

# **Mediation und Psychotherapie in der Paarberatung**

**Arbeitspapier**

**2014 – 3**

**von**

**Dr. Klaus Sejkora**

Die Arbeit mit Paaren ist selten reine ‚klassische‘ Mediationsarbeit (selbst bei sehr eingegrenzten Zielen). Fast immer sind heftige Emotionen, Verletzungen, Hoffnungen und Enttäuschung mit im Spiel. In keiner anderen Mediationssituation geht es um so viel Irrationalität, um persönliche Nähe, um Liebe, um Hass und um Rache. Und in keiner anderen spielt die Fähigkeit oder Unfähigkeit zur Versöhnung und zum Verzeihen eine so bedeutende Rolle, ebenso wie das umfassende gegenseitige Verständnis (oder Unverständnis). Dementsprechend groß ist auch die Nähe des Beratungsprozesses zur Paarpsychotherapie – zur Analyse konstruktiver und destruktiver Muster, zum Ausdrücken von Gefühlen, zum Verarbeiten von Verletzungen, zur Einbeziehung der Geschichte der Konfliktparteien, der gemeinsamen wie der individuellen.

Umgekehrt wird aber ein professioneller Prozess mit einem Paar nie reine ‚klassische‘ Psychotherapie allein sein können. Immer wird es auch um das mediatorische Vermitteln, das Finden von gemeinsamen Lösungen und gemeinsamen Regeln gehen. Immer wird es auch punktuell nötig sein, Verletzungen und andere Gefühle hintan zu stellen, um zu einem - zumindest vorübergehenden – *modus vivendi* zu kommen.

In diesem Beitrag geht es darum, die Grenzen und Möglichkeiten der beiden Methoden (Mediation und Psychotherapie) aufzuzeigen, um deutlich zu machen, an welchen Punkten was zum Einsatz kommen sollte.

Das Ziel jedes transaktionsanalytischen Vorgehens ist das Erreichen bzw. die Stärkung von *Autonomie*<sup>1</sup>. Das bedeutet größtmögliche wache Bewusstheit, Spontaneität und die Fähigkeit zu Intimität, zu wirklicher Nähe. In der Arbeit mit Paaren geht es nicht nur darum, Autonomie für zwei Einzelpersonen anzustreben. Es geht um mehr: um die gemeinsame Autonomie des Paares,

---

<sup>1</sup> Berne 1961, 1966, 1970, 1973

seine gegenwärtige Situation zu lösen und die Zukunft im Einvernehmen zu gestalten, in welche Richtung sie sich auch entwickeln wird. Die Strategie dabei ist es, Schritt für Schritt ‚*common ground*‘ zwischen den beiden herzustellen, damit sie in der Lage sind, gemeinsame Entscheidungen zu treffen.

Die Ausgangserwartungen der Klient\_innen in den in diesem Artikel beschriebenen Fällen ist in der Regel die einer Paarpsychotherapie (meist aber ohne deutliches Bild, was das tatsächlich bedeutet). Paare kommen zu mir in die Praxis in Situationen, in denen sie umfassend mit sich selbst und ihrer Situation nicht mehr klar kommen. Selten ist dabei die Fragestellung klar umrissen, vielmehr eher global und von Nicht-Zielen bestimmt („Wir wissen nicht wie es weiter gehen kann, aber so auf keinen Fall mehr.“). Fast immer handelt es sich dabei um längere Prozesse, nicht unter 10 Sitzungen, oft deutlich mehr. Grob lassen sich dabei sechs verschiedene Phasen erkennen, in denen die beiden Methoden – Mediation und Psychotherapie – unterschiedlich zum Einsatz kommen und in denen dementsprechend das Schwergewicht auf unterschiedlichen transaktionsanalytischen Ansätzen liegt.

Anm.: Dazu ist zu bemerken, dass es sich dabei um eine Entwicklungsrichtung handelt, nicht um einen exakten Fahrplan. Kein Prozess verläuft linear, es gibt Vor und Zurück, die Phasen lassen sich nicht immer so klar abgrenzen wie im Text – der Einfachheit und Lesbarkeit halber – geschildert.

1. Die **Eingangsphase**. Hier erfolgt die Abklärung der Zielsetzung und die Vereinbarung des gemeinsamen Vertrages.

2. Die **Analyse der Beziehungsmuster** des Paares: wie sieht die alltägliche Realität dessen aus, dass die beiden Menschen mehr über Destruktives als über Konstruktives miteinander in Beziehung sind?
3. Die **Analyse der lebensgeschichtliche Verflechtungen** sowohl der beiden miteinander als auch für jede\_n als Einzelperson
4. Die **Krise**: Zweifel am Sinn der gemeinsamen Arbeit, Schuldsuche
5. Die **Entscheidung**: im Prinzip stellen sich dabei die zwei Alternativen ‚Trennung‘ oder ‚Neustart‘
6. Die **Umsetzung der Entscheidung**. Das bedeutet entweder Trennungsbegleitung oder die Erarbeitung neuer konstruktiver Beziehungsmuster.

*Anm.: alle Namen und Umstände in den geschilderten Fallbeispielen sind verfremdet, so dass die Anonymität der Personen gesichert ist.*

## **1. „So kann es einfach nicht weitergehen!“**

### **Die Eingangsphase**

Zu Beginn des Erstgespräches bitte ich ein Paar, seine Situation jeweils aus der subjektiven Einzelperspektive zu erzählen. Der/die Andere möge nur zuhören, nichts entgegenen und nichts ‚richtig‘ stellen.

Frau und Herr Sch. haben schon insgesamt 6 Paarberatungsversuche hinter sich. Sie sind beide Ende 40 und haben zwei erwachsene Kinder. In ihrer Ehe haben sie „alles erlebt, was zwei Menschen einander antun können“ (Hr. Sch.): Außenbeziehungen, Gewalttätigkeiten, Betretungsverbote. Seit zwei Jahren leben sie – nach wie vor verheiratet - getrennt, er will die Trennung aber nicht akzeptieren: „Für mich ist Jutta nach wie vor meine Frau, und das Haus, in dem sie lebt, nach wie vor meines.“

Sie hat gerade eine kurze Beziehung mit einem jüngeren Mann beendet:  
„Ich hatte zwar alles – aber Martin (ihren Mann) nicht.“

Anschließend fordere ich die beiden – wieder aus der Einzelperspektive –  
auf, ihr Anliegen an mich zu formulieren.

