

**Einige Grundlagen der Kommunikationspsychologie
und der Versuch ihrer Anwendung in der
Kommunikation der Paarbeziehung**

von

Elisabeth Heimlicher

Falkenstrasse 20

8630 Rütli

April 1997

Inhalt

Inhalt.....	1
1. Einleitung	1
2. Grundlagen der Kommunikationspsychologie	2
2.1. Begriffsbestimmungen.....	2
2.2. Verschiedene Seiten der Kommunikation	2
2.3. Drei fundamentale Axiome der Kommunikation.....	3
2.4. Das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun.....	4
2.4.1. Der Sender und seine Nachricht.....	4
2.4.1.1. Der Sachaspekt einer Nachricht.....	5
2.4.1.2. Der Beziehungsaspekt einer Nachricht	5
2.4.1.3. Der Selbstoffenbarungsaspekt einer Nachricht.....	6
2.4.1.4. Der Appellaspekt einer Nachricht.....	6
2.4.2. Der vierohrige Empfänger	7
2.4.3. Interaktion.....	8
2.4.4. Kommunikationsverbesserung.....	9
3. Kommunikation in der Paarbeziehung	9
3.1. Jürg Willi: Was hält Paare zusammen?.....	9
3.1.1. Konstrukte.....	10
3.1.2. Koevolution.....	10
3.1.3. Kollusion	11
3.1.4. Konstruktendifferenzierung	12
3.2. Hans Jellouschek: Der Froschkönig.....	13
3.2.1. Die "heile Welt" der Königstochter.....	14
3.2.2. Die dunkle Welt des Frosch-Prinzen.....	14
3.2.3. Gegensätze ziehen sich an	14
3.2.4. Gleich zu gleich gesellt sich gern.....	15
3.2.5. Eine Beziehung entsteht.....	16
3.2.6. Entwicklung kommt in Gang	17
3.2.7. Die Verwandlung der Königstochter	18
3.2.8. Die Verwandlung des Frosches	19
3.2.9. Distanz, Loslassen.....	19
3.2.10. Neubeginn.....	20
4. Schlussbemerkung.....	20
Literatur.....	21

1. Einleitung

"Über Kommunikation zu reden, ist unnötig", befand kürzlich mein Sohn, als ich ihm von Schulz von Thuns Buch ("Miteinander reden") erzählen wollte. "Das können wir ja sowieso." "Eben gerade darum ist es spannend, etwas so Gewohntes, Vertrautes näher anzuschauen", antwortete ich. "In der Schule lernst du ja auch Grammatik, obwohl du fließend Deutsch sprechen kannst." - Meinen Sohn konnte ich nicht überzeugen, dass Metakommunikation und Kommunikationspsychologie sinnvoll und bedenkenswert seien, wahrscheinlich erwacht sein Interesse erst, wenn er ernsthafte Probleme im Umgang mit Mitmenschen haben wird.

Wegen persönlichen Beziehungs- und Kommunikationsproblemen, ja sogar -krisen, bin auch ich zur Kommunikationspsychologie gekommen und habe viel Aufschlussreiches, Klärendes für meine persönliche Entwicklung gelernt. - Eine Einschränkung, die Schulz von Thun am Schluss seines noch vorzustellenden Werkes über Kommunikationspsychologie macht, gilt für meinen Sohn, für mich und für alle, die sich damit beschäftigen: Es bedeutet wenig, viel von Kommunikation zu verstehen und zu wissen. Auch das Anwenden des erkannten Wissens reicht noch nicht weit, es kann leicht nur antrainiert und unecht wirken (siehe Satire "Bleiben Sie Mensch, Herr Psychologe!", Schulz von Thun, S. 256). In jeder Kommunikation schimmert unsere innere Haltung, unsere ganze Persönlichkeit durch, und das lässt sich nicht so schnell verbessern und ändern. Nach Ruth Cohn "vollzieht sich echter Fortschritt im Schneckentempo" (Schulz von Thun, S. 129 ff.) - Sicher ist jedoch, dass Kommunikation und Persönlichkeitsbildung zwei Seiten einer Medaille sind, die sich gegenseitig bedingen und beeinflussen.

Kommunikation ist für mich ein Lebensstrom, in den wir eingebettet sind. Dabei sehe ich immer ein Bild aus der Physik vor mir: Die *kommunizierenden* Röhren. Sie sind miteinander verbunden, und die Flüssigkeit steht in jeder Röhre gleich hoch. So würde ich auch uns Menschen verbunden im Strom der Kommunikation sehen. Es nützt nichts, wenn sich eine Röhre (Mensch) beklagt, das Wasser stehe so tief (die Kommunikation sei so schlecht). Es ist an ihr, dafür zu sorgen, dass es höher steht. Gleichzeitig wird es auch bei den anderen, mit ihr verbundenen Röhren höher stehen (und die Kommunikation wird besser sein).

In der vorliegenden Arbeit werde ich mich mit einigen Bereichen der Kommunikationspsychologie näher befassen.

In einem ersten Schritt geht es um die Grundlagen der Kommunikationspsychologie: *Was ist Kommunikation? Was braucht es dazu? Wie "funktioniert" Kommunikation?* Diese Fragen werden anhand der Autoren Watzlawick und Schulz von Thun bearbeitet.

Anschließend greife ich aus der Vielfalt der möglichen Kommunikationsbereiche die Kommunikation in der *Paarbeziehung* heraus und stelle sie ins Zentrum meiner Ausführungen.

Der Zürcher Paar- und Familientherapeut Jürg Willi, der sich seit über 20 Jahren mit Paarbeziehungen beschäftigt, hat ein eigenes Modell *Was hält Paare zusammen?* entwickelt. Daraus möchte ich einige Begriffe darstellen und mit dem Kommunikationsmodell von Schulz von Thun in Beziehung setzen. - Zur Illustration der Kommunikation in Paarbeziehungen verwende ich nicht eines der zahlreichen Beispiele aus der Praxis von Willi, sondern eine paartherapeutische Interpretation des Märchens vom *Froschkönig* von Hans Jellouschek. Damit möchte ich gleichzeitig auch zeigen, dass es archetypische Formen der Kommunikation in Paarbeziehungen, ihrer Konflikte und Lösungen zu geben scheint, die in Märchen seit Menschengedenken von Generation zu Generation weitergegeben werden und der unbewussten oder bewussten Persönlichkeitsentwicklung dienen.

Leider kann ich zur Zeit die angeführten Bereiche nur vereinfacht und oberflächlich bearbeiten. - Persönliche Gedanken habe ich keine hineinverwoben. Ich stelle die Ansichten und Theorien der erwähnten Autoren dar und setze sie an einigen Stellen zueinander in Beziehung. Das wird aus dem Text jeweils ersichtlich. - Die Seitenangaben aus dem entsprechenden Werk habe ich der Zeitersparnis wegen ohne jeweilige Nennung des Werkes hinten an den Abschnitt gesetzt. Wenn ein anderer Autor zitiert wird, nenne ich den Autor und die Seitenzahl, so dass alle Quellen mühelos kontrolliert werden können.

2. Grundlagen der Kommunikationspsychologie

2.1. Begriffsbestimmungen

Kommunikation heisst "Verbindung, Zusammenhang, Verkehr, Umgang, Verständigung, Austausch von Informationen". Das Wort stammt aus dem Lateinischen *communicare*, was "teilnehmen, gemeinsam machen" bedeutet (Wahrig). "Kommunikation", "Interaktion" und "Beziehung" hängen zusammen und verweisen auf das Phänomen der Begegnung, in welcher sich Menschsein ereignet. Die Kommunikation dient der Vermittlung von Gefühlen und elementaren Bedürfnissen, von Wünschen und Aufforderungen und der Mitteilung von Erfahrungen, Erlebnissen, Überlegungen und Gedankengängen.

2.2. Verschiedene Seiten der Kommunikation

Wir unterscheiden verbale und nonverbale Kommunikation. Verbale Kommunikation beruht auf der Sprache, einem Symbolsystem, womit wir geistig die Welt erfassen und begreifen können. Sie ist begleitet von nonverbalen Signalen, wie Lautstärke und Höhe der Stimme, der Körperhaltung, der Gestik und Mimik der Kommunikationspartner. Kommunikation ist hörbar und sichtbar, in bestimmten Fällen tastbar, fühlbar, riechbar.

