

# Paararbeit in der Bioenergetischen Analyse

Vita Heinrich-Clauer, Jörg Clauer

## Zusammenfassung

Eine körperpsychotherapeutische Paartherapie kann nicht nur eine Verstörung eines festgefahrenen Paarsystems bewirken – und damit neue Entwicklungschancen anstoßen, sondern über die direkte körperliche Erfahrung auch helfen, Illusionen über sich selbst, den Partner und das gemeinsame Zusammenspiel aufzudecken, destruktive Interaktionen aufzuklären, zu differenzieren und zu erden. Auf der anderen Seite können festgefahrene, erstarrete und leblos gewordene Beziehungen belebt werden, indem die bioenergetische Perspektive – speziell das „Aggredere“ in Liebe und Sexualität einbezogen wird.

## Schlüsselwörter

Bioenergetische Analyse, Leib-Seele-Einheit, energetische Perspektive, Sexualität, Aggression, Resonanzphänomene, implizites Beziehungswissen, affektomotorisches Kontaktpertoire

## Grundlagen einer körperpsychotherapeutischen Paartherapie

**Implizites Beziehungswissen.** Eine intensive Liebesbeziehung kann als dritte Phase eines großen körperlichen und emotionalen Aufbruchs angesehen werden (ähnlich wie Pubertät und Säuglingszeit). Mit dieser Labilisierung ist eine Auflockerung der bisherigen Bindungsmuster sowie körperlichen und emotionalen Haltungen (affektmotorischer und sensomotorischer Schemata) verbunden. Tief greifende Veränderungen beruhen primär auf Veränderungen in der körperlich-emotionalen Beziehung zu sich selbst und dem anderen und der Beziehungsgestaltung. Dieses Erfahrungswissen ist im limbischen System und rechtshirnig gespeichert und wird als implizites Gedächtnis und Beziehungswissen dem explizit an Sprache und Symbole gebundenen Gedächtnis gegenübergestellt (Resnick-Sannes 2002, Stern et al. 2002). In der Folge kann es dann zu neuen Mustern des (bewusst zugänglichen) expliziten Beziehungswissens kommen. Gerade bei Paaren liegt daher nichts näher, als die körperliche Basis in die Therapie des Paares einzubeziehen. Dies gilt umso mehr, als der Anlass für eine Paartherapie häufig der **Verlust** an körperlicher Bindung, die Zunahme von Streit oder Distanz sind.

**Sexualität und Liebe.** Kernberg sieht in der sexuellen Leidenschaft „ein dauerhaftes Merkmal von Liebesbeziehungen“. Die Sexualität habe die Funktion, das ganze Leben hindurch Liebesbeziehungen zu energetisieren, zu festigen und zu erneuern. Unter optimalen Bedingun-

gen gehe vom intensiven sexuellen Genuss eine fortwährend erneuernde Wirkung aus. Diese verdanke sie der intuitiven Fähigkeit des Paares, „die sich wandelnden persönlichen Bedürfnisse und Erfahrungen in die liebevollen und aggressiven Aspekte der Beziehung einzubinden“ (Kernberg, zit. n. Willi 2002). Kernberg nennt die „Kernelemente“ unseres paartherapeutischen Ansatzes.

Die Bioenergetische Analyse in der Tradition von Reich und Lowen hat zur Behandlung von Paaren spezifische Sichtweisen und Methoden beizutragen. Ziel und Fokus dieses Verfahrens ist in den Kernaussagen der Anfangszeit explizit die Sexualität (vgl. Reich 1942) bzw. Lust und Freude (vgl. Lowen 1989). Bioenergetische Therapie fördert die Kapazität für Vergnügen, sexuelle Hingabe und Liebe.

