



„ES IST NIE ZU SPÄT FÜR EINE GLÜCKLICHE KINDHEIT“

DER ELTERN-KIND-DIALOG IN DER PAARTHERAPIE

TEXT **BETTINA FRAISL**

Zu Beginn der Paartherapie war unklar, ob die langjährige Beziehung von Stefanie und Christian¹ überhaupt weiter Bestand haben würde.

Stefanie saß ihrem Partner mit viel Angst und Unsicherheit gegenüber. Er sprach immer wieder Themen und Verhaltensweisen an, bei denen er sich Veränderung wünschte – und nach jedem Konflikt zog er sich oft lange zurück. Das stürzte sie regelmäßig in ein unerträgliches Gefühl von Einsamkeit und Druck. Die Angst vor seinen Reaktionen und den eigenen Gefühlen erschwerte ihr das Sprechen über Beziehungsthemen und führte über die

Jahre zu diversen Tabus, die sich immer wieder wie Abgründe zwischen den beiden auftaten.

Christian wiederum konnte sich nicht damit abfinden, dass offensichtlich schwelende Dinge nicht besprechbar und Probleme dadurch dauerhaft nicht lösbar sein sollten. Er empfand Stefanie oft in einer abrupten, unverständlichen und überfordernden Weise emotional, und sein Ärger, der nach konflikthafter Situationen oft lange an ihm haften blieb, vergällte ihm die Tage.

Im Laufe mehrerer Imago Therapie-Sitzungen begannen Stefanie und Christian, sich wieder

zu öffnen und sich einander anzunähern. Ihre Beziehung gewann deutlich an Sicherheit und Qualität. Bilder prägender Kindheitserfahrungen tauchten in unterschiedlichen Prozessen auf, machten Sensibilitäten auf beiden Seiten nachvollziehbar und ermöglichten tiefes Mitgefühl füreinander. In dem Ausmaß, in dem Angst und Ärger greifbar und verstehbar wurden, fühlten sie sich auch handhabbarer an. Groß war der kindliche Schmerz auf beiden Seiten und führte immer wieder zu einem Erleben unerträglicher Ohnmacht miteinander. Nach intensiver Arbeit gelangten wir an den Punkt, an dem Stefanie und Christian sich noch einmal gezielt miteinander auf die Spu-

ren ihres kindlichen Schmerzes begeben wollten, indem sie sich auf Eltern-Kind-Dialoge einließen.

Der Eltern-Kind-Dialog

Der Eltern-Kind-Dialog ist ein sehr strukturiertes paartherapeutisches Rollenspiel (Hendrix & LaKelly Hunt 2016, S. 38), das in der Imago Beziehungstherapie entstand und ein fester Bestandteil sowohl von Paartherapien als auch von Paarworkshops ist. Ein Partner/eine Partnerin nimmt dabei die Rolle von sich selbst als Kind oder Jugendlicher/m ein und bittet den Partner/die Partnerin, in die Rolle einer (vom Kind) gewählten Bezugsperson zu schlüpfen. Entlang therapeutisch angeleiteter Fragen, welche die Bezugsperson dem Kind stellt, erzählt das Kind vom Beziehungserleben mit dieser Person, als fände es hier und jetzt statt: was gut tut, was schmerzhaft ist, wie sich das Kind vor schmerzhaften Beziehungserfahrungen zu schützen lernt, welche Bedürfnisse unerfüllt bleiben und was es daher von der Bezugsperson (noch) bräuchte.

Der/die Partner*in ist in der Rolle der Bezugsperson als „guter Elternteil“ präsent und hört aufmerksam und liebevoll zu. Er oder sie wiederholt das vom Kind Gesagte so wortgetreu wie möglich und sagt, dass und inwiefern das kindliche Erleben Sinn macht – ohne sich dabei zu rechtfertigen. In der Rolle als Elternteil kann dann auch –bezogen auf Vermisstes – etwa gesagt werden: „Es ist höchste Zeit, dass ich dir endlich sage, wie sehr ich dich liebe!“ Derlei Aussagen eröffnen dem Kind einen Raum für Heilung. Zuletzt findet nach dem wechselseitigen Entrollen ein kurzer Austausch darüber statt, was der/die Partner*in aufgrund seines/ihrer geschilderten kindlichen Erlebens heute in der Paarbeziehung brauchen würde, um den erfahrenen Schmerz zu lindern.

