

Fachtagung der Deutschen Gesellschaft für Transkulturelle und Positive Psychotherapie e.V. (DGPP)

## **Paartherapie in der Positiven Psychotherapie: „Partnerschaft im Spannungsfeld von Sehnsucht und Krise“**

Am 4. März fand in Wiesbaden eine Fachtagung der Deutschen Gesellschaft für Transkulturelle und Positive Psychotherapie (DGPP e.V., [www.positum.org](http://www.positum.org)) statt.

Das Thema lautete "Paartherapie in der Positiven Psychotherapie – Partnerschaft im Spannungsfeld von Sehnsucht und Krise". Rund 60 Teilnehmer nahmen an einem der vier angebotenen Workshops in teil. Die Veranstaltung wurde in der Internationalen Akademie für Positive Psychotherapie der Peseschkian-Stiftung ([www.peseschkian-stiftung.de](http://www.peseschkian-stiftung.de)) durchgeführt.

### **Zur Auswahl standen folgende Workshops:**

**Workshop A:** Die drei Prinzipien einer positiven Partnerschaft  
(Professor Nossrat Peseschkian und Manije Peseschkian)

**Workshop B:** Trennung und Scheidung als Krise und Chance  
(Ute Schmitz-Welkenbach, Dr. Wolfgang Schuck)

**Workshop C:** Positive Kommunikation in transkulturellen Partnerschaften  
(Gunther Hübner, Dr. Sheyda Rafta)

**Workshop D:** Liebe auf den ersten Blick - eine Krankheit?  
(Dr. Gabriele Emmerich, Dr. Arno Remmers).

### **Einleitung**

Für die musikalische Untermalung sorgte zur Einstimmung und in den Pausen Saxophonist Thomas Gebhard. Passend zum Thema begann er mit Billy Joels Song „Just the way you are“

Dr. Wolfgang Schuck, Präsident der DGPP, begrüßte die Teilnehmer und machte sie auf weitere wichtige Termine aufmerksam, unter anderem auf den vierten **Weltkongress für Positive Psychotherapie**, der vom 15. bis 20. Oktober auf Zypern in Famagusta stattfindet.

Der Weltkongress, der erstmals 1997 in St. Petersburg durchgeführt wurde, wird gemeinsam von der Peseschkian-Stiftung und dem Internationalen Zentrum für Positive Psychotherapie (ICPP) durchgeführt. Er bietet Ärzten, Psychotherapeuten und allen in sozialen Bereichen arbeitenden Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, sich mit Kolleginnen und Kollegen aus über 20 Ländern über die Anwendung und Entwicklung der Positiven Psychotherapie auszutauschen. Erwartet werden Teilnehmer aller Generationen, verschiedener kultureller Hintergründe sowie verschiedener psychotherapeutischer Schulen. Das wissenschaftliche Programm umfasst ein interessantes Angebot mit nationalen und internationalen Referenten, Plenarsitzungen, Seminaren, Arbeitsgruppen, Workshops und Vorträgen. Zum ersten Mal verleiht die Internationale Akademie für Positive und Transkulturelle Psychotherapie der Peseschkian-Stiftung in diesem Jahr internationale Positive-Psychotherapie-Preise. Weitere Infos zum Kongress gibt unter: [www.positumcyprus.org](http://www.positumcyprus.org). Infos zur Ausschreibung gibt es ab April im Internet unter: [www.wiap.de](http://www.wiap.de), [www.positum.org](http://www.positum.org) und [www.peseschkian-stiftung.org](http://www.peseschkian-stiftung.org).

Anschließend stimmte Dr. Schuck, Co-Referent des Workshops B, mit einem Vortrag auf das übergreifende Thema und die einzelnen Workshops ein.

Zunächst erläuterte der wissenschaftlichen Grundlagen der Positiven Psychotherapie:

„Ich denke, zwei Drittel unserer Patienten, die zu uns kommen, haben zunächst einmal Beziehungsprobleme“, erläutert Dr. Schuck in seinem einführenden Vortrag. „Entweder als Einzelperson oder als Paare, die eine psychologische Beratung suchen.“ 45 Prozent aller Ehen werden geschieden, davon viele erst nach langjähriger Dauer. Hierzu zählen etwa 10 Prozent. Daran werde das Konfliktpotenzial deutlich. Ganz kurz erinnerte er an die Grundlagen der Positiven Psychotherapie und welche Werkzeuge beziehungsweise Instrumentalien angewendet werden können. Unter anderem ging er auf die Mikrotraumen ein, die kleinen Verletzungen des Alltags, die uns die Probleme bereiten. „Wir gehen überwiegend inhaltlich vor, nicht in romantischer Art und Weise.“

### **Die Hypothesen der Störungsentstehung im Überblick:**

- Mikrotraumenmodell als Konfliktentstehung
- Inhaltliche Differenzierungsanalyse
- Balancemodell der Salutogenese
- individuelle Psychodynamik und Psychogenese
- Lernen am Vorbild in Beziehungssystemen: Soziodynamik und Soziogenese

### **Therapeutische Mittel und Methoden, die eingesetzt werden:**

- systematisches Erstinterview mit einer anderen Betonung im Balancemodell
- positive Deutung des Symptoms
- Sprachbilder, Spruchweisheiten, Geschichten
- ganz wichtig ist der transkulturelle Vergleich und die Frage: Wie gehen andere Kulturen damit um?

