



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Roland Kachler

Die Therapie des Paar-Unbewussten

**Ein tiefenpsychologisch-
hypnosystemischer Ansatz**

Klett-Cotta

Klett-Cotta
www.klett-cotta.de
© 2015 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany
Umschlag: Roland Sazinger, Stuttgart
Unter Verwendung eines Fotos von © apops/fotolia.com
Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell
Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell
ISBN 978-3-608-94866-0

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Inhalt

Vorwort: Das Paar-Unbewusste – Eine Provokation	9
I Das Paar-Unbewusste – Ein neues altes Konzept für die Paartherapie?	11
I.1 Wo bleibt das Unbewusste in der Paartherapie? – Ein notwendiger Neuanfang	11
I.2 Die Wiederentdeckung des Unbewussten in den Verhaltens- und Neurowissenschaften	12
I.3 Die Entdeckung des relationalen Gehirns und relationalen Unbewussten	14
I.4 Paartherapie als Therapie mit und am Paar-Unbewussten – Eine tiefenpsychologisch fundierte hypnosystemische Paartherapie	16
I.5 Hinweise zu den paartherapeutischen Interventionen	19
II Das Paar-Unbewusste als relationales Unbewusstes – Wie Partner unbewusst verbunden sind	21
II.1 Das Paar-Unbewusste als nonverbales Austausch-Unbewusstes	22
<i>Paartherapeutische Interventionen</i>	<i>26</i>
II.2 Das Paar-Unbewusste als Spiegel-Unbewusstes	27
<i>Paartherapeutische Interventionen</i>	<i>31</i>
II.3 Das Paar-Unbewusste als Resonanz-Unbewusstes	33
<i>Paartherapeutische Interventionen</i>	<i>37</i>
II.4 Das Paar-Unbewusste als System-Unbewusstes	38
<i>Paartherapeutische Interventionen</i>	<i>41</i>
II.5 Das relationale Paar-Unbewusste – Zusammenfassung und Ausblick	43

III Das Paar-Unbewusste bei der Partnerwahl und im Verlieben – Wie das Paar-Unbewusste entsteht	45
III.1 »Bist du der richtige Elternteil für meine Kinder?« – Unbewusste biologische Grundlagen der Partnerwahl	46
<i>Paartherapeutische Interventionen</i>	49
III.2 »Verliebe ich mich in mich selbst?« – Unbewusste Ähnlichkeiten und Differenzen zwischen den Partnern	51
<i>Paartherapeutische Interventionen</i>	53
III.3 »Verliebe ich mich in meine Mutter oder meinen Vater?« – Sexuelles Imprinting als unbewusstes Wahlmotiv	55
<i>Paartherapeutische Interventionen</i>	55
III.4 »Mit dir werde ich ganz« – Die Partnerwahl als unbewusster Heilungsversuch	57
<i>Paartherapeutische Interventionen</i>	59
III.5 »Mit dir bin ich groß und stark« – Die Partnerwahl als unbewusste Selbsterweiterung und Entwicklungsimpuls	61
<i>Paartherapeutische Interventionen</i>	63
III.6 »Schmetterlinge im Bauch« – Verlieben als emotionale Körpererfahrung der Anfangssymbiose	64
III.7 »Wir sind ein Paar« – Das Entstehen einer unbewussten emotional fundierten Paaridentität	66
<i>Paartherapeutische Interventionen</i>	67
IV Die Dynamik des Paar-Unbewussten – Was das Paar unbewusst bewegt	69
IV.1 Das Paar-Unbewusste als relationales Bedürfnis-Unbewusstes	70
IV.1.1 Die unbewussten Gehirnprozesse der Liebeserfahrung	77
IV.1.2 Das Paar-Unbewusste als unbewusste Kollusion der Bedürfnisse	80
<i>IV.1.3 Paartherapeutische Interventionen</i>	83
IV.2 Das Paar-Unbewusste als resonantes biographisches Unbewusstes	85
IV.2.1 Unbewusste Resonanz der biographisch geprägten Bedürfnismuster	85
IV.2.2 Unbewusste Resonanz der impliziten Interaktionsmuster und Beziehungsschemata	88

IV.2.3 Unbewusste Resonanz biographischer Verletzungs- und Traumatisierungserfahrungen	92
IV.2.4 <i>Paartherapeutische Interventionen</i>	96
IV.3 Das Paar-Unbewusste als embodied Körper-Unbewusstes	99
IV.3.1 Die Berührungsresonanz des Körper-Unbewussten	101
IV.3.2 Die gemeinsamen internalen Körperresonanzen der Partner	105
IV.3.3 <i>Paartherapeutische Interventionen</i>	109
IV.4 Das Paar-Unbewusste als gemeinsames Abwehr-Unbewusstes	112
IV.4.1 Das gemeinsame Abwehr-Unbewusste als Immunsystem des Paares	113
IV.4.2 Dysfunktionale Tendenzen des Abwehr-Unbewussten	115
IV.4.3 <i>Paartherapeutische Interventionen</i>	117
IV.5 Das Paar-Unbewusste als gemeinsames kreatives Unbewusstes der Liebe	120
IV.5.1 Das kreative Paar-Unbewusste als unbewusster Selbstorganisationsprozess	121
IV.5.2 Das kreative Paar-Unbewusste als Selbstheilungs- Unbewusstes	123
IV.5.3 <i>Paartherapeutische Interventionen</i>	124
V Paarsymptome als Störungen des Paar-Unbewussten – Warum die Liebe so schwierig ist	126
V.1 Paarsymptome zwischen Triggern und unbewussten Prozessen	127
V.2 Paarsymptome als unbewusste Spiegel- und Resonanzstörung	130
V.3 Paarsymptome als Folge der Kollusion der unbewussten Bedürfnisse	133
<i>Paartherapeutische Interventionen</i>	134
V.4 Paarsymptome als unbewusste resonante Reaktualisierung biographischer Erfahrungen	135
<i>Paartherapeutische Interventionen</i>	137
V.5 Paarsymptome als unbewusste embodied Paarkörperstörung	140
<i>Paartherapeutische Interventionen</i>	145
V.6 Paarsymptome als Funktion des Abwehr-Unbewussten	148
<i>Paartherapeutische Interventionen</i>	150
V.7 Paarsymptome zwischen unbewusstem Lösungsversuch und unbewusster destruktiver Eigendynamik.....	152
<i>Paartherapeutische Interventionen</i>	155

VI Die Therapie mit dem Paar-Unbewussten – Wie Paartherapie spielend leicht wird	158
VI.1 Die Arbeit mit dem Paar-Unbewussten im Prozess der Paartherapie	160
VI.2 Die Spiegel- und Resonanzarbeit als zentrale Intervention einer tiefenpsychologisch-hypnosystemischen Paartherapie	163
VI.3 Tiefenpsychologische Interventionen in der Spiegel- und Resonanzarbeit mit dem Paar-Unbewussten	169
VI.4 Systemische Interventionen in der Spiegel- und Resonanzarbeit mit dem Paar-Unbewussten	174
VI.5 Hypnotherapeutische Interventionen in der Spiegel- und Resonanzarbeit mit dem Paar-Unbewussten	177
VI.6 Hypnosystemische Interventionen in der Spiegel- und Resonanzarbeit mit dem Paar-Unbewussten	182
Abschluss und Ausblick	187
Literatur	188
Über den Autor	196

Vorwort: Das Paar-Unbewusste – Eine Provokation

Das Unbewusste – Gibt es das überhaupt? Und wie verhält es sich mit dem Paar-Unbewussten? Unterliegen diese Begriffe nicht dem unlösbaren Dilemma, dass unbewusste Prozesse nicht festgestellt werden können, denn sonst wären sie nicht unbewusst? Bleiben sie für immer hinter einem geheimnisvollen Schleier verborgen? Das Paar-Unbewusste – eine Schimäre, eine Leerstelle, ein Nichts? Greift man nach dieser Schimäre, dann ist sie nicht mehr da und nur ein schaler Eindruck bleibt zurück, so als versuche man, eine Nebelgestalt zu fassen und habe nichts als ein paar Wassertropfen in der Hand.

Wer untersucht und definiert überhaupt, was bei einem Paar unbewusst abläuft? Sind das scheinbar allwissende Wissenschaftler – aber nach welchen Kriterien urteilen Sie? Und sind die Beobachter und Therapeuten nicht selbst im therapeutischen Prozess in die unbewussten Vorgänge derart eingebunden, dass sie diese nicht sehen, geschweige denn beschreiben könnten? Man scheint nicht wirklich über die unbewussten Prozesse eines Paares reden zu können. Woüber man nicht reden kann, sollte man laut Wittgenstein aber lieber schweigen!

