

„Das Bein muss rein“ – Arbeit mit Metaphern in der Paartherapie

Elisabeth Ripka (Klosterneuburg) und Kurt Wittmann (Wien)

„Es ist *ein* Bein im Boot“, bemerkt die Klientin Irene. „Das *andere* ist an Land. Ich möchte wegfahren, aber das Bein verhindert das.“

„Was müsste man tun?“, fragen wir. „Man müsste es...“, sagt die Klientin zurückhaltend, „... man müsste es stubsen!“

Wir sind an einem Wendepunkt im Paartherapie-Prozess angelangt, wie sich im weiteren Verlauf herausstellen wird (siehe unten *Paar 4: Das Bein muss rein*).

Die von uns gestellte Aufgabe an das Paar war, jede der beiden möge ein Bild, eine Metapher für ihre Paarbeziehungs-Situation finden. „Welches Bild kommt Ihnen in den Sinn, wenn sie an ihre derzeitige Beziehungssituation denken?“ fragten wir.

Bevor wir jedoch mit diesem Fallbeispiel fortsetzen, seien hier unser Therapie-Setting für die Arbeit mit Paaren in Problemsituationen und einige theoretische Überlegungen vorgestellt.

Zum Ablauf einer typischen Paartherapie-Sitzung

Wir verwenden die in diesem Beitrag vorgestellte Metaphernarbeit als eine von zahlreichen Arbeitsweisen und Interventionsmöglichkeiten in unseren Paartherapien. Eine typische Paartherapie-Sitzung hat bei uns in der Regel den folgendermaßen strukturierten Verlauf:

- Ankommen, Themen sammeln

- Die KlientInnen drehen ihre Stühle zueinander. Sie wählen ein Thema und tauschen sich über ihre Sichtweisen und ihr jeweiliges Erleben zu diesem aus
- „Reflektierendes Team 1“
- Reaktion der KlientInnen auf das „Reflektierende Team“ und je nach Situation Intervention, wie weitergehendes Konfliktgespräch oder Metaphernarbeit
- „Reflektierendes Team 2“, wenn nötig
- Übung, z.B. zu Kontakt oder Kommunikation, wenn es passt
- Abschluss, gegebenenfalls mit Aufgabe.

Zum Reflektierenden Team

Der Ansatz des reflektierenden Teams geht auf den Norweger Tom Andersen in den 1980er-Jahren zurück (vgl. dazu ausführlicher Kriz 2015, 3f). Die Grundidee dabei ist es, dem „Klientensystem“ weitere Außensichten zu ihrem Thema zur Verfügung zu stellen. Uns als „Therapeutesystem“ bietet es zudem die Gelegenheit, uns während der Sitzung und in Anwesenheit des Paares über unsere Wahrnehmungen auszutauschen; auch ermöglicht es, bei streitbaren Paaren Beruhigungsphasen einzuschließen.

Bei neuen Paaren erklären wir die Vorgangsweise so:

„Wir unterbrechen hier ihr Gespräch, um etwas zu tun, das ihnen vielleicht ungewöhnlich erscheint. Wir werden uns jetzt darüber unterhalten, was wir von ihnen wahrgenommen haben. Ja, wir werden

Zusammenfassung

Der vorliegende Text beschäftigt sich mit der Anwendung von Metaphern in der Paartherapie. Die AutorInnen arbeiten seit mehr als drei Jahren als PaartherapeutInnen im Vierer-Setting zusammen. Über diesen Zeitraum entwickelten sie ihre Arbeitsmethode der Paartherapie, in der auch die Arbeit mit Metaphern ihren Platz hat. Theoretischer Hintergrund und geistige Heimat ist die Gestalttheoretische Psychotherapie.

Der Beitrag skizziert zunächst den grundsätzlichen Ablauf einer Therapiesitzung, befasst sich kurz mit theoretischen Überlegungen zu den Begriffen Metapher und Bezugssystem und stellt den Ablauf einer Metaphernarbeit dar. Anhand von vier Fallvignetten wird anschließend der praktische Umgang mit dieser Arbeitsweise vorgestellt und reflektiert.

jetzt über sie reden, als wären sie nicht da. Sie bleiben bitte so sitzen und hören nur zu.“

Nun drehen wir unsererseits die Stühle zueinander und beginnen unsere Eindrücke auszutauschen. In der ersten Phase achten wir darauf, zunächst die positiven Aspekte der Paarentwicklung und ihres Hier-Seins herauszustreichen. Im zweiten Durchgang sprechen wir vermehrt dysfunktionale Verhaltensweisen an und stellen, wenn es passt, die Bilder zur Verfügung, die bei uns aufgetaucht sind.

Besonders am Beginn unserer paartherapeutischen Arbeit boten wir im Reflektierenden Team stan-

dardmäßig die bei uns selbst aufgetauchten Bilder an. Später erschien es uns zielführender, dies nur noch je nach Gefordertheit der Situation zu tun. Wir gingen also dazu über, statt unsere eigenen Bilder einzubringen, gleich nach den Bildern der KlientInnen zu fragen bzw. solche anzuregen. Wir hatten die Gefahr erkannt, unsere KlientInnen nicht dort abzuholen, wo sie stehen. Davon abgesehen befürchteten wir, durch unsere Metaphern die Klienten zu manipulieren.

Definitionen von Metaphern

Nach der grundlegenden Definition von Georg Lakoff und Mark Johnson besteht das Wesen einer Metapher darin, „dass wir durch sie eine Sache oder einen Vorgang in Begriffen einer anderen Sache bzw. eines anderen Vorgangs verstehen und erfahren können.“ (Lakoff & Johnson 2018, zit. n. Schmitt & Heidenreich 2019, 38)

des griechischen Wortes Metapher ab: Es ist aus dem Wort „meta“ → jenseits oder hinüber, und aus dem Wort „pherein“ → tragen, zusammengesetzt. Die Funktion besteht dementsprechend darin, unser Wissen von einem Kontext in einen darüber hinausgehenden anderen Kontext zu übertragen. Wird die Metapher in der Alltagssprache oft nur zur Verdeutlichung eines Begriffes verwendet, z.B. „brüllen wie ein Löwe“, so wird sie im therapeutischen Bereich umfassender, wie z. B. als Geschichte oder Anekdote verwendet (vgl. Revenstorf & Peter 2009, 231).

Wir gehen davon aus, dass unser Denken oft bildhafter, metaphorischer Natur ist. Die Besonderheit der Metapher besteht dabei aus gestalttheoretischer Sicht darin, dass sie vor allem die *Wesenseigenschaften* der Phänomene, der Situationen, der Gegebenheiten zum Ausdruck bringt.

auf ein *anderes* transponiert (vgl. dazu Agstner 2008, 24).