„Wir versuchen, durch den neuen Blickwinkel einen Standortwechsel zu vollbringen und eine inhaltliche Differenzierung zu erlangen. Besonderen Stellenwert in der Positiven Psychotherapie hat die Suche nach den Fähigkeiten und vorhandenen Ressourcen, nicht nach den negativen Aspekten der Erkrankungen, der Verstörung, Depression und Angst. Wir führen den Patienten von der negativen Sichtweise weg und können ihm die Krise als Chance vermitteln. Zur Anwendung kommt die fünfstufige Therapie in der der Patient selbst als Therapeut eingesetzt wird und zur Selbsthilfe animiert wird.“

Zur Vorbereitung der Workshops hat Dr. Schuck jeweils ein Motto ausgesucht, wie wir vielleicht an das Thema herangehen können. Bekannt sind die drei Interaktionsstadien zwischenmenschlicher Beziehung. Diese Themen wurden in den Workshops bearbeitet.

- 1. Verbundenheit: Was haben wir gemeinsam?**
- 2. Differenzierung: Was unterscheidet uns?**
- 3. Ablösung – Lösung – Trennung: Wie gehen wir in Zukunft weiter vor?**

„An Rheumatismus und die wahre Liebe glauben wir erst, wenn wir davon befallen sind.“

*Zitat von Maria von Ebner-Eschenbach*

Das Unerklärliche des Verliebtseins des ersten Augenblicks, was uns nicht direkt zugänglich und wahrscheinlich im Reptilienhirn lokalisiert ist und wo der Verstand aussetzt. Im Workshop „Liebe auf den ersten Blick“ werden wir uns darin mit dem Unglaublichen, dem Staunen und Wundern auseinandersetzen.

Von einem peruanischen Kollegen, den ich einmal während eines Weltkongresses in Buenos Aires kennen gelernt habe, habe ich per E-Mail vor einigen Tagen eine schöne Beschreibung der Liebe und Liebesfähigkeit bekommen (hier übersetzt ins Deutsche):

*„Liebe ist eine Entscheidung, kein Gefühl;  
Liebe ist Hingabe und Engagement.  
Lieben ist ein Wort und die Frucht dieser Handlung ist die Liebe.  
Liebe ist wie Gartenarbeit:  
Reiß heraus, was Schaden anrichtet, bearbeite den Boden,  
sei immer geduldig, gib Wasser und Sorge dich.  
Sei vorbereitet, denn es wird Plagen geben,  
Dürre und übermäßigen Regen,  
gerade deshalb verlasse nie Deinen Garten.“*

Zum „Workshop B: Trennung und Scheidung“, habe ich ein sehr schönes Zitat von Michael Lukas Möller („Worte der Liebe - Zwiegespräche“) herausgesucht. Er war auch Gast beim Weltkongress und hat einen brillanten Vortrag gehalten, an den ich mich immer wieder gerne erinnere. Und zwar aus dem Buch „Zwiegespräche“, in dem er Paare zum Reden animiert. Die Verstocktheit, die Stummheit in den Beziehungen ist ein ganz großes Problem. Er hat eine Methode entwickelt, wie man die Menschen wieder zum Reden bringt. Hier beispielhaft zwei seiner Zitate.

*„Ich bin bis zur Unkenntlichkeit verheiratet.“*

*„Ich suche heute vergeblich die Frau, die ich vor 20 Jahren heiratete.“*

Liebe und Hass liegen ja bekanntlich nahe beieinander, und geben die zwei Seiten der Medaille wieder.“

## **Anmerkungen von Professor Dr. Nossrat Peseschkian:**

„Man bleibt jung, solange man etwas lernen, neue Gewohnheiten annehmen und Widerspruch ertragen kann. Wir wollen nicht dieses schwierige Thema nur allgemein, logisch und sachlich sondern auch ein bisschen humorvoll behandeln. Nach dem Spruch: Humor ist die Fähigkeit, heiter zu bleiben, wenn es ernst wird.“

Im Zusammenhang mit Unkenntnis ist mir eine Geschichte eingefallen:

*Eine Enkelin kam zur Oma und fragte: „Liebe Oma, was ist Erotik?“*

*Antwortet die Großmutter: „Schatz, ich habe elf Kinder auf die Welt gebracht, und habe sie alle großgezogen. Ich habe gar keine Zeit gehabt, fremde Sprachen zu lernen.“*

Um die komplexen Zusammenhänge zu sehen, ist es unser Ziel, dass wir uns logisch und humorvoll mit dem Thema auseinandersetzen.

