



## Intimität. Theoretische und klinische Aspekte

Tom Leibold

“Psychotherapie ist eine professionelle  
Praxis, in deren Umgebung  
Wissenschaft vorkommt”

*Michael B. Buchholz, Ludwig Reiter*

### Zusammenfassung

Ausgehend von einigen Begriffsbestimmungen wird Intimität als historisch und kulturell variables intersubjektivitätserleben skizziert, welches einen eigenen Raum und eigene Zeit zu seiner Entfaltung benötigt und nicht unabhängig von seiner sprachlichen Thematisierung und seinen geschlechtsspezifischen Beziehungsmodi verstanden werden kann. Im praktischen Teil geht es um die Einführung von Intimität als mehrdimensionales Konstrukt (emotionale, sexuelle, soziale, intellektuelle, ästhetische, spirituelle und freizeitbezogene Intimität) in den Verlauf von Paartherapien.

Schlüsselwörter: Intimität in der Paartherapie

### Summary

Starting with some definitions intimacy will be presented as an experience of intersubjectivity in a given historical and cultural context which demands own space and time to unfold and is interrelated with the social discourse on intimacy as well as gender perspectives in relationships. The clinical part gives some ideas to use intimacy as a multi-dimensional concept (emotional, sexual, social, intellectual, aesthetic, spiritual and recreational intimacy) in the course of couple therapies.

Key words: Intimacy in couple therapy

Dieser Beitrag ist Ludwig Reiter gewidmet. Als einer der belesensten Kollegen im deutschsprachigen Raum hat er das Spannungsfeld von Forschung und psychotherapeutischer Praxis auf vielfältige Weise ausgelotet und auch Dritten zugänglich gemacht. Durch ihn habe ich zahlreiche Anregungen bekommen, die mich und meine Praxis bereichern haben. Dies gilt auch speziell für das Thema "Intimität", mit dem ich mich in diesem Artikel genauer beschäftigen will. Er stellt den Versuch dar, im Sinne des o.g. Mottos einen Forschungsgegenstand zum Gegenstand professioneller Praxis zu machen, ihn dabei aber weniger systematisch anzuwenden, sondern eher kreativ und situationsangemessen zu nutzen.

## Einleitung

Intimität ist nur ein Aspekt von Paarbeziehungen und Paarkonflikten unter anderen und in der Therapie von Paaren muß sie keine zentrale Rolle spielen. Paare suchen auch aus vielen anderen Gründen therapeutische Hilfen auf bei Interessenkonflikten, anstehenden problematischen Entscheidungen, Schwierigkeiten in der Kooperation und Arbeitsteilung im Zusammenleben, drohenden oder sich bereits vollziehenden Trennungen usw. Lyman Wynne spricht der Intimität sogar eine eher unter- oder nachgeordnete Stellung für die Aufrechterhaltung einer Paarbeziehung zu (Wynne 1985). Auch in der Literatur spielt das Thema Intimität meist eine marginale Rolle.

Dennoch erscheinen Probleme, die von den Klienten und Klientinnen als Störung der Intimität in der Beziehung empfunden werden, in den meisten Therapieanfragen in verklausulierter Form, was auch dem unscharf abgegrenzten Bedeutungshof des Begriffes zuzurechnen ist. In meiner Praxis gehören Kommunikationsstörungen, d.h. "sie/er kann mich einfach nicht verstehen" (Welter-Enderlin 1994, S. 236), zu den meistgenannten Anmeldegründen. Dies entspricht auch Rosemarie Welter-Enderlins Beobachtung, daß "befriedigende Kommunikation ... der höchste Wert auf der Skala ehelicher Zufriedenheit für Frauen und Männer" darstellt (Welter-Enderlin 1992, S. 269). Dies dürfte zumindest für Paare gelten, die eine gemeinsame Therapie aufsuchen. Kommen wir dem Intimitätskonzept also einen Schritt näher.

Die Fragestellung lautet nun, ob und wie das Konzept "Intimität" für die therapeutische Arbeit mit Paaren fruchtbar gemacht werden kann, um bei der Beseitigung von Kommunikationsstörungen zu helfen.

## Was ist Intimität?

Das lateinische Wörterbuch teilt mit, daß es sich bei dem lateinischen Wortstamm von Intimität, *intimus*, um den Superlativ von *interior* handelt. *Intimus* bedeutet a) der tiefste, innerste, wirksamste, b) der vertrauteste, engbefreundet, c) am tiefsten gehend, tief eindringend; beim (bekannteren) Substantiv handelt es sich um einen "vertrauten, intimen Freund". Damit wird zum einen eine Qualität, nämlich Nähe bzw. Tiefe, markiert, zum andern ein Unterschied, eine Grenze, nämlich die zwischen innen und außen, Nähe und Ferne, Tiefe und Oberfläche. Man beachte die metaphorische Räumlichkeit dieser Definition. Wie wir noch sehen werden, geht es aber nicht nur um Intimität als Raum, sondern auch als Zeit.

Der gegenwärtige Sprachgebrauch handhabt den Begriff auf unterschiedliche Weise. So konzipieren einige Autoren Intimität als individuelle Fähigkeit, Motivation oder Entwicklungsstufe (z.B. E. Erikson als Stufe des individuellen Lebenszyklus), während die Mehrheit der Forscher in ihr eine Beziehungsdimension sieht (Perlman u. Fehr 1987, S. 16).

Umgangssprachlich dagegen wird Intimität mit Sexualität im engeren Sinne gleichgesetzt, wenn von "intimen Beziehungen" die Rede ist. Eine weiterreichende, aber auch nicht umfassende Definition bietet Wynne an, demzufolge Intimität "am besten . . . als

die unbeständige, subjektive Seite einer Beziehung, das Teilen gemeinsamer persönlicher Gefühle, Fantasien und bedeutsamer Erfahrungen” charakterisiert werden könne (Wynne 1985, S. 134). Auch wenn die letzten beiden Aspekte in der Regel von Klienten und Klientinnen selbst als wesentliche Bestandteile ihrer Intimbeziehung präsentiert werden, soll hier eine komplexere Sichtweise angeboten werden, aus der heraus sich Intimität als ein mehrdimensionaler Prozeß in einer Beziehung verstehen läßt, der sich im Rahmen gewisser kultureller Normierungen und Codierungen vollzieht.

## Historischer und kultureller Kontext

Die Frage, wie nahe oder distanziert, wie tieferschürfend oder oberflächlich zwischenmenschliche Beziehungen sein sollen oder dürfen, unterliegt gesellschaftlichen und kulturellen Regulationen, denen man sich nicht ohne weiteres entziehen kann. Soziologen, Sozialhistoriker und Ethnographen haben hierzu zahlreiche Befunde vorgelegt, die die kulturelle und historische Relativität des Verhältnisses von Öffentlichkeit und Privatsphäre, die ja der Ort intimer Beziehungen ist, belegen.

So war vor dem Übergang vom feudalen zum bürgerlichen Zeitalter weder die Thematisierung der Person, noch die des Körpers, eine Privatangelegenheit im heutigen Sinne. Sie fand als solche überhaupt nicht statt, jedenfalls nicht im heutigen Sinne. Nahe Beziehungen von Dauer wurden in der Regel arrangiert, Gefühle wurden dargestellt und als aufrichtig kommuniziert, ohne durch einen persönlichen Diskurs authentifiziert werden zu müssen (Trilling 1983), die Menschen übernahmen eine soziale Position, anstatt sich selbst als Person zu offenbaren.

