

Thema: Beziehungssysteme

Autor: Felix Scherrer

Teil 1 in Ausgabe Nr. 36,

Teil 3 in Ausgabe Nr. 39.

Stabile und labile Zustände im Beziehungssystem – Wenn chaotische Zustände neue Lebensräume öffnen (Teil 2)

Vorbemerkung: Die Thematik lässt sich im Rahmen dieses Freundesbriefes nur sehr verkürzt wiedergeben und ich musste mich abschnittsweise einer stark komprimierten Sprache bedienen. Es ist geplant, zur Thematik «*Leben in nahen Beziehungen: Seminardokumentation Paarberatung*» eine weitere Publikation anzubieten.

Phasen einer Beziehung

Bei partnerschaftlichen Beziehungen, Liebesbeziehungen, lassen sich verschiedene Phasen beobachten. Hier in geraffter Form dargestellt: Am Anfang steht die *Liebesehnsucht*, gefolgt von *Faszination*, *Verliebtheit* und *Partnerwahl*. Nach einer Phase der *Stimmigkeit* in der Beziehung treten erste *Anomalien* auf, welche vermehrt zu *Konflikten* führen. Wiederholte Konflikte und Verletzungen führen in eine *Krise*. Es folgt eine Phase, in welcher *Bewältigungsstrategien* gesucht werden. Mit diesen Strategien wird in der Regel versucht, das Beziehungssystem zu stabilisieren. Darin wird das Ziel der Erhaltung einer idealisierten Liebes- und Beziehungsvorstellung angestrebt. Da dies jedoch ein unerreichbares ist, münden die Bemühungen dann früher oder später in Enttäuschung, Stillstand und *Leere*.

Der Wunsch nach Veränderung: Verunsicherung und Angst

Der Wunsch nach Veränderung schlummert in der Phase der Leere irgendwo zwischen Kopf, Herz und Bauch. Das diffuse, manchmal drängende Gefühl, es müsse jetzt „etwas gehen“. Es tauchen mitunter auch schon mal konkrete Ideen aus dem Fundus der eigenen Ressourcen auf. Darin enthalten sind phantastische Vorstellungen vermischt mit solchen, welche durchaus gelebt werden könnten. Es bleibt jedoch noch bei der Möglichkeit, denn die Verunsicherungen und Ängste, welche zu

jedem Veränderungsschritt und jeder Entwicklung mit dazu gehören, sind in dieser Phase noch nicht bewusst reflektiert und wirken daher hindernd und blockierend. Das eigene Selbstschutzsystem ist noch zu aktiv, zu bestimmend und lässt das Beziehungssystem¹ streben hin zu altvertrauten Mustern, Stabilität und Sicherheit bewirkend. Zu den eigenen, internen Widerständen kommen zusätzlich noch die externen dazu: PartnerIn und andere im Umfeld beteiligte Personen, wirken nicht ermutigend in Richtung von Veränderungen und tragen dadurch mit dazu bei, dass die Beziehung im altvertrauten Gefüge erhalten bleibt.

Die Leere: Übergang vom stabilen in den labilen Beziehungszustand

Am Punkt der Leere angelangt ist es schwierig, sich der Herausforderung der Beziehungsentwicklung zu stellen. Die Ressourcen im Beziehungssystem konnten von den Beteiligten zu diesem Zeitpunkt noch nicht für konstruktive Varianten von Veränderung und Entwicklung genutzt werden. Noch immer ist man bestrebt, das alte vertaute Beziehungsempfinden oder Liebesparadigma, mit den dazugehörigen idealisierten Gefühlen und Verhaltensweisen, wieder herzustellen. Bemühungen, die Beziehung mittels Konfliktbewältigungsstrategien in einem stabilen Zustand zu erhalten, reichen jedoch kaum mehr aus. Die Beziehung bewegt sich im Grenzbereich vom stabilen und labilen Zustand.

