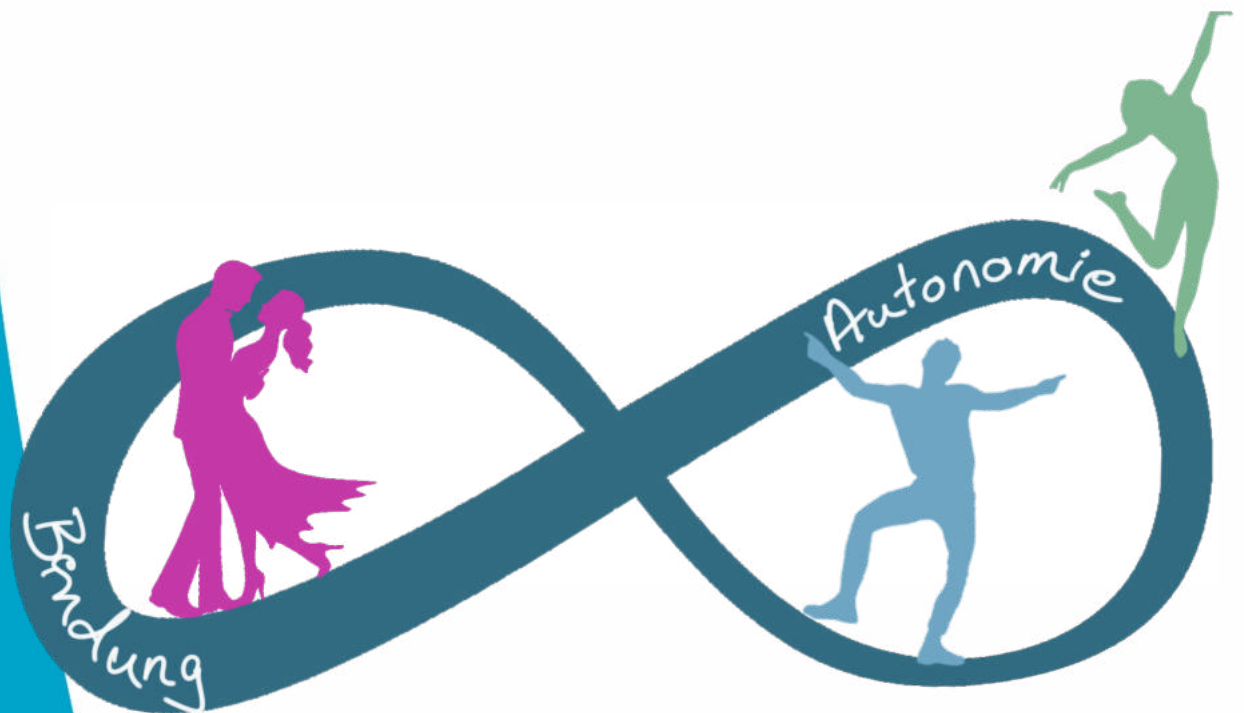


Autonomie und Bindung – ein beziehungs-dynamischer Tanz

Systemische Aufstellungsarbeit in der Paarberatung

von Elisabeth Hennig

Im Mai 2025



Graduierungsarbeit
zum Counselor grad. BVPPT

BVPPT - Berufsverband
für Beratung, Pädagogik und
Psychotherapie

Elisabeth Hennig

Autonomie und Bindung – ein beziehungs-dynamischer Tanz

Systemische Aufstellungsarbeit in der Paarberatung

Inhaltsverzeichnis

1. Autonomie und Bindung – ein beziehungs-dynamischer Tanz	3
2. Methodik: Aufstellung mit Bodenankern zu Autonomie und Bindung in Paarbeziehungen	4
2.1 Aufbau des Settings	4
2.2 Ablauf im Überblick	5
2.3 Reflexion	6
3. Praxisbeispiele	6
Fallbeispiel 1: Claudia und Ole – Zwischen Rückzug und der Suche nach Neuland	7
Fallbeispiel 2: Iris und Robert – Vertrauen in der Krise	8
Fallbeispiel 3: Hannah und Paula – Nach der Trennung beginnt die echte Begegnung	10
Fallbeispiel 4: Valerie und Hanno – Zwischen Überforderung und Rückzug	12
Fallbeispiel 5: Katrin und David – Unvereinbarkeit der Bedürfnisse	13
Fallbeispiel 6: Nina und Max – Zwischen Entfremdung und neuer Nähe	16
4. Fazit und Ausblick	17
4.1 Fazit	17
4.2 Ausblick: Beziehung als Wachstumsraum	18

1. Autonomie und Bindung – ein beziehungs-dynamischer Tanz

In meiner Arbeit mit Paaren beschreibe ich Beziehung gerne als einen Tanz zwischen den beiden Polen Autonomie und Bindung. Auf den ersten Blick erscheinen diese Pole als Gegensätze: Nähe und Abgrenzung, Verbindung und Freiheit. Doch bei genauerem Hinsehen zeigen sich Autonomie und Bindung als zwei Seiten derselben Medaille – sie bedingen einander und brauchen ein lebendiges Gleichgewicht, um in Beziehung wirksam werden zu können.

Ein anschauliches Bild dafür bietet die frühe kindliche Entwicklung: Ein Neugeborenes erlebt sich zunächst als Einheit mit seiner Bezugsperson – meist der Mutter. In dieser Phase steht das Grundbedürfnis nach Bindung im Vordergrund. Erst mit der Zeit beginnt das Kind zu begreifen: Ich bin ein eigenständiges Wesen. Es beginnt sich alleine fortzubewegen, „Nein“ zu sagen und Dinge selbst zu tun – Ausdruck des wachsenden Bedürfnisses nach Autonomie. Dabei wird deutlich: Je sicherer sich ein Kind in seiner Bindung fühlt, desto freier kann es sich der Welt zuwenden und seine Autonomie entfalten. Ist die Bindung hingegen unsicher, braucht das Kind viel Energie, um sich rückzuversichern – auf Kosten seiner Entdeckungsfreude.

Diese Dynamik setzt sich auch im Erwachsenenleben fort. In Partnerschaften sehnen wir uns sowohl nach Nähe als auch nach Eigenständigkeit. Wenn wir erleben, dass wir in der Beziehung wir selbst sein dürfen, wächst auch die Bereitschaft, uns wieder in die Bindung hineinzugeben. So entsteht ein natürlicher Wechsel zwischen Rückzug und Kontakt, Eigenraum und Begegnung – ein lebendiger Beziehungsfluss.