*Intelligenz ohne Liebe ist kalt.  
Liebe ohne Intelligenz ist naiv.  
Intelligenz mit Liebe ist Weisheit.*

Ich beschäftige mich mit diesem Thema seit Jahren. Etwa 90 Prozent der Patienten, die zu uns kommen mit psychosomatischen Beschwerden, haben partnerschaftliche Probleme. Dann stelle ich Ihnen drei Fragen:

**Wie finden Sie diese Spruchweisheit?  
Was kommt Ihnen dabei in den Sinn?**

und

**Wie können Sie dies auf Ihre Situation übertragen und wie wollen Sie das in den nächsten drei Monaten auf ihre Partnerschaft übertragen?**

Viele Partnerschaften gehen auseinander, weil man nicht den Richtigen aus Liebe geheiratet hat. Viele Beziehungen gehen auseinander, weil nur intellektuell mit der Partnerschaft umgegangen worden ist.

Nachdem sie mir gesagt haben, dass sie zusammenarbeiten, an die Zukunft denken und intelligent mit der Liebe in der Ehe umgehen werden ... wenn es nicht in der ersten oder zweiten Ehe passiert, dann wenigstens in der dritten.

Liebe ist Weisheit. Damit werden wir uns beschäftigen.

Dazu habe ich folgenden Spruch ausgewählt:

*„Vor der Ehe halte Deine Augen offen, in der Ehe halte sie halb geschlossen.“*

Dazu passt das Zitat eines Mannes:

*„Etna, ich verlasse Dich: Wohin soll ich gehen?“*

Jetzt sind sie jahrelang in der Ehe analysiert worden, aber nie wurde Ihnen gesagt: Was machen Sie, wenn Sie geschieden sind? Was machen Sie in den nächsten fünf Jahren?

Interessant ist, wenn Sie das in einem Konzept „Fünf Jahre nach der Scheidung“ ganz intensiv mit den Patienten bearbeiten, wie viele Leute danach die Scheidung zurückgenommen haben.

**Der richtige Partner aus Liebe aus dem richtigen Grund:**

Nach welchen Kriterien habe ich den richtigen Partner ausgewählt und was erwarte ich? Wenn dann der richtige Zeitpunkt kommt muss ich entscheiden.

Anekdoten:

*Eine Frau hat eine Freundin getroffen und fragt sie: „Bist du immer noch alleine, hast du immer noch nicht den richtigen Partner gefunden?“ Sie antwortet: „Ach, so schlimm ist das gar nicht. Während ich auf den richtigen Partner warte, amüsiere ich mich mit dem falschen“.*

*Eine Frau sagte zu einer Freundin: „Ich halte es nicht mehr aus! Ich bin seit drei Wochen verheiratet und ständig hat mein Mann mich in Beschlag. Die Freundin fragt: „Wie hat das angefangen?“ Frau: „Am ersten Tag wollte er unbedingt auf dem Hochzeitsfoto sein und das hat mich aufgeregt!“*

### **Anmerkung Peseschkian:**

Zu beachten ist, das man, obwohl man manchmal richtigen Partner hat, keine Entscheidung fällt. Diese wird oftmals herausgeschoben. Zwanzig Jahre leben sie zusammen, immer so lala, und fällen keine Entscheidung. Man rationalisiert.

Geschichte:

*In einem Bahnrestaurants fragt der Gast die Bedienung: „Wie kommt es, dass Ihre Portion immer kleiner wird, Herr Ober?“ Antwort: „Damit die Gäste nicht den Zug verpassen.“*

So wird rationalisiert und mit bestimmten Gründen argumentiert. Das wird uns in den Workshops beschäftigen. Und ich möchte Ihnen heute eine erfreuliche Mitteilung nach 45 Jahren Positive Psychotherapie machen: 75 Prozent der Eheprobleme haben nach unserer Untersuchung mit dem Partner nichts zu tun. Es wird aber leider immer an der falschen Ecke gesucht. Immer wird analysiert „Was bringen Sie mit, welche Probleme bringt Ihre Partnerin mit? Stattdessen hat die Problematik sehr viel mit der eigenen Geschichte zu tun - als Individuum.

Mutter, Vater, Kinder, Kirche, Vereine, Freunde, Bekannte, Verwandte – alle haben Einfluss gehabt auf meine die Entwicklung - und auf meine Fehlentwicklung. Deshalb, behandeln Sie hier Partnerschaft im engeren Sinn:

Ich und Du, und dann kommt im weiteren Sinn: Was hat das mit meinem Beruf zu tun und den Stress und den finanziellen Problemen? Ein Großteil der Probleme hat auch mit Kindern zu tun gehabt, wenn die Eltern es nicht richtig gelernt haben, die Probleme mit Kindern gemeinsam zu arbeiten. Drittens hat der Familientherapeut und die Partnertherapie im umfassenden Sinne in erster Linie nach unserem Ansatz mit der Weltanschauung, der Religion und Lebensphilosophie tun, die kaum jemanden bewusst ist.

