

# GraduierungsArbeiten

zur "Integrativen Therapie"  
und ihren Methoden

Aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit  
und dem "Fritz Perls Institut für Integrative Therapie"

01/2016

Integrative Arbeit für Singles über 50 mit  
kreativen Medien<sup>\*</sup>

eingereicht von *Susanne Schäfer*, Freiensteinau

Herausgegeben durch den Prüfungsausschuss der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit  
von Prof. Dr. mult. Hilarion Petzold, Dr.med. Susanne Orth-Petzold, Dipl.-Sup., Prof. Dr. Johanna Sieper

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

Redaktion: Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Wefelsen 5, 42499 Hückeswagen

e-mail: [Forschung.EAG@t-online.de](mailto:Forschung.EAG@t-online.de)

Copyrightinweis: Mit der Veröffentlichung gehen sämtliche Verlagsrechte, insbesondere das der Übersetzung, an die FPI-Publikationen, D-40237 Düsseldorf. Auch der Auszugsweise Nachdruck bedarf der schriftlichen Genehmigung.

---

\* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Mail: [forschung@integrativ.eag-fpi.de](mailto:forschung@integrativ.eag-fpi.de), oder: [EAG.FPI@t-online.de](mailto:EAG.FPI@t-online.de), Information: <http://www.eag-fpi.com>)

## Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort - Ziel der Arbeit und Untersuchungsschritte.....	4
2. Die Auseinandersetzung mit der Zielgruppe .....	7
2.1 Die Beschreibung meiner Zielgruppen und deren vermutete Bedürfnisse .....	7
2.1.1 Frauen über 50 trennen sich aus dem Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung (Zielgruppe 1) .....	8
2.1.2 Frauen über 50 werden verlassen (Zielgruppen 2, 3 und 4) .....	9
2.1.3 Erfolgreiche Beziehungsbiografie (Zielgruppe 5) .....	11
2.1.4 Karrieresingles (Zielgruppe 6).....	12
2.2 Entwicklungstheoretische Überlegungen zur Situation der Zielgruppe	12
3.1 Grundlagen des Integrativen Ansatzes, Integrative Agogik, Beratung, Coaching, Therapie, Krisenintervention .....	19
3.1.1 Der Integrative Ansatz.....	19
3.1.1.1 Leitperspektiven des Integrativen Ansatzes.....	19
3.1.1.2 Selbsterfahrung im Rahmen des Integrativen Ansatzes .....	20
3.1.1.3 Das Leitkonzept zur persönlichen Souveränität des Subjekts... 21	
3.1.1.4 Integration kritischer Lebensereignisse .....	22
3.1.2 Integrative Agogik .....	23
3.1.3 Integrative Beratung.....	24
3.1.4 Integratives Coaching/Gesundheitscoaching .....	24
3.1.5 Integrative Therapie .....	25
3.1.6 Krisenintervention .....	26
3.2 Die vier Wege der Heilung und Förderung, die vierzehn Heil- und Wirkfaktoren, unterschiedliche Modalitäten.....	28
3.3 Agogik, Beratung, Coaching und Therapie mit kreativen Medien - künstlerische Therapiemethoden .....	30
3.3.1 Anthropologie des schöpferischen Menschen im gesellschaftlichen Rahmen .....	30
3.3.2 Menschliche Kreativität im agogischen und therapeutischen Prozess .....	32
3.3.3 Produktive und rezeptive Kunsttherapie.....	36
3.3.4 Unterschiedliche kreative Medien und ihre "Ladung" .....	41
3.3.5 Klassifikation von Medien.....	42
3.3.5.1 Das Medium Ton.....	43
3.3.5.2 Farben.....	44
3.3.5.3 Panoramatechnik .....	45
3.3.6 Das Aufarbeiten der Arbeit mit kreativen Medien.....	45
3.3.7 Handlungsmedien: Interaktionsspiel, Rollenspiel, Psychodrama ....	47
3.3.8 Der Einsatz kreativer Medien muss theoretisch fundiert und für die Adressaten meiner Arbeit transparent sein .....	47
3.4. Weitere Ansätze.....	48
3.4.1 Imagination .....	48
3.4.2 Natur und Landschaft.....	50
3.5 Die Philosophie des Weges .....	52
3.6 Die persönlichkeits-theoretische Grundlage meiner Arbeit.....	55
3.6.1 Das archaische und das reife Leibselbst.....	56

3.6.2 Das Ich.....	58
3.6.3 Die Identität.....	59
3.7 Modalitäten der Relationalität.....	62
3.7.1 Affiliation und Reaktanz .....	63
3.7.1.1 Weitere evolutionsbiologisch herausgebildete Muster .....	64
3.7.1.2 Affiliärer Stress .....	65
3.7.1.3 Affiliationsbedürfnisse im Entwicklungsverlauf .....	66
3.7.2 Konfluenz, Kontakt, Begegnung, Beziehung, Bindung, Abhängigkeit, Hörigkeit im Kontext der Relationalitätstheorie des Integrativen Ansatzes .....	67
3.7.2.1 Konfluenz .....	68
3.7.2.2 Kontakt.....	69
3.7.2.3 Begegnung.....	69
3.7.2.4 Beziehung .....	70
3.7.2.5 Bindung.....	70
3.7.2.6 Abhängigkeit .....	71
3.7.2.7 Hörigkeit.....	71
3.7.3 Übertragung, Gegenübertragung, Widerstand .....	72
3.7.3.1 Übertragung .....	72
3.7.3.2 Gegenübertragung.....	73
3.7.3.3 Widerstand und Abwehrprozesse .....	74
4. Was ist eine gesunde Beziehung?.....	75
4.1 Merkmale einer gesunden Beziehung.....	75
4.1.1 Verlässlichkeit und Balance zwischen Kontakt und Rückzug.....	78
4.1.2 Fürsorge und Verantwortlichkeit ohne Bevormundung .....	79
4.1.3 Gleichgewicht von Eigenraum, Partnerraum und Lebensraum - Balancieren zwischen den Polkräften der Liebe .....	81
4.1.4 Dialoge, Kommunikation, Interaktion.....	82
4.1.5 Sexualität .....	87
4.1.6 Förderung, Entwicklung, Aufarbeitung von Lebensgeschichten.....	88
4.2 Persönliche Voraussetzungen der Partner, eine gute Beziehung eingehen zu können.....	90
5. Was ist eine "toxische Beziehung"? .....	92
5.1 Die Suchtbeziehung .....	93
5.2 Biografische Hintergründe.....	95
5.3 Warum das Toxische manchmal "gut schmeckt" .....	96
6. Praxeologische Überlegungen .....	97
6.1 Ethische Grundlagen nicht aus den Augen verlieren .....	97
6.2 Möglichkeiten der Begegnung im konvivialen Raum oder in der Natur	99
6.2.1 Die Begegnung im konvivialen Raum .....	100
6.2.2 Begegnung auf einer Höhenwanderung.....	101
6.2.2.1 Baumkonstellationen .....	104
6.2.2.2 Fundstücke .....	105
6.3 Möglichkeiten der Arbeit an den drei im Vorwort benannten Arbeitsschwerpunkten.....	107
6.3.1 Eine Trennung verarbeiten, einen Partner loslassen .....	107
6.3.1.1 Begleitung bei Abschied und Trauer .....	108
6.3.1.2 Einzelbegleitung auf dem Weg, eine Trennung zu respektieren und zu verarbeiten .....	111
6.3.2 Eine gute Beziehung zu sich selbst aufbauen.....	113

6.3.2.1 Begegnung mit sich selbst: Mein derzeitiger Alltag aus der Sicht des wohlwollenden Betrachters .....	115
6.3.2.2 Die Säulen der Identität.....	116
6.3.2.3 Selbstbilder .....	117
6.3.2.4 Weitere Möglichkeiten.....	118
6.3.3 Innere Bilder für eine neue Beziehung zu einem neuen Partner entwerfen .....	119
6.3.3.1 Wünsche und Bedürfnisse im Hinblick auf eine neue Beziehung .....	120
6.3.3.2 Sich die eigene Beziehungsfähigkeit bewusst machen, um sie zu fördern und zu entwickeln .....	122
6.3.4 Prozessuale Diagnostik.....	125
7. Zusammenfassung : Integrative Arbeit für Singles über 50 mit kreativen Medien .....	127
8. Summary: Integrative Work with creative media for singles above 50 .....	127
9. Literatur.....	129
10. Anhang.....	135

## 1. Vorwort - Ziel der Arbeit und Untersuchungsschritte

Mit dieser Arbeit verfolge ich das Ziel, ein von mir angedachtes, aber noch nicht erprobtes Konzept für die Arbeit mit Singles über 50 mit relevanten Konzepten und Modellen der Intergrativen Therapie auf solide "theoretische Füße" zu stellen und mir das Wissen zu erarbeiten, mit dem ich möglichen Schwierigkeiten bei der Umsetzung kompetent begegnen kann.

Dazu gehört auch die Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten und Grenzen ausgewählter kreativer Medien, die ich in allen drei Phasen meines Konzeptes einsetzen will.

Das Konzept wendet sich an Singles, die gerade eine Trennung hinter sich haben.

Es umfasst folgende drei Arbeitsschwerpunkte:

1. Eine Trennung verarbeiten, einen Partner loslassen
2. Eine gute Beziehung zu sich selbst aufbauen
3. Innere Bilder für eine neue Beziehung zu einem neuen Partner entwerfen

Das Überdenken des Konzepts soll in folgenden Schritten erfolgen:

An erster Stelle (Gliederungspunkt 2) steht die Auseinandersetzung mit der Zielgruppe.

Dazu gehören entwicklungstheoretische Überlegungen zum Erwachsenen- und Seniorenalter,

die Auseinandersetzung mit den altersspezifischen Schwierigkeiten dieser Zielgruppe, eine neue Partnerschaft aufzubauen, sowie mit deren besonderen subjektiven partnerschaftlichen Wünschen und Bedürfnissen, wobei die

Genderfrage berücksichtigt werden muss.

Gleichzeitig möchte ich mich der Frage zuwenden, unter welchen Aspekten die Arbeit an Beziehungs- bzw. Partnerschaftsthemen der genannten Altersgruppe ein wichtiger präventiver Beitrag für die Erhaltung der seelischen Gesundheit der Zielgruppe ist. Ich möchte also den salutogenen Wert meiner Arbeit, mich für die Entwicklung benigner Partnerschaftsstile einzusetzen, reflektieren.

Im nächsten Schritt (Gliederungspunkt 3) möchte ich mich mit relevanten Konzepten und Modellen der Integrativen Therapie und ihren Leitprinzipien befassen.

Dabei geht es in Kurzform zunächst um die Konzepte der Integrativen Agogik, Beratung, des Integrativen (Gesundheits)coachings und der Integrativen Therapie. Für all dies zusammen wird im darauf folgenden Verlauf der Arbeit der Begriff "Integrativer Ansatz" bzw. "Integrative Arbeit" verwendet.

Es stellt sich danach die Frage, welche Wege der Heilung und Förderung der Integrative Ansatz bereit stellt.

Darauf folgen Überlegungen zur Arbeit mit kreativen Medien, mit Imagination und Natur und Landschaft.

An dieser Stelle schließt sich die „Philosophie des Weges“ an.

Da der Löwenanteil meiner geplanten Arbeit im Grunde genommen darin besteht, Persönlichkeitsentwicklung des (frisch vom Partner getrennten) Individuums anzuregen, ist es sinnvoll, die Grundzüge der Persönlichkeitstheorie im Integrativen Ansatz darzustellen.

Zuletzt folgen unter Gliederungspunkt 3.7 Überlegungen zur Relationalität im Integrativen Ansatz, wobei die Begriffe Konfluenz, Kontakt, Begegnung, Beziehung, Bindung, Abhängigkeit und Hörigkeit für meine darauf folgenden Überlegungen von großer Bedeutung sind. Es gehört ebenfalls dazu, sich mit Übertragung, Gegenübertragung, Widerstand und Abwehr zu befassen.

Gliederungspunkt 4 handelt von der Frage, wodurch sich eine wünschenswerte, gesunde Partnerschaft auszeichnet.

Gliederungspunkt 5 widmet sich toxischen Beziehungsmustern. Für eine verantwortungsbewusste Arbeit halte ich es für ungeheuer wichtig, sich vor Augen zu führen, wie Bindungs- und Beziehungstraumata lebenslang

Bindungs- und Beziehungsmuster sowie die Partnerwahl beeinflussen können, wenn sie nicht aufgearbeitet werden.

Ich möchte mich in diesem Zusammenhang exemplarisch mit einer Suchtbeziehung befassen.

Unter Gliederungspunkt 6 werden - aus all dem folgend - praxeologische Überlegungen entwickelt.

Um den Schreib- und Lesefluss in dieser Arbeit zu vereinfachen, verwende ich immer, wenn von Patientinnen und Patienten, Klientinnen und Klienten, Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Rede ist, die männliche Form und meine damit aber beide Geschlechter.

## 2. Die Auseinandersetzung mit der Zielgruppe

### 2.1 Die Beschreibung meiner Zielgruppen und deren vermutete Bedürfnisse

Die Süddeutsche Zeitung meldete am 28.5.2014 fast 40 Prozent Singlehaushalte. In mehr als jedem dritten Haushalt wohne nur ein Mann oder nur eine Frau. Mehr als ein Drittel der Alleinlebenden sei älter als 64 Jahre.<sup>1</sup> Vom statistischen Bundesamt ist im Internet zu lesen, dass 2014 rund 166.200 Ehen in Deutschland geschieden worden seien. 35 Prozent aller in einem Jahr geschlossenen Ehen würden im Laufe der kommenden 25 Jahre geschieden.<sup>2</sup>

Die "Zeit" berichtete am 11. Juli 2012, dass jeder Fünfte in Deutschland allein lebe. Hier wurde prognostiziert, dass im Jahr 2030 23 Prozent der Einwohner allein ihren Haushalt führen.<sup>3</sup>

Zwischen dem Merkmal "Singledasein" und Singlehaushalt muss aber meines Erachtens eine Lücke klaffen. Auch Frauen leben in Wohngemeinschaften und führen deshalb keinen Singlehaushalt, sind aber trotzdem Single und viele Paare bleiben aus ökonomischen Gründen nach der Trennung noch eine Zeit lang in ihrem gemeinsamen Anwesen wohnen, besonders, wenn es ein Eigentum ist.

Singlebörsen im Internet nehmen solche statistischen Daten, um darauf ihre Geschäftsprognose aufzubauen. Erfolg versprechend erscheint das Geschäft mit den Singles, wenn man einer Umfrage von 2012 entnimmt, dass 90 Prozent aller Deutschen eine erfüllte Partnerschaft für ein wichtiges Lebensziel halten.<sup>4</sup>

Die Singlebörse Elitepartner veröffentlicht ihre regelmäßigen Recherchen über Singles im Internet ausführlich. Zusammen mit dem

---

<sup>1</sup> Süddeutsche Zeitung vom 28.5.2014

<sup>2</sup> Statistisches Bundesamt [www.destatis.de](http://www.destatis.de)

<sup>3</sup> Wochenmagazin „Die Zeit“ vom 11. Juli 2012

<sup>4</sup> [www.welt.de](http://www.welt.de) vom 25.11.2012 unter der Überschrift „Die Ehe hat nur noch eine Fifty-fifty-Chance“

Marktforschungsinstitut Fittkau und Maaß wurden 25.000 Internetnutzer zu ihrem aktuellen Beziehungsstatus befragt. Sie hatten die Möglichkeit, sich in folgende Kategorien einzuordnen: "alleinstehend", "in Partnerschaft" oder "verheiratet". Dabei wurde festgestellt, dass jeder dritte Deutsche Single sei. Im Alter von 50 bis 54 Jahren sei jeder fünfte Mann und jede vierte Frau ohne Partner.<sup>5</sup>

Die neueste Elite-Partnerschaftsstudie sagt allerdings aus, dass Singles mit ihrem Status gar nicht so unzufrieden seien, wie es an anderen Stellen publiziert wird. Nach dieser Studie halten nur 69,8 Prozent der Befragten eine glückliche Partnerschaft für erstrebenswert. Schaut man sich an, welche Altersgruppen mit ihrem Singledasein am glücklichsten sind, so findet man darunter diejenigen, die bereits über 60 Jahre alt sind.<sup>6</sup>

Die folgenden Überlegungen sind Ergebnisse meiner eigenen Beobachtungen in unterschiedlichen Begegnungen.

### 2.1.1 Frauen über 50 trennen sich aus dem Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung (Zielgruppe 1)

Viele Frauen trennen sich von ihren Männern im Alter von über 50, wenn die Kinder aus dem Haus sind und eine neue Form der Selbstverwirklichung angestrebt wird. Häufig passt der bisherige langjährige Partner dann nicht mehr ins neu zurecht gestrickte Lebenskonzept. Viele Frauen entscheiden sich in solchen Situationen, für den Rest des Lebens allein zu leben. Bedeutsame Kontakte und Beziehungen finden sich dann häufig in Frauenfreundeskreisen. Frau hat mehrere wichtige Freundinnen. Der Austausch im Gespräch, insbesondere auch über die Lebenserfahrung mit dem/den bisherigen Partner/n, sinnvolle gemeinsame Freizeitgestaltung mit gleichaltrigen Frauen erfüllen das Bedürfnis nach Ko-Kreativität und prägen die soziale Identität. Bindung, allzu viel Verbindlichkeit, ist in dieser Phase des Lebens häufig von Frauen nicht mehr so sehr erwünscht, und zwar dann,

---

<sup>5</sup> Janin Minkus, [www.elitepartner.de](http://www.elitepartner.de) im Internet ohne Datum veröffentlicht

<sup>6</sup> [www.partnerschaftsstudie.de](http://www.partnerschaftsstudie.de), Studien der Singlebörse Elitepartner in Zusammenarbeit mit Fittkau und Maaß, 2015

wenn die Frau die letzten 25 bis 30 Jahre in einem engen Korsett von Pflichten und Verpflichtungen gelebt hat: Entlastung und Versorgung des Ehemannes, sofern dieser den wesentlicheren Teil des Familieneinkommens bestritten hat, Versorgung und Sorge für die Kinder und für die Aufrechterhaltung der häuslichen Regenerationszone sowie eigene Berufstätigkeit. Hut ab vor diesen Multitaskingfrauen! Und kein Wunder, wenn daraus irgendwann der Wunsch erwächst, "vorrangig mit sich selbst befreundet zu sein."

Wenn Frauen sich aus dieser Konstellation heraus selbstbestimmt trennen, so ist hier hohe Motivation zu erwarten, den eigenen Weg mit Engagement zu gestalten. Vielleicht bleibt ein Schuldgefühl zurück, an dem die Frau arbeiten muss, oder es stellt sich die Frage, ob und wie man denn nach der Trennung vom langjährigen ehemaligen Partner zu diesem noch einen freundschaftlichen Kontakt gestalten könne.

Ansonsten steht der neue Entwurf der Identität<sup>7</sup> im Vordergrund. Ganz besonders wichtig ist der Aufbau eines neuen sozialen Netzes, weil sich ja der Bekanntenkreis einer solchen Frau meist zum größten Teil aus gemeinsamen Bekannten aus der ehemaligen Ehezeit zusammengesetzt hat. Nach einer Trennung entscheiden sich häufig diese Bekannten und Freunde entweder für die eine oder die andere Seite des ehemaligen Paares oder sie distanzieren sich komplett. Wo so die Lücken im Bekannten- und Freundeskreis entstehen, wächst zunächst das Bedürfnis nach neuen Kontakten und Begegnungen.<sup>8</sup> (Zielgruppe 1)

### 2.1.2 Frauen über 50 werden verlassen (Zielgruppen 2, 3 und 4)

Ganz anders gelagert ist aber die Bedürfnisstruktur der Frauen über 50, die

---

<sup>7</sup> Genaueres zum Identitätsbegriff im Integrativen Ansatz wird unter Gliederungspunkt 3.5.3 erläutert und in den praxeologischen Überlegungen unter Gliederungspunkt 6.3.2.2 findet dies Berücksichtigung in meinem Arbeitskonzept

<sup>8</sup> Die Begriffe „Kontakt“ und „Begegnung“ werden unter Gliederungspunkt 3.6.2 im Sinne des Integrativen Ansatzes erläutert

von ihren Männern nach einer langjährigen Beziehung verlassen werden. Auslöser dafür ist in klassischen Situationen die erotische Anziehung einer jüngeren Frau, nachdem in der langjährigen Ehe die erotische Anziehung versiegt und der sexuelle Austausch eingeschlafen ist. Häufig sind es Männer, die das drängende Bedürfnis haben, sich in ihrer männlichen erotisch-sexuellen "Noch-Attraktivität" von einer jüngeren Frau bestätigen zu lassen.

Aus der "Affäre" des Ehemannes, der Begegnung mit einer erotisch anziehenden Frau, wird häufig für ihn eine Zerreißprobe, die nach einer Entscheidung drängt: Hier die Bestätigung der "Männlichkeit", der erotische Kick für den Mann, dort die eingespielte Gewohnheit und Sicherheit einer langjährigen gemeinsamen Lebensgeschichte mit ihren gemeinsam durchstandenen Höhen und Tiefen, meist verbunden mit einem Gefühl von Geborgenheit.

Der Mann muss also entscheiden zwischen einem neuen lodernden Feuer mit der Ungewissheit darüber, was übrig bleibt, wenn das Feuer erloschen ist und dem gleichmäßig fast unmerklich brennenden "Stövchenteelicht" in der häuslichen Geborgenheit. (Zielgruppe 2 - Männergruppe)

Fällt die Entscheidung zu Gunsten der zuerst genannten Möglichkeit, so kann dies für die Frau sofort, für den Mann zu einem späteren Zeitpunkt eine tiefe Krise auslösen, nämlich dann, wenn die neu gewählte Beziehung, die aufgrund ihrer kürzeren Dauer und ihrer eher oberflächlichen, einseitigen, kurzlebigeren Motive auch in die Brüche geht.

Erfahrungen des Verlustes von engen Beziehungen können entsprechende traumatische Erfahrungen der Kindheit wieder ans Tageslicht befördern.

Ängste und Depressionen können die Folge sein.

Frauen sind nach einer unerwünschten Trennung in der Regel schneller wieder in der Lage, sich ein gesundes, lebenswertes neues Leben aufzubauen. Häufig sind sie eher als Männer dazu bereit, sich in Therapie zu begeben, also an den Wurzeln ihrer von der Trennung reaktivierten Schwierigkeiten zu arbeiten oder sich in praktischer Art und Weise helfen zu lassen mit Anregungen zu einem beruflichen Neueinstieg, einer neuen Wohnsituation und einem neuen sozialen Netz. (Zielgruppe 3)

Bei Männern, die auf unerwünschte Art und Weise in den Singlestand geraten, habe ich mehrfach persönlich beobachtet, dass sie oft Jahre lang

auf defizitäre Weise allein wohnen. Sie leben möbliert oder in einem Provisorium mit Einfachausstattung oder das zurückgelassene Inventar und die persönlichen Gegenstände der ehemaligen Partnerin werden über mehrere Jahre nicht entsorgt. In der hier fokussierten Generation sind Männer weniger gesprächsbereit als Frauen und bleiben mit ihrem Kummer häufiger allein, verfallen dementsprechend häufiger Pseudolösungen wie Alkoholismus.

Bei der Arbeit mit einer solchen Zielgruppe steht die Frage im Vordergrund, wie man solche Männer motivieren könnte, ins Gespräch über ihr Leiden an der Trennung zu kommen und konstruktiv daran zu arbeiten. (Zielgruppe 4 - Männergruppe)

### 2.1.3 Erfolgreiche Beziehungsbiografie (Zielgruppe 5)

Eine weitere Gruppe von Singles hat im Alter von 50 plus bereits eine Anzahl gescheiterter Beziehungen hinter sich. Ein typisches Beziehungsmuster beginnt bereits bei einer unglückseligen Partnerwahl und endet auf immer wieder gleiche oder ähnliche Weise in der Sackgasse.

Auch hier gilt es, den "malignen Narrativen"<sup>9</sup> auf die Spur zu kommen, um in einer nächsten Beziehung den Teufelskreis durchbrechen zu können.

---

<sup>9</sup> Im Band 2 seines 3-bändigen Werkes „Integrative Therapie“ erläutert H. Petzold auf Seite 684 den Begriff des „malignen“ oder „fixierenden Narrativs“: „Handeln indes ist lebendig, flüssig, gering strukturiert. Strukturen können sich aber - und das ist der Negativaspekt - so verfestigen, daß der freie Fluss der Biosodie ...erstarrt und fixiert wird. Dann reden wir von determinierender Biographie, von Skriptfixierungen oder determinierenden Narrativen...., die sich im Sinne eines Wiederholungszwangs reproduzieren und lebendige, den situativen Bedingungen des Lebens adäquate Verhaltensweisen, das kreative Gestalten der eigenen Lebensgeschichte im gegenwärtigen Vollzug - also lebendige biosodische Narrationen - verhindern.“

### 2.1.4 Karrieresingles (Zielgruppe 6)

Eine weitere Gruppe von Singles hat sich über weite Strecken ihres Lebens erst gar nicht an das Abenteuer "Beziehung" herangewagt. Die berufliche Karriere stand in den jungen Jahren im Vordergrund, vielleicht gar ein Beruf, bei dem man im Großteil seiner Zeit unterwegs, auf Geschäftsreisen oder im Ausland auf Montage war.

Danach kommen die ruhigeren Lebensjahre, altersbedingte größere Sesshaftigkeit und der Wunsch nach Geborgenheit und Beziehung.

Solche Singles betreten mit ihrem Beziehungswunsch vielleicht fast Neuland. Vielleicht haben sie nie gelernt, Empathie walten zu lassen, zu teilen, mit einer nahe stehenden Person das Leben zu teilen und gemeinsam Entscheidungen zu fällen.

Hier gilt es, die Motivation für den Aufbau einer bedeutsamen Beziehung zu stärken und Beziehungsfähigkeit einzuüben und zu antizipieren.

Es gibt noch viele andere Umstände, durch die Menschen Singles werden, ebenso wie ausgesprochen unterschiedliche Bedürfnisse, die daraus erwachsen oder auch nicht, denn es gibt ja auch Menschen, die sich die Kunst, als Single zu leben erfolgreich erarbeitet haben und damit wunschlos glücklich sind. Ich will für alles offen sein, habe aber in diesem Abschnitt meinem Bedürfnis, für mich selbst die Möglichkeiten ein wenig zu strukturieren, Genüge getan.

## 2.2 Entwicklungstheoretische Überlegungen zur Situation der Zielgruppe

"Im Alter jenseits der 55 noch mal eine Beziehung aufbauen - Warum nicht, wenn wir beide das wollen?" Diesen Text habe ich vor Jahren in einer Kontaktanzeige gelesen und sie ist mir immer noch präsent, also hat sie mich nachhaltig beeindruckt.

Viele meiner zahlreichen Gesprächspartner zu meinem Thema vermittelten mir entmutigte Vorurteile, wie z. B.: "In diesem Alter ist man doch in seinem

Lebensstil so festgefahren, dass kein Partner mehr im Leben Platz findet“oder  
 “Nein, ich habe keine Kraft mehr, ich will nur noch meine Ruhe haben.” “  
 Wenn ich mich jetzt immer noch auf einen Mann einlasse oder gar erwarte, er  
 würde sich wirklich für mich interessieren, mache ich mir mein Leben nur  
 unnötig schwer.” Derartige Sätze wären unendlich zu ergänzen und ich habe  
 sie vor allem gehört, als ich - noch vor Beginn meiner längerfristigen  
 Weiterbildung am FPI - eine Freizeitgruppe gründete unter dem Motto  
 “Gemeinsam in Bewegung kommen, gemeinsam kreativ sein und über das ins  
 Gespräch kommen, was uns bewegt”. Die Gruppe wurde zur reinen  
 Frauengruppe und das, was vor allem bewegte, war der Austausch und die  
 Empörung über vergangene Erfahrungen in Beziehungen mit Männern.

In den meisten Fällen sind es Männer, weniger häufig aber auch Frauen, die  
 nach mehrfachen heftigen Enttäuschungen in Liebe und Partnerschaft im  
 fortgeschrittenen Alter dann eher nur noch schnell wechselnde kurzfristige, mehr  
 oberflächliche Beziehungen eingehen, um unverbindlichen Spaß zu haben.

Das zeigt durchaus die speziellen Schwierigkeiten der anvisierten  
 Altersgruppe.

Männer und Frauen haben eine lange Geschichte, voll mit Erfahrungen,  
 Eindrücken und Erlebnissen hinter sich. Und wer hat in der mittleren  
 Lebensphase - vollgestopft mit beruflichen Verpflichtungen und Sorgepflichten  
 für minderjährige Kinder - schon Zeit, derartige Erfahrungen, Eindrücke und  
 Erlebnisse auch zu verarbeiten? Dabei ist das Motto “Ein Event jagt das  
 andere” manchmal nicht nur Verpflichtung, sondern auch Flucht.

Vor diesem Hintergrund ist es dann doch eine Chance, den  
 fortgeschritteneren Lebensabschnitt als “Phase der Selbstbewertung und des  
 Rückblicks auf das eigene Leben” zu betrachten”<sup>10</sup>

Ziel ist dabei die Integration, “das ganzheitliche intellektuelle und emotionale

---

<sup>10</sup> Petzold, H. (Herausgeber), Mit alten Menschen arbeiten, Bildungsarbeit, Psychotherapie,  
 Soziotherapie, München 1985, S. 42, in Anlehnung an Charlotte Bühler, Der menschliche Lebenslauf  
 als psychologisches Problem, Göttingen 1959 und Wenn das Leben gelingen soll, München 1972

Auseinandersetzen mit den Ereignissen des Lebens, um unerledigte Situationen zu schließen und Fremdes aufzunehmen und sich zu eigen zu machen. Durch die Fähigkeit zur Integration ist es uns überhaupt möglich zu wachsen, die Welt in uns hineinzunehmen, ohne uns an sie zu verlieren, ohne unsere Identität aufzugeben.“<sup>11</sup>

Altes zu verarbeiten ist nötig, um dem Neuen wieder aufgeschlossen sein zu können. Ich halte die anvisierte Altersgruppe für sehr geeignet, an rückschauenden Verarbeitungsprozessen zu arbeiten und sich dadurch eine neue Offenheit für eine neue Beziehung zu erarbeiten.

Hilarion Petzold verwendet in seinen entwicklungstheoretischen Überlegungen den Begriff „life span developmental approach“ und meint damit die Entwicklung in der gesamten Lebensspanne, im Lebensraum und in Kontext und Kontinuum.<sup>12</sup> Durch Beziehungen, Lebensereignisse, spezielle Aufgaben und Herausforderungen wird die Entwicklung des Menschen in jeder Lebensphase geprägt.

Dazu kommen Überlegungen, was denn Menschen in den einzelnen Lebensphasen an entwicklungsbedingten Voraussetzungen mitbringen.

Eine tiefe bedeutsame Beziehung zwischen Mann und Frau lässt zwar in den Jahren jenseits der 50 nicht mehr das breite Spektrum gemeinsamer Erlebnismöglichkeiten zu.

Die Zeit für ein gemeinsames Kind ist bei der Frau vorbei. Mann und Frau können aber unter Umständen noch ein gemeinsames Projekt „gebären“.

Möglicherweise behindern im fortgeschrittenen Alter sogar schon körperliche Einschränkungen das gemeinsame Erleben und Pflegen eines bewegungsaktiven Lebensstils.

Es ist nicht leicht, die über 50 Jahre gereifte Erfahrung eines neuen Partners nachzuvollziehen, aber gerade darin liegt die Chance. Erkläre ich einem

---

<sup>11</sup> Petzold, H. (Herausgeber), Mit alten Menschen arbeiten, Bildungsarbeit, Psychotherapie, Soziotherapie, a. a. O., S. 43

<sup>12</sup> H. Petzold, Integrative Therapie, Modelle, Theorien und Methoden einer schulenübergreifenden Psychotherapie, Bd. 2: Klinische Theorie, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage, Paderborn 2003, 438  
Vgl. dazu auch Petzold (2006u): Der Mensch „auf dem WEGE“ – Altern als „WEG-Erfahrung“ des menschlichen Lebens. Festvortrag anlässlich 20 Jahre Senectute. In: Textarchiv H. G. Petzold et al., Jahrgang 2006

neuen, empathiefähigen Partner meine Biografie und mache ihm verständlich, durch welche Lebensereignisse sich meine "Eigenheiten" entwickelt haben, so gebe ich mir damit auch selbst Klarheit und finde dabei die Weichen, die noch zu stellen sind, um das Leben - vielleicht gemeinsam - sinnvoll rund werden zu lassen.

Michael Cöllen schreibt: "Seelisches Wachstum ist nicht, wie häufig angenommen, auf Kindheit und Pubertät beschränkt, sondern während der gesamten Lebenszeit möglich. Besonders in Ehe und Partnerschaft liegt eine große Chance der Integration und Entwicklung wichtiger Persönlichkeitsbereiche."<sup>13</sup>

Der Autor erläutert bereits in seiner Einleitung, dass der Aufbau einer gesunden Liebesbeziehung für die Entwicklung und Entfaltung des Potentials eines Menschen von hoher Bedeutung sei. Dies ist zudem eine wichtige Ressource für die Gesundheit.

Die tiefe Gestaltung von Liebe und Beziehung führe implizit zur liebevollen Weltgestaltung.<sup>14</sup> Pflegen nämlich zwei Menschen einen liebevollen Umgang miteinander, so kann ihre Art und Weise des Miteinanders auch auf andere Bereiche der Gesellschaft abstrahlen.

Somit ist mein Konzept mit dem Ziel, zur Entwicklung gesunder Beziehungen beizutragen, auch eine gesellschaftspolitische Aufgabe, die dazu beiträgt, Destruktivität und Entfremdung in unserer Gesellschaft zu überschreiten.

### 2.3 Genderintegrität als Leitparadigma

In die Beschreibung der Zielgruppen (Gliederungspunkt 2.1) sind bereits Annahmen über Männer und Frauen eingeflossen. Sie gründen auf meine Beobachtungen und Erfahrungen.

Da sich mein Angebot an Männer und Frauen richten soll, ist es notwendig zu schauen, was sich hinter den unterschiedlichen Verhaltensweisen und Reaktionsweisen auf Trennungen bei Männern und Frauen verbirgt. Außerdem gilt es, dass ich mir darüber Gedanken mache, wie ich die

---

<sup>13</sup> Cöllen, M., Paartherapie und Paarsynthese, Lernmodell Liebe, Münster 2012, S. 40

<sup>14</sup> vgl. *ibid.*, S. 14 - 18

Genderfrage in den Leit- und Zielhorizont meiner zukünftigen Arbeit einbeziehe.

Petzold und Orth positionieren sich in der Genderfrage „mit der Affirmation, dass eine gendergerechte, gleichstellungsorientierte, Genderintegrität schützende und Gendersolidarität fördernde“<sup>15</sup> Praxis anzustreben sei.

In zahlreichen Beispielen<sup>16</sup> durchstreifen die beiden Autoren die Geschichte der Benachteiligung der Frauen und der bis in unsere Gegenwart hinein reichende Respektlosigkeit und Geringschätzung, die Menschen aufgrund ihres Geschlechts widerfährt.

In der Arbeit, die ich mit Gruppen und Einzelpersonen zu tun wünsche, ist zu erwarten, dass ich Augen- und Ohrenzeugin von Genderungerechtigkeiten werde, mich positionieren und mich für Gerechtigkeit gegenüber und Integrität der Betroffenen einsetzen muss. Nicht zuletzt gilt es, Stigmatisierungen entgegen zu wirken<sup>17</sup> und auf diskriminierenden Sprachgebrauch aufmerksam zu machen und Alternativen aufzuzeigen.<sup>18</sup>

Dazu kommt, dass ich mir selbst der Entwicklung meiner Identität als Frau bewusst sein muss, da ich ja in der Interaktion mit den Männern und Frauen, mit denen ich arbeite, in einer „Genderkonstellation“ in Erscheinung trete. Die Autoren der oben zitierten Literatur fordern eine „Verständigung über die Mann-/Frau- oder Frau-/Frau- oder die Frau-/Mannverhältnisse“<sup>19</sup> in den therapeutischen und beraterischen Prozessen.

„Die Position der Integrativen Supervision (wie auch jeder Integrativen Arbeit, Anmerkung der Verfasserin) sieht Gender als Entwicklung der Geschlechtsidentität im Rahmen von Enkulturations- und Sozialisationsprozessen, aber durchaus auch in Ökologisationsprozessen.

Diese Prozesse bestimmen das Erleben einer Geschlechtsidentität. Ethnizität und Religion kommen als weitere Faktoren hinzu. Gendererleben, aber auch das Erleben der biologischen Sexualität – beides findet immer im kulturellen Rahmen statt – kommen als nie `pur` zum Tragen und sind immer soziale

---

<sup>15</sup> Petzold, H., Orth, I., „Genderintegrität“ als neues Leitparadigma für Supervision und Coaching in vielfältigen Kontexten – ein ko-reflexiver Beitrag zu Genderkompetenz“. In: Supervision: Theorie – Praxis – Forschung, Ausgabe 04/2014, S. 213

<sup>16</sup> ibid, S. 235 ff

<sup>17</sup> ibid, S. 245

<sup>18</sup> ibid, S. 230 und 245 f

<sup>19</sup> ibid, S. 216

Konstruktionen. Es gibt Geschlechtlichkeit nicht als eine rein biologische `Objektivität`.“<sup>20</sup>Für meine geplante Arbeit ist es daher essentiell, mir immer wieder die Frage zu stellen, wie sich mein Gegenüber in seiner Rolle als Mann oder Frau versteht und wie sich seine oder ihre Geschlechtsidentität im Verlauf ihrer oder seiner Sozialisation entwickelt hat, und dies respektvoll und vorurteilsfrei zu verstehen.

Die Autoren der zitierten Literatur schreiben: „Im integrativen Ansatz sehen wir durchaus die männlichen und weiblichen biologischen Körper in ihrer Differenz bis in die Genetik und die Hirnfunktionen...dass Männer und Frauen in Teilbereichen unterschiedlicher physiologischer Prozesse recht verschieden sein können, was Denken, Fühlen und Wollen anbelangt. Dabei sind sie immer auch soziokulturell geformt. Genderspezifische Sozialisation, etwa im Wertebereich, hinterlässt Spuren bis ins Biologische, bis in die „Verkörperungen“ von soziokulturellen Genderattributionen.“<sup>21</sup>

An anderer Stelle betrachtet Petzold die Geschlechterunterschiede und deren Entwicklung vor dem Hintergrund ihrer Aufgaben, die sie in vergangenen Zeiten bei Jagd-, Kampf- und Erkundungsaktivitäten zu erfüllen hatten.

Bei Männern finde sich zum Beispiel aufgrund der früheren Aufgabenverteilung ein gegenüber Frauen oft „besser ausgeprägtes räumliches/großraumgerichtetes Orientierungsvermögen, ein höheres Aggressionspotential. Frauen scheinen kommunikativer, sozialer orientiert, sie wurden schon bei den früheren Homidenformen deutlich älter als die männlichen Primaten – und zwar nicht nur wegen der geringeren Unfallgefahr. Damit ergaben sich sinnvolle Aufgabenteilungen – etwa mit der Rolle und der Bedeutung der Großmütter als alte erfahrene Helferinnen bei der Geburt, der Kinderaufzucht, kundige Helferinnen bei der Wundversorgung und Behandlung von Krankheiten. Solche Arbeits- und Aufgabenteilung liegt im Sinne einer evolutionären Überlebenslogik.“<sup>22</sup>

Aufgrund ihrer größeren Körperlänge schritten Männer seit jeher in Wandergruppen an der Spitze als herausragende „Leitmännchen“ oder sie

---

<sup>20</sup> ibid, S. 217

<sup>21</sup> ibid, S. 217

<sup>22</sup> Petzold, H.(2005t): Der „bewegte Mensch“ - Frauen und Männer in Bewegung durch die Zeit. Transversale Überlegungen zur Anthropologie aus der Sicht Integrativer Therapie. In: Polyloge 05/2005, S.12

bildeten die kräftige, beschützende „Nachhut“, während Frauen in der Mitte des Konvois unterwegs waren und sich um Kranke und Verletzte kümmerten.<sup>23</sup>

Aus ähnlichen weiteren Ausführungen des Autors lassen sich bis heute zum Teil noch erhaltene Aufgabenverteilungen zwischen Männern und Frauen aus der Entwicklungsgeschichte heraus erklären.

Es bleiben die Fragen zu stellen, ob die hier beschriebenen Frauenaufgaben, die in gewissen Teilbereichen bis heute Frauendomänen geblieben sind in gleicher Weise gesellschaftlich wertgeschätzt werden wie einige Männeraufgaben und ob sich die betreffenden Frauen mit den ihnen zugeschriebenen Aufgaben identifizieren können oder wollen. Ein männlich-weibliches Miteinander in Ko-respondenz wäre bestimmt in Betätigungsfeldern, wo es um die Sorge für oder die Pflege von Mitmenschen sowie um deren Entwicklung und Förderung geht, sinnvoller als solche Berufsgruppen vorwiegend der weiblichen Sicht zu überlassen.

### 3. Für meine geplante Arbeit relevante theoretische Grundlagen aus dem Integrativen Ansatz

Wie mache ich mir die in den Jahren der Weiterbildung an der EAG erfahrenen und erlesenen Theorien, Konzepte, Modelle der Integrativen Theorie in einer Weise zunutze, dass mein erarbeiteter Weiterbildungshintergrund überschaubar und handhabbar und wird und wesentliche Überlegungen in der gewünschten praktischen Umsetzung nicht außen vor bleiben?

Diesem Ziel dient die folgende Zusammenstellung relevanter theoretischer Grundlagen und die Erläuterung und Klärung der entsprechenden Begriffe des Integrativen Ansatzes.

Gleichzeitig ist es auch notwendig, zukünftigen Klienten die für sie relevanten Zusammenhänge zu erklären, da diese ja im ko-kreativen Prozess - nach Maßgabe des Integrativen Ansatzes - gleichberechtigte, kompetente Mitgestaltende sind. Die folgenden Ausführungen sollen deshalb auch die Grundlage dafür sein, zukünftige Klienten über die Arbeitsgrundlagen zu

---

<sup>23</sup> ibid, S. 12 und 13

informieren.

