

MARION SOLOMON & STAN TATKIN

Liebe und Krieg in Paarbeziehungen



Verbundenheit, Unverbundenheit
und wechselseitige Regulation in
der Paartherapie

Marion Solomon & Stan Tatkin

Liebe und Krieg in Paarbeziehungen

Verbundenheit, Unverbundenheit und wechselseitige Regulation in der Paartherapie

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

MARION SOLOMON & STAN TATKIN

LIEBE UND KRIEG IN PAARBEZIEHUNGEN

VERBUNDENHEIT, UNVERBUNDENHEIT UND
WECHSELSEITIGE REGULATION IN DER PAARTHERAPIE

Mit einem Vorwort von Daniel J. Siegel

Aus dem Amerikanischen von Christoph Trunk

Junfermann Verlag
Paderborn
2013



Copyright	© der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag, Paderborn 2013 © der Originalausgabe: Marion Solomon & Stan Tatkin, 2011 © des Vorworts der Originalausgabe: W. W. Norton & Company, Inc., 2011 Die Originalausgabe ist 2011 unter dem Titel <i>Love and war in intimate relationships: connection, disconnection, and mutual regulation in couple therapy</i> bei W. W. Norton & Company erschienen.
Übersetzung	Christoph Trunk
Coverbild	gsteve – istockPhoto.com
Covergestaltung/Reihenentwurf	Christian Tschepp

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek	Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.
---	---

ISBN 978-3-95571-145-0

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-847-1).

Inhalt

Vorwort zur amerikanischen Ausgabe von Daniel J. Siegel	7
Einführung	11
Teil I: Wie aus Liebe Krieg wird	23
1. Verbundenheit und Unverbundenheit	25
2. Auf dem „Schlachtfeld“	43
3. Wunden heilen.....	59
Teil II: Der psychobiologische Ansatz.....	67
4. Psychobiologische Grundregeln.....	69
4.1 Behandlung der Zweiheit	70
4.2 Konzentration auf implizite Prozesse statt auf Inhalte.....	72
4.3 Die Werkzeuge des psychobiologisch orientierten Therapeuten.....	75
5. Das Partnerinterview.....	79
5.1 Das AAI als bindungszentriertes Anamnese-Instrument	80
5.2 Das AAI als Gedächtnis-Stresstest	81
5.3 Das AAI als therapeutische Intervention	82
5.4 Caroline und Tim.....	82
6. Bewegung als wesentlicher Faktor der Therapie.....	99
Teil III: Der theoretische Hintergrund.....	113
7. Bindung.....	115
7.1 Überblick über die Bindungstheorie	115
7.2 Der vermeidende Bindungsstil.....	119
7.3 Der wütend-abweisende Bindungsstil.....	123
8. Regulation von Arousalzuständen.....	127
8.1 Das Einmaleins der Arousal-Regulation	128
8.2 Autoregulation.....	131
8.3 Interaktive Regulation	132

9.	Dysregulation.....	135
9.1	Ursachen einer Dysregulation.....	135
9.2	Paare mit hohem Arousalniveau.....	138
9.3	Paare mit niedrigem Arousalniveau.....	140
9.4	Biphasische Paare	141
9.5	Dysregulationen erkennen.....	141
 Teil IV: Praktische Umsetzung der Theorie		149
10.	Melody und Mark – Geheimnisse und Scham	151
11.	Margaret und David – Eine Ehe ohne Sex.....	175
12.	Jane und Paul – Fehlgehende Signale.....	193
13.	Sibyl und Arthur – Füreinander da sein.....	215
 Epilog		233
 Anhang		245
A.	Ein neurobiologisches Glossar	247
B.	Das Erwachsenen-Bindungs-Interview	273
 Literatur.....		275
Index		291

Vorwort zur amerikanischen Ausgabe

von *Daniel J. Siegel*

In diesem Buch erwartet Sie eine faszinierende Darstellung grundlegender Prinzipien, die Ihre Vorstellungen von Paartherapie und Ihre praktische Herangehensweise in tief greifender Weise verändern können. In *Liebe und Krieg in der Paarbeziehung* erleben wir zwei Koryphäen der Paartherapie im kreativen Gedankenaustausch. Sie machen uns mit ihrer innovativen Sichtweise vertraut, die sich auf zwei wichtige Wissensfelder stützt: Bindungsforschung und Neurowissenschaft. Das Buch ist Teil einer Buchreihe des Verlags W. W. Norton zur interpersonellen Neurobiologie, die von Allan Schore und mir herausgegeben wird. Allan Schore hat wegweisende Beiträge zum Verständnis von Bindungsprozessen und der Entwicklung der Selbstregulation in der dyadischen Kommunikation geleistet. In meinen ersten therapeutischen und theoretischen Veröffentlichungen habe ich mich vor allem mit der Dynamik des Erwachsenen-Bindungs-Interviews und mit der Neurobiologie der Entwicklung beschäftigt und psychische Prozesse und psychische Gesundheit aus dieser Perspektive zu erhellen versucht. Marion Solomon und Stan Tatkin haben diese zwei Denkansätze zu Regulation und Narration nun in einer höchst anregenden Weise miteinander verknüpft, die uns neue Einsichten eröffnet, wie wir Paaren helfen können, massive und bislang rätselhafte Beziehungshindernisse aus dem Weg zu räumen.

Dreh- und Angelpunkt der interpersonellen Neurobiologie ist das Konzept der Integration, also des Zusammenführens verschiedenartiger Teile. Sie werden beim Lesen dieses begeisternden Buches feststellen, dass die Stimmen von Autorin und Autor klar unterscheidbar bleiben. Die aufschlussreichen Fallbeispiele, mit denen sie ihre Konzepte veranschaulichen, stammen natürlich jeweils aus ihrer eigenen Praxis. Doch an der engen Verbindung zwischen den zentralen Begriffen Bindung und Regulation wird deutlich, dass es zwischen ihren unabhängig voneinander entwickelten Auffassungen weitreichende Überschneidungen gibt. Das Buch bietet Ihnen fundierte und praxisnahe Hinweise dazu, wie Sie eine modifizierte Variante des Erwachsenen-Bindungs-Interviews, eines von Mary Main, Eric Hesse und Kollegen entwickelten bedeutsamen Forschungsinstruments, in der Arbeit mit Paaren verwenden können. Außerdem werden Sie sehen, was es bedeutet, als „psychobiologisch orientierter“ Therapeut sein Vorgehen auf die subtilen nonverbalen Signale und Interaktionen im sich von Moment zu Moment entfaltenden Erleben des Paares abzustimmen und so nicht nur die eigene Sichtweise zu verändern, sondern auch zu neuen Interventionsstrategien zu finden.

Dieses Buch ist nichts für schwache Nerven, denn es kommt ohne Umschweife zur Sache, nämlich zu den neuronalen Fundamenten zwischenmenschlicher Beziehungen. Als Säugetiere haben wir ein Nervensystem, dessen Regulationsschaltkreise sich in der frühen Kindheit nur dann herausbilden können, wenn die Abstimmung auf unsere Bezugspersonen glückt. Durch diese frühen Bindungserfahrungen lernen wir, unsere Körperfunktionen, unsere mentalen Prozesse und unsere Beziehungen zu anderen Menschen zu regulieren. Im späteren Leben wirken die synaptischen Schatten der frühen Bindungserfahrungen großteils in einer Form weiter, die dem Radar des Bewusstseins entgeht. Diese subtilen – und manchmal auch weniger subtilen – Echos aus der Vergangenheit können uns in eine Falle locken: Weil wir auf scheinbar vertrautem Terrain gefangen sind, reißen wir bei uns selbst und bei anderen alte Wunden wieder auf.

