

## **Ent-scheidung - Wenn die Beziehung am Ende ist**

**GLE-I Kongress Berlin 2.5.2008**

*Wenn die Paar-Beziehung am Ende ist, geht es für diese zwei Menschen um die Frage: Trennen sie sich voneinander oder trennen sie sich von Verhaltensweisen, Vorstellungen und Wünschen, die ihnen als Paar im Wege stehen? Beratung, Begleitung und Therapie werden als der gemeinsame Raum aufgesucht, in dem im günstigsten Fall durch die therapeutische Begleitung Begegnung ermöglicht wird.*

*In diesem Vortrag werde ich ein biografisch orientiertes Konzept vorstellen, mit dem ich versuche, Paare durch den Dschungel divergierender Gefühle zum Erzählen ihrer Geschichte als Einzelne und als Paar anzuleiten, mit der Intention, dass sie dabei ihre Antwort auf die oben gestellten Fragen finden, um danach entweder Möglichkeiten zu erarbeiten zum Abschied voneinander oder von Trennendem, das der Paar-Beziehung im Wege steht.*

*Schlüsselwörter: Entscheidung, narrative Biografiearbeit, Paarberatung- und Therapie*

### **Einleitung**

Bis vor ca. 8 Jahren habe ich, wenn ich gefragt wurde, ob ich Paarberatung oder –Therapie mache, jedes Mal mit Nein geantwortet und an KollegInnen weiter verwiesen .

Die Anfrage einer Bildungseinrichtung nach einem Vortrag über Trennungsgespräche nahm ich dennoch gern an als eine Möglichkeit, die eigene Arbeit mit PatientInnen in der Einzeltherapie am Thema Paar-Krise und Trennung zu reflektieren, nach konkreten Beispielen und meinen in der Existenzanalyse und Logotherapie gegründeten Vorgangsweisen bei Einzelbegleitungen zu suchen. In den Fokus rückte nun durch den Arbeitsauftrag das Ende der Beziehung, gewollt von beiden Partnern oder einseitig angestrebt.

Bei meinen Recherchen in der eigenen Patientendatei zeigte sich, deutlicher als mir bewusst war, dass ich sehr wohl Paare in Krisen und Trennungssituationen begleitet hatte. Sie waren selten als Paar gemeinsam in meine Praxis gekommen, sondern als Einzelne. Als es dann um die Fragen der Veränderung der Beziehung oder um Trennung ging, kam sehr oft der andere Partner, bzw. die Partnerin dazu. Da ich von „meiner PatientIn“ meist schon viel gehört hatte aus ihrer oder seiner Lebensgeschichte, brauchte ich einen „Krisenbearbeitungs-Stopp“ und ein Erzählen von Lebensstationen durch beide Partner, um den Unterschied meines Wissens über

## **Ent-scheidung - Wenn die Beziehung am Ende ist**

**GLE-I Kongress Berlin 2.5.2008**

die Paarbeziehung auszugleichen. Das Erzählen verschiedener Stationen des gemeinsamen Lebens und der Blick in die Paargeschichte der Eltern und Großeltern - also ein Erzählen der eigenen Geschichte und Hören auf die Geschichte des Partners/der Partnerin im Angesicht von Krise und Trennungswünschen und trotz der daraus resultierenden emotionalen Belastungen füllte nicht nur meinen Wissensstand auf, sondern anscheinend auch den der Partner.

Gleichzeitig machte ich die Erfahrung, dass die Fähigkeit oder auch Unfähigkeit zu einer solchen Rückschau ein Diagnostikum zu sein schien über die Entscheidung sich zu trennen oder an der Veränderung von Trennendem zu arbeiten mit dem Ziel, der gemeinsamen Paarbeziehung Zukunft zu geben.

Für die Dauer dieser von mir strukturierten und angeleiteten Rückschau wird das Thema Trennung und Scheidung zurückgestellt, das Paar gibt seine Zustimmung dazu, nachdem ich sie über Inhalte und Struktur der nächsten Stunden informiert habe. Beide entscheiden sich, meist mit sehr unterschiedlichen Gefühlen, für diesen Weg, trotz Krise und aus der Beziehung weg wollen, den Blick in die Vergangenheit zu lenken

Diese Ent-scheidung (mit dem Bindestrich) kann nun erst einmal heißen: hier wird ein Moratorium eingelegt, ein Aufschub oder Nachsinnen.