Falls es möglich ist, im Paartherapieprozess unbewusste Prozesse bewusst zu machen, wäre es dann überhaupt sinnvoll – also den gewünschten Entwicklungszielen eines Paares dienlich –, unbewusste Prozesse dem Bewusstsein zugänglich zu machen? Vielleicht ist es gar nicht nötig, unbewusste Prozesse bewusst zu machen, sondern man kann sie im Unbewussten lassen und sie dennoch verändern? Wie ließe sich eine Veränderung nachweisen? Wäre das nicht bloße Behauptung und Magie?

Bei der Reflektion der Paartherapie als Hilfsangebot für Paare stellt sich noch ein ganz anderes Problem: Richten sich die Fragen zum Paar-Unbewussten nicht auch an die Liebe selbst? Gibt es auch die Liebe nicht? Gibt es bloß schöne, aber doch flüchtige Liebeserfahrungen? Kann und darf man über die Liebe reden? Zerstört

man sie dann nicht? Wo ist sie zu finden und warum suchen sie alle, wenn es sie doch nicht zu geben scheint – jedenfalls nicht auf Dauer?

Nach all diesen Ausführungen müsste man wohl sagen, dass es das Paar-Unbewusste nicht gibt! Vielleicht auch nicht die Liebe. Und dennoch schreibe ich ein ganzes Buch über das nicht vorhandene Paar-Unbewusste und über die immer wieder gesuchte und nie gefundene Liebe. Und darüber hinaus behaupte ich, es sei ein neuer Ansatz für die Paartherapie! Sehr wohl erleben sich Liebende von der Liebe bewegt und erfüllt. Sehr wohl sind viele unbewusste Prozesse zwischen den Partnern eines Paares wahrzunehmen. Nicht nur zahllose Erkenntnisse der Neurowissenschaften und Hirnforschung legen dies nahe, sondern auch die Erfahrungen vieler Paartherapeuten. Und je mehr ich mit den unbewussten Prozessen in der Paartherapie arbeite, desto ziieldienlicher, wirksamer und erfolgreicher werden meine Paartherapien. Dies lässt sich auch dadurch erklären, dass ich auf verschiedenste paartherapeutische Ansätze zurückgreife und sie in die Arbeit mit den unbewussten Paarprozessen integriere.

Der Begriff des Paar-Unbewussten muss also mehr sein als eine Metapher, mehr als ein wissenschaftliches Konstrukt, mehr als eine therapeutisch nützliche Methode. Aber was bedeutet er dann? Mindestens möchte ich ihn als eine Provokation an die Paarpsychologie und die Paartherapie richten, die uns auffordert, von neuem eine Reise in die Welt der Paare und deren Liebeserfahrungen zu unternehmen. Deshalb lade ich Sie ein zu einer Reise in die leuchtenden Himmelsweiten der Liebe und in die dunklen Kontinente der Destruktion der Liebe. Dabei werden Sie, ob Sie wollen oder nicht, in die paradiesischen und abgründigen Gefilde des Paar-Unbewussten kommen. Noch mehr: Das Gefährt für diese Reise kann – Sie werden mir verzeihen – nur das Paar-Unbewusste selbst sein. Sind Sie bereit, ganz bewusst einzusteigen, sich mitnehmen zu lassen und sich diesem Reisemobil anzuvertrauen? Ich jedenfalls kann Ihnen viele neue Erkenntnisse, wichtige Entdeckungen und hilfreiche Anregungen für Ihre Praxis als Paartherapeutin oder Paartherapeut versprechen. Dabei ist auch etwas vom Zauber der Liebe zu spüren. Eben weil das Unbewusste ein Teil des Zaubers ist und bleiben muss, will das Geheimnis der Liebe bewahrt werden.

Roland Kachler, Remseck

Das Paar-Unbewusste – Ein neues altes Konzept für die Paartherapie?

1.1 Wo bleibt das Unbewusste in der Paartherapie? – Ein notwendiger Neuanfang

In der gegenwärtigen Praxis der Paartherapie kommt das Unbewusste eines Paares und das unbewusste Zusammenspiel beider Partner als Begriff und als theoretisches Konzept nicht oder kaum vor. In den kommunikationstheoretisch fundierten und verhaltenstherapeutischen Ansätzen wird explizit nur an der konkreten und sichtbaren Paarkommunikation oder den Austauschprozessen der Partner gearbeitet (Schindler et al. 2006).

Auch die verschiedenen systemischen Ansätze der Paartherapie bearbeiten die unbewusste Ebene zwischen dem Paar nicht explizit (Retzer 2004; Hess 2006). Die systemischen Fragetechniken sprechen ohnehin eher die kognitiv zugänglichen Strukturen eines Paares an.

Manche Methoden wie die Genogramm- oder Aufstellungsarbeit scheinen jedoch durchaus unbewusste Prozesse anzunehmen, die Glück oder Unglück eines Paares ausmachen oder erklären. Auch bei der Hypothesenbildung von systemischen Paartherapeuten scheinen implizit Hypothesen von unbewussten oder zumindest vorbewussten Prozessen zwischen den Partnern einzufließen. Arbeiten die systemischen Ansätze vielleicht doch unbewusst mit den unbewussten Prozessen eines Paares? Warum also nicht direkt mit und an den unbewussten Paarprozessen arbeiten?

Der derzeit im deutschsprachigen Raum einflussreiche integrative Ansatz von Hans Jellouschek (2005) greift immer wieder, jedoch unsystematisch, die unbewusste Ebene auf, wenn er unbewusste Themen der Paardynamik, wie zum Beispiel Autonomie versus Bindung, als Grund von Paarproblemen sichtbar macht.

Im Ansatz von Jürg Willi (1975) wurde das Unbewusste der beiden Partner in der Paartherapie explizit konzeptualisiert und in das Zentrum der Paartherapie

gestellt. In seinem bekannten Buch »Die Zweierbeziehung« beschreibt der Untertitel »Analyse des unbewußten Zusammenspiels in Partnerwahl und Paarkonflikt. Das Kollusions-Konzept« genau das Programm dieses Ansatzes. Willi nennt als Grundlage jeder Paarbeziehung das »gemeinsame Unbewusste«, das sich aus den gemeinsamen unbewussten Grundannahmen der beiden Partner konstituiert. Doch auch bei Willi kommt der Begriff des Paar-Unbewussten nicht explizit vor. Zudem war sein Ansatz mit den Kategorien der oralen, anal-sadistischen, narzisstischen und phallischen Kollusion zunächst zu sehr an die psychoanalytische Trieb- und Entwicklungstheorie gebunden, so dass er als zu starr und begrenzt erschien, um die Vielfalt der unterschiedlichen Partnerschaften und deren Kollusion erfassen zu können. Das bleibende Verdienst dieses Ansatzes ist es, dass unbewusste Kollusionen und die daraus resultierende Aufspaltung in eine progressive und regressive Position der Partner als eigenständige Determinante einer Paarbeziehung und als Interventionsebene in die Paartherapie einbezogen werden.

Jürg Willi selbst hat seinen Ansatz der unbewussten Paarkollusion nicht wesentlich vertieft oder anhand neuerer neurowissenschaftlicher Erkenntnisse weiterentwickelt (Willi 2008). Genau an dieser Stelle möchte ich mit meinem Ansatz einer tiefenpsychologisch fundierten, hypnosystemischen Paartherapie das Konzept des Paar-Unbewussten aufgreifen und durch Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften anreichern. Dabei bleibe ich dem Pionier des Paar-Unbewussten, insbesondere seinem Konzept der Kollusion, verpflichtet.

1.2 Die Wiederentdeckung des Unbewussten in den Verhaltens- und Neurowissenschaften

Nachdem in den empirischen Sozial- und Verhaltenswissenschaften, insbesondere auch der Psychologie, unbewusste Prozesse über lange Zeit als wissenschaftlich obskur, nicht beweisbar oder als unbedeutend betrachtet wurden, hat die Wiederentdeckung des Unbewussten wissenschaftliche Anerkennung gefunden und derzeit geradezu Konjunktur (Berlin 2011; Stein et al. 2006; Hassin et al. 2005; Norman 2010).