*Martin: So kann es einfach nicht weitergehen, das ist klar. Wir kommen nicht zusammen, und wir kommen nicht auseinander. Ich bin mir sicher, dass ich meine Frau noch liebe, und ich bin bereit, ihr alles zu verzeihen. Mit einer Trennung kann ich mich einfach nicht abfinden, und ich will auch nicht allein in dieser kleinen Wohnung leben. Wir müssen alles anders machen, das ist klar. Ich möchte, dass Sie uns dabei helfen.*

*Jutta: Für mich ist im Moment gar nichts klar. Ich weiß nicht, warum ich von Martin nicht loskomme, bei allem, was er mir angetan hat. Ich habe einfach Angst vor ihm, und ich kann mir nicht vorstellen, mit ihm wieder zusammen zu leben.*

*KS: Heißt das, Sie, Frau Sch., wollen Unterstützung bei der Trennung? Und Sie, Herr Sch., Unterstützung dabei, einen Neustart der Beziehung zu beginnen?*

*Jutta: Nein, so klar ist das für mich nicht. Ich komme im Moment einfach nicht zurecht – mit mir, mit ihm, mit den Kindern, mit der ganzen Situation.*

*Martin: Ja, das möchte ich, das heißt natürlich, wenn Jutta auch damit einverstanden ist.*

Der dritte Schritt ist schließlich, dass ich beide – auch wieder jede\_n für sich – bitte, die Chancen ihrer Beziehung auf einer Skala von 1 bis 10 einzustufen (,1' bedeutet ,Das ist die Hölle, keinen Tag mehr länger in dieser Beziehung', ,10' bedeutet ,Es ist der Himmel auf Erden, so soll es bleiben'). Herr Sch. ist wiederum der Erste: er beziffert die Chancen mit 7. Frau Sch. stuft sie bei 2 ein.

Am Anfang jeder transaktionsanalytischen Arbeit steht der gemeinsame *Vertrag* (contract).<sup>2</sup> Er beinhaltet das Ziel des gemeinsamen Arbeitens und Maßnahmen zu seiner Erreichung (wie z.B. Anzahl der Sitzungen, Art des Vorgehens).

Verträge sind ein wesentliches Element zur Aktivierung des Erwachsenen-Ichs und zur Stärkung der Autonomie des/r Klienten\_in. Er/ sie wird dadurch zum\_r gleichberechtigten Arbeitspartner\_in. Der Vertrag ist zentraler Hebel zur Stärkung der Autonomie<sup>3</sup>.

In der Arbeit mit Paaren kommt ihm noch zusätzliche Bedeutung zukommt, geht es hier doch nicht nur darum, eine Zielvereinbarung zwischen Berater\_in/ Therapeut\_in und einer Einzelperson herzustellen. Der Vertrag ist ein erstes explizites Herstellen des oben erwähnten common ground.

Im Fall des Paares Sch. scheinen wir im Moment noch einigermaßen weit davon entfernt zu sein, und das unterscheidet die beiden nicht wesentlich von anderen Paaren am Beginn der gemeinsamen Arbeit. Es ist daher notwendig, das anzusprechen.

*KS: Da gibt es doch erhebliche Unterschiede in der Einschätzung Ihrer Situation, und auch in den Zielen, die Sie benennen. Könnte man sagen, die momentane Gemeinsamkeit besteht darin, dass Sie beide sagen, dass es so nicht weitergehen kann – und dass Sie sich beide im Unklaren darüber sind, wie und wohin es überhaupt weitergehen soll?*

*Jutta: Stimmt, sieht so aus, als ob wir da tatsächlich einmal einer Meinung wären (lacht).*

*Martin: Na ja, schon, aber viel ist das nicht.*

---

<sup>2</sup> vgl. *Barbara Hagedorn* in diesem Buch

<sup>3</sup> Berne, E. 1966

KS: *Es ist so, wie es ist. Und es ist ein Beginn. Meiner Erfahrung nach konzentrieren sich Paare in der Krise vor allem auf das, worin sie sich unterscheiden. Mein Arbeitsansatz ist, auf das Gemeinsame zu fokussieren, dass es dahinter – vielleicht – noch gibt.*

Martin: *Heißt das, Sie geben uns noch Chancen?*

KS: *Das kann ich zum gegebenen Zeitpunkt noch nicht sagen. Aber wenn ein Paar seine Krise lösen will – in welcher Richtung auch immer – dann ist es wichtig, das Potenzial an Gemeinsamkeit zu aktivieren, das noch da ist. Irgendwann einmal muss es das ja gegeben haben, sonst hätten sie nicht geheiratet. Mein Vorschlag ist daher, mit ihnen daran zu arbeiten, zu einer gemeinsamen Entscheidung über ihre Zukunft zu kommen – ob diese Zukunft nun Neubeginn der Beziehung oder einvernehmliche Trennung heißt. Und ich schlage Ihnen vor, dazu vorerst in Doppelsitzungen zu arbeiten, weil es viel Material gibt, das sich im Lauf der Zeit angehäuft hat. Doppelsitzungen in etwa 14tägigen Abständen.*

Martin: *Und wie lange kann das dauern?*

KS: *Meiner Erfahrung nach etwa 10 Sitzungen.*

Jutta und Martin erklären sich damit einverstanden.

Die Eingangsphase bedeutet für ein hilfesuchendes Paar oft, sich in all der Verwirrtheit wieder auf etwas Gemeinsames fokussieren zu können. Wie es eine Klientin einmal formulierte: „Danke, dass Sie das Karussell gestoppt haben.“ Zu diesem Zeitpunkt sind meistens beide Teile des Paares erleichtert bis optimistisch: sie fühlen sich verstanden, sie haben wieder ein gemeinsames ‚Projekt‘. Es wird klar, dass es für jede Lösung, in welcher Richtung auch immer, ein Mindestmaß an Gemeinsamkeit – eben ‚common ground‘ - brauchen wird. Wichtig für den/die Berater\_in/ Therapeuten\_in ist

es, sich darüber im Klaren zu sein, dass das aller Wahrscheinlichkeit nach nicht so bleiben wird.

Vom Vorgehen her wähle ich in dieser ersten Phase klar mediatorische Interventionen: wertfreies Verstehen der Situation, kein tieferes Eingehen auf die Zerwürfnisse und keine Analyse der Beziehungsmuster, Betonen der Wichtigkeit der Gemeinsamkeit, Schaffen von ‚common ground‘ und das Herstellen eines Arbeitsvertrages, der für beide akzeptabel ist.

## **2. „Das ist doch alles nur eine Reaktion!“**

### **Die Analyse der Beziehungsmuster**

In den nächsten Sitzungen (in der Regel zwei bis drei) spreche ich mit den beiden Menschen über das, ‚was bisher geschah‘. Erstes Ziel ist es dabei, weiteren ‚common ground‘ durch gegenseitiges Zuhören zu schaffen. Dadurch soll die Erkenntnis gefördert werden, dass es keine ‚Wahrheit‘, sondern höchst unterschiedliche subjektive Sicht- und Erlebnisweisen gibt. Und nicht immer ist es leicht, dieses Zuhören sicher zu stellen, es erfordert manchmal ziemlich direktives Vorgehen.

