



## Die Vergangenheit aufarbeiten?

„Wissen Sie, wir haben hier viel gelernt, vor allem, wie wir mit unseren Konflikten umgehen und besser miteinander reden können. Auch die Zeit, die wir uns nun nehmen, um wirklich wieder als Paar etwas zu machen, tut uns gut. Das möchte ich nicht mehr missen. Was mich aber ganz speziell berührt hat, ist die Geschichte, die mir mein Mann erzählt hat, seine Lebensgeschichte, die natürlich schon lange vor unserer gemeinsamen Zeit begonnen hat. Natürlich wusste ich einiges, aber in dieser Weise habe ich das noch nie gehört. Ich sah plötzlich diesen Jungen vor mir, wie er sich schon als Kind zurückgezogen hat, um sich sicher zu fühlen, und wie er so schnell selbstständig sein musste, weil sich seine Eltern getrennt hatten. Und dann, als er mir beim nächsten Mal so aufmerksam zuhörte, als ich meine Geschichte erzählte, fand ich dies einfach schön. Diese beiden Sitzungen waren die dichtesten und ruhigsten von allen, es war so etwas wie eine Insel im Strudel, in dem wir uns damals befanden. Ich kann gar nicht sagen, was sich dadurch genau verändert hat, nur dass wir einander nun vielleicht ein bisschen achtingvoller begegnen.“

So die Rückmeldung einer Frau nach einer länger dauernden Paarberatung. Die Lebensgeschichten nehmen nicht in jedem Fall einen so wichtigen Stellenwert ein wie bei diesem Paar. Manchmal „brennt es“ an so vielen Orten in der Beziehung, dass es zuerst schlicht um eine Krisenintervention oder eine Beruhigung der Situation geht.

Im oben zitierten Beispiel habe ich in der dritten, resp. vierten Sitzung zuerst den Mann, dann die Frau ihre Lebensgeschichte erzählen lassen.

Wir haben abgemacht, dass die zuhörende Person möglichst wenig nachfragt oder Kommentare abgibt. Ich habe die Familie in einem sogenannten „Genogramm“ – das ist eine graphische Darstellung von Familienkonstellationen – aufgezeichnet und manchmal eine Bemerkung gemacht. Dabei geht es mir jeweils darum, das, was die Person erlebt hat, zu würdigen, gerade wenn es sich um schwere Erinnerungen handelt, und nach den Ressourcen der Personen zu fragen: „Was hat Ihnen geholfen, die jeweiligen Krisen zu bewältigen?“ „Welche Schätze liegen in dieser Geschichte, in dieser Familie/Beziehung?“ „Was verbindet Sie mit diesem Menschen?“ Oder auch: „Von welchen Erlebnissen möchten Sie sich heute distanzieren?“

Bei einem anderen Paar stand die gemeinsame Geschichte im Vordergrund. Es hatte sich schon vor mehr als einem Jahr getrennt und kam alle zwei Monate zu mir in die Beratung. Oft ging es um Organisatorisches, manchmal auch um die Verletzungen und Konflikte während der Trennungsphase. Als der Mann, der die Trennung nicht gewollt hatte, zum wiederholten Mal sagte, dass man so ja die gemeinsamen Jahre einfach wegwerfe und alles völlig vergebliche Liebesmüh gewesen sei, schlug ich ihnen vor, dass sie in einer nächsten Sitzung ihre Paargeschichte erzählen könnten. Einem auf dem Boden liegenden Seil entlang erzählten sie Schritt für Schritt ihre Geschichte: von den Höhepunkten und Krisen, von den Kindern, von erfüllten Zeiten und von denen, als sie begannen, verschiedene Wege zu gehen. Nach und nach kamen Jahrzehnte, Gegenständen und Bilder zusammen, die die jeweilige Phase darstellten. Es wurde deutlich, dass beide auf ihre je eigene Art sehr viel investiert und immer das Beste gewollt hatten. Bei der Gegenwart angelangt, fragte ich sie, ob sie einander für diese reiche Zeit danken könnten. Das war ihnen möglich, wühlte sie aber beide auf. Als Abschluss schauten sie dann in die Zukunft, auf die getrennten Wege, und malten beide aus, wo sie in fünf Jahren sein könnten und wie ihr Leben dann aussähe, und ob sie dann wohl etwas entspannter miteinander umgehen würden.

Ich bin immer wieder sehr berührt von den Geschichten, die mir Menschen erzählen. Und ich wünsche mir, dass solche Geschichten als Schatz reicher Erfahrungen und als Ressource fürs eigene Leben und insbesondere für die Partnerschaften angesehen und genutzt werden können.

Ob es jetzt um die Geschichte der einzelnen Partner geht oder um die Paargeschichte, ob die beiden miteinander weiterleben wollen oder nun getrennte Wege gehen – entscheidend ist, dass die vergangenen Geschichte in einem bestimmten Rahmen erzählt werden und wirken können. Aufarbeiten könnte dann vielleicht heissen, die Vergangenheit anzuschauen, sie zu würdigen – mit allem Schwierigen und Traurigen, aber auch mit dem Beglückenden und Gelungenem – und dann dasjenige daraus mitzunehmen, was fürs eigene Leben nützlich und wertvoll ist.

Ursula Wyss, Burgdorf

(leicht gekürzte Version, der vollständige Text kann im Jahresbericht 2013 nachgelesen werden)