

Anne Teachworth

## **Die Geschichte wiederholt sich immer wieder**

In: Klaus Lumma (Hrsg.):  
Orientierungsanalyse  
Halbjahrbuch 2/99  
Seite 48 - 72

IHP Manuskript 9802 F \* ISSN 0721-7870

---

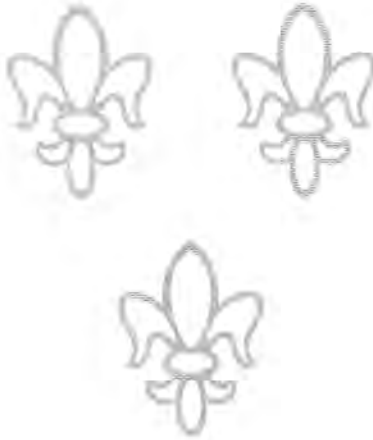
### **IHP Bücherdienst**

Schubbendenweg 4 \* 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 \* Fax 02403 20447

eMail [office@ihp.de](mailto:office@ihp.de) internet [www.buecherdienst.ihp.de](http://www.buecherdienst.ihp.de)





## Die Geschichte wiederholt sich immer wieder

Anne Teachworth

**History Repeats Itself** Übersetzung aus dem Amerikanischen:  
Melanie Lumma & Klaus Lumma

Dieser Beitrag beginnt mit meinem Fragebogen über das Phänomen der Herkunftslogik (*Genealogics*). Indem wir mit Hilfe dieses Fragebogens unsere Eltern in ihrem *Rollenverhalten als Erwachsene* betrachten, können wir in Augenschein nehmen, wie sie mit ihrer speziellen Art des Erwachsenseins für uns als Kinder Modell standen.

Um den Fragebogen ausfüllen zu können, müsste sich jeder in die Rolle eines Klienten hineinversetzen, der mit einem Beziehungsproblem in mein Beratungsbüro nach New Orleans käme. Jeder füllt zur weiteren explorativen Arbeit den beigefügten *Fragebogen zur Herkunftslogik* aus und reflektiert dazu Situationen aus seiner eigenen Kindheit.

Der *Fragebogen zur Herkunftslogik* besteht aus strukturierten Fragen um die Rollenverteilungen und Beziehungsmuster der Herkunftsfamilie; das ist die Familie, in der wir aufgewachsen sind. Den Bogen bitte ich Schritt für Schritt auszufüllen.

## Tafel 10

### Fragebogen zur Herkunftslogik

1. Notieren sie Charakterzüge von Ihnen selbst als Kind aus der Zeit zwischen Geburt und zwölftem Lebensjahr.

2. Notieren sie Charakterzüge Ihrer *Mutter als Erwachsene*, wie Sie sie aus jener Zeit erinnern, als Sie noch Kind waren. Es geht um Mutter in Beziehung zu anderen Erwachsenen, nicht um die Beziehung von Mutter zu Ihnen als Kind.

3. Notieren sie Charakterzüge Ihres Vaters als Erwachsener, wie Sie ihn aus jener Zeit erinnern, als Sie noch Kind waren. Es geht um Vater in Beziehung zu anderen Erwachsenen, nicht um die Beziehung von Vater zu Ihnen als Kind.

4. Notieren Sie, wie Ihre Eltern einander behandelten, was sie füreinander fühlten, wie sie ihre gemeinsame Zeit verbrachten, was sie füreinander taten, wie sie zu sich selbst, wie sie zu ihrem Partner standen.

5. Beschreiben Sie Ihre Beziehung zu *Mutter*, als Sie noch ein Kind waren.

6. Beschreiben Sie ihre Beziehung zu *Vater* als Sie noch ein Kind waren.

7. Werten Sie die beobachteten Beziehungs-Interaktionen mit Plus oder Minus, um Ihre persönliche Erfahrung mit den verschiedenen Beziehungen zu beschreiben.

Es geht um Ihre Beziehungs-Interaktionen mit Mutter  
Ihre Beziehungs-Interaktionen mit Vater  
Beziehungs-Interaktionen zwischen Ihrer Mutter und Ihrem Vater

8. Welchen Elternteil mochten Sie lieber? Markieren Sie den Namen dieses Elternteils mit einem Häkchen. Den Namen des weniger geliebten Elternteils markieren Sie mit einem X.

9. Listen Sie den/die Namen ihrer Partner oder Expartner in chronologischer Reihenfolge auf. Setzen Sie neben die jeweiligen Namen Ihrer Partner / Expartner ein M oder ein V, um deutlich zu machen, welchem Elternteil Ihre Partner / Expartner jeweils am ähnlichsten waren.

10. Schreiben Sie auf diesem Bogen ihren Namen auf die gegengeschlechtliche Elternseite.

.....Mutter Vater.....

11. Untersuchen Sie, ob Ihre Beziehung zu einem Ihrer Lebensgefährten der Beziehung Ihrer Eltern untereinander ähnelt. Vergleichen Sie die Verhaltensweisen, die Interaktionsmuster Ihrer Eltern untereinander mit den Rollen, die Sie und Ihr Lebensgefährte miteinander spielen.

12. Sehen Sie den gesamten Fragebogen nochmals durch, und suchen Sie nach

- \* Ähnlichkeiten und Wiederholungen,
- \* zeitlich ähnlichen Abläufen und altersspezifischen Ereignissen, (Lebenslinien Vergleich)
- \* Anzahl der Ehen in Ihrer Familiengeschichte,
- \* Anzahl und Geschlecht der Kinder,
- \* Eigenarten der Lebensstile und ggfs. nach zyklischen Wiederholungen von Mißbrauch.

Sie entdecken dabei die in Ihr Unbewusstes einprogrammierten Verhaltensmuster der Familiengeschichte, die sich bis auf den heutigen Tag immer wieder mal wiederholt, ohne dass Sie es wollen.

Wenn Sie die Fragen zur Herkunftslogik beantwortet haben, werden meine Erklärungen informativer für Sie sein und Ihnen das Hineinfinden in meine Denkweise einfacher machen. Ausserdem können Sie mittels des ausgefüllten Fragebogens ihre eigenen, verinnerlichten Interaktionsmuster (VIMs) kennenlernen und betrachten, während ich parallel dazu versuche, *Psychogenetik* zu erklären.

Zu lange schon bestand die Grundlage zur Paartherapie aus der Hypothese, dass Beziehungsprobleme aus ungelösten Problemen mit den eigenen Eltern herrührten. Ich glaube das nicht mehr und werde versuchen, nachvollziehbar zu beweisen, dass Partnerschaftsprobleme aus ungelösten *Problemen zwischen den Eltern untereinander* entstehen.

Paare mit Beziehungsproblemen haben meistens Eltern mit ähnlichen Beziehungsproblemen. Verinnerlichte Paar-Beziehungsmuster (*introjected couple patterns*) werden besser sichtbar (*apparent \* a-parent*), wenn vor Beginn der Beratungssitzungen die Interaktions-GESCHICHTE betrachtet wird.

Der systemische Ansatz der Paarberatung, den ich hier vorstelle, basiert auf dem *Fragebogen zur Herkunftslogik*. Diesen Fragebogen müssen meine Klienten vor Beginn der Beratungssitzungen ausfüllen. Mit Hilfe der dort eingeholten Informationen zur *Herkunftslogik* untersuchen wir zunächst die drei wichtigsten Beziehungsmuster in der Herkunftsfamilie eines jeden Klienten. Mit erstaunlicher Genauigkeit lassen sich die oft wiederholten „unerledigten Kommunikations-Geschäfte“ bei jedem Paarmitglied lokalisieren.

Wir untersuchen drei verinnerlichte Interaktionsmuster (VIMs).

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Das Mutter - Kind - Interaktionsmuster  | MK-VIM |
| 2. Das Vater - Kind - Interaktionsmuster   | VK-VIM |
| 3. Das Mutter - Vater - Interaktionsmuster | MV-VIM |

Jedes verinnerlichte Interaktionsmuster (VIM) gibt paarweise entsprechende *Glaubenssätze, Erwartungen, Reiz-Antworten (stimulus-response)* wieder, die aus der Kindheit des einzelnen Klienten als Paar-Beispiel gespeichert wurden und sich als fixe „Gestalten“ festgesetzt haben. Die negativen, aus der eigenen Kindheit von der vorausgehenden Generation verinnerlichten Interaktionsmuster im Zusammenspiel mit dem aktuellen Rollenverständnis zur eigenen Partnerschaft werden heute unbewußt und dennoch markant auf die Leinwand der aktuellen Paarbeziehung projiziert.

Meine KlientInnen, einzelne und Paare, lernen ihre unbewußten Programmierungen kennen, indem sie die verinnerlichten Interaktionsmuster ihrer Herkunftsfamilie erkunden und im Rollenspiel drei der wichtigsten Leute in Beziehungs-Paaren darstellen: *ihre Mutter, ihren Vater, ihr inneres Kind, d.h. sich selbst, wie sie sich als Kind vorstellen.*

Wir stellen *Mutters und Vaters Beziehung zueinander* in den Mittelpunkt der Betrachtung, und zwar ihre Beziehung auf der Partnerebene vom Erwachsenen zum Erwachsenen. Die heutige Paarbeziehung der Klienten wird im Hinblick auf Ähnlichkeiten zu *Mutters und Vaters Beziehung zueinander* untersucht.

Zum heutigen Verhalten in der Paarbeziehung betrachten wir also die Herkunftslogik, anstatt in traditioneller Weise die *Eltern-Kind-Beziehung* in Augenschein zu nehmen. Ähnlichkeiten zur Beziehung der Eltern untereinander zu finden ist insofern bedeutsam, als sie die Herkunft des heute noch benutzten Interaktionsmusters verdeutlichen, und zwar so, wie es von jedem bei seinem eigenen Elternpaar erlebt wurde.

Nach mehr als 1000 Praxisfeld-Studien ist mir aufgefallen, dass fast 90% der Paare sich paaren, weil ihrer beider *verinnerlichte Eltern-untereinander-Interaktionsmuster* in signifikanter Weise zueinander passen. Diese Introjektionen, die verinnerlichten Interaktionsmuster (VIMs) lassen dieselbe Art von Paarbeziehung entstehen, wie

sie bei den eigenen Eltern erlebt wurde. Solche Muster bauen sich bereits in dem Moment auf, in dem die beiden Partner sich gegenseitig auswählen.

Sofort beginnt ein bekanntes *Familien-Echo* zu tönen: Interaktionsmuster von Paaren wiederholen sich von Generation zu Generation. Es ist also nicht verwunderlich, vor allen Dingen ist es kein Zufall, dass jene interaktionellen Schwierigkeiten *der Eltern untereinander* in heutigen Beziehungen zu anderen erwachsenen Menschen auftauchen.

Beziehungsprobleme sind schon länger bei uns als wir glauben. Eigentlich haben sie also gar nichts, oder wenig direkt mit uns selbst zu tun. Eine entlastende Vorstellung.

Die *Herkunftslogik* zu erforschen heißt: Wir nehmen die Beziehungsmuster unserer eigenen Eltern zur Zeit unserer Kindheit unter die Lupe. Das hilft uns dabei, herauszufinden, welche der verinnerlichten Interaktionsmuster (VIMs) in der heutigen Beziehung am stärksten wirken, ob es Gestalt-traditionell um unsere „unerledigten Geschäfte“ zu Mutter und Vater geht ODER um die bisher weniger häufig erforschten Beziehungsmuster zwischen Erwachsenen, die wir ja auch bei Mutter und Vater erlebt und von ihnen übernommen haben.

Das Vorbild der vorausgehenden Generation wird nämlich tatsächlich in die aktuelle Paarbeziehung hinein projiziert; das Vorbild der Eltern bestimmt, kontrolliert und begrenzt so die eigene Beziehung, wenn nicht eine therapeutisch wirksame Intervention gemacht wird um die verinnerlichten und automatisierten Gefühle aufzulösen.