In der Gedächtnisforschung wurden implizite Gedächtnissysteme wie das prozedurale Gedächtnis (Markowitsch 2009; Cortina & Liotti 2007) und das emotionale Gedächtnis (Roth 2003) beschrieben. In diesen Netzwerken werden erlernte, insbesondere motorische Fähigkeiten und emotionale Erfahrungen so abgespei-

chert, dass sie unbewusst und dennoch abrufbar bleiben. Wichtig war die Priming-Forschung von John Bargh, in der gezeigt wurde, dass subliminale Reize, welche vom Beobachter nicht wahrnehmbar sind, weil sie unter der Wahrnehmungsschwelle liegen, nachfolgende Wahrnehmungs- und Handlungsbereitschaften unbewusst vorbereiten (Bargh 2006).

Schließlich haben die Experimente von Benjamin Libet (Roth 2003, 212 ff.) nahegelegt, dass unser Gehirn Handlungen ohne ein bewusstes Wissen schon vorbereitet. Zwar sind die Experimente auf einfachste Handlungen bezogen, doch besteht in der Hirnforschung kein Zweifel mehr, dass ein Großteil von Verarbeitungsprozessen im Gehirn unbewusst abläuft (Roth 2003, 225 ff.). Die Zahl empirischer Belege ist in den letzten Jahren explosionsartig angewachsen, so dass immer deutlicher wird, wie unser Gehirn autonom und vom Bewusstsein unabhängig arbeitet und unser Denken, Fühlen und Handeln prägt. Gary Bruno Schmid (2010, 73) hält fest: »Nur ca. einhundertstel Prozent (0,01%) der Gesamtaktivität des Gehirns ist dem Menschen bewusst, während der große Rest (99,99%) der mentalen Informationsbearbeitung unbewusst abläuft.« Das Bewusstsein ist gegenüber den unbewussten Prozessen im Gehirn tatsächlich nur eine kleine schwimmende Insel auf dem Ozean des Unbewussten oder die berühmte Spitze des Eisberges, die aus dem Meer des Unbewussten herausragt. Viele Grundannahmen der Psychoanalyse erhalten so ihre Bestätigung. Der Hirnforscher Gerhard Roth schreibt dazu: »Wir sehen, dass viele Kernbestandteile der Freudschen Lehre mit den Erkenntnissen der Neurowissenschaften vereinbar sind.« (Roth 2003, 440) Karen Kaplan-Solms, Mark Solms und andere haben die Neurowissenschaften und Psychoanalyse zu einer Neuro-Psychoanalyse weiterentwickelt (Kaplan-Solms & Solms 2000; Solms & Turnbull 2004; Solms 2013). Das Unbewusste wurde also in den Neurowissenschaften nicht nur wiederentdeckt, sondern empirisch belegt und in seiner Funktion wenigstens in Ansätzen entschlüsselt. Es ist erstaunlich, dass diese Erkenntnisse noch wenig für das Verständnis der Paarbeziehung und für die Paartherapie genutzt wurden. Das soll hier geschehen, soweit dieses Wissen für das Verständnis des Paar-Unbewussten und für eine tiefenpsychologisch-hypnosystemische Paartherapie relevant ist. Es eröffnet für die Paarpsychologie und die Paartherapie neue Einsichten, die überraschend und aufregend sind, und trägt zur Ausarbeitung neuer, äußerst wirksamer Interventionsmethoden in der Paartherapie bei.

1.3 Die Entdeckung des relationalen Gehirns und relationalen Unbewussten

Noch beobachtet die Hirnforschung und Neurowissenschaft das Gehirn als weitgehend isoliertes Organ und dessen Reaktionen in experimentellen Settings mit Einzelpersonen. Das ist nicht zuletzt den derzeit aktuellen Methoden der bildgebenden Verfahren geschuldet (Schiepek 2011, 35 ff.). Das Gehirn und seine unbewussten Prozesse sind schon an sich für die wissenschaftliche Beschreibung außerordentlich komplex, so dass beispielsweise die Beschreibung zweier, in Interaktion befindlicher Gehirne und deren unbewusster Prozesse zum gegenwärtigen Zeitpunkt für den neurowissenschaftlichen Zugang noch nicht möglich ist.

Dennoch wird immer deutlicher, dass das Gehirn gewissermaßen aus Kommunikation besteht. Bildlich gesprochen ist es einerseits ein Marktplatz, auf dem der Austausch und die Kommunikation mit vielen anderen Menschen organisiert und gelebt wird, andererseits ist das Gehirn wie ein riesiges Bürogebäude, in dem über neuronale Netzwerke die interne Kommunikation, also die Kommunikation des Gehirns mit sich selbst geschieht. Das Gehirn ist ein Beziehungsorgan, dessen Entwicklung und Funktion ohne den interaktionalen Kontext seiner externen Umwelt, insbesondere der Beziehungen zu anderen Menschen, aber auch mit sich selber als internalem Kontext nicht zu verstehen ist. Das einzelne Neuron kann ohne die Umwelt des Gehirns nicht existieren, ebenso wenig kann das Gehirn ohne seine interpersonale und kommunikative Umwelt überleben (Cozolino 2007, 22; Fuchs 2010). Daniel J. Siegel beschreibt diese Phänomene im Rahmen seines Forschungsansatzes einer interpersonalen Neurobiologie (Siegel 2012). Umgekehrt werden die menschlichen Beziehungen und ihre neuronalen Grundlagen im Gehirn von den Neurowissenschaften genauer beschrieben, so beispielsweise von Louis Cozolino in »Die Neurobiologie menschlicher Beziehungen« (Cozolino 2007). Insbesondere die Entdeckung der Spiegelneuronen hat das Verständnis der neuronalen Prozesse eines auch unbewussten Austausches zwischen zwei und mehreren Interaktionspartnern möglich gemacht. Interpersonale Phänomene wie die Einfühlung, das Mitgefühl, prosoziales Verhalten (Decety & Ickes 2011; Baron-Cohen et al. 2013) und nicht zuletzt die elterliche oder partnerschaftliche Liebe (Bartels & Zeki 2004) finden durch die Neurowissenschaften einleuchtende und weiterführende Erklärungen. Auch wenn die Liebe weiterhin ein Geheimnis bleibt und bleiben soll, so kann man sie doch als eine unendlich komplexe, weitgehend unbewusste Kommunikation zwischen zwei Gehirnen und als verbundene, gespiegelte unbewusste Interaktionen in diesen beiden Gehirnen verstehen.

Die Entwicklung und die Prägung des Gehirns in den ersten Lebensjahren ist extrem abhängig von der Eltern-Kind-Beziehung, wie die Säuglingsforschung, insbesondere Alan Schore (Schore 2005; Schore & Schore 2008), gezeigt hat. Jedes Gehirn wird von Beginn an in seiner neuronalen Struktur in und durch die Beziehungen zu anderen Menschen geformt und es wird aufgrund seiner neuronalen Plastizität ein Leben lang in der Begegnung mit Menschen weiter gestaltet – und das geschieht für den Besitzer des Gehirns gänzlich unbewusst. In der Psychoanalyse gibt es durch Harry S. Sullivan schon eine längere Tradition, das Unbewusste nicht nur als individuellen Persönlichkeitsanteil in vertikaler, sondern auf horizontaler Ebene zwischen den Interaktionspartnern zu verorten (Conci 2005). Diese interpersonale Perspektive ist auch von anderen neu entdeckt worden (Altmeyer & Thomä 2006; Bohleber, 2013). Zu der Wiederentdeckung des horizontalen Unbewussten passt eine Episode, wonach Martin Buber, der Theologe und Philosoph des Ich-Du-Dialogs, auf einem Kongress von amerikanischen Psychoanalytikern gefragt wurde, wo er das Unbewusste verorte. Darauf habe Buber geantwortet: »Zwischen den Menschen«.

Michael B. Buchholz und Günter Götde sprechen von einem horizontalen oder resonanten Unbewussten (Buchholz & Götde 2013). Über die unbewusste Resonanz der Gehirne zweier Menschen, psychoanalytisch auch als Übertragungs- und Gegenübertragungsprozesse zu verstehen, konstellierte sich ein aktuelles Beziehungsunbewusstes, das nun als Drittes im Zwischenraum der Interaktionspartner schwingt und das sozusagen die Melodik, Rhythmik und Atmosphäre eines gemeinsamen Konzertes bestimmt. Das Konzept der Resonanz wird in meinem tiefenpsychologisch fundierten hypnosystemischen Ansatz der Paartherapie eine wichtige Rolle spielen.

