

DIE ANALYSE VON WECHSELWIRKUNGEN IN KRITISCHEN DYADISCHEN BEZIEHUNGSSITUATIONEN: WW8 - EIN INSTRUMENT (AUCH) FÜR DIE PAARTHERAPIE

Veröffentlicht als:

Weiss, H. (2007). *Die Analyse von Wechselwirkungen in kritischen dyadischen Beziehungssituationen*. In: *Familiendynamik*, 32 Jahrgang, Heft 4, Oktober 2007. Stuttgart: Klett-Cotta.

1. Einführung

Für viele Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ist die Arbeit mit Paaren diejenige, die sie am tiefsten befriedigt. Aber es werden auch besondere Instrumente benötigt, denn schwierige Beziehungssituationen sind im Allgemeinen kompliziert, facettenreich und vielschichtig (Revenstorf 1999), sodass die beteiligten Personen von einem Thema zum nächsten springen, die verborgenen Regeln nicht erkennen, und sich schwer orientieren können.

So ist es auch für Therapeuten und andere Personen in unterstützenden Rollen dabei oft nicht leicht, in die entstehende Dynamik eines Auseinandersetzungsprozesses so einzugreifen, dass die Partner sich einer fokussierten und kooperativen Untersuchung ihrer Situation zuwenden können.

Es wird im Folgenden ein Instrument (genannt Wechselwirkungs-Acht - "WW8") vorgestellt, das geeignet ist, sich in systematischer Weise einer komplexen Beziehungslage anzunehmen und für beide Partner ausgewogen zu erforschen. Es ist in erster Linie als Interventions- oder Analyseweg für TherapeutenInnen gedacht, lässt sich nach Einweisung und Einübung aber recht gut in einer aktuellen Situation von den beteiligten Personen selber einsetzen. Auch Einzelpersonen könne mit seiner Hilfe Beziehungssituationen für sich selbst erforschen und Handlungen planen. Durch den Einsatz des WW8-Bogens ergeben sich weitere Schritte im Prozess.

Über die Anwendung in psychotherapeutischen Prozessen hinaus lässt sich die WW8 auch auf alle anderen dyadischen Beziehungen anwenden, und hat sich unter anderem auch im Feld von Führungskräfte trainings und Coachings bewährt (Dietz & Dietz 2007). Schulz von Thun hat im Rahmen einer differentiellen Psychologie der Kommunikation ein "Teufelskreis"-Modell vorgestellt, das ähnliche Zusammenhänge untersucht (Schulz v. Thun 1998a, Thoman & Schulz v. Thun 2003).

Die WW8 ist auf dem Hintergrund der Hakomi Methode (Kurtz 1990, Weiss 1989) entwickelt worden, einer erfahrungsorientierten Körperpsychotherapie, zu deren Hauptmerkmalen der systematische Einsatz von Achtsamkeit ("mindfulness"; Kurtz 1990) im psychodynamischen Prozess, der Einbezug der leiblichen Dimension in die Psychotherapie (Marlock & Weiss 2006), und eine systemisch-ökologische Betrachtung der Innenwelt des Menschen (Schwartz 1997, Schulz von Thun 1998b, Weiss 1995, Witteman 2000) gehört.

Eine volle Ausschöpfung des vorgestellten Instruments ist vor allem dann möglich, wenn eine Therapeutin zum Beispiel in der Hakomi Therapie oder einem ähnlichen psychodynamischen Ansatz ausgebildet ist. Eine isolierte Betrachtung der WW8 kann die möglichen differenzierten Vertiefungsmöglichkeiten nur grundsätzlich ansprechen. Denn andere Interventionstypen, beispielsweise zur Kommunikation oder zur Körpererfahrung, lassen sich gut mit der WW8 kombinieren. Auch für eine einfache Hilfe in akuten Situationen - besonders in erfahrener Hand - ist sie geeignet.

2. Innere Achtsamkeit

Der im weiteren Verlauf vorgeschlagene Weg lässt sich insbesondere dann gut gehen, wenn TherapeutIn und/oder KlientIn mit Methodiken zur erhöhten Selbstwahrnehmung und zur Steuerung der Aufmerksamkeit vertraut sind. Der vielleicht effektivste Ansatz besteht in der Integration von Achtsamkeit (mindfulness) in den psychodynamischen Explorationsprozess. Das aus der buddhistischen Psychologie entnommene Konzept wurde in den letzten Jahren auf breiter Basis - von unterstützender medizinischer Therapie bis hin zur Verhaltenstherapie - äusserst populär (Nyanaponika 2000, Kurtz 1990, Heidenreich & Michalak 2004, Kabat-Zinn 1990, Linehan 1993). In der Hakomi-Methode ist sie in einer für die Psychotherapie adaptierten Form schon seit den 70er Jahren ein fest in den psychodynamischen Prozess integrierter Bestandteil, und wird dort - in Abgrenzung zur Meditation - "Innere Achtsamkeit" genannt. Ein Kernstück des Konzepts ist die Annahme, dass Menschen die Anlage besitzen, durch Übung einen "inneren Beobachter" zu entwickeln, der nicht - oder nur unwesentlich - mit den auftretenden Zuständen einer Person identifiziert ist. Aus der Position dieses Beobachters entsteht mit der Zeit eine wohlwollende, akzeptierende, relativ neutrale und interessierte Präsenz, die es einfacher macht, interne Objekte, Zustände und Anteile zu bemerken und zu explorieren. Insbesondere durch diesen Faktor der Disidentifikation besteht zusätzlich die Möglichkeit, regressive Anteile im gegenwärtigen Augenblick zu erleben, dabei zu beobachten und mit ihnen zu arbeiten.

Das im vorliegenden Aufsatz beschriebene Instrument kann auch mit üblicheren Formen der Selbstreflexion und Introspektion genutzt werden. Auf jeden Fall sollte ein Begleiter aber darauf achten, dass die untersuchende Person aus einer relativ neutralen Position heraus beobachten lernt, und den Prozess unterbricht, wenn starke Identifikationen oder regressive Prozesse entstehen - es sei denn es steht dafür ein therapeutisches Konzept bereit.

