

Inhaltsverzeichnis

I.	Paare, Ehen und Familien: Sinn und Kommunikation	2
II.	Die Partnerschaft	7
	2.1 Das Geheimnis von Anfang und Ende	8
	2.2 Bekenntnis der Absichten vs. Geständnis der Absichten	8
	2.3 Absolute Unverträglichkeit vs. relative Verträglichkeit	9
	2.4 Geschenkt oder getauscht	10
	2.5 Sozial integrativ vs. exklusiv asozial	11
	2.6 Die Problematik des Glücks	12
	2.7 Zusammenfassung und Diskussion	12
III.	Das Kunsthandwerk des systemischen Paartherapeuten	13
	3.1 Das Handwerk der zirkulären Befragung	14
	3.2 Die Lösungsorientierte Befragung	15
	3.3 Die Kunst der Störung problematischer Muster	16
	3.4 Das Setting	18
	3.5 Dauer der Therapie	19
	3.6 Das Handwerk der Neutralität	19
	3.7 Die Kunst der Beschreibung	22
	3.8 Die Kunst der Einladungen	25
	3.9 Die Kunst der Unterscheidungen	27
	3.10 Die Kunst der Triangulation	28
	3.11 Die Kunst des paartherapeutischen Erstgesprächs	30
	3.12 Fazit	38
	3.13 Die Kunst der Übergänge	38
	3.14 Persönliche Meinung	41
	3.15 Die Kunst des Scheiterns	44

Arnold Retzer ist Gründer und Leiter des Systemischen Instituts Heidelberg (SIH), Lehrtherapeut und –supervisor der Internationalen Gesellschaft für systemische Therapie (IGST), Geschäftsführender Gesellschafter des Zentrum für systemische Forschung und Beratung GmbH, Privatdozent für Psychotherapie an der Universität Heidelberg, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin. In den Jahren von 1996 – 2005 war Arnold Retzer Herausgeber der Zeitschrift „Familiendynamik“. Autor und Herausgeber von 7 Büchern und weit über hundert Fachartikeln.

I. Paare, Ehen und Familien: Sinn und Kommunikation

Ein Paar sagt Retzer, sind zwei Menschen die auf irgendeine Weise zusammengehören, die Probleme und Freuden miteinander teilen, die irgendwelche Gemeinsamkeiten haben.

Natürlich ist auch die Ehe eine Paarbeziehung, die als eigentliches Ziel die Familienbildung haben soll. Retzer weist darauf hin, dass mit dem Erreichen des Zieles eigentlich die Ehe vollzogen sein sollte. In der Situation, wenn die Kinder da sind sollen sich die Partner von den Kindern, von der Familie abgrenzen können, was natürlich schwierig sein kann. Retzer zählt einige Tatsachen auf, die für die Abgrenzung der Paarbeziehung sprechen. Das sind z.B.:

- der Anstieg der Lebenserwartung und somit auch Anstieg der nachfamiliären Ehe- oder Paarbeziehungsphase
- der Trend zur Kinderlosigkeit (der ist ansteigend bzw. viele Paare und Ehen entscheiden sich spät für den Nachwuchs
- die Familienbildung beschränkt sich auf ein oder max. zwei Kinder
- die Ehe hat an der Bedeutung verloren. Immer weniger Leute heiraten, und wenn schon dann aus anderen Gründen wie Familienbildung.

Die Paare oder Paarbeziehungen werden oft als Systeme oder Paarsysteme beschrieben. Nach Retzer und der neueren Systemtheorie wird Kommunikation zum Systemelement. Die Systemtheorie versucht zu beschreiben was in Paarbeziehungen geschieht, warum das, was dort (in der Paarbeziehung) beschrieben werden kann geschieht und wie das was geschieht von den Partnern erlebt, erlitten und manchmal auch genossen wird. Die neuere Systemtheorie betrachtet Kommunikation und nicht mehr die Personen als Element eines Systems. Retzer spricht hier von einer Umstellung von personendefinierter Mitgliedschaft auf Sinn und Funktionssysteme. Das hat sowohl Vor- als auch Nachteile. Personen und deren

Verhalten kann man beobachten. Sinn und Funktion dagegen nicht. Man kann es aber aus dem Beobachteten erraten. Dieser Vorgang findet dann statt, wenn das menschliche Handeln zur Kommunikation wird.

Wenn man in einer Paarbeziehung die Kommunikationssysteme beobachtet wird man feststellen, dass unterschiedlichste Kommunikationssysteme gleichzeitig am selben Ort unter Beteiligung derselben Personen operieren können. Eine Paarbeziehung muss weiter differenziert werden indem man, nach Retzer, unterschiedliche Funktionen, Kommunikationscods und den Sinn der Kommunikation eines Paares beschreiben kann.

Der Autor möchte aber in seinem Buch zuerst auf die Entstehung einer Paarbeziehung eingehen. Er stellt die Frage in den Raum: Was ermöglicht eine Paarbeziehung, was ohne eine Paarbeziehung nur schwer möglich wäre? Wie kommt es dazu, dass zwei Menschen, sich mehr oder weniger langfristig zusammenschließen und bestimmte Gefühle füreinander entwickeln? Die Antwort ist einfach: das ist die Liebe, ein Kulturphänomen, das man weder biologisch noch mathematisch erklären kann, und das nicht bewiesen ist. Liebe ist ein natürliches Phänomen von dem immer nur die Rede ist. Retzer spricht von Liebesmythen und Geschichten, die der Gegenstand der Liebe sind. Eben diese Geschichten und Mythen wurden uns erzählt, um zu beschreiben was die Liebe ist, welche Erlebnisse und Erfahrungen damit verbunden sind.

Retzer erklärt wie gewisse Systeme sich im Laufe der Zeit (vom Mittelalter beginnend) verändert haben. Die Systeme ergänzen sich nicht mehr in Rängen und Schichten, sondern sind sich gleich. Sie unterscheiden sich nur durch ihre Funktion bei der Bearbeitung unterschiedlicher gesellschaftlicher Aufgaben. Um diese Aufgaben zu erfüllen, entwickeln sich spezifische Kommunikationscods. Die Systeme unterscheiden sich von anderen Systemen nicht mehr durch ihre Mitglieder sondern durch ihre unterschiedlichen Funktionen. Und jedes Funktionssystem sieht die Welt aus eigener Perspektive.

Nach Retzer wird die Liebe durch Mythen bestimmt. Und so stellt er in seinem Buch einige Liebesmythen und ihre Funktionen vor.

Im Buch wurden zuerst zwei Funktionen des Mythos aufgezählt: die fundierte und die kontrapräsentische Funktion. Die erste Funktion stellt Gegenwärtiges in das Licht einer Geschichte. Der Mythos lässt die Gegenwart bedeutsamer erscheinen. Die kontrapräsentische Funktion ermöglicht die Beobachtung von Unterschieden. Der Mythos macht den Unterschied

zwischen damals und jetzt beobachtbar. Im Prinzip kann jeder Mythos beide Funktionen erfüllen. Die fundierte Funktion kann jeder Zeit zu einer kontrapräsentischen werden. Die Funktionen hängen von der Bedeutung ab, die dem Mythos in der Gegenwart gegeben wird.

Weiter spricht Retzer von einer exklusiven und inklusiven Funktion des Liebesmythos, die einen Mythos zu einem operationsfähigen und komplex differenzierten System macht.

Die exklusive Funktion des Liebesmythos ist nichts anderes wie die Grenzziehung und die Ab- und Ausgrenzung von Anderem gegenüber Eigenem. Es geht hier um Selbsterzeugung einer System-Umwelt-Differenz. Diese Differenz besteht aus der Ausgrenzung der Dritten (also der Umwelt) von der Liebesbeziehung. Der Liebesmythos bestimmt hier was ausgeschlossen werden soll. Retzer beschreibt im Weiteren häufige Ausgrenzungsziele, die in den unterschiedlichsten kulturellen Überlieferungen von heiligen Schriften, über Legende, Romane, Gedichte und Filme aufbewahrt, übertragen und verändert wurden. Und so spricht er von der Ausgrenzung von Gesetz und Gebot, der Ausgrenzung von herrschender Moral, Politik und Vernunft, von der Ausgrenzung von der Familie, Ausgrenzung von Herrschaft und Beherrschung, von der Ausgrenzung von Berechenbarkeit, Wahrscheinlichkeit und Zufall, von der Ausgrenzung von Zeit, Tod und Göttlicher Gnade.

Die inklusive Funktion des Liebesmythos steht als Widerspruch zur exklusiven Funktion. Wo diese all das ausgrenzt, was schon erwähnt worden ist, soll die inklusive Funktion das wieder einschließen.

Und so spricht Retzer von der Wiederverzauberung der entzauberten Welt (diesen Begriff benutzte Max Weber, das ist ein Lebensgefühl, was sich parallel zur Entwicklung differenzierter Funktionssysteme entwickelt). Die entzauberte Welt, ist diese Welt in der alles logisch ist in der eigentlich kein Platz für die Liebe ist. Mit der Wiederverzauberung meint Retzer, dass die Liebe, eigentlich der Geliebte zum Universum werden soll, in dem man liebt und der Welt Sinn zuschreiben kann. Durch den Geliebten und die Liebe zu ihm wird dem Geliebten zugestanden, dass man das eigene Ich entfalten kann.

Die Selbstaneignung durch Besessenheit

Hier kommen zwei wichtige Elemente der Sinnesgebung durch die Liebe zusammen; die Beobachtung und die Namensgebung (das Aussprechen des Namens den Geliebten und beim

Namen genannt zu werden) Retzer bringt hier ein Zitat von Sartre, das das auch gut erklären kann:

„Ich bin vom anderen besessen; der Blick des anderen formt meinen Leib in seiner Nacktheit, lässt ihn entstehen, modelliert ihn, bringt ihn hervor, wie er ist, sieht ihn, wie ich ihn nie sehen werde. Der andre besitzt ein Geheimnis: das Geheimnis dessen, was ich bin. Er bewirkt, dass ich bin, und besitzt mich gerade dadurch... als Bewusstsein ist der andere für mich, der der mir mein Sein gestohlen hat, und zugleich der, der es bewirkt, dass es ein Sein >gibt<, welches mein Sein ist...“ (Sartre 1943, S.467 in A. Retzer: Systemische Paartherapie, S. 42).

Gesehen werden um zu sein

Die Liebe ist schon immer als Wechselerkennens zwischen Mann und Frau erzählt worden. Menschen werfen sich immer Blicke zu und der Blick des anderen ist von entscheidender Bedeutung. Die Liebenden konfrontieren und infizieren sich gegenseitig mit ihrer Faktizität. Dadurch das sie sich anschauen, begehren sie sich, verlieben sie sich ineinander (das erste was man doch macht ist sich gegenseitig anschauen).

Vom Verlust zum Gewinn, vom Verrat zum Geheimnis

Hier zeigt sich die Dialektik der Liebe: man gibt ein Teil eigener Autonomie oder Identität ab, man verliert sich in dem Anderen und anschließend gewinnt man von all dem wieder, aber auf andere Weise. Man soll auch in einer Liebesbeziehung miteinander über alles sprechen können. Retzer nennt hier als eine Form von Liebesgespräch die Beichte. Sie bringt die Operationen des Geheimnisses und des Verrats ins Spiel und lässt dadurch soziale Systeme entstehen. Die Beichte als Liebesgespräch gilt hier nicht als Bekenntnis von Schuld sondern als Vertrauensbeweis.

Der Kommunikationscode der Liebe

Zwei Zitate, die Retzer in seinem Buch verwendet hat, beschreiben sehr genau, was unter dem Kommunikationscode zu verstehen ist:

Ich habe einige Romane gelesen und halte mich für verliebt (Duclos, S. 45)

Und das zweite:

Manche Menschen hätten sich niemals verliebt, wenn sie niemals von Liebe hätten sprechen hören. (La Rochefoucauld, S.45)

Der Kommunikationscode der Liebe stellt kulturelle Vorschriften darüber bereit, was man sich unter Liebe vorzustellen hat, wie man Gefühle bilden, ausdrücken, simulieren, anderen unterstellen und auch leugnen kann, wie man Liebe anzufangen hat, was man zu erwarten hat, was man verlangen kann, und er informiert auch darüber, wie das Ganze enden kann oder wird.

Dabei soll der Kommunikationscode der Liebe von anderen Kommunikationscodes anderer Funktionssysteme unterschieden werden. Der Kommunikationscode der Liebe kommt nur in der Liebesbeziehung vor. Familie ist ein Kommunikationssystem, das sich durch die Merkmale andere Funktionssysteme auszeichnet. Retzer zählt Unterschiede zwischen Kommunikation von Liebesbeziehung und Funktionssystemen auf. Und so ist Kommunikation in der Liebesbeziehung höchstpersönlich und es findet keine Selektion statt – das heißt, dass man in einer Liebesbeziehung über alles Sprechen kann oder soll während in einem Funktionssystem (z.B. Familie) das nicht möglich ist. In einer Liebesbeziehung ist ein Gespräch von hoher Bedeutung. Der Liebende kann in einem solchen Kommunikationssystem für alles was ihn betrifft ein Ohr finden. Umgekehrt wird von ihm erwartet, für alles was den Geliebten betrifft ein offenes Ohr zu haben.

Im Text wird von einer engen Kopplung von Psyche und Kommunikation mit dem Primat der Psyche gesprochen und das bedeutet die enge und feste Kopplung von Erleben und Erzählen, die jeweils als Umwelten füreinander betrachtet werden können. Retzer nennt das so: Das Liebespaar wird ein Herz und eine Seele. Im Gegensatz dazu (also beim Funktionssystem) steht die lockere Kopplung von Psyche und Kommunikation mit dem Primat der Kommunikation. Das heißt, dass die Unterschiede zwischen Erzählen und Erleben nicht in die Kommunikation eingebracht werden. Die laufende Kommunikation ist wichtiger als eigenes Erleben.