Schon in der Antike hat man sich Gedanken über Kommunikation gemacht. Das weit verbreitete Fachgebiet hiess damals Rhetorik, die Kunst der Rede. Platon, der seine Philosophie in Form einer Kommunikation mit andern (Dialoge) niederlegte, bezeichnete in seinem Dialog *Phaidros* die Rhetorik auch als Psychagogie, das heisst als Kunst der Seelenführung. Dazu muss man etwas von der Seele und von Führung (woher und wohin?) wissen. Es geht darum, die Seelen zur Wahrheit zu führen. Dafür hat bereits Platon die Sach- und die Beziehungsebene einer Nachricht unterschieden. Die Nachricht muss erstens wahr sein (Sachebene) und zweitens dem Empfänger angepasst übermittelt werden (Beziehungsebene): "bunten Seelen bunte und wohllautreiche Reden, einfachen Seelen einfache Reden", damit jeder sie adäquat verstehen kann (Platon *Phaidros* 277 c).

Ein heutiger Kommunikationspsychologe, Watzlawick, hat drei fundamentale Axiome der Kommunikation beschrieben, welche kurz dargestellt werden, bevor Schulz von Thun sein Kommunikationsmodell erläutert wird.

2.3. Drei fundamentale Axiome der Kommunikation

1. Man kann nicht nicht kommunizieren: In Gegenwart eines Zweiten ist alles Verhalten kommunikativ.

In sozialen Situationen, das heisst sobald mehr als ein Mensch (oder Lebewesen) im Raum ist, wird kommuniziert, sei es, dass der eine schweigt, auf den Boden starrt, sich umdreht, weggeht, hüstelt, niest oder redet und der andere sich je nachdem verhalten kann, immer steht man in Kommunikation (97)¹. Alles Verhalten hat eine Wirkung als Kommunikation.

2. Es gibt in jeder Kommunikation viele Informationsebenen, und eine davon betrifft stets die Beziehung, innerhalb derer die Kommunikation stattfindet.

Auch nach Watzlawick lässt sich mindestens der Sach- und der Beziehungsaspekt des Nachrichtenmaterials unterscheiden. Näheres wird bei Schulz von Thun beschrieben.

3. Der Fluss kommunikativer Vorgänge besteht aus einer Serie sich überschneidender Triaden von Reiz, Reaktion und Verstärkung

Wer hat angefangen? Keiner. - Der Strom kommunikativer Vorgänge kann verschieden geordnet und gegliedert werden, es kann von keinem Teilnehmer gesagt werden, sein Verhalten verursache das des anderen. Es ist zirkulär und kann leicht in Teufelskreise wie den folgenden führen: Weil Nation A aufrüstet, muss Nation B auch und umgekehrt. Das Ganze ist relativ, jeder kann eine andere Auffassung von der Wirklichkeit haben (107).

Dieses Axiom wird uns in der Paarkommunikation noch beschäftigen.

¹ Alle Seitenangaben aus Watzlawick 1980

2.4. Das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun

In seinem Grundlagenwerk über Kommunikation (*Miteinander reden. Störungen und Klärungen*) geht Schulz von Thun von Watzlawicks Axiomen und Beiträgen der humanistischen Psychologie (Rogers, Adler, Ruth Cohn, Perls, Tausch) aus. Er gestaltet eine Zusammenschau für praktische Kommunikationsprobleme.

Schulz von Thuns Buch ist spannend geschrieben und mit vielen Beispielen versehen. Aus Zeit- und Platzgründen muss ich die meisten leider weglassen und mich auf die Theorie beschränken. - In jeder Kommunikation gibt es einen **Sender**, welcher sein Anliegen in erkennbare Zeichen, in die **Nachricht**, verschlüsselt und einen **Empfänger**, der die Nachricht empfängt und entschlüsselt und seinerseits zurücksendet (25)².

Ich beschreibe zuerst die Nachricht mit ihren vier Seiten und den damit verbundenen Problemen, dann den Empfänger, welcher tausend Möglichkeiten hat, der Nachricht eine Bedeutung zu verleihen und damit ein grosses Stück weit selber für das Empfangene verantwortlich ist. Anschliessend folgt etwas über die Interaktion, was das Ganze noch komplexer und undurchschaubarer werden lässt. Zuletzt werden einige Verbesserungsmöglichkeiten der Kommunikation genannt.

2.4.1. Der Sender und seine Nachricht

Eine Nachricht enthält viele (explizite und implizite) Botschaften gleichzeitig. Für implizite Botschaften wird oft der nonverbale Kanal wie Stimme, Betonung, Aussprache, Mimik, Gestik benützt (33).

Es gibt kongruente Nachrichten, bei denen alle Signale in die gleiche Richtung weisen und in sich stimmig sind und inkongruente Nachrichten, bei denen die sprachlichen und die nichtsprachlichen Signale nicht zueinander passen. Inkongruente Nachrichten sind für den Empfänger verwirrend und ergeben sog. Double-bind-Situationen. Man weiss nicht, was man glauben soll, ob der expliziten oder der impliziten Botschaft, ob dem verbalen oder dem nonverbalen Kanal. Sie können die Entstehung von psychischen, zum Beispiel schizophrenen Krankheiten begünstigen (39). Der Sender hat Gründe, inkongruent zu senden. Er muss sich nicht festlegen und kann sagen: *So habe ich es nicht gemeint. Ich bin es nicht gewesen.*

Schulz von Thun unterscheidet bei jeder Nachricht vier Seiten, wie das folgende Beispiel zeigt.

Ehepaar im Auto, sie fährt, er sagt: *Du, da vorne ist grün.*

1. **Sachinhalt:** Worüber ich informiere: Die Ampel steht auf grün.

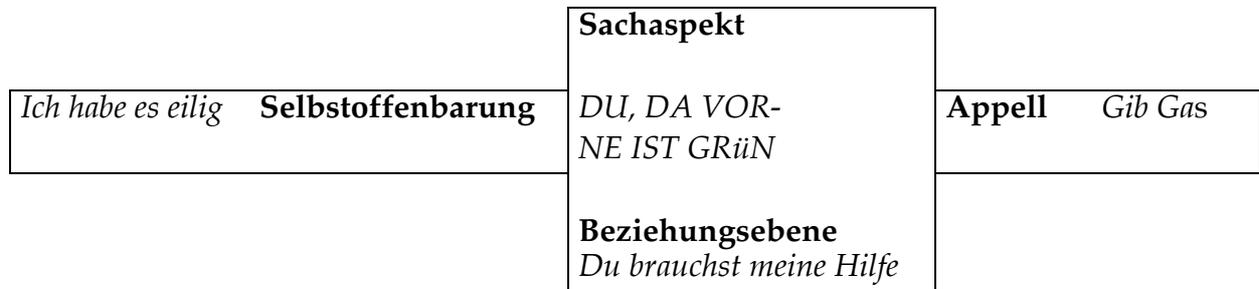
2. **Selbstoffenbarung:** Was ich von mir selbst kundgebe: Der Sender ist deutschsprachig und nicht farbenblind. Er ist wach und innerlich dabei.

² Alle Seitenangaben aus Schulz von Thun 1994

3. **Beziehung:** Was ich von dir halte, und wie wir zueinander stehen. Im Beispiel gibt der Mann zu verstehen, dass er seiner Frau nicht so recht traut, ohne seine Hilfe richtig zu fahren.

4. **Appell:** Wozu ich dich veranlassen möchte. Im Beispiel vielleicht: Gib ein bisschen Gas, dann schaffen wir es noch bei Grün.

Abb. 1: Die vier Seiten einer Nachricht - ein psychologisches Modell der zwischenmenschlichen Kommunikation



2.4.1.1. Der Sachaspekt einer Nachricht

Dabei geht es um die Frage: *Wie kann ich Sachverhalte klar und verständlich mitteilen?* Das Hamburger Verständlichkeitskonzept unterscheidet vier Verständlichmacher: Einfachheit, Gliederung, Kürze, Prägnanz und eine zusätzliche Stimulanz. In seinem Buch wendet Schulz von Thun diese Regeln vorbildlich an (141).

