in der 2.-3. Woche). Sorgt für sexuelle Initiative.	<i>Testosteron</i> ist männliches Sexual- und Aggressions-Hormon, es steigt in der Pubertät an und bleibt <i>konstant</i> 20-100mal so hoch wie bei Frauen, bis es im Alter abnimmt. Sorgt für sexuelle Initiative.
5) In den <i>Zyklus-Wochen 1-2</i> herrscht <i>Östrogen</i> vor: begleitet Ovulation, sorgt für Lubrikation, fördert Wunsch nach Intimität, und Kommunikation (!)	
6) In den <i>Zyklus-Wochen 3-4</i> herrscht <i>Progesteron</i> vor: sorgt für Beruhigung nach Empfängnis. Verschwindet mit Östrogen in Zykluswoche 4: Stress-Sensitivität (PMS)	
7) Bei der Frau sind Erregung und Begehren	Männer sind einfacher: sie sind beim Anblick

<sup>1</sup> Quelle: die Neurobiologin und Psychiaterin Louanne Brezending: The female Brain und The male Brain



nicht dasselbe. Frauen können vaginal erregt sein und dem Sex der beobachteten und angebotenen Form abgeneigt. Das trifft auch auf Gewalt zu. Evolutionäre These: Lubrikation als Verletzungsschutz bei Vergewaltigungsgefahr.	einer nackten Frau sexuell erregt und sexuell bereit. Ihre Aufmerksamkeit gilt dem Körper der Frau und seinem Begehren, während die Frau mehr aufs Gesicht schaut, und am Begehren des Mannes interessiert ist.
<b>Anziehung</b>	
8) Attraktivität hängt mit Symmetrie im Körperbau zusammen (gesunde Gene, die sich ungehindert links/rechts exprimieren).	Attraktivität hängt mit Symmetrie im Körperbau zusammen (gesunde Gene die sich ungehindert exprimieren).
9) Frauen sind mehr als Männer daran interessiert, begehrt zu werden; beim Anschauen von Mann-Frau Begegnungen schauen sie eher aufs Gesicht des Mannes.	Männer sind mehr als Frauen an ihrem eigenen Begehren interessiert; beim Anschauen von Mann-Frau Begegnungen schauen sie eher auf den Körper der Frau.
10) Attraktivität des Mannes hängt auch mit <i>Pheromonen</i> (im Schweiß) zusammen. Der Geruchssinn der Frau entdeckt darin eine günstige Ergänzung fürs Immunprofil der gemeinsamen Kinder.	Attraktivität der Frau hängt auch mit dem Geruch zusammen, aber scheinbar ohne Selektionsvorteile. Der Schweiß der Frau während der Schwangerschaft und nach der Geburt enthält Pheromone, die beim Mann zur <i>Prolactinausschüttung</i> führen, was den Testosteronspiegel erniedrigt und daher sein „Jagdverhalten“ außerhalb der Familie verringert.
<b>Verliebtheitsrausch</b>	
11) Lust, Kick, Verliebtheit werden von <i>Dopamin, Serotonin, Adrenalin</i> u.a. begleitet, die für gute Laune sorgen. Diese freundlichen Gesellen stellen sich bei Frauen unter Stress nicht ein. Daher im Vorfeld Stress beseitigen („Vorspiel“ beginnt beim Frühstück).	Lust, Kick, Verliebtheit werden von <i>Dopamin, Serotonin, Adrenalin</i> u.a. begleitet, die für gute Laune sorgen. Diese freundlichen Gesellen stellen sich bei Männern schnell ein, wenn sie eine attraktive Frau sehe - auch unter Stress. („Kriegsbräute“).
<b>Orgasmus</b>	
12) Orgasmus wird durch <i>Endorphine</i> begleitet (zusammen mit Dopamin, Oxytocin, Adrenalin, Serotonin und anderen lustvollen Hormonen).	Orgasmus wird durch Endorphine begleitet (zusammen mit Dopamin, Oxytocin, Adrenalin, Serotonin und anderen lustvollen Hormonen).
13) Weibliche Orgasmen haben die Funktion, den Samen einzusaugen und über die <i>Schleimhautschwelle der Cervix</i> zu bringen. Aber nur, wenn die Frau (unbewusst) bereit ist, von dem Mann zu empfangen. Die Anbahnung des weiblichen Orgasmus dauert 10-20 mal länger als beim Mann. Und ist leichter störbar (Geruch, ruckartigen Bewegungen, negative Gedanken, Außenreize u.a.).	Der männliche Orgasmus kommt schnell, u.a. vielleicht weil die Aufnahmebereitschaft im Uterus von 5 min vor bis 45 min nach dem weiblichen Orgasmus optimal ist. Der männliche Orgasmus ist weniger leicht störbar. Männer spalten besser ab. Außerdem haben die Spermien eine Doppelfunktion: 1% für Befruchtung, 99% für Abschirmung von nachkommenden, fremden Spermien.)
14) <i>Klitoral und vaginaler</i> Orgasmus sind nicht getrennt. Die Klitoris ist kein kleiner Penis (die Frau ist kein kleiner Mann), sondern ein Gehirn	Die männliche sexuelle Bereitschaft ist im Wesentlichen ein „hydraulisches“ Problem. Daher helfen <i>Viagra</i> und seine Geschwister ( <i>Cialis</i> ,