» „Menschen deren Körper so rigide und erstarrt ist, dass er kaum oder nur wenig pulsiert, mangelt es an Einfühlungsvermögen. Wenn unser Körper lebendig ist, sind wir auch sensibel für andere und deren Gefühle und empfinden natürlich auch mehr Liebe und Freude“ (vgl. Lowen 1993, S. 388). «

**Resonanzphänomene.** Der grundlegende Austausch in einer Paarbeziehung findet nonverbal als Resonanzphänomen statt: mit Senden und Empfangen von Informationen über Mimik, Gestik, Haltung, Bewegungsmuster, Modulation und Frequenz der Stimme, sensorische Ausstrahlung, deren Qualitäten nicht sosehr von den erwachsenen Absichten eines Partners, sondern häufig von unbewussten biografischen Aspekten bestimmt werden (vgl. Downing 2000, Resnick-Sannes 2002). Für die lustvolle sexuelle Erlebnis-

fähigkeit sind nicht nur die genitalen erotischen Empfindungen notwendig, die erst in der Pubertät in ihrer vollen Ausprägung aktiviert werden, sondern auch frühe Schemata wie ganzkörperliche sinnliche Erlebens- und Ausdrucksmöglichkeiten. Dieses **affektmotorische Kontaktrepertoire** bleibt rudimentär, wenn in den ersten Lebensjahren nicht adäquate Echos gegeben werden. Während in der Einzeltherapie die Verbesserung von Motilität und Emotionalität im Bereich von Selbstwahrnehmung, -ausdruck und -beherrschung (Selbstheit) das Ziel ist, geht es in der Paartherapie um **affektive Einstimmung und Abstimmung**, das Senden und Empfangen von Emotionen. Jemand kann z. B. schlecht senden, aber viel empfangen – oder umgekehrt, oder beides schwach oder stark oder er/sie kann nicht die notwendigen Fähigkeiten zur **Resonanzhöhung** besitzen (Downing 2000, S. 43).

**Aggression.** Die sich wandelnden Bedürfnisse müssen in die aggressiven und liebevollen Aspekte der Beziehung eingebunden werden. Die Lebendigkeit der Paar-Beziehung – aber auch die Gesundheit jedes einzelnen und der Familie als System – hängen davon ab. Die Unterscheidung von Aggression und Destruktion ist dabei nötig, da viele Paare Angst vor den unausgedrückten Aggressionen und letztendlich vor der Autonomie haben. „Wer nicht „Nein“ sagen kann, kann auch nicht „Ja“ sagen“ (Lowen, in Evans 1995). Wenn Protest in einer Beziehung nicht möglich ist, dann wird es keine wirkliche Intimität geben können. Ohne Möglichkeit zu streiten, gibt es in der Liebe auch keine Möglichkeit zur leidenschaftlichen Begegnung. Stattdessen entsteht eine Pseudo-Nähe (vgl. Bach u. Wyden 2004). Es braucht jedoch das Vertrauen, dass die Enttäuschungswut die Beziehung nicht zerstört.

**Konstruktive Arbeit mit aggressiven Impulsen.** Damit die innere Bindung in einer Paarbeziehung ebenso wie die Sexualität lebendig bleiben, beziehen wir aktiv die aggressiven Strebungen der Partner (Gedanken, Gefühle, Handlungen und Unterlassungen, körperliche Impulse) sowohl diagnostisch als auch in den darauf folgenden Interventionen in die Paartherapie ein (Bach u. Wyden 2004). Die Ergebnisse der Psychosomatik- und Emotionsforschung zeigen, dass emotionaler

Selbstaussdruck (speziell der Ausdruck von Ärger dem Verursacher gegenüber) gesund erhaltend ist (Traue et al. 2005). Das gilt sicher in besonderer Weise auch für Paarbeziehungen. Wenn in der Partnerschaft der Groll überhand nimmt, der Ärger gar nicht, oder als passive Feindseligkeit bzw. nur auf Nebenschauplätzen zum Ausdruck gebracht wird, dann ist auch die Sexualität blockiert. Eine sichere und sexuell zärtliche Bindung wiederum gibt dem Paar die Kraft, Streit zu ertragen und Versöhnung zu praktizieren (Shapiro 1994). Wenn Streit sich in einen stetigen Machtkampf und Verstrickung verwandelt, spielen in der Paardynamik häufig die jeweiligen Kind- oder Eltern-Ich-Anteile bzw. Opfer- und Täteranteile beider Partner eine Rolle. Um wieder auf die erwachsene Ebene zu gelangen, ist es wichtig, dass beide ihre Täter-Anteile sehen und akzeptieren, gewissermaßen ihre eigene aggressive Rolle in dem Spiel wahrnehmen können, Schuldzuweisungen beenden, es sich selbst verzeihen, humorvoll und spielerischer damit werden.

