

# Präsenz in der Paarbeziehung – die unterschätzte Beziehungskompetenz

Abschlussarbeit zur Erlangung des Titels Counselor grad. BVPPT

Vorgelegt von Sophia Bockholdt, Hamburg am 30.03.2020

## **Gliederung:**

1. Einleitung
2. Grundgedanken zum Wesen der Präsenz
  - 2.1 Präsenz und Achtsamkeit: Gemeinsamkeiten und Differenzierung
  - 2.2 Das Phänomen des Nichtpräsentseins
  - 2.3 Präsenz entwickeln: Schritte der persönlichen Reifung
3. Grundgedanken zum Wesen der Paarbeziehung
  - 3.1 Du bist anders als ich
  - 3.2 Du bist wie ich
4. Tagesworkshop *Präsenz: Die unterschätzte Beziehungskompetenz*
  - 4.1 Ablauf des Workshops
5. Conclusio
6. Literaturverzeichnis

## 1. Einleitung

Präsenz ist eine Qualität, die mir sowohl in meiner Tätigkeit in verschiedenen Berufsfeldern als auch persönlich sehr wichtig ist. Präsenz, wie ich sie verstehe, bestimmt die Tiefe unserer menschlichen Erfahrung in jedem Moment. Wir können an der Oberfläche kratzen, abschalten und das Leben an uns vorbeiziehen lassen – oder wir können in jedem Moment so anwesend wie möglich sein.

Präsenz ist ein wesentlicher Faktor im therapeutischen Kontext bzw. in der Arbeit als Counselor. Ein präsenter Berater<sup>1</sup> strahlt Souveränität, Zugewandtheit und Sicherheit aus. Je mehr auch der Klient zur Präsenz eingeladen wird, desto mehr Handlungsspielraum steht zur Verfügung und desto kreativere Lösungen können sich auftun. In dieser Graduierungsarbeit soll es vorrangig um Präsenz außerhalb des Beratungskontextes gehen – also darum, wie Präsenz im täglichen Leben wirken kann. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf Paarbeziehungen. Zu diesem Thema habe ich einen Gruppenworkshop durchgeführt, der Bestandteil dieser Arbeit ist.

Meine persönliche Erfahrung hat mir gezeigt, dass Präsenz im zwischenmenschlichen Kontakt – allen voran in der besonderen Form der Paarbeziehung – die Qualität der Beziehung maßgeblich mitbestimmt. Präsenz mag zunächst das Vergrößerungsglas auf Schwierigkeiten richten, jedoch ist ohne sie auch keine bewusste Veränderung möglich. Auf der anderen Seite kann jede Beziehung durch Präsenz an Tiefe, Klarheit und Schönheit gewinnen und ihr Potential voll entfalten. Bereits in alten Traditionen wie dem Buddhismus ist die Verbindung zwischen Gegenwärtigkeit und Liebe schon lange bekannt – es heißt sogar, „zu lieben (bedeutet) gegenwärtig zu sein“<sup>2</sup>.

Die Beschreibung des Gruppenworkshops (Kapitel 4.) nimmt einen großen Teil dieser Arbeit ein. Die vorangestellten Kapitel liefern meine Grundüberlegungen, auf deren Basis ich den Workshop entwickelt habe. Entsprechende Verweise habe ich in die Workshop-Beschreibung eingefügt.

## 2. Grundgedanken zum Wesen der Präsenz

Eigentlich sollte man meinen, es gäbe nichts Leichteres, als einfach *da* zu sein und dem gegenwärtigen Augenblick weder etwas hinzuzufügen noch etwas auszublenden. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass „es leichter ist, sich danach zu sehnen, was *dort drüben* ist, anstatt das wertzuschätzen, was *genau hier* ist.“<sup>3</sup> „Dort drüben“ umfasst alles, zeitlich und örtlich, was eben nicht gerade *jetzt* und *hier* ist. In diesem Fluchtphänomen sieht der spirituelle Lehrer A-Hameed Ali Almaas sogar „das zentrale Dilemma des menschlichen Lebens“<sup>4</sup>. Wenn wir etwas genauer hinschauen, ist diese These leicht zu verstehen: Die unmittelbare Erfahrung ist im Grunde alles, was wir besitzen – hier und jetzt spielt sich das Leben ab, hier ist unsere Realität (und möglicherweise auch die Wirklichkeit). Somit ist es ein Dilemma, wenn wir versuchen, dieser Gegenwart zu entfliehen.

---

<sup>1</sup> Aufgrund der besseren Lesbarkeit habe ich mich entschieden, an vielen Stellen die Begriffsformen *Berater*, *Klient*, *Teilnehmer*, *Partner* etc. zu verwenden. Selbstverständlich sind alle Geschlechter mit gemeint.

<sup>2</sup> Hanh 2014, S. 17

<sup>3</sup> Almaas 2014, S. 10

<sup>4</sup> ebd.

Ebenso leicht zu verstehen ist aber auch die menschliche Angst vor der Unmittelbarkeit der Gegenwart, denn das *Jetzt* lässt sich nicht kontrollieren. Es muss vielmehr – noch bevor jegliche auf Veränderung abzielende Maßnahmen greifen können – zunächst einmal so akzeptiert werden, wie es eben ist. Das menschliche Bedürfnis nach Sicherheit steht diesem Akzeptieren entgegen. Präsenz erfordert deshalb eine Art „Paradoxienmanagement“: Wer sich auf das Präsentsein einlässt, kann eine neue Form der Sicherheit gewinnen, die im Entwickeln von Unsicherheitstoleranz liegt.

Eine interessante Frage, der ich mit dieser Arbeit auf den Grund zu gehen versuche, ist die Frage danach, *wo* Präsenz stattfindet. Wo ist sie beheimatet? Im Geist, im Körper? Beides – oder noch ganz woanders?