Im zweiten Teil wird die politische Situation, wie man mit Nachbarn umgeht und wie man von bestimmten Normen bestimmt wird, und dann mit unseren Kulturen, Problemen wissenschaftlicher Art, wo wir jetzt eine weltweite Krise haben. Die Wissenschaftler erklären uns, dass wir zu viele Waffen haben, dass wir 300 Mal die gesamte Menschheit umbringen könnten. Dieser ganze Bereich muss man in der Familien- und Paartherapie analytisch betrachtet werden. 80 Prozent der Therapien scheitern, wenn man nicht beide Partner bei dem gleichen Therapeuten berät.

Das Kind hat diese Fähigkeit. Es kommt darauf an, wie es diese Fähigkeit entwickelt und wie man es dabei unterstützt.

Man sollte sich immer vor Augen halten: Wie viel Zeit investieren wir in die Schule und Ausbildung und wie viel Stunden nehmen wir uns Zeit bei der Auswahl des richtigen Partners, aus dem richtigen Grund und wählen den richtigen Zeitpunkt. Wenn Sie vergleichen würden, dann würden Sie erkennen, warum etwas schiefgelaufen ist.“

## „Liebeszauber“

Impulsvortrag von Dr. Gabriele Emmerich, Augenärztin und Psychotherapeutin

Ich möchte die Sinne öffnen für das Thema, denn Partnerschaft hat ganz viel mit Gefühlen und Liebe zu tun.

Was ist Liebe oder Partnerschaft und was hält sie zusammen? Was ist die wahre Liebe, die uns immer wieder begleitet? Diese Gefühlsebene ist etwas, was uns alle in die Partnerschaft führt. Diese sinnsuchenden Fragen stellt sich wahrscheinlich jeder von uns im Laufe des Lebens. Ist Liebe gleichzusetzen mit Zärtlichkeit oder Zuneigung, Begehren oder Fürsorge, Sex oder Sehnsucht. Oder gehören zur Liebe auch Schmerz, Kummer und Erniedrigung. Verliebt sein, so die allgemeine Umschreibung, ist ein leichtes, euphorisches Gefühl, während die Lieb in der zweiten Phase ein Zustand ist, den man sich erkämpfen muss und der gepflegt werden will. Obwohl jeder zu wissen meint, was es ist, entzieht sich das schwer definierbare Gefühl sprachlich der exakten Festlegung. Es sind eher Handlungen, Gedanken und Körperempfindungen, an denen wir die Liebe erkennen. Das Konzept existiert weltweit in allen Kulturen.

*„Liebe zuerst bringt Lust, doch am Schluss nur Schmerzen dem Herzen“,*

wusste der römische Dichter Ovid in der *Ars Amandi*, eines der frühesten Werke über die Liebeskunst.

Der Zustand Liebe zeigt unendliche Facetten, Phasen, Formen und Widersprüche. Das reflektieren auch die Wortstämme der Begriffe „Liebe“ und „lieben“. Das lateinische Wort „libere“ meint „belieben, gefällig sein“, in seiner abgewandelten Form „libido“ den intensiveren Trieb des Begehrens. Aus dem germanischen Sprachbereich gehören zu dieser Wurzel außerdem die Sippen von „loben“ und „erhalten“. Diese zweigleisige Definition geben auch die Wörterbücher.

Leib und Seele, Geist und Körper, scheinen untrennbar miteinander verbunden zu sein. Platon postulierte eine dreifache Stufung der Liebe:

1. das körperlich-sinnliche Begehren (griech. Eros, lat. Amor)
2. Sorge für einen anderen Menschen tragen (griech. Philia, lat. Amicitia)
3. Orientierung an höheren Werten, in der antiken und christlichen Philosophie versteht man darunter die göttliche Liebe (griech. Agape, lat. caritas).

Zur Liebe in unserem heutigen Verständnis gehört wahrscheinlich immer eine gute Portion Idealismus und die Bereitschaft, persönliche Ansprüche der Liebe zu opfern, auch gegen vernünftige Argumente. Müssen wir Kinder lieben, weil sie ohne unsere Liebe nicht gedeihen? Oder gibt uns das Gefühl, unsere Kinder zu lieben, schlicht überhaupt erst den emotionalen Sinn unseres irdischen Daseins? Lieben wir also um unser selbst willen?

Ganz wichtig ist es in der therapeutischen Arbeit, die Hintergründe und die Familiengeschichte zu erfragen. In der heutigen Zeit kommen ja meist nicht nur zwei Familien zusammen, sondern mit den Patchwork-Familien haben wir es mit vielen weiteren Konzepten in Liebesbeziehungen zu tun.

Wenn wir Menschen begegnen, uns verlieben entscheiden wir uns entweder mit der Großhirnrinde, der linken oder rechten Hirnhälfte, ob wir uns mit diesem Partner gut verstehen können. Das geht relativ schnell.