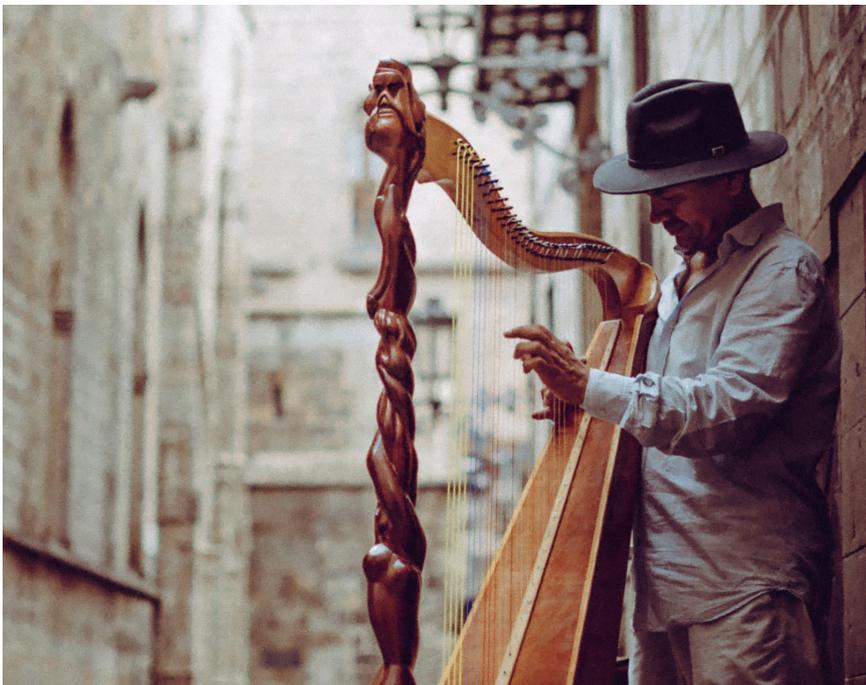
Metaphern können unser Denken und Handeln maßgeblich bestimmen, indem sie – wie auch andere Bezugssysteme – die Dinge in bestimmte Zusammenhänge bringen. In der Metapher von der Paar-Beziehung können sich dann die bestimmenden, uns in der Regel gar nicht bewussten Vorstellungen von den Zusammenhängen in dieser Paar-Beziehung selbst „spiegeln“.

Bezugssysteme und thematische Felder

Wolfgang Metzger schreibt über Bezugssysteme: „Es gibt in so gut wie allen Gebieten des Seelischen *die Beziehung jedes Einzelgebildes zu einem ‚Bezugssystem‘* als dem Gebiet, in dem es sich befindet und bewegt, in dem es seinen Ort, seine Richtung und sein Maß hat; diese Beziehung ist verwandt mit, aber verschieden von der Beziehung von Teilen zu ihrem Ganzen; sie ist seelisch ebenso wirklich, ebenso ursprünglich und ebenso folgenreich wie die zwischen den konkreten Gebilden“ (Metzger 2001, 140).

Wir orientieren uns nach diesen Bezugssystemen, sie bestimmen maßgeblich unsere Wahrnehmung, unser Denken und Handeln. Bei der Betrachtung möglicher Bezugssysteme nennt Metz-Göckel auch die so genannten „*thematischen Felder*“ (vgl. Metz-Göckel 1999, 361). Er illustriert diese in folgendem Witzbeispiel:

„Ein Autofahrer kommt nach einem schweren Verkehrsunfall wieder zu sich. »Was ist denn passiert?« – »Du hattest einen schweren Unfall,« sagt eine Stimme neben ihm. »Und was soll ich mit dem Lenkrad in der Hand?« – »Das ist kein Lenkrad, das ist eine Harfe!«



© pexels-danila-giampiloli

Die Hypnotherapeuten Dirk Revenstorf und Burkhard Peter leiten die therapeutische Funktion von Metaphern aus der Etymologie

Dabei besteht der „Kunstkniff“ der Metapher darin, dass sie die an *einem* Phänomen wahrgenommenen Wesenseigenschaften

Die Erheiterung kommt durch den nachträglich erkannten Systemwechsel zustande. Das Lenkrad am vermuteten Krankenbett (thematisches Feld: Spital und am Leben) entpuppt sich als Harfe und gibt uns zu erkennen, dass der gute Mann sich im Himmel (thematisches Feld Himmel) befindet (siehe dazu auch das Lachen bei Paar 4 am Ende dieses Artikels).

Es ist doch bemerkenswert, welche Veränderungen Paarbeziehungen durchlaufen. Während der anfänglich oft losen Freundschaft gelten noch andere Regeln, die dann einer Wandlung unterzogen werden, sobald das Paar zunächst in die Verliebtheit und schließlich in eine festere und verbindlichere Beziehung gelangt. War manche Verhaltensweise in der Verliebtheit noch spannend und anregend, so kann gerade dieses Verhalten ab dem Zeitpunkt des „jetzt gehören wir zusammen“- Status oder gar der Heirat beim Partner auf Kritik stoßen. Die Beziehung unterliegt einem Beurteilungswechsel. „Wenn es ernst wird“, zählen plötzlich auch andere Kriterien. Eine Erklärung für dieses Phänomen gibt uns die Betrachtung der Bezugssysteme (vgl. Sternek 2020, 58). Das wahrgenommene Verhalten steht in Bezug auf ein anderes System auf dem Prüfstand. Da jedoch Bezugssysteme oftmals wirken ohne bewusst zu sein, braucht es geeignete Arbeitsweisen und Interventionen, um sie sichtbar und damit bearbeitbar zu machen.

Eine dieser Arbeitsweisen mit den damit verbundenen Interventionen stellt die Arbeit mit Metaphern dar.

„Was hat es nun mit der Metaphern-Arbeit auf sich?“

Durch die Übertragung auf ein anderes thematisches Feld kann

im gelungenen Fall ein Sachverhalt besonders prägnant werden (Wesenseigenschaften, Struktur, Dynamik der erlebten Situation). Zugleich ist die Beschäftigung mit dem eigenen Erleben auf der Ebene der Metapher häufig spielerischer und anregender.

Als Hypothese nehmen wir an, dass die vom Klienten-Paar verwendeten Metaphern für ihre Paar-Beziehung Hinweise auf die enthaltenen Bezugssysteme geben und diese wiederum Aufschluss über entsprechende Bezugssysteme, die gerade ihr Erleben der Paar-Beziehung bestimmen.

In der Paartherapie betrachten wir die jeweiligen individuellen Metaphern der Partner zu ihrer gemeinsamen Beziehung. Es sind also zwei unterschiedliche Lebensräume mit ihren unterschiedlichen Vergangenheiten, Gegenwarten und Zukunftsvorstellungen mit den in ihnen je unterschiedlich wirkenden Bezugssystemen, die nun aufeinandertreffen. Was in der direkten Auseinandersetzung zwischen den PartnerInnen oft schwer zu erkennen und zu formulieren ist, kann durch die Analyse der individuellen Metaphern der PartnerInnen sichtbar werden. Geht es eingangs um eine genaue Beschreibung der gewählten Metapher, sind im weiteren Schritt die Auslassungen und Hervorhebungen in der Metapher in Betracht zu ziehen, um alternative Handlungsoptionen herauszuarbeiten.

Besonders bei im Streit liegenden Paaren führt also die Aufforderung, jeweils eine Metapher für die gegenwärtige Beziehungssituation zu finden, zunächst zum Verlassen eingeübter Streitmuster. Im Weiteren ermöglicht das Finden und Beschreiben der Metapher ein Stück weit das Bewegen aus der Realitätsebene hin in die Irrealitätsebene im

Lebensraum. Die so gefundenen Bilder bringen daher „die gerade wirkenden Bedürfnisse und Antriebe der Klienten [...] oft klarer zum Ausdruck“ (Stemberger 2018, 47) und lassen auf das gegenwärtig wirkende Bezugssystem schließen. Da die Arbeit auf der im Vergleich zur Realitätsebene flüssigeren Irrealitätsebene stattfindet, sind gegebenenfalls Umstrukturierungen und Bezugssystemwechsel erleichtert. Dem Paar fällt es oftmals leichter, ihre jeweils vorgestellten Metaphern zu erforschen und zu Erkenntnissen über die vorgefundenen Verhaltensweisen des Partners bzw. der Partnerin zu kommen. Da sich Bezugssysteme nicht einfach nur wechseln lassen, sondern in Zusammenhang mit der jeweiligen psychologischen Gesamtsituation und den darin wirksamen Kräften (sprich: auch Bedürfnissen) stehen, kann das Eintauchen in die Welt des anderen jeweils zu mehr Verständnis des Partners führen und dadurch wieder mehr lösungsorientierte Kommunikation ermöglichen.