3. Die systemische Betrachtung der Innenwelt

Konfliktsituationen sind im Allgemeinen dadurch gekennzeichnet, dass die beteiligten Personen in für sie typische Seins-Zustände (Wolinsky 1993, Schwartz 1997, Wittemann 2000, Marlock & Weiss 2001, Watkins & Watkins 2003, Hesse 2003) geraten, die eine grosse Wirkung auf den Prozess ausüben. Der Begriff "Zustand" weist in diesem Zusammenhang auf psychologische Theorien hin, nach denen sich Menschen während ihres Alltags durch individuell verschiedene Zuständen bewegen, die sich durch unterschiedliche Gefühls-, Denk-, und Handlungsweisen auszeichnen (siehe unten). Während die Partner mit den Inhalten ihrer Auseinandersetzung beschäftigt sind, sind es auf dem Hintergrund der hier genutzten Sichtweise vor allem deren zunehmend extreme Zustände, die den Prozess verlängern oder stecken bleiben lassen. Diese Zustände treten normalerweise nicht besonders ins Bewusstsein, oder spielen sich am Rande des Bewusstseins ab - und auch dann meist nur in Bezug auf den Partner.

Es ist also hervorzuheben, dass in diesem Verständnis von Paartherapie die inhaltliche Klärung von Konflikten deutlich hinter dem zurücksteht, was sich auf der Metaebene - dem WIE der Auseinandersetzung - abspielt.

Fallbeispiel: Tina und Mark sind seit fast fünf Jahren verheiratet. Vorher kannten sie sich relativ kurz. Er ist sehr erfolgreich und selbstsicher als Manager der mittleren Führungsebene in einer Computerfirma, ein Attribut, das für Tina sehr attraktiv war, weil sie sich eher anlehnsbedürftig und mädchenhaft fühlt. Ihn zog neben ihres ansprechenden Äusseren ihre Offenheit und Zuwendungsfähigkeit an, da es ihm nicht leicht fällt, wirkliche Nähe herzustellen. Im Laufe ihrer Ehe, in der relativ schnell 3 Kinder geboren wurden, wurde Mark zunehmend stark von seinem Beruf beansprucht - eine Entwicklung, die sich neben seiner Tendenz, sich in Projekten zu verlieren, auch von seinem Verantwortungsbewusstsein der Familie gegenüber getragen war. Tina war mit ihrer Aufgabe mit den Kindern oft überfordert und allein, und suchte nach mehr Kontakt zu Mark.

Als die beiden therapeutische Hilfe aufsuchen, geht es inhaltlich um die Klagen von Tina, dass Mark sich nicht ausreichend am Familienleben beteiligt und "kühl" sei. Auch die sexuelle Begegnung sei "funktional"; Tina ist zudem eifersüchtig. Mark hingegen fühlt sich nicht gewürdigt, attackiert und beschuldigt. Er macht zu. Es ist zunächst nicht ganz klar, ob er eventuell eine Affäre hat.

Für Tina entwickeln sich Zustände, die immer durchgängiger fordernd, laut, aggressiv, emotional, beschuldigend, und - wie er sagt - "unsachlich" wirken. Mark hingegen ist fast nur noch sachlich, verschlossen, wortkarg, ausdruckslos. Er geht Tina aus dem Weg.

Es wird hier die Ansicht vertreten, dass

- a) viele chronische Konflikte darauf beruhen, dass die Partner mit den Zuständen des Anderen unzufrieden sind, und sich
- b) auch inhaltliche Auseinandersetzungen zunehmend schwer lösen lassen, wenn die beteiligten Personen in immer kritischere Zustände geraten,
- c) sowie dass sich diese Zustände in Wechselwirkungsprozessen gegenseitig steigern und in extremere Formen drücken, entsprechend des Modells positiver Rückmeldungsschlaufen.

Am Anfang einer ehelichen Beziehung beispielsweise herrschen meist auf beiden Seiten Zustände vor, die für die Partner angenehm sind und sich gegenseitig verstärken. Wenn die Beziehung brüchig wird, treten dann zunehmend und immer dauerhafter Zustände auf beiden Seiten auf, die von den Partnern schwer zu ertragen sind. Anlehnend an die Theorie und die therapeutische Praxis von Richard Schwartz (1997) wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch eine Reihe erlernter und vorgeformter Zustände zur Verfügung hat, die in der neuronalen Architektur repräsentiert sind und automatisch ausgelöst werden, wenn die entsprechenden Reize auftreten. Diese Zustände enthalten das erlernte Erwidierungspotential eines Menschen auf Typen relevanter Ereignisse in der Aussenwelt. Sie sind wie Unterpersönlichkeiten oder "Teile" einer Person zu verstehen, durch die sie sich in wechselnden Umwelten bewegt. Zustände/Teile manifestieren sich als komplexe momentane Seinslagen, die durch jeweils charakteristische Gefühle, mentale Prozess und somatische Aktivierungen gekennzeichnet sind. Hier werden sie im Weiteren meist "Teile" genannt, auch deshalb, weil sich Klienten dieser Begriff sehr leicht intuitiv erschliesst.

Wichtig ist, dass diese Zustände in ihrem Zusammenspiel als ganze Persönlichkeit eine "sensitive Ökologie"(Schwartz 1997) bilden, die sich selbst steuert. Diese Sichtweise entspricht wichtigen philosophischen (Bateson 1980, Wilber 1996) und naturwissenschaftlichen (Holland 1995, Waldrop 1993, Kauffman 1995, Jantsch 1982) Theorien, die sich selbst organisierende Prozesse so beschreiben, dass sich Ganzheiten aus einem Zusammenspiel von Teilen bilden.

