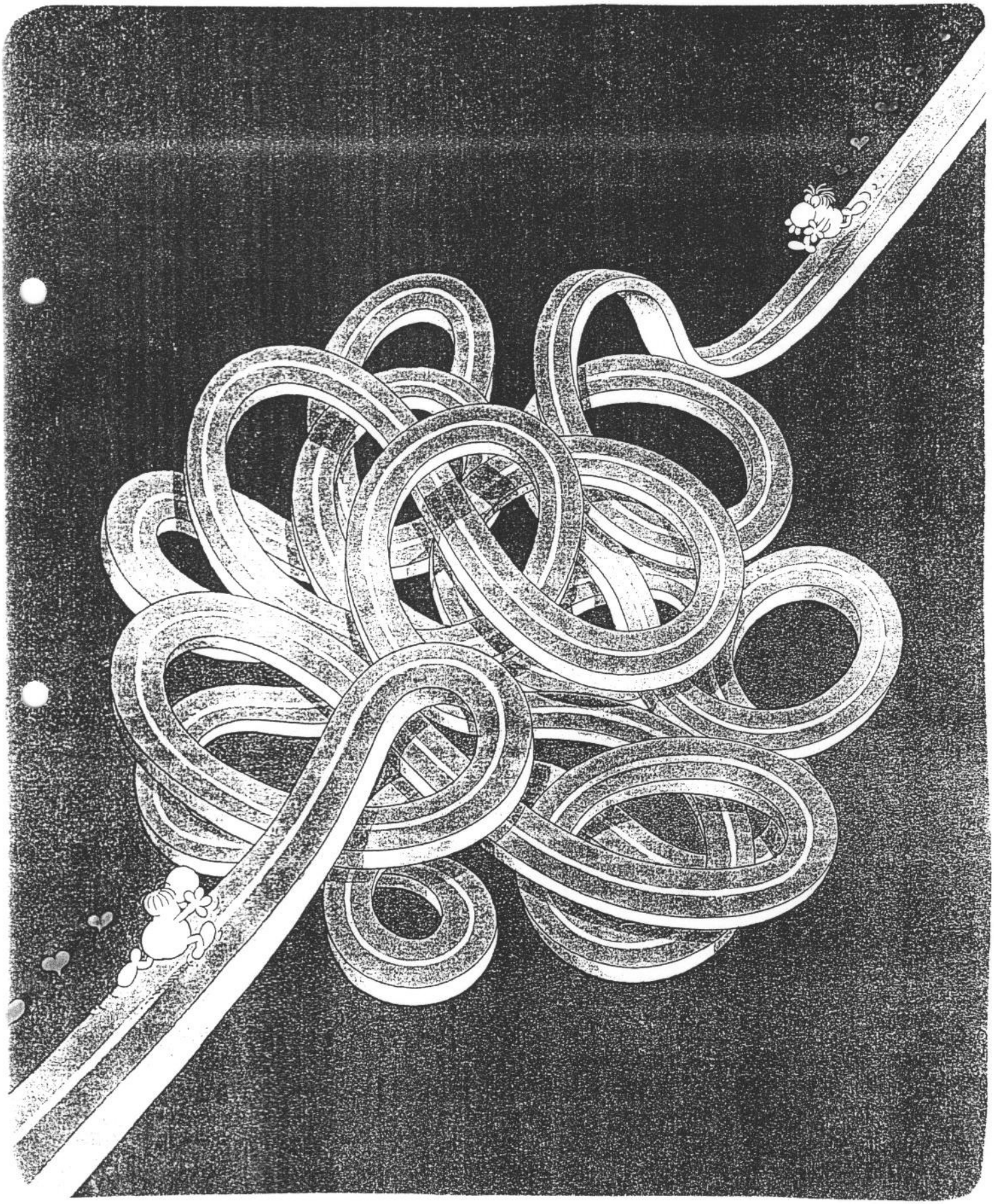
Familientherapie - Seminar II
OA Dr. U. Davatz

Linda Briendl

DIFFERENZIERUNG IM EHEKONFLIKT



https://adhs.expert

Differenzierung im Ehekonflikt

A. Welche Faktoren tragen zur Entstehung des Ehekonfliktes bei?

1. Ich-Differenzierungs-Stufe der beiden Partner

- Auf welcher Skala-Stufe stand die Ursprungsfamilie der beiden Partner?
  --> Gem. Bowen sind Lebensstil, Denken und emotionale Muster auf den verschiedenen Skala-Stufen so verschieden, das Menschen ihre Partner und Freunde mehrheitlich aus den gleichen Differenzierungs-Stufen auswählen.

