

Ausschreibung Workshop 15

Patricia Matt

Professionell und ressourcenorientiert beraten - Brücken bauen in der Paar- & Sexualberatung

Ethische Haltungen und Handwerkszeug für achtsame und effektive Paarberater

Im Workshop greife ich die Grundbedürfnisse von Paaren in Verbindung mit dem Beziehungsvertrag auf. In einem co-kreativen Prozess entwickeln wir Diagnose – und Interventionsmöglichkeiten für eine ressourcenorientierte Paar- und Sexualberatung.

Zielgruppe: Fortgeschrittene, Teilnehmerzahl: offen

„Professionell und ressourcenorientiert beraten“ ist ein Ausbildungsgang in meinem Institut für Paar- & Sexualberatung und transaktionsanalytischer Weiterbildung im Fürstentum Liechtenstein.

Das Ziel ist es, die Wahrnehmung der Teilnehmenden für Paarbeziehungsmuster zu sensibilisieren und zu schärfen, sowie inhaltlich anhand des Modells des „magischen Dreieckes“ ein Diagnoseraster für Standortbestimmungen mit Paaren vorzustellen. Kommunikations- und Körperübungen dienen dazu dieses Modell mit passenden Interventionstools zu verbinden.

Ethische Prinzipien im Paarraum oder „Reibung ohne Reibungsverlust“

Welche Grundhaltungen und Prinzipien sind für mich in der lebendigen Arbeit mit Paaren handlungsleitend? Das Leben in der Gesellschaft heute ist oft sehr stark durch Erwartung nach Konsens geprägt. Viele Paare bleiben nicht mehr aus kulturellen, religiösen oder finanziellen Notwendigkeiten zusammen. Ein wichtiger Aspekt für viele Paare ist die Qualität der Beziehungsgestaltung und der emotionalen und körperlichen Intimität, die die Paarbeziehung trägt.

Es braucht ethische Prinzipien, die sowohl als Grundhaltung in der Beratung, wie auch als innere Haltung im Paar bewusst gemacht, reflektiert, entschieden,

im Alltag angeeignet und gelebt werden wollen. Ein Beispiel ist der gegenseitige Respekt für unterschiedliche Wesensarten, unterschiedliche sexuelle Vorlieben oder Alltagsgewohnheiten der die Bereitschaft zur Toleranz braucht. Sich gegenseitig zuzumuten und immer wieder zu ermutigen, eigene Freiräume (Sport, soziale Beziehungen etc.) zu leben, braucht Mut und stärkt ein gesundes Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz. Gegenseitiger Schutz und gegenseitige Fürsorge beleben das gegenseitige Vertrauen. Klare, auf die Lebenssituation und die Möglichkeiten, sowie die Bedürfnisse des Paares abgestimmte Verantwortlichkeiten schaffen Klarheit und Ordnung im Alltag. Bewusste Beziehungsverträge im Umgang mit Verbindlichkeit oder offen benannten Beziehungsformen geben Sicherheit und aktivieren in der Auseinandersetzung ein Kommunikationsklima von „Reibung ohne Reibungsverlust“.

Ich verwende in diesem Workshop wie auch in Kursen mit Paaren das 3 Zonenmodell: Komfortzone, Herausforderungszone, Überforderungszone. Es dient dazu die Wahrnehmung von Paaren in Bezug auf einen achtsamen Umgang mit den eigenen Grenzen zu schärfen und jeden Partner zu ermutigen seine Selbstbestimmtheit, seine Eigenverantwortlichkeit und seine Genussfähigkeit für die Pflege des Paarraumes einzusetzen.

Ein Werkzeug für die Paarberatung

Mit welchem Handwerkskoffer bewege ich mich in der Landschaft des Paarbezugsrahmens auf der Basis des Beratungsauftrages?

Das Ziel in der Paarberatung ist einen empathischen Raum für beide Partner zu öffnen, in dem beide ihr Wachstum als Paar wie auch Aspekte ihres persönlichen Lernens angehen können.

Zunächst geht es darum, dass jeder sein Anliegen für die Beratung formuliert. Es ist wichtig zu unterscheiden, ob das Anliegen selbstmotiviert („ich möchte etwas für mich lernen“) oder fremdmotiviert („ich möchte, dass mein/e Partner/in sich verändert“ bzw. „mein Partner will, dass ich mich verändere“).

Nach der Klärung des Anliegens - und damit des Beratungsvertrages, geht es darum zu verstehen, wie das sensible Thema des einen ein sensibles Thema beim anderen trifft (Paarbezugsrahmen, Racket- und Skriptsystem des Paares).