### 3.1 Grundlagen des Integrativen Ansatzes, Integrative Agogik, Beratung, Coaching, Therapie, Krisenintervention

Die Auseinandersetzung mit diesen vier Begriffen ist mein erstes Bedürfnis, da sich die Frage, in welchen Bereichen sich mein Angebot ansiedelt, als erstes stellt, wenn ich es unterbreite. Zu allererst aber stellt sich die Frage: Wie erklärt man einem potentiellen Klienten am griffigsten, was sich generell hinter dem "Integrativen Ansatz" verbirgt und mit welchen Leitkonzepten ist er verbunden?

#### 3.1.1 Der Integrative Ansatz

Der Integrative Ansatz integriert Gestalttherapie (Perls), Psychodrama (Moreno) und Psychoanalyse (Ferenczi, Balint, Iljine....und Neurowissenschaften (Polyloge, multiwissenschaftlich), greift auf die unterschiedlichsten wissenschaftlichen Zugänge zum Thema "Mensch", "Gesellschaft" und "Therapie" zurück, integriert eine Vielfalt von Denkansätzen. Dabei ist es wichtig, zugrunde liegende Vorstellungen über den Menschen, die Gesellschaft usw. klar zu artikulieren, anstatt sie unterschwellig mitlaufen zu lassen. Da ist die Schwierigkeit: Habe ich als Anbieterin von Agogik, Beratung, Coaching, Therapie dieses Welt- und Menschenbild, das ich mir bewusst zu eigen gemacht habe auch immer im Blickfeld oder schleicht sich unbewusst etwas in mein Handeln und Intervenieren ein, das zu meinen wohl durchdachten Vorstellungen und Zielsetzungen konträr läuft?

##### 3.1.1.1 Leitperspektiven des Integrativen Ansatzes

Im Integrativen Ansatz wurde eine sehr eigenständige Position entwickelt, die auf drei Leitperspektiven zentriert: „1. Theorie – hier ist sie an der wissenschaftlichen Psychologie und den klinisch relevanten Sozial-, Bio-, und

Neurowissenschaften orientiert, 2. Praxis/Praxeologie – hier steht sie auf einem breiten Fundus klinischer Erfahrung mit unterschiedlichen Patienten und Patientinnen in vielfältigen institutionellen Settings und 3. Selbsterfahrung – hier ist sie erlebnistheoretisch-phänomenologisch und geschehenstheoretisch-hermeneutisch an dem integrativen Konzept der `komplexen Selbsterfahrung` ausgerichtet, weil der `subjektive Faktor` sowohl auf der Seite der PatientInnen als auch auf der der TherapeutInnen nicht ausgegrenzt werden darf.“<sup>24</sup>

Vier „Metafaktoren“ wirken im Konzept des Integrativen Ansatzes in Integrations-, Heilungs- und Entwicklungsprozessen: Die therapeutische Beziehung, das konstruktiv kooperierende soziale Netz, die hinlängliche konsolidierte Lebenslage und die komplexe Selbsterfahrung, „in denen allen ein Megafaktor ubiquitär zum Tragen kommt: stimmige mutuell empathische Beziehungen (evolutionsbiologisch durch eine empirische Grundfunktion und eine Affiliationstendenz disponiert)“<sup>25</sup>

### 3.1.1.2 Selbsterfahrung im Rahmen des Integrativen Ansatzes

Der Integrative Ansatz bemüht sich um das Ziel, das Menschenwesen in hinreichender Weise zu verstehen. „Integrative Therapie will Menschen als Ganze erreichen und ihre Regulations- und Entwicklungspotentiale auf den unterschiedlichen Ebenen der `personalen und interpersonalen Systeme` fördern und beeinflussen. Dazu muss das Verfahren mit all seinen Wissensständen letztlich über intersubjektives Geschehen, über `Selbsterfahrung in der Erfahrung mit Anderen` wirksam werden.

Petzold schreibt dazu von „Selbsterfahrung in Bezogenheit“, „in der jeder Beteiligte zum Einflussfaktor für den Anderen wird und dabei verändernd bis in die neurobiologischen Feinstrukturen wirken kann, aber auch verändernd auf die Muster komplexen Denkens, Fühlens und Wollens einwirkt“<sup>26</sup>

Das bedeute aber auch, „dass Helfer sich in ihrer `Qualität als personale

---

<sup>24</sup> Petzold, H., Sieper, J., Orth, I., Erkenntnistheoretische, entwicklungspsychologische, neurobiologische und agogische Positionen der `Integrativen Therapie` als `Entwicklungstherapie – Grundlage der Selbsterfahrung in therapeutischer Weiterbildung, Supervision und Therapie – Theorie, Methodik, Forschung, Polyloge 02/2005, S. 2

<sup>25</sup> Petzold, H. SELBST-Erfahrung und SELBST-modelle in der Ausbildung in Integrativer Pastoralarbeit, therapeutischer Seelsorge, Beratung, Therapie: Konzepte zu einer `transversalen` Weiterbildungskultur. Polyloge 10/2011, S. 4

<sup>26</sup> *ibid*, S. 4

Medien, als Mittel der Behandlung, kennen, verstehen und sich in dieser Weise einzusetzen und zu nutzen vermögen. Das geschieht, indem sie Wertschätzung vermitteln, Verständnis zeigen, Einsicht fördern, Schutz geben, Trost spenden, lebenspraktische Hilfen erschließen, Hoffnung wecken und als Partner der Reflexion, Problemlösung und der Erarbeitung von Zukunftsperspektiven zur Verfügung stehen. Einen besseren WEG zum Gewinn von Gesundheit und Lebensqualität als den eines heilsamen `Sich-Selbst-Erfahrens` und `Sich-Selbst-Entwickelns` in annehmenden `zwischenmenschlichen` Beziehungen, in salutogenen Affiliationen, gibt es nicht.“<sup>27</sup>

### *3.1.1.3 Das Leitkonzept zur persönlichen Souveränität des Subjekts*

Petzold und Orth betonen, wie wichtig es ist, sich das Leitkonzept der Integrativen Therapie „zur persönlichen Souveränität des Subjekts“ vor Augen zu halten, wenn man mit Menschen arbeitet.

Gemeint ist einerseits, dass der Mensch in seiner Therapeutenrolle achtsam und selbstreflexiv mit sich umgehen und seine persönliche Entwicklung und Lebenskunst im Blickfeld behalten muss, um in seinem persönlichen Engagement für Menschen sowie in der Zusammenarbeit mit Kollegen souverän bleiben zu können. Dass eine solche Haltung andererseits etwas Wichtiges ist, was ich im Rahmen meines Konzepts, an Menschen, die an ihrer Beziehungsfähigkeit arbeiten wollen, weitergeben möchte, wird später noch näher erläutert.

Das „persönliche Engagement“ wird von Petzold und Orth beschrieben als „altruistisch und humanitär für die Mitmenschen“, „sorgsam und umweltbewusst für die Ökologie“, „demokratiebewusst und melioristisch für eine humane und gerechte Zivilgesellschaft“, womit die Wertvorstellungen des Integrativen Ansatzes knapp und treffend umrissen werden.

Diese souverän vertreten und umsetzen zu können erfordert, sich damit auseinanderzusetzen und die jeweiligen Konsequenzen, die für das Praxiskonzept und die praktische Arbeit relevant sind, zu überdenken.

„Souverän“ bedeutet „darüber stehend, überlegen“ und schließt nach Petzold und Orth die Qualität der „Exzentrizität“ ein im Sinne der Übersicht über einen

---

<sup>27</sup> ibid, S. 4

Lebensraum. Dazu gehört die „weitgreifende Freiheit“, die der Mensch „im Verlauf seiner persönlichen Entwicklung – gerade auch in der und durch die Exzentrizität oder auch Hyperexzentrizität zu seinen biografischen Determiniertheiten, Sozialisations- und Enkulturationsbedingungen – gewinnt.“<sup>28</sup>

Diese Überlegungen geben mir zu bedenken, wie sehr mein Weg zu einer Therapeutinnenpersönlichkeit gekennzeichnet ist und sein wird von Selbstsuche und Selbsterkenntnis wie auch von (kollegialer) Supervision, denn „Souveränität als Möglichkeit und Ausdruck von Freiheit stellt sich dem Menschen als Aufgabe, die er im Sinne des integrativen `life span developmental approaches`... in seiner Lebenszeit und in seinem Lebenszusammenhang mehr oder weniger umfassend verwirklichen kann.“<sup>29</sup>

#### *3.1.1.4 Integration kritischer Lebensereignisse*

Integrative Therapie zielt auf die Integration verdrängter und abgespaltener Gefühls- und Erfahrungsbereiche der Klienten ab und geht den vielfältigen Ursachen misslingender Integration nach. Schwierige, belastende bis traumatische Erfahrungen in einer Biografie werden verdrängt und abgespalten. Integration bedeutet, Zugang dazu zu finden und das entsprechende kritische Lebensereignis als Teil des Lebens anzunehmen und es auch als stärkend zu erkennen, dass man in der Vergangenheit die damit verbundenen Schwierigkeiten überwunden und sich damit in diesem Zusammenhang eine Stärke, eine Ressource, entwickelt hat.

Zum Integrativen Verfahren gehört es außerdem, Klienten multiperspektivisch anzuschauen. Dies umfasst die Leibperspektive, die Beziehungsperspektive (interpersonale bzw. intersubjektive Ko-respondenz), die Entwicklungsperspektive in der Lebensspanne, die Kontextperspektive (soziales Netz), die Motivationsperspektive, die Störungs- und Problemperspektive, die Ressourcenperspektive und die Sinnperspektive.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> Petzold, H., Orth, I., Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“ – „Fundierte Kollegialität“ in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie. In: Supervision: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internetzeitschrift. Ausgabe 06/2014, S. 2

<sup>29</sup> *ibid*, S. 2

<sup>30</sup> Vgl. Petzold, Sieper, Orth, Erkenntniskritische, entwicklungspsychologische, neurobiologische und agogische Positionen der „Integrativen Therapie“, a. a. O., S. 7

### 3.1.2 Integrative Agogik

Der Begriff "Agogik" kommt aus dem Griechischen und bedeutet im Groben "Menschenbildung". Bildungsarbeit mit Menschen ist je nach Zielgruppe "Päd-Agogik" oder in der Arbeit mit alten Menschen "Ger -Agogik".<sup>31</sup> ( Die Maßnahmen dienen dazu, Menschen zu fördern und zu bereichern, Möglichkeiten der Selbstverwirklichung zu öffnen und neue Anregungen für die Lebensgestaltung zu geben.)

Der Integrative Ansatz sieht Heilung und Förderung immer in enger Verwobenheit. "Der Aspekt der Entwicklung von Fähigkeiten (Kompetenzen) und Fertigkeiten (Performanz) über die reparative Wiederherstellung hinaus ist immer in das therapeutische Handeln einbezogen.<sup>32</sup> Der Begriff "Anthropoplastik" (=Menschenbildung) wird erläutert als "eine Tradition der antiken und mittelalterlichen Medizin ", die vom Integrativen Ansatz aufgenommen wurde. Die asklepiadischen Ärzte verstanden ihre Kunst als eine umfassende

Anthropoplastik, durch deren pädagogische Führung die rechte Lebensweise erreicht wird. In diesem Sinne ist der Arzt auch immer Pädagoge, der Therapeut auch immer Lehrer. <sup>33</sup>

Konkret würde das im gegebenen Zusammenhang bedeuten, Menschen in ihren partnerschaftlich-sozialen Kompetenzen zu fördern und ihnen diesbezüglich Anregungen für die Lebensgestaltung zu geben.

Dies ist zugleich, wie später noch ausführlicher darzulegen ist, ein Beitrag zur Gesundheitsförderung. Außerdem ist es ein Ansatz der Persönlichkeitsförderung und --entwicklung, die nach einer Trennung von hoher Bedeutung ist.

Besonders wichtig ist es daher, den Teilnehmern Selbsterfahrungswege zu ebnen und aufzuzeigen. Sie sollen aufgrund dessen befähigt werden, die eigenständige Lebensführung aktiv zu planen, ihre eigenen Potentiale zu entfalten, sich mit ihren persönlichen Lebenszielen auseinanderzusetzen. <sup>34</sup>

---

<sup>31</sup> Petzold, H. (Herausgeber), Mit alten Menschen arbeiten, a. a. O., S. 34

<sup>32</sup> Kalkum, G., Privater Zettelkasten, Integrative Therapie 2000, Stichwort „Agogik“

<sup>33</sup> vgl. ibid, Stichwort „Anthropoplastik“

<sup>34</sup> Ostermann, D., Gesundheitscoaching, Integrative Modelle in Psychotherapie, Supervision und

### 3.1.3 Integrative Beratung

“Beratung ist eine fachliche Dienstleistung und ein sach- und personenbezogener, ergebnisorientierter interpersonalen Prozess.”<sup>35</sup>

Die Wichtigkeit von Personalität (vgl. Gliederungspunkt 3.5) und Interpersonalität wird dabei hervorgehoben. In Bezug zu Letzterem muss man sich der Bedeutung der Interaktions- und Kommunikationsprozesse bewusst sein und eine theoretische Vorstellung davon haben.

“Beratung bedient sich einer “doppelten Expertise” zur Steigerung von “Kompetenz und Performanz”.”<sup>36</sup>

“Da stellt einerseits ein Berater als Experte mit spezifischen sozialen, personalen und professionellen Fähigkeiten (Kompetenzen) und Fertigkeiten (Performanzen) einem Ratsuchenden/Kunden/Klienten eine “Expertise” zur Verfügung, die er aus seiner Beratungsdisziplin, die er vertritt, weitergibt, als Ressource zugänglich macht. Und da gibt es andererseits KlientInnen und KundInnen, die über die spezifische “Expertise” verfügen. Sie sind Experten für ihre Situation, für ihre Lernbedürfnisse, für schon vorhandene Kenntnisse, für Arbeitsfelder, in denen sie tätig sind. Nur, wenn beide Expertisen ...zu einer guten Synergie kommen, eine gute Passung im Beratungsverhältnis erreicht wird, kann es zu wirklich durchgreifenden und nachhaltigen Ergebnissen kommen.”<sup>37</sup>

### 3.1.4 Integratives Coaching/Gesundheitscoaching

Der Begriff “Coaching” stammt ursprünglich aus der Arbeit mit Führungskräften in Unternehmen. “Integratives und differenzielles Coaching “ wurde gesehen als eine prozessuale Beratung von Führungskräften

---

Beratung, 1. Auflage Wiesbaden 2010, S. 199

<sup>35</sup> Petzold, H., „Beratung“ als Disziplin und Praxeologie zum Umgang mit subjektiven Theorien und ihren kollektiven Hintergründen in der modernen Wissensgesellschaft, in: Leseprogramm für Weiterbildung Integrative Beratung/Therapie, 2004

<sup>36</sup> ibid, s. 10

<sup>37</sup> ibid, S. 10

(Coachees) als Personen in ihren Positionen, Rollenkonfigurationen, Funktionen und Kontexten durch einen spezifisch ausgebildeten Beratungsfachmann (Coach) in einem interpersonalen Korrespondenzprozess. Dessen Zielsetzung ist es, den Coachee darin zu unterstützen, seine Selbstwirksamkeit und Souveränität weiterzuentwickeln, um seine beruflichen Aufgaben und Ziele in möglichst effektiver Weise zu verwirklichen.<sup>38</sup>

Doris Ostermann hat auf dieser Basis ihr Konzept des "Integrativen Gesundheitscoachings" entwickelt. Die Zielsetzung ist hier eine andere, der Fokus richtet sich auf die Gesundheit und nicht, wie ursprünglich mit dem Coachingbegriff verbunden- auf die effektive Gestaltung von Führungsaufgaben.

Zum Begriff des "Gesundheitscoachings" gehört es selbstverständlich in erster Linie, über den Gesundheitsbegriff nachzudenken.

"Gesundheit meint demnach, dass die Komponenten Körper, Geist und Seele in einem ökologischen und sozialen Umfeld ... in Balance gehalten werden. Gesundheit betont die Bedeutung individueller, sozialer, materieller und ökologischer Ressourcen gleichermaßen und ist damit die entscheidende Grundlage für Lebensqualität."<sup>39</sup>

Ich betrachte meine geplante Praxis als Beitrag im Rahmen eines Gesundheitscoachings, denn hier geht es um die soziale Ressource "gesunde, persönliche, private Beziehung". Was dies konkret bedeutet, wird unter den Gliederungspunkten 4 und 5 dargestellt.

"Gesundheitscoaching braucht Zeit für die (genaue, Anmerkung der Verfasserin) Zielbestimmung"<sup>40</sup> schreibt Doris Ostermann an anderer Stelle. Der Coachee selbst entwickelt diese im ko-kreativen Prozess mit dem Coach. Dies bedarf der Zeit und eines geeigneten konvivialen Ortes.

### 3.1.5 Integrative Therapie

"Therapie" dagegen ist "aufdeckende" Arbeit mit dem Klienten, der dies will

---

<sup>38</sup> vgl. Ostermann D., a. a. O., S. 177 ff

<sup>39</sup> ibid, S. 198

und der in der Lage ist, das, was er aufdeckte, zu integrieren. Das passt zum Beispiel zum ersten Arbeitsschwerpunkt meines Konzeptes. Der Klient betrachtet seine bisherige(n) Beziehung(en) und stellt fest, welches "Muster" (Petzold: "malignes Narrativ") sich hinter seinen bisherigen Schwierigkeiten mit dieser/dieser Beziehung(en) verbirgt und wodurch es in seinem Lebenslauf so geworden ist. Im dritten Arbeitsschwerpunkt meines Konzeptes können Wege erarbeitet werden, in Zukunft heilsam mit diesem Narrativ umzugehen. An dieser Stelle ist die Nahtstelle zwischen Therapie und Agogik, die mir besonders verantwortungsvolles Handeln abverlangt.

### 3.1.6 Krisenintervention

Da die Problematik um Beziehung, Trennung oder gar Verlassenwerden mit äußerst existenziellen Krisen eines Menschen - bis zur Suizidgefahr - verbunden sein kann, ist es wichtig, dies klar erkennen zu können und sich mit dem Konzept einer Krisenintervention zu befassen.

Petzold definiert eine Krise als „Labilisierung eines Systems durch eintretende Noxen in einer Weise, dass seine habituellen Bewältigungsleistungen (coping) und kreativen Gestaltungspotenziale (creating) nicht mehr greifen und seine Ressourcen sich erschöpfen. Seine dynamischen Regulationsprozesse werden damit schwerwiegend beeinträchtigt, so dass das System in Turbulenzen gerät und überschießend oder regressiv zu dekomensieren droht, können nicht Ressourcen und Copinghilfen von außen herangeführt und genutzt werden, um den Krisenprozess zu beruhigen und eine Neuorientierung zu ermöglichen.“<sup>41</sup>

Im Großen und Ganzen meint Krisenintervention, dem Klienten/Patienten in einer akuten Krise zu helfen, seinen Alltag wieder bewältigen zu können.

Eine schwere akute Krise kann sich beispielsweise bemerkbar machen, wenn

---

<sup>40</sup> Ostermann, D., Gesundheitscoaching, a. a. O, S. 205

<sup>41</sup> Petzold, H. (1975m): Ein Kriseninterventionsseminar – Techniken beziehungsgestützter Krisenintervention, Aufbau eines "guten Konvois", "innerer Beistände", und "protektiver Erfahrungen" in Integrativer Bewegungstherapie (ITB), Integrativer Therapie (IT), Gestalttherapie (GT). In:

ein Patient/Klient nicht mehr in der Lage ist, sich sprachlich verständlich zu machen. Er kann von seinen Emotionen so überflutet sein, dass er den Kontakt zur Realität verliert und mit speziellen Techniken der Krisenintervention wieder zu seinen Sinnen gebracht werden muss.

Ein Erstgespräch mit einem Hilfesuchenden in einer solchen Situation hat folgende Ziele:

Die hilfesuchende Person muss gestärkt und beruhigt werden.

Dies kann mit Ressourcenarbeit geschehen (fünf Säulen der Identität). Es gilt beispielsweise bewusst zu machen, dass der Betroffene über Fähigkeiten und Strategien verfügt, mit denen er in seiner Vergangenheit Krisen bewältigen konnte. Ressourcen im Umfeld können Freunde und Bekannte sein, die im Notfall erreicht und angesprochen werden können. Auch über einen Arzt, der im Notfall angesprochen werden kann, oder gar über die Möglichkeit einer Klinikeinweisung sollte gesprochen werden.

Besonders wichtig ist in diesem Fall für mich selbst nach einem solchen Erstgespräch zu klären, ob ich weiteren Gesprächen mit diesem Menschen aufgrund meiner eigenen Kompetenzen gewachsen bin und auch die nötige zeitliche Flexibilität dafür mitbringe. Ansonsten wäre die Weitervermittlung notwendig.

Krisenintervention ist zeitlich begrenzt auf vier bis sechs Wochen, zwei- bis dreimal pro Woche. Sie konzentriert sich auf die aktuelle Problemlage und ist auf die Bewältigung der Krise zentriert. Es gilt vor allem, dem Patienten/Klienten Hoffnung zu vermitteln, dass dieser selbst in der Lage sei, die Krise zu meistern. Der Therapeut fördert gesunde Bewältigungsstrategien und wirkt regressiven Tendenzen entgegen. Krisenintervention beinhaltet auch ganz praktische Vorschläge, die aktuelle Krise zu meistern. Tiefer liegende Probleme in der Persönlichkeit des Klienten/Patienten bzw. Erfahrungsmuster aus seiner Biografie, die mit der aktuellen Krise im Zusammenhang stehen, sollten in eine längerfristige Therapie zu einem späteren Zeitpunkt verschoben und nicht in die aktuelle Krisenintervention e-

inbezogen werden.

Besondere Techniken der Krisenintervention wie "Talking down" , Techniken der inneren Distanzierung<sup>42</sup>, Techniken der Beruhigung und Stabilisierung<sup>43</sup>, Techniken der Selbstprotektion<sup>44</sup>. Imaginationstechniken, Realitätstraining, um nur einiges zu benennen, müssen im Repertoire verfügbar sein, wenn ich im Rahmen meiner zukünftigen Arbeit von Beziehungskrisen geschüttelten Menschen die Tür öffnen will.

### 3.2 Die vier Wege der Heilung und Förderung, die vierzehn Heil- und Wirkfaktoren, unterschiedliche Modalitäten

Die Praxis der<sup>45</sup> Integrativen Therapie wird stets in der "doppelten Zielsetzung gesehen, einerseits Hilfe in Notlagen und bei Problemen und andererseits Förderung bei 'Entwicklungsaufgaben' bereit zu stellen".<sup>46</sup>

Petzold stellt mit den "Vier Wegen der Heilung und Förderung" und den "14 Wirk- und Heilfaktoren" eine für die Integrative Therapie spezifische Praxeologie dar, die nicht nur als klinische, behandlungstechnische Interventionen gelten, sondern als Prinzipien gesundheitsbewusster und heilsamer bzw. Entwicklung fördernder und Defizit kompensierender Lebensführung.<sup>47</sup>

Einerseits müssen krankheitsrelevante Dynamiken verstanden werden, also Defizite, Störungen, Traumata und Konflikte (pathogeneserelevant). Dafür kommen Copingstile zum Tragen oder sie müssen ausgebildet werden.

Salutogeneserelevant , d. h. der Entwicklung von Gesundheit dienlich, sind Ressourcen, protektive Faktoren, Potentiale, Resilienzen, Überwindungserfahrungen, die mit Creating-Stilen beantwortet werden.

---

<sup>42</sup> Vgl. *ibid.*, S. 3 - 5

<sup>43</sup> Vgl. *ibid.*, S. 5 - 9

<sup>44</sup> Vgl. *ibid.*, S. 9 – 13, vgl. dazu auch Petzold, H. van Winjen, H., Stress, Burnout, Krisen – Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention. In: *Supervision: Theorie – Praxis – Forschung*, Ausgabe 11/2010, S. 3 - 60

<sup>45</sup>  
<sup>46</sup> Petzold, H., (2012h), *Integrative Therapie - Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung*, Die „Vier Wege der Heilung und Förderung „ 14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung, in: *Integrative Therapie* 3/2012, S.2

<sup>47</sup> vgl. *ibid.*, S. 12

Vorhandene und fehlende Ressourcen müssen erfasst werden. Aber auch mögliche Chancen bzw. Potentiale müssen in den Blick genommen werden, damit das, was noch nicht realisiert wurde, im Möglichkeitsraum oder in einer bewussten Lebenszielplanung erschlossen werden kann. Dies ist in diagnostischer Hinsicht und unter heilenden und fördernden Gesichtspunkten bedeutsam und weitet "den Blick auf den Menschen als kreatives Wesen, und sei er noch so sehr in Krankheit und Leid gefangen, wie es die integrative Sicht mit ihrer `Anthropologie des schöpferischen Menschen` vertritt"<sup>48</sup>

Vier Wege der Heilung und Förderung (Bewusstseinsarbeit=Einsicht, sich selbst, die Menschen, die Welt, das Leben verstehen lernen; Nach/Neusozialisation=über die therapeutische Beziehung im Nachhinein von dem zu bekommen, was in der früheren Sozialisation nicht erfahren werden konnte, z.B. liebevolle Blicke, Grundvertrauen, Selbstwertgefühl; Erlebnis-/Ressourcenaktivierung=Erschließung neuer Ressourcen und Potentiale, Kreativitätsförderung; Exzentritäts-/Solidaritätserfahrung=exzentrische, mehrperspektivische Betrachtung der Lebenslage, Netzwerkentwicklung) sind "Strategien der Entwicklung, welche sinngelitetes Leben strukturieren helfen und deshalb auch geeignet sind, heilende und fördernde Wirkung bei Menschen zu entfalten, sie bieten unter anderen auch Wegweiser für eine gesunde Lebensführung im Alltag.

Diese vier Wege der Heilung, wie auch die 14 Heil- und Wirkfaktoren, sollen mit Klienten, Patienten, Couches usw. psychoedukativ besprochen und erläutert werden, damit auf einer informierten Basis gemeinsam überprüft und erkannt werden kann, was ihnen gut tut.<sup>49</sup>

Bei den 14 Heil- und Wirkfaktoren handelt es sich um "14 salutogenetische Wirkmomente für die gesunde Entwicklung über die gesamte Lebensspanne hin..., die auch für die Resilienzbildung zum Tragen kommen und insgesamt zu einer persönlichen Lebenskunst und einem euthymen Lebensstil führen sollen."<sup>50</sup>

Die 14 Heil- und Wirkfaktoren seien hier kurz aufgezählt: Einführendes

---

<sup>48</sup> Petzold, Integrative Therapie - Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung. Die vier Wege der Heilung und Förderung..., S. 12

<sup>49</sup> ibid, S. 13

<sup>50</sup> ibid, S. 13

Verstehen, emotionale Annahme und Stütze, Hilfe bei der realitätsgerichteten praktischen Lebensbewältigung (Lebenshilfe), Förderung des emotionalen Ausdrucks, Förderung von Einsicht, Sinnerleben und Evidenzerfahrung, Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit, Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation und psychophysischer Entspannung, Förderung von Lernmöglichkeiten, Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen, Förderung von kreativen Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräften, Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven, Förderung eines positiven persönlichen Wertebezugs, Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens, Förderung tragfähiger sozialer Netzwerke, Ermöglichung von Solidaritätserfahrungen.<sup>51</sup> Alle Heil- und Wirkfaktoren sind in meinem Arbeitszusammenhang sinnvoll.

Integrative Arbeit ist in unterschiedlichen Modalitäten möglich, von denen hier diejenigen genannt werden sollen, die für mein Konzept bedeutsam sein können. Die übungszentriert-funktionale Arbeit dient dem Aufbau, der Stabilisierung und Entwicklung der Funktionen des Leibsobjekts, die erlebnisaktivierend-stimulierende Modalität dient der Bereitstellung alternativer Erfahrungen und der Förderung kreativer Potentiale, 3. die Netzwerk- und Lebenslage orientierte Modalität. Konfliktzentriert-aufdeckende Arbeit dient der Bearbeitung von verdrängtem biografischem Material, dabei ist darauf zu achten, dass der entsprechende Klient stabil genug ist, um die Bilder und Szenen, die dabei hochkommen können, zu integrieren.<sup>52</sup>

### 3.3 Agogik, Beratung, Coaching und Therapie mit kreativen Medien - künstlerische Therapiemethoden

#### 3.3.1 Anthropologie des schöpferischen Menschen im gesellschaftlichen Rahmen

Über die Bedeutung der kreativen Medien in agogischen Prozessen,

---

<sup>51</sup> Mitschrift aus einem Seminar an der EAG

<sup>52</sup> nach einem Schaubild aus einem Seminar an der EAG

Beratung, Coaching und Therapie habe ich erstmals durch den Aufsatz von Ilse Orth und Hilarion Petzold "Zur Anthropologie des schöpferischen Menschen" Einsicht gewonnen - und dies beginnt hier mit der Einbindung dieser Arbeit in den gesellschaftlichen Kontext.

Zunächst wird hier kreative Kulturarbeit als Wirkmittel gegen die Entfremdung in unserer Gesellschaft gesehen. "Therapie, Beratung und pädagogisches Handeln", eingebunden in gesellschaftliche Prozesse, haben - mit Bezug auf Gehlen - Entlastungsfunktion. Daher sei zu fragen, wovon wir die Gesellschaft mit unseren Angeboten entlasten. So, wie im gesellschaftlichen Zusammenhang der 80er Jahre, aus denen der Aufsatz stammt, gilt es heute nach meinen Beobachtungen mehr denn je, dass Menschen an ihren Arbeitsplätzen "zweckrational, kostengünstig und problemlos" zu funktionieren haben. Im genannten Aufsatz werden die Begriffe "Verdinglichung" (des Menschen) und "Entfremdung vom Leben" zitiert. "...ein Prozess der Zivilisation, wie ihn Elias beschrieben hat", habe eine "destruktive Komponente, die mit der Unterdrückung der Triebe - so Freud - mit der Erstickung der Spontaneität - so Moreno - , mit der Verpanzerung des Körpers - so Reich -,

mit der Verödung der awareness - so Perls -, mit der Zerstörung des Gemeinschaftsgefühls - so Adler und Goodman - auf eine Zerstörung der menschlichen Natur und des ökologischen Gefüges dieser Welt hintendiert."<sup>53</sup>

Das Interesse an der Leiblichkeit des Menschen und an dessen kreativer Produktivität im Rahmen "neuer" Therapieformen wird dahingehend als protektive Strategie gesehen, als Beitrag zu einer humaneren, lebensgerechteren Weltgestaltung, der Gestaltung einer Welt, in der der Mensch sich selbst wieder spüren und seinem Menschsein produktiv Ausdruck verleihen kann.

"Beratung und Therapie, (anknüpfend an Leiblichkeit und Kreativität, d. Verf.) fördern in diesem Sinne keineswegs Robustheit, das schnelle "Erledigen" von Problemen. Wenn die neuen Therapieformen eine `neue Sensibilität` schaffen - ...so müssen wir uns in helfenden Berufen auch darüber Gedanken machen,

---

<sup>53</sup> Orth, I., Petzold, H. Zur „Anthropologie des schöpferischen Menschen“, Skript aus einem Seminar

wie wir Kontexte schaffen können - über die spezifische therapeutische Situation hinaus-, in denen Menschen die neugewonnenen Erfahrungen umsetzen können.“<sup>54</sup>

Das Erfahrungs- und Handlungsfeld, um das es in dieser Arbeit geht, die persönliche private Beziehung, ist hierzu ein sehr wichtiger Ausgangspunkt.

### 3.3.2 Menschliche Kreativität im agogischen und therapeutischen Prozess

Was ist menschliche Kreativität? Wie können wir sie nutzen und wecken, um Menschen zu fördern und zu bereichern und um ihnen Selbsterfahrung zu ermöglichen (agogische Zielsetzung)? Wie und warum ist sie in der aufdeckenden therapeutischen Arbeit so wertvoll?

Es fällt mir nicht leicht, mich diesen Fragen theoretisch zu nähern, vielleicht gerade weil ich in meiner vierjährigen Weiterbildung und im Kompaktcurriculum, das ich davor absolvierte, so unendlich viele Prozesse gesehen und erlebt habe, in denen der Zugang zum Leibarchiv mit Entspannungstechniken und einführenden Worten des Lehrtherapeuten geebnet, daraufhin in einer ko-kreativen Gruppenatmosphäre zum eingeführten “Thema” gemalt, plastiziert, getextet oder in noch anderer Weise gestaltet wurde. Die Bedeutung für die Realität des Gestaltenden erschloss sich im anschließenden Gespräch mit dem Lehrtherapeuten oder später in der Triade mit zwei weiteren Ausbildungskandidaten.

Der Gestaltende konnte so einen Impuls für die Weitergestaltung seines Lebens mit nach Hause nehmen und in seinem aktuellen Lebenskontext realisieren. Erkenntnis allein hilft nämlich nicht besonders viel, wenn sie nicht in der Lebensrealität umgesetzt wird.

Der kreativtherapeutische Prozess verläuft also von der Initialphase (Formulierung des Problems, Anregung, Einstimmung) über die Aktionsphase

---

an der EAG, S. 94

<sup>54</sup> ibid, S. 95

(malen, mit Ton gestalten) zur Integrationsphase (Erfahrenes wird in Sprache gefasst und somit integriert) und zuletzt zur Neuorientierung, wobei es darum geht, das neu Erfahrene im Alltag umzusetzen.<sup>55</sup>

Im bereits angesprochenen Aufsatz "Zur Anthropologie des schöpferischen Menschen" werden zahlreiche Versuche, "Kreativität" zu definieren, zitiert.

Angesprochen hat mich hierbei die Version des Psychoanalytikers Kris. Hier ist die Rede von der "Fähigkeit des Ich, zu regredieren und sich die archaischen Quellen zu erschließen durch eine Regression im Dienste des Ich, in der prozesshaftes Denken genutzt und durch die synthetische Kraft des aus der Regression wieder auftauchenden Ich schöpferisch gestaltet werden kann"<sup>56</sup>

Die hier verwendeten Begriffe müssten mit dem Hintergrund weltanschaulicher, anthropologischer und persönlichkeits-theoretischer Modelle, auf denen die Integrative Therapie fußt, abgeglichen werden. Ich will mich dabei auf das persönlichkeits-theoretische Modell konzentrieren und beschränken. Dies erfolgt unter Gliederungspunkt 3.5.

Die Integrative Therapie knüpft an Überlegungen der Gestaltpsychologie zum Schöpferischen an, an der Theorie der Morphogenese und Metamorphose. Dies sind Überlegungen zu Gestalt und Wandel, Form und Verwandlung. "Mit Heraklit kann man sagen, dass das Leben beständiger Wandlung unterworfen ist. Es fließt, und seine lebende Kraft drängt zur Form. Leben will Lebensform, und Lebensformen wandeln sich so lange, wie in ihnen Leben vorhanden ist. ...Vorhandenes wird zu Neuem verbunden. Der Mensch schafft nicht `ex nihilo`, aus dem Nichts, er muss auf den `Stoff der Welt` zurückgreifen und die vorhandenen Elemente in neuer Weise miteinander in Verbindung bringen. So wird Kreativität definiert als "Neukonfiguration aus korrespondierender Interaktion" oder als synergetisches Verbinden von Vorhandenem...Unter Kreativität kann man deshalb alle Aktivitäten verstehen, die neue Entwicklungen ... vorantreiben."<sup>57</sup>

Im Verfassen dieser Arbeit kann ich mich in dieser Definition sehr gut

---

<sup>55</sup> vgl. Petzold, H., Integrative Therapie, Modelle, Theorien und Methoden einer schulübergreifenden Psychotherapie, Bd. 2, Klinische Theorie, S. 499

<sup>56</sup> Orth, Petzold, Zur "Anthropologie des schöpferischen Menschen", a. a. O., S. 97, zitiert nach Kris, E., Phänomene der Kunst in der Psychoanalyse, Frankfurt 1977

<sup>57</sup> ibid, S. 97 und 98

wiederfinden. Ich greife auf vorhandene Literatur und Aufzeichnungen aus meiner Weiterbildung zurück und nehme meine persönlichen Erfahrungen, Erlebnisse und Gespräche in diesen Prozess mit hinein, um etwas Neues zu schaffen, mein Konzept.

Interessant erscheint mir im nächsten Schritt das Anliegen, die schöpferischen Möglichkeiten des Menschen "vom Leibe her" zu entwickeln, vom Wahrnehmungs-, Gedächtnis- und Ausdruckspotential des Menschen als Leibsubjekt. Hier geht es um den Prozess, in dem der Mensch sich aus seiner "biologischen Grundlage zu einem einmaligen, unverwechselbaren Subjekt herausbildet, wie er seine Persönlichkeit gestaltet, ist Ausdruck seiner höchst individualisierten, persönlichen Kreativität."<sup>58</sup>

"Der Mensch nimmt die Welt durch die Sinne auf...Er verbindet die einzelnen Wahrnehmungen zu Ganzheiten, und dies schon ist ein kreativer Akt. Er legt sie im Gedächtnis nieder, verarbeitet sie mit Bewertungen, stellt Verbindungen zu anderen Erfahrungen her - wiederum ein höchst kreatives Geschehen. Er vernetzt seine Wahrnehmungen mit denen anderer in der Kommunikation...So wird aus dem sinnhaft Wahrgenommenen Sinn geboren, erhält das Gesehene Bedeutung, entsteht aus Wahrnehmung und Handlung, aus Sinn und Bedeutung Zusammenhang, das Leben des Menschen in der Welt ist, weil es nicht durch Programme gesteuert wird, eine kreative Auseinandersetzung mit der Welt."<sup>59</sup>

Durch unsere Sinne haben wir ein Wahrnehmungsfenster zur Welt. Daher ist unsere Sinnenausstattung von eminenter Bedeutung. Die Entwicklung unseres Potentials an sinnhafter Wahrnehmung ist damit eine äußerst wichtige Sozialisationsaufgabe. Ohne Wahrnehmung können wir uns in der Welt nicht orientieren und nicht ergiebig mit ihr kommunizieren. Dies kann dazu führen, dass wir unsere Lebensbedingungen nicht so gestalten können, dass wir sicher und gesund in ihnen zu leben vermögen.

Orth und Petzold stellen aber fest, dass die Mehrzahl ihrer Patienten in ihrer Wahrnehmungsfähigkeit eingeschränkt seien. Repressive Sozialisationsbedingungen seien häufig Ursache dafür, dass die Sinnenwahrnehmung unzureichend entfaltet oder zurückgedrängt wurde. Sie

---

<sup>58</sup> ibid, S. 99/100

ist dann gedämpft und stumpf und man spricht von der Anästhesierung des perzeptiven Leibes.<sup>60</sup>

“Sind unsere Sinne stumpf geworden oder dürfen nicht gebraucht werden, so ist damit auch unser kreatives Potential in gravierender Weise eingeschränkt...die Verbindung aktueller Wahrnehmung mit vorausgegangenen, archivierten Wahrnehmungen ...sind Voraussetzungen für eine kreative Lebensbewältigung.”<sup>61</sup>

Die Zitate geben Aufschluss darüber, wie wichtig gesunde Beziehungs- und Bindungsgestaltung<sup>62</sup>, der gesunde Austausch in Kommunikation und Interaktion mit der Mitwelt ist, damit der Mensch seine Persönlichkeit und seine Lebensbedingungen so gestalten kann, dass er gesund und sicher seinen Weg gehen kann. Oberziel meiner Arbeit ist es, dies zu fördern.

Eingeschränkte Wahrnehmungsfähigkeit kann eine Ursache chronischer Beziehungs- und Bindungsprobleme (Adressatengruppe 5) sein. Im Sinne des Heil- und Wirkfaktors “Nachsozialisation” (vgl. Gliederungspunkt 3.2) kann mit dem Einsatz kreativer Medien daran gearbeitet werden. “Versteht man Therapie und Beratung als `Prozess einer neuen Sozialisation`, so gewährleistet das Einbeziehen kreativer Medien, dass sich keine sinnlich verknappte Sozialisation fortsetzt.”<sup>63</sup>

Ursachen chronischer Beziehungsprobleme liegen aber häufig sehr viel schwieriger greifbar unter der Oberfläche des aktuellen Phänomens. Die aktuell belastende Gegenwart einer schwierigen, vielleicht verwirrenden, Beziehung oder einer emotional aushebelnden Trennung wird hier durch Vergangenheit bestimmt. Es gilt, dieser Vergangenheit mit kreativen Medien auf die Spur zu kommen. Mit kreativen Ausdrucksmöglichkeiten gewinnt der Klient “ einen Zugang zu seiner Biographie in einer sinnfälligen, direkten Form, die über den verbalen Bericht hinausgeht. Farben und Formen vermitteln Atmosphären, Stimmungen, den emotionalen Gehalt von

---

<sup>59</sup> ibid, S. 100

<sup>60</sup> ibid, S. 100, Das Wahrnehmungspotential des Körpers bezeichnen wir als den perzeptiven Leib, das Handlungspotential des Körpers als den expressiven Leib, Wahrgenommenes und Ausgedrücktes wird im memorativen Leib, im Leibgedächtnis, niedergelegt, das die Chronik eines Lebens enthält.

<sup>61</sup> ibid, S. 100

<sup>62</sup> Erläuterungen zum Konzept der Relationalität erfolgt unter Gliederungspunkt 3.6

Situationen. „Kritische Lebensereignisse“ springen ins Auge“ und der Klient erfährt, dass „Bilder immer wieder auch Botschaften aus dem Unbewussten enthalten.“<sup>64</sup> In der Auseinandersetzung mit seiner Biografie mit Hilfe kreativer Medien entdeckt der Klient nicht nur leidvolle Erfahrungen oder düstere Stimmungen, sondern er kann auch Kraftquellen entdecken, die ihm in der Vergangenheit geholfen haben, Krisen zu überwinden. Solche Erfahrungen können von leidvollen Erfahrungen überdeckt werden und mit Hilfe kreativer Medien neu zugänglich gemacht werden.