Auch die systemische Theorie lässt sich auf die Beziehung zwischen den Gehirnen und deren Unbewusstes anwenden. Der Austausch zweier Menschen bildet auch auf der unbewussten Ebene sofort Regeln, Muster und Strukturen, die den Beteiligten ebenfalls weitgehend unbewusst bleiben. Dies lässt sich mit den Eisenfeilspänen im magnetischen Feld vergleichen, bei dem sich einzelne Transaktionen zwischen zwei Menschen unbewusst auf das gemeinsame Unbewusste ausrichten. Systemisch gesprochen ergeben zwei interagierende Unbewusste die emergente Gestalt eines neuen Systems, eben eines Paar-Unbewussten. Das Gehirn und das Unbewusste können meines Erachtens nur als systemisches Gehirn und systemisches Unbewusstes verstanden werden (vgl. dazu auch Fuchs 2010, 142 ff.).

Diese verschiedenen Ansätze eines relationalen Unbewussten, das sich im resonanten und spiegelnden Austausch zwischen Menschen ereignet, werden eine

zentrale Rolle im Verständnis des Paar-Unbewussten und in der paartherapeutischen Arbeit spielen. So lässt sich die Liebe als eine das Unbewusste um- und ergreifende Resonanz zwischen zwei Menschen verstehen. Diese Resonanz wird als intensives Liebesgefühl und liebevolle Bindung erlebt, obwohl oder gerade weil sie in weiten Teilen den beiden Partnern unbewusst bleibt.

Das Paar-Unbewusste – Schimäre, Konstrukt oder »Realität«?

Betrachtet man die Paarbeziehung, so vermutet man eine unendliche Vielzahl komplexer unbewusster Austauschprozesse zwischen den Partnern und in den Partnern. Aufgrund der Gleichzeitigkeit, der Vielzahl und der Komplexität ist eine genaue Beschreibung dieser »Realität« nicht möglich. Deshalb braucht es wissenschaftliche Begriffe, um die stattfindenden unbewussten Prozesse zusammenzufassen und zu beschreiben.

Der Begriff des Paar-Unbewussten ist ein Konstrukt, das der wissenschaftlichen Beschreibung der unbewussten Paarprozesse dient. Insofern bildet dieses Konstrukt nicht die überaus komplexen Interaktionsprozesse eins zu eins ab, sondern fasst sie zusammen und reduziert damit ihre Komplexität. Der Begriff des Paar-Unbewussten wird vom Beobachter zu Beobachtungs-, Beschreibungs- und Analysezwecken so konstruiert, dass er einerseits die komplexe Interaktionsrealität eines Paares angemessen beschreibt und andererseits für die Paartherapie anwendbar wird. Das Konstrukt des Paar-Unbewussten wird in diesem Ansatz in verschiedenen Facetten und Dimensionen differenziert beschrieben.

Natürlich liegt in einem Beschreibungskonstrukt auf einem hohen Abstraktionsniveau wie dem Paar-Unbewussten die große Gefahr, es zu verdinglichen und dem Begriff eine eigene Wirklichkeit zuzuschreiben. Gegen diese Gefahr der Verdinglichung und Ontologisierung eines Konstruktes hilft nur, es immer wieder differenziert zu beschreiben und im paartherapeutischen Prozess wieder zu konkretisieren und zu verflüssigen. Schließlich misst sich der Wert und die Bedeutung eines Konstruktes nicht zuletzt daran, wie hilfreich es für die Anwendung in der Paartherapie ist.

1.4 Paartherapie als Therapie mit und am Paar-Unbewussten – Eine tiefenpsychologisch fundierte hypnosystemische Paartherapie

Wenn es zutrifft, dass eine Paarbeziehung im Wesentlichen von unendlich vielen, komplex zwischen den Partnern verschränkten und gespiegelten unbewussten Prozessen bestimmt wird, dann kann die Paartherapie nur hilfreich und effek-

tiv sein, wenn wir diese Prozesse miteinbeziehen. Veränderungsprozesse bei Paaren sind gar nicht möglich oder nachhaltig, ohne die unbewussten Prozesse einzubeziehen und nutzbar zu machen. Der hier dargestellte Ansatz berücksichtigt bewusst und systematisch das Unbewusste eines Paares, genauer gesagt, die unbewussten Prozesse zwischen den Gehirnen beider Partner. Zudem arbeitet er einerseits mit und andererseits an den unbewussten Paarprozessen.

Dieser neue paartherapeutische Ansatz hat sich in meiner über 25-jährigen Erfahrung in der paartherapeutischen Arbeit allmählich entwickelt; ich habe ihn auf verschiedenen Kongressen vorgestellt und zustimmende Resonanz erhalten. Dabei greife ich neben den neuen neurowissenschaftlichen und entwicklungspsychologischen Erkenntnissen auf vier Traditionen des psychotherapeutischen und vor allem paartherapeutischen Arbeitens zurück.

1) Das aus der Psychoanalyse heraus entwickelte Kollusionskonzept als unbewusstes Zusammenspiel der Partner von Jürg Will bleibt eine wesentliche Grundlage der Paartherapie des Unbewussten (Willi 1975/2002/2008) und bildet ein basales Fundament meiner tiefenpsychologisch verstandenen Paartherapie. Die bei Jürg Willi wichtige klassische psychoanalytische Entwicklungstheorie wird in meinem Ansatz durch die Erkenntnisse der jüngsten Säuglingsforschung, insbesondere der vorbewussten, präverbalen interaktionalen Prozesse zwischen Eltern und Säugling, korrigiert und erweitert (Trevarthen & Aitken 2001; Tronick 2007; Schore 2005; Schore & Schore 2008). Das psychoanalytische Triebkonzept wird von mir durch die aktuellen Erkenntnisse aus der Neurobiologie, insbesondere den Forschungen von Jaak Panksepp (Panksepp 1998), erweitert. Damit kann die unbewusste Kollusion eines Paares neu beschrieben und verstanden werden. Es bleibt ein wesentliches Ziel der Paartherapie, die unbewusste Kollusion und damit das Paar-Unbewusste therapeutisch zu verändern.

2) Das systemische Denken bleibt für die Paartherapie des Unbewussten ebenfalls unverzichtbar, wird aber hier angewandt auf die unbewussten Austauschprozesse, die unbewussten Regeln und Dynamiken eines Paares. Ich bezeichne dies als Systemtheorie des relationalen Paar-Unbewussten. Ebenso werden die klassischen Interventionsmethoden der Systemtheorie auf unbewusste Prozesse zwischen Partnern und auf das System des Paar-Unbewussten angewandt. Dabei geht es um zwei Zielrichtungen: Gerade über systemische Fragen lassen sich unbewusste Prozesse bewusst machen, um sie dann ganz bewusst zu verändern. Non-verbale systemische Methoden wie die Skulptur- und Aufstellungsarbeit zielen in meinem Ansatz der Paartherapie direkt auf die Veränderung der unbewussten Prozesse eines Paares ab.

3) Ein direkter Zugang zum Unbewussten bietet aus meiner Sicht die moderne Hypnotherapie nach Milton Erickson, die hier auf die Paartherapie übertragen wird. Anregungen dazu verdanke ich Dirk Revenstorf (2008), bei dem ich schon als Student und später im Rahmen der Kongresse der Milton-Erickson-Gesellschaft als Paartherapeut in die Lehre gehen durfte. In der Hypnotherapie wird über die Induktion einer Trance der Zugang zu unbewussten, insbesondere imaginativen und körpernahen Prozessen ermöglicht. In der Paartherapie kann das Paar in eine gemeinsame, auf Veränderung angelegte Paartrance eingeladen werden, in der die unbewussten Prozesse zwischen den Partnern direkt zugänglich werden. An ihnen kann direkt, also ohne Bewusstwerdung, gearbeitet und zur Veränderung eingeladen werden.

4) Gunter Schmidt hat die Hypnotherapie zu seinem hypnosystemischen Ansatz entwickelt, indem er die Hypnotherapie systemisch verstanden hat (Schmidt 2004/2005). Der hypnosystemische Ansatz ist für meine hier vorgestellte Therapie des Paar-Unbewussten von zentraler Bedeutung. Die Kommunikation zweier Partner, aber auch deren Regeln, Muster, Tabus und Positionen, führen das Paar ständig in neue Erlebenszustände, die als eigenständige Trancezustände verstanden werden können. Die Partner sind in einer Paarbeziehung in ihrem Erleben so aufeinander bezogen, dass sie sich ständig wechselseitig auf der emotionalen und körpernahen Ebene beeinflussen. Diese wechselseitige Fokussierung auf bestimmte Erlebensweisen wird vorwiegend durch unbewusste, insbesondere nonverbale Kommunikationen und durch die Strukturen des Paares hergestellt. Diese weitgehend unbewusste, gegenseitige Fokussierung findet nicht nur in konstruktiven Paarsituationen, sondern auch in destruktiven Konfliktsituationen eines Paares statt. Die Partner erleben aversive Emotionen und Körperempfindungen, zu denen sie sich gegenseitig zum Beispiel in einer Streiteskalation einladen. So entstehen destruktive, aversive Trancezustände, die als Paarproblem erlebt werden. Genau hier setzt eine hypnosystemisch angelegte Paartherapie des Paar-Unbewussten mit ihren Interventionen an.