In den erlebnisorientierten Abschnitten meiner Vorträge und Workshops zeige ich psychogenetische Methoden, welche die natürlichen Widerstände umgehen, jene Gefühls- und Abwehrreaktionen, die der Klient erfährt, wenn er an der *Beziehung zu seiner Partnerin* arbeitet. Ohne sich der verinnerlichten Reiz-Reaktion-Muster bewußt zu sein, die man aufgrund der Introjekte sowie der verinnerlichten Interaktionsmuster (VIMs) in der Paarbeziehung immer wieder unbewusst anwendet, handelt jeder Partner in jener Weise, die ihm oder ihr vertraut ist.

Auf unbewußter Ebene liegt nämlich ein äußerst klares Muster dafür bereit, wie ein Paar sein sollte. Man verhält sich in der Partnerschaft so, wie man es von den eigenen Eltern her kennt, wie sich die Eltern *als Erwachsene zueinander* in der Partnerschaft verhalten haben.

Auf der Ebene des Bewusstseins kann es dennoch so sein, dass man jenes Verhalten ablehnt, das man von den Eltern her kennt.

Nach dem Ausfüllen meines Fragebogens zur *Herkunftslogik* entsteht eine gewisse Bewusstheit über das WIESO des Partnerverhaltens; mit solcher Bewusstheit können wir mehr Verständnis für unser Verhalten in der Partnerschaft entwickeln, ohne dafür unsere Eltern oder unsere Partner beschuldigen zu müssen. Wir erkennen, dass unser eigenes Partnerverhalten oft lediglich eine unkontrollierte Wiederholung des Partnerverhaltens der eigenen Eltern ist.

Wenn die eigenen Eltern im Rollenspiel *am eigenen Leib* erlebt werden, können andere Reiz-Reaktion-Muster (*stimulus-response-patterns*) ausprobiert werden, und wir können die positiven Wirkungen davon auch direkt in der aktuellen Partnerschaft spüren.

Negative Introjekte werden gegenwärtig, wenn ein Paar *gemeinsam* die Antworten vom *Fragebogen zur Herkunftslogik* durchgeht und *gemeinsam* nach Ähnlichkeiten, Gegensätzlichkeiten oder Polaritäten in des Partners Herkunftsfamilie schaut.

**Für Klienten ist es viel leichter, die Introjekte des Partners zu betrachten als seine eigenen. Auch seine Projektionen auf den Partner werden von ihm in der Regel leichter erkannt als die eigenen Introjekte, verinnerlichte Verhaltensmuster und Einstellungen.**

Indem ein Paar erkennt, dass jeder von beiden das ungewünschte, verinnerlichte Interaktionsmuster eines Elternteils, sogar eines nicht geliebten Elternteils mehr oder weniger unreflektiert benutzt und sogar das Bild vom „anderen Elternteil“ auf den eigenen Partner projiziert, so kann dies das erste von vielen AHAs werden.

AHAs treten häufig bei Rollenspielen und Reflexionen über Rollenspiele auf. Durch meinen Beitrag soll deutlich werden, dass eines Klienten augenblickliche Beziehungsschwierigkeiten vom *Geist der Elternbeziehung* aus seiner eigenen Kindheit genährt werden. Ich möchte Sie dazu anleiten, das *Gesicht dieses Geistes* zu erkennen und ihn zu konfrontieren.

*Den Geist der Elternbeziehung* konfrontieren wir, indem wir die Beziehung der Eltern im Rollenspiel hautnah erleben, und zwar genau so, wie wir sie verinnerlicht haben. In einem weiteren Rollenspiel konstruieren wir dann Handlungsgeschehen, die zeigen, wie wir uns die Beziehung der Eltern untereinander gewünscht hätten. So schaffen wir in unseren Erinnerungen Raum für neue und von uns erwünschte Verhaltensintroyekte, die im gemeinsamen Lernprozess von Klienten und Beratern konstruiert werden.

Indem beim Gesprächsverlauf im *Hier & Jetzt* eines Rollenspiels die Beziehung der Eltern zueinander hautnah erlebt wird, kommt es zu einer *Gefühlskorrektur*. Diese Vorgehensweise ruft im Klientenpaar kaum Widerstand hervor. Es geht ja darum, negativ wirkende Verhaltensmuster der (introjierten) Eltern zu verändern. Klienten haben dabei ausserdem Gelegenheit, bisher nicht ausgedrückte Gefühle der introjierten Eltern als Partner zueinander zum Ausdruck kommen zu lassen.

Im Rollenspiel werden die bisher unerfüllten Wünsche der Klienten im Hinblick auf Beständigkeit der Eltern-Beziehung während der eigenen Kindheit deutlich. Im Rollenspiel werden andererseits auch die verinnerlichten Beziehungsmuster aus der Kindheit neu strukturiert. Indem Klienten daran aktiv mitwirken, können sie neue Modelle für ihre eigene Beziehung verinnerlichen und die automatische Wiederbelebung elterlicher Negativbeispiele verhindern.

### **Diesen Ansatz nenne ich *Psychogenetik*.**

Ich zeige Neuentwicklungen auf, die eintreten, wenn wir im pädagogisch-therapeutischen Lernprozess erst unaufgelöste Themen der Eltern auflösen sowie „unerledigte Geschäfte“, die sie miteinander hatten, erledigen. Es geht dabei nicht um jene Themen und „Geschäfte“, die sie mit uns als Kinder hatten, sondern ausdrücklich um das, was zwischen ihnen als Partner geschah.

Das System der Psychogenetik hält Paare davon ab, Fehler ihrer Eltern zu wiederholen. Paare können psychogenetisch Neues lernen. Laura PERLS sagte in einem Interview mit der Zeitschrift VOICES: „*Menschen, die nach uns kommen, müssen immer weiter gehen als wir selbst.*“ Es ist also sinnlos, unsere Eltern dafür zu beschuldigen, dass sie nicht so weit gegangen sind, wie wir gehen könnten. Oder: „*Wir müssen heute als Paare miteinander weiterkommen als es unsere Eltern vermochten.*“

### **Drei Stühle**

Es wird in diesem Rahmen auch das „*Drei-Stühle-Modell*“ vorgestellt, das ich aus der paartherapeutischen Arbeit entwickelt habe. Zuvor hatte ich Paare schon immer an ihrer Eltern-Kind-Beziehung arbeiten lassen, indem ich das traditionelle „*Zwei-Stühle-Modell*“ aus der Gestalttherapie benutzte. Ebenso wie andere TherapeutInnen wurde ich trainiert, bei Paartherapie erst der beiden „unerledigte Geschäfte mit ihren Eltern“ zu bearbeiten. Obwohl diese gestalttherapeutische Vorgehensweise dabei Unterstützung gab, einen Teil der zurückgehaltenen Gefühle zum Ausdruck kommen zu lassen, Herr über die Elternprojektionen auf den Partner zu werden und die Bewußtheit zu erweitern, so trug sie nicht dazu bei, positive Veränderungen in der Paarbeziehung meiner Klienten zu bewirken.

Ich konnte lange Zeit nicht erkennen, wieso das sich so verhielt. Ich wollte natürlich dann auch ein besseres System finden für die Beratung von kriselnden Paaren.

Oft genug traf ich auf Klienten, die das Verhältnis zu ihren Eltern (Kind-Mutter; Kind-Vater) in allen Variationen erforscht hatten, ohne dadurch jedoch ihre eigenen Partnerschaften entscheidend verbessern zu können. Ich konnte nicht feststellen, was wir möglicherweise in unserer Therapie versäumt hätten: hatten doch alle so viel gute und große Leistungen schon erbracht. Jeder der Partner fühlte sich natürlich mit sich selbst immer mehr *zu Hause*, doch in der Partnerschaft schienen immer wieder dieselben Probleme aufzutauchen.

Die therapeutischen Arbeiten, die wir schon bezüglich unerfüllter Bedürfnisse aus der Kinderzeit gegenüber Mutter und Vater gemacht hatten, bewirkten keine Veränderung in der Partnerbeziehung. Bei Stress waren beide immer wieder in die alten Paarmuster zurückgefallen. Oft fühlten sich die Klienten nur dann besser, wenn sie vom Partner weg waren; und sie fingen dann an, Trennung und Scheidung in Betracht zu ziehen.

Es wurde mir klar, dass wir nie direkt an jenen „unerledigten Geschäften“ gearbeitet hatten, welche die Eltern meiner Klienten miteinander hatten. Ich fragte mich natürlich, ob es das war, was noch fehlte. Um ihre Beziehung zueinander erhalten zu können, begann ich mit einer tiefenpsychologischen Untersuchung der introjierten Stressreaktionen meiner Klienten auf ihre Partner. Was ich dabei über das Wiederauftauchen der elterlichen Stressmuster herausfand, erstaunte mich, und es erklärte zugleich auch Phänomene der aktuellen Interaktion des Paares. So wurde die Psychogenetik zu meinem Hauptansatz für die Paarberatung.

Ich bin seit mehr als zwanzig Jahren Therapeutin und seit 1975 Leiterin des Gestalt-Institutes von New Orleans. Nicht allein meine Klienten ermutigten mich zur Entwicklung der psychogenetischen Methodik. Sie hat auch einen ganz persönlichen Bezug zu mir selbst. Ich konnte lange Zeit nicht ausmachen, warum ich in meiner damaligen Beziehung so lange stecken blieb. Die Motivation für mein eigenes Beziehungs-Verhalten war mir nicht deutlich. Auch das wollte ich herausfinden. Mir selbst gegenüber legte ich das Versprechen ab, das herauszufinden, *b e v o r* ich die Beziehung beenden würde.

Ziel war, bewußt nachvollziehen zu können, wie ich mich unbewußt die ganze Zeit verhalten hatte. Und ich fand tatsächlich des Rätsels Lösung und stellte das Puzzle zusammen. Dabei fand ich nicht nur die introjierten Hintergründe für mein Verhalten, sondern auch die Antwort darauf, warum ich gerade jenen Partner ausgewählt hatte und wie es zu dem kam, was dann in der Partnerschaft passierte.

Jetzt zitiere ich eine Kollegin vom ersten Internationalen Gestaltkongress der AAGT (*Gesellschaft zur Weiterentwicklung der Gestalttherapie*) in New Orleans 1995.

*Sherry*

*Ich habe auch eine private Beratungspraxis; zu mir kommen Paare und Familien, und ich wundere mich auch über meine eigenen Beziehungen. Eine befreundete Kollegin machte mich auf Anne Teachworth's Ideen aufmerksam. Ich lebe allein, ohne Beziehung, und ich habe immer noch ein starkes Thema im Bezug auf meinen Vater. So kommt mir der Gestaltkongress sehr gelegen, um an meiner Beziehung zu Männern zu arbeiten. Auch würde ich gerne Anne Teachworths Beratungsmethodik kennenlernen.*

In Bud FEDERs & Ruth RONALLs Buch über  
*„Das lebendige Vermächtnis von Fritz und Laura Perls“*

habe ich zum ersten Mal etwas über Psychogenetik veröffentlicht, und zwar in dem Kapitel über „*Verinnerlichte Interaktions-Muster*“ (VIMs).

Man kann das Buch im Handel kaufen oder auch direkt bei Bud FEDER bestellen,  
telefonisch 001 201 746 68 15  
oder auch per Brief Bud Feder \* 51A Upper Montclair Plaza  
Montclair \* New Jersey \* USA

Es ist in englischer Sprache geschrieben.

Das Kapitel aus *meiner Feder* lautet „*Laura & Mike - Drei veränderte Paare*“. Ich habe darin jene Paarberatung beschrieben, bei der ich die psychogenetische Methode zum ersten Mal benutzte. Wir brauchten nur zwölf Sitzungen, um zu erstaunlich neuen Ergebnissen zu kommen.

Laura & Mike waren ein Paar, das schon sieben Jahre zu mir kam, als wieder einmal „Trennung anstand“. Ich hatte sehr ausgiebig mit ihnen im klassischen Sinne der Gestalttherapie gearbeitet; und sie hatten sich auch immer wieder dazu entschieden zusammenzubleiben. Wir alle drei glaubten, dass alles in unserer Kraft stehende zur Klärung der Beziehung zwischen ihnen und ihren Eltern getan worden war. Auch glaubten wir, dadurch alles zur *Klärung ihrer Beziehung zueinander* getan zu haben. Aber dann standen sie plötzlich wieder vor meiner Tür und wollten sich erneut trennen.

Wenn ich heute auf die ersten Beratungen von Laura & Mike zurückblicke, so denke ich: „*Alles, was ich damals mit ihnen machte, war Katharsis.*“ Wir konnten natürlich die negativen Reibungen an der Oberfläche beseitigen; wir konnten implodierenden Frustrationen ein Ventil nach aussen verschaffen und ihre Wut auf „*Eltern-Stühlen*“ entladen. Natürlich hatte sich jeder dabei auch viel besser gefühlt. Aber, wie sie mir jetzt berichteten, hatte sich ihre Beziehung zueinander allmählich wieder in denselben Verhaltensmustern wie zuvor angesiedelt. Genau dieselben Paar-Interaktionen tauchten wieder auf; sie machten ihnen allerdings eine Weile nicht mehr soviel aus wie früher.

Wir entschlossen uns dazu, diesmal an ihren *Beziehungsmustern als Paar* zu arbeiten, indem wir das Problem bei der Wurzel packten. Zu diesem Zweck wandten wir uns den Interaktionsmustern ihrer beider Elternpaare zu. So entwickelte ich die ersten Schritte zum Psychogenetischen System der Paarberatung. Dazu gehört auch meditative Erinnerungsarbeit. Ich möchte an dieser Stelle zu einer Meditation einladen.

#### **Meditation zur Herkunftslogik**

*Bitte machen Sie es sich an einem guten und sicheren Platz bequem, wo Sie auch gelegentlich oder durchgängig die Augen schliessen können. Wenn es nicht direkt möglich ist, so lassen Sie sich bitte Zeit und machen sich mit mir zu einer Reise in die Vergangenheit auf. Bei dieser Reise können Sie so erwachsen bleiben, wie Sie jetzt sind. Sie können sich als Erwachsener anschauen, was sich während Ihrer Kindheit zwischen den Eltern abspielte.*

*Wenn Sie einen guten Platz für diesen meditativen Rückblick gefunden haben, so machen Sie zunächst ein paar tiefe Atemzüge. Bei jedem Ausatmen lassen Sie etwas mehr von Ihren Spannungen ab, von Entrüstung oder Stress, den Sie in sich fühlen. Versuchen Sie, sich selbst in jene entspannte Lage zu bringen, in der Sie am liebsten sind. Vielleicht können sie leichter dorthin gelangen, wenn Sie sich daran erinnern,*

- \* wann Sie das letzte Mal so entspannt waren,
- \* wo Sie sich aufhielten,
- \* wer bei Ihnen war, oder ob Sie allein waren,
- \* wie Sie sich fühlten, und
- \* wo Sie die Entspannung in Ihrem Körper wahrnehmen konnten.

*Stellen Sie sich jetzt vor, dass Sie als der Erwachsene, der Sie heute sind, unsichtbar werden können und von niemandem bemerkt in eine Szene Ihrer Kindheit zurückgehen, um Ihre Eltern dabei zu beobachten, wie sie sich zueinander verhielten.*

*Wir können mit unserer Erinnerung an verschiedene Orte und Zeiten unseres Lebens zurückgehen. Ich bitte darum, so weit wie möglich in die frühen Lebensjahre zurückzugehen. Vielleicht sind Sie auch schon von selbst dort-*



*hin gelangt, als ich Sie zu dieser Phantasiereise einlud.*

*Vielleicht sind Sie auch schon dort gewesen, wo Sie Teenager waren, zwischen 13 und 19. Ich hätte gerne, dass Sie ganz entspannt reisen. Reisen Sie als unsichtbarer Beobachter in Ihre frühe Kindheit zurück. Sie bleiben dabei ein gefestigter Erwachsener, so, wie Sie heute sind.*

*Spüren Sie, wie es Ihnen dabei geht, wenn Sie daran denken, Ihre Kindheit zu besuchen? Vielleicht kommen jetzt Gefühle auf, die Sie auch schon als Kind über die Beziehung Ihrer Eltern z u e i n a n d e r hatten. Solche Gefühle sind immer noch in den Erinnerungen enthalten. Solche Gefühle stecken in Ihrem „Inneren Kind“. Ihr Körper kann sich an das alles ganz genau erinnern. Ihr Körper ist sehr wissend.*

*Und jetzt, wo Sie mit Ihrem „Inneren Kind“ dort sind, wo Sie früher als Kind waren, hätte ich gerne, dass Sie sich einmal genau umsehen. Vielleicht sind Sie dort angekommen, wo Sie zehn waren, neun oder acht, sieben oder sechs, fünf oder vier, drei, oder gar da, wo Sie geboren wurden. Sie können jede Altersstufe für Ihren Besuch auswählen.*

*Ich hätte gerne, dass Sie genau wahrnehmen, wer mit Ihnen zuhause ist. Ganz besonders hätte ich gerne, dass Sie darauf achten, wo Mutter und Vater sind. Sie sehen Ihre Mutter so, wie sie damals war. Uns Sie sehen Ihren Vater so, wie er damals war. Schauen Sie Ihre Eltern durch die Augen jenes Kindes an, das Sie selbst einmal waren.*

*Hören Sie den Eltern zu und beobachten Sie, wie sich die Eltern z u e i n a n d e r verhalten. Sie selbst bleiben dabei unsichtbar, und Ihre Eltern wissen nicht, dass Sie zu Besuch sind. Was geschieht z w i s c h e n den Eltern? Wie beziehen sie sich aufeinander?*

*Betrachten Sie Ihre Mutter.*

*Wie würden Sie Ihre Mutter von damals beschreiben?*

*Betrachten Sie Ihren Vater.*

*Beschreiben Sie ihn so, wie er damals war.*

*Wie fühlen sich die beiden? Wie behandeln sie sich gegenseitig?*

*Wen von den beiden haben Sie am liebsten?*

*Mit wem von den beiden sympathisieren Sie, wenn sie unterschiedlicher Meinung sind?*

*Was hätten Sie gerne, dass beide tun sollen?*

*Wer von den beiden sollte damit anfangen?*

*Vielleicht sind auch Mutter und Vater gar nicht zusammen zuhause; vielleicht ist nur Mutter da. Vielleicht ist auch nur Vater da. Vielleicht sind die beiden geschieden. Vielleicht ist auch einer von den beiden ausgezogen oder schon gestorben.*

*Vielleicht sehen Sie auch jemand ganz anderen, der damals mit Ihrer Mutter verheiratet war - oder auch mit Ihrem Vater.*

*Vielleicht sehen Sie eine Stiefmutter oder einen Stiefvater.*

*Wenn Sie genau hingesehen und sich etwas mehr daran erinnern haben, wie die Eltern während I h r e r Kindheit z u e i n a n d e r waren, so bitte ich Sie darum, sich vorzustellen, langsam und stufenweise die Erinnerung an Ihre Kindheit wieder zu verlassen, ... drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht, neun, zehn, ... dann zwölf, dreizehn, vierzehn, fünfzehn, sechzehn, ... bis Sie bei dem Alter ankommen, in dem Sie heute sind.*

## Auswertung der Meditation

Mit dieser Meditation bringen Sie Bewusstheit darüber mit, wie die Eltern früher zueinander waren, und Sie können herausfinden, welcher Elternteil Ihrem aktuellen Lebenspartner am ähnlichsten ist.

*\* Könnte es sein, dass Sie heute Ihre Interaktion so gestalten, wie es Ihr gegengeschlechtlicher Elternteil mit seinem Partner tat?*

*\* Könnten Sie sich vorstellen, diese Interaktionsform mit Ihrem Partner zu ändern und so zu gestalten, wie Sie es sich von Ihren Eltern untereinander gewünscht hätten?*

*Sie könnten allerdings bei diesen Überlegungen auf dieselben Widerstände stossen, die Ihr Rollenmodell- Elternteil gehabt hätte, wenn er oder sie sich anders zum Partner verhalten wollte.*

Schauen Sie sich jetzt nochmals den Fragebogen zur Herkunftlogik an. Lesen Sie, was Sie zur Partnerschaft Ihrer Eltern aufgeschrieben haben. Schreiben Sie's sich auf, wenn neue Erinnerungen oder Informationen über Ihre Eltern als Partner aufgetaucht sind; schreiben Sie ganz besonders auf, was Ihnen noch zum Partnerverhalten Ihrer Eltern untereinander eingefallen ist, wie sie sich zueinander verhalten haben, als Sie noch Kind waren.

*\* Stellen Sie sich auch vor, wie es gewesen wäre, wenn einer der beiden sich zu einer Änderung seines Verhaltens entschlossen hätte.*

*Jetzt hätte ich gerne, dass Sie auf einem Bogen Papier noch zehn Persönlichkeitsmerkmale*

*- von Ihnen selbst als Kind, Ihren Verhaltensweisen in Form einer Selbstbeschreibung notieren;*

*- dann zehn Persönlichkeitsmerkmale Ihrer Mutter, wie sie zu Ihrer Kinderzeit als Partnerin war,*

*- dann zehn von Ihrem Vater, wie er zu Ihrer Kinderzeit als Partner war.*

*Ich hätte gerne, dass Sie genau das im Wortlaut aufschreiben, was Ihnen einfällt. Es wäre mir lieb, wenn Sie dabei nichts ändern würden und alles genau so aufschreiben, wie es Ihnen einfällt.*

Auch sollten Sie möglichst nicht lange nachdenken oder gar grübeln. Je schneller Sie's aufschreiben, desto besser. Je länger Sie zum Nachdenken innehalten, desto mehr unterbrechen Sie das Auftauchen von unbewussten Erinnerungen.

Es können auch einzelne Wörter oder Wortfetzen sein, die das Gedächtnis an die Oberfläche des Bewusstseins bringt. Unser Interesse gilt dem, wie Sie **damals** gedacht haben, nicht wie Sie heute darüber denken. Sie können in der Zwischenzeit durchaus neue Erkenntnisse über „früher“ gewonnen haben.

Im Kontext der Herkunftlogik interessiert uns, was Sie damals gedacht haben. Bitte lassen Sie Ihrem Gedankenfluss freien Lauf, stellen Sie nichts in Frage, was in Ihrer Erinnerung auftaucht. Bitte sagen Sie vor allen Dingen nicht so etwas wie:

*„So sollte ich aber nicht über Mutter denken“ ...*

*oder: „Das ist aber nicht fair von mir“ ...*

*oder: „Längst habe ich doch herausgefunden, dass sich alles ganz anders verhält“.*

*Dann machen Sie bitte als nächstes aus der Position Ihres früheren Kindseins „PLUS oder MINUS Zeichen“ über die aufgeschriebenen Persönlichkeitsmerkmale von Mutter, Vater und Ihnen selbst. Ich glaube, Sie brauchen das nicht rational korrekt zu erledigen. Es geht um ihre spontane Bewertung. Notieren Sie die allererste Reaktion mit PLUS oder MINUS Zeichen unter dem Aspekt „Wie ich's früher fand“.*

Also: den ersten Durchgang machen Sie mit den zehn Persönlichkeitsmerkmalen Ihrer Mutter, dann kommt dasselbe mit Vater, dann Sie selbst - und zwar aus der Sicht von früher. Wenn Sie damals anders als heute waren, dann haben Sie gewiss einen Konflikt zwischen dem, was wir Bewusstes und Unbewusstes nennen. Verdrängen Sie jedoch nichts von beidem, sofern es auftaucht: beides ist heute noch in Ihnen wirksam. Es ist gut, das bewusst vor Augen zu haben, auch wenn manches widersprüchlich erscheint. So etwas kommt häufiger vor, als man denkt.

Haben Sie nicht schon mal ein Gefühl gehabt wie „Ich weiss, dass sie mich geliebt haben, doch ich bin nicht sicher, ob sie mich mochten“, ... oder „Ich weiss, dass sie immer das Beste für mich getan haben, aber es fühlte sich so furchtbar an“. Solcher Art sind die natürlichen Konflikte zwischen Ihrem Denken und Fühlen.

Nun kommen wir noch zu anderen Fragen:

- \* Welcher Elternteil hat Sie als Kind ganz lieb gehabt?
- \* Haben sich die beiden gegenseitig gemocht?