### 3.3.3 Produktive und rezeptive Kunsttherapie

Produktive Kunsttherapie meint die Möglichkeit des Klienten, mit Farben, Ton oder Klängen selbst zu gestalten. Er wird zum Schöpfer eines Werkes, das einen Eindruck - woher auch immer - ausdrückt. Sein Werk ist eine Botschaft von ihm, über ihn und für ihn, denn er kann sich sein Werk betrachten, ihm einen Titel geben und die Botschaft, die er darin erkennt, in Sprache fassen. Das Werk ist aber auch eine Botschaft von ihm, über ihn und an andere. Das bedeutet, sein Werk wird von anderen (vom Therapeuten oder auch von einer ganzen Gruppe) gesehen. Der Klient hat eine Chance, von anderen, verbal oder nonverbal, eine Resonanz zu bekommen, die ganz anders sein kann, als die Resonanz, die er in seinem bisherigen Leben von den Bezugspersonen oder auch in seiner jüngsten Vergangenheit von seinem bisherigen, jetzt getrennten, Partner bekommen hat. Wohlwollend gesehen werden mit einem aus den seelischen Tiefen geschöpften Produkt kann eine heilsame Erfahrung (Nachsozialisation, vgl. Gliederungspunkt 3.2) sein.

Selbst zu gestalten muss aber nicht für jeden Klienten der Weg der Wahl sein. Während eines Praktikums in einer Klinik habe ich zum Beispiel selbst bei einem zwanghaften Patienten ganz große Hemmungen, Ängste und Blockaden erlebt, das Medium Ton, das ihm angeboten wurde, überhaupt anzurühren.

Im Interview mit dem Titel „Das Selbst als Künstler und Kunstwerk...“ warnt

---

<sup>63</sup> Orth, Petzold, Zur „Anthropologie des schöpferischen Menschen“, a. a. O., S. 111/112

<sup>64</sup> ibid, S. 112

Petzold davor, produktive (aktive) Kunsttherapie bei Traumapatienten einzusetzen, da "erlebnisaktivierende Methoden ein hohes Risiko der Retraumatisierung bergen. Man kann da nicht einfach das `verdrängte` Trauma in der kreativen Gestaltung `aufdecken` und `durcharbeiten`".<sup>65</sup> Erlebnisaktivierende Arbeit kann Angstzustände evozieren, die Traumaphysiologie intensivieren und damit das Immunsystem belasten. Es gilt also zu überlegen, wie ich am Beginn meiner Arbeit, besonders mit der Zielgruppe 5, herausfinden kann, ob traumatische Erfahrungen die Biografie des Klienten eventuell belastet haben können.

Eine Variante in der Zugangsweise ist die "rezeptive Kunsttherapie", die Petzold in einem Interview mit dem Titel "Das Selbst als Künstler und Kunstwerk" als "heilende Kraft `ästhetischer Erfahrung`" fokussiert. Ausgangspunkt ist dabei, dass der Klient ein ihm vorgelegtes, bereits vorhandenes Kunstwerk anschaut und mit seiner Wahrnehmung dessen arbeitet. Eine solche Arbeit geht dem Klienten nicht so nahe.

Das betrachtete Kunstwerk bleibt der "Niederschlag seelischer Prozesse eines anderen Menschen, Prozesse, die überdies eine Form gefunden haben, die aus der Unwägbarkeit der seelischen Regungen eine kommunizierbare Gestalt geschaffen haben. Das Kunstwerk ist `da draußen`. Ich gehe an es heran und kann es auch wieder verlassen. Ich bleibe exzentrisch. Es kann mich einfangen, in Bann schlagen, aber doch nur für eine Zeit lang."<sup>66</sup>

Am Beispiel der Bilder von Monet stellt Petzold fest, dass sie eine solche Ruhe, Schönheit und Kraft ausstrahlen, dass die Seele daran gesund werden könne.<sup>67</sup>

Diese Feststellung allein motiviert mich, die Räume, in denen ich mit Klienten arbeiten werde, mit entsprechenden Bildern auszustatten, allein um eine Atmosphäre der Ruhe, Schönheit und Kraft herzustellen, die meines Erachtens jeglicher agogischen oder therapeutischen Arbeit mit Menschen, die ihr Leben reflektieren und in eine neue Form gießen wollen, gut tut.

Wie wirkt nun rezeptive Kunsttherapie im agogischen oder therapeutischen

---

<sup>65</sup> Petzold, H., Das Selbst als Künstler und Kunstwerk - rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft `ästhetischer` Erfahrung - Ein Interview -, Polyloge 9/2006, S. 6

<sup>66</sup> ibid, S. 7

<sup>67</sup> ibid, S. 2

### Prozess mit dem Klienten?

Mit dem gemeinsamen Betrachten ausgewählter passender Kunstwerke lässt sich die Sinnenwahrnehmung fördern (vgl. Gliederungspunkt 3. 3. 2). Stellen wir uns vor, eine Gruppe von Menschen oder auch nur Klient und Therapeutin betrachten gemeinsam ein Bild. Dem einen fällt dies, dem anderen jenes auf, beim einen löst es ein Gefühl, beim anderen eine Erinnerung aus. Im kokreativen Wahrnehmungsprozess beflügelt die Sinnenwahrnehmung des einen die des anderen. Vielleicht kann man die Meeresbrise im Bild sogar riechen, das Salz schmecken usw.

Rezeptive Kunsttherapie endet nicht beim Betrachten von Bildern, es können auch Tonskulpturen, Masken oder Puppen berührt, betastet, gestreichelt oder gar umarmt werden, um sinnliches Erleben zu fördern oder solche Berührungen - gerade nach belastenden Trennungen - auf neue Weise zu spüren.

Petzold beschreibt Patienten, die durch bloßes Reden, also durch Gespräche, nicht gut ansprechbar sind. "An sie ist zu viel `rangeredet` worden, man hat sie `zugetextet`, verbal verletzt; oder sie kommen selbst verbal nicht an sich heran, sie haben Schwierigkeiten, sich auszudrücken, fühlen sich verbal unterlegen..."<sup>68</sup> Gerade solche Klienten kann ich mir in meinen Zielgruppen sehr gut vorstellen: Es ist möglicherweise in den Trennungsprozessen zu viel geredet worden. Klienten sind der Diskussionen müde, sie haben nicht das Erwünschte gebracht, sondern zu Verwirrungen geführt.

Rezeptive Kunsttherapie kann hier ansetzen, um zu sehen, wo jemand "anspricht" oder um einen Redemüden über eine Ablenkung, also über eine Begegnung mit etwas Unverfänglichem, Fremdem wieder zum Sprechen zu bringen.

Petzold schildert in diesem Zusammenhang sehr anschaulich, dass er mit solchen Klienten und Patienten Mappen mit Reproduktionen und Postern durchblättere und dadurch Zugang zu seinen Patienten gewinne. Er erfahre so etwas über die Motive und Themen, auf die der Patient reagiert. Er könne sehen, was der Patient als heilsam erlebe und was ihn belaste oder gar

---

<sup>68</sup> Petzold, H., Das Selbst als Künstler und Kunstwerk a. a. O. S. 9

erschrecke. Er erhalte Anhaltspunkte dafür, welche Art von Schönheit dem Patienten etwas bringe.<sup>69</sup>

Schließlich kann es ja auch sein, dass ich in wohlmeinender Absicht Bilder in meinem konvivialen Raum aufgehängt habe, die in meinem Klienten etwas ganz anderes auslösen. Vielleicht ist gerade für ihn in diesem Bild etwas versteckt, das ihn an eine verdrängte Bedrohung aus seiner Lebensgeschichte erinnert.

Oder gerade zum Thema "Verstecken" zeigt Petzold ein Beispiel auf, wobei Menschen zum "Dialogisieren über ästhetische Erfahrung" angeregt werden. Über das Thema Verstecken kommen Fragen auf: "Was versteckt sich in mir? Was will ich verstecken - vor mir, vor anderen."<sup>70</sup>

So kann ein Prozess entstehen, der den Klienten dazu motiviert, an den Wurzeln seiner Schwierigkeiten zu arbeiten.

Ein weiterer interessanter Aspekt des Interviews, auf das ich hier zurückgreife, ist die Auseinandersetzung mit dem menschlichen Gesicht in der rezeptiven Kunsttherapie.

"Das betrachtete Gesicht kann Anstoß zur Auseinandersetzung mit Lebensschicksalen, mit Emotionalität..." geben. Selbstporträts, z.B. von Rembrandt, Beckmann oder Ensor "...berühren und wecken ein Verständnis dafür, was es heißt, sich mit sich selbst, seinem Selbst, auseinanderzusetzen ...Von der rezeptiven kunsttherapeutischen Arbeit mit Gesichtern, Selbstporträts kann dann ein Übergang gefunden werden zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesicht im Spiegel im Rahmen der Therapie und zum Gestalten von Selbstportraits. So kann der Patient im Selbstportrait selbst schöpferisch werden."<sup>71</sup>

Rezeptive Kunsttherapie ist also nicht nur Ausgangspunkt für ein therapeutisches oder agogisches Gespräch, sondern sie kann auch den Weg in die kreative Produktion öffnen.

"Je mehr Ambiguität ein Bild hat, je mehr Unbestimmtheit es uns bietet, desto größer ist die Chance des kreativen Umgangs mit dieser Unbestimmtheit."<sup>72</sup>

---

<sup>69</sup> vgl. ibid, S. 10

<sup>70</sup> vgl. ibid, S. 10

<sup>71</sup> ibid, S. 16

<sup>72</sup> ibid, S.16

Die anregenden Atmosphären, die ein Kunstwerk bereitstellt, werden genutzt, um Patienten und Klienten selbst zum schöpferischen Tun anzuregen.

Petzold verweist auf Erkenntnisse zur transmodalen und crossmodalen Wahrnehmung, die aus der Säuglingsforschung stammen, zurück. Experimente zeigen, dass taktile Wahrnehmungen bildlich umgesetzt werden können. Akkustische Eindrücke können haptisch wirksam werden. Aus diesen Erkenntnissen resultieren die sogenannten intermedialen Quergänge<sup>73</sup>, mit denen ich in meiner Weiterbildung sehr viel Erfahrung machen durfte.

Einem tiefgreifenden Tonprozess, in dem ich eine Skulptur über meine damalige Beziehung gefertigt hatte, folgte ein befreiender Tanz, diesem wiederum folgte ein Schreibprozess. Es entstand ein Text, in dem die momentanen Emotionen in Sprache gefasst wurden. Besonders interessant fand ich im Zusammenhang mit diesem Prozess, dass ich erst nach Jahren, im Rahmen einer Supervision, in meiner Tonskulptur noch eine ganz andere, befreiende Aussage fand. Ich hatte mich als Fuchs und meinen Partner als Hahn dargestellt. Noch in der nicht gerade "gesunden" Partnerschaft gefangen, interpretierte ich die Wahl des Hahns als Symbolfigur für meinen Partner als Kompliment an ihn. "Der stolze Hahn" - so meine Worte im produzierten Text - war für mich damals ein Kompliment an seine vermeintliche Stärke, mit der er mir begegnete. Der Tanz nach dem Tonprozess fühlte sich befreiend an, ich spürte mich selbst, meine eigene Stärke, meine nackten Füße hatten Kontakt zum Holzfußboden. Ich nahm unter meinen Füßen den "Boden der Tatsachen" wahr. Aber ich fühlte mich in der Beziehung zum "Hahn" in den Monaten danach noch eine Zeit lang ausgeliefert und abhängig, bis mir die weiteren Erlebnisse mit ihm eine Trennung in die Feder, mit der ich mein Lebensskript schreibe, diktiert hatten. Bei der anfänglichen Betrachtung der Skulptur "Hahn und Fuchs" war mir nicht aufgefallen, dass der Fuchs ja von Haus aus ein klügeres Tier als der Hahn ist, und dass es eigentlich gar keinen Grund gab, sich in dieser Beziehung ausgeliefert und unterlegen zu fühlen.

An dieser Stelle könnte - wäre ich meine eigene Klientin - die Auseinandersetzung mit dem Selbst, mit dem Selbstwertgefühl, beginnen.

---

<sup>73</sup> vgl. *ibid.*, S. 17

Weitere Ausführungen dazu finden sich unter Gliederungspunkt 3.5.

Hier aber sollte ein Beispiel für einen intermedialen Quergang aufgezeigt werden. Es zeigt auch, dass man mit einem geschaffenen Werk, das in der speziellen Atmosphäre einer Situation entstanden ist, noch Jahre danach arbeiten kann, indem man sich über das Produkt die Atmosphäre wieder zurückholt und, gekoppelt mit den Folgeerfahrungen und unterstützt in einem Gespräch mit einem "anderen"<sup>74</sup>, eine neue Botschaft daraus ziehen kann, die hilft, Biografie zu verarbeiten.

### 3.3.4 Unterschiedliche kreative Medien und ihre "Ladung"

Bei der Verwendung unterschiedlicher kreativer Medien wird projektives Material (Material aus den Leibarchiven) freigesetzt. Dies geschieht je nach der dem jeweiligen Medium eigentümlichen "natürlichen Ladung" auf unterschiedliche Art und Weise. Die Idee von der natürlichen Ladung erschien mir, als ich, fasziniert vom Medium Ton, mein Tonseminar bei Ilse Orth absolvierte, äußerst interessant und geheimnisvoll, hatte ich doch, auch schon im Kompaktseminar, gespürt, in welche seelischen Tiefen man mit der Tonarbeit kommen kann, dass sie die vorsprachlichen Entwicklungsphasen einer Biografie aus den Tiefen holen kann.

Was ist nun die "Ladung" eines Mediums?

Das Medium wird im Kommunikationsprozess als Informationsträger oder Informationssystem bezeichnet.

Unter "Ladung" ist die Einspeicherung der Information in ein bestimmtes Medium zu verstehen. "Die Ladung des Mediums ist der Vorgang der Vorbereitung für die mediale Übermittlung der Information, wobei nichtintendierte (d.h. `unbewusste`) Inhalte, die aus dem zerebralen Speicher einfließen, `mitgeladen` werden können."<sup>75</sup>

"Die Ladung eines Mediums wird durch folgende Faktoren bestimmt:

1. Intendierte Information (Inhaltsaspekt),
2. Periintentionale Information, d. h. die Informationen, die nicht bewusst

---

<sup>74</sup> Der kreative Ausdruck ist eine Botschaft von mir, über mich, an mich und an andere

<sup>75</sup> Petzold, H., Die Medien der Integrativen Pädagogik und Therapie, Polyloge 19/2012, S. 2

einkodiert wurden, aber in die Ladung als `um die intendierte Information angesiedelt` einfließen.

3. Informationen aus dem situativen Kontext, der zeitlichen, räumlichen, sozialen Gegebenheit, die direkt oder indirekt die Ladung mitbestimmen,

4. Die `natürliche Ladung`, d. h. den Aussagewert des Mediums selbst. “<sup>76</sup>

“Die natürliche Ladung des Mediums ist schon Botschaft, und das intendiert geladene Medium wird Botschaft ...”<sup>77</sup>

### 3.3.5 Klassifikation von Medien

“J.V. Edling versucht Medien nach der Menge der Reize, die durch das jeweilige Medium vermittelt werden, zu klassifizieren”, also “die Menge der Stimuli, die das Medium selbst aussendet...Die vermittelte Reizmenge eines `geladenen Mediums` hängt aber wesentlich von dem Inhalt der Ladung, der Intention des Senders, der Situation des Empfängers, kurz dem situativen Kontext ab.”<sup>78</sup>

Deshalb ist eine derartige Klassifikation leider nicht so sinnvoll.

Petzold versucht, ein heuristisches Ordnungsschema zu erstellen. Er unterscheidet Medien nach ihrer Modalität, ihrem Substrat und ihren Qualitäten.<sup>79</sup>

Für meine Zwecke finde ich die Klassifizierung nach Substraten am praktikabelsten. Das Substrat eines Mediums ist dabei seine “materielle` Grundlage, der Stoff aus dem es gemacht ist.”<sup>80</sup>

Zu unterscheiden sind danach 1. Personale Medien, 2. Handlungsmedien, 3. Sachmedien.

Personales Medium ist der Lehrer oder Therapeut selbst, der mit seinen Haltungen und seinem Verhalten selbst zur Botschaft wird.

---

<sup>76</sup> ibid, S. 2 und 3

<sup>77</sup> ibid, S. 3 und 4

<sup>78</sup> ibid, S. 4

<sup>79</sup> vgl. ibid, S. 5

<sup>80</sup> ibid, S. 5 und 6

Handlungsmedien sind Handlungssysteme, wie z.B. Techniken und Methoden, durch die Informationen im kommunikativen Prozess übermittelt werden. Dazu gehören Sprache, Mimik, Gestik, Rollenspiel, Interaktionsspiel usw.

Unter Sachmedien sind alle materiellen Informationsträger zu verstehen. Einerseits gehören dazu Materialmedien wie Schreibmaterial, Farben, Ton, Instrumente, andererseits technische Medien wie CD-Player oder Film.

“Die Sachmedien haben eine unterschiedliche natürliche Ladung, d.h. sehr variierende Kapazität, Aufforderungscharakter und Möglichkeit, in das Repertoire eines `personalen Mediums` integriert zu werden.”<sup>81</sup>

Petzold untersucht die Qualitäten eines Mediums und unterscheidet dabei Aufforderungscharakter (stimulierende Wirkung, abhängig von den Erfahrungen und Bedürfnissen der Beteiligten), Ausdrucksmöglichkeiten (Qualität und Quantität), Wirkungsmöglichkeit (je direkter ein Medium auf möglichst viele Sinne Einfluss gewinnen und je klarer es seine Botschaft an sie weitervermitteln kann, desto größer wird seine Wirkung sein) und Rückwirkungsmöglichkeiten (je unmittelbarer das Feedback auf eine Information zurückkommen kann, desto kommunikationsfördernder ist das Medium.)<sup>82</sup>

In diesem Sinne sei hier exemplarisch ein Blick auf ausgewählte Materialmedien geworfen, da sie mir für meine Arbeit am interessantesten erscheinen.

### 3.3.5.1 *Das Medium Ton*

“Die Materialmedien...haben ein z.T. intensives Aktivierungspotential, sind aber vielfach auf den Aspekt des Ausdrucks und der Kommunikation mit der eigenen Person (Autokommunikation) gerichtet. In ihnen und durch sie

---

<sup>81</sup> ibid, S. 6

<sup>82</sup> ibid, S. 6 und 7

können nichtintendierte Elemente ausgezeichnet zum Ausdruck kommen und integriert werden. Sie bieten Möglichkeiten projektiver Gestaltung und lassen einen Dialog mit dem eigenen Selbst zu.“<sup>83</sup>

“Ton hat nicht für alle Menschen einen unmittelbaren Aufforderungscharakter. Erst wenn man ihn in die Hand nimmt, spürt, knetet, wird er zu einem Medium, das zum Gestalten stimuliert. Die Ausdrucksmöglichkeiten sind von der Vielzahl her eingeschränkt, doch von der Qualität her intensiv. Der Schüler (Klient, Anm. d. Verf.) gestaltet `aus dem Gefühl` und versucht seine inneren Gestimmtheiten, seine Gedanken und Phantasien über die Hände in den Ton einzuleiten. Beim Formen und Betrachten entdeckt der Gestaltende häufig Elemente, die ihn überraschen, die ihm Gefühle, Vorstellungen und Anteile seiner selbst verdeutlichen und ihre Integration ermöglichen. Die gesamte Arbeit wird im `Continuum of Awareness` (Petzold,1973) durchgeführt, d. h. der Arbeitende benutzt die gestalttherapeutische Grundhaltung wacher Aufmerksamkeit, um für alles sensibel zu werden, was aus ihm durch seine Hände hindurch in den Ton hineingepägt wird...

Die Wirkungsmöglichkeiten für den Gestaltenden selbst sind groß, insoweit Tongebilde eine hohe affektive Ladung gewinnen können. Auch die Rückwirkungsmöglichkeiten sind gut, da das Tongebilde beständig umgestaltet werden kann, solange es weich und plastisch ist. So kann der Gestaltende Themen entwickeln und sie nach dem inneren Fluss seiner Gefühle und Phantasien entfalten. Das kommunikative Potential der Tonarbeit ist relativ gering. Im gemeinsamen Tongestalten an einem größeren Tonklumpen können allerdings wichtige Erfahrungen auf einer basalen Ebene gemacht werden. Die Grenzen zu einer basalen Arbeit werden hier sehr schnell fließend.“<sup>84</sup>

### 3.3.5.2 *Farben*

“Die Arbeit mit Wachsmalstiften, Fingerfarben, Filzstiften, Wasserfarben o.ä. bietet vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten. Auch hier sind die Selbsterfahrungselemente groß, weil reiches projektives Material aufs Papier

---

<sup>83</sup> ibid, S. 11

gebracht werden kann....Malen oder Zeichnen `aus dem Gefühl heraus` führt oftmals zu starken emotionalen Reaktionen: Glücksgefühl, Heiterkeit, Schmerz, Zorn, insbesondere, wenn der Teilnehmer angehalten wird, in das Zeichnen die Bewegungen des Körpers mit einzubeziehen. Wirkungs- und Rückwirkungsmöglichkeiten sind ähnlich wie beim Ton, nur dass die Umgestaltung des Bildes nicht so vollständig geschehen kann wie mit der plastischen Erdmasse.

Intensive Selbsterfahrung vermittelt das Zeichnen der `Lebenslinie`.

Der Teilnehmer wird aufgefordert, vom Zeitpunkt seiner Geburt seine Lebenslinie zu zeichnen, auf ihr oder durch sie figürlich oder abstrakt die wichtigen Ereignisse seines Lebens auszudrücken.“ Die Lebenslinie kann auch noch projektiv in die Zukunft fortgesetzt werden, wodurch sie Wünsche, Erwartungen und Befürchtungen konkretisieren kann..<sup>85</sup>

### 3.3.5.3 Panoramatechnik

Einen besonderen Stellenwert in der Integrativen Therapie hat die Panoramatechnik. Sie wird als semiprojektives Verfahren bezeichnet, da hier einerseits Daten und Fakten einer Lebensgeschichte bewusst zum Ausdruck kommen, andererseits über Farben und Formen das Unbewusste transportiert wird. Die klassische Form des “Lebenspanoramas” ist das “dreizügige Karrierepanorama”, in dem positive und negative Erfahrungen aus der Biografie aufgezeichnet werden und auch “Defizite” zum Ausdruck gebracht werden, damit sind Erfahrungen gemeint, die im Laufe eines Lebens nicht gemacht werden konnten..<sup>86</sup>

### 3.3.6 Das Aufarbeiten der Arbeit mit kreativen Medien

---

<sup>84</sup> ibid, S. 11 und 12

<sup>85</sup> Petzold, H., Die Medien in der Integrativen Pädagogik und Therapie, a. a. O, S. 12

<sup>86</sup> Petzold, H., Orth, I., Kreative Persönlichkeitsdiagnostik durch „mediengestützte Techniken“ in der

Die Möglichkeiten der Aufarbeitung der produzierten Materialien sind vielfältig.

Petzold stellt hier einige mögliche Wege und Schritte vor:

Nach der Fertigstellung des Produktes wird der Hersteller aufgefordert, sich sein Produkt `als Ganzes`anzusehen und auf sich wirken zu lassen. Die Gesamtwirkung löse im Betrachter oft starke emotionale Reaktionen aus: Staunen, Erschrecken, Freude.

Es sei möglich, zum Bild in einen verbalen Dialog zu treten. Dabei könne der Klient im `inneren Rollentausch`als Bild antworten.

Der Klient kann sich mit dem Bild identifizieren und als Bild sprechen.

Die Zwiesprache mit dem geschaffenen Produkt dürfe sich aber nicht auf dessen Ganzheit beschränken.

“Die Verarbeitung eines geladenen Materialmediums muss deshalb nicht nur auf der Ebene der Primärqualität ...erfolgen, sondern sie muss auch die Sekundärqualität der einzelnen Teile...und schließlich auch die Tertiärqualität berücksichtigen, d. h. die Anmutungsqualitäten, die das Ganze und die Details im Betrachter auslösen, z. B. Erinnerungen, `Atmosphärisches`... Eine wichtige Methode hierzu ist die Identifikation mit den einzelnen Teilen des Bildes, der Collage oder Tonplastik...(die den Produzierenden jeweils am meisten angesprochen haben, Anmerkung der Verfasserin). Ausgehend von der Annahme, dass kreative Produktion als intendierte und nichtintendierte Ladung eines Mediums aufzufassen ist, d. h. als projizierte Anteile der eigenen Persönlichkeit, besteht die direkteste und intensivste Form der Aufarbeitung darin, durch die Identifikation mit den einzelnen Elementen des Bildes oder mit dem Gesamtbild den Inhalt zu erschließen.”<sup>87</sup>

Beispiel: Das Rosa im Wachsmalkreidebild der Ausbildungskandidatin xy fällt ihr besonders ins Auge. Der Therapeut leitet an: “Sei das Rosa in deinem Bild und sprich als das Rosa!” Ausbildungskandidatin: “Ich bin das Rosa in xys Bild. Ich fühle mich unter den anderen klaren Farben unwohl, weil...”

Es gibt jede Menge weiterer Aufarbeitungstechniken. Zuletzt noch ein eigenes Beispiel zu der von Petzold angeführten Assoziationstechnik<sup>88</sup>: Was fällt dir zum fehlenden Mund in der Darstellung der lustigen Figur auf deinem Bild

---

Integrativen Therapie und Beratung, Polyloge O3/2012, S. 380

<sup>87</sup> Petzold, Die Medien in der Integrativen Pädagogik und Therapie, a. a . O., S. 13

<sup>88</sup> ibid, S. 14

ein? Hierzu kam nach einer assoziativen Annäherung die Erinnerung an eine schweigsame Phase in der Kindheit hoch...<sup>89</sup>

### 3.3.7 Handlungsmedien: Interaktionsspiel, Rollenspiel, Psychodrama

Hierbei geht es darum, dass ein Klient seine Rolle in einem für ihn problematischen Handlungszusammenhang anschaut und Veränderungen (andere Verhaltensmöglichkeiten) im Rollen- oder Interaktionsspiel ausprobiert.

Dies ist auch in der Einzelarbeit (Klient/Therapeut) möglich. Der Therapeut spielt zum Beispiel die Rolle des Klienten in dessen Interaktion mit dem früheren Partner oder er spielt die Rolle des früheren Partners eines Klienten. Bei der Arbeit mit einer Gruppe sind die Möglichkeiten von Inszenierungen vielfältiger. Der Klient, im psychodramatischen Zusammenhang "Protagonist" genannt, kann aus der Gruppe Mitspieler für seine "Szene" auswählen. Diese Mitspieler nennt man "Antagonisten".

Der Psychodramaleiter (Therapeut) begleitet den Protagonisten. Er hat die Möglichkeiten des "Eindoppelns" oder "Spiegelns". Beim Eindoppeln kann er sich hinter den Stuhl des Protagonisten stellen und den Satz formulieren, den der Protagonist vermutlich auf der Zunge hat. Durch das Spiegeln kann dem Protagonisten dessen Körpersprache bewusst gemacht werden...<sup>90</sup>

### 3.3.8 Der Einsatz kreativer Medien muss theoretisch fundiert und für die Adressaten meiner Arbeit transparent sein

In ihrem Aufsatz "Kreative Persönlichkeitsdiagnostik durch mediengestützte Techniken" verdeutlichen Hilarion Petzold und Ilse Orth, wie wichtig die Transparenz des agogischen und therapeutischen Prozesses, seiner theoretischen Grundlagen und der Gründe für die Wahl der Medien für den Klienten oder Patienten ist.

---

<sup>89</sup> Aus eigenen Erinnerungen an Szenen aus meiner Weiterbildung

<sup>90</sup> Lewin, Ilona, Psychodrama, Juni 2008, eigene Aufzeichnungen aus diesem Seminar im Rahmen meiner Weiterbildung an der EAG

Bleibe der Therapie- oder Beratungsprozess für den Klienten oder Patienten undurchschaubar, so werde dieser zum "Gegenstand" von Manipulation. Hat der Klient keine Mitwirkungs- oder Einflussmöglichkeiten auf den Prozess, so bleibt ihm nur "blinder Gehorsam", Anpassung oder Widerstand. "Durch die therapeutische bzw. beraterische Situation selbst werden oft `homologe Strukturen` zu biografischen Situationen gesetzt, ohne dass es dem Berater/Therapeuten bewusst wird."<sup>91</sup>

So steht zum Beispiel "blinder Medienaktionismus" der wünschenswerten Förderung von Emanzipation bzw. Selbstbestimmung der persönlichen stimmigen Gestaltung des Lebenskunstwerks eines Klienten oder Patienten entgegen.

Im therapeutischen oder beraterischen Prozess dürfen sich "Narrative der Unterwerfung und Anpassung" nicht reinszenieren.<sup>92</sup>

Wichtig ist es, mit dem Patienten oder Klienten, den Weg, den Therapeut oder Klient/Patient in Kokreativität miteinander gehen, aus der Metasicht zu beleuchten bzw. zu erläutern. Dies darf natürlich nicht in "akademischer" oder gar belehrender Weise, sondern auf eine für das jeweilige Gegenüber gut verständliche, lebensnahe Art geschehen.<sup>93</sup>

### 3.4. Weitere Ansätze

#### 3.4.1 Imagination

Hier wird mit Vorstellungen und inneren Bildern gearbeitet. Imagination kann in eine frühe Zeit zurückführen, von der nur Stimmungen erinnert werden können.

Der Imagination geht eine Bewegungs- oder Entspannungsübung voraus, die uns in unsere innere Tiefe kommen lässt. Während der Imagination werden die Augen geschlossen oder mit der hohlen Hand abgedeckt. Das hat den

---

<sup>91</sup> Petzold, Orth, Kreative Persönlichkeitsdiagnostik durch „mediengestützte Techniken“ in der Integrativen Therapie und Beratung, in: Polyloge O3/2012, S. 341

<sup>92</sup> Petzold, Orth, Kreative Persönlichkeitsdiagnostik durch „mediengestützte Techniken“ in der Integrativen Therapie und Beratung, a. a. O., S. 344

<sup>93</sup> vgl. ibid, S. 344

Sinn, eine Dunkelheit herzustellen, die mit Fantasie ausgefüllt werden kann. Der Fokus wird so auf den Fantasieprozess gelenkt.<sup>94</sup>

Es geht nicht ausschließlich darum, was das "innere Auge" sehen kann.

Sogar der olfaktorische Raum kann mit einer Imagination geöffnet werden. Ich stelle mir eine Zitrone vor, kann ihren Geruch mit der "inneren Nase" riechen und dabei den sauren Geschmack auf der Zunge spüren, wenn ich all meine Sinne für diese Imagination öffne.

So, wie die Augen mit der hohlen Hand abgedeckt werden können, um dem "inneren Sehen" Raum zu geben, können auch die Ohren abgedeckt und verschlossen werden, um Außenreize abzuschalten und dem inneren Gehör Raum geben zu können. So kann ich dann der Musik lauschen, die ich in meinem inneren Ohr höre.<sup>95</sup> Habe ich so vielleicht eine Melodie in mir gehört, kann ich mich fragen, welche Erinnerung wohl damit verbunden ist oder ob mir diese Musik sogar eine Idee für mein Projekt in den Sinn gibt.

Imagination kann einerseits völlig offen angelegt sein, andererseits aber auch vom Therapeuten, Berater, Coach oder Gruppenleiter gelenkt werden. Dieser nimmt dann die Klienten sozusagen ein Stück weit mit auf eine Fantasiereise. Beispiel: "Wir stellen uns vor, auf einem hohen Berg zu stehen und ins Tal zu blicken. Vor uns öffnet sich eine weite grüne Landschaft mit sanften Hügeln. Welches innere Erleben stellt sich ein?" Mit der offenen Frage am Ende werden die Teilnehmer aus der gemeinsamen Reise in ihre eigenen Fantasien entlassen. Die Vorstellung, auf einem hohen Berg zu stehen, eröffnet die Möglichkeit, dass die Teilnehmer ihre Lebenssituation aus einer Distanz heraus mit "anderen Augen" als im Alltag überblicken können.<sup>96</sup>

Spannend für meine geplante Praxis ist in diesem Zusammenhang der Gedanke an die Möglichkeit der Co-Imagination, die Möglichkeit, einen anderen Menschen mitzunehmen in die eigene Imagination, um ihn so an Vorstellungen und inneren Bildern teilhaben zu lassen.

---

<sup>94</sup> Petzold, H. , Fokalthherapie, Dezember 2011, eigene Aufzeichnungen aus diesem Seminar im Rahmen meiner Weiterbildung an der EAG

<sup>95</sup> ibid

<sup>96</sup> Schütte, A.. Weiterbildungsgruppenseminar am 25./26.4.2008, eigene Aufzeichnungen aus diesem Seminar im Rahmen meiner Weiterbildung an der EAG

### 3.4.2 Natur und Landschaft

Auf einem Berg zu stehen und die Landschaft - im Sinne eines Symbols für die "Lebenslandschaft" - aus der Distanz heraus zu überblicken, wurde im letzten Abschnitt als Möglichkeit eines ausschließlich inneren Erlebens beschrieben.

Wenn schon dies zum Beispiel im Sinne einer Exzentrizitätserfahrung heilsam ist, um wie viel heilsamer auf den unterschiedlichsten "Wegen der Heilung"<sup>97</sup> muss es dann sein, "Landschaftsqualitäten" "life" zu erleben?

H. Petzold, I. Orth und J. Sieper stellen in einem Fachbeitrag die "Integrative Landschaftstherapie" (ILT) als "naturbasierte Therapiemethode" vor, die im selben elaborierten, wissenschaftlichen und praxeologischen Rahmen steht wie die künstlerischen Therapiemethoden der Integrativen Therapie. "Große Landschaften" mit ihrer Ruhe und "heiteren Gelassenheit", "mit ihrer Schönheit, Erhabenheit und Wonne", "sanfte Wiesen oder uralte Bäume" kommen zum Tragen. "Bäume erfüllen und entspannen uns, beruhigen und beglücken, sind Balsam für Leib und Seele."<sup>98</sup>

Diese Worte machen klar, dass wir uns hier auf dem Weg der Heilung befinden, der unter Gliederungspunkt 3.2 mit "Erlebnis- und Ressourcenaktivierung" benannt wurde.

Integrative Landschaftstherapie nutzt "die leibliche Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit des Menschen und seine evolutionsbiologische Ausgerichtetheit auf die natürlichen Kontexte von Landschaften mit ihren Bergen und Tälern, Feldern und Fluren, Auen, Gärten, Parks, Gewässern u. s. w., um durch vielfältige motorische und sensorische Anregungen den Leib mit "a l l e n S i n n e n" durch eine "r e z e p t i v e M o d a l i t ä t" des Natur- und Landschaftserlebens anzusprechen: beim Spazieren, Wandern, Rasten und Ruhen. Landschaft wird so zur heilsamen, gesundheitsfördernden, beglückenden ästhetischen Erfahrung."<sup>99</sup>

---

<sup>97</sup> vgl. Gliederungspunkt 3.2

<sup>98</sup> Petzold, H., Orth, I. Sieper, J., Going Green, Naturerleben, Landschafts- und Gartentherapie in der Integrativen Therapie, in: DGIK-Journal, Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Integrative Therapie, Gestalttherapie und Kreativitätsförderung e. V., Jahresausgabe 2012 mit dem Titel „Natur heilt“, S. 24

<sup>99</sup> ibid, S. 25

“In Begegnungen mit anderen Menschen, mit Tieren und Pflanzen können Isolation durchbrochen, Ängste, Zwänge, Niedergeschlagenheit überwunden und die Ressourcen und Potentiale der eigenen Persönlichkeit entfaltet werden.”<sup>100</sup>

Je nachdem, welchen Naturbezug der Mensch von Kindesbeinen an entwickelt hat und wie zugänglich Natur von seinen Wohnorten aus im Verlauf seines Lebens war, haben sich Landschaftserfahrungen in ihm eingepreßt und bleibende Eindrücke in seinem Leibgedächtnis hinterlassen. Eine solche „Kraftressource“ kann man aktivieren und therapeutisch nutzen.

Petzold beschreibt Exkursionen mit Gruppen ins Grüne mit Meditationsanleitungen, welche die Achtsamkeit der Teilnehmer für „grünes Erleben“ im Wald und auf Wiesen fördern und die Teilnehmer bewegen, „in grüner Bewegtheit“ mitzuschwingen und Waldesdüfte aufzunehmen.<sup>101</sup>

Es werden Beispiele dafür angeführt, welche Gefühle bestimmte Landschaftsbilder auslösen können und was sie bewirken können. So fördere Cypressen-Grün die Tiefenentspannung und der Anblick dunkler Nadelhölzer knüpfe an melancholische Stimmungen an.<sup>102</sup>

Oasen des Grüns (Waldwiesen, frisches Frühlingsgrün) aufzusuchen sei besonders heilsam, um eine Seele „neu zu begrünen“.<sup>103</sup>

„Grün ist eine `Farbmetapher` für Vitalität, Gesundheit, Wachstum, Lebenskraft, Hoffnung, die `grüne Seite der jungen Liebe`“<sup>104</sup>

Verbundenheit mit der Natur im dargestellten Sinn zu fördern bedeutet, Achtsamkeit für die eigene Natur des jeweiligen Menschen, für die andere Natur des Mitmenschen und der Mitlebewesen und einökologisches Bewusstsein zu fördern.

Letzteres wird in einem Aufsatz mit dem Titel „Green Care...“ näher erläutert und ausgeführt.<sup>105</sup>

---

<sup>100</sup> ibid, S. 25

<sup>101</sup>

<sup>102</sup> vgl. Petzold, H., „Green Meditation“ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude. In: Polyloge Ausgabe 05/2015, S. 6

<sup>102</sup> ibid, S. 7

<sup>103</sup> ibid, S. 2

<sup>104</sup> ibid, S. 2

<sup>105</sup> Vgl. Petzold, H. (2015c) GREEN CARE – Plädoyer für eine ökologisch fundierte Gesundheit. Manifest für „Green Care Empowerment“ – Transdisziplinäre Überlegungen zu einer Ökologie der

### 3.5 Die Philosophie des Weges

Die Vorstellung, Menschen, deren Lebenswege „nicht durch `grüne Auen`, sondern auch durch Wüsteneien und Einöden“<sup>106</sup> führen (Letzteres ist eine gute Metapher für einen Weg durch die Trauer nach einer Trennung von einem Lebenspartner), auf einem Weg zu mehr oder sogar zu neuem Grün begleiten zu dürfen, veranlasst mich, an dieser Stelle Näheres zur „Philosophie des Weges in der Integrativen Therapie“ einfließen zu lassen.

Integrative Therapie bietet generell „Begleitung in der Wegnahme“<sup>107</sup>.

Der Mensch wird auf seinem Weg begleitet.

Das menschliche Leben wird dabei als „Weg“ gesehen, was Petzold bereits 1971 folgendermaßen auf den Punkt brachte: „Der Wegcharakter des menschlichen Lebens führt zu einer Erfahrungsstruktur des Bewusstseins, in der Geschehnisse, Ereignisse, Widerfahrnisse auf dem Lebensweg zu Erzählungen, Geschichten, Narrativen verbunden werden. Sie bieten die Chance, Sinn zu generieren, mentale Landkarten zu erstellen, die Menschen in den Unüberschaubarkeiten moderner Lebenswelt Hilfen bieten, sicher navigieren zu können.“<sup>108</sup>

Der Blick auf den persönlichen Weg eines Individuums reicht von der mentalen Verarbeitung seiner Wegerfahrung, der Wegstrecke, die hinter ihm zurück liegt, bis hin zu dem, was der Betreffende mit all seinen Hoffnungen und Wünschen in der Zukunft noch erreichen will.

Ein wesentliches Anliegen für diese Wegbegleitung ist nach dem Integrativen Ansatz, dabei Beiträge zu leisten zur Kritik multipler Entfremdung, zur Förderung einer Kultur des Friedens und eines humanen Zusammenlebens und zur „Exploration von Sinnhorizonten“<sup>109</sup>.

Patienten, Klienten, Teilnehmer an agogischen Veranstaltungen sollen selbstbestimmte, bewusst anvisierte Ziele auf „selbstgestalteten Routen“

---

Verbundenheit. In: Textarchiv H. G. Petzold et al., Jahrgang 2015

<sup>106</sup> Petzold, H., Green Meditation“, a. a. O., S. 3

<sup>107</sup> Petzold, H., Orth, I. (2004b): Unterwegs zum Selbst und zur Weltbürgerschaft. In: Polyloge 9/2009, S. 2

<sup>108</sup> ibid, S. 2

<sup>109</sup> ibid, S. 3

erreichen.<sup>110</sup>

„Weg und Sinn, Wege und Sinne sind miteinander unlösbar verwoben.“<sup>111</sup>

Wie finden nun Teilnehmer Sinn und Ziel auf ihrem Lebensweg? Gibt es Anhaltspunkte oder Wegmarkierungen, die zumindest Angebote machen, sich an einer bestimmten Wegrichtung zu orientieren?

Petzold und Orth bieten die Orientierung an „Menschenbildern“, an Vorstellungen darüber, wie der Mensch ist oder sein sollte, „was ihn motiviert, was er anstrebt, was ihn belastet und krank macht, und was ihn stark und glücklich macht.“<sup>112</sup>

Solches Wissen wird in der Integrativen Arbeit mit Menschen genutzt und umgesetzt, „um menschengerechte, nichtreduktionistische Therapiekonzepte zu gewinnen.“<sup>113</sup>

Petzold und Orth greifen auf Immanuel Kants „Anthropologie in pragmatischer Hinsicht“ zurück und bezeichnen es als ein Werk, „das den Menschen im Rahmen einer philosophischen Gesamtschau reflektiert, ... Kant legt die Sinnstiftung in die Hände, in das Denken und in die Verantwortung des Menschen und hat die allzu leichte Hinwendung zu metaphysisch-transzendenzorientierten Sinnkonzepten zur Begründung wissenschaftlicher Annahmen als einen Weg der (Selbst)Täuschung aufgedeckt...Er hatte sich von den traditionellen Wegen und ausgetretenen Pfaden der Metaphysik gelöst und eine vernunftbestimmte Weltsicht von höchster Praxisrelevanz entfaltet, eine für Menschlichkeit, Freiheit und Gerechtigkeit engagierte Vernunft...“<sup>114</sup>

Orth und Petzold schlussfolgern für ihre Praxeologie: „Der Wert der Vernunft ist für Klienten erfahrbar zu vermitteln...Vernunft als eine erlebbare, durchaus gemütvoll unterfangene Qualität zur Begründung sinn-voller Entscheidungen, ethischer Normen und menschlichen Engagements für die eigene Integrität

---

<sup>110</sup> ibid, S. 3

<sup>111</sup> ibid, S. 4

<sup>112</sup> ibid, S. 6, vgl. dazu auch Petzold, H. (2005): Der `bewegte Mensch` - Frauen und Männer in Bewegung durch die Zeit. Transversale Überlegungen zur Anthropologie aus der Sicht Integrativer Therapie. In: Polyloge 05/2005, S. 7 bis 12. Hier wird die Natur des Menschen, zu wandern und umherzuziehen, die Welt und dabei die eigene Existenz zu erkunden, evolutionstheoretisch erklärt.