Erfahrungsgemäß hat Präsenz viel mit *Raum* zu tun. Um sie zu erfahren, muss jeder Erfahrung, jeder Empfindung, jedem Gefühl Raum gegeben werden. Die Fähigkeit des „Raumgebens“ und „Raumhaltens“ zeichnet einen guten Counselor aus, ist jedoch auch essentiell für Bindung und Vertrauen in der Partnerschaft. Nur wenn ein Partner dem anderen Raum gibt für alles, was eben gerade vorhanden ist, kann echte Nähe und tiefes Vertrauen entstehen.

## 2.1 Präsenz und Achtsamkeit: Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Achtsamkeit hat sich in den letzten Jahren zu einem Trend entwickelt, der ein Gegengewicht zu einer immer schneller, hektischer und komplexer werdenden Welt bildet. In Achtsamkeitsseminaren und -büchern wird gelehrt, das alltägliche Tun zu entschleunigen und die Aufmerksamkeit voll und ganz auf die gegenwärtige Tätigkeit, Begegnung und Erfahrung zu richten. Insofern ist die Achtsamkeit zunächst einmal der Präsenz eng verwandt; es gibt viele Überschneidungspunkte.

Eine wichtige Rolle in der Achtsamkeitspraxis spielt die Meditation. Inzwischen existiert sie in vielen Formen: sitzend, stehend und bewegt, still und laut, allein und in der Gruppe. Die „Mutter“ all dieser Meditationen stammt jedoch aus dem Zen-Buddhismus und wird im Sitzen in Stille praktiziert. Der unruhige Geist soll nach und nach von aller Anhaftung an die Bilder und Gedanken befreit werden, die er ständig selbst produziert, sodass die Unmittelbarkeit des Augenblicks wieder zum Vorschein kommt. Einem so geschulten Menschen wird es in der Regel auch leichter fallen, friedlich und achtsam mit anderen umzugehen: „Die Praxis der Achtsamkeit ist nichts anderes als die Praxis der Liebe.“<sup>5</sup>

Während die Achtsamkeit sich auf den bewussten *Umgang* mit Dingen und Menschen richtet, geht die Präsenz nach meinem Verständnis noch einen Schritt weiter: Sie schließt ganz bewusst die einzigartigen, individuellen *Eigenschaften der Person* mit ein. Ein präsenter Mensch strebt nicht danach, sein Ego zu überwinden, sondern es konstruktiv zu nutzen. Nicht umsonst wird Präsenz im Volksmund oft gleichgesetzt mit Ausstrahlung und Charisma. In der Tat hat Präsenz zwei Seiten: 1. „Wie nehme ich die Welt wahr“, 2. „Wie nimmt die Welt mich wahr“. Diese beiden Seiten entwickeln sich wechselseitig – und, im Hinblick auf Beziehung und Partnerschaft, idealerweise im Zeichen der Liebe.

Um wahrhaft präsent sein zu können, ist es daher unerlässlich, sich selbst gut zu kennen. Das umfasst die eigenen Stärken und Schwächen, Wünsche und Abneigungen, Qualitäten und wunden Punkte. Wer die Anteile der eigenen Persönlichkeit annehmen und sie ihren Stärken gemäß einsetzen kann, entwickelt automatisch eine größere Präsenz. Eine

---

<sup>5</sup> Khong 2016, S. 8

unruhige, zerrissene Ausstrahlung kann sich so immer mehr wandeln in eine körperlich sichtbare „Haltung“ von Einklang mit sich selbst und der Welt.

## 2.2 Das Phänomen des Nichtpräsentseins

Wie bereits beschrieben, neigen wir Menschen (v.a. in der westlichen Welt) dazu, der unmittelbaren Erfahrung einer gegebenen Situation auszuweichen. Mit „unmittelbarer Erfahrung“ meine ich nichts anderes als die Wahrnehmungen körperlicher und emotionaler Natur, die in jedem Augenblick in unserem individuellen System auftauchen. Die allermeisten dieser Wahrnehmungen sind Reaktionen auf unsere Umwelt und auf den Zustand unseres Körpers. Die Grundkategorien dieser Wahrnehmungen sind unter Menschen annähernd gleich, sodass wir uns über sie austauschen und verständigen können: Es gibt Hunger, Schmerz, Lust, Angst, Traurigkeit, Freude usw..

Einer der nachvollziehbarsten Gründe, weshalb wir uns selbst von unseren Gefühlen und Empfindungen distanzieren, ist Überforderung. Wenn ein unangenehmes Gefühl sehr stark und/oder sehr lange besteht und es keinen Ausweg gibt, kann es passieren, dass unsere Verarbeitungsmechanismen kapitulieren und eine Art „Betäubung“ entsteht. Diesen Vorgang nennt man Dissoziation; er taucht besonders ausgeprägt im Zusammenhang mit Trauma auf. Zwar ist Dissoziation ein innerpsychischer Vorgang, der sich aber immer auch im Körper spiegelt: bestimmte Bereiche verspannen sich chronisch oder büßen Empfindsamkeit ein. Das liegt daran, dass jede Emotion eine körperliche Entsprechung hat. Soll eine Emotion ausgeschaltet werden, muss notwendigerweise die dazugehörige Körperempfindung betäubt werden.

Zusätzlich begünstigt unsere Gesellschaft die Neigung zur Dissoziation. Von klein auf wird uns beigebracht, welche Gefühle „gut“ und welche „schlecht“ sind; Angst oder Schmerz etwa bekommen keinen Raum, sondern werden sofort „weggetröstet“ (oder im schlimmsten Fall verboten). Hinzu kommt, dass wir immer weniger in Verbindung mit unseren Körpern sind – Menschen bewegen sich zu wenig, essen stark verarbeitete Lebensmittel und setzen ihre Körper keinen gesunden Reizen mehr aus, sodass der Stress der nicht verarbeiteten Gefühle nicht mehr abgebaut werden kann. Die fortschreitende Digitalisierung führt außerdem dazu, dass unsere Gehirne immer stärker dahingehend geprägt werden, eine virtuelle Realität als „echt“ zu akzeptieren, während der Körper mitsamt seinen Signalen und Empfindungen mehr und mehr in den Hintergrund rückt. Die menschliche Fähigkeit des abstrakten, reflektierten Denkens kann uns auf diese Weise sehr leicht zum Hindernis und sogar zur Sucht werden, anstatt uns zu dienen.