Oxcar Wilde dagegen entzauberte den Zustand mit britischem Humor:

*„Verliebt sein ist eine psychische Angina.“*

Angina heißt eigentlich Engigkeit, wenn man es übersetzt, kann man lange darüber nachdenken, was heißt Engigkeit. Sind die Blickwinkel ganz klein gestellt worden, das wir uns nur auf dieses eine Thema konzentrieren können. Oder wenn wir das Hormon Oxytizin, was extrem auf die gesamte Muskulatur wirkt und vor allen Dingen auf unser Sexualverhalten einwirkt und für die Schwangerschaft wichtig ist, was die Schmetterlinge im Bauch produziert. Unabhängig vom Alter. Wo man sich aufgrund der Hormonveränderungen in dem Zusammenhang fragen kann: Ist Liebe eine Krankheit oder ist es nur eine Gemütsveränderung?

### **Geschichte:**

#### **Die Frau als Therapeutin**

Eine kluge Frau, deren Mann zu wenig Zeit für sie hatte und dessen Augen blind schienen für ihre Schönheit, wusste sich nicht anders zu helfen: An einem Abend begab sie sich zu ihrem Mann, der über seinen Büchern brütete.

*Sie begann: „Sind meine Haare nicht Gold?“*

*Der Mann schaute nicht einmal von seinen Büchern auf und sagte: „Ja, du hast recht.“*

*Die Frau fuhr fort.: „Sind meine Zähne nicht wie Perlen einer Kette?“*

*„Oh ja“, war die Antwort des Gatten.*

*Frau: „Sind meine Hände nicht zart wie der Duft des Morgens?“*

*Doch, doch*

*„Sind meine Füße nicht zierlich wie eine Schnitzerei aus Elfenbein und ist mein Leib, nicht weiß wie Marmor?“*

*Oh ja, du sagst die Wahrheit“, antwortete der Mann, der sich nicht mehr so recht auf seine Arbeit konzentrieren konnte. Und immer öfter zu seiner Frau hinschaute.*

*„Und bin ich nicht gewachsen wie eine Zeder?“*

*Doch in der Tat, du bist es*

*Die Frau drehte sich leicht und sagte: Gleichen nicht die Formen meines Pos einer chinesischen Vase?*

*Oh, ja!“*

*„Ist nicht mein Busen selbst so groß so frisch und so zart wie herrliche Pfirsiche?“*

*Er ist es, sagte der Ehemann.*

*Seine Frau fiel ihm um den Hals und rief: „Was du für ein wunderbarer Mann bist, welche schöne Worte du für mich findest!“*

**Lieben wir also um unser Selbst willen? Was ist unser Beweggrund?**

Literatur, in denen Gesichter von Partnern und Paaren gespiegelt werden und diese daraufhin untersucht wurden, inwiefern Ähnlichkeiten in den Grundzügen da sind und von Echo und Harmonie gesprochen wird:

### **Ähnlichkeiten von Partnern und Paaren:**

Es ist der optische Aspekt, der ganz tief in uns hineingeht. Gesichter sind geprägt durch die Erfahrungen und das Leben.

Beispiel: Bill Clinton und Monica Lewinsky, die kurze Zeit ein recht bekanntes Paar waren

Das Thema Harmonie am Beispiel der Tennisspieler Steffi Graf und André Agassi. Durch die Spiegelung sieht man eine ganz frappierende Ähnlichkeit. Die beiden Gesichtshälften sind sich unglaublich ähnlich.

Liebe ist auch körperliches Leiden im Miteinander. Auf dem gezeigten Foto sind Freunde der Dozentin mit Partner abgebildet, wie sie ihre Erkältung gemeinsam auskurieren.

Weitere Beispiele:

- der Schlagertext der Band Münchner Freiheit, „Liebe ist“

- das Video: „Vom Suchen und Finden der Liebe“ mit Moritz Bleibtreu und Uwe Ochsenknecht, in dem es sich um die Unterwelt und Sagen dreht und altgebliebene Partnerschaft und sie sich darüber per E-Mail austauschen.

### **Kann man Liebe lernen?**

Die mehr als 14 Millionen Singles halten das Liebeskarussell in Deutschland in Bewegung. 7,5 Millionen Kontaktanzeigen wurden alleine im Internet 2006 aufgegeben, knapp sechs Milliarden Euro setzen die über 1.000 deutschen Singlebörsen jährlich um.

Tragisch ist, das man Liebe nicht lernen kann. Während wir unser sexuelles Erleben in Orgasmusschulen, Flirtseminaren und Partnerworkshops trainieren, unsere Aufgabe als Eltern mit Hilfe pädagogischer Ratgeber erfüllen lernen, steht es um die Liebe schlecht. Wer wollte einem beibringen, das Gefühl für den oder die Richtige zu entwickeln? So schmoren wir ein Leben lang im Saft unserer instinktiven Wünsche und hoffen bei jeder sich bietenden Gelegenheit, endlich das große Los gezogen zu haben.

Alles ist überlagert von Gefühlen und einer mehr oder weniger großen Intensität. Wie gehe ich miteinander um? Als Therapeut ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass dieses miteinander Liebe üben völlig normal ist.