<sup>113</sup> ibid, S. 7

<sup>114</sup> ibid, S. 7. Die hier zitierten Gedanken überwinden die Tradition abendländischen anthropologischen Denkens, das den Menschen als Gottesgeschöpf ansah, das auf höheres Offenbarungswissen angewiesen sei

und die Anderer, Vernunft als ein Weg, der sich – wenn man ihn beschreitet – verbreitert und vertieft - , Vernunft, die eine spezifische Qualität von SINN begründen kann.“<sup>115</sup>

Solange Menschen auf dem Weg sind, werden sie sich bewegen, „neue Territorien erkunden und ferne Länder durchwandern, in Gedankenwelten und Gedankenbewegungen durchqueren, um neue Wege – nicht zuletzt der Erkenntnis – zu suchen und – hoffentlich – zu finden und in immer neuen Überschreitungen auf ihnen Neues zu erfahren und neuen SINN und neue SINNE zu entdecken und zu stiften.“<sup>116</sup>

„Viele Menschen sind sich des `Wegcharakters` ihres Lebens nicht ausreichend bewusst.“ Ihn erfahrbar zu machen, hält Petzold für ein „zentrales, sinnstiftendes Ziel von Therapie.“

Wegerfahrungen in der Natur, Laufen, Walken, Wandern, verbunden mit Übungen der „Mentalisierung“<sup>117</sup> und „Symbolisierung“ dienen diesem Ziel.

„Beim Laufen stellt man sich Ziele vor, Lebens- und Entwicklungsziele, die man erreichen will. Dabei kann man das Tempo ändern, verlangsamen, beschleunigen, Rast einlegen. `Symbolstrecken` werden durchmessen, überdacht, geplant, erprobt und auf die real anstehenden Entwicklungsaufgaben auf dem Lebensweg übertragen. So wie `mentales Training` körperliche Leistungsfähigkeit` stärken und verbessern kann, so ist ein Transfer von der Bewegungsleistung, der Erfahrung der Strecke, die als `Symbolstrecke` bewusst eingesetzt und angegangen wurde, schreibt sich dem Wandernden als `Erfahrungen` ein in die `Archive des Leibes`“<sup>118</sup>, wodurch sie emotionale, kognitive und volitive Veränderungen anbahnen können.

Interessant ist in diesem Zusammenhang auch die Möglichkeit des komplexen Lernens durch Bewegungssynchronisierungen aufgrund der menschlichen

---

<sup>115</sup> *ibid.*, S. 8

<sup>116</sup><sup>116</sup> *Ibid.*, S. 10. Für diesen Zusammenhang verwendet Petzold den Begriff „Transversalität“

<sup>117</sup> Unter Mentalisierung verstehen die hier zitierten Autoren die „informationale Transformation konkreter sinnvermittelter Erfahrung von erlebten Welt- und Lebensverhältnissen, die Menschen durchlaufen haben, auf komplexe symbolische Ebenen durch reflexiv und ko-reflexiv geschaffene Versprachlichung, Analoogisierung...Phantasieprodukte. (*ibid.*, S. 19). Weil der Mensch über die Möglichkeiten der Mentalisierung verfüge, könne er, selbst wenn er der Möglichkeiten des körperlichen Zurücklegens eines Weges beraubt sei, seinen Geist in die Unendlichkeiten wandern lassen (vgl. Petzold, H.: Der „bewegte Mensch“, a. a. O., S. 12 sowie S. 18 und 19

<sup>118</sup> *ibid.*, S. 15

### Spiegelneuronen.<sup>119</sup>

Ausgehend von der Vorstellung bewegter Menschen in Gruppen, ihres gemeinsamen Handelns, werden die Handlungen hierbei sozusagen automatisch aufeinander abgestimmt.

Man synchronisiert sich in der Bewegung und dabei auch emotional. „Man wird im Gefühl `angesteckt`. Es breitet sich in der Gruppe eine `Stimmung` aus. Stimmungen wurzeln in der Bewegung, Bewegungsqualitäten, vor allem in Mikrobewegungen, wie Mimik und Gestik, aber auch in großräumigen Bewegungen.“ Mit der Entdeckung der Spiegelneuronen haben Forscher herausgefunden, dass Gehirne sich synchronisieren lassen. „Mit den Gehirnen synchronisiert sich die ganze Leiblichkeit, die ganze Bewegtheit in komplexen Koordinationsprozessen, die dabei immer auch Prozesse komplexen Lernens sind.“<sup>120</sup>

## 3.6 Die persönlichkeits-theoretische Grundlage meiner Arbeit

In vorangegangenen Abschnitten wurden die Begriffe “Selbst” und “Persönlichkeit” bereits verwendet.

In meinem ursprünglich entworfenen Konzept geht es um folgende Fragen, die ich von den Singles, mit denen ich arbeiten will, erwarte:

Wer bin ich? Wer war ich in der Beziehung mit meinem Partner, von dem ich mich gerade getrennt habe? Wer war ich in Beziehung mit früheren Partnern? Wer bin ich als Single - hier und heute?

Um eine Orientierung im Dschungel dieser Fragestellungen zu finden und um die bereits beschriebene, angedachte Arbeit mit dem “Selbst” klarer zu machen, sollen im Folgenden persönlichkeits-theoretische Grundlagen dargestellt werden.

Was versteht die Integrative Therapie unter Persönlichkeit?

Wenn man Persönlichkeit fördern will, und dies ist mein Ziel, “muss ein entwicklungspsychologisches Modell darüber vorliegen, wie sich Persönlichkeit von Kindertagen an über die Lebensspanne hin formiert und entfaltet, worin die Bedingungen positiver und abträglicher

<sup>119</sup> vgl. Petzold, H., Der „bewegte Mensch“, a. a. O., S. 39 bis 40

<sup>120</sup> ibid, S. 39

Entwicklungseinflüsse (salutogenetic or adverse events) zu sehen sind.“<sup>121</sup>

Ein Vortrag von Annette Höhmann-Kost und Frank Siegele, verschriftlicht in den Polylogen 11/2004, beginnt mit einem Bild mit der Überschrift “Ich bin viele”. Die vielfältige Beeinflussung unserer selbst durch andere Menschen wird an diesem Bild deutlich.

“Selbstbilder und Fremdbilder werden im Integrativen Ansatz als Repräsentationen von verinnerlichten `signifikant others` verstanden, und nicht als Fremdattributionen aufgefasst. Selbstbilder und Fremdbilder konstituieren die Persönlichkeit.“<sup>122</sup>

“Integrative Therapie hat ihr Fundament einer philosophisch anthropologischen Modellvorstellung eines leiblich gegründeten intersubjektiv verstandenen ko-kreativen Menschen, der auf den Anderen in seinem Anderssein bezogen ist, ja durch ihn grundsätzlich bestimmt wird.“<sup>123</sup>

In die Integrative Persönlichkeitstheorie gehen folgende zentrale Perspektiven ein: Die soziologische Sichtweise, die den Menschen als Gemeinschaftswesen sieht, die entwicklungspsychologische Sichtweise, die den Menschen als Individuum in Entwicklung betrachtet sowie philosophische Positionen, die den Menschen als Leib-Subjekt sehen, davon ausgehen, dass der Mensch durch den Mitmenschen zum Menschen wird und das heraklitische Prinzip beinhalten (“Alles ist in Fluss”).<sup>124</sup>

Persönlichkeitsprägung hängt ab von Zeitgeist und Kultur, in denen der Mensch sich entwickelt.

Die Annahme eines lebenslangen Veränderungsprozesses und die konsequente Leiborientierung wird als das Spezifische des Integrativen Ansatzes hervorgehoben.<sup>125</sup>

### 3.6.1 Das archaische und das reife Leibselbst

---

<sup>121</sup> Petzold, H., Orth, I., Kreative Persönlichkeitsdiagnostik durch „mediengestützte Techniken“ in der Integrativen Therapie und Beratung, a. a. O., S. 340

<sup>122</sup> Annette Höhmann-Kost, Frank Siegele, Integrative Persönlichkeitstheorie, in: Polyloge 11/2004, S. 3

<sup>123</sup> ibid, S. 4, zitiert aus der Schweizer Psychotherapiecharta II, Petzold et al, 2000, nach Merleau-Ponty, Schmitz, Marcel, Mead, Levinas, Bakhtin

<sup>124</sup> vgl. ibid, S. 4

<sup>125</sup> vgl. ibid, S. 4

“Das `archaische Leibselbst` ist die biologisch-organismische Grundlage des Menschen. Dieser Organismus ist grundsätzlich lernfähig und dafür ausgestattet, die Welt und die Sozialität in sich aufzunehmen und zu `verkörpern`. D. h., die Kultur, der Zeitgeist, gesellschaftliche Prozesse durchdringen dieses `archaische Leib-Selbst`” und ermöglichen, dass es sich im Wachstum und in der Weiterentwicklung mehr und mehr zum reifen Leibselbst“... entwickelt...Im Leib-Selbst wurzelt das Grundvertrauen, was durch zwei zuverlässige Quellen begründet wird: 1. Dem uterinen Schutzraum (mit angemessener Wärme und Nahrung, regelmäßigem Rhythmus von Herzschlag und Atmung, sensomotorischer Stimulation) und 2. dem selbstverständlichen unwillkürlichen Funktionieren des Organismus. Petzold spricht vom `protektiven Megafaktor des uterinen Schutzraums`. Beides vermittelt Grundvertrauen und ermöglicht die Erfahrung von Geborgenheit, Schutz und Sicherheit. (Auf diese frühen Geborgenheitserfahrungen: runde Körperhaltungen, regelmäßige Töne, angenehme Temperatur, Reizarmut, wiegende Bewegungen usw. können wir auch bei Menschen mit negativen Ketten von Lebensereignissen in unglücklichen Lebenskarrieren zurückgreifen, um damit Selbstheilungskräfte in Gang zu setzen.)”<sup>126</sup>

Zum “reifen Leib-Selbst “ finden wir folgende Aussagen: “Leibphilosophisch ist das Selbst das einfache Dasein, in gewisser Weise passive Gegebenheit, ein Schweigendes, v o r jeder Selbsterkenntnis.”<sup>127</sup> Es ist nicht an das Bewusstsein gebunden.<sup>128</sup>

Es ist nicht nur” `materielle Realität` des biologischen Organismus (Körper), sondern auch `transmaterielle Realität`. In ihm werden Wahrnehmungen und Bewertungen als Informationen eingeschmolzen bzw. gespeichert und bilden in unlösbarer Verschränkung einen Teilaspekt des Leibsubjekts.... In seiner individuellen Ausformung zeigt sich das Leib-Selbst u. a. im Bewegungsfluss, in der Atmung, im Muskeltonus, in der Verkörperung von verschiedenen Rollen, in der Inszenierung von einverleibten Szenen und Atmosphären. Hier sind biographische Eingrabungen `verortet`, vielfältige Lebenserfahrungen aufgenommen und sichtbar ausgedrückt als `Textur erlebter Welt`

---

<sup>126</sup> ibid, S. 5

<sup>127</sup> ibid, S. 5

<sup>128</sup> vgl. ibid, S. 6

(Gramfalten, gebeugter Rücken, schleppender Gang usw.)”<sup>129</sup>

“...das Selbst gehört zu der Welt der Strukturen und umgreift in seinem Dasein die ganze gesamte Zeit von Gegenwart, Vergangenheit und auch Zukunft...Das Selbst ist bei aller Veränderung etwas Überdauerndes. Seine Strukturen unterliegen längerfristigen und langsamen Veränderungsprozessen (Altern).” Das Überdauernde des Selbst lässt sich daran festmachen, dass jemand immer noch für andere zu erkennen ist, auch wenn er durch das Altern graue Haare bekommen hat oder wenn er schläft oder bewusstlos ist und “nichts zu seiner Identifizierung aktiv beitragen kann”<sup>130</sup>.

### 3.6.2 Das Ich

“Das Leib-Selbst ist mit der Fähigkeit ausgestattet, sich zum Ich und zur Identität zu entfalten...Das Leibselbst bildet somit den Boden bzw. die Voraussetzung für die Ich-Entwicklung. ...Das Ich ist aktiv, ist an aktuelle Wahrnehmung gebunden, es ist erkennend und verarbeitend. Es ist gerichtet und besitzt die Fähigkeit zur Exzentrizität<sup>131</sup>. Es kann sich selbst in den Blick nehmen. Es kann erkennen: Das bin ich selbst.”<sup>132</sup>

Das Ich entwickelt sich im Verlauf der ersten beiden Lebensjahre. Wichtig sei auch, dass es im Integrativen Ansatz als Funktion und nicht als Instanz des Selbst betrachtet werde, da der Instanzbegriff immer Hierarchisierung impliziere.

“Das Ich ist ein flüchtiges Phänomen, es ist ein wacher Jetzt-Prozess, der Bewusstheit (awareness) und Bewusstsein (consciousness) voraussetzt. Dieser Prozess ist in beständiger Veränderung und das Ich wird als prinzipiell lernendes Ich angesehen. In der Bewusstlosigkeit oder im Tiefschlaf existiert es nicht.

Gleichzeitig erhält das Ich aber eine gewisse Stabilität durch das Leib-Selbst

---

<sup>129</sup> ibid, S. 5

<sup>130</sup> ibid, S. 6

<sup>131</sup> hiermit ist die Fähigkeit gemeint, sich selbst im Da-Sein zu beobachten, sich selbst zuzuschauen

<sup>132</sup> ibid, S. 6

(was ja vom Ich wahrgenommen und erlebt wird) und durch eine gewisse Permanenz des sozialen und ökologischen Umfeldes...(Deshalb können Veränderungen, die die gesamte Lebenssituation betreffen, wie z. B. ein Umzug...wesentlich mit zu Krisen beitragen.“<sup>133</sup>

Wenn in diesem Sinne die Permanenz des sozialen und ökologischen Umfeldes gefährdet ist, kann man in Therapie oder Beratung ein Gegengewicht herstellen, indem durch Selbstwahrnehmungsübungen die Sicherheit spürbar wird, die in uns selbst liegt.

“Auch das Ich ist an die Dynamik des Entwicklungsgeschehens im gesamten Lebenslauf gebunden, so dass sich je nach Alter und Bewusstheit bzw. Entwicklungsstand und Bildung unterschiedliche Ich-Leistungen ergeben.“<sup>134</sup>

Die Autoren des zitierten Textes unterscheiden primäre (bewusstes Wahrnehmen, Fühlen, Denken, Wollen, Entscheiden, Erinnern, Kommunizieren) , sekundäre ( Integrieren und Differenzieren, kreative und sinnvolle Anpassung an gegebene Situationen, Regulierung von Nähe und Distanz zu anderen, Frustrationstoleranz , Ambiguitätstoleranz, Regulieren von Stimmungen, Planen, Erfassen von Zusammenhängen, Konstituieren von Sinn, Gewissen, Mitgefühl, Gerechtigkeitsempfinden, Spiritualität u. s. w.) und tertiäre (philosophische Kontemplation, politische Sensibilität) Ich-Funktionen und Ich-Prozesse, je nach Differenziertheit und Komplexität.<sup>135</sup>

### 3.6.3 Die Identität

In der persönlichkeits- und identitätstheoretischen Konzeption des Integrativen Ansatzes wird Identität definiert als „das Ergebnis der Syntheseleistung des Ichs in der Verarbeitung von reziproken Identifizierungen aus vielfältigen sozialen Kontexten (Fremdattributionen, Fremdbilder), ihrer emotionalen Bewertung (valuation), kognitiver Einschätzung (appraisal) und ihrer Verbindung mit Identifikationen (Selbstattributionen, Selbstbilder) in einem permanenten, transversalen Prozess, der eine hinlängliche Konsistenz des Identitätserlebens und zugleich

---

<sup>133</sup> ibid, S. 6/7

<sup>134</sup> ibid, S. 7

<sup>135</sup> ibid, S. 7

eine Flexibilität von Identitätsstilen über die Zeit gewährleistet sowie eine variable, vielfacettige Identitätsrepräsentation im sozialen Kontext ermöglicht. Identität kann also nur in `Interaktionen` und `Polylogen`, also im Wechselspiel mit anderen Menschen, durch Übernahme oder Abgrenzung ihrer Zuschreibungen prägnant werden, so dass ein stetiger Wandel möglich ist und man von sich selbst und seinem Umfeld dennoch als derselbe erkannt wird.“<sup>136</sup>

Der Prozess der Ausbildung einer Identität wird nach Petzold und Müller bereits „sofort nach der Geburt“ bzw. schon vorgeburtlich in Gang gesetzt. Ein häufig in der Literatur zitiertes Beispiel für derartige Prozesse ist das der 18 Monate alten kleinen Linda, die lernt, sich selbst im Spiegel zu erkennen, zu identifizieren. Dabei wird die Bedeutung der Bezugspersonen betont, die die kleine Linda in ihrer Identität bestätigen und ihr sagen: „Schau, das bist du, Linda.“<sup>137</sup>

Identitätsprozesse, die sich in wachsender Präganz erweitern, reifen im besten Fall zu „emanzipierter Identität“ und zu einer stabilen Persönlichkeit mit hinreichend guter „persönlicher Souveränität“ heran.<sup>138</sup>

“Gesunde Identität ist immer `elastische Identität`, welche offen ist für Neues, die weder zu starr noch zu labil ist. Sie entsteht durch Identitätsarbeit, d. h. durch Prozesse, in denen das Eigene im Kontakt mit dem Anderen abgeglichen wird.“<sup>139</sup>

Petzold betont in seinem Buch „Identität – Ein Kernthema moderner Psychotherapie im interdisziplinären Diskurs“ die Bedeutung „wechselseitiger Identitätsarbeit“ „in emanzipatorisch ausgerichteter Psychotherapie und in der Zusammenarbeit mit unseren PartnerInnen, den PatientInnen.“<sup>140</sup>

Ein Teilnehmer einer Gruppe im Rahmen meines Arbeitsschwerpunktes 2. „Eine gute Beziehung zu sich selbst aufbauen“ kann derartige Erfahrung in folgender Weise erleben:

---

<sup>136</sup> Petzold, H., Müller, L.(2004a) Biografiearbeit mit alten Menschen – Erarbeiten und Teilen biografischer Erfahrung. In: Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2004, S. 3 und 4

<sup>137</sup> Ibid, S. 3

<sup>138</sup> Höhmann-Kost, A., Siegele, F., a. a. O., S. 7 und 8

<sup>139</sup> ibid, S. 8

<sup>140</sup> Petzold, H., Einführung zu „Identität – Ein Kernthema moderner Psychotherapie im interdisziplinären Diskurs. In: Textarchiv H. G. Petzold et al. 2012 a. S. 6

“Mein Selbst-Bild wird ergänzt und beeinflusst von Fremdbildern. Ich nehme wahr - bewusst und unbewusst - dass Andere mich wahrnehmen, eine Meinung über mich haben, mich in meinen verschiedenen Rollen erleben, mir bestimmte Eigenschaften zuschreiben, bestimmte Erwartungen an mich haben. Diese Tatsachen wirken nun auf mein eigenes Bild von mir, entweder als Bestätigung (wenn Selbstbild und Fremdbild übereinstimmen) oder ich werde verunsichert. In jedem Fall vernetzen sich die Zuschreibungen mit meinem Eigenen und im fortschreitenden Integrationsprozess entsteht in mir ein neues Selbstbild.”<sup>141</sup>

“Identitätssicherheit entsteht nur da, wo Resonanz zustande kommt, wo ich mich wahrgenommen fühle, ...wie ich mich selbst erlebe. Menschen brauchen Vergewisserung durch Andere.”<sup>142</sup>

Dies lässt schon erahnen, welche große Rolle ein intimer Lebenspartner für die Identitätssicherung eines Menschen spielt und was es mit einem Menschen macht, wenn dieser intime Lebenspartner nicht mehr da ist.

Aber nicht nur das soziale Netzwerk (zweite Säule der Identität), also die Beziehungen (neben dem Partner auch Familie, Kollegen, Freunde), trägt die Identität, sondern es gibt daneben in Petzolds Identitätstheorie vier weitere Säulen der Identität, die die Identität so tragen, wie Säulen ein Dach tragen.

Die erste Säule betrifft die Leiblichkeit bzw. Körperlichkeit (Gesundheit, Sexualität, Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen, sich in der eigenen Haut wohlfühlen, körperliche Leistungsfähigkeit), die dritte Säule betrifft Arbeit, Leistung und Freizeit, die vierte Säule die materielle Sicherheit (Geld, Wohnung, Kleidung), die fünfte Säule trägt oft noch als letzte, wenn alle anderen vernichtet oder unwichtig geworden sind, es sind die Werte, aus denen Menschen Kraft und Sinn ziehen...<sup>143</sup>

Bricht mit dem Verlust eines Partners ein Teil der zweiten Säule der Identität weg, so gilt es dazu anzuregen, sich der Stabilität der übrigen Säulen bewusst zu werden oder für Stabilität, auch in anderen Bereichen des sozialen Netzwerkes, zu sorgen.

---

<sup>141</sup> ibid, S. 9

<sup>142</sup> ibid, S. 10

<sup>143</sup> vgl. ibid, S. 10 und 11

„Identitätsstress“, „Identitätsunsicherheit“, „Identitätskrisen“ sieht Petzold als Herausforderungen unserer Zeit. Er zitiert statistische Daten, die eine Zunahme seelischer Erkrankungen (Depressionen, Angststörungen, psychosomatische Erkrankungen, Suchterkrankungen) in der Bevölkerung dokumentieren, die mit den Belastungen und Herausforderungen des Lebens, die in unserer Gesellschaft deutlich zugenommen haben, einhergehen.

Das Zusammenbrechen familialer sozialer Netze bzw. das frühzeitige Herausfallen aus den Konvois der Lebenszusammenhänge der Arbeitswelt, der „freie Zwang zur Maximierung der Leistung bis zur Selbstausschöpfung“ sind nur drei Beispiele dafür, dass den Menschen unserer Zeit massive Veränderungsleistungen abgefordert werden, die Bewältigungsleistungen (coping) oder das Ausbilden neuer Identitätsstile (creating) erforderlich machen.

„Die sozialen Zusammenhänge und Lebenslagen sind heute vielfach prekäre `Identitätsmatrizen` geworden, unter anderem auch, weil viele Menschen in ihren Sozialisierungen nicht adäquat ausgestattet wurden, ihre Identitätsarbeit unter diesen veränderten Bedingungen erfolgreich zu leisten, Identitätskrisen zu meistern und Identitätsprojekte zu realisieren.“<sup>144</sup>

### 3.7 Modalitäten der Relationalität

H. Petzold und Marianne Müller betrachten das Thema Relationalität unter der subjekttheoretischen Optik (Sein ist Mit-sein, unter der Bedingung der Andersheit des Anderen)<sup>145</sup>, unter der sozialphänomenologisch-hermeneutischen Optik, die von der Sprache und den Gegebenheiten der sozialen Wirklichkeit ausgehend, verschiedene Relationalitätsmodalitäten, Kontakt, Begegnung, Beziehung, Bindung, Abhängigkeit, Hörigkeit, differenziert.

Dazu kommen die psychoanalytisch-tiefenpsychologische Sicht mit den Phänomenen der Übertragung und Gegenübertragung und die

<sup>144</sup> Petzold, H. (2012a), Einführung zu `Identität – Ein Kernthema moderner Psychotherapie im interdisziplinären Diskurs`, a. a. O., S. 3 und 4

<sup>145</sup> Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität, aus: Textarchiv. H.G. Petzold et al. Jahrgang 2005, Zürich 2005/2007, S.5. Das Prinzip grundsätzlicher Alterität, die Andersheit des Anderen geht auf Levins (1983) zurück. Die ontologische Position, dass Sein Mit-sein ist, ist eine Theorie der Relationalität, die von Gabriel Marcel, Emmanuel Levinas und Paul Ricoeur geprägt ist

sozialpsychologische Sicht, die im genannten Zusammenhang die Begriffe “Affiliation” und “Reaktanz” unter die Lupe nehmen.<sup>146</sup>

### 3..7.1 Affiliation und Reaktanz

Wie dieses Begriffspaar im zitierten Aufsatz erläutert wird, halte ich für besonders relevant und interessant im Hinblick auf mein Anliegen. Deshalb beginne ich damit.

Affiliation ist das “intrinsische Bedürfnis des Menschen nach Nähe zum anderen Menschen, das gleichzeitig eine intrinsische Korrekturgröße hat, die Reaktanz als Bedürfnis nach Kontrolle und Selbstbestimmung über das eigene Leben, d.h. eine hinlängliche Unabhängigkeit und Eigenständigkeit.”<sup>147</sup>

Affiliation wird als “evolutionsbiologisch herausgebildetes Muster”, als ein “Affiliationsnarrativ” erläutert. Das Bedürfnis nach Nähe zu anderen Menschen habe sich daraus entwickelt, dass geteilter Nahraum mit Vertrautheitsqualität notwendig gewesen sei und ist, da die wechselseitige Zugehörigkeit für das Überleben der Affilierten, aber auch der Affiliationsgemeinschaft insgesamt, grundlegend sei. Sie diene der Sicherung des Lebensunterhalts, dem Schutz gegenüber Feinden bei Gefahren, der Entwicklung von Wissensständen und Praxen. “Mit diesem Affiliationsnarrativ als Grundlage der Gemeinschaftsbildung konnten die Hominiden gesellschaftliche und kulturelle Formen entwickeln, die sie zur erfolgreichsten Spezies der Evolution gemacht haben. In diesen Affiliationsprozessen und Affiliationsgemeinschaften kommen spezifische Mechanismen zum Tragen oder auch andere Narrative.”<sup>148</sup>

Dazu gehört das Reaktanznarrativ als “intrinsches Bedürfnis nach Kontrolle und Selbstbestimmung über das eigene Leben, nach einem ungeteilten Eigenraum, d. h. die hinlängliche Unabhängigkeit von und Eigenständigkeit gegenüber affilialen Banden, die die Möglichkeit zur Entwicklung einer

---

<sup>146</sup> vgl. Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität, a. a. O., S. 5 - 7

<sup>147</sup> ibid, S. 8

<sup>148</sup> ibid, S. 10 und 11

Persönlichkeit mit einer gewissen Eigenständigkeit im Affiliationsraum - mit ihm, durch ihn und gegen ihn - gewährleistet und Eigennutz ggf. dem Gemeinnutz entgegenstellt.“<sup>149</sup>

Ich habe im Laufe meiner Jahrzehnte erfahren und mir erlesen, wie sehr der “Kampf” darum, dieses intrinsische Bedürfnis zu befriedigen, noch bis Mitte/Ende des letzten Jahrhunderts ein brisantes Thema zwischen Mann und Frau war.

Frauen kämpften über Jahrhunderte für ihren “Eigenraum”, für ihre Selbstverwirklichung in der Konzipierung ihres eigenen, selbst bestimmten Lebenswerkes. Im “Kampf” um ein eigenes Zimmer während meiner Ehezeit (1988/89) fiel mir ein Buchtitel von Virginia Woolf “Ein Zimmer für mich allein” in die Hände und ich merkte, dass ich nicht allein bin mit dem Wunsch nach der bei meinem Ehemann so verpönten “Selbstverwirklichung” als eigenständige unabhängige Frau.

Hierzu passt ein Lied aus dem Musical Elisabeth an mit dem Text: “Und dann tanze ich, so wie ich will, ich allein bestimm’ die Stunde, ich allein wähl’ die Musik”.

Solche Worte lassen sich als Antwort auf Jahrhunderte lange Frauenerfahrung mit unterdrückter Reaktanz verstehen.

### *3.7.1.1 Weitere evolutionsbiologisch herausgebildete Muster*

Petzold und Müller beschreiben noch “eine andere Tendenz zwischen Menschen, die der Hostilität, die mehr ist als bloß verschärfte Reaktanz, und oft mit verschieden motivierten und sich unterschiedlich ausdrückenden Formen von Aggression und Gewalt verbunden ist.

Diese Hostilität richtet sich sehr oft gegen Nicht-Affilierte, Fremde, Andersartige, die als Bedrohung oder als Konkurrenz um Ressourcen und Territorien erlebt werden und deshalb verdrängt, vertrieben oder unterjocht und oft auch vernichtet werden. Unter einer evolutionsbiologischen Perspektive kommt man nicht umhin, auch solche grundlegenden destruktiven

---

<sup>149</sup> ibid, S. 11

Muster im menschlichen Verhalten festzustellen.“<sup>150</sup>

Petzold und Orth benennen dies als Aggressionsnarrativ.

“Tief in jedem Menschen sind diese Programme/Narrative verankert.” Dazu kommen noch Brutpflege- und Paarnarrative. “Die Erfahrung von zigtausenden Menschengenerationen plus dem dahinterliegenden, evolutionären Erbe der höheren Säuger lässt sich nicht einfach durch ein paar Jahrhunderte prekärer Zivilisationsleistungen wegwischen. Indes es gibt eine hohe Neuroplastizität bei den Hominiden des Sapienstypus und es scheint ein Meta- oder Basisnarrativ zu geben: “Die grundsätzliche und umfassende Lernfähigkeit der Hominiden, die Veränderbarkeit von Genexpressionen und Genregulationen, die Neuroplastizität des menschlichen Gehirns und Nervensystems und die damit gegebene Modifizierbarkeit von kognitiven Landkarten, emotionalen Stilen...Diese exzentrische Lernfähigkeit und modulierbare Regulationskompetenz muss als das zentrale Programm, als das Basisnarrativ des Homo Sapiens angesehen werden, von dem alle anderen Narrative ... bestimmt werden können.“<sup>151</sup>

### 3.7..1.2 Affiliärer Stress

“Für das menschliche Einzelwesen ist das Fehlen affilialer Bezüge im höchsten Maße bedrohlich, war es doch ohne Einbindung in bzw. ohne Zugehörigkeit zu Gemeinschaften dem sicheren Tod ausgeliefert in den Gefahren wilder Kontexte, wie sie die frühen Hominiden auf ihren Wegen durch die Evolutionsgeschichte zu bestehen hatten...Wo Ausgrenzungen drohten, entstanden und entstehen für Menschen hohe Belastungen, die von Petzold als “affilialer Stress” bezeichnet“<sup>152</sup> werden.

Derartige Ausgrenzungen sind verbunden mit Verletzungen, Liebesentzug, Demütigung, Entehrung, Missbrauch oder Misshandlung in Affiliationsverhältnissen. “Solche `Beziehungsbelastungen` werden besonders bei `starken` Affiliationen ein psychophysiologischer Stressfaktor erster

---

<sup>150</sup> ibid, S. 11

<sup>151</sup> ibid, S. 12, zitiert nach Petzold, Orth 2004

<sup>152</sup> ibid, S. 13 und 14

Ordnung.“<sup>153</sup>

“Affiliärer Stress” kann zu “Hyperstress” mit allen Zeichen, Wirkungen, Auswirkungen und Folgen solcher psychophysiologischer Prozesse - man findet sie in den Traumaerfahrungen des “man made Disaster”<sup>154</sup> werden.

“Die Ausgrenzung von Menschen aus Nahraumverhältnissen (Familien, Verwandtschaften, Freundschaften, Nachbarschaften, Kollegialitäten) sind bis heute für die Betroffenen ein Stressfaktor erster Ordnung.“<sup>155</sup>

Dies hervorzuheben, ist mir wichtig, um eine Vorstellung von der psychophysiologischen Belastung zu gewinnen und zu wecken, unter der ein frisch von einer langjährigen Beziehung getrennter Mensch leiden mag, der vielleicht neben dem Partner auch noch Verwandtschaften, Freundschaften und Nachbarschaften verloren hat, ja von all diesem ohne sein eigenes Wollen ausgegrenzt wurde.

### *3.7.1.3 Affiliationsbedürfnisse im Entwicklungsverlauf*

Mit dem Ziel, zu verstehen, wie sich “toxische Beziehungsmuster” (Gliederungspunkt 5) im biografischen Entwicklungsverlauf herausbilden können, halte ich noch einen Blick auf die Affiliationsbedürfnisse von Säuglingen und Kleinkindern, für sinnvoll.

Es wurde beobachtet, dass schon Säuglinge und Kleinkinder in ihrer frühen sozialen Interaktion und Kommunikation mit den sogenannten Caregivern, den Personen, die sich um das kleine Wesen kümmern, “mehrere Personen olfaktorisch, auditiv und visuell unterscheiden und kommunikativ adressieren können...Sie sind auf Multipersonenkommunikation angelegt und nicht...nur auf eine Mutter-Kind-Dyade fixiert...Man kann Mutter-Baby-Vater-Geschwister-Nanny-Interaktionen bei Säuglingen beobachten, die schon eine hohe Komplexität mit differenzierten Affiliationsqualitäten von Seiten des Säuglings haben.“<sup>156</sup>

---

<sup>153</sup> ibid, S. 14

<sup>154</sup> ibid, S. 14

<sup>155</sup> ibid. S. 14

<sup>156</sup> ibid, S. 14

### 3.7.2 Konfluenz, Kontakt, Begegnung, Beziehung, Bindung, Abhängigkeit, Hörigkeit im Kontext der Relationalitätstheorie des Integrativen Ansatzes

Zur Veranschaulichung der Einbettung der Begriffe Konfluenz, Kontakt, Begegnung, Bindung in das relationalitätstheoretische Modell der Integrativen Therapie (Petzold, 1993) übernehme ich die Grafik <sup>157</sup> aus der bereits zitierten Veröffentlichung von Petzold und Marianne Müller.

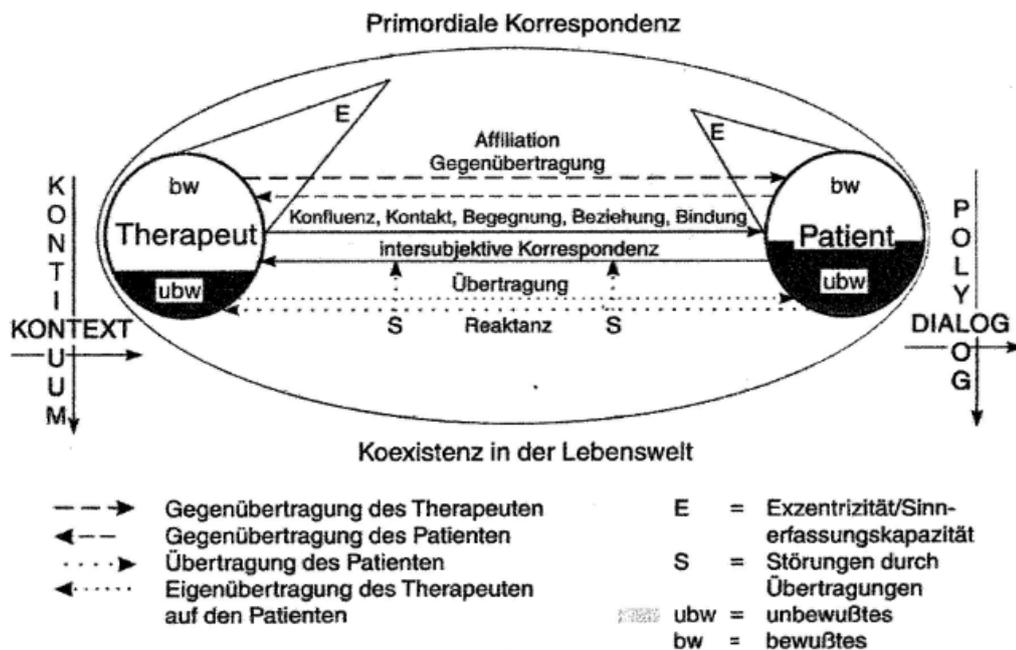


Abbildung 1: Relationalitätstheoretisches Modell der Integrativen Therapie, entommen aus Petzold und Müller. <sup>114</sup>

Von den genannten Autoren wurden die Zusammenhänge noch einmal folgendermaßen in Worte gefasst:

“Relationalität ist ein Oberbegriff, unter dem die höchst differentiellen Modalitäten zwischenmenschlichen Miteinanders bzw. Sich-Beziehens gefasst werden, die Menschen in dyadischen oder multidirektionalen, interaktiv-kommunikativen Situationen zu einem oder mehreren anderen Menschen aktualisieren können - also auch in Situationen der `Multirelationalität`, zu denen wir von Säuglingszeiten an fähig sind. Über diese Relationalitätsmodalitäten belehrt uns die Sprache - z.B. mit Begriffen

<sup>157</sup> ibid, S. 26

wie Kontakt, Begegnung, Abhängigkeit, Hörigkeit - oder informiert uns die klinische Erfahrung - mit Übertragung/Gegenübertragung ...”<sup>158</sup>. Die folgenden Gliederungspunkte beinhalten einerseits die Erläuterung des jeweiligen Relationalitätsbegriffs, andererseits ist es zusätzlich interessant, in welchem Entwicklungskontext der Sozialisation sich die jeweiligen Fähigkeiten herausbilden.

### 3.7.2.1 Konfluenz

“Konfluenz ist die unabgegrenzte Daseinsform des Menschen in totaler Koexistenz, wie sie die Embryonalzeit, die vorgeburtliche Verbundenheit des Föten mit der Mutter in `primordialer Zwischenleiblichkeit` kennzeichnet, in der die Flut der Propriozeptionen und Exterozeptionen noch nicht durch differenzierende Wahrnehmung strukturiert wird, die das Eigene vom Anderen scheidet.”<sup>159</sup>

Von “pathologischer Konfluenz” spricht man, wenn ein Mensch in späteren Entwicklungsstadien von innen überflutet wird. Dies kann in Phasen depressiver Reaktionen, bei Panikattacken, Zwangsgedanken oder im psychotischen Geschehen der Fall sein, ebenso in Drogen- oder Rauschsituationen. Konfluenz kann aber auch von außen kommen, und zwar in traumatischen Situationen oder bei schweren persönlichen Abhängigkeiten. Der Betroffene kann dann seine identitätsbewahrenden Abgrenzungen nicht stabilisieren.

Andererseits aber gibt es in späteren Entwicklungsphasen auch positive Konfluenz, in welcher der Mensch sich für eine gewisse Zeit und für ihn steuerbar auf Ganzheitserfahrungen einlassen kann. Dies sind Erfahrungen der Zärtlichkeit, meditativer Versunkenheit, künstlerischen Schaffens, der ästhetischen Versunkenheit oder der Faszination des Spiels.

“Konfluenz ist die Basis unseres `Grundvertrauens` und Matrix unserer `Beziehungs- und Bindungsfähigkeit`. Andererseits ist sie die evolutionsbiologisch angelegte Fähigkeit zu Intimität und emotionaler Nähe.

---

<sup>158</sup> *ibid.*, S. 39

<sup>159</sup> *ibid.*, S. 41

Sie ermöglicht intensives `attachment`, das im ersten Lebensjahr und in der frühen Kindheit besonders stark ist und als Möglichkeit über die Lebensspanne in Intim- bzw. Nahraumbeziehungen erhalten bleibt.“<sup>160</sup>

### 3.7.2.2 Kontakt

“Kontakt ist im wesentlichen ein Prozess leiblich konkreter, differenzierender Wahrnehmung, der das Eigene von Fremdem scheidet, die Dinge der Welt unterscheidet und durch die Stabilisierung einer Innen-Außen-Differenz die Grundlage der Identität bildet.“<sup>161</sup>

“Kontakt ist als kleinste Einheit von Relationalität mit der punktuellen Möglichkeit von einseitiger oder wechselseitiger Berührung (Blickkontakt, Körperkontakt etc.) ist Angrenzung und Abgrenzung, Kontaktfläche und Trennungslinie zugleich.“<sup>162</sup>

“Das Kontaktverhalten des Säuglings birgt die Potentialität für spätere Begegnungen, sofern er Antwort auf seine Kontaktsuche findet. Im Kontakt differenziert sich Konfluenz dergestalt, dass im Berühren (kontingere) eine Differenz wahrnehmbar wird.“<sup>163</sup>

### 3.7.2.3 Begegnung

“Begegnung ist ein wechselseitiges Erkennen und Erfassen im Hier-und-Jetzt geteilter Gegenwart, bei dem die Begegnenden im frei entschiedenen Aufeinanderzugehen ganzheitlich und zeitübergreifend ein Stück ihrer Geschichte und ihrer Zukunft aufnehmen und in einen leiblich-zwischenleiblichen (d. h. körperlich-seelisch-geistigen) Austausch treten, eine Berührtheit, die ihre ganze Subjekthaftigkeit einbezieht. Begegnung ist ein Vorgang, in dem sich Intersubjektivität lebendig und lebhaftig realisiert. Begegnung erfolgt auf der Grundlage von Kontakt, der keine Begegnung ist,

---

<sup>160</sup> ibid, S. 41

<sup>161</sup> ibid, S. 41, vgl. Gliederungspunkt 3.4.1.3

<sup>162</sup> ibid, S. 41

<sup>163</sup> Petzold, Integrative Therapie, Modelle, Theorien und Methoden einer schulenübergreifenden Psychotherapie, Band 3: Klinische Praxeologie, S. 795

aber ohne den keine Begegnung

möglich ist....”<sup>164</sup>

Begegnungsfähigkeit wächst von frühen Kindertagen an (von etwa zwei Jahren an) über ein ganzes Leben hin. Sie ist in uns angelegt, muss aber entwickelt und entfaltet werden.<sup>165</sup>

#### 3.7.2.4 Beziehung

“... eine Kette von Begegnungen, die neben gemeinsamer Geschichte und geteilter Gegenwart eine Zukunftsperspektive einschließt”, wird zur Beziehung. Sie entsteht durch die “frei entschiedene Bereitschaft, Lebenszeit miteinander in verlässlicher Bezogenheit zu leben. Verbindlichkeit und Zuverlässigkeit gehören dazu. Es gibt unterschiedliche Intensitäten und Verbindlichkeitsgrade von Beziehungen.”<sup>166</sup>

Über die Dauer einer Beziehung gibt es Möglichkeiten des Kontakts und des Rückzugs, ohne dass es dadurch zum Abbruch der Beziehung kommt. Vom siebenten bzw. achten Lebensjahr an wächst Beziehungsfähigkeit, die sich ausfaltet und zur Treue vertieft. In der Treue liegt die Freiheit, Verlässlichkeit zu gewährleisten und auf diesem neuen Boden einen anderen Freiraum zu gewinnen.<sup>167</sup>

#### 3.7.2.5 Bindung

“Bindung entsteht durch die Entscheidung, seine Freiheit zugunsten einer freigewählten Gebundenheit einzuschränken und eine bestehende Beziehung durch Treue, Hingabe und Leidenschaft mit der Qualität der Unverbrüchlichkeit auszustatten. Bindung als intensiviert Beziehung, die durch ein hohes Maß an Verantwortlichkeit, Bindungswillen auf Dauer gekennzeichnet ist, ist mit der Bereitschaft verbunden, auch Opfer um der Bindung willen auf sich zu nehmen (z. B. bei Krankheit oder

---

<sup>164</sup> Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität, a. a. O., S. 42

<sup>165</sup> vgl. Petzold, Integrative Therapie, a. a. O., S. 795

<sup>166</sup> Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität, a. a. O., S. 42

Notsituationen).“<sup>168</sup>

“Zur Bindung muss man reif werden. Sie erfordert Beziehungserfahrungen. ...Bindungsfähigkeit erfordert Beziehungsarbeit, und diese setzt in der Adoleszenz ein, entwickelt sich im Jugend- und Erwachsenenalter und dauert unter wechselnden Umständen, Situationen und Lebensbezügen über die Lebensspanne hin an...”<sup>169</sup>

### 3.7.2.6 *Abhängigkeit*

“Abhängigkeit ist eine Gebundenheit auf Kosten persönlicher Freiheit, was als naturwüchsiges ‘attachment’ bei Kindern strukturell vorgegeben ist, oder sie ist bindungsgegründetes sozial sinnvolles Verhalten etwa bei pflegebedürftigen Erwachsenen im Nahraum von sozialen Beziehungen und Netzwerken. Sie kann aber auch pathologische Qualitäten haben etwa bei neurotischen Abhängigkeiten, suchtspezifischen Koabhängigkeiten, Kollusionen.”<sup>170</sup>

Auf derartige Phänomene werde ich unter Gliederungspunkt 5 näher eingehen.