**Leib-Seele-Einheit.** Eine grobe Unterscheidung der verschiedenen Ansätze zur Paartherapie zeigt eine **Vielzahl verbalorientierter Verfahren** (u. a. Moeller, Kast, Jellouschek, Willi) und **Sexualtherapie als „körperorientiertes“ Verfahren** (Masters/Johnson, Hamburger Modell). In den verbalen Verfahren wird viel Gewicht auf die Bewältigung von Trauer und Kränkungen durch Ausgleich, Besprechen der schmerzhaften Erfahrungen, Verhandlungen über Lösungen sowie dem Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte und kognitiver Haltungen gelegt, wobei Willi (2002) betont, dass Kommunikation und Interessensausgleich notwendige Bausteine einer Paartherapie, aber nicht deren Ziel sind. Das Hamburger Modell auf der Basis der Ansätze von Masters und Johnson kombiniert eine körperorientiert übende Vorgehensweise mit dem Gespräch. Dieser Ansatz geht über die sonst übliche Körper-Seele-Spaltung hinaus. Auch hier wird die Dynamik der aggressiven Kräfte in der Symptombildung und -inszenierung, die Kraft affektmotorischer Schemata oder ganzkörperlicher Abwehrmuster unterschätzt. Therapieerfolge zeigen manchmal wiederhergestellte sexuelle Funktionsfähigkeit ohne Lust und Leidenschaft – oder verbesserte Empathie und Entspannung ohne die Symptomreduzierung von erektiler Dysfunk-

tion oder Anorgasmie (Hauch 1998, S. 70). Bioenergetische Konzepte lassen dies verstehen: Zum Erleben und zum Ausdruck von Lust, Freude, Leidenschaft gehört ein **lebendiger Körper**, d. h. vertiefte Atmung, stimmlicher Ausdruck, verbesserte Motilität der Muskulatur, dadurch verbesserte Empfindungsfähigkeit (Lowen 1989, 1993).

## Therapeutische Vorgehensweise

**Übendes Vorgehen.** Die Bioenergetische Analyse hat neben der charakteranalytischen Aufarbeitung alter Gefühls- und Körpermuster im Gespräch und direkter Arbeit an muskulären Abwehrmustern, die das „Alte“ repräsentieren und aufrechterhalten, auch den Vorzug von **übendem Vorgehen**. Die **Erweiterung des affektmotorischen Kontaktrepertoires** wird durch Spiegelung und Doppelung, Verstärkung des Ausdrucks, Halt, Begrenzung – und den Einsatz der **verkörperten Gegenübertragung** bewirkt (vgl. Heinrich 2001, Clauer 2003). Für das konkrete Vorgehen in Diagnostik und Therapie scheint uns die Vereinfachung, wie sie die bioenergetischen Übungen aufgrund der Begrenzung, Ritualisierung, Verlangsamung oder aber auch aufgrund der Fokussierung von Kerngefühlen und deren Expression (und somit Beschleunigung) anbietet, von unschätzbarem Vorteil. Aus der Vielzahl der bioenergetischen Behandlungsansätze haben wir die Körperübungen für Paare daraufhin ausgewählt, ob sie in Dyaden durchgeführt werden können, einen Zuwachs an wahrhaftiger Interaktion auf der körperlichen Beziehungsebene anregen, die verbalen Interventionen der Paartherapie ergänzen oder unter Umständen sogar ersetzen können (vgl. Halsen 2001, Evans 1995, Clauer/Heinrich 2005).

**Dyadische Körperarbeit.** Mit gezieltem **Einsatz von dyadischen Übungen**, die eine **Neuorientierung und korrigierende körperliche Erfahrung** ermöglichen, lassen sich in der Partnerarbeit sowohl Selbst- als auch Fremdwahrnehmung sowie das gesamte Kontaktrepertoire verbessern. Während der körperorientierten Partnerübungen werden Selbst-Wahrnehmung und Partner-Wahrnehmung sowie Einfühlung in sich selbst und den Partner

viel konkreter als im Gespräch gefordert und gefördert: Unterstützung wird z.B. konkret mit dem Rücken oder der Hand gegeben. Die Geschwindigkeit und der Rhythmus von Gesten und Bewegungen lassen Einfühlung spürbar und Koordination oder Disharmonie beobachtbar werden. Somit wird die Erfahrung des wahren Selbst jedes Partners und des wahren Paar-Selbst gestärkt. Dadurch wird die Echtheit oder Kongruenz unmittelbar deutlich: **Der Körper lügt nicht!** Im positiven Fall ist ein Wiederanknüpfen an der körperlichen Anziehung, dem ursprünglichen Vertrauen zueinander, die durch Streit aus dem Blick geraten sind, möglich. Im Falle des Entliebens, des Auseinanderlebens, oder der nicht vorhandenen körperlichen Basis wird durch die nonverbale Begegnung und Begrenzung die mangelnde Basis der Bindung wahrhaftig deutlich – und damit ihr Ende.