Es gibt viele Stressoren, die uns von unserem Reden mit dem Partner und dem harmonischen Alltag wegbringen können und die sehr eingreifen. Und in diesem Wechselbad der Gefühle möchte ich Ihnen viel Spaß bei den Workshops wünschen.

## **Workshop A: Die drei Prinzipien einer positiven Partnerschaft**

(geleitet von Professor Nossrat Peseschkian und Manije Peseschkian)

Im Wesentlichen ging es in dem Workshop darum, den richtigen Partner, aus dem richtigen Grund und zum richtigen Zeitpunkt zu wählen.

Das Ehepaar Peseschkian hat die drei Prinzipien positiven Partnerschaft eingangs sehr schön mit der Metapher einer Blume verglichen.

Die Liebe zur Blume ist erst mal die Voraussetzung ist, um eine Beziehung aufzunehmen, um sich für etwas zu interessieren, um eine Bindung zu haben. Und das entspräche dann in dem Konzept der positiven Partnerschaft dem richtigen Partner. Nun ist es aber so, dass Lilien anderer Pflege bedürfen als zum Beispiel Rosen und Rosen anderer als Kakteen. Insofern ist dann auch wichtig, dass man den Partner kennt, und umgekehrt, dass der Partner einen ebenfalls kennt. Genauso wie man, bei der Rose und der Lilie weiß, wie man sie pflegen muss.

Darüber haben wir ausführlicher gesprochen, gerade auch darüber, was den richtigen Grund angeht. Denn dies hat eine Schlüsselfunktion/Schlossfunktion. Bildlich gesprochen symbolisiert das Schloss die eigenen Erwartungen, dessen, was für mich eine Partnerschaft zu erfüllen hat, was ich in der Partnerschaft brauche. Der Schlüssel wären dann ergänzend dazu die Fähigkeiten, die ich beziehungsweise der Partner hat, Dinge in der Partnerschaft auch zu realisieren. Da kann man sich natürlich denken, dass es in diesem Zusammenhang Gemeinsamkeiten gibt, aber eben auch Unterschiede, woraus wiederum die Probleme entstehen können.

Das dritte Grundprinzip des richtigen Partners, aus dem richtigen Grund und zum richtigen Zeitpunkt bezieht sich auf die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen. In der Partnerwahl aber auch in der Realisierung der Partnerschaft. Das heißt, dass man mit Problemen angemessen umgeht, das man Probleme nicht liegen lässt, das man in der Partnerschaft weiter Entscheidungen trifft und dann diese Entscheidung möglichst genau in einem gemeinsamen Prozess der Beratung der nach dem Konzept der Positiven Psychotherapie in fünf Stufen abbaut. Das war der große Bogen, den wir in der Gruppe genommen hatten. Was das besonders charmante an dem Workshop war, dass wir sehr viel interaktiv von Mikrogenüssen und Mikrotraumen gesprochen haben und anhand dessen von vielen Einzelgeschichten gemacht. Zum Beispiel bei den Mikrotraumen die Verhaltensweisen angeschaut haben.

Anmerkungen von Tagungsteilnehmer Dr. Andreas Rohen:

*„Einen Menschen oder Diamanten lernt man erst kennen, wenn man ihn aus der Fassung bringt.  
Das fiel ihnen nicht ganz leicht.*

*Das man nicht das Kind mit dem Bade ausschüttet,  
nach dem Motto: Geduld bringt Rosen, Ungeduld Neurosen.*

*Von mir noch: Späte Rosen sind die Schönsten.“*

Nach der Ausbildung immer wieder zu erfragen was heißt Positivität? Jeder Mensch hat Edelsteine in sich und die sollte man zutage bringen und dann die Stolpersteine verarbeiten und nicht umgekehrt.

In einer Zeit, in der wir uns oft nur auf uns selbst fixieren hat uns Frau Peseschkian sehr gut klargemacht, dass wir in sehr vielen Beziehungsebenen stehen und das wir uns in Beziehungen bewusst machen können: Wo kommen wir her – wo gehen wir hin? Dies kann ein sehr guter Anhaltspunkt sein zu klären, warum ich diese fremdbestimmten Dinge sehr stark ausgeprägt habe und andere nicht. Ganz wichtig ist es, in Ruhe nachzufragen, warum ist das so? Und dann bei sich nachzuforschen bei sich zu schauen und nicht nur die Dinge ??? bei anderen zu sehen. Das ist die Chance.

## **Workshop B: Trennung und Scheidung als Krise und Chance**

(geleitet von Ute Schmitz-Welkenbach und Dr. Wolfgang Schuck)

Wir haben angefangen mit dem Bild der Paarbeziehung als Baum. Der Stamm symbolisiert das Gemeinsame, Verbindende. Und die Äste streben - je größer und je älter der Baum wird, auseinander. Das heißt die Autonomie der einzelnen Partner in der Beziehung bekommt mehr Raum. Das Du, der Stamm und die Ich-Werdung spiegeln sich in den Ästen wider.