### 3.7.2.7 *Hörigkeit*

“Hörigkeit beinhaltet massive pathologische Abhängigkeit noch überschreitende Qualitäten, weil Grundrechte und Rechte verletzende Freiheitseinschränkungen, psychische und z. T. reale Freiheitsberaubung, bis zur Versklavung eintritt. ...

Hörigkeit ist therapeutisch äußerst schwer zu bearbeiten, weil Geschichten pathologischer Abhängigkeit, Traumatisierungen, Gewalt- und Missbrauchserfahrungen schwerste psychische und physische Schäden zur

---

<sup>167</sup> vgl. Petzold, Integrative Therapie, Bd. 3, a. a. O., 796

<sup>168</sup> Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität, a. a. O., S. 42

<sup>169</sup> Petzold, Integrative Therapie, Bd. 3, a. a. O., S. 797

<sup>170</sup> Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität, a. a. O., S. 42

Folge haben.“<sup>171</sup>

### 3.7.3 Übertragung, Gegenübertragung, Widerstand

Zuletzt halte ich es noch für wichtig, mich mit diesen Formen der Relationalität zu befassen. Man kennt sie aus dem psychoanalytischen Zusammenhang. Petzold und Müller machen zu Beginn ihrer Ausführungen über die genannten Phänomene klar, wie sehr ein unreflektierter Umgang damit in der therapeutischen Beziehung - meines Erachtens und meiner Erfahrung nach aber auch in der Alltagsbeziehung - zur Verfestigung von Machtstrukturen führen kann.

#### 3.7.3.1 Übertragung

“Im Integrativen Ansatz werden Übertragungen verstanden als Reproduktionsphänomene, als selektive und unbewusste Reaktualisierung alter Szenen und Atmosphären ... mit den sie einschließenden Beziehungskonstellationen aus den Gedächtnisarchiven in der Gegenwart in einer Weise, dass dadurch die Wahrnehmung, kognitive Einschätzung (appraisal) und emotionale Bewertung (valuation) des aktuell Erlebten eingetrübt, disfiguriert oder verstellt wird ..., so dass es zu dysfunktionalen Haltungen und Verhaltensweisen kommt (im Sinne eines breiten Verhaltensbegriffes: Denken, Fühlen, Wollen, Handeln).“<sup>172</sup>

Übertragungen resultieren also aus unverarbeiteten Vergangenheitserlebnissen und der Reaktionsbildung auf dieselben. Das muss aufgearbeitet werden, damit die zugrundeliegenden unerledigten psychodynamischen Konstellationen ihre Kraft verlieren und damit die Übertragung erlischt.

Es kann aber auch sein, dass die relevanten Erfahrungen von Defiziten, Konflikten und Traumatisierungen sich bereits im psychologischen Grund der Persönlichkeit erledigt haben und der Betroffene immer noch an

---

<sup>171</sup> *ibid*, S. 42

entsprechenden Verhaltensstrategien festhält, weil diese im Laufe der Jahre zur Gewohnheit geworden sind.

Hierbei ist es wichtig, solche Muster zu erkennen und umzuüben.

“Sind beide Formen der Übertragung gegeben - Unerledigtes und Habitualisiertes - müssen aufdeckende, durcharbeitende und auch umübende neubahnende therapeutische Strategien kombiniert zum Einsatz kommen. Deutung allein genügt nicht, um eingeschliffene Bahnungen im neuronalen System zu verändern. Üben alternativer Verhaltensformen wird unverzichtbar. Übertragungen können sowohl auf der Seite des Patienten als auch auf der des Therapeuten, dann als ihm unbewusste Eigenübertragung bezeichnet, vorliegen.”<sup>173</sup>

### 3.7.3.2 Gegenübertragung

Der Integrative Ansatz sieht Gegenübertragungen “als bewusste bzw. bewusstseinsnahe empathische Resonanzen eines Menschen auf Übertragungs- und Beziehungsangebote eines anderen Menschen.“ Als Leistung eines Therapeuten gegenüber seinem Patienten erscheinen in der von Petzold und Müller zitierten Definition der “Übertragung” hohe Anforderungen.

Der Therapeut muss seine eigenen Gedächtnisarchive zur Verfügung haben, damit keine unbewussten Selektionen stattfinden. Er kann so seinen Erfahrungsschatz “aus seiner eigenen, ihm immer schon zugänglichen Lebenserfahrung oder durch professionelle Selbsterfahrung im Umgang mit seinen biographischen Themen erschlossene Lebensgeschichte, einschließlich seiner durch Supervision und Kontrollanalyse gewonnenen klinischen Erfahrung, für das therapeutische Geschehen und natürlich auch in den Interaktionen seines Alltagslebens nutzen. Er kennt seine Schwachstellen, seine biographischen Vulnerabilitäten, seine Übertragungsgefährdungen, sensible Bereiche, aber auch seine empathischen Stärken, spezifischen Erfahrungsstände, Ressourcen und

---

<sup>172</sup> *ibid*, S. 44

<sup>173</sup> *ibid*, S. 44, zitiert nach Petzold 2002b)

Potenziale in einer Weise...“, die ihn sozusagen kompetent macht, Übertragungsphänomenen mit Gegenübertragung sinnvoll zu begegnen.<sup>174</sup> Dazu bedarf es großer Empathie.

### 3.7.3.3 *Widerstand und Abwehrprozesse*

Phänomenologisch kann Widerstand als die “Kraft, zu widerstehen” betrachtet werden. Sie kann durchaus funktional sein, wenn durch sie Bedrängung, Bedrohung oder Verletzung abgewehrt werden oder eine Einschränkung des Freiraums zurückgewiesen wird.

“Im Integrativen Ansatz sprechen wir dann vom `protektiven Widerstand`, der durchaus auch gegen zudringliche Deutungen oder Explorationen von Therapeuten seine Berechtigung hat und als Ausdruck von Ichstärke, Souveränität und einem internalen locus of control gewertet werden kann.”<sup>175</sup>

Widerstand kann aber auch ein Abwehrverhalten sein, das sich dysfunktional auswirkt. Dies können Abwehrmechanismen gegenüber Veränderungsnotwendigkeiten sein (mutativer Widerstand) oder gegenüber beschämenden oder abgelehnten Seiten des eigenen Selbst, mit denen man sich nicht konfrontieren kann oder will.

“Werden solche `intrapersonale` Widerstände als Strategien, `vorsichtig mit sich zu sein` oder sich nicht zu konfrontieren, durch den Therapeuten angegangen, kann es zu `interpersonalen` Widerständen kommen. ... Abwehrmechanismen sind im Verlauf der Humanevolution ausgebildete Strategien der Problembewältigung und Risikominderung und als solche deshalb ... positiv zu sehen, denn sie können Resilienz unterstützen. Sie können aber auch durch Vereinseitigung und generalisierende Problemvermeidungsstrategien dysfunktional werden.”<sup>176</sup>

---

<sup>174</sup> vgl. *ibid.*, S. 45, ebenfalls zitiert nach Petzold 2002b)

<sup>175</sup> *ibid.*, S. 45

<sup>176</sup> *ibid.*, S. 45

## 4. Was ist eine gesunde Beziehung?

Was den hier gemeinten Beziehungsbegriff betrifft, verweise ich auf die Gliederungspunkte 3.7.2.4 und 3.7.2.5. Ich meine also die Qualitäten des Miteinanders, hier: des Miteinanders zwischen einem Mann und einer Frau, die in diesen Abschnitten beschrieben wurden: Teilen von Geschichte, Gegenwart und Zukunft, frei entschiedene Bereitschaft, Lebenszeit miteinander zu verbringen, Möglichkeiten des Kontakts und des Rückzugs, ohne dass dadurch die Beziehung abbricht, dauerhafte Bereitschaft, auch in schwierigen Lebenssituationen füreinander da zu sein.

Benigne Partnerschaftsstile haben einen salutogenen Wert. "Beziehungsqualitäten beeinflussen unsere Neurobiologie, unser Transmittergeschehen und unser Immunsystem nachhaltig."<sup>177</sup> Eine "gute" Beziehung hat damit die Qualität eines "protektiven Faktors", der dazu beiträgt, dass Menschen Lebenskrisen besser durchstehen können.

Wenn Menschen also an guten, gesunden Beziehungen arbeiten, nehmen sie - im Besonderen in den von mir beschriebenen Zielgruppen - wichtige Impulse zum gesunden Altern auf.

### 4.1 Merkmale einer gesunden Beziehung

Aber was ist eine gesunde Beziehung? Und worin unterscheiden sich deren Merkmale von dem, was so viele Menschen unserer Zeit erwarten?

Allzu häufig liest man Kontaktanzeigen, die klar machen, welche überhöhten Erwartungen an die gewünschte und gesuchte Partnerschaft gestellt werden. Der gesuchte Partner soll ein für alle Mal von "Einsamkeit" befreien und alle Wunden heilen, die im Suchenden nach "einer großen, schweren Enttäuschung" entstanden sind. Mit dem Neuen an der Seite soll das Leben fortan nur noch aus den schönen Seiten des Lebens bestehen und man will

---

<sup>177</sup> Petzold, H. Krise, Trauma, Trauer, Trost - Materialien, S. 18

all das genießen, „was zu zweit mehr Spaß macht als allein“...<sup>178</sup>

Nach dem eigenen Anteil an der zuvor erlebten ach so großen Enttäuschung fragt man äußerst selten.

Dass Lieben eine Kunst ist, die man erlernen kann und die vor allem mit der Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit beginnt, erfahren dann diejenigen, die sich medienkundig machen und dem Leiden an der Liebe auf den Grund gehen wollen.

„Lieben kann man lernen“, versprechen Holger Schlageter und Patrick Hinz in ihrem Buch und auf ihrer CD mit dem Titel „Love-Akademie“. Sie wollen die Studierenden an der „Love-Akademie in 10 Semestern zu einer „erfolgreichen Beziehung“ begleiten...<sup>179</sup>

Warum muss man Liebe und Beziehung erlernen - und warum gibt es trotzdem in allgemein bildenden Schulen kein Unterrichtsfach dafür? Manch einer würde vielleicht sagen, es sei zu trivial, zu intim oder gar doch eigentlich selbstverständlich.

Selbstverständlich ist es im Idealfall für diejenigen, die in ihrer Kindheit in ihrer Primärfamilie ein gutes Beziehungs- und Bindungsmodell ihrer Eltern beobachten und erleben durften.

Dazu ist mir ein allumfassender Satz von Hüther, den Brunhilde Luger in ihrer veröffentlichten Graduierungsarbeit zitiert hat, in die Hände gefallen: „Der Mensch geht in Erfüllung inmitten anderer, die dasselbe tun.“<sup>180</sup>

Auf mein Anliegen bezogen, kann man diesen Satz auf all jenes beziehen, was im Menschen als Kontakt-, Beziehungs- und Begegnungsfähigkeit angelegt ist und sich, je nach dem, was der Mensch an Anregung und Förderung in seiner frühen familiären Umgebung erfährt und erlebt, sich mehr oder weniger entfaltet.

„Die Art und Weise wie Paare miteinander sprechen, ihre Gefühle austauschen, wie sie ihre Affekte regulieren, ihre Probleme und Konflikte miteinander regeln, ob sie Verbündete einbeziehen, erzeugen grundlegende

---

<sup>178</sup> Zitate aus Kontaktanzeigen

<sup>179</sup> Holger Schlageter, Patrick Hinz, Love-Akademie. In 10 Schritten zu einer glücklichen Beziehung, Knauer Taschenbuch 2006

<sup>180</sup> Brunhilde Luger, Integrative therapeutisch angeleitete Eltern- und Familienarbeit im Rahmen des Jugend-Intensiv-Programms von `Jugendlichen in chronifizierten Krisen`, März 2013, S. 11, zitiert nach Hüther et al 2010

Bindungs- und Kommunikationsmuster, die den Kindern zum Modell werden. Diese sind nicht frei von den Erfahrungen des Paares aus den jeweiligen Herkunftsfamilien“<sup>181</sup>.

Petzold spricht von Familienatmosphären, die das spätere Beziehungsleben des Menschen prägen. Er “ortet ihr szenisches Erleben in den Leibarchiven im Kontext der Lebenssituation des Menschen und in seinen permanenten Prozessen entlang eines Kontinuums.”<sup>182</sup>

Betrachten wir die repressiven Gesellschaftsstrukturen über lange Zeiten des zwanzigsten Jahrhunderts, so sollte man sich nicht wundern, wenn sich aus jenem Zeitgeist Familienatmosphären entwickelt haben, die sicher nicht dem entsprechen, was wir heute - nach dem Zeitalter der Emanzipation - als “ideal” und “gesund” empfinden würden.

Die Adressatengruppe meiner geplanten Arbeit hat Eltern, die noch Zeiten des Nationalsozialismus erlebt haben, und Großeltern, die von repressiven Vorstellungen in Gesellschaft, Familie und Erziehung geprägt wurden. Die Entfaltung der Einzigartigkeit einzelner Menschen wurde unterdrückt. Anpassung an enge Normen wurde oft erzwungen.

Man kann also nicht davon ausgehen, dass die genannte Adressatengeneration von brauchbaren Modellen der Beziehungsgestaltung in ihren Primärfamilien, in der dieser Zeitgeist noch wirkte, profitieren konnte. Den Sprung zwischen diesem Zeitgeist und dem emanzipatorischen Umdenken, das durch die Studentenbewegung 1968 heftig eingeleitet wurde, halte ich für die wesentlichste Ursache der hohen Ehescheidungsrate im letzten Drittel des zwanzigsten Jahrhunderts.

In diesem Zusammenhang hat und hatte also gerade die Generation der heute 50- bis 65-Jährigen die Aufgabe, sich brauchbare Muster und Modelle für Beziehung und Bindung zu suchen und zu erarbeiten. Es stellt sich vor allem die Frage, wie Beziehung sein müsste oder nicht sein dürfte, damit sie das Individuum bereichert, Persönlichkeit fördert und nicht einschränkt, beschneidet oder gar entwürdigt.

---

<sup>181</sup> Brunhilde Luger, a. a. O., A. 16, zitiert nach Ullrich, M., Wenn Kinder Jugendliche werden. Die Bedeutung der Familienkommunikation im Übergang zum Jugendalter. Weinheim, München, S. 118

<sup>182</sup> Brunhilde Luger, a. a. O., S. 17, zitiert nach Petzold 2010

#### 4.1.1 Verlässlichkeit und Balance zwischen Kontakt und Rückzug

“Sterntaler  
 Warum hast du Angst  
 dich zu verlieren?  
 Je wehrloser du dich  
 hingibst und öffnest  
 desto mehr wirst du  
 leuchten  
 und immer wieder  
 als dein eigener  
 Sterntaler  
 in den Schoß fallen.”<sup>183</sup>

Das Gedicht sagt, dass es möglich sei, sich hinzugeben, sich auf den anderen Menschen (Partner) wirklich in der Begegnung und Beziehung voll und ganz einzulassen und trotzdem sich selbst zu bleiben, ja besser noch: Wie ein vom anderen beleuchteter Sterntaler in den eigenen Schoß zurückzufallen.

Es ist möglich, im Rahmen einer Beziehung in Kontakt zu gehen und danach wieder in den Rückzug, im Rückzug nicht wieder mühsam sich selbst suchen zu müssen, sondern sich bereichert zu fühlen und Freude an sich selbst zu haben, das Alleinsein mit sich selbst wieder genießen zu können und nicht abhängig davon zu sein, ununterbrochen in Kontakt bleiben zu müssen.

Dass dies eine die Persönlichkeit stärkende Beziehungsqualität ist, wurde mir in der “Nachsozialisation” (vgl. Gliederungspunkt 3.2) über eine therapeutische Beziehung am eigenen Leib erfahrbar. Nach dem Kontakt mit dem Therapeuten erlebte ich den Rückzug zu mir selbst als beglückend, weil mich dieser Kontakt ja jedes Mal darin bestärkte, gern mit mir selbst zusammen zu sein. Ich spürte, wie ich mir selbst Gutes tun konnte und wollte. Ich fühlte mich selbst in meiner inneren Ruhe geborgen, wohlwollend spürend, welche inneren Schätze und Werte vorhanden, welche Schwierigkeiten und Hürden aber auch zu überwinden sind.

---

<sup>183</sup> Jörn Pfennig, Keine Angst dich zu verlieren, Gedichte, München 1984, S. 45

Zu dieser Beziehung, an der ich auf diese Weise Nachsozialisation erfahren durfte, gehört auch die Sicherheit einer Bindung über einen längeren festgelegten Zeitraum. Aus der Sicherheit und Verlässlichkeit einer Bindung erwächst die Freiheit, der Welt und ihren Anforderungen mit ureigenen kreativen Kräften zu begegnen.

Zunächst erschien es mir unfassbar, dass gerade eine "gute" Beziehung und Bindung, von der ich zuvor das Bild entwickelt hatte, sie schränke den Handlungsspielraum ein und mache unfrei, zu einer Sicherheit führte, die gerade eine ganz neue Form der Freiheit zur individuellen Entfaltung eröffnete. (vgl. Gliederungspunkt 3.6.1)

#### 4.1.2 Fürsorge und Verantwortlichkeit ohne Bevormundung

Kurz auf den Punkt gebracht, ist eine gute, gesunde Beziehung eine gelungene Synthese mit dem Gegenüber, ohne diesen zu kolonialisieren.<sup>184</sup>

Es stellt sich die spannende Frage, wo die wechselseitige Fürsorge und das Verantwortungsgefühl füreinander, Merkmale der "guten" Beziehung, die Erich Fromm in der "Kunst des Liebens" anspricht, aufhören und wo die "Kolonialisierung" anfängt.

Beginnen wir mit einem Ausdruck von oder einem Hilferuf gegen die "Kolonialisierung":

"Lass mich weg  
 Mein Leben kommt mir vor wie ein Papier  
 das restlos vollgeschrieben ist von dir  
 du hast jeden Punkt gesetzt  
 du legst jeden Abschnitt fest -  
 lass mich weg!  
 Liebe ist für dich nur Strategie  
 mein Leib für dich nur Kolonie  
 du hast die Grenzen ausradiert  
 du hast mich einfach annektiert -

---

<sup>184</sup> vgl. Michael Cölln, Paartherapie und Paarsynthese, Lernmodell Liebe, Münster 2012, S. 15 - 18

Lass mich weg! ....<sup>185</sup>

Die Fürsorge, die Erich Fromm meint und die zu seinem Konzept der gesunden Beziehung, besser: zu seiner "Kunst des Liebens" gehört, wird mit seinem Bild von Blumenliebe anschaulich: "Wenn eine Frau behauptet, sie liebe Blumen und wir sehen dann, wie sie vergisst, sie zu gießen, dann glauben wir ihr ihre `Blumenliebe` nicht. Liebe ist die tätige Sorge für das Leben und das Wachstum dessen, was wir lieben."<sup>186</sup>

Der Gärtner gibt der Blume aus Liebe und Fürsorge das, wovon er weiß, dass sie es braucht, um sich in der kompletten in ihr angelegten Schönheit zu entfalten, wobei die Blume bleibt, was sie ist und wie sie ist.

"Neben der Fürsorge gehört noch ein weiterer Aspekt zur Liebe: Das Verantwortungsgefühl. Heute versteht man unter Verantwortungsgefühl häufig `Pflicht`, also etwas, das uns von außen auferlegt wird. Aber in seiner wahren Bedeutung ist das Verantwortungsgefühl etwas völlig Freiwilliges; es ist meine Antwort auf die ausgesprochenen oder auch unausgesprochenen Bedürfnisse eines menschlichen Wesens. Sich für jemanden `verantwortlich` zu fühlen, heißt: fähig und bereit sein zu `antworten`...Bei der Liebe zwischen Erwachsenen bezieht sich das Verantwortungsgefühl hauptsächlich auf die seelischen Bedürfnisse des anderen. Das Verantwortungsgefühl könnte leicht dazu verleiten, den anderen zu beherrschen und ihn für sich besitzen zu wollen, wenn eine dritte Komponente der Liebe nicht hinzukommt: die Achtung vor dem anderen...Sie bezeichnet die Fähigkeit, jemanden so zu sehen, wie er ist und seine einzigartige Individualität wahrzunehmen. Achtung bezieht sich darauf, dass man ein echtes Interesse daran hat, dass der andere wachsen und sich entfalten kann. Daher impliziert Achtung das Fehlen von Ausbeutung. Ich will, dass der andere um seiner selbst willen und auf seine eigene Weise wächst und sich entfaltet und nicht mir zuliebe. ...wie er wirklich ist und nicht, wie ich ihn als Objekt zu meinem Gebrauch benötige."<sup>187</sup>

Das alles birgt die Voraussetzung in sich, den anderen wirklich zu kennen, d.

<sup>185</sup> Jörn Pfennig, Grundlos zärtlich, Gedichte, 5. Auflage, München, März 1989, S. 49

<sup>186</sup> Erich Fromm, Die Kunst des Liebens, Frankfurt 1980, S. 36

<sup>187</sup> ibid, S. 37, 38

h. auch seine Bedürfnisse zu kennen, die sich hinter dem verbergen, was er offen zeigt.

#### 4.1.3 Gleichgewicht von Eigenraum, Partnerraum und Lebensraum - Balancieren zwischen den Polkräften der Liebe

Michael Cölln schreibt von der "notwendigen Wanderung zwischen den verschiedenen Polkräften der Liebe".<sup>188</sup> Eine gute, gesunde Beziehung ist kein statischer Zustand, alles ist im Fluss, nichts bleibt, wie es ist, schwierige und glückliche Augenblicke einer Beziehung/Bindung wollen gleichermaßen gelebt, aber nicht alle gleichzeitig, sondern im ausgewogenen Wechsel.<sup>189</sup> In Phasen der Konfluenz, des innigen miteinander Verschmelzens (vgl. Gliederungspunkt 3.6.2.1) würde man ja gerne die Zeit anhalten, den Moment einfrieren und zum Augenblick sagen: "Verweile doch, du bist so schön".<sup>190</sup> Der Augenblick wäre auf die Dauer nicht schön, wenn man nicht um seine Vergänglichkeit wüsste, würde er an Zauber verlieren.

Was aber beruhigend, stabilisierend und Geborgenheit spendend wirkt, ist das Vertrauen darauf, dass eine gute, gesunde Beziehung ja in Zyklen verläuft und der Distanzierung - ja vielleicht auch in Form von Reibung, Auseinandersetzungen und Streit - und Hinwendung zum Eigenraum oder zum "Lebensraum" ja wieder eine Phase des innigen Verbunden- und Verschmolzenseins mit dem Partner folgen wird.

Ohne dass sich jeder Partner in den entsprechenden Phasen intensiv seinem "Eigenraum" hingibt, kann eine gesunde Partnerschaft nicht gedeihen. Jeder muss mit sich selbst befreundet sein können und diese Freundschaft pflegen, um immer wieder für sich selbst zu spüren, wer er ist und was für ihn persönlich Sinn, Ziel, Wunsch, Motivation ist. Mir gefällt dazu die Formulierung von Horst Herrmann, der Begriff der "schöpferischen

---

<sup>188</sup> Michael Cölln, Integrative Paar- und Sexualtherapie: Paarsynthese, in: Petzold, Sieper (Hrsg.), Integration und Kreation, Modelle und Konzepte der Integrativen Therapie, Agogik und Arbeit mit kreativen Medien, Paderborn 1996, S. 613

<sup>189</sup> Michael Cölln beschreibt die Polaritäten in einer Beziehung an anderer Stelle noch genauer mit den Beziehungsqualitäten, die im Wechsel jeweils das Miteinander des Paares dominieren: Trennung - Aggression - Freiheit - Autonomie - O - Harmonie - Geborgenheit - Treue - Hingabe, vgl. Michael Cölln, Paartherapie und Paarsynthese. Lernmodell Liebe, 2. Auflage Hamburg 2012, S. 143

Einsamkeit". "Aus der Schule der Einsamkeit werden Individuen ein Leben lang nicht entlassen, auch nicht in der Ehe."<sup>191</sup>

Auch wenn es nicht immer so "lecker schmeckt" und äußerst unbequem sein kann, ganz auf sich allein gestellt zu sein, erwächst daraus aber auch allzu oft eine ungeheure Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber und das Glücksgefühl, den eigenen Potentialen intensiv zu begegnen. Mit dieser tiefen Freude an mir und meinem eigenwilligen Lebenskunstwerk, kann ich andere - und vor allem einen Partner - dann wieder bereichern.

Der dritte Pol in der Dynamik des Hin- und Herpendelns und des Balancierens ist der "Lebensraum". Michael Cölln betont dazu, dass weitere Bezugspersonen nötig seien, mit denen jeder Partner die Anteile seiner Persönlichkeit teilen könne, die er in seiner Partnerschaft nicht ausleben könne.<sup>192</sup>

Zum "Lebensraum" gehört auch das übrige soziale Netz, in das jeder Partner für sich eingebunden ist (Kollegen, Familie, Hobby, politisches Engagement). Für besonders wichtig im "Lebensraum" halte ich auch das Pflegen gleichgeschlechtlicher Freundschaften. Ich brauche ein Gegenüber, einen Spiegel für meine Identität als Frau durch eine andere Frau, mit der ich im verlässlichen intensiven Austausch von Gedanken und Erfahrungen stehe.

#### 4.1.4 Dialoge, Kommunikation, Interaktion

Man darf auch nicht vergessen, dass sich eine gute Beziehung durch die Qualität der Kommunikation und Interaktion zwischen den Partnern auszeichnet. Insgesamt meint dies einen gleichberechtigten Austausch auf der Körper-, Geist- und Seelenebene.

Das betrifft einerseits die Kommunikation, die die Partner aneinander Anteil nehmen lässt, dem wechselseitigen Kennen und Verstehen dient und emotionale Nähe herstellt, andererseits die Kommunikation, die der Regulierung von Problemen und Konflikten sowie dem Aushandeln von

---

<sup>190</sup> Goethe, Faust 1, Szene im Studierzimmer, Vers 1700

<sup>191</sup> Horst Herrmann, Liebesbeziehungen - Lebensentwürfe. Eine Soziologie der Partnerschaft, 5. Auflage, Münster 2010, S. 171

Grenzen dient.

Wechselseitiges Kennen- und Verstehenlernen wird noch mal besonders schwierig, wenn in fortgeschrittenerem Alter noch einmal eine neue Beziehung aufgebaut werden soll und es gilt, die viele Jahrzehnte lange Biografie des Partners nachzuvollziehen. Zugleich halte ich dies aber für eine sehr reizvolle und salutogene Aufgabe, die ich gerne fördern möchte.

Michael Lukas Moeller gibt in seinem Buch "Die Liebe ist das Kind der Freiheit" konkrete Anleitungen für das von ihm für so wichtig befundene wöchentliche ungestörte Zwiegespräch

zwischen Beziehungspartnern. Beziehungen, die eigentlich unter besten Bedingungen angefangen haben, kranken sehr oft daran, dass das Paar sich, wenn die Beziehung in die Jahre gekommen ist, einfach keine Zeit mehr nimmt, regelmäßig ungestört miteinander zu reden. Moeller schlägt den Paaren vor, sich einmal pro Woche eineinhalb bis zwei Stunden Zeit zu nehmen, in der der Eine dem Anderen Einblick in die jeweils eigene Erlebniswelt gewähren kann. Kein bohrendes Fragen, kein Drängen, schweigen und schweigen lassen, wenn es sich so ergibt, führt Moeller als Gesprächsregeln an. Außerdem sei darauf zu achten, dass sich die Zeiten, sich zu äußern und zuzuhören, gleich verteilen.

Es geht darum, das Erleben, wechselseitig einfühlbar zu machen, beide Erlebniswelten wechselseitig wahrzunehmen und anzuerkennen, das gleichrangige Anderssein des anderen anzuerkennen und nicht zu negieren oder gar Angst vor "dem Trennenden" zu haben. Die Einsicht, dass wir weniger voneinander wissen als wir ahnen, erhält die Neugier auf den anderen wach und hält die Beziehung lebendig.

Die innere Einstellung, die diese Form der Kommunikation außerdem prägen soll, sei der Entschluss, sich selbst und den anderen so zu akzeptieren, wie er ist. Freiheit im Sinne einer Befreiung von jeglichem Zwang zur Anpassung hält Moeller für die beste Liebesbedingung.

Dazu gehöre auch die wechselseitige Befreiung von dem gesellschaftlichen Zwang, uns selbst unter Kontrolle zu halten. Das lässt zugleich erahnen, welchen salutogenen Wert eine solche Gesprächskultur haben kann, weil sie

---

<sup>192</sup> Michael Cölln, Integrative Paar- und Sexualtherapie: Paarsynthese, a. a. O., S. 615

ja die emotionale Anspannung, die viele gesellschaftliche/berufliche Kommunikationssituationen belastet, entlastet.

Zu den inneren Einstellungen, die den Zwiegesprächen zugrunde liegen sollen, gehört es auch, dass sich jeder der Partner seiner Eigenverantwortung für seine eigenen Gefühle von Kränkung, Angst oder Traurigkeit bis Depression bewusst ist. Für den Einzelnen sollte klar sein, dass er sich selbst die Gefühle macht, von denen man auch irrtümlicherweise annehmen könnte, dass der andere sie ihm mache.

Moeller macht in seinen Ausführungen auch klar, dass es nicht so einfach ist, dem Partner die eigene Gefühls- und Erlebniswelt anschaulich, verständlich oder begreifbar zu machen. Er empfiehlt, die Begriffssprache durch die Bildersprache zu ersetzen, eigenes Erleben als kleine Szene oder Geschichte zu veranschaulichen, nicht bei Begriffen stehen zu bleiben, sondern das Erleben mit Bildern und Träumen nachvollziehbar zu machen.<sup>193</sup>

Diese Formulierungen lassen bereits erahnen, welche Anregungen hier die Möglichkeiten der Arbeit mit kreativen Medien bieten können.

Regelmäßige Zwiegespräche mit dem Ziel des wechselseitigen Verstehens, Kennens und Anerkennens können also emotionale Nähe schaffen.

Man sollte dabei aber nicht vergessen, dass die Sprache selbst und die Differenziertheit der Wahrnehmungs- und Ausdrucksmöglichkeiten insgesamt ja auch ein Stück Biografie des Individuums ist und wie subtil oft die Mechanismen sind, über die der aufgrund seiner Sozialisation sprachlich Gewandtere den anderen eben doch zu manipulieren oder zu dominieren vermag.

Kommunikation mit dem Ziel des Regulierens von Problemen und Konflikten, des Aushandelns von Grenzen ist weitaus schwieriger als die Zwiegespräche mit dem zuerst fokussierten Ziel.

Viele Paare suchen lieber das Angenehme als das Anstrengende. Holger Schlageter und Patrick Hinz erzählen auf der CD "Love-Akademie" die Geschichte eines Paares, das über lange Zeit das Konfliktgespräch vermeidet. Jeder macht eine lange Zeit das Unwohlsein mit dem Verhalten des anderen mit sich selbst aus, anstatt es auszusprechen und die

---

<sup>193</sup> Michael Lukas Moeller, Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch, Hamburg 1988,

Hintergründe zu klären. Die Deutung des Verhaltens des Partners wird mit so negativen eigenen Fantasien angereichert, dass die Beziehung nicht mehr zu retten ist, als das Fass endlich überläuft und die angestauten Gefühle des Unwohlseins sich heftig in gegenseitigen unangemessenen Vorwürfen entladen.<sup>194</sup>

Rechtzeitige Überprüfung der Fantasien eines Partners über die Hintergründe des Verhaltens und der Äußerungen des Gegenübers empfiehlt Friedeman Schulz von Thun in seiner "Kommunikationspsychologie" und entwirft dabei ein anschauliches Bild für die notwendige "Metakommunikation". Das Bild zeigt, dass sich die in Kommunikationsprobleme Verstrickten auf einen Hügel begeben, um ihre Situation aus der Vogelperspektive zu betrachten und aus dem Abstand heraus einen besseren Überblick zu gewinnen.<sup>195</sup>

Auch Horst Herrmann zeigt die Bedeutung der rechtzeitigen Konfliktbearbeitung in einer guten Beziehung anschaulich auf. Er bezeichnet es als schwierig, "Meinungsdifferenzen zwischen jenen Partnern aufzudecken, die annehmen, Glück bestehe in Harmonie. Das eingeübte selektive Vergessen abweichender Erfahrungen und die Unterdrückung der Konflikte und Gegensätze zwischen zwei Partnern soll die Illusion von Glück aufrecht erhalten. ...Solange partnerschaftliche Liebe als konfliktfreies Ideal und idealistische Machtverteilung betrachtet wird, kann sich an dem unrealistischen Zustand nicht viel ändern. Die Partner bleiben daran interessiert, sich ihre eigenen, sozial erwünschten und konformen Perzeptionen von Liebe und Gewalt zusammenzuträumen."<sup>196</sup> Konflikte würden vermieden und man spiele sich lieber gegenseitig etwas vor, anstatt die Probleme anzugehen. Grund dafür sei eine tiefe und mächtige Angst, Angst vor Zurückweisung und Liebesverweigerung und letztlich vor Einsamkeit. "Außer der Angst vor dem Tod ist das wohl die stärkste Emotion, zu der Menschen fähig sind."<sup>197</sup>

Man gestehe sich häufig nicht oder ungern ein, dass es in Beziehungen

---

Auflage 1993, S. 195 ff

<sup>194</sup> Schlageter, H., Hinz, P., a. a. O., CD-Aufzeichnungen

<sup>195</sup> Friedeman Schulz von Thun, Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation

<sup>196</sup> Horst Herrmann, Liebesbeziehung - Lebensentwürfe, a. a. O., S. 232

<sup>197</sup> ibid, S. 241, zitiert nach G.R. Bach - P. Wyden, Streiten verbindet. Spielregeln für Liebe und Ehe,

Machtunterschiede und Machtvorteile gibt, z. B. durch den Besitz machthaltiger Güter. Herrmann weist auch auf die noch nicht ausgelöschte männliche Dominanz aufgrund der historisch gewachsenen Geschlechterunterschiede hin: "Längst nicht alle egalitär erscheinenden Partnerschaften sind frei von männlicher Dominanz. ... Nach wie vor sehen sich Frauen unterworfen. Dieser Status kann auf äußeren Zwängen beruhen (materielle Abhängigkeit, physische und psychische Gewalt), aber auch auf einem `höheren Interesse` (Kinder, Erhalt der Familie) oder auf emotionaler Abhängigkeit."<sup>198</sup>

Neid und Unterlegenheitsgefühle können im Inneren einer Partnerschaft vor sich hin schwelen und als Konfliktzeitbombe ticken. Um beim Problem der Einstellungen und des Selbstverständnisses der Geschlechter zu bleiben, ist Herrmanns Behauptung interessant, dass der Mann noch nicht geboren sein dürfte, "der auf Dauer eine wesentlich erfolgreichere Partnerin (Berufstätigkeit, Einkommen, akademische Bildung, Promotion) neben sich erträgt."<sup>199</sup> Neid und Unterlegenheitsgefühle sind nicht chic und es lässt sich sehr gut nachvollziehen, dass sie - wohl von Männern noch häufiger - nicht gerne angesprochen werden und damit die Beziehung unterschwellig belasten.

Herrmann beschreibt unaufrichtige Taktiken der Verschleierung, Provokation, Schmeichelei, Dramatisierung, die eine Beziehung nachhaltig belasten. Die Folgen belegt Herrmann mit dem Begriff "Trennungskalkül". "Dieses wird früher oder später realisiert werden, es sei denn, den Partnern gelingt es, eine schwierige Beziehungsarbeit auf sich zu nehmen. Oft vermeiden es allerdings die Partner, ihre Gefühle zu überprüfen. Öffneten sie jedoch die Türen zu dem bisher unzugänglichen Selbst, müssten sie feststellen, dass sie in der Zweierbeziehung die Vernichtung ihrer eigenen Lebensentwürfe zuließen. Von dieser Erkenntnis zum selbstbewussten Handeln ist es freilich noch ein weiter Weg; nur wenige wagen ihn."<sup>200</sup>

"Konfliktfreiheit ist alles andere als eine Garantin für Glück."<sup>201</sup>

"Wo Konflikte geleugnet oder gehindert werden, weicht mit ihnen auch das

---

Frankfurt 1984

<sup>198</sup> ibid, S. 234

<sup>199</sup> ibid, S. 237

<sup>200</sup> ibid, S. 239 und 240

Leben.”<sup>202</sup>

“Wahre Intimität ist Folge und Ausdruck einer auf Offenheit, aufrichtigem Verhalten und direkter Interaktion zwischen den Partnern basierenden Informationsmenge. Hierbei gestehen sich die Partner Erfahrungen und Äußerungen sämtlicher Gefühle zu (Partizipationsprinzip).<sup>203</sup> Herrmann räumt aber ein, dass eine solche Intimität kaum in den ersten Jahren einer Partnerschaft zu erreichen sei.

Merkmal einer guten Beziehung sollte auch regelmäßige Bilanzierungsarbeit sein. In regelmäßigen Abständen können die Partner überprüfen: Was verbindet uns?, Was trennt uns?, Können wir die Ebenen, in denen wir in unserer Partnerschaft keine Resonanz finden, mit außerpartnerschaftlichen Resonanzen füllen, also mit anderen Gesprächs- und Kontaktpartnern?

Beste kommunikationspsychologische Absichten, bestes Training, bestes Wissen darüber laufen vor Mauern, wenn sich ein Partner darum bemüht, der andere sich aber entzieht. In einem Intensivseminar am FPI wurde dafür der Begriff “Kampftechnik des passiven Widerstandes” verwendet.<sup>204</sup>

#### 4.1.5 Sexualität

So, wie das im letzten Abschnitt Beschriebene weitgehend Kommunikation auf der seelisch-geistigen Ebene ist, so ist Sexualität, der Austausch von Zärtlichkeit und körperlicher Nähe, Kommunikation auf der körperlichen Ebene.

Gelingt sie, so kann sie stärkend, beglückend und Energie spendend sein, sich also im weitesten Sinn gesundheitsfördernd auswirken. Partnerschaftliche Zärtlichkeit fördert die Sinneswahrnehmung und die Selbstwahrnehmung. “Eingeleibte” Blockaden können gelöst werden, alte Verletzungen können durch die Kraft liebevoller Blick, zärtlicher Worte und zärtlicher Berührungen heilen.

In der körperlichen Nähe kann das wechselseitige einander Annehmen zum

---

<sup>201</sup> ibid, S. 242

<sup>202</sup> ibid, S. 243

<sup>203</sup> ibid, S. 243

<sup>204</sup> Cornelia Streb-Lieder, Intensivseminar August 2010, Europäische Akademie für psychosoziale

Ausdruck kommen: "Einer hält des Anderen nackte Wahrheit in den Armen. Nackte Wahrheiten, gestaltet aus inneren Schätzen, Abrieben und Spuren der Zerstörung. So ist zu spüren, dass diese Wahrheiten einander aushalten und sich gegenseitig halten können."<sup>205</sup>

Auf der anderen Seite ist Sexualität und körperliche Nähe aber auch sehr häufig Ursache von Konflikten zwischen Partnern und es ist sehr wichtig, dass die Partner damit wechselseitig empathisch umgehen. Alte Verletzungen können mit intensiven, vor allem mit sehr fordernden, körperlichen Begegnungen reaktiviert werden.

Ein anderes Problem ist, dass in unserer heutigen Zeit häufig sehr oberflächlich mit Sexualität umgegangen wird. Häufig wird Sexualität als Kontaktmittel missbraucht. Allzu schnell landen zwei nach kurzer Bekanntschaft im Bett. Die Bindungshormone fließen. So glaubt man, Fakten einer "glücklichen" Beziehung geschaffen zu haben, die nun wachsen könne. Allzu häufig folgt dann aber das peinliche Gefühl, dass die Seelen nicht mitwachsen konnten.

#### 4.1.6 Förderung, Entwicklung, Aufarbeitung von Lebensgeschichten

Dies halte ich für die anspruchsvollste Chance, die eine gesunde Beziehung in sich birgt. Es ist allerdings auch eine sehr anstrengende Herausforderung, vor der viele Partner, die sich in einer solchen Beziehung befinden, davonlaufen.