Diese Bewegungen lassen sich auch im Licht der psychologischen Grundbedürfnisse nach Klaus Grawe betrachten. Bindung, Kontrolle und Orientierung, Selbstwerterhöhung sowie Lustgewinn sind zentrale Kräfte, die unser inneres Erleben und unsere Beziehungen prägen.¹ Gerade im Spannungsfeld zwischen Autonomie und Bindung zeigt sich, wie wichtig es ist, dass diese Grundbedürfnisse gesehen, gespürt und im Kontakt gelebt werden dürfen – sowohl individuell als auch im gemeinsamen Raum.²

In diesem Sinne verstehe ich Paarbeziehung als einen bewussten Tanz zwischen Autonomie und Bindung. Eine reife Partnerschaft zeichnet sich nicht dadurch aus, dass dieser Tanz immer synchron ist, sondern dass beide Partner die Bewegungen des jeweils anderen wahrnehmen, respektieren und in Resonanz treten können.

In meiner Arbeit begleite ich Paare dabei, diesen Tanz wieder aufzunehmen – mit mehr Bewusstheit, Lebendigkeit und der Erlaubnis, beides sein zu dürfen: verbunden und frei. Die Spannung zwischen Autonomie und Bindung ist kein statisches Problem, das gelöst werden muss, sondern ein lebendiger Prozess, der immer wieder neu ausgehandelt, gespürt und gestaltet wird. In diesem Spannungsfeld bewegen sich Paare – mal bewusst, mal unbewusst – und stoßen dabei oft an persönliche Grenzen, alte Muster oder nicht gelebte Bedürfnisse.

¹ Klaus Grawe, Neuropsychotherapie (2004)

Besonders das Zusammenspiel von Bindungs- und Autonomiebedürfnis prägt maßgeblich das Beziehungserleben – sowohl im alltäglichen Miteinander als auch in herausfordernden Situationen.

„Vereint sollt ihr bleiben immerdar.
Doch lasset Raum zwischen eurem Beieinandersein.
Und lasset Wind und Himmel tanzen zwischen euch.
Liebet einander, doch macht die Liebe nicht zur Fessel:
Schaffet eher daraus ein webendes Meer zwischen den Ufern eurer Seelen.“
Kahlil Gibran / Der Prophet

Um diesen oft schwer greifbaren inneren Bewegungen Raum zu geben, arbeite ich in meiner Praxis mit einer systemischen Aufstellungsmethode, die es den Paaren ermöglicht, ihr aktuelles Beziehungserleben körperlich, räumlich und emotional erfahrbar zu machen. Die Methode basiert auf einfachen Bodenankern, schafft aber einen tiefen und oft berührenden Raum für Erkenntnis, Perspektivwechsel, sie erlaubt ein Probehandeln und neue Möglichkeiten des Miteinanders.

Im Folgenden beschreibe ich den Aufbau und Ablauf dieser Methode, wie ich sie in meiner Arbeit anwende.

2. Methodik: Aufstellung mit Bodenankern zu Autonomie und Bindung in Paarbeziehungen

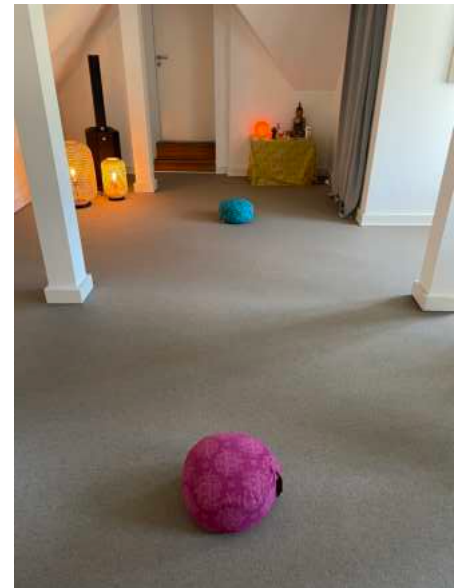
In meiner praktischen Arbeit mit Paaren setze ich eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Form der systemischen Aufstellung ein, bei der die beiden Pole Autonomie und Bindung durch Bodenanker im Raum symbolisiert werden. Diese Methode macht Beziehungserleben nicht nur sprachlich, sondern auch körperlich und räumlich erfahrbar.

2.1 Aufbau des Settings

Die Bodenanker bestehen aus zwei Kissen, die ich bewusst mit großer räumlicher Entfernung zueinander platziere:

- Der Pol der Bindung liegt meist in der Nähe der Sitzecke – einem Ort, der für Nähe und Geborgenheit steht.
- Der Pol der Autonomie wird nahe der Tür platziert – dort, wo symbolisch Freiheit, Abstand und Selbstbestimmung spürbar werden.

Zwischen diesen beiden Polen entsteht ein weiter, offener Raum, den das Paar gemeinsam erkunden kann. Der große Praxisraum ermöglicht diese Form der Aufstellung in freier, ungehinderter Bewegung.



2.2 Ablauf im Überblick

Zu Beginn lade ich beide Partner:innen ein, sich den beiden Bodenankern zunächst einzeln und in Ruhe anzunähern und bitte sie zu erspüren:

- Wie fühlt sich der Autonomiepol an?
- Wie wird der Bindungspol erlebt?
- Was geschieht im Raum dazwischen?

Ich lade zu langsamem, achtsamem Erkunden ein – mit dem Körper, mit innerer Wahrnehmung und mit allem, was auftaucht. Es gibt kein "richtig" oder "falsch". Auch der Übergangsraum zwischen den Polen wird mit einbezogen: Hier zeigen sich oft erste Hinweise auf Spannungen, Blockaden oder Wünsche.

Wenn beide Partner:innen sich in ihrem Erleben verankert haben, lade ich sie ein, einen Platz im Raum zu finden, der ihrer aktuellen inneren Position im Beziehungserleben entspricht – näher bei der Autonomie, näher bei der Bindung oder dazwischen. Diese Wahl geschieht frei, aus dem Erspüren heraus, ohne Vorgaben.

Anschließend befrage ich die Partner:innen nacheinander:

- Wie geht es dir an dem Ort, an dem du stehst?
- Welche Qualitäten nimmst du dort für dich wahr? Wie fließt dein Atem? Welche Gefühle erlebst du? Wo in deinem Körper kannst du sie wahrnehmen?
- Wie erlebst du dich an diesem Punkt im Kontakt mit deinem/r Partner:in?

Während ich begleite, versuche ich wahrzunehmen, wo eventuell Ängste oder Widerstände auftauchen:

- Gibt es Scheu vor dem Bindungspol?
- Fällt es schwer, sich dem Autonomiepol zu nähern?