Einleitung und Begleitung der Metaphern-Arbeit

– Wir stellen dem Paar die Aufgabe, beide mögen für sich ein Bild für ihre Paarbeziehungssituation im Geiste entwickeln. Also: „Welches Bild kommt Ihnen in den Sinn, wenn sie an ihre derzeitige Beziehungssituation denken?“

– Erst wenn beide ihr Bild gefunden haben, fordern wir sie auf, das Bild zu beschreiben. Beginnen lassen wir meist die Person, die länger gebraucht hat oder Unsicherheiten bezüglich des Bildes zeigt. So wollen wir verhindern, dass das eigene Bild geändert und beispielsweise an das Bild des anderen angepasst wird.

– Bei der Beschreibung des Bildes beleuchten wir die Situation durch

Fragen. Wie ist die Stimmung, die entsteht, und auch, ob das Bild an etwas erinnert. Der/die andere PartnerIn hört nur zu und lässt die Beschreibung auf sich wirken.

– In der Erforschung des Bildes versuchen wir Auslassungen oder Hervorhebungen im Bild zu entdecken.

– Im nächsten Schritt fragen wir nach, welches Gefühl das Bild des Partners ausgelöst hat. Dann forschen wir nach Gemeinsamkeiten zwischen den jeweiligen Bildern.

– In dieser Phase geht das Paar auch wieder in einen gemeinsamen Dialog. Unser Hauptaugenmerk liegt dann in der Moderation des Dialogs und in kurzen Anmerkungen, wenn sich etwas verdeutlicht; auch ob es erforderlich ist, nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

– Am Ende der Sitzung ersuchen wir um ein kurzes Statement, welche Gefühle nun nach der Metaphernarbeit wahrgenommen werden.

Zur Wahl des Zeitpunkts

Nach der ersten Anwendung dieser Arbeitsweise waren wir durch deren positiven Verlauf sehr motiviert und beschlossen, sie öfter einzusetzen. Wie bei allen Interventionen in der Psychotherapie ist allerdings darauf zu achten, ob eine solche Vorgangsweise der Klärung einer gegebenen Situation gerade tatsächlich dienlich ist.

Schon deshalb reflektieren wir vor jeder Therapieeinheit die vorangegangene Sitzung. Im Rückblick überlegen wir, welcher Ansatz für die weitere Arbeit für das Paar hilfreich sein könnte. Aus der Fülle von Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen, wählen wir dann in der Sitzung intuitiv. Der

richtige Augenblick ist für das Gelingen entscheidend.

Einige Grundregeln für die Wahl des Zeitpunkts, wann wir unserem Paar eine Metaphernarbeit vorschlagen, konnten wir mit zunehmender Erfahrung entwickeln:

- **Nicht vor der zweiten Einheit.**

Die erste Anwendung erfolgt frühestens ab der zweiten Stunde (die erste Stunde ist dem Kennenlernen des Paares gewidmet). Im Reflektierenden Team legen wir unsere Eindrücke offen und verwenden dabei selbst eine bildhafte Sprache. Aus den Reaktionen können wir Hinweise darauf gewinnen, wie gut sich das Paar auf eine Metaphernarbeit einlassen kann.

- **Als Entlastung bei sehr streitbaren Paaren.** Hier ist der Vorteil, dass sich das Paar nicht weiter mit wechselseitigen Anschuldigungen auseinandersetzt, sondern sich vorerst einmal der eigenen Person und ihrem eigenen Bild von der Beziehung widmet. Damit erleben sich die Partner auf einer anderen Ebene (vgl. Paar 3).

- **Gefühlter Stillstand im therapeutischen Prozess.** Mitunter erleben wir bei Paaren ein Festsitzen in der eigenen Position (vgl. Paar 1). Durch die Metaphernarbeit kann es gelingen, festgefahrene Strukturen zu verflüssigen und neue Sichtweisen für die gemeinsame Beziehung zu entwickeln.

- **Bei Paaren, die ihre Probleme zunächst mit ihrem Intellekt lösen wollen und die sich gegen die emotionale Ebene sperren.** Für manche dieser Paare ist es oft wie eine Erlösung, die rationale Ebene verlassen zu können, was zu einer deutlichen Entspannung führen kann (vgl. Paar 4).

- **Nach Situation.** Die Entscheidung, die Metaphernarbeit einzusetzen, hängt naturgemäß von der Therapiesituation ab. Hier gilt es, der eigenen Intuition zu folgen.

Nun zu unseren Fallbeispielen

Paar 1: Witwe Bolte

Renate und Rene, beide Anfang 50, sind seit 2 Jahren verheiratet, als sie zu uns kommen.

Sie ist zu diesem Zeitpunkt im Dauerkrankenstand. Wegen andauernder Schmerzen nimmt sie starke Schmerzmittel. Er ist auf der Suche nach einer Arbeit als Kältetechniker, ist aber im Moment arbeitslos. Wir begleiten dieses Paar nun seit einem Jahr. In dieser Zeit verändern sich die Lebensumstände der beiden gravierend. Renate ist zum heutigen Zeitpunkt in Frühpension. Die anhaltenden gesundheitlichen Probleme sind weiterhin nur noch mittels starker Schmerzmittel bewältigbar. Das führt dazu, dass ihre aktive Tageszeit sich immer mehr reduziert. Rene hat wieder Arbeit gefunden, die ihn sehr fordert. Seine Freizeit hat er früher viel am Berg verbracht, er muss jetzt allerdings feststellen, dass seine Kräfte schwinden.

Wie in den vorangegangenen Sitzungen beginnen die beiden wieder zu streiten. Renate beklagt sich über Renes Mangel an Wertschätzung ihr gegenüber. Er lässt sich gehen und seine zynischen und abwertenden Sprüche ärgern sie. Sie ihrerseits kann in ihren Suaden kein Ende finden. Es mutet wie ein Spiel an, in dem jeder lustleidvoll seinen Part spielt.

Gleichzeitig bestätigen beide immer wieder, dass sie sich lieben und es ein Glück sei, beisammen zu sein. Es scheint jedoch in der Beziehung

eine Dynamik hin zum Schlechteren zu geben.

Da sich die Streitigkeiten regelmäßig in jeder Sitzung wiederholen und wir auf der vordergründigen Streit- und Kommunikationsebene (Stichwort Du-Botschaften und abwertende Formulierungen) kein Weiterkommen erkennen, möchten wir die Auseinandersetzung auf eine andere Ebene bringen. Wir schlagen eine Metaphernarbeit vor.

Mit diesem Vorschlag haben wir lange gezögert, weil wir vermuteten, dass es für Rene recht schwierig sein könnte, sich auf diese Arbeitsweise einzulassen. „Was soll ich für ein Gefühl haben? Ich schlaf ein“ ist beispielsweise eine Antwort auf die Frage nach seinen Gefühlen. Gefühle, Fantasien und Kreativität sind nicht seine Themen. Dies lässt, wie unserer Erfahrung nach oft bei TechnikerInnen anzutreffen, eine starke Abgrenzung zwischen der Realitätsebene zur Irrealitätsebene vermuten. Naturgemäß ist eine solche Beschaffenheit des Lebensraumes der Metaphernarbeit, die ein Verflüssigen des Lebensraums verlangt, hinderlich.

Entsprechend abweisend bis belustigt reagiert Rene auf die Aufforderung, ein Bild ihrer Partnerschaft zu entwerfen. Bedrängenden Situationen versucht Rene auch sonst oft mit Zynismus und Lächerlich-Machen Herr zu werden. „Was für ein Bild denn?“

Wir geben einige Beispiele, welche Bilder möglich sind. Renate ihrerseits gibt zu verstehen, dass sie bereits eine Bild-Vorstellung gefunden habe.