Daraus, aus dem Gedanken des Moratoriums ist mein biografisch orientiertes Konzept entstanden, das ich Ihnen vorstellen möchte.

Mit diesem Konzept versuche ich, Paare durch den Dschungel divergierender Gefühle zum Erzählen ihrer Geschichte als Einzelne und als Paar anzuleiten, mit der Intention, dass sie nach diesem Innehalten und der Rückschau deutlicher spüren, welche Entscheidung zu treffen ist: ob es Zeit zum Abschied voneinander ist oder von Trennendem, das der Paar-Beziehung im Wege steht.

### **Der Begriff „Entscheidung“**

Mit diesem Fokus, sich nach dem genannten Moratorium vielleicht erst einmal in aller Vorläufigkeit entscheiden zu können für Trennung oder zum Bleiben, rückt die personal existenzielle, also zum Humanum gehörende Fähigkeit der Entscheidung ins Blickfeld. Ihr möchte ich im nächsten Abschnitt kurz nachgehen unter etymologischen, phänomenologischem und psychologischem Aspekt.

Die Fähigkeit zur Entscheidung gehört zum gestalterischen Potential des Menschen. Sie bestimmt unser Leben als intuitiver, unbewußter oder vorbewußter Vorgang,

## **Ent-scheidung - Wenn die Beziehung am Ende ist**

**GLE-I Kongress Berlin 2.5.2008**

aber eben auch als Herausforderung zu bewusstem, entschiedenen Handeln, dem durchaus leidvolle und beschwerliche Prozesse des Loslassens und Verlassens vorausgehen.

Menschliches Sein ist entscheidendes Sein – auf diese Grundaussage von Karl Jaspers bezieht Frankl sich, wenn er schreibt: „Dasein ist ein Sein, das immer noch entscheidet, was es ist“ (Frankl 1986, S. 225)

Jaspers sieht diese Verantwortung nicht als Knechtschaft, sondern als Freiheit, als tiefste existenzielle Wahl, in der der Mensch ganz bei sich ist, offen auf Zukünftiges, auf das, was werden soll und durch die Entscheidung Handlungsgestalt bekommen soll.

Wir können dem Wählen zwischen Möglichkeiten nicht entfliehen, wir können nur so tun, als ob wir keine Wahl hätten. Dieses *als ob* macht oft die Tragik eines Menschen, oft auch seine Komik aus.

Yalom betont, dass Samuel Becketts (Yalom 2005, S. 373) „Warten auf Godot“ *ein Mahnmal gescheiterter Entscheidung sei. Die Charaktere denken, planen, zaudern und fassen Entschlüsse, aber sie ent-scheiden sich nicht. Das Stück endet mit der Sequenz:*

*Wladimir: Sollen wir gehen?*

*Estragon: Lass uns gehen!*

*Bühnenanweisung: niemand bewegt sich.*

Sich nicht zu bewegen, ist die Entscheidung, zu bleiben, aber eben ohne das innere Ja, ohne Zustimmung.

### **Die etymologische, phänomenologische und psychologische Bedeutung**

Der Begriff *Scheiden* steht für Trennung, Abschied, Unterscheidung und Grenze.

Die Vorsilbe *Ent* hat **etymologisch** eine doppelte Bedeutung, die mich den Titel hat wählen lassen. Das *ent-* bezeichnet sowohl die Richtung auf etwas hin, als auch die Trennung von etwas. Entweder - oder.

Jedoch **phänomenologisch** betrachtet, ist Entscheidung nicht das eine *oder* andere, hin zu etwas *oder* weg von, sondern beinhaltet die Gleichzeitigkeit.

Sich hinwenden zu etwas oder einem Menschen bedeutet auf alle Fälle für die konkrete Situation eben sich gleichzeitig abwenden von etwas anderem. Und in diesem Dilemma muss es sich nicht nur um eine neue Partnerwahl handeln. Das Spektrum dessen, was da neu gewählt wird und was abgewählt wird - für den Moment der Hinwendung, auf längere Zeit oder auf Dauer - ist weit größer.