Die hier vorgestellte Paartherapie ist also eine tiefenpsychologisch fundierte hypnosystemische Paartherapie des Paar-Unbewussten. Sie wird im Folgenden schrittweise entfaltet.

I.5 Hinweise zu den paartherapeutischen Interventionen

Im Folgenden werden zu jedem Abschnitt paartherapeutische Interventionen vorgestellt. Eine ausführliche Begründung, eine exakte Beschreibung der dazugehörigen Algorithmen und eine Einordnung in den gesamten Therapieprozess werden in Kapitel VI gegeben. Falls Leserinnen und Leser zunächst an der Interventionsmethodik dieses Ansatzes interessiert sind, können sie die Lektüre auch mit Kapitel VI fortsetzen.

Hier vorab einige zu beachtende Hinweise zu den paartherapeutischen Interventionen:

- Die Anwendung setzt eine fundierte Paardiagnostik der Paarsituation, der Paargeschichte, der zentralen zu bearbeitenden Paarthemen und der Paarkollusion voraus. Ebenso wird ein gemeinsamer Paartherapievertrag mit dem Paar vorausgesetzt.
- Die paartherapeutischen Interventionen werden in der Regel aus dem therapeutischen Prozess heraus dem Paar vorgeschlagen. Dementsprechend sind sie auf das jeweilige besondere Paar und die paartherapeutische Situation zu beziehen und entsprechend anzupassen.
- Die meisten paartherapeutischen Interventionen sind Anleitungen zu Spiegel- und Resonanzprozessen zwischen den Partnern. Dies ergibt sich aus dem später dargestellten Verständnis des Paar-Unbewussten als Spiegel- und Resonanz-Unbewusstes.
- Die Spiegel- und Resonanzprozesse dienen der direkten Anwendung der Hypnotherapie und des hypnosystemischen Ansatzes in der Paartherapie mit dem Ziel, damit die unbewussten Paarprozesse zu aktualisieren, mit ihnen zu arbeiten und sie in Richtung der gewünschten Lösung zu verändern.
- Die Spiegel- und Resonanzprozesse brauchen keine besonderen hypnotherapeutischen Techniken. Meist genügen einige Impulse zu einer vertieften Entspannung der beiden Partner. Im hypnosystemischen Verständnis befinden sich Paare in ihrer Interaktion schon in einer Trance, die aufgegriffen, genutzt und in Richtung der gewünschten Lösung oder Paarentwicklung transformiert wird.
- Die hier vorgeschlagenen Interventionen können auch über systemische Fragen oder über das Gespräch gestaltet werden. Sie sind dann allerdings nicht so nahe an den unbewussten Paarprozessen, wie dies mit den Interventionen über Spiegel- und Resonanzprozesse möglich ist.

- Die hier beschriebenen Interventionen können auch in andere paartherapeutische Ansätze und Vorgehensweisen integriert werden. Häufig genügen in einer Paartherapie einige wenige Spiegel- und Resonanzprozesse, um unbewusste Paarprozesse zu verändern. Die weiteren Therapieprozesse können dem eigenen Therapieansatz entsprechend über das paartherapeutische Gespräch und andere Methoden gestaltet werden.
- Die Spiegel- und Resonanzprozesse werden mit wörtlichen Anleitungen vorgestellt. Es versteht sich von selbst, dass der Wortlaut entsprechend der jeweiligen Therapiesituation und den eigenen Sprachgewohnheiten als Paartherapeut oder Paartherapeutin verändert werden muss. Die wörtlichen Anleitungen sind fett gedruckt. Aufzählungen mit Schrägstrichen benennen mögliche Alternativen bei der Anleitung. Die Auslassungspunkte bezeichnen mögliche Alternativen oder Leerstellen, die durch die Antworten der Partner gefüllt werden. Ein Spiegelstrich stellt eine Pause in der Anleitung dar. Die Anleitung wird zunächst an beide Partner gerichtet; je nach Prozess werden die Partner einzeln nacheinander, aber immer gleichgewichtig angesprochen.

Das Paar-Unbewusste als relationales Unbewusstes – Wie Partner unbewusst verbunden sind

Er und sie haben ihre Daten, Vorlieben und Hobbys einer professionellen, seriösen Partnervermittlung gegeben. Beide haben ihre Daten sorgfältig und ganz bewusst so ausgewählt, dass sie für einen möglichen Partner attraktiv werden. Dabei ist zu vermuten, dass völlig unbewusste Selbstbilder und Selbstdarstellungswünsche eingeflossen sind. Spätestens in der Imagination eines möglichen Partners sind unbewusste Wünsche, Ängste und Projektionen der eigenen Bilder und Phantasien aufgestiegen. So sind beide – noch ohne sich zu kennen – in einen Austausch mit einem noch imaginären Partner getreten. Beide befinden sich schon in einer imaginären und phantasierten Inter-subjektivität und Beziehung. Der Auswahlprozess in der eigenen Selbstdarstellung und die Erwartung, ob und wer sich zur eigenen Selbstdarstellung passend melden wird, prägen schon jetzt unbewusst alles Weitere, was zwischen den Partnern des noch imaginären Paares geschehen wird.

Nehmen die vom Computer zugeordneten, möglichen zukünftigen Partner zunächst per E-Mail, dann per Telefon und schließlich bei einem Treffen in einem Café Kontakt auf, geschieht ein Austausch auf vielen Kommunikationsebenen. Je komplexer der Austausch wird, umso weniger ist er von den beiden möglichen Partnern bewusst zu erfassen, so zum Beispiel der erste Blickkontakt und die Begrüßung im Café sowie die gegenseitige Vorstellung auf verbaler und vor allem nonverbaler Ebene. In diesem Austausch beeinflussen sich die beiden Menschen ständig in einem reziproken Prozess. Sie beziehen sich in ihren Reaktionen ständig aufeinander, teils komplementär ergänzend, teils divergierend, sich abgrenzend. Was zwischen ihnen geschieht, wird von beiden ständig beobachtet und bewertet, so dass etwas Drittes, nämlich eine

Beziehung, entsteht. Darauf beziehen sich die Interaktionspartner zunehmend im weiteren Verlauf des ersten Treffens. Es entsteht eine neue, emergente Gestalt einer Anfangsbeziehung, die sich im Wesentlichen aus einer unendlich großen Anzahl von unbewussten Prozessen entwickelt hat.

Das Entstehen einer Dyade und des relationalen Unbewussten in seiner Komplexität ist so nur unzureichend beschrieben; zugleich wird deutlich, was als relationales Unbewusstes und – falls die beiden vom Computer aneinander verwiesenen Menschen ein Paar werden – unter einem Paar-Unbewussten zu verstehen ist.

II.1 Das Paar-Unbewusste als nonverbales Austausch-Unbewusstes

Etwa 60 Prozent der menschlichen Kommunikation sind nonverbal (Burgoon 1985), ein Großteil davon wiederum wird implizit, also vorbewusst und unbewusst wahrgenommen. In Paarbeziehungen dürfte der nonverbale und damit der unbewusste Anteil der Kommunikation noch größer sein, vollzieht sich die Kommunikation doch in einer Vielzahl von zärtlichen intimen Gesten und Berührungen, die es in anderen Beziehungen nicht gibt. Auch in der verbalen Kommunikation eines Paares gibt es eine Vielzahl von unbewusst bleibenden Prozessen, wie bei der impliziten Bedeutungszuschreibung von Begriffen oder dem impliziten Verstehen von grammatikalischen Strukturen der verbalen Äußerungen.

Die Vielzahl und Komplexität der Prozessebenen der nonverbalen Kommunikation können hier nur summarisch aufgezählt werden:

- Der Blick ist eine wichtige Kommunikationsebene bei Paaren, wie beim fragenden oder vorwurfsvollen Blick in einer Diskussion; ebenso die Gesichtsmimik, beispielsweise das Lächeln oder Zornesfalten.
- In Gesten, in der Körperhaltung und der räumlichen Positionierung gegenüber dem Partner werden Gefühle und Bedürfnisse auf der Handlungsebene kommuniziert, beispielsweise in der körperlichen Zuwendung, Annäherung oder Abwendung der Partner.
- Der Rhythmus, die Betonung, die Pausen und die Syntax des Gesprochenen, Volumen und Tonhöhe der Stimme geben dem Partner subliminale Hinweisreize, wie die verbalen Äußerungen zu verstehen sind.