- Wie weit haben sich die Partner von ihren Ursprungs-Familien differenziert?
  --> Bowen: Je grösser der Grad der Undifferenziertheit, desto grösser ist die emotionale Verschmelzung in ein gemeinsames Ich mit anderen (undifferenzierte Ego-Masse), in diesem Fall Familien-Ego-Masse. Ihre grösste Intensität erreicht Verschmelzung in der Ehe (emotionale gegenseitige Abhängigkeit). Das Ausmass der Verschmelzung zu einem gemeinsamen "Ich" hängt vom Grad der Differenzierung vor der Ehe ab. Je tiefer die Diff.-Stufe bei den Ehepartnern, desto intensivere Ich-Verschmelzung, desto schwieriger wird es aber auch, das Gleichgewicht in der Verschmelzung aufrechtzuerhalten.

2. Emotionales Kernfamiliensystem

Emotionale Muster, die mit den Heiratsplänen beginnen und im Laufe der Ehe fortdauern und sich an neue familiäre Situationen jeweils neu anpassen sollten (enth. z.B. Art der Beziehung zu den beiden Ursprungsfamilien oder jeweilige Anpassung an die Kinder.) Die Ich-Differenzierungsstufe ist entscheidend für die Intensität der Muster ==> undifferenzierte Familien-Ego-Masse,

Die undifferenzierte Familien-Ego-Masse ist charakterisiert durch

3. Fusionsbeziehungen

Unklare oder fehlende Abgrenzung der einzelnen Familienmitglieder untereinander. Fühlen, Denken und Handeln wird immer vom anderen mitbestimmt und muss immer auf ihn ausgerichtet werden. Beide Individuen können nicht unabhängig voneinander funktionieren bzw. leben; in Fusionsbeziehungen kann man wortlos kommunizieren (stumme Forderungen, Augenablesen). Emotionale Verstrickung.-> Gestörte Interaktionsmuster

Meist stammen beide Partner aus Familien mit intensiven Fusionsbeziehungen. In solchen Familien führen leichte Störungen zu enormen Eskalationen. Daraus resultierende Verhaltensweisen sind z. B. Konfliktvermeidung (familiäre Aggressionshemmung) und stete Tendenz zur Harmonisierung (ein gemeinsames Ich darf sich nicht unterscheiden).

https://adhs.expert

4. Dreieckbeziehungen (Triangle)

Ein Zweipersonensystem ist gem. Bowen ein unstabiles System, das dazu neigt, unter Stress Dreicke (Triangle) zu bilden. Viele menschliche Verhaltensmuster können auf Dominanzverhalten zurückgeführt werden. Wird vom "schwächeren" Teilnehmer eines Dominanzkonflikts zwischen zwei Personen ein Helfer von aussen beigezogen, so entsteht ein "Triangle", eine Dreiecksbeziehung. Durch die Allianz zwischen dem "Schwachen" und dem Helfer wird eine Entspannung zwischen den beiden ursprünglichen Kontrahenden erreicht, dafür wird die Beziehung zwischen dem Helfer und dem "Stärkeren" konflikthaft. Familiensysteme können aus unzähligen Dreiecksbeziehungen bestehen; Konflikt und Dominanzkampf können in der Dreiecksbeziehung immer beliebig neu verteilt werden --> im Beziehungssystem werden auf diese Weise keine klaren Strukturen entwickelt, es dreht sich vielmehr im Kreis. Durch Triangulierung kann daher ein Dominanzkampf nie beendet werden. Echte Beziehungen von Person zu Person werden verhindert.