Wir haben viel Zeit auf Projektion verwendet. Dazu haben wir kurze Lorient-Filme gesehen, in der zum einen die Projektion der Partner untereinander, aber auch die Projektion der Therapeuten auf die Klienten oder Patienten deutlich wurde (Film 1: Die Eheberatung – Evelyn Herrmann als Therapeutin, Lorient und eine weitere Schauspielerin waren das Ehepaar. Film 2: Der Feierabend – darin wurde die Projektion unter den Partner gespiegelt).

Wir sind dann übergegangen zu Hass- und Rachegefühlen, die gerade in Trennungssituationen auftauchen können. Hass ist nicht das Gegenteil von Liebe. Das Gegenteil von Liebe ist Interesselosigkeit. Hass ist die negativ besetzte, gebundene Liebe, die heutzutage die Personen viel stärker an dieses Gefühl bindet, als die Liebe. Als Beispiel diente die Geschichte des langen Weges – die im Buch von Peseschkian – ‚Der Kaufmann und der Papagei‘ enthalten ist – wo der Wanderer den Mühlstein um einen Hals schleppt.

Therapeuten können diese Geschichte im Gespräch mit den Patienten in der Trennungssituation einbringen, gerade wenn die Trennung von den Beteiligten als Scheitern gefühlt wird. Insbesondere, wenn Bemerkungen wie „Ich habe das nicht geschafft, diese Partnerschaft zu führen“, fallen. Auch, um die Erlösung und die Erleichterung, die eine Trennung mit sich bringen kann, aufzuzeigen, wenn diese Ablösung gelingt.

Wir haben sehr viele Stichwörter aufgegriffen. Wichtig fand ich die Erinnerung, alle paar Minuten in der Paartherapie aus der Nähe und der Emotionalität herauszugehen und auf die Metaebene zu gehen, um die Distanz zu behalten und immer wieder auch zu wissen, dass bei den ganzen Werkzeugen, die wir in unserem Werkzeugkasten haben, diese zwar wichtig sind, aber dass durch Beobachten und Spiegeln viel mehr den Gegenübersitzenden die Bewusstmachung des eigenen gewährleistet wird und dann auch Veränderungen möglich ist.

Wir haben das Thema Rache behandelt, dass in Form von Wut und Aggression einzuordnen ist. Es bedeutet, dass ich Macht auf den anderen ausübe. Dieses Gefühl macht aber auch etwas mit mir. Es hat sehr viel mit Selbsterstörung und Destruktion des eigenen Ichs zu tun hat. Rache ist zunächst einmal ein legitimes Gefühl. Es ist nichts, was unterdrückt werden sollte. Man sollte sich nur bewusst machen, was für einen Preis man dafür zahlt, und dass sich diese weiter fortpflanzt. In bestimmten Kulturen ist es generationsübergreifend.

Dr. Andreas Rohen: „Ich würde gerne noch dazu stellen: Das Hauptproblem unserer Zeit ist der Narzismus, um mit Professor Battegay zu sprechen. Das spiegelt sich auch in der Partnerschaft. Es ist sehr wichtig, den Standort zu wechseln und ganz wichtig und heilsam ist der Humor – siehe Lorient.“

## **Workshop C: Positive Kommunikation in transkulturellen Partnerschaften** (geleitet von Gunther Hübner und Dr. Sheyda Rafta)

Wichtig ist, im Vorfeld zu klären, wie die Situation zwischen Absender und Empfänger, also die eigentliche Beziehung, strukturiert ist. Zum Beispiel, ob der Empfänger Befürchtungen hat oder nicht, oder welche Erfahrungen vorliegen.

Nachrichten/Botschaften können von jedem anders interpretiert werden, als sie verschickt worden sind. Die Kommunikation in der Paartherapie nimmt also einen sehr wichtigen Stellenwert ein. Es muss darauf geachtet werden, ob dass, was ich sage, auch so beim Empfänger ankommt, wie ich es gemeint habe. Wir hatten als weiteres Beispiel, eine Frau, die am Steuer sitzt, und der Mann als Beifahrer. Er sagt: „Die Ampel ist doch grün.“

Selbst dieses simple Beispiel kann ganz verschiedene Bedeutungen haben. Es kann heißen: „Fahr schneller, die Ampel ist grün, ich möchte so schnell wie möglich an mein Ziel kommen“ oder „Sei vorsichtig, fahr schnell genug, die Ampel ist grün, du kannst durchfahren“.

Es gibt eine Selbstoffenbarung, die Ich-bezogen ist, und ein Appell an den Partner. Wie das verstanden wird, kann ganz unterschiedlich aussehen. Die Frau kann zum Beispiel denken: „Entweder fahre ich, oder du fährst.“ Oder aber ich kann genauso gut sagen. „Mach dir keine Sorgen, wir kommen pünktlich an. Ich fahre schnell genug.“ Es hängt immer von der Beziehung ab, wie die Botschaft aufgenommen wird. Die positive Kommunikation bedeutet, dass man nicht an den Partner appelliert sondern an dieser Selbstoffenbarung arbeitet.