» Ein Paar steht Rücken an Rücken im Raum. Die Aufforderung lautet, sich so zu stellen, wie sie es beide als angenehm empfinden. Die Frau (einen Kopf kleiner als der Mann und zierlich) steht mit gebeugten Knien vornüber geneigt und schaut zu Boden. Sie trägt ein Teil des Gewichtes ihres Partners. Er lehnt sich mit fest durchgedrückten Knien und weit von sich gestreckten Beinen mit der Gesamtheit seines Rückens auf ihren Rücken. Auf die Frage, wie sie beide sich erleben, sagt er: „Wenn ich weggehe, fällt sie um!“ Sie schaut hoch, lächelt amüsiert, sagt: „Ich glaube, es wäre eher erleichternd für mich.“ – Das Thema der Paarberatung war in diesem Fall ein Konflikt über Autonomie und Abhängigkeit. Der Mann war der Meinung, die Frau würde ihn bedrängen und könnte nicht ohne ihn sein. Sie wollte mehr Nähe. Die Körperdiagnostik zeigte Projektion und Wirklichkeit der beiden Partner. «

**Diagnostik der Paarbeziehung.** Zu Beginn des Paargesprächs stellen wir vereinfachende Fragen und Aufgaben, um nicht in den oft wortreichen, anklagenden, ausführlichen Detailinformationen der Partner über die Fehler des anderen „unterzugehen“. Es sind jedes Mal die gleichen Fragen, um Indikatoren für die allgemeine Vitalität (den energetischen Status quo) der Paarbeziehung zu erhalten. Die Fragen zielen auf drei wesentliche Bereiche der Partnerschaft, die mit der körperlichen energetischen Basis sowie dem Si-

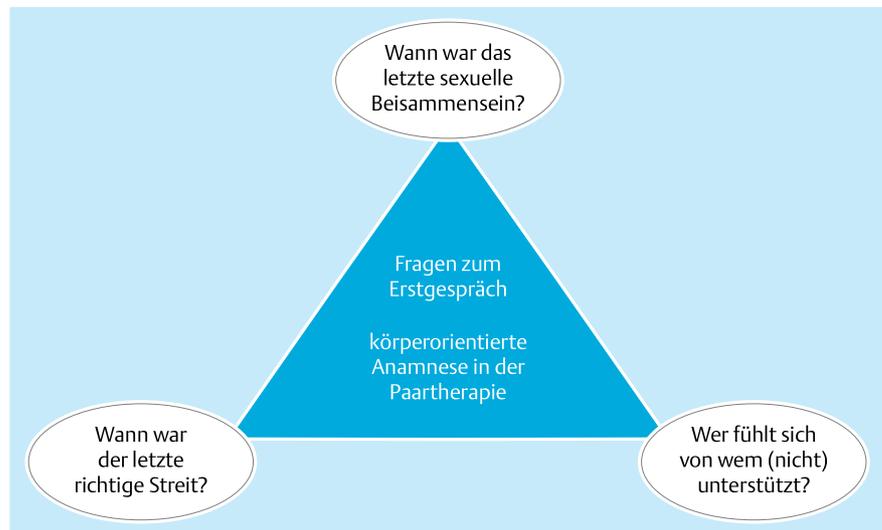


Abb. 1 Diagnostik der Paarbeziehung.

cherheitsempfinden der beiden eng verwoben sind: die sexuelle Bindung, das aggressive Potenzial, die unterstützenden und Sicherheit spendenden Qualitäten. Alle drei Bereiche lassen sich direkt über dyadische körperliche Interventionen zur Art der Koordination, Abstimmung, Abgrenzung, Hingabe sowie zur Art des Halt- und Sicherheit-Gebens des Paares diagnostisch prüfen und therapeutisch in Bewegung setzen (s. Abb. 1).