Trennen ist noch nicht Scheidung. Eine Ent-scheidung mit dem Bindestrich kann erst einmal heißen, wenn das *Ent* auch die Bewegung von etwas weg bedeutet: hier

## **Entscheidung - Wenn die Beziehung am Ende ist**

**GLE-I Kongress Berlin 2.5.2008**

trennen zwei sich für den Augenblick der Beratung und therapeutischen Begleitung von dem Entschluss zur Trennung und Scheidung. Es wird ein Moratorium eingelegt, ein Aufschub und ein Nachsinnen - an den Anfang der Liebe zurück. Das Nach- Sinnen ist die Rückbesinnung auf authentische Lebensgestaltungen als Paar oder eben auch auf Gestaltungen, in denen sie sich als Paar verloren haben. Entscheidung aus *psychologischer* Sicht ist ein komplexer kognitiver Prozess. Entscheidungsfindung ist ein Prozess des Wählens zwischen Alternativen. Zu diesem Prozess gehören die Stufen *Schließen aus einem Sachverhalt, Urteilen aufgrund der Schlussfolgerung, Entscheiden auf der Grundlage von Urteilen* Beim Schlussfolgern führt das Denken auf der Basis vorhandener Überzeugungen zum Ergebnis. Urteilen ist der Prozess, durch den wir Meinungen bilden, zu Schlüssen gelangen und Ereignisse kritisch bewerten.

In diesem Gesamtprozess gibt es Verzerrungen durch Kränkungen:

Überzeugungen werden aufrechterhalten durch falsche Schlüsse, Denken und Urteilen wird untergraben durch Emotionen, und Kränkung lässt falsche Schlüsse ziehen.

Deshalb ein Entscheidungs-Moratorium und das *Ent* verstanden als – erst einmal – Abstand von einer Trennung, um im Erzählen der hinter ihnen liegenden Paargeschichte vielleicht den Beginn der Verzerrungen durch Kränkung herauszufinden.

Die Sinnerfassungsmethode (SEM) von A. Längle (Längle 1988, S. 40-52) stützt sich auf die psychologischen Kompetenzen Wahrnehmen (Information), Emotion (Wert-Spüren), Denken (Urteilen, Entscheiden) und Handeln (Ausführen) und nutzt diese Fähigkeiten als jeweils eigene Schritte zum verlangsamten Herausspüren dessen, was werden soll.

Die biografisch erinnernde Paarbegleitung siedele ich an in den beiden Schritten Wahrnehmen und Fühlen, klammere das Entscheiden und Handeln aus. In dem entstandenen Moratorium hat dann das Nachsinnen darüber, was war, Zeit und Raum – vorausgesetzt, das Paar ist dazu bereit und fähig, diesen Stopp einzulegen.

### **Wann kommen Paare in die Beratung und Therapie**

Im Folgenden skizziere ich einige Beispiele aus der Praxis (zum Schutz der PatientInnen anonymisiert), auf die ich mich nach der Vorstellung des Konzeptes beziehen werde.

*Paar A:* Er ist ausgezogen an den Stadtrand, sie ist mit den drei Kindern in der alten Stadtwohnung geblieben. Er ist entschieden, dass es so gut ist. Sie kämpft um ihn.

## **Entscheidung - Wenn die Beziehung am Ende ist**

**GLE-I Kongress Berlin 2.5.2008**

Nachdem Sie meinen Vortrag über dieses Begleitungs-Konzept gehört haben, melden Sie sich an, um den Prozess der Trennung begleiten zu lassen. Es geht ihnen dabei nicht um Mediation, sondern um das Verstehen dessen, was ihnen passiert ist.

*Paar B:* Sie sind lange verheiratet, haben zwei studierende Kinder und er noch 2 außereheliche. Sie hat es spät erfahren, leidet darunter - warum ist das passiert? Er: ich bin doch wieder da, was willst du, darüber muss man doch nicht reden

*Paar C:* beide Juristen. Sie hat sich entschieden zu gehen, möchte aber die begleitenden Gespräche, damit er endlich versteht, warum sie die Ehe nicht mehr will, und um eine Grundlage für den Umgang mit den erwachsenen Kindern zu finden. Für ihn ist eine Welt der gemeinsamen Jahrzehnte zerbrochen. Er folgt ihrem Ansinnen nach Begleitung, aber ohne eigenen Antrieb.