Ziel der Aufgabe ist es, Aufschluss darüber zu gewinnen, wie die beiden jeweils ihre Beziehung zueinan-

der sehen. Auf welche Grundannahmen beziehen sich die PartnerInnen, wenn sie ihre Beziehung bewerten. Gibt es verdeckte Erwartungen, die durch die vorgefundenen Ver-



© pexels-anna-shvets

haltensweisen frustriert werden? Mit welchen Annahmen sind beide in diese Beziehung gegangen und werden diese Annahmen womöglich durch die eingetretenen Veränderungen frustriert? Wie sieht das jeweilige Bezugssystem aus? Dazu erhoffen wir für das Paar durch die Arbeit Erkenntnisse zu ermöglichen.

Unser Beharren auf der Arbeit, Renates Zureden „Jetzt mach schon, sag einfach was dir einfällt!“, sowie unsere Ernsthaftigkeit führen dazu, dass Rene nun seine ablehnende Haltung aufgibt und doch nachdenkt.

Nachdem auch Rene zu erkennen gibt, dass er in seiner Vorstellung ein Bild gefunden hat, fragen wir ihn nach diesem Bild.

„Es ist die Witwe Bolte“, meint Rene stolz. „Die Witwe Bolte mit diesem Turban und Mascherl am Kopf und einem Nudelwalker in der Hand“, meint Rene. „Der Nudelwalker ist nicht hochgehoben,

sondern in der Hand. In der anderen Hand ist nichts. Sie schaut grantig aus dem Bild raus, aber auf die Seite“, beschreibt Rene seine Metapher weiter.

Renate ihrerseits berichtet, dass sie auf ihrem vorgestellten Bild ein Gekritzel wahrnimmt.

„Bei mir ist es ein chaotisches Bild. Das meiste schwarz. Wie wenn Kinder mit einer Öl-Kreide aggressiv malen“, sagt sie. „Zwischendurch gibt es helle Stellen. Am Rand, dieses Weiß ist nicht füllend gemacht.“ Renate verbindet ihr Bild mit: Unruhe, Endlosigkeit, Zorn, wobei dieser jedoch nicht im Vordergrund steht.

Auf die Frage, was das Bild der Witwe Bolte bei ihr auslöst, sagt sie: „Die Witwe Bolte löst bei mir Traurigkeit aus. Es wird viel zerstört.“

Von Rene wird die Witwe Bolte in Verbindung mit Lächerlichkeit gesehen. Es ist unklar, wie ernst er die Arbeit nimmt. Dennoch bleibt er bei seinem Bild.

Die Witwe ist dann anscheinend nicht so unangenehm oder nicht so ernst zu nehmen.

Beide lächeln.

Dann jedoch verbindet Renate die Witwe Bolte mit Renes fehlender Wertschätzung ihr gegenüber – z.B.: wenn er die Toilettentüre während der Benützung nicht schließt oder im neuen Bett quer schläft.

Nach der Beschreibung der jeweiligen Bilder fragen wir nach Unterschieden und Verbindungen. Was haben die Beziehungsbilder gemeinsam? Wo könnte eine gemeinsame Basis in der Betrachtung der Beziehung bestehen?

gegen seine Frau, sodass wir unseren Beziehungsbild-Fokus etwas aus den Augen verloren. Wir ließen uns von der zwischendurch aufkommenden Spaßhaftigkeit Renes ablenken und hatten Mühe, das Paar, das nun begonnen hatte, über ein Wohnzimmerbild zu streiten, wieder auf die Gestalt ihrer Beziehung zurückzuführen.

Wir sprechen Rene auf sein Amusement bezüglich der Witwe Bolte an, er biegt dabei ständig ab, lächelt zwar, erlebt sich jedoch nicht als lächelnd.

Bedrückt geht sie weg.

Zum nächsten Therapietermin kommen beide gut gelaunt.

Beide sind der Meinung, dass seit der letzten Therapiestunde „fast“ Harmonie eingetreten sei. Auf die Frage nach dem Beziehungsbild meint Renate, sie habe heute ein schönes Bild, von Sonne, Meer und Schiff, das vom Land wegfährt.

Rene sieht eine grüne Blumenwiese. Hin und wieder sieht man den Kochlöffel der Witwe Bolte. Die Witwe schaut zeitweise über dem hohen Gras etwas heraus. Es stellt sich heraus, dass sich Rene in der Zwischenzeit über die Geschichte der Witwe Bolte kundig gemacht hat, und nun betont, dass er einen Kochlöffel sieht.

Wir werden mit dem Paar weiter mit ihren Bildern arbeiten, in der Hoffnung, dass ihnen die Quellen ihrer dysfunktionalen Streitereien bewusst werden und dass sie in der ehrlichen Austragung von Konflikten um ihre Wünsche und Bedürfnisse weiter kommen.



© analogicus-Tom-Pixabay

Renate: „Beide Bilder haben sehr viel Unruhe in sich.“

Rene: „Die Witwe Bolte wünscht sich Ruhe, und zwar nicht nur für zwei Wochen.“ Damit spielt er wohl auf die Zeit zwischen den jeweiligen Sitzungen an. „Ja, die Witwe Bolte wünscht sich Ruhe und das Bild von der Renate ist das Chaos und sie wünscht sich Ruhe“, betont Rene.

Später, in der auf die Stunde folgenden Reflexion fällt uns auf, dass uns beide die Witwe Bolte irritiert hat. Sofort vermuteten wir einen wenig verdeckten Angriff Renes

Am Ende der Stunde antwortet Rene auf die Frage, mit welchem Gefühl er weggeht: „Neutral.“ Renate bekundet: „Resignation erlebe ich. Er ändert nichts.“

Die Unruhe lässt sich für uns leicht durch die momentanen Rahmenbedingungen, die Renate vorfindet, erklären. Sie kämpft um einen Reha-Platz für sich, und für ihren dementen Vater sucht sie einen Betreuungsplatz. Die Mutter ist überfordert und schlussendlich macht sich Renate Sorgen um die Bleibe für den gemeinsamen Hund.

Paar 2: Der Stern von Bethlehem

Das Paar kämpft um seine Beziehung. Die Frau, nennen wir sie Maria, 56, will nach Erfüllung der Aufgabe der Erziehung ihrer fünf Kinder – die Jüngste wird wohl bald das Haus verlassen – noch einmal aufblühen, wie sie sagt. Dieses Aufblühen manifestiert sich in der Pflege einer Außen-Beziehung, die der Partner nicht akzeptieren kann. Zunächst hatte die Frau versprochen, den anderen Mann während der Therapie nicht zu sehen. Diese Beziehung schwebt jedoch in jeder Stunde über uns. Der Mann, nennen wir ihn Hans, lernt in der Zeit

der Therapie nach und nach, seine Gefühle dazu anzusprechen.

Zunächst arbeiteten wir am Kommunikationsverhalten der beiden, was zu einem Zueinanderfinden führt. Zufrieden zeigen sich beide in der 5. Sitzung. Es scheint durch Aufmerksamkeitsrituale („Morgengröße“) zu einem neuen Miteinander gekommen zu sein. Dennoch fühlt sich die Frau unfrei, „wie in einem Käfig“. Schließlich bricht die Frau ihr Versprechen. In der 7. Sitzung stehen daher wieder grundlegende Annahmen und Grenzen ihrer Beziehung im Vordergrund.

In der Hoffnung, das immer wiederkehrende Thema aus einer anderen Perspektive betrachten zu können, laden wir beide ein, sich ein Bild von ihrer Beziehung vorzustellen und im Weiteren zu präsentieren. Unsere Erwartung: Vielleicht bringt die Fokus-Verlagerung weg von dem Einzelaspekt hin zur Gesamtsicht fruchtbare Erkenntnisse.