Auf Probleme mit der Sachlichkeit einer Nachricht deutet die Versicherung, es gehe jemandem nur um die Sache. Es geht selten nur um die Sache, und die anderen Aspekte der Kommunikation sollten gleichrangig beachtet werden. Der Ausspruch: *Das gehört nicht hierher* ist wenig aussichtsreich für langfristige Kommunikation. Damit wird "der Deckel der Sachlichkeit auf die Schlangengrube der Gefühle" gepresst. Besser geht es mit Ruth Cohns Maxime: *Störungen haben Vorrang* (129 ff.).

2.4.1.2. Der Beziehungsaspekt einer Nachricht

Hier geht es um die Frage: *Wie behandle ich meinen Mitmenschen durch die Art meiner Kommunikation?* Je nachdem, wie ich ihn anspreche, bringe ich zum Ausdruck, was ich von ihm halte. Entsprechend fühlt sich der andere entweder akzeptiert und vollwertig behandelt oder aber herabgesetzt, bevormundet, nicht ernst genommen (13).

Der Beziehungsaspekt einer Nachricht wird oft nonverbal oder mit Du- oder Wir-Botschaften vermittelt. Er trägt zum Selbstkonzept des Empfängers bei, sagt zu ihm: *So einer bist du*. Oder: *So stehen wir zueinander*.(28).

Schulz von Thun schildert langfristige Auswirkungen von Beziehungsbotschaften. Sie tragen zur Bildung des Selbstkonzeptes als des Bildes oder der Meinung von sich selbst bei. Es wird uns vermittelt: *So einer bin ich*, durch Ermutigung oder Entmutigung, durch Du-Botschaften und Etikettierungen. Einerseits bildet sich also das Selbstkonzept durch Kommunikation. Andererseits wird jede Nachricht durch die Brille des Selbstkonzeptes gedeutet, zum Beispiel *Mich mag sowieso keiner* setzt ein

feindseliges oder zurückgezogenes Verhalten in Gang, das tatsächlich Antipathie oder Gleichgültigkeit der Mitmenschen provoziert (188 ff.).

2.4.1.3. Der Selbstoffenbarungsaspekt einer Nachricht

Wenn einer etwas *von* sich gibt, gibt er auch etwas *von sich*. Die Frage lautet: *Was gebe ich von mir preis?* Es geht um Selbstdarstellung und Selbstenthüllung. Besonders prekäre Situationen sind in dieser Hinsicht Prüfungen, Tests oder ein Gespräch beim Psychologen. Da zeigt sich deutlich unsere Selbstoffenbarungsangst, welche durch Imponiertechniken und Fassadenhaftigkeit oder Vermeidung bekämpft wird. Das Thema der Echtheit (Authentizität) klingt an (14). Mit sog. Ich-Botschaften gebe ich mich deutlich zu erkennen (28).

Die Selbstoffenbarungsangst, deren Ursprünge in der Kindheit liegen, kann mit Imponiertechniken, demonstrativer Selbstverkleinerung oder Fassadenhaftigkeit überdeckt werden. Man spielt eine Rolle, zeigt keine Schwächen, keine Gefühle und spricht in Man- oder Wir-Sätzen. Die eigene Innenwelt ist verborgen, und der andere gerät in Bedrängnis (109).

Klare Kommunikation setzt Selbstklärung voraus: *Erkenne dich selbst*. Es geht um Übereinstimmung zwischen dem inneren Erleben (was ich fühle), dem Bewusstsein (davon) und der Kommunikation (darüber), um Kongruenz, Echtheit, Authentizität. Die Begegnung mit dem eigenen Schatten und die dosierte Integration abgespaltener Persönlichkeitsanteile muss immer wieder gewagt werden. In Therapie, Meditation und Selbsterfahrungsgruppen kann ich lernen und erfahren: *So wie ich bin, kann ich mich vorzeigen* (117, 125).

2.4.1.4. Der Appellaspekt einer Nachricht

Mit jeder Nachricht will ich etwas bewirken, will Einfluss nehmen, manipulieren. Dieser Aspekt ist zentral in Werbung, Erziehung und Unterricht (29).

Appelle sind untaugliche Mittel für "tiefgreifende Änderungen". Ratschläge, Ermahnungen und Empfehlungen nützen nichts, wenn jemand innere Probleme hat. Appelle machen spontanes Verhalten unmöglich (217).

Es gibt verdeckte Appelle oder solche "auf leisen Sohlen", zum Beispiel Empfindlichkeiten, Angstzustände, Selbstmordversuche. Verdeckte Appelle sind oft erfolgreicher als offen geäußerte. Der Sender muss dafür nicht die Verantwortung übernehmen (226).

Durch appellwidriges Verhalten kann man einen eingespielten Ablauf unterbrechen und das Spiel nicht mehr mitspielen. Dies hat in Paarbeziehungen oder in therapeutischen Beziehungen eine entwicklungsfördernde Wirkung.

2.4.2. Der vierohrige Empfänger

Der Empfänger entschlüsselt die Nachricht und kann zurückmelden, was er gehört hat. Weil die Nachricht vier Seiten hat, muss der Empfänger entsprechend mit vier Ohren hören (mit dem Sach-, dem Beziehungs-, dem Selbstoffenbarungs- und dem Appell-Ohr). Er hat die freie Auswahl, auf welche Seite der Nachricht er reagieren will. Das macht die Kommunikation so kompliziert.

Mit dem Sach-Ohr hören vor allem Männer und Akademiker, schreibt Schulz von Thun. Es kann auch sein, dass beide Kommunikationspartner ein Beziehungsproblem auf der Sachebene bearbeiten (48).

Das Beziehungs-Ohr ist bei vielen Empfängern gross und überempfindlich. Sie beziehen alles auf sich, nehmen alles persönlich, fühlen sich leicht angegriffen und beleidigt, beschuldigt oder ausgelacht.

Das Selbstoffenbarungs-Ohr sollte gut ausgebildet sein und ab und zu diagnostisch verwendet werden können (56).

Wenn der Empfänger auf dem Appell-Sprung ist, wird er vom Wunsch beseelt, es allen recht zu machen und auch unausgesprochenen Erwartungen zu entsprechen. Aber leider hat dieser Empfänger oft kein gutes Ohr für sich, für das, was er selbst will und fühlt (60).

Die abgeschickte Nachricht mit einer Vielfalt von Botschaften, teils expliziten, teils impliziten, teils absichtlich vom Sender hineingetan, teils unabsichtlich mitgeschickt - dieses ganze Paket kommt beim Empfänger an. Aber der abgeschickte Inhalt entspricht nicht dem empfangenen Inhalt. Je nach Ohr und je nach Dekodierung kann der ganz anders aussehen. Das Ergebnis der Dekodierung hängt ab von den Erwartungen, Befürchtungen, Vorerfahrungen des Empfängers, mit anderen Worten, von seiner "Brille", seiner Weltsicht. Die ankommende Nachricht ist zum grössten Teil ein Machwerk des Empfängers. Er hat die Tendenz, in die unklaren Seiten einer Nachricht etwas hineinzuhören, was aus dem reichen Schatz seiner Phantasie, Erwartungen und Befürchtungen stammt. So empfängt er gleichsam sich selber und füllt seine Seele mit eigenem Material (61).

Schulz von Thun meint, Missverständnisse seien das Natürlichste der Welt. Sie ergeben sich fast zwangsläufig schon aus der Quadratur der Nachricht. Beide Kommunikationspartner haben recht: Der eine hat dies gesagt, der andere jenes gehört (62).

Ursachen für Empfängerfehler und Kommunikationsstörungen können zum Beispiel folgende sein: Man spricht verschiedene Sprachen oder stammt aus verschiedenen Sprachmilieus. Das Selbstkonzept des Empfängers erlaubt nur eine bestimmte Bandbreite zu empfangen. Jemand, der nicht viel von sich hält, neigt dazu, auch harmlose Botschaften so auszulegen, dass sie sein negatives Selbstkonzept bestätigen. Auch das Bild, das der Empfänger vom Sender hat, spielt hinein: *Ich weiss, wie er es meint, ich kenne ihn* - und schon ist der Sender in einer bestimmten Schublade des Empfängers verstaut. Das, was die Nachricht anrichtet, richtet der Empfänger also teilweise selbst

an. Aus all diesen Gründen ist ein Feedback so wichtig für eine einigermaßen befriedigende Kommunikation (69).

Das Unausgesprochene belastet die Kommunikation stärker, sorgt für dicke Luft. Unausgedrückte Gefühle können sich in Gifte, die Leib und Seele von innen angreifen, verwandeln. Erst, wer seinen Hass und Ärger, die Abneigung und andere negative Gefühle wahrgenommen und vielleicht sogar ausgedrückt hat, kann wieder Liebe fühlen. Nach Schulz von Thun ist der Behälter der Liebe oft mit dem Korken der unausgedrückten negativen Gefühle verschlossen (78).

2.4.3. Interaktion

Kommunikation oder Interaktion ist, wie bereits am Anfang gesagt wurde, eine Folge von sich gegenseitig mehr oder weniger bedingenden Wechselwirkungen. Es gehören immer mindestens zwei dazu, wenn sich jemand in zwischenmenschlicher Hinsicht so oder so verhält. Persönliche Eigenarten und individuelle Verhaltensweisen können interaktionsbedingt sein. Diese Sichtweise von Schulz von Thun ist ent-individualisierend und ent-moralisierend und verteilt die Verantwortung am Gelingen auf alle Interaktionspartner. Der eigene Mitspielbeitrag muss angesehen werden und nicht "die Pathologie des anderen" (84).

Beispiele: Jemand ist ein Dauerredner. Wo sind die, die ihm schweigend und geduldig zuhören? Jemand ist dominant: Wer sind die, die sich unterdrücken lassen? Jemand anders ist unverschämt. Offenbar gibt es Mitspieler, die sich alles bieten lassen.

Auch die Frage, wer angefangen habe, lässt sich nicht beantworten. Das bekannte Beispiel mit dem Ehepaar, das dauernd Streit hat, zeigt die Zirkularität des Verhaltens von beiden. Jedes sieht die Ursache seines Verhaltens im Verhalten des anderen. Er: *Weil sie immer nörgelt, ziehe ich mich zurück.* Sie: *Weil er sich immer zurückzieht, nörgele ich.* - Dieses verbreitete Paarverhalten beschreibt Jürg Willi unter dem Begriff "Kollusion". Ich komme im nächsten Kapitel darauf zurück.

2.4.4. Kommunikationsverbesserung

Kommunikationsverbesserung kann trainiert werden, aber sie muss immer stimmig und klar sein, ohne Maske und Fassade. Als gutes Heilmittel gegen gestörte Kommunikation kann auch Meta-Kommunikation dienen. Das ist das Reden über die Art, wie wir miteinander kommunizieren.

3. Kommunikation in der Paarbeziehung

3.1. Jürg Willi: Was hält Paare zusammen?

Willis Hauptfrage: *Was hält Paare zusammen?*, welcher er im ganzen Buch nachgeht und sie von verschiedenen Seiten, theoretisch und mit Erfahrungsberichten, beleucht

tet, lässt sich kurz beantworten: eine dauerhafte Paarbeziehung ergibt sich weniger aus ethisch-moralischen oder gesellschaftlichen Gründen, als aus der Beschaffenheit des Menschen selbst. Willi sieht den Menschen als ökologisches Wesen, als Beziehungswesen, das in der Auseinandersetzung mit seinen Mitmenschen seine Kräfte entfaltet und strukturiert, das in Beziehungen seine Identität findet und seine Persönlichkeit entwickelt (346)³.

Die tiefste und persönlichste Beziehungserfahrung im Erwachsenenleben ist die Liebesbeziehung, welche schon von Platon als eine dauernde Sehnsucht nach der Einheit dargestellt wurde. Nach Willi vollzieht sich die Verwirklichung der Liebe ihrem Wesen nach im Spannungsbogen zwischen symbiotischem Verliebtsein und Leiden an der Einsamkeit und dem Getrenntbleiben in der Liebe. Diese Spannung bleibt die treibende Kraft der Liebe. Sie veranlasst die Partner zu einem dauernden Prozess, einander zu suchen und zu erklären. Sie fördert Selbsterkenntnis und Selbsterklärung in der Liebe. Die Liebe des Paares materialisiert sich in einem Haus und in sozialen Beziehungen, einem sozialen Netz und findet ihren Fortbestand in den Kindern. Die Behausung und die gemeinsame Geschichte reichern im längeren Zusammenleben eine Vielfalt von Bezügen und Erinnerungen an. Diese selbstgeschaffene Welt wird zu einem festen Bestandteil der eigenen Identität und verleiht der Partnerschaft Stabilität. In ihrem Leben müssen die beiden Partner zwischen den Polen der Symbiose und Einsamkeit, zwischen Stabilität oder Diskontinuität, zwischen Gemeinschaft und Ungebundenheit einen Weg suchen (347).

Jürg Willi hat während seiner jahrelangen Tätigkeit als Paartherapeut und Beziehungsforscher eigene Begriffe über eheliche Kommunikation entwickelt, welche nun dargestellt werden.

3.1.1. Konstrukte

Damit Kommunikation in Paarbeziehungen möglich ist, braucht es, neben der gemeinsamen Sprache, ähnliche Konstrukte beider Partner.

Konstrukte sind nach Willi gewisse Muster und Schablonen, durch die wir unsere Welt wahrnehmen und ordnen. Sie kanalisieren die Art und Weise, wie wir unsere Welt und Mitmenschen sehen, diesen Wahrnehmungen Bedeutungen geben und sie in Sinnzusammenhänge stellen. Sie können meines Erachtens mit einer "Brille" verglichen werden, durch die man die Welt betrachtet und bewertet. Auch der Begriff "Selbstkonzept", den Schulz von Thun verwendet, meint ähnliches (229).

Zwei Menschen können sich nur im Bereich kompatibler Konstrukte miteinander verständigen, sozusagen nur auf der gleichen Wellenlänge senden und empfangen. Die Konstruktsysteme beider Partner müssen kompatibel sein, das heißt, sie dürfen

³ Alle Seitenangaben aus Willi 1991

nicht allzu verschieden sein. Je breiter die Berührungsflächen zweier Partner, desto mehr Reserven sind da bei Meinungsverschiedenheiten und Krisen (231).

Die Bildung eines dyadischen Konstruktsystems, auch als innere Behausung bezeichnet, geschieht durch gemeinsame Erfahrung. Die Persönlichkeitsentwicklung der beiden Partner verläuft innerhalb der Grenzen dieses Systems. Es muss wandlungsfähig sein, sonst kann es als Korsett empfunden werden (280).

Die Ähnlichkeit und Kompatibilität der Konstruktsysteme von Partnern sind eine wichtige stabilisierende Grundlage von Lebensgemeinschaften, sie machen jedoch nicht das Faszinierende der Liebe aus. Sie entsprechen dem Sprichwort *Gleich zu gleich gesellt sich gern*. Für die meisten Paarbeziehungen gilt jedoch das gegenteilige Sprichwort auch: *Gegensätze ziehen sich an*. Dies wird in der Beziehung von Frosch und Prinzessin sehr schön illustriert.

3.1.2. Koevolution

Koevolution ist die gegenseitige Beeinflussung und Entwicklung von Partnern, die zusammenleben. Voraussetzung dafür sind kompatible Konstruktsysteme und korrespondierende Entwicklungschancen (216).

Der Prozess der Koevolution befindet sich in einem labilen Gleichgewicht. Beim Abwechseln von Geben und Nehmen sind feine Regulationsmechanismen, wie Gerechtigkeits- und Gleichwertigkeitsnormen, vonnöten.

Gerechtigkeitsnormen: Wenn eine Grundhaltung, die auf Maximierung der eigenen Selbstbehauptung und des Sichdurchsetzens ausgerichtet ist, vorherrscht, wird das Zusammenleben destruktiv. Der Eigennutz muss aus eigennützigem Interesse auch den Ansprüchen des Partners genügen. Berechtigte gegenseitige Ansprüche auf Gerechtigkeit, Fairness, Verlässlichkeit, Vertrauenswürdigkeit, gegenseitige Verfügbarkeit und persönlichen Einsatz müssen gestellt und immer wieder ausgehandelt werden. Auch sollten beide etwa das gleiche Selbstwertgefühl haben. Willi nennt das die **Gleichwertigkeitsbalance**. Sie kann während der Ehe verschoben, muss jedoch immer wieder ausbalanciert werden (241 ff.).

Krisen in der Partnerschaft ergeben sich, wenn der koevolutive Veränderungsprozess asynchron verläuft. Die Gefahr, dass das dyadische Konstruktsystem gesprengt wird, oft mit Hilfe eines Dritten, einer Geliebten oder eines Therapeuten, ist gross. Es entsteht ein Kampf der Partner, welcher in eine unkontrollierbare Machtspirale ausarten kann (313 ff.).

Die Kommunikation in der Ehe oder einer anderen langdauernden Zweierbeziehung wird durch ein komplexes Wechselspiel von **Unterstützen, Begrenzen, Herausfordern und Loslassen**, immer mit Vor- und Nachteilen, gesteuert (244).

Unterstützen wird vor allem von Rogers sehr betont, aber Willi sieht grundsätzliche Unterschiede in Therapie und Partnerschaft. Im Gegensatz zur Therapie sind in einer

Partnerschaft beide Bezugspersonen in ihrer Lebensführung direkt vom Verhalten des Partners betroffen und können sich nicht unter Wahrung der therapeutischen Abstinenz nur auf die Interessen des anderen einstellen. Unterstützung des Partners ist nicht selbstlos. Man will ihn dort unterstützen, wo man selber positive Auswirkungen erwartet (246).

Begrenzen ist wichtig, am Widerstand entwickelt man sich. Schädigende Verhaltensweisen wie Alkoholismus uä. werden durch Tolerieren gefördert. Natürlich besteht oft eine Angst, dem Partner Widerstand zu leisten, weil man befürchtet, er werde sich die bedingungslose Akzeptanz anderswo suchen (247).

Herausfordern. Gegenseitige Entwicklungsanstöße ergeben sich nicht nur durch liebevolles Einfühlen, Akzeptieren und Unterstützen, sondern oft in Kämpfen voller Wut und Hass, wo es auch um die Selbstbehauptung und Wahrung der Selbstachtung geht (248).

Unterstützen, Begrenzen, Herausfordern sind aktive Formen, den Partner zu beeinflussen. Oft gibt es einen Clinch: der eine bedrängt den anderen, dieser widersetzt sich, der andere verstärkt seine Einwirkung etc. Da ist die Fähigkeit wichtig, aus dieser Spirale auszusteigen und **loszulassen** (249).

3.1.3. Kollusion

Die Kollusion ist ein Störungsmuster in Beziehungen, bei welchen Partner in ein unbewusstes Zusammenspiel verwickelt sind. Es treffen zwei Entwicklungsbereitschaften aufeinander, die sich zu einer Störung verstärken können. Als Beispiel nennt Willi die Helfer kollusion: Otto verhält sich als grosser Helfer, weil Linda so hilflos ist. Linda ist so hilflos, weil Otto ihr viel hilft. - Wie schon bei Watzlawick und Schulz von Thun stossen wir auf einen zirkulären Prozess und die Unmöglichkeit einer Verursacherzuschreibung.

Kollusionen stellen eine besondere Nähe in Aussicht und wirken deshalb für die Gestaltung von Beziehungen attraktiv. Die Partner brauchen sich gegenseitig. Man hofft, mit dem Partner Defizite und Traumatisierungen der Kindheit ausgleichen zu können. Jemand, der beispielsweise Mutterliebe vermissen musste, glaubt unbewusst, im Partner eine Person gefunden zu haben, die ihn verwöhnt, umsorgt und seine Defizite deckt. Ich verweise auf das Märchen vom Froschkönig (Kap. 3.2). - Oder jemand, der dauernd entwertet wurde und zu hören bekam, er sei nichts und er werde nichts, blüht unter der Ermutigung des Partners auf. Nach Willi muss daraus nicht unbedingt eine Kollusion entstehen, eine solche Komplementarität der Beziehung kann auch entwicklungsfördernd sein. Zur Störung wird dieses Verhalten erst, wenn es nicht mehr frei gewählt ist, sondern zum Zwang wird. Angst vor Enttäuschung zementiert das Verhalten. Man versucht, Sicherheit zu erzwingen. Nur scheinbar ist der Hilflöse schwach, man kann den Partner auch mit Hilflosigkeit oder Krankheit tyrannisieren (321 ff.).

Das Gestörte an der Kollusion liegt darin, dass jeder den anderen mit seiner Verhaltensweise zur Selbststabilisierung braucht und die Partner einander keine Freiheiten lassen, sondern sich in ihrem Verhalten festlegen. Die Kollusion bildet einen Schutz vor Auseinandersetzungen und sichert die enge Bezogenheit der Partner, aber sie fordert einen hohen Preis durch die Einschränkung der Lebensqualität (325).

Kollusionen können sich auch erst im Alter bilden, und sie können sich wieder auflösen, wenn die äusseren Umstände sich verändern. Kollusion ist eine Störungsform der Koevolution und dient der Verhinderung von Entwicklungsschritten, die als zu gefährlich eingeschätzt werden (326).

3.1.4. Konstruktendifferenzierung

Konstruktendifferenzierung ist eine Form von Paartherapie für in eine Kollusion verwickelte Paare. Die Partner müssen wieder sehen lernen, dass dasselbe Ereignis für beide nicht das gleiche ist und trotz einer grossen Verbundenheit eine Diskrepanz im Konstruieren der Welt besteht. Obwohl die beiden zwar dieselbe innere und äussere Behausung, die sie miteinander geschaffen haben, bewohnen, ist diese Behausung nicht die gleiche für jedes. Dasselbe Haus, Auto, Kind etc. wird von jedem unterschiedlich wahrgenommen. Oft sind sich die beiden der Verschiedenheit ihrer Wahrnehmung und Bedeutungszumessung nicht bewusst. Hier setzt die Therapie mit Konstruktendifferenzierung an (330).

Zuerst wird der äussere Handlungsablauf eines bestimmten Ereignisses von beiden etwa gleich geschildert. Dann wird gefragt: *Was ist innerlich bei jedem abgelaufen? Welche Vorstellungen, Bilder, Bewertungen hat jedes?* Dabei hört der eine Partner zu, während der andere erzählt. So werden die beiden Sichtweisen erkennbar, mit oft grossen, unerwarteten Unterschieden. Indem jeder dem andern ohne Dreinzureden zuhört, erkennen beide die Verschiedenheiten in der Schilderung des gemeinsam erlebten Ereignisses. Und das Paradoxe: durch das bewusste Erleben der Unterschiedlichkeit des Partners kommen die Partner einander wieder näher. Sie erkennen, dass der Gewinn des Verschiedenseins in der Bereicherung des eigenen Konstruktsystems durch die Sichtweise des Partners liegt. Das Sichfremdbleiben in der Liebe bildet einen Stimulus, einander immer wieder zu suchen, sich gegenseitig zu erklären und die Sichtweisen voneinander zu erweitern (339).

Das Zueinander-Passen in der Beziehung ist kein Zustand, sondern ein Prozess. Das einander Suchen ist das Eigentliche der Liebe und nicht das Finden.

Genau zum gleichen Schluss gelangt auch Jellouschek am Ende seiner Märcheninterpretation. Die Beziehung von Frosch und Prinzessin hat sich zur reiferen Form der König-Königin-Beziehung gewandelt und wird sich weiter wandeln und entwickeln. Immer wieder müssen sie sich loslassen, suchen, finden, vereinen. Die Ganzheit der

Liebe als unsere tiefste Sehnsucht ist uns vollkommen nie erreichbar (Jellouschek, S. 111).

Wenden wir uns zur Illustration des theoretisch Dargelegten dem als bekannt vorausgesetzten Grimmschen Märchen vom *Froschkönig* und seiner Interpretation von Hans Jellouschek zu und beginnen wir beim Anfang.