5. Starrheit des Systems, Aenderung wäre bedrohlich

In jeder Liebesbeziehung finden wir einen doppelten Widerspruch: einerseits haben wir zwei Subjekte, die nach Nähe, Geborgenheit, Auflösung der Ich-Grenzen und Verschmelzung streben. Andererseits wollen beide Partner den anderen zum Objekt machen, wollen dominieren. Je weniger differenziert die beiden Ehepartner das Gleichgewicht zwischen diesen beiden Strebungen handhaben können, desto eher kommt es zu Stress-Empfindungen, die in der Kernfamilie zu dysfunktionellen Anpassungsmechanismen führen:

6. Entwicklung von Symptomen

- Krankheitssymptom (auf physischer, psychischer und sozialer Ebene) bei einem Ehepartner (-> Entlastung + bei Symptomauftritt Entspannung). Das Symptom regelt die Beziehung, man kommuniziert über das Symptom (bricht meist beim "Schwächeren" aus).

- Weitergabe der elterlichen Stress-Situation an ein Kind (Krankheitssymptom auf physischer, psychischer und sozialer Ebene beim Kind)

- Ehekonflikt: Ueberlastungssituation -> Stress -> Streit -> Verletzungen -> Kampf um Gewinnen (Dominanzkampf) -> Ursache zu neuem Streit m. verstärkten Einsätzen -> Konfliktverstär-kung -> andauernder Streit mit immer kürzer werdenden Versöhnungsphasen -> "cut-off" (emotional od. Scheidung).

("Gesundes" Eheklima: Ueberlastungssituation -> Stress -> Spannung steigt -> Streit -> Versöhnung -> neue Pläne, gute Vorsätze -> Sinken des Stress- und Spannungspegels. Falls Konfliktlösung gelingt, ist Ursache der Ueberbelastung behoben.)

https://adhs.expert

B. Andere Modelle

J. Willi: Das Kollusions-Konzept

Es gibt 3 Funktionsprinzipien, die für das Gelingen v. Paarbeziehungen wichtig sind:

a) Abgrenzungsprinzip: Eine gut funktionierende Zweierbeziehung muss sich nach aussen und nach innen klar definieren.
b) Regressiv-"kindliche" und progressiv-"erwachsene" Verhaltensweisen sollten nicht als polarisiert Rollen auf die Partner verteilt sein.
c) Selbstwertgefühle der Partner sollten in Gleichwertigkeitsbalance stehen

zu a) Abgrenzungsprinzip



Rigide Abgrenzung gegen Partner aus Angst vor Selbstverlust bei grosser Nähe; diffuse Abgrenzung nach aussen:



Ehe m. gesunden Grenzziehungen: Grenzen sind klar und durchlässig
1. Bez. d. Ehepartner ist klar unterschieden von der Bez. zu anderen Menschen. Partner fühlen sich als Paar.
2. Innerhalb d. Paares müssen die Partner klar voneinander unterschieden bleiben und klare, aber durchlässige Grenzen zwischen sich respektieren.



Symbiotische Einheit, gemeinsames Selbst: "Narzisstische Kollusion". Rigide Abgrenzung nach aussen, diffuse Grenzen zwischen den Partnern.

zu b) In einer gesunden Paarbeziehung profitieren beide Partner von der Möglichkeit in immer neuem Gleichgewicht einmal zu regredieren, ein anderes Mal sich wieder progressiv zu verhalten. Denn jeder Mensch hat regressive und progressive Tendenzen in sich, aber nicht jeder ist fähig, sich sowohl regr. als auch progr. zu verhalten. Das Wechseln von einem in den anderen Zustand ist für viele Menschen aus tiefgehenden Gründen schwierig => neurotisches Verharren in einer Position: Regression als Zurückfallen auf kindliche Verhaltensweisen, Progression als Versuch, eigene Schwäche mit "Erwachsenheitsfassade" zu überspielen.
(-> Transaktionsanalyse: Regression entspräche der ausschliessl. Kommunikation zwischen Kind-Ich und Eltern-Ich, Progression der einseitigen Kommunikation zwischen Eltern-Ich und Kind-Ich)

zu c) Entscheidend ist die Ebenbürtigkeit der Partner im Selbstgefühl. Das entspricht nicht immer dem, was nach aussen sichtbar ist. Gleichwertigkeit wird oft bei der Partnerwahl aus eigener Intuition beachtet (bei Bowen: gleicher Ich-Diff.-Stufe)