4. Beschützer und Beschütztes

Die entstehende Betrachtungsweise ist für Beziehungsprozesse äusserst relevant, da sich Menschen ständig von Zustand zu Zustand bewegen, und dem Gegenüber oft nicht mehr klar ist, auf welchen Aspekt des Anderen er sich bezieht.

Insbesondere ist wichtig, dass Teile einer Person auf verschiedene Arten untereinander in Beziehung stehen und sich bedingen. Viele Zustände/Teile dienen beispielsweise dazu, hintergründige Persönlichkeitsanteile abzuwehren oder zu schützen, die für den betreffenden Menschen sehr unangenehm wären. So kann typischerweise ein sehr aggressiver Zustand auf einen dahinter liegenden bezogen sein, der - wenn aktiviert - grosse Ohnmacht auslösen würde. Er springt gewissermassen automatisch und augenblicklich an, wenn die Gefahr droht, dass die Person in ohnmächtiger Hilflosigkeit versinkt. Dieser Hintergrundzustand wird nicht sichtbar und ist sehr häufig auch der betreffenden Person nicht bewusst. Und doch ist diese vom verborgenen Zustand motiviert und - eben oft unbewusst - identifiziert. In schwierigen Beziehungssituationen sind empfindliche und verletzbare Teile häufig von beschützenden Teilen umstellt und versteckt.

So kommt es, dass zwei Menschen besonders in Konflikten jeweils auf verschiedene Zustände/Teile bezogen sind und aneinander vorbei reden. Meist haben beide die Neigung, sich primär mit inneren, oft verborgenen Anteilen verbunden zu fühlen und zu identifizieren, während der Partner auf die äussere Schutzschicht reagiert - und vor allem - oder ausschliesslich - diese wahrnimmt.

Doch ist es für das gegenseitige Verstehen, für Empathie und Unterstützung, sowie dafür, dass Lösungen gefunden werden können, unumgänglich, dass gerade die motivierenden und verborgenen Anteile sichtbar und verstehbar werden.

Im Zusammenhang zum nun weiter ausgeführten Beispiel werden hier unter vielen beteiligten Persönlichkeits-Teilen die besonders relevanten herausgearbeitet.

In einer ihrer konkret bearbeiteten Auseinandersetzungen, die zu der anschliessend dargestellten Auswertung führte, war Mark eines Abends wieder einmal erst um 10:30 Uhr nach Hause gekommen, und hatte - worauf Nina bestand - nach Parfum gerochen. Wie durch die therapeutische Erkundung der Situation deutlich wurde, war durch sie ganz kurz ein "Schock geriesel", und dann war sie "durchgedreht". Ihr Beschützer-Zustand zeigte sich in wütenden Angriffen und hoher ausdrucksstarker Erregung, die dazu führte, dass unter anderem eine Lampe umgestossen wurde und zerbrach. Mark hatte bereits bei der Heimfahrt Vorwürfe erwartet, war dann aber ebenfalls schockiert über das Ausmass ihrer Reaktion. Er wurde sofort verschlossen und "finster", sagte wenig - und dann vor allem Sätze wie "...das ist doch Quatsch", "...du spinnst vollkommen", und "...das kann doch nicht wahr sein!" Dabei schüttelte er gelegentlich leicht den Kopf und schaute sie überhaupt nicht an. Sein Verhalten heizte sie noch mehr auf, bis sie ihn wiederholt "schubste". Er zog daraufhin seinen Mantel wieder an und verliess das Haus.

Bei der achtsamen Untersuchung der verborgenen "inneren" Zustände bemerkte Tina zunächst eine extreme Panik und dann, was ihr drohte, wenn sie sich nicht wehren

würde: Verlassenwerden, Einsamkeit, unerträglicher Schmerz und absolute Hilflosigkeit.

Mark dagegen bemerkte einen gewaltigen inneren Schreck und grosse Angst, die Situation nicht mehr kontrollieren zu können. Er war sehr "angespannt" und wütend über ihre ungerechte Behandlung. Als länger bei den inneren Empfindungen verweilt wurde, tauchte auch das Gefühl von Überwältigung und "Taubheit" auf, sowie der Eindruck, der Situation - und überhaupt dem ganzen Leben - nicht gewachsen zu sein.

Für die Analyse einer kritischen Beziehungssituation wird vorgeschlagen, verschiedene Teile der beteiligten Personen nach folgenden Gesichtspunkten zu unterteilen:

a) **Beschützte Teile:** sind solche Teile einer Person, die, durch äussere oder innere Auslöser aktiviert, unangenehme und schwer aushaltbare Zustände in einer Person auslösen oder auslösen könnten. Das sind typischerweise empfindliche und sensible Anteile, die sich um Gefühle wie Einsamkeit, Schuld, Wertlosigkeit, Fremdbestimmtheit, Angst vor Nähe, Lust, Ohnmacht, usw. herum organisieren und einen Hintergrund in der Lebensgeschichte der Person haben. Im Fall von Tina und Mark zeigten sich im Verlaufe der Sitzungen folgende beschützte Teile:

TINA: Ein Teil/Zustand, den sie die "Vereinsamte" nannte, und der, wenn sie sich darauf einliess, sie in eine Welt totaler Verlorenheit, Schmerz und Sehnsucht führte. Dazu gehörte ein kraftloser, kollabierter Körperzustand und hoffnungslose Gedanken und Phantasien. Dieser Teil hing eng mit frühen Erfahrungen mit ihrer geschiedenen und überforderten Mutter zusammen.

Und ein Teil/Zustand, den sie das "Püppchen" nannte, und der - wenn aktiviert - sie wie ein kleines hilfloses Mädchen fühlen liess, mit der man alles machen kann. In diesem Zustand war sie eher verwirrt, "dumm", und voller Angst. Ihre Aufmerksamkeit war dann von Mark "gebannt". Durch eine genauere Exploration ergab sich auch für diesen Teil, wie er mit ihren frühen Lebenserfahrungen und immer wiederkehrenden hilflosen Situationen zusammenhing.