Die Arbeit mit Metaphern soll uns in diesem Fall dazu dienen, Antworten auf folgende Fragen zu erhalten:

- Welche bewussten oder nicht bewussten Erwartungen haben beide an ihr gemeinsames Leben? Durch welche Grenzen wird ihre Beziehung definiert?
- Welche Grenzen sehen sie jeweils für sich?
- Wo liegt der Konflikt auf einer tieferliegenden Ebene?
- Was sind die darunterliegenden Werte, Motive und Annahmen?
- Welche Bezugssysteme wirken im Moment?

Nach der Phase des Nachdenkens beginnt Hans sein Bild zu erklären. Es sei ein fünfzackiger Stern, den man mit einem einzigen Strich, ohne abzusetzen, zeichnen könne.

Die Zacken seien verschiedenfärbig und stünden jeweils für einen Aspekt der Beziehung, wie z.B. die Familie als einer der Zacken.

Marias Bild ist ein Haus. Sie erkennt dann, dass es ihr Kindheitshaus ist.

In der weiteren Exploration der Bilder berichtet Hans, dass sein Stern jetzt doch offen sei und er eine Sternschnuppe erkennen könne. Warum ihn das zum Lachen bringt, hinterfragen wir leider nicht.

Bei der Betrachtung des Bildes von Maria erinnert sich diese nun bewegt an ihren Vater, der von allen Familienmitgliedern ob seiner Unberechenbarkeit gefürchtet war. Als Hypothese hinterfragen wir einen möglichen Zusammenhang zwischen dem Vater und Marias Fluchtendenzen. Sich ihrem Geliebten hinzugeben, der vergleichbar verrückt, aber bemerkenswert ist wie der Vater. Gleichzeitig damit zufrieden zu sein, einen sachlichen und verlässlichen Ehemann zu haben, mit dem man den Alltag als ideales Team, wie beide oft bemerken, meistern kann.

Auf die Frage, was in Hans vorgeht, wenn er seine Frau so erlebt, reagiert dieser für uns überraschend sachlich, wirkt wenig empathisch. Maria ist über diese Reaktion, die sie als gefühllos erlebt, verärgert.

Wir fragen die beiden jetzt, ob sie etwa in den Bildern Gemeinsamkeiten entdecken oder ob es gar eine Möglichkeit gäbe, die beiden Bilder in ein gemeinsames Bild zu integrieren.

Die Idee dahinter ist es, nach Erkennen der *eigenen* Metapher für die Beziehung in einem weiteren Schritt möglicherweise eine für beide stimmige *gemeinsame* Metapher zu

finden, oder einen gemeinsamen Raum zu schaffen in dem die beiden *unterschiedlichen* Metaphern ihren Platz haben. Hier könnte ein neues Verständnis für das Beziehungsleben entstehen, das als Basis für alternative Handlungsverläufe dienen könnte.

Spontan assoziiert Maria als gemeinsames Bild die Krippe und den Stern von Bethlehem. Diese Assoziation ist ihr sehr unangenehm, sie wertet dieses Bild gleich wieder ab. Da müsste es doch etwas Besseres geben. Ihre Beziehung, ihr Leben, alles muss schon etwas „Besonderes“ sein. Für Hans ist es ein gutes Bild für Vereinigung. Da dies nicht angenommen wird, fragt sich Hans, wie aus dieser Stunde noch etwas Positives herauskommen kann. Beide gehen bedrückt.

Resümee zu dieser Sitzung mit Paar 2

Wir waren beeindruckt von der berührenden Erzählung Marias und verloren den Blick für ihren Partner. Das sehen wir als eine gewisse Gefahr bei dieser Art der Arbeit, wenn sich herausstellt, dass eines der Bilder auch fruchtbar im Einzelsetting bearbeitet werden könnte oder sollte, dies aber nicht bewusst als Einzelarbeit in der Gruppe durchgeführt wird (gerade auch Einzelarbeiten im Paarsetting können fruchtbare Ergebnisse zeitigen).

Hier liegt auch der große Nutzen der Paartherapie für Paare, die sich diesem Lernprozess aussetzen. Es ist oft ein Lernen mit und vom Partner. Die Einzelarbeit eines Partners kann, wenn dies klar als solche deklariert und in Absprache mit dem jeweils anderen Partner geschieht, beim anderen durch die erlebte Offenheit zu einer neuen Sicht auf den Partner und zu einer neuen Kontaktqualität

führen und damit die Verbindung der beiden stärken.

Wichtig allerdings ist, den beobachtenden Partner dabei nicht zu verlieren, sondern ihn in die Arbeit einzubinden.

Wie bereits erwähnt ist es eine besondere Herausforderung bei der Arbeit mit inneren Bildern im Paarsetting, die Konzentration auf den angestrebten Fokus, nämlich die Sicht auf die Beziehung, nicht zu verlieren. Oftmals scheinen die vorgestellten Bilder funktionalisiert zu werden. Einmal scheint es, wird das Bild dazu verwendet, den Partner weiter abzuwerten, ein andermal bewirkt die Imagination ein Öffnen und Eintauchen in eine individuelle Lebenskrise. Hier gilt es, den Fokus immer wieder auf die Paarbeziehung zu lenken. Im konkreten Fall müsste gefragt werden, welche Verbindung das verhasste Kindheitshaus zur jetzigen Beziehung haben könnte. Andererseits sollte weiter hinterfragt werden, was die Bilder von Maria und Hans miteinander zu tun haben und welches gemeinsame Bild sich ergeben könnte, bzw. wie die beiden Bilder auch gut nebeneinander respektiert werden könnten. Hier haben wir gelernt, uns immer wieder auf die ursprüngliche Intention zurückzubedenken, nämlich die jeweilige Sicht der Paarbeziehung zu ergründen.

In der nächsten Sitzung geht es um das Finden eines gelingenden Gesprächs. Maria moniert, dass Hans nur über Unwesentliches, wie z.B. über Parkzettel zu sprechen weiß. Sie fordert ein Beziehungsgespräch, wie sie sagt, ein. Das überfordert Hans sichtlich. „Ich bin es nicht gewöhnt. Seit 20 Jahren beginnst du die Beziehungsgespräche.“ Worauf Maria meint, „Ich kann nicht mit

dir schlafen, wenn du nicht mit mir sprichst und wenn ich nicht das Gefühl dazu habe.“

„Dann beenden wir das“, antwortet Hans resigniert.

Im Dialog des Reflektierenden Teams bemerken wir beide die aufgetretene Sprachlosigkeit. Wir bieten nun unsererseits ein Bild an. Wir sehen Hans hinter einer Mauer sich verschanzend. Wenn es um das Benennen von Gefühlen geht, fühlt er sich bedrängt. In Beziehungsgesprächen solle ja offenbar die Gefühlsebene angesprochen werden. Auf jeden Fall ist er nicht gewillt, die Außenbeziehung länger zu akzeptieren. Worauf Maria antwortet, dass sie keine Impulse wahrnimmt, um Hans näher zu kommen. Sie habe keine Impulse mehr.

Worauf wir das Bild der Mauer noch einmal einbringen. Es stellt sich heraus, dass es sich für die beiden eher um einen Graben handelt. Das eingebrachte Bild bringt das Gespräch wieder in Fluss.

Bei der Exploration des Grabens füllt sich der Graben mit Wasser, wird zum Fluss, den es zu überqueren gilt. Verschiedene Möglichkeiten werden bedacht. Es könnte ein Steg, eine Brücke, ein Ruderboot oder ein Hausboot sein. Nun geht es ums Abholen. Beide sind nun in ein konstruktives Gespräch gelangt. Es geht nun wohl darum, Marias Landschaft zu erkunden. Was ist das Schöne an dieser Landschaft, welche Pflanzen und Gewächse könnten entdeckt werden. „Und das wäre dann ein persönliches Gespräch,“ bemerkt Maria.