Mit dem Aufkommen des Bürgertums und – damit verbunden – einem neuen und anderen Verständnis der Person, des Individuums, trennen sich Öffentlichkeit und Privatsphäre auf dramatische Weise. “Die Liebe wird asozial” (Sennett 1986, S. 19), indem sie den Rückzug aus der Öffentlichkeit in den privaten Bereich antritt, die Öffentlichkeit kühlt sich im Gegenzug ab: seit Mitte des 19. Jahrhunderts setzt sich in den Städten ein Verhaltensmuster durch, welches von der Vorstellung geprägt ist, “daß Fremde kein Recht hätten, miteinander zu sprechen, daß jedermann das öffentliche Recht auf einen unsichtbaren Schutzschirm besitze, das Recht, in Ruhe gelassen zu werden. Das öffentliche Leben wurde zu einer Sache des Beobachtens, der passiven Teilnahme..” (Sennett, ebd., S. 45f). Was dem Privatraum zufließt, wird der Öffentlichkeit entzogen.

Das Argument der historischen und kulturellen Relativität bringt Wynne zu dem Schluß, “daß die Entwicklung eines dauerhaften Beziehungssystems auch ohne Intimität als tragendes Element möglich ist. Blickt man auf die Geschichte mit all ihren sozialen und kulturellen Ausprägungen, erscheint sie eher als ‘Luxus’” (Wynne 1985, S. 133). Allerdings ist sie in den letzten dreißig Jahren allmählich zu einem dominanten kulturellen Thema geworden, jedenfalls in den Industrieländern. Sennett bezeichnet diesen Prozeß als eine fiktive Intimisierung des öffentlichen Raumes, die einerseits mit einer medialen Überflutung der Öffentlichkeit mit Privatheit unter Authentizitätszwang einhergeht (und die Talkshow als Prototypen hervorgebracht

hat), andererseits mit dem Verlust der ritualisierten Formensprache, welche Gestaltungsmöglichkeiten und Umgangsformen für den Kontakt mit Fremden bereitstellte, ohne diesen bereits zu intimisieren. "Der rigorose Echtheitsanspruch zerstört die Formensprache vielschichtiger Selbstrepräsentation, und er zerstört Spontaneität. Die Pseudo-Intimimisierung von öffentlichem Raum und Geselligkeit zerstört die Umgangsmöglichkeiten unter 'Fremden'. Das Resultat ist ein Verlust an Sozialität" (Ziehe 1989, S. 134f).

Gerade deshalb ist verständlich, daß ungeachtet der zunehmenden Destabilisierung von Partnerschaft und Familie als Lebensform der Wunsch nach einer intimen Beziehung zum festen Bestandteil der Wünsche und Bedürfnisse der Menschen in der Gegenwart gehören, wie Befragungen immer wieder zeigen. Wie wir aber sehen werden, ist der Echtheitsanspruch in der intimen Zweierbeziehung auch nicht unproblematisch.

Auf diese will ich mich im weiteren Verlauf beschränken, obwohl Intimität auch in Eltern-Kind-Beziehungen oder in engen Freundschaften ein wichtiges Element darstellen kann.

## **Raum und Zeit – Intimität als Grenzsetzung**

Wie wir schon gesehen haben, läßt sich Intimität als eine räumliche Metapher beschreiben, als privater Raum oder Intimsphäre. Dabei ist die Errichtung und Aufrechterhaltung einer Grenze zwischen Innen und Außen wesentlich, die den Geltungsbereich unterschiedlicher Selbstdarstellungsweisen und regeln markiert. Dies gilt historisch natürlich nicht nur für Beziehungen, sondern ebenso für die Behandlung und Darstellung des Körpers und die symbolischen wie physischen Grenzen der körperlichen Kommunikation (Zeigen, Anfassen, Kommentieren) in der Öffentlichkeit (Lorenzer 1989, de Swaan 1989). War, wie Lorenzer zeigt, in der vorbürgerlichen Zeit die Entblößung des Körpers in bestimmten Teilen der Öffentlichkeit oder etwa vor Dienstboten unproblematisch, so änderte sich dies mit dieser Epoche dramatisch. Der Schutz des Körpers vor dem Blick des Fremden wurde wesentlich<sup>1</sup>.

Die Grenze definiert sowohl Inklusivität indem sie die Intensität der Beziehungen im Binnenraum steigert, als auch Exklusivität, indem sie die Umwelt ausschließt. Erst im Spannungsfeld dieser Differenzierung kann eine individuelle Identität im heutigen Sinne entstehen. Sehr anschaulich läßt sich die materielle Ausgestaltung dieser Grenzziehung an der Entwicklung des Wohnens ablesen, die sich durch zunehmende Abschließung nach außen und eine wachsende Differenzierung nach innen auszeichnet, also durch die allmähliche Trennung von Wohn- und Schlafräumen, Bedienstetenzimmer, Kinderzimmern, Badezimmern etc. (de Swaan 1989, S. 46 ff).

Die Einziehung einer Grenze zur Umwelt ist nicht nur Ergebnis von Individuation, sondern zwingt auch die Partner zu einer neuen Form der Bezogenheit aufeinander, auf ihre jeweilige Besonderheit. Gerade durch den gemeinsamen Akt der Abgrenzung kommen ihre körperlichen, psychischen und biografischen Unterschiede für-

einander in den Blick. "Jede Intimbeziehung steht unter dem Zwang, Differenz zu kommunizieren, ohne Gemeinsamkeit aufzugeben und Gemeinsamkeit zu kommunizieren ohne den Verzicht auf Differenz" (Allert 1996, S. 53). So stellt sich das Problem der Balance von Vertrautheit und Fremdheit, von Intimität und Autonomie, immer wieder neu: die affektive Selbstgenügsamkeit der Dyade wird ersehnt und gesucht – sie macht aber nur Sinn, wenn sie von beiden als gleichberechtigte autonome Individuen erstrebt wird, die ihre Subjektivität erhalten können und wechselseitig anerkennen. Im anderen Fall wird die Nähe des anderen wertlos (Benjamin 1993, 34 ff).

Interaktion, auch intime, findet immer nur in Zeit statt. Deshalb geht es in der intimen Beziehung nicht nur um einen privaten Raum, sondern auch um private Zeit. Boscolo und Bertrando (1994, S. 140) sehen im Phänomen der Intimität u.a. eine gelungene Koordination der unterschiedlichen individuellen Zeiten, nicht nur der (gemeinsamen) Gegenwart, sondern auch der Vergangenheit und Zukunft. Es gilt, aus den verschiedenen Vergangenheiten eine gemeinsame zu konstruieren, sie zumindest aufeinander rückwirkend zu beziehen. Die Zukunft andererseits wird als gemeinsame entworfen. Vergangenheit und Zukunft werden auf diese Weise zu mehr oder weniger geteilten (Be-)Deutungshorizonten, vor denen das Paar seiner Gegenwart Sinn gibt. Auf diese Weise beeinflussen sich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als Folien für die Sinnproduktion der Intimität wechselseitig<sup>2</sup>. Neben der Ebene geteilter Sinnproduktion gilt auch: um Intimität empfinden zu können, muß man gemeinsam Zeit verbringen und sich bzgl. der darin eingebetteten Ereignisse zeitlich koordinieren. Dauer, Tempo, Frequenz und die spezifischen Rhythmen der Interaktion müssen auf der Mikro- wie auf der Makroebene aufeinander eingestimmt sein (vgl. Fraenkel 1996, S. 168 ff), um als Paar einen "Tanz" der Intimität tanzen zu können.