> Siehe dazu die Abbildung auf Seite 2 oben:

¹ Beziehungssystem: Der Begriff umschreibt Elemente (Methoden, Verhaltensmuster, Gefühle, Interaktionsmuster usw.) der in einer Zweierbeziehung oder Gruppe beteiligten Personen, welche auf den beiden Beziehungsebenen – zu sich selbst und untereinander – auftreten.

Stabiler Zustand

Pfeile: Methoden mit stabilisierender, systemerhaltender Funktion.

Hauptgefühl: Vertraute Sicherheiten, mitunter Leblosigkeit.

Labiler Zustand

Pfeile: Chaos-Methoden (1) oder aktive Methoden (2) mit der Funktion, im Beziehungssystem Bewegung zu bewirken.

Hauptgefühl: Verunsicherung, Angst.

Übergang in eine neue Ordnung (1): Das Chaos als Methode

Definition: Beziehungssystem alter und neuer Ordnung

Der Begriff Ordnung beinhaltet alle Elemente, welche zu einem in sich stabilen System beitragen. Ein Beziehungssystem einer alten, vertrauten Ordnung kann in sich stabil sein, jedoch als leblos empfunden werden. Ursache davon sind meistens unbewusste Ängste aufgrund von lebensgeschichtlichen Verletzungen, welche eine Veränderung hindern. Ausführlich beleuchte ich diese Thematik in der eingangs erwähnten Seminar-Dokumentation.

Ein System einer neuen Ordnung beinhaltet Elemente der einzelnen im System beteiligten Personen, welche zu befreiterem, raum- und möglichkeitserweiterndem Leben beitragen. Ein System der neuen Ordnung bezeichne ich auch als *erlöstes* System, im Gegensatz zum angstmotivierten, *unerlösten* System einer alten Ordnung.

Metapher: Übergänge bildlich dargestellt

Ein Beziehungssystem bewegt sich von einer alten in eine neue Ordnung. Übergänge lösen Verunsicherung aus, in der Regel meiden wir diese und suchen vielmehr, an vertrauten Sicherheiten festzuhalten. Übergänge lassen sich bildlich beschreiben als:

- *ein Weg durch die Wüste,*
- *ein Hinuntersteigen,*
- *ein schmaler Weg.*

Übung: Eigene Bilder entwickeln - Textmeditation

- a) Entwickeln Sie eigene Bilder, welche Ihnen beim Thema Übergänge begegnen. Oder lassen Sie die drei Metaphern von oben auf sich wirken, malen Sie diese.
- b) Die beiden unten angeführten Verse aus dem Buch Jesaja und den Psalmen eignen sich zum Anhalten, Verweilen, auf sich wirken lassen.

„Und beständig wird der Herr dich leiten, und er wird deine Seele sättigen an Orten der Dürre und deine Gebeine stärken. Dann wirst du sein wie ein bewässerter Garten und wie ein Wasserquell, dessen Wasser nicht versiegen.“

Jes 58,11

„Glücklich ist der Mensch, dessen Stärke in Gott ist, in dessen Herz gebahnte Wege sind. Sie gehen durch das Tränental und machen es zu einem Quellort.“ Ps 84,6f

Voraussetzungen für chaotische Übergänge

- Das ursprüngliche, stabile Beziehungssystem kann von den Beteiligten mittels der zur Verfügung stehenden Methoden nicht mehr aufrecht erhalten werden.
- Der innere Leidensdruck, die Vulnerabilität (Verletzbarkeit) oder der Frustrationslevel hat eine Grenze überschritten, welche es nicht mehr erlaubt, die altvertrauten Strukturen aufrecht zu erhalten.
- Den im Beziehungssystem beteiligten Personen stehen noch keine aktiven, konstruktiven Varianten von Veränderung und Entwicklung zur Verfügung.