In der Nachbetrachtung der Sitzung fällt uns auf, dass es schließlich nur um Marias Landschaft ging. Wie Hans' Landschaft aussieht,

stand nicht mehr im Fokus. Wir alle, außer Hans vielleicht, waren uns einig, dass Hans die Annäherungspflicht habe.

Dennoch hat die Metapher unser Paar in eine weitere Entwicklung gebracht. Beide sind zufrieden und schöpfen Hoffnung, dass es so weitergehen könnte.

Diese Hoffnung erweist sich als Trugbild. Es stellt sich in den weiteren Sitzungen heraus, dass einerseits Hans keine Anstalten gemacht hat, die Landschaft seiner Frau zu erforschen, und Maria andererseits behauptet, ihre Außenbeziehung nicht beenden zu können. Sie hat sich wieder mit ihrem Liebhaber getroffen. Maria liest einen Brief vor, in dem sie darlegt, dass sie nicht von dieser Außenbeziehung lassen kann. Das ist für Hans inakzeptabel. Maria möchte heute einen „Deal über die weitere Zukunft, vielleicht als Freunde unter Aufrechterhaltung der Ehe,“ wie sie sagt, aushandeln.

Kurt Lewin beschreibt in „Der Hintergrund von Ehekonflikten“, dass eine außereheliche sexuelle Beziehung für den anderen Partner das Gefühl entstehen lässt, dass das eigene intime Leben gegenüber einer dritten Person aufgedeckt wird. „Das Verhältnis des Partners zu der dritten Person wird als eine Breche in die Barriere zwischen dem eigenen intimen Leben und der Öffentlichkeit empfunden.“ (Lewin 1940 in 1953, 148)

Durch diesen Hinweis von Lewin wird uns noch einmal verdeutlicht, warum Hans diesem von Maria angestrebten „Deal“, der eine permanente Außenbeziehung beinhaltet, nicht zustimmen kann und auch nicht daran interessiert ist. Die Sexualität eines Menschen gehört

zum zentralen Teil im Lebensraum. Dementsprechend ist es verständlich, dass Hans diesen zentralen Teil seines Lebensraums schützen muss.

Hans dokumentiert dies in der letzten Sitzung. Er wolle die Trennung, was Maria gelassen zur Kenntnis nimmt.

Schließlich wird die Organisation der Trennung besprochen.

Resümee zu Paar 2

Rückblickend haben die Metaphernarbeiten bei diesem Paar jeweils Entwicklungen zu mehr Klarheit gebracht.

Uns ist es im Paarsetting wichtig, die Paargestalt nicht aus den Augen zu verlieren. Wenn einer der Partner dominiert, versuchen wir, dieser Dominanz ausgleichend entgegenzuwirken, indem wir die weniger fordernde Position immer wieder hinterfragend zu stärken versuchen.

Da Maria in einem künstlerischen Beruf tätig ist, sind ihr kreative und imaginative Prozesse nicht fremd. Daher war es in der Arbeit mit ihr leicht, mit den gefundenen Bildern Stillstände zu überwinden und in Fluss zu kommen. Bei Hans war mehr Geduld gefordert, um mit ihm in die Metaphernarbeit einzutauchen, was nichtsdestotrotz im Sinne einer Weiterentwicklung und Differenzierung bis hin zu einer Entscheidungsfindung gelang.

Paar 3: Stromschnellen

Wir befinden uns in der zweiten Sitzung mit Doris und Gustav. Ein sehr ungleiches Paar ist zu uns gekommen. Sie stehen in sehr unterschiedlichen Lebenssituationen. Er, 58a und noch verheiratet, lebt wegen Doris in Scheidung und hat

sich räumlich schon von seiner Frau getrennt. Mit dieser hat er zwei erwachsene Kinder: Eine Tochter, 25a, die lange sehr böse auf ihren Vater war, und einen Sohn mit 27a. Doris selbst ist 26a, lebt derzeit aus beruflichen Gründen für ein Jahr in Schweden. Beide sind Musiker. Sie haben sich in der Ausübung ihrer Kunst kennen und lieben gelernt. Der Grund für die Paartherapie sind häufige, sehr emotional ausgetragene Streitigkeiten. Er fühlt sich durch sie schnell überfordert. Sie dagegen meint, ohnedies wenig von ihm zu fordern.

Auch während der Sitzungen kommt es immer wieder zu lautstarken Auseinandersetzungen.

Überlegungen und Erwartungen zur Metaphernaufgabe

Forderungen, die rasch zu einer Überforderung führen; Erwartungen die nicht immer erfüllt werden; Kommunikation, die mitunter an ein Lehrer-Schülerverhältnis erinnert – all das mündete trotz unserer Begleitung immer wieder in heftige Auseinandersetzungen. Nun entschieden wir, den beiden eine Metaphernarbeit anzubieten. Sie soll auch in diesem Fall beiden Seiten dazu dienen, die eigene Welt zu erforschen und den/die Partner/in auf einer ganz anderen Wahrnehmungsebene zu erleben. Die Idee dabei ist, dass daraus im gelungenen Fall ein gemeinsames Bild der Partnerschaft entstehen wird, was allerdings, wie bei diesem Paar, nicht immer gelingt.

Doris weigert sich anfangs, diese Aufgabe anzugehen.

Ihre Sorge scheint einem Perfektionsstreben zu entspringen, im konkreten Fall ihrer Befürchtung, kein „perfektes Bild“ zu finden.

Doch durch unsere Erklärung, dass es nicht um Perfektion und Originalität, sondern um die Suche nach Metaphern geht, konnte Doris zur Aufgabe zurückkehren und uns dann ihr „Bild mit Ausschlag“ (dabei sind Hautunreinheiten gemeint) beschreiben.

Sie berichtet nun von einem bunten Bild. Die Farben passten gut zueinander. Das Bild war sehr ästhetisch. Die Farben aufeinander abgestimmt. Von Karminrot ins Braun und dann ins Schwarz gehend ist das Bild. Dazu ergänzen die Farben Gelb, Grün und Blau die Imagination. Zwischendurch entstehen jedoch orange und rosa Striche bzw. Spritzer und zerstören für Doris die Ästhetik des Bildes. Sie ist darüber entsetzt. Es sieht wie ein Ausschlag aus. Das Äußere ist ihr jedoch sehr wichtig. Sie gibt dem Bild den Titel: Pink/Orange. Diese beiden Farben lehnt sie auch in ihrem Alltagsleben ab. Im Allgemeinen ist ihr diese Art der Arbeit unangenehm. Sie ist mit ihrem Bild unzufrieden, es ist ihr nicht gut genug.

Zum „Widerstand“ in der Psychotherapie

In der Regel lassen sich die Paare auf die Metaphernarbeit sehr gut ein. Für die meisten ist es zwar sehr ungewohnt, ein inneres Bild zu finden, sie akzeptieren dies aber als Möglichkeit, einen neuen Zugang zu ihrer Beziehung zu finden.

Wie soll jedoch vorgegangen werden, wenn ein/e KlientIn einen solchen Arbeitsvorschlag ablehnt? Wir sind da oft an die Zeit unserer Ausbildung erinnert, wo es in solchen Situationen hieß: „Mitgehen mit dem Widerstand“.

In der Einzel- wie in der Paartherapie müssen Sorgen oder Ängste, die



© aksham-gangwar-unsplash

möglicherweise mit bestimmten Arbeitsvorschlägen geweckt werden, Vorrang vor einer Umsetzung der Arbeitsvorstellung der TherapeutInnen haben und zuerst aufgegriffen werden (vgl. dazu Wolfgang Metzgers „Kennzeichen der Arbeit mit dem Lebendigen“, Metzger 2022).