*Paar D:* Sie ist gekränkt, seit langem, durch seine Konzentration auf andere Menschen und seine Arbeit. Beruf, Fortbildungen, Kolleginnen – alles sei wichtiger als sie. Er will die Begleitung, um sie zu begreifen in ihrer Kränkung, aber wohl auch, um sein Lebenskonzept bestätigen zu lassen.

### **Das Konzept**

Zum Konzept gehören die üblichen *Regeln* für Paargespräche:

Zeit und Raum zum Erzählen und Hören, ohne dass der andere unterbricht und widerspricht. Die andere Sicht des anderen darf sein, soll ausgehalten werden. Ich wende mich dem Erzählenden zu, wechsele die Perspektive, frage den Hörenden nach seinen inneren Stellungnahmen während des Hörens. Er/sie ist dann an der Reihe, seine/ihre Geschichte und Sicht zu erzählen. Streitgespräche sollen vermieden werden zugunsten der Frage und des Nachspürens: War es wirklich so, habe ich es so erlebt? Erfahrungsgeschichten treffen aufeinander. Als Indiz für den Grad der Kränkung erachte ich die Fähigkeit, sich im Erzählen der Geschichte auszuhalten – oder eben auch nicht mehr.

### **Die Stufen des Konzeptes**

#### *1. Bestandsaufnahme:*

Was ist los, was hat sich verändert, worunter leide ich, was ertrage ich nicht mehr ..... Hier geht es um das Erzählen der gegenwärtigen Befindlichkeit. Die häufigsten Situationen: ein Partner hat die Beziehung gelöst, der/die andere ist gekränkt und will festhalten. Diese Asymmetrie erschwert eine deskriptive Bestandsaufnahme. Trotzdem versuche ich, diesen derzeitigen Endpunkt der Beziehung erzählen zu lassen – als Fest-Stellung. So ist es jetzt, was wird, ist offen und was war, kann erinnert und erzählt werden.

#### *2. Wie ging es mir mit dem, was Du erzählt hast:*

## **Ent-scheidung - Wenn die Beziehung am Ende ist**

**GLE-I Kongress Berlin 2.5.2008**

Vor dem erinnernden Schritt in die Vergangenheit, weit weg von der derzeitigen Endstation, steht die Frage an den Hörenden: welche Gefühle, Bilder, Stellungnahmen sind beim Zuhören spürbar geworden und aufgetaucht.

Wie geht es mir damit, dass ich dem/der anderen seine/ihre Erzählung und Sicht der Situation lassen muss. Kann ich meine Wahrnehmung erzählen, oder überdeckt der Widerspruch die Wahrnehmung der Situation?

Mein Ziel in diesem Schritt ist es, durch klare Fragestellung und eindeutige Hinwendung zum Redenden eine Hör- und Erzählkultur zu ermöglichen (mit eingeklammerten Streitgesprächen), die in den Spannungen der Beziehung verloren gegangen ist, manchmal auch nie da war.

### *3. Wie war das, als wir uns das erste Mal begegneten:*

Auf der Grundlage des Erzählten unter Schritt 1 und 2 entsteht im günstigsten Fall die Bereitschaft, einander auszuhalten in aller Asymmetrie der gegenwärtigen Situation. Wenn es so ist und nicht schon an dieser Stelle einer der Beiden aussteigt, gehe ich mit den anleitenden Fragen an den Beginn der Beziehung, zur ersten Begegnung. Meine Aufmerksamkeit gilt hier den durchtönenden Gefühlen: wird die Erinnerung entwertet aus der gegenwärtigen Situation, oder scheint der Zauber des Anfangs, wenn es ich gab, noch durch?

### *4. War ich schon gelöst aus alten Bindungen:*

Wenn nicht schon miterzählt unter Schritt 3, gilt es an dieser Stelle zu erinnern, wer alles im Inneren der Beiden noch präsent war: welche ungelösten Bindungen zu ehemaligen PartnerInnen oder den Eltern bestand noch, wer redete damals laut von außen oder leise im Inneren noch mit? Es geht an dieser Stelle um gelungene und misslungene Ablösungsprozesse, die – letztere - oft wie ein Schatten für lange Zeit mitgehen, und manchmal auch der Grund für das Scheitern einer Beziehung sind.