"Der Mensch hat erkannt, dass er den anderen, den Liebespartner, benötigt, denn die Liebesbeziehung ist für seine persönliche Entwicklung und die Entfaltung seines Potentials von hoher und unersetzbarer Bedeutung. „... Die Liebespartner reiben sich aneinander, sind ihre kompetentesten Kritiker und unerbittlichsten Herausforderer, weil jeder von der Entfaltung und Weiterentwicklung des anderen direkt betroffen ist. ... Die Liebe der Partner bleibt ambivalent - gespannt in der Frage, wieweit die Beziehung zueinander

die Entfaltung des eigenen Potentials begünstigt oder behindert.“<sup>206</sup>

Es sind also gerade die spannungsreichen, problematischen Beziehungen und Bindungen, bei denen es sich lohnt, zusammen zu bleiben und hinzuschauen, was aus den Schwierigkeiten, den in Erscheinung tretenden Phänomenen zu lernen ist.

Andreas Leuenberger beschreibt das poetisch: “Die in Erscheinung tretenden Phänomene sind das im Ozean der zwei Seelen gerade aufblitzende Leben, und sie führen ein Paar genau auf seinen inneren Lernweg, wie ein Walpaar Rücken an Rücken“<sup>207</sup>

Das Phänomen der unbewusst “richtigen” Partnerwahl, die einen sinnvollen Lernweg für die Partner eröffnet, bezeichnet Leuenberger als “Therapie der Natur”: “Die Therapie der Natur besteht darin, dass wir als Partner unbewusst genau jene Person wie mit einem Lasso einfangen, die uns weiterbringen kann. Die geliebte Person bringt unsere tiefsten Ängste und Verletztheiten ans Tageslicht.“<sup>208</sup>

“Wenn wir nicht wollen, dass unsere tiefen ungelösten Probleme und Entwicklungschancen in einer Liebe hervorkommen, dann bleibt uns nur, eine Beziehung zu finden, die nicht so tief geht.“<sup>209</sup>

Wer also die Selbst-Verwirklichung, die Entfaltung der eigenen Potentiale, als Sinn und Ziel betrachtet, darf nicht denken, eine harmonische Beziehung, in der immer nur “eitel Sonnenschein” herrscht, sei eine “gute Beziehung”, sondern eben jene, in der die Beziehungsarbeit, die Auseinandersetzung mit den auftauchenden problematischen Phänomenen, Entwicklung vorantreibt.

Leuenberger führt das Beispiel einer zwangskranken Frau an, die ihr Leben nicht allein meistern kann, ihre Wohnung nicht pflegen kann, weil sie den Kontakt mit Putzmitteln meidet. Ihr Partner springt ein und erledigt die entsprechenden Arbeiten für sie. Leuenberger bringt die Beziehungsbotschaft mit folgendem Erkenntnis provozierenden Satz auf den Punkt: “Du darfst

---

<sup>206</sup> Jürg Willi, Das Wachstumspotential des Paares, Auszug aus den Internet: [www.single-generation.de/schweiz/juerg\\_willi.htm](http://www.single-generation.de/schweiz/juerg_willi.htm), S. 3

<sup>207</sup> Andreas Leuenberger, Das Band der Liebe, Leitlinien integrativer Paartherapie, Auszug aus dem Internet: [www.natur-kunst-therapie.ch/paartherapieartikel.htm](http://www.natur-kunst-therapie.ch/paartherapieartikel.htm), S. 7

<sup>208</sup> *ibid*, S. 10

<sup>209</sup> *ibid*, S. 11

immer krank bleiben, ich helfe Dir immer.“<sup>210</sup>

Das Beispiel macht deutlich, dass eine Beziehung genau dann nicht als “gesund” bezeichnet werden kann, wenn der Partner die “Lücken” (Defizite, kranken Anteile) des Partners füllt und damit für deren Aufrechterhaltung sorgt.

#### 4.2 Persönliche Voraussetzungen der Partner, eine gute Beziehung eingehen zu können

“Wer sich (nach einer Trennung, Anm. der Verfass.) ein schnelles neues Glück erhofft, ...legt den Keim zum Scheitern und handelt unverantwortlich gegen sich selbst...”<sup>211</sup>

Nach einer Trennung ist es notwendig, sich mit sich selbst und seinen Bedürfnissen neu auseinanderzusetzen. Herrmann nennt das “persönliche und partnerschaftliche Nachreifung”.<sup>212</sup>

“Wir brauchen nicht besonders darauf hinzuweisen, dass die Fähigkeit zur Liebe - wird Liebe als Akt des Gebens verstanden - von der Charakterentwicklung des Betreffenden abhängt. Sie setzt voraus, dass er bereits zu einer vorherrschend produktiven Orientierung gelangt ist; bei einer solchen Orientierung hat der Betreffende seine Abhängigkeit, sein narzisstisches Allmachtsgefühl, den Wunsch, andere auszubeuten oder den Wunsch, zu horten, überwunden; er glaubt an seine eigenen menschlichen Kräfte und hat den Mut, auf seine Kräfte zu vertrauen. In dem Maß, wie ihm diese Eigenschaften fehlen, hat er Angst, sich hinzugeben - Angst, zu lieben. ...Es ist klar, dass ich nur Achtung vor einem anderen haben kann, wenn ich selbst zur Unabhängigkeit gelangt bin, wenn ich ohne Krücken stehen und laufen kann und es daher nicht nötig habe, einen anderen auszubeuten.”<sup>213</sup>

Bei beiden Partnern sollte die Bereitschaft vorhanden sein, in einen ehrlichen, ernsthaften Austausch miteinander zu treten, der eine entsprechende Selbstverantwortlichkeit, Kommunikationsfähigkeit, Empathie und die

---

<sup>210</sup> Andreas Leuenberger, a. a. O., S. 12

<sup>211</sup> Horst Herrmann, a. a. O., S. 190

<sup>212</sup> ibid, S. 191

<sup>213</sup> Erich Fromm, Die Kunst des Liebens, a. a. O., S. 36 - 39

Fähigkeit zu emotionaler Selbstwahrnehmung voraussetzt.

In ihrem Willen und in ihren Zielvorstellungen sollten die Partner darin übereinstimmen, sich nicht mit einer oberflächlichen Beziehung zufrieden zu geben, sondern an sich, also an der jeweils persönlichen Souveränität<sup>214</sup>, zu arbeiten und aneinander zu wachsen. Darüber gilt es, sich zu verständigen.

---

<sup>214</sup> Vgl. Gliederungspunkt 2.1.1.2

## 5. Was ist eine "toxische Beziehung"?

"Die Beziehung schmeckt gut, aber sie tut nicht gut." "Es gibt so viele Frauen, die sich lieber schlecht behandeln oder gar schlagen lassen, als von ihren Partner nicht beachtet zu werden."<sup>215</sup>

Solche Sätze führen zu der spannenden Frage, was denn der Unterschied zwischen einer "spannungsreichen, problematischen Beziehung" (vgl. Gliederungspunkt 4.1.6) und einer toxischen Beziehung sei.

Toxisch bedeutet ja giftig. Was wird von einer toxischen Beziehung vergiftet? Unter welchen Bedingungen macht eine Beziehung krank und führt in manchen Fällen nur noch zu den Alternativen, zu gehen oder "kaputt zu gehen"?

Toxische Beziehungen können körperlich und seelisch krank machen, wenn die Betroffenen sich gegenseitig behindern, verwirren oder entfremden, so dass der Einzelne sich selbst nicht mehr spürt, vom anderen manipuliert, benutzt, entwertet und damit dessen Potential zerstört wird. Die extremste Vorstellung ist, dass einer der Partner seine persönliche Freiheit aufgibt und nur noch nach den Wünschen des anderen handelt. Grenzen zwischen den beiden Persönlichkeiten können sich nicht mehr schließen, was die Form einer Psychose annehmen kann. (vgl. Gliederungspunkt 3.5.2.5 : Abhängigkeit mit den pathologischen Qualitäten bei "neurotischen Abhängigkeiten", "suchtspezifischen Koabhängigkeiten", "Kollusionen").<sup>216</sup>

Einer oder beide Partner in toxischen Beziehungskonstellationen haben in ihrer Biografie etwas erlitten und nicht aufgearbeitet, was ihre Beziehungsgestaltung im Erwachsenenalter schwierig macht oder behindert. Das geben sie unbewusst weiter. Leuenberger schreibt von Beziehungsmustern als "generalisierenden Programmen", deren Zweck es sei, sich vor verletzenden Erfahrungen, die in der Kindheit erlitten wurden, in Zukunft zu schützen.<sup>217</sup>

An toxischen Beziehungen müssen die Partner nicht unbedingt leiden wie an

---

<sup>215</sup> aus eigenen Aufzeichnungen über eigene Prozesse

<sup>216</sup> Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität a. a. O., S. 42

<sup>217</sup> Leuenberger, a. a. O., S. 10

Beziehungen mit fruchtlosen Diskussionen, Schuldzuweisungen, Anklagen, Verachtung Geringschätzung, Grenzverletzungen, Kommunikationsverweigerung und dergleichen, sondern es gibt auch toxische Beziehungen, in denen sich die Partner durchaus wohlfühlen, die aber als problematisch gesehen werden, weil sie maligne Narrative oder maligne Strukturen verfestigen. Das ist nicht gesund, weil es zur Stagnation bzw. Nicht-Entwicklung führt.<sup>218</sup>

Ursachen und Ausprägungen toxischer Beziehungsgestaltung sind ausgesprochen komplex. Im Folgenden soll deshalb lediglich ein ausgewähltes Beispiel durchdacht werden.

## 5.1 Die Suchtbeziehung

Anne Wilson Schaef beschreibt in ihrem Buch "Die Flucht vor der Nähe" die Beziehungssucht als Flucht vor sich selbst. Betroffene machen sich abhängig von Beziehungen, um der Verantwortung für das eigene Leben, dem eigenen Leben und seinen Realitäten aus dem Weg zu gehen.

"Schließlich liegt das Ziel jeder Sucht darin, jeglichen Kontakt zum Selbst zu unterbinden."<sup>219</sup>

Was macht den Kontakt vieler Menschen zu ihrem Selbst so unerwünscht oder gar so bedrohlich?

Man will nicht so tief in sich hineinspüren, denn in einem solchen Inneren sitzt so viel verborgener Schmerz, verborgene Angst und/oder verborgene Wut, dass man all dies lieber "zuschüttet", mit Alkohol, mit Drogen, mit unmäßigem Essen, mit dem Zwang unnütze Dinge zu kaufen und zu horten oder eben auch mit Beziehungen. Man schüttet sich zu, um das Innerste, die eigene (unangenehme) Realität zu übertünchen.

"Hier bei mir, in mir, in meinem inneren Zuhause, halte ich es nicht aus, denn da gibt es nichts Wertvolles zu spüren"- so könnte ein in seinem Selbstwertgefühl verletzter Mensch seine unterschiedlichen Formen von

<sup>218</sup> vgl. Leuenberger, a. a. O., S. 12 und Gliederungspunkt 4.....?

<sup>219</sup> Anne Wilson Schaef. Die Flucht vor der Nähe. Warum Liebe, die süchtig macht, keine Liebe ist, 15. Auflage, München 2006, S. 29

Flucht in unterschiedliche Süchte erklären, wenn er sich dessen bewusst wäre.

“Beziehungssüchtige sind ständig unruhig und deprimiert. Da sich ihr Selbstwertgefühl, ihre Bedeutung und ihre Sicherheit einzig aus der Beziehung speisen, müssen sie sich an sie klammern.

Wer dies von einer Beziehung verlangt, erwartet natürlich etwas vollkommen Unmögliches. Und dennoch führt diese unbewusste oder bewusste Tatsache in immer stärker ausgeprägte kontrollierende Verhaltensmuster. Wird sich ein Beziehungssüchtiger schließlich der Vergeblichkeit seiner Kontrollversuche bewusst, gerät er in zunehmende Verzweiflung, er macht ständig Vorwürfe, provoziert Streitereien und empfindet doch immer Gefühle der Verzweiflung dabei.

Doch selbst wenn sie den zerstörerischen Charakter der Beziehung erkannt haben, halten die Beziehungssüchtigen noch daran fest. Mit der Zeit fühlen sich Beziehungssüchtige immer verrückter und sind nicht mehr in der Lage ihrem eigenen Instinkt zu trauen.”<sup>220</sup>

Der vermeintliche Partner hat dann ein leichtes Spiel mit ihnen, sie zu manipulieren und es entsteht die nervenzerrüttende Situation, wo man sich fragt: Wer ist nun eigentlich verrückt - ich oder er?

Anne Wilson Schaef beschreibt das sehr anschaulich am Beispiel der Schauspielerin Goldie Hawn und deren Rolle im Film “Schütze Benjamin”. Nachdem die beziehungsüchtige Heldin des Films ein Stück weit an sich gearbeitet - “Selbstwertgefühl, eine eigene Persönlichkeit entwickelt” hat und so weit ist, sich von ihrem Partner nicht mehr alles gefallen zu lassen und nicht mehr die Beziehung um jeden Preis durchzuhalten, versucht er sie davon zu überzeugen, dass sich hinter ihrer Skepsis und ihrem Misstrauen nichts weiter verberge, “als ihre eigene Verrücktheit, ihr Mangel an Liebe...”

Für die Heldin wird es dann zur Zerreißprobe, ob sie auf seine Manipulationen hereinfällt oder ihren eigenen Wahrnehmungen vertraut.”<sup>221</sup>

---

<sup>220</sup> Anne Wilson Schaef, Die Flucht vor der Nähe, a. a. O., S. 84

<sup>221</sup> ibid, S. 84 und 85

## 5.2 Biografische Hintergründe

Die Anfälligkeit, sich in eine - wie oben beschriebene - toxische Beziehung zu verstricken, wurzelt in den malignen Narrativen, von denen der Betroffene geprägt wurde. In den entsprechenden sensiblen Phasen der Kindheit, in denen sich Beziehungsfähigkeit und Selbstwertgefühl entwickeln, wurden Traumata, Defizite und Störungen eingeleibt.

Bowlby hat herausgefunden, dass sich durch entsprechende biografische Einflüsse Bindungsstile entwickeln, von denen die Betroffenen für ihr Leben geprägt seien.

“Durch wiederholte Interaktionen mit der Attachment-Person (Eltern oder andere “Caregiver” der Kindheit, Anmerkung der Verfasserin) bildet das Kind generalisierte Erwartungen an Verständnis und Verlässlichkeit aus, auch ... in Bezug auf spätere Beziehungspartner, denn es wird die Hypothese vertreten, dass diese Beziehungsmuster verinnerlicht werden und mentale Modelle (working models) für Beziehungen und nachfolgendes Beziehungsverhalten bilden.”<sup>222</sup>

Petzold warnt davor, an der Annahme des lebenslangen Gefangenseins in den Bindungsstilen, die aus der oben zitierten wissenschaftlichen Ecke ziemlich plakativ entwickelt wurden, festzuhalten. Wichtig sei stattdessen, die jeweils individuelle Bindungsgeschichte eines Menschen mit all ihren Einflussfaktoren sehr genau und differenziert zu betrachten und maligne Narrative aufzuspüren.

Wie weit sich eine Person im Erwachsenenalter in toxische Beziehungsmuster verstricken lässt, hängt auch davon ab, inwieweit diese Person zur Selbstreflexion fähig ist.

Wolfgang Wöller beschreibt das als “Fähigkeit, sich selbst und wichtige Bezugspersonen als durch Bedürfnisse und Wünsche motiviert und durch Erwartungen und Überzeugungen beeinflusst wahrzunehmen” und als “Fähigkeit, Hypothesen über mentale Zustände oder Motive anderer Personen zu bilden.”

“Eine hohe selbstreflexive Fähigkeit ist offenbar ein effektiver Schutzfaktor gegen die Einwirkung von Traumata.”

---

<sup>222</sup> Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität, a. a. O., S. 24

Aber: "Eine große Zahl von Befunden konnte zeigen, dass Misshandlungen und Traumatisierungen die Entwicklung der selbstreflexiven Fähigkeiten behindern. Die reflexiven Fähigkeiten können sich nicht entwickeln, wenn Eltern die Gefühle als unzutreffend zurückweisen".<sup>223</sup>

Eine solche "Hypothek" in der Biografie eines Menschen kommt dann noch als zusätzliche Erschwernis hinzu, einer toxischen Beziehung im o.g. Sinne zu entrinnen.

### 5.3 Warum das Toxische manchmal "gut schmeckt"

Am Anfang des Gliederungspunktes 5 steht die Behauptung, dass eine Beziehung zwar gut schmecken, aber nicht gut tun könne. Warum kann eine toxische Beziehung so anziehend sein und warum ist es möglich, zeitweise gerade im Wohlgefühl des Vertrauens einer toxischen Beziehung zu baden? Vertrauen darf hier nicht mit Vertrautheit verwechselt werden.

Der Partner in einer toxischen Beziehung führt uns, meist ohne dass wir es bewusst registrieren, in vertraute Atmosphären der Kindheit, in Atmosphären, in denen wir uns zuhause fühlen mussten, weil es ja für ein Kind keinen anderen Ausweg gibt.

Und vielleicht müssen wir ja tatsächlich immer wieder in diese Atmosphären zurückgeführt werden - durch toxische Beziehungsangebote - solange, bis der Schmerz der Kindheit erinnert und verstanden ist.

---

<sup>223</sup> Wolfgang Wöller, Bindungstrauma und Persönlichkeitsstörung - Befunde aus der Bindungsforschung und Neurobiologie und Konsequenzen für die Therapie, S. 3, aus: Karin Schreiber-Willnow, Guido Hertel, (Hrsg.): Rhein-Klinik: Aufsätze aus dem Innenleben. VAS-Verlag Frankfurt 2006

## 6. Praxeologische Überlegungen

Welche Konsequenzen ziehe ich aus all dem Erarbeiteten, um meine geplante Arbeit sinnvoll in die Realität zu setzen?

### 6.1 Ethische Grundlagen nicht aus den Augen verlieren

Siehe Petzold, Orth 2011

Dies sollte als Überschrift über allen Überlegungen und Maßnahmen stehen

Vier Worte mit „W“ habe ich mir vor Jahren aus einer Weiterbildungsveranstaltung mit nach Hause gebracht und an meine Pinnwand geheftet: Wachheit, Wertschätzung, Würde, Wurzeln“.

In der Literatur sind diese Begriffe im Rahmen des „Exchange Learning“<sup>224</sup>

Hier geht es darum, dass Menschen „auf Augenhöhe“ voneinander lernen.

„Es entsteht Austausch, Korrespondenz, Begegnung und Auseinandersetzung auf gleicher Ebene.“<sup>225</sup>

Austauschtreffen sollen im Lebensbereich der Betroffenen stattfinden, damit das, was gewünscht wird, nämlich Entfremdung zu verringern, nicht von einer neuerlichen Entfremdung unterhöhlt wird, Entfremdung, die man in vielen realitätsfernen Situationen vieler Gruppen und Institutionen findet.

„Wachheit ist ein Mittel gegen unerwünschten Rückzug, wird erzeugt und erhalten durch den Gebrauch der Fertigkeiten und Fähigkeiten“<sup>226</sup> der Teilnehmer.

Wertschätzung, Respekt vor dem, was ein Teilnehmer ist, gekoppelt mit dem Wunsch zu verstehen, wodurch er so ist, wie er ist, ist selbstverständliche Voraussetzung meines Konzepts. Im Konzept des „Exchange Learning“ sei dies durch die Abwesenheit eines „Helfer-Geholfenen-Gefälles“ möglich.<sup>227</sup>

An „Wurzeln“ anzusetzen, dient sozusagen als Ausgleich in einer Gesellschaft, in der Mobilität ein hohes Ideal ist. Dem wird im „Exchange

---

<sup>224</sup> Petzold, H., Laschinsky, D., Rinast, M.(1979): Exchange Learning – ein Konzept für die Arbeit mit alten Menschen. In: Mit alten Menschen arbeiten. Bildungsarbeit, Psychotherapie, Soziotherapie, a. a. O., S. 73 ff

<sup>225</sup> ibid, S. 73

<sup>226</sup> ibid, S. 73

<sup>227</sup> ibid, S. 74

Learning“ Rechnung getragen, wenn Angebote im Lebensraum der Teilnehmer stattfinden. In meinem Arbeitszusammenhang muss dies nicht der aktuelle Lebensraum sein. Begegnungen in intakter Naturlandschaft können Teilnehmern, die aktuell in Großstädten oder Ballungsräumen leben, vergangene Lebensraumerfahrungen (der Kindheit) neu ins Bewusstsein rufen.

Über allem steht selbstverständlich die Wahrung der Würde, wozu es gehört, keine Entmündigung oder Entfremdung zuzulassen, geschweige denn diese gar unbewusst zu fördern.

Die Beziehung zwischen Klient und Therapeutin muss immer metareflektiert werden, um der Gefahr entgegen zu wirken, dass der Klient sich “fremdbestimmt” “anleiten” lässt. Dies ist vor allem bei der Arbeit mit kreativen Medien ausgesprochen wichtig.<sup>228</sup>

Ziel soll sein, dass der Klient oder Patient in seinem Lebensalltag Durchblick gewinnt und aufgrund der Kenntnis seiner Persönlichkeit sein Leben eigenverantwortlich oder in bewusst angestrebter Teilung von Verantwortung gestaltet.<sup>229</sup>

Um emanzipatorische Prozesse zu fördern, gilt es, darauf zu achten, dass der Patient oder Klient Mitwirkender im Prozess seiner eigenen Veränderung wird, ist und bleibt. Er ist in einem solchen Prozess sowohl Ko-Diagnostiker als auch Ko-Therapeut.<sup>230</sup> Biographische Abhängigkeitsstrukturen dürfen auf gar keinen Fall im therapeutischen Prozess wiederholt oder unbewusst gefördert werden, denn das sind ja vielleicht gerade die Strukturen, die der Klient oder Patient, der möglicher Weise gerade aus einer Abhängigkeitsbeziehung kommt, überwinden will.

Es gilt, auf Souveränität<sup>231</sup> und Selbstverantwortung hinzuarbeiten.

Dazu gehört auch die Transparenz der Therapeutin in angemessen

---

<sup>228</sup> Petzold, H. Orth, I., Kreative Persönlichkeitsdiagnostik durch mediengestützte Techniken in der Integrativen Therapie und Beratung, Polyloge, Ausgabe O3/2012, S. 342

<sup>229</sup> ibid, S. 343

<sup>230</sup> ibid, S. 342

<sup>231</sup> vgl. Gliederungspunkt 2.1.1.2

Ausmaß.<sup>232</sup>

Leuenberger führt als Voraussetzungen, die die Therapeutin für Prozesse, in denen es um Partnerschaft und Liebe geht, mitbringen muss, Selbsterfahrung, Empathiefähigkeit<sup>233</sup> und Liebesfähigkeit an. Nicht zu unterschätzen ist auch seine Aussage, dass es nicht einfach sei, die "live erlebte Paardramatik" auszuhalten.<sup>234</sup> Ich denke, dies trifft auch zu, wenn Klienten von dieser Dramatik lediglich berichten oder sie als Einzelperson verkörpern.

Echte Solidarität und Anteilnahme ist hier als salutogener Wirkfaktor zur Verfügung zu stellen.

## 6.2 Möglichkeiten der Begegnung im konvivialen<sup>235</sup> Raum oder in der Natur

Wie kommt mein Angebot an den Mann und an die Frau?

Weiter oben habe ich bereits beschrieben, wie sehr die Menschen, denen ich im Alltag bisher begegnet bin, bewegt sind von den Themen Liebe, Einsamkeit, Alleinsein, Trennungskrise Beziehungslust und -frust oder der Suche nach einer neuen, endlich einmal gelingenden Beziehung. Im Sommer ergab sich auf einer Sonnenliege vor einer Imbissbude, angeregt vom großartigen Schauspiel eines wundervollen Mittelgebirgssonnenuntergangs, so manches Gespräch darüber mit Menschen, die mir zufällig begegneten.

Würden genau diese Menschen aber auch in eine Praxis kommen, in der

---

<sup>232</sup> *ibid.*, S. 342

<sup>233</sup> Während der Selbsterfahrungsbegriff bereits unter Gliederungspunkt 3.1 erläutert wurde, erfolgt an dieser Stelle eine Erläuterung zum Begriff der Empathie. Petzold unterscheidet anhand eines Beispiels „kognitives Empathieren“, sich in die Situation eines anderen hineinversetzen zu können, vom „emotionalen Empathieren“, zu spüren, wie dem anderen wohl zumute sein mag. Im hier angesprochenen Beispiel geht es um „polyadisches Empathieren“, d.h.: Hier geht es um eine Gruppe, nicht um eine Einzelperson, die einem Menschen in einer Gefahrensituation empathisch beispringt. Vgl. Petzold, H., *Der „bewegte Mensch“ - Frauen und Männer in Bewegung durch die Zeit*, a. a. O., S. 15

<sup>234</sup> Leuenberger, a. a. O., S.

<sup>235</sup> „Konvivialität ist die Qualität eines freundlichen, ja heiteren Miteinanders, Gemeinschaftlichkeit, die aufkommt, wenn Menschen bei einem Gastmahl oder in einem Gespräch oder in einer Erzählrunde zusammensitzen, wenn sie miteinander spielen, singen, wenn Lachen und Scherzen den Raum erfüllt, wenn sie gemeinsam Musik hören oder einer Erzählung lauschen. Die Qualität der Konvivialität erfasst Verbundenheit in einer Leichtigkeit des Miteinanderseins, wo jeder so sein kann und akzeptiert wird, wie er ist. – Petzold, H., Orth, I., *Unterwegs zum Selbst und zur Weltbürgerschaft*. In: *Polyloge*, S. 38 und 399/2009

etwas von Therapie auf dem Türschild steht? Manche vielleicht schon. Aber bei vielen würde sich der Widerstand bereits im Eingangsbereich zu Wort melden, vielleicht sogar mit den Worten: "Ich bin doch nicht krank, ich hatte nur immer das Pech an kranke Partnerinnen zu geraten."

Fließende Übergänge zwischen Veranstaltungen mit Begegnungscharakter, Gesprächsgruppen und Einzelarbeit an persönlichen Fragestellungen, die sich daraus entwickeln kann, schweben mir deshalb vor.

### 6.2.1 Die Begegnung im konvivialen Raum

Der konviviale Raum ist ein großer, heller Raum mit - im Idealfall - Zugang zu einem schön gestalteten Naturgarten. Der Raum hat einen hellen Holzfußboden und hell gestaltete Wände und damit ausreichend Platz für das Anbringen stummer Impulse.

Zwei bis drei gemütliche Sitzgruppen laden die Besucher zum Gespräch ein. Was ich mit stummen Impulsen meine, greift das Konzept der rezeptiven Kunsttherapie auf.

Skulpturen und Bilder mit den Themen "Paare", "Beziehungen", "Selbstbildnis" sollen im konvivialen Raum auf die Besucher wirken. Ebenso können Anregungen von ausliegenden oder aufgehängten Kurztexen ausgehen und die Besucher ins Gespräch miteinander bringen. Klänge und ausgewählte Musikstücke ergänzen das Angebot der Anregungen.

Folgendes Beispiel für eine Textanregung habe ich einem Flyer zu einer Veranstaltung der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit und Kreativitätsförderung entnommen:

"Der Mensch braucht seine Geschichte, um zu wissen und zu spüren, wer er ist und er braucht seine Zukunft als offenen Raum des Selbstentwurfs, der Selbstfindung, der Selbstverwirklichung - Selbstfindung und Selbstverwirklichung in Begegnung und Auseinandersetzung mit anderen Menschen."

"Wenn eine Beziehung zu Ende ist, lege ich da eine dicke Betonplatte drauf und gucke nie mehr darunter", sagte mir vor kurzem ein Mann, der auf der Suche nach einer neuen Beziehung ist.

Wenn es ein "Geistesarbeiter" ist, könnte ich mir vorstellen, er ließe sich von obigem Kurztext auf neue Gedanken bringen.

Andere wiederum brauchen eher einen emotionaleren Zugang zur Erweiterung des Horizonts ihrer Möglichkeiten, zum Beispiel Musik und Bewegung.

Stellen wir uns dazu als Beispiel das bereits unter Punkt 3.6.1 erwähnte Lied aus dem Musical "Elisabeth" vor ("...und dann tanze ich, so wie ich will..."). Rhythmus und Text wirken zusammen, provozieren vielleicht sogar, selbst zu tanzen und eine Anregung mit nach Hause zu nehmen, in einer bestehenden Beziehung mehr in die Reaktanz zu gehen oder nach einer Trennung ein bewusst selbstbestimmtes Leben zu beginnen.

Wir befinden uns hier in der erlebniszentriert-stimulierenden Modalität.

Fragen wir nach den "Wegen der Heilung und Förderung", die wir hier begehen, so ist dies zum einen der Weg der Bewusstseinsarbeit, zum anderen derjenige der Erlebnis- und Ressourcenaktivierung. Wird durch die Konfrontation mit den stimulierenden Medien das Gespräch zwischen den Teilnehmern ausgelöst, so öffnet sich an dieser Stelle auch der Weg der Exzentrizitäts- und Solidaritätserfahrung. Was sich daraus entwickeln kann, wird unter Gliederungspunkt 6.2.2.1 und 6.3 näher beschrieben.

### 6.2.2 Begegnung auf einer Höhenwanderung

Um ähnliche Wege der Heilung und Förderung zu ebnen, soll in der folgenden Vision der Aufforderungscharakter von Natur und Landschaft genutzt werden. Menschen werden eingeladen, sich in diesem Fall zum Beispiel auf einem Höhenweg auf dem Hoherodskopf (Vogelsberg) zu begegnen.

Für mich war dies in den letzten Jahren immer ein inspirierender, heilsamer, klärender, wohltuender Weg, auf dem mir unter anderem auch sehr viele Gedanken für diese Arbeit in den Sinn kamen. Ich habe mir hier zum Beispiel, auf schlammigen Pfaden laufend, den Begriff des "malignen Narrativs" breit getreten, nachdem ich ihn aus einem Seminar an der EAG mit nach Hause gebracht hatte. Ich meine damit, dass ich so diesen Begriff verinnerlicht habe, eingeleibt habe, mit Leib und Seele in mein Repertoire aufgenommen.

Das Gute am genannten Weg ist, dass er zu Beginn bereits als Sinnenpfad

ausgestaltet ist.

Hier findet man die Anweisung, sich einen der dicken Steine, die an dieser Stelle in verschiedenen Ausformungen bereit liegen, auszuwählen, sich darauf zu stellen und in den Leib zu spüren, sich Fragen zur augenblicklichen seelischen und körperlichen Verfassung zu stellen. Der Weg führt weiter zu einem vor neugierigen Touristenblicken geschützten Platz, an dem die Teilnehmer sich kurz kennenlernen können. Sie tauschen sich aus, über Namen, Wohnort, Motivation für diese Veranstaltung und ihre bisherigen Erfahrungen mit Natur- und Landschaftserlebnissen. Nach ein paar weiteren Metern Wanderung auf über 700 Metern Höhe folgen auf dem ausgestalteten Sinnenpfad eine Vorrichtung für ein Klang- und für ein Hörexperiment, diese würde ich den Teilnehmern gerne anbieten, damit sie weiter in Kontakt mit ihren Sinnen kommen und es ihnen allmählich gelingt, diese immer mehr zu öffnen. Wir befinden uns damit wiederum in der erlebniszentriert-stimulierenden Modalität und auf dem "Heilungsweg" "Erlebnis- und Ressourcenaktivierung"<sup>236</sup>.

Hier muss die Philosophie des Weges der IT dargestellt werden

*Petzold, H.G., Orth, I. (2004b): „Unterwegs zum Selbst“ und zur „Weltbürgergesellschaft“ - „Wegcharakter“ und „Sinndimension“ des menschlichen Lebens - Perspektiven Integrativer „Kulturarbeit“ - Hommage an Kant, Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. Auch in: Petzold, H.G., Orth, I. (2005a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Edition Sirius beim Aisthesis Verlag. S. 689-791 und in POLYLOGE 9, 2009. [http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold\\_orth\\_unterwegsselbst\\_2004b\\_polyloge\\_09-2009.pdf](http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold_orth_unterwegsselbst_2004b_polyloge_09-2009.pdf)*

*Petzold, H.G. (2005t): Homo migrans. Der „bewegte Mensch“ – Frauen und Männer in Bewegung durch die Zeit. Transversale Überlegungen zur Anthropologie aus der Sicht Integrativer Therapie. Hommage an Simone de Beauvoir. www.fpi-Publikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 05/2005; auch in: Willke, E. (2006): Forum Tanztherapie. Sonderausgabe Jubiläumskongress. Pullheim: Deutsche Gesellschaft für Tanztherapie. 33-116. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-05-2005-petzold-h-g-2005t.html>*

*Petzold, H.G. (2006u): Der Mensch „auf dem Wege“ – Altern als „Weg-Erfahrung“ des menschlichen Lebens. Festvortrag 20 Jahre Pro Senectute Österreich, Wien: Thema Pro Senectute 1 (2006) 40-57. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2006u->*

---

<sup>236</sup> vgl. dazu die unter Gliederungspunkt 3.5 dargestellte „Philosophie des Weges“

[der-mensch-auf-dem-wege-altern-als-weg-erfahrung-des-menschlichen-lebens-festvortrag.pdf](#)

Die Teilnehmer werden sich ihrer Sinne bewusst, werden wach und sensibel für die folgende Naturerfahrung.<sup>237</sup> Der folgende Weg ist zunächst eng, nur bei lang anhaltendem trockenem Sommerwetter völlig trocken, auf der rechten Seite Wald, links Gebüsch, also noch kein freier Blick. Aber irgendwann öffnet sich die weite Landschaft, man geht an einer weiten Wiese entlang und blickt auf die darunter liegende grüne Landschaft um Schotten. Der Blick weitet sich.<sup>238</sup> Mir ist an dieser Stelle eine Körperübung aus meiner Yogaerfahrung eingefallen, begleitet von den Sätzen: "Ich stehe auf einem hohen Berg und sehe über das weite Land. Ich öffne mich, ich nehme das Land in mir auf und nehme den Anblick tief zu Herzen." Die Worte werden von öffnenden und schließenden Armbewegungen begleitet. Man erfährt sich als standfest in der Landschaft, wie ein Baum, und nimmt in sich auf, woran viele vielleicht ohne Bewusstsein dafür vorbeigehen würden. Ich sehe hier Möglichkeiten, Geborgenheits-, und Stabilisierungserfahrungen zu vermitteln. So kann vielleicht auch für Krisen das Bild für einen sicheren inneren Ort entstehen. Teilnehmer können die Erfahrung machen, auf leicht zugängliche Art und Weise Halt in sich selbst zu finden. Es mag Teilnehmer geben, für die dies eine derartig neue Erfahrung ist, dass sie für eine erste Begegnung und Kontaktaufnahme mit Menschen in ähnlichen Situationen völlig ausreicht. Der Rückweg kann aber auch zu einer tiefer gehenden Erfahrung genutzt werden. Der Rückweg führt durch einen engen Waldpfad, auf dem es interessante

---

<sup>237</sup> Vgl. Gliederungspunkt 3.4.2

<sup>238</sup> Die Metaphorik des hier beschriebenen Wegerlebnisses liegt auf der Hand. Eine solche Wegerfahrung kann und soll das Vertrauen wecken, nach einer Phase des engen Dunklen den Blick ins Helle, Weite zurückzugewinnen. Über eine solche Erfahrung kann anschließend entweder gesprochen werden oder sie kann mit Bewegung, Tanz, Malen an einer Malwand in Körpergröße mit Stiften, vielleicht zu entsprechender Musik intensiviert und zum kreativen Ausdruck und vielleicht erst danach zur Sprache gebracht werden. Die Wegmetaphorik bietet generell die Chance, Menschen bewusst zu machen, dass sie sich auf ihrem Weg befinden, der die unterschiedlichsten Qualitäten bieten kann. Somit ist das so geförderte Bewusstsein, gemeinsam unterwegs zu sein, genau wie die Begegnung im konvivialen Raum der erste Türöffner zum intensiveren Austausch im Kontakt, in der Begegnung, in bedeutsamen Beziehungen zwischen den Teilnehmern oder auch in einer therapeutischen Beziehung und vielleicht auch später zu einer neuen über-Dach-ten Bindung. (In diesem schönen doppeldeutigen Begriff steckt das Wort „Dach“ - ein gemeinsames Dach über dem

Baumkonstellationen und Steine zu entdecken gibt. Er bietet Möglichkeiten, projektives Material zu finden, über das man mit anderen Teilnehmern in einen persönlicheren Kontakt kommen kann.

*herapie 3, 313 .*

### *6.2.2.1 Baumkonstellationen*

Die Teilnehmer suchen sich auf dem Pfad eine Baumkonstellation, die sie besonders anspricht. Sie zeichnen diese Baumkonstellation mit Kohle oder Bleistift nach.

Der Austausch über die so entstandenen Baumbilder kann anschließend im "konvivialen Raum" stattfinden.

Zwei Bäume können unterschiedliche Beziehungskonstellationen symbolisieren.

Sie können so ineinander verschlungen sein, dass ganz unklar bleibt, welcher Ast zum einen und welcher zum anderen Baum gehört. Zwei Bäume können aber auch gleich groß mit einem gewissen Abstand nebeneinander stehen. Jeder steht für sich. Keiner behindert den Wuchs, also die Entfaltung, des anderen. Andere Bäume stehen so zueinander, dass der Eindruck entsteht, sie würden sich gegenseitig stützen. Vorstellbar als Bild, das im Teilnehmer Resonanzen auslöst, wäre auch ein Baum, der ganz allein an einem Abgrund steht und doch von seinem Nährboden gehalten wird.

Das von der Wanderung mitgebrachte Bild ist eine Botschaft des Teilnehmers an sich, über sich und an andere. Diese Botschaft ist hier aus der inneren Resonanz zu den Impulsen, die von der bewanderten Landschaft ausgegangen sind, entstanden. Nachdem die Bilder im Raum aufgehängt oder aufgestellt worden sind, können die Teilnehmer sie in der neuen Umgebung als Botschaft an sich selbst auf sich wirken lassen, aus der Nähe, wie auch aus einem größeren Abstand. Um diese Botschaft leiblich in sich zu erfahren, können die Teilnehmer versuchen, den Ausdruck der gemalten Bäume nachzustellen, das heißt selbst in die entsprechende Haltung zu

gehen und/oder mit einem anderen Teilnehmer in Partnerarbeit eine Skulptur entsprechend der Bäumekonstellation zu stellen und somit die Haltung der zwei Bäume zueinander in sich zu spüren.

Die Botschaft, die den Teilnehmern durch diese Übung in den Sinn kommt, können sie später für sich selbst in Sprache fassen, da die unmittelbare Botschaft aus dem Leib heraus über die Sprache besser kognitiv verarbeitet und dann auch kommuniziert werden kann.

Die Sprache, die hier zum Ausdruck kommen soll, kann sich auf einen sehr knappen Umfang beschränken, indem die Teilnehmer ihrem Baumbild einfach nur einen Titel geben. Wer mehr Freude am Texten, also am sprachlichen Gestalten hat, kann auch ein Märchen oder einen Dialog zwischen zwei Bäumen schreiben. Der Dialog kann auch in Partnerarbeit verfasst werden.

Die Teilnehmer haben so genug projektives Material erarbeitet, um darüber in der Gruppe oder im Partnergespräch zu reflektieren. Es stellen sich folgende Fragen: Was hat mein Baumbild mit meiner derzeitigen Beziehungssituation zu tun? An welche meiner vergangenen Beziehungen erinnert mich die Stellung der beiden Bäume zueinander? Welche Gefühle kommen dazu in mir hoch? Was möchte ich jetzt? Möchte ich eine gerade zu Ende gegangene Beziehung besser verstehen? Möchte ich einfach nur endgültig damit abschließen? Was hat mich bislang gehindert, mich wirklich zu verabschieden? Gibt es noch Unerledigtes? Gibt es noch Unausgesprochenes?

Allmählich können so die Teilnehmer zu einer Entscheidung kommen, ob und wie sie die an diesem Tag erfahrenen und "beschnupperten" Chancen der Begegnung weiter für sich nutzen wollen. Die unterschiedlichen Angebote, die ich dafür machen möchte, werden unter Gliederungspunkt 6.3 dargestellt.

#### *6.2.2.2 Fundstücke*

Ein ähnlicher wie der oben beschriebene Prozess kann mit einer anderen Varianten ausgelöst werden, wenn die Teilnehmer sich im Vorfeld so äußern, dass Malen nicht "ihr Ding" sei oder sie gar eine aus der Schule mitgebrachte Aversion dagegen entwickelt hätten.

Für solche Teilnehmer bietet eine Wanderung auf dem beschriebenen Weg

andere Medien, wie zum Beispiel interessant geformte Steine, markante Baumwurzelteile, abgesägte Baumscheiben mit Jahresringen. Alles ist in Hülle und Fülle vorhanden und den Teilnehmern kann angeboten werden, für sich das Naturelement auszuwählen und mitzunehmen, das sie am meisten anspricht. Die mitgenommene Baumwurzel kann für den einen Teilnehmer Symbol für seine Entwurzelung sein, wenn er zum Beispiel gerade aus der mit dem Partner bisher geteilten Wohnung ausziehen musste. Ein anderer Teilnehmer kann im gleichen Fundstück ein ganz anderes Symbol für seine augenblickliche Situation finden. Denken wir dabei zum Beispiel an den Weihnachtsliedtext "Es ist ein Ros entsprungen aus einer Wurzel zart". In diesem Assoziationszusammenhang wird die Wurzel zum Symbol eines zarten Neuanfangs.

Die Beispiele zeigen Möglichkeiten für die Teilnehmer, über die mitgenommenen Naturelemente ins Gespräch über ihre augenblickliche Situation und ihre damit verbundenen Wünsche und Bedürfnisse zu kommen. Ein Aufarbeitungseinstieg wäre eine Gesprächsrunde, in der jeder Teilnehmer sein Fundstück zeigt und dies der Runde gemäß der Identifikationstechnik vorstellt.

Beispiel: Teilnehmer 1: Ich bin der kantige Stein, den Patrick von der Wanderung mitgebracht hat. Mit der spitzen Ecke an dieser Seite habe ich meine Partnerin oft verletzt. Sie hat sich jetzt von mir getrennt. Teilnehmer 2: Aber da ist doch nicht nur die spitze Ecke, sondern auf der anderen Seite ist auch eine schöne weiche Rundung, die man bestimmt gerne anfassen mag.....(Exzentrizitäts- und Solidaritätserfahrung)

Das mitgebrachte Fundstück kann auch Aufforderung zur Gestaltung sein. Ein Stück Holz oder einen Stein kann man bemalen und daraus zum Beispiel den eigenwilligen, kauzigen Wurzelsepp gestalten, den man sich in der letzten Beziehung nie traute zu sein.