für die Sexualorgane; direkt mit der Vagina verdrahtet. Es handelt sich um ein komplexes Gefüge von klitoraler Stimulation, vaginaler Lubrikation und Spastik.	Levitra) so gut wie immer, Erektionsprobleme aus der Welt zu schaffen.
<b>Fortpflanzung</b>	
15) Frauen haben eher eine <i>qualitative</i> Vermehrungs-Strategie (400 Eizellen, die einen Versorger suchen). Sie bevorzugen größere und ältere (2-3 Jahre) Partner. Bewundern u.U. selbstdestruktives Imponiergehabe des Mannes als Zeichen von Überlebensfähigkeit.	Männer haben eine Tendenz zur <i>quantitativen</i> Vermehrungs-Strategie (300 Millionen Spermien, die gebärfreudige Becken suchen). Das heißt aber nicht dass nur Männer fremd gehen. Dagegen spricht allein schon die Zahl der Kuckuckskinder (10-30%).
16) Da der Orgasmus ein Zeichen der <i>Akzeptanz</i> des Mannes ist, wird intuitiv oft simuliert, um den Mann nicht zu verletzen oder skeptisch zu machen (wenn eine Außenbeziehung besteht).	Männer wollen intuitiv Gewissheit darüber, dass die Frau einen Orgasmus hatte, das gibt ihnen das Gefühl auserwählt zu sein. Sie können einen <i>simulierten Orgasmus</i> meist nicht erkennen.
<b>Bindung</b>	
17) Bindung an den Partner wird durch Oxytocin begleitet und durch Sex, Berührung, Schmusen und Laktation ausgelöst. Gene für Oxytocin sind unterschiedlich lang. Die Bindungstendenz ist daher individuell unterschiedlich ausgeprägt.	Bindung an den Partner wird durch Vasopressin, begleitet und durch Sex, Berührung, und Schmusen ausgelöst. Gene für Vasopressin sind unterschiedlich lang. Die Bindungstendenz ist daher individuell unterschiedlich ausgeprägt.
<b>Emotionalität</b>	
18) Für die Emotionsverarbeitung sind drei Bereiche im Gehirn wichtig. In der Insel kommen die „Bauchgefühle“ zunächst an, im Anterioren Cingulären Kortex werden die negativen Gefühle wie Angst und Schmerz verstärkt. Dieser Bereich ist bei Frauen größer und im präfrontalen Kortex werden die Konsequenzen des Ausagierens überprüft und bei Frauen eher <i>gebremst</i> , wenn sie die Beziehung gefährden.	Bei Männern ist der Anteriore Cinguläre Kortex kleiner, die Beziehung regulierenden Verschaltungen im präfrontalen Kortex weniger stark ausgeprägt. Und Männer verarbeiten Emotionen hauptsächlich rechtshemisphärisch während Frauen sie bilateral verarbeiten. Daraus resultiert angeblich, dass Männer Schmerz und Angst <i>nicht so deutlich wahrnehmen</i> und Aggression nicht so stark herunterregeln.
19) Frauen haben wahrscheinlich mehr <i>Spiegelneurone</i> und sind eher empathiefähig, und halten es mit jemandem, der leidet besser aus.	Männer halten Leiden anderer inklusive ihrer Partner schwerer aus und wollen das Problem lösen oder absplenden, wenn nichts getan werden kann. Schwache negative Emotionen der Partner übergehen sie leicht und starke negative <i>Emotionen</i> wie Schreien oder Weinen <i>machen sie hilflos</i> .