Auslöser für chaotische Übergänge

Der labile Beziehungszustand ist anfällig für chaotische Übergänge. Darin genügen kleine oder grössere Auslöser (Trigger), um *Chaos-Methoden* hervor zu bringen. Solche Auslöser können sein:

- Geburt eines Kindes
- Kinder ziehen aus
- Persönliche Wandlung des einen Partners und gleichzeitiges starres Festhalten an vertrauten Strukturen des anderen (Polarisation)²
- Verlust der Arbeitsstelle
- Pensionierung
- Wandel und Reifung im Glauben und dadurch veränderte äussere Formen des Glaubenslebens
- Krankheit des einen Partners
- Tod eines nahen Menschen
- Störungen innerhalb einer vertrauten Gruppierung (Freundeskreis, christliche Gemeinde usw.)
- Abschluss einer sinngebenden oder strukturierenden Aufgabe (Weiterbildung, Hausbau, Studium, Kindererziehung, Ende einer Karriere) • . . .

² Dies kann auch dort eintreten, wo der eine Partner therapeutische Hilfe in Anspruch nimmt und dessen Weiterentwicklung unterstützt wird ohne die System-Wirkungen „Was bewirke ich durch meinen Wandel beim Gegenüber?“ mit einzubeziehen. SeelsorgerInnen, BeraterInnen mitunter auch TherapeutInnen, welche diesen Aspekt nicht in die Arbeit mit einbeziehen, haben einen wesentlichen Teil von systemisch-ganzheitlichem Arbeiten – und von Umsetzung eines biblisch orientierten Menschenbildes – noch nicht verstanden oder für sich persönlich noch nicht integriert und unterstützen damit destruktiven Egozentrismus, welcher die Verantwortlichkeit für das Ganze ausblendet.

Chaos-Methoden als Element eines chaotischen Übergangs

Ein chaotischer Übergang beinhaltet unkontrolliertes Handeln. Der blockierte oder auf enge Vorstellungen und Verhaltensweisen fixierte Mensch – aufgrund von nicht integrierten Ängsten und Unsicherheiten und deren ursächlichen Verletzungen – zeigt von einem Tag auf den anderen völlig veränderte Handlungen. Was gestern noch als unmoralisch galt, ist heute völlig normal. Eine Pendelbewegung von einem Extrem zum anderen. Hören wir auf ein Beispiel:

Ein angesehenen Mann in leitender Position einer christlichen Institution. Eine seiner auf sehr bestimmte Art vertretenen Botschaften lautete: *Eine Ehe muss mit allen Mitteln zusammen gehalten werden.* Derselbe Mann verreist eines Tages völlig unerwartet, zusammen mit dem um fünfundzwanzig Jahre jüngeren Au-pair-Mädchen. Nach Frankreich, wie man dann nach etwa drei Monaten erfahren hat. Seine Familie lässt er hinter sich, ohne irgendwelche Angaben über Absicht oder Aufenthaltsort zurück zu lassen.

Auch wenn es schmerzlich ist, offenbar musste hier das Pendel ausschlagen, ein chaotischer Übergang war unvermeidlich. Nur dadurch war es in diesem Beziehungssystem möglich, dass Bewegung in das blockierte, von starren Formen und Dogmen erkaltete Leben hinein kommen konnte.

Übung: Auslöser für chaotische Übergänge und Chaos-Methoden

- a) Überlegen und notieren Sie sich weitere mögliche *Auslöser* für chaotische Übergänge.
- b) Überlegen und notieren Sie sich weitere mögliche Chaos-Methoden, welche Sie in ihrem Umfeld beobachten können:
 - Spontanes Kündigen einer Arbeitsstelle
 - Abreisen ins Ausland ohne bestimmtes Ziel
 - Eine sexuelle Aussenbeziehung • ...

Beispiel: Ein Paar mit Trennungsabsicht

Ein Paar mit der festen Trennungsabsicht kommt in die Therapie. Von einem Tag auf den anderen verliess die Frau das Haus (Chaos-Methode). Sie halte es so nicht mehr aus und sei bereit, Konsequenzen und Mühsamkeiten einer Trennung auf sich zu nehmen. Er hat offenbar nichts dagegen einzuwenden, denn er wittert Freiheiten, welche er sich jedoch offen, in Eigeninitiative und Selbstverant-

wortung, nicht zugestanden hätte. Er nutzt quasi den Trennungsschritt seiner Frau, nach dem Muster „Wie du mir, so ich dir: Wenn du dir die Trennung erlaubst, dann erlaube ich mir auch ...“.