Im Weiteren beschreibt Retzer 7. Liebesprobleme

1.Liebesproblem: Verpflichtung richtig zu lieben

Das Gefühl jemanden zu lieben und geliebt zu werden wird zu einem zentralen Wert. Die Liebe eröffnet den Liebenden, die Chance in ihrer Einzigartigkeit anerkannt und bestätigt zu werden. Daraus kann aber sehr leicht die Pflicht zur Eigenständigkeit werden. Man will alles richtig machen in der Beziehung, man will richtig lieben. Deswegen geht man zur Psychotherapie, um mögliche Probleme zu lösen. In der heutigen Zeit sollte man richtig lieben können, man will alles korrekt machen und das wurde als Problemangebot zum Verbrauch freigegeben. Die Suche nach der Richtigen Therapie und der Besuch in unzähligen Beratungsstellen kann zu einem Problem werden.

2.Liebesproblem: Erwiderte Liebe und die Gewissheit

Retzer spricht hier von Gewissheitsfragen: z.B. liebe ich eigentlich wirklich? Und wenn ja wie Aufrichtig? Wie kann ich das herausfinden? Liebt der/die Andere mich wirklich? Wie kann ich das herausfinden? Handelt es sich um die wahre Liebe? Der Versuch diese Fragen zu beantworten, um die Gewissheit zu haben, können zum ernsthaften Problem in der Liebesbeziehung führen.

3.Liebesproblem Furcht vor der Wunscherfüllung

Mit der Liebe verbindet man die Wünsche nach Nähe, Geborgenheit, persönliche Kommunikation, nach dem Ungewöhnlichen. Aber über die nicht öffentlich gemachte Furcht vor Abhängigkeit, dem Autonomieverlust, dem Kontrollverlust, dem Tod spricht man eigentlich nicht. Diese Verdeckte Seite der Liebe kann gerade dadurch, dass sie verdeckt gehalten wird zu einem Problem werden.

4.Liebesproblem: Auf Leben und Tod

Um dieses Problem zu erklären benutzt Retzer eine Zahlenrationalität, nämlich unterschied zwischen Dyade und der Triade. Eine Dyade ist eine Liebesbeziehung. Diese Dyade ist ständig von ihrem Ende bedroht, denn sie besteht aus zwei Personen. Der Austritt des Einen zerstört sofort und unmittelbar das Ganze. In der Triade dagegen ist das Ausscheiden eines Einzelnen nicht das Ende. Der oder das Dritte außerhalb der Dyade kann Verbindung oder Trennung der Teilnehmer an dieser Dyade erhoffen oder befürchten lassen. Die Paartherapeuten, sagt Retzer, sind auch die Dritten, die entweder eingebunden oder ausgeschlossen werden.

5.Liebesproblem Aufrichtigkeits- und Offenbarungsverpflichtung.

Die Liebe ermöglicht eine intime, höchstpersönliche Kommunikation und damit das Liebespaar. Genau diese Errungenschaft kann in Verbindung mit einer Verpflichtung zur Aufrichtigkeit und Offenbarung zum Problem werden.

In der Liebesbeziehung soll man kommunizieren und das Erleben des Anderen in Erfahrung bringen. Darin kann aber die Schwierigkeit bestehen, weil man in einer Liebesbeziehung oft auf die Kommunikation verzichten muss. In einem Gespräch in der Liebesbeziehung sagt man oft das, was man am liebsten verschweigen würde. Das Gespräch ist zum zentralen und oft einzigem Medium geworden mit dem die Grundlagen des Liebeslebens ausgehandelt, festgeschrieben, bestätigt und wieder revidiert werden sollen. Das Resultat solcher Gespräche fällt eher miserabel aus, egal wie man es versucht hat sie zu führen.

6. Liebesproblem: Liebeshe

Es ist fast normal, dass man heiratet wenn man liebt. Aber oft mit der Ehe hört die Liebesbeziehung auf. Hier verwickeln sich zwei unterschiedliche Kommunikationssysteme ineinander, die unterschiedlichen Logiken gehorchen und verschiedene Systeme hervorbringen. Liebe ist spontan und unwillkürlich, Ehe dagegen oft kontrolliert und willkürlich.

7. Liebesproblem: Sexualität und Liebe

Zu einem oft zentralen Bestandteil einer Liebesbeziehung ist Sexualität erklärt worden. Sexualität bekommt die Bedeutung einer gelungenen oder misslungenen Liebesbeziehung.

Und die bestehende oder nicht bestehende Sexualität kann zum Problem werden.

II. Die Partnerschaft

Liebe und Partnerschaft als unterschiedliche Sinnsysteme

Im Weiteren wird versucht ausführlicher auf das Kommunikationssystem Partnerschaft einzugehen indem die Unterschiede zwischen Partnerschaft und Liebesbeziehungen als zwei unterschiedlichen Sinnsystemen erläutert werden sollen.

Um den Zusammenhang mit dem vorausgehenden Kapitel herzustellen lässt sich sagen, dass Partnerschaften, so A. Retzer; unterschiedlichen Sinnsystemen folgen. Aus diesen Sinnsystemen ergeben sich folglich auch unterschiedliche Kommunikationssysteme.

In seinem Buch beschreibt A. Retzer Liebe und Partnerschaft als qualitativ unterschiedliche Sinnsysteme mit sehr unterschiedlicher Handlungslogik und unterschiedlichen emotionalen Qualitätsmerkmalen. Eine Paarbeziehung ist dagegen das handlungslogisch undefinierte Feld, in dem die beiden handlungslogisch differenten Sinnsysteme operieren. A. Retzer weist darauf hin, dass die moderne Paarbeziehung damit einen eingebauten Widerspruch, bzw. einen immanenten Konflikt hat, den zwischen den beiden widersprüchlichen Sinnsystemen der Liebe und der Partnerschaft. Um einen Überblick über die wichtigsten Aspekte der prinzipiell unterschiedlichen Kommunikationssysteme der Liebe und Partnerschaft zu verschaffen greift der Autor zu tabellarischer Form der Darstellung mit weiteren Ausführungen zu.

Partnerschaft vs. Liebesbeziehung

Liebesbeziehung	Partnerschaft
Nicht-intentional (Schicksal)	Intentional (Entschluss)
Geständnis	Bekanntnis
Eintritt und Austritt ist unmöglich	Eintritt und Austritt ist möglich
unbedingt und absolut	bedingt und relativ
ohne Vertrag	mit Vertrag
ohne Anspruch auf Vertragstreue	mit Anspruch auf Vertragstreue
geschenkte Gabe	verhandelter Tausch
exklusives asoziales Sinnsystem	integratives soziales Sinnsystem

Retzer differenziert zwischen Liebesbeziehung und Partnerschaft u.a. auf folgende Weise:

2.1 Das Geheimnis von Anfang und Ende

Schon bei der Bildung der Beziehung zeigt sich ein gravierende Unterschied: ein Liebespaar bzw. die Liebe entsteht ohne einen bewussten Entschluss. Die Liebe kommt und geht wieder, ohne dass darauf ein direkter Einfluss genommen werden kann. Man kann auch in eine Liebesbeziehung weder eintreten noch aus ihr austreten. Allenfalls kann die Liebe aufhören bzw. das, was die Liebesbeziehung gestiftet hat. Die Folge: Der Verein (die Liebesbeziehung) löst sich dann von selbst auf. Man braucht nicht mehr auszutreten, weil es nichts mehr zum

Austreten gibt. Gänzlich anders, wenn auch mit den gleichen Teilnehmern, funktioniert dagegen die Partnerschaft, z.B. in der juristischen Form der Ehe. Hier tritt man selbstverständlich bewusst ein. Man entschließt sich dazu und unterschreibt mehr oder weniger explizit, einen Mitgliedschaftsvertrag und kann dann, unter bestimmten, wiederum vertraglich festgelegten Bedingungen, wenn man es will, auch wieder austreten: sich scheiden lassen.

2.2 Bekenntnis der Absichten vs. Geständnis der Absichten

Eine Partnerschaft wird zu einem Bekenntnis der Absichten, während eine Liebesbeziehung zu einem Geständnis des Überwältigtsein wird.

Dabei spielt grundlegende Operation (oder Regeln) wichtige Rolle, durch die sich soziale Systeme (wie Liebesbeziehung oder Partnerschaft) nach innen und nach außen differenzieren und dadurch komplex werden. So unterscheiden sich Liebesgeständnis und Ehebekenntnis in der in ihnen thematisierten Intentionalität und bringen damit unterschiedliche Kommunikationssysteme mit je unterschiedlichen Regeln und Logiken hervor: Liebesbeziehung vs. Partnerschaft. Im Fall mit Partnerschaft wird die Aufhebung der Unterscheidung zwischen dem bekennenden Paar und seiner Umwelt dadurch unterstrichen, dass dieses Bekenntnis öffentlich vollzogen werden muss, wenn es eine juristische Form der Partnerschaft begründen soll. Das bekennende Eheversprechen muss vor Zeugen öffentlich und schriftlich d.h. auch vor zukünftigen Zeugen, abgelegt werden.

2.3 Absolute Unverträglichkeit vs. relative Verträglichkeit

Partnerschaft ist gleichberechtigt organisiert, zumindest nach idealtypischem Anspruch. Sie stellt eine Organisation dar, die vernünftig und auf dauerhafte Kooperation hin angelegt ist. Sie ist eine gemäßigte und organisierte Form von Paarbeziehung In einer Partnerschaft kann und sollte man Ansprüche auf Gerechtigkeit, Gleichberechtigung und Herrschaftsfreiheit haben. Man ist berechtigt zur Durchsetzung solcher Ansprüche sich der dazu entwickelten Verfahrensweisen zu bedienen: des Verhandeln, des Kompromisses und, wenn nötig, auch des Einklagens auf der Grundlage von Gleichheit. Solche Ansprüche sind in einer Partnerschaft berechtigt und gerechtfertigt.

Partnerschaft verlangt nach Festlegung von Regeln und nach Gerechtigkeit. Sie ist eine Art demokratisch politisches System mit rechtlicher (Hintergrunds-)Absicherung innerhalb der Paarbeziehung, das die Verhandlung persönlicher Interessen und die Verteilung und Bemessung von Leistungen überwacht und damit der moralischen Willkür der Liebe einen Riegel vorschieben kann.

Die Liebe erhebt dagegen den Anspruch auf Bedingungslosigkeit und Absolutheit. Man liebt den anderen ganz oder gar nicht. Wenn man liebt, dann kann man keine Detailspekte lieben. In der Liebe braucht und darf man dem anderen nicht gerecht zu werden versuchen, d.h. Liebenswertes und Liebenswertes zu relativieren. Liebe kann, ja muss großzügig auf Gerechtigkeit verzichten. In der Liebe gibt es auch keine Fairness, da fair kann man bekanntlich nur unter Gegnern sein. Liebe ist etwas ganz anderes als Demokratie oder gar Herrschaftsfreiheit. A.Retzer beschreibt sie als Überwältigung und/oder freiwillige Unterwerfung. Darüber hinaus lassen sich in der Liebe keine Ansprüche ableiten oder geltend machen. Sie ist weder Verdienst, noch lassen sich in und mit ihr Verdienste erwerben. Sie entzieht sich jeglicher Vertragsfähigkeit. Sie kann weder erzwungen noch jemandem geschuldet werden. Es kann also bei der Liebe nicht darum gehen, sich zu vertragen, sondern darum sich zu ertragen. Für enttäuschte und verlorene Liebe besteht kein Recht auf Schadenersatz. Es lassen sich Liebes-Risikoversicherungen abschließen. Wer als Liebesopfer an- oder einklagt, argumentiert aus einer anderen Beziehungslogik und daher nicht oder nicht mehr oder schon lange nicht mehr aus Liebe. Es gibt kein Recht, keine Satzung, kein Verfahren und damit auch kein Unrecht. Liebe überschreitet den Horizont des konventionell Sozialen. Der Liebende liebt jenseits von Lohn und Verachtung und von Gut und Böse. In der Liebe kann daher nicht der Tauschhandel stattfinden.

2.4 Geschenk oder getauscht

Eine Liebesbeziehung entzieht sich im Gegensatz zu Partnerschaft jeglicher Tauschrationalität. Die Partnerschaft ist dagegen eine Kommunikation zweier autonomer geschäftsfähiger Individuen, die zwecks Maximierung ihrer individuellen Gewinne in einem Austauschverhältnis miteinander stehen. Leistungen werden erbracht, und entsprechende Gegenleistungen können erwartet, eingefordert und vielleicht sogar eingeklagt werden. Leistungen werden von Gegenleistungen abhängig gemacht. Ich putze immer das Klo, du könntest wenigstens auch mal.... (was auch immer: Wäsche machen oder Einkäufe erledigen)

Der so genannte Kontenausgleich im Bezug auf Verdienste oder Schulden gehört zur Handlungslogik der Partnerschaft und des Tauschhandels.

Partnerschaften stehen unter dem Diktat der Gleichheit. Gerade die Gleichen müssen sich ständig vergleichen, um sich ihrer Gleichheit zu versichern. Um nicht übervorteilt zu werden, muss man sich auf gemeinsame Maßstäbe einigen, die Leistung messen und kontrollieren.

Leibe ist dagegen etwas, was sich ohne Vergleichen schenken muss, ohne auf Gegenliebe rechnen zu können. Der Unterschied zwischen Gabe und Tausch unterscheidet eine Liebesbeziehung von einer Partnerschaft. A. Retzer spricht an dieser Stelle über die überflussmotivierte persönliche Gabe der Liebesbeziehung als Gegensatz zu mangelmotivierten sachlichen Tauschhandel der Partnerschaft.

Um diese Differenzierung klarer darzustellen zieht A. Retzer den Vergleich zwischen Gabe oder Geschenk und Tausch. Dabei lässt sich eine Parallele zu bzw. Liebesbeziehung und Partnerschaft zu erkennen. Eine Gabe, ein Geschenk kann nur freiwillig gegeben werden, sonst ist sie kein Geschenk, sondern eine Steuer, eine Schuld oder Erpressung. Sie kann auch deshalb nur freiwillig gegeben werden, da sie aus Überfluss und nicht aus Not(wendigkeit) geschenkt wird. Dagegen ist der Tausch aus der Not zur Behebung des Mangels motiviert. Die Knappheit zwingt zum Handeln.

2.5 Sozial integrativ vs. exklusiv asozial

Die Liebe stellt ein spezifisches kulturelles Sinnangebot bereit, durch das sich das Paar von der normativen Ordnung seiner Umwelt abgrenzen und entlasten kann. Partnerschaft macht dagegen ein unspezifisches Sinnangebot, das im Prinzip (prinzipiell) für alle sozialen, gesellschaftlich integrierten Beziehungen Gültigkeit beanspruchen kann. Aus diesem Grund kann das Partnerschaftsmodell einer Paarbeziehung auch keinen exklusiven Sinn stiften, weil es keinen hat. Es kann lediglich den Anschluss an die Umwelt (Gesellschaft) herstellen. Es reduziert die Differenz der Paarbeziehung zur Gesellschaft und ermöglicht oder erleichtert zumindest dem Paar eine umfassende Teilnahme an anderen sozialen Systemen. Partnerschaft stellt die Verträglichkeit der Paarbeziehung mit anderen gesellschaftlichen Einrichtungen (wieder) her.

Partnerschaften scheinen durchaus gut vereinbar auch mit unserer sonst so oft erfolgreich praktizierten Handlungslogik und ein Teil unseres vernünftigen Prozesses der Zivilisation zu sein. Wir sollten danach doch auch in unseren Paarbeziehungen vernünftig sein und uns wie

Erwachsene benehmen: innerlich und äußerlich selbstbeherrscht, ohne kommunikative Willkür.

Bedeutung der Liebe in der modernen Gesellschaft

Um anschließend die These über die Bedeutsamkeit der Liebe in der modernen Gesellschaft zu belegen, führt A. Retzer folgende Argumente bei:

1. Im Unterschied zu reinen Partnerschaften bieten Liebesbeziehungen existentielle Bedeutsamkeit.
2. Sie ermöglichen persönliche und enthemmte Kommunikation
3. Sie machen unversicherbares Risiko erlebbar.
4. Sie ermöglichen letzte große Sinnangebote.

Bei dem letzten Punkt geht es darum, dass die vielleicht einst genutzten Sinnangebote wie Religion, Wissenschaft und Politik für die meisten ihre überzeugende Kraft schon mehr oder weniger lange verloren haben. An dieser Stelle kann gerade die Liebe für manche ein letztes großes Sinnangebot bereitstellen. Die Liebe als ein Sinnangebot, das besonders deshalb Sinn macht, weil es noch in dramatischer Weise auf das Ende hin gedacht werden kann: Auf was soll denn das Ganze hinauslaufen? Wo soll das enden? Die Liebe könnte da ein letztes Angebot machen. Retzer nimmt an, dass Liebe für die manche eines der letzten noch tragfähigen Sinnangebote sein mag, die noch aufs Große und Ganze hin entworfen werden können, die noch auf das Ende hin gedacht werden können. Nach Retzer stellt Liebe eins der letzten Sinnangebote mit Erlösungshoffnung dar. Wo hingegen die sonst so bereitstehenden Sinnangebote, wenn sie denn überhaupt noch Sinn machen, nur von begrenzter Reichweite sind.

Schließlich erwägt A. Retzer die idealtypischen Potenziale der Liebe als Lösungshilfen für Partnerschaftsprobleme in einer Paarbeziehung. Es stellen sich die Fragen ob die Partnerschaft als gemäßigttere Variante der Paarbeziehung die Lösung des Liebesproblems ist; oder macht die Liebe die Partnerschaft erst zu einer Paarbeziehung.

Während einerseits behauptet wird Liebe, die Liebe wäre kein sicheres Fundament für eine Ehe, so wird von anderer Seite kritisiert, dass die Partnerschaft allein nicht ausreicht um überhaupt eine Paarbeziehung entstehen zu lassen bzw. ihr Dauer zu verleihen. Die Liebe hingegen könne Ungleichheiten in der Partnerschaft beheben.

2.6 Die Problematik des Glücks

Zum Schluss des 1. Kapitels geht A. Retzer noch auf die Problematik des Glücks und die diesbezüglichen Versprechungen ein. Für ihn ist es ein schwerer Fehler, zu heiraten, um gemeinsam glücklich zu sein. Der einzige plausible Grund, warum jemand heiraten sollte, ist der, nicht anders zu können. Es geht darum, miteinander zu leben und „jemanden zu haben, der uns nicht eintauschen will, der bereit ist, die Berechtigung unserer Existenz mit all unseren Fehlern und Mängeln zu bestätigen. Der sagt „Ich gebe dich nicht her.““

Und es geht um Versprechungen, die auch gehalten werden können, wenn zum Teil auch schwer, wie z.B. sich immer um die Interessen der Partnerin zu kümmern, keine geschmacklosen, hässlichen Worte verwenden, die den Anderen verletzen, oder die Freiheit des Anderssein zu wahren. Auf so großartige Versprechungen wie „Ich werde dich glücklich machen“ sollte weniger Wert gelegt werden. Diese können nur unglücklich machen.

2.7 Zusammenfassung und Diskussion

Paarbeziehungen folgen unterschiedlichen Sinnsystemen, aus denen sich folglich auch unterschiedliche Kommunikationssysteme ergeben. Es macht einen Unterschied aus, ob ein Paar dem Sinnsystem der Liebe oder dem Sinnsystem der Partnerschaft folgt, bzw. einem von beiden den Schwerpunkt gibt. Die Liebe ist willkürlich, sie kann nicht erzwungen werden, sie ist ein Geschenk, ein Geschenk des Himmels, sie ist bedingungslos und man kann sie nicht einfordern, sie ist Überwältigung und/oder freiwillige Unterwerfung, in der Liebe kann man sich nicht vertragen, sondern allenfalls geht es darum, sich zu ertragen. Kommunikativ ist sie ein Geständnis, wir gestehen uns gegenseitig die Liebe. Anders stellt es sich im Sinnsystem Partnerschaft dar. Partnerschaft ist ein Bekenntnis, was wir nach außen tragen. Wir bekennen uns zueinander, in dem wir eine Lebensgemeinschaft, eine Ehe eingehen. Partnerschaft entsteht, im Gegensatz zur Liebe, durch einen bewussten Entschluss, sie kann einem Vertrag gleichen, den man unter bestimmten Bedingungen auch wieder beenden kann. Sie stellt ein Ordnungskonzept dar, welches nach verlässlichen besprochenen Regeln, der Willkür der Liebe Struktur verleiht. Hier geht es eher darum, persönliche Interessen und die Verteilung von Leistungen zu regulieren. Sie ist eher ein Tauschgeschäft und unterscheidet sich darum von dem Geschenk der Liebe. Dieser Aspekt darf in einer Beziehungsanalyse nicht fehlen, wenn man es mit Paaren zutun hat.

In der Liebesbeziehung wird die äußere Welt nach innen verarbeitet, die Wiederaneignung der Welt. In Funktionssystemen wird die innere Welt nach außen verarbeitet, ein Akt der Veräußerung. So sehr eine solche intime, höchstpersönliche, ungehemmte und Exklusivität beanspruchende Kommunikation immer wieder ersehnt und angestrebt wird, ist sie auch immer gefährdet. Um diese Gefährdung weiß man schon lange. Ihre wichtigste Gefährdung besteht in ihrer Radikalität. Sie ist ein soziales System, das keine Lauheiten und Mittelmäßigkeiten zulässt. In gewisser Weise ist es eben eine Systemform, die unmenschlich erscheinen kann und oft genug auch unmenschlich ist. Aber es gibt ja noch (Gott sei Dank) die Partnerschaft, mit der diese radikale Sinnform gebremst werden kann, was natürlich auch wieder seinen Preis haben kann.

III. Das Kunsthandwerk des Systemischen Paartherapeuten

In dem folgenden Teil werden wir uns mit dem Kunsthandwerk eines systemischen Paartherapeuten beschäftigen, welches für den Ablauf und den Erfolg einer Paartherapie immens wichtig ist.

Zunächst ist zu sagen, dass ein solides Handwerk eines Therapeuten durch viel Übung und somit Erfahrung zustande kommt. Das heißt, im Laufe der Jahre lernt der Therapeut, und somit auch der systemische Paartherapeut, mit verschiedenen Situationen und Paarkonstellationen etc. immer besser umzugehen.

Retzer vergleicht in seinem Buch das Handwerk eines systemischen Paartherapeuten mit dem eines Bildhauers, was einen sehr anschaulichen Vergleich bietet:

Der Bildhauer schafft dadurch Neues, dass er ein Stück Material bearbeitet und durch Abschlagen, Weglassen von Teilen des Materials, eine Skulptur schafft, die eine Form annimmt. Auch der systemische Paartherapeut schafft durch Weglassen Neues, beziehungsweise gibt dem komplexen Problem eine Form. Denn auf Grund der in den meisten Fällen vorherrschenden verwirrenden Informationsfülle zu Beginn einer Paartherapie, muss der Therapeut versuchen, durch Weglassen einzelner (kleiner) Bestandteile des Problems, die Komplexität zu reduzieren.

Die systemische Paartherapie leitet ihre Methoden aus der neueren Systemtheorie ab, wo Organismus, Psyche und soziales System als jeweils ein operationell geschlossenes System betrachtet werden.

Diese drei Bereiche (Organismus, Psyche und soziales System) stehen also nicht in einer Teil-Ganzes-Beziehung zueinander. Allerdings bilden sie für einander Umwelten, hängen also schon in gewissem Sinne zusammen, beziehungsweise beeinflussen sich gegenseitig. Im Verlauf einer Paartherapie, so schreibt Retzer, sollte sich entweder das System (also die psychischen Prozesse) oder eine der Umwelten (zum Beispiel das Kommunikationsmuster oder die biologischen Prozesse) ändern.

Wichtig ist: Ändert sich entweder das System, oder eine der Umwelten, werden keine Probleme mehr produziert. Und das ist ja sozusagen das Ziel einer Paartherapie.

Zu Eingriffen in eine der Umwelten ist anzumerken, dass durch eine Therapie natürlich nicht direkt eingegriffen werden kann. Allerdings kann mit Hilfe von beispielsweise Psychopharmakern oder Hormonen ein direkter Eingriff erfolgen. So wird von solchen Mitteln in einigen Fällen unterstützend zu einer Therapie Gebrauch gemacht.

Der systemische Paartherapeut versucht also, über die Störung in das Kommunikationsmuster des Paares einzugreifen. Dadurch sollen psychische Veränderungsprozesse angeregt werden.

3.1 Das Handwerk der zirkulären Befragung

Sprache ist das wesentliche Medium einer Therapie und somit auch einer Paartherapie.

Zwischen Paar (also Klient) und Therapeut findet eine Konversation statt, wobei der Therapeut in den aller meisten Fällen die Fragen stellt und die Klienten antworten.

Durch die Rolle des Fragenden kann der Therapeut den Konversationsprozess steuern und somit durch die jeweiligen Sitzungen führen.

Die zirkuläre Befragung dient der Informationserzeugung.

So werden natürlich auf der einen Seite Informationen über das Paar bei dem Therapeuten erzeugt, noch wichtiger ist jedoch, dass durch die zirkuläre Befragung vor allem auch (Neu-)Informationen bei dem Paar erzeugt werden.

So wird, wenn der Therapeut eine Frage an einen der Partner stellt, diese Frage auch automatisch von dem jeweils anderen Partner bearbeitet, ohne dass dieser direkt gefragt wird.

3.2 Die Lösungsorientierte Befragung

Bei der lösungsorientierten Befragung wird während der Therapiesitzungen nach Ausnahmen gefragt und gesucht das heißt also nach außergewöhnlichen Situation, Reaktionen oder Aktionen im Alltag.

Ziel dabei ist herauszufinden, was die Lösung für das Problem (oder die einzelnen Probleme) sein könnte.

Ein häufig eingesetztes Mittel ist die so genannte Wunderfrage. Das heißt, der Therapeut stellt die Frage an die einzelnen Partner, welches Wunder denn geschehen müsste, damit alle Probleme sich sofort auflösen.

Auch kann im Anschluss nach der Relevanz der Wunderfrage gefragt werden, also wie schön oder relevant es denn wirklich wäre, würde ein/dieses Wunder geschehen. Durch diese Frage nach der Relevanz kann der Therapeut feststellen, ob es sich lohnt, diesen Ansatz weiter zu verfolgen, oder nicht. Denn trifft der Klient die Aussage, dass es für ihn nicht besonders relevant wäre, wenn ein Wunder geschieht, das alle Probleme verschwinden lassen würde, ist es unnötig, diesen Ansatz weiter zu verfolgen.

Ist dies nicht der Fall, ist laut Retzer die Reaktion auf die Wunderfrage oftmals eine Negation. Das Problem dabei ist, dass sich aus einer Negation kein neues Verhalten ergeben kann (Beispiel: Wenn sie sagt, dass sie nicht mehr so viel schimpfen will, ergibt sich daraus kein neues Verhalten ihrerseits.)

Eine Negation als Reaktion auf die Wunderfrage kann also höchstens ein erster Schritt sein, jedoch muss dann weiter daran gearbeitet werden, Neues zu schaffen und neue Impulse in die Beziehung einzubringen.

Mit der Wunderfrage können weitere Fragen verknüpft werden, wie zum Beispiel: „Wer ist dabei, wenn das Wunder geschieht“, „Wo geschieht das Wunder“, „Wann und von wem wird zum ersten Mal bemerkt, dass ein Wunder geschehen ist“ etc.

Mit Hilfe dieser Fragen, kann dann in der Therapie erarbeitet werden, was mögliche Lösungen für die Probleme des Paares sein könnten. Auch kann damit erarbeitet werden, welche Verhaltensveränderungen von (beteiligten Personen) möglicherweise zu einer Verbesserung der Paarbeziehung führen würden.

3.3 Die Kunst der Störung problematischer Muster

Retzer spricht zu Beginn dieses Kapitels davon, dass zirkuläre Prozesse innerhalb einer Paartherapie für eine große Stabilisierung sorgen. Denn diese zirkulären Prozesse würden verhindern, dass sich die Probleme des Paares von allein auflösen.

So bedarf es laut Retzer in der Systemischen Paartherapie der Störung dieser stabilisierenden Prozesse.

Gestört werden können diese stabilisierenden Prozesse in verschiedenen Bereichen. Vier verschiedene Störungen dieser Bereiche möchten wir hier einmal vorstellen:

(1) Störung der interaktionellen Zirkularität zwischen Therapeut und Klient:

Bei dieser Form der Störung reagiert der Therapeut während der Sitzungen nicht erwartungsgemäß, oder für den Klienten vorhersehbar. Somit kann der Klient die Rolle (oder die Funktion) des Therapeuten nicht kontrollieren.

Durch störende Fragen des Therapeuten während der Therapie wie zum Beispiel „Warum möchten Sie ihre Beziehung überhaupt retten?“ muss der Klient sich mit anderen Punkten auseinandersetzen, als er erwartet hat, und die für ihn wahrscheinlich auch sehr neu und fremd sind.

Ein anderes Beispiel ist, dass der Therapeut an das Paar die Aufgabe gibt, bis zur nächsten Sitzung einmal schriftlich festzuhalten, was in der Beziehung nicht verändert werden soll.

Durch ein solche Aufgabe wird natürlich die Auffassung der Beziehung von „Bei uns ist nichts in Ordnung“, zu „Was ist eigentlich bei uns in Ordnung“ verschoben, was zunächst erst einmal etwas Positives ausdrückt und das Paar stellenweise eine andere Sicht auf die Beziehung einnehmen lässt.

(2) Störung der interaktionellen Zirkularität zwischen dem Verhalten des einzelnen Klienten und dem Verhalten relevanter Anderer

Ziel dieser Störung ist das Aufzeigen von Verhaltensweisen, die bisher unterlassen wurden, oder der Hinweis auf bestimmte Verhaltensweisen, die bisher gezeigt wurden, zukünftig aber möglichst unterlassen werden sollten.

Zum Beispiel stellt der Therapeut beiden Klienten die Aufgabe, bis zur nächsten Sitzung etwas Überraschendes zu tun, womit der Partner nicht rechnet.

Wichtig dabei ist, dass die Klienten sich jeweils Gedanken darüber machen, was dieses Überraschende sein könnte, nicht etwa der Therapeut.

(3) Störung der Zirkularität zwischen dem individuellen Verhalten und Wirklichkeitskonstruktionen

Zur Störung in diesem Bereich gibt es zwei Möglichkeiten.

Zum einen kann dem Verhalten der einzelnen Klienten, das sie während der Partnerschaft (in bestimmten Situationen) ausleben, eine neue Bedeutung gegeben werden.

Zum anderen können aus unveränderten Bedeutungsgebungen, neuartige Verhaltenskonsequenzen gezogen werden.

Die therapeutischen Mittel bei beiden Möglichkeiten sind Umdeutungen und Verhaltensbeschreibungen.

Diese können natürlich zum einen vom Therapeuten kommen. Aber können sich Umdeutungen gewisser Verhaltensweisen während der Therapie auch bei dem Paar abspielen, durch „Dazulernen“ während der Therapie.

Retzer schreibt in seinem Buch auch über die so genannte „So-tun-als-ob-Aufgabe“, die er in seinen Therapiesitzungen manchmal anwendet und die darin besteht, dass ein Klient in einer Woche einmal so tun solle, als würde er seinen Partner lieben, in den anderen Wochen allerdings nicht. Der Partner soll dann sagen, welche Woche genau es gewesen ist, wo er denkt der Partner habe so getan, als liebe er ihn.

Eine weitere Aufgabe, die Retzer in seinem Buch nennt und die diese Thematik der Störung in diesem Bereich ebenfalls gut erklärt, ist die Aufgabe für das Paar, Streits oder Streitigkeiten im Alltag mit einer Videokamera aufzunehmen und diese Aufnahmen zur nächsten Sitzung mitzubringen.

Das Resultat der Aufgabe ist (meistens) laut Retzer, dass das Paar keine Streitdokumentation vorzeigen kann, weil der Streit längst abgewendet wurde, da der Aufbau der Videokamera zuviel Zeit und Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt.

Das Paar bemerkt somit, dass Streits und Streitigkeiten, die bei problematischen Beziehungen ja oft Bestandteil jeden Tages sind, in vielen Fällen nicht nötig und überflüssig sind.

(4) Störung der Zirkularität zwischen den Elementen von Wirklichkeitskonstruktionen

Die Störung der Zirkularität zwischen den Elementen von Wirklichkeitskonstruktionen kann als Störung von Beschreibungen, Erklärungen und Bewertungen von nach (außen gerichteten) Zusammenhängen beschrieben werden.

Für die Störung in diesem Bereich ist die zirkuläre Befragung während der Therapiesitzungen ein gutes Beispiel: Die vielen Fragen des Therapeuten nach (neuen/anderen) Beschreibungen und Erklärungen können bei dem/den Klienten zu anderen Wahrnehmungen führen.

Die Klienten setzen sich somit anders mit den Problemen innerhalb der Beziehung auseinander.

Auch ist es in solchen Fällen laut Retzer hilfreich, das Paar aufzufordern, ihre Klagen über den Partner und die Beziehung, in Wünsche aneinander zu formulieren.

Wie oben bereits erwähnt, gibt auch diese Aufgabe wieder einen positiven Impuls.

3.4 Das Setting

Bei einer systemischen Paartherapie ist das so genannte Zwei-Kammern-Setting oft ein hilfreiches Mittel, die Klienten noch besser beobachten und einschätzen zu können und mehr Informationen über das Paar sammeln zu können.

Das Zwei-Kammern-Setting funktioniert, indem der Therapeut zusammen mit dem Paar in einem Raum sitzt, der durch eine Einwegscheibe von einem Nebenraum getrennt ist.

In diesem Nebenraum sitzt ein Beobachter-Team, das während der Sitzung die Möglichkeit hat, sowohl das Paar, als auch den Therapeuten zu beobachten, ohne jedoch an der Sitzung direkt teilzunehmen.

Dadurch kann das Therapeuten-Team natürlich noch wesentlich mehr Informationen über das Verhalten des Paares während der Therapie aufnehmen und sammeln, als nur der einzelne Sitzungsleitende Therapeut.

Wie bereits erwähnt, kann natürlich auch der Therapeut durch dieses Verfahren von dem Beobachter-Team beobachtet werden, womit eine noch bessere therapeutische Betreuung gegeben ist. Das Beobachter-Team kann für die kommenden Sitzungen Hilfestellungen geben und natürlich auch den Therapeuten auf mögliche Fehler hinweisen.

Ist ein weiteres Team neben dem Sitzungsführenden Therapeuten nicht anwesend, kann das Zwei-Kammern-Setting auch durch eine Videoaufnahme der Sitzungen ersetzt werden. So

kann der Therapeut sich die Sitzung im Nachhinein noch einmal anschauen und dadurch mehr Informationen bekommen.

3.5 Dauer der Therapie

Eine Paartherapie (nach systemischem Ansatz) dauert maximal zehn Sitzungen, wobei die Sitzungen jeweils circa zwei Stunden dauern.

Die Zeitintervalle zwischen den einzelnen Sitzungen können jeweils vier Wochen bis zu einem Jahr dauern. In den meisten Fällen sind die Zeitintervalle zu Beginn der Therapie eher kürzer und verlängern sich mit der Zunahme der einzelnen Sitzungen.

Mit solch längeren Intervallen zwischen den Therapiesitzungen ist gegeben, dass das Paar Veränderungen in der Beziehung vornehmen und vor allem auch beobachten und feststellen kann.

3.6 Das Handwerk der Neutralität

Das Handwerk der Neutralität ist eine operationalisierbare therapeutische Methode und stellt nicht die Sichtweise des Therapeuten dar. Es geht darum, in den Augen der Klienten als neutral zu erscheinen. Das kann man durch konkretes Kommunikationsverhalten, das die Klienten beobachten und bewerten, erreichen.

Als Methoden sind die soziale Neutralität, die Konstruktneutralität, die Veränderungsneutralität, die Methodenneutralität und die Systemneutralität zu nennen.

3.6.1

Die soziale Neutralität bezieht sich auf die Beziehung des Therapeuten zu seinen Klienten. Der Therapeut soll keine Partei ergreifen, auch wenn es besonders bei chronischen, eskalierenden und massiven Konflikten schwer fällt, sich nicht mit dem vermeidlich Schwächeren zu verbünden. Das Bündnis würde zur starken Eingebundenheit in die Dynamik des Paares führen und meistens verfügt der Therapeut überhaupt nicht über die notwendigen Möglichkeiten dem Partner zu helfen.

Maßnahmen zur Sicherstellung der Neutralität können direkte Fragen dazu sein bzw. der Therapeut lädt die Klienten zur Metakommunikation über soziale Neutralität ein. Beispiele könnten sein:

Was müsste ich tun, um ihre Frau/ ihren Mann ärgerlich auf mich zu machen?

Was müsste ich tun, damit ihre Frau/ ihr Mann glaubt, ich stünde auf ihrer Seite?

Was könnten Sie tun, um mich zu diesem Verhalten zu bewegen?

3.6.2

Die Konstruktneutralität bezieht sich auf die Konstruktion von Erklärungen und Bewertungen des Paares und verlangt Neutralität gegenüber den Lebensentwürfen, Weltbildern und gegenüber der Kultur des Paares. Hier besteht die Gefahr der sog. affektiven Infektion, die ein empathisches Einschwingen bzw. die absolute Weltbildbestätigung des Paares meint, bis hin zu Versuchen Veränderungen erzwingen zu wollen. Beide Extreme haben den Verlust der Neutralität zur Folge.

Hier bestehen die Maßnahmen zur Sicherstellung der Neutralität in Unterlassungen, die Retzer auch als therapeutische Hartherzigkeit bzw. Immunität bezeichnet. Man soll sowohl harmonische Eindeutigkeit und eindeutige Konflikte vermeiden. Auch hier bewährt sich die Einladung zur Metakommunikation mit dem Paar. Fragen könnten sein:

Wie müsste ich mich verhalten, damit ihre Frau/ ihr Mann zu der Überzeugung gelangt, ich sehe ihre Beziehung (nicht) als tiefes Jammertal?

3.6.3

Die Veränderungsneutralität bezieht sich auf das präsentierte Problem bzw. Symptom. Die Unterscheidung zwischen Problem und Lösung soll nicht mit einer positiven oder negativen Bewertung und einer entsprechenden Zielrichtung der Behandlung verbunden werden. Veränderungsneutralität operiert eher zwischen oder innerhalb der Unterscheidung zwischen Problem und Lösung.

Es wird also immer zwischen problem- und lösungsorientierter Vorgehensweise gewechselt und zwar sobald der erste seine Grenze erreicht bzw. ein Stück weit überschritten hat. Das zeigt sich z.B. an einer zunehmenden Beschwerlichkeit der Kommunikation. Das wiederholte Überschreiten der Grenze macht die durchlässiger. Das hat zur Folge, dass die Außenperspektive der Selbstbeschreiber ermöglicht wird. Beim 2. Wechseln ist also das Problem schon selbst inszeniert, also aktiv hergestellt, wodurch das vorherige Problemopfer

zum Problemtäter wird und durch Unterlassen die Möglichkeit hat einen Unterschied zu machen.

Es geht nicht darum das eine oder andere als besser darzustellen, sondern um die Nutzung beider Seiten und Vorgehensweisen. Der Therapeut hat nicht die Aufgabe, seine Klienten auf die eine oder andere Seite zu bringen, sondern dafür zu sorgen, dass beide Seiten begehbar bleiben. Wie die Endsituation aussieht, sollte es überhaupt eine geben, liegt allein beim Klienten.

3.6.4

Die Methodenneutralität bezieht sich auf die Dienstleistung des Therapeuten. Der Therapeut sollte sich weder für noch gegen Paartherapie aussprechen und diese immer in Frage stellen, um dem Paar die Möglichkeit zu geben sich eine eigene Meinung zu bilden. So wird eine entscheidende Voraussetzung für die Paartherapie erreicht, dass nämlich die Klienten mehr von dem Therapeuten wollen, als der Therapeut von ihnen. Und es gibt einen selbst gewählten Einstieg, der wiederum auch einen selbst gewählten Ausstieg als Lösung möglich macht. Der Therapeut verhindert weiterhin die Einstellung zu wissen was gut und richtig für das Paar ist und verhindert ein Hineingeraten in die Verantwortungsfalle, nämlich für etwas, dessen Erfolg er in keinsten Weise kontrollieren kann. Die Metakommunikation über die Paartherapie und ihren Sinn bleibt während der gesamten Therapie offen.

3.6.5

Die Systemneutralität bezieht sich auf die Neutralität des Therapeuten gegenüber der Beziehung des Paares als Organisationsform. Hier hilft es die Paarbeziehung in Frage zu stellen, der Therapeut kann das Paar fragen, warum sie überhaupt die Beziehung retten, weiterführen oder am Leben erhalten wollen. Dadurch nimmt das Paar die Außenperspektive bzw. die Metaposition ein und es wird eine Selbstreflexion über die Beziehung möglich. Das Paar hat weiterhin die Chance ihre Beziehung selbst zu begründen, was auf eine Reaktivierung der Liebesgeschichte hinauslaufen kann, was wiederum die Ausgrenzung des Paartherapeuten erleichtert, wodurch die exklusive Funktion des Liebesmythos wiederhergestellt werden kann. Der Therapeut soll sich also am besten so verhalten, dass er dem Paar Anlass gibt ihn auszuschließen und sich von ihm abzugrenzen.

3.6.6

Wenn die Neutralität verloren wird, verringert man die Chance verändernd zu wirken und es führt zu einer weiteren Stabilisierung des problematischen Paarspiels. Allein das neutrale Verhalten des Therapeuten stellt schon eine grundlegende paartherapeutische Störung dar, weil es den Erwartungen an hin widerspricht.

3.7 Die Kunst der Beschreibung

Durch die ungeheure Fülle an Daten bedarf es der Einschränkung durch Übersehen von Möglichem und Ignorieren von Gesehenem. Man sollte hier nicht fragen: Was soll man übersehen? Sondern Was will ich überhaupt sehen? Dazu muss man zunächst Phänomene bestimmen, was man erreichen kann, indem man den paartherapeutischen Prozess als einen sich entwickelnden Text betrachtet, an dem der Therapeut später miterzählt. Hier kann auf folgende Aspekte geachtet werden: Schlüsselwörter und Metaphern, der thematisierte Kontext, Titel des Textes, Genre des Textes, Protagonisten des Textes, Wandel/ Stabilität, Sprachmodus, Zeitperspektive, Schuld und Verantwortung, Problem- bzw. Lösungstexte, Selbst- und Fremdbewertungen und Polymythie bzw. Monomythie.

3.7.1

Schlüsselwörter und Metaphern sind bildhafte Beschreibungen, die einen Sachverhalt aus einem anderen Kontext in den Kontext des Paares oder der Paartherapie übertragen. Hier entscheidet der Therapeut, was er als Schlüsselwort definiert. Dadurch hat der Therapeut die Möglichkeit die Sprache des Paares zu benutzen. Beispiele können sein:

„Wir sind in eine Sackgasse geraten...“

„Wir sind mit unserem Latein am Ende...“

Wir sehen schon lange kein Licht mehr am Ende des Tunnels....“

3.7.2

Bei dem thematisierten Kontext konzentriert sich der Therapeut darauf, welche bedeutungsgebende Rahmen angeboten werden. Dies können Kontexte außerhalb der Beziehung sein, z.B. Familie, Kinder, Rente, oder Kontexte innerhalb der Beziehung, z.B. Macht- oder Kontrollkämpfe. Diese Themen geben Aufschluss darüber, welche Bedeutung die Therapie bzw. der Therapeut bekommt oder bekommen soll.

3.7.3

Bei der Konzentration auf den Titel des Textes soll sich der Therapeut selbst überlegen, welche Überschrift er geben könnte. Dadurch kann der Therapeut Abstand gewinnen und aus der inhaltlichen Fülle wiederauftauchen und somit den Text entwirren. Er nimmt wieder die Metaperspektive ein.

3.7.4

Der Therapeut kann das Ganze auch in ein bestimmtes Genre einordnen. Drama, Komödie, Tragödie, hier gibt es vielerlei Möglichkeiten, wichtig ist es sich darüber klar zu werden, wie er selbst diese Genres definiert. So entsteht wieder ein größerer Abstand zum Text. Dieser Aspekt kann besonders hilfreich werden, wenn der Therapeut in Gefahr läuft die Konstruktneutralität zu verlieren.

3.7.5

Der Therapeut kann auch den Protagonisten des Textes feststellen, nämlich die Person um die herum der Text im Wesentlichen aufgebaut ist. Mögliche Protagonisten sind u.a.: der Partner, die Paarbeziehung, das Lebensumfeld, also: Kinder, Eltern, Schwiegereltern oder Affärenpartner. Es gibt auch unpersönliche Protagonisten, wie z.B.: Krankheit, Schicksal, Wirtschaftslage, Schulden oder das Gewicht des Partners. Nicht die Bewertung macht den Protagonisten aus, sondern die zentrale Rolle im Text.

3.7.6

Bei Wandel/ Stabilität achtet der Therapeut darauf, ob ein stabiler Zustand oder ein sich mehr oder weniger verändernder Prozess beschrieben wird. Daran lassen sich Anschlussüberlegungen anknüpfen z.B.

Wie wird beschrieben, was einen Zustand stabil hält bzw. Wandel verhindert?

Wie wird beschrieben, was eine Veränderung stabil hält, bzw. Stabilität verhindert?

Es können aber auch ästhetische Beschreibungen anknüpfen:

Wie ist der Text gestaltet, der Stabilität erzählt?

Wie ist der Text gestaltet, der Wandel erzählt?

Gibt es beobachtbare Unterschiede zwischen den beiden Texten?

3.7.7

Beim Sprachmodus konzentriert sich der Therapeut auf die formale Beschreibung und grammatikalische Form. Wird der Indikativ oder der Konjunktiv benutzt und wann?

3.7.8

Man kann auch auf die Zeitperspektive des Textes achten, Der Therapeut konzentriert sich dann z.B. auf folgende Fragen:

Wann spielt der Textinhalt?

Welche Zeiten werden benutzt?

Relevante Themen können sein: Hoffnung, vergangene Schuld, Wiedergutmachung, Befürchtung... Dazu gehört die Selbstverortung der Partner:

Wie viel Vergangenheit liegt schon hinter einem?

Wie viel Zukunft liegt vor ihnen?

Und welche Bedeutung hat das für wen?

3.7.9

Man kann auch auf Schuld und Verantwortung achten und darauf, wie diese abgehandelt wird. Für den Therapeuten sollte Schuld zunächst nichts anderes sein als: die Bezeichnung einer Ursache, die zu einer nicht gewünschten Wirkung geführt hat. Folgernd kann man darauf achten, ob es dabei um Rechtfertigung, Schuldanerkennung oder eine Annahme der Schuld geht. Möglich ist auch, gar nicht auf Schuld/ Verantwortungstexte zu stoßen, sondern nur auf schicksalsbedingte Inhalte.

3.7.10

Genauso, wie es Schuld- und Verantwortungstexte gibt, gibt es auch Problem- und Lösungstexte. Man richtet seine Konzentration darauf, ob und was der Text an Lösungen und Problemen bereithält. Man kann auch Verknüpfungen anstellen und danach fragen:

Was wird von wem als Problem/ Lösung angeboten?

Unterscheiden sich die Beschreibungen zwischen den Partnern?

Sind diese Unterschiede Probleme oder Möglichkeiten?

3.7.11

Des Weiteren kann man zwischen Selbstbewertungen und Fremdbewertungen unterscheiden. Zusätzlich soll man auch darauf achten, ob und welche Bewertungen des Paartherapeuten oder der Paartherapie miterzählt werden.

3.7.12

Zum Schluss kann man noch den Unterschied zwischen Polymythie und Monomythie machen. Dazu betrachtet man den Text als Ganzes.

Wird der Text als eine Geschichte aus einem Guss erzählt, oder gibt es viele verschiedene Geschichten?

Bei der Monomythie wird die Freiheit stark eingeschränkt, wobei man hingegen bei der Polymythie die Qual der Wahl hat und somit auch das Risiko hat, die falsche Wahl zu treffen.

Man muss nicht unbedingt alle diese Aspekte berücksichtigen. Wichtig und entscheidend ist die Brauchbarkeit.

3.8 Die Kunst der Einladungen

Die Therapie hat für die Klienten unterschiedliche Funktionen, welche schon vor der Therapie bestehen. Oft haben die Paare keine einheitlichen Ziele, sondern widersprechende oder ergänzende. Diese Ziele kommen in Form von Einladungen zum Therapeuten, dieser kann sich aber auch direkt danach erkundigen. Er kann:

Fragen nach den wichtigsten Zielen der Therapie stellen.

Fragen nach den Merkmalen der Zielerreichung stellen. Also ob die Erreichung beobachtbar oder unbeobachtbar ist.

Fragen nach den Mitteln der Zielerreichung stellen, also ob ein bestimmtes, keins, oder jedes Mittel recht?

Fragen nach den Einflussgrößen auf die Zielerreichung stellen, hier kann es von Allmacht bis Ohnmacht gehen.

Häufige Einladungen können sein:

„Wir wissen nicht, was wir wollen“

Das ist die häufigste Einladung und dabei kann man in die Falle tappen, dass man dazu gebracht wird zu sagen: „Na dann sage ich es ihnen.“ Die Aufgabe des Therapeuten sollte aber darin bestehen, dem Paar die Möglichkeit zu geben, selbst eine Funktion für die Therapie zu entwickeln.

„Therapiere uns!“

Diese Einladung kommt seltener vor, auch wenn sich das der Therapeut wünscht. Gemeint ist, dass der Therapeut dem Paar neue Perspektiven zeigen soll.

„Manage unsere Paarbeziehung!“

Bei dieser Einladung kommt es oft vor, dass das Paar eine Unmenge alltäglicher Aufgaben zu erledigen und viele unbeliebte Entscheidungen zu treffen hat. Diese sind mit der Befürchtung von Konflikten verbunden, welche aber an den Therapeuten abgegeben werden sollen, der aber nicht die nötige Macht besitzt diese Entscheidungen zu treffen.

„Sei unsere Klagemauer!“

Diese Einladung dient hauptsächlich dazu Bedauern und Wehklagen seitens des Therapeuten hervorzurufen.

„Halte du unsere Paarbeziehung zusammen!“

Dabei wird der Therapeut sofort als äußerst wichtige Person geadelt, z.B. mit den Worten: „Sie sind unsere letzte Hoffnung.“

„Hilf mir, meinen Partner festzuhalten!“

Diese Einladung wird nur von einem Partner ausgesprochen und sie kommt zwar häufig vor, wird aber selten explizit ausgesprochen. Oft tritt sie nach dramatischen Ereignissen auf, wie z.B. nach Affären. Man kann diese Einladung auch daran erkennen, dass der andere Partner alle stabilisierenden Aktivitäten in Frage stellt.

„Hilf mir, moralisch unbeschadet die Beziehung zu verlassen!“

Häufig trifft diese Einladung genau auf den Partner des zuvor Beschriebenen Klienten zu. Er stellt die Beziehung aktiv in Frage und benutzt die Therapie dazu sich zu beruhigen, dass er ja noch alles versucht hätte.

„Hilf mir, meinen Partner der notwendigen Behandlung zu unterziehen!“

Einer der Klienten wird dabei vom anderen als pathologisch bzw. defizitär beschrieben. Hier besteht die Gefahr, dass die Therapie zum Einzelsetting gemacht wird. Dem Partner, der die Einladung ausspricht geht es auch um den moralischen Aspekt, er kann am Ende sagen: „Ich habe alles versucht ihn noch zu retten.“

„Unterstütze mich gegen meinen Gegner!“

Diese Einladung wird oft von beiden Klienten gleichzeitig ausgesprochen, sie haben beide das gleiche Anliegen. Die Einladung selbst kann verschiedene Dimensionen haben, es kann vom einfachen Bedauern bis hin zu Bitte den Partner dort, wo es nötig ist zu verändern.

„Hilf mir, meine Schulden bei meinem Partner einzutreiben!“

Bei dieser Einladung soll der Therapeut die Berechtigung der Schulden und den Ausgleichsanspruch bestätigen und das Ausgleichsverfahren einleiten.

3.9 Die Kunst der Unterscheidungen

Das Ziel des paartherapeutischen Erzählens ist die Produktion von Unterschieden. Die Ausgangsgröße ist immer das Angebot, welches das Paar macht. Es gibt also folgende Möglichkeiten zur Produktion von Unterscheidungen:

3.9.1

Im Bereich der Einladungen kann man Annahme der Ablehnung gegenüberstellen. Man geht in 2 Schritten vor, zunächst wird die Einladung explizit gemacht, dann folgt ein kommunikativer Diskurs darüber. Man kann dann z.B. sagen: „Ich würde ja gerne für sie tätig werden, dann hab ich aber ihren Mann/ ihre Frau gegen mich, was raten sie mir nun zu tun?“ oder wenn die Einladung ausgesprochen wird dem Partner doch zu sagen, was er zu tun hat, kann der Therapeut antworten: „Sagen sie mir bitte, was ich ihrem Mann sagen soll, dann sage ich es ihm.“ So wird die Absurdität der Einladung offen gelegt und das Paar hat die Möglichkeit selbst einen Unterschied zu erzeugen.

3.9.2

Bei der Komplexität geht es um Expansion vs. Reduktion. Bei einem sehr komplexen Text sollte der Therapeut nach Prioritäten fragen und diese zusammen mit dem Paar festlegen. Ist der Text komplexitätsreduziert muss man versuchen Verbindungen und Verknüpfungen herzustellen und nach nicht erzähltem nachfragen. Hier ist die Gefahr gegeben, dass der Therapeut glaubt genau zu wissen, worum es geht.

3.9.3

Bei der Gegenüberstellung Gut vs. Böse, also im Bereich der Ethik geht es inhaltlich um die Fragen nach Schuld, Ursachen und Verantwortung. Hier wird der Unterschied hergestellt, indem man die Unterscheidung zwischen gut und böse auflöst und vorhandene Muster nicht bestätigt.

3.9.4

In Bezug auf die Perspektiven wird zwischen Innen- und Außenperspektive unterschieden. Die meisten Beschreibungen erfolgen aus der Innenperspektive, der Therapeut soll also helfen die Außenperspektive einzunehmen.

3.9.5

Im Bereich der Sinnsysteme werden Liebesbeziehung und Partnerschaft gegenübergestellt. Retzer geht grundsätzlich davon aus, dass es keine Liebesbeziehungen in der Paartherapie gibt. Den Unterschied kann man also dadurch erzeugen, indem man sich auf den Entstehungsmythos der Paarbeziehung konzentriert.

3.9.6

Um einen Unterschied im Bereich der Bewertungen, also Problem vs. Lösung zu machen, muss man die Einstellung vermitteln, dass es weder Probleme, noch Lösungen gibt, sondern nur beobachterabhängige Bewertungen von Tatsachen. Der Unterschied wird dann durch den Wechsel der Perspektive erreicht, wie bei der Veränderungsneutralität.

3.9.7

Bezüglich der Ästhetik, also der Besetzung, des Genres, oder des Sprachstils, kann man z.B. einen Unterschied in der Darstellung der Paargeschichte machen, z.B. indem man Haupt- zu Nebenrollen umbesetzt und umgekehrt.

3.9.8

In der Gegenüberstellung von Vergangenheit und Zukunft versucht der Therapeut den Unterschied zu erzeugen, indem er die Aufmerksamkeit der Klienten auf etwas richtet, was schon geschehen sein soll. Dadurch werden die Prozesse erlebnisnäher beschrieben und der Klient wird zum Lösungsoffer (Lösung ist schon getan) statt zum Lösungstäter (Lösung muss noch getan werden). Man kann auch statt vom Ende einer Paarbeziehung zu sprechen, vom Neuanfang einer neuen Beziehung mit den alten Protagonisten sprechen.

3.10 Die Kunst der Triangulation

Alle Dyaden sind immer auf der Suche nach dem stabilisierenden Dritten. Dies kann auf zweierlei Weise geschehen:

1. durch Einschluss und Integration (z.B. Kinder: Konsequenz: Liebesbeziehung löst sich auf)
2. durch Ausschluss, Ausstoß oder Fernhalten des Dritten.

Da die Paartherapie ja immer etwas mit Paaren zu tun hat, hat sie auch immer etwas mit dem Phänomen instabiler Dyaden und deren Tendenz zur Bildung von Triaden zu tun. Daraus ergeben sich therapeutische Schwierigkeiten der Triangulation.

1. Die pathologische, untherapeutische Triangulation

Diese hat drei notwendige Merkmale:

- a. keine prinzipielle Gleichheit
- b. zwei ungleiche Personen gehen eine Allianz gegen den dritten ein
- c. beides wird geleugnet

Diese Art von Triangulation hat für alle Beteiligten negative Konsequenzen. Besonders der Triangulierte wird das Gefühl haben nichts richtig machen zu können und wird auch evtl. im Fall des Therapeuten seine Tätigkeit in Frage stellen. Retzer gibt quasi eine Anleitung, wie solch eine Triangulation herzustellen ist:

- a. Die moralische Triangulation: der Therapeut fällt sein moralisches Urteil, gibt dies bekannt und handelt entsprechend.

- b. Die Kontrolltriangulation: der Therapeut will unbedingt verändernd wirken und gibt auch dies bekannt.
- c. Die affektive Triangulation: hierbei fühlt der Therapeut genauso wie das Paar, oder setzt alles daran, gerade nicht so zu fühlen

2. Die therapeutische Triade

Dennoch ist der Therapeut nicht hilfloses Opfer, Retzer nennt verschiedene Strategien eine therapeutische Triade herzustellen.

3.10.1

Der Therapeut soll eine selbstdiagnostische Kompetenz für Triangulationen entwickeln, denn das Wissen darüber trianguliert zu sein ist die erste Voraussetzung dafür sich daraus wieder zu befreien. Man soll sich selbst zum Gegenstand der Beobachtung machen, also eine Metaposition einnehmen.

3.10.2

Der Therapeut kann auch das Paar dazu einladen die Metaposition einzunehmen. Er kann z.B. triadische Fragen stellen, z.B. die Situation schaffen, dass ein Film über das Paar gedreht wurde und dann sich danach erkundigen, was auf diesem Film zu sehen sein würde.

So tritt die untherapeutische Triade in den Hintergrund und die therapeutische wird durch die Konstellation Mann, Frau und Metaposition der Außenperspektive gebildet. Der Therapeut kommt aus der Triade und bildet eine abgegrenzte Beziehung zur therapeutischen Triade.

3.10.3

Als dritte Strategie nennt Retzer die Fragwürdigkeit der Paarbeziehung. Hier ist die direkte Negation oder Infragestellung der Paarbeziehung gemeint, woraufhin es dann zwei mögliche Reaktionen geben kann:

1. Nichtbestätigung: dies ist eher seltener der Fall. Der Therapeut ist dann frei davon beziehungserhaltend tätig werden zu müssen und es kann die exklusive Funktion der Liebesbeziehung aktiviert werden.

2. Bei Bestätigung, welche häufiger der Fall ist, ist der Therapeut frei davon eine bedrohte Beziehung retten zu müssen. Hier reicht es wenn nur einer der beiden Klienten dies bestätigt. Man kann nun ein neues Angebot machen und zusammen mit den Klienten diskutieren ob und wie eine neue Paarbeziehung gewollt und möglich ist. Die therapeutische Triade wird hier durch Mann, Frau und das Projekt „neue Paarbeziehung“ gebildet.

3.10.4

die Fragwürdigkeit der Paartherapie entlastet den Therapeuten von der Verantwortung für den Verlauf und den Erfolg der Therapie. Die Klienten müssen die Therapie selbst begründen, wodurch sich die Triade Mann, Frau und die zu begründende Therapie bildet.

3.10.5

Die Externalisierung ist dann hilfreich, wenn z.B. eine Krankheit explizit definiert wurde. Die Krankheit wird hier als etwas innerlich zugehöriges gesehen, somit ist das Ziel die Krankheit „nach außen“ zu bringen. Nicht die Person ist das Problem, sondern das Problem ist das Problem. Die Externalisierung kann durch die Frage eingeleitet werden: Wenn die Krankheit ein Mensch wäre, wäre sie dann männlich oder weiblich? So wird die Krankheit imaginär personalisiert und der Klient ist von der Krankheit losgelöst. Sie bildet dann als externalisiertes Problem mit den beiden Klienten die Triade.

3.11 Die Kunst des paartherapeutischen Erstgesprächs

Basierend auf seiner Erfahrung mit Erstgesprächen, versucht Arnold Retzer den idealen Ablauf eines paartherapeutischen Erstgesprächs anhand von 18 Punkten darzustellen. Dem Therapeuten soll eine verlässliche Struktur, eine Art Leitfaden geboten werden, von dem er aber natürlich abweichen kann bzw. muss, um den individuellen Anforderungen der einzelnen Klienten gerecht zu werden. Diese 18 Punkte können auch auf die weiteren Gespräche einer Paartherapie angewandt werden.

3.11.1 Vorbereitungen und Hypothesenbildung

Vor dem eigentlichen Gespräch sollte der Therapeut einige Vorbereitungen treffen. Wenn er in einem Team arbeitet, könnte er eine Vorbereitungen mit den Kollegen durchführen, sollte

er alleine arbeiten, kann er das Gespräch reflektierend vorbereiten, indem er vorhandene Daten zu dem Paar sammelt und auswertet (Protokoll des telefonischen Anmeldegesprächs, stattgefundener Schriftverkehr, ausgefüllte Fragebögen...). Durch Bildung von Hypothesen versucht der Therapeut den gesammelten Daten eine Bedeutung zu geben, erst dadurch werden sie zu Informationen. Die Bedeutungsgebung ist der eigentliche Sinn der Vorbesprechung. Warum kommt das Paar gerade jetzt? Wer hat welches Interesse an einer Paartherapie?... Diese Hypothesenbildung dient dem Therapeuten als eine Art mentale Lockerungsübung bzw. „Warm Up“ vor dem eigentlichen Gespräch, ausserdem spielt sie eine grosse Rolle für die Aktivität des Therapeuten: je mehr Hypothesen mit Frageoptionen zur Überprüfung der Therapeut aufstellt, desto grösser wird sein Spielraum die aktive Rolle während des Gesprächs zu übernehmen. Sollte er diese an das Paar abgeben, würde es in bewährte Verhaltensstrukturen verfallen und damit nichts Neues ermöglichen.

3.11.2 Kontextmarkierung durch Settinginformation

Beim ersten Zusammentreffen von Therapeut und Paar, sollte der Therapeut eine effektive Kontextmarkierung vornehmen, also durch den Austausch von Signalen bestimmen, nach welchen Regeln sich die Beteiligten zueinander verhalten. Diese erste Markierung ist sehr wichtig für den weiteren Verlauf der Therapie, weil sie Kontext, Bedeutung und Regeln einer Beziehung derart bestimmt, dass sie die späteren Verhaltensweisen der Beteiligten in grossem Maße beeinflusst. Ohne diese handlungsanleitenden Kontextmarkierungen könnten wahrscheinlich keine sozialen Beziehungen funktionieren, dementsprechend auch keine therapeutischen.

Der Paartherapeut markiert Platz und Raum. Formal tut er dies, indem er das Recht der ersten Rede beansprucht und auch längere Zeit spricht. Inhaltlich markiert er den Raum, indem er über die Settingbedingungen der Paartherapie informiert: über ein therapeutisches Team, über die Benutzung und Funktion einer Einwegscheibe, über das Zwei-Kammern-System, über Video- und Audioaufnahmen, über die Schweigepflicht, über den zeitlichen Rahmen des Gesprächs, über die Platzierung von Pausen und auch über die Bedeutung des paartherapeutischen Erstgesprächs.

Es wird abgeklärt, welche Wünsche; Erwartungen und Befürchtungen das Paar hat und welche Möglichkeiten und Optionen der Therapeut besitzt. Danach klärt der Therapeut, ob das Paar mit den Rahmenbedingungen einverstanden ist und legt damit einen Konsens über die Regeln der Paartherapie fest. Nun kann er in die nächste Phase des Erstgesprächs übergehen.

3.11.3 Klärung des Überweisungskontextes

-Wie haben Sie den Weg zu mir gefunden?

-Wie ist es zu diesem Gespräch gekommen?

-Was war die Idee dabei und wie wurde diese Idee umgesetzt?

-Wer hatte die Idee bzw. wer hat Sie auf die Paartherapie bzw. mich hingewiesen?

-Ist dieser Überweiser einer der Partner oder jemand ausserhalb der Paarbeziehung?

So oder so ähnlich könnte unter anderem die Klärung des Überweisungskontextes eingeleitet und organisiert werden. Vordergründig geht es hierbei um das Zustandekommen des Erstgesprächs, hauptsächlich geht es jedoch darum, dass das Paar der Therapie eine Bedeutung gibt. Erst wenn das Paar die Paartherapie durch *seine* Bedeutungsgebung zu *seiner* Paartherapie gemacht hat, besteht die Möglichkeit, dass es die Paartherapie für seine Ziele nutzen kann.

3.11.4 Auftragsklärung

Nach der Entwicklung eines ersten bedeutungsgebenden Rahmens kann man sich intensiver den Zielen der zukünftigen Paartherapie widmen. Dafür werden wieder verschiedene Fragen formuliert, wie z.B.:

-Was kommt für wen dabei heraus, wenn durch die Paartherapie

a) sich alles wunschgemäß verbessern würde?

b) alles unverändert bliebe?

c) sich alles verschlechtern würde?

-Wie müsste die Therapie verlaufen, damit Punkt a, b oder c eintrifft?

-Wie würde es ohne Paartherapie weitergehen?

3.12.5 Bisherige Lösungsversuche

Hierbei geht es um bisherige Lösungsversuche und deren Ergebnisse. Es soll geklärt werden, was das Paar mit Erfolg bzw. Misserfolg verbindet und dem Therapeuten, aber auch dem Paar, Hinweise auf das weitere Vorgehen zu geben. In den meisten Fällen werden nur Versuche genannt, die mit Misserfolg verbunden sind. Trotzdem ist dieser Punkt wichtig für den

Paartherapeuten, weil er zumindest weiss, was er vermeiden sollte. Das handlungsleitende Prinzip ist: Lösungsversuche, die nicht funktioniert haben, nicht wiederholen!

3.11.6 Das Lösungswunder und die Veränderungsneutralität

In dieser Phase richtet sich die Aufmerksamkeit auf mögliche Erfahrungen in der Zukunft. Die dadurch erschaffenen Räume können aber nur mit tatsächlich stattgefundenen Erfahrungen der Vergangenheit belebt werden. Also sind hypothetische, in die Zukunft fokussierende Fragen immer Fragen nach der Auswahl bisheriger Erfahrungen.

Beim Stellen der Wunderfrage (wurde im Verlaufe des Referats erklärt) ist der richtige Zeitpunkt von enormer Bedeutung. Stellt der Therapeut sie zu einem frühen Zeitpunkt, kann er langwieriges Erörtern und Absinken in Problemschilderungen vermeiden helfen, andererseits sollte dem Paar genügend Zeit eingeräumt werden um Klage und Leid an den Problemen bzw. die Rechtfertigung für Klage und Leid ausreichend dargestellt zu haben. Hier muss der Therapeut „Fingerspitzengefühl“ beweisen um den richtigen Moment zu bestimmen.

3.11.7 Die Konstruktion von Triaden

Im Anschluss an die Wunderfrage kann die Beschreibung von Interaktionszirkeln angeregt werden:

Wie verknüpft sich das Handeln des einen mit dem Handeln des anderen und wie wird der eine zur auslösenden Ursache des Handelns des anderen. Erste Auflösungen von Opfer-Täter-Zuschreibungen können dadurch möglich werden. Speziell in einem Problemkontext, in dem einer der beiden Partner pathologisiert wird und es ein verhärtetes Krankheitskonzept gibt, kommt dieser Phase des Erstgesprächs eine enorme Bedeutung zu. Dazu werden zunächst Fragen gestellt um Eigenschaften in Verhaltensweisen umzuwandeln. Sind diese Eigenschaften einmal zugeschrieben, gewinnen sie eine gewisse Zeit- und Kontextunabhängigkeit. Der „gebrandmarkte“ Partner kann tun und lassen was er will, für den anderen bleibt er so, wie er diagnostiziert wurde.

Daher ist es wichtig, dass der Paartherapeut jede Eigenschaftszuschreibung systematisch hinterfragt.

Der Aussage: Meine Frau ist manisch-depressiv, folgt die Nachfrage: Wie zeigt sich das? Was tut sie bzw. tut sie nicht, wenn Sie sie als manisch depressiv sehen?

Diese Art der Befragung verschiebt den Aufmerksamkeitsfokus auf sichtbares Verhalten, was dazu führt, dass die Merkmale der Unterscheidung für eine Eigenschaft nicht mehr im Inneren der Person gesucht werden, sondern in einem der Beobachtung zugänglichen Phänomenbereich: der Interaktion. Gleichzeitig bekommt die „gebrandmarkte“ Person die Mitverantwortung dafür zurück, wie andere sie bezeichnen, weil nun äussere Kriterien die Diagnose bestimmen. Durch Tun oder Lassen bestimmter charakteristischer Eigenschaften gewinnt sie Einfluss darauf, wie sie von anderen gesehen wird. Im nächsten Schritt wird die Kontextualisierung des Verhaltens dargestellt. Schon konzentriertes Beobachten stellt den Beginn der zeitlichen Kontextualisierung dar. Damit Verhalten überhaupt unterscheidbar wird und konkretisiert werden kann, muss es einen Anfang und ein Ende haben. Wenn sich Zeitpunkte oder Zeiträume bestimmen lassen, zu denen oder in denen symptomatisches Verhalten gezeigt oder unterlassen wird, lassen sich auch Personen oder äussere Umstände bestimmen, die zu diesem Zeitpunkt zugegen sind. So kann das Bild eines sozialen Musters entstehen, indem das Tun des Einen das Tun des Anderen ermöglicht bzw. begrenzt. Beide sind gleichzeitig Opfer und Täter, solange sie zur Aufrechterhaltung dieses Musters beitragen.

3.11.8 Auslösesituationen

Wenn Probleme des Paares auf einen auslösenden Moment zurückgeführt werden können, muss diese Situation ausführlich beschrieben werden. Wer verhielt sich wann, wo, wie und warum? Diese Fragen sind von grosser Bedeutung um unbeobachtbare Mystifizierungen solcher Auslösesituationen zu vermeiden. Von grossem Nutzen für die Therapie kann es sein, wenn der Therapeut das Paar nach den paartherapeutischen Konsequenzen befragt, die die Schilderung der Auslösesituation nach sich ziehen kann. Das führt dazu, dass das Paar einen neuen Bezug zur Auslösesituation bekommt und dadurch neue Fragen erarbeitet werden können, die neue Lösungsmöglichkeiten mit sich bringen.

3.11.9 Interaktionelle Konsequenzen von Veränderungen

Der nächste Fragenkomplex untersucht, welche Auswirkungen veränderte Tatsachen (Geburt eines Kindes, Tod einer nahestehenden Person, Arbeitslosigkeit,...) auf die Beziehung des Paares haben oder hatten. Besonders effektiv kann es sein, hypothetisch zu hinterfragen, was passiert wäre, wenn die eine oder andere Tatsache nicht so passiert wäre, wie sie tatsächlich passiert ist.

3.11.10 Theorien und Erklärungen des Paares

Um den Therapeuten über Theorien und Erklärungen des Paares zu informieren, können Warum-Fragen eine hocheffektive Möglichkeit sein: Warum schläft Ihr Mann nicht mehr mit Ihnen? Warum säuft Ihre Frau? Warum hat Ihr Mann eine Freundin?...

Nun hält das Paar fest, wie es sich seine Probleme erklärt und welche Theorien es hat, um diese zu lösen. Dies ist von großer pragmatischer Bedeutung, weil es nicht nur theoretische Produkte sind, sondern Handlungsanleitungen für den Umgang mit Problemen und den Umgang miteinander.

Die Theorien der Klienten unterscheidet man nach Lösungsermöglichungstheorien oder Problemaufrechterhaltungstheorien. Der Therapeut muss nach Modifizierung und Ergänzung entscheiden, wie er welche Theorie zur Lösungsermöglichung nutzen kann.

3.11.11 Erzählbarkeit des Liebesmythos

In dieser Phase des paartherapeutischen Erstgesprächs geht es um die Erörterung des Ursprungsmythos der Paarbeziehung. Vordergründig geht es um das Kennenlernen, der eigentliche Punkt ist aber die Frage nach dem Mythos der Liebe . Warum haben sich die beiden Partner auf einander eingelassen? Warum hat er ausgerechnet sie gewählt und umgekehrt?

3.11.12 Exploration der Zukünfte

Nun richtet sich der Blick wieder auf die Zukunft. Es kann sich sowohl um die Zukunft der Paarbeziehung als auch um die Zukunft der Therapie handeln. Um klassische Drohungen des Verlassens und der Trennung nicht der üblichen Dynamik von Drohung und Gegendrohung zu überlassen, können Zukunftsfragen so gestellt werden, dass sie zu einer Konkretisierung etwaiger Drohungen führen: Wieviel Zeit werden Sie verstreichen lassen, bis Sie sich von Ihrem Partner trennen? Angenommen Sie haben sich getrennt, wer wird als erster eine neue Partnerschaft eingehen?...

Diese Art der Fragen bringen eine neue Ernsthaftigkeit ins Gespräch und lassen den Therapeuten an Bedeutung gewinnen, weil er sich von solchen Drohungen nicht abschrecken lässt. Er ist bereit alle Konsequenzen dieser Drohungen bis zum Ende zu durchdenken und mit dem Paar durchzuspielen.

Bei solchen zukunftsorientierten Gedankenexperimenten gerät das Paar in eine Aussenperspektive zu seiner eigenen Zukunftsgeschichte. Natürlich können auch positive Zukunftsfragen formuliert werden, die neue Sichtweisen und Optionen ins Spiel bringen. Schliesslich kann der Therapeut fragen wie lange eine Paartherapie dauern müsse, um den gewünschten Erfolg zu haben.

3.11.13 Neutralitätsprüfung

In den verschiedenen Neutralitätsbereichen sollte der Therapeut seine Klienten fragen, wie er von Ihnen gesehen wird, um eventuell nachbessern zu können. Spätestens wenn der Therapeut glaubt, seine Neutralität verloren zu haben, sollte er danach fragen. Wenn er damit rechnet sie zu verlieren, könnte er prophylaktisch fragen, was er tun müsse um sie zu verlieren.

3.11.14 Hypothetische Vorwegnahme einer Intervention

Mit wachsender Erfahrung des Paartherapeuten, bekommt er schon während des Gesprächs eine Idee für eine Abschlussintervention. Falls er sich unsicher darüber ist, wie seinen Klienten darauf reagieren, könnte er nun einige Fragen dazu stellen: Angenommen ich würde Ihnen heute eine Hausaufgabe auftragen, denken Sie, Ihr Partner würde solche Vorschläge beherzigen oder ablehnen? Würde Ihr Partner solche Vorschläge durchführen oder eher nicht?

Diese Fragen können in vielen Fällen Relevanz und Wirkung der anschliessenden Intervention erheblich steigern. In manchen Fällen kann sogar auf die eigentliche Intervention verzichtet werden, weil die hypothetische Vorwegnahme dieser Intervention schon genügt hat, um ihre Wirkung anzustossen.

3.11.15 Die letzte Frage

Diese dient auch der Optimierung der Abschlussintervention des Paartherapeuten vor der Pause:

Gibt es noch etwas, das ich wissen sollte? Haben wir alles Notwendige besprochen?

In den meisten Fällen werden diese Fragen verneint.

3.11.16 Reflexions- und Strategiepause

In der nun folgenden Pause verlässt der Therapeut den Raum und versucht den stattgefundenen Prozess zu reflektieren. Weiterhin versucht er Strategien zu erarbeiten, wie er mit dem Paar verfahren sollte. Leitfragen für eine solche reflektierte Strategie können sein:

- Welche Bedeutung gibt das Paar der Paartherapie?
- Unterscheiden sich die Erwartungen der beiden Partner?
- Wie können bisherige Lösungsverfahren für das weitere Vorgehen genutzt werden?
- Welche Vorschläge können dem Paar gemacht werden?
- Welches sind Bilder und Metaphern, die in der Abschlussintervention benutzt oder vermieden werden sollten
- Sollte man ein weiteres Gespräch anbieten oder gerade nicht?

3.11.17 Abschlussintervention

Nach der Pause kommt der Therapeut wieder mit dem Paar zusammen und macht eine Abschlussintervention. Dies kann eine komplexe rituelle Handlungsverschreibung sein, oder aber auch nur der einfache Satz: Ich habe dieser Sitzung nichts mehr hinzuzufügen. Die Abschlussintervention sollte möglichst kurz sein und eventuell nur aus Leitlinien für das Paar bestehen. Der Therapeut sollte sich von den Reaktionen des Paares während der Abschlussinterven-
tion leiten lassen. Abschliessend sollte der Therapeut beachten, dass oftmals nicht seine mühevoll erarbeiteten Inhalte entscheidende verändernde Anstösse geben, sondern die Art und Weise wie diese Inhalte inszeniert wurden. Die Performance scheint oft wichtiger als der Inhalt.

3.11.18 Nachbesprechung und Dokumentation

Nach der Abschlussintervention sollte der Therapeut sich die Zeit nehmen um einerseits die Reaktionen des Paares auf die Abschlussintervention auszuwerten, als auch den gesamten Prozess zu reflektieren. Da er nun entspannt ist und vom Druck des wartenden Paares befreit, können sich neue Sichtweisen für ihn eröffnen. Der Therapeut kann durch die Nachbesprechung in eine Aussenperspektive zu sich selbst und seiner Arbeit kommen. Dadurch besteht die Möglichkeit etwas über sich selbst in Erfahrung zu bringen und zu lernen. Zum Schluss steht die Dokumentation des paartherapeutischen Erstgesprächs. Neben Video- oder Audioaufnahmen sollte der Therapeut schriftlich dokumentiert haben was passiert und

vereinbart ist. Diese Notizen sollten nicht zu ausführlich und genau sein. Um damit arbeiten zu können muss der Therapeut einige Punkte beachten:

- der Umfang sollte maximal zwei Din A4 Seiten umfassen
- klare, knappe Beschreibung des Paares
- knappe Beschreibung des Überweisungskontextes
- vorgetragenes Anliegen oder Aufträge des Paares
- relevante Tatsachen/Sachverhalte
- Abschlussintervention und weitere Vereinbarungen
- Gesamteinschätzung der Sitzung und eventuelle weitere Hypothesen und Planungen

Durch eine solche Dokumentation hat der Paartherapeut jederzeit die Möglichkeit sich schnell über das Wesentliche zu informieren. Falls er das tut, sollte er darauf achten, immer auf neue und über- raschende Entwicklungen des Paares gefasst zu sein. Er muss immer damit rechnen, in der nächsten Sitzung ein „anderes“ Paar zu sehen, mit dem er dann dementsprechend ein neues Erstgespräch führen muss.

3.12 Fazit

Meiner Meinung nach zählt Arnold Retzer einige interessante Punkte auf, die bei der richtigen Durchführung auch sicherlich ihre Früchte tragen (speziell die Punkte 4,5,7,8,9,11 und 12).

Ich denke, dass eine Paartherapie durchaus Sinn macht, wenn das Paar lange zusammen ist, viele gemeinsame Nenner hat und auch viel von seinem Zusammenbleiben abhängt (Kinder). In diesem Fall sollte es alle möglichen Optionen zur Verbesserung der Situation nutzen, um der Beziehung noch eine positive Wendung zu ermöglichen. Natürlich muss auch gewährleistet sein, dass, wenn auch nur in kleinstem Maße Gefühle füreinander und der Wille, die Beziehung gemeinsam zu retten, da sind. Sollte der Therapeut jedoch merken, dass dieses nur von einer Seite des Paares kommt und die andere Seite längst mit der Beziehung abgeschlossen hat, ist auch die beste Therapie unter dem besten Therapeuten aussichtslos.

3.13 Die Kunst der Übergänge

Da Paarbeziehungen im ständigen Wechsel sind, können Paarbeziehungen nicht so bleiben wie sie sind. Paarbeziehungen kommen an Grenzen, die zu überschreiten sind um wieder von vorne zu beginnen. Wenn es einfach nicht mehr weitergehen kann und wo Paare dann eine Paartherapie aufsuchen. Retzer beschreibt es als Übergänge wenn Paare „An die Grenze kommen“. Die Paare sind dann an einem Punkt angelangt, wo sie sich fragen wohin die Beziehung führen soll, wie es weitergehen soll und die Frage nach dem jetzigen Standpunkt der Beziehung. Es handelt sich hierbei um die Ausführung einer bestimmten sozialen Rolle bzw. eine bestimmte soziale Rolle zu verlassen. Hierbei bedarf es einiger Verfahrensweisen und zwar der Übergangsrituale.

Was ist eigentlich ein „Ritual“? Das Wort Ritual kommt vom lateinischen und bedeutet feierlich-religiöser Brauch. Ein festgelegtes Zeremoniell, eine rituelle Ordnung. Das Ritual hilft Widersprüche zu vereinen, die sonst unvereinbar scheinen wie Gutes und böses, Leben und Tod, Gemeinschaft und Individualität. Rituale sind somit feierliche Handlungen, Feste (ein Ausdruck menschlicher Freiheit im konstruktivem Tun). Oder wenn das Paar in der Trennung ist: Die beiden können leichter gehen, nachdem ein Trennungsritual stattgefunden hat, ja oft können sie dann erst wirklich gehen.

Die Systemische Paartherapie unterscheidet hierbei drei verschiedenen Übergangsrituale. Es wird auch als Drei-Phasen Modell benannt.

Das Drei-Phasen Modell:

1. Ablösungsritual-Separation

Das Ablösungsritual, die Separation stellt die erste Phase dar, die durchlaufen wird. Hiermit ist die Erzeugung von Unterschieden gemeint, in der Therapie sollte was neues geschehen. Denn die Therapie stellt eine Erwartungsenttäuschung dar, der Therapeut wird zu einem Störer von Erwartungen. Der Therapeut erzeugt Unterschiede um ein neutrales Verhalten aufzustellen, denn ein neutrales Verhalten wird vom Patienten nicht erwartet. Der Therapeut sollte versuchen die unerwarteten Unterschiede der Paare klar zu machen und wenn dies gelingt kommt die Ablösungsphase zustande.

Die Trennung vom Alten kann endgültig vollzogen werden. Die Ablösungsphase beschreibt den Übergang von einem Zustand in einen anderen.

2. Schwellenritual

Nach der Erzeugung von Unterschieden kommt die Schwellenphase bzw. das Schwellenritual welches vom Therapeuten durchgeführt wird. Der Therapeut versucht hier die richtige Balance die Unterschiede zwischen der Paare zu halten. Es wird auch als eine undefinierte Phase benannt, die bisher geltenden, vielleicht leidvollen Strukturen werden zerlegt, verändert, fast könnte man sagen, zerstört und in einen Transformationsprozess geführt. Dies manifestiert sich in einem tatsächlichen Raum, denn die Paare greifen zu Menschen und stellen sie an andere Plätze. Es findet eine Desorganisation in Richtung Neuorganisation statt, da die Paare sich in einem Mehrdeutigen Zustand befinden. Da die Paare weder Eigenschaften ihres bisherigen Zustands noch des zukünftigen Zustands besitzen, wird diese Phase auch als einen Schwellenzustand beschrieben.

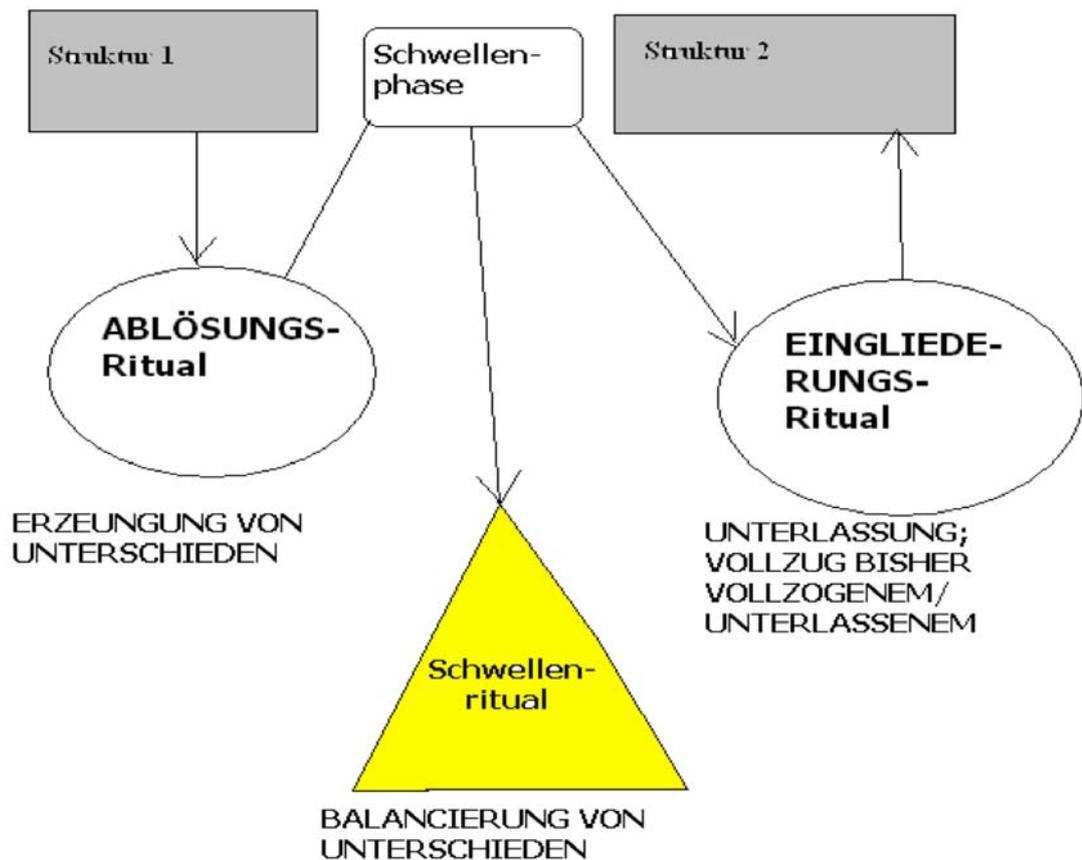
3. Wiedereingliederungsritual

In diesem Ritual geht es um die Unterlassung bisher vollzogener Handlungen und den Vollzug bisher unterlassener Handlungen. Der Therapeut kann es beim balancieren der Unterschiede belassen und den Vollzug des Neuen (Wiederverheiratung oder auch Scheidung) dem Paar überlassen.

Der Therapeut gibt einen hypothetischen Vorschlag, so dass sich die Paare darüber Gedanken machen können, denn die Entscheidung liegt immer noch bei den Paaren selbst.

Somit kann man zusammenfassend feststellen, dass die Ablösung aus den alten und problematischen Strukturen durch die Erzeugung von Unterschieden durch den Therapeuten erfolgt, womit er Problem erhaltende zirkuläre Prozesse im Klientensystem stört. In der Schwellenphase werden die Unterschiede balanciert; die Wiedereingliederung in eine neue soziale Struktur erfolgt durch Veränderungen auf der Handlungsebene.

Systemische Paartherapie als Form des Übergangsritual hierzu noch die entsprechende Skizze:



3.14 Persönliche Meinung

Ich habe mir selbst persönlich die Frage gestellt, was für eine Rolle der Paartherapeut in diesen schwierigen Phasen der Paare vertreten sollte? Der Therapeut soll seine Neutralität bewahren und auch dumm bleiben, denn für ihn ist alles neu und auch alles vielleicht gar nicht neu.

Ist der Paartherapeut wirklich ein Heiler, wie es im Buch von Retzer erklärt wird?

Der Therapeut gibt nicht nur Unterstützung und Orientierungshilfen in krisenhaften Situationen bei Paaren sondern wird von ein oder dem anderen wohlmöglich auch als Heiler

angesehen. Könnte es sinnvoll sein in der systematischen Paartherapie Elemente von der Schamanistischen Medizin anzuwenden?

Der Seelenverlust beginnt oft in der Kindheit, kleine bzw. größere Ereignisse, die für ein Kind traumatisch sind bewirken diesen Verlust des Seelenteils. Wenn es niemanden gibt, der in dieser Situation eingreifen kann, bleibt das Stückchen Seele an dem Ort des Geschehens dann zurück.

„Manchmal ist es ein Umzug, auf den das Kind nicht genügend vorbereitet ist. Oder ein Spielzeug, an dem es sehr hängt geht verloren. Nicht immer ist seelische oder körperliche Gewalt der Auslöser. Oft sind es die einfachen Dinge, die wir mit unserem Kinderverstand nicht begreifen können. Wissen wir immer so genau, was erschreckend für ein Kind ist?“¹

Durch eine Traumreise kann dieser Verlust ausgeglichen werden, in dem der Kranke sich in die Lage bzw. was damals geschehen ist wieder hineinversetzt, es besteht aber wiederum auch die Gefahr dass die Seele von „bösen Geistern“ abgefangen wird und nie wieder zurückkehrt.

Solch eine Methode halte ich nicht unbedingt für sinnvoll, ich denke durch Gespräche kann der Therapeut auch sehr vieles erkennen und sich in die Person hineinversetzen und somit bessere Lösungsmöglichkeiten für einen sinnvolleren Umgang mit dem Partner wiederum zeigen.

Eine weitere wichtige Frage die ich mir in diesem Zusammenhang gestellt habe, ist die Frage, wieso es überhaupt zu Konflikten in Beziehungen kommt und warum Paare überhaupt in solch eine Lage kommen eine Paartherapie aufzusuchen. Ich finde natürlich dass auf jeden Fall eine Paartherapie in dieser Zeit sehr nützlich für Paare sein kann, aber dennoch frage ich mich könnte man Probleme denn nicht von vornherein etwas mindern, so dass es gar nicht zu einer größeren Krise sich hineinmanövriert.

Aufgrund vieler Beobachtungen von mir, wie Paare sich miteinander auseinandersetzen und wie sie miteinander umgehen, sollten Paare ausgeglichener leben. Gemeinsame

¹ <http://schamanca.de/Seelenreise/Seelenreise>

Aufgabenverteilungen im Haushalt, sowie die vorherige Absprache wer welche Dinge zu erledigen hat, können Probleme verringern.

Häufig mangelt es an gegenseitiger Anerkennung des Handelns des jeweils Anderen, es fehlt die gegenseitige Wertschätzung. Ein besonderer Aspekt ist hierbei das gegenseitige Vertrauen der Paare und gute Absichten dem Partner unterstellen. Außerdem sollte die gegenseitige Zuneigung und die Liebe nicht zu kurz kommen und sich weiter vertiefen, denn je mehr die Paare Zeit miteinander verbringen und sich besser kennen lernen desto stabiler und wertvoller kann die Beziehung werden. Bei eventuell auftretenden Problemen, sollten sich die Partner fragen, ob der Partner selbst etwas falsch gemacht haben kann und nicht sofort die Schuld dem gegenüber geben. Die Partner sollten gemeinsam lernen, sich gegenseitig auch belehren und dadurch wachsen können, dies unterstützt die Partnerschaft.

Die jeweiligen eigenen Erwartungen an den anderen sollten etwas runtergestuft werden, um eine Stabilität zwischen beiden Personen zu gewährleisten, damit die Enttäuschungen nicht all zu groß werden. Denn viele Enttäuschungen resultieren aufgrund zu hoher Erwartungen der Partner, wenn diese Erwartungen vom anderen nicht erfüllbar sind, ist der andere Partner umso mehr enttäuscht. Des Weiteren sollten die Partner nicht so aufeinander fixiert sein, denn das Leben besteht nicht nur aus einer Gemeinschaft von zwei Personen. Auch nicht gemeinsame Hobbies sollten die Partner unabhängig von einander pflegen können, d.h. das auch der Partner ohne den anderen auch glücklich sein kann und mit ihm auch sein Glück später noch vergrößern kann. Jeder Partner sollte seine Fähigkeiten, Qualitäten, Kenntnisse erweitern bzw. ausbauen damit zwei unterschiedliche Menschen gemeinsam sich zufrieden und glücklich fühlen können.

So kann es eine Möglichkeit geben nicht sehr viel vom Partner zu verlangen sondern gelassener miteinander umzugehen ohne die Person ändern zu wollen.

Die Beziehung sollte nicht von Langeweile und Routine bestimmt werden, miteinander gemeinsam Entscheidungen fällen und miteinander diskutieren sind von essentieller Bedeutung für die Beziehung.

In einer Beziehung sollten unterschiedliche Charaktereigenschaften vom anderen erkannt werden und gegenseitig akzeptiert werden, denn nur in der Andersartigkeit ist der einzelne

Mensch etwas besonderes, und dieses Besondere sollten beide Partner gegenseitig respektieren um ein harmonisches Beieinander und miteinander zu verwirklichen.

Die Paartherapie ist dann sinnvoll, wenn man es noch mal miteinander versuchen möchte bzw. sich einfach auseinander gelebt hat und es nicht mehr wie vorher harmonisch verläuft. Denn ein aussen stehender wie ein Paartherapeut kann eine andere Sicht der Dinge haben, mit denen er dem Paar hilft etwas realistischer die Dinge zu betrachten und nicht einfach weiter festfahren weiter zu leben. Eine Trennung kann auch eine Lösung sein, wobei die Partner nicht immer friedvoll in dieser Trennungsphase miteinander umgehen. Als Therapeut könnte man den Partner hilfreiche Tipps geben, wenn z.B. wenn auch gemeinsame Kinder existieren, nicht in Streit und Zankereien, sondern in Würde sich zu trennen.

Damit diese Trennungsphase nicht allzu schmerzhaft für den ein oder anderen Partner sein soll. Es kann auch sein, dass sich nach einer Trennung die Paare dennoch entschließen, gemeinsam leben zu wollen, es kann möglich sein, dass gemeinsam überstandene