MARK: Ein Teil, den er den "Versager" nannte, war durch seine Erfahrung mit seinen sehr leistungsorientierten Eltern und den Vergleich zu seinen zwei älteren Brüdern geprägt. Er zeigte sich in ihm als ein potentiellen Zustand von Angst, Schwäche, Hilflosigkeit und Selbstzweifeln, die ihm unerträglich und beschämend erschienen.

Und einen weiteren Teil, dessen Ursprünge schwer zu erkunden waren, ihn aber immer begleitet hatten, genannt der "Scheue": dieser Teil schien irgendwie vor den Menschen Angst zu haben, und überhaupt vor der Welt und ihrer "uneinschätzbaren Wildheit", besonders aber vor Aggressionen. Hierzu gehörte auch ein Gefühl von Isolation.

b) **Beschützer** werden hier solche Teile/Zustände genannt, die die Person entwickelt hat, um verletzliche und empfindsame Zustände abzuwehren und sich weiter irgendwie funktionstüchtig zu halten. Ihre Anfänge weisen ebenfalls oft in die Kindheit zurück und spiegeln - besonders wenn sie sehr stark sind - häufig einen relativ hilflosen Umgang mit den zu beschützenden Anteilen wider.

TINA: Um nicht in den Zuständen der "Vereinsamten" und des "Püppchens" unterzugehen und von den dazugehörigen Gefühlen überschwemmt zu werden, wurde bei den ersten möglichen Anzeigen ihrer drohenden Aktivierung automatisch,

gewohnheitsmässig und unbewusst meist ein Beschützerteil wach, den sie die "Kämpferin" nannte. In diesem Zustand war sie hochenergetisiert, aggressiv, fordernd und beschuldigend. In der "Kämpferin" war darüber hinaus eine starke Angst enthalten, was passieren würde, wenn sie den verletzlichen Teilen nachgeben würde, sowie eine gewisse Abscheu und Verachtung diesen gegenüber. Obwohl noch eine Reihe weiterer Teile an der geschilderten inneren Dynamik beteiligt waren, wird aus diesem Ausschnitt schon ersichtlich, wie die "Kämpferin" durch die beschützten Teile ausgelöst und motiviert wird. Dieser Zustand sorgt dafür, dass noch schlimmer gefühlte Zustände nicht auftreten.

MARK: Auch Mark hatte mehrere Beschützer. Zu ihnen gehörten der "Zurückgezogene" und der "Tote", wie er sie nannte. Beide Zustände schützten ihn durch Abschottung und Ausschalten von Gefühlen vor der Überflutung und Überwältigung durch die Angst, Hilflosigkeit, und dem zusammengebrochenem Selbstwert, die "der Scheue" und "der Versager" in ihm hätte aufleben lassen. In diesen Zuständen hatte er entweder einen sehr hohen oder sehr niedrigen Muskeltonus und ein relativ affektloses, eher mentales Erleben.

5. Der Wechselwirkungszusammenhang

Für die Analyse einer immer wieder kehrenden und sich nicht auflösenden Beziehungssituation kann man nun wie folgt vorgehen.

1. Eine spezifische Situation wird in der Erinnerung oder beispielsweise als "replay" (einer Hakomi-Technik, in der die Situation nach bestimmten Regeln in der Therapie durchgespielt wird; Fisher 2002) genau erforscht.
2. Dann wird das Instrument "WW8" eingesetzt. Es handelt dabei um ein Blatt, auf dem vier Felder in einer Weise angeordnet sind, wie hier am Beispiel von Tina und Mark.

WECHSELWIRKUNGS-8

1. VERHALTEN – TINA

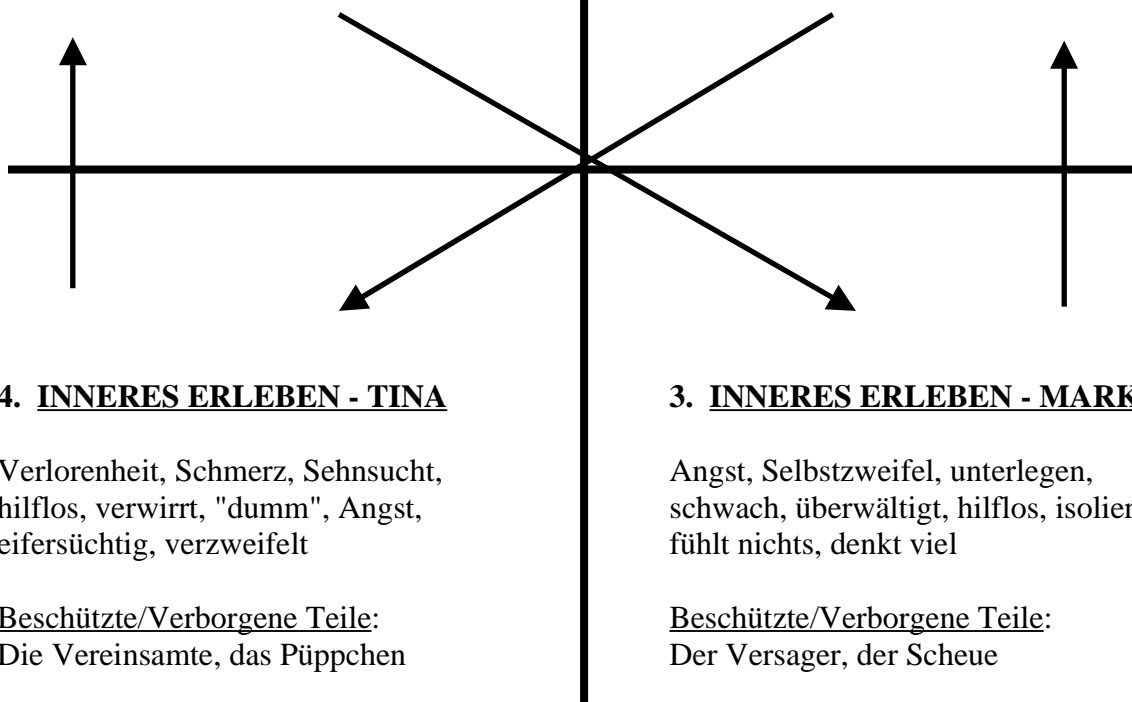
Emotional, laut, aggressiv, fordernd, beschuldigend, ausdrucksstark, redet viel, weint, berührt und "schubst"

Beschützer-Teile: Die Kämpferin

2. VERHALTEN - MARK

Verschlossen, sachlich, ausdruckslos, wortkarg, wenig Bewegung, steif, guckt weg, verlässt das Haus, zeigt nichts "Inneres".