*Jutta: Was mir wirklich ein Anliegen ist, ist über seine unglaublichen Aggressionen zu sprechen. Dann brüllt er mich an, bezeichnet mich mit den ärgsten Schimpfworten. Und ich hab einfach Angst, dass er dann wieder zuschlägt.*

*Martin: Ja, schon, das tut mir auch leid, aber dazu muss ich sagen –*

*KS: Entschuldigen Sie, wenn ich Sie unterbreche, Herr Sch. Sie haben nachher Gelegenheit, Ihre Position genauso ausführlich zu schildern, aber jetzt ist Ihre Frau dran. Bitte hören Sie Ihrer Sichtweise zu, und das heißt*

*nicht, dass Sie Ihre Meinung teilen müssen. Bitte, Frau Sch. Sie sagten zuletzt, Sie haben dann Angst.*

*Jutta: Ja, ich komm dann einfach nicht durch, ich will doch nur die Wahrheit erklären. Er glaubt mir kein Wort, er glaubt ständig, ich würde mich mit einem anderen Mann treffen. Dabei gibt es gar keinen, das ist längst vorbei. Er nennt mich nur ‚Lügnerin‘ und ‚Ehebrecherin‘ und Schlimmeres.*

*KS: Und dann?*

*Jutta: Dann sage ich gar nichts mehr, aber dann glaubt er, ich gebe ihm Recht.*

*KS: Wie geht das dann weiter?*

*Martin: Ich werde noch wütender, aber das ist doch alles nur eine Reaktion! Nein, ich glaube nicht, dass sie mir Recht gibt, es ist ihr dann egal, was ich sage. Ich kann ruhig sein, ich kann genauso gut wütend sein, es ist ihr einfach völlig egal.*

Wie parallel die beiden doch reden: „wenn er, dann...“, „aber wenn sie, dann...“, „nur“. Und doch reden sie aneinander vorbei. Beide fühlen sich als *Opfer* im Sinne des **Drama-Dreiecks** mit den Rollen ‚Opfer‘, ‚Retter‘, ‚Täter‘<sup>4, 5</sup>. Und beide werden vom/von der Anderen als Täter\_in wahrgenommen. Das kann der Ausgangspunkt eines Erkennens sein: ein Erkennen des/der Anderen in einer beide ohnmächtig machenden Situation. Teile der Persönlichkeit werden sichtbar, die bisher nicht gesehen wurden (oder zumindest schon lange nicht mehr).

---

<sup>4</sup> Karpman, S., 1968

<sup>5</sup> vgl. auch *Lohkamp* in diesem Buch

Zwei Konzepte aus der Transaktionsanalyse sind in dieser Phase besonders sinnvoll: das der **Analyse der Transaktionen**<sup>6, 7</sup> und das der **Gefühle und Ersatzgefühle** von *English*<sup>8</sup>.

Transaktionen als Ausdruck zwischenmenschlicher Kommunikation ereignen sich zwischen den **Ich-Zuständen**<sup>9, 10</sup> der beteiligten Personen. Im Fall der gestörten Paarbeziehung kann man davon ausgehen, dass das kaum das Erwachsenen-Ich ist, sondern dass es sich um jahrelang eingefahrene und dementsprechend verfestigte Muster entweder zwischen Eltern- und Kind-Ich (und vice versa) oder zwischen den beiden Kind-Ich-Zuständen handelt (das scheint im geschilderten Fall zwischen Martin und Jutta zu geschehen).

*KS: Wenn ich Ihnen so zuhöre, dann habe ich den Eindruck, dass Sie miteinander im Konfliktfall auf eine sehr spezifische Art miteinander reden: Sie, Frau Sch., erinnern mich in Ihrer Schilderung an ein verängstigtes und wahrscheinlich auch trotziges kleines Mädchen, und Sie, Herr Sch., wie ein kleiner Bub, zornig und außer sich vor Wut. Sie versuchen dann beide verzweifelt, den Anderen auf ihre Seite zu ziehen und dazu zu bringen, Ihre Wahrheit als die richtige anzuerkennen. Nun ist es aber so, dass ich einen anderen Menschen kaum dazu bringen kann, meine Wahrheit zu seiner zu machen. Dazu ist sie zu subjektiv. Ich kann aber vielleicht erreichen, dass er oder sie meiner Wahrheit zuhört und sie eben als die meine versteht.*

*Martin: Ja, aber wenn sie mir halt einfach nicht zuhört!*

*KS: Es ist aber auch schwer, einem zornigen Kind zuzuhören. Vor allem, wenn man selbst ein verängstigtes und trotziges ist. Und umgekehrt ist es auch schwierig, einem trotzigem Kind zuzuhören, wenn man selbst ein*

---

<sup>6</sup> Berne, E., 1961, 1973

<sup>7</sup> vgl. *Bertram Hagedorn* in diesem Buch

<sup>8</sup> *English, F.*, 1971

<sup>9</sup> Berne, E., 1961, 1966, 1973

<sup>10</sup> *Sejkora*, 1992

*zorniges ist. Was ist es denn, was Sie gerne hätten, dass Ihr Mann, Ihre Frau von Ihnen in so einer schwierigen Situation weiß?*

*Jutta (holt tief Luft): Ich will, dass er – dass Du weißt, dass es mir leid tut, dass du unter meiner Affäre von vor vier Jahren immer noch leidest. Und dass es keinen anderen Mann in meinem Leben gibt.*

*Martin: Und ich will, dass Du weißt, dass es mir schwer fällt, Dir das zu glauben.*

Für einen Moment ist die Kommunikation auf der Ebene zwischen zwei (sicher noch fragilen) Erwachsenen-Ichs angelangt. Natürlich ist nicht damit zu rechnen, dass das ab sofort so bleiben wird, aber es ist ein Anfang. Ein Anfang, der erlaubt, auf das hinzusehen, was unter der verfahrenen Kommunikation liegt.

An diesem Punkt verlässt die Arbeit mit dem Paar den Boden der mediatorischen Konfliktvermittlung. Es geht nicht mehr ‚nur‘ um Klärung und Verstehen der Standpunkte zum Erarbeiten von Lösungen – es geht um Gefühle und (in der nächsten Phase) um persönliche lebensgeschichtliche Hintergründe und damit um therapeutische Prozesse.

Wenn Menschen sich in repetitiven, nicht bei der Lösung hilfreichen Gefühlen verstricken, dann sprechen wir in der Transaktionsanalyse von **Lieblings-** oder **Ersatzgefühlen**. Sie sollen helfen, darunter liegende **authentische Gefühle** zu überdecken und zu vermeiden – Gefühle, die wir zwar fühlen, aber mit denen wir befürchten, ausgeliefert und verletztlich zu sein. Die Ersatzgefühle sollen davor schützen.