- Berührungen, insbesondere zärtliche, intime oder sexuelle Berührungen beziehungsweise Nicht-Berührungen, sind intensive, auf der emotionalen Ebene und auf der Körperebene wirkende Botschaften.

Für die Verarbeitung und Aktivierung des nonverbalen Austausches ist vorwiegend die rechte Hemisphäre und das limbische System verantwortlich (Dimberg & Petterson 2000; Schore 2005; Cozolino 2007). Jeder nonverbale Kommunikationsanteil kommt also größtenteils aus subkortikalen Gehirnregionen und beim anderen auch in diesen Gehirnbereichen des Unbewussten an. Noch während dieses weitestgehend unbewussten Verarbeitungsprozesses im limbischen System werden parallel dazu weitere nonverbale Transaktionen ausgetauscht. Diese Prozesse verweben sich ständig zu einem dichten unbewussten Kommunikationsnetz, das als relationales Unbewusstes verstanden werden kann. Erlebt wird das beim Paar als empathische Übereinstimmung, Nähe und Verbundenheit oder als Distanz, Abweisung und Ablehnung.

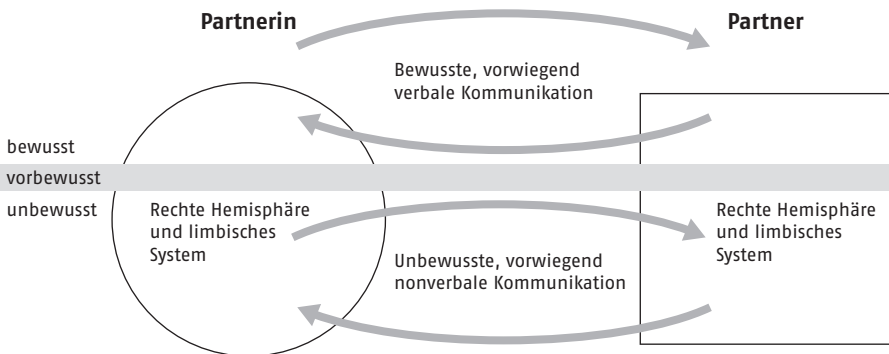


Abbildung 1: Die bewusste, meist verbale Kommunikation zwischen den Partnern in einer Paarbeziehung findet über der Bewusstseinschwelle statt; die unbewusste, meist nonverbale, umfang- und einflussreichere Kommunikation findet im Bereich des Unbewussten statt und konstellierte das Paar-Unbewusste. An der Schwelle des Bewusstseins gibt es Zwischenformen des Bewussten und Unbewussten, wie etwa bewusstseinsnahe, vorbewusste, intuitiv spürende und unbewusste Zustände.

Das Gehirn und die unbewussten Paarprozesse

Für die Verarbeitung der interaktionalen, meist unbewussten Austausch- und Gefühlsprozesse zwischen den Interaktionspartnern lässt sich inzwischen eine Vielzahl von Gehirnbereichen nachweisen, die weitgehend auf der subkortikalen, also unbewussten Ebene aktiv sind. Die hierfür zentralen Gehirnstrukturen werden in einer Übersicht kurz beschrieben (ausführlich in Solms & Turnbull 2004; Cozolino 2007; Damasio 2011; Panksepp 1998; Schiepek 2011; Roth 2003).

Zunächst werden nonverbale, interaktionale Prozesse rechtshemisphärisch und im gesamten limbischen System verarbeitet. Die Amygdala, auf beiden Seiten an der Spitze des Hippocampus befindlich, ist als Teil des limbischen Systems für die Gesichtsverarbeitung, für die emotionale Bewertung des Gegenübers, dessen Gefühle und Verhalten zuständig. Die Insula, ein alter, zwischen Temporal- und Frontallappen eingefalteter Cortexteil, ist verantwortlich für die Integration der eigenen Körpergefühle in der Interaktion. Sie ist die Schnitt- und Integrationsstelle für das Erleben der Interaktion als Resonanz im eigenen Körper, beispielsweise als Bauch- und Körpergefühl. Diese beiden Gehirnregionen sind für das Entstehen eines relationalen Unbewussten auch deshalb wichtig, weil in ihnen zahlreiche Spiegelneuronen platziert sind.

Im anterioren cingulären Cortex werden Emotionen bewertet, Konflikte abgebildet und Entscheidungen vorgebahnt. Dieser Gehirnbereich ist auch eine Brücke zur Bewusstwerdung von Gefühlen und Entscheidungsprozessen.

In den Basalganglien sind vor allem gelernte, automatisierte und deshalb unbewusste Bewegungsabläufe, zu denen auch die nonverbalen Formen der Kommunikation wie Gesten gehören, abgespeichert.

Der Hippocampus ist zentral für das Abspeichern von biographischen Erfahrungen, sowohl der Kindheitserfahrungen beider Partner als auch der bisherigen gemeinsamen Paarerfahrungen. Abgespeichert wird vor allem das, was für die Partner und die Paarbeziehung emotional bedeutsam ist. Bei der Abspeicherung von Erfahrungen gehen also auch die emotionalen Bewertungsprozesse von Amygdala, Insula und cingulärem Cortex ein.

Es ist nochmals zu betonen, dass das Gehirn als systemisches Organ in den Körper und in die Interaktionen mit der Außenwelt eingebunden ist. Ebenso sind die einzelnen Gehirnregionen systemisch miteinander über eine rhythmisch oszillierende Aktivität im Gammaband, einer Frequenz zwischen 30 bis 90 Hz, verbunden und arbeiten so synergistisch zusammen (Singer 2011).

Das Paar-Unbewusste in einer gelingenden Partnerschaft zeigt sich vorwiegend im nonverbalen Austausch durch:

■ *Synchronizität der nonverbalen Signale*

Die nonverbalen Signale wie Gesten passen zeitlich zueinander, so dass ein synchronizierter Tanz mit einem eigenen Rhythmus entsteht. Er passt wiederum synchron zu den zwischen den Partnern verbal verhandelten Themen.

■ *Korrespondenz der nonverbalen Reaktionen*

Die Reaktionen der Partner sind kontingent aufeinander bezogen, so dass sie als stimmige Antworten auf den anderen zu verstehen sind. So folgt auf eine Frage beispielsweise ein Ja, ein Nicken und eine bestätigende Geste der Hand oder aber ein Nein, ein verneinendes Kopfschütteln und eine abweisende Geste der Hand.

■ *Kongruenz im nonverbalen und verbalen Repertoire des einzelnen Partners*

Die verbalen, stimmlichen, mimischen und gestischen Ausdrücke stimmen bei den einzelnen Partnern überein, so dass der Sendende sich selbst als authentisch erlebt und die Botschaft vom Empfänger als authentisch wahrgenommen wird. Korrespondiert der andere Partner in seinen Reaktionen, wird dies als Resonanz zwischen den Partnern und in den einzelnen Partnern erfahren.

■ *Zielgerichtetheit der gemeinsamen Kommunikation*

Die verbalen und nonverbalen Signale bewegen die Partner in ihrem Austausch in Richtung eines Zieles und einer Entwicklung, wie zum Beispiel zu einer Vereinbarung am Ende einer Diskussion oder aber auch zu einer von beiden erlebten Enttäuschung.

Von außen betrachtet zeigt sich das relationale Unbewusste eines Paares als eine kohärente Gestalt eines Paares, das sich in einem kommunikativen Tanz befindet. Dieser Tanz entwickelt sich lebendig in immer wieder neuen Formen, in denen sich die Partner näher kommen und wieder voneinander entfernen. Für Paare ist zudem zentral, dass die nonverbalen Signale eine Gleichrangigkeit der Partner ausdrücken, indem zum Beispiel die Gesten beider Partner denselben Raum einnehmen. Strittige Paare spüren einerseits die Diskrepanz ihres nonverbalen Austausches, andererseits sind sie in der Diskrepanz nonverbal so aufeinander bezogen, dass sie sich als Opfer des anderen und der nonverbalen, automatisch-ablaufenden Kommunikation erleben.

II.1.1 Paartherapeutische Interventionen

Das nonverbale Austauschverhalten eines Paares ist also Ausdruck seines Paar-Unbewussten in diesem Moment. Deshalb ist das nonverbale Verhalten eines Paares in der Paartherapie ein Königsweg zum Paar-Unbewussten, zu dessen Prozessen und Themen. Hier wird an einem Beispiel gezeigt, wie in der Paartherapie des Paar-Unbewussten das nonverbale Verhalten für den Zugang zum Paar-Unbewussten genutzt werden kann.

Das Paar wird in einer zentralen inhaltlichen oder emotional dichten Situation angeleitet, in diesem Moment die Geste oder Mimik anzuhalten und einzufrieren. Anschließend wird das Paar zu einem Spiegel- und Resonanzprozess eingeladen, der hier exemplarisch beschrieben wird und der auch für die folgenden Interventionen gilt.

- Ich bitte Sie, genau in diesem Moment Ihre Gesten stillstehen zu lassen und einzufrieren. Halten Sie die Geste für einige Zeit fest und nehmen Sie bei sich und Ihrem Partner diese Geste wahr. Nehmen Sie dabei Augenkontakt auf und schauen Sie dem anderen in die Augen. So sind Sie über den Blick aufeinander bezogen und sehen zugleich die stillstehende Geste bei sich und beim anderen. – Lassen Sie zwischen Ihnen hin- und herschwingen, was zwischen Ihnen und diesen beiden festgehaltenen Gesten hin- und herschwingen will.

Hier wird die interaktionale Ebene als horizontale Resonanz zwischen den Partnern angesprochen. Die Resonanz zwischen den Partnern wird über die Spiegelprozesse des Blickes initiiert. Im nächsten Schritt werden die beiden Partner auf sich und ihr inneres Erleben fokussiert und damit zu einer internalen, vertikalen Resonanz (vgl. Abbildung 3, S. 36) eingeladen:

- Halten Sie Ihre Geste weiterhin und lassen Sie diese nach innen wirken. Dabei können Ihnen die Augen zufallen, damit Sie die Resonanz der Geste in Ihrem Körper deutlicher spüren. Lassen Sie es in sich klingen und schwingen, was Sie mit dieser Geste spüren, jeder ganz für sich, aber zugleich im Wissen, dass auch der andere bei sich spürt, was in ihm zu spüren ist. Achten Sie dabei besonders darauf, was Sie im Körper an Körperempfindungen wahrnehmen. Fassen Sie das, was Sie spüren, still für sich in einen Satz, etwa: »Ich spüre in mir ...« oder »In meinem Körper nehme ich jetzt ... wahr.«

Was in der internalen Resonanz erlebt wird, wird über den von den Partnern ausgesprochenen Satz wieder in die interaktive, horizontale Kommunikation eingebracht:

- **Öffnen Sie wieder die Augen. Ich bitte einen von Ihnen, den eben gefundenen Satz auszusprechen; den anderen bitte ich, genau zuzuhören und darauf zu achten, welche Resonanz dieser Satz bei ihm findet. Wer mag beginnen?**

Der Prozess kann mit einem Gespräch über die Geste und die damit verbundenen Gefühle fortgesetzt werden. Eine andere Möglichkeit ist es, über die Körperempfindung an die mit der Geste verbundenen Bedürfnisse zu gelangen:

- **Nachdem Sie Ihre eigenen Körperempfindungen und Gefühle ausgesprochen haben und die Empfindungen und Gefühle Ihres Partners gehört haben, möchte ich Sie zu einem nächsten Schritt einladen. In diesem Schritt geht es darum, die noch unbewussten Bedürfnisse und Wünsche, die hinter Ihrer Geste stehen, zu spüren. Sind Sie bereit dazu? Schließen Sie nochmals Ihre Augen. Dabei halten Sie die Geste und spüren wieder in sich Ihre Körperempfindungen. Spüren Sie in Ihren Körper und fragen Sie Ihren Körper, welche vielleicht bisher unbewussten Wünsche und Bedürfnisse sich in Ihren Körperempfindungen melden. Fassen Sie die Bedürfnisse wieder in einen Satz, wie beispielsweise »Ich wünsche mir in unserer Beziehung ...« oder »Mein Körper signalisiert mir das Bedürfnis ...«**

Nun werden auch die Bedürfnisse und Wünsche über das Aussprechen des gefundenen Bedürfnissatzes wieder in die Beziehungsebene und damit in die horizontale Resonanz eingebracht. Wie mit diesen Bedürfnissen in weiteren Spiegel- und Resonanzprozessen gearbeitet werden kann, wird in Kapitel IV und VI gezeigt.

II.2 Das Paar-Unbewusste als Spiegel-Unbewusstes

Wie die nonverbale Kommunikation unbewusst beim Gegenüber verarbeitet und erlebt wird, lässt sich mit den Spiegelneuronen erklären und verstehen. Die Geschichte der Entdeckung und die neurobiologischen Details der Spiegelneuronen sollen hier nicht noch einmal wiederholt werden (vgl. dazu Peichl 2007, 249 ff.). Die Spiegelneuronen eines Beobachters feuern beim Wahrnehmen einer

Handlung und einer Emotion des anderen so, als würde er die Handlung selbst ausführen oder die Emotion im eigenen Gehirn und Körper erleben. Durch die Spiegelneuronen wird die beobachtete Handlung so im eigenen Gehirn simuliert, dass schnell, automatisch und unbewusst die Intentionen des anderen intuitiv gefühlt und »verstanden« werden. Weil die Spiegelung sofort auf der somatischen Ebene als somatische Marker ebenfalls unbewusst repräsentiert wird, kann dies als eine im Körper verankerte, also als eine *embodied* Simulation verstanden werden (Gallese 2009; Gallese & Sinigaglia 2010). Das interaktionale Verstehen geschieht somit unbewusst im Gehirn und im Körper, und zwar in einem ständigen wechselseitigen Spiegeln zwischen den Partnern und in einem weiteren Spiegeln des Gespiegelten.

Für ein Paarsystem und dessen unbewusste Prozesse sind folgende Spiegelprozesse bedeutsam:

- *Spiegelung von Bewegungen des anderen Partners als intentionale Handlungen*
Zwei Partner handeln ständig in Bezug auf den anderen oder in Anwesenheit des anderen. Diese Handlungen des anderen werden durch die Spiegelneuronen im Gehirn nachgeahmt, als wären es die eigenen. Der Wahrnehmende kann daraus auch die Ziele, Intentionen und Bedürfnisse des anderen als eigene Körperempfindung spüren, so als wären es die eigenen Intentionen und Bedürfnisse. Solchermaßen unbewusst gespiegelte Handlungen, die ständig und schnell aufeinander bezogen stattfinden, geben den beiden Partnern sofort und parallel zu den stattfindenden Prozessen eine gefühlte Rückmeldung über die Bedürfnisse und die Befriedigung derselben beim anderen und bei sich selbst. So entsteht eine wechselseitige intuitive Empathie für die eigenen sowie für die unbewussten Beziehungsbedürfnisse des Partners.
- *Spiegelung von Affekten und Gefühlen als embodied resonante Körperempfindung*
Die Gefühle des Partners spiegeln sich besonders in dessen Stimme und im Gesicht; im Gesicht besonders in winzigsten mimischen Muskelbewegungen, den Mikrobewegungen (Ekman 2011), die bewusst nicht wahrgenommen werden können. Für Gefühle von Angst, Schmerz und Ekel ist nachgewiesen, dass bei der Beobachtung dieser Gefühlsausdrücke die Spiegelneuronen in der Amygdala und Insula feuern (Gallese 2009; Gallese & Sinigaglia 2010). Da die Insula die Schnittstelle zum eigenen Körpererleben ist, löst ihre Aktivierung eigene Körpergefühle als somatische Marker aus. Die Gefühle des Partners werden so unbewusst, buchstäblich im eigenen Körper, als Resonanz erfahren und gefühlt.