Wenn sich solche inneren Bewegungen zeigen, lade ich die jeweilige Person ein, sich diesem Bereich achtsam anzunähern – mit Pausen, mit Erlaubnis, mit Raum für alles, was sich zeigt. Dabei unterstütze ich die Person, ihre körperlichen Reaktionen, Gefühle und Impulse wahrzunehmen und – soweit möglich – zu benennen.

Im weiteren Verlauf bitte ich beide Partner:innen, im gesamten Raum einen Punkt zu finden, der ihnen als möglicher nächster Entwicklungsschritt interessant erscheint: ein Ort, an dem sich mehr Verbindung, mehr Freiheit oder mehr Kontakt spüren lässt. Diese neue Position kann ein inneres Bild dessen sein, wohin die Beziehung sich entwickeln möchte. Schließlich frage ich:

- Möchten beide ihre Position verändern, um mehr in Kontakt miteinander zu kommen?
- Wo liegt ein gemeinsames Potenzial, wo fühlen sich beide gesehen, frei und verbunden?

2.3 Reflexion

Nachdem das Paar diesen Punkt gefunden und die damit verbundenen Qualitäten erlebt hat, schließe ich den Prozess mit einer gemeinsamen Reflexion ab, indem ich sie bitte, sich wieder hinzusetzen und darüber zu sprechen:

- Was nehmen sie aus der Erfahrung mit?
- Welche Erkenntnisse ergeben sich für den Beziehungsalltag?
- Welche kleinen konkreten Schritte lassen sich daraus ableiten?

Diese abschließende Reflexion hilft, das Erlebte zu integrieren und in den Alltag zu übersetzen – damit der Raum nicht nur symbolisch, sondern auch ganz praktisch wirksam wird.

Dieses methodische Vorgehen erlaubt es, tiefliegende Dynamiken zwischen Autonomie und Bindung sichtbar, spürbar und verhandelbar zu machen – ohne Bewertung, mit Offenheit und viel Raum für individuelle Entwicklung.

3. Praxisbeispiele

Die folgenden Fallbeispiele² stammen aus meiner beraterischen Praxis und zeigen auf ganz unterschiedliche Weise, wie sich das Spannungsfeld zwischen Autonomie und Bindung in Paarbeziehungen ausdrücken kann – und wie es durch achtsame, körperorientierte Aufstellungsarbeit mit Bodenankern sichtbar und erfahrbar wird.

² Namen und biografische Details wurden verändert, um die Anonymität der Klient:innen zu gewährleisten.

Jedes Paar bringt dabei seine eigene Geschichte, seine individuellen Muster und Bedürfnisse mit. Manche Paare ringen mit einer zu engen Verbindung, in der kaum noch Raum für Selbstständigkeit bleibt. Andere erleben viel Autonomie, aber wenig echte Nähe. Wieder andere wechseln zwischen beidem hin und her – oft, ohne es bewusst zu wollen. Die Methode der Aufstellung mit Bodenankern eröffnet diesen Paaren einen Erfahrungsraum, in dem sie sich selbst und einander neu und unmittelbar begegnen können. Nicht in Form von Theorie oder abstrakter Analyse, sondern durch Bewegung, Resonanz, innere Wahrnehmung und Experimentierfreude.

In den Fallbeispielen wird deutlich, wie sich die Bedürfnisse nach Bindung sowie Selbstbestimmung und Kontrolle – im Beziehungserleben konkret zeigen. Gleichzeitig lassen sich in der räumlichen Arbeit oft durch ein Probehandeln erste Entwicklungsschritte und Perspektivwechsel anstoßen, die im Alltag weiterwirken können.

Die Auswahl der Beispiele soll dabei keine Typologie darstellen, sondern exemplarisch zeigen, wie individuell Beziehung gelebt, erlebt und weiterentwickelt werden kann – zwischen Nähe und Distanz, Selbst und Wir, Freiheit und Verbindung.

Fallbeispiel 1: Claudia und Ole – Zwischen Rückzug und der Suche nach Neuland

Hintergrund und Konfliktsituation

Claudia und Ole, beide 46 Jahre alt, sind seit längerer Zeit ein Paar, haben zwei Töchter im Teenager-Alter und ein gemeinsames Haus. Sie befinden sich aktuell in einer kritischen Phase ihrer Beziehung. Die Partnerschaft ist durch zunehmende emotionale und sexuelle Distanz geprägt. Besonders belastend wirkt sich ein Seitensprung von Ole im vergangenen Jahr aus, der das Vertrauen nachhaltig erschüttert hat. Die Beziehung ist geprägt von Unsicherheit und Rückzug. Körperliche Nähe und sexuelle Intimität sind kaum noch vorhanden. Gespräche über die Zukunft der Beziehung sind belastet von der Frage, ob eine gemeinsame Neuausrichtung möglich ist oder eine Trennung bevorsteht. Das Ziel der Beratung ist, ein tieferes gegenseitiges Verständnis zu fördern und herauszufinden, ob und wie ein gemeinsamer Weg gestaltet werden kann.

Verlauf der Aufstellung



*A = Autonomiepol; B = Bindungspol
weibliche Person = oval; männliche Person = viereckig; Aussparung markiert jeweils Blickrichtung*

Zu Beginn der Sitzung war Claudia emotional stark bewegt. Sie fühlte sich ohnmächtig gegenüber Oles Trennungsüberlegungen. Beide Partner taten sich zunächst schwer mit der körperlich-räumlichen Methode der Aufstellung, konnten sich jedoch zunehmend darauf einlassen.

Bei der Positionierung der aktuellen Situation im Raum zeigten sich beide nahe am Autonomiepol, jeweils auf gegenüberliegenden Seiten, ohne Blickkontakt – ein deutliches Abbild ihrer gegenwärtigen Distanz. Ole wirkte ruhig und wohl in seiner Position, während Claudia sich unsicher, aufgewühlt und allein gelassen fühlte.

Ich lud Ole ein, sich dem Bindungspol zu nähern und es fühlte sich dort für ihn stimmig und angenehm an.

Als ich Claudia bat, ihm dorthin zu folgen, wurde ihr die Nähe zu Ole schnell zu viel. Mit einer klaren Armbewegung schuf sie Abstand und äußerte deutlich: „So will ich das auch nicht mehr.“ In der Folge lud ich beide ein, sich neu zu orientieren. Claudia stellte sich mittig zwischen die Pole – auf der Suche nach einem Gleichgewicht, während Ole fast an seinen ursprünglichen Platz nahe dem Autonomiepol zurückkehrte.