In der auf das oben geschilderte Gespräche folgenden Sitzung bitte ich die beiden (die sich bei der Fahrt zur Therapie wieder ein einen ihrer prototypischen Streits verwickelt haben), den Dialog unmittelbar vor meinen Augen fortzuführen. Nach wenigen Augenblicken schweigt Jutta eisern und

sieht an ihm vorbei, er kann seine Wut nur mühsam unterdrücken und hält einen heftigen Monolog mit Schuldzuweisungen. Martins rasender Zorn scheint ein oben beschriebenes Schutz-Ersatzgefühl zu sein, ebenso Juttas schweigender Trotz. Darunter – aber fragen wir doch die beiden:

*KS: Danke an Sie beide, das ist sehr anschaulich für mich. Sie erleben genau das, was wir das letzte Mal analysiert haben. Aber ich möchte jetzt nicht so sehr auf Erwachsenen und Kind hin arbeiten wie vor zwei Wochen, sondern mehr auf Ihre Gefühle. Ich habe den Eindruck, Sie beide – Sie, Jutta mit Ihrer Angst und Ihrem Trotz, und Sie, Martin, mit Ihrem Zorn – Sie beide schützen sich selbst vor anderen Gefühlen, die vielleicht schwerer auszuhalten wären. Sie, Jutta – wenn Sie nicht ängstlich oder trotzig wären, wie würden Sie sich dann fühlen?*

*Jutta: Hilflos. Ich bin hilflos. Und deswegen schweige ich ja.*

*KS: Und wenn Sie fühlen würden, wie Sie sich über die Hilflosigkeit fühlen?*

*Jutta (lange Pause): Ich wäre traurig. Sehr, sehr traurig.*

*KS: Darüber, dass es so ist, wie es ist?*

*Jutta: Und darüber, dass es so gekommen ist mit uns beiden.*

*KS: Und Sie, Martin – wenn Sie nicht so rasend wütend wären?*

*Martin: Die Wut bringt mich ja gar nicht weiter. Ich weiß einfach, nicht, was ich tun soll.*

*KS: Und wie fühlt es sich an, dass Sie nicht wissen, was Sie tun sollen?*

*Martin: Hilflos. Wahrscheinlich auch traurig.*

*KS: Darüber, dass es so ist, wie es ist? Und dass es so gekommen ist, wie es gekommen ist?*

*Martin: Darüber, dass wir so weit auseinander sind. Dass ich alleine in meiner Wohnung sitze und immer Angst haben muss, dass sie wen andern trifft.*

Beide sehen sich an und haben Tränen in den Augen.

*KS: Wenn es Ihnen gelingt, einander mehr von der Traurigkeit zu zeigen – und sie einander auch zuzugestehen – dann gibt es einen Ausweg aus dem immer gleichen Muster. Ja, es wäre schon ein wichtiger Schritt, zu wissen: Eigentlich ist sie ja traurig, wenn sie nichts mehr sagt. Eigentlich ist er ja traurig, wenn er so zornig wird.*

*Jutta: Das ist aber schwer!*

*KS: Und das Andere ist leicht?*

Beide lachen.

Wieder ist ein Stückchen mehr ‚common ground‘ geschaffen: nichts von dem, was zwischen den Beiden passiert ist, ist ungeschehen zu machen – aber beide sind traurig darüber. Und beide haben sich selbst und den/die Andere\_n ein Stückchen besser kennen gelernt.

### **3. „Schließlich bin ich nicht seine Mutter!“**

#### **Die Analyse der lebensgeschichtlichen Verflechtungen**

Hier ist die Paarberatung für einige Zeit im Wesentlichen ganz bei der Psychotherapie angelangt (auch wenn es punktuell immer wieder um die Lösung aktuell auftretender Konflikte geht). Wenn die beiden Menschen ihre Muster – das eigene, das der/des Anderen, die gemeinsame Verflechtung - erkannt und verstanden haben, stellt sich unausweichlich die Frage ‚Wo kommt das alles her und wie passt es zusammen?‘

Dafür bietet die Transaktionsanalyse ihr zentrales Konzept: das des **Skripts**, des unbewussten Lebensplans<sup>11, 12, 13</sup>. Kurz gesagt geht die Transaktionsanalyse von der Annahme aus, dass Menschen schon als Kinder

---

<sup>11</sup> Berne, E., 1961, 1966, 1973

<sup>12</sup> Sejkora, K., 1993

<sup>13</sup> vgl. Peters in diesem Buch

unbewusste Lebenskonzepte unter dem Einfluss ihrer Umwelt entwickeln. Skripts folgen einer eigenen Dramaturgie und lassen Menschen außerhalb ihres Bewusstseins immer wieder ähnliche Beziehungssituation und ähnliche Probleme ‚konstruieren‘.

Neben konstruktiven lebensstrukturierenden Elementen schränkt das Skript die Autonomie ein, oft erheblich. Zentrales Element transaktionsanalytischer Persönlichkeitsentwicklung ist daher das Bewusstmachen und – zumindest punktuelle – Überwinden des Skripts. Man könnte auch sagen, dass im Hier und Jetzt der Beziehung – weitgehend unbewusst - alte ungelöste Konflikte mit früheren Bezugspersonen ausgetragen werden. Hintergrund dafür ist weniger ein pathologischer ‚Wiederholungszwang‘<sup>14</sup>, sondern die Hoffnung, dass es – das Konfliktgeschehen - endlich gelöst wird, dass alles endlich gut ausgeht. Diese – wiederum unbewusste – Hoffnung ist auch ein wichtiger Grund dafür, dass Paare oft so zäh aneinander festhalten und so unfähig zur Trennung sind.

Sinnvoller Ausgangspunkt für die Arbeit an den Skripts der beiden Partner\_innen können die im vorigen Abschnitt beschriebenen Ersatzgefühle sein, die dem außenstehenden Beobachter zwar verstehbar, aber doch unangemessen intensiv erscheinen: in diesem Fall Juttas Rückzug, der sie wie versteinert wirken lässt, und Martins von ihm selbst als ‚maßlos‘ beschriebene Wut. Beides scheint eine Regression, ein Rückzug auf frühere Lebensstrategien und damit auf ein früheres Lebensalter zu sein. Beide fallen zurück in kindliche Fühl-, Denk- und Verhaltensschemata – beide besetzen ihren Kind-Ich-Zustand. Die kognitive Analyse dieser Muster (vgl. Abschnitt 2) reicht nicht aus, um sie zu auflösen.

---

<sup>14</sup> Freud, S., 2013

In der 5. Sitzung mit Jutta und Martin bietet sich dafür Gelegenheit; sie hatten die halbe Nacht vorher wieder einen heftigen Streit, in dem alle ihre Muster wieder aufbrachen.