■ *Spiegelung als Bahnung von Internalisierungsprozessen*

Der Liebespartner bildet sich über die Spiegelneuronen als komplexe neuronale Muster im Gehirn des anderen Partners ab. Dies ist zugleich immer auch ein unbewusster Konstruktionsprozess des internalen Bildes vom anderen (Bauer 2005, 86). Über die vielen emotionalen Erfahrungen mit dem Partner entsteht ein dynamisches inneres Modell von ihm, das als inneres Objekt (Kernberg 1992) oder als Ego-State (Watkins & Watkins 2003) beschrieben werden kann. Ebenso werden die Muster der Kommunikation als innere Arbeitsmodelle (Brisch 1999) über die Spiegelneuronen internalisiert. Sowohl das internalisierte Objekt vom anderen Partner als auch die Kommunikationsmuster wirken wiederum unbewusst auf die reale Kommunikation zwischen beiden Partnern ein. Insofern gibt es auf der unbewussten Ebene immer komplexe Mehrfachspiegelungen zwischen den Partnern, aber auch zwischen den Partnern und den introjizierten Partnern, zwischen den jetzt erlebten Spiegelungen und den internalisierten Mustern, die Ergebnis früherer Spiegelungen sind. Dieses System der Mehrfachspiegelungen ist sehr stabil, weil sich die verschiedenen Spiegelungen wechselseitig sichern. Das ist durchaus im Interesse einer evolutionsbiologisch angelegten Bindungssicherheit eines Paares.

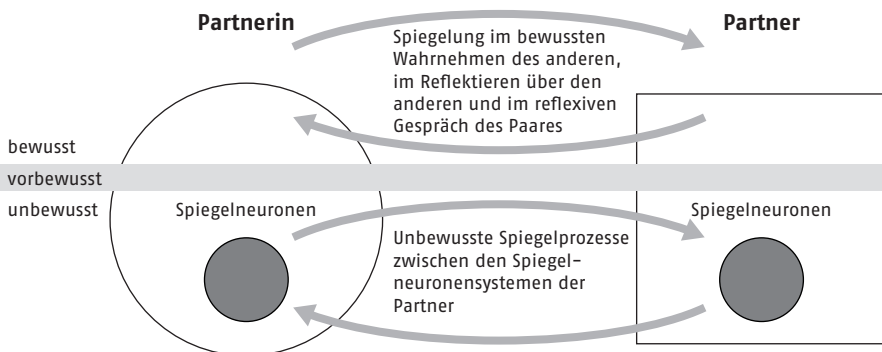


Abbildung 2: Die automatischen, schnellen und unbewussten Spiegelprozesse finden zwischen den beiden Spiegelneuronensystemen der Partner statt und formieren so das Paar-Unbewusste als Spiegel-Unbewusstes. Im bewussten reflektierenden Gespräch eines Paares spiegeln sich die Partner bewusst und entwickeln so ein bewusstes Bild von sich als Paar. Die automatischen, emotional getönten Spiegelprozesse auf der unbewussten Ebene gehen aber dem reflektierenden Gespräch voraus und begleiten dieses, so dass auch das bewusste Reflektieren eines Paares unbewusst schon immer emotional gefärbt ist.

Nur mit bewusster Anstrengung wird den Partnern bewusst, dass sie sich ständig gegenseitig spiegeln, ansonsten bleiben die Spiegelprozesse unbewusst. Die vielfach sich wechselseitig spiegelnden Spiegelungen zwischen den Partnern konstellieren so das Paar-Unbewusste. Auf der bewussten Ebene lernt sich das Paar durch bewusstes Beobachten, Wahrnehmen und durch Reflexionen kennen. Das Paar spiegelt sich wiederum sowohl bewusst als auch unbewusst in der Gestaltung des partnerschaftlichen Lebens, wie zum Beispiel in der Einrichtung der gemeinsamen Wohnung.

Sich im anderen, insbesondere in dessen Gesicht, gespiegelt zu sehen und selbst Spiegel für den andern zu sein, ist im Verlieben und in der Liebe tief beglückend. Das Gesicht von Verliebten leuchtet deshalb oft in einem besonderen Glanz. Das knüpft offensichtlich an der frühen Erfahrung des Säuglings in den ersten sechs Monaten an, der sich im freudigen und strahlenden Gesicht der Eltern gespiegelt und damit angenommen fühlt. Auch das geschieht zwischen Säugling und Eltern spontan und vor allem für den Säugling unbewusst, also wieder auf der rechts-hemisphärisch- limbischen Ebene des Gehirns. Jacques Lacan (1991) beschreibt für

Das Gesicht – der Spiegel der Liebe

Das Zeigen und Lesen von emotionalen Gesichtsausdrücken ist das zentrale Medium der Intersubjektivität (Hole & Bourne 2010): Die visuelle Verarbeitung von Gesichtern geschieht innerhalb von etwa 100 Millisekunden in der fusiformen Gesichtsregion im Temporallappen und ist daher zunächst unbewusst. Je emotionaler der Gesichtsausdruck ist, desto schneller wird das Gesicht eines Gegenübers verarbeitet. Die Gefühle im Gesicht des anderen wie Angst, Ekel, aber auch Glück und Freude aktivieren zudem die Amygdala, die Insula und den anterioren cingulären Cortex. Diese Gehirnregionen geben dem Gesicht des anderen eine emotionale Bedeutung. Auch die Spiegelneuronen werden durch die Bewegungen im Gesicht anderer aktiviert, was wiederum beim Beobachter zu einer subtilen Aktivierung seiner eigenen, analogen Gesichtsmuskeln führt. Zu welchen interaktionalen Störungen die Unfähigkeit zum unbewussten, spiegelnden Nachahmen des Gesichts eines anderen im eigenen Gesicht führt, zeigen Untersuchungen an autistischen Kindern (Gallese 2009; Gallese & Sinigaglia 2010).

Die Gesichtswahrnehmung spielt auch für die Partnerwahl und das Verlieben eine Schlüsselrolle (Grammer 1995, 176 ff.). Zunächst werden symmetrische, weibliche und kindliche Gesichter von potentiellen Partnern als attraktiver erlebt. Die Gesichtswahrnehmung von Frauen hängt vom Zyklus ab, was darauf hinweist, dass die zwischengeschlechtliche Gesichtswahrnehmung im Dienste der Partnerwahl und biologischen Reproduktion steht.

das Kind das sogenannte Spiegelstadium im sechsten bis achtzehnten Monat, in dem sich das Kind im realen Spiegel als eigenes Ich und Selbst selbst entdeckt und dabei euphorische Gefühle erlebt. Dieses Sicherkennen und Erkanntwerden im Spiegel des anderen ist ein zentrales Geheimnis der Liebe, das sich größtenteils im Unbewussten ereignet und auch im Unbewussten bleiben muss. Es soll als innerster, unberührbarer Kern den unerklärlichen Zauber der Liebe erhalten. Es ist gerade auch die Kunst einer gelingenden Liebe, das Geheimnis des anderen und der Liebe im Unbewussten des Paares zu bewahren und vor der Destruktion durch den Alltag und Konflikte zu schützen.

Natürlich entstehen bei der schnellen, automatischen und unbewussten Spiegelung Verzerrungen durch Unebenheiten, Abschwächungen durch Trübungen, Auslassungen durch blinde Flecken oder Spaltungen durch Zersplitterungen des Spiegels. Der jeweilige unbewusste Spiegel beider Partner ist also kein klarer und genauer Spiegel, sondern hat durch deren biographische Erfahrungen Verwerfungen erfahren. Neurobiologisch verstanden gehen in die Spiegelprozesse der Partner die Bewertungsprozesse des limbischen Systems ein, die wiederum durch frühe Erfahrungen und eigene Bedürfnisse geprägt sind.

II.2.1 Paartherapeutische Interventionen

Die Partner lesen im Gesicht des anderen implizit dessen Gefühle und Stimmungen, lassen sich von diesen Stimmungen unbewusst beeinflussen und reagieren ihrerseits wieder unbewusst mit Mikrobewegungen im Gesicht. Das Gesicht und die Spiegelprozesse über das Gesicht stellen also eine profunde Zugangsmöglichkeit zu den unbewussten Austauschprozessen zwischen den Partnern dar. Deshalb werden die für den Ansatz einer tiefenpsychologisch-hypnosystemischen Paartherapie zentralen Spiegel- und Resonanzprozesse mit dem Blick in die Augen und in das Gesicht des anderen eingeleitet:

- Nehmen Sie über den Blick in die Augen und das Gesicht Ihres Partners Kontakt auf. Schauen Sie ihm in die Augen und in sein Gesicht. Bei ihm und bei Ihnen spiegeln sich in der Mimik des Gesichtes die wichtigen, oft noch unbewussten Gefühle/Wünsche/Bedürfnisse/Themen. Sie werden so zu einem Spiegel für den anderen, indem Sie Ihren Partner spiegeln und zugleich gespiegelt werden. Lassen Sie über Ihre Blicke zwischen Ihren Augen und Gesichtern das hin- und herschwingen, was an Gefühlen/Wünschen/Bedürfnissen/Themen präsent ist.