Entwickelt wurde der Eltern-Kind-Dialog von der amerikanischen Imago Therapeutin und Master Trainerin Maya Kollman² und Bruce Wood, einem amerikanischen Imago Therapeuten. Die Gestalttherapeutin Maya Kollman hat gemeinsam mit ihrer Partnerin Barbara Bingham zunächst mit der Technik des Leeren Stuhls³ gearbeitet, auf den die frühen Bezugspersonen projiziert wurden. Bruce Wood, der anfangs bei ihren Paarworkshops unterstützend dabei war, zeigte eines Tages in diesem Zusammenhang auf den Partner in der Gruppe, woraufhin Maya Kollman spontan den Partner bat, sich auf



Im Eltern-Kind-Dialog ist es möglich, anstatt schmerzhafter Wiederholungen ungestillter Sehnsüchte nun positive, mitunter heilsame Erfahrungen miteinander zu machen.

den Stuhl seiner Partnerin gegenüber zu setzen und die Rolle der gewählten Bezugsperson einzunehmen. Dieser Einfall erwies sich als sehr stimmig und lehrreich und hat sich als Werkzeug in der Imago Therapie international verbreitet.

Nachhären unerfüllter Entwicklungsbedürfnisse

Christian spricht im ersten Eltern-Kind-Dialog als Kind zu Stefanie, die ihm in der Rolle seines Vaters gegenüber sitzt. Christians Vater war oft abwesend, und wenn er da war, häufig bedrohlich gewesen. Von positiv erlebten kleinen Aufmerksamkeiten und gemeinsamen Spaziergängen abgesehen kreisen die Erinnerungen vorrangig um die krankheitsbedingte Schwäche und das häufige Schreien des Vaters. Es gab viel Streit und bedrohliche Emotionalität zwischen den Familienmitgliedern. Der Junge versuchte sich entweder zu entziehen, um sich zu schützen, oder er versuchte ausgleichend zu sein, um v.a. die Mutter zu unterstützen, die er als besonders schwach erlebte. Das unerfüllte kindliche Bedürfnis, das er im Eltern-Kind-Dialog äußert, besteht darin, diesen Situationen, denen er oft ohnmächtig und schutzlos ausgeliefert war, zu entkommen. Das Kind in Christian sehnt sich danach, dass der Vater als Erwachsener Verantwortung für seine Gefühle und Reaktionen übernimmt und dass er ihn und die Familie schützt, ihnen Sicherheit gibt, anstatt sie zu bedrohen.

Es ist für Christian eine schmerzhaft wiederholte Erfahrung dieser kindlichen Erfahrungen, wenn Stefanie in Konfliktsituationen emotional reagiert und sich weigert, über bestimmte Themen und Gefühle zu sprechen. Er fühlt sich (erneut) bedroht und ohnmächtig, was ihn wie früher in den Rückzug führt. Und es bringt ihn dazu, mangelnde Veränderungsbereitschaft und Verantwortung für die Beziehung zu entwickeln und dies gleichzeitig Stefanie vorzuwerfen.

Nach dem ersten Eltern-Kind-Dialog benennt er das Sprechen über den Schmerz als wichtigste Erfahrung, die seine Angst vor dem Schmerz spürbar verringert. Hilfreich für ihn ist auch das Erkennen der Verbindung von seinem kindlichen zum erwachsenen Beziehungsmuster.⁴

Stefanie hat sich in einem Imago Paardialog bereits an das größte Tabuthema der Beziehung gewagt und Christian in Konfliktsituationen nicht nur als verärgert-bedrohlich, sondern auch als verletztlich-bedroht kennengelernt. Ihre Angst ihm gegenüber ist deutlich kleiner geworden, aber die Angst vor ihrem eigenen Schmerz ist nach wie vor groß. Christian hat ihr verständnisvoll die Hand gereicht und im ersten Eltern-Kind-Dialog seinen kindlichen Schmerz mit ihr geteilt, was sie bewundernswert mutig fand. Nun stellt sie sich sehr zwiespältig die Frage, ob sie sich das zumuten und zutrauen kann. Doch sie spürt den Wunsch,



Die früher nicht oder nur zum Teil erfüllten Entwicklungsbedürfnisse der Partner*innen und deren Stellenwert in der gegenwärtigen Beziehungsdynamik des Paares werden rasch deutlich.

sich auch für ihren Partner in dieser Weise sicht- und fühlbar zu machen, da sie selbst von der Erfahrung mit ihm sehr berührt ist. Bilder vom Eltern-Kind-Dialog beeinflussen Alltagssituationen nachhaltig positiv. Stefanie sagt, sie erlebe diese Bilder als Geschenk an sich und die Beziehung, und sie wolle das auch Christian geben. Dennoch zögert sie.

Christian vermittelt ihr, dass er bereit ist, sie im Dialog mitfühlend zu begleiten, dass es aber ganz ihre Entscheidung sei und es keinerlei Mühen gebe. Wir besprechen Sicherungsmöglichkeiten während des Dialogs und etwaige Ausstiegsszenarien. Wir lassen uns Zeit. Durch die Erfahrung des liebevollen und geduldigen Gehalten-Werdens sowie der Möglichkeit eines jederzeitigen Nein fühlt sich Stefanie schließlich sicher genug, um das Wagnis einzugehen.