Es ist wichtig zu verstehen, wie der gemeinsame Bezugsrahmen beschaffen ist.

- Was ist das gemeinsame Anliegen des Paares? Welches Thema steckt für jeden von beiden individuell hinter dem formulierten Anliegen?

-Wie schaffen es die beiden, dass dieses Thema tabuisiert wird oder dass jeder von beiden auf einer existentiellen Ebene darin so verhaftet bleibt, dass das Paar gefühlt mit dem Rücken zur Wand steht und um das Überleben kämpft?

-Wie kann ich als Beraterin einen Paarlernraum gestalten, in dem dieses Thema achtsam betrachtet wird?

- Wie kann das destruktive Beziehungsmuster des Paares, z.B.

„Vorwurfsklatschen“ aktivieren, Rückzug als Waffe einsetzen, oder sich gegenseitig ein schlechtes Gewissen machen in einem co-kreativen Prozess „entschärft“ werden und so das Paar eine „antithetische“ Erfahrung machen?

Im Workshop nutze ich als Diagnoseraster das Dreieck der Grundbedürfnisse von Paaren Sicherheit- Wertschätzung- Liebe (Modell nach Roux-Deslandes) für eine ressourcenorientierte Beratung. Im folgenden beschreibe ich dieses Modell.

Über das Wesen gelingender Paarbeziehungen

Die Welt ist voll suboptimaler Partnerschaften, besonders dann, wenn wir die eigene betrachten. Andererseits wächst trotz hoher Scheidungsrate der Wunsch nach Verbindlichkeit.

Wer Paarbeziehungen jedoch als Ort der Entwicklung versteht kann Stolpersteine als Chance für einen Invest in die individuelle und in die gemeinsame Entwicklung nutzen.

Anhand des Modelles von Roux-Deslandes (2017) stelle ich die Grundbedürfnisse von Paaren dar. Im Workshop verknüpfe ich dieses Modell mit Kommunikations- und Körperübungen, basierend auf Elementen der Arbeit von Feldenkrais (1990) und dem Sexocorporel Ansatz.

Grundlegend für die Arbeit mit Paaren ist für mich der integrativ-systemische Ansatz von H.Jellouschek (2011) und R.Welter-Enderlin (1992).

Ich lade die Teilnehmer ein zu entdecken, wie dieses Modell in 4 Schritten helfen kann:

1. sensible Zonen als Paar wahrzunehmen
2. diese sinnstiftend zu verstehen
3. sie als vermeintliche Lösungswege zu würdigen
4. co-kreativ neue Visionen zu entdecken.

Grundbedürfnisse von Paaren oder das magische Dreieck: Sicherheit- Wertschätzung- Liebe

Im Workshop spreche ich von Liebesbeziehungen zwischen Partnern. Es kann sich dabei um gegengeschlechtliche oder um gleichgeschlechtliche Liebesbeziehungen handeln. Ich spreche nicht von einer Beziehung zwischen Eltern und Kindern.

Um die Paarbeziehung zu illustrieren benutze ich gerne das Bild eines Tandems. Wer sitzt wann vorne und wer sitzt wann hinten? Was gibt jeder im Rahmen seiner Fähigkeiten, dass die Reise miteinander gelingt und lebendig bleibt? Die bewussten und unbewussten Sehnsüchte und Wünsche, als sich die beiden ineinander verliebt haben, können auf dieser Lebensreise handlungsleitend sein.

In diesem Paarsystem, das aus zwei Individuen besteht, gilt es den Bezugsrahmen beider zu verstehen. Miteinander kreieren sie ihren Paarbezugsrahmen. In diesem Paarsystem erschaffen sie sich co-kreativ eine gemeinsame Wirklichkeit und Alltagsrealität.

Viele Paare stellen sich die Frage, was es braucht, dass die Paarbeziehung gelingt. Im Bild gesprochen, wenn das Paar das Haus der Partnerschaft bauen will-, was braucht es als Fundament, welche Zimmer wollen in diesem Paarhaus eingerichtet werden?

Das Dreieck der Grundbedürfnisse von Paaren gibt darauf eine Antwort. In diesem Dreieck werden drei psychische oder seelische Aspekte benannt. Sie geben dem Paar eine kognitive Landkarte an die Hand, die eine Standortbestimmung ermöglicht. Diese kann das Paar darin unterstützen wahrzunehmen, wo sich in der gegenwärtigen Beziehungssituation die Ressourcen und wo sich die aktuellen „Stolpersteine“ bzw. Lernkanten befinden.