Beschützer-Teile: Der Zurückgezogene, der Tote



4. INNERES ERLEBEN - TINA

Verlorenheit, Schmerz, Sehnsucht, hilflos, verwirrt, "dumm", Angst, eifersüchtig, verzweifelt

Beschützte/Verborgene Teile:
Die Vereinsamte, das Püppchen

3. INNERES ERLEBEN - MARK

Angst, Selbstzweifel, unterlegen, schwach, überwältigt, hilflos, isoliert, fühlt nichts, denkt viel

Beschützte/Verborgene Teile:
Der Versager, der Scheue

In jedem der vier Felder werden bestimmte charakteristische Eigenschaften, Verhaltensweisen oder Gefühlslagen der am Konflikt beteiligten Personen dargestellt. Wie nun zu sehen sein wird, liegt die Annahme zugrunde, dass sich die vier Felder gegenseitig bedingen und verursachen, wie es mit den Pfeilen angedeutet werden soll. Unabhängig davon, mit welchem Feld man beginnt (als Beispiel nehmen wir hier das Feld 1, Tinas Verhalten), unterstützt seine Ausprägung jeweils das in Pfeilrichtung folgende. So wirkt auf Mark vor allem das tatsächlich auftretende Verhalten von Tina (Feld 1), und löst seinen inneren, vor Anderen verborgenen Zustand (Feld 3) aus - oder droht ihn auszulösen. Das wiederum ruft in Mark eine automatische und von unbewussten Mechanismen getragene Abwehr hervor (Feld 2) - und zwar in aller Regel so schnell, dass ihm die im Feld 3 angesprochene Affektlage nur am Rande - oder unter Umständen garnicht - bemerkt wird. Die Form und Ausprägung des "beschützenden" Verhaltens (Feld 2) wirkt nun wiederum auf das Innenleben von Tina (Feld 4), die sich ihrerseits mit ihrer typischen Form der Abwehr schützt (Feld 1).

Wenn man die aus den Pfeilen entstehende Figur nun vervollständigt, ergibt sich eine liegende Acht, das Zeichen für Unendlichkeit (∞). Es zeigt sich also ein zirkulär aufschaukelnden Prozess, in dem die beteiligten Personen auf die Beschützer des anderen reagieren und sich der zugrunde liegenden Motive und Hintergründe entweder garnicht oder nur unzureichend bewusst sind.

6. Empathie

Zum Hintergrund dieses Vorgehens gehört die Annahme, dass Beziehungen sich vertiefen und festigen, wenn die beteiligten Partner sich gegenseitig "sehen" können; dass es ein empathisches Verständnis für das So-Sein des Anderen - aber auch für sich selbst - erlaubt, zwei verschiedene "Welten" nebeneinander zu akzeptieren und sogar lieben zu lernen, auch wenn die primären Erwartungen an Bedürfnisbefriedigung sich nicht erfüllen, oder sich nur teilweise erfüllen. Der Beziehungsprozess wird zum Teil als ein Bewusstwerdungsprozess verstanden, in dem beide Personen von beiden tiefer verstanden und schliesslich angenommen werden können. Dabei wird gelernt, sich selbst zu beruhigen und zu validieren (Schnarch 1997)*.

Es gibt in diesem Zusammenhang ein kleines Selbstexperiment. Nehmen Sie sich eine Minute Zeit an einen eigenen Partnerkonflikt zurückzudenken, der sich krisenhaft zuspitzte und dann doch eine emotional bewegende Lösung fand. Was genau ist passiert?

Mit ziemlicher Sicherheit ist im entscheidenden Moment Folgendes geschehen: Einer von Ihnen fand einen Weg, offen zu legen, was sich hinter den beschützenden Verhaltensmustern verbarg, und dem anderen ist schlagartig bewusst geworden, worunter dieser Mensch leidet und vielleicht auch, wie das mit prägenden Erfahrungen aus seinem Leben zusammenhängt. So entstand Raum für Empathie; und dann meist auch die Möglichkeit, dass die zweite Person ebenfalls ihre beschützten Schichten offenlegen konnte. In einem solchen Moment wird keinem auferlegt, sich ändern zu müssen - aber beide erhalten das Mitgefühl des Anderen.

7. Ausfüllen der WW8 mit einer Einzelperson und mit einem Paar

Beim Ausfüllen mit einer Einzelperson wird eine bestimmte Schrittfolge empfohlen:

- a) Es ist sinnvoll mit dem Feld des Verhaltens des Anderen zu beginnen (im obigen Beispiel mit Mark, wenn für Tina ausgefüllt wird, und mit Tina wenn für Mark ausgefüllt wird). Dies ist in aller Regel am einfachsten zu beschreiben, und erlaubt der betreffenden Person, ihre Probleme auszudrücken, die sie mit diesem Menschen hat. Es ist wichtig, eine tatsächlich aufgetretene (auch stellvertretende) Situation vor Augen zu haben und möglichst konkret zu sein, einschliesslich typischer Aussagen und dem gesamten Spektrum nonverbalen Verhaltens.
- b) Das nächst einfache ist meistens, die eigenen inneren Reaktionen und Gefühle zu explorieren. Doch schon hier wird es oft recht schwierig, denn vieles läuft nur am Rande des Bewusstseins oder ausserhalb des Bewusstseins ab. Es ist gut, sich für dieses Feld einige Zeit zu lassen und gründlich nachzuforschen. Dafür ist es nützlich, wenn die Klienten mit Achtsamkeit (mindfulness) vertraut sind, oder sie gegebenenfalls einzuüben (Kurtz 1990, Weiss 2006). Auch andere Formen der