### *5. Beziehungsvorbilder:*

Was weiß ich von meinen Eltern und Großeltern als Paar, was habe ich selbst erlebt und gespürt, was davon hat man mir erzählt, wie war das für mich, was habe ich übernommen und was wollte ich anders machen, ist es gelungen?

Es geht hier wiederum nicht um therapeutisches Durcharbeiten der Rollenvorbilder, sondern um ein narratives Erinnern vor dem Anderen, die erlebte Vergangenheit zur Sprache und zur Welt bringen, damit der/die Andere hört, woher ich komme, welche Widerstände, Vorbilder, Sehnsüchte ich in mir trage.

Wenn ein Paar trotz Krise, trotz asymmetrischer Emotionalität bis zu diesem Punkt gelangt ist, einander zu erzählen, wie sie von den Vorbildern beeindruckt und geprägt wurden, Defizite erlebt und Strategien entwickelt haben, dann ist es Zeit, auf dieser erzählten und erinnerten Geschichte sich der Paargeschichte wieder zuzuwenden:

## **Entscheidung - Wenn die Beziehung am Ende ist**

**GLE-I Kongress Berlin 2.5.2008**

### *6. Zurück zur gegenwärtigen Situation, zur eigenen Geschichte –*

Wo als Paar haben wir uns verloren oder gar nicht erst gefunden, weil – s.o. – andere mitbestimmten, von außen oder von innen, und die eigene Form nicht gefunden wurde?

Was hat sich in diesen Wochen des Erinnerns verändert?

Was soll auf dem Hintergrund des Erzählten und Gehörten aus uns werden?

Flüchten oder Standhalten oder Verändern?

Trennen und Abschiednehmen oder Verändern und Umgestalten des Trennenden?

### *6.A Bleiben und umgestalten*

Da man nie in denselben Fluss steigt, gibt es auch nicht die Möglichkeit einfach weiterzumachen, wie bisher. Wenn der Wunsch entsteht, doch wieder aufeinander zuzugehen, muss eine neue Ordnung der Liebe gefunden werden.

Das Beziehungshaus hat viele Räume, wie sollen sie in Zukunft aussehen?

In welchem Verhältnis stehen Gemeinsam-Sein und Eigen-Sein?

Hier endet die narrative Biografiearbeit mit den Beiden, und es beginnt das

Erarbeiten dessen, was werden soll. Wenn Paare hierfür weiter die professionelle

Begleitung wollen, bietet sich zur Weiterarbeit, in der es meist um vielschichtige

Veränderungen geht, der Einsatz der schon genannten Sinnerfassungsmethode von

Längle an und die durch sie mitlaufende Strukturanalyse durch die Grund-

motivationen in Verschränkung mit der ebenfalls von ihm entwickelten Personalen

Existenzanalyse (Längle 1993), gerade dann, wenn es um Veränderungsprozesse in

der Persönlichkeit des Einzelnen geht. Hierzu verweise ich auf den Vortrag meines

Vorredners Christoph Kolbe zum Thema Existenzanalytische Paartherapie.

### *6.B Trennung und Abschied*

Das Haus der Beziehung wird aufgegeben. Das Erlebte und Gelebte bleibt. Was

nehme ich erinnernd und gern mit aus dieser Zeit? Was lasse ich auch gern zurück?

Ein meist schwieriger Schritt, an dieser Stelle ein Paar dazu zu bewegen, sich

Abschied nehmend noch einmal in fast ritualisierter Form und wieder unter

therapeutischer Anleitung und Führung einander zuzuwenden. Es ist nicht immer

möglich, wenn es geschieht, trägt es oft stark den Charakter der Versöhnung, oft

auch alle Zeichen der Erleichterung, einander lassen zu können.

## **Anwendung der narrativen Biografiearbeit mit Paaren am Ende ihrer Beziehung - Gelingen und Misslingen der Methode**

## **Entscheidung - Wenn die Beziehung am Ende ist**

**GLE-I Kongress Berlin 2.5.2008**

Ich beziehe mich auf die schon kurz vorgestellten Paare, um an ihnen zu erläutern, was dieses Moratorium, das Aussetzen der Entscheidung zur Trennung, bewirken kann und wo seine Grenzen sind.