Bei uns Menschen kommt zu diesen grundlegenden physiologischen Regulationsmustern noch ein weitreichender kortikaler Strukturierungsprozess hinzu, die Narration. Wie wir die Geschichte unseres Lebens ordnen, hängt direkt mit unseren frühen Bindungserfahrungen zusammen. Die synaptischen Schatten, die sie hierbei werfen, sind feiner ausdifferenziert als auf der rein physiologischen Ebene und beeinflussen unser Selbsterleben und den Stellenwert, den wir den Beziehungen in unserem Leben zuschreiben. Narrative Prozesse prägen auch das Bild, das wir uns von der Zukunft machen. Die beste Prognose der Art von Bindung, die ein Kind zu einem Elternteil aufbaut, leitet sich laut der Bindungsforschung aus dem Grad der Kohärenz ab, den die Äußerungen des Elternteils im Erwachsenen-Bindungs-Interview erkennen lassen: Inwieweit kann er die Einflüsse frühkindlicher Erfahrungen auf die eigene Lebensgeschichte so einordnen, dass sich ein sinnvolles Gesamtbild ergibt?

In der interpersonellen Neurobiologie untersuchen wir also diese beiden Pole unseres menschlichen Erbes: Als Säugetiere haben wir ein Bedürfnis nach Regulation, dessen Ausformung in der Interaktion mit anderen erfolgt, während wir als *Homo narrans* – die erzählende Spezies – mittels der Geschichten, die wir uns selbst und anderen erzählen, der Welt Sinnstrukturen zuschreiben und auf diese Weise unser Leben ausgestalten.

Was folgt für uns daraus, dass sowohl unsere grundlegenden Regulationsprozesse als auch unsere narrativen Strukturen von unserer Vergangenheit geprägt sind? Sind wir deshalb dazu verdammt, Grundmuster unseres Lebens unweigerlich zu reproduzieren? Wie können wir Strategien erlernen, um die Gefühlsstürme, die in uns toben, zu bändigen, uns von unserem Partner bei dieser Regulation unterstützen zu lassen und uns selbst und unsere Entwicklungsmöglichkeiten neu zu definieren? Unser Schlüssel zur Veränderung heißt Neuroplastizität. Dank ihr kann das Ge-

hirn das ganze Leben hindurch auf Erfahrungen reagieren, indem es sich umbaut. Wenn wir herausfinden, wie wir dem unsicher gebundenen Individuum mit seinem schwach integrierten Nervensystem neue Erfahrungen anbieten können, die bei ihm Integrationsprozesse begünstigen, ebnen wir ihm damit den Weg zu wirkungsvoller Regulation von Prozessen in sich selbst und in anderen und eröffnen ihm die Möglichkeit, ein Narrativ zu entwickeln, das seinem Leben eine Sinnstruktur verleiht – eine Erzählung, die in sich kohärent und Bestandteil eines erarbeiteten Gefühls der Sicherheit ist. Wir können als Therapeuten, mit anderen Worten, unseren Klienten dabei helfen, neue Erfahrungen zu machen, die sie dazu anregen, in ihrem Gehirn Energie- und Informationsströme in Gang zu bringen, durch die es sich in hilfreicher und nachhaltiger Weise verändert. Doch welche Impulse lassen sich setzen, um diesen neuroplastische Wandel anzustoßen?

Dazu braucht es einen kundigen Therapeuten. Wenn Sie sich mit der hier vorgestellten neuen Sichtweise und den mit ihr verknüpften hilfreichen und kreativen Strategien vertraut gemacht haben, verfügen Sie über ein wirkungsvolles Instrumentarium, mit dem Sie über die rein verbale Ebene hinauskommen können, um selbst bei Paaren, die eine große Herausforderung für Sie bedeuten, Transformationsprozesse in Gang zu setzen. Für die Wirksamkeit von Therapie ist es wesentlich, dass wir Strategien kennen, die innerhalb des therapeutischen Settings Veränderungsprozesse im Gehirn anstoßen. Die Fallgeschichten dieses Buchs zeigen einen neuen Weg für viele Paare auf, bei denen therapeutische Bemühungen bislang wenig gefruchtet haben. Lesen Sie, saugen Sie die vorgestellten Ideen auf, probieren Sie sie aus und lassen Sie uns wissen, wie es Ihnen damit ergangen ist!

Einführung

Der Kontext

In den letzten zehn Jahren haben sich unsere Vorstellungen von psychobiologischen Prozessen und der Wechselwirkung, die in der frühen Kindheit zwischen Interaktion mit anderen Menschen und der Gehirnentwicklung besteht, enorm erweitert. Die heutige Psychotherapie hat der Bindungstheorie und den neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zur emotionalen Verbundenheit viel zu verdanken. Die Synthese der beiden Modelle in der psychobiologischen Paartherapie leitet einen Paradigmenwechsel ein, denn sie wirft ein neues Licht auf die relationalen Verkettungen, die zu den Problemen in Paarbeziehungen führen, und eröffnet Möglichkeiten, verändernd darin einzugreifen.

In der Theorie der Paarbeziehung kamen Prozesse, durch die Gehirn und Geist auf die Bindungsdynamik einwirken, zunächst nicht vor. Man wusste noch wenig darüber, wie die früheste Bindungsdynamik, also die zwischen Säugling und Bezugsperson, in späteren Beziehungen wiederbelebt wird. Bis zur Mitte des vergangenen Jahrhunderts gingen Behavioristen davon aus, dass ein Baby die Nähe der Mutter nicht aus dem Bedürfnis nach Zuneigung oder Bindung sucht, sondern weil die Mutter es füttert und ihm positive Verstärkung bietet. Psychoanalytiker nahmen an, dass Fehlentwicklungen weniger von realen Beziehungen zwischen Menschen als vielmehr von innerpsychischen Phantasien herrühren.

Zwei originelle Denker stellten diese einengenden Vorannahmen infrage. Harry Harlow (Harlow & Woolsey, 1958) beobachtete, dass Affenbabys, wenn sie sich zwischen Nahrungsaufnahme und dem wohltuenden taktilen Kontakt zu einer mit weichem Tuch überzogenen Puppe aus Drahtgeflecht (einem *Mutter-Symbol*) entscheiden mussten, die Puppe vorzogen, und schloss daraus, dass das tröstliche Erleben von Verbundenheit für die Entwicklung des Individuums eine wesentliche Rolle spielt. John Bowlby (1979a, 1982) sah den Drang schutzloser menschlicher Säuglinge, nah bei ihren Pflegepersonen zu bleiben, als eine der Umwelthanpassung dienliche Reaktion auf reale oder wahrgenommene Stressfaktoren oder Gefahren und vertrat die Auffassung, dass eine sichere Mutter-Kind-Bindung die Grundvoraussetzung für ein lebenslang wirksames Gefühl der Sicherheit bildet.

Bowlby stellte auch die These auf, dass das Kind im Zuge sich von Tag zu Tag wiederholender Interaktionen mit Bezugspersonen *innere Arbeitsmodelle* (1969) von der eigenen Person und von anderen entwickelt, aus denen sich Erwartungen an künfti-

ge Begegnungen ableiten und die auch in späteren Beziehungen Kognition und Verhalten lenken (Main & Solomon, 1990). Außerdem postulierte er „eine enge kausale Beziehung zwischen den Erfahrungen eines Individuums mit seinen Eltern und seiner späteren Fähigkeit, affektive Bindungen zu entwickeln“ (Bowlby, 1979b, S. 135; dt. 1982, S. 167) und insbesondere Liebesbeziehungen einzugehen.

Bowlbys Konzept der Bindung führte zu einer weitreichenden Revision unserer Vorstellungen davon, wie Menschen lernen, in Beziehungen zu anderen zu treten. Der Fokus verlagerte sich von der inneren Phantasiewelt des Kindes auf die Auswirkungen realer Erfahrungen mit wichtigen primären Bezugspersonen. Außerdem löste die wachsende Anerkennung, die Bowlbys Werk zuteilwurde, eine tief greifende Umwälzung unserer Vorstellungen von der Entwicklung zum reifen Individuum aus. An die Stelle der früheren Annahme, dass die individuelle Reife sich an der Fähigkeit zu Separation und Individuation misst (Mahler et al., 1975), trat die Erkenntnis, dass es in Beziehungen zu anderen Menschen vor allem auf die Fähigkeit zur Verbundenheit ankommt (Schore, 1994, 2001c; Siegel, 1999, 2010a, 2010b). Diese neue Sichtweise wurde mehr und mehr zur Grundlage der therapeutischen Arbeit mit Paaren.