## Intersubjektivität

Intimität gilt als Ort der Vermittlung subjektiver Erfahrungen und Gefühle. Die mit dem Erleben von Intimität verbundenen Affekte sind zudem überwiegend positiv (Perlman u. Fehr, S. 23). Aus der Tatsache der gesellschaftlichen Regulation von Intersubjektivität läßt sich nun aber nicht ableiten, daß diese erst kulturell erzeugt wird.

Ein Blick auf die Ergebnisse der Säuglingsforschung zeigt, daß affektive Kommunikation nicht im soziologischen Kommunikationsbegriff etwa Luhmanns aufgeht, sondern eher an der Schnittstelle von biologischer und kultureller Sozialität operiert. Sie findet von Geburt an statt und ist die Voraussetzung für die Entwicklung des Selbst im Rahmen der Primärbeziehungen. Die Fähigkeit, intime Beziehungen einzugehen, muß also im Laufe der Ontogenese entwickelt werden. Während es in den ersten Lebensmonaten in erster Linie um Regulation von körperlichen Spannungen und Aufmerksamkeitszuständen (States), dann zunehmend um Affektsynchronisation geht, kommt Intersubjektivität frühestens mit 7 bis 9 Monaten ins Spiel, wenn eine gemeinsame Ausrichtung der Aufmerksamkeit, intentionale Gemeinsamkeit und Gemeinsamkeit affektiver Zustände erlebt werden können (Stern 1992, S. 184 ff).

Intimität ist als geteiltes Erleben also erst dann möglich, wenn das Kind sich als

Individuum erleben kann, welches etwas mit-teilen möchte - und dies vor jeder sprachlichen Regulation. Der Individuationsprozeß ist somit die Voraussetzung für Begegnung. Dieses Gleichgewicht von Intimität und Individuation bedingt auch, daß der Bedarf an Intimität nicht linear steigt, sondern ab einem bestimmten Sättigungsgrad wieder abfällt (Perlman u. Fehr, S. 25), beides scheint also in einem wechselseitigen Steigerungsverhältnis zu stehen. Intersubjektivität ist damit zumindestens eine dyadische Angelegenheit<sup>3</sup>, ebenso kann man aber auch sagen, daß "das 'Selbst' . . . in dieser Sichtweise ein zwischenmenschliches Phänomen ist" (Welter-Enderlin 1994, S. 239). Hierin liegt die Wurzel des Beziehungsgefühls ("we-ness"). Bindung ist etwas anderes: Bindungsverhalten tritt in der Entwicklung schon vor der Phase der Intersubjektivität auf und steht für ein individualisiertes Anschlußbedürfnis aus Sicherheitsmotiven (Bischof 1985). Insofern können auch Paare, die keine Intimität empfinden, eng aneinander gebunden sein.

Nun ist die "vertikale Intimität" der Eltern-Kind-Beziehung durch ungleiche Bedürfnisse und ungleiche Teilhabe am kulturellen Repertoire stark asymmetrisch, die großen Unterschiede in der Selbstthematisierung als Person allein sorgen schon dafür, daß Eltern nur einen Teil ihrer Intimitätswünsche in der Beziehung zum Kind unterbringen können. Für die "horizontale Intimität" der erwachsenen Paarbeziehung gilt dagegen, daß sie a) enorme Komplexität im Bereich von Emotion, Sprache und Handlung aufweist, b) durch Versprachlichung einer kulturellen "Grammatik" unterliegt und daß für sie c) reale oder fiktive Gleichheit als Partner konstitutiv ist. Als nächstes scheint es daher interessant zu sein, einen Blick auf die sprachliche Dimension der Intimität zu werfen.

## **Sprache und Intimität**

Mit der erwähnten Ausdehnung der Privatsphäre ist eine enorme Ausweitung von Thematisierungsmöglichkeiten verknüpft: "Es steht kulturell eine Sprache bzw. eine Semantik zur Verfügung, die uns ermächtigt, über uns selbst und über andere interpretativ zu reden. Selbst die Sexualität oder die Psyche kann gewissermaßen direkt, ohne Umweg, in Sprache gefaßt werden" (Ziehe 1989, S. 137). Sprache wird damit als Medium der Selbstbeschreibung "selbst"-referentiell in einem speziellen Sinn. Der Anspruch auf Öffnung in der Beziehung, auf Kommunikation mit dem Ziel, verstanden zu werden, bezieht sich auf die enormen Steigerungsmöglichkeiten von Intimität durch Intensivierung des verbalen Austauschs. Damit entsteht aber auch die Gefahr der Überlastung von Beziehungen, weil der Akt des Sprechens nicht nur "Aussage über Lieben, . . . sondern selbst Liebeserfahrung sein kann, die zwischen einem Ich und einem Du geweckt und gesteigert wird, indem Sprechen und Lieben eins sind (Overbeck 1989, 220).

Umgekehrt kann jedoch auch das Reden über Intimität wirkliche Intimität zerstören oder zur bloßen Pseudointimität im Binnenraum der Paarkommunikation verkommen, wenn Affekte oder Gefühle in ihrer eigenständigen kommunikativen Bedeutung nicht mehr entschlüsseln bzw. ernst genommen, sondern mit dem gleichen Impetus zerredet und rationalisiert werden, der auch den öffentlichen Intimitätsdiskurs der Medienindustrie auszeichnet.

Im Vergleich zu früheren Jahrhunderten wird die (gestaltbare) Länge der Beziehung ebenso wie ihre Legitimation nicht mehr durch soziale und kulturelle Regeln und Vorschriften alleine bestimmt, sondern der Möglichkeit der Partner überantwortet, Intimität zu reproduzieren und damit auf Dauer zu stellen. Obwohl Dialoge allein in der Gegenwart stattfinden und daher situativ begrenzt sind, bringt der Diskurs der Liebe gewissermaßen die Konstruktion von Unendlichkeit, zumindest aber die der zeitlichen Offenheit intimer Beziehungen als Interaktionsregel hervor. Allert zeigt, daß die Einsicht in die Konstrukthaftigkeit dieser Zukunftsoffenheit einen destabilisierenden Effekt haben muß und legt Paaren nahe, sie schnell wieder zu vergessen und beim gewohnten, kontrafaktischen Gebrauch dieser Interaktionsregel zu bleiben.