### ***Paar A: Getrennt und zusammen***

Er war ausgezogen, sie bei den Kindern geblieben. Er ist entschieden, dass es so gut ist. Sie kämpft um ihn.

Im Hören müssen und Erzählen dürfen haben beide beides gelernt.

Vor dem anderen von sich zu erzählen, Zeit und Raum dafür zu bekommen. Beide sind sie an ihre musterhaften, sich immer wiederholenden Problemlösungsstrategien herangekommen.

Sie wird noch organisierter, er strebt noch mehr nach Außen, wenn es schwierig wird.

Sie haben die Wurzeln ihres Verhaltens begriffen in den jeweiligen Elternhäusern, waren erschrocken, wie frühe Strategien gegen das Ungemach im Elternhaus so stark ihr Erwachsenenleben bestimmen konnte. Sie sind wieder zusammengezogen, wenigsten unter ein Dach, haben sich vorsichtig einander genähert, nachdem das Eigen-Sein gefestigt und sich selbst und dem anderen genehmigt wurde.

Die Therapie - jeder für sich - fing an, nachdem wir die Biografiearbeit beendet hatten und deutlich geworden war, worum es jedem für sich und miteinander ging.

### ***Paar B: Verletzt und Gleich-gültig***

Sie sind lange verheiratet, haben erwachsene, noch studierende Kinder und er noch 2 außereheliche. Sie leidet darunter - warum ist das passiert?

Er: ich bin doch wieder da, was willst du, darüber muss man doch nicht mehr reden!

Bei beiden fiel auf, dass sie nicht nur als Einzelne ihre Geschichte erzählten, sondern viele Wir-Erinnerungen geborgen wurden aus dem schwierigen Anfang ihrer Beziehung. Schwierig, weil die Bedingungen im Außen es ihnen schwer machten. Sie hatten es vergessen, entdeckten sich als Paar wieder, waren stolz auf das Geleistete in ihrem Leben.

Er lernte das Erzählen und im Erzählen sich Erinnern schätzen, was er zuerst urkomisch fand. Im Mittelpunkt des Erzählens standen die Lebenssituationen, in denen sie waren, als er heimlich und unbemerkt seine Affären hatte. Was er nicht und sie nicht bemerkt hatten, dass beider immenses Arbeitspensum und ihr hoher Anspruch ihn zur Entlastung nach draußen gedrängt hatte. Sie war in keiner Weise mehr ansprechbar gewesen, und er, der wenig sprach, wusste nicht, wie er sie erreichen konnte.



## **Entscheidung - Wenn die Beziehung am Ende ist**

**GLE-I Kongress Berlin 2.5.2008**

Die Sicherheit auf ihrer Seite, nur bei ihm läge die Schuld, sie allein sein die Verletzte, bröckelte, wurde zur neuen Kränkung und dann zu einer neuen Kraft, aus der ewigen Opferrolle herauszukommen.

### ***Paar C: Entschieden***

Beide sind als Juristen in ähnlichen Aufgabengebieten tätig, seit langem verheiratet. Sie ist entschieden zu gehen. Und daran hat sich in den gemeinsamen Gesprächen auch nichts geändert.

Sie war innerlich schon weit weg, in einem anderen Land, in einem anderen Beruf, bei einem anderen Mann. Er litt und wollte sie halten, hatte sie aber verloren. Ihr Anliegen war es, zu erarbeiten, wie sie einander in Zukunft begegnen, bei den Kindern, den Geburtstagen und Festen. Für sie war das Erinnern ein Umweg, für ihn wurde aus den Erzählungen verständlich, wann und wodurch er sie verloren hatte. Er ahnte, dass sie vielleicht nie wirklich ein Paar waren, sondern zwei Einzelkämpfer mit Betreuungsauftrag an den Kindern. Es war emotional schwierig, Gelungenes und Gutes in der Paar-Vergangenheit zu bergen, rational waren sich beide einig, dass es wichtig für zukünftiges Eltern- und Großelternsein werden würde.