**Geschlechtsunterschiede in der Körperpsychotherapie.** Es gibt kulturelle Einflüsse auf die Körperstrukturen von Männern und Frauen, die unser Vorgehen in der Paartherapie differenziell bestimmen können. Die Verhärtung des männlichen Körpers mit dem Ziel, Gefühle zu unterdrücken, vermindert die sexuelle Erlebnisfähigkeit. Die Arbeit mit den konstruktiven Mustern des Mannes bedeutet, ihn körpertherapeutisch soweit zu unterstützen, dass er seine weichen Gefühle, Sehnsucht und Trauer spüren und weinen kann. Die permanente Selbstbeherrschung der Frauen (Angst vor Grenzverletzung und Gewalt) vermindert ebenso die sexuelle Erlebnisfähigkeit (dem widerspricht auch nicht die exhibitionistische Nutzbarmachung des weiblichen Körpers durch Medien und die Frauen selbst, weil sie erwiesenermaßen nicht mit gesteigerter Lust oder Empfindungsfähigkeit einhergeht). Die Arbeit mit der Frau könnte bedeuten, von der im Außen gelebten Verführungshaltung zu sich selbst zu kommen, Empfindungen und Gefühle zu spüren, zu halten. Natürlich

sind diese Kategorisierungen als Tendenzen zu sehen. Für die Arbeit mit Paaren bedeutet dies, dass sowohl Frauen als auch Männer von intensiv erlebter Lust und Leidenschaft, dem offenen und lebendigen Ausdruck von Verlangen, oft weit entfernt sind. Beide sind unzufrieden und unbefriedigt – nur aus verschiedenen Gründen und mit verschiedener Phänomenologie der Blockierungen.

**Indikation für expressive vs. strukturierend-haltende Arbeit (Ausdruck vs. Containment).** Die Gegenüberstellung (bipolare Anordnung) stellt eine Vereinfachung dar, die den Fokus der bioenergetischen therapeutischen Arbeit bei den unterschiedlichen Ausgangslagen – „strittige“ bzw. dramatisch-agierende Paare vs. „friedliche“ bzw. unlebendige Paare beschreiben soll (s. Tab. 1, Box 1).

## Arbeit mit dem Rücken

### Fokus Diagnostik: „Rücken an Rücken“

- Das Paar wird aufgefordert, sich mit Rückenaneinander zueinander zu stellen oder zu setzen.
- Dabei soll jede(r) für sich darauf achten, wie es sich passend anfühlt. Wir geben keine Anweisung, es auf eine bestimmte Weise zu tun.
- Diagnostische Hinweise
  - über die Beobachtung der Haltung, Koordination, Atmung, Gestik, Mimik der beiden Partner,

| Tabelle 1 Indikation für expressive vs. strukturierend-haltende Arbeit  |   |
|---|---|
| <b>Streitpaar mit Lautstärke</b>  | <b>harmonisierendes Paar</b>  |
| <b>Erdung:</b> Verlangsamung<br>Wahrnehmung des anderen   | <b>Erdung:</b> Beschleunigung<br>Wahrnehmung eigener Kraft  |
| <b>Begrenzung<br/>Ausatmung/Loslassen:</b><br>Seufzen „Ah!“<br>Stimmlicher Ausdruck mit Beherrschung<br>Containment von Ärger und Wut | <b>Ausdehnung der Grenzen<br/>Einatmung/Aufladung:</b><br>„Hah!“<br>Stimmlicher Ausdruck mit Steigerung<br>Ausdruck von Ärger und Wut |
| <b>Nähe zulassen und Sehnsucht spüren,<br/>Sich-Überlassen</b>  | <b>Räumliche Distanz entwickeln und<br/>Gegenhalten, Gegendrücken</b>   |

- über die Frage an beide, wie sich das anfühlt und wer sich unterstützt bzw. nicht unterstützt fühlt.