Das magische Dreieck oder Grundbedürfnisse von Paaren

1. Sicherheit:

Ich definiere den Begriff der Sicherheit nach Roux-Deslandes als ein Gefühl der Geborgenheit und der Zugehörigkeit. Das heisst der Paarraum wird von den Partnern folgendermassen erlebt: „Ich fühle mich in der Beziehung mit Dir geborgen“, „ich fühle mich bei Dir zu Hause und ich spüre eine wachsende Bindung zwischen uns“. Ich mache die Erfahrung, dass Du gehst und Du kommst wieder, ich kann mich auf dich verlassen. Ich erlebe eine füreinander entschiedene Verbindlichkeit. Schutz und gegenseitige Fürsorge in der Beziehung werden im Alltag gelebt. Aufgrund dieser erlebten Alltagsrealität entsteht ein Gefühl der Zugehörigkeit. Momente einer gefühlten romantischen Verschmelzung können miteinander erlebt werden. Es entsteht ein Gefühl von gegenseitigem Vertrauen.

Anita Mountain und Chris Davidson (2015) beschreiben in ihrem Buch „Working together“ auf S.71 „the hunger to belong“, das Bedürfnis nach Zugehörigkeit als das zweite Grundbedürfnis, welches hinter dem Hunger nach Anerkennung steht und sich an eine spezifische Person richtet und von einer spezifischen Person (z.B. dem Beziehungspartner) erwartet wird. (Ebenso erwähnt in Into TA, (2016) S.41, Karnack Books Ltd.118 Finchly Road, London NW3 5HT).

Richard Erskine beschreibt in seinen acht Beziehungsbedürfnissen (therapeutische Bedürfnisse) das Bedürfnis nach physischem und emotionalem Schutz. Das Gegenüber kann sich öffnen, wenn es in der Beziehung keine beschämenden Transaktionen erlebt. Es erlebt Sicherheit als ein Gefühl gleichzeitig verletzlich und in Harmonie mit jmd. sein zu können.

Ebenso beschreibt Erskine das Bedürfnis von einer Schutz gebenden, verlässlichen Person akzeptiert zu werden.

Diese beiden von Erskine beschriebenen Bedürfnisse finden sich gut in dem von Roux- Deslandes beschriebenen Grundbedürfnis nach Sicherheit wieder.

Paare brauchen, was auch Hans Jellouschek (2011) beschreibt, die klare Entscheidung füreinander und danach einen klaren Invest in die Paarbeziehung. Diese Entscheidung füreinander kann in verschiedenen Beziehungsformen (z.B. monogam, polyamor) gelebt werden. Was es jedoch braucht ist die offene, transparente Auseinandersetzung in diesen oft als schmerzhaft erlebten Reibungsprozessen. Dieser klare Invest an der gemeinsam erschaffenen Paarrealität macht eine wachsende, sich vertiefende Bindung möglich. Je nach der erlebten Bindungsgeschichte (sicher, unsicher, unsicher ambivalent oder bindungslos) können sich im Paar Beziehungsmuster etablieren und neue Beziehungsmuster miteinander erwachsen.

Ebenso wichtig für das Paar ist, dass beide Partner ihren Freiraum und ihre Grenzen definieren. Das Überschreiten dieser Grenzen führt zu Verletzungen.

2.Wertschätzung:

Wertschätzung in diesem Modell meint: gesehen und angenommen zu werden so wie ich bin. Das heisst ich sehe im anderen nicht meine Mutter oder meinen Vater. Anstatt den anderen zu einer idealisierten oder verteufelten Projektionsfläche zu machen, sehe ich ihn so wie er ist, mit seinen liebenswerten Seiten und mit seinen Grenzen und gehe respektvoll mit ihm um.

Gerade am Anfang der Beziehung, in der Phase des Verliebens, neigen beide Partner dazu, sich durch eine „rosarote Brille“ zu betrachten. Die Tendenz den anderen zu idealisieren ist gross. Das emotionale Erleben füreinander ist positiv und geöffnet, während in Phasen des Entliebens die Tür füreinander oft verschlossen zu sein scheint. Der angesammelte Ballast in Form von „geklebten emotionalen Rabattmarken“ verunmöglicht es fast, sich im Hier und Jetzt achtsam aufeinander zu beziehen.