Genau dieser kann jetzt von der Gruppe für sehr interessant befunden oder mit liebevollen Blicken betrachtet werden, was sich zum Ansatz der Nachsozialisation entwickeln kann.

Die Gruppe kann auch aus den mitgebrachten Naturelementen etwas Gemeinsames gestalten, ein Gesteck, einen Früchtekorb, eine Collage, ein Mosaik. Die Erfahrung, das Eigene als Bestandteil einer Collage zu sehen ist

für Menschen, die gerade aufgrund einer Trennung aus ihrem vertrauten sozialen Netz gefallen sind, eine heilsame Solidaritäts-, Zugehörigkeits- oder sogar Geborgenheitserfahrung. ("Du bist nicht allein und die böse Fee schrumpft ein" - es ist wohl kein Zufall, wenn jemandem genau an dieser Stelle ausgerechnet ein Kinderlied einfällt. Vielleicht wäre das sogar der Auftakt für eine "aufdeckende Arbeit", die behutsam in Einzelsitzungen in die Biografie des aus dem Netz Gefallenen einsteigt.)

### 6.3 Möglichkeiten der Arbeit an den drei im Vorwort benannten Arbeitsschwerpunkten

Die unter Gliederungspunkt 6.2 beschriebenen Begegnungsveranstaltungen können für die Teilnehmenden in unterschiedliche Wege einmünden.

Zunächst gibt es die Möglichkeit, die erfahrene Begegnung nachwirken zu lassen, indem Teilnehmer Adressen austauschen, sich selbst organisiert weiter treffen, gemeinsam wandern und die gemeinsam erfahrenen Themen unter sich vertiefen. So können sich bedeutsame Freundschaften entwickeln, die das soziale Netz, das durch eine Trennung labilisiert wurde, wieder stabilisieren.

Für Teilnehmer, die weiter, von mir angeleitet oder begleitet, mit kreativen Medien arbeiten wollen, biete ich Gruppen- oder Einzelarbeit zu den anfangs genannten drei Arbeitsschwerpunkten an: 1. Eine Trennung verarbeiten, einen Partner loslassen, 2. Eine gute Beziehung zu sich selbst aufbauen und 3. Innere Bilder für eine neue Beziehung zu einem neuen Partner entwerfen.

#### 6.3.1 Eine Trennung verarbeiten, einen Partner loslassen

Wie die Beschreibung der Zielgruppen unter Gliederungspunkt 2.1 zeigt, lösen Trennungen in unterschiedlichem Ausmaß Schmerzen und Probleme aus.

Die Bandbreite der unterschiedlichen Grade der Betroffenheitstiefe in einer "Trennungskrise" reicht von der Trauer und Nachdenklichkeit bis hin zu Existenzängsten und Depressionen. Es wurde eingangs bereits formuliert,

dass der Verlust einer engen Beziehung traumatische Erfahrungen der Kindheit ans Tageslicht befördern kann, die dann gesehen und bearbeitet werden wollen.

### *6.3.1.1 Begleitung bei Abschied und Trauer*

Auch wenn ein Teilnehmer eine Beziehung selbst beendet hat oder einvernehmlich mit dem ehemaligen Partner gemeinsam beschlossen hat, dass es besser ist, wenn ab jetzt jeder seinen weiteren Weg allein geht, so hinterlässt auch diese Form der Trennung Zweifel, Schuldgefühle und offene Fragen.

Ich finde es deshalb sinnvoll, sich in Begleitung und mit Hilfe kreativer Medien diese Beziehung im Rückblick noch einmal anzuschauen. Um eine Solidaritätserfahrung zu ermöglichen und um den Teilnehmern Wege zur Stabilisierung des sozialen Netzes zu öffnen, ist hier die Arbeit in einer Gruppe sinnvoll. Dem Teilnehmer stellen sich die Fragen: Was hat mir der verlorene Partner gegeben? Was konnte ich ihm geben? Was konnte ich ihm nicht geben? Welche meiner Wünsche und Bedürfnisse haben sich nicht erfüllt? Aus welchem Grund haben wir uns getrennt? Was war der letztendliche Auslöser? Wie verlief die Trennung? Verlief die Trennung liebevoll und verständnisvoll oder hoch emotional geladen mit heftigem und ungerechtem Streit und unberechtigten wechselseitigen Vorwürfen? Oder steht die Trennung gar im Raum, im Herzen, in der Seele, ohne überhaupt verstanden, erklärt, geschweige denn akzeptiert werden zu können?

Ich finde die Auseinandersetzung mit diesen Fragen ungeheuer wichtig. Viele Gespräche mit Menschen und das Studium von Kontaktanzeigen haben mich dazu angeregt, selbstverständlich auch eigene, persönliche Erfahrungen. In Kontaktanzeigen ist häufig der Wunsch zu lesen, einen Partner oder eine Partnerin "ohne Altlasten" zu finden.

In der Begleitung bei Abschied und Trauer geht es darum, mit "Altlasten" aufzuräumen. Die alte Beziehung muss angeschaut werden um zu sehen, was "da drin" steckt, das einen späteren Neuanfang blockieren oder belasten kann.

Ich möchte für die genannten Fragen gerne eine semiprojektive Technik, die Panoramatechnik, verwenden (vgl. Gliederungspunkt 3.3.5.3 ).  
 “Panoramatechniken können themenspezifisch zugeschnitten werden. In diesem wird eine bedeutsame Dimension des Lebens im zeitlichen Gesamtverlauf herausgearbeitet.”<sup>239</sup>

Die “bedeutsame Dimension des Lebens“, um die es hier geht, ist das Thema “Beziehung”.

Die Teilnehmer gestalten also ein “Beziehungspanorama“, das sich entweder auf den Entwicklungsverlauf der gerade beendeten Beziehung oder auf die Gesamtheit aller bisher durchlaufenen Beziehungen bezieht.

Nach einer Einstimmung (s. Anhang) malen die Teilnehmer die Stationen auf dem Weg der durchlaufenen und jetzt beendeten Beziehung. Ausgangspunkt des Textes der “Einstimmung“ ist die Situation der gerade vollzogenen Trennung. Wurde diese vom Teilnehmer noch nicht respektiert, so wird es ihm schwer möglich sein, sich auf diesen Prozess in der Gruppe einzulassen.

Ist das Malen des Beziehungspanoramas für den Teilnehmer der passende Weg, so kann Folgendes entstehen: Gewählte Farben und Formen symbolisieren das Gelungene, d.h. das Lebhaftes, Freudiges, Farbenfrohes, Helle, Üppige, im Beziehungsverlauf, aber auch das Mislungene, vielleicht sogar das Aggressive, das Düstere, Magere, Verhungerte an der Beziehung. Eine entsprechende Aufarbeitung in der Dyade (im Rahmen meiner Einzelarbeit mit Klienten, die aufgrund der Tiefe ihrer persönlichen Betroffenheit intensiver konfliktzentriert-aufdeckend arbeiten wollen ), in der Triade zwischen Gruppenteilnehmern oder in einer gesamten Gruppe verfolgt das Ziel, Antworten auf obige Fragen zu finden.

Der reflektierende Blick auf die gerade eben beendete Beziehung kann aber auch mit einem Tongestaltungsprozess initiiert werden.

Es ist gut, dem Tongestaltungsprozess eine Leib- und Bewegungsarbeit voranzustellen. Freies Tanzen zu rhythmischen Trommelklängen befreit von leiblichen Blockaden und setzt auf der Leibebene Impulse frei, die dann in den Tongestaltungsprozess einfließen können. Eine Anleitung für diesen

---

<sup>239</sup> Doris Ostermann, Gesundheitscoaching, a. a. O., S. 254

Tongestaltungsprozess befindet sich ebenfalls im Anhang.

Ist die Tonskulptur als Botschaft des Teilnehmers von sich selbst an sich selbst und an andere sichtbar, betastbar und be-greif-bar geworden, so kann der Aufarbeitungsprozess in folgender Weise verlaufen. Der Teilnehmer schaut sich seine Skulptur aus der Entfernung und aus der Nähe und von allen Seiten an. Auch das Betasten mit geschlossenen Augen kann hier als sinnliche Erlebensmöglichkeit hinzukommen. Aus der Resonanz auf dieses Erleben heraus, gibt der Teilnehmer seiner Skulptur einen Titel. Die Skulpturen können auch von den anderen Teilnehmern betrachtet und betastet werden, wodurch wiederum Solidaritätserfahrungen in Gang gesetzt werden.

Das entstandene projektive Material kann wiederum mit sprachlichen Mitteln weiter bearbeitet werden, indem der Teilnehmer einen Dialog zwischen Partnern, die in der Skulptur enthalten sind, verfasst oder ein Märchen dazu erfindet. Es gibt so viele Märchen, die das Beziehungsthema aufgreifen.

Möchte ein Teilnehmer in der Diade mit mir über seine Beziehungsskulptur sprechen, so kann es sich auch ergeben, dass mir ein Beziehungsmärchen dazu einfällt, und ich über dieses Medium weitere Denkanstöße in die Gänge setzen kann.<sup>240</sup>

Die vielfältigen Wege ermöglichen die Exzentrizitätserfahrung, den Blick auf die gerade mehr oder weniger freiwillig abgeschlossene Beziehung und auf das, was daran vielleicht noch offen geblieben, noch nicht abgeschlossen ist, was in der Persönlichkeit des Teilnehmers noch nicht aufgedeckt ist oder einfach nur dem ehemaligen Partner gegenüber noch nicht ausgesprochen ist.

Die erste Möglichkeit erfordert eine längere aufdeckende biografische Einzelarbeit, die zweite könnte in Trauer- und Abschiedsrituale einmünden.

Wurde die zu verabschiedende Beziehung in Ton gestaltet, so gibt es die Möglichkeit, dieser Gestalt einen neuen Platz zu geben. Die zu verabschiedende Beziehung ist nicht mehr Bestandteil des Alltags und der

---

<sup>240</sup> Der Text meines Lieblingsbeziehungsmärchens „Die Froschprinzessin“ befindet sich im Anhang. Auf die Beziehungsweisheit im Märchen „Rumpelstilzchen“ wurde ich durch die Psychotherapeutin Angela Waiblinger aufmerksam, die in ihrem Buch „Rumpelstilzchen - Gold statt Liebe“ einen therapeutischen Prozess beschreibt, in dem eine Patientin das Wesen „Rumpelstilzchen“ als Leitfigur dafür entdeckt, in Beziehungen mehr eigene Wege zu gehen, dem eigenen inneren

ehemalige Partner soll nicht mehr mitwirken an der Gestaltung der Identität des Teilnehmers, aber irgendwo im Hintergrund wirkt die Erfahrung, die hier abgeschlossen werden soll, nach und sie wird manchmal immer noch mitwirken, bewusst oder unbewusst. Im beschriebenen Zusammenhang eröffnet sich die Möglichkeit, der Skulptur bewusst ihren subjektiv angemessenen Platz zu geben. Eine facettenreiche Landschaft, in der das Ritual für den Abschluss der Arbeit mit der Tonskulptur stattfindet, bietet gute Möglichkeiten, einen geeigneten Platz zu finden.

Stellen wir uns für die Gruppe wieder eine Wanderung vor. Begleitet von angebahnter Solidarität, findet der eine Teilnehmer vielleicht einen Platz an einem kühlen, rauschenden Gebirgsbach, ein anderer möchte seine Skulptur im See versenken, ein Dritter möchte mit dem Boot zu einer Insel im See rudern, auf einer aufwendig erreichbaren "einsamen Insel" für seine Skulptur einen Platz zu finden.

Darüber hinaus kann man eine Tonfigur auch kaputt schlagen und daraus etwas Neues gestalten.

Das Abschlussritual mit dem Beziehungs-panorama stelle ich mir folgendermaßen vor:

Papier kann man zerschneiden. Man kann mit der Schere das Positive vom Negativen eines Beziehungsverlaufs trennen und collagenartig auf zwei verschiedene Stücke Papier kleben. Dem Positiven, das zumindest als gute Erinnerung beibehalten werden soll, kann der Teilnehmer wiederum einen gut ausgewählten Platz geben. Für das Negative bietet das Medium Papier die Möglichkeit, es in den Flammen eines Feuers zu verbrennen. Dazu stelle man sich Rituale mit Musik und/oder vorgelesenen Texten oder mit Tänzen am offenen Feuer vor.

### *6.3.1.2 Einzelbegleitung auf dem Weg, eine Trennung zu respektieren und zu verarbeiten*

Eine gerade erlebte Trennung kann ein Trauma sein, mit dem höchst behutsam umgegangen werden muss.

Mit einer Trennung kann eine "prekäre Lebenslage" entstehen, die der Betroffene als "bedrängend" erlebt, "weil es zu einer Häufung massiver körperlicher, seelischer und sozialer Belastungen durch Ressourcenmangel oder -verlust, Fehlen oder Schwächung `protektiver Faktoren` gekommen ist."<sup>241</sup> Kontroll-, Coping- und Creatingmöglichkeiten des Betroffenen kommen dabei an ihre Grenzen und es muss daran gearbeitet werden, sie wieder herzustellen.

Derart belastende Verluste, die den Menschen lähmen und tief traurig bis depressiv machen, ihn in den Gedankenkreisen seines Leids gefangen halten, brauchen empathische soziale Unterstützung, Begleitung in der Trauer und Trost.

Die Unterstützung soll chronifizierender Verbitterung, Resignation, Depression und Somatisierung entgegen wirken.

Trauerarbeit ist "die Arbeit des Subjekts mit seinen relevanten Mitmenschen, die belastenden Ereignisse und ihre Konsequenzen in das persönliche Sinn- und Wertesystem, das Selbst- und Identitätserleben zu integrieren und seine emotionalen und leiblichen Regulationsprozesse zu stabilisieren, so dass Neuorientierung möglich wird und es zu keinen pathologischen Trauerverläufen kommt (=z.B. Verbitterung, Anmerkung der Verfasserin)."<sup>242</sup>

Wie kann der Betroffene wieder Ruhe und Gelassenheit und neue Selbstsicherheit finden?

Petzold schlägt "neue Praxen der Lebensführung" vor: Regelmäßige Spaziergänge mit Naturbetrachtung, beruhigende und erfreuende Musik, meditative Praxis, Entspannungsübungen, konsequentes Unterbrechen negativer, "traumabezogener Gedanken" und ihr Ersetzen durch positive Gedanken und Stimmungen oder Gedanken der Selbsttröstung und Selbstberuhigung, das Üben positiver Gesichtsmimik von Freundlichkeit, Gelassenheit und Neugier, um dysfunktionale Affektmuster umzubahnen.<sup>243</sup>

Mit Rückgriff auf Überwindungsstrategien aus der antiken Therapeutik wird empfohlen, sich nur für kurze Zeit einer "sanften, unvermeidlichen Trauer"

---

<sup>241</sup> Vgl. Petzold (2007r): Trost/Trostarbeit und Trauer/Trauerarbeit. Konzepte, Modelle, Kontexte – Materialien aus der Integrativen Therapie. In: Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2007 sowie Petzold, H., Krise, Trauma, Trauer, Trost - Materialien, S. 1

<sup>242</sup> ibid, S. 10

<sup>243</sup> vgl. ibid, S. 12

hinzugeben, um sich danach aber mit Hilfe des Willens wieder aufzurichten, nicht im Selbstmitleid zu versinken, sondern wieder aktiv zu werden und zum Beispiel Aufgaben für das Gemeinwohl zu übernehmen.

Letztendliches Ziel ist, die Beziehungsbereitschaft wieder herzustellen und sich erneut anderen wieder zuzuwenden. Angesagt ist "Versöhnung mit Menschen an Stelle von Rückzug, Selbstisolation, Unversöhntheit."<sup>244</sup>

Stellen wir uns eine weitere Gruppe von Menschen vor, die sich mit einer Trennung ausgesprochen schwer tut.

Es handelt sich um Menschen, die sich in einer toxischen Beziehung befanden und diese nur schwer loslassen können oder konnten, obwohl sie ihm nicht gut tut oder tat. Hier gilt es zu ergründen, ob es sich um eine Persönlichkeit handelt, die dazu tendiert, Beziehungen zu benutzen, um sich selbst damit aus dem Weg zu gehen? Erinnern wir uns an dieser Stelle an den Gliederungspunkt 5 (toxische Beziehungen), in dem bereits erklärt wurde, dass das Ziel jeder Sucht, auch der Beziehungssucht, sei, dass der Betroffene jeglichen Kontakt zu sich selbst unterbinde bzw. vermeide.

Für den Betroffenen ist es sicher nicht einfach, dies zu erkennen und anzunehmen. Hat er es aber erkannt, so kann sein Ziel sein, über einen längeren Zeitraum daran zu arbeiten, mit sich selbst einen guten Kontakt aufzubauen und zu lernen, mit sich selbst befreundet zu sein.

### 6.3.2 Eine gute Beziehung zu sich selbst aufbauen

Egal ob im mehr agogischen Gruppenkonzept (6.3.1.1) oder in der Einzelarbeit (6.3.1.2) erfahren und/oder erarbeitet, steht am Ende des ersten Arbeitsschwerpunktes mehr oder weniger die Erkenntnis, dass es da als Ausgleich für den Verlust des Partners ja auf der anderen Seite auch ein Geschenk, zumindest eine Chance, gibt, sich selbst intensiver zu begegnen, mit sich selbst intensiver in Kontakt zu kommen, um mit sich selbst eine gute Beziehung aufzubauen.<sup>245</sup>, sich im fortgeschritteneren Alter noch einmal

<sup>244</sup> ibid, S. 14

<sup>245</sup> vgl. Schmid, W., Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst.

fragen zu dürfen: Wer bin ich denn eigentlich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was macht in meinem Leben Sinn? Welchen Sinn wollte ich meinem Leben schon immer geben? Was von mir selbst, von meinem eigenen Lebenskonzept, kam in den Jahren der Partnerschaft zu kurz und warum? War es vielleicht bequemer, dem Lebenskonzept des anderen zu dienen als meine ureigene "Mission" oder "Vision" zu erfüllen?

Es gibt so viele Möglichkeiten, sich mit Hilfe kreativer Methoden selbst auf die Spur zu kommen. „Wer es vermocht hat, endlich Zugang zu sich selbst zu finden, ist für sich selbst ein Gegenstand der Freude.“<sup>246</sup> Zahlreiche Wege der Selbsterfahrung münden in Situationen, die ein positives Selbsterleben ermöglichen. Bevor ich dies an einigen Beispielen konkretisiere, knüpfe ich an dieser Stelle an meinen Ausführungen über Selbsterfahrung unter Gliederungspunkt 3.1.1.2 an. „Persönliche Selbsterfahrung wird verstanden als Prozess eines sich in Kontext und Kontinuum und in relevanten sozialen Netzwerken/Konvois wahrnehmenden Leibsubjekts, das sich in Polylogen, d. h. in vielfältigen, korrespondierenden Begegnungen und Auseinandersetzungen mit den Mitmenschen und im eigenen Entwerfen, Planen und Handeln mit sich selbst erlebt, sein SELBST erfährt und sein Selbst schöpferisch gestaltet.“<sup>247</sup> Dabei sind die Prozesse der Informationsaufnahme und –verarbeitung zum Teil bewusst, zum anderen Teil aber auch unbewusst. Selbsterfahrungsprozesse finden einerseits im ganz gewöhnlichen Alltag statt, man kann aber auch spezifische soziale Welten dafür schaffen.<sup>248</sup>, wie dies eine Gruppe frisch getrennter Singles sein kann, die im Austausch über ihr aktuellen Erfahrungen und Entwicklungen steht. „Der Begriff `Selbst` steht immer in Dialektik zu den Anderen. Die Anderen werden – unausweichlich – sich bis in mein Selbst einleiben als generalized other` (Mead), als `Freunde oder Feinde von Innen` bis dahin, dass dadurch ich `mir selbst ein anderer werden` kann. Selbsterfahrung ist `Lernen in

---

7. Auflage 2014, Frankfurt: Suhrkamp. Die von Schmid beschriebene Lebenskunst im Umgang mit sich selbst reicht von der körperlichen über die seelische bis hin zur geistigen Selbstfürsorge.

<sup>246</sup> Petzold, H., Orth, I., Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“, a. a. O., S. 5, zitiert nach Foucault 1984 a, S. 83

<sup>247</sup> Petzold, H.: SELBST-erfahrung und SELBST-modelle in der Ausbildung in Integrativer Pastoralarbeit, therapeutischer Seelsorge, Beratung, Therapie, a. a. O., S. 11

<sup>248</sup> vgl. ibid, S. 13

Bezogenheit`, die immer wieder schöpferische Selbstüberschreitung und Selbstgestaltung möglich macht.“<sup>249</sup>

### *6.3.2.1 Begegnung mit sich selbst: Mein derzeitiger Alltag aus der Sicht des wohlwollenden Betrachters*

Es handelt sich hier um eine Begegnungserfahrung mit sich selbst in einer Gruppe frisch getrennter Singles. Mit dem neuen Singledasein ist häufig ein Umzug in eine neue Wohnung verbunden, in der der “frisch gebackene Single” zunächst allein lebt.

Eine Begegnung mit sich selbst über das Malen des neuen Alltags als Single dient dazu, sich selbst diese neue Situation mit all ihren Chancen und Herausforderungen anschaulich zu machen. Das entstandene Bild kann wiederum im Gespräch mit anderen Teilnehmern oder mit mir aufgearbeitet werden.

Im ersten Fall können die Teilnehmer die Erfahrung machen, mit ihrer neuen Alltagssituation von anderen gesehen und verstanden zu werden. Diese Erfahrung soll Mut machen, sich auch im neuen Alltag anderen auf ähnlich intensive Weise zu zeigen. Die Teilnehmer erfahren: Mein Leben als Single ist nicht weniger wert als mein Leben als Teil einer Partnerschaft. Es ist für mich und andere, denen ich davon berichte, spannend und interessant. Ich komme in Kontakt, wenn ich mich zeige. Und: Ich bin genauso neugierig auf die neuen Alltagssituationen anderer Singles, will sie näher kennen lernen und auf diesem Weg mein soziales Netz erweitern.

Ein von mir angeleitetes Gespräch eines Singles über sein “Alltagsbild” kann noch ein Stück weiter in die Tiefe gehen. Der Teilnehmer, konfrontiert mit seinem eigenen Bild, nimmt, dazu angeleitet, seine Resonanzen auf Einzelheiten im Bild wahr. Einzelne Schwierigkeiten und Chancen, die im Bild zu sehen sind, können mittels Vergrößerungstechnik in den Fokus gestellt werden. Daran kann - auch im intermedialen Quergang - weiter gearbeitet

---

<sup>249</sup> *ibid.*, S. 13

werden.

Nehmen wir an, im Bild zeigt sich die Schwierigkeit, in der neuen Alltagssituation, zu wenig Raum für die Pflege eines wichtigen Hobbys zu haben. Mit dem Einsatz weiterer kreativer Medien oder auch einfach nur im Gespräch kann daraufhin das Ziel verfolgt werden, den Bedürfnissen, die sich hinter dem wichtigen Hobby verbergen, auf die Spur zu kommen und Wege zu erarbeiten, wie die Bedürfnisse auf andere Weise erfüllt werden können.

Vielleicht ergeben sich sogar aus der Teilnehmergruppe Wege der Neuorientierung. Der eine Single musste sich vielleicht vom Haus, das er mit dem Partner gemeinsam bewohnte, auf eine Zweizimmerwohnung verkleinern, während ein anderer Teilnehmer, der von der Partnerin verlassen wurde, für ihn allein nicht zu bewältigenden Wohnraum in Hülle und Fülle hat. Kooperationsmöglichkeiten liegen auf der Hand und können zugleich neue Chancen für Begegnungen - unter Berücksichtigung der Reflektion der Bedürfnisse aller Beteiligten - eröffnen.

#### *6.3.2.2 Die Säulen der Identität*

Unter Gliederungspunkt 3.6.3 wurde bereits das Konzept der fünf Säulen der Identität vorgestellt und darauf hingewiesen, dass ein intimer Partner ein wesentlicher Bestandteil der zweiten Säule der Identität, des sozialen Netzwerks, ist und damit die Identität eines Menschen prägt und stützt. Wenn also ein wesentlicher Stützpfeiler, der das Dach "Identität" bisher noch ganz gut getragen hat, bröckelig wird, besteht auch bei dem zu tragenden Dach Einsturzgefahr. Man muss also daran arbeiten, dass das "Gebäude" trotzdem stabil bleibt.

Damit sich die Teilnehmer dahingehend erst einmal ihrer aktuellen Situation bewusst werden, kann man ihnen zum Beispiel anbieten, ihre Identitätssäulen bildlich darzustellen. Hilarion Petzold und Ilse Orth beschreiben dazu eine Anleitung, die die Teilnehmer zugleich in das Konzept der fünf Säulen der Identität einführt. Die Anleitung wird den Teilnehmern in schriftlicher Form neben das Zeichenblatt<sup>250</sup> gelegt. Sie endet mit dem Angebot, die

---

<sup>250</sup> Petzold, Orth, Kreative Persönlichkeitsdiagnostik durch mediengestützte Techniken in der

Identitätsbereiche, also die Säulen, die die Identität tragen, in Formen, Farben und Symbolen darzustellen. Es kann wiederum auch angeboten werden, nach dem Malen einen Text zum entstandenen Säulenbild zu schreiben.

“Die Materialien können erlebnisaktivierend oder konfliktzentriert-aufdeckend ausgewertet werden, abhängig davon, wie der Patient/Klient auf die Auswertungstechnik anspricht und wie viel an aufdeckender Arbeit für ihn integrierbar ist. In der Regel ist es schon eine recht große Informationsmenge, die im “normalen Alltagsgespräch” über das Bild, d. h. im Aufgreifen von *bewussten* Inhalten zugänglich wird. Unbewusste Inhalte der persönlichen Biografie kommen hinzu.”<sup>251</sup>

Die Bilder der fünf Säulen der Identität können diagnostisch, zur Selbsterkenntnis des Klienten, als auch therapeutisch genutzt werden. Die Platzierung und Ausgestaltung der einzelnen Säulen lässt ihre Wichtigkeit für den Klienten und ihren Zustand (stabil und breit oder dünn und vielleicht sogar ein wenig gekrümmt oder beschädigt) erkennen. Werden Schwächen und Defizite festgestellt, so kann der Klient überlegen, durch welche konkreten Veränderungen in seinem Alltag er wieder mehr Stabilität herstellen kann.

### 6.3.2.3 Selbstbilder

Sehr passend für das Anliegen, Klienten in ihrer Selbstwahrnehmung, Selbstbetrachtung, Selbsterkenntnis und Selbstgestaltung und -stabilisierung zu unterstützen, erscheint mir die Anleitung, die auch Doris Ostermann für die Arbeit mit “Selbstbildern” aus den Arbeiten von Petzold und Orth übernommen hat.<sup>252</sup>

Nach einer für Laien verständlichen Erläuterung, worum es im “Selbstkonzept” geht, wird der Klient eingeladen, ein Bild mit dem Thema “Ich selbst” zu gestalten und damit die Vorstellungen von sich selbst mit den persönlichen Eigenarten unmittelbar aus den inneren Impulsen heraus zu Papier zu bringen. Die Übung kann intensiviert werden, wenn ihr eine Körperübung

---

Integrativen Therapie und Beratung, Materialien aus Der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“, Ausgabe 3/2012, S. 372

<sup>251</sup> *ibid*, 372 bis 373

vorausgeschickt wird. Der Klient tastet dabei sich selbst ab, um sich selbst zu erspüren.

Aus der inneren Resonanz des Klienten auf sein produziertes Werk kann dann wiederum ein Text entstehen.

Anstelle der Gestaltung eines gemalten Bildes finde ich die Alternative, mit anregendem Collagematerial eine Collage gestalten zu lassen, sinnvoll, wenn es sich um Klienten handelt, die mehr Anregungen brauchen und angebotene Möglichkeiten sehen müssen, um gestalterisch in Fluss zu kommen.

Ebenso können Selbstbilder aus Ton gestaltet werden, wozu der Aufsatz von Hilarion Petzold und Edith Kirchmann in "Die neuen Kreativitätstherapien" weiteren Aufschluss gibt.<sup>253</sup>

#### 6.3.2.4 Weitere Möglichkeiten

Weitere Konzepte, Anregungen und Anleitungen, die Klienten helfen können, sich selbst mit Hilfe kreativer Medien auf die Spur zu kommen, lassen sich in den oben zitierten Werken von Petzold/Orth und Doris Ostermann finden. Sie sollen hier lediglich aufgezählt, jedoch nicht näher erläutert werden: Ich-Funktions-Diagramm<sup>254</sup>, Innere Beistände - Innere Feinde<sup>255</sup>, Innere Kinder - Kinderländer<sup>256</sup>.

Soll intensivere Biografiearbeit geleistet werden, damit sich die Person selbst besser verstehen und lieben lernt, bietet sich wiederum die Panoramatechnik in ihren vielfältigen Varianten an.

"Das `dreizügige Karrierepanorama` sucht die Negativeinflüsse (die negativen Erfahrungen, die den Klienten belastet und geschadet haben), die Positiveinflüsse (die guten Erfahrungen, die die persönliche Entwicklung gefördert haben) und die Defiziterfahrungen (die fehlenden Erfahrungen, die der Klient für seine Entwicklung notwendig gebraucht hätte) in ihrer Interaktion

---

<sup>252</sup> Doris Ostermann, Gesundheitscoaching, a. a. O., S. 242 - 244

<sup>253</sup> Petzold, Kirchmann, Selbstdarstellung mit Ton und projektives Tonfeld in der Integrativen Kindertherapie, in : Die neuen Kreativitätstherapien, Handbuch der Kunsttherapie, Bd. II, 3. Auflage, Paderborn 2001, S. 933

<sup>254</sup> Petzold, Orth, Kreative Persönlichkeitsdiagnostik durch mediengestützte Techniken in der Integrativen Therapie und Beratung, a. a. O., S. 364 ff

<sup>255</sup> ibid, S. 375 ff

zu erfassen (Petzold 1993p). Damit werden in einer Prozesstechnik kritische Lebensereignisse, Mangelereignisse, pathogene und salutogene Einflüsse in Einmaligkeit und Wiederholungen zugänglich und höchst wichtige Daten generiert, deren `Erfassen im Überblick` für den Klienten wesentlich sind.“<sup>257</sup>

Handelt es sich um einen Klienten, der von einer Trennung sehr belastet ist und der von einer derartig umfassenden Arbeit an seiner Biografie überfordert würde, so kann sich der biografische Blick mittels Panoramatechnik auf einen stabilisierenden Ausschnitt aus der Biografie begrenzen. Der Fokus kann auf die kritischen Lebensereignisse des Klienten gerichtet werden, für die er in seiner Vergangenheit eine gute Lösung gefunden hat, die er also bewältigt hat.<sup>258</sup> Dies bringt den Klienten in Kontakt mit seinen Ressourcen und seinen guten Copingstrategien und stärkt seine Zuversicht, mit seinen eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten auch die aktuelle Krise, die vielleicht durch seine Trennungssituation ausgelöst wurde, zu bewältigen. Dies ist wiederum eine Strategie, die der Stärkung des Selbstwertgefühls dient.

Auch die Methoden der rezeptiven Kunsttherapie, die unter Gliederungspunkt 3.3.3 beschrieben wurden, können oder sollten hier alternativ angewandt werden, wenn es sich um Klienten handelt, die traumatische Erfahrungen gemacht haben und bei denen die Gefahr der Retraumatisierung besteht, wenn sie mit Methoden der produktiven Kunsttherapie arbeiten.

### 6.3.3 Innere Bilder für eine neue Beziehung zu einem neuen Partner entwerfen

“Weiß ein Single, was ihn ausmacht und was er will, findet er auch sein seelenverwandtes Pendant.“<sup>259</sup> Mit den dargestellten Möglichkeiten des zweiten Arbeitsschwerpunktes kann ein Single herausfinden, was ihn ausmacht; Ziel dieses dritten Arbeitsschwerpunktes meiner Integrativen Arbeit

---

<sup>256</sup> ibid, S. 379 ff

<sup>257</sup> Doris Ostermann, Gesundheitscoaching, a. a. O., S. 254

<sup>258</sup> In einem Seminar im Rahmen meiner Weiterbildung an der Europäischen Akademie habe ich diese Variante der Panoramatechnik unter dem Begriff „Krisenpanorama“ kennengelernt.

<sup>259</sup> Todd, Peter, Single-Forschung als Wissenschaft, erschienen im Internet am 10.9.2003, [www.schwaebische.de/home\\_artikel](http://www.schwaebische.de/home_artikel), -Single-Forschung als Wissenschaft-\_arid,913200.html

mit Singles ist es, dass die Teilnehmer sich über ihre Wünsche und Bedürfnisse im Hinblick auf eine neue Beziehung und einen neuen Partner Klarheit verschaffen. Zum anderen möchte ich sie einladen, sich zu fragen, welche Beziehungsfähigkeiten sie in sich selbst fördern und entwickeln möchten.

### *6.3.3.1 Wünsche und Bedürfnisse im Hinblick auf eine neue Beziehung*

Zum einen können sich die Teilnehmer auf kognitiver Ebene mit den Bedingungen erfolgreicher Beziehungen auseinandersetzen (s. Gliederungspunkt 4 - Was ist eine gesunde Beziehung?) "Beziehungswissen" kann entlasten. Es kann verhindern, dass eine neue Beziehung mit zu hohen Erwartungen und Ansprüchen überfordert wird. Weiß man zum Beispiel um Affiliation und Reaktanz, so kann das auf der einen Seite von Schuldgefühlen entlasten und auf der anderen Toleranz wecken durch die Erkenntnis: Es ist völlig "normal" und menschlich, wenn jemand in Beziehung ist und trotzdem seinen Eigenraum und das Recht auf seine persönliche Entfaltung einfordert. Er braucht sich deshalb von einem Partner nicht vorwerfen zu lassen, dass er nicht beziehungsfähig sei.

Solches "Beziehungswissen" könnte auch dazu anregen, in einer neuen Partnerschaft über dieses Thema zu sprechen und herauszufinden, wie viel Nähe und Distanz die Partner brauchen.

Welche Partnerwahl verspricht Erfolg? Worauf sollte man dabei achten? Auch das sind Fragen, mit denen man sich auf dem Weg zu einer neuen Beziehung beschäftigen sollte. Bildungsunterschiede, unterschiedliche Wert- und Zielvorstellungen, unterschiedliche Interessen können zum Beispiel von Beginn an durchschaut werden und man sollte sich mit der Frage auseinandersetzen, ob und wie man damit gemeinsam leben könnte.<sup>260</sup>

Wer in den beiden ersten Arbeitsschwerpunkten konfliktzentriert-aufdeckend gearbeitet hat, hat Erkenntnisse darüber gewonnen, durch welche Beziehungen mit welchen Menschen in der Vergangenheit alte Verletzungen aktiviert wurden (vgl. Gliederungspunkt 4.1.6). Die Erfahrungen mit diesem

Phänomen können nun bewusst bei der Wahl des neuen Partners in die Überlegungen einbezogen werden.

Zum anderen können Wünsche und Bedürfnisse im Hinblick auf eine neue Beziehung, die dem Bewusstsein noch nicht zugänglich sind, aus dem inneren Erleben heraus zu einer Fantasie ausgestaltet werden.

So kann zum Beispiel das Entwerfen innerer Bilder (Imagination) mit einer angeleiteten Fantasiereise beginnen. Der Text zur Fantasiereise kann in vorstellbare Szenen mit dem Wunschpartner einführen, zum Beispiel unter der Überschrift "Ein glücklicher Tag mit meinem Wunschpartner". Die Fantasiereise weckt nicht nur Vorstellungen von den Äußerlichkeiten dieses Partners, sondern auch sein Geruch und wie er sich anfühlt, kann in der Imagination innerlich "durchlebt" werden. Ebenso sollen Vorstellungen von gemeinsamen Aktivitäten und den Atmosphären der gemeinsam erlebten Orte, Landschaften und Räume mit inneren Bildern ausgemalt werden.<sup>261</sup> Vor der Fantasiereise stelle ich mir eine körperliche Entspannungsübung und Entspannungsmusik vor. Die Teilnehmer schließen die Augen oder decken sie mit der hohlen Hand ab. Offene Augen dienen der Situationskontrolle und dadurch wird verhindert, dass Vorstellungen ins freie Fließen kommen. Interessant wäre es mit der Anweisung zu enden: "Machen Sie ein Foto von Ihrem inneren Erleben und speichern sie es."

So kann die Fantasiereise in eine produktive Phase einmünden, zum Beispiel kann das gespeicherte Foto gemalt werden.

"Wie lässt sich das In-Beziehung-Sein mit Ihrem Wunschpartner gestalterisch zum Ausdruck bringen?", wäre die passende Frage an die Teilnehmer.

In einem Seminar von Ilse Orth habe ich die relationalen Körperbilder<sup>262</sup> kennengelernt.

**Petzold, H.G., Orth, I. (1991a):** Körperbilder in der Integrativen Therapie - Darstellungen des phantasmatischen Leibes durch "Body Charts" als Technik projektiver Diagnostik und kreativer Therapeutik. *Integrative Therapie* 1, 117-146; **repr. Bd. II, 3 (1993a) S. 1201-1230; (2003a) S. 885 – 904.**

Dabei werden zwei Menschen im Ganzkörperbild nebeneinander gemalt und damit ihre Zwischenleiblichkeit im Bild festgehalten. Wie nahe stehen zwei Personen nebeneinander? Sind sie gleich groß? An welchen Stellen berühren

---

<sup>260</sup> vgl. Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität, a. a. O., S.

<sup>261</sup> Petzold, Seminar Fokaltherapie, Dezember 2011

<sup>262</sup> Orth, I., Der "domestizierte Körper", Die Behandlung „beschädigter Leiblichkeit“ in der Integrativen Therapie. In: Polyloge 02/2015, S. 15

sie einander? In welchen Farben werden sie dargestellt? Über diese Frage können Teilnehmer untereinander oder im Gespräch mit mir ihren bisher unausgesprochenen Vorstellungen auf die Spur kommen.<sup>263</sup>

Eine Variante wäre die Gestaltung des gewünschten In-Beziehung-Seins in Ton. Die plastische Ausformung des Leibes und seines Gegenübers bietet noch intensivere emotionale und sensorische Qualitäten. Während des Gestaltens erleben sich die Teilnehmer als jemand, der zupacken und etwas bewegen kann. Ilse Orth bezeichnete in einem Seminar Ton als "Medium der Veränderung"<sup>264</sup>. Es kann dabei sehr heilsam sein, sich als Gestaltender zu erleben. Wer in der Vergangenheit Beziehungen erlebt hat, in denen er ausgeliefert war und bevormundet wurde, findet zu neuen Strukturen, indem er sich selbst als Gestaltender erlebt.

Man kann nach dem Gestaltungsprozess die entstandenen Figuren von allen Seiten betrachten und berühren und die jeweiligen Resonanzen und Gefühle dazu wahrnehmen.

Zur Weiterführung bedarf es eines Weges, vom Non-verbalen ins Schreiben zu kommen.

Im hier aufgezeigten Zusammenhang bietet es sich an, dass die Teilnehmer einen Brief an ihren im beschriebenen intermedialen Quergang erlebten Wunschpartner schreiben.

### *6.3.3.2 Sich die eigene Beziehungsfähigkeit bewusst machen, um sie zu fördern und zu entwickeln*

Unter Gliederungspunkt 4.2 wurden Voraussetzungen von Beziehungsfähigkeit angesprochen.

Am schwierigsten und wichtigsten ist dabei die Selbstwertproblematik der Partner. Je mehr jeder in sich selbst ruht und auf seine eigenen Kräfte vertraut, desto beziehungsfähiger ist er.

Die Selbstwertproblematik der Partner ist in Beziehungen der Dreh- und Angelpunkt für Probleme. Der Partner wird häufig missbraucht, um den

---

<sup>263</sup> Ilse Orth, Seminar Supervision, Februar 2011

<sup>264</sup> Ilse Orth, Tonseminar, Oktober 2010

Selbstwert zu heben und um Defizite auszugleichen. Was daraus entstehen kann, möchte ich zusammenfassend als "Pseudo-Beziehung" bezeichnen. Auch im dritten Arbeitsschwerpunkt werden deshalb die Teilnehmer immer wieder eingeladen sich zu fragen, ob sie noch im guten Kontakt und in guter Beziehung mit sich selbst sind und sich ihrer selbst mit allem, was dazu gehört, bewusst sind. Eine gute Methode, um mit sich selbst in gutem Kontakt zu bleiben, ist das regelmäßige Führen eines Tagebuchs, in dem die eigenen Ziele und Erfolge, die Schwierigkeiten und die Stationen der Arbeit an diesen Schwierigkeiten schriftlich festgehalten werden. Sich selbst anhand dieser Aufzeichnungen in Kontext und Kontinuum wahrzunehmen, kann, wie ich aus meiner eigenen Jahrzehnte langen Tagebuchpraxis weiß, sehr erfüllend und beglückend sein und die Selbstliebe stärken. Das Lesen meines eigenen Tagebuchs führt mich in "mageren" Zeiten zu meinen Ressourcen zurück. Arbeit an einem in Kindertagen beschädigten Selbstwertgefühl ist ein langwieriger Prozess und bedarf intensiver Nachsozialisation.

Einfacher ist es, im Rahmen der Annäherung an eine neue Beziehung an einer guten Kommunikationsfähigkeit zu arbeiten, die ebenfalls Dreh- und Angelpunkt für eine gelingende Beziehung ist. In welchen Facetten dies zu sehen ist, zeigt Gliederungspunkt 4.1.4.

Ich stelle mir dafür eine psychodramatische Zugangsweise vor. Die Teilnehmer spielen typische Konfliktgespräche aus ihrem Erfahrungshorizont vor. Kommunikationsgewohnheiten, die Beziehungen blockieren, oder auch in der Kindheit erworbene "Sprachdefizite" können dabei greifbar und sichtbar werden.

Petzold gibt Einblicke in die sprachensible Phase vom zweiten bis siebten Lebensjahr und beschreibt dabei, wie "gute Worte" in der Sprachentwicklung an gute Beziehungen gebunden sind. Böse Worte dagegen können "mundtot" machen und Lebensäußerungen verbieten. In solchen eingeleibten Erfahrungen liegt der Schlüssel für Sprach- und Kommunikationsmuster.<sup>265</sup>

Wir können an den vorgespielten Szenen die zurückgebliebenen Phänomene erkennen.