Während Studien den wesentlichen Einfluss früher Arbeitsmodelle auf spätere Liebesbeziehungen bestätigten, verlagerte sich zugleich der Fokus der Aufmerksamkeit vom Individuum auf das Paar als eine Einheit (z. B. Berlin, Cassidy & Shaver, 1999; Cowan & McHale, 1996; Hazan & Shaver, 1987). Neuere Strömungen in der Paartherapie stützen sich auf diesen Forschungszweig und analysieren und behandeln Beziehungsprobleme ausgehend von der Annahme, dass das Suchen und Aufrechterhalten des emotionalen Kontakts zu bedeutsamen anderen ein angeborenes, das ganze Leben hindurch wirksames Motivationsprinzip ist (Bader & Pearson, 2000; Gottman, 1999; Johnson, 2004).

Wir wissen heute, wie wichtig Bindungssicherheit für persönliche Reifung, Selbstvertrauen und Eigenständigkeit ist (Feeney, 2007), wie eine unsichere Bindungsorientierung entsteht und sich auswirkt und wie wichtig beide Aspekte für Paarbeziehungen sind. Wir wissen auch, dass ein Fehlen sicherer Bindungen in der frühen Kindheit nicht bedeutet, dass jemand für sein ganzes Leben zu unglücklichen Beziehungen verdammt ist (Byng-Hall, 1999); es ist möglich, als Erwachsener in neuen, korrektiv wirkenden Beziehungen im Lauf der Zeit *Bindungssicherheit zu erwerben* (Main, 2003).

Das in diesem Buch beschriebene psychobiologische Modell der Paartherapie legt den Schwerpunkt nicht auf den Bindungsstil des Einzelnen, sondern auf die Qualität der Bindung im Paarsystem. Es gründet auf Forschungsergebnissen der affektiven und interpersonellen Neurowissenschaft (Damasio, 1994; LeDoux, 1998; Panksepp, 2005; Porges, 2003), die Allan Schore (1994, 1997, 2000, 2001a, 2001b, 2001c, 2002a,

2002b, 2002c, 2002d) und Daniel Siegel (1999, 2006, 2009) in meisterhafter Weise zu einem Gesamtmodell integriert haben, und beschreibt den Einfluss bestimmter neurobiologischer Systeme auf das Bindungsverhalten von Partnern sowie die sich wechselseitig verstärkenden Zusammenhänge zwischen Bindungsunsicherheit und Fehlregulation von Arousalzuständen. In der Therapie werden Reinszenierungen angestoßen, welche die Partner unter Stress setzen, um auf diese Weise Schwierigkeiten aufzudecken und zu beheben, die sie dabei behindern, als ein Co-Regulations-Team positive Erfahrungen wechselseitig zu verstärken und negative Erfahrungen wechselseitig abzumildern.

Überblick

Das von Stan Tatkin entwickelte psychobiologische Modell lässt sich in seiner Entstehung auf eine Beobachtung zurückverfolgen, die Marion Solomon in ihrem Buch *Lean on Me: The Power of Positive Dependence in Intimate Relationships* (1994; Verlass dich auf mich: Die Kraft der positiven Abhängigkeit in Liebesbeziehungen) formuliert hat: In einer primären Bindungsbeziehung zwischen Erwachsenen müssen beide Partner lernen, dem anderen eine *sichere Basis* zu sein (s. a. Solomon, 1989).

Teil I dieses Buchs handelt von der Dynamik zwischenmenschlicher Bindungen und der Bedeutung der sogenannten Mindsight (Innere Sicht; Siegel, 2010a) für die Integration von Erfahrungen. An der über einen Zeitraum von drei Jahren nachgezeichneten Geschichte eines Paares wird deutlich, wie durch unsichere Bindungsmuster, die sich auch im Glanz der gerade beginnenden Beziehung schon zu erkennen geben, Liebe in Krieg umschlagen kann. Schlüsselmomente, in denen die emotionale Verbindung zwischen den Partnern gekappt wird, setzen Teufelskreise in Gang, die Verhalten und Kommunikation der Partner mehr und mehr bestimmen.

Teil II gibt einen ersten Überblick über den psychobiologischen Therapieansatz. Eine längere Fallstudie veranschaulicht den Einsatz von Techniken, mit denen man auf den Ebenen von Diagnostik, Intervention und Regulation sowohl Bindungs- als auch Arousalaspekte ansprechen kann; beschrieben werden außerdem ein Interviewprotokoll und Bewegungsübungen.

Teil III beleuchtet den theoretischen Hintergrund, umreißt das vermeidende und das wütend-abweisende¹ (*angry-resistant*) Profil des unsicheren Bindungsstils und geht

1 Die bei Solomon und Tatkin aufgeführte Bezeichnung „wütend-abweisender Bindungsstil“ (*angry-resistant attachment style*) hat sich in der deutschsprachigen Literatur nicht etabliert. Die Autoren benutzen ihn als Beschreibung eines unsicheren Bindungsstils, der auf eine Stufe mit dem unsicher-vermeidenden gestellt werden kann [Anm. d. Redaktion].

näher auf die Dynamik der Regulation und Fehlregulation von Arousalzuständen ein.

Teil IV zeigt die Umsetzung der Theorie in die Praxis. Vier Fallbeispiele, bei denen der Therapeut als teilnehmender Beobachter agiert, veranschaulichen die Wirksamkeit von Enactment und Interdependenz in der Therapie. Eine abschließende Fallstudie macht deutlich, wie beide Partner Kraft daraus ziehen, wenn sie füreinander Sorge tragen.

In einem Epilog übertragen wir das Grundprinzip, dem wir im ganzen Buch folgen, auf den Therapeuten selbst an und betrachten eine Reihe von Möglichkeiten, die es ihm erleichtern können, gut für sich selbst zu sorgen.

Anhang A soll als ein systemisches Glossar die Querverbindungen zwischen den wissenschaftlichen Grundideen der psychobiologisch orientierten Paartherapie aufzeigen und bietet außerdem Arbeitsdefinitionen der zentralen Begriffe.

Anhang B bietet einen kurzen Abriss des Erwachsenen-Bindungs-Interviews und verweist auf Studien, in denen dieses Instrument zur Untersuchung von Paarbeziehungen verwendet wurde.

Persönliche Anmerkungen der Autorin und des Autors

Marion Solomon

In den 1960er- und 1970er-Jahren suchte ich, als junge Ehefrau und Mutter und als angehende Psychotherapeutin, nach Antworten auf die Frage, was eine gute Ehe ausmacht. Ich erhielt den Auftrag, für die Fernstudienabteilung der University of California eine Serie von Konferenzen zur psychischen Gesundheit zu koordinieren, die Therapeutinnen und Therapeuten die neuesten Erkenntnisse zu diesem Thema nahebringen sollten. Zu den prominenten Referenten der ersten Jahre zählten Erik Erikson, Virginia Satir, Otto Kernberg, James Masterson, John Bowlby und Heinz Kohut. Wir setzten uns eingehend mit dem auseinander, was sie uns ausgehend vom jeweiligen klinischen Kontext ihrer Arbeit zum Geschehen zwischen Patient und Therapeut zu sagen hatten. Wir beschäftigten uns mit den Ursprüngen psychopathologischer Störungen und mit entsprechenden Behandlungsverfahren. Psychodynamisch orientierte Referenten gingen nicht weiter darauf ein, wie ein Patient andere wichtige Beziehungen in seinem Leben gestaltete. Für Familientherapeuten ging es vor allem um Möglichkeiten, Kinder vor einer oft schon seit mehreren Generationen bestehenden dysfunktionalen Familiendynamik zu schützen.

