

Manuel Aicher

## Abgrenzung, Verschmelzung und Symbiose

In der Psychotherapie werden symbiotische Beziehungen pathologisiert. Wenn man jedoch die ursprüngliche Definition von Symbiose aus der Biologie zugrunde legt, handelt es sich um ein Zusammenkun zweier Lebewesen, bei dem jeder vom anderen oder aus dem Zusammenwirken einen Vorteil hat, den er allein nicht hätte. So gesehen macht es überhaupt keinen Sinn, irgendeine Beziehung einzugehen, die nicht symbiotisch ist: Wenn keiner von beiden einen Vorteil davon hat, warum denn auch? Es ist natürlich alles eine Frage des Masses. Eine Symbiose kann, wie alles andere auch, pathologische Ausmasse annehmen, frei nach Paracelsus: Die Dosis macht das Gift.

Auch Verschmelzung wird von ganz vielen als Bedrohung wahrgenommen, weil sie meinen, dass eine Verschmelzung nur möglich ist, wenn sie den Bezug zu sich selbst verlieren. Es gibt wenige, die das nicht pathologisieren. Bob Moore spricht z. B. von Verschmelzung der Auren. Irgendwie habe ich den Eindruck, dass hier bei der Angst vor Verschmelzung die Vorstellung zugrunde liegt, dass es nur Ich und Du gibt und dass ich entweder ich oder du bin, also entweder bei mir oder beim anderen. Ich kann jedoch wahrnehmen, dass in einer intimen Beziehung ein dritter Raum eröffnet wird, ein gemeinsamer Raum jenseits des Einen und des Anderen. Wenn beide sich in diesen Raum bewegen, können sie zugleich sie selbst sein und gleichzeitig ganz beim Anderen. Auch energetisch kann ich wahrnehmen, dass in einer Beziehung, die von persönlicher Liebe getragen ist, etwas entsteht, das über die Summe der beiden hinaus geht.

Eng mit der Pathologisierung der Symbiose verbunden ist die Forderung nach Abgrenzung. Das gilt nicht nur in Paarbeziehungen. Es ist eine therapeutische Forderung, dass der Therapeut eine Abgrenzung zum Klienten aufrecht erhält. Ich habe den Eindruck gewonnen, dass unglaublich viel Energie im zwischenmenschlichen Bereich darauf verwendet wird, in Abgrenzungen zu bleiben. Das betrifft sowohl intime Beziehungen wie auch therapeutische Beziehungen. Wenn dies in einer intimen Beziehung nicht mehr nötig ist, weil die Angst vor Verschmelzung oder Ich-Verlust verloren ist, vielleicht auch einfach, weil das Ich nicht mehr so sonderlich wichtig genommen wird oder im Zentrum steht, dann wird sehr viel Energie frei gesetzt.

Es mag eine Form der Verschmelzung geben, die ungesund ist, weil sie entweder in ihrem Mass so weit geht, dass der Einzelne als Einzelner nicht mehr existiert, oder weil es sich um einen dauerhaften Zustand handelt. Ich gewinne zunehmend den Eindruck, dass sich das Problem nur stellt, solange ich das als ein entweder oder wahrnehme. Das hat vielleicht auch mit persönlicher Reifung zu tun. Ich kenne beides: Ich habe es schon erlebt, dass ich mich derart auf den Anderen beziehe, dass ich aufhöre, mich selbst wahrzunehmen. Ich bin dann mit der Aufmerksamkeit ganz beim Anderen, löse mich selbst gewissermassen auf. Wenn der Andere dann nicht ebenso funktioniert, also mich im Blick hat, kann das für mich und mein Wohlbefinden gefährlich werden. Es kann auch sein, dass ich, wenn ich mich selbst nicht mehr wahrnehme, auf die Wahrnehmung durch meine Partnerin angewiesen bin. Ich brauche dann die permanente Bestätigung durch sie zur Aufrechterhaltung meines Selbstgefühls. Das ist es, was David Schnarch als Verschmelzung bezeichnet, die er immer für eine unentwickelte Form der Beziehung hält.<sup>1</sup> Das macht mich natürlich nicht nur extrem abhängig, sondern behindert auch meine persönliche Entwicklung, weil der Andere ja mit dem, was er bestätigt und was nicht, mich in einem bestimmten Selbstbild festhalten oder zu einem bestimmten Anderen manipulieren kann, das möglicherweise mir und meiner Entwicklung gar nicht gut tut.