* Mit Selbst-Validierung wird hier eine interne Ressource angesprochen, die es erlaubt, in der Bestätigung des eigenen Wertes nicht vom Anderen abhängig zu sein, sondern sie sich selbst zu geben. Sie führt nicht unbedingt auf direktem Wege zu mehr Empathie beim Gegenüber. Ein sich gerade selbst validierender Mensch hat aber u. a. mehr Möglichkeiten, in ruhige und gefestigte Zustände zu kommen und sich seinerseits dem Anderen zu öffnen.

Introspektion könnten hier eingesetzt werden. Erst bei einer entsprechenden Innenschau und verweilendem Studium im Innern auftretender Phänomene bemerkte Mark zum Beispiel die ersten Anzeichen seines Teils "der Scheue". Zunächst beobachtete er ein Zusammenziehen des ganzen Leibes, und als er weiter bei diesem Zusammenziehen blieb und es auf sich wirken liess, stellte er eine Angst fest, anfänglich vor Tina, dann vor der ganzen Welt. Die Wahrnehmungen über diesen Zustand wurden immer weiter angereichert, bis das Gesamtbild eines "Scheuen" entstand.

Aus der hier vorgestellten Sichtweise erscheint es wichtig, auch an dieser Stelle lebensgeschichtliche Elemente mit zu reflektieren und zu ergründen (Revenstorf 1999, Singer 2005).

c) Als nächstes - und oft recht schwieriges - Element kann der Klient gebeten werden, sein eigenes sichtbares Verhalten zu beschreiben, so wie er es für den anderen tat. Dafür ist es manchmal hilfreich, die Vorstellung einzuführen, die konkret betrachtete Situation so vor dem inneren Auge abzuspielen, als wenn man sich selbst bei einer Videoaufnahme betrachte. Auch hier ist es wichtig, gründlich zu sein und nach Details des Ausdrucks, der Sprechweise, Stimmführung, Wortwahl, Gestik, etc. zu fragen, und ein ganz genaues Bild entstehen zu lassen.

Bei diesem Schritt gibt es gelegentlich grosse Überraschungen, wenn dem Klienten beispielsweise abschliessend vorgelesen wird, was eine andere Person von aussen zu sehen bekommt. Oftmals stellt sich hier schon von allein die Überlegung ein, wie ein solches Verhalten auf sich selber wirken würde, und führt zu spontanen Versuchen der Selbstregulation im Alltag.

d) Und schliesslich das Feld, das oft eine gründliche Bearbeitung erfordert. Denn hierfür ist eine empathische Leistung notwendig. Was könnte in einem anderen geschehen, wenn ihr eine Person in einem solchen Zustand, wie in (c) beschrieben, entgegentritt und entsprechend mit ihm umgeht? Hier kann spekuliert, nachempfunden und nachgespürt werden. Manchmal hilft es auch zu berücksichtigen, was man bereits vom anderen und dessen Geschichte weiss.

Gelegentlich gibt es geradezu einen Widerwillen, sich auf das einzulassen, was man beim anderen mitfühlen könnte, und vom Helfer kann unter Umständen daran gearbeitet werden, zu verdeutlichen, dass Verständnis nicht bedeutet, dem anderen Recht geben zu müssen, sondern dass sich hier zwei gleichberechtigte Welten gegenüber stehen. Oder der Widerstand kann empathisch fokussiert und ergründet werden, um ihn zu entlasten.

Im Allgemeinen ist zu beachten, dass die oberen Felder deutlich von den unteren differenziert werden müssen. Leicht ergeben sich Konfusionen, in welches Feld beispielsweise ein Ärger gehört. Meistens ist dieser nämlich sichtbar und ein Beschützer, hinter dem sich Hilflosigkeit, Verletzungen, usw., verbergen könnte. Hier ist es oft gut, wenn therapeutische Unterstützung zur Verfügung steht.

Wenn man mit zwei Personen gemeinsam den WW8 Bogen ausfüllt, sind selbstverständlich einige besondere Punkte zu beachten. So kann leicht ein Streit darüber entstehen, ob das Verhalten einer Person korrekt oder überzogen dargestellt wurde. Oder es fällt schwer, sich hinter die Beschützer schauen zu lassen. So kann es vorkommen, dass das vorgestellte Instrument erst von beiden getrennt ausgefüllt und dann verglichen werden muss, oder besser später eingesetzt werden sollte, oder ausschliesslich unter Begleitung.

Insgesamt führt die WW8 aber die Aufmerksamkeit und widmet sich beiden Seiten

systematisch und gerecht. Das kann die Analyse und den Prozess gegenseitigen Verstehens deutlich beschleunigen und erleichtern. In den meisten Fällen wird ersichtlich, wie beide Partner zu ihrer schwierigen Situation beitragen. Wenn insbesondere die Arbeit der Aufdeckung von beschützten Teilen gut verläuft, entwickeln sich schliesslich oft sehr bewegende Momente vertieften Verstehens.

8. Weitere Schritte im Prozess

Schon im Verlaufe der Untersuchung mit einer WW8 ergeben sich zahlreiche Möglichkeiten, sich für wichtige Abschnitte der Zusammenarbeit Zeit zu nehmen und vertiefend vorzugehen:

- a) Die genaue und verfeinerte Vergegenwärtigung des eigenen Verhaltens führt oft zu einer höheren Bewusstheit, und löst auch häufig ein verstärktes Bewusstsein im Alltag aus. In vielen Fällen ist eine systematische und gründliche Erforschung der sicht- und hörbaren Verhaltensanteile notwendig, da sich diese der betreffenden Person nur schwer erschliessen.
- b) Die vertiefende Untersuchung der eigenen beschützten Teile kann durchaus einer im psychodynamischen Sinne aufdeckenden Arbeit entsprechen und selbstreflexive Ich-Anteile stärken. Daher ist es insbesondere im therapeutischen Rahmen sinnvoll, längere Zeiten für die Erforschung solcher Ebenen einzuräumen. Therapeutische Ansätze, die - wie die Hakomi-Methode - bewusstseinsfördernde und bewusstseinssteuernde Vorgehensweisen einschliessen, können, gerade im Angesicht eines wesentlichen Auslösers (der Partner) hier sehr fundamental arbeiten.
- c) Die Einsicht in die beschützten Teile der anderen Person kann tiefes und bewegendes Verständnis auslösen, besonders wenn prägende Erfahrungen aufgedeckt und nachvollzogen werden können. In der Paartherapie kann daher gelegentlich vertieft mit dem einem Partner gearbeitet werden, während der andere Einsicht in dessen Welt gewinnt.
- d) Für Einzelpersonen, die mit der WW8 arbeiten, ergeben sich neben den Chancen auf eine bessere Selbstregulation auch Möglichkeiten, sich in der Zukunft mit dem betreffenden Partner über andere Ebenen ihrer Interaktion auszutauschen, als die bisher üblichen.
- e) Wenn therapeutische Hilfe zur Verfügung steht, können Klienten lernen, selber mit ihren Teilen so zu arbeiten, wie es Richard Schwartz (1997) vorschlägt. Dieser Weg ist relativ komplex und kann hier nicht näher beschrieben werden. Er schliesst den Aufbau "selbsthafter" Zustände ein, die selbstregulierende und selbstführende Fähigkeiten eröffnen. Das Vorgehen nennt sich "Selbstdialog", und hilft den Klienten, sich im Sinne von "Selbstberuhigung" und "Selbstvalidierung" zu stärken (Schnarch 1997).

9. Tina und Mark im Austausch

In der oben angesprochenen Sitzung hatten sich Tina und Mark in ihrer üblichen Weise verwickelt: Sie wurde immer beschuldigender und aggressiver, er zunehmend verschlossen und ausdruckslos. Typische Beschützer-Teile, die "Kämpferin" und der "Zurückgezogene" waren stark aktiviert. Als die Therapeutin intervenierte indem sie diese beiden Zustände ansprach, kam es zunächst zu einem weiteren Ausdruckschub von Tina. Sie fing an, aufgebracht ihr Verhalten mit seinem zu rechtfertigen. Die Therapeutin fragte daraufhin, ob sie Interesse hätte, diesen Zusammenhang genauer zu untersuchen. Tina war sofort höchst engagiert, und auch Mark schloss sich schnell dem Vorschlag an, denn er hatte in den vorausgegangenen Sitzungen erleichtert registriert, dass beide Seiten von der Therapeutin sehr ausgewogen berücksichtigt

worden waren. Sie hatte auch das Konzept der Teile nach und nach eingeführt, was für beide intuitiv erfassbar und nützlich schien.

Während der nun folgenden Wechselwirkungs-Analyse der beschützenden und beschützten Teile wurde Tina zunehmend ruhig und nachdenklich, während Mark - unterstützt durch empathisches Nachforschen der Therapeutin - immer deutlicher Auskunft insbesondere über seine inneren Zustände geben konnte (was für Tina relativ schnell und leicht gegangen war). Ein entscheidender Moment entstand, als Mark eine vordem verloren gegangene Erinnerung kam, die er mit feiner innerer Bewegung schildern konnte: Einer seiner älteren Brüder hatte ihn in einem Alter von etwa 4 Jahren wohl wiederholt in eine Kommode eingesperrt und behauptet, er würde diese jetzt anzünden. Mark konnte sich noch an das Geräusch der "ratschenden" Zündhölzer erinnern und meinte deren Geruch wieder in der Nase zu haben. Die Therapeutin hatte sich entschieden und mit beiden abgeklärt, zunächst bei seinem Erleben zu bleiben und es näher zu untersuchen, da dieser innere "kleinen Junge" aufgetaucht war, als die beschützten Teile erforscht wurden. Während Mark den damit verbundenen Zustand von Angst, Rückzug und Isolation in sich deutlich erlebte und ihm klar wurde, wie sich die Beziehung zu seinen Brüdern hinter dem beschützten Teil "der Scheue" verbarg, bemerkte er, wie Tina mit Tränen in den Augen zu ihm herüber schaute. Er hielt inne und erfasste ihre Hände. Beiden schauten sich still und sehr bewegt an. Es entstand eine lange Pause.

Dieser Moment war einer von einer Reihe besonderer Begegnungen der beiden, die dazu führten, dass sie sowohl die eigenen Beschützer und beschützte Teile, als auch die des anderen, erkennen und verstehen lernen konnten. Tina beispielsweise konnte die zurückgezogene Strategie von Mark nun anders als zuvor erleben: nicht mehr als kalter Mangel an Liebe, sondern als das was sie war: Ein Schutz vor Angst und Überwältigung. Das gegenseitige "sehen" und das dadurch entstehende Mitgefühl erlaubte ein ganz anderes Miteinander, das sich auch sehr schnell im Alltag manifestierte. Und obwohl sich aus dem gegenseitigen Erleben keine direkte Anforderung nach Änderung ergab, fanden sich beide nun immer häufiger in gelassenen und wohlwollenden Zuständen wieder.