Claudia fühlte sich an ihrem Platz zunächst verloren. Ich lud sie ein, den Autonomiepol einmal ganz für sich zu erkunden. Zunächst zeigte sich Widerstand, doch als sie diesen überwand, kam sie an einem inneren Wendepunkt an. Ihr Gesicht begann zu strahlen. Sie sprach von Ideen und Wünschen: einen Motorradführerschein zu machen, neue Hobbys entdecken, sich mit Menschen vernetzen. Sie war in Kontakt mit ihrer Lebendigkeit und Selbstwirksamkeit.

Zum Abschluss lud ich beide ein, sich im Raum so zu positionieren, wie es aktuell ihrer jeweils größten Entwicklungschance entsprach. Ole blieb an seinem Platz und Claudia kehrte an ihren ursprünglichen Platz nahe des Autonomiepols zurück – diesmal jedoch mit einem strahlenden Gesichtsausdruck und dem Gefühl innerer Stärkung.

Der Kontakt zwischen beiden blieb zurückhaltend, beide schienen jedoch bereit, einander ihre individuellen Wege zuzugestehen. Der Blick aufeinander und Claudias Blick auf ihre Situation hatten sich verändert.

Fallbeispiel 2: Iris und Robert – Vertrauen in der Krise

Hintergrund und Konfliktsituation

Iris und Robert, beide 59 Jahre alt, blicken auf eine langjährige Partnerschaft zurück, in der sie gemeinsam zwei Kinder großgezogen und beruflich viel erreicht haben. Beide gelten als äußerst engagiert und erfolgreich in ihrem jeweiligen Tätigkeitsfeld – ein Umstand, der über die Jahre jedoch auch seinen Preis gefordert hat und die Paarbeziehung hat in den Hintergrund rücken lassen. Nähe, Zweisamkeit und emotionaler Austausch kamen oft zu kurz. In dieser angespannten Konstellation kam es schließlich zu einer Affäre von Robert, die das Fundament der Beziehung tief erschütterte. Der Vertrauensbruch wiegt sehr schwer für Iris, die sich zutiefst verletzt und in ihrer emotionalen Sicherheit bedroht fühlt. Beide

Partner erleben in dieser fragilen Phase ihrer Beziehung intensive innere Prozesse und setzen sich mit ihren Gefühlen und Verletzungen auseinander.

Im Zentrum der gemeinsamen Arbeit steht der mühsame Wiederaufbau des Vertrauens. Dabei bemühen sich Iris und Robert um eine offenere Kommunikation, in der auch Bedürfnisse, Enttäuschungen und schmerzhaft Erfahrungen Raum haben dürfen. Der Wunsch nach einer besseren Balance zwischen Arbeit und Privatleben wird zunehmend spürbar. Trotz der schweren Krise besteht bei beiden die Bereitschaft, an der Beziehung festzuhalten. Geplante gemeinsame Aktivitäten – wie Urlaube oder bewusste Auszeiten – sollen helfen, sich einander wieder anzunähern und neue Beziehungserfahrungen zu ermöglichen.

Verlauf der Aufstellung



Zu Beginn der Aufstellung bat ich Iris und Robert, sich in Beziehung zu den beiden Bodenankern – Autonomie und Bindung – zu positionieren. Robert stellte sich in die Mitte zwischen beiden Polen. Iris positionierte sich näher beim Autonomiepol, in spürbarer Distanz. Beide hatten keinen Blickkontakt zueinander.

Ich lud Robert ein, sich dem Bindungspol zuzuwenden und ihn für sich zu erkunden. Als er sich dort hin bewegte, nahm er ihn als einen angenehmen Ort von Wärme und Geborgenheit wahr – mit dem Blick Iris zugewandt.

Im nächsten Schritt bat ich Iris, sich dem Bindungspol vorsichtig anzunähern und wahrzunehmen, welche Gefühle dabei in ihr auftauchen. Ihre Bewegung war zögerlich, von Ambivalenz begleitet – ein vorsichtiges Herantasten an einen Ort, der sowohl Sehnsucht als auch Schmerz berührte.

Als sie schließlich neben Robert am Bindungspol stand, schauten sich beide lange in die Augen. Robert öffnete langsam die Arme, um Iris eine Umarmung anzubieten. Die darauffolgende Umarmung wirkte zunächst etwas ungelenk und verhalten – ein Zeichen dafür, wie lange sich das Paar auch auf körperlicher Ebene nicht mehr wirklich begegnet war.

Ich lud sie ein, die Nähe bewusst zuzulassen, sich Zeit zu nehmen, den Moment zu genießen und sich ganz hineinfallen zu lassen. Beide taten dies mit vorsichtiger Offenheit. Ein erster neuer Kontakt entstand.

Anschließend bat ich sie, einen Platz im Raum zu wählen, der nun – nach dieser Erfahrung – stimmig erscheint und Raum für Entwicklung bietet. Beide positionierten sich nahe beim Bindungspol: Robert blickte dem Pol direkt entgegen, während Iris zu ihm schaute.

Für Iris war die zentrale Erkenntnis aus der Aufstellung, dass sie erst einmal wieder diese Nähe in ihrer Tiefe spüren muss, um Robert wieder Vertrauen schenken zu können. Die emotionale Berührbarkeit und das körperliche Erleben der Verbindung bildeten für sie eine wichtige Voraussetzung, um sich Schritt für Schritt wieder für das gemeinsame Miteinander zu öffnen.

Als Hausaufgabe empfahl ich den beiden, sich mindestens einmal am Tag bewusst und für längere Zeit zu umarmen, als eine Möglichkeit – jenseits von Worten – Sicherheit und Vertrauen zu spüren und wieder mehr Nähe zuzulassen.

Fallbeispiel 3: Hannah und Paula – Nach der Trennung beginnt die echte Begegnung

Hintergrund und Konfliktsituation

Hannah (30) und Paula (32) sind seit über drei Jahren ein lesbisches Paar und leben in getrennten Wohnungen. Ihre Beziehung ist geprägt von deutlichen Unterschieden in Persönlichkeit und Bedürfnisstruktur.

Paula wurde mit ADHS diagnostiziert und zeigt möglicherweise Anzeichen einer Autismus-Spektrum-Störung. Sie beschreibt sich selbst als rational, introvertiert und mit einem hohen Bedürfnis nach Rückzug und klarer Struktur.

Hannah hingegen ist emotional, offen und sozial sehr aktiv. Sie liebt Begegnung, Nähe und den lebendigen Austausch mit anderen Menschen.

Diese gegensätzlichen Wesenszüge führten im Beziehungsalltag wiederholt zu Spannungen – insbesondere in Bezug auf emotionale Verfügbarkeit, Beziehungsgestaltung und Rückzugsbedürfnisse.