Wir lassen dann den KlientInnen etwas Zeit, erklären die Idee unseres Vorschlags noch einmal genauer oder gehen auf einen allfälligen Erfolgsdruck ein, ein „besonderes Bild“ finden zu müssen. Wenn es eine zu starke Ablehnung auf Seiten eines Partners gibt, hilft bei der Klärung des Problems oft die Frage: „Was könnte passieren, wenn Sie ein Bild aufkommen lassen?“ oder „Was ist das Schlimmste, das passieren kann, wenn sie über ein Bild berichten würden?“ In den Antworten kann sich zeigen, dass der diesbezügliche Vorschlag der TherapeutInnen entweder gerade unpassend ist, unter Umständen aber auch, dass er ein sehr ich-nahes Thema bei einem der PartnerInnen anrührt, das mit Sorgen und Ängsten verbunden ist, auf die zuallererst eingegangen werden muss.

Es gilt dann, dem Klienten die Furcht vor dem ungewissen Feld hinter der Barriere im Lebensraum, die der Wi-

derstandskraft entspricht, zu nehmen. Dies geschieht unter anderem durch Maßnahmen, die dem unbekannten Feld die abstoßende Kraft nehmen sollen, wie z.B.:

- die Erklärung der Sinnhaftigkeit
- die Erklärung der Funktion des Bezugssystems (in unserem Fall)
- die Reduzierung des Anspruchsniveaus (es muss kein geniales Bild sein)
- die Erklärung, dass es dabei kein Scheitern gibt,
- dass es kein gutes oder schlechtes Bild gibt
- das Hinterfragen der Furcht
- das Ansprechen des erlebten „Widerstandes“ und damit
- das Würdigen des „Widerstandes“
- das anfängliche Ansprechen der Herausforderung und das Verständnis-zeigen für ein mögliches Abwehrverhalten
- das explizite Ansprechen der Ungewöhnlichkeit der Aufgabe, usw.

Aufgrund unserer Erklärung über den Sinn der Aufgabe hat Doris dann doch ihre ablehnende Haltung verlassen und wir konnten die Arbeit in der vorgeschlagenen Weise aufnehmen.

Gustav hingegen findet rasch ein inneres Bild und kann sich auf diese Arbeitsweise gut einlassen. Er beschreibt einen Gebirgsbach, in dem es ruhige Passagen zum Schwimmen gibt. Jedoch gibt es auch Stromschnellen, steile, steinige Passagen, die ohne Vorwarnung auftauchen. Er befindet sich in einem Kajak. Es ist ein Einsitzer!

Es ist ein ständiger Wechsel zwischen Stress und Ruhe. Die Ruhe kann er nicht genießen, da jederzeit eine Stromschnelle auftauchen könnte.

Einen gemeinsamen Konsens finden sie zu Ihren Bildern für die Beziehung nicht. Doris allerdings ist verärgert, dass er in einem Einsitzer sitzt und sie in seinem Bild nicht dabei ist. Für sie entsteht eine Unsicherheit und sie meint: „Bin ich ein Teil von uns?“

Auch wenn Doris und Gustav keine Gemeinsamkeiten in ihren Bildern finden können, so wird doch nochmals die unterschiedliche Lebenssituation, in der sich die beiden momentan befinden, deutlich.

Für Doris muss alles perfekt sein. Jede Abweichung von ihrer Vorstellung erlebt sie als Katastrophe. Ehrgeiz und Perfektion stehen in ihrem privaten und beruflichen Leben im Vordergrund. Bedeutsam finden wir, wie ich-zentriert Doris argumentiert. Einmal sind ihre Kollegen im Ensemble zu wenig ehrgeizig, ein andermal wütet sie gegen ihren Lehrer, der sich nicht genug Zeit für sie nimmt. Sie steht beruflich vor einem Musik-Wettbewerb, der ihr viel Druck macht. Dabei kritisiert sie Gustav. Er unterstütze sie zu wenig und gebe ihr zu wenig recht. Das überfordert ihn.

Gustav ist beruflich gefestigt, er hat seinen Platz schon gefunden. Das Familienleben hat er „gehabt“, meint er. Seine Abenteuerlust lässt ihn je-

doch nicht zur Ruhe kommen – wie in seiner Metapher deutlich wird – und dann kann es passieren, dass er sich überfordert fühlt. Er möchte sich in den ruhigen Stellen ausruhen und ärgert sich über die unvermittelt auftauchenden Stromschnellen.

Gustav gibt an, sich in einem Einsitzer zu befinden, hier haben wir die Bedeutung zu wenig nachgefragt. Entspricht es seinem unabhängigen Wesen, oder zeigt es an, dass Doris in seiner Welt kein Teil von „uns“ ist?

Resümee zu Paar 3

Bei der nachträglichen Aufarbeitung und Reflexion dieser Therapiesitzungen wird uns deutlich, dass wichtige Details zu wenig Beachtung gefunden haben, und dass noch viel mehr Antworten mittels der Metapheranalyse hätten gefunden werden können. Andererseits mag es oft geschehen, dass KlientInnen auch dann Entwicklungsschritte machen und sie mehr Klarheit über ihre momentane Lebenssituation erlangen, wenn ihre Bilder in mancher Hinsicht zu wenig hinterfragt und in ihrer Bedeutung für sie zu wenig explizit werden.

Die Betroffenheit bei Gustav am Ende der Sitzung mag einem solchen Erkenntnisschritt geschuldet sein.

Aufgrund von Terminproblemen kam es zum Aussetzen dieser Paartherapie. Doris hat für ein Jahr eine Arbeit in Schweden und kommt wochentags nur sehr selten nach Wien. Das Paar kündigt an, sich wieder zu melden, sobald ein Termin möglich wäre.

Paar 4: Das Bein muss rein (Forts.)

Mit Paar 4, Thomas und Irene, haben wir unseren Artikel begonnen – und so ist es weitergegangen:

..... das zweite Bein muss ins Boot.

Die Klientin fragt sich nun auch, was man tun müsste, damit das zweite Bein in das Boot hineinkommt. „Man müsste es stupsen,“ gibt sie sich selbst verlegen die Antwort.

Diese Antwort bestärken wir durch unser Doppeln. Sie meint allerdings, dass man das nicht tun könne.

Auf den Hinweis, dass es manchmal so Stubser brauche, um etwas in Bewegung zu setzen, bemerkt Thomas:

„Wenn es dann so ein Idealbild wird, dann kann man nicht fahren!“ – was uns dazu anregt zu sagen:

„Na, dann machen Sie halt eine beschissene Beziehung draus, vielleicht geht's dann leichter.“

Das findet Thomas „absolut stimmig“, aber „wie kann das gehen?“ fragt er sich.

„Ja, es geht vielleicht nicht um das finale Bild, sondern die Hauptsache ist, dass man sich bewegt und fährt,“ bestärken wir.

Dazu ist zu sagen, dass Thomas seiner Mutter am Sterbebett das Versprechen gegeben hatte, sich um seinen labilen jüngeren Bruder zu kümmern. Auch ist das Leben des Klienten davon gezeichnet, seine Mutter immer wieder als die Verlassene erlebt zu haben. Die jeweiligen Väter haben die Mutter verlassen. Die Hypothese steht nun im Raum, dass der Klient, sollte er eine Partnerin finden, diese unter keinen Umständen verlassen dürfe. Dies führt beim Klienten zu einer großen Angst, dieses Ideal nicht leben zu können. Daher zieht er es vor, alle Situationen zu meiden, die zu einer stärkeren Bindung führen wür-

den. Zum Beispiel in einer gemeinsamen Wohnung zu leben.