Die Denk- Fühl- und Handlungsebene ist innerhalb des chaotischen Überganges bei beiden hin auf das Ziel der Trennung gerichtet, ja fixiert. Neben der offensichtlichen, vordergründigen und vom Umfeld beobachteten Botschaft der Trennung, liegt darin aber noch eine weitere enthalten. Das Paar zeigt nämlich deutlich eine Aufbruchshaltung, beide zeigen eine Bereitschaft zur Veränderung, altvertraute und starre Beziehungsmuster zu verlassen. Sie haben zu diesem Zeitpunkt innerhalb ihres Möglichkeitshorizontes – neben der Trennung und der darauf folgenden Scheidung – einfach noch keine alternativen Sichtweisen zur Verfügung.

Die therapeutische Arbeit setzt hier an, das Paar darin zu begleiten, dass es einen erweiterten Handlungsraum entwickeln kann. Die Hinführung und Begleitung des Paares auf dem Weg des Überganges von alten, starren Mustern hin zu Beziehungsmustern einer neuen Ordnung, von erweiterten Lebensräumen, von neuem Land. Für das Paar im Beispiel war dazu der beschriebene chaotische Übergang auslösend notwendig.

Wird hier seitens der helfenden Person einseitig das Ziel „Um alles in der Welt nicht trennen und scheiden, unbedingt die Ehe erhalten!“ verfolgt, wird mit grosser Wahrscheinlichkeit die Entwicklung in Richtung Wiederherstellung der Paarbeziehung auf einer höheren Ordnung gefährdet. Solches Verhalten einer beratenden Person beinhaltet in der Regel die Projektion von eigenen starren, unerlösten Anteilen. Traurig dabei ist, dass die Leidtragenden dann die Menschen sind, welche Hilfe suchen und die sogar die Bereitschaft zu Entwicklung mitbringen. Menschen, die bereit wären, Wandlungswege hin in Richtung von einem Beziehungssystem einer neuen, erlösteren, befreiteren Ordnung zu gehen.

Chaotische Übergänge und die darin enthaltenen Chaos-Methoden, sind nicht bewusste Prozesse, welche im erstarrten, blockierten System eine Bewegung bewirken. Wohin sich das Beziehungssystem bewegt ist in dieser Phase aber noch völlig unklar.

Die Chaos-Methoden werden in der Regel vorerst als störend, unangenehm, bedrohlich und unverständlich empfunden. Über grössere Zeiträume gesehen jedoch als befreiend wahrgenommen, weil dadurch das zum Stillstand geratene, leere, starre Beziehungssystem in Bewegung versetzt und eine Entwicklung

eingeleitet worden ist.

Meditation

„Und ich will die Blinden auf einem Weg gehen lassen, den sie nicht kennen, auf Pfaden, die sie nicht kennen, will ich sie schreiten lassen. Die Finsternis vor ihnen will ich zum Licht machen und das Holperige zur Ebene.“ Jes 42,16

„Denn meine Gedanken sind nicht eure Gedanken, und eure Wege sind nicht meine Wege, spricht Gott.“ Jes 55,8f

Übergang in eine neue Ordnung (2): Aktive Methoden

Nun, zu chaotischen Übergängen muss es natürlich nicht erst kommen. Bewegung, Wandlung, Leben in Beziehungssystemen, ist auch auf aktiveren und daher in der Regel konstruktiveren Wegen möglich. Ich füge hier eine Übung ein, welche chaotischen, überkompensierenden Pendelbewegungen entgegenwirken kann:

Übung: Chaotische Übergänge phantasieren

Erlauben sie sich auf der Phantasieebene Pendelbewegungen (also in Gedanken, notiert oder gemalt auf Papier und nicht auf der Handlungsebene umgesetzt):

Wie könnte ich aus meinem momentanen Lebenssystem ausbrechen, also im Sinne einer Chaosmethode? Wie würde ich dies tun? Beschreiben Sie möglichst detailliert. Auch wenn es Ihnen absurd oder peinlich erscheinen mag, wagen Sie die Begegnung.