Über einen längeren Zeitraum hinweg fühlte sich Hannah in der Beziehung emotional unterversorgt. In mehreren entscheidenden Momenten, in denen sie sich Zuwendung, Unterstützung oder liebevolle Präsenz von Paula gewünscht hätte, blieb diese aus. Die wiederholte Enttäuschung darüber führte schließlich zu Hannahs Entscheidung, sich von Paula trennen.

Die Trennung war für beide schmerzhaft – jedoch auf unterschiedliche Weise: Während Hannah überraschend schnell wieder zu sich selbst fand und ihre Lebensfreude zurückgewann, wurde Paula erst durch die Trennung bewusst, wie viel die Beziehung mit Hannah ihr bedeutete. In der Folge dessen bemühte sie sich intensiv, Hannah zurückzugewinnen – was schließlich auch gelang.

Die Beziehung wird seither unter neuen Bedingungen geführt: bewusster, achtsamer, mit einem tieferen Verständnis für die Unterschiede zwischen beiden.

Verlauf der Aufstellung



H = Hannah; P = Paula

Nachdem beide Partnerinnen die beiden Bodenanker sowie den dazwischenliegenden Raum erkundet hatten, bat ich sie, einen Platz im Raum zu finden, der ihrer aktuellen inneren Position innerhalb der Beziehung entspricht. Hannah stellte sich sehr nah an den Bindungspol, mit offener, zugewandter Haltung. Paula positionierte sich nicht weit davon entfernt – leicht versetzt, etwas zurückhaltender, aber spürbar mit dem Wunsch nach Verbindung.

Ich lud Hannah ein, sich dem Autonomiepol zuzuwenden. Zunächst erlebte sie diesen Ort als leer, einsam, kühl und trist. Autonomie war für sie nicht mit Freiheit oder Selbstfürsorge verbunden, sondern mit einem Mangel an Kontakt und Lebendigkeit. Doch je länger sie dort verweilte, desto mehr veränderte sich ihre Wahrnehmung. Mit der Zeit entdeckte sie eine Stärke, die sie vorher nicht von sich kannte. Sie wurde neugierig, innerlich wach, und spürte, dass das Leben mehr für sie bereithält als das Warten auf Zuwendung. Autonomie wurde zu einem Raum für Lebendigkeit und Entwicklung.

Paula hingegen lud ich ein, sich dem Bindungspol zuzuwenden. Zu ihrer eigenen Überraschung spürte sie dort eine neue Wärme und Stärke. Nähe war plötzlich nicht mehr bedrohlich, sondern stabilisierend. Diese Erfahrung öffnete ihr die Möglichkeit, Bindung nicht als emotionale Überforderung, sondern als kraftvolle Ressource zu erleben.

Als sie später zum Autonomiepol zurückkehrte – ihrem vertrauten Ort –, spürte sie neben Vertrautheit auch eine Traurigkeit, die ihr neu war. Ihr wurde schmerzlich bewusst, wie viele Gelegenheiten sie verpasst hatte, mit Hannah in Verbindung zu gehen und bedauerte das nun zutiefst. Beide waren sehr berührt.

Am Ende der Aufstellung war deutlich spürbar, dass beide innerlich in Bewegung gekommen waren. Hannah hatte erfahren, dass Autonomie nicht Einsamkeit bedeuten muss, sondern dass sie dort Selbstwirksamkeit und Lebensfreude erfahren kann.

Paula erlebte, dass Bindung nicht zwangsläufig überfordernd ist, sondern auch Nähe, Kraft und Geborgenheit schenken kann.

Beide äußerten den Wunsch, Neuland betreten zu wollen – in sich selbst und miteinander. Zudem war Hannah und Paula war durch die Aufstellung bewusst geworden, wie nah sie sich in ihrer Unterschiedlichkeit sind und wie viel sie voneinander lernen können.

Fallbeispiel 4: Valerie und Hanno – Zwischen Überforderung und Rückzug

Hintergrund und Konfliktsituation

Valerie (32) und Hanno (27) sind seit zwei Jahren ein Paar und leben seit sieben Monaten zusammen. Ihre Beziehung steht unter besonderen Vorzeichen: Valerie wurde mit Autismus und ADHS diagnostiziert, Hanno zeigt ebenfalls ADHS-Merkmale. Beide befinden sich in Verhaltenstherapie, Valerie bereits seit längerer Zeit. Die Partnerschaft ist geprägt von emotionaler Intensität, neurodiverser Unterschiedlichkeit und wechselseitiger Überforderung. Beide bringen Erfahrungen aus instabilen familiären Bindungsverhältnissen mit. Valerie ringt mit Bindungsängsten und äußert häufig Kritik, während Hanno zu Überanpassung neigt, die sich in letzter Zeit immer häufiger in impulsiven Rückzugsreaktionen entlädt. Diese Rückzüge gehen oft mit einer Infragestellung der Beziehung einher – ein Ausdruck wachsender innerer Anspannung. Beide sind auch beruflich stark gefordert. Im Alltag zeigen sich häufige Konflikte rund um Haushaltsverantwortung und Grenzsetzungen, die Kommunikation darüber mündet oft in Missverständnissen. Trotz dieser Herausforderungen ist ein beidseitiges Bemühen um Veränderung und gegenseitiges Verständnis spürbar.

Verlauf der Aufstellung



Ich wählte dieses Setting, da beide Partner aus unsicheren Bindungsverhältnissen stammen und sich aktuell in einer Phase der Grenzklärung ihrer Beziehung befinden, in der Autonomiebestrebungen und Abgrenzungsbewegungen eine besondere Rolle spielen. Ziel war es, durch die Aufstellung einen Erfahrungsraum zu schaffen, in dem beide ihre inneren Bewegungen zwischen Nähe und Distanz körperlich und emotional wahrnehmen können. Valerie positionierte sich in der Aufstellung ziemlich genau in der Mitte zwischen den beiden Polen. Der Autonomiepol war ihr vertraut, dort fühlte sie sich sicher und kontrolliert. Der Bindungspol hingegen löste bei ihr große Angst aus – sie verband ihn mit emotionaler Bedrohung.