A propos Anfang: Vermutlich gibt es nicht nur in Interaktionen, sondern auch in Beziehungsgeschichten keinen richtigen Anfang; man kann nur einzelne Sequenzen eines Prozesses herausgreifen. Eine solche Sequenz einer Paarbeziehung schildert das Märchen vom Froschkönig.

3.2. Hans Jellouschek: *Der Froschkönig*

Die Geschichte zeigt uns den Weg eines Paares, das durch Scheitern und Loslassen hindurchgehen musste, um seine - auch wieder nur vorläufige - Ganzheitsgestalt als Paar zu finden. Diese Entwicklung wird möglich, weil sich, nach Jellouschek, in Paarbeziehungen eine ungeheure Kraft entfaltet. So problematisch die Frosch-Prinzessin-Beziehung auch ist, so illusionär die Hoffnungen, so unerfüllbar ihre geheimen Beziehungsverträge und so leidvoll ihre Geschichte, sie drängt beide in einen Entwicklungsprozess hinein, an dessen Ende die Befreiung aus der Gefangenschaft, aus Brunnen und Schloss steht und neue Möglichkeiten der Beziehung sich auf tun (60)⁴.

Am Anfang der Beziehungsgeschichte wird die Situation der beiden zukünftigen Liebespartner, wie sie verschiedener nicht sein könnte, beschrieben.

3.2.1. Die "heile Welt" der Königstochter

Die "heile Welt" der Königstochter besteht vor allem aus dem Königsschloss, mit König und Königstöchtern, mit viel Glanz und Pracht: eine auf den ersten Blick vollkommene Welt. Es ist die Kindheitswelt der Königstochter, mit der goldenen Kugel als Symbol der Ganzheit. Aber die Mutter als das weiblich-mütterliche Prinzip und damit das Tragende, Nährende, Fürsorgliche fehlt. Der Glanz im Schloss täuscht darüber hinweg, dass die Prinzessin innerlich ungeborgen und arm aufwachsen muss.

Im Ballspiel am Brunnen im dunklen, bergenden Wald sucht die Prinzessin unbewusst das Mütterliche. Mit der goldenen Kugel hat sie ein Stück der äusserlich glanzvollen

⁴ Alle Seitenangaben aus Jellouschek 1992

Welt im Schloss mitgenommen. Aus Unachtsamkeit verliert sie sie. Dadurch kommt eine Entwicklung in Gang.

Auf ihr Weinen und Schluchzen erscheint der hilfreiche Retter aus der Tiefe: der Frosch.

3.2.2. Die dunkle Welt des Frosch-Prinzen

Die dunkle Welt des Frosch-Prinzen besteht aus dem tiefen, dunklen Brunnen, wo das Sonnenlicht nicht mehr hinunterdringt. Der Frosch ist allein, einsam, verwünscht von einer bösen Hexe, wartend auf Erlösung.

Die im Märchen detailliert geschilderten Gegensätze könnten auf den ersten Blick nicht grösser sein. Willi sagt, dass eine Liebesbeziehung oft nach dem Motto: *Gegensätze ziehen sich an* zustande kommt.

3.2.3. Gegensätze ziehen sich an

Die Prinzessin	Der Frosch
ist eine wunderschöne Königstochter, strahlend, hell, kindlich-lebendig, hilflos und bedürftig.	ist ein hässlicher, ein alter Wasserpatscher, in dunkler Tiefe, still, aber einfühlsam, hilfsbereit, entgegenkommend, fast wie eine gute Mutter.
Das männlich-väterliche Prinzip ist dominant, beherrschend (König), mit moralischen Grundsätzen und logischer Konsequenz. Es gibt keine Einfühlung in die konkrete Situation: "Was du versprochen hast, musst du halten."	Das männlich-väterliche Prinzip fehlt.
Das weiblich-mütterliche Prinzip fehlt.	Das weiblich-mütterliche Prinzip wird negativ erlebt: als dominant, verschlingend, verzaubernd. Es hält den Frosch gefangen im tiefen Brunnen der Selbstabwertung und Depression.
Sie ist hilflos, weil sie die goldene Kugel verloren hat. Sie verspricht alles, will und kann es aber nicht halten.	Er ist in seinem Element, kann helfen, bringt die Kugel zurück, aber erwartet dafür die Erfüllung seiner Wünsche (in diese strahlende Welt mitgenommen zu werden).

3.2.4. Gleich zu gleich gesellt sich gern

Auf der Basis ihrer Gleichheit ziehen die beiden sich in ihren Gegensätzen mächtig an (38).

Ihre Gleichheit äussert sich nach Jellouschek folgendermassen: Der Frosch ist eigentlich ein Prinz, er lebte auch in einer solchen Scheinwelt wie die Prinzessin. Beide verbringen ihre Kindheit bei bedürftigen Eltern und werden das, was diese brauchen:

folgsame, problemlose kleine Helfer ihrer Väter und Mütter. Die Prinzessin hat gelernt, für den Vater zu strahlen und zu wärmen. Der Froschprinz hat gelernt, sich in die Mutter einzufühlen. Beide haben grosse Fähigkeiten entwickelt, auf das einzugehen, was die Erwachsenen brauchen. Beide kamen in ihren kindlichen Bedürfnissen, um ihrer selbst willen beachtet und geliebt zu werden und so Selbstwert und Selbstbewusstsein zu entwickeln, zu kurz. Beide sind im Innersten schwach und bedürftig und warten auf bedingungsloses Angenommensein.

Solche Empfänger von Botschaften beschreibt Schulz von Thun als auf dem "Appell-Sprung", vom Wunsch beseelt, es allen recht zu machen und auch unausgesprochenen Erwartungen zu entsprechen. Aber leider hat dieser Empfänger oft kein gutes Ohr für sich, für das, was er selbst will und fühlt. Schulz von Thun und Jellouschek sehen beide den Grund dafür in der Kindheit, als der Zeit, in der das Selbstkonzept in der Kommunikation mit den Eltern gebildet wird.

Diese vordergründige Gegensätzlichkeit und die hintergründige Gleichheit von Frosch und Prinzessin sind der Ausgangspunkt für die Beziehung.

3.2.5. Eine Beziehung entsteht

Das Leid und die Hilflosigkeit der Prinzessin rufen den Frosch aus seinem Loch hervor. Einfühlsam, stark und hilfreich eilt er herbei. Er ist in seinem Element. Die Prinzessin stellt sich als totales Opfer dar, was seine Hilfsbereitschaft erhöht. Aber: der Frosch lässt sich auf ein Unternehmen ein, das scheitern muss. Die goldene Kugel lässt sich in Wirklichkeit nicht wiederbringen, die Kindheit lässt sich nicht nachholen, und die Mutter lässt sich nicht durch einen Partner ersetzen. Helfen und Trösten sind keine tragfähige Basis für eine Beziehung zwischen Mann und Frau (42).

Der Frosch hilft, weil das seine einzige erfahrene Möglichkeit ist, selber etwas zu bekommen. Die Königstochter andererseits hat nicht gelernt, auf ihre Gefühle zu hören und verspricht viel zu viel, alles. Auf beiden Seiten werden zu grosse Worte gemacht, es wird zu viel erwartet, versprochen und geglaubt (43).

Die Kommunikation am Brunnen wird bei Frosch und Prinzessin von ihren verdeckten Bedürfnissen manipulativ gesteuert, ohne dass beide es merken. Es entsteht die Illusion von Übereinstimmung und Ergänzung. Der Frosch holt die Kugel und freut sich auf die Belohnung. Die Prinzessin freut sich auf die Kugel und denkt, dem Frosch sei es sowieso nicht möglich, zu ihr ins Schloss zu kommen. Die beiderseitige Sehnsucht verdunkelt den Blick auf die Realität. Diese Art Liebe macht blind (45).

In der Ausdrucksweise Willis: Die beiden sehen die Realität nur durch die eigene Brille, durch ihre Konstrukte. Und bei jedem dominieren starke egoistische Triebkräfte, welche den Blick für den Partner trüben.