Es tauchen Fragestellungen auf wie: „Erlebe ich mich als Individuum in meiner Kraft, spüre ich meinen Selbstwert? Bin ich in der Lage mich selber liebenswert und begehrenswert zu fühlen? Bin ich in der Lage liebevoll auf den anderen zu schauen? Begehre ich den eigenen Partner, erlebe ich ihn als begehrenswert?“

Diese inneren Haltungen finden ihren Ausdruck in den Kommunikations- und Beziehungsmustern rund um die Wertschätzung. Begegnen sich die Paare aus den positiven Ich-Zuständen (Funktionsmodell), heraus, gelingt es Ihnen eine „+,+ realistisch Haltung“ (F.English) im Umgang miteinander anzustreben, oder anders gesagt sich in Verführungsstrategien (Intimität) anstatt in Antiverführungsstrategien (dysfunktionalen psychologischen Spielen) zu begegnen?

Ist es in der Paarkommunikation möglich sich ausreichend positive verbale und nonverbale bedingungslose Strokes zu geben, z.B. „ich liebe Dich, so wie Du bist, ohne wenn und aber“ oder ein liebevolles Lächeln, ein liebevoller Kontakt, eine zärtliche Berührung, eine erotische Begegnung etc. so ist der „Strokebankkontostand“ im positiven Bereich. (Strokemodell nach E.Berne und C.Steiner).

Ist in der Kommunikation das Verhältnis von wertschätzenden zu kritischen Äusserungen fünf zu eins so ist die Prognose gut. Ist es umgekehrt, so läuft das Paar Gefahr einen psychologischen „Minusstrokekontostand“ zu erwirtschaften. Die Kommunikation endet oft in Vorwürfen, Rechtfertigungen, Besserwisserei, verbunden mit Rückzug, Mauern oder gefühlter Einsamkeit.

R. Erskine beschreibt das Bedürfnis von einer Person gesehen, als bedeutsam erlebt, wertgeschätzt und bestätigt zu werden. „Du siehst mich mit meinen Gefühlen, Bedürfnissen und Wahrnehmungen und bestätigst mir diese, auch wenn du mir nicht alle meine Sehnsüchte erfüllst.“ Auf der Paarebene drückt dies die Haltung aus: „Ich sehe Dich und ich achte Dich“ und diese Haltung wird vom anderen spürbar erlebt.

3. Liebe

Die Liebe zu definieren ist komplex. Die Bannbreite reicht von hirnhysiologischen Beschreibungen (Neurotransmitter, Ausschüttung von Ocytocin als bindungsförderndes Hormon) bis hin zu psychologischen Beschreibungen. In diesem Modell ist mit Liebe einerseits ein Herzensgefühl

zwischen zwei Partnern gemeint. Liebe wird als ein Prozess des sich ineinander Verliebens in der gegenseitigen Idealisierung erlebt, „ich träume vom anderen“. Das Ankommen in der Realität kann schon als ein Prozess des sich Entliebens als Alptraum erlebt werden. Verführungsstrategien können helfen, den anderen wieder liebevoll zu gewinnen, indem realistische Idealisierungen neu belebt werden.

Andererseits wird die Liebe neben der emotionalen Liebe (Liebesbegehren) in die körperliche Liebe (sexuelles Begehren) unterteilt. Es gibt nicht richtig oder falsch, sondern jedes Paar stellt im Bild gesprochen sein eigenes „Paarmenue“ zusammen. D.h. will das Paar körperliche Liebe leben oder ist sie für die beiden bedeutungslos? Welche Balance von Nähe und Distanz benötigt die Beziehung, dass der eine sich nicht vom anderen erdrückt fühlt?

Gelingt es jedem der Partner als Individuum in dieser Beziehung autonom zu bleiben und sich sozusagen aus seinem Zentrum heraus dem anderen in der Liebe zuzumuten? Oder entsteht ein Paarprozess, in dem Autonomie verloren geht und sich Abhängigkeitsbeziehungen entwickeln?

Gelingt es jedem Partner in der körperlichen Liebe sein eigenes Instrument in der Fülle und mit Genuss zu spielen, sodass jeder im Bild gesprochen, sowohl zweihändig Klavier spielen kann, wie auch miteinander im Duo die Möglichkeit besteht vierhändig Klavier zu spielen?

Gelingt es den Partnern sich einen Begegnungsraum in ihrer Intimität zu schaffen, sowohl emotional, körperlich, geistig, spirituell etc. je nach Bedürfnislage? E.Berne definiert dabei Intimität als offene, transparente Form der Kommunikation, die einen emotional erfüllten Begegnungsraum ermöglicht.