Hanno stellte sich näher zum Autonomiepol, verspürte dort aber deutliches Unwohlsein. Er beschrieb, diesen Ort zwar zu kennen, sich dort jedoch emotional abgeschnitten zu fühlen. Die Hinwendung zum Autonomiepol war mit Schuldgefühlen verbunden – als hätte er nicht die innere Erlaubnis, sich selbst Raum zu nehmen. Der Bindungspol hingegen war ihm vertraut und fühlte sich für ihn geborgen an. Ihm wurde bewusst, dass er nicht aus

einem inneren Autonomiewunsch heraus auf Distanz ging, sondern aus Selbstschutz. Ich lud ihn ein, sich den Raum zwischen den Polen bewusst zu erschließen. Es war für ihn zunächst ungewohnt – er kannte bislang nur ein Entweder-oder. Durch die Einladung, sich dem Autonomiepol behutsam zu nähern, erlebte er schrittweise eine neue Qualität: Als er diesen Pol schließlich ganz für sich einnahm, fühlte er sich frei und klar und erkannte dass er von dort aus einen wohlwollenden Blick auf den Bindungspol werfen konnte.

Autonomie wurde für ihn erstmals als positive, beziehungsfähige Kraft erfahrbar.

Eine besondere Sicherheit gab ihm die Erkenntnis, dass er jederzeit zwischen beiden Polen pendeln kann. Hanno formulierte es so: "Ich darf ich sein – und werde dafür sogar geliebt."

Diese Erfahrung markierte für Hanno eine grundlegende innere Veränderung: von Ausgeliefertsein hin zu Selbstermächtigung und Beziehungsfähigkeit.

Valerie lud ich ein, sich dem Bindungspol zuzuwenden. Zunächst zeigte sich eine deutliche Schwelle – ihre Angst war deutlich spürbar. Doch als sie sich entschloss, weiterzugehen, erlebte sie dort überraschend etwas Neues: Es fühlte sich warm, sicher und gar nicht so bedrohlich an wie erwartet. Besonders hilfreich war für sie der freie Blick von dort aus zum Autonomiepol. Dies vermittelte ihr das Gefühl: "Beide Pole sind für mich erreichbar. Ich habe die Wahl." – eine Erfahrung, die im starken Kontrast zu ihrer frühen Beziehungserfahrung stand, in der sie sich oft ausgeliefert gefühlt hatte.

Zum Abschluss der Aufstellung positionierten sich beide Partner nebeneinander zwischen den beiden Polen. Hanno stand näher bei der Autonomie, Valerie näher bei der Bindung. Beide beschrieben ihre Position als stimmig und fühlten sich gut im Kontakt miteinander – ohne sich zu verlieren.

Um diese Erkenntnisse im Alltag zu verankern, schlug ich Hanno vor, ein Schild, Banner oder Plakat zu gestalten, auf dem in großen Lettern steht: "Ich darf ich sein!" – als persönliche Erinnerung und damit zentrale Erfahrung dieser Aufstellung tiefer in seinem Unterbewusstsein abgespeichert werden kann. In der nächsten Sitzung zeigte er mir stolz sein Werk.

Fallbeispiel 5: Katrin und David – Unvereinbarkeit der Bedürfnisse

Hintergrund und Konfliktsituation

Katrin (41) und David (40) sind seit 17 Jahren ein Paar, seit acht Jahren verheiratet und haben zwei gemeinsame Kinder im Grundschulalter.

In den letzten Jahren war die Beziehung stark geprägt von traditionellen Rollenverteilungen: Während David beruflich in eine leitende Position im mittleren Management aufstieg, übernahm Katrin hauptsächlich die Verantwortung für Kinder und Haushalt. Seit zwei Jahren arbeitet sie wieder in Teilzeit als Juristin.

Eine zusätzliche Belastung stellte die langwierige und aufwändige Kernsanierung der gemeinsamen Immobilie dar, die große finanzielle, organisatorische und emotionale Ressourcen beanspruchte. In diesem ohnehin angespannten Alltag fehlten zunehmend

gemeinsame Zeiten, in denen echte Verbindung und Austausch möglich gewesen wären. Die Beziehung ist seit längerer Zeit von emotionaler Entfremdung geprägt. Katrin fühlt sich überfordert, emotional und körperlich erschöpft und in ihren Bedürfnissen überhaupt nicht gesehen. Sie trägt den Großteil der familiären Verantwortung, während David – emotional eher verschlossen – ihre Belastung häufig relativiert. David selbst erlebt eine innere Zerrissenheit zwischen seinem beruflichen Leistungsanspruch und dem Bedürfnis nach familiärer Nähe – insbesondere nach körperlicher Verbindung mit Katrin. Eine mögliche Trennung steht seit einiger Zeit im Raum. Die vorherigen Sitzungen und ein gemeinsamer Urlaub brachten erste offenere Gespräche, in denen deutlich wurde, wie weit sich die beiden bereits voneinander entfernt hatten. Während Katrin schon länger spürte, dass sie in der Beziehung nicht mehr glücklich ist, fällt es David schwer, diesen Gedanken zuzulassen.

Verlauf der Aufstellung



In der Aufstellung näherte sich Katrin dem Bindungspol nur zögerlich. Bereits beim Näherkommen spürte sie einen Kloß im Hals und eine innere Anspannung. Am Bindungspol selbst fühlte sie sich sehr traurig. Sie erkannte: Hier war sie nie die Empfangende, sondern immer die Gebende gewesen. Bindung bedeutete für sie nicht Geborgenheit, sondern Verantwortung und Überforderung für Nähe, Verbindung und Sicherheit zu sorgen. Am Autonomiepol hingegen erlebte Katrin Ruhe, Klarheit und eine gewisse Erleichterung. Überraschenderweise gelang ihr von dort aus ein guter Kontakt zu David. Am Bindungspol hingegen fiel ihr der Kontakt zu ihm schwer – alte Verletzungen und Enttäuschungen standen dazwischen. David beschrieb sich als selbst ambivalent. Der Autonomiepol fühlte sich für ihn angenehm an – wie ein Ort des Durchatmens, ohne Schuld oder Erwartungsdruck. Am Bindungspol empfand er zwar einerseits Wärme und Geborgenheit, andererseits aber auch viel Traurigkeit und emotionale Altlasten. Ich lud Katrin ein, sich David am Bindungspol vorsichtig zu nähern. Während sie sich langsam und vorsichtig dort hin bewegte, wurde der Kloß im Hals zwar schwächer, das Misstrauen aber blieb bestehen.

Ich fragte David: „Was kannst du tun, David, um Katrin ein Gefühl von Geborgenheit zu signalisieren?“ David war ratlos und hatte keine Idee. Dann schlug Katrin vor, dass David weniger arbeiten oder sogar in Teilzeit gehen könnte – ein Zeichen echter Bereitschaft zu mehr Präsenz im Alltag. David äußerte, dass er sich schwer mit dem Gedanken tue, in Teilzeit zu gehen, solange die Trennung im Raum steht. Für ihn war nicht klar, ob sich dieser Schritt in einer ungewissen Beziehungszukunft verantworten ließ. Katrin blieb daraufhin weiterhin misstrauisch und wurde ärgerlich. Sie benannte deutlich, dass sie vermisse, dass David wirklich um die Beziehung kämpft. Sein Abwarten, sein vorsichtiges Reagieren reichten ihr nicht. Sie sehnte sich nach Initiative, nach dem Gefühl, wirklich gemeint und umworben zu sein.