Im Lehrplan der meisten psychotherapeutischen Ausbildungsinstitute in den USA kamen die Themen Ehe und Paarbeziehung nicht vor. Es gab so gut wie keine Fachliteratur über Liebesbeziehungen. (Das einzige Buch, das ich zum Thema finden konnte, war *Getting the Love You Want* von Harville Hendrix [1986; dt. *So viel Liebe, wie du brauchst*, 2009]. Es richtete sich allerdings an einen allgemeinen Leserkreis.) In Heinz Kohuts Selbstpsychologie aber fand ich immerhin Ansatzpunkte zu einem Modell der Paartherapie. Er sprach von den wechselseitigen Selbstobjekt-Funktionen, die Partner in einer gelingenden Ehe füreinander ausüben. „In einer guten Ehe“, sagte er, „stellen sich beide Partner der Herausforderung, die Selbstobjekt-Funktionen auszuüben, die das zeitweise beeinträchtigte Selbst des anderen im jeweiligen Moment braucht.“ Denn „wer könnte mit präziserer empathischer Resonanz reagieren als ein Ehepartner?“ (persönliche Mitteilung, 1980).² „Und umgekehrt, wer kann [...] einen Menschen mehr traumatisieren als eine Ehefrau oder ein Ehemann, die bzw. der wie das traumatisierende elterliche Selbstobjekt der Kindheit mit unzulänglichem Verständnis reagiert oder sich überlastet fühlt und daher jede Reaktion verweigert?“ (Kohut, 1984, S. 220; dt. 1987, S. 316 [Anmerkung zu S. 120])

Kohuts Überlegungen zur Behandlung von Patienten mit narzisstischen Störungen oder Selbststörungen (1971, 1977) enthielten für mich einige wichtige Hinweise darauf, warum Liebesbeziehungen oft scheitern und was für ihr Gelingen notwendig ist. Ich machte mir diese Einsichten für die Arbeit mit Paaren zunutze. Sie flossen auch in mein Buch *Narcissism and Intimacy* (1989) ein, in dem es um die Behandlung von Paaren mit verschiedenen Problemen geht.

Bis Ende der 1980er-Jahre gab es kaum Ansätze, die Zusammenhänge zwischen Beziehungen im Erwachsenenleben und unverarbeitet gebliebenen Situationen der Kindheit herstellten. Da ich aber bereits seit zwei Jahrzehnten mit Paaren arbeitete, war mir klar, dass ihre Probleme oft Wiederholungen von Kindheitsthemen waren. In England gab es eine Forschungsrichtung, die sich mit dem Einfluss früher Objektbeziehungen auf das Erleben von Erwachsenen befasste (Balint, 1956, 1964; Guntrip, 1961; Klein, 1955; Winnicott, 1965, 1969). Dieser Spur ging ich nach. Was ich in der Weiterbildung bei Dr. John Bowlby über Bindung, Trennung und Verlust in der frühen Kindheit lernte, veränderte mein Denken von Grund auf. Wichtig für mich war, dass sich diese neuen Einsichten mit Kohuts Vorstellung vereinbaren ließen, dass Menschen ihr ganzes Leben lang in Belastungsphasen Selbstobjekte brauchen.

Mir wurde klar, dass Partner die Tendenz haben, in der Paarbeziehung alte Bindungsmuster in Szene zu setzen, im Bestreben, eine Lösung für das zu finden, was

2 Was er damals bei der Planung zu unserer Konferenz 1980 an der University of California in Los Angeles sagte, ist ausführlicher nachzulesen in der im Folgenden zitierten Endnote in Kohuts Buch *Wie heilt die Psychoanalyse?*.

einst so schmerzlich oder traumatisch war. Deshalb stellen sie die Paarbeziehung fortwährend auf die Probe: „Wenn ich mich dir so zeige, wie ich wirklich bin, kann ich dann sicher sein, dass du mich nicht demütigst, angreifst oder verlässt?“ Partner müssen füreinander das tun, was „hinreichend gute“ Eltern“ (Winnicott, 1993; dt. 1994, S. 136) für ihre Kinder tun. Wenn sie so füreinander sorgen, können alte Wunden heilen (Solomon, 1994).

Ich wollte herausfinden, wie ich Partnern helfen kann, die Art und Weise zu verändern, in der sie zueinander in Beziehung treten, und schaute mir deshalb Videoaufzeichnungen von Kurzzeittherapeuten an, die sich auf Prozesse konzentrieren, die beim Einsetzen von emotionalen Reaktionen im Körper ablaufen (Fosha, 2000; Kay, 2003; McCullough, 1997; Neborsky, 2001). Danach beschäftigte ich mich mit der sensomotorischen Psychotherapie, die bei der Behandlung von Traumata und Entwicklungsstörungen sprachzentrierte mit körperzentrierten Interventionen kombiniert und Patient und Therapeut so in die Lage versetzt, Kernemotionen am Schnittpunkt von Körper und Geist zu erfassen. Der Ansatz der sensomotorischen Psychotherapie und die Haltung der Achtsamkeit sind mir eine Hilfe, Paaren auf behutsame und respektvolle Weise Beziehungsprozesse bewusst zu machen. Sie lassen sich leicht mit anderen Techniken verbinden, etwa mit dem achtsamen Verfolgen von Mikrobewegungen. Wenn wir die Aufmerksamkeit auf veränderliche Körperempfindungen und ihre Verknüpfung mit Emotionen richten, ist dies eine ganz eigene Form der Konzentration auf die sich von Moment zu Moment entfaltende Interaktion zwischen den Partnern und eine hilfreiche Alternative dazu, nur auf die in der Sitzung explizit geäußerten Probleme einzugehen.

In den 1990er-Jahren lud Daniel Siegel mich ein, mich einer kleinen Studiengruppe zum Thema Hirnforschung anzuschließen, und so erhielt ich einen unmittelbaren Eindruck von den rasanten Erkenntnisfortschritten in den Neurowissenschaften. Was ich hierbei erfuhr, untermauerte Bowlbys Grundthese, dass Beziehungsmuster, die in den ersten Lebensjahren durch Bindungs-, Trennungs- und Verlusterfahrungen entstehen, fixiert werden und alle künftigen Beziehungen prägen. Ich sah auch bestätigt, dass die Erzählungen von Paaren (das heißt ihre manifesten Probleme) folgerichtige Ergebnisse der ständigen Aufholjagd des Kortex sind, der dem emotionsbestimmten Teil des Gehirns, dem fast ohne Zeitverzögerung reagierenden limbischen System, ständig hinterherhinkt. Dies stützt die Vorstellung, dass wir uns in der Paartherapie nicht auf die expliziten Inhalte des Partnerkonflikts konzentrieren sollten, sondern auf die dahinterstehende Kerndynamik.

In diesem Punkt überschneiden sich Stan Tatkins und meine Vorstellungen vom therapeutischen Vorgehen. Unsere Stile sind unterschiedlich, weil wir unseren eigenen, ganz individuellen Erfahrungshintergrund ins Behandlungszimmer mitbringen. So

wie Mary Mains linguistische Ausbildung eine Voraussetzung dafür war, dass sie eine neue Sichtweise auf die Bindungstheorie zu entwickeln vermochte, so haben Stan Tatkins Vorbildung in Musik und Psychodrama und sein außerordentlich kreativer Gebrauch der Videotechnik ihn darauf vorbereitet, der Arbeit mit Paaren eine neue Dimension hinzuzufügen – wobei natürlich auch seine intensive Beschäftigung mit der Neurobiologie unter Anleitung seines Mentors Allan Schore eine wichtige Rolle spielte. Seine umfassenden Kenntnisse über dieses innovative Forschungsfeld macht er in seinem psychobiologischen Modell nutzbar, um zu einem vertieften Verständnis der Bindungstheorie und der Mechanismen der Arousalregulation zu gelangen, und lässt sie zudem in seinen erfindungsreichen Umgang mit therapeutischen Enactments einfließen. Neben unserer großen Neugier, wie sich das in Mary Mains Erwachsenen-Bindungs-Interview gewonnene Material in der Paartherapie verwenden lässt, verbindet Stan und mich auch eine grundlegende gemeinsame Vorstellung von Partnerschaft und eine Bereitschaft, uns in unserer Arbeit mit aller Kraft dafür einzusetzen, dass Veränderung möglich wird.

Ideen sind niemals von Grund auf neu oder eine völlig eigenständige Leistung. Wir lernen von unseren Mentoren; wir lernen im Dialog mit Kollegen; wir lernen von den Menschen, mit denen wir zusammenleben. Mein Bestreben, nicht zwei Individuen zu behandeln, die zusammen ein Paar bilden, sondern das Paar als den Patienten aufzufassen, geht auf die bahnbrechenden Überlegungen von Harville Hendrix zurück. Ich danke Harville für seine tiefen Einsichten und für die beharrliche Unterstützung, die ich von ihm erfahren durfte, als ich zu ergründen versuchte, wie Vergangenheit und Gegenwart ineinander verwoben sind und wie wir in einer aktuellen Liebesbeziehung durch heilsam wirkende Schritte von Beziehungswunden genesen können.