Der Froschmann sucht nach Jellouschek nicht nach einer Partnerliebe, sondern nach einer Mutter-Kind-Symbiose, und das Tragische ist, dass er meint, sie ausgerechnet bei einer selber so bedürftigen Prinzessin-Frau zu finden. Es zeigt sich, dass Wünsche

und Sehnsüchte so groß sein können, dass wir die Realität nicht mehr sehen. Beide erfassen sich nicht in ihrer Realität, sondern verwechseln ihre Sehnsucht, die sich an seiner Hilfe und ihrem Glanz entzündet hat, mit der Wirklichkeit. Dass die Prinzessin dem Frosch alles verspricht, was er will, klingt für ihn zu schön, als dass er die Übertreibung merkt (50).

So entsteht nach Jellouschek die Beziehung, deren geheimer, beiden Seiten unbewusstester Beziehungsvertrag entsprechend lautet: "Ich, der hilfreiche Frosch, werde meine Stärke für dich, weinende Prinzessin, einsetzen, dir die goldene Kugel wieder holen und dir geben, was du vermisst. Du, schöne Prinzessin, wirst mich, den hässlichen Frosch, dafür mitnehmen und mich in deiner strahlenden Welt mein Frosch-Sein vergessen lassen". Der Zweck der Beziehung ist: sich gegenseitig die Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen, die in der eigenen bisherigen Beziehungsgeschichte von Anfang an unerfüllt geblieben sind. Dieser Vertrag ist für beide Seiten unerfüllbar (53).

Sie hilft ihm in die Position: Ich bin okay, weil du so schwach bist. Und er ermöglicht ihr die komplementäre Position einzunehmen: Ich kann getrost schwach sein, weil du stark bist. - Und die schönste Kollusion, wie Willi sie beschreibt, ist entstanden: Ein Störungsmuster in Beziehungen, die Partner in ein unbewusstes, zwanghaftes, zirkuläres Zusammenspiel verwickelt, mit unerfüllbaren Riesenerwartungen aneinander, ohne Ausweg und Erlösung.

3.2.6. Entwicklung kommt in Gang

So strengt sich der Frosch-Mann an und müht sich ab - aber es kommt nicht viel zurück. Im Märchen rennt die Königstochter, mit der heraufgeholtten Kugel in der Hand, ins Schloss zurück und bemerkt nicht, wie der Frosch mühsam hintennach watschelt und ihr dauernd nachquakt, sie solle auf ihn warten. Die Prinzessin spürt, dass sie nicht halten kann, was sie versprochen hat. Dafür sieht Jellouschek zwei Gründe: erstens sucht die Prinzessin diese bedingungslose Liebe selbst und zweitens ist sie zwischen Mann und Frau grundsätzlich nicht mehr möglich (59).

Aber dem Befehl des Königs "Was du versprochen hast, musst du halten" gehorchend, öffnet die Prinzessin auf das eindringliche Klopfen die Tür, überwindet die Distanzierung und beugt sich dem moralischen Druck aus der Männerwelt. Der verzweifelte Versuch des Frosches, diese Liebe doch noch zu erzwingen, kommt in seiner unersättlichen Bedürftigkeit, die bis jetzt hinter seinem Helferwillen verborgen war, zum Vorschein. Die Prinzessin soll ihn auf den Tisch hochheben. Er will aus ihrem Tellerchen essen, aus ihrem Becherchen trinken, in ihrem Bettchen schlafen, lauter kindliche Wünsche nach Umsorgtwerden. Mit versteckter Ablehnung und Widerwillen, unter den strengen Augen des Königs, erfüllt die Prinzessin seine Wünsche. Wenn also "Hilfe für Liebe - Liebe für Hilfe" nicht mehr wirkt, greift der Frosch, unterstützt vom König, zum Mittel des moralischen Drucks. Liebe als moralische Verpflichtung, aus schlechtem Gewissen, ist jedoch keine Liebe, sondern Vor-

täuschung falscher Tatsachen. Liebe lässt sich nicht erzwingen, sondern nur schenken (67 ff.).

Im Bett nun ereignet sich die Verwandlung. Im Märchen, welches die Dramatik meisterhaft und in verdichteter Form darstellt, kommt der Frosch angekrochen, will von der Prinzessin ins Bett hinaufgehoben werden, sonst würde er es dem König sagen, bittet und bettelt und droht und macht sich damit für sie als Mann noch unattraktiver. Das reicht. Der Widerwille und Ekel der Prinzessin diesem Frosch gegenüber erreichen eine solche Stärke, dass sie ihn voller Wut an die Wand klatscht und er verwandelt als schöner Königssohn hinunterfällt.

In unserem Alltag geht es hingegen nicht so schnell. Wie Jellouschek schreibt, kommt der Frosch öfters angekrochen, wird öfters an die Wand geklatscht, fällt öfters runter. Es geht lange, bis er gemerkt hat, dass er auch bei dieser Frau nicht die Macht hat, zu erzwingen, was ihm seine Mutter (und andere Frauen) versagt haben (79). Diese immer wieder gleichen Abläufe nennt Jellouschek "Spiele der Erwachsenen". Schon am Anfang ist der Ausgang vorprogrammiert. Und doch gibt es kein Entrinnen aus dem quälenden Geschehen. Warum? Diese zirkulären Spiele geben die Möglichkeit, dem andern die Schuld zuzuschieben: "Wenn du nicht ..., würde ich auch nicht." Der eine Teil ist unersättlich und manipulativ, der andere abweisend und hart - und jeder sieht den Grund zu seinem Verhalten im Verhalten des anderen (82).

Das Eingeständnis, dass alles verloren ist, ist der erste Schritt, alles zu gewinnen. Jemand muss loslassen (82). - Das Loslassen ist auch bei Willi der letzte Schritt in einer ausweglosen partnerschaftlichen Kommunikationslage (Kollusion), wenn alles andere nichts mehr hilft. - Hier sehen wir auch das 3. Axiom von Watzlawick erfüllt, die Unmöglichkeit, in einer Interaktion Anfang und Ende zu bestimmen; denn das Ende (des Alten) ist zugleich der Anfang (des Neuen).

3.2.7. Die Verwandlung der Königstochter

Bevor eine Änderung aus diesem Teufelskreis möglich ist, muss sich einer der Partner verändern. Diese Verwandlung der Königstochter wird im Märchen in wenigen Zeilen genau beschrieben: "Da ward sie bitterböse, holte ihn (den Frosch, EH.) herauf und warf ihn mit allen Kräften wider die Wand." Die schöne, brave, folgsame, liebe Königstochter wird bitterböse, hässlich in ihrer Wut, lässt sich von ihren negativen Gefühlen überwältigen zu einem Gewaltakt. Sie wagt, andere zu verletzen. Sie mutet dem Frosch und dem Vater eine hässliche, wütende, aggressive, gewalttätige Frau zu. Sie verhält sich appellwidrig, denkt nur an sich und bringt ihre eigenen Bedürfnisse kraftvoll zur Geltung.

Das Märchen zeigt: bevor der Frosch sich verwandelt, hat die Prinzessin einen Wandlungsprozess durchgemacht. Indem sie zu ihren eigenen dunklen Seiten steht, hat sie die Maske der Schönheit und Makellosigkeit abgelegt und ist ein Stück weit mehr Mensch geworden. Und das Erstaunliche, dadurch hat sie den Frosch erlöst! Das unersättliche, gierige Verhalten des Frosches ist ihr doch mit der Zeit dermassen lästig

geworden, dass sie alle Hemmungen fallen lässt und handelt. - Dies ist ein Beispiel für klare Kommunikation, wie sie Schulz von Thun beschreibt: Sie setzt Selbstklärung voraus. Es geht um Übereinstimmung zwischen dem inneren Erleben, dem was ich fühle, und dem Kommunizieren, in diesem Fall dem Handeln. Kongruenz, Echtheit, Authentizität ist gefragt. In ihrer Ausweglosigkeit verliert die Prinzessin die anerzogene Kontrolle und wird von ihren verdrängten Schattenanteilen, dem Hass und Ärger, der Wut und Abneigung völlig überschwemmt. Kraftvoll drückt sie diese negativen Gefühle aus. Nach Schulz von Thun kann sie erst dann wieder Liebe fühlen. Er schreibt, der Behälter der Liebe sei oft mit dem Korke der unausgedrückten negativen Gefühle verschlossen, was am Beispiel der Prinzessin eindrücklich dargestellt wird.