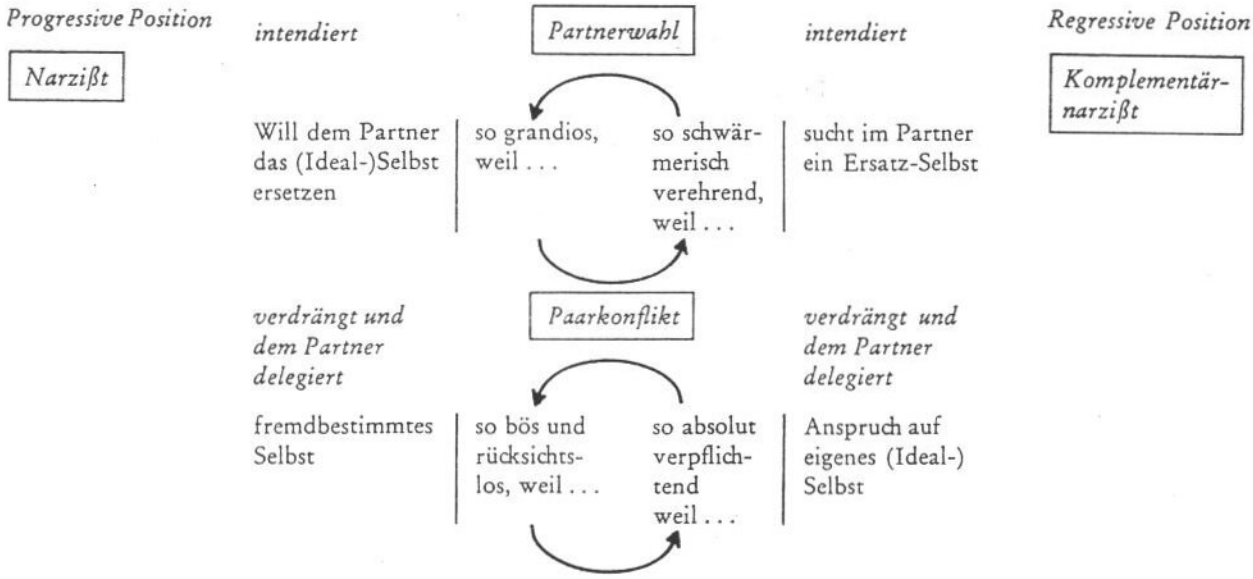
Kollusions-Konzept

Im Ehekonflikt gibt es eine Grundthematik, die das betreffende Paar beunruhigt --> gemeinsames Unbewusstes. Das Zusammenspiel

https://adhs.expert

der beiden Partner auf Grund dieses gemeinsamen Unbewussten wird von Willi als Kollusion bezeichnet: Bei gestörten Ehepaaren sieht Willi besonders häufig die Verbindung eines Partners, der das Bedürfnis nach überkompensierender Progression hat, mit einem Partner, der das Bedürfnis nach regressiver Befriedigung hat. Sie verstärken und fixieren sich gegenseitig in diesem einseitigen Verhalten, weil sie sich wechselseitig in diesen Funktionen benötigen. Bewusst wollen die Partner bei der Partnerwahl das Gegenteil: die schon bestehende Störung miteinander bewältigen. Das heisst für die Therapie: Auf Partnerwahl zurückgehen, denn die Verbitterung im jetzigen Streit hat ihre eigentliche Wurzel in der Enttäuschung bezügl. der Vorstellungen und Ideale, die beide Partner b. d. Eheschliessung miteinander teilten.

Bsp.: Narzisstische Kollusion Grundthema = Liebe als Einssein



Kast geht ebenfalls auf die Wichtigkeit der Beziehungsphantasien ein. Jedes Paar hat Beziehungsphantasien, die bewusst, aber auch unbewusst bei der Partnerwahl und dem weiteren Verlauf der Beziehung eine Rolle spielen, z.B. Phantasien nach dem Shiva-Shakti-Ideal, dem Pygmalion-Gedanken, Zeus und Hera als rivalisierendes Paar, der Bruder-Schwester-Ehe usw. Den Phantasien liegen tiefe Sehnsüchte zugrunde, die, wenn wir sie nicht wahrnehmen und leben können, als Vorwürfe beim Partner landen.

Bsp.: Das Beziehungsideal des einander ganz Gehörens
Kast stellt diese Beziehungsphantasie am Beispiel des Mythos von den indischen Gottheiten Shiva und Shakti dar, welche in ewiger Umarmung "im unversieglichen Strom ihrer Leidenschaft" leben. Der Mythos ist ein Bild für das Bedürfnis der Menschen, das Getrenntsein voneinander wirklich aufheben zu können, hier zeigt sich aber auch die Sehnsucht nach Liebe, die keine Worte braucht. Oft wird bei Paaren das Ausmass der Liebe daran gemessen (möglichst soll der Partner noch Wünsche erraten, die man selbst noch nicht verspürt). Diese Art Liebe ist aber nur für Götter möglich, beim Menschen gibt es in der endlosen Verschmelzung bald nichts Neues mehr: hier muss nach der Phase innigster Verliebtheit ein Sich-Gegenseitig-Distanzieren, das Sich-Voneinander-Unterscheiden einsetzen. Innigste Liebe erschöpft sich, wenn

https://adhs.expert

nicht dem Gegenpol der Vereinigung, der Trennung, auch ein Recht zugesprochen wird. Das Gefühl der Ganzheit durch Partnerschaft zu verwirklichen, gelingt nur in Sternstunden, danach wird das Bemühen um Ganzheit wieder die Aufgabe des Einzelnen.

Auch Duss-von Werth hält Einung und Trennung für die "rhythmischen Atemzüge einer Beziehung". Für das Gelingen einer Partnerschaft sind "Scheidungen in der Ehe" wichtig: Ent-Scheidungen (Trennung v.d. Herkunftsfamilie), Aus-Scheiden (Bilanzziehen zwischen pos. u. neg. Aspekten der Beziehung), Unterscheidung (Grenzen bewusst machen, denn Unterschiedslosigkeit bringt Ueberabhängigkeit) und Abschiede (von dem, was einmal war, trauern; loslassen, vergeben, zu Neuem aufbrechen) müssen in der Beziehung lebendig sein, damit diese selbst lebt.

C. Möglichkeiten der Differenzierung

Erlernen von Kommunikation: Ausdrücken, was mit einem los ist, stop dem Augenablesen! Lernen, deutlich zu sagen, was man möchte, Wünsche anbringen. In unserer Kultur dem Kind meist schon früh abgewöhnt -> versteckte Erwartungen, die der andere erraten soll, Zorn, wenn er das nicht kann -> Streit, weil er nichts versteht.

Lernen, fair zu streiten, statt Streit vermeiden: So klar wie möglich, so deutlich wie möglich, so früh wie möglich sagen, was man meint.
Willi spricht von destruktiven Reserven im Waffenarsenal des "schwächeren" Partners: Bsp. Weinen (?), depressive Vorwurfshaltung, Davonlaufen, trotziges Schweigen, Heiligenhaltung usw. Eine faire Konfliktlösung wird verunmöglicht -> Eskalation, in der jeder nur noch bedacht ist, dem anderen Schmerzen zuzufügen ==> Lernen, Streitigkeiten mit gleichwertigen Mitteln auszuhandeln.

Welter-Enderlin: Nicht krampfhaft vergeblich Gemeinsamkeiten suchen und schweigen, weil keine mehr da sind. Und wenn einer mal redet, hört der andere nicht zu, weil beide meinen, sich zu kennen, obwohl das überhaupt nicht stimmt. "Ich schlage vor, sich mal gegenseitig auf ihre Seite des Grabens einzuladen; der Gastgeber erzählt, der Besucher hört nur zu. Sie erzählen sich nicht, was sie verbindet, sondern, was sie trennt. (Bsp. Unterschiedlicher Ausdruck der Gefühle) Da gibt es erstaunlich positive Ergebnisse."

Herstellen klarer aber flexibler Grenzen: "Ich bin Ich, Du bist Du, wir beide sind verschieden", oder (Welter): "Eine Insel für mich, eine Insel für Dich, eine für uns gemeinsam."

Differenzieren in der Ehe heisst auch, zu verhandeln. Ehe braucht die Fähigkeit, immer wieder neu zu verhandeln. Wie finden wir einen gemeinsamen Nenner, und wo finden wir keinen? Wo müssen wir uns voneinander abgrenzen?

Auch: Differenzierung mit den Ursprungsfamilien anregen! Beide Partner sollten versuchen, sich von den Eltern als inneren Objekten und als wirkliche Personen zu lösen, den Dialog aber nicht abreissen zu lassen.

https://adhs.expert

D. Therapeutischer Umgang mit dem Ehekonflikt

- Vertrauen aufbauen: Vorhandensein von Schuld- und Schamgefühlen berücksichtigen.

- Stierlin fordert, der Therapeut müsse system- und individuum-orientiert arbeiten. Das heisst, das Paar als Ganzes erfassen, aber auch den (vergangenen und gegenwärtigen) Handlungen, Verpflichtungen, Rechten und Bedürfnissen der einzelnen Mitglieder Rechnung zu tragen. Therapie, die Lockerung übermässig starker Bindungen zum Ziel hat: Förderung d. Differenzierung, z.B. "Entmystifizierung" (unwirksam machen von Mechanismen wie Zuschreibung oder Etikettierung). Jeder spricht nur für die eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Interessen und lässt den anderen für sich selbst sprechen.

- Streng am Problem bleiben: Der Therapeut darf nicht voraus sein und definieren, was das Problem ist.

- Gefahr für Therapeuten: In Dominanzkampf hineingezogen zu werden => Dreiecksbeziehung. Aufpassen: auf diese Weise hält er den Konflikt nur aufrecht!
  denn:
  Der Therapeut ist nicht Rechtsprecher oder vielleicht Beschützer des "schwächeren" Individuums im Dominanzkampf. Das heisst, dass er keine Allianz mit einem von beiden eingehen sollte (also z.B. nicht Partei ergreifen, keine Geheimnisse mit einer Seite), sondern er sollte in "innerlich beteiligter Unparteilichkeit" (Stierlin: "involved impartiality") dem Paar als Katalysator für den Differenzierungsprozess zur Verfügung stehen. Damit ist eine grundsätzliche Fairness gemeint, die der Therapeut auch bei zunehmend innerer Beteiligung aufrechterhält. Er sollte den Individuations- und Trennungsprozess begleiten und fördern und ein Klima herstellen, in dem Verständigung und Entwicklung möglich ist.

Literatur:

Bowen-Skript, Kap. 20, 21, 22.

Duss-von Werdt, J.: Die Ehe – eine Kette von Scheidungen. In: H. J. Schultz (Hrsg.): Trennung. Stuttgart 1984

Kast, V.: Paare. Beziehungsphantasien oder Wie Götter sich in Menschen spiegeln. Stuttgart 1985

Stierlin, H.: Von der Psychoanalyse zur Familientherapie. Stuttgart 1975

Welter-Enderlin, R.: Vorlesung über Paartherapie an der Uni Zürich, WS 89/90

Willi, J.: Die Zweierbeziehung. Spannungsursachen – Störungsmuster. Klärungsprozesse – Lösungsmodelle. Reinbek b. Hamburg 1975

https://adhs.expert