Nehmen wir an, wir nehmen dabei eine destruktive Ausdrucksweise wahr, die

---

<sup>265</sup> vgl. Petzold, H., Überlegungen und Konzepte zur Integrativen Therapie mit kreativen Medien und

im Gegenüber verstärkte Destruktivität erzeugt, so eskaliert ein Konfliktgespräch, mündet in Hilflosigkeit auf beiden Seiten und führt im Extremfall zur abrupten Trennung.

Ist dieser Mechanismus erkannt, so können als Alternative neue, konstruktivere Worte eingeübt und deren Wirkung erprobt werden.

Einfühlsames miteinander reden kann auf diese Weise geübt werden und dadurch können sich neue Wege für die Kommunikation im Alltag öffnen.

Leuenberger gibt in seinem Paartherapiekonzept Anregungen, mit den Klienten zu üben, Beschuldigungen in Bitten und Wünsche umzuformulieren.<sup>266</sup> Dies erscheint sehr einfach, eröffnet aber eine Möglichkeit für ein ganz anderes emotionales Erleben des Beziehungsklimas. Trägt ein anderer Bitten und Wünsche an mich heran, so entsteht ein Beziehungsklima der Freiheit. Jeder bleibt in seinen Grenzen und ich kann entscheiden, ob ich seine Bitten und Wünsche erfülle. Eine Beschuldigung dagegen kann verletzen, engt ein und bürdet möglicherweise dem Partner Verantwortung für ein Problem auf, für das er im Grunde nicht zuständig ist, weil der andere das Problem kreierte und dafür die Verantwortung zu tragen hat.

Neu einzuübende Kommunikationsstrategien sollen das Ziel verfolgen, den Schlagabtausch aus Täter-Opfer-Rollen durch Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit und gegenseitiges Einfühlen und Unterstützen zu ersetzen.<sup>267</sup>

Nicht nur die Fähigkeit der Klienten, Konfliktgespräche konstruktiv zu meistern, soll gefördert werden, sondern es soll auch ein Bewusstsein für das Problem geschärft werden, dass es in der Altersgruppe, um die es hier geht, nicht einfach ist, einem neuen Partner Einblick in die persönliche Jahrzehnte lange Biografie zu gewähren. Es stellt sich folgende Frage: Wie ermögliche ich meinem Partner der Zukunft, dass er mich kennen und verstehen lernen kann?

Narrative Praxis zwischen Menschen, die sich zu einem späten Zeitpunkt in ihrem Leben neu kennen lernen, kann intensiviert werden, wenn sie unter sich die eine oder andere Technik, die im Rahmen der weiter oben beschriebenen

---

einer intermedialen Kunstpsychotherapie, In: Integrative Therapie 2 - 3 /87, S. 121 ff

<sup>266</sup> vgl. Leuenberger, a. a. O., S. 12 und 13

<sup>267</sup> vgl. Leuenberger, a. a. O., S. 12 und 13

Arbeitsschwerpunkte erfahren wurde, anwenden. Ein guter Einstieg zum Kennenlernen kann zum Beispiel sein, wenn ein Kandidat für eine neue mögliche Partnerschaft dem anderen seinen derzeitigen Alltag aus der Sicht des wohlwollenden neutralen Betrachters darstellt und erläutert. Dies wurde unter Gliederungspunkt 6.3.2.1 als Möglichkeit, sich selbst zu begegnen, beschrieben. Die Erfahrung mit dieser Möglichkeit kann hier - um nur ein Beispiel zu nennen - im neuen Rahmen umgesetzt werden.

#### 6.3.4 Prozessuale Diagnostik

Bei der Umsetzung aller oben erläuterten Möglichkeiten der integrativen Arbeit mit Singles ist es selbstverständlich wichtig, so viel wie möglich über die Beschaffenheit des Nährbodens, auf dem sie gedeihen sollen, zu wissen. Was muss ich über die Menschen wissen, mit denen ich arbeite?

Die Integrative Therapie arbeitet mit dem Begriff der "prozessualen Diagnostik". "Diagnose ist ein Vorgang, der nie zu einem abgeschlossenen Resultat führt. Diagnose ist ein Prozess, der so lange währt, wie man mit dem Patienten/Klienten arbeitet. Diagnostische und therapeutische Prozesse lassen sich nicht voneinander trennen. „...Ein solches diagnostisches Konzept entbindet auch von unangemessenen fixierenden Klassifikationen. Es ist kontextorientiert und dynamisch, es behält die jeweiligen Veränderungen im Blick.“<sup>268</sup>

Je mehr der Klient konfliktzentriert-aufdeckend arbeiten möchte, desto wichtiger ist es, vergangene, potentiell pathogene Stimulierungskonstellationen in den verschiedenen Abschnitten der Biografie aufzufinden und in Ko-respondenz mit dem Klienten zu verstehen. Es gilt zu erforschen, wo in der Biografie Defizite, Traumatisierungen, Störungen oder Konflikte liegen.

In jedem Fall aber muss die Problemlage des Klienten im Hier und Jetzt mit all ihren Einflussfaktoren gesehen und verstanden werden. Auch Antizipiertes (Lebensplanung, Lebensentwürfe) muss gesehen werden, da es für die weiter

---

<sup>268</sup> Georg Kalkum, Privater Zettelkasten Integrative Therapie, a. a. O., Stichwort Prozessuale Diagnostik

oben beschriebenen Zusammenhänge von hoher Bedeutung ist.

Die Bedürfnisse, Wünsche und Motivationen eines Klienten müssen angeschaut werden, ebenso seine Ressourcen und Copingstrategien.

Zur prozessualen Diagnostik gehört die Lebensweltanalyse. Dazu gehört die Lebens- und Arbeitssituation, die Wohnsituation und das soziale Netzwerk.

All diese Informationen ergeben sich zum größten Teil aufgrund der unter Gliederungspunkt 6 beschriebenen Prozesse.

Sehr wichtig sind aber auch die Informationen, die sich aus der Beachtung der Körpersprache des Klienten ergeben.

Gesehen werden muss, ob beim ehemaligen Partner des Klienten psychische Krankheiten (Borderline-Persönlichkeitsstörung, narzisstische

Persönlichkeitsstörung, manisch-depressive oder depressive Störungen) oder Suchtproblematiken, die eine Beziehung erschweren, vorliegen oder vorlagen.

Dies kann den Klienten von Schuldgefühlen befreien, wenn er erkennt, dass die Schwierigkeiten mit seinem ehemaligen Partner krankheitsbedingt sind und sich jeder gesunde Mensch überfordern würde, wenn er mit solchen Schwierigkeiten umgehen wollte.

## 7. Zusammenfassung : Integrative Arbeit für Singles über 50 mit kreativen Medien

Relationalität in Form der für die Persönlichkeit bedeutsamen privaten Begegnung, Beziehung und Bindung wird als salutogener Wert mit Methoden des Integrativen Ansatzes gefördert. Von Bedeutung sind dabei der Einsatz kreativer Medien und die heilsamen und anregenden Wirkungen von Natur und Landschaft. Theoretische Grundlagen des Integrativen Ansatzes, Recherchen und gesammelte Erfahrungen hinsichtlich der Bedürfnisse der Zielgruppe (Männer und Frauen über 50) sowie Überlegungen zum Ge- und Misslingen bedeutsamer privater Beziehungen zeigten vor allem, wie wichtig die Förderung und Stabilisierung der Einzelperson ist. Nur eine stabile und in ihren Zielen und Lebenskonzepten klare und eigenständige Persönlichkeit, die sich selbst in Kontext und Kontinuum reflektiert hat, kann gesunde und erfüllende Beziehungen und Bindungen eingehen.

**Schlüsselwörter:** Relationalität, salutogener Wert, Einsatz kreativer Medien, heilsame Wirkungen von Natur und Landschaft, in Kontext und Kontinuum reflektierte Persönlichkeit

## 8. Summary: Integrative Work with creative media for singles above 50

Within this thesis a concept was developed that should stimulate gathering, relationships and commitment as salutogenic value by methods of the integrative approach. In this context the usage of creative media and the healthful and stimulating effects of nature and landscape are of high value. Theoretical basics of the integrative approach, research and personal experiences concerning the needs of the target group led primarily to the insight, that the most important basis for the formerly mentioned goal is the encouragement and stabilization of the individual person. Only a strong and independent character, well aware of his/her personal goals and concepts of life that has reflected his/her role in a social context and over a period of time

is able to start healthy and fulfilling relationships.

**Keywords:** relationships, salutogenic value, use of creative media, healthful effects of nature and landscape, context-dependent self-reflected personality

## 9. Literatur

*Cöllen, M.*: Integrative Paar- und Sexualtherapie: Paarsynthese. In: Petzold, H., Sieper, J. (Hrsg.): Integration und Kreation. Modelle und Konzepte der Integrativen Therapie, Agogik und Arbeit mit kreativen Medien, Band 2, 2. Auflage 1996, Paderborn: Junfermann

*Cöllen, M.* (2012): Paarthherapie und Paarsynthese. Lernmodell Liebe, Münster: MV-Wissenschaft

*Fromm, E.* (1980): Die Kunst des Liebens, Ullstein Materialien, Frankfurt Goethe, J.W. : Faust 1

*Herrmann, H.* (2001) : Liebesbeziehungen - Lebensentwürfe. Eine Soziologie der Partnerschaft, 5. Auflage 2010, Münster: TelosVerlag

*Höhmman-Kost, A, Siegele, F.* (2004): Integrative Persönlichkeitstheorie. In: Polyloge

*Jellouschek, H.* (1989): Die Froschprinzessin. Wie ein Mann zur Liebe findet. Weisheit im Märchen, 4. Auflage 1993, Zürich: Kreuz Verlag

*Kalkum, G.* (2000): Privater Zettelkasten Integrative Therapie

*Leuenberger, A.* (2013): Das Band der Liebe, Leitlinien Integrativer Paarthherapie, <http://www.natur-kunst.therapie.ch/paarthherapieartikel.htm>

*Luger, B.* (2013): Integrative therapeutisch angeleitete Eltern- und Familienarbeit im Rahmen des Jugend-Intensiv-Programms von "Jugendlichen in Chronifizierten Krisen" - Graduierungsarbeit –

*Minkus, J.*: Regelmäßige Recherchen über Singles der Singlebörse Elitepartner, ohne Datum veröffentlicht unter [www.elitepartner.de](http://www.elitepartner.de)

*Moeller, M.* (1988): Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch. Auflage 1993, Hamburg: Rowohlt

*Orth, I.*(2015): Der "domestizierte Körper". Die Behandlung "beschädigter Leiblichkeit" in der Integrativen Therapie. In: Polyloge. Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. Eine Internetzeitschrift für "Integrative Therapie", Ausgabe O2/2015

*Ostermann, D.* (2010): Gesundheitscoaching. Integrative Modelle in Psychotherapie, Supervision und Beratung, Wiesbaden: VS-Verlag

*Petzold, H.* (1975m): Ein Kriseninterventionsseminar - Techniken beziehungsgestützter Krisenintervention, Aufbau eines "guten Konvois", "innerer Beistände" und "protektiver Erfahrungen" in Integrativer Bewegungstherapie (IBT), Integrativer Therapie (IT), Gestalttherapie (GT). In: Textarchiv H. G. Petzold et al., Jahrgang 1975

*Petzold, H.* (1977c/2012): Die Medien der Integrativen Pädagogik und Therapie. In: Polyloge 19/2012

*Petzold, H.* (1985): Mit alten Menschen arbeiten. Bildungsarbeit, Psychotherapie, Soziotherapie. Leben lernen 57, München: J. Pfeiffer:

*Petzold, H.* (1987): Überlegungen und Konzepte zur Integrativen Therapie mit kreativen Medien und einer intermedialen Kunstpsychotherapie. In: Integrative Therapie 2 - 3/87

*Petzold, H.* (1999q): Das Selbst als Künstler und als Kunstwerk - rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft "ästhetischer Erfahrung" - Ein Interview - In: Polyloge 2006

*Petzold, H.* (2003): Integrative Therapie. Modelle, Theorien & Methoden einer schulenübergreifenden Psychotherapie, Band 2: Klinische Theorie,

Paderborn: Junfermann

*Petzold, H. (2003):* Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden einer schulenübergreifenden Psychotherapie, Band 3: Klinische Praxeologie

*Petzold, H. (2004):* "Beratung" als Disziplin und Praxeologie zum Umgang mit subjektiven Theorien und ihren kollektiven Hintergründen in der modernen Wissensgesellschaft. In: Leseprogramm für Weiterbildung Integrative Beratung/Therapie

*Petzold, H. (2004u):* SELBST-erfahrung und SELBST.modelle in der Ausbildung in Integrativer Pastoralarbeit, therapeutischer Seelsorge, Beratung, Therapie: Konzepte zu einer "transversalen" Weiterbildungskultur In: Polyloge 10/2011

*Petzold, H. (2005t):* Der "bewegte Mensch" - Frauen und Männer in Bewegung durch die Zeit. Transversale Überlegungen zur Anthropologie aus der Sicht Integrativer Therapie. Hommage an Simone de Beauvoir (1908 - 1986), In: Polyloge, Ausgabe 5/2005

*Petzold, H. (2006u):* Der Mensch "auf dem WEGE" - Altern als "WEG-Erfahrung" des menschlichen Lebens. Festvortrag anlässlich 20 Jahre Pro Senectute Österreich, Wien 2006, Textarchiv H. G. Petzold et al. 2006

*Petzold, H. (2007r):* Trost/Trostarbeit und Trauer/Trauerarbeit Konzepte, Modelle, Kontexte - Materialien aus der Integrativen Therapie. In: Textarchiv H. G. Petzold et al., Jahrgang 2007, dazu auch Seminarkurzfassung mit dem Titel "Krise, Trauma, Trauer, Trost - Materialien, ohne Datum

*Petzold, H. (2012a):* Einführung zu: "Identität - Ein Kernthema moderner Psychotherapie interdisziplinären Diskurs". Erschienen in: Identität - Ein Kernthema moderner Psychotherapie im interdisziplinären Diskurs, Wiesbaden: VS Verlag. In: Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2012

*Petzold, H.* (2012h): Integrative Therapie - Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung. Die "Vier Wege der Heilung und Förderung" "14 Wirkfaktoren" als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung. In: Integrative Therapie 3/2012

*Petzold, H.* (2015b): "Green Meditation" - Ruhe, Kraft, Lebensfreude. In: Polyloge 05/2015

*Petzold, H.* (2015c): GREEN CARE - Plädoyer für eine ökologisch fundierte Gesundheit Manifest für "GREEN CARE Empowerment" - Transdisziplinäre Überlegungen zu einer Ökologie der Verbundenheit. In: Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2015

*Petzold, H., Kirchmann, E.* (1990): Selbstdarstellung mit Ton und "projektives Tonfeld" in der Integrativen Kindertherapie. In: Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie Band II, 3. Auflage 2001, Paderborn: Junfermann

*Petzold, H., Müller, M.*(2005/2007): Modalitäten der Relationalität. In: Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2005

*Petzold, H., Müller, L.* (2004a): Biografiearbeit mit alten Menschen - Erarbeiten und Teilen Biographischer Erfahrung. In: Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2004

*Petzold, H., Orth, I.* (1993 c): Zur Anthropologie des schöpferischen Menschen. Skript aus einem Seminar an der EAG

*Petzold, H., Orth, I.* (1998/2014): Wege zum "Inneren Ort persönlicher Souveränität" - "Fundierte Kollegialität" in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie. In: Supervision: Theorie - Praxis - Forschung, Ausgabe 06/2014

*Petzold, H., Orth, I.* (2004b/2005a): Unterwegs zum Selbst und zur Weltbürgerschaft. Wegcharakter und Sinndimension des menschlichen

Lebens. Perspektiven Integrativer Kulturarbeit - Hommage an Kant. In: Polyloge 09/2009

*Petzold, H., Orth, I.* (2011): "Genderintegrität" als neues Leitparadigma für Supervision, Coaching, Therapie in vielfältigen Kontexten - ein ko-reflexiver Beitrag zu "Genderkompetenz". In: Supervision: Theorie - Praxis - Forschung. Ausgabe 04/2014

*Petzold, H., Sieper, J., Orth, I.* (2005): Erkenntniskritische, entwicklungspsychologische, Neurobiologische und agogische Positionen der "Integrativen Therapie" als "Entwicklungstherapie" - Grundlagen für Selbsterfahrung in therapeutischer Weiterbildung, Supervision und Therapie - Theorie, Methodik, Forschung. In: Polyloge 02/2005

*Petzold, H., Orth, I., Sieper, J.* (2012) : Going Green. Naturerleben, Landschafts- und Gartentherapie in der Integrativen Therapie. In: DGIK Journal, Deutsche Gesellschaft für Integrative Therapie, Gestalttherapie und Kreativitätsförderung. Natur heilt. Jahresausgabe 2012

*Petzold, H., van Wijnen, H.* (2010): Stress, Burnout, Krisen - Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention. In: Supervision: Theorie - Praxis - Forschung. Ausgabe 11/2010

*Pfennig, J.* (1979): Grundlos zärtlich. Gedichte, 5. Auflage München 1989

*Pfennig, J.* (1984): Keine Angst dich zu verlieren. Gedichte, 5. Auflage München 1989

*Schlageter, H., Hinz, P.* (2006): Love Academy. In 10 Schritten zu einer glücklichen Beziehung, CD und Taschenbuch, München: Knauer

*Schmid, W.* (2007): Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst, 7. Auflage 2014, Frankfurt: Suhrkamp

*Schulz von Thun, F.* (1981): Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen:

Allgemeine Psychologie der Kommunikation Süddeutsche Zeitung vom 28.5.2014

Statistisches Bundesamt [www.destatis.de](http://www.destatis.de)

*Todd, P.* (2003): Single-Forschung als Wissenschaft, [http://schwaebische.de/home\\_artikel](http://schwaebische.de/home_artikel)

*Waiblinger, A.* (1983) : Rumpelstilzchen. Gold statt Liebe. Weisheit im Märchen, 3. Auflage 1985, Zürich: Kreuz Verlag

*Willi, J.* (2012): Die Zweierbeziehung, überarbeitete und erweiterte Neuauflage

*Willi, J.*: Das Wachstumspotential des Paares, Auszug aus dem Internet: [www.single-generation.de/schweiz/juerg\\_willi.htm](http://www.single-generation.de/schweiz/juerg_willi.htm)

*Wilson Schaef, A.* (1992): Die Flucht vor der Nähe. Warum Liebe, die süchtig macht, keine Liebe ist, 15. Auflage 2006, München: Deutscher Taschenbuch Verlag

Wochenmagazin "Die Zeit" vom 11. Juli 2012

*Wöller, W.* (2006): Bindungstrauma und Persönlichkeitsstörung - Befunde aus der Bindungsforschung und Neurobiologie und Konsequenzen für die Therapie. In: Schreiber-Willnow, K., Hertel, G. (Hrsg): Rhein-Klinik: Aufsätze aus dem Innenleben. VAS-Verlag Frankfurt

[www.welt.de](http://www.welt.de) (25.11.2012): Die Ehe hat nur noch eine Fifty-fifty-Chance

Zahlreiche eigene Notizen aus Seminaren an der EAG bei C. Klose-Baumann, I. Lewin, I. Orth, H. Petzold, A. Schütte, C. Streb-Lieder

## 10. Anhang

### 1. Märchen: Die Froschprinzessin

## Die Froschprinzessin

**W**eit hinter den blauen Meeren und hinter den sieben Bergen, da lebten einmal ein Zar und eine Zarin. Lang hatte der Zar in der Welt gelebt, und er hatte zu seinem Beistand drei Söhne, drei Zarewitsche. Alle drei waren jung und kühn. Am kühnsten aber und am schönsten war der jüngste, Iwan-Zarewitsch.

Eines Morgens ließ der Zar seine drei Söhne kommen und sprach: »Meine Kinder, ihr seid alt genug, um zu heiraten, ihr sollt Frauen bekommen. Darum nehmt eure Pfeile und Bogen, geht an die Grenze der Gemarkung und schießt eure Pfeile ab. Und wo euer Pfeil niederfällt, dort geht hin und freiet.«

Also zogen die drei Zarensöhne zur Grenze, und es schoß der älteste. Sein Pfeil flog in den Hof eines Bojaren, und der älteste Zarensohn ging hin und freite die Bojarentochter. Es schoß der zweite. Sein Pfeil flog in das Haus eines Kaufmanns, eines reichen Mannes, und der zweite Zarensohn ging hin und freite um die Kaufmannstochter. Es schoß Iwan-Zarewitsch, und sein Pfeil flog auf zur Sonne, und man sah ihn nicht herniedersinken. Iwan-Zarewitsch suchte einen Tag, und er suchte auch

noch einen zweiten Tag, und am dritten Tag, da geriet er in einen tiefen Sumpf, und er suchte den Ausweg. Und wie er so suchte, da sah er einen Pfeil bei einem Frosche liegen. Schon wollte er sich umwenden, da rief ihm der Frosch zu:

»Iwan-Zarewitsch, du suchest doch deinen Pfeil! Nimm deinen Pfeil, nimm aber auch mich mit, sonst wirst du nie mehr aus diesem Sumpf herausfinden.«

Was blieb Iwan-Zarewitsch anderes übrig, er nahm seinen Pfeil, packte den Frosch und schob ihn in seine Rocktasche, ging traurig zu seinem Väterchen, dem Zaren, und sprach:

»Sieh an, ich kann doch keinen Frosch zur Frau nehmen.«

»Nimm sie immerhin«, sprach der Zar, »vielleicht ist sie dein Schicksal.« Also wurde die Brautkrone über Iwan-Zarewitsch und den Frosch gehalten, und so waren sie einstweilen verheiratet.

Eines Tages ließ der Zar seine drei Söhne kommen, und er befahl ihnen, daß ihre Frauen bis zum nächsten Morgen ein Brot für ihn backen sollten. Traurig ging Iwan-Zarewitsch nach Hause.

»Warum bist du denn so traurig?« fragte seine Frau, der Frosch.

»Warum soll ich nicht traurig sein? Mein Väterchen, der Zar, befiehlt, daß du ihm bis zum nächsten Morgen ein Brot backen sollst.«

»Sei nicht traurig«, sprach sie, »geh zu Bett. Der Morgen ist weiser denn der Abend.«

Und sie brachte Iwan-Zarewitsch zu Bett. Als er eingeschlafen war, da warf sie ihre Froschhaut ab,

und sie war Wassilissa, die Allweise, und sie war schöner als Sonne, Mond und Sterne, und sie ging zur Treppe und rief:

»Kommt ihr Ammen, kommt ihr Kinderfrauen und backt mir ein Brot, wie es mein Väterchen speiste.«

Und am nächsten Morgen schlüpfte sie wieder in die Froschhaut.

Sie übergab Iwan-Zarewitsch ein weißes Brot, das war mit allen Städten des Zarenreiches geschmückt, und er brachte es seinem Vater, dem Zaren. Dort waren schon die beiden älteren Brüder mit dem Brot, das ihre Frauen gebacken hatten.

Der Zar prüfte das Brot des ältesten, und er sprach:

»Das ist für die Knechte.« Und er prüfte das Brot des zweiten und sprach: »Das ist für die Mägde.« Und er prüfte das Brot von Iwan-Zarewitsch und sprach: »Dies werde ich am heiligen Osterfeste selbst speisen.«

Bald darauf ließ der Zar wiederum seine drei Söhne kommen. Er befahl ihnen, daß ihre Frauen bis zum nächsten Morgen ein Hemd für ihn nähen sollten. Traurig ging Iwan-Zarewitsch nach Hause.

»Warum bist du denn so traurig?« fragte seine Frau, der Frosch.

»Warum soll ich nicht traurig sein? Mein Väterchen, der Zar, befiehlt, daß du ihm zum nächsten Morgen ein Hemd nähen sollst.«

»Sei nicht traurig«, sprach sie, »geh zu Bett. Der Morgen ist weiser denn der Abend.«

Und sie brachte Iwan-Zarewitsch zu Bett. Als er eingeschlafen war, da warf sie ihre Froschhaut ab,

und sie war Wassilissa, die Allweise, und sie war schöner als Sonne, Mond und Sterne, und sie ging zur Treppe und rief:

»Kommt ihr Ammen, kommt ihr Kinderfrauen und näht mir ein Hemd, wie es mein Väterchen trug.«

Und am nächsten Morgen, da war sie wieder der Frosch. Und sie übergab Iwan-Zarewitsch ein Hemd, das war mit Gold und Silber bestickt, und er brachte es seinem Väterchen, dem Zaren. Dort waren schon die beiden älteren Brüder mit dem Hemd, das ihre Frauen genäht hatten. Der Zar prüfte das Hemd des ältesten und sprach:

»Das ist für den Stall.« Und er prüfte das Hemd des zweiten und sprach: »Das ist für die Badestube.« Und er prüfte das Hemd von Iwan-Zarewitsch und sprach: »Dies werde ich am heiligen Osterfeste zur Kirche tragen.«

Bald darauf ließ der Zar wiederum seine drei Söhne kommen. Und er befahl ihnen, daß sie mit ihren Frauen geschmückt zu seinem Palaste kommen sollten. Traurig ging Iwan-Zarewitsch nach Hause.

»Warum bist du denn so traurig?« fragte seine Frau, der Frosch.

»Warum soll ich nicht traurig sein? Mein Väterchen, der Zar, befiehlt, daß ich mit dir geschmückt zu seinem Feste kommen soll.«

»Sei nicht traurig«, sprach sie, »geh einstweilen allein, aber wenn du es donnern hörst, dann sprich: »Dies ist meine Frau, der Frosch, die nun angefahren kommt.««

Und so ging Iwan-Zarewitsch alleine zum Palaste des Zaren. Dort waren schon seine beiden älteren Brüder mit ihren Frauen, die sich aufgeputzt hatten, und sie verspotteten ihn. Plötzlich aber ertönte ein lauter Donner, so daß die Gäste des Zaren erschrocken von ihren Sitzen aufsprangen.

»Erschreckt nicht«, sprach Iwan-Zarewitsch, »dies ist nur meine Frau, der Frosch, die angefahren kommt.«

Und zum Palaste des Zaren kam eine goldene Kutsche, bespannt mit sieben Schimmeln, und heraus stieg Wassilissa, die Allweise, sie war schöner als Sonne, Mond und Sterne, sie war schöner, als man es in einem Märchen erzählen kann. Sie ergriff Iwan-Zarewitsch bei der Hand, und sie setzte sich mit ihm zur Tafel. Sie speiste vom Schwänenbraten, und sie steckte die Knöchelchen in den rechten Ärmel, und sie trank vom Wein, und sie schüttete die Neige in den linken Ärmel. Die beiden Schwägerinnen, die beobachteten sie ganz genau und machten ihr alles nach. Dann aber ergriff Wassilissa, die Allweise, Iwan-Zarewitsch bei der Hand und führte ihn zum Tanze, und sie schwenkte den linken Ärmel, und es entstand ein See, und sie schwenkte den rechten Ärmel, und es schwammen Schwäne darauf. Die beiden Schwägerinnen, die ihr alles nachmachten, die beschmutzten nur die Gäste, so daß der Zar sie erzürnt davonjagte. Iwan-Zarewitsch aber ritt heimlich nach Hause, und er suchte so lange, bis er die Froschhaut fand, und da nahm er sie und verbrannte sie. Bald

darauf kam Wassilissa, die Allweise, angefahren. Und als sie ihre Froschhaut nicht mehr fand, da erschrak sie, und sie sprach zu Iwan-Zarewitsch:

»Wehe, was hast du getan? Hättest du noch drei Tage gewartet, dann hättest du mich erlöst. So aber muß ich von dir. Suche mich hinter dreimal neun Reichen, hinterm dreimal zehnten Zarenreich, beim unsterblichen Koschtschej.«

Und sie verwandelte sich in einen Schwan und flog zum Fenster hinaus.

Iwan-Zarewitsch weinte bitterlich. Er weinte ein ganzes Jahr, er weinte auch ein zweites Jahr, im dritten Jahr, da ermannte er sich endlich, er bat um den Segen von Vater und Mutter und machte sich auf, Wassilissa, die Allweise, zu suchen. Er ging kurze Wege, und er ging lange Wege. Schnell ist ein Märchen erzählt, aber lange dauert der Weg des Helden. Da begegnete ihm ein uralter Mann.

»Hollah, Bursche, wohin gehst du denn?« rief der Alte, und Iwan-Zarewitsch erzählte dem Alten alles. Er erzählte, daß er Wassilissa, die Allweise, suche und was er mit ihr erlebt hatte. »Wie konntest du nur«, zürnte der Alte, »du hast dem Mädchen die Froschhaut nicht gegeben, also konntest du sie ihr auch nicht nehmen. Wassilissa wurde klüger und mächtiger als ihr Vater. Deshalb hat er sie in einem unbedachten Augenblick in einen Frosch verwandelt.<sup>4</sup> Es ist jetzt sehr schwer für dich, sie noch zu finden. Aber nimm dieses Knäuel«, und er reichte Iwan-Zarewitsch ein Knäuel Garn, »und folge dem Knäuel, vielleicht führt es dich zum Ziel.«

Iwan-Zarewitsch nahm das Knäuel, und er ging kurze Wege, und er ging lange Wege. Da trabte ihm ein ungeheurer Bär über den Weg. Ich werde das Tier töten, dachte er, aber der Bär sprach ihn an mit menschlicher Stimme:

»Laß mich leben, Iwan-Zarewitsch, habe Mitleid.« Und Iwan-Zarewitsch hatte Mitleid mit dem Tier, und er ließ es leben. Er ging weiter, und es sprang ein Hase vor ihm auf. Ich werde das Tier töten, dachte er, aber der Hase sprach ihn an mit menschlicher Stimme: »Habe Mitleid, Iwan-Zarewitsch, laß mich leben.« Und Iwan-Zarewitsch hatte Mitleid mit dem Tier, und er ließ es leben. Er ging weiter, und es flatterte plötzlich eine Ente vor ihm auf. Er spannte Pfeil und Bogen und wollte die Ente schießen. Aber die Ente sprach ihn an mit menschlicher Stimme: »Habe Mitleid, Iwan-Zarewitsch, laß mich leben.«

Und Iwan-Zarewitsch hatte Mitleid mit dem Tier, und er ließ es leben. Und er ging immer fort weiter. Da kam er zum weiten Ufer des Meeres, dort lag ein Hecht im Sand, und er sprach ihn an: »Habe Erbarmen, Iwan-Zarewitsch, trage mich zum Wasser.« Iwan-Zarewitsch fühlte Erbarmen mit dem Tier, und er trug es zum Wasser.

Und immerfort wanderte er weiter. Da kam er zu einem Hüttchen, das auf Hühnerfüßen stand und sich immerfort drehte. Und Iwan-Zarewitsch verneigte sich und sprach den Spruch: »Dreh dich, mein Hüttchen, dreh dich zu mir, so wie dich die Mutter am Morgen aufgestellt.«

Und das Hüttchen blieb stehen, mit dem Ein-

gang zu ihm. Er kletterte hinein und fand drinnen die Baba Jaga. Und die Baba Jaga erhob sich und rief:

»Noch nie sah ich einen Russen, und nun kommt ein Russe selbst zu mir. Wen suchest du denn?«

Und Iwan-Zarewitsch erzählte der Baba Jaga, daß er Wassilissa, die Allweise, suche und was er mit ihr erlebt hatte.

»Ich weiß, ich weiß«, sprach die Baba Jaga. »Sie ist nun beim unsterblichen Koschtschej, und es ist sehr schwer, den Koschtschej zu besiegen, denn das Leben des Koschtschej ist in der Spitze einer Nadel, und die Nadel ist in einem Ei, und das Ei ist in einer Ente, und die Ente ist in einem Hasen, und der Hase ist in einer Kiste. Und diese Kiste ruht am Fuße eines alten Eichbaums. Und diesen Eichbaum, den hütet der Koschtschej wie sein linkes und sein rechtes Auge. Aber versuche es immerhin.«

Und sie zeigte Iwan-Zarewitsch den Weg zum Palaste des Koschtschej. Und Iwan-Zarewitsch ging den Weg, den ihm die Baba Jaga gewiesen hatte. Bald sah er den Marmorpalast des Koschtschej, und daneben stand der ungeheure Eichbaum, und Iwan-Zarewitsch wußte nicht, wie er zu dessen Wurzeln gelangen konnte. Aber da trabte ein ungeheurer Bär an ihm vorüber, dieser packte den Eichbaum und riß ihn samt den Wurzeln aus. Und hervor an den Wurzeln kam eine Kiste und hieraus sprang ein Hase. Aber ein anderer Hase war hinter ihm her und zerriß ihn, und hervor flog eine Ente und stieg steil empor.

Aber eine andere Ente war über ihr und schlug sie, und noch im Sterben ließ die Ente ein Ei fallen, und das versank in den weiten Fluten des Meeres. Iwan-Zarewitsch war verzweifelt und weinte bitterlich. Denn wie sollte er jetzt noch zu dem Ei kommen? Aber siehe, da schwamm ein Hecht zum Ufer, und er trug das Ei zwischen den Zähnen, und er warf es in den Sand. Iwan-Zarewitsch nahm das Ei und zerbrach es, und er nahm die Nadel und brach die Spitze ab. Und der unsterbliche Koschtschej, so sehr er sich wehrte, er mußte doch sterben.

Da ging Iwan-Zarewitsch in den Palast des Koschtschej, und dort kam ihm Wassilissa, die Allweise, entgegen, und sie küßte ihn auf den Mund. Dann nahm sie Iwan-Zarewitsch bei der Hand, und er zog mit Wassilissa, der Allweisen, in das Reich seines Vaters.

Russisches Märchen,  
neu erzählt von Sigrid Früh

Zarin Frosch, nacherzählt von Sigrid Früh, aus: Märchen von Nixen und Wasserfrauen, hrsg. von Barbara Stamer. © 1987 by Fischer Taschenbuch Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

## 2. Einstimmung zum Beziehungsparanorama (Anleitungsbeispiel):

### Veranschaulichung zu Abschnitt 6.3.1:

#### Vorbereitung:

Jeder sucht sich einen "eigenen" Platz im Raum, an dem er für sich sein kann. Zeichenblatt und Malstifte werden dort bereit gelegt.

Dieser Platz ist einerseits Arbeitsplatz, symbolisiert aber gleichzeitig so etwas wie das individuelle innere Zuhause.

#### Einstimmende Bewegungsübung:

Die Teilnehmer bewegen sich im Raum, eventuell zu einer passenden Musik. Sie spüren sich dabei in ihrer Bewegung und darin, sich von ihrem Platz wegzubewegen, anderen Teilnehmern vielleicht dabei kurz mit Blickkontakten zu begegnen, um danach aber wieder zu ihrem eigenen Platz zurückzukehren.

#### Die Einzelperson stützende Baumimagination:

Die Teilnehmer stehen auf ihrem Platz und bekommen folgende Worte zu hören:

"Ich bin ein schöner Baum, der schon viele Jahre kraftvoll auf seinem Platz steht. Ich spüre meine Wurzeln. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf die Füße und spüre, wie sie fest auf dem Boden stehen, fest verwurzelt. Ich spüre meinen festen Stamm, darin verborgene Jahresringe, die von außen nicht sichtbar sind. Meine Äste bewegen sich im Wind. Ich genieße das Spiel des Windes in meinen Blättern.

Nachdem ich meine Bewegtheit und Verwurzelung als ganzer kerngesunder wunderschöner Baum eine Zeit lang gespürt habe und genießen konnte, lege oder setze ich mich bequem und entspannt auf meinen Platz und versuche ein Stück weit auf das zu schauen, was sich in meinem Inneren eingepägt hat."

#### Beziehungsparanorama:

"Lenke deinen Blick auf die Beziehungen, die dich in deinem bisherigen Leben bereichert haben. Vielleicht bist du einige Wegstrecken mit

Partnern gemeinsam gegangen, die dich vor Herausforderungen gestellt haben, wo es Streit, Konflikte und Ratlosigkeit gab. Trotzdem oder vielleicht gerade weil du auch dadurch gelernt hast, gewachsen und gereift bist, stehst du heute fest verwurzelt an deinem Platz.

Schaue dir jetzt den Weg deiner Beziehungsbiografie, den du bisher gegangen bist, noch einmal in Ruhe an.

Beginne mit deiner Beziehung zu dem Partner, von dem du dich gerade jetzt getrennt hast. Versuche, deine Gefühle dazu zuzulassen. Betrachte, so gut es dir möglich ist, sein Bild, das in deinem Inneren zurückgeblieben ist. Rieche seinen Geruch, höre seine Stimme und nimm die Atmosphären der Szenen, die du mit ihm durchlebt hast, wahr. Betrachte die Szenen des Kennenlernens, Szenen der Vertrautheit und des liebevollen Umgangs, Szenen des lustvollen Miteinanders, Szenen des Streits, der Eifersucht, der Entfremdung und der Gleichgültigkeit. Was hat dir dieser Partner gegeben? Was konntest du ihm geben? Was habt ihr euch voneinander gewünscht? Welche eurer Wünsche konntet ihr euch gegenseitig nicht erfüllen? Waren die Wünsche realistisch? Aus welchem Grund kam es zur Trennung? Was war der letztendliche Auslöser? Wie verlief die Trennung - liebevoll und verständnisvoll oder mit unlösbaren Auseinandersetzungen, die du bis heute noch nicht verarbeitet hast?

Wenn du ein klares Bild von dieser Beziehung vor deinem inneren Auge hast, dann gehe den Weg deiner Beziehungsgeschichte ein Stück weiter zurück. Betrachte auf die gleiche Weise deine vorletzte Beziehung und die Szenen, die dir davon in Erinnerung geblieben sind und stelle dir wiederum die Fragen: Was hat dir dieser Partner gegeben? Was konntest du ihm geben? Welche wechselseitigen Wünsche blieben auf der Strecke? Wie kam es zur Trennung und wie verlief diese?

Gehe auf diesem Weg noch weiter zurück in deiner Beziehungsgeschichte. Vielleicht siehst du so letztendlich auch deine Jugendliebe, deine erste große Liebe im Teenageralter und die damit verbundenen Szenen.

Vielleicht war deine erste große Liebe ja auch noch allzu sehr beeinflusst von den Wertvorstellungen deiner Eltern und du wagst sogar in diesem Zusammenhang einen Blick auf die Beziehung zwischen deinen Eltern.

Wenn du dort angekommen bist, dann öffne die Augen und nimm eine Farbe, die dir gefällt.

Male deinen Weg durch die unterschiedlichen Beziehungen deines Lebens und versuche, das gesamte Panorama in den Blick zu bekommen.

Benutze die Möglichkeiten der Farben, Formen und Symbole.

Nimm dir dazu so viel Zeit wie du brauchst. Wenn du mit deinem Bild fertig bist, dann setze dich ruhig davor und lasse es auf dich wirken.“<sup>269</sup>

### 3. Anleitung: Bildliche Darstellung der Identitätssäulen

“Die menschliche Persönlichkeit, die Identität jedes Menschen, wird von fünf wichtigen Bereichen bestimmt:

#### I. Leiblichkeit:

Auf unsere Identität wirkt alles, was mit dem Körper, unserem Leib, zu tun hat, seiner Gesundheit, seinem Kranksein, seiner Leistungsfähigkeit, seinem Aussehen, mit der Art und Weise, wie wir uns mögen oder “in unserer Haut wohlfühlen” oder eben auch unwohl fühlen, und natürlich, wie andere Menschen uns in unserer Leiblichkeit wahrnehmen, ob sie uns anziehend finden oder uns ablehnen, schön finden oder hässlich, als gesund und vital oder als krank und gebrechlich erleben.

#### II. Soziales Netzwerk

Weiterhin wird unsere Persönlichkeit und Identität nachhaltig bestimmt von

---

<sup>269</sup> in Anlehnung an das von Doris Ostermann verwendete „Arbeitspanorama“, in: Ostermann, D., a. a.

unseren sozialen

Beziehungen, unserem sozialen Netzwerk, den Menschen, die für uns wichtig sind, mit denen wir zusammen leben und arbeiten, auf die wir uns verlassen können, Menschen, für die auch wir da sein können und denen wir etwas bedeuten. Natürlich gehören auch Leute zu unseren sozialen Netzwerken, die uns nicht wohlgesonnen sind, uns feindselig gegenüberstehen oder schaden.

### III. A r b e i t , L e i s t u n g , F r e i z e i t

Unter diese Überschrift kann der dritte Bereich gestellt werden, der unsere Persönlichkeit, unsere Identität trägt. Leistungen, die wir im Arbeitsbereich erbringen, Arbeitszufriedenheit, Erfolgserlebnisse, Freude an der eigenen Leistung, aber auch entfremdete Arbeit, Arbeitsbelastung, überfordernde sowie erfüllte oder fehlende Leistungsansprüche bestimmen unsere Identität nachhaltig. Überdies werden wir in unseren beruflichen Rollen und Leistungen gesehen. (Auch von unserer Freizeit wird unsere Identität bestimmt. Wo halten wir uns in unserer Freizeit am liebsten auf? Welche Freizeitaktivitäten tragen unsere Identität? *Ergänzung der Verfasserin*)

### IV. M a t e r i e l l e S i c h e r h e i t e n

Der vierte Bereich hat mit unseren materiellen Sicherheiten zu tun, unserem Einkommen, den Dingen, die wir besitzen, z.B. Mietwohnung oder Haus, aber auch dem ökologischen Raum, dem wir uns zugehörig fühlen oder wo wir Fremde sind. Fehlende materielle Sicherheit belasten unser Identitätserleben schwer.

### V. W e r t e

Der fünfte und letzte Bereich, der unsere Persönlichkeit und Identität trägt, sind unsere Werte. Das, was wir für richtig halten, von dem wir überzeugt sind, wofür wir eintreten und von dem wir glauben, dass es auch für andere

Menschen wichtig sei. Das können religiöse oder politische Überzeugungen sein, unsere "persönliche Lebensphilosophie", Grundprinzipien, an denen wir uns ausrichten und die wir mit anderen Menschen teilen.

Versuchen Sie jetzt Ihre Identitätsbereiche, die "Säulen", die Ihre Identität tragen, bildlich darzustellen, in Formen, Farben, Symbolen.

Sie können, wenn Sie möchten, diese Anleitung auch noch einmal einsehen.

Sie liegt neben dem Zeichenblatt."<sup>270</sup>

---

<sup>270</sup> Petzold, H., Orth, I., Kreative Persönlichkeitsdiagnostik durch „mediengestützte Techniken“ in der Integrativen Therapie und Beratung, a. a. O., S. 372