Hier lassen sich Inkongruenzen in Bezug auf Selbst-Wahrnehmung und Fremdwahrnehmung, zwischen Körperausdruck und verbalen Auskünften feststellen. Implizites Körperwissen wird wahrnehmbar und durch Spiegelung dem Paar zugänglich und explizit gemacht. Die Haltung kann offenbaren, dass Kontakt gar nicht vollständig gesucht wird, indem z.B. der untere Teil des Rückens und das Gesäß/Becken ausgespart werden. Die Haltung kann auch defensiv aussehen, wenn die Rücken beide rund gespannt bleiben und eher gegeneinander drücken (oder einer von beiden dies tut). Hält z.B. einer während der Begegnung die Luft an, so kann daraus geschlossen werden, dass das Gefühl reduziert werden soll. Auch die Frage von Machtkampf kann unmittelbar auftauchen, selbst wenn es um die Aufgabe geht, eine gemeinsame Ruheposition zu finden: Wer bringt den anderen in eine für ihn/sie bequeme Haltung und „drückt“ dies durch auf Kosten des Partners? Die Frage der körperlichen Abstimmung kann virulent werden: wenn es „so“ und „auch so“ und überhaupt „immer“ nicht passt. Hier an dieser Stelle können sich schon sehr grundsätzliche Streitpunkte bzw. körperliche Verkennungen (Projektionen im Sinne körperlicher Übertragungen) offenbaren (vgl. Beispiel oben). Der Begriff „Übertragung“ bekommt hier seine ganz konkrete Bedeutung, aber auch „Rückhalt“, „Rückendeckung“ oder „in den Rücken fallen“. Auch wird deutlich, wie viel verbale Diskussion ein Paar benötigt, um sich im Konkreten bzw. auf der Handlungsebene abzustimmen. Benötigt es viele Worte

oder gibt es Einvernehmen ohne Worte als Ressource?

**Fokus: Intervention zur gegenseitigen Unterstützung**

- Das Paar wird aufgefordert, sich explizit mit dem Rücken gegenseitig zu unterstützen.
- Dabei wird erläutert, dass es um eine gemeinsame Balance geht, dass die ganze Länge des Rückens zueinander in Kontakt gebracht werden sollte.
- Dazu gehört auch die Aufforderung tief zu atmen, in den Rücken hineinzuatmen, mit der Aufmerksamkeit an die Berührungsflächen zu gehen.
- Es wird eine Orientierung von den Therapeuten gegeben wie sich Kooperation, Balance, Kräftegleichgewicht, Austausch von Wärme, Rhythmus und Miteinanderswingen des Atems anfühlen können.

Die Zusammenarbeit an der Aufgabe, sich gegenseitig konkret zu unterstützen, nimmt den Stress der Wortklauberei, der in verbalen Erläuterungen der eigenen Sichtweisen oft auftritt. Es ist für manche leichter, konkret da zu sein und zu unterstützen, als dies verbal beteuern zu müssen. Es kehrt Ruhe ein im Sinne von Friedlichkeit und Koexistenz – oder aber eine Ruhe im Sinne von mangelndem Gleichgewicht (jeder bleibt für sich, will nicht unterstützen, nicht wirklich viel Kontakt), im Sinne von Fremdheit, Ablehnung, Kälte, Stockung.

**Fokus: Intervention zum Kraftausdruck und Machtkampf**

- Das Paar wird aufgefordert, sich Rücken an Rücken zu stellen und festen

Kontakt mit dem Becken bzw. Gesäß aufzunehmen.

- Jede(r) soll sich dabei vorstellen, den Partner dorthin zu schieben, wo er/sie den anderen im Raum hinbefördern möchte. Dies soll ohne Worte – nur mit Körperkraft und Gegeneinander-Schieben geschehen.
- Um mehr Kraft zu entwickeln, kann die Stimme genutzt werden.

Bei dieser Übung erfahren beide, wie es sich anfühlt, auf spielerische und lustvolle Weise die eigene Kraft gegen den anderen (nicht destruktiv) einzusetzen und bestimmen zu können. Die Erfahrung, vom Partner bestimmt zu werden und sich womöglich in einer Ecke des Raumes oder an der Wand wiederzufinden, kann Gefühle der Erleichterung bis hin zur Erfahrung von Ohnmacht und Wut auslösen. Es werden sowohl Hemmungen und Widerstände (z.B. dagegen zu führen oder geführt zu werden) deutlich als auch die Lust am Führen oder Sich-führen-Lassen. Feste Bilder über die eigene Kraft (oder Machtlosigkeit) und Projektionen über die Macht oder Ohnmacht des Partners werden möglicherweise konterkariert und aufgeweicht. An dieser Stelle werden korrigierende emotionale Erfahrungen auf einer basalen affektomotorischen Ebene gemacht. Durch den stetigen Gegendruck, die gefahrlose und lustvolle Art des „Kampfes“, können sich Verspannungen im Bereich des Beckens, der Beine und Füße lösen. Der eigene Stand wird deutlicher wahrgenommen. Das Becken wird oft wärmer und beweglicher erlebt und öffnet sich evtl. über den Widerstand (das körperlich verdeut-