Bei dem Gedanken, jetzt einfach zu fahren, und bei den dabei aufkommenden Ideen, was man alles mit dem Boot machen könnte, kommt Leben in ihn. Ist der Klient bisher in sich versunken mit hängenden Schultern dagesessen, richtet er sich plötzlich auf und bekommt klare Augen. Diese plötzliche körperliche Veränderung ist für uns sehr beeindruckend.

Thomas ist belebt und erleichtert, wenn er über sein Bild spricht. Er überlegt, was sie beide alles mit dem Boot anstellen könnten. „Man könnte reinspringen, das Boot umdrehen, alles Mögliche machen.“ Das gefällt ihm. Das bedrückende Bezugssystem, das bisher jede feste Bindung an eine Frau verhindert hatte, wurde vorerst zugunsten eines lustvollen Miteinanders verlassen. Doch dieser Wechsel der Bezugssysteme braucht, wie sich zeigt, eine weitere Verstärkung, denn plötzlich stellt Thomas fest, dass es viel zu gefährlich wäre, da seine Partnerin ja nicht schwimmen könne. Irene weist dies entrüstet zurück. Außerdem könne sie nicht rudern, ohne ihn wäre sie verloren, behauptet Thomas weiter. Mit der gleichen Festigkeit entgegnet wieder seine Partnerin, dass sie sehr wohl rudern könne. Schließlich warnt der Klient noch: „Man kommt aus dem Boot nicht mehr raus!“ Worauf sie entschlossen erwidert: „Ich kann auch aussteigen!“

Nun scheint der vorhin bereits angedeutete Bezugssystemwechsel deutlicher einzutreten.

Durch das resolute Auftreten von Irene ist Thomas sichtlich erleichtert. Das vormalige Bezugssystem: ich kann mich an keine Frau binden, da diese Frau, falls ich sie verlasse,

hilflos im Leben stünde, wird durch das überraschend resolute, die eigene Autonomie betonende Auftreten Irenes verändert.

Schließlich bekundet Irene, sie wolle reisen. Das Boot könnte seetüchtig sein, sie wolle noch viel erleben.

Worauf Thomas ergänzt, er wolle ebenfalls noch viel entdecken auf dem Ozean.

Darauf erwidert Irene bestärkend: „Ich kann alles!“ Worauf er bemerkt: „außer Telefonanrufe“

Irene stimmt zu und beide lachen.

Innert kurzer Zeit konnte der Klient seine ursprüngliche Wohnung seinem Bruder überlassen, zu Irene ziehen, und seinen Lebensmittelpunkt in der gemeinsamen Wohnung finden.

Der Fuß ist im Boot und

Wie es weiterging:

Nachdem der Klient eingezogen war, vollzog sich ein weiteres Bezugssystemwechsel. War er doch am Anfang nur Gast, wurde er nun mehr und mehr Mitbewohner. An den nun auftretenden Konflikten, die Hausarbeit betreffend, war erkennbar, dass er jetzt zunehmend andere Rechte und Pflichten inne hatte. In einer der folgenden Sitzungen beurteilte Thomas seine Gastrolle noch mit 4 auf einer Skala von 1 bis 10. Wobei 10 für „ich bin nur Gast hier“ steht. Weitere Bezugssystemwechsel werden wohl folgen.

Wir freuen uns über die konstruktive Arbeit des Paares.

Nachtrag zu uns

Wir – Elisabeth Ripka und Kurt Wittmann – haben vor vielen Jahren in der gleichen Ausbildungsgruppe der ÖAGP (Ö17) das gestalttheoretisch-therapeutische Arbeiten erlernt.

Bei der Verabschiedung unseres verehrten Supervisors und Lehrers Rainer Kästl nach seinem Tod Anfang 2020 trafen wir wieder aufeinander und fassten den Entschluss, gemeinsam Paartherapie anzubieten. Auf der Suche nach Ideen für bewährte Vorgangsweisen in der Paararbeit fanden wir in Doris und Martin Strobl eine großzügige Unterstützung. Doris und Martin haben bereits eine langjährige Erfahrung in Paartherapie im Vierer-setting. Diese orientierte sich an der Paartherapie-Arbeit des Gestalt-Therapeuten Joseph C. Zinker. Zunächst übernahmen auch wir davon das klar strukturierte Vorgehen, wie wir es von Doris und Martin erfahren hatten, entwickelten dieses jedoch unseren eigenen Bedürfnissen und Erfahrungen entsprechend weiter.

Den Anstoß für diesen Artikel und die damit verbundene erkenntnisreiche Reflexion unserer Metaphernarbeit gab schließlich das ÖAGP-Kombiseminar „Angesichts der Endlichkeit: Verzweiflung und Zuversicht“ im Mai 2022, bei dem die Rolle von Bezugssystemen besonders deutlich wurde.

Literatur:

- Agstner, Irene (2008): *Krebs und seine Metaphern in der Psychotherapie*. Wien: Krammer.
- Kriz, Jürgen (2015): Die therapeutische Beziehung in der systemischen Therapie. In: Bronisch, Thomas & Sulz, Serge (Hrsg): *Therapeutische Beziehung. Das Wohl und Wehe jeglicher Psychotherapie*. München: CIP-Medien, 207 – 225.
- Lakoff, George & Mark Johnson (2018): *Leben in Metaphern* (9. Aufl.). Heidelberg: Auer (Orig.: 1980, *Metaphors we live by*, Chicago: University of Chicago Press)
- Lewin, Kurt (1940 in 1953): Der Hintergrund von Ehekonflikten (1940). In: *Die Lösung sozialer Konflikte*. Bad Nauheim: Christian-Verlag, 128–154.
- Lewin, K. (1963/2012): *Feldtheorie in den Sozialwissenschaften*. Neuauflage 2012: Verlag Hans Huber.
- Lewin, K. (1969): *Grundzüge der topologischen Psychologie*. Bern-Stuttgart-Wien: Verlag Hans Huber.
- Lewin, K. (1982): *Feldtheorie*. Bd. 4 der *Kurt-Lewin-Werkausgabe* (KLW). Bern-Stuttgart: Hans Huber/Klett Cotta.
- Metz-Göckel, Hellmuth (2014): Über Bezugssysteme: Wie ein Sachverhalt durch den Bezug auf einen Anderen seine besonderen Merkmale erhält - Gestalttheoretische Grundlagen und Anwendungen im Bereich der Kultur und der Sprache. *Gestalt Theory*, 36(4), 355–386.
- Metzger, Wolfgang (2001): *Psychologie – Die Entwicklung ihrer Grundannahmen seit Einführung des Experiments*. 6. Auflage. Wien: Krammer.
- Metzger, W. (2022): *Schöpferische Freiheit. Gestalttheorie des Lebendigen*. 3., erneuerte Auflage, herausgegeben von Marianne Soff und Gerhard Stemberger. Wien: Krammer.
- Revenstorff, Dirk & Burkhard Peter (2009): *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Manual für die Praxis*. 2. Auflage. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Schmitt, Rudolf & Thomas Heidenreich (2019): *Metaphern in Psychotherapie und Beratung*. Weinheim Basel: Beltz.
- Stemberger, Gerhard (2018): Therapeutische Beziehung und therapeutische Praxis in der Gestalttheoretischen Psychotherapie (Praxeologie der Gestalttheoretischen Psychotherapie, Teil 3). *Phänomenal*, 11(2), 42–50.
- Sterneke, Katharina (2020): Stichwort „Bezugssystem“ im Lexikon zur Gestalttheoretischen Psychotherapie. *Phänomenal*, 12(2), 57–59.
- Zinker, Joseph C. (1997): *Auf der Suche nach gelingender Partnerschaft*. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung..