



DER EINFLUSS DER GESCHWISTERDYNAMIK IN DER PAARTHERAPIE

EINE SITZUNGSSEQUENZ - DER FEHLENDE PUZZLESTEIN

TEXT SUSANNE POINTNER

Andrea sitzt Roman schweigend gegenüber.¹ Die Therapeutin hat sie eingeladen, den biografischen Faden ihres Konfliktthemas aufzugreifen. Andrea versucht sich zu erinnern an frühere Situationen, in denen sie sich bedrängt gefühlt hat. Ihr ist klar, dass sie manchmal überempfindlich ist. Roman liebt körperliche Nähe, aber er ist nicht übergriffig. Es ist schön, Sexualität mit ihm zu leben. Seine Bedürftigkeit hat jedoch etwas Forderndes und wirkt auf sie unerotisch. Das hat sie ausgesprochen, er hat sich bemüht, es gut zusammenzufassen. Es ist nun an ihr, den eigenen Anteil im „Beziehungstanz“ zu erforschen.

Da war ihr erster Freund, der wenig Gespür hatte; eine Schulfreundin, die sie öfter treffen wollte... die Erinnerungen lösen wenig Resonanz in Andrea aus. Plötzlich wird ihr siedend heiß. Sie spürt körperlich, wie ihr in der Erinnerung ihr drei Jahre jüngerer behinderter Bruder an ihr Ohr fasst, wieder und wieder. Paulis Grenzenlosigkeit, sein ungestilltes Bedürfnis nach Lust, Nähe, Gefährt*innen, ihre Überforderung, ihre unterdrückte Wut, ihre Schuldgefühle, ihre Sehnsucht nach einem eigenen Leben, das alles rollt wie eine Flutwelle über sie.

Dann beginnt sie zu erzählen. Roman nimmt auf, was Andrea sagt. Er begreift nun, was passiert, wenn er beim Fernsehen unerwartet seinen Arm um Andreas Taille legt.

Die Therapeutin ermutigt Andrea, ihre Sehnsucht auszudrücken und dann zu prüfen, durch welche Verhaltensweisen sie selbst verhindert, das zu bekommen, wonach sie strebt. Andrea kann sehen, dass sie versucht, durch Anpassung und Leistung Liebe zu erhalten. Anerkennung gab es für die Unterstützung der Eltern, besonders in der Betreuung von Paul. Schwerer fällt ihr zuzugeben, dass die unterdrückte Aggression immer wieder hervorbricht und sie sich dann schuldig fühlt. Die Folge ist, dass sie sich erneut übergeht, nicht abgrenzt.

Roman meldet Andrea zurück, was er verstanden hat. Er sieht, wo er sie triggert und welchen Anteil er an der Wiederholung ihres Kindheitsmusters hat. Oft spüre er ihr stilles Bedürfnis nach Rückzug und gehe darüber hinweg.

Andrea formuliert einen Wachstumsschritt: „Ich werde innerhalb der nächsten Woche einmal sagen, dass ich etwas nicht will und was ich stattdessen lieber möchte. Du kannst mich unterstützen, indem du wertschätzt, dass ich es ausspreche.“ Das sagt Roman gern zu. Es gibt auch ihm den Mut, seine Bedürfnisse mehr zu äußern.



Geschwisterbeziehungen prägen die Partnerwahl. Imago Therapeut*innen gehen etwa davon aus, dass Menschen für ihre Beziehung oder Ehe unbewusst jene Person wählen, die positive und negative Eigenschaften ähnlich denen der Eltern oder anderer wichtiger früher Bezugspersonen besitzt (vgl. Hendrix 2009; Bösel 2012; Brehm & Brehm 2018, Willi 2004). Nicht nur die Eltern, sondern auch fürsorgliche, freundschaftliche, konkurrierende, leidende Geschwister wirken sich auf die Partnerwahl und die Gestaltung der Beziehung zum Partner, zur Partnerin aus. Um die Geschwister (meist unbewusst) zu schützen, bleiben gemeinsame Erlebnisse im Kontext der Paartherapie jedoch oft im Schatten.

Geschwisterbeziehung als Ressource

Die frühe horizontale Beziehung kann Kinder sehr entlasten. Sie sind nicht allein den Erwartungen ihrer Bezugsperson ausgesetzt. Sie lernen mit den Geschwistern spielerisch und ohne Druck mit. Wenn ausreichend Unterstützung durch die Eltern gegeben ist, entwickelt sich oft zwischen Geschwistern eine liebevolle, freundschaftliche, wenn auch ambivalente Beziehung (vgl. Kasten 1994). Diese kann – in Ergänzung zu einer sicheren Bindung zu den erwachsenen Bezugspersonen – Modell und Lernfeld für die spätere Paarbeziehung sein.

Liebesbeziehungen werden sehr durch das gemeinsame Entdecken von Schönerem, Spannendem und Entwicklungsförderndem gestärkt. Paare erfinden spezielle Kosenamen, sie hören gern „ihren“ Song, sie entdecken ihre Art des erotischen Spiels. Die Offenheit für diese positive Exklusivität, also die spätere Treue in der Paarbeziehung, kann mit Geschwistern oder Spielgefährte*innen

angelegt werden. Sie kann in der Paarberatung als Ressource genützt werden.

Spannungsfelder

Grundsätzlich wenden sich Kinder Gleichaltrigen eher mit positiven Emotionen zu. Konflikte entstehen oft durch Eifersucht oder durch sogenannte Affektverschiebungen. Oft wird ein heimlicher Groll auf die Eltern in der Kindheit an den jüngeren Geschwistern ausgelassen – und im Erwachsenenalter dann am/an der Ehepartner*in. Geschwisterbeziehungen können auch etwas zu den Dramen beitragen, die sich in manchen Familien in den eigenen vier Wänden abspielen.

Besonders problematisch kann sich ein ausgeprägtes Erleben der „Entthronung“ auswirken. Gesellt sich ein zweites, drittes oder viertes Kind dazu, fehlt Eltern irgendwann schlicht die Zeit, um abends lange vorzulesen oder das Kind zum Ballettkurs zu chauffieren. Die Rivalität kann massive Aggressionen zur Folge haben, insbesondere wenn die Kinder gegeneinander ausgespielt werden. Das vernachlässigte Kind entwickelt Bindungsangst und Rachegefühle, das bevorzugte Kind eine narzisstische Distanz oder Schuldgefühle und eine Scheu, das eigene Potential zu entwickeln und zu zeigen. Dieser frühe „Stachel der Eifersucht“ wird bei Erwachsenen häufig getriggert, wenn ein/e Partner*in sich etwas oder jemand sehr Anziehendem zuwendet – einer neuen Ausbildung, einem erotischen Menschen, einem Baby. Die Partner*innen sind irritiert von der Heftigkeit der Reaktion – bis sie den biografischen Hintergrund verstehen lernen. Das innere Kind braucht auch Verständnis und Trost – nicht nur der/die Erwachsene, und es tut besonders gut, wenn die betroffene Person es von dem Men-

¹Namen und Details geändert.



sehen erhält, der die alte Wunde berührt hat, der ihr am nächsten ist.

Eine andere Belastung, die sich auf spätere Beziehungsmuster auswirkt, ist das Gefühl des Mangels und der Überforderung. Es gibt dann häufig die verinnerlichte Botschaft: „Wenn ich meiner Lebendigkeit Raum gebe, ist jemand anders unterversorgt.“ Die klassischen „Hänsel und Gretel“-Paare haben in ihrer Kindheit wenig Stabilität oder Versorgung erlebt. Häufig gab es ein gemeinsames Leid zu tragen – Armut, Krankheit oder Tod eines Familienmitglieds, einen massiven Aggressor, der für alle eine Bedrohung darstellte. Kinder entwickeln in solchen Familien oft eine hohe Empathiefähigkeit und eine große Zugewandtheit. Sie lernen aber wenig, sich selbst zu versorgen, zu spielen, sich abzugrenzen und Konflikte konstruktiv auszuleben und auszutragen.

Nischen

Häufig entwickeln Kinder Verhaltensmuster, die sowohl die Beziehung zu den Eltern als auch zu den Geschwistern subjektiv sinnvoll stabilisieren – sei es durch Rivalität, Kampf, Unterwerfung, symbiotische Anpassung oder größtmögliche Distanz. Ein Kind sucht sich intuitiv seine Nische, es nutzt seine Intelligenz, sein Einfühlungsvermögen und seine Vitalität, um diesen Platz im Ganzen zu sichern. Das ist eine Chance, aber wenn es eine Fixierung bewirkt, auch eine Hürde in späteren Erwachsenenbeziehungen. Wenn etwa Roman als Kind die Rolle des netten Jungen übernahm, entlastete er damit das ganze Familiensystem. Andrea war in ihrer

Familie die Versorgende. In der Beziehung führt beides zu Einseitigkeit und die Fähigkeiten werden zum Beziehungsleck.

Geschwisterbeziehung als Modell für realitätsnahe Beziehungen

Laut Laurie Kramer (2010) geraten Geschwister im Alter zwischen zwei und neun Jahren im Durchschnitt alle neun Minuten in familiären Konflikt. Die Unterdrückung der Konflikte führt eher zur Entfremdung als die gemäßigte Austragung. Werden die Kinder im Aushalten der Spannung, in der Lösungsfindung und in der Verhinderung von Eskalationen unterstützt, so können sie wichtige Kompetenzen für spätere Beziehungen entwickeln. Es lohnt sich, mit Paaren zu erforschen, was sie als Kind in der Peergroup schon alles ausprobiert haben. Manchmal ist das Repertoire viel reichhaltiger, als es später im Erwachsenenalter zum Tragen kommt.

Andrea war es z. B. müde geworden, Roman darum zu bitten, seine Zeitungen nicht überall herumliegen zu lassen. Mit Reden kam sie nicht weiter. Roman nahm die Unordnung einfach nicht wahr. Sie erinnerte sich daran, dass sie als Kind sehr verrückte Einfälle hatte, später aber als Ärztin lernte, diese „störenden“ Impulse zu unterdrücken. Sie hatte als Kind gern Origami-Gegenstände gefaltet und nahm sich nun die Zeit, einen Abend lang aus den herumliegenden Zeitungen diverse Kunstwerke zu gestalten und in der Wohnung zu verteilen. Als Roman heimkam, war er irritiert, amüsiert und berührt von ihrem Versuch, ihn zu erreichen. Das Origami wurde zu ihrem gemeinsamen Code, und wenn Roman wieder eine Zeitung zu einem Schiff gefaltet vorfand, wusste er, dass es wieder an der Zeit war, Zeitungen einzusammeln. Seine Frau hatte durch das „Ventil“ dieses Handelns eine gelassene Haltung gefunden. Sie erkannte in seiner Liebe zum Chaos ihre unterdrückte spontane Seite wieder und versuchte nun, ihr auch im beruflichen Alltag mehr Raum zu geben.

Geschwister können Weggefährten in den Höhen und Tiefen der Lebensreise werden. Die frühen Lernerfahrungen, die wir in Geschwisterbeziehungen machen, sind ein gutes Gegenmittel gegen die Einseitigkeiten und Irrtümer, durch welche der Zeitgeist – insbesondere das durch Hollywood verstärkte romantische Ideal und die Leistungsgesellschaft – moderne Partnerschaften belastet (vgl. Pointner 2016). Kinder, die viel Kontakt mit Gleichaltrigen hatten, sind auf das Zusammenleben mit Socken auf dem

Boden und Nörgeln am Frühstückstisch vorbereitet.

Wachstumsschritte

Andrea und Roman entschieden sich zu bleiben und miteinander leben zu lernen. Sie trennten sich allerdings von Umerziehungsversuchen und von der Vorstellung, einander all die kindlichen Sehnsüchte erfüllen zu können, deren Erfüllung sie sich auch von ihren Geschwistern unbewusst erhofft hatten. Damit gelang es ihnen auch, die realen Beziehungen in den Herkunftsfamilien zu entspannen. Andrea besuchte ihren Bruder seltener, aber mit mehr innerer Zustimmung. Roman meldete sich mit seiner jüngeren Schwester zu einem Geschwisterworkshop an.

Bei Andrea und Roman führte die Krise jeweils zu einer Persönlichkeitsentwicklung, die beiden neue Möglichkeiten eröffnete. Andrea war erschüttert über die Vernachlässigung ihrer Lebendigkeit – in ihrer Biografie, in ihrer Selbstfürsorge und in ihrer Umgebung im beruflichen Alltag. Sie fand schließlich den Mut, ihre eigene Arztpraxis zu gründen.

Roman trennte sich von einem Kollegen, der ihm das Leben schon längere Zeit schwer gemacht hatte, und stellte eine tüchtige Kollegin vom Typ „jüngere Schwester“ ein, mit der sein Architekturbüro rasch aufblühte.

Die beiden experimentierten wieder ein wenig innerhalb und außerhalb des Schlafzimmers. Die Paarbeziehung braucht auch immer wieder die Wiederbelebung der Erotik. Die romantische Beziehung lebt von der Faszination des anderen, vom Überwinden der Grenze. Die sexuelle Anziehung muss die geschwisterliche Verbundenheit hinter sich lassen und damit auch den selbstverständlichen Anspruch, den Partner*innen aneinander stellen.

Wie kann die Aufarbeitung einer belastenden Geschwisterbeziehung erfolgen? Eine gute Möglichkeit, Übertragungsphänomene zu beleuchten und sich aus ihrer Verstrickung zu befreien, sind Imago Dialoge. Diese können mit dem Partner, der Partnerin erfolgen – etwa als themenbezogener Dialog, der den Bezug zur Vergangenheit herstellt: „Und wenn du dir so viel Raum nimmst, erinnert mich das an meine Schwester, die ...“. Wichtig ist dabei, dass der Sender, die Senderin nicht nur verstanden und getröstet wird, sondern auch zum eigenen Wachstumsschritt findet: „Und ich habe als Kind gelernt, mich zurückzuziehen und meiner Schwester den Vortritt zu lassen ...“, „und mein Wachstumsschritt

wäre, das nächste Mal, wenn du mich nicht ausreden lässt, dich zu unterbrechen und zu bitten, mir Raum zu geben und zuzuhören“ (vgl. Pointner 2016).