Man könnte zum Beispiel sagen: „Ich habe Angst“ und damit dem Partner direkt sagen und informieren, wie es mir geht und welche Gefühle in einem vorgehen.

In einer Partnerschaft sind nicht nur zwei Persönlichkeiten zusammen sondern sechs. Das ist jeweils das Eltern-Ich, das Erwachsenen-Ich und das Kindheits-Ich, und das auf beiden Seiten, die sich auf unterschiedlichen Ebenen treffen können. Wenn das Eltern-Ich meiner Frau zum Beispiel sagen würde: Jetzt räum doch mal deinen Schrank auf und es kommt bei mir nicht unbedingt auf der gleichen Ebene an, dann käme es vielleicht zu Missverständnissen und falschen Reaktionen, indem ich zum Beispiel ärgerlich würde.

Die Lösung: Nicht appellieren sondern an dieser Selbstoffenbarung arbeiten. Wenn also zum Beispiel dieser Kleiderschrank unordentlich ist, dann sollte man nicht sagen „Räum mal auf“ sondern sagen: Dieser Zustand macht mich unruhig, ist nicht normal, ich fühle mich unruhig. Außerdem kann man ihn um Hilfe zu bitten.

Anmerkung Dr. Andreas Rohen: „Ich würde den Kleiderschrank einfach selbst aufräumen.“

Den Partner zu verstehen, ist natürlich immer wichtig. Darum haben wir im Vorfeld des Workshops 20 Fragen bekommen, die man sich selber bzw. den Partner stellen kann. Dementsprechend kann man die Fragen nach ihrer Priorität einordnen und dann entscheiden: Was ist für mich das Richtige, worauf lege ich Wert und dann vielleicht auch entscheiden, ob es der richtige Partner ist ;-)

Anmerkung Peseschkian:

„Ordnung ist die Gunst der Vernunft, Unordnung ist die Wonne der Phantasie.“

## **Workshop D: Liebe auf den ersten Blick - eine Krankheit?**

(geleitet von Dr. Gabriele Emmerich und Dr. Arno Remmers).

Wir gingen im Workshop erst einmal von der Verliebtheit aus und wie man Sehnsucht projiziert. Anschließend spannten wir den Bogen bis zur Romantik. Gleichzeitig behandelten wir als Themen die Energie und die Hormone, die beim ersten Verliebtsein vom Körper produziert werden und die eine Art Verrücktheit („Krankheit“) erzeugen.

Dann haben wir den Begriff Sehnsucht genauer analysiert, der das Wort Sucht beinhaltet. Es ging darum, ob man von diesem Gefühl immer mehr benötigt, immer andere Reize und den immer größeren Kick und der Frage: „Braucht man immer mehr Schmetterlinge“.

Anschließend leiteten wir auf den Begriff der Liebe über auf die Frage: Gibt es für jeden Menschen das entsprechende Gegenüber?

Wir sprachen über viele Geschichten aus anderen Kulturen. Wir haben uns für die Geschichte des Schlosses entschieden, wobei wir diese Geschichte so interpretiert haben, dass der Schlüssel einen Rohling symbolisiert, an dem man Feilen muss.

Dann kamen wir auf die Arbeit in der Liebe.

Liebe wächst mit dem Arbeiten, der Boden muss geteilt werden, dann kann es vielleicht funktionieren.

Als zweite Metapher kam der Garten. Es entstand der schöne Gedanke: Kann ich aus einer Nelke eine Rose machen? Oder muss ich mich darauf einlassen, dass die Nelke eine Nelke ist und meine Erwartungen auf die Nelke projizieren.

Wir haben an eine Fragenkatalog erarbeitet, unter anderem mit Zitaten von Thomas Mann bis zu Anatevka und wir haben uns die Frage gestellt: Wie ist der Umgang mit der ersten Liebe in anderen Kulturen? Ist es besser, wenn die Partner ausgesucht werden, wenn Ehen arrangiert werden? Welche Faktoren spielen eine Rolle?

Fazit des Workshops war: Es ist wichtig, dranzubleiben, und etwas für die Beziehung zu tun.

Anmerkung Dr. Andreas Rohen:

„Was bedeutet Ehe? Erare humanum es - Irren ist menschlich.“

### **Abschließende Bemerkung von Dr. Schuck:**

Die Lage ist ja nicht hoffnungslos in Beziehungen. Wir haben ja erst heute morgen gehört, wenn es beim ersten Mal nicht klappt, dann vielleicht beim zweiten oder dritten Mal.

Unsere Ziele werden im Laufe der Zeit anders. Wir haben aber auch die Chance, uns daran zu reiben. Sicherlich ist die junge Liebe etwas anderes als eine längere Partnerschaft über Jahrzehnte. Das ist übrigens hirnpfysiologisch nachgewiesen. Es gibt sehr interessante Literatur über die Biochemie der Liebe. Auch nach dreißig Jahren gibt es noch Biochemie. Sex spielt dann allerdings nicht mehr eine so große Rolle.