*Jutta: Mir kommt vor, wir stehen wieder bei Null. Es ist, als ob alle meine Wunden wieder bluten würden. Er hat mich so fürchterlich angebrüllt, und so schreckliche Sachen zu mir gesagt. Ich hatte solche Angst, dass er wieder zuschlägt. Ich kann Ihnen sagen, wenn so seine Vorstellung von Rückkehr aussieht, dann geht das für mich überhaupt nicht. Ich will mich so nicht mehr behandeln lassen. Diese ewige Kontrolle – „Wo bist du hingefahren? Warum war dein Handy ausgeschaltet? Ich hab dein Auto auf der Autobahn gesehen, du bist zu deinem Liebhaber gefahren! Du treibst es wieder mit ihm!“ Er fährt so lange in der Gegend herum, bis er ein Auto sieht, von dem er glaubt, es ist das meine. Ich war in der Werkstatt, und dort hatte ich keinen Empfang! Aber es ist sowieso sinnlos, mich zu rechtfertigen (wendet sich Martin zu), du glaubst mir ja doch kein Wort, du glaubst nur, was du glauben willst! Und damit du es weißt, du kannst das jetzt selber mit dem Herrn S. klären, wie verrückt du bist, ich rede kein Wort mehr. (Wieder zu mir) Ich habe Ihnen doch gesagt, er hat eine Borderline-Persönlichkeitsstörung. Heilen Sie ihn, dann können wir weiter reden. Ich schweige jetzt. (Sie verschränkt die Arme über der Brust)*

Martin ist zuerst wie ein Häuflein Elend dagesessen und hat scheinbar geduldig zu gehört. Während Juttas letzten Sätzen ist er allem Anschein nach zunehmend ärgerlich geworden, schüttelt immer wieder den Kopf, lässt Laute der Empörung hören. Während er jetzt spricht, ist er – vergeblich – um Ruhe bemüht.

*Martin: Also, so war das natürlich überhaupt nicht. Niemand fährt in der Gegend herum, niemand kontrolliert. Ich war auf der Autobahn auf dem Nachhauseweg und habe mit Jutta telefoniert, und sie hat erzählt, sie fahre*

*jetzt auch heim. Nach dem Gespräch habe ich plötzlich ihr Auto auf der Gegenfahrbahn gesehen, und zwar in die andere Richtung, Richtung M. Und dort sitzt ihr Liebhaber, das hat sie zugegeben. Ich wollte sie sofort erreichen, aber das Handy war schon ausgeschaltet. Warum lügt sie? Warum, frage ich Sie? Das ist doch der einzige Grund, dass sie jetzt nichts mehr sagen will, weil sie dann die Wahrheit zugeben müsste!*

*KS: Welche Wahrheit?*

*Martin: Die Wahrheit, dass sie mich belügt und nur hinhält! Sie soll mir doch endlich sagen, woran ich bin! Ich will wirklich nicht wieder gewalttätig werden, das habe ich mir vorgenommen, aber dieses Lügen und Schweigen, das ist doch keinem Menschen zumutbar!*

*KS: Wenn ich Ihnen zuhöre, Martin, kann ich natürlich hören, wie wütend sie sind. Aber ich denke, da sind noch andere Gefühle. Für mich klingen Sie eigentlich verzweifelt.*

*Martin: Ja, Verzweiflung, das ist das richtige Wort. Verzweiflung, weil mir keiner die Wahrheit sagt. Weil ich dauernd belogen werde. Dauernd!*

*KS: Und ich vermute, dass das schon eine sehr alte Verzweiflung in Ihnen ist, viel älter, als Ihre Beziehung mit Jutta. Die haben Sie schon gekannt, lange bevor Sie Jutta kennen gelernt haben.*

*Martin (erstaunt): Wie kommen Sie denn darauf?*

*KS: Weil Sie mich im Moment einfach an einen kleinen verzweifelten Jungen erinnern, dem keiner sagt, was los ist. Einen Jungen von vielleicht fünf, sechs Jahren.*

Das ist eine psychotherapeutische Intervention, die meine

**Gegenübertragung** als Werkzeug benützt: damit sind – vereinfacht gesagt - die (unausgesprochenen) Reaktionsimpulse gemeint, die das Verhalten und

Fühlen des Klienten bei mir auslösen<sup>15, 16</sup>. In diesem Fall sind das zwei Impulse: einerseits möchte ich ihn trösten (wie eben einen kleinen Jungen), andererseits beschwichtigen und zum Schweigen bringen (ebenfalls wie einen kleinen Jungen). Der erste Impuls würde das erfüllen, was der kleine Junge gebraucht hat – der andere ihm das wieder geben, was er vermutlich tatsächlich bekommen hat. Die Intervention entspringt der therapeutischen Reflexion dieser Gegenübertragungsimpulse.

Martin (nach längerem Schweigen): *Sie haben recht. Das überrascht mich jetzt. Meine Mutter wurde krank, sehr krank, als ich klein war. Ich glaube, ich war noch nicht in der Schule. Plötzlich war sie im Krankenhaus, keiner hat mir gesagt, was los war.*

KS: *Was für eine Krankheit hatte sie?*

Martin: *Einen bösartigen Gehirntumor. Das habe ich aber erst selbst herausfinden müssen, aus all den Krankenakten, die mein Vater gut versteckt hatte. Da war ich dann schon so fünfzehn, sechzehn. Da war sie schon lange tot...nichts habe ich erfahren, gar nichts. Jahre hat das gedauert, immer wieder war sie daheim, und ich habe gedacht, jetzt wird alles gut...*

KS: *Aber sie war nicht mehr dieselbe.*

Martin: *Nein, der Krebs hat sie verändert. Sie ist gemein geworden, hinterhältig, hat lauter unsinnige Dinge behauptet, die nie passiert sind.*

KS: *Vermutlich war sie verwirrt.*

Martin: *Ja, das war sie. Aber ich habe immer geglaubt, sie lügt. Und sie hat auch gelogen!*

---

<sup>15</sup> Novellino, M., 2012

<sup>16</sup> Sejkora, K., 2010

In einem längeren Gespräch arbeiten wir heraus, wie Martins Beziehungsmuster aus verzweifelnem Alleinsein und hilfloser Wut sich in diesen frühen Lebensjahren entwickelt hat. Er wirkt sehr berührt und traurig von dieser Erinnerung. Dann wendet er sich Jutta zu.