Im Eltern-Kind-Dialog erzählt sie schließlich vom anstrengenden Aufwachen bei ihrer Mutter, von zahlreichen rigiden Pflichten, Regeln und Verboten und ihrem enormen inneren Drang, nicht mehr müssen zu wollen. Das Mädchen bemühte sich nach Kräften, es der Mutter recht zu machen, die sie dennoch immer wieder schlug. Bereits früh versuchte sie sich vor dem emotionalen Schmerz zu schützen, indem sie sich das Positive vor Augen führte: das Wissen, dass die Mutter sie im Grunde liebte, deren Versorgungstätigkeiten für sie. Ihren Schmerz und ihre Bedürftigkeit stellte sie zurück.

Christian übernimmt in diesem Dialog die Rolle von Stefanies gereifter und nun liebesfähiger Mutter, als die er sie schließlich einfühlsam fragt: „Was ist es, das du von mir brauchst, aber nicht oder zu wenig bekommst?“ – „Ich brauche von dir, dass ich für dich ok bin, so wie ich bin. Dass du mein Bemühen siehst. Dass es genügt. Dass ich genüge“, antwortet Stefanie leise. Christian beugt sich vor, während er ihre Worte wiederholt, und blickt Stefanie voller Liebe und Verständnis in die Augen: „Es tut mir sehr leid, dass ich dir das Gefühl gegeben habe, nicht ok, nicht gut genug zu sein. Dabei bemüht du dich so. Ich kann gut verstehen, dass dir das weh tut. Es ist höchste Zeit, dass ich dir jetzt sage: Du bist nicht nur ok, du bist wunderbar so, wie du bist!“

Für Christian ist diese Möglichkeit, Stefanie stellvertretend Trost spenden zu können, eine elementare Erfahrung, die sowohl seinen Selbstwert stärkt als auch seine Bereitschaft, sich auf die Verbindung einzulassen. Jene Aspekte im Eltern-Kind-Dialog sind für Christian besonders hilfreich, die Werkzeug, Ermächtigung und Kontrollmöglichkeiten beinhalten, was seiner kindlichen Erfahrung geschuldet ist. In dem Maße, in dem er sich und seine Partnerin wahrnehmen kann, sie verstehen und aktiv Einfluss auf das Beziehungsgeschehen nehmen kann, schrumpft sein Ärger auf eine annehmbare Größe. Es ist hilfreich für beide, dass Stefanie im Dialog die Erfahrung macht, dass es weni-

ger schwierig war als sie dachte, über ihren Schmerz zu sprechen. Letztlich war es für sie – als kompetente Erwachsene – gut zu schaffen. Ihr unerfülltes kindliches Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit bekommt Nahrung sowohl in der Vorbereitung als auch in der Durchführung des Dialogs, und ein Ausstieg wird nicht notwendig.

Ähnlich wie Christian hat auch Stefanie Gewalt, Ohnmacht und Kontrollverlust erlebt. Sie benennt im ersten Eltern-Kind-Dialog, in dem sie die Rolle seines Vaters einnimmt, es als besonders hilfreich, sich beim Kind entschuldigen zu können. Sie ist auch froh darüber, Werkzeuge an die Hand zu bekommen für eine positive Entwicklung in der aktuellen Beziehung. Durch den bewussten Blick auf die kindlichen Erfahrungen von Christian lernt Stefanie, den Ausdruck ihrer Emotionalität im Schmerz zu verändern und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Beide freuen sich darüber, dass ihre Verbindung wesentlich an Sicherheit gewonnen hat und sie nun wissen und begreifen, was sie jeweils dazu beitragen können, um die Sicherheit im Beziehungszwischenraum zu erhöhen oder, wenn nötig, wiederherzustellen.

Sicherheit und Verbindung

Der Eltern-Kind-Dialog unterstützt die als Kind sprechende Person dabei, sich in einem sicheren Rahmen an Kindheitserfahrungen zu erinnern, diese zu spüren und zu benennen – vor dem Hintergrund nun erwachsener Ausdrucks-, Verarbeitungs- und Reflexionsmöglichkeiten. So ermöglichen sie dem Partner/der Partnerin ein tiefes Erkennen, Verständnis und Einfühlen in die Geschichte, das eigene Gewordensein. Die früher nicht oder nur zum Teil erfüllten Entwicklungsbedürfnisse der Partner*innen und deren Stellenwert in der gegenwärtigen Beziehungsdynamik des Paares werden rasch deutlich, denn: „Im Streit behandeln die Partner einander so, als ob der andere das frühere Objekt wäre.“ (Willi, 2016, S. 239)