**Box 1 Generelle bioenergetische Maxime für die Arbeit mit Paarkonflikten**

Wenn ein Paar zu viel streitet, im Streit ausagiert, die Energie nicht halten kann, ist alles angebracht, was Containment, Begrenzung, Disziplin, Verlangsamung fördert, d.h. es werden keine expressiven Übungen angeboten!  
Streitet ein Paar überhaupt nicht, zu wenig, hat keine lebendige Sexualität mehr, dann sind Übungen, die die Expression (vor allem von Ärger und Wut) oder solche, die Abstände verdeutlichen, angesagt.

## Fazit

Die Bioenergetische Analyse bereichert und dynamisiert die paartherapeutische Praxis. Die diagnostischen Fragen nach Sexualität, Streit und Unterstützung sowie die Beobachtung der körperlich-emotionalen Dynamik geben uns einen direkten Zugang zur Problemstellung des Paares. Vereinfachend sehen wir harmonisierende, „unlebendige“ Paare oder dramatisch-agierende Streitpaare. Harmonisierende Paare werden in der körpertherapeutischen Paartherapie ange-regt, den Ausdruck von Nein, Grenzen und Autonomie zu integrieren und ihre sexuelle Beziehung zu beleben. Bei Streit-

paaren werden durch die gemeinsame körperliche Erfahrung vor allem destruktive Interaktionen und Projektionen aufgedeckt und Begrenzung, Verlangsamung und Containment gefördert. Wir fördern mit unserer Arbeit das affekt-motorische und affekt-sensorische Kontaktrepertoire (Zusammenspiel) des Paares: affektive Einstimmung, Abstimmung und Resonanz-erhöhung werden aktiviert. Entweder werden die Bindung und Sexualität des Paares energetisiert und gefördert und Enttäuschungswut in die Beziehung integriert – oder das Auseinanderleben und Ende der Liebesbeziehung wird deutlich.

lichte „Nein“ oder „Du sollst, wie ich es will!“) mehr für die Gefühle des Nachgebens, der Öffnung, der Hingabe.

## Arbeit mit Stimme

## „Der Zeigefinger“

- Das Paar wird aufgefordert, sich im Raum gegenüberzustellen (Abstand mindestens zwei Armlängen).
- Beide sagen den Satz: „Du machst es so, wie ich es will!“
- Dabei wird Blickkontakt gehalten, der Zeigefinger zum(r) PartnerIn ausgestreckt.
- Die Stimmen sollen variiert werden: leise, schmeichelnd, lauter, am lautesten.
- Es darf nicht argumentiert werden.
- Es darf auch nicht körperlich attackiert werden.
- Die Übung endet, wenn beide das Gefühl haben, dass sie auf dem Höhepunkt ihres stimmlichen und sonstigen nonverbalen Ausdrucks waren (Selbstwirksamkeit).

Die offene Äußerung von bestimmenden, kontrollierenden und zwingenden Haltungen in einer sicheren und gewaltfreien Situation lockert die durch Scham und Gewissensbisse versteckten aggressiven Impulse. Es wird sichtbar, was der/die PartnerIn ohnehin schon weiß oder geahnt hat von dem „Schatten“ des anderen. Auch ungeahnte Möglichkeiten werden deutlich, wenn z.B. der Schwächere plötzlich erfährt, wie viel Kraft in der

Stimme und der Körperhaltung offenbar wird. Oder der scheinbar Stärkere im körperlichen Ausdruck die Überlegenheit nicht deutlich machen kann, weil entweder die Stimme versagt oder der Zeigefinger gekrümmt bleibt (wie die „halbe Erektion“ des Mannes).

Der verschiedenartige Fokus bedingt individuell je nach Paardynamik die Reihenfolge, die Art der Beobachtung, Besprechung und Integration dieser Übungen. Sie können in der Paartherapie sowohl in Anwesenheit der TherapeutInnen als auch als „Hausaufgabe“ eingesetzt werden. Ebenso können sie EinzelklientInnen gezeigt werden, damit diese sie dann zu Hause mit dem Partner durchzuführen lernen.