## **Geschlechtsunterschiede**

Wenn Intimität nicht nur durch semantische Codes strukturiert wird, sondern auch auf die Idee der Gleichheit angewiesen ist, taucht die Frage nach der Bedeutung von Ungleichheit auf. Diese ist in der heterosexuellen Beziehung zum einen zwangsläufig durch die unteilbare männliche bzw. weibliche Körpererfahrung, zum andern durch die geschlechtsspezifischen Sozialisationsbedingungen vorgegeben. Wynne begründet die allgemein konstatierte größere Bereitschaft und Eignung von Frauen, eine intime Bindung einzugehen, mit der Herausbildung der geschlechtlichen Arbeitsteilung in der Evolution, in der Frauen im Bereich familialer Reproduktion eher Bindungs- und Fürsorgekompetenzen ausbildeten, während die Jagd- und Kriegstätigkeit der Männer eher aggressive und konkurrierende Verhaltensmuster begünstigte (Wynne 1985, S. 135). Aus dieser Sicht mag die Auf-Dauer-Stellung von Intimität generell als eher unwahrscheinlich gelten. Die geschichtliche Entwicklung in unserer Kultur verläuft, wie gezeigt, von der positionalen Perspektive der Einordnung naher Beziehungen in größere soziale Kontexte hin zu einer relationalen Perspektive der Personbezogenheit und Selbstgenügsamkeit (vgl. Douglas 1981, S. 42 ff). Freilich läßt sich die Differenz von Positionalität und Relationalität nicht nur als historisches Spannungsfeld deuten. Welter-Enderlin bezieht diese Formulierung auch auf die Differenz der Geschlechter, wenn sie im Anschluß an Douglas von der positionalen Sprache der Männer im Unterschied zur relationalen Sprache der Frauen spricht (Welter-Enderlin 1994, S. 244). Der Unterschied zwischen "sich selbst zu setzen" und "sich auf den anderen zu beziehen" drückt sich nicht selten in der geschlechtsspezifischen Differenz des Wunsches nach Sexualität auf der einen Seite und des Wunsches nach Reden auf der anderen Seite aus, beides als Voraussetzung der Herstellung von Intimität gedacht. Welter-Enderlin schlägt daher für die paartherapeutische Praxis einen differenzierend-versöhnlichen Weg zwischen "Versprachlichung von Gefühlen" und "Anerkennung von sprachlosen männlichen Ausdrucksweisen von Bezogenheit" vor (ebd., S. 245).

## **Dimensionen der Intimität**

Auf der DAF-Tagung 1988 in Göttingen hielt Ludwig Reiter einen Vortrag zum Thema Intimität und ehelicher Zufriedenheit (Reiter u. Maly 1989), der mir für meine Arbeit viele Anregungen gab. Er präsentierte Ergebnisse einer empirischen Studie,

die im Rahmen eines paartherapeutischen Projektes in Wien durchgeführt worden war. Das Ergebnis dieser Studie legte nahe, daß weniger das quantitative Ausmaß der wahrgenommenen Intimität für eheliche (Un-)Zufriedenheit maßgeblich ist als das Ausmaß der Differenz zwischen dem Erleben von Intimität und diesbezüglichen Erwartungen und Wünschen. Daraus resultiert, daß für die Verbesserung von Paarbeziehungen nicht nur reale Verbesserungen auf der Verhaltensebene in Frage kommen, sondern auch in eine Anpassung der Erwartungen an den anderen und die Beziehung.

In der Untersuchung wurde u.a. ein standardisierter Fragebogen von Schaefer und Olson (1981) zu Beginn des Therapieprozesses eingesetzt, der eine Unterteilung des Intimitätsbegriffes in mehrere qualitative Dimensionen vorsieht. Die Autoren gehen dabei davon aus, daß Intimität einen Prozeß und nicht nur die Qualität einer spezifischen Interaktionserfahrung darstellt. Intimität erweist sich aus ihrer Perspektive nicht nur im emotionalen Austausch oder in körperlicher Nähe, sondern u.a. auch im Teilen gemeinsamer sozialer, intellektueller und kultureller Handlungen und Erfahrungen. Darüberhinaus betonen sie, daß der Aspekt der "Selbst-Öffnung" nicht linear mit dem Empfinden von Intimität gekoppelt ist, so daß ein zu geringes wie auch zu großes Maß an Offenheit ein positives Beziehungsgefühl unterbinden kann

Deshalb spielt neben der Offenheit und Nähe "Commitment" als wesentliche Variable eine große Rolle. Dieser Begriff ist mit Verpflichtung oder Verbindlichkeit nur schwer zu übersetzen, da er sowohl die Komponente des Sollens (im Sinne der Erfüllung sozialer Erwartungen) als auch die des Wollens (als motivationale Größe) enthält (vgl. Scanzoni et al. 1989, S. 98 ff) und entsprechend mit extrinsischen und intrinsischen Gratifikationen verknüpft ist. Eine Selbstöffnung ohne Commitment kippt daher schnell ins Negative um, was man bei sich trennenden Paaren, die sich offen die Meinung sagen, gut beobachten kann.

Das PAIR-Instrument von Schaefer und Olson ("Personal Assessment of Intimacy in Relations") mißt die Ausprägung von fünf Dimensionen der Intimität (emotionale, soziale, sexuelle, intellektuelle und freizeitbezogene Intimität) durch Auswertung eines Fragebogens, der den Beziehungspartnern vorgelegt wird. Reiter schlug nun aus seiner eigenen Erfahrung vor, die Ergebnisse einer solchen Befragung nicht nur im Forschungskontext, sondern auch als therapeutisches Instrument einzusetzen<sup>4</sup>.

In meiner eigenen psychotherapeutischen Privatpraxis ist jedoch Forschungsarbeit in solchem Maßstab kaum zu leisten, da einfach zu aufwendig. So begannen meine Kollegen und ich<sup>5</sup> mit den Intimitätsdimensionen in konkreten Therapieverläufen zu experimentieren. Nach einiger Zeit erweiterte ich diese Dimensionen um zwei, die von Schaefer und Olson aus forschungsstrategischen Gründen zuvor fallengelassen worden waren, da sie konzeptuell zu unklar erschienen (1981, S. 51): nämlich ästhetische und spirituelle Intimität.

Nachfolgend will ich die einzelnen Dimensionen kurz beschreiben, um daran anschließend Aspekte des therapeutischen Umgangs mit diesem Schema zu skizzieren.

Dabei gilt für alle Dimensionen gleichermaßen, daß ihr Vorliegen mit einem Gefühl von Nähe und Exklusivität gegenüber Dritten gekoppelt ist.

## **Emotionale Intimität**

Unter emotionaler Intimität fasse ich Erfahrungen gemeinsam erlebter Gefühle sowie eine wechselseitige Einstimmung auf die Affekte und Gefühle des anderen (affect attunement und Affektresonanz) mit dem Ziel, positive interpersonelle Affekte zu verstärken und negative interpersonelle Affekte zu vermindern (Kelly 1996, S. 73). Schon hier wird deutlich, daß Intimität kein Zustand, sondern ein dynamischer Prozeß ist, der von intimitätsfördernden und intimitätsverringernenden Interaktionen bzw. Episoden in Gang gesetzt, aufrechterhalten oder abgebremst wird und diese wiederum kontextualisiert (Weingarten 1992).

Um sich emotional nahe fühlen zu können, braucht es nicht unbedingt einen sprachlichen Austausch, es kommt vielmehr auf die Kompatibilität der Erlebens- und Ausdrucksmodi der Partner an. Je mehr Möglichkeiten hierfür zur Verfügung stehen, desto differenzierter ist die gemeinsame Erfahrung. Auch das Erleben eines emotionalen Konfliktes kann das Gefühl emotionaler Intimität steigern.

## **Sexuelle Intimität**

Sexuelle Intimität bedarf scheinbar kaum weiterer Erörterung. Hier geht es um das Feld körperlicher, erotischer und sexueller Interaktion, um Zärtlichkeit und Leidenschaft, verführen und sich verführen lassen, love-talk, Hingabe und Verfügung über den anderen, immer unter der Prämisse der "Erkenntnis" und Anerkennung des anderen und der wechselseitigen Steigerung körperlicher Bezogenheit aufeinander.