Martin: *Das weißt du doch alles. Darum habe ich dir doch immer gesagt: du darfst mich nie belügen.*

KS: *Und seit der Außenbeziehung Ihrer Frau erleben Sie sich in einer Wiederholungsschleife: sie glauben, dass man Sie wieder belügt, und Sie müssen wieder allein auf die Suche nach der Wahrheit gehen.*

Jutta: *Aber ich belüge ihn nicht! Und er muss nach gar keiner Wahrheit suchen! Schließlich bin ich nicht seine Mutter!*

KS: *Nein, das sind Sie nicht. Aber in seiner Verzweiflung verwechselt er Sie mit ihr.*

Jutta: *Aber was soll ich da machen?*

KS: *Gar nichts. Es ist seine Verwechslung, und es ist seine Verantwortung, seine Geschichte zu verstehen und zu bewältigen. Sie können höchstens manches besser zuordnen.*

Martin: *Du verwechselst mich doch auch! Wenn du dich pausenlos kontrolliert fühlst, wenn du sagst, ich lasse dich nicht atmen...*

KS: *Vielleicht ist das so, Martin. Sehr wahrscheinlich, wir alle verwechseln unsere Beziehungspartner in Konfliktsituationen mit Menschen von früher. Aber jetzt ist die Frage, wie Sie mit Ihrer Verwechslung umgehen können, wie Sie Ihre Trauer, Ihre Verletztheit und Ihre Verzweiflung über das Sterben Ihrer Mutter dort lassen können, wo sie hingehören – in Ihrer Vergangenheit.*

Natürlich hat Martin recht: auch Jutta hat ihr Lebensthema, das sie in der Beziehung wiederholt (und das hier aus Platzgründen nur kurz gestreift

werden soll). Ihr Vater verließ die Familie, als sie elf war (im selben Alter, in dem Martin seine Mutter verlor!). Es gab nur spärliche Besuchskontakte, in denen der Vater mit der pubertären Rebellion seiner Tochter nicht zurecht kam und versuchte, sie streng und kontrollierend zu ‚erziehen‘. Das führte schlussendlich zu einem jahrelangen Kontaktabbruch.

Beide suchen sie in ihrer Partnerbeziehung das, was sie in ihrer Kindheit und Jugend so schmerzlich vermissten: Martin eine konstante liebevolle und vor allem klare und ehrliche Mutter, Jutta einen Vater, der ihr vertraut und ihr ihre Freiheit gibt. Ziel des Prozesses in dieser Phase ist es, zu erkennen dass der/die Andere nicht nur nicht diese Mutter, dieser Vater ist und sein kann, sondern auch, dass diese Sehnsucht des kleinen und jungen Menschen auf ewig unerfüllbar ist – weil sie eben beide keine Kinder mehr sind.

#### **4. „Das bringt doch alles nichts!“**

##### **Die Krise**

Viel haben die beiden Menschen in den ersten drei Phasen ihrer Paararbeit über sich selbst und übereinander gelernt und verstanden, und insbesondere nach der therapeutischen Arbeit des dritten Abschnitts. Eine Zeitlang tritt daher wieder Tauwetter ein, oft von Illusionen begleitet, dass jetzt alles gut werde und die Liebe wieder neu entdeckt sei. Aber so weit ist das Paar in aller Regel noch nicht, zu viel ist passiert, zu tief sind die Verletzungen, als dass die alten Muster schon überwunden sein könnten. Der lebensgeschichtliche Anteil kann (ein Stück weit) auf der Seite bleiben, das, was die beiden Menschen einander (subjektiv) angetan haben, bleibt.

Die Rolle des/der begleitenden Berater/ Therapeuten dabei ist heikel: er/sie könnte frühzeitig darauf hinweisen, dass sich diese Situation aller

Wahrscheinlichkeit nach einstellen wird – das würde den Beiden aber nicht weiterhelfen. Wichtig ist das Bewusstsein, dass wir jetzt in der kritischsten Phase der gemeinsamen Arbeit sind, in der es nicht selten zu Abbrüchen kommt.

Jutta und Martin beschließen, ein gemeinsames verlängertes Wochenende in Paris, der Stadt ihrer Hochzeitsreise, zu verbringen. Auf meine Empfehlung, sich dabei nicht zu überfordern und nicht zu viel davon zu erwarten, reagieren sie nur mit Lächeln: nein, das sei jetzt wirklich der Neubeginn, den sie so lange gesucht hätten.

Zwei Wochen später finde ich eine Nachricht auf meiner Mailbox vor.

*Martin: Guten Tag, hier Martin Sch. Wir wollten Ihnen nur mitteilen, dass wir den vereinbarten nächsten Termin nicht mehr wahrnehmen werden. Das bringt doch alles nichts. Wenn Sie dazu noch Fragen haben, können Sie mich gerne rückerufen. Auf Wiederhören.*

Solche plötzlichen Abbruchsversuche sind in der Krise nicht selten. An dieser Stelle ist es wichtig, an den gemeinsamen Vertrag zu erinnern bzw. daran, dass sein Nichterreichen von beiden Seiten, also vom Therapeuten und dem Paar, übereinstimmend zu konstatieren ist. Dies nicht im Sinne einer Anweisung, sondern als ein Rekurs auf den bereits gefundenen common ground. Ich rufe also beide an, und es gelingt mir, sie zumindest zu einem weiteren Termin zu bewegen.

Ein guter Teil der Sitzung vergeht mit einer ausführlichen und heftigen Darstellung des Vorgefallenen.

Jutta: *Also, am Anfang war es ja recht schön, natürlich waren wir beide vorsichtig. Wir haben auch getrennte Zimmer reserviert. Am dritten Abend wollte er dann aber mitkommen auf mein Zimmer, und ich war einfach noch nicht so weit. Da hat er auf einmal wieder mit diesem maßlosen Zorn losgelegt und hat mich in der Hotelbar vor allen Leuten beschimpft: mit deinen Liebhabern bist du auch aufs Zimmer gegangen, du Flittchen – und Flittchen war nur das harmloseste Wort, das er benutzt hat.*

Martin: *Und die SMS, die du dauernd geschrieben hast? Und immer war das Handy in deiner Handtasche, nie hast du es herumliegen lassen. Einmal, wie ich zum Frühstück gekommen bin, und sie noch nicht mit mir gerechnet hat, hat sie schnell abgebrochen, aber ich habe noch die Worte ‚mein Liebling‘ gelesen.*

KS: *Und wie geht es jetzt Ihrer Meinung nach weiter?*

Martin: *Keine Ahnung. Ich weiß nur, dass uns die Therapie auch nichts gebracht hat, wir sind wieder genau so weit wie am Anfang. Das hätten wir uns sparen können!*

Jutta: *Ja, das sehe ich auch so. Aber ich habe keine Ahnung, was ich jetzt tun soll. So will ich mich jedenfalls nicht mehr behandeln lassen, und ich hätte gehofft, dass Sie ihm das deutlich machen könnten.*

Martin: *Und ihr, dass sie endlich mit der Untreue aufhören soll! Sagen Sie ihr, dass sie immer noch meine Frau ist und sich auch so benehmen soll!*

Immerhin gibt es noch eine merkwürdige Art von common ground zwischen den beiden: der Therapeut ist Schuld, jetzt sind sie beide Opfer geworden. Ihre – skriptgebundene – Illusion, eine mächtige Elternfigur würde alles gut machen, ist enttäuscht worden.