Zum Abschluss der Aufstellung bat ich beide, einen Platz im Raum zu finden, der sich jetzt stimmig anfühlt. Katrin positionierte sich nahe beim Autonomiepol – ruhig, aufrecht, klar. David stellte sich in die Mitte zwischen den Polen – Katrin zugewandt.

Dieses Bild am Ende spiegelte den inneren Zustand beider wider: Katrin mit dem klaren Bedürfnis nach Selbstwahrung und Abgrenzung, David mit der Bereitschaft zum Kontakt – aber unsicher, wie er diesen zu Katrin herstellen kann.

In der Reflexion über diese Aufstellung zeigte sich bei Katrin eine tiefe Erschütterung:

„Ich bin entsetzt, wie fremd mir das Gefühl von Geborgenheit in dieser Beziehung ist.“

Ihr war bewusst geworden, dass sie über viele Jahre Bindung mit Verantwortung, Nähe mit Anstrengung und Beziehung mit Funktion gleichgesetzt hatte – aber nicht mit dem Gefühl, sich wirklich gehalten zu fühlen. Diese Erkenntnis war für Katrin sehr schmerzhaft, aber zugleich auch klärend. Ihr wurde klar, wie wichtig es ist, ihren eigenen Autonomiepol in der Beziehung zu stärken.

Als konkreten Schritt nahm sie sich vor, sich einmal in der Woche fest Zeit für sich zu nehmen – zum Beispiel durch einen regelmäßigen Besuch beim Yoga.

Auch David formulierte in der abschließenden Reflexion eine wichtige Erkenntnis: Ihm wurde deutlich, dass sowohl der Autonomie- als auch der Bindungspol wesentliche Qualitäten für eine tragfähige Beziehung enthalten. Er äußerte, dass auch er in letzter Zeit den Autonomiepol vernachlässigt hatte und sein Streben nach Nähe und Verbundenheit davon begleitet war, sich selbst aus dem Blick zu verlieren.

Als David dies äußerte, fühlte sich Katrin in Hinblick auf ihre Bedürfnisse wieder nicht gesehen und ernst genommen. Sie war fassungslos darüber, dass David sein eigenes Bedürfnis nach Autonomie in den Vordergrund stellte ohne ihre Sehnsucht nach echter Verbindung wahrzunehmen und ihr Beziehungsangebote zu machen – obwohl sie in den letzten Jahren bis zur Erschöpfung dafür gesorgt hatte, die Beziehung aufrecht zu halten, den überwiegenden Teil der Care-Arbeit geleistet und beruflich zurückgesteckt hatte.

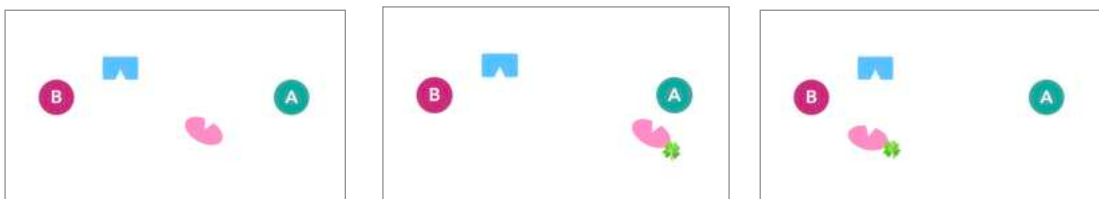
Deshalb war ich auch nicht besonders überrascht, als mir das Paar in unserer nächsten Sitzung mitteilte, dass es sich getrennt habe – und dass die Trennung von Katrin ausging.

Fallbeispiel 6: Nina und Max – Zwischen Entfremdung und neuer Nähe

Hintergrund und Konfliktsituation

Nina (39) und Max (49) sind seit zwölf Jahren ein Paar, seit zehn Jahren verheiratet und Eltern von drei Kindern im Alter von neun, sechs und drei Jahren. Über viele Jahre war Max beruflich stark eingespannt: Er baute ein erfolgreiches Unternehmen auf, war viel beruflich unterwegs und kaum im Familienalltag präsent. In dieser Zeit trug Nina die Hauptverantwortung für Kinder und Haushalt, stellte ihre beruflichen Interessen zurück und fühlte sich zunehmend emotional alleingelassen. Inzwischen befinden sich beide in einer Phase der beruflichen und privaten Neuorientierung. Sie teilen sich aktuell die Kinderbetreuung und bemühen sich um eine partnerschaftlichere Alltagsgestaltung. Jedoch belastet die über Jahre gewachsene emotionale Distanz die Beziehung tiefgreifend. Nina fällt es schwer, sich Max wieder anzunähern – zu groß ist das Gefühl, in der Vergangenheit allein gelassen worden zu sein. Max wiederum leidet unter dieser Zurückhaltung, sehnt sich nach Nähe und emotionaler Verbundenheit, stößt mit seinem Wunsch jedoch auf Unsicherheit und Abwehr. Die Kommunikation ist geprägt von fehlender Wertschätzung und mangelnder emotionaler Tiefe, begleitet von Gedanken an Trennung. Trotz wiederkehrender Konflikte ist bei beiden der Wunsch spürbar, die Beziehung nicht vorschnell aufzugeben. Im Rahmen einer Paartherapie arbeiten sie daran, alte Muster zu erkennen, neue Formen des Kontakts zu entwickeln und Wege aus der Sprachlosigkeit zu finden. Die Beziehung befindet sich damit auf einem Prüfstand – zwischen innerer Erschöpfung und der Hoffnung auf einen gemeinsamen Neuanfang.

Verlauf der Aufstellung



Zu Beginn der Aufstellung positionierten sich beide zwischen den Polen von Autonomie und Bindung. Max stellte sich dabei deutlich näher an den Bindungspol – ein Zeichen seiner bewussten Entscheidung, wieder präsenter in der Familie zu sein, Verantwortung zu übernehmen und Verbindung zu gestalten.

Nina hingegen wählte eine Position näher am Autonomiepol. Sie wirkte innerlich zurückgezogen. "Hier fühle ich mich allein", sagte sie leise – ein Ausdruck tiefer Traurigkeit über die Jahre emotionaler Entbehrung.