Schau'n Sie sich auch die Ähnlichkeiten zwischen Mutter und Vater an. Lange genug haben wir schon damit verbracht, die Unterschiedlichkeiten in Augenschein zu nehmen und hervorzuheben. Über Unterschiedlichkeiten haben Ihre Eltern möglicherweise immer wieder miteinander gestritten.

Schau'n Sie sich auf alle Fälle die Ähnlichkeiten zwischen Ihren Eltern genau an, dann auch die Ähnlichkeiten zwischen Ihnen und Ihrem Partner. Vergleichen Sie beides miteinander.

Machen Sie sich auch klar, welche Vergnüglichkeiten Ihre Eltern miteinander teilten. Welche Vergnüglichkeiten teilen Sie heute mit Ihrem Partner? Vergleichen Sie beides miteinander.

## Wortlisten anlegen

Es gibt doch solche Wortspiele, wo links und rechts Wortlisten stehen, die durch Linien miteinander verbunden werden. Mit den zehn Charakteristika von Mutter und Vater können Sie etwas ähnliches tun. Verbinden Sie die ähnlichen Charakteristika von Mutter und Vater durch Linien miteinander. Nachdem Sie dies mit den Ähnlichkeiten gemacht haben, tun Sie dasselbe mit den Polaritäten, also mit dem, wo beide unterschiedlich sind.

Wo sind die Eltern ähnlich, wo sind sie konträr?

Das ganze Unterfangen dient dazu, die von uns verinnerlichten Interaktionsmuster zwischen den Eltern erkennen zu können.

Diese Linien bezüglich der Ähnlichkeiten und Gegensätzlichkeiten sollen dazu beitragen, dass Sie sich in Ihrem Denken damit anfreunden, jedes Linienpaar als Ganzheit zu sehen und nicht das individuelle Verhalten eines der beiden Elternteile. Das ist etwas anderes.

Verinnerlichte Interaktionsmuster - die VIMs - bestanden schon bei unseren Eltern; sie bestanden zwischen ihnen; keinem der Eltern waren sie zuzuordnen. Wir brauchen also auch keinerlei Schuldzuweisung vorzunehmen.

Wenn wir mit Bezug zur Herkunftslogik Paarberatung geben, dann sind nicht die beiden Partner unsere Klienten, sondern das „Dazwischen“ von beiden ist unser Klient. Diesem „Dazwischen“ gilt die Aufmerksamkeit und die Therapie.

Dieses „Dazwischen“ birgt in Form der VIMs die unerledigten Geschäfte aus der Partnerschaft von Mutter und Vater. Deshalb schenken wir diesem „Dazwischen“ in der Paarberatung heute so viel Aufmerksamkeit, und nicht mehr der Eltern-Kind-Beziehung, wie wir es lange gemacht haben.

Wir kümmern uns in der Paarberatung also nicht um unerledigte Geschäfte zwischen unseren Klienten und ihren Müttern und Vätern. Ich glaube nämlich nicht mehr daran, dass man die unerledigten Geschäfte zwischen sich und seinen Eltern auf seine Partner projiziert.

Ich glaube vielmehr, dass wir die unerfüllten Wünsche zwischen Mutter und Vater in den Beziehungsproblemen unserer eigenen Partnerschaften wiederfinden können. Darüber lohnt sich das Nachdenken: Sie waren als Kind immer dabei, so, als wenn Sie einen Film gesehen hätten. Der Titel des Filmes lautete „Wie man ein Paar wird“.

Anhand des Filmes „Wie man ein Paar wird“ haben Sie gelernt, wie Erwachsene ihre Beziehung, ihre Partnerschaft gestalten. Hauptdarsteller in diesem Film waren Ihre Eltern. Und an manchen Tagen mussten Sie sich den Film sogar mehrmals anschauen, ob Sie's wollten oder nicht. Und manchmal lief er außerdem noch des nachts. Manchmal lief er sogar noch viel häufiger. Dieser Film ist jetzt in Ihrer Erinnerung gespeichert. Er wurde zum Lehrfilm darüber, wie sich Erwachsene in Partnerschaft verhalten, was man tun muß, um zu heiraten. Dieser Film zeigt sogar ganz deutlich, wen Sie heiraten sollten.

Ich pflege meine Klienten gelegentlich zu fragen, warum sie eigentlich Englisch sprechen, nicht Deutsch oder Französisch. Sie sagen mir dann fast immer so etwas wie „Ich bin doch in einem Haus aufgewachsen, wo man immer Englisch spricht.“ Sie sprechen also genau jene Sprache, die sie immer wieder zuhause gehört haben, wo sie aufgewachsen sind. Und sie haben schon als kleines Kind immer sehr gut und genau zugehört. Wie sonst hätten sie mit ca. eineinhalb Jahren schon sprechen können.

Manche Erwachsene glauben, dass kleine Kinder noch nicht „verstehen“ können, was die „Grossen“ sagen und tun. Das ist schierer Unsinn: Bereits als kleines Kind haben Sie sehr wohl und genau zugehört, hingehört und verstanden, worum es geht.

Bemerkungen wie „Er hört nicht zu; er ist noch zu klein“ bestürzen mich immer mehr: Wie denn sonst lernen Kinder als durch Zuhören und Zusehen? Kinder lernen über ihre eigene Wahrnehmung. Sie saugen das „Wahrgenommene“ wie Muttermilch in sich auf.

Es kann natürlich durchaus sein, dass ein kleines Kind nicht rational wie ein Erwachsener nachvollziehen kann, was da vorgeht, aber auf der analogen Ebene nimmt jedes kleine Kind alles auf. Ein kleines Kind wählt noch nicht aus, welche Ereignisse es in sich aufnimmt und welche Ereignisse es besser nicht aufnimmt. Es ist bezüglich der Ereignisse wie mit der Sprache. Das kleine Kind nimmt die ganze Sprache mit seinen Sprachmustern und Klangfarben in sich auf. Kinder verinnerlichen Sprache, indem sie sie immer wieder hören. So wird Sprache zum Introjekt, zum gelernten Muster.

Verhaltensmuster verinnerlichen wir osmotisch. Wir nehmen sie fast zeitgleich mit den Sprachmustern in uns auf. Wir haben als Kinder in gewisser Weise keine Wahl beim Aufnehmen.

Keiner von uns hat sich als Einjähriger bewusst dazu entschieden, welche Sprache er lernen will. Die meisten von uns sprechen auch heute noch immer dieselbe Sprache.

Keiner von uns hat sich als Einjähriger bewusst dazu entschieden, welche Verhaltensmuster der Erwachsenen er aufnehmen will. Die meisten von uns bevorzugen von daher unbewusst die bekannten Verhaltensmuster.

Genau deshalb wenden wir uns in der Paarberatung dem „Dazwischen“ zu, also dem, was wir herkunftslgisch von den Interaktionen zwischen Mutter und Vater als VIMs, als verinnerlichte Verhaltens-Muster in uns gespeichert haben, und zwar

auf der Ebene dessen, was wir das Unbewusste nennen.  
Als wir noch Kinder waren, haben wir die Muster, die sich zwischen den Erwachsenen abspielten, wie Muttermilch in uns aufgesogen. So lautet unsere These.

Wir haben fast alle als Kinder im Rollenspiel „Mutter, Vater, Kind“ gespielt. Dabei hat eine von uns „so getan wie Mama“, ein anderer „hat so getan wie Papa“, und wieder ein anderer „musste so tun wie deren Kind“. Solche Rollenspiele funktionierten am besten, wenn wir Geschwister hatten, mit denen wir sie spielen konnten, weil ja auch sie denselben Lehrfilm darüber kannten, wie man sich als Paar verhalten muss. Nachbarkinder konnten dabei nicht ganz so gut mitspielen, weil sie ja zuhause ein „anderes Filmprogramm“ gesehen hatten, oder um ein anderes Bild zu benutzen: sie hatten nicht dieselben Lehrer wie wir.

So hiess es dann:  
„Ihr spielt Mama und Papa nicht richtig.  
Mama muss so tun, dass .....  
Papa muss so tun, dass .....  
So was wie Du tust, das macht mein Papa nicht.“

Unsere These: Schon als Kinder wussten wir, was man in der Rolle von Mutter und Vater als Paar tun muss.

Paare orientieren sich untereinander und unbewusst an dem, was sie als Muster „zwischen“ ihren Eltern aufgenommen und verinnerlicht haben. Sie wiederholen heute solche Muster gewissermassen immer wieder wie Kinder im Rollenspiel. Mit diesem Phänomen haben ja auch jene Kolleginnen und Kollegen zu tun, die mit mißbrauchten und geschlagenen Frauen zu tun haben.

- Warum hat die Spirale des Mißbrauchs kein Ende?
- Warum geschieht so was immer wieder?
- Wie kommt es, dass jemand, der aus einem „Feld des Mißbrauchs“ kommt, immer wieder jemanden als Partner wählt, der Mißbrauch praktiziert?

Man tut dabei nichts anderes, als ein schon bekanntes Muster immer wieder zu wiederholen. Man wählt einen Partner, der entweder andere oder sich selbst mißbraucht. So geschieht immer wieder nur das, was geschehen muss, weil man mit dem dahinter liegenden Muster so sehr vertraut ist und mit einem anderen Muster nicht - oder noch nicht.

Das drückt sich im Englischen ebenso wie im Deutschen auch sprachlich aus.  
Englisch: Das Wort „familiar“ (= geläufig, bekannt) wird manchmal „family-ar“ geschrieben; gemeint ist das, was einem durch die eigene Kernfamilie geläufig ist; mit dem, was einem „familiar“ ist, kommt die Familien-Ar(t) zum Ausdruck.

**Deutsch: Wenn wir sagen, dass wir mit etwas vertraut sind, so bringen wir zum Ausdruck, dass wir der Sache „trauen“, dass wir mit ihr so vertraut sind, wie wenn wir mit ihr ge-traut, verheiratet wären.**

Das, womit wir vertraut sind, wiederholen wir immer wieder. So wiederholen wir auch immer wieder das, was der „Art unserer Herkunftsfamilie“ entspricht, was uns „family-ar“ ist, bei dem wir uns bestens auskennen. Wir wiederholen das „Familiäre“ selbst dann, wenn wir uns damit ungemütlich fühlen, wenn wir dadurch Probleme bekommen und immer wieder schmerzvolle Erfahrungen miteinander machen. Bei Stress redigieren wir, fallen in die Muster der Herkunftsfamilie zurück, die wir als „folgsame Kinder“ während der Kindheit in uns aufgenommen haben. So halten wir folgsam und in Liebe die Treue zu unserer Herkunftsfamilie.



# Sherry, David & Rita

## 1. Praxisfeld-Studie zur Herkunftslogik

*Counselor: Nachdem du zur Beratung in mein Büro nach Metairie gekommen bist, möchte ich dich direkt fragen, ob du an deiner Beziehung arbeiten möchtest.*

**Klient: Ja, aber ich habe zur Zeit keine Beziehung.**

*Counselor: OK, du bist also Single.*

**Klient: Ist das ein Problem?**

*Counselor: Absolut nicht. Macht es dir etwas aus?*

**Klient: Ja, ich möchte nicht alleine sein.**

*Counselor: Das sagst du sehr überzeugt. Warum möchtest du nicht alleine sein?*

**Klient: Weil ich mich noch nie im Leben so einsam gefühlt habe.**

*Counselor: Nur weil du einsam bist oder hat es existentielle Gründe?*

**Klient: Ich mag am Single-Leben, daß ich machen kann, was ich will. In meiner Familie leben viele alleine.**

*Counselor: Das habe ich mir gedacht.*

**Klient: Jedenfalls bin ich wütend auf mich selbst, weil ich mich einfach nicht dazu aufraffen kann, eine neue Beziehung zu beginnen.**

*Counselor: Erzähl mir mehr über deine Familie.*

**Klient: Ich habe einen Bruder, der ein Jahr älter ist als ich - also 37. Er ist ebenfalls ungebunden. Mein Vater hat 7 Brüder und Schwestern von denen viele entweder nie geheiratet haben oder sich haben scheiden lassen. Meine Mutter hat eine ledige Schwester, einen verheirateten und einen verstorbenen Bruder. Wie du siehst leben in meiner Familie viele alleine.**

*Counselor: Wie stehen deine Eltern zueinander?*

**Klient: Ihre Beziehung ist wirklich interessant. Man könnte sagen, sie sind zwei miteinander verheiratete Singles.**

**Mein Vater wurde mit 40 sehr krank und war rund um die Uhr auf Hilfe angewiesen. Meine Mutter fühlte sich zu dieser Zeit genauso einsam wie vor ihrer Hochzeit.**

*Counselor: Hast du davon als Kind schon etwas mitbekommen?*

**Klient: Nein, diesbezüglich nicht.**

*Counselor: Was hast du denn mitbekommen?*

**Klient: Da wir Inder sind, wurden meine Eltern verheiratet. Als mein Großvater meine Mutter sah, dachte er „Was für eine hübsche Frau“ und wählte sie als Frau für meinen Vater aus. Die beiden Elternpaare wurden sich einig und waren überzeugt, daß die beiden eine tolle Ehe führen würden. Meine Mutter war zwar in meinen gutaussehenden und intelligenten Vater verliebt, doch er war für die Ehe keinesfalls bereit. Nach der Heirat zogen sie als Missionare in ein fremdes Land und bekamen meinen Bruder und mich. Sie hatten keinerlei familiäre Unterstützung. Beide waren total unerfahren. Ich habe ein paar interessante Dinge aufgeschrieben, die ich dir gerne vorlesen möchte.**

*Counselor: Das kannst du später gerne tun. Doch zuerst solltest du in der Mitte des Raumes drei Stühle aufstellen. Einen für dich im Kindesalter und je einen für deine Eltern zu dieser Zeit. Stelle ihre Stühle so auf, dass sie sich gegenüber sitzen. Dein Stuhl sollte ein bisschen Abseits stehen, damit du sie beobachten kannst. Du bist eine wundervolle junge Frau, Sherry. Wie alt bist du?*

**Klient: 36**

*Counselor: Hattest du schon einmal eine sehr enge Partnerschaft?*

**Klient: Ja.**

*Counselor: Wenn das so ist, dann möchte ich, daß du auf die Liste schaust, auf der du die 10 Charaktereigenschaften deiner Mutter und deines Vater notiert hast. Denke an die eben genannte enge Partnerschaft. Erinner dich auch an andere wichtige Beziehungen: Du warst nie verheiratet?*

**Klient: Nein, aus irgend einem Grund habe ich nie geheiratet.**

*Counselor: Diese Beziehungen endeten also nicht mit einer Heirat, waren aber prägend; egal ob sie tiefe Liebesbeziehungen, sexuelle Affären oder Langzeitpartnerschaften waren. Hast du im Moment auch eine Beziehung?*

**Klient: Nein.**

*Counselor: Ich möchte, daß du dich an die enge Beziehung erinnerst. Nenne uns den Namen dieses Mannes oder nur den ersten Buchstaben seines Namens. Nun möchte ich, daß du nachsiehst, welche Charaktereigenschaften du für deine Mutter oder deinen Vater notiert hast. Jetzt sag mir, ob dein Exfreund mehr wie deine Mutter oder mehr wie dein Vater war.*

**Klient: Ich glaube, er war mehr wie meine Mutter.**

*Counselor: Ok, kannst du mir sagen, welche der notierten Charaktereigenschaften dich zu dieser Annahme veranlassen?*

**Klient: Er war sehr fürsorglich, sanft, einsam, traurig, weinerlich, unsicher und isoliert. Er lebte für andere.**

*Counselor: Damit hast du 8 der 10 notierten Charakterzüge genannt. Das ist eindeutig zu viel. Ich möchte, daß du dir noch einmal ansiehst, was du für deinen Vater aufgeschrieben hast und dich selbst fragst, ob irgend einer seiner Charakterzüge auf deinen Exfreund zutrifft.*

**Klient: Ja.**

*Counselor: Es treffen also einige zu. Wenn du nichts dagegen hast, wüsste ich gerne, welche.*

**Klient: Ich bin kritisch. Er war selbstsüchtig, schwierig, ängstlich, schlau, interessiert und bedürftig.**

*Counselor: War dir das bewusst?*

**Klient: Ja.**

*Counselor: Du hast dir das wirklich ausgesucht?*

**Klient: Ich denke schon.**

*Counselor: Gut. Ich möchte, daß du dich erinnerst, was zwischen dir und deinem Partner passiert ist. Wie würdest du rückblickend eure Beziehung beschreiben? Stimmt sie in irgendeiner Weise mit der deiner Eltern untereinander während deiner Kindertage überein?*

**Klient: Mh, ich würde sagen, er war wie meine Mutter und ich wie mein Vater.**

*Counselor: In welchem Zusammenhang ähnelte eure Beziehung dem, was zwischen deinen Eltern vorgefallen ist? Möchtest du uns das mitteilen?*

**Klient: Ich fühlte mich machtvoller. Es kam mir so vor, als wäre ich mächtiger als er. Ich war sehr frustriert, daß er nicht bemerkte, was mir fehlte und mir nicht genug Aufmerksamkeit schenkte. Ich stelle mir vor, daß sich Papa auch so gefühlt haben muß. Ich habe vorher nie darüber nachgedacht, wie er sich fühlen musste, da ich meine Mutter immer für sehr fürsorglich gehalten habe. Interessanterweise fühlte ich mich nicht würdig, die Liebe meines Freundes zu empfangen. Vielleicht ging es meinem Vater auch so. Meine Mutter liebte ihn sehr.**

*Counselor: Womit wir es hier zu tun haben ist ein nicht geschlechtspezifisches Beziehungsmodell. Es basiert auf Persönlichkeit und Interaktionen. Also ist das, worüber du hier sprichst, der Anfang dafür, besser zu verstehen, wie unerfüllt das Leben deines Vaters mit deiner Mutter war. Auch wenn er nie darüber gesprochen*

*nat. Er trug diese Unzufriedenheit in seinem Inneren mit sich herum.*

*Laß uns jetzt über die Beziehung sprechen, die du davor hattest.*

**Klient:** Diese Beziehung war meine erste Liebe. Sie war sehr sexuell und ganz genau das Gegenteil von der eben angesprochenen engen Partnerschaft. In dieser Beziehung war ich mehr wie meine Mutter, und er war mehr wie mein Vater.

*Counselor: Ich garantiere dir, daß das Mutter-Vater-VIM in 90-95% mit erstaunlicher Genauigkeit zutrifft. Ich brauche nicht einmal nachzulesen, was du aufgeschrieben hast oder deine engen Partnerschaften zu untersuchen, um die Ähnlichkeit zur Partnerschaft deiner Eltern zu sehen. Ihre Beziehung war ein Dokumentarfilm mit dem Titel „ Wie verhält man sich in einer Erwachsenenbeziehung, bzw. einer engen Beziehung“.*

*Dieser Dokumentarfilm ist ungefähr auf die gleiche Stufe zu stellen, wie du deine Muttersprache gelernt hast. Was mich schon immer interessiert hat, ist das in Paarbeziehungen auftretende VIM. Das VIM, welches deine zukünftigen Beziehungen bestimmt, wird Mutter-Vater-VIM genannt. In dem Dokumentarfilm gibt es zwei Hauptrollen, Mutter und Vater. Zwei unterschiedliche Personen, deren Verhalten wir immer und immer wieder nachspielen. Ich sage immer: „ Während dein Bewusstsein immer nach dem perfekten Partner sucht, hält dein Unterbewusstsein Ausschau nach dem, der perfekt zu dir passt.“ Was ist also zu tun?*

**Klient:** Keine Beziehungen mehr eingehen?

*Counselor: Das ist, was du getan hast. Es war deine Entscheidung und der Grund für dein Singledasein. Das habe ich auch in meinem Buch beschrieben, das sich mit Beziehungswahl und Entscheidungen beschäftigt. Es heisst „Warum wir uns die Partner aussuchen, die wir uns aussuchen“. Sherry, du hast dich entschieden, aber natürlich bist du mit deiner Entscheidung nicht zufrieden.*

*Unser Unterbewusstsein ist nicht wirklich daran interessiert, was unser Bewusstsein mag. Hast du dir jemals notiert, wie deine Wunschbeziehung sein sollte? Jeder denkt über so etwas nach. Im Fernsehen trifft man immer wieder auf solche Ideale: „ Ich möchte einen schönen und reichen Partner, der gut zu mir ist“.*

*Wen suche ich mir unbewusst aus und warum? Das habe ich auch selbst gemacht: Ich habe aufgelistet, was ich bewusst von meinem Partner erwarte. Das, was ich immer hatte, habe ich ausgelassen. Also habe ich mich zurückerinnert und aufgelistet, welche Charaktereigenschaften meine Partner hatten.*

*So fand ich heraus, woran es mir immer mangelte und woran es mir nie fehlte.*

*Was als erstes auf der Liste stand, war eine grosse Überraschung und keine grosse Hilfe. Als ich die Charaktereigenschaften meiner Exfreunde kombinierte, fand ich heraus, dass die beiden häufigsten Eigenschaften „Ungeschicklichkeit“ und „grüne Augen“ waren. Das half mir aber keineswegs weiter.*

*Ich musste lachen bei der Vorstellung, daß jeder mit ungeschickten Händen und grünen Augen für mich bestimmt war. Nun war dies eine überwältigende automatische Folge als ich erwachsen wurde. Was kann ich also daran ändern?*

**Klient:** Das ist allerdings überwältigend. Auch ich habe merkwürdige Partnerwahlen getroffen. Schließlich habe ich mich danach einfach nicht mehr auf Beziehungen eingelassen.

*Counselor: Weil das VIM dich kontrollierte und unglückliche Beziehungen verursachte, bist du alleine geblieben. Alleinsein ist dir wohlbekannt. Es ist dir ein wohlbekanntes Beziehungsmuster.*

*Was fühlst du nun und wo in deinem Körper fühlst du es? Atme einfach tief ein und konzentriere dich auf das Gefühl. Fühle die Traurigkeit. Lasse das Gefühl zu Klang, Energie und Worten werden.*

**Klient (weinend):** Ich bin traurig und fühle mich als erfolgreicher Single.

*Counselor: Hier ist der Konflikt schon wieder. „ Ich bin traurig und fühle mich als erfolgreicher Single“. Das ist die Entscheidung, mit der du dich abgefunden hast. Ich möchte, daß du nun mit deinem Mutter-Vater-VIM arbeitest.*

*Setz' deine Mutter in einen dieser Stühle und deinen Vater in einen anderen. Erzähle ihnen, während du die leeren Stühle betrachtest, welche Erfahrungen*



*du als Kind mit jener Beziehung gemacht hast, die sie untereinander hatten.*

*Dann spielst du deine Mutter und dann deinen Vater. Doch die Reihenfolge ist eigentlich egal. Ok?*

**Klient:** In meinem Innern spielt sich ein Kampf ab. Wie kann ich mich in verschiedene Persönlichkeiten spalten? Sie sind so verschieden.

*Counselor: Das ist der innere Konflikt. Versetze dich in deine Kindheit zurück und erinnere dich an ihren Umgang miteinander. Setze dich zuerst in den Stuhl deiner Mutter und dann in den deines Vaters und spiele ihr Verhalten wie du es erinnerst nach. Wiedererwecke Szenen und Ereignisse aus deiner Kindheit. Beobachte sie und höre ihnen zu. Versuche dich an eine besondere, ganz spezielle Szene zu erinnern. Fällt dir was ein?*

**Klient/Kind:** Ja. Es ist eine schreckliche Szene.

*Counselor: Spielen wir sie durch. Hier sitzen deine Eltern. Sprich in der ersten Person der Gegenwart - spiele ihr Verhalten nach. Rekonstruiere was geschah.*

**Klient/Kind:** Es war wirklich schlimm. Ich sah, wie mein Vater meiner Mutter ins Gesicht schlug. Ich weiß nicht warum er sie schlug, aber dieser Vorfall hat sich mir tief eingepägt.

*Counselor: Spiele deine Mutter.*

**Klient/Mutter:** Ich weiß nicht warum, aber was ich ihm gerne sagen würde ist „Ich möchte das nicht tun, David.“

*Counselor: Spiele nun deinen Vater, den David.*

**Klient/Vater:** Ich spüre diese ganze Wut in mir.

*Counselor: Spiele David mit all seiner Wut in seinem Innern.*

**Klient/Vater:** Ich bin so unzufrieden mit dir. Ich wollte nie heiraten, und nun sitze ich hier mit dir, dieser unmöglichen Frau. Ich hätte dich nie heiraten sollen. Ich schäme mich, weil ich mit dir zusammen bin. Du siehst nicht gut aus, du bist mir wirklich peinlich. Also hau´ ab und ändere etwas daran.

**Klient/Mutter:** Es tut mir so leid. Ich bin nicht so klug wie du. Ich werde versuchen, etwas zu ändern.

**Klient/Kind:** Mein Vater ist sehr kalt zu meiner Mutter.

**Klient/Vater:** Tja, ich glaube zwar nicht, daß du das schaffst, aber geh und gib dein bestes. Du bist wirklich jämmerlich. Du ekelst mich an und ich mag es nicht, an dich gebunden zu sein. Du bist nicht sehr intelligent und ich finde dich nicht attraktiv. Ich wollte eine andere heiraten.

**Klient/Mutter (weint):** Ich wollte dich heiraten.

*Counselor: Atme tief durch und laß ihre ganze Verzweiflung heraus.*

**Klient/Mutter:** Ich liebe dich und möchte für dich sorgen.

**Klient/Kind:** Ich sehe euch und möchte nicht zu euch gehören.

*Counselor: Ich verstehe warum. Bleib im Stuhl des Kindes sitzen und antworte mir auf folgende Frage: Wie oft schon ist dir im Erwachsenenalter diese Szene begegnet, und was genau ist geschehen?*

**Klient:** Zweimal. Ich hatte nicht viele Beziehungen, darunter nur zwei enge und prägende. In der ersten war ich wie meine Mutter und in der zweiten mehr wie mein Vater, glaube ich. Ich war nicht ganz so grausam wie mein Vater, aber ich verhielt mich doch sehr distanziert und war in dieser Beziehung nicht glücklich. Ich entschloss mich, die Beziehung zu beenden weil ich nicht mit den Gefühlen zurechtkam, die ich für ihn hatte.

*Counselor: Gefühle, die durch deine unbewusste Identifizierung mit deinem Vater und deinem Mutter-Vater-VIM hervorgerufen wurden. Nun werden sie dir bewusst. Du kannst die Gefühle, die du in dieser Beziehung hattest nicht akzeptieren. Welchen Elternteil hattest du lieber?*

**Klient:** Das ist eine interessante Frage. Eine lange Zeit wollte ich so sein wie mein Vater und identifizierte mich in gewisser Weise mit ihm. Als ich älter wur-

de die Bindung zu meiner Mutter immer fester. Also fand folgende Veränderung statt: sie wurde wieder zu meinem Rollenmodell und ich fühlte mich von Männern angezogen, die wie mein Vater waren.

*Counselor: Wem warst du als Kind am ähnlichsten?*

Klient: Ich denke, bis zu meinem 6. Lebensjahr habe ich mich mehr für meinen Vater interessiert.

*Counselor: Also könnte man Vater als dein erstes Erwachsenen-Rollenmodell bezeichnen.*

Klient: Man könnte sagen, ich erspare jedem seine Grausamkeit durch mein Alleinsein.

*Counselor zur Gruppe: Habt ihr gehört, was sie gesagt hat?*

*Sherry, wenn dein Vater dein Rollenmodell ist, so mußt du von dir annehmen, daß du dich in Partnerschaften nicht richtig verhältst. Dir bleibt ohne Um-entscheidung keine andere Wahl. Darum sagst du, daß du jedem ersparen möchtest, mit ihm zusammen zu sein.*

*Du möchtest keine Beziehung eingehen, um deinem Partner nicht das anzutun, was dein Vater deiner Mutter angetan hat. Du magst das Gefühl in deinem Innern nicht.*

*In dem vorliegenden Mutter-Vater-VIM können zwei Dinge passieren. Du mußt dich in einer Partnerschaft wie dein Vater verhalten und nicht du selbst sein. In seiner Rolle gehst du auf Distanz oder verläßt deinen Partner weil du mit deinem Verhalten selbst nicht zufrieden bist. Das andere verinnerlichte Rollenmodell bestände darin, wie deine Mutter zu sein. Auf jeden Fall verursacht das VIM eine unausgewogene Partnerschaft.*

*Was ist also zu tun? Ich habe die Bücher satt, die dir aufzeigen, wie du in deine mißliche Lage gekommen bist, aber nicht zeigen, wie du etwas ändern kannst. Was hast du nun vor zu tun, da du weisst, wie dein VIM ist?*

*Die letzten drei Jahre habe ich Klienten betreut, die ihr Probleme schaffen- des VIM ändern wollten. Wenn eine einzelne Person oder ein Paar also in mein Beratungsbüro kommt, so arbeite ich nicht an ihrer aktuellen Beziehung, sondern komme sofort auf die verinnerlichteten Umgangsformen, die VIMs zu sprechen und werte mit der Klienten-Hilfe die Beziehung ihrer Eltern aus, wie Vater zu Mutter war, wie Mutter zu Vater war, welche Gefühle das Kind dabei bekam. Auf diesem Wege sind schneller bessere Ergebnisse zu erzielen.*

*Als erstes lasse ich dann die Klienten im Rollenspiel die Eltern- beziehung nachspielen.*

*Dasselbe tue ich mit Sherry, um ihr einen Einblick in meine Art der Paar- beratung (couple-counseling) zu geben. Nachdem ich sie mit ihrem unbewussten VIM bekannt gemacht habe, ist dafür der richtige Zeitpunkt gekommen.*

### **Lösung über drei Stühle**

*Counselor: Ich möchte, daß du dich in den Stuhl des Kindes setzt und dir vorstellst, deinen Eltern gegenüber zu sitzen. Versetze dich in deine Kindheit mit all ihren Träumereien. Was erwartetest du von deinen Eltern?*

Klient/Kind: Es ist wirklich schwer, das Kind dieser Leute zu sein.

*Counselor: Darauf wette ich. Sag es ihnen.*

Klient/Kind: Es ist wirklich schwer, euer Kind zu sein. Es kommt mir so vor, als müsste ich versuchen, euch dazu zu bringen, netter zueinander zu sein. Ich wünschte, ich könnte anders aufwachsen und hätte fürsorglichere Eltern. Ich wünschte, ihr hättet mehr zu euren Gefühlen gestanden und euch nicht immer gegenseitig fertig gemacht. Das hätte mir meine Kindheit enorm erleichtert.

*Counselor: Dann wäre ein anderes VIM entstanden. Spiel' doch jetzt mal „MUTTER und VATER mit anderen Verhaltensweisen“. Spiele sie so, wie du sie gerne hättest. Spiele ihre Beziehung nach deinen Wunschvorstellungen nach. Ok? Bist du bereit?*  
Klient/Kind (aufgeregt): Ich bin bereit!

*Counselor: Ok, spiele erst deine Mutter. Wie heisst sie?*  
Klient/Mutter: Rita (lächelt).

*Counselor: Hi, Rita.*

Klient/Mutter zu Vater: David, du hättest mich nicht heiraten müssen. Ich wollte dich heiraten, aber du hättest es nicht tun müssen. Du hättest deinen Eltern erklären können, daß du dazu nicht bereit warst. Wenn du in unserer Ehe so unglücklich bist, solltest du dich scheiden lassen. Ich würde gerne etwas an unserer Beziehung ändern und würde mich freuen, wenn du mit mir zu einer Partnerschaftstherapie gehen würdest. (lacht)

*Counselor: Du lachst. Macht es dich glücklich, das zu sagen?*

Klient/Mutter: Ich fühle mich gestärkt für eine Veränderung.

*Counselor: Oh, gut. Das freut mich. Es wurde auch Zeit.*

Klient/Mutter: Es ist Zeit dafür ... Ich möchte, daß wir zusammenbleiben, David. Ich denke, es gibt viele Möglichkeiten, diese Beziehung aufleben zu lassen. ... Hm, ich denke, ich setze mich für einen Moment hier herüber um mehr Kraft zu sammeln.

*Counselor: Nimm dir die Zeit. Wo in deinem Körper fühlst du diese Kraft?*

Klient/Mutter: In meiner Brust und im Rücken. (kichert)

*Counselor: Ich mag dein Kichern.*

Klient/Mutter: Das habe ich doch noch nicht verlernt.

*Counselor: Mach eine kurze Pause und spiele dann David.*

Klient/Vater: Rita, willst du mich auf den Arm nehmen? So mit mir zu sprechen! Das ist ja interessant. Aber ehrlich gesagt fürchte ich mich vor einer Therapie. Ich fürchte mich davor, zu erkennen, was für ein Mann ich bin und zu realisieren, was ich alles nicht bin. Ich habe Angst, zuzugeben, daß auch du kraftvoll bist.

*Counselor: Was würde geschehen, wenn du es doch zugeben würdest?*

Klient/Vater: Ich denke, daß ich weich werden würde. Wenn ich in deine Augen sehe, Rita, wird mir deine Kraft bewusst. Wenn ich weich werde, so glaube ich, wirst du stärker. Du könntest mir das Gefühl geben, ein solider Mann zu sein. Ich glaube, ich habe deine wahre Schönheit noch gar nicht erkannt. Das habe ich dir nie gesagt. Ich weiß nicht, was ich von einer Therapie halten soll.

Klient/Kind: Ich sehe, wie meine Mutter lächelt.

Klient/Mutter: David, ich habe so lange darauf gewartet, von dir zu hören, daß du mich schön findest (weint). Das ist alles so merkwürdig.

*Counselor: Ja, das ist es. Es ist neu.*

Klient/Mutter: Ich möchte deine Hand halten, David. Sie ist ganz hart.

*Counselor: Ok, wenn du bereit bist, spiele jetzt deinen Vater und versetze dich in seine Lage wie er deiner Mutter die Hand hält.*

Klient: OK, aber meine Mutter wird es brauchen, sehr oft seine Hand zu spüren.

*Counselor: Versuche dich zu erinnern. Dann ist David an der Reihe.*

Klient/Vater: Ich denke, daß wir etwas falsch gemacht haben, Rita.

*Counselor: Ich möchte, daß du dich wieder in die Kinderrolle versetzt und deine händchenhaltenden Eltern betrachtest.*

**Klient:** Ich kann das nicht tun bevor ich mich nicht als erwachsene Frau gespielt habe, die dies beobachtet.

*Counselor:* Ok, aber dann spielst du wieder das Kind und beobachte sie einfach.

**Klient/Kind:** weint

*Counselor:* Du kannst ihnen alles sagen.

**Klient/Kind:** Es sind Tränen der Freude

*Counselor:* Ich finde es schön, was du mit deinen Füßen machst. Du hast unter die Stühle deiner Eltern je einen gestellt.

**Klient/Kind:** Ich stelle mir vor, wie ich glücklich zum Spielen hinauslaufe. Es ist nun alles in Ordnung und ich kann sie alleine lassen. Ich brauche mich nicht um sie zu sorgen. Es kommt mir so vor, als wäre meine Arbeit getan.

## **Transfer**

*Counselor:* Sie haben es in Ordnung gebracht, und du bist nun mit ihnen zufrieden. Du brauchst nicht mehr deine Kindheit aufzuopfern, um zu versuchen, ihre Beziehung zu retten, oder dein Erwachsenenleben damit zu verbringen, diese Beziehung mit deinem Partner nachzuleben. Du musst nur beides in Ordnung bringen. Sie brauchen das nicht zu tun. Du hast jetzt die Möglichkeit, dies in dein Gedächtnis einzuprägen.

Nun bin ich noch an deiner letzten Beziehung interessiert. Du kannst diesen neuen Lernprozess in die Gegenwart übersetzen und das Verhältnis zu deinem Partner ändern. In deiner letzten Beziehung warst du wie dein Vater, und er war wie deine Mutter, richtig? Würdest du das in ein Rollenspiel umsetzen?

**Klient:** Meine letzte Beziehung in ein Rollenspiel umsetzen? Das würde ich lieber nicht tun.

*Counselor:* Das habe ich mir gedacht. Da du weißt, daß die Kontaktaufnahme verschiedene Gefühle hervorrufen würde. Aber, da er sowieso nicht mehr bei dir ist, würdest du es lieber lassen. Auf jeden Fall solltest du dich in deiner neuen Partnerschaft an die neuen Verhaltensweisen deiner Eltern erinnern.

**Klient:** Das werde ich tun.

*Counselor:* Wenn du noch mit deinem Exfreund zusammenwärest, würde die neue verinnerlichte Beziehung deiner Eltern alles ändern. Ich danke dir für deine Bereitschaft, mit mir zu arbeiten.

*Counselor zur Gruppe:* Wir haben noch 15 Minuten, und ich könnte noch mit jemandem arbeiten, bei dem eine Veränderung seiner momentanen Beziehung ansteht; ausserdem ist noch Zeit für Fragen.

## **Der verschollene Vater**

Gruppenteilnehmerin: Wie ist es eigentlich, wenn jemand keine Eltern mehr hat oder nur von einem Elternteil erzogen wurde? Wird dann mit einer wahllosen Vorstellung des unbekanntem Elternteils gearbeitet?

*Counselor:* Ich habe eine Klientin, die bei ihrer alleinerziehenden Mutter aufgewachsen ist und ihren Vater noch nie gesehen hat. Der Vater verschwand bereits vor der Geburt des Kindes. Also hatte sie einen verschollenen Vater. Sie fühlte sich sehr verlassen.

- \* Wie werden also ihre Beziehungen aussehen?
- \* Was ist passiert?
- \* Hat sie sich Partner ausgesucht, die wie ihr Vater waren, die sie also verlassen würden?

Sie war nicht wie ihre Mutter, welche, obwohl sie der einzige Elternteil war, nicht ihr liebster war. Der verschollene Vater war ihr liebster Elternteil. Als Kind stellte sie

sich insgeheim vor, er wäre viel besser als ihre Mutter.

Der idealisierte Vater war der bevorzugte Elternteil. Sie „verstand“ sein Verschwinden, da die Mutter ja so gemein war. Aber ihre ungeliebte Mutter war der einzige präsente Elternteil.

Das hatte zur Folge, daß - wie man bei Nachforschungen feststellen kann - alle ihre Beziehungen so endeten, daß ein Partner den anderen verließ. Es gab keine Ausnahme. Sie hat ein verinnerlichtes Interaktionsmuster VIM, welches das tatsächliche Verlassen oder die ständige Angst davor verursacht.

Durch die Idealisierung ihres Vaters ist sie der Meinung, daß der Verlassende immer im Recht sei und der Verlassende dies verdiene - wie ihre ungeliebte Mutter.

Obwohl der verschollene Vater dieser Klientin ihr positiver Elternteil war, war er nicht ihr Rollenmodell. Das Rollenmodell habe ich auch hier nur durch Auswerten der Liste mit den notierten Charaktereigenschaften der Eltern und durch Nachfragen welcher Elternteil ihrem Partner am meisten ähnelt ausfindig gemacht. Ich habe sie dies gefragt, weil diese Frage das Verteidigungssystem umgeht.

**Es ist einfacher, seine Projektionen als seine Introjekte, die verinnerlichten Interaktionsmuster, seine VIMs zu sehen. Teilnehmer von Kursen zum Thema der Paarberatung kennen sich gut mit dem Verhalten anderer aus.**

Die meisten wollen, daß der Therapeut ihren Partner fixiert. Sie schieben die Schuld für die Fehler in ihrer Partnerschaft ihren Eltern in die Schuhe. Jedesmal, wenn Paare zum counseling kommen, sage ich „Erzählt mir eure Version der Geschichte“. Und dann wollen sie meistens ausgiebig über ihre Partner reden. So ist es immer. Ich sage dann „Nein, ich möchte keine Geschichte von heute, sondern eine tiefgreifende. Erzählt mir eure Version der Herkunfts-Geschichte“.

Wir sind nicht fähig, unser eigenes Verhalten so objektiv zu sehen, wie das unserer Partner. Wenn ich ein Paar frage, welchen Elternteil sie jeweils lieber mochten, so sind die einen unentschlossen, die anderen tapfer genug, frei zu antworten. Besonders wenn ihre Eigenschaften denen ihres weniger gemochten Elternteils entsprechen, fällt's schwer. Oft sind sie auch vom Partner schon darauf aufmerksam gemacht worden, daß sie diesem Elternteil gleichen. Dann wehren sie sich gegen diesen Vergleich.

Eine ehemalige Klientin sagte, als sie erkannte, daß ihr Mann wie ihre Mutter war „Oh nein! Ich habe meinen Vater so gehasst. Ich habe geschworen, nie einen Mann wie meinen Vater zu heiraten. Ich denke, ich habe den Schwur nicht gebrochen. Mein Vater hat meine Mutter furchtbar missbraucht. Sie blieb bei ihm und war so treu und liebend. Sie blieb den Kindern zuliebe. Ich hasste meinen Vater. Nun bin ich wie er geworden. Das tut mir so leid für meinen Mann. Ich behandle ihn so schlecht.“

Die Charaktereigenschaften, die sie für ihren Mann aufgeschrieben hatte, entsprachen denen der Mutter. Die notierten Eigenschaften ihres Vaters trafen auf sie selber zu. Sie sagte „Nun weiß ich, warum ich mich hasse. Weil ich wie er bin. Ich habe nie realisiert, daß ich meinen Mann genauso schlecht behandle wie mein Vater meine Mutter. Mein Mann bleibt aus dem gleichen Grund bei mir wie Mutter bei Vater geblieben ist.“

Er sagt, er liebe mich, egal wie gemein ich zu ihm sei.“ Sie hatte sich geschworen, nie einen Mann wie ihren Vater zu heiraten, und sie hat das Versprechen gehalten. Auf einer unbewussten Ebene hat sie nur die Möglichkeit, wie ihr Vater zu sein, um nicht wie ihre Mutter sein zu müssen.

Klient: Ja, das ist mir bewusst, darüber denke ich sehr viel nach.



# Jim, Anne & Richard

## 2. Praxisfeld-Studie zur Herkunftslogik

*Counselor: Ich denke, jeder von euch hat durch das Beispiel nun genug Informationen gesammelt um nun die drei Stühle zu nehmen und Mutter und Vater zu spielen, wie sie waren und wie ihr sie gerne gehabt hättet. Jim, du sagtest, du würdest gerne weitermachen. Gibt es etwas, was du in der verbleibenden Zeit gerne beitragen würdest?*

**Klient 2: So auf der Stelle fällt mir nicht so viel ein. Nur eine Sache.**

*Counselor: Du solltest auch das Rollenspiel machen um bessere Ergebnisse zu erzielen. Wenn du das nicht tust, wirst du dich gewiß nicht an soviel erinnern wie du unbewusst beim Rollenspiel erfahren würdest.*

**Klient 2: Kann ich das alleine tun? Ich meine zu Hause?**

*Counselor: Ich denke schon. Du hast Sherrys Beispiel mitbekommen. Sie hat in der Therapie vieles selbst gemacht, ohne meine Anleitung. Nachdem ich ihr einmal gesagt habe, was zu tun ist, brauchte sie keine weitere Hilfe. Dies ist ein sich selbst antreibendes Arbeitsmodell. Wir können hier anfangen, und du machst zuhause weiter.*

**Klient 2: Kann ich den Mitschnitt auf Kassette haben? Daran könnte ich mich halten.**

*Counselor: Wir haben noch 10 Minuten. Würdest du deinen Stuhl kurz hier herüberschieben?*

**Klient 2: Ok.**

*Counselor: Versetze dich in deine Kindheit. Betrachte deine Eltern. Was geschieht?*

**Klient 2: Sie weichen einander aus.**

*Counselor: Wie?*

**Klient 2/Kind: Mein Vater ist oft auf Geschäftsreisen. Meine Mutter kümmert sich zu Hause um meine kleine Schwester.**

*Counselor: Wie alt bist du?*

**Klient 2/Kind: Ungefähr 4 oder 5.**

*Counselor: Möchtest du erst deine Mutter oder erst deinen Vater spielen?*

**Klient 2: Erst meine Mutter.**

*Counselor: Wie heisst sie?*

**Klient 2/Kind: Anne**

*Counselor: Hi, Anne. Wie heisst dein Mann?*

**Klient 2/Mutter: Richard.**

*Counselor: Ich möchte, daß du uns mitteilst, was Anne fühlt. Du kannst direkt zu Richard sprechen oder uns mitteilen, was du über ihn denkst.*

**Klient 2/Mutter: Ich bin hier zu Hause damit beschäftigt, die Kinder zu umsorgen während er womöglich eine Affäre hat. Ich bin alleine und kann nicht weg. Ich verdränge diese Gefühle weil ich mich um zwei kleine Kinder zu kümmern habe.**

*Counselor: Welche Gefühle verdrängst du?*

**Klient 2/Mutter: Die Tränen, die Angst, die Unklarheit über die Situation. Ich fühle mich unsicher.**

*Counselor: Wo in deinem Körper sitzen diese Gefühle, Anne?*

**Klient 2/Mutter: Sie sitzen in meiner Brust und ziehen sich bis zum Magen.**

*Counselor: Kannst du diese Gefühle mit einem Geräusch beschreiben?*

Klient 2/ Mutter atmet laut aus.

*Counselor: ... und wieder atmen ... und wieder atmen. Hast du eine treffende Beschreibung für diese Gefühle? Ich sehe, wie du deinen Kopf hin und her schüttelst.*

Klient 2/Mutter: Hoffnungslosigkeit. Es scheint keinen Ausweg zu geben.

*Counselor: Was geschieht, wenn Richard von der Arbeit heimkommt?*

Klient 2/Mutter: Ich fühle die Enge in meiner Brust.

*Counselor: Die Enge ist zurückgekehrt. Beobachte, wie sie tief einatmet und die Luft anhält. Seht ihr das? Atme noch einmal bewußt tief ein und halte die Luft an - so wie eben, als ich sagte, daß Richard nach Hause kommt.*

Klient 2/Mutter: Ich möchte ihm ausweichen.

*Counselor: Wie willst du das tun? Wirst du uns zeigen, wie du ihm aus dem Weg gehst?*

Klient 2/Mutter: Ich bin beschäftigt. Ich suche mir einfach eine Beschäftigung. (spricht schneller) Ich koche in der Küche. Ich kümmere mich um die Kinder. Ich lasse mich von den Kindern einspannen und widme ihnen meine ganze Aufmerksamkeit. Sie brauchen viel Aufmerksamkeit. Ich tu alles für sie um nicht an meine Probleme denken zu müssen.

*Counselor: Ok, danke. Warte eine Minute. Setz dich hier herüber und spiele Richard. Vielleicht solltest du aber zuerst noch einmal Kind spielen. Wie ein Cracker zwischen zwei Gläsern Wein. Bei Weinproben werden zwischen den Weinen Cracker gegessen um den Geschmack zu neutralisieren.*

*Ok, ich möchte, daß du deinen Vater spielst.*

Klient 2/Mutter: Ich möchte nicht Richard sein (lacht). Ich spüre einen Widerwillen, Richard zu spielen.

*Counselor: Was geschieht, wenn du Richard spielst?*

Klient 2/Kind: (lacht) Er war böse.

*Counselor: Also magst du deine Mutter lieber?*

Klient 2/Kind: Nein, nein, ich bevorzuge meinen Vater.

*Counselor: Du bevorzugst ihn obwohl er böse ist. Also magst du ihn so. Ich sehe dir an, daß du ihn gern hast.*

Klient 2/Kind: Weil er da war. Wenn er von seinen Geschäftsreisen zurückkehrte, kümmerte er sich immer um mich. Er brachte mir, auch wenn sich das jetzt trivial anhört, kleine Seiden- und Handtücher mit. Das war wichtig für mich.

*Counselor: Er mochte dich. Ich sehe ein Lächeln in deinem Gesicht. Wer hat dir denn gesagt, daß er böse sei?*

Klient 2/Kind: Meine Mutter hat das gesagt und daß er einen schlechten Einfluß auf mich habe. Sie wollte nicht, daß ich meine Zeit mit ihm verbringe, weil ich mir sein schlechtes Verhalten angewöhnen würde.

*Counselor: Was hast du gedacht, als sie dir das sagte?*

Klient 2/Kind: Ich war völlig verwirrt.

*Counselor: Verwirrung kann schlimm sein für Kinder. Ein Elternteil sagt etwas und der andere etwas anderes.*

Klient 2/Kind: Mit Papa machte ich tolle Erfahrungen. Wir hatten einen Draht zueinander, den ich zu meiner Mutter nicht hatte. Sie war nicht für mich da. Sie kümmerte sich mehr um meine Schwester. Sie war immer beschäftigt.

*Counselor: Ich möchte, daß du einen Schritt ins Ungewisse wagst. Ich werde von dir verlangen, deinen Vater zu spielen. In Ordnung?*

Klient 2/Vater: Ich bin traurig. Ich komme mir so alleingelassen vor. Ich spüre ein starkes Verlangen nach Sex. Vielleicht sehne ich mich nach körperlicher Nähe, weil ich mich so einsam fühle.

Counselor: Was sagst du zu Anne?

Klient 2/Vater: Das möchte ich ihr nicht erzählen. Ich möchte mich einfach nur zurückziehen. Ich habe Angst, daß sie mich zu gut kennen könnte. Ich zittere.

Counselor: Ja, zittere ruhig und schüttele Dich. Es ist wichtig, daß wir beim Rollenspiel die verborgenen Gefühle der Eltern hinaus lassen. In den verinnerlichten Eltern stecken viele unterdrückte Gefühle. Also zittere einfach, Richard. Schüttele dich, um die ganze Angst hinauszulassen.

Klient 2/Vater: Soll ich übertreiben?

Counselor: Ja, übertreibe. Zittere. Ich möchte, daß du alles raus läßt. Zittern hilft gegen die Angst.

Klient 2/Vater: Ich habe Angst. (Er zittert und schaudert sich.)

Counselor: Laß das ganze Schaudern raus. Beachte deine wackligen Beine. Was wollen sie dir sagen? Sprich zu deinen Beinen.

Klient 2/Vater: Ich bin nervös. Ich habe Angst. Besonders wenn mich jemand ansieht. Ich möchte nicht, daß mich jemand so sieht. Vor allem nicht Anne.

Counselor: Was würde geschehen, wenn Anne dich so sehen würde?

Klient 2/Vater: (Er zittert und schaudert sich noch mehr.)

Counselor: Fühlst du kalte Angst? Sie ist meistens kalt. Fürchtest du dich? Was tust du, wenn du dich fürchtest, Richard?

Klient 2/Vater: Ich verstecke mich.

Counselor: Du ziehst dich also zurück.

Klient 2/Vater: Ich möchte nur noch weg. Ich finde es wirklich unangenehm, daß Anne mir gegenüber sitzt und mich anschaut ... Sie ist kalt ... Sie tut nichts ... Sie starrt mich einfach nur an.

Counselor: Nun, Jim, setze dich in den Stuhl des Kindes. Ich möchte, daß du wie eben deine Eltern anschaust und dir überlegst, was du dir von einem der beiden zur Stärkung der Paarbeziehung gewünscht hättest. Lass dir auch durch den Kopf gehen, wer den ersten Schritt in die Veränderung hätte gehen sollen.

Klient 2/Kind: Das ist schwierig, weil ich glaube, daß ich zuerst etwas für mich tun sollte. Ich wollte nicht, daß meine Mutter so viel zu tun hat. Ich wollte, daß sie mich beachtet.

Meine Mutter war in meiner Kindheit auch zu mir kalt. Als ich älter wurde, wollte ich, daß sich meine Eltern verstehen. Vielleicht hatten mein Vater und ich beide das unerfüllte Bedürfnis nach ihrer Zuneigung.

Counselor: Also war das unerfüllte Mutter-Kind-Bedürfnis das gleiche wie das deines Vaters. Du hast erzählt, daß sie sagte, er sei böse und du meinstest „Ich mag ihn, aber er ist böse“. Normalerweise gehe ich die ganze Kindheitskarte durch und markiere die vernachlässigten Teile, so daß ich später auf sie zurückkommen und sie in einer anderen Sitzung bearbeiten kann.

Um die Grundlagen der Paarberatung (couple-counseling) zu verdeutlichen, möchte ich, daß du dich daran erinnerst, was deine Eltern in deiner Kindheit miteinander hätten machen sollen.

\* Was sollten sie deiner Meinung nach tun?

\* Wie sollten sie sein?

\* Wenn wir den Dokumentarfilm neu verfilmen wollten und in ihm Anne und Richard wunderbar miteinander auskommen würden, was müssten sie ändern um das zu erreichen?



Klient 2/Kind: Mein Vater würde meiner Mutter sagen, daß er sie liebt und daß er sich insgeheim fürchtet.

*Counselor: Du hast das Prinzip verstanden. Ich möchte, daß du Richard spielst, wie du ihn gerne in der Beziehung zu deiner Mutter gehabt hättest. Richard muss jetzt im Rollenspiel so sein, wie sein Sohn ihn haben möchte.*

Klient 2/Vater: Anne, ich habe große Angst in deiner Gegenwart, doch ich möchte dir sagen, daß ich dich wirklich liebe. Ich respektiere dich, obwohl ich dir das bisher nie gezeigt habe. Ich fühle nun einen Respekt in mir, den ich bisher nicht gekannt habe. Du hast immer um unsere Beziehung gekämpft, obwohl ich dich immer wieder verletzt habe. Anne, ich möchte dir sagen, daß ich mich sehr allein fühle, was aber nichts mit dir zu tun hat.

Ich habe versucht, dieses Alleinsein durch sexuelle Affären zu kompensieren, doch es hat nicht funktioniert. Ich realisiere diese Einsamkeit in mir und sie ängstigt mich fast zu Tode. Ich möchte, daß wir eine Therapie machen und herausfinden, woher das kommt. So daß ich der Ehemann für dich sein kann, der ich immer sein wollte. Denn du bedeutest mir sehr viel und ich weiß, daß ich dich verletzt habe.

*Counselor: Spiele nun Anne, wie sie reagiert.*

Klient 2/Mutter: (streckt sich zum Stuhl des Vaters um ihn zu umarmen) Ich tue, was mein Kind von mir erwartet. Es fällt mir nicht leicht, Leuten so nahe zu kommen.

Ich muß zugeben, daß ich all die Jahre wütend auf dich war. Ich habe die Wut nie herausgelassen. Ich habe dich nie in Ruhe gelassen. Du hast mich vor so vielen Jahren betrogen, doch ich habe es nie vergessen. Nun fühle ich zum ersten mal, wie du versuchst, mich mit Worten zu erreichen. und vielleicht werde ich dir vergeben.

Wenn du mir sagst, wie leid es dir tut, werde ich alles vergessen und meinen Schmerz los sein. Ich liebe dich auch und ich möchte dir die Wärme und Zärtlichkeit geben, die du dir immer gewünscht hast. Ich war weder fähig noch willig sie jemand anderem zu geben. Ich habe selbst auch nie Wärme empfangen. Ich würde in diesem speziellen Moment gerne mit dir zusammen sein. Ich wünsche mir, daß wir zusammen eine Therapie machen und aufhören, in der Vergangenheit zu leben. Ich möchte nicht mehr wütend sein und ich denke, daß wir es schaffen können.

*Counselor zu Jim: Entschuldige, daß ich dich so hin und her scheusche, aber ich möchte, daß du hier herüber kommst und dich in den Stuhl des Kindes setzt. Es ist wichtig, daß du mitbekommst, wie sich deine Eltern vertragen, damit du ihre neue Beziehung in deinen Dokumentarfilm integrieren kannst. Also bleib einfach ruhig sitzen und sieh zu, wie sie sich umarmen. Achte dabei auf deine Gefühle während ich den anderen erkläre, warum es so wichtig ist, die Eltern in glücklichen Momenten zu beobachten.*

## **Reflexion mit NLP**

Es ist wichtig, die Eltern in glücklichen Momenten zu beobachten.

Diese Erkenntnis basiert auf einer interessanten Information über die rechte und die linke Gehirnhälfte. Ich habe es beim NLP gelernt. Hier ist es anwendbar. In der Kindheit merkt sich die linke Gehirnhälfte dies alles und prägt sich die Bilder ein. Wir haben die Erinnerung nachgespielt.

Die rechte Gehirnhälfte hat in dieser Übung die Vorstellung der Wunsch-Eltern geschaffen. Dann spielten wir sie genau so nach, wie du sie wolltest, und nun kann sich deine linke Gehirnhälfte an das Bild erinnern, das sich dabei eingepägt hat.

Wir benutzen hier also beide Gehirnhälften gleichermassen. Wir nehmen eine Erinnerung von der linken Gehirnhälfte, verbinden sie rechtshemisphärisch durch ein erstes Rollenspiel, in dem die Eltern nachgespielt werden, so wie wir sie von früher erinnern.

Dann spielen wir die erinnerte Szene (mittels der rechten Gehirnhälfte) in

abgewandelter Form nochmal, und zwar so, wie wir uns das Eltern-Verhalten gewünscht hätten.

Der Klient spielt die Phantasie- und Wunschvorstellungen der rechten Gehirnhälfte im Rollenspiel nach und überträgt das Neu-Erlebte dann (von selbst) auf die linke Gehirnhälfte, damit es verinnerlicht wird. (Das geschieht durch Aktivitäten des *Corpus Callosum*, jenes Verbindungsstücks zwischen linker und rechter Hirnhälfte.) Wir nennen diese Art des Vorgehens NLP, Neurolinguistisches Programmieren.

Verinnerlichungen sind unbewusste Erinnerungen in Form von unbewussten Bildern und unbewussten Vorstellungen. Durch diese Art einer neuen Verinnerlichung erreichen wir, daß ein neues Mutter-Vater-VIM dazukommt und auch zu einer unbewussten Erinnerung wird, die dem Klienten ermöglicht, in seiner nächsten Beziehung (oder auch in der aktuellen Beziehung) das neue Beziehungsmuster statt des alten anzuwenden.

### **Anleitung zum Partner-Co-Counseling**

Stellt zu Hause 3 Stühle auf. Ihr ermöglicht durch Partner-Co-Counseling die Eröffnung einer neuen Beziehung zueinander, wenn ihr mit den drei Stühlen so arbeitet, wie es in dem Beitrag „Die Geschichte wiederholt sich immer wieder“ beschrieben wurde.

Vom Kind-Stuhl seht ihr euch in Gedanken an, wie Vater und Mutter miteinander umgehen.

Vielleicht reagiert dein Mann anders oder besser, als du von deiner Mutter erwartet hättest. Vielleicht reagiert deine Frau anders als du von deinem Vater erwartet hättest.

Jeder von euch kann sich dabei zurücklehnen und alles als Erwachsener aus der Kind-Rolle beobachten, ohne dass die Eltern es sehen.

Du kannst dann im Rollenspiel dein Vater sein, dein Partner kann deine Mutter sein; und ihr könnt zwischen Vergangenheit und Gegenwart hin und her springen, bis ihr das Muster, das verinnerlichte Interaktionsmuster VIM verstanden habt und allein durch das Verständnis und die Akzeptanz euer beider Geschichte besser miteinander auskommt.

#### **Tafel 50**

#### **Einordnung der Orientierungsanalyse (*Teleoanalysis*)**

Was ist Orientierungsanalyse (OA) und woraus wurde sie entwickelt?

- Individualpsychologie
- Transaktionsanalyse
- Gestalttherapie
- Psychodrama
- Strategisch-Systemische Supervision
- Kybernetisch ganzheitliches Denken

Die Orientierungsanalyse (OA) als konfliktorientierte Erwachsenenbildung

Humanistische Psychologie als Kontext für Struktur- und Persönlichkeitsentwicklung