Ein weiteres Problem unserer Wohlstandsgesellschaft ist die ständige Verfügbarkeit von Befriedigung jedes nur denkbaren Bedürfnisses. Regt sich der Appetit, ist der nächste Snack griffbereit. Tut der Kopf weh, wird eine Tablette eingeworfen. Von der Verfügbarkeit von Pornographie aller Art ganz zu schweigen. Niemand braucht ein Gefühl mehr über einige Zeit auszuhalten – deshalb verlernen wir diese Fähigkeit. Und wir verlernen auch die Lust daran, ein Bedürfnis einfach eine Weile als bloßen Ausdruck unserer Lebendigkeit zu spüren. Die Kultivierung der Sehnsucht ist uns abhanden gekommen.

So nachvollziehbar die genannten Mechanismen auch sein mögen: Auf Dauer sind sie keine gute Lösung und führen nicht zu einem glücklichen Leben, denn sie gehen mit einem hohen Preis einher. Je weiter wir uns von unseren Gefühlen und von den Empfindungen unseres Körpers entfernen, desto mehr körperliche Einschränkungen bis hin zu chronischen Schmerzen oder Krankheiten büden wir uns auf. (Selbstverständlich entsteht

nicht jede Krankheit auf diese Weise, jedoch erhöht sich unsere Anfälligkeit für Krankheiten durch dissoziative Verhaltensweisen enorm.) Je weniger wir in Verbindung mit unserem Körper und unseren Gefühlen sind, desto blasser werden auch die „guten“ Gefühle wie Lust und Freude. Tragischerweise entsteht also genau dadurch Leid, dass wir Leid zu vermeiden versuchen: „Die Umrisse Ihres Verschlussenseins, die Form Ihres Leidens werden von dem bestimmt, was Sie nicht annehmen, nicht spüren und für das Sie sich nicht öffnen wollen.“<sup>6</sup>

Es lohnt sich also, uns unserem Körper und unseren Gefühlen wieder zuzuwenden – durch Achtsamkeitspraxis, Persönlichkeitsentwicklung und Körperarbeit, die allesamt dazu führen können, dass wir selbst und andere uns wieder als präsenter erleben. Im Hinblick auf das Phänomen des Nichtpräsentseins bedeutet Präsenz, die Ausweichmechanismen zu erkennen und ihnen dann zu widerstehen – auf eine Art, die eben keinen Widerstand mehr leistet. Hier zeigt sich wieder die paradoxe Natur der Präsenz, die nur in der direkten Erfahrung greifbar wird.

### **2.3 Präsenz entwickeln: Schritte der persönlichen Reifung**

Präsenz braucht Mut, denn: „Zu spüren, wer [wir] sind, ist der erste Schritt; getreu [unserer] Identität zu leben, ist der nächste.“<sup>7</sup> – Entscheiden wir uns dafür, unseren gewohnheitsmäßigen Ausweichmechanismen nicht länger zu folgen, kann das zunächst unangenehm und beängstigend sein. Vielleicht meldet sich der Körper und verlangt nach einem anderen Umgang; sehr wahrscheinlich tauchen alte und noch nicht „zu Ende gefühlte“ Emotionen auf.

Es ist wichtig, sich immer wieder daran zu erinnern, warum die Entscheidung für mehr Präsenz getroffen wurde. Vielleicht möchten wir gesünder sein, glücklicher und unbeschwerter leben, ausgeglichener werden – oder eben bessere Beziehungen führen. Ebenso wichtig ist es, Geduld zu haben, denn jahre- oder jahrzehntealte Gewohnheiten lassen sich nicht „mal eben“ an einem Wochenende abschütteln. Das Entwickeln von Präsenz ist ein stetiger Prozess, der viel mit Übung zu tun hat. Die gute Nachricht ist: Jeder Ausgangspunkt ist geeignet. Denn auch wenn wir uns dabei ertappen, dass wir uns gerade verschließen, „können [wir] immer üben, [uns] für das Spüren zu öffnen“<sup>8</sup> – auch und gerade für die Empfindungen, die mit der Verschlussenheit und Abwehr einhergehen!

Einer der wichtigsten Anker beim Entwickeln von Präsenz ist der Körper. Der Körper bringt uns immer wieder ins Hier und Jetzt zurück, denn genau hier bündeln sich all unsere Empfindungen und Wahrnehmungen. Ein gutes Körperbewusstsein, das durch regelmäßiges Tanzen, Yoga, Embodiment, TRE® etc. erreicht werden kann, ermöglicht den souveränen Umgang mit starken Emotionen. Auch unangenehme Gefühle müssen nicht mehr vermieden werden, sondern können als Zeichen von Lebendigkeit im Körper lokalisiert und ausgedrückt werden. Um diesen Effekt zu erreichen, bedarf es einer regelmäßigen Praxis.

Wenn wir, wie eingangs erläutert, in der Präsenz unsere ganze Persönlichkeit ausdrücken wollen, ist es sehr hilfreich, sich mit inneren Persönlichkeitsanteilen zu befassen und ihnen, beispielsweise in einer systemischen Übung wie dem *Inneren Team*, jeweils einen

---

<sup>6</sup> Deida 2008, S. 30

<sup>7</sup> Deida 2008, S. 65

<sup>8</sup> Deida 2008, S. 27

„guten Platz“ zukommen zu lassen. Diese Art des Arbeitens knüpft direkt an die Körperarbeit an, weil die einzelnen Persönlichkeitsanteile *fühlend* erforscht werden. Auf diese Weise schärft sich die Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Bedürfnisse, und Ursachen für eine mögliche Dissoziation werden transparent.

Ein wichtiges Stichwort, das häufig im Zusammenhang mit Meditation gebraucht wird, ist der der *Innere Zeuge*. Es beschreibt eine Instanz im Geist, die in der Lage ist, das ständig wechselnde Geschehen von Wahrnehmungen und Gedanken zu beobachten, ohne sich mit irgendetwas davon zu identifizieren. Der große Unterschied zur Dissoziation besteht darin, dass in diesem Bewusstseinszustand nichts ausgeblendet wird, sondern im Gegenteil jede Wahrnehmung, jedes Gefühl und jeder Gedanke erlaubt wird. Dabei wird nichts bewertet. Auf diese Weise können wir unsere menschliche Errungenschaft, den reflektierenden Geist, nutzen, ohne dass er uns von unserem Körper trennt. Nach und nach können wir unsere Widerstände gegenüber all dem, was wir nicht fühlen wollen, loslassen. Schmerz wird immer zu unserem Leben als Mensch gehören. Wir merken aber, dass „wirklich frei zu sein bedeutet, *als* etwas frei zu sein (...), sich als dieser ganze Moment zu spüren, indem man sich genau dann öffnet, wenn dieser Moment stattfindet.“<sup>9</sup> Wenn wir die Instanz des Inneren Zeugen in uns gefunden haben, wird Präsenz zu einer umfassenden, integralen Erfahrung.

### 3. Grundgedanken zum Wesen der Paarbeziehung

Eine Liebesbeziehung zwischen zwei Menschen ist die kleinstmögliche „Wachstums-gemeinschaft“ und gleichzeitig eine der machtvollsten. Von niemandem bekommen wir unsere eigenen Themen so gut gespiegelt wie von unserem Partner / unserer Partnerin. Dies bedeutet auch, dass alle Konflikte, die wir mit uns selbst haben, früher oder später im Außer sichtbar werden: „Jedes Problem ist ein Beziehungsproblem.“<sup>10</sup> Als Integralis®-Beraterin gehe ich davon aus, dass keine Paarbeziehung zufällig entsteht, sondern dass wir genau diejenigen Menschen anziehend finden, die bestimmte Eigenschaften verkörpern, welche in irgendeiner Weise uns selbst betreffen. Unsere Psyche ist intelligent! Wenn wir mit diesem Umstand des „Einander Spiegeln“ bewusst umgehen und ihn neugierig willkommen heißen, kann eine Paarbeziehung eine wunderbare Chance zum Wachsen sein. Damit dies gelingt, sollten einige Schritte beachtet werden, die ich in diesem Kapitel vorstellen möchte.

Ein anderer, häufig anzutreffender Umgang zweier Liebespartner miteinander ist die unbewusste Projektion. Projektion bedeutet zunächst einmal nur, in einem anderen Menschen eigene Persönlichkeitsanteile zu sehen und diese zu externalisieren – wir reagieren emotional auf Eigenschaften des Gegenübers und sehen diese Eigenschaften ausschließlich in der anderen Person. Dabei übersehen wir, dass wir deshalb emotional reagieren, weil uns unbewusste Überzeugungen und Anteile der eigenen Persönlichkeit gezeigt werden. Häufig passen die Eigenschaften beider Partner in einer komplementären Weise zueinander, sodass sich eine Dynamik aus zwei immer weiter auseinanderdriftenden Polen entwickelt (s. Kapitel 3.1).

Projektion ist ein völlig normaler Mechanismus der Psyche und findet immer statt. Entscheidend ist nur, ob wir uns dieses Vorgangs bewusst sind und ihn konstruktiv nutzen

---

<sup>9</sup> Deida 2008, S. 32

<sup>10</sup> Stephan Ludwig, Begründer der Integralis® Akademie

können. Hier kommt das Thema Präsenz ins Spiel. Je mehr wir unsere eigenen inneren Vorgänge wahrnehmen und unserem Gegenüber unvoreingenommen begegnen können, desto mehr Chancen haben wir, Beziehungsdynamiken zu erkennen und flexibel mit ihnen umzugehen, bevor sie sich verhärten und die Beziehung stagniert. Diese Entscheidung bewahrt uns nicht vor Schmerz, denn „wenn [wir unser] Herz für die Liebe öffnen, öffnen [wir] es auch für Verletzungen.“<sup>11</sup> Die große Chance dieser Authentizität und Präsenz ist jedoch, immer besser zu erkennen, was wir selbst wirklich wollen und was nicht – und dies erhöht auf lange Sicht die Chance auf eine wirklich glückliche Beziehung, in der niemand sich selbst verbiegen muss.

### 3.1 Du bist anders als ich

Manchen Paaren ist es wichtig, ihre Gemeinsamkeiten zu betonen bzw. einen Partner zu finden, der „gleich tickt“. Die Partner erfahren Sicherheit darin, dass sie einander ähnlich sind: ähnlich in ihren Ansichten, ihren Idealen, ihrem Temperament, ihrem Einrichtungsstil etc.. Wenig Polaritäten bieten auch wenig Reibungspunkte, was für die Beziehung durchaus von Vorteil sein kann. Eine mögliche Schattenseite dieses Beziehungsstils ist jedoch, dass es bei wenig Konfliktpotential u.U. auch wenig Wachstumschancen gibt. Dies kann zwar eine stabile Basis für eine harmonische Beziehung sein und bleiben – manchmal gerät genau dieses Muster jedoch irgendwann selbst zum Konflikt. Dann werden vielleicht vorher nicht sichtbare Unterschiede zwischen den Partnern deutlich, die in einem nächsten Schritt wiederum als gemeinsame Chance genutzt werden können.

Ein anderer Beziehungsstil betont von vornherein die Unterschiede der beiden Partner. Das Motto solcher Beziehungen lautet „Wir ergänzen uns gut“. Solange die Verschiedenheit nur solche Aspekte betrifft, die kein Konfliktpotential bergen, wirkt sie bereichernd und erfrischend. Geht es jedoch um wichtige Bedürfnisse eines Partners / beider Partner, müssen neue Lösungen gefunden werden. Hierbei ist es essentiell, zunächst einmal zu sehen und zu akzeptieren, dass der Partner andere Bedürfnisse hat als man selbst.

Grundsätzlich geht es in Partnerschaftskonflikten um verschiedene, einander entgegenstehende Bedürfnisse. Deshalb ist es für eine gelingende Beziehung von großer Wichtigkeit, die eigenen Bedürfnisse zunächst einmal als solche wahrzunehmen und Verantwortung für sie zu übernehmen (vgl. Kapitel 2.2). Nur ein vollständig gefühltes Bedürfnis kann auch als solches formuliert werden, wodurch der Partner erst die Möglichkeit bekommt, es zu erfüllen. Gleichzeitig ist aber auch ein gewisses Maß an Frustrationstoleranz notwendig, denn vielleicht kann oder will das Gegenüber bestimmte Bedürfnisse des Partners / der Partnerin nicht erfüllen. Wer in einer solchen Situation schnell verzweifelt und nicht in der Lage ist, sich selbst um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern, kommt bald an die Grenzen des Erträglichen in der Beziehung. Der Partner wird zum „Sündenbock“ für unerfüllte Bedürfnisse, die Polarität verstärkt sich auf eine destruktive Weise. Eine Beziehungsdynamik aus sich immer wiederholenden Mustern entsteht und verstärkt sich selbst – Eintönigkeit, Entfremdung und Misstrauen sind mögliche Resultate.

Natürlich gibt es Bedürfnisse und Wünsche, die so profund sind, dass sie außerhalb der Partnerschaft kaum erfüllt werden können und an denen eine Beziehung tatsächlich an ihre Grenzen kommt, z.B. ein nur einseitig vorhandener Kinderwunsch. In einem solchen Fall ist u.U. Trennung die beste Lösung. Ich bin aber davon überzeugt, dass sehr viele

---

<sup>11</sup> Deida 2008, S. 89

Konflikte lösbar sind, die zunächst festgefahren und aussichtslos erscheinen. Die Schritte, die sich hier anbieten und die ganz im Zeichen der Präsenz stehen, sind folgende:

- Die eigenen Bedürfnisse als solche erkennen und Verantwortung dafür übernehmen.
- Projektionen erkennen: Warum löst das Verhalten meines Gegenübers in mir ein bestimmtes Gefühl aus?
- Den eigenen Bedürfnissen auf den Grund gehen: Gibt es tieferliegende Bedürfnisse? Woher kommen diese? Auf welcher Ebene können sie erfüllt werden?
- Sich mit den Bedürfnissen zu erkennen geben, sie als Ich-Botschaften formulieren.
- Dem Partner ebenfalls Bedürfnisse zugestehen, anstatt diese als Kampfansage aufzufassen. Zuhören!
- Ggf. gemeinsam nach Kompromissen suchen.

### 3.2 Du bist wie ich

Zu Beginn des Kapitels 3.1 habe ich einen Beziehungsstil beschrieben, der auf Gemeinsamkeiten beider Partner beruht. Die Überschrift „Du bist wie ich“ bezieht sich hier auf eine andere Ebene der Gemeinsamkeit und des Verständnisses, die ganz unabhängig davon ist, wie sehr die Partner in ihren Bedürfnissen übereinstimmen oder nicht.

Möglichkeiten des Aufeinanderzugehens habe ich in den vorherigen Kapiteln bereits aufgezeigt. Sie dienen in erster Linie dazu, festgefahrenen Dynamiken zu lösen und das Miteinander in der Beziehung wieder harmonischer zu gestalten. In diesem Kapitel möchte ich noch einen Schritt weiter gehen und eine transpersonale Ebene beleuchten, die über den rein *praktischen* Nutzen von Präsenz hinausgeht.

Warum ist es so, dass „allein die Tatsache, dass wir still und aufmerksam zuhören, (..) den Schmerz im anderen zu lindern [vermag]“<sup>12</sup>? Meine Antwort darauf lautet: Weil wir uns erkannt und wertgeschätzt fühlen. Plötzlich steht die Erfüllung des Bedürfnisses, um das es ursprünglich ging, nicht mehr so sehr im Vordergrund, sondern wir erkennen, dass wir für den Partner trotz all unserer Andersartigkeit und Bedürftigkeit liebenswert sind. Wir können sehen, dass es nicht so sehr darauf ankommt, *was* wir brauchen, sondern darauf, *dass* wir als Menschen alle Bedürfnisse haben. Diese Erkenntnis kann ungeheuer erleichternd sein, weil sie uns auf eine bedingungslose Art miteinander verbindet. Es entsteht Raum für eine Liebe, die sich nicht mehr daran orientiert, wie „nützlich“ wir füreinander sind, sondern die sich einfach in tiefem Mitgefühl füreinander zeigt – von Mensch zu Mensch.

Auf dieser Basis können wir vielleicht auch erkennen, dass scheinbar konkurrierende Bedürfnisse nicht nur im Außen *zwischen* zwei Menschen existieren, sondern dass der jeweils andere Pol auch in uns selbst schlummert. Wir nehmen lediglich verschiedene Rollen ein und verkörpern füreinander, was in uns bereits als Gegengewicht zum vordergründig gefühlten Bedürfnis vorhanden ist. Diese Perspektiverweiterung vergrößert den Handlungsspielraum unserer Eigenverantwortung enorm, weil wir aufhören, einer Sache hinterherzulaufen, die uns vermeintlich fehlt.

Vielleicht können wir letztlich sogar die Scheu davor verlieren, für die Bedürfnisse unseres Partners *kein* Verständnis aufzubringen und sie evtl. sogar abzulehnen. Auch das ist

---

<sup>12</sup> Hanh 2014, S. 51



menschlich. Wenn wir wissen, dass auch die Ablehnung bestimmter Aspekte unseres Partners mit uns selbst zu tun hat, und unseren Inneren Zeugen die Angelegenheit urteilsfrei beobachten lassen, wird uns vielleicht klar, dass selbst „Abscheu (..) kein Leid [erzeugt] – ein Rückzug hingegen schon.“<sup>13</sup> Mit anderen Worten: Wir haben jederzeit die Wahl, wie wir auf unsere Impulse reagieren und wie wir uns tatsächlich verhalten. Je gelassener wir das annehmen, was sich in unserem Inneren abspielt, desto größer wird unsere Handlungsfreiheit. Im Zeichen einer großen, liebevollen Akzeptanz unserer menschlichen Schwächen und der Schwächen unseres Gegenübers schrumpfen viele Konflikte zu bloßen Kräuselungen auf der Oberfläche eines großen, tiefen Meeres aus Liebe, Güte und Wohlwollen.

#### **4. Tagesworkshop *Präsenz: Die unterschätzte Beziehungskompetenz***

Im Rahmen dieser Graduierungsarbeit habe ich einen eintägigen Workshop durchgeführt, der sich ausdrücklich sowohl an Paare als auch an Einzelpersonen richtete. Der Grund für diese Entscheidung war die Überlegung, dass Präsenz eine Qualität ist, die jeder Mensch zunächst für sich selbst erforschen kann, um sie dann in Beziehungen jeglicher Art zur Anwendung zu bringen. Das Thema „Paarbeziehung“ wiederum ist auch für Menschen relevant, die sich aktuell nicht in einer solchen befinden.

Zum Workshop angemeldet hatten sich neun Personen. Davon waren drei als Einzelpersonen (zwei Frauen und ein Mann) anwesend; die restlichen sechs Teilnehmerinnen und Teilnehmer bildeten drei heterosexuelle Paare. Insgesamt kann die Verteilung von Männern und Frauen also als ausgewogen mit leichtem Frauenüberschuss gelten. Aufgrund der ungeraden Teilnehmerzahl kam es uns sehr zugute, dass ich eine Assistentin dabei hatte, die in Partnerübungen mit einsteigen und für zahlenmäßigen Ausgleich sorgen konnte.

##### **4.1 Ablauf des Workshops**

Der Workshop gliederte sich in einen Vormittagsteil und einen Nachmittagsteil von jeweils dreieinhalb Stunden, getrennt durch eine Mittagspause von 60 Minuten. Der Schwerpunkt des Vormittags lautete „Präsenz im Individuum“ und beinhaltete die Erforschung des Begriffs *Präsenz*. Dies geschah durch eine gemeinsame Klärung und Diskussion des Begriffs sowie durch anschließende Körper- und Councelling-Übungen. Am Nachmittag lag der Fokus auf dem Thema „Präsenz in Begegnung und Beziehung“. Die Übungen richteten sich in diesem Abschnitt des Workshops mehr auf Interaktion mit den anderen Teilnehmer\*innen bzw. dem Partner / der Partnerin. Ein spezielles Augenmerk lag hierbei auf dem Einbringen der im ersten Teil erforschten Qualitäten.

---

<sup>13</sup> Deida 2008, S. 79

## Teil 1 – Präsenz im Individuum

Nach einem einleitenden Resonanzkreis mit einer geführten Meditation zum Ankommen begannen wir den Tag mit einer Vorstellungsrunde.

Anschließend erläuterte ich den Begriff *Beziehungskompetenz* als Eigenschaft, die es ermöglicht, gute und glückliche Beziehungen/Partnerschaften zu führen. Zu den wichtigsten Beziehungskompetenzen zählen Einfühlungsvermögen, die Fähigkeit der Grenzsetzung und die Bereitschaft zu verzeihen – und eben m.E. auch Präsenz.

Nach einem Austausch in der Gruppe über die vorab per Mail geschickten Vorbereitungsfragen (*1. Was bedeutet für dich Präsenz?, 2. Was macht für dich einen präsenten Menschen aus?, 3. Wann/wo/wie hast du dich selbst schon präsent erlebt?*) gab es ein Teaching zum Thema *Präsenz und Achtsamkeit* (vgl. hierzu Kapitel 2.1) und eine Überleitung zur folgenden Körperübung.

Ein *Continuum Movement* sollte den Teilnehmer\*innen dazu dienen, im eigenen Körper anzukommen. Mit dem Sufi-Zitat „Der Körper ist der Strand am Meer des Seins“ leitete ich die Sequenz ein. Der Ort, an dem Präsenz beginnt, ist der Körper – denn hier nehmen wir alles wahr, fühlen, berühren und werden berührt und gehen in Kontakt mit der Welt und anderen Menschen (vgl. Kapitel 2.2 und 2.3).

Die Technik des *Continuum Movement* dient dazu, bestimmte „neural locks“ zu öffnen und dem Körper die Möglichkeit zu geben, aus seinem begrenzten Repertoire an gespeicherten Bewegungsabläufen auszubrechen.<sup>14</sup> Dies hat unmittelbare Auswirkungen auf die Synapsen im Gehirn und begünstigt neue Erfahrungen und Sichtweisen – eine Voraussetzung für Präsenz. Die Technik besteht in einer fortlaufenden Bewegung, die nach und nach immer mehr Körperbereiche mit einbezieht und in der neue Bewegungsabläufe die üblichen Wiederholungsmuster ersetzen.

Im Anschluss an die Bewegungssequenz folgte ein Austausch zu zweit nach den Regeln des Councelling: Ein Teilnehmer spricht eine bestimmte Zeit lang, während der/die andere nur aufmerksam zuhört und auch in Phasen des Schweigens nichts erwidert. Als Anregung hatte ich für die TN einen Zettel mit Fragen vorbereitet:

- Was hast du gerade in der Bewegung erlebt?
- Wie nimmst du jetzt den Raum um dich herum wahr?
- Wie spürst du deinen Körper jetzt?
- Welche Gefühle sind gerade da?

Nach dem Zweieraustausch kamen wir wieder in der großen Runde zusammen, um am Flipchart Begriffe zu sammeln: „Was bedeutet Präsenz für dich *jetzt*? Was begünstigt Präsenz?“. Dies diente dazu, dem bislang noch etwas abstrakten Begriff *Präsenz* Anknüpfungspunkte zu geben und ihn erfahrbarer zu machen.

Außerdem stellte sich heraus, dass die Methode des Councelling für die meisten TN so neu wie beeindruckend war. Spontan fügte ich ein kurzes Teaching über die verwandte Gesprächstechnik *Zwiegespräch* von Michael Lukas Moeller ein<sup>15</sup>.

Nach einem Teaching über den „Inneren Zeugen“ (vgl. Kapitel 2.3) folgte eine kurze Embodiment-Übung zur Gleichzeitigkeit von stetiger Veränderung und innerer Zentrierung, gefolgt von mehreren Schlagwort-Runden zur Frage „Was ist *genau jetzt*?“.

---

<sup>14</sup> Vgl. Integralis® Ausbildung Abschnitt 3 „Körperbewusstsein“

<sup>15</sup> Vgl. [www.zwie-gespraech.de](http://www.zwie-gespraech.de)

Dies sollte die Wahrnehmung für den gegenwärtigen Moment schärfen und die Aufmerksamkeit immer tiefer auf die Unmittelbarkeit des Augenblicks richten. Meine Anregungen waren dabei, a) die akuten Körperempfindungen, b) die Gedanken und c) die Emotionen zu registrieren und auszusprechen – und die Unterschiede zwischen diesen Ebenen bewusst zu machen. Als Vorbereitung zur nächsten Übung lud ich eine abschließende Runde ein, in der jede/r dazu eingeladen war, auszusprechen, ob es etwas gibt, das ihn/sie gerade daran hindert, das *Jetzt* zu akzeptieren und sich damit zu offenbaren.

Als letzte Übung vor der Mittagspause gab es eine Bewegungssequenz im Stehen auf der Basis einer systemischen Teile-Arbeit.

Auf einem zuvor ausgeteilten Arbeitsblatt waren die TN dazu eingeladen, eine wiederkehrende Situation ihres Lebens zu wählen, in der sie sich selbst gern unmittelbarer zeigen (= präsenter sein) würden. Zusätzlich sollte ein „Verhinderer“ benannt werden, der genau diesem Wunsch entgegensteht. In einem dritten Schritt wurde jeweils eine Qualität ausgewählt, die dem Verhinderer als gutes Gegenüber, als „Gegenspieler“ dienen könnte. Dabei dienten die zuvor am Flipchart gesammelten Begriffe der Präsenz begünstigenden Aspekte als Anregung.

Anschließend leitete ich die TN durch eine Bewegungs- und Spürsequenz mit mehreren Platzwechseln: von der hilfreichen, Präsenz begünstigenden Qualität zum Verhinderer und wieder zurück; jeweils erforschend durch Bewegungen, Geräusche und typische Sätze. Jede\*r Teilnehmer\*in stand dabei für sich und erforschte jeweils die eigenen inneren Bilder. Nach einigen Wechseln zwischen den Plätzen und dem ausführlichen Erspüren ihrer Unterschiede lud ich die TN ein, die beiden gegensätzlichen Qualitäten miteinander tanzen zu lassen und am Schluss zu einem weiten Gefäß zu werden, das beide inneren Anteile umfasst. Wie dies geschah, war der Körper- und Bewegungsintuition der TN überlassen. Auf diese Weise wurde eine Anknüpfung zum *Continuum Movement* vom Beginn des Vormittags hergestellt.

## Teil 2 – Präsenz in Begegnung und Beziehung

Der zweite Teil des Workshoptages startete mit einer Gruppenübung, bei der sich alle TN frei im Raum umhergehend bewegten. Nach einer kurzen Lockerungsphase bestand die erste Aufgabe darin, ein Gegenüber zu finden, vor ihm/ihr stehen zu bleiben und ein Kompliment zu machen. In Anknüpfung an die präsenzorientierte Councelling-Technik bestand eine besondere Herausforderung darin, das Kompliment weder zu kommentieren noch zu erwidern, sondern es einfach anzunehmen. Diese Übung wurde mehrfach in immer neuen, sich aus der Bewegung im Raum ergebenden Zweierkonstellationen wiederholt. In einem nächsten Schritt war die Aufgabe, statt eines Kompliments in wertschätzender Art und Weise zu formulieren, welche Qualität jede\*r TN bei seinem/ihrerem Gegenüber gerne *mehr* sehen würde. Auch hier gab es mehrere Wiederholungen.

Nach der letzten Wiederholung blieben die TN in den Paaren zusammen, während ich sie dazu einlud, mit der Distanz im Raum zu experimentieren: Wie kann eine nonverbale Verbindung zwischen zwei Menschen bestehen bleiben, die sich mit und ohne Blickkontakt im Raum bewegen, ohne dass das „unsichtbare Band“ zwischen ihnen abreißt?

Zurück in der großen Runde folgte ein Teaching über einen weiteren Aspekt der Präsenz: die Wirkung von Präsenz nach außen, die *Ausstrahlung* eines Menschen. Präsent zu sein bedeutet also nicht nur wahrzunehmen, sondern auch wahrgenommen zu werden (vgl.

Kapitel 2.1). Eine wesentliche Rolle dabei spielt die Größe unseres „Feldes“, das wir wiederum durch die Qualität unseres eigenen Gewahrseins beeinflussen können. Wir können ein sehr großes Feld um uns herum aufbauen, ohne Begegnung mit anderen Menschen zuzulassen – die Wirkung auf andere ist dann vielleicht beeindruckend, aber abweisend bis einschüchternd. Wir können unser Feld auch zusammenziehen und „schrumpfen“ – ein Phänomen, das z.B. in einer vollen U-Bahn gut zu beobachten ist: Menschen sind einander körperlich sehr nah und bleiben dennoch völlig in ihrer eigenen „Blase“, ohne dass wirklicher Kontakt entsteht. Entscheidend für enge Beziehungen ist, wie *durchlässig* die Grenzen unseres Feldes sind – wie sehr wir also bereit sind, den/die andere/n in unser Feld hineinzulassen. Können wir uns einander zeigen, uns verletzlich machen und auf diese Weise einen gemeinsamen Raum kreieren?

Eine Nähe-Distanz-Übung sollte die verschiedenen Feldqualitäten erfahrbar machen. In Zweierkonstellationen experimentierten die TN mit verschiedenen räumlichen Entfernungen, Tempi des Aufeinanderzugehens und dem bewussten Verändern des eigenen „Feldes“. Dabei sollte besonders darauf geachtet werden, mit welchen individuellen Vorstellungen, Gedanken und Strategien dies geschah und welche Empfindungen jeweils damit einhergingen.

Den Abschluss dieser Sequenz bildete ein langsames Nähern zu zweit mit der Absicht, dem Gegenüber die eigene Präsenz in Form von Offenheit anzubieten. Das bedeutet, den/die andere/n in den eigenen Raum hineinzulassen und ein geschütztes, gemeinsames Feld zu schaffen. Die Leitfrage hierbei war: *Was braucht es dafür?* – Wohlwollen, Güte, Liebe, Mut?

In einem anschließenden Councelling-Austausch konnten sich die TN gegenseitig von ihren Erfahrungen und Erkenntnissen berichten.

Die vorletzte große Übung des Nachmittags war ein Councelling, das als rotierender Kreis aufgebaut war: In einem Außen- und einem Innenkreis saßen sich die TN jeweils gegenüber und sprachen mehrfach zu einer bestimmten Frage, wobei nach einigen Minuten der Außenkreis jeweils einen Platz weiterrückte und sich auf diese Weise immer neue Paarkonstellationen ergaben.

Die von mir vorbereiteten Fragen lauteten:

- Woran erkennt dein Gegenüber, dass du präsent in Beziehung bist?
- Was sind die Geschenke, die du deinem Partner / deiner Partnerin / deinen Freunden / deiner Familie / deinen beruflichen Kontakten durch deine Präsenz machen kannst?

Auf diese Weise gestärkt und ihrer eigenen Gaben gewahr, lud ich die TN ein, jeweils einzeln vor die gesamte Gruppe zu treten und sich offen zu ihren eigenen Stärken und Schwächen in Beziehungen zu bekennen.

Der Abschluss des Workshops wurde eingeleitet durch die gut zwanzigminütige „Meditation auf den weichen Bauch“ (Stephen Levine)<sup>16</sup> in einer von mir sprachlich angepassten Version.

Nach der Meditation lud ich die sitzenden oder liegenden Teilnehmer ein, langsam in den Raum zurückzukommen und zu einem Stück Musik ein letztes Mal behutsam und präsent tanzend miteinander in Kontakt zu gehen.

---

<sup>16</sup> Levine 1999, S. 41

## 5. Conclusio

„Es gibt viele Gründe, sich auf eine Beziehung einzulassen. Aber Sie fühlen sich in der Intimität nur dann vollkommen erfüllt, wenn Sie und Ihr Liebster einander so sehr vertrauen, dass Sie beide bereit sind, Ihre Schutzwälle einzureißen, Ihre Herzen zu öffnen und zu lieben.“<sup>17</sup>

Mit diesem Zitat von David Deida möchte ich das Schlusswort dieser Arbeit einleiten. Meine persönliche Motivation und mein Interesse am Thema Präsenz fußen auf meiner stetigen Suche nach den Ausdrucksformen der Liebe in menschlichen Beziehungen. Vermutlich wird diese Suche andauern, solange ich lebe, und zu immer neuen Coaching-Formaten führen. Auch dem im Rahmen dieser Graduierungsarbeit durchgeführten Tagesworkshop möchte ich das Prädikat einer gemeinsamen Forschungsreise verleihen. Einmal mehr ist mir – und, den Rückmeldungen nach zu urteilen, auch einigen der Teilnehmer\*innen – klar geworden, wie viel Mut es braucht, aufrichtig präsent zu sein. Verwundbarkeit gehört zur menschlichen Existenz, und obgleich das Trainieren von Präsenz zu einer tiefen Gelassenheit und gesteigerter Resilienz führen kann, bleibt immer ein Restrisiko. Ich möchte jede und jeden dazu ermutigen, dieses Risiko einzugehen und aus dem Vollen zu schöpfen. Auf diese Weise wird das Leben mitsamt unseren Liebesbeziehungen zu einer bunten, reichen und tatsächlich *lebendigen* Erfahrung – denn „alles, was von jedem Moment übrig bleibt, der Ihnen je von Bedeutung erschien, ist die Offenheit, die Sie sind.“<sup>18</sup>

## 6. Literaturverzeichnis

- ALMAAS, A-Hameed Ali (2014): *In die Tiefe des Seins – Realisieren Sie Ihre wahre Natur durch die Praxis der Präsenz*, 3. Aufl., Bielefeld: Kamphausen
- DEIDA, David (2008): *Nackt zur Wahrheit*, 2. Aufl., Bielefeld: Kamphausen
- HANH, Thich Nhat (2014): *Liebe heißt, mit wachem Herzen leben*, 2. Aufl, Freiburg im Breisgau: Herder
- KHONG, Sister Chan (2016): *Die Blumen des Anderen wässern*, München: Nymphenburger.
- LEVINE, Stephen (1999): *Noch ein Jahr zu leben*, Hamburg: Rowohlt

---

<sup>17</sup> Deida 2008, S. 72

<sup>18</sup> Deida 2008, S. 19

## Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit definiert den Begriff *Präsenz*, unterscheidet ihn vom Begriff der Achtsamkeit und beleuchtet verschiedene Aspekte der konkreten Anwendung. Schritte der Persönlichkeitsentwicklung spielen dabei eine wesentliche Rolle. Ferner werden die Vorteile eines präsenten Umgangs mit anderen Menschen aufgezeigt, wobei ein besonderes Augenmerk auf Paarbeziehungen liegt. Verschiedene Beziehungsstile werden beleuchtet und Möglichkeiten der Konfliktlösung genannt. Einen großen Teil der Arbeit bildet die Beschreibung eines Tagesworkshops, der konkrete Beispiele für ein Präsenztraining liefert.

Sophia Bockholdt, Hamburg

Dipl.-Sängerin  
Dipl.-Gesangspädagogin  
Zertifizierte Integralis®-Beraterin  
Coach für integrales Präsenztraining