Als ich Nina lud, sich dem Autonomiepol noch näher zu erkunden, äußerte Nina Schuldgefühle. Der Gedanke, sich diesem Pol ganz zuzuwenden, löste innere Stimmen aus: „Das darfst du nicht.“, „Du bist so egoistisch.“ Diese internalisierten Bewertungen verhinderten Bewegung, doch durch das Aussprechen entstand ein erster Raum für die innere Erlaubnis. Ich lud sie ein, sich mutig dem Autonomiepol weiter zu nähern.

Dort angekommen, veränderte sich Ninas Ausdruck sichtbar: Sie atmete tiefer, ihre Schultern sanken, ihr Gesicht begann zu strahlen. "Hier fühle ich mich frei", sagte sie – ruhig und fast erstaunt. Sie spürte: Autonomie bedeutet nicht Trennung, sondern Verbindung mit sich selbst.

Von diesem Ort aus konnte sie auf Max und die Familie blicken – mit neuer Klarheit. Sie stellte fest: "Ich muss mich gar nicht mehr so um alles kümmern. Du machst das ja, ganz liebevoll." In dieser Erkenntnis lag eine tiefe Entlastung und zugleich die Würdigung dessen, was sich verändert hatte. Als Symbol für das, was sie aus dieser Autonomieerfahrung mitnehmen wollte, überreichte ich Nina einen Bodenanker in Kleeblattform – als Sinnbild für "das kleine Glück", das sie als neugewonnene Ressource in die Beziehung einbringen darf. Sie hielt ihn in der Hand, während sie sich langsam wieder dem Bindungspol näherte.

Max empfing sie mit offenem Blick und sagte leise: "Ich heiße dich – mit deinem kleinen Glück – herzlich willkommen."

In der Reflexion wurde Nina klar, wie wichtig es für sie ist, kleine, nährnde Räume für sich zu entdecken – jenseits ihrer Rolle als Mutter. Sie erkannte auch, dass diese Momente der Autonomie nicht gegen die Beziehung stehen, sondern in sie hineinwirken dürfen und so ein neues Miteinander entsteht. Max freute sich schon auf die neuen Impulse, die Nina in Zukunft mit in die Beziehung einbringen möchte.

4. Fazit und Ausblick

4.1 Fazit

Die in dieser Arbeit dargestellten Fallbeispiele zeigen exemplarisch, wie sich die Pole Autonomie und Bindung als zentrale Dimensionen in Paarbeziehungen zeigen. In den systemischen Aufstellungen wurde für die Klient:innen erfahrbar, wie stark das individuelle Erleben von Beziehung durch biografische Prägungen, Rollenverteilungen und emotionale Verletzungen beeinflusst ist.

Häufig berichteten mir Paare im weiteren Verlauf der Beratung, wie wichtig es für sie war, durch die Aufstellung zu erfahren, dass Autonomie und Bindung nicht als Gegensätze, sondern als sich ergänzende Kräfte zu verstehen sind. Oft wurde ihnen dadurch deutlich, dass Beziehung nur dort gelingt, wo beide Pole ausreichend Raum erhalten – innerlich wie äußerlich. In den Aufstellungen wurde für sie erlebbar, dass Bindung ohne Autonomie

häufig zu Überforderung und Überanpassung führt, während Autonomie ohne Bindung in Isolation oder Schuldgefühlen münden kann.

Die Methode ermöglichte den Paaren, sich selbst und einander in neuer Weise zu begegnen: nicht kognitiv, sondern körperlich und emotional spürbar. Besonders wirksam war dabei die Einladung, individuelle Ressourcen – etwa in Form eines Symbols wie dem „kleinen Glück“ – mit in die Partnerschaft zu bringen, statt sich selbst für die Beziehung zu verlassen.

Im Sinne einer integrativen Beziehungsgestaltung erscheint es essenziell, dass die Partner:innen sowohl Selbstverbindung wie auch wechselseitige Bezogenheit kultivieren. Die Aufstellungen boten hierfür einen wirkungsvollen Erfahrungsraum, in dem sich neue Dynamiken zeigen konnten – jenseits alter Muster.

4.2 Ausblick: Beziehung als Wachstumsraum

Die Arbeit mit den Polen von Autonomie und Bindung zeigt: Beziehung ist kein statischer Zustand, sondern ein lebendiger Prozess – voller Bewegung, Wandel und Entwicklung. Paare stehen nicht vor der Aufgabe, ein perfektes Gleichgewicht zu erreichen, sondern vor der Herausforderung, immer wieder neu in Kontakt zu kommen – mit sich selbst und miteinander.

In meiner Praxis erlebe ich, wie heilsam es sein kann, wenn Menschen sich selbst in ihrer Unterschiedlichkeit besser verstehen, ihre Bedürfnisse erkennen und zugleich den Mut finden, einander ehrlich zu begegnen. Gerade das Spannungsfeld zwischen Nähe und Distanz birgt ein enormes Potenzial für persönliche und gemeinsame Entwicklung. Ich wünsche mir, dass die hier vorgestellte Methode und Haltung dazu beiträgt, Beziehung nicht als Ort von Anpassung oder Selbstaufgabe, sondern als Raum für Wachstum, Resonanz und Lebendigkeit zu verstehen. Ein Raum, in dem Autonomie nicht trennt – und Bindung nicht fesselt –, sondern beides gemeinsam ein tragfähiges Miteinander ermöglicht. Denn vielleicht beginnt reife Beziehung genau dort, wo beides genügend Platz hat: das Ich und das Wir.

Biografische Notiz



Elisabeth Hennig

Paarberaterin und Life Coach
Psychologische Beraterin nach der
Integralis®-Methode

Eigene Praxis zusammen mit
Dr. Martin Wulf mit Standorten in
Köln und Rösrath

Webseite:

lebenskatalysator.de

Erklärung zur Veröffentlichung einer Graduierungsarbeit

Name: **Elisabeth**
Vorname: **Hennig**
Akad. Grad: **Dipl.-Biol.**

Titel der Graduierungsarbeit:
Autonomie und Bindung – ein beziehungs-dynamischer Tanz

Untertitel der Graduierungsarbeit:
Systemische Aufstellungsarbeit in der Paarberatung

Die genannte Graduierungsarbeit wird auf der Webseite des BVPPT im Sinne der kollegialen Unterstützung veröffentlicht.

Ich habe die Hinweise zum Schreiben einer Graduierungsarbeit berücksichtigt und erkläre mich mit der Veröffentlichung meines Beitrages einverstanden.

Ort/Datum: **Köln, 07.05.2025**

Unterschrift: **E. Hennig**