Hilfreich kann auch die durch den/die Partner*in unterstützte biografische Aufarbeitung sein. Der/die Partner*in übernimmt imaginativ die Rolle des gereiften Geschwisters: „Ich bin jetzt dein älterer Bruder und kann alles hören, was du mir sagen möchtest ...“. „Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“, sagte Erich Kästner. Das innere Bild eines versöhnlichen Bruders kann die leicht entzündliche seelische Wunde beruhigen und tiefere Verarbeitungsprozesse anregen.

Sehr schöne Wachstumsschritte sind auch durch die Teilnahme in einem Geschwisterworkshop, die vom Ehepaar Sabine und Roland Bösel angeboten werden, möglich.²

Manchmal führen Imago Dialoge – daheim, in der Paartherapie oder im Rahmen eines Geschwisterworkshops – zur Aussöhnung mit den Geschwistern. Manchmal führt der Weg auch in die andere Richtung – die Annäherung an die Geschwister führt zu einer Verbesserung der Paarbeziehung. Manchmal gewinnen wir im Leben in Freund*innen oder befreundeten Paaren „Seelengeschwister“ und können mit ihnen nachhären, was in der Kindheit ersehnt wurde. Wenn Menschen mit den Geschwistern Frieden schließen oder mit der Tatsache, dass sie keine Geschwister hatten, und wenn sie ihre inneren Selbstanteile willkommen heißen, werden sie auf vielen Ebenen fruchtbar, und manche der aktuellen Beziehungsprobleme verändern sich wie von

selbst. Und die, die sich nicht lösen, werden zur Challenge der inneren Held*innen.

Die Geschwisterbeziehung und die Paarbeziehung müssen kein glückloses Ende finden. Sie können ein stilles, erdiges, endloses Fast-schon-Glück und Trotzdem-Glück und Immer-wieder-Glück ins Leben bringen.

Literaturhinweise:

BÖSEL, S und Bösel, R (2012) *Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz. Wege zu einer glücklichen Liebesbeziehung. Unter Mitarbeit von Daniela Pucher.* Wien: Orac

BREHM, E und BREHM, K (2018) *Imago-Paartherapie – die Beziehung als gemeinsamer Entwicklungsraum.*

In: Hutterer-Krisch, R und Rass-Hubinek, G (Hg.) *Paardynamik: Methodenspezifische und methodenübergreifende Beiträge zur Psychotherapie im Paar- und Einzelsetting.* Wien: Facultas, S. 183–214.

HENDRIX, H (2009) *So viel Liebe wie Du brauchst.* Dörfles: Renate Götz

KASTEN, H (1994) *Geschwister. Vorbilder, Rivalen, Vertraute.* Berlin: Springer

POINTNER, S (2016) *Adam, wo bist du? Eva, was tust du? Über die Befreiung aus Abhängigkeit und Isolation in Paarbeziehungen.* Wien: Kremayr und Scheriau



Mag.^a Susanne Pointner

Psychologin, Psychotherapeutin, Weiterbildungen in Trauma- und Paartherapie (Existenzanalyse und Imago), Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Trainerin

A-1140 Wien, Einwanggasse 23/12
Tel. 0664 1833984

www.susanne-pointner.at



Susanne Pointner ist Lehrtherapeutin und Vorstandsmitglied der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse Österreich und der GLE-International. Sie unterrichtet an der Sigmund Freud Universität Wien und hat die Weiterbildung Existenzanalytische Paartherapie entwickelt. Von 2016-2020 war sie Präsidentin der Imago Gesellschaft Österreich.

Seit mehr als 30 Jahren ist Susanne Pointner mit Harald verheiratet, mit dem sie zwei Söhne und eine Tochter hat. Sie liebt Reisen und entdeckt gern neue innere und äußere Welten.

² Sabine und Roland Bösel sind Psychotherapeut*innen aus Wien mit Weiterbildungen in Imago (vgl. www.boesels.at).

**4. – 15.
OKTOBER
2021**

**Eine Reise zu den
Wurzeln der Menschheit
und zu den inneren Quellen.**

TANZANIA

Gesamtleitung & Workshopgestaltung:
Mag.^a Susanne Pointner
Assistenz: Martin Sailer

Info & Anmeldung:
Vor Anmeldung ab sofort möglich, Covid Impfung ist Teilnahmevoraussetzung.

Highlights

- Tarangire National Park
- Karatu
- Ngoronogoro Krater
- Mount Meru
- Arusha

Innere Reise

- Aufbrechen
- Ausrüstung
- Herausforderungen
- Schwellen
- Entschiedenheit
- Neue Wege

praxis@susanne-pointner.at
www.susanne-pointner.at/tanzania-2021