In der Liebe braucht es die Bereitschaft Werte zu pflegen, wie z.B. Vertrauen, Respekt, Achtsamkeit und Versöhnung, die diese Liebe tragen. Haltungen wie „ich lasse Dir Deinen Freiraum“ und „ich mute mich Dir zu mit meinen Möglichkeiten und mit meinen Grenzen“ könnten dieses Wechselspiel aus Autonomie und Intimität oder aus Autonomie und Bindung beschreiben.

R. Erskine benennt unter anderem das Bedürfnis Liebe zu geben, welche sich durch das Schenken von Zuneigung oder auch durch Dankbarkeit ausdrückt.

Wird der Ausdruck von Liebe unterdrückt, so verliert das Selbst in Beziehungen seine Kraft. Ebenso wichtig ist es Liebe in Paarbeziehungen anzunehmen.

Standortbestimmung als Paar

Im Rahmen des Behandlungsvertrages lade ich das Paar zu einer Standortbestimmung ein. Das Paar reflektiert anhand des Dreieckes seine Selbsteinschätzung. Z.B.: Wird in der Beziehung ausreichend Sicherheit und Wertschätzung erlebt, es fehlt jedoch die leidenschaftliche körperliche Liebe? Oder erlebt das Paar eine intensive erotische Sinnlichkeit und Sexualität, gegenseitige Wertschätzung ist spürbar, es fehlt jedoch an Sicherheit und Verbindlichkeit?

Der Körper dient bei den Standortbestimmungen als Spiegel. Sowohl in den Beratungen, wie auch in meinen Fortbildungen achte ich darauf, dass die Trainees die Verbindung der Körpersprache mit TA - Modellen lernen. (W.Cornell, "My body is unhappy")

Der Körper als Spiegel

In vielen langjährigen Partnerschaften ist dort, wo der Geschlechtsverkehr beginnt, das liebevolle sinnlich, erotische Spiel zu Ende. Beziehungs- und Körpermuster, die sich wie automatisierte genussfreie Rituale anfühlen, werden aktiviert. In einfachen Körperübungen mit dem Paar intensiviere ich die individuelle Wahrnehmung und damit den Kontakt und die Verbundenheit mit dem „Spüribewusstsein“. Dies geschieht einerseits durch leichte Körperarbeit in der Beratung, z.B. im Zusammenspiel mit inneren Bewegungen, wie der Atmung, äusseren Bewegungen wie dem Becken, oder Anleitungen sowohl unterschiedliche Rhythmen als auch den Muskeltonus spielerisch zu erforschen. Dem Behandlungsvertrag entsprechend erhält das Paar für den intimen Rahmen zu Hause Körperübungen für den Bereich der Autoerotik, wie auch für den Bereich der Beziehungserotik. Spezifische Körperanker können als ein Aspekt in einem Prozess der „Enttrübung“ auf der Wahrnehmungsebene helfen, neue Wege im Umgang mit Leistungsdruck und Verlustängsten als Erotikkiller zu beschreiten. Das Dreieck der Grundbedürfnisse hilft dabei eine Balance als Paar zu erschaffen. Je nach Bedürfnis beider Partner wird das Haus der Beziehung und der Sexualität wiederbelebt, renoviert oder neu

eingrichtet. Stolpersteine können entsorgt, die wieder belebte Liebes- und Lebensqualität kann miteinander genussvoll zelebriert werden.

Literaturverzeichnis:

1. Modell von C.Roux Deslandes, unveröffentlichte Mitschrift Sexocorporel Kongress in Pau. Oktober 2017
2. M.Feldenkrais.(1990). die Feldenkraismethode in Aktion. Paderborn: Junfermann Verlag
3. H.Jellouschek (HG)(2011). Von der Liebe ergriffen. Gnadenthal. 65597 Hüfelden: Präsenz Kunst & Buch
4. R.Welder-Enderlin(1992). Paare, Leidenschaft und lange Weile. München Zürich: Piper
5. Jürg Willi.1991. Was hält Paare zusammen? Rheinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag GmbH
6. A.Mountain/C.Davidson(2015).„Working together“.Wey Court East. Union Road.Farnham.Surrey.GU9 7PT.England: Gower publishing limited
7. Into TA.(2016).118 Finchly Road London NW3 5HT, Karnack Books LTd
8. R.Erskine.(2016) Relational Needs. Nr.73.2002.S.5ff
9. W.Cornell, « My body is unhappy» Somatic Foundations of Script and Script Protocol