---

<sup>1</sup> David Schnarch: Die Psychologie Sexueller Leidenschaft. München: Piper 2009, Ders.: Intimität und Verlangen. Stuttgart: Klett-Cotta 2011.

Ich habe es aber auch erlebt, dass ich mit meiner Wahrnehmung und meinem Bewusstsein ganz bei mir bleiben kann und von dort aus es gleichzeitig zum Gegenüber ausdehnen kann. Am Anfang war das sehr schwierig und ich habe mit meiner Disposition, mich im Anderen zu verlieren, plötzlich mich selbst nicht mehr wahrgenommen.

Wenn ich mir das zur Übung mache und sehr achtsam damit umgehe, kann ich immer wieder, wenn ich das feststelle, mit meiner Aufmerksamkeit zu mir zurück kehren und so lange dort bleiben, bis ich mich wieder gut spüre, um dann erneut von dort aus die Aufmerksamkeit zugleich auf das Gegenüber zu richten. Es braucht anfangs etwas Konzentration, beides gleichzeitig aufrecht zu erhalten, aber es lohnt sich und man kann sich daran gewöhnen. Hilfreich ist, wenn ich dabei ganz stark auf meine Körperwahrnehmung achte. Also weniger darauf, was meine Gedanken gerade machen oder was ich fühle, sondern ganz einfach, was ich in meinem Körper spüre. Denn Gedanken sind tendenziell freier von Ich und Du und können sich ganz vom Körper lösen. Daher hilft die Konzentration auf die körperliche Sensorik bei dieser Übung sehr. Auch das Spiel mit den Augen unterstützt: Wenn ich spüre, dass ich den Kontakt zu mir verliere, schliesse ich die Augen und halte sie so lange geschlossen, bis ich wieder ganz gut mich selbst wahrnehme. Dann öffne ich sie ganz behutsam und langsam und nehme den Anderen wahr. Auch gibt es hier ein Spiel von Aktivität und Rezeptivität. Wenn ich die Augen öffne und aktiv zum Anderen gehe, ist die Gefahr grösser, dass ich den Kontakt zu mir verliere, als wenn ich meine Augen eher sanft öffne und das, was ich sehe, den anderen in diesem Fall, in mich einlade. Der Blick richtet sich nicht scharf nach aussen und versucht alles dort zu begreifen, sondern er macht die Augen zu Fenstern, in denen nicht wir nach aussen blicken, sondern die Welt um uns in uns hinein darf und uns berühren. Schlafzimmerblick nennen die einen das, weichen Blick andere.<sup>2</sup>

Wenn es mir irgendwann gelingt, mit meiner Achtsamkeit bei mir und beim anderen gleichzeitig zu sein und zudem noch in dem dritten Raum des Wir, dann hört das Entweder-oder von Abgrenzung und Verschmelzung auf. Dann ist beides gleichzeitig möglich. Das sind dann die Momente, wo ich mich ganz verbunden fühle (mit dem Anderen) und wo die Grenzen, die trennen und uns einsam machen, die nach allen spirituellen Traditionen sowieso letztlich nur Illusion sind, sich auflösen in diesem Eins-Sein. Wenn wir dann in diesem Eins-Sein nicht nur mit dem Gegenüber, sondern mit allem verbunden und eins sind, sind wir dies auch mit dem Göttlichen. Das ist die wahre Extase, von der wir in der Liebe und vor allem im Orgasmus immer einen kurzen Abglanz erhaschen. Das ist es, wonach wir uns letztlich Sehnen. Auf dieser Ebene gibt es keine Verschmelzung mehr, weil schon lange eins ist, was verschmelzen könnte, und es gibt aus demselben Grund keine Grenzen mehr. Und das ist der tiefere Zusammenhang zwischen Liebe und Spiritualität und zwischen Sex und Spiritualität.

copyright © Manuel Aicher, 2013

---

<sup>2</sup> Diana Richardson, Zeit für Liebe, köln: Innenwelt 2011<sup>14</sup>, bezeichnet diesen Blick als einen der Schlüssel zur tantrischen Sexualität, zur Liebe.