## Paartherapie: Literatur

- Amand, M.(1995) Tantra die Kunst der sexuellen Ekstase, München: Goldmann TB
- Arentewicz, G. & Schmidt, G. (1980). Sexuell gestörte Beziehungen. Berlin: Springer
- Bach, G.R. & Wyden, P. (1968) The intimate enemy. How to fight fair in love and marriage. New York: Avon
- Bader, E. & Pearson P.T. (1988). In quest of the mythical mate. New York: Brunner/Mazel
- Barbach, L.G. (1982). For Yourself: Die Erfüllung weiblicher Sexualität. Frankfurt/M.: Ullstein.
- Bataille, G (1994). Die Erotik. München: Mathes & Seitz
- Bierhoff, HW (1997) Twenty years Of research on love. German Journal of Psychology. 15, 95-117
- Bischof, N (1995) Das Rätsel Ödipus. München: Piper
- Bornemann, E. (1968) Lexikon der Liebe. München: Paul List Verlag
- Bowlby, J. (1975) Bindung. Eine Analyse der Mutter Kind-Beziehung. München: Kindler
- Brizendine, L (2008). Das weibliche Gehirn. Warum Frauen anders sind als Männer. München: Goldmann
- Comfort, A. (1992) New Joy of Sex, München: Ullstein
- Diamopnd, J (2011) Warum macht Sex Spaß? Frankfurt Fischer
- Feldmann, L.B. (1976). Depression and marital interaction. Family Process, 15, 389-395.
- Gimbutas, M. (1996) Die Zivilisation der Göttin. München: 2001
- Gottman, J.M. (1988). Laß uns einfach glücklich sein. München: Heyne Sachbuch 575
- Hafner, R.J. (1977). The husbands of agoraphobic women. British Journal of Psychiatry, 30, 233-239.
- Illuz, E (2011) Warum Liebe wehtut. Berlin: Suhrkamp
- Jacobson, N.& Gurman, A.S.(1986) Clinical Handbook of marital therapy. New York: Guilford Press.
- JohnsonSM& GreenbergLS Emotional focused couples therapy. J. Marital Family Therapy, 11, 313-317, 1985
- Kaplan, H.S. (1981). Hemmungen der Lust. Neue Konzepte der Sexualtherapie. Stuttgart: Thieme.
- Kelley, H.H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J.H. et al. (Eds.). (1983). Close relationships. New York.
- Kipnis. L (2003) Against love. New York: Vintage Books.
- Marlock, G & Weiss, H (2006) Handbuch der Körperpsychotherapie. Stuttgart:Schattauer
- Ladas, A.K., Whipple, B. & Perry, J.D. (1983). Der G-Punkt. München: Pfeiffer.
- Lee, JA (1973) The Colors of Love. Toronto: New Press
- Madanes, C. (1982). Strategic Family Therapy. San Francisco: Jossey-Bass.
- Mead, M. (1991) Mann und Weib. Frankfurt/M.:Ullstein Sachbuch 24835
- Meier, N. (2006). Das Kamasutra. München: Graefe und Unzer
- Möller, ML (1996) Liebe ist ein Kind der Freiheit. Hamburg: Rowohlt
- Paget, L. (2001) Der perfekte Liebhaber, Liebhaberin. Mosaik
- Reiter, L. (1983). Gestörte Paarbeziehungen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Revenstorf, D. (1999) Wenn das Glück zum Unglück wird, München: Beck
- Revenstorf, D. (2008)Die geheimen Mechanismen der Liebe.  
7 Regeln für eine glückliche Beziehung. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Sager, C.J. (1976). Marriage contracts and couple therapy. New York: Brunner & Mazel.
- Schindler, L., Hahlweg, K., Revenstorf, D. (2007). Partnerschaftsprobleme: Berlin: Springer.
- Schnarch, D. (1997) Passionate love. N.Y.: Holt
- Seemann, H. (2007) Artenschutz für Männer. Stuttgart Klett-Cotta
- Sternberg,RJ & Barnes ML (Hrg)(1988) The Psychology of Love. London: Yale University Press
- Willi, J. (1975). Die Zweierbeziehung. Reinbek: Rowohlt.
- Willi, J. (1993). Was hält Paare zusammen. Hamburg: Rowohlt Sachbuch 9394
- Zilbergeld; B. (1968). Männliche Sexualität. Tübingen: DGVT.
- Zimmer, D. (1985). Sexualität und Partnerschaft. München: Urban & Schwarzenberg.