Tauschen Sie ihre Phantasien mit ihrem Partner, mit ihrer Partnerin oder sonst einer Ihnen nahestehenden Person aus.

Aktive Methoden des erlösten Menschen:
Begegnen anstelle von Vermeiden als psycholo-
gischer und geistlicher Weg

Dort wo wir einüben, auf Dinge zuzugehen – hinabsteigen in die eigene Vorstellungswelt – können wir von diesen nicht eingeholt oder überrollt werden. Lieber begegne ich meinen vielleicht abgründigen, peinlichen Gedanken und Phantasien, als dass ich eines Tages von diesen überschwemmt werde und dies zu Handlungen (Chaos-Methoden) führen würde, welche ich dann bereue. Auf dem Weg des aktiven Begegnens werden wir wachstümlich gewandelt von passiven, opferorientierten Menschen hin zu aktiven, handelnden Menschen. Persönlichkeiten, denen Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen und welche Zugang zu eigenen Ressourcen erhalten und diese nutzen lernen. Dies alles sind Eigenschaften einer neuen Ordnung.

Von David: „Gott, Herr, ich danke dir, daß du mich nicht überliefert hast in die Hand des Feindes, sondern meine Füße auf weiten Raum gestellt hast.“ Ps 31,9

Es ist ein Kennzeichen des erlösten Menschen, dass dieser sich mit dem – in seiner eigenen subjektiven Wahrnehmung – negative Empfundene belegend auf einem Weg befindet. Belegend heisst, zu diesem eine Beziehung bauend, mit diesem im Dialog stehend. Der unerlöste Mensch – der vielleicht im Kopf aber noch nicht im Bauch erlöste Mensch – hingegen wird weiterhin angstmotiviert versuchen, sich vor dem subjektiv Negativen, dem Feindlichen – in und an sich und von ausserhalb belegend – zu schützen, dieses zu verdrängen oder zu vernichten suchen.

Der erlöste Mensch weiss, glaubt und hat erfahren, dass das teuflische nicht im Subjekt – also in den Gedanken und Gefühlen – liegt, sondern in der gestörten, unerlösten *Beziehung* dazu. Der unerlöste Mensch wertet, richtet und verurteilt das Subjekt, die Gedanken und Gefühle. Der erlöste Mensch hingegen fragt sich, *wie* er zum Subjekt *in Beziehung steht*. Der erlöste Mensch lässt sich von dem, der Beziehungen stört, täuscht und durcheinander bringt, dem Diabolo, nicht beeindruckt [griech. διαβολος: Verleumder, Teufel; zusammengesetzt aus δια βαλλο: durcheinander werfen].

Dementsprechend fallen dann auf der geistlichen Ebene, in der Beziehung zu Gott und Jesus Christus, die Gebete aus: Der unerlöste Mensch bittet Gott darum, das Feindliche wegzunehmen, zu binden, zu vernichten. Der durch Jesus Christus erlöste Mensch hingegen

- a) dankt Gott dafür, dass es grundsätzlich nichts gibt, was bedrohlich wäre, was ihn von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus, dem Herrn ist, scheiden könnte (Röm 8,38f) und
- b) bittet Gott darum, ihn auf dem Weg der Extrameile der Begegnung mit dem Feindlichen, zu behüten und zu segnen (Ex 23,20; Mt 5,41.43f; Röm 12,20f) und
- c) vertraut Gott, dass darin Wandlung wird hin in Richtung
 - Ruhe in sich selber und im Beziehungssystem, weniger Angst, ein erweiterter Lebensraum (Mt 11,28) und
 - von neuem Land. Was das Neue genau ist können wir im voraus nicht wissen. Das Geheimnis der Wandlung, das werdende beinhaltet aber auf jeden Fall mehr als nur die Umsetzung unserer Wünsche und eigenen Vorstellungen. ■