Doch an dieser Stelle geht es nicht mehr um Analyse, weder um die des Vorgefallenen und des Rückfalls in die gewohnten Verhaltensmuster noch um

die wieder aktivierten lebensgeschichtlich bedingten Schleifen. Der therapeutische Teil der Arbeit ist im Wesentlichen beendet, es geht darum, dass die beiden Verantwortung für ihr Handeln und ihre Zukunft übernehmen. Als eine Art ‚direktiver Mediator‘ nehme ich die Metaebene ein und gehe in Richtung der Erfüllung des Vertrages.

*KS: Zum ersten möchte ich Ihnen sagen, dass es mir leid tut, dass es für Sie wieder so schwierig geworden ist. Zum anderen ist ihre Situation keine ungewöhnliche: sie haben viel gelernt und verstanden, daher sind Sie nicht mehr bei Null. Was aber jetzt deutlich geworden ist die Tatsache, dass sehr viel Verletzendes zwischen Ihnen passiert ist in den letzten Jahren und ihre Wunden sehr tief sind, dementsprechend auch Ihre Angst, wieder verletzt zu werden. Wahrscheinlich haben Sie sich mit dem Paris-Wochenende überfordert, aber das lässt sich natürlich im Nachhinein leicht sagen. Ich denke, dass alles auf dem Tisch liegt, was notwendig ist, damit Sie eine Entscheidung treffen können.*

Martin (erstaunt): *Eine Entscheidung?*

*KS: Sie kennen Ihre Mechanismen, Sie wissen, was jeder von Ihnen aus seiner Lebensgeschichte mitbringt, wir haben das im Wesentlichen analysiert. Die Frage ist, ob Sie einander verzeihen können, was geschehen ist und die alten Verletzungen dann ruhen und heilen lassen können. Das muss man nicht können, das ist eine sehr subjektive und persönliche Sache. Wenn es nicht geht, geht es eben nicht. Aber dann ist auch kein Neubeginn mehr möglich, dann wird es Zeit, sich zu trennen. Auch eine Trennung darf sein. Und ich bin gerne bereit, wenn Sie es wünschen, Sie in der einen wie in der anderen Richtung zu unterstützen, als Begleitung bei einem Neubeginn ebenso wie bei einer Trennung.*

Beide sind sichtlich betroffen und wollen Zeit, um darüber nachzudenken. Wir vereinbaren einen weiteren Termin in 14 Tagen, bis zu dem sie jeweils für sich über die Frage der Entscheidung nachdenken werden. Ich bitte sie, den Kontakt in der Zwischenzeit möglichst gering zu halten, um nicht neue Konflikte – oder eigentlich Neuauflagen des alten Konflikts – vom Zaun zu brechen.

Wichtig in dieser Situation ist die Neutralität des Therapeuten/ Beraters. Es darf keine auch noch so geringe Präferenz in die eine wie in die andere Richtung geben, es muss die alleinige und eigenverantwortliche Entscheidung des Paares sein.

## **5. „Wie soll ich das alles jemals verzeihen?“**

### **Die Entscheidung**

Jutta beginnt die nächste Sitzung.

*Jutta: Ich habe sehr viel nachgedacht über das, was Sie gesagt haben. Es stimmt, wir brauchen nicht wieder mit den ewig gleichen Geschichten anzufangen – was habe ich gesagt, was hast du gesagt, und was war damals vor fünf Jahren, und mein Vater war eben ein schlechter Vater. Wir können damit aufhören, das haben die ersten Tage in Paris gezeigt. Aber dann holt uns alles wieder ein. Ich sehe alles wieder vor mir, die Schreiduelle, die Faustschläge. Ich werde die Angst nicht los, dass er das jederzeit wieder tun könnte. Er ist nicht mehr der Mann, den ich geheiratet habe. Ich habe Seiten an ihm gesehen, die ich nie für möglich gehalten hätte, und die hätte ich lieber nicht gesehen.*

*KS: Und an sich selbst?*

*Jutta: Wieso ich?*

*KS: Hätten Sie früher von sich geglaubt, dass Sie eine Außenbeziehung haben würden?*

*Jutta: Nein, Sie haben recht. Und es war nicht gut, dass ich es getan habe, obwohl es sich damals richtig angefühlt hat. Und furchtbar. Furchtbar richtig hat es sich angefühlt.*

*Martin (mit zittriger Stimme): Es ist so schrecklich, dass du das getan hast. Ich weiß, eigentlich habe ich Schuld, denn ich habe dich dazu provoziert, mit meinen Wutausbrüchen.*

*Jutta: Und ich habe deine Wut provoziert mit meiner Untreue – aber hättest du die Gewalt nicht aus dem Spiel lassen können?*

*KS: Nein. Beide haben Sie das, was Sie getan haben, in eigener Verantwortung getan. Und beide fühlen Sie sich schuldig dafür, auch wenn Sie einander das jetzt wechselseitig abnehmen wollen. Das zeigt einen wichtigen Aspekt des Verzeihens: nicht nur dem anderen zu verzeihen, was er – oder sie – getan hat, sondern auch die eigene Reue, die Bitte um Verzeihung.*

*,Verzeihen' ist ein viel schwierigerer Prozess, als die meisten Menschen annehmen. Es ist ein wechselseitiger Vorgang, bei dem der, dem verziehen wird, den anderen durch sein ,Es tut mir leid' dabei unterstützen muss. Es bedeutet auch, sich selbst Dinge zu verzeihen, derer man sich nicht für fähig gehalten hätte. Und: der Prozess braucht Zeit, er muss immer wieder geschehen, manchmal ein Leben lang. Auf diese Dinge weise ich Martin und Jutta hin.*

*Martin: Ja, natürlich tut es mir leid, unendlich leid. Und natürlich möchte ich ihr verzeihen – aber wie soll ich das alles jemals verzeihen? Es war einfach so viel, so viele Sachen, die hinten herum über mich geredet wurden, so*

*viele Seitensprünge, die so lange geheim gehalten wurden, bis ich doch draufgekommen bin. Wer sagt mir, dass das nicht so weitergeht?*

*KS: Niemand sagt Ihnen das, Martin. Es ist eine Frage des Vertrauens, und das geht mit dem Verzeihen Hand in Hand.*

*Martin: Wie soll ich denn einem Menschen vertrauen, der mich so oft belogen hat?*

*Jutta: Und wie soll ich einem Menschen vertrauen, der mich geschlagen und mir die schrecklichsten Dinge gesagt hat?*

*KS: Das müssen Sie auch nicht. Aber die Konsequenz würde Trennung bedeuten.*

*Jutta: Können wir uns das noch überlegen?*

*KS: Natürlich können Sie. Schließlich ist es eine schwerwiegende Entscheidung, so oder so, für den Rest Ihres Lebens. Was brauchen Sie noch als Entscheidungshilfe?*

*Minutenlanges Schweigen.*

*Jutta: Eigentlich nichts mehr. Ich will nicht mehr. Ich will die Trennung, die Scheidung.*

*Martin (beginnt zu weinen): Aber dann hast du das so gewollt.*

*KS: Unser Ziel ist immer noch eine gemeinsame Entscheidung, Martin. Sie dürfen auch einen anderen Standpunkt vertreten. Was wäre – wenn Jutta gar nicht hier wäre – Ihre Entscheidung?*

*Martin: Nein. Ich kann mich nicht schon wieder auf sie ausreden. Es ist nur schwer, etwas aufzugeben, um das man so lange und so schrecklich gekämpft hat. Ich bin einverstanden, eine Trennung ist das Sinnvollste. Auch wenn ich mir das jetzt noch überhaupt nicht vorstellen kann.*

*KS: Das müssen Sie auch noch nicht. Dafür wird später noch Zeit sein. Ich kann Sie gerne in den organisatorischen und auch emotionellen Aspekten der Trennung begleiten, oder ich kann Sie an jemand weitervermitteln, der diesen Prozess mit Ihnen gehen kann. Wie fühlen Sie sich jetzt?*

Martin: *Traurig. Einfach nur traurig.*

Jutta: *Ich auch. Sehr. (zu Martin) Es tut mir so leid.*

Martin: *Mir auch.*

Der common ground ist gefunden, die beiden haben sich entschieden. Und auch in ihren Gefühlen sind sie sich einig.

Auch hier ist nicht zu erwarten, dass das so glatt bleibt, Nachwehen mit Vorwürfen, Neuauflagen des Konfliktmusters, aber auch heftige punktuelle Versöhnungen sind möglich und werden noch einige Zeit dauern.

Erfahrungsgemäß werden sie die beiden aber schlussendlich in ihrer Entscheidung bestärken.

## **6. „Und wie geht das Leben jetzt weiter?“**

### **Die Umsetzung der Entscheidung**

Der geschlossene Vertrag ist erfüllt, das Paar hat eine Entscheidung getroffen. Die Umsetzung der Entscheidung erfordert aber in der Regel weitere Begleitung: für die Trennung, um einerseits organisatorische Entscheidungen zu treffen, andererseits dem nunmehrigen Ex-Paar dabei Hilfestellung zu geben, sich nicht weiter in den alten Mustern zu verhaken. In jedem Fall ist ein neuer Vertrag nötig.

Zur Trennungsbegleitung vermittele ich in aller Regel an eine\_n Mediator\_in, die/ der die beiden noch nicht kennt und dementsprechend unvoreingenommen an die Sache herangehen kann<sup>17</sup>. So gehe ich auch bei Martin und Jutta vor.

Der Neubeginn eines Paares nach langen Konflikten – wenn die Entscheidung wirklich stimmig ist - ist meist nach all dem Auf und Ab der

---

<sup>17</sup> vgl. VI 2 in diesem Buch

vorangegangenen Phasen eine vergleichsweise einfache Aufgabe. Durch die Erfahrungen und Erkenntnisse der gemeinsamen Arbeit, auch durch die Krise auf Messers Schneide, sind die beiden Partner meist vorsichtig und respektvoll miteinander geworden.

Zwei Aspekte sind von großer Bedeutung:

- Das gegenseitige Verzeihen ist ein langer und immer wiederkehrender Prozess, in dem es auch Rückschläge geben darf. Auf keinen Fall darf es eine Haltung des ‚Jetzt ist es aber genug mit der Vergangenheit!‘ geben.
- Der größte Feind des Neubeginns ist die Angst vor der Wiederholung („Er wird ja doch wieder fremd gehen!“, „Sie wird ja doch wieder wochenlang schweigen!“) – nicht als Angst an sich, sondern als ‚self-fulfilling prophecy‘.

Am Ende dieses Kapitels soll noch die Aussage eines Mannes eines anderen Paares aus diesem Therapieabschnitt stehen:

*„Wir sind die Menschen, die wir sind, ich bin kein idealer Mann und sie ist keine ideale Frau. Damit lernen wir zu leben, denn trotz allem und wegen allem ist sie das Beste, das mir je passiert ist.“*

### **Literaturverzeichnis**

*Berne, Eric: Transactional Analysis in Psychotherapy. New York, 1961*

*Berne, Eric: Principles of Group Treatment. New York, 1966*

*Berne, Eric: Spiele der Erwachsenen. Psychologie der menschlichen Beziehungen. Reinbek 1970*

*Berne, Eric: Was sagen Sie, nachdem Sie Guten Tag gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens.*

*Frankfurt/Main 1973*

*English, Fanita: The substitution factor: rackets and real feelings. In: Transactional Analysis Journal 1/3,*

*1971, S. 225-230*

*Freud, Sigmund: Jenseits des Lustprinzips. Ditzingen, 2013*

*Karpman, S.: Fairy tales and script drama analysis. In: Transactional Analysis Bulletin 7/26, 1968, S. 39-43*

*Novellino, Michele: The Transactional Analyst in Action: Clinical Seminars. Abingdon 2012*

*Sejkora, K.: Diagnose von Ich-Zuständen in der therapeutischen Beziehung. Kongressworkshop, unveröff. 1992*

*(Homepage des Autors)*

*Sejkora, K.: Der Prozess der Skriptbildung in tiefenpsychologisch-transaktionsanalytischer Sicht.*

*Tagungsvortrag, unveröff. 1993 (Homepage des Autors)*

*Sejkora, K.: Transaktionsanalytische Psychotherapie: Begegnung und Entwicklung. Kongressvortrag,*

*unveröff. 2010 (Homepage des Autors)*

## Sach- und Personenregister

Autonomie	1
Analyse der Beziehungsmuster	5 ff
Analyse der lebensgeschichtlichen Verflechtungen	9 ff
Analyse der Transaktionen	6
Angst vor der Wiederholung	17
authentische Gefühle	7
<i>Berne, Eric</i>	1
common ground	1,4,5,9,13,14,17
Drama-Dreieck	6
Eingangsphase	3 ff
<i>English, Fanita</i>	6
Entscheidung	15ff
<i>Freud, Sigmund</i>	9
Gefühle und Ersatzgefühle	6 ff, 9
Gegenübertragung	11
<i>Hagedorn, Barbara</i>	
<i>Hagedorn, Betram</i>	6
Hoffnung	9
Ich-Zustände	6 ff
Krise	12ff
<i>Lohkamp, Luise</i>	
<i>Novellino, Michele</i>	11
Opfer	6
<i>Peters, Heidrun</i>	9
Phasen des Prozesses	2
Psychotherapie	1,2,11
Regression	10
<i>Sejkora, Klaus</i>	
self-fulfilling prophecy	17
Skript	9
Umsetzung der Entscheidung	18f
Vertrag	4, 13ff,17
Verzeihen	16
Wiederholungszwang	9