Als ich vor 25 Jahren begann, mein Wissen über die Anwendung der psychodynamischen Paartherapie als Dozentin weiterzugeben, lernte ich einen verwandten Geist kennen, Dr. Walter Brackelmanns, der dabei war, sein eigenes integratives Modell der Paartherapie zu entwickeln. Ich danke ihm für die Unterstützung, die ich bei ihm mit meiner Idee fand, dass im Mittelpunkt der Arbeit die Beziehung und nicht die individuelle Weiterentwicklung der beiden Partner stehen sollte.

Ich danke Mary Main, die mich als Mentorin in das Erwachsenen-Bindungs-Interview (Adult Attachment Interview, AAI) einführte. Durch zahlreiche Gespräche, die im Verlauf der Organisation einer Reihe von Intensivkursen mit Mary Main und Erik Hesse stattfanden, wurde mir nicht nur klar, wie valide und aussagekräftig das AAI ist, sondern ich begann auch das Modell besser zu verstehen, das die Weitergabe von Charakterzügen von einer Generation an die nächste beschreibt.

Daniel Siegel gehört seit Langem zur ersten Garde der Neurowissenschaften, und ich bin stolz, ihn einen Freund und Kollegen nennen zu dürfen. Seine Einladung, gemeinsam mit renommierten Kollegen wie Allan Schore und Louis Cozolino die neuesten Trends dieses Forschungsgebiets zu sichten, war für mich der Schlüssel zu neuen Einsichten, die diesem Buch sehr zugute gekommen sind. Für mich war schlicht und einfach richtungweisend, welch großen Wert Siegel auf den Aspekt der Integration legt.

Ich habe das große Glück, dass ich seit 1990 mit Dr. Judith Anderson zusammenarbeiten kann. Wir koordinieren gemeinsam eine Serie von Konferenzen zur „Anatomie der Intimität“ an der University of California in Irvine. Die Mitorganisation dieser Konferenzen bot mir Gelegenheit zum Dialog mit vielen der führenden Paartherapeuten des 21. Jahrhunderts, so mit Dr. John Gottman, der mir dankenswerterweise beigebracht hat, wie sich einem auf Band aufgenommenen Paarinterview Hinweise darauf entnehmen lassen, ob die Paarbeziehung vermutlich gelingen oder scheitern wird.

Ich möchte auch der Psychotherapeutin und Forscherin Dr. Susan Johnson danken, die Prinzipien der Bindungstherapie (auch Festhaltetherapie genannt) in meisterhafter Weise auf die Arbeit mit Paaren übertragen hat. Ihre Ideen dazu, wie sich für Beziehungen in der Krise neue Wege aufzeigen lassen, und der Austausch über unsere Erfahrungen sind für mich sehr hilfreich.

Ich möchte all denen danken, die mir ihre Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt haben, um mich bei diesem Projekt zu unterstützen. Kolleginnen und Kollegen, denen ich freundschaftlich verbunden bin – Harold Delchamps, Fanya Carter, Pearl Brown, Robin Kay, William Bower und Judy Miller –, haben viele Stunden geopfert, um frühere Versionen des Buchs zu lesen und mit mir darüber zu diskutieren, wie psychodynamische Selbstpsychologie und Bindungstheorie mit dem im Entstehen begriffenen psychobiologischen Ansatz der Paartherapie von Stan Tatkin unter einen Hut zu bringen waren.

Ein solches Buch könnte nicht ohne die Hilfe eines Verlagslektorats entstehen. Ich möchte insbesondere Deborah Malmud und Vani Kannan vom Verlag W. W. Norton danken, die bei dem gemeinsamen Bemühen darum, die vielen Ideen in diesem Buch in schlüssiger Weise miteinander zu verbinden, weit mehr Einsatz gezeigt haben, als man dies üblicherweise erwarten darf.

Die Lektorinnen Jessica Ruvinsky und Cindy Hyden leisteten unschätzbare Hilfe dabei, zu einem Ganzen zusammenzufügen, was in manchen Momenten wie zwei separate Bücher wirkte. Ein besonderer Dank geht an Bonnie Mark-Goldstein, meine Tochter und Kollegin, die noch weit mehr für mich ist. Wir haben viele aufschluss-

reiche Gespräche über die Verbindungslinien geführt, die sich zwischen ihrer Arbeit als Kinderpsychologin und der meinen als Paartherapeutin ziehen lassen, und über die Effekte, die bei Kindern und Familien zu beobachten sind, wenn in einer Ehe Heilungsprozesse ablaufen. Mein besonderer Dank gilt auch den Männern in meinem Leben, meinem Sohn Glenn, der mit mir offen über die einzigartigen Freuden und Dilemmata spricht, die eine moderne Ehe mit sich bringt, und meinem Mann Matthew. Jedes Mal, wenn ich mich an ein neues Buch oder ein anderes Projekt mache, zeigt Matthew mir, was tätige Liebe bedeutet. Ich schätze sein Feedback, wenn ich seinen klugen Rat suche und ihm neue Ideen vortrage. Er hilft mir, Ruhe zu bewahren, wenn ein Abgabetermin näher rückt. Mit ihm sind die für beide Seiten heilsam wirkenden Bindungserfahrungen möglich, über die ich schreibe.

Stan Tatkin

Neue Ideen gibt es nicht – nur neue Wege, sie zu interpretieren und zu integrieren. Als ich an der Universität weiterführende Seminare zur Entwicklung im Säuglings-, Kindes- und Erwachsenenalter gab, sprach mich vor allem das Bindungsmodell von Bowlby und Ainsworth an. Mir wurde klar, dass es möglicherweise sinnvoller war, Mutter-Kind-Paare präventiv zu behandeln, anstatt rekonstruktive Therapie bei Erwachsenen zu betreiben.

Ich war, als objektbeziehungstheoretisch geschulter Therapeut, noch auf die Behandlung von Selbststörungen ausgerichtet, als ich meine ersten Vorträge hielt, in denen ich das Modell des Bindungsaufbaus beim Säugling mit Aspekten der Affektregulation und mit neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zu integrieren versuchte. Die Vorträge hatten zur Folge, dass immer mehr Paare in meine Praxis kamen. Die Ähnlichkeiten der Bindung zwischen Säugling und Pflegeperson mit Liebesbeziehungen von Erwachsenen erschienen mir immer unabweislicher – ebenso wie die Annahme, dass die Regulation von Arousalzuständen von wesentlicher Bedeutung für die Zufriedenheit mit einer Ehe und für ihre Erfolgsaussichten ist.

Ich fuhr fort, zur frühpräventiven Arbeit mit der Mutter-Kind-Dyade zu publizieren und Vorträge zum Thema zu halten, und begann zugleich, dieselben Theoriebausteine auf primäre Bindungen zwischen Erwachsenen zu übertragen. In einem Aufsatz mit dem Titel „Ehe und die Mutter-Kind-Dyade: Die Auswirkungen von Beziehungstraumata auf Gelingen und Scheitern von beiden“ (2003b) verlagerte ich den Fokus dann noch weiter in Richtung der Bindung zwischen Erwachsenen. Meine erste Darstellung einer psychobiologischen Herangehensweise an die Paartherapie erschien unter dem Titel „Paartherapie und die Psychobiologie von Hinwendung und Abwendung“ (2003a). Als das Konzept so weit ausgearbeitet war, dass es die vier

Komponenten umfasste, durch die es heute definiert ist – Bindung, Arousal, Neurowissenschaften und therapeutisches Enactment –, wurde der Psychobiologische Ansatz der Paartherapie® als urheberrechtlich geschütztes Konzept aus der Taufe gehoben, und zwar online und in gedruckter Form (Tatkin, 2006a).

Die Arbeit der Paartherapie setzt ein, lange nachdem die Natur für die Paarbildung gesorgt hat. Die Phase des Werbens um einen Partner ist ein rigoroser Aussonderungsprozess. Im psychobiologischen Ansatz liegt der Schwerpunkt nicht darauf, Persönlichkeitsstruktur oder Bindungsorganisation der Individuen zu verändern. Vielmehr geht es darum, in einer primären Bindungsbeziehung von Erwachsenen für beide das Gefühl der Sicherheit zu erhöhen, indem wir direkt an den neurobiologischen Vorbereitungs- und Reaktionssystemen ansetzen und mit ihnen arbeiten, um die Kernelemente von Sicherheit und Geborgenheit zu festigen und zu optimieren; alles andere ist optional. Die primäre Bindungsbeziehung zwischen Erwachsenen definiert sich also dadurch, dass die Partner aufeinander angewiesen sind (Solomon, 1994), und nicht etwa über ihre erotischen oder sexuellen Aspekte. Die Grundkonstante ist, dass primäre Bindungsbeziehungen zwischen Erwachsenen der Regelfall sind. Die Variable ist der Grad an Sicherheit und Geborgenheit, den die Partner in der Beziehung erleben. Um diese Variable dreht sich der Behandlungsansatz, den wir Ihnen in diesem Buch vorstellen. Ich hoffe, Sie bekommen einen Eindruck davon, wie wirkungsvoll und sogar kurzweilig dieser vielschichtige Ansatz sowohl für den Therapeuten als auch für das Paar sein kann.

Meine Identität als Psychotherapeut wurde zunächst am Southern California Counseling Center geprägt, wo ich die erste Phase meiner Ausbildung durchlief. Das dort vertretene strukturelle und strategische familiensystemische Modell ist auch heute noch unverzichtbarer Bestandteil meiner Vorgehensweise. Nachhaltigen Einfluss auf meine Arbeit haben auch: die Psychodrama-Instrumente, die mir im Lauf der Jahre Dorothy Baldwin Satten und Mort Satten, Kip Flock und John Bradshaw vermittelten, die exotischen Zen-artigen Welten von Morita und Naikan, zwei großartigen japanischen Psychotherapieformen, sowie die Vipassana-Meditation (Achtsamkeitsübungen), in die mich David Reynold und Stephen Young (auch bekannt als Shinzen Young) einführten.

Ein wesentlicher Einfluss am Anfang meiner beruflichen Laufbahn war für mich James Mastersons entwicklungs- und objektbeziehungstheoretisch fundierte Behandlung von Selbststörungen. John Gottman und Paul Ekman haben mir und vielen anderen klargemacht, wie wichtig bei der Paarbildung die biologische Ebene ist. Durch Elisabeth Muir und ihre Arbeit im *Watch, Wait, and Wonder Program* in Toronto öffneten sich viele Türen für mich, und ich lernte viele weitere wichtige Vertreter der Bindungstheorie und der Neurowissenschaften kennen, unter anderem

Beatrice Beebe, Mary Main, Alan Sroufe, Jaak Panksepp, Stephen Porges und Allan Schore, meinen Mentor und Freund.

Marion Solomons paartherapeutische Arbeit habe ich viele Jahre lang aus der Ferne bewundert. Als wir uns kennenlernten und uns über unsere Ideen auszutauschen begannen, erkannte ich eine Geistesverwandte in ihr: Es macht ihr große Freude, immer wieder Neues zu lernen, und sie interessiert sich brennend für die Dynamik von Paarbeziehungen. Marion regte mich zum Nachdenken an, indem sie mir eine nicht endende Reihe von Dilemmata präsentierte, für die sie sich eine Lösung von mir wünschte. Sie ließ nicht locker, wenn meine Ideen nicht zu Ende gedacht waren und keinen Sinn ergaben.

Was uns zusammenführte, ist die gemeinsame Überzeugung, dass Bindungssicherheit und das wechselseitige Aufeinanderangewiesensein von entscheidender Bedeutung sind. Die Unterschiede in beruflichem Werdegang und der Vorgehensweise in der Paartherapie treten in den Hintergrund, weil die Themen von Partnerschaft und Bindungsfähigkeit in der modernen Welt uns beiden sehr am Herzen liegen.

Als Marion *Lean on Me* schrieb, waren wir in den USA noch ganz auf Selbstbestimmung und auf Abgrenzung und Bewahrung des Selbst fixiert. Marion war also ihrer Zeit voraus. Wir hoffen beide, dass die Menschen mittlerweile bereit für ein Modell von Partnerschaft und Verbindlichkeit sind, das durchdachter und zielgerichteter ist und weniger einsam macht.

Mein intellektueller Wegweiser ist nach wie vor Allan Schore. Ohne ihn hätte ich meinen psychobiologischen Ansatz der Paartherapie nicht entwickeln können. Durch ihn habe ich gelernt, auf die äußerst verwickelten Zusammenhänge zwischen Persönlichkeit, Bindung und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zu Entwicklungsprozessen und Affekten zu achten.

Die Darstellung der psychobiologisch orientierten Paartherapie in Buchform wäre mir nicht gelungen ohne die Unterstützung und Ermutigung durch Kolleginnen und Kollegen und durch Freundinnen und Freunde (ich nenne sie in alphabetischer Reihenfolge): Ellyn Bader und Peter Pearson, Jude Berman, Malcolm Cunningham, Karen Dean Fritts und John Schwope, Leslie und Bob Godwin, Cindy Hyden, Edward Kassman, Bonnie Mark-Goldstein, Pat Ogden, Jessica Ruvinsky, Judith Schore, Janet Smith, Paula Thomson und Maurice Godin. Danken möchte ich auch meinen Studentinnen und Studenten sowie meinen Leserinnen und Lesern.

Alle zurückliegenden und aktuellen Projekte konnte und kann ich nur bewältigen, weil mich die unerschütterliche Liebe meiner Tochter Joanna und meiner Frau Tracey trägt. Mit Tracey kann ich über alles sprechen. Das eigentliche Fundament meiner Vorstellungen von Bindung und Bezogenheit sind die beständige Liebe und die

Achtung, die meine verstorbenen Eltern einander erwiesen – und Tracey, die mir jeden Tag all das vor Augen führt, was an einer sicheren primären Bindungsbeziehung richtig und gut ist. Sie ist meine Heldin und meine Inspiration und wird es immer sein.

Teil I

Wie aus Liebe Krieg wird

1. | Verbundenheit und Unverbundenheit

Wenn sich bei dem Menschen, den wir uns unter all denen, die infrage gekommen wären, ausgesucht haben, um ihn zum Mittelpunkt unserer Welt zu machen, irgendwann eine unheimlich anmutende Ähnlichkeit zu einem Menschen zeigt, der uns einst großgezogen hat, ist das kein Zufall. In der Paarbeziehung reproduzieren wir Interaktionsmuster, die durch die – guten oder schwierigen – Beziehungen zu den primären Bezugspersonen unserer Kindheit vorgegeben sind. Sobald diese Grundmuster einmal in unser Gehirn eingeschrieben sind, haben wir unser ganzes Leben lang die Tendenz, sie in jeder späteren engen Beziehung wiederzubeleben. Wie oft haben wir schon mitbekommen, dass sich jemand scheiden lässt, nur um eine Person zu heiraten, die dem verlassenen Partner sehr ähnlich ist?

Die gute Nachricht ist, dass Partner, deren frühkindliche Bindungsbeziehungen problematisch waren, durch ihr Engagement Wunden der Vergangenheit schließen und das Paarsystem so umgestalten können, dass sie sich darin sicher und geborgen fühlen. Neuere Erkenntnisse der Bindungsforschung und der affektiven Neurowissenschaft zeigen, wie Beziehungsmuster sowohl die Gehirne der einzelnen Partner als auch ihr gemeinsames Nervensystem (s. a. Abschnitt 8.3, S. 132) modifizieren und umgekehrt auch fortwährend von diesen verändert werden. Das aus dieser Sichtweise abgeleitete Transformationsmodell nutzt die Dynamik der Paarbeziehung, um die Bindung der Partner aneinander zu festigen und positive Veränderungen in Gang zu setzen.

Wir alle sind psychobiologisch darauf programmiert, uns an einen anderen Menschen zu binden. In ihrer positivsten Form ist die Bindung an einen Menschen ein sicherer Hafen, eine Zuflucht vor den kleinen und großen Stürmen draußen in der Welt. In der Kindheit führt das Bedürfnis nach Bindung zum Aufbau der primären engen Beziehung zwischen Baby und Pflegeperson. Im Erwachsenenalter erleben wir es am intensivsten in einer Paarbeziehung (Dicks, 1967; Shaver et al., 2000).

Aus der Beziehung zu unserem primären Gegenüber ziehen wir die Energie, die wir brauchen, um uns der Welt da draußen mit ihren fremden Menschen und fremden Dingen stellen zu können. Wir sind darauf angewiesen, dass dieser Mensch uns wieder Leben einhaucht, wenn wir gekränkt oder erschöpft sind oder angesichts der Geschehnisse um uns herum verzagen. Wenn wir uns zusammen mit ihm auf unbekanntes Terrain begeben, halten wir uns an den Händen und geben einander Rückhalt. Wie gut wir uns behaupten und wie wohl wir uns fühlen, hängt direkt davon

ab, wie gut wir diese primäre Beziehung zu gestalten wissen. Christopher Lasch hat die „Vorstellung von der Familie als einem Ort der Geborgenheit in einer herzlosen Welt“ aus historischer Sicht untersucht (1977, S. 3; dt. 1981, S. 24).

In einer primären Bindungsbeziehung zwischen Erwachsenen hat jeder der Partner eine Art „Amt“ inne, das der Position entspricht, die einst der frühesten Pflegeperson des anderen zukam, und übt Selbstobjekt-Funktionen im Sinne Kohuts (1971) aus (bei denen wir vom anderen als Teil des eigenen Selbst wahrgenommen werden). Diese Aufgabe aktiviert bestimmte neurale Netzwerke im Gehirn, die sich in den ersten Jahren nach der Geburt entwickeln und dabei von unseren frühen Bindungsbeziehungen geprägt werden.

Die neurowissenschaftliche Forschung der letzten zwei Jahrzehnte (z.B. Schore, 2000, 2001c; Siegel, 1999, 2010a, 2010b; Trevarthen, 2001) hat bestätigt, dass in unseren prägenden ersten Jahren Bindungs-, Trennungs- und Verlusterfahrungen Beziehungsmuster entstehen lassen, die dann unser ganzes Leben lang weiterwirken und sich dementsprechend in der strukturellen und funktionellen Entwicklung des Gehirns, des gesamten Nervensystems und des neuroendokrinen Systems niederschlagen (mehr zu diesem Thema in Teil III). Die betreffenden Verschaltungen führen dazu, dass bestimmte Bahnen neuraler Netzwerke in besonderem Maße beansprucht werden und auf Auslösereize ansprechen, die uns unterschwellig an Kindheitserfahrungen erinnern – an unsere einstigen Verletzungen, Triumphe und Sehnsüchte.

In der Intimität der Paarbeziehung werden dieselben Bedürfnisse, Sehnsüchte, Enttäuschungen und Schutzmechanismen lebendig, die in den primären Bindungsbeziehungen des Säuglings- und Kindesalters bestimmend waren. Deshalb hat im Erwachsenenalter der primäre Bindungspartner eine einzigartige Macht, den anderen zu verletzen oder zu heilen und ihn in seinen Möglichkeiten zu schwächen oder zu fördern. Sobald wir sozusagen aufgehört haben, uns beim anderen um die Rolle seines primären Partners zu bewerben, und zum Schluss gekommen sind, dass der andere ein „hinreichend guter“ Partner für uns ist (s. Winnicott, 1993; dt. 1994, S. 136), befinden wir uns beide in einer optimalen Ausgangslage, um uns der frühkindlichen Verletzungen des anderen anzunehmen. Wir haben in dieser Position mehr Einflussmöglichkeiten als alle anderen Menschen – Therapeuten eingeschlossen.

Als psychodynamisch orientierte Paartherapeutin hatte ich im Lauf der Jahre des Öfteren Gelegenheit, frisch verliebte Paare vor ihrer Heirat zu beraten. Ich habe auch mit Paaren gearbeitet, die seit vielen Jahren verheiratet waren und über Enttäuschungen und Vertrauensbrüche klagten, mit Paaren, bei denen Resignation und das Gefühl des Ungeliebtheits im Vordergrund standen, sowie mit Paaren, bei denen die Partner mit allen Mitteln zu versuchen schienen, einander zugrunde zu richten. Mich treibt seit Langem die Frage um: Wie werden aus zwei Menschen, die im

Gefühl des Verschmolzenseins schwelgen und begeistert sind, dass sie zueinander gefunden haben, zwei Menschen, die von rasender Wut aufeinander erfüllt sind?

Das verliebte Gehirn beschert uns ein wundervolles Empfinden der Zeitlosigkeit und Euphorie, das mit wenig Reflexion, aber hoher emotionaler Intensität verbunden ist. Dabei werden unzählige neurale Netzwerke aktiviert, und die Gehirnzentren, die für Emotionen, Sexualität und das Identitätserleben zuständig sind, werden gestärkt und organisieren sich neu (Bartels & Zeki, 2000; Fisher, 2004). Das Verliebtsein sendet Salven der Neurotransmitter Dopamin und Norepinephrin durchs Gehirn und aktiviert das Belohnungssystem in ähnlicher Weise wie bei einer Sucht (Fisher, 2004). Frischverliebte führen endlose Gespräche, suchen ständig Körperkontakt zueinander (was bei den Menschen um sie herum oft Unbehagen auslöst), geben einander Kosenamen – und sind felsenfest davon überzeugt, dass dieser Zustand niemals aufhören wird. Wenn sich zwei Menschen ineinander verlieben, sind aber ihre späteren Konflikte im Keim schon vorhanden. Beiden ist ihre Lebensgeschichte ins Gehirn eingeschrieben. Die betreffenden neuronalen Netzwerke warten nur darauf, durch Anklänge an frühe Bindungsenttäuschungen aktiviert zu werden.

Die folgende Fallgeschichte von Richard und Christine zeigt ein Paar, das im Verlauf von drei Jahren sowohl die liebevolle als auch die krieglerische Seite einer Paarbeziehung durchlebte. Die theoretischen Überlegungen zu diesem Fall und das praktische Vorgehen führen beispielhaft eine psychodynamisch orientierte Form der Therapie vor, die neuere Erkenntnisse der interpersonellen Neurobiologie einbezieht. Der integrative Ansatz, der hier die Themen der achtsamen Bewusstheit und der wechselseitigen Abstimmung der Partner aufeinander in den Vordergrund rückt, schlägt eine Brücke zu Tatkins psychobiologischem Ansatz, der dann in späteren Fallbeispielen vorgestellt wird, in denen der Akzent eher auf Problemen der wechselseitigen Regulation und auf Interventionen im Sinne des therapeutischen Enactment liegt.

Richard und Christine fragten bei mir (M. S.) wegen einer Beratung zur Ehevorbereitung an. Beide sahen im anderen den perfekten Partner, den Lohn einer lebenslangen Suche nach einer sicheren Bindung an einen Menschen, auf den Verlass ist. Als wir uns dann zweieinhalb Jahre später noch einmal trafen, hielten beide den anderen für „das Problem“. Den anderen ändern zu wollen bringt eine Beziehung aber nicht ins Lot. Sobald die Partner eine innige Verbundenheit aufgebaut haben, beginnen sie alten Bindungsmustern zu folgen und reagieren dabei auf fest einprogrammierte Erwartungen an eine primäre Bezugsperson, die sich einst in der Kindheit bei ihnen eingespielt haben.

Die Aufgabe der Paartherapie besteht darin,

1. beiden Partnern verstehen zu helfen, warum sie ein Verhalten an den Tag legen, das offenbar zu Problemen führt, und mit ihnen zu klären, wie das Geschehen im Hier und Jetzt durch eine Wiederbelebung der Vergangenheit entsteht, sowie
2. die Partner dabei zu unterstützen, mittels der Haltung der „Mindsight“ die Emotionen des anderen aufmerksam zu registrieren und sich auf sie abzustimmen, und sie auf diese Weise dazu anzuregen, neue Wege zu erkunden, wie sie Angst und Schmerz wahrnehmen lernen und sodann lindern können (Siegel, 2010a).

Wenn wir in der Paartherapie auf diese Weise vorgehen, kann sie nicht nur in der Gegenwart eine heilende Wirkung entfalten, sondern trägt auch dazu bei, hinderliche Überzeugungen aus der Vergangenheit umzustrukturieren und im Gehirn neue neuronale Verbindungen aufzubauen.

Christine und Richard

Christine und Richard betreten händchenhaltend das Behandlungszimmer und steuern geradewegs auf das Zweiersofa (engl. *love seat*) zu, ohne wie viele andere Paare erst zu fragen, wo sie sich hinsetzen sollen. Ihre Verliebtheit ist daran, wie ihre Körper wortlos miteinander kommunizieren, deutlich zu erkennen. Sie wollen, auf Richards Initiative hin, bei mir drei Sitzungen im Abstand von je einer Woche machen. Wie er berichtet, haben Freunde ihnen vorgeschlagen, zur Vorbereitung auf ihre Hochzeit einander diese Sitzungen zu schenken.

„Wir kennen uns selbst recht gut“, sagt Richard, „und wir haben keine wirklichen Probleme. Aber wir haben beide in unserer ersten Ehe schlechte Erfahrungen gemacht. Es hörte sich also nach einer vernünftigen Idee an, uns zu vergewissern, dass es keine Alarmsignale gibt, die wir übersehen haben könnten. Ich möchte auf alle Probleme gefasst sein, die auftreten könnten, und mir die Instrumente aneignen, mit denen sie dann zu bewältigen sind. So gehe ich bei der Arbeit vor, und diese Beziehung ist schließlich wichtiger als jeder Geschäftsvorgang.“

Bei Richards Ausführungen frage ich mich sogleich, ob er wohl ein starkes Bedürfnis hat, Situationen unter Kontrolle zu halten. Als er spricht, richtet er sich ein wenig auf und hebt das Kinn an. Der Ton ist selbstbewusst und bestimmt. Vor allem bei Menschen, die in der Kindheit Bindungsenttäuschungen erlebt haben, kann eine Paartherapie Ängste wecken. Sie fürchten oft, der Partner oder der Therapeut werde sie bloßstellen und/oder ihnen Vorwürfe machen. Für Richard hat es sich für die

Bewältigung schwieriger Situationen möglicherweise als eine verlässliche Strategie erwiesen, die Kontrolle an sich zu ziehen. Es könnte auch eine Methode sein, das Aufbrechen alter Ängste zu unterbinden.

An diesem Punkt entscheide ich mich dafür, nur auf den positiven Aspekt des Bedürfnisses nach Kontrolle einzugehen, und nehme mir vor, das Thema im weiteren Verlauf der Sitzung im Blick zu behalten. „Das hört sich für mich nach einer sehr klugen Entscheidung an“, antworte ich. „Aber warum haben Sie sich auf drei Sitzungen festgelegt?“

„Ich bin Anlagestrategie“, antwortet er und klingt so selbstsicher und entschieden wie zuvor. „Ich habe mir gedacht, wenn wir nur begrenzte Zeit zur Verfügung haben, kommen wir direkt auf die wichtigen Punkte. Und ich will es mir nicht wie einige meiner Freunde zur Gewohnheit machen, zur Therapie zu gehen. Ich möchte selbst dahinterkommen, was los ist, und meine Probleme selbst gelöst bekommen.“

Genogramme und Bindungsinterviews: Sich einen ersten Überblick verschaffen

Wir beginnen diese lange erste Sitzung mit kurzen Genogrammen (McGoldrick, 1995). Die Methode hilft dabei, Muster in einer Familie zu erkennen. Man listet über mehrere Generationen hinweg Eheschließungen und Scheidungen, Geburten und Todesfälle sowie längere Trennungen und ihre Ursachen auf. In Christines und Richards Familiengeschichten fallen mir gemeinsame Muster auf. Ich erfahre, dass beide das älteste Kind geschiedener Eltern sind. Bei beiden sind die Mutter und zwei jüngere Geschwister derzeit weitgehend auf ihre finanzielle Unterstützung angewiesen.

Ich achte insbesondere auf Indizien für traumatische Bindungs-, Trennungs- und Verlusterfahrungen, damit ich dann im nächsten Schritt in den Bindungsinterviews gegebenenfalls gezielter auf diese Themen eingehen kann. Ich möchte mir ein Bild von Christines und Richards frühesten Bindungserfahrungen machen und von ihren jetzigen Handlungstendenzen, in denen sich jene Beziehungen widerspiegeln. Der Art und Weise, wie sie in Körperhaltung, Mimik und Bewegungen aufeinander reagieren, vor allem wenn sie unter Stress stehen, kann ich vielfältige relevante Informationen entnehmen. Den Fragen zu ihren Erinnerungen an die Beziehung zu Mutter und Vater und zu anderen wichtigen Personen ihrer Kindheit schicke ich die Erklärung voraus, dass die Erinnerungen mir helfen werden zu verstehen, wie das Gehirn beider in der frühen Kindheit für zwischenmenschliche Beziehungen strukturiert worden ist. Die Fragen sind aus dem Erwachsenen-Bindungs-Interview

(Adult Attachment Interview, AAI) abgeleitet, das Carol George, Nancy Kaplan und Mary Main (George, Kaplan & Main, 1984, 1985, 1996; Main, 2000) im Rahmen ihrer Forschung zum Zusammenhang zwischen Bindungsmustern im Erwachsenen- und Kindesalter entwickelt haben.

Daniel Siegel hat in *Wie wir werden, die wir sind* (1999; dt. 2006) erste Überlegungen zu neurobiologischen Aspekten des AAI vorgelegt.

Jeder Mensch entwickelt ein komplexes Netzwerk von Erinnerungen, Emotionen und Überzeugungen, die sein gegenwärtiges und künftiges Bindungsverhalten prägen. Mit den Fragen und Nachfragen aus dem AAI versuche ich die inneren Modelle der Partner herauszuarbeiten, die bestimmen, wie sie die Welt und sich selbst in der Interaktion mit anderen Menschen erleben und welche Reaktionen auf sich selbst sie von anderen erwarten. Sowohl der Inhalt ihrer Antworten als auch die Art und Weise, wie sie antworten, geben viel Aufschluss darüber, wie ihr Gehirn verschaltet ist, wie sicher oder unsicher ihr Bindungsstil ist und wie sie über belastende Themen kommunizieren.

Ich gebe Christine und Richard folgende Erläuterung: „Wir suchen uns meist Partner aus, die eine gewisse Ähnlichkeit zu einstigen Bezugspersonen in unserem Leben haben, und hoffen, auf diese Weise wichtige emotionale Bedürfnisse stillen zu können. Ich möchte gern verstehen, in welchen Punkten Sie gut zusammenpassen und mit welchen Merkmalen Sie sich, ohne dass Ihnen das bewusst wird, gegenseitig signalisieren, dass Sie *der Richtige* und *die Richtige* sind.“

Während sie von ihren Eltern sprechen, achte ich auch auf ihre körperlichen Reaktionen, weil sich ihre frühen Beziehungen in diesen impliziten prozeduralen Tendenzen deutlicher abbilden als in ihren Worten. Sitzen sie aufrecht oder in sich zusammengesunken da? Wann ist die Atmung angespannt und gepresst, wann entspannt und tief?

Ich beginne bei Richard und stelle ihm die Fragen aus dem Erwachsenen-Bindungs-Interview³: „Bitte nennen Sie mir fünf Adjektive, die Ihre Beziehung zu Ihrem Vater bis zum Alter von zwölf Jahren beschreiben.“ Richard antwortet: „*Unbeteiligt, beschäftigt, abwesend ...*“, und sagt dann, dass ihm nichts mehr einfällt. Ich bitte ihn, für jedes der Adjektive Beispiele zu nennen: „Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie Ihren Vater als unbeteiligt empfanden.“

3 Das Interviewverfahren wurde zwar ausschließlich zu Forschungszwecken entwickelt, lässt sich aber, wie wir zeigen werden, auch in der Paartherapie als Anamneseeinstrument und Intervention einsetzen.