Diese beiden Dimensionen werden in der Regel von den meisten Partnern als Bestandteile von Intimität identifiziert, nicht selten auch als Konfliktbereiche geschildert, weil sie für die Partner unterschiedliche, oft gegensätzliche Zugangswege zum Erleben von Intimität darstellen. So wird dann auf der einen, meist weiblichen Seite, geklagt, daß der andere zu wenig zuhört und spricht, wenn es um den emotionalen Austausch geht, während die andere, meist männliche Seite, sich über mangelndes sexuelles Interesse der Partnerin beschwert. Im Falle einer symmetrischen Konfliktlage kann dann oft eine wechselseitige Verweigerungshaltung eskalieren mit dem Ergebnis, daß beide sich nicht mehr intim verbunden fühlen können.

Interessanterweise zeigt die Studie von Reiter und Maly, daß die untersuchten Paare (N=27), die im Durchschnitt bei der Einschätzung der Ist-Situation sehr ähnliche Werte auf den jeweiligen Dimensionsskalen erreichten, bei der Sexualität deutlich unterschiedliche Werte aufwiesen, wobei die Frauen offenbar nicht nur ein höheres Maß an sexueller Intimität empfanden als die Männer, sondern dieses auch quantitativ alle anderen "weiblichen" Intimitätswerte überstieg, während die Werte für sexuelle Intimität bei den Männern deutlich unter denen der anderen Dimensionen blieb. Eine

hypothetische Erklärung dafür könnte darin liegen, daß die gemeinsame Sexualität jeweils für Mann und Frau unterschiedliche Bedeutung hat: daß nämlich Frauen den Gesichtspunkt der Bezogenheit in der körperlichen Begegnung höher bewerten als Männer (relationaler Aspekt), während Männer eher dazu neigen, sexuelle Intimität daran festzumachen, "was mit der Partnerin machbar" ist, um zur Befriedigung zu gelangen (positionaler Aspekt). So könnte schon die Tatsache einer sexuellen Interaktion an sich für Frauen mit einem stärkeren Intimitätserleben verbunden sein als für Männer.

## **Intellektuelle Intimität**

Intellektuelle Intimität bezieht sich auf geteilte Ideen und Überzeugungen, die einem Paar das Gefühl vermitteln: "Wir sehen die Welt auf gleiche Weise und das unterscheidet uns von anderen". Das Gegenbild wäre ein Paar, bei dem die Partner unter Freunden oder Fremden sofort in ihren Ansichten auseinanderfallen und sich diesbezüglich anderen Personen anschließen, oder Partner, die ihre intellektuellen Bedürfnisse mangels Kompatibilität vollständig in den Beruf oder Freundeskreis auslagern. Intimität kann aber auch ebenso in der besonderen Art und Weise der Herstellung von Meinungen selbst liegen, unabhängig davon, ob diese konvergent oder divergent sind.

Ulrike, 34, Fernsehredakteurin, und Horst, Schriftsteller, 46, haben sich auf einer Podiumsdiskussion über die "Zerstörung" des Wortes durch das Bild" kennengelernt auf der sie heftig miteinander gestritten hat und er das Fernsehen, sie die elitäre Elfenbeinturmmentalität der Intellektuellen angeklagt haben. Nach der Diskussion verabredeten sie sich, weil in der kurzen Zeit noch nicht alles gesagt werden konnte. Seit zehn Jahren leben sie nun unverheiratet und ohne Kinder miteinander und führen diese Auseinandersetzung in allen Feinheiten so erbittert wie lustvoll fort. Beide haben in der Zwischenzeit Außenbeziehungen gehabt, sich auch schon einmal für neun Monate räumlich getrennt. Sie sehen im anderen nicht ihren "Traumpartner" und betonen ihren Autonomiebedarf. Das Gefühl von Exklusivität der Beziehung liegt neben einer starkenästhetischen Übereinstimmung vor allem darin, daß sie stets erleben, daß das Niveau ihrer intellektuellen Auseinandersetzung von niemand so schnell erreicht werden kann. Das macht die Ausreißversuche aus der Beziehung für beide schnell langweilig: "Komplementarität ödet uns an!".

Die destruktive Variante einer solchen symmetrischen Eskalation wird übrigens in Albees Stück "Wer hat Angst vor Virginia Woolf?" auf brillante Weise vorgeführt.

## **Soziale Intimität**

Da die Intimitätsgrenze nicht nur den Aspekt dualer Bezogenheit markiert, sondern auch die Exklusivität der Beziehung, wird für Paare bedeutsam, wie sie gemeinsam Dritten gegenüber auftreten und sich dort als Paar präsentieren. Das Zeigen des In-Beziehung-Seins soll hier mit sozialer Intimität gemeint sein und bezieht sich auf gemeinsame Freunde und Teilhabe an sozialen Netzwerken, auf die Abgrenzung

gegenüber den Ursprungsfamilien und der Verwandtschaft wie auch gegenüber den eigenen Kindern, nicht zuletzt auch auf Auftritte in der mehr oder weniger anonymen Öffentlichkeit.

Gerd, Krankenpfleger, 30, und Verena, Volkswirtin, 38, sind seit drei Jahren zusammen. Obwohl jeder von ihnen eine eigene Wohnung hat, verbringen sie die Zeit so gut wie immer gemeinsam, meist in einer der beiden Wohnungen. Dann machen sie es sich "gemütlich" Solange sie miteinander alleine sind, erleben sich beide in der Beziehung als sehr nahe, sie fühlen sich emotional und sexuell angeregt und befriedigt. Sobald es jedoch um die Darstellung der Beziehung nach außen geht, wird es für beide schwierig. Gehen sie in eine Kneipe oder besuchen sie eine Ausstellung, distanziert er sich von ihren Anhänglichkeitsbezeugungen und tut so, als wäre sie nur eine flüchtige Bekannte, was sie sehr erbost. Umgekehrt weigert sie sich standhaft, ihn ihrer Familie in der Nachbarstadt vorzustellen, die sie alle sechs Wochen für ein Wochenende besucht, obwohl er darauf drängt. Die Beziehung funktioniert nur in den "eigenen vier Wänden".

Franz, Kommunalpolitiker und Rechtsanwalt, 42, und Juliane, Galeristin, 43, sind seit 25 Jahren zusammen und seit 20 Jahren verheiratet. Von den beiden Kindern studiert die Tochter, der Sohn steht vor dem Abitur und lebt noch zu Hause. Seit 10 Jahren "läuft nichts mehr" in der Sexualität Gespräche drehen sich nur noch um die Alltagsaufgaben, die koordiniert werden müssen. Sie beschreiben das häusliche Familienleben als distanzierte Routine, die ihnen allerdings auch die Möglichkeit bietet, sich um ihre Interessen und ihre Karriere zu kümmern. Im Freundeskreis und der Öffentlichkeit gelten sie allerdings als ideales Paar, allseits bewundert und beneidet. Ihre Feste und Auftritte in der Öffentlichkeit, die beide mit Genuß kultiviert haben und auch gemeinsam genießen, sind bekannt und werden bemerkt, auch in der Lokalpresse. Als Juliane eine flüchtige Außenbeziehung mit einem Kollegen vertieft, kommt die austarierte Balance dieses Arrangements ins Rutschen und das Paar in Therapie.

## Ästhetische Intimität

Unter ästhetischer Intimität läßt sich die geteilte Freude an als schön empfundenen Dingen (Kleidung, Design, Möbel u.a.) verstehen, die Entwicklung eines gemeinsamen Geschmacks oder Stils, darüberhinaus aber natürlich jede gemeinsame ästhetische Praxis des Kunst-, Musik- und Kulturerlebens. Dies ist keinesfalls so elitär gemeint, wie es sich liest, sondern bezieht sich auf die Trash- und Punkkultur ebenso wie auf die sogenannte Hochkultur oder die Nippes-Sammlung in der Wohnzimmer-Schränkwand. Eine wichtige Rolle spielt dabei die gemeinsame Gestaltung einer "äußeren Behausung" (Willi 1991, S. 66 ff), die Einrichtung und Ausschmückung einer Wohnung oder eines Hauses, in der sich Exklusivität gewissermaßen materiell dokumentiert.

Elke, 38, Künstlerin, und Werner, 41, Kaufmann, haben vor einem Jahr gemeinsam ein Haus gekauft, nachdem Elke eine kleine Erbschaft gemacht hat. Zuvor lebten

beide vier Jahre lang in getrennten Wohnungen, weil Elke nicht materiell von Werner abhängig sein wollte und sich im Unterschied zu ihm einen gehobenen Lebensstandard nicht leisten konnte. Seit etwa neun Monaten ist die Beziehung in der Krise, weil sie bzgl. der Gestaltung des Hauses in einen Konflikt geraten sind, aus dem sie nicht mehr herausfinden. Elke, die auch ihr Atelier im Haus eingerichtet hat, schafft Skulpturen und Objekte, gelegentlich auch Möbel, aus Eisen und anderen Metallen und möchte, daß das Haus für alle sichtbar einheitlich auf ihren Stil eingestimmt ist, da sie auch Kunden dort empfangen möchte. Werner ist Hobby-Tischler und hat sich in der Freizeit die meisten seiner Möbel, u.a. einen großen Eßtisch mit passenden Stühlen, selbst gebaut. Zudem hat er zwei Hunde, denen Elke nur mit Widerwillen zugestimmt hat. Als Künstlerin sieht sich Elke nicht in der Lage, einen Kompromiß zu schließen, umgekehrt fordert Werner Anerkennung für seine Arbeit und seine Möbel. Beide überlegen, das Haus zu teilen oder sich zu trennen.

Hans, 55, agiler Geschäftsmann und Erika, 48, Bibliothekarin, kommen wegen einer Depression der Frau in Paartherapie, die Erika bei einem Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik angeraten wurde. Beide präsentieren eine innige Beziehung, die von Verständnis und Fürsorge geprägt ist, wobei die sexuelle Intimität im Verlauf der Depression sehr abgeflacht ist. Mit ihrem Einverständnis hat er daraufhin eine sexuelle Außenbeziehung aufgenommen. Die Beziehung ist ausgesprochen asymmetrisch: Hans arbeitet, betreibt Sport, Kultur, Malerei, aktive Mitgliedschaften in zahlreichen Vereinen in ungeheurem Tempo und drängt sie, bei allem mitzumachen, während Erika ihm immer zustimmt, aber immer kraftloser und langsamer wird. Es stellt sich heraus, daß Hans seine erste Frau Maria, die er "abgöttisch geliebt" hat und deren Eltern er immer noch pflegt, vor zehn Jahren durch Krebs verloren hat. Erika half ihm, über den Verlust hinweg zu kommen. Die erste Frau war Innenarchitektin und hat das Haus, in dem Erika und Hans leben, vollständig entworfen und zusammengestellt bis in die Details der Tischgedecke hinein. Bis heute hat Erika kein eigenes Möbelstück, geschweige denn einen eigenen Raum. Sie hat sich der ästhetischen Intimität von Hans und Maria unterworfen.

## **Freizeitbezogene Intimität**

Hier geht es um die Verfolgung gemeinsamer Hobbies und Freizeitinteressen. Dies muß nicht unbedingt ein Aspekt von Intimität sein. Oft geht es gerade darum, im gemeinsamen Vergnügen mit anderen beim Sport, Ausgehen, Verreisen usw. die Grenze der Zweierbeziehung zu lockern und in der Gruppe aufzugehen. Nicht selten ist aber ein gemeinsames Hobby die Basis einer Partnerwahl und damit für die Beziehung ein identitätsstiftendes Element, das großen Einfluß auf die Zeitgestaltung des Paares haben kann (Tanzverein, Pferdezucht, Karneval, Mitgliedschaft im Star-Treck-Club, Segelfliegen, u.v.m.).

Da Freizeit als Nicht-Arbeitszeit genuiner Raum für Intimitätserfahrungen ist, kann es als sehr problematisch erlebt werden, wenn die gemeinsame Zeit von einem Partner zugunsten seines alleinigen Hobbies (z.B. Fußballverein) geopfert wird.

## Spirituelle Intimität

In unserer säkularen Zeit ist eine spirituelle Dimension in Paarbeziehungen wahrscheinlich seltener von Belang als in früheren Zeiten. Dennoch empfinden viele Partner in ihrer Übereinstimmung bzgl. religiöser Überzeugungen, eines letzten Lebenssinnes oder anderer existenzieller Belange Intimität. Gerade die geringe Bedeutung, die diese Themen heutzutage in der Öffentlichkeit haben, kann das Gefühl einer exklusiven Bindung steigern. Spirituelle Intimität kann sich z.B. in dem Gefühl ausdrücken, durch eine höhere Macht zusammengebracht worden zu sein.

Konrad, Bankangestellter, 36, und Leonore, 34, Hausfrau, sind seit vierzehn Jahren verheiratet und leben mit vier eigenen Kindern und einem Adoptivkind. Beide sind Mitglied einer freikirchlichen Gemeinde, in der Konrad ehrenamtlich als Gemeindegliederhelfer arbeitet. Leonore leitet eine Frauengruppe. Sie kennen sich von Kindheit an und sind von Gott durch den Pfarrer "zueinander gebracht" und getraut worden, als sie gemeinsam in der Kirchenjugend tätig waren. Die gleiche Geschichte gibt es von Konrads Vater, der ebenfalls in der gleichen Freikirche seine Frau durch den Prediger kennenlernte und von diesem auch getraut wurde. Konrad und Leonore suchen mit Zustimmung des Pfarrers eine Paartherapie auf, weil sich ihre Beziehung seit längerem in einer Krise befindet: Er ist ausgesprochen unzufrieden mit ihrer gemeinsamen Sexualität und wird ständig von erotischen Phantasien und Ausbruchsphantasien heimgesucht, sie weigert sich kategorisch, Sexualität zum Gegenstand von Gesprächen zu machen. Phasen von heftigen Auseinandersetzungen und Entwertungen wechseln sich mit solchen der Stummheit ab. Dennoch ist für beide klar, daß ihre Beziehung ein durch Gott gestiftetes Band darstellt, daß nur durch Gott aufgelöst werden kann. In dieser Vorstellung können beide wiederum Trost und Zuversicht finden.

## Therapeutische Überlegungen

Wie eingangs erwähnt, bieten viele Paare als Therapiegrund ein Intimitätsproblem an, insbesondere solche, für die Intimitäts erleben an sich Grund für die Aufnahme und Voraussetzung für die Fortführung der Beziehung darstellt. Meist wird das Problem als Störung oder Blockade im sexuellen und/oder emotionalen Bereich bzw. unspezifisch als Kommunikationsproblem wahrgenommen.