## Zu den Autoren

## Vita Heinrich-Clauer

geb. 1955, Dr. rer. nat. Dipl.-Psych., Bioenergetische Analytikerin, Ausbildung in Humanistischer Psychologie und Tiefenpsychologie. Früher Forschung und Lehre an der Universität Osnabrück, Fachgebiete Diagnostik und Entwicklungspsychologie. Lehrtätigkeit, Veröffentlichungen, Supervision. Psychotherapeutische Praxis in Osnabrück.



## Jörg Clauer

geb. 1951, Dr. med. Dipl.-Biochemiker, Arzt für Allgemeinmedizin, Psychiatrie und Psychotherapie, Psychotherapeutische Medizin – Psychoanalyse, Rehabilitationswesen. Lehrtherapeut und Supervisor für Bioenergetische Analyse, Psychodrama und Body-Enlightenment. Jahrelange Tätigkeit in Psychosomatik-Kliniken. Veröffentlichungen, Lehrtätigkeit, Supervision. Psychotherapeutische Praxis in Osnabrück.



## Korrespondenzadresse:

Dr. Vita Heinrich-Clauer  
Dr. Jörg Clauer  
Krahnstraße 17  
49074 Osnabrück

## Literatur

- 1 Bach GR, Wyden P. Streiten verbindet. Spielregeln für Liebe und Ehe. Frankfurt a.M.: Fischer, 2004 (Erstfassung 1983)
- 2 Clauer J. Von der projektiven Identifikation zur verkörperten Gegenübertragung. Psychotherapie Forum 2003; 11: 92 – 100
- 3 Clauer J, Heinrich-Clauer V. Bioenergetische Duos – Arbeit mit Paaren. Forum der Bioenergetischen Analyse 2005; 1: 67 – 75
- 4 Downing G. Gedanken zur Sexualität. In: Ehrensperger T (Hrsg): Bioenergetik im Spannungsfeld der Geschlechter. Liebe, Erotik, Sexualität in der Körperpsychotherapie. Basel: Schwabe, 2000: 29 – 49
- 5 Evans A. Surrender to the Joy of Sexuality: A Couples Workshop. Bioenergetic Analysis 1995; 6 (1): 104 – 113

- 6 Halsen A. Bioenergetic Work with Children: Experiences from a Child Psychiatric Unit. In: Ventling C (Hrsg): Childhood Psychotherapy. A Bioenergetic Approach. Basel: Karger, 2001: 41 – 52
- 7 Hauch M. Paartherapie bei sexuellen Funktionsstörungen und so genannter sexueller Lustlosigkeit. Das Hamburger Modell: Konzept, Modifikationen, neuere Ergebnisse. In: Strauß B (Hrsg): Psychotherapie der Sexualstörungen. Stuttgart: Enke, 1998: 63 – 80
- 8 Heinrich V. Übertragungs- und Gegenübertragungsbeziehung in der Körperpsychotherapie. Psychotherapie Forum 2001; 9: 62 – 70
- 9 Lowen A. Liebe, Sex und dein Herz. München: Kösel, 1989
- 10 Lowen A. Freude. Die Hingabe an den Körper und das Leben. München: Kösel, 1993
- 11 Reich W. The Function of the Orgasm. New York: Orgon Institute Press, 1942
- 12 Resnick-Sannes H. Psychobiology of affects: Implications for a somatic psychotherapy. Bioenergetic Analysis 2002; 13: 111 – 122
- 13 Shapiro B. Die Spaltung von Zärtlichkeit und Angriffslust in der Sexualität heilen. Forum der Bioenergetischen Analyse 1994; 2: 48 – 64
- 14 Stern DN et al. Nicht-deutende Mechanismen in der psychoanalytischen Therapie. Das „Etwas-Mehr“ als Deutung. Psyche – Z Psychoanal 2002; 56: 974 – 1006
- 15 Traue HC, Deighton RM, Ritschi P. Emotional Inhibition and Disease. Bioenergetic Analysis 2005; 15: 55 – 88
- 16 Willi J. Psychologie der Liebe. Stuttgart: Klett-Cotta, 2002