Eltern-Kind-Dialoge sind meist wie Puzzle-Stücke für ein Erkennen des Beziehungsgeschehens; sie machen Projektionen sichtbar, Hintergründe verstehbar, deren Gewichte spürbar. Manchmal tauchen Erinnerungen auf, die noch nie mitgeteilt wurden. Häufig ist es jedoch so, dass jene Partner*innen, die in der Rolle der Bezugsperson waren, zwar inhaltlich nichts oder kaum Neues erfahren, aber erstmals wirklich die Bedeutung des Gehörten für ihr Gegenüber nachvollziehen

und erfüllen können. Das kann den Blick auf die Partner*in, auf sich selbst und auf die Beziehung zu verändern beginnen.

Auch bei Stefanie und Christian stehen die als besonders hilfreich und berührend beschriebenen Ereignisse in einem deutlichen Zusammenhang mit den in ihren kindlichen Beziehungen mit wichtigen Bezugspersonen unerfüllten (Entwicklungs-)Bedürfnissen, die generell von beiden Seiten eines Paares her die Beziehungsdynamik in Gang bringen. Im Eltern-Kind-Dialog ist es – wie auch in anderen Imago Dialogen – nicht zuletzt durch die Sicherheit gebende Struktur möglich, anstatt schmerzhafter Wiederholungen ungestillter Sehnsüchte demgegenüber positive, mitunter heilsame Erfahrungen miteinander zu machen. Diese eröffnen neue Perspektiven, stärken beziehungsfördernde Rollen und machen Momente intensiver Verbindung erlebbar, in denen Partner*innen sich selbst und einander frei(er) von Übertragungen in den Blick und ins Gefühl bekommen.

Literaturhinweise:

FRAISL, B. (2020). *Der Eltern-Kind-Dialog in der Paartherapie. Zur psychodramatischen Wirksamkeit eines Rollenspiels*. Abschlussarbeit für das psychotherapeutische Fachspezifikum Psychodrama. Innsbruck.

HENDRIX, H. (2005). *The Evolution of Imago Relationship Therapy: A Personal and Professional Journey*. In Hendrix, H., LaKelly Hunt, H., Hannah, M.T. & Luquet, W (Hg.): *Imago Relationship Therapy: Perspectives on Theory* (S. 13-34). San Francisco: Jossey-Bass.

HENDRIX, H. & LAKELLY HUNT, H. (2016). „So viel Liebe wie du brauchst“. *Das Workshop Arbeitsbuch für Paare*. Imago Gesellschaft Österreich. 4. Auflage. Wien.

LOGEMAN, W. (2009). *The Imago Affair. Jacob Moreno's Interpersonal Therapy and Harville Hendrix's Relationship Therapy*. *ANZPA Journal* 18, S. 43–55.

WILLI, J. (2016). *Die Zweierbeziehung. Überarbeitete und erweiterte Neuauflage*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.



Dr.ⁱⁿ Bettina Fraisl

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Psychodrama), Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Facilitator, Paarworkshops)

A-6020 Innsbruck
Claudiastraße 14/1
Tel. 0664 9175776

www.bettina-fraisl.at

Bettina Fraisl arbeitet in einer Familienberatungsstelle und in freier Praxis mit großer Begeisterung mit Paaren, Einzelpersonen und Gruppen.

Seit 1995 ist sie auf Beziehungsreise mit Clemens, mit dem sie eine Tochter und zwei Söhne hat. In Imago Paarworkshops begleiten die beiden seit 2015 mit viel Freude gemeinsam Paare dabei, sich einander in wertschätzender Verbindung zuzutrauen und sich durch Herausforderungen und Hürden persönlich und als Paar weiterzuentwickeln.



Ihre Verbindung hat wesentlich an Sicherheit gewonnen und sie wissen und begreifen nun, wie sie die Sicherheit im Beziehungszwischenraum erhöhen oder wieder herstellen können.

¹ Namen und Daten geändert.

² Maya Kollman erzählte mir davon auf der internationalen Imago Konferenz im Mai 2019 in Wien.

³ Die von Fritz Perls in die Gestalttherapie eingeführte Technik des Leeren Stuhls geht auf Jakob Levy Moreno, den Begründer des Psychodramas, zurück, an dessen Trainings Perls teilnahm.

⁴ Im Rahmen meiner Abschlussarbeit für das Fachspezifikum Psychodrama habe ich mit vier Paaren – darunter auch Stefanie und Christian – jeweils zweimal den Eltern-Kind-Dialog durchgeführt, deren unterschiedliche Erfahrungen mit dem Fragebogen HAT (Helpful Aspects of Therapy) und semistrukturierten Interviews erhoben, und die Ergebnisse dargestellt und interpretiert.