Aber auch für Paare, die wegen anderer Beschwerden eine Therapie aufsuchen, etwa mit der Schwierigkeit, sich auf eine neue und unerwartete Lebenssituation einstellen oder mit einer veränderten Situation im Paarzyklus (Wohnsituation, Kinderfrage, Arbeitslosigkeit, Alter, Krankheit usw.) fertig werden zu müssen, beeinflusst das erlebte Ausmaß von Intimität die Ressourcenlage des Paares für die Lösung des Problems oder die Erreichung eines gemeinsamen Zieles erheblich. Je differenzierter das Phänomen der Intimität gefaßt wird, desto mehr Optionen bieten sich wiederum für eine ressourcenorientierte Vorgehensweise.

Deshalb bietet es sich in solchen Fällen an, eine Thematisierung von Intimität und ihrer verschiedenen Dimensionen im Verlauf einer Paartherapie einzusetzen und ggf.

eine Art Intimitätsprofil mit den Partnern zu erarbeiten. Von besonderer Bedeutung dabei ist, daß ein solches Vorgehen gut gerahmt sein muß, damit sich das Thema nicht im therapeutischen Prozeß verselbständigt (oft genug ist das ja in der Kommunikation von Klage und Gegenklage zwischen den Partnern bereits der Fall und Teil des Problems). D.h., die Bearbeitung der Intimität eines Paares sollte einem Zweck dienen, mit dem alle Beteiligten übereinstimmen. Dabei geht es zunächst nicht um die Förderung von Intimität im Sinne einer Einladung an das Paar, im therapeutischen Kontext miteinander zu sprechen und sozusagen unter Anleitung in einen emotionalen oder intellektuellen Austausch zu treten. Auch eine Ermunterung, dem eigenen Affekt in der Therapie starker und offener Ausdruck zu verleihen, ist daher nicht sinnvoll, bevor nicht beide Partner in der Lage und bereit sind, eine ähnliche Perspektive (commitment) einzunehmen.

Während am Anfang einer Paartherapie für uns die Klärung des Problems, des Überweisungskontextes und der Zielvorstellung für den therapeutischen Prozeß steht, versuchen wir im weiteren Vorgehen gemeinsame Neugier bei den Partnern für die Exploration von Transaktionsmustern (Verhaltens- bzw. Makroebene) sowie von Mustern der situativen, nonverbalen und paraverbalen Abstimmung im Bereich affektiver Kommunikation (Mikroebene) zu wecken, und zwar sowohl auf die Erfahrungen im Zusammenleben bezogen als auch auf die Interaktion in der Therapiesitzung selbst. Dabei vermeiden wir ein Verharren in der Problembeschreibung und -analyse und versuchen durch Zukunftsfragen oder der "Wunderfrage" schnell eine gemeinsame Orientierung auf den gewünschten Zustand zu erzielen.

In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage nach den Ressourcen des Paares: die meisten Paare haben in ihrer gemeinsamen Geschichte Phasen oder Episoden erlebt, die dem für die Zukunft gewünschten Zustand nahe kamen, und in denen andere Sichtweisen, Transaktionsmuster und eine andere Bezogenheit möglich waren als heute. Aber auch in der Gegenwart gibt es Ausnahmesituationen, in denen sich das Problem nicht zeigt oder anders darstellt.

Die Exploration von Paar-Intimität kann hier sinnvoll eingesetzt werden. Dabei möchte ich die folgenden Ausführungen nicht als Modell verstanden wissen, sondern als eine Variante im Therapieverlauf, mit der wir selbst experimentieren und die sich in vielen Therapien als nützlich erwiesen hat. Zunächst ist es wichtig, den Klienten und Klientinnen Informationen über ein differenziertes Verständnis von Intimität anzubieten und die einzelnen Dimensionen – wenn nötig beispielhaft – zu erläutern, da es für viele ungewohnt ist, etwa gemeinsame Freizeitgestaltung oder intellektuelle Diskussionen als möglichen Ausdruck von Intimität anzusehen. Da diese Dimensionen jedoch sehr erfahrungsnah formulierbar sind, ist die Nützlichkeit einer solchen Betrachtung den meisten schnell evident. Die Ausführlichkeit, mit der wir auf die Intimitätsdimensionen fokussieren, ist von Therapie zu Therapie sehr unterschiedlich und sollte sich immer auf das angestrebte Ziel beziehen. Gerade bei Paaren aber, die sich selbst diesbezüglich ein schlechtes Zeugnis ausstellen, kann es sinnvoll sein, der Reihe nach die Dimensionen durchzusprechen, um zu einem Ressourcenprofil zu gelangen.



Dabei bedienen wir uns intensiv der zirkularen Fragetechnik und der Skalierungsfragen. “Was glauben Sie, wie Ihr Partner sein Gefühl emotionaler (sexueller, intellektueller etc.) Intimität mit Ihnen auf einer Skala von Null bis Zehn zum jetzigen Zeitpunkt einschätzen würde? Wie hat er es eingeschätzt, als Sie noch keine Probleme miteinander hatten? Welchen Wert auf der Skala hätte für ihn der gewünschte Zustand?”. “Was glaubt Ihr Partner, welche Werte Sie auf dieser Skala für die Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft eintragen würden?”. Im Anschluß daran werden die Partner gebeten, ihre eigene Einschätzung des Ist-Zustandes und des Soll-Zustandes zu veröffentlichen.

Es lohnt sich auch, Paare danach zu fragen, ob sie u.U. noch ganz andere Bereiche benennen können, in denen Intimitätsempfinden auftaucht. So fiel einem Paar, das sich in fast allen Kategorien mit eher niedrigen Werten eingeordnet hatte und in einen Entwertungskreislauf verstrickt war, auf, daß beide ein stimmiges Wir-Gefühl und gemeinsamen Stolz darüber empfinden konnten, daß sie mit den Kindern etwas Gutes gemeinsam “hingekriegt” hatten. Dieses Gefühl “elterlicher Intimität” ging für beide weit über eine gelungene Arbeitsteilung und elterliche Kooperation hinaus. Ein homosexuelles Paar, das gemeinsam eine Werbeagentur (als Texter und Grafiker) betrieb, sah in der inhaltlichertäglichen Zusammenarbeit eine beständige Quelle von Intimität, die auch trotz vieler Konflikte im Zusammenleben aufrechterhalten werden konnte.

Eine solche Sequenz ist für viele Paare aufschlußreich: Sie sehen Intimität weniger als eindimensionale und unscharf definierte Kategorie an, die mit der Beziehung gleich gesetzt wird. Gleichzeitig wird deutlich, daß es gemeinsame und individuelle Stärken und Schwächen in unterschiedlichen Bereichen von Intimität gibt. Unterschiede und Ähnlichkeiten bzgl. der Wünsche an eine intime Beziehung werden faßbarer und benennbar. Es wird deutlich, daß bestimmte Intimitätsbereiche besser geeignet sind, dem Paar zu signalisieren, daß sich die Mühe eines gemeinsamen Weges lohnt, als andere. Eine Anerkennung der Differenziertheit und Komplexität der unterschiedlichen Bedürfnisse führt oft zu einer Zunahme von Bezogenheit und Reziprozität auch in schwierigeren Bereichen. Dies kann gezielt durch Rituale oder Aufgaben unterstützt werden, die sich an der Stärkung vorhandener Ressourcen orientieren; oft ist auch eine Entlastung in Bereichen angebracht, die zum gegenwärtigen Zeitpunkt eher den Ort problemhaltender Muster abgeben (z.B. durch den Vorschlag eines zeitweisen Kommunikationsstops auf der intellektuellen oder sexuellen Ebene).

Darüberhinaus kann die Verbesserung der Paarbeziehung von der Exploration ursprungsfamiliärer Muster profitieren, fokussiert etwa auf das Handgepäck an Intimitätsersparungen und -angeboten, welches beide Partner zu Anfang mit in die Beziehung brachten. Dies kann die Beziehung insofern entlasten, als problematische Transaktionsmuster nicht mehr der negativen Motivation des Partners zugeschrieben werden müssen, gegen die man sich verteidigen muß, sondern in einen erweiterten motivationalen Kontext gestellt werden können.

Am Ende steht wünschenswerterweise eine Beziehungskonstruktion, die die Partner

damit versöhnt, daß eine intime Beziehung nicht bedeutet, daß man in allen Dimensionen Höchstwerte verbuchen kann und Intimität jederzeit möglich und machbar sei, sondern eher eine Beziehungskategorie unter vielen ist, wengleich eine sehr bedeutsame.

1. Auch hier ist aktuell die bereits erwähnte Intimisierung der Öffentlichkeit zu beobachten. Die Sexualisierung und Pornographisierung der Öffentlichkeit vollzieht sich nicht nur abstrakt in der Darstellung kopulierender Leiber, sondern fordert zunehmend Authentizität, d.h. den Nachweis, daß es sich um echte Personen mit einer realen Geschichte, Beziehung usw. handelt. Die Öffentlichkeit wird auf diese Weise zum Zeugen reduzierter Pseudo-Intimität, die sich in sogenannten Home-Videos präsentiert und einen zunehmenden Marktwert bekommt. Die gleiche Dynamik liegt dem Enthüllungs- und Klatschjournalismus zugrunde.
2. Auch aus diesem Grund wird es als so katastrophal erlebt, wenn sich herausstellt, daß einer der Partner den anderen seit langer Zeit hintergangen hat, die gemeinsame Vergangenheit also keine war.
3. Wie die Forschungsarbeiten von Elisabeth Fivaz-Depeursinge u.a. zeigen, ist Inter-subjektivität auch in Triaden eine relevante Kategorie.
4. Freundlicherweise stellte mir Ludwig Reiter weiteres Material zur Verfügung.
5. In meiner Praxis arbeite ich in der Regelkotherapeutisch und im Zweikammer-System. Daher möchte ich meine Kollegin Karin Martens-Schmid und meine Kollegen Hans Georgi und Erhard Wedekind erwähnen, mit denen ich versucht habe, die hier entwickelten Gedanken in therapeutische Praxis umzusetzen.

## Literatur

- Allert T (1996) Zwei zu Drei: soziologische Anmerkungen zur Liebe des Paares. Teil I. System Familie 9:50-59
- Benjamin J (1993) Die Fesseln der Liebe: Zur Bedeutung der Unterwerfung in erotischen Beziehungen. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main
- Bischof N (1986) Das Rätsel Ödipus. Die biologischen Wurzeln des Urkonflikts von Intimität und Autonomie. Piper, München
- Boscolo L, Bertrando P (1994) Die Zeiten der Zeit. Eine neue Perspektive in systemischer Therapie und Konsultation. Carl-Auer-Verlag, Heidelberg
- Buchholz MB (1997) Psychoanalytische Professionalität. Andere Anmerkungen zu Grawes Herausforderung. Forum Psychoanal 13:75:93
- de Swaan A (1989) Die Inszenierung der Intimität. Wohnverhältnisse und Familienleben. In: Buchholz MB (1989) Intimität. Über die Veränderung des Privaten. Beltz, Weinheim, S 41-57
- Douglas M (1981) Ritual, Tabu und Körpersymbolik. Sozialanthropologische Studien in Industriegesellschaft und Stammeskultur. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Fraenkel P (1996) Zeit und Rhythmus in Paarbeziehungen. Familiendynamik 21:160-182
- Kelly VC (1996) Affect and the Redefinition of Intimacy. In: Nathanson DL (1996) Knowing Feeling. Affect, Script and Psychotherapy. W. W. Norton & Company, New York, S 55-104

- Lorenzer A (1989) Intimität im Zeitalter der instrumentellen Vernunft. In: Buchholz MB (1989) Intimität. über die Veränderung des Privaten. Beltz, Weinheim, S 25-39
- Overbeck A (1989) "Ich liebe Dich" - ein schwieriger Satz. In: Buchholz MB (1989) Intimität. Über die Veränderung des Privaten. Beltz, Weinheim, S 215-221
- Perlman D, Fehr B (1987) The Development of Intimate Relationships. In: Perlman D, Duck S (1987) Intimate Relationships. Development, Dynamics and Deterioration. Sage Publications, Newbury Park, Beverly Hills, London, New Delhi, S 13-42
- Reiter L, Maly J (1989) Intimität in der Ehe. Ergebnisse einer empirischen Untersuchung. In: Buchholz MB (1989) Intimität. Über die Veränderung des Privaten. Beltz, Weinheim, S 299-318
- Scanzoni J, Polonko K, Teachman J, Thompson L (1989) The Sexual Bond. Rethinking Families and Close Relationships. Sage Publications, Newbury Park, London, New Delhi
- Schaefer MT, Olson DH (1981) Assessing Intimacy: The Pair Inventory. Journal of Marital and Family Therapy 47-60
- Sennett R (1986) Verfall und Ende des öffentlichen Lebens. Die Tyrannei der Intimität. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main
- Stern DN (1992) Die Lebenserfahrung des Säuglings. Klett-Cotta, Stuttgart
- Trilling L (1983) Das Ende der Aufrichtigkeit. Ullstein, Frankfurt am Main, Berlin, Wien
- Weingarten K (1992) A Consideration of Intimate and Non-intimate Interactions in Therapy. Family Process 31:45-59
- Welter-Enderlin R (1992) Paare -Leidenschaft und lange Weile. Frauen und Männer in Zeiten des Übergangs. Piper, München 2nd. Aufl.
- Welter-Enderlin R (1994) ...Glut unter der Asche. Leidenschaft und lange Weile bei Paaren in Therapie. Familiendynamik 19:233-251
- Willi J (1991) Was hält Paare zusammen? Der Prozeß des Zusammenlebens in psychoökologischer Sicht. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg
- Wynne LC (1985) Die Epigenese von Beziehungssystemen: ein Modell zum Verständnis familiärer Entwicklung. Familiendynamik 10:112-146
- Ziehe T (1989) Die Tyrannei der Selbstsuche. Überlegungen zu Richard Sennetts Zeitdiagnose. in: Buchholz MB (1989) Intimität. über die Veränderung des Privaten. Beltz, Weinheim, S 129-145



# Fragebogen zur Paar-Intimität: Partner A

(© Tom Levold)



**Symbole:**

aktuelle Einschätzung

■ Selbst    ● Partner

gewünschter Zustand

□ Selbst    ○ Partner

# Fragebogen zur Paar-Intimität: Partner B

(© Tom Levold)



**Symbole:**

aktuelle Einschätzung

■ Selbst    ● Partner

gewünschter Zustand

□ Selbst    ○ Partner