Hierfür hat die Biografiearbeit mit ihnen sicher einiges ausgetragen, nur von Moratorium, dem Aussetzen der Entscheidung zur Trennung war bei ihr keine Spur: sie war getrennt.

### ***Paar D: Die Brille der Kränkung***

Sie ist gekränkt, seit langem, durch sein Bezogensein auf alles, was außerhalb der Beziehung ist: Beruf, Fortbildungen, Kolleginnen – alles sei wichtiger als sie. Er will die Begleitung, um sie zu verstehen – oder um sein Lebenskonzept bestätigen zu lassen.

Mit beiden bin ich gar nicht erst in das Biografie-Konzept gekommen, da die gegenseitigen Aggressionen alles Hören und Erzählen weitestgehend verhinderten. In das anfängliche Rückerinnern gerieten die aufgebrauchten Emotionen der Gegenwart. Sie blieben gefangen im Hier und Jetzt der Krise mit starker Tendenz zur Entwertung der Vergangenheit. Es ist bei ihnen misslungen, erinnernd in die Paarbiografie einzusteigen. Dieses Misslingen und Scheitern an der überbordenden Emotionalität wiederum war dann das Indiz und Diagnostikum für Einzeltherapien. Zwei in ihrer Geschichte verletzte Menschen konnten aneinander nicht heilen.

## **Zusammenfassung**

## **Entscheidung - Wenn die Beziehung am Ende ist**

**GLE-I Kongress Berlin 2.5.2008**

Wenn die Beziehung am Ende ist, dann ist es eine gute Möglichkeit für ein Paar, vor allen Entscheidungen, diese erst einmal auszusetzen. Mit Hilfe der narrativen, also erzählenden Biografiearbeit, in der beide Hörende und Erzählende sind, Beeindruckte und sich Ausdrückende, Bewegte und Bewegende, haben sie die Chance, sich dabei aus dem Spannungsfeld der gegenwärtigen Krise wegzubewegen. Ich nenne diesen Weg der Paararbeit prätherapeutisch, weil er noch nicht auf Stellungnahme und Veränderung ausgerichtet ist. Die Erfahrung aber zeigt, dass im wechselseitigen Erzählen und Hören verlorene Begegnungs- und Beziehungsgeschichte heilsam auftauchen kann. Die eigene Geschichte wird gerettet, im besten Fall die Gegenwart aus Prägungen in der Vergangenheit verstanden.

Wenn allerdings das Erzählen und Hören vom Schlachtfeld der Gegenwart überlagert ist, die Kränkungen zu stark, die Bedürftigkeit des Einzelnen zu groß, dann sind die genannten therapeutischen-existenzanalytischen Methoden indiziert

Ziel dieser narrativen Paarbiografie-Arbeit ist für mich, von der schmerzenden Gegenwart in die Weite der Biografie zu lenken, um eine Grundlage zu haben für Entscheidung zum Scheiden oder Entscheidung zum Bleiben und Verändern.

### **Literatur**

- Frankl VE (1986) Die Psychotherapie in der Praxis. Eine kasuistische Einführung für Ärzte. München: Piper
- Frankl VE (1982) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke
- Längle A (1988) Wende ins Existenzielle. Die Methode der Sinnerfassung. In: Längle A (hrsg.): Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper
- Längle A (1993) Personale Existenzanalyse. In: Wertbegegnung. Wien: GLE, 133-160
- Längle A (1994) Die biografische Vorgangsweise in der Personalen Existenzanalyse. In: Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: GLE, 9-33

## **Ent-scheidung - Wenn die Beziehung am Ende ist**

**GLE-I Kongress Berlin 2.5.2008**

- Petzold HG (2003) Lebensgeschichten verstehen. Selbstverstehen, Andere verstehen lernen. In: Biographiearbeit.Narrative Therapie.Identity. Paderborn: Junfermann, 148-232
- Yalom ID (2005) Existenzielle Psychotherapie. Bergisch Gladbach: Kohlhage

*Anschrift der Verfasserin:*

*Susanne Jaeger-Gerlach*

*Lietzenburger Straße 39*

*D-10789 Berlin*

*s.jaeger-gerlach@existenzanalyse.com*