10. Abschluss

Auch wenn zu einer vertiefenden Anwendung der WW8 in einer Beziehungskrise eine therapeutische Begleitung wichtig ist, die mit möglichen Verstickungen bei der Erarbeitung ihrer Inhalte umgehen kann, gibt dies Instrument doch vielerlei Möglichkeiten für eine schnelle oder auch eine gründliche Untersuchung von Beziehungssituationen. Auch Einzelpersonen können mit seiner Hilfe zurückliegende schwierige Wechselwirkungen reflektieren, und verändertes Verhalten planen, wie beispielsweise das empathische Ansprechen der inneren Lage des Anderen, das Offenlegen des eigenen inneren Erlebens, oder ihr Verständnis darüber, wie ihr eigenes Verhalten wirken mag.

Das strukturierte Vorgehen gibt dafür Halt und Richtung, und kann die untersuchenden Personen leichter auf der Metaebene halten, ohne dass sie in ungünstig emotionalisierte Zustände mit starker Identifizierung rutschen. Wie Tina am Ende ihrer Paartherapie es ausdrückte: "Wir hatten Zeit, ruhig und genau zu schauen. Und dann war es wunderbar, plötzlich etwas zu verstehen. Über Mark genauso, wie über mich selber. Das allein hat schon alles geändert."

Literatur

- Bateson, G. (1987): Geist und Natur. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Dietz, I. & Dietz, T. (2007): Selbst in Führung. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Fisher, R. (2002): Experiential Psychotherapy with Couples. Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Theisen.
- Germer, C.K., Siegel, R.D., Fulton, P.R. (2005): Mindfulness in Psychotherapy. New York: Guilford Press.
- Heidenreich, T., Michalak, J. (Hrsg) (2004): Achtsamkeit und Akzeptanz. Tübingen: DGVT Verlag.
- Hesse, P.U. (2003): Telearbeit: Konzepte von Multiplizität in ausgewählten Bereichen moderner Psychotherapie. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.
- Holland, J.H. (1995): Hidden Order. Cambridge, Massachusetts: Perseus Books.
- Jantsch, E. (1982): Die Selbstorganisation des Universums. München: dtv.
- Kabat-Zinn, J. (1994): Gesund durch Meditation. München: Scherz Verlag.
- Kauffman, S. (1995): At Home in the Universe. New York: Oxford University Press.
- Kurtz, R. (1990): Hakomi. München: Kösel.
- Linehan, M.M. (1993): Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: Guilford Press.
- Marlock, G., Weiss, H.(Hrsg) (2006): Handbuch der Körperpsychotherapie. Stuttgart: Schattauer.
- Marlock, G., Weiss, H. (2001): In Search of the Embodied Self. In: Heller, M. (ed.): The Flesh of the Soul. Bern: Peter Lang Verlag
- Nyanaponika (2000): Geistestraining durch Achtsamkeit. Herrnschrot: Verlag Beyerlein und Steinschulte, 8. Auflage
- Revenstorf, D. (1999): Wenn das Glück zum Unglück wird. München: Beck.
- Schnarch, D. (1997): Passionate Marriage. New York: Norton.
- Schulz von Thun, F. (1998a): Miteinander Reden 2. Reinbek: Rowohlt.
- Schulz von Thun, F. (1998b): Miteinander Reden 3. Reinbek: Rowohlt.
- Schwartz, R.C. (1997): Systemische Therapie mit der inneren Familie. München: Pfeiffer Verlag.
- Singer, J.A. (2005): Personality and Psychotherapy. New York: Guildford Press.
- Thoman, C., Schulz v. Thun, F. (2003): Klärungshilfe 1. Reinbek: Rowohlt.
- Waldrop, M.M. (1993): Inseln im Chaos. Reinbek: Rowohlt.
- Watkins, J.G., und H. H. (2003): Ego-States. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- Weiss, H., Benz, D. (1989): Auf den Körper hören. München: Kösel
- Weiss, H. (1995): The Emergence of the Other. In: Hakomi Forum, Vol. 11. Boulder, CO: Hakomi Institute, Inc.
- Weiss, H. (2006) Bewusstsein, Gewahrsein, Achtsamkeit. In: Marlock & Weiss: Handbuch der Körperpsychotherapie. Stuttgart: Schattauer.
- Wilber, K. (1996): Eros, Kosmos, Logos. Frankfurt a. M.: Krüger Verlag.
- Wittemann, A.S. (2000): Die Intelligenz der Psyche. München: Kösel.
- Wolinsky, S. (1993): Die alltägliche Trance. Freiburg: Verlag Alf Lüchow.

Zusammenfassung:

Die Wechselwirkungs-Acht, kurz "WW8", ein im Rahmen der Hakomi-Methode entwickeltes Instrument, wird dargestellt. Anhand eines Fallbeispiels wird eine kritische Beziehungssituation unter Berücksichtigung relevanter Persönlichkeits-Anteile (u.a. nach R. Schwartz) eines Ehepaars analysiert. Es geht konkret jeweils um die Anteile des inneren Beschützers und des Schutzbedürftigen; der Beschützer wird meist im Verhalten sichtbar; das Schutzbedürftige anhand des inneren Erlebens, das als verborgen bezeichnet, und als oft unbewusst angesehen wird. Die Interaktion dieser Anteile in der Paar-Kommunikation wird analysiert. Dann wird das Vorgehen mit Hilfe der WW8 praxisnah anhand von vier Schritten erläutert, und der Umgang mit dabei auftretenden möglichen Problemen dargestellt. Weitere mögliche Schritte zur Vertiefung der Arbeit schliessen den Text ab.

Abstract:

This article introduces the "Reciprocal Interaction Loop" (RIL; in German: "Wechselwirkungs-Acht" - short "WW-8"), an instrument developed in the context of the Hakomi Method. A critical relationship situation is being analysed with the help of a case example which considers relevant parts of a couples personalities (according to R. Schwartz and others). More precisely, the issue concerns internal protectors and the protected parts. While the protectors are mostly quite visible through the behavior of a person, the protected is understood as hidden, and often as non-conscious. The interaction of these parts in the communication of a couple is being analysed. Then a practical four-step procedure with the help of the RIL is explained, and the handling of some possible problems that can occur. The description of further possible steps to deepen the process conclude the text.