Ebenso kann das Verhalten der Prinzessin auch als Beispiel für Willis Herausfordern und Begrenzen gesehen werden. Willi schreibt, gegenseitige Entwicklungsanstöße ergäben sich nicht nur durch liebevolles Einfühlen, Akzeptieren und Unterstützen, sondern oft in Kämpfen voller Wut und Hass, wo es auch um die Selbstbehauptung und Wahrung der Selbstachtung geht.

Im Märchen hat der Frosch die Wandlung der Prinzessin bewirkt, wie sie auch die seinige bewirkte. So kann es auch in realen Paarbeziehungen sein. Das aufsässige Verhalten des einen bringt den anderen dazu, entsprechend und nicht immer schön zu reagieren, sich zu verweigern, und die beiden entwickeln sich aneinander, die Kollusion wird aufgesprengt.

3.2.8. Die Verwandlung des Froschs

Die Verwandlung des Froschs in einen schönen jungen König braucht in unserer Realität oft mehrere Anläufe. Es kommt nämlich darauf an, **wie** der Frosch von der Wand herabfällt. Nach Jellouschek gibt es drei Möglichkeiten: 1. Der Frosch kann sich grollend wieder in den tiefen Brunnen fallen lassen und auf die nächste Prinzessin warten. 2. Er kann sich bei diesem Zurückfallen in den Brunnen in ein reissendes Untier verwandeln, das seine Lebensaufgabe darin sieht, der Königstochter das Leben schwer zu machen: Mit Morddrohungen, gerichtlichen Auseinandersetzungen, ewigen Streitereien. 3. Er kann sich noch tiefer in den Brunnen fallen lassen und auf Nimmerwiedersehen verschwinden, indem er sich umbringt. Alle drei Möglichkeiten bringen keine Wandlung. Der Frosch bleibt Frosch, klebt an seinem Beziehungsvertrag und schiebt der Prinzessin alle Schuld zu (89).

Die 4. Möglichkeit, diejenige des Märchens, wird am meisten wehtun, bringt die grosse Enttäuschung, aber als Befreiung von einer Täuschung. Diese Täuschung besteht darin, dass es nicht an dieser einen Frau liegt, sondern dass es grundsätzlich unmöglich und nicht zu erzwingen ist, die bedingungslose Zuwendung zu bekommen, die in der Kindheit ausgeblieben ist. Wie Jellouschek schreibt, ist es sehr schmerzhaft, von etwas zu lassen, wonach man so grosse Sehnsucht hat (90).

3.2.9. Distanz, Loslassen

Es bleibt dem Frosch-Mann nichts anderes übrig, als seine Ent-Täuschung zur Kenntnis zu nehmen, seine Illusionen loszulassen, selber für sich sorgen zu lernen, zu merken, dass er gar kein armer Frosch ist, dass es viele Dinge gibt, die man auch ohne Prinzessin tun kann und dass das nicht "im tiefen Brunnen zu sitzen" heißen muss. Lebensprozesse sind Entwicklungsprozesse und tun oft weh. Das Leiden gehört dazu. Es gibt keine Entwicklung ohne Trennung, Abschied und Loslassen: Das Alte muss zerbrechen, damit etwas Neues kommen kann.

Eine Paarbeziehung kann nur reifen, wenn die Partner lernen, immer wieder von Lieblingsvorstellungen, Wünschen, Idealen, Gewohnheiten und eigenen Sichtweisen Abschied zu nehmen und sie loszulassen. Im Märchen gelingt dies ohne Therapie. In unserer Wirklichkeit braucht es vielleicht den Schonraum einer Therapie, einzeln oder zu zweit, um solche anstehenden Schritte tun zu können. - Willi nennt seine Therapieform Konstruktendifferenzierung (siehe Kap. 3.1.4), wo das eigene Konstruktsystem im Zusammenleben mit dem Partner, unter Begleitung des Therapeuten, immer wieder angepasst, verändert und erweitert werden muss. In der Gesprächspsychotherapie (Rogers 1989) geht es um das sich besser Kennen- und Akzeptierenlernen mit Hilfe eines einfühlsamen, das Gegenüber wertschätzenden, sich ihm in echter Weise zuwendenden Menschen. Auch in der idiolektischen Gesprächsführung, einer Variation der Gesprächspsychotherapie, wird der "Klient" auf seinem Weg zu sich selber verstehend begleitet (Krapf 1994). - Immer geht es um ein Annehmen der eigenen dunklen Gefühle und Seiten, die gern verdrängt oder auf den Partner projiziert werden.

3.2.10. Neubeginn

Der Schluss des Märchens ist der Anfang von etwas Neuem. Der Morgen bricht an, die Sonne scheint, wie am Anfang der Geschichte. Die Prinzessin ist erwachsen geworden, die Kräfte, von denen der Frosch-Mann abgeschnitten war, kommen als acht mit weissen Straußenfedern geschmückten Pferden und einer schönen Kutsche nach. Es ist alles da, was wir zum Leben und Lieben brauchen, auch wenn es jahrelang blockiert war. Die Initiative in der Beziehung wechselt auf die Seite des jungen Königs. Er ist nicht mehr der passive, ungeschickte Frosch, der hinterherläuft, sondern führt die junge Königin in sein Reich. Jellouschek deutet das so, dass in reifen Formen der Partnerschaft Mann und Frau in den verschiedenen Rollen wechseln können, dass nicht nur der eine führt und der andere folgt. Beide sind zu Mann und Frau gereift und haben ihre kindlichen Illusionen verloren (103 ff.).

Natürlich: Auch diese Form der Beziehung wird sich wandeln, entwickeln. Immer wieder müssen wir uns loslassen, suchen, finden, vereinen. Die Ganzheit der Liebe ist unsere tiefste Sehnsucht, und sie ist uns vollkommen nie erreichbar.

4. Schlussbemerkung

In dieser Arbeit wurde ansatzweise versucht, auf der Basis der Kommunikationspsychologie von Schulz von Thun die Kommunikation in der Paarbeziehung etwas unter die Lupe zu nehmen und verbreitete Interaktionsformen, die zu Paarkonflikten führen können (Kollusionen), zu erklären und Auswege aufzuzeigen. Meiner Meinung nach wird dies in der Bildsprache des Märchens und seiner Auslegung von Jellouschek eindrücklich aufgezeigt. Tröstlich für alle, die unter Paarkonflikten leiden, ist die Aussicht, dass Leiden, Trennung, Distanz, Wut, Enttäuschung und andere nicht liebevolle Gefühle füreinander auch dazugehören und die Entwicklung der Partner und der Beziehung vorantreiben.

Literatur

- Jellouschek, H.** (1992): *Der Froschkönig*. Ich liebe dich, weil ich dich brauche. (10. Aufl.). Zürich: Kreuz.
- Krapf, B.** (1994). *Idiolektik*. In: *Aufbruch zu einer neuen Lernkultur*. (3. Aufl.). Bern: Haupt.
- Platon** (1994): *Phaidros. Symposion*. In: *Sämtliche Werke Bd. 2, Bücher II-VII*, übersetzt von F. Schleiermacher, neu hrsg. von Ursula Wolf, auf der Grundlage der Bearbeitung von Otto, Grassi und Plamböck, Hamburg: Rowohlt
- Rogers, C.R.** (1989). *Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie*. Frankfurt: Fischer.
- Schulz von Thun, F.** (1994): *Miteinander reden. Störungen und Klärungen*. Band 1. Reinbek: Rowohlt.
- Wahrig, H.-P.** (1987): *Fremdwörter-Lexikon*. München: Orbis
- Watzlawick, P.** (1980): *Einige formale Aspekte der Kommunikation*. In: ders.: *Interaktion*. Bern, Stuttgart, Wien: Huber
- Willi, J.** (1991): *Was hält Paare zusammen? Der Prozess des Zusammenlebens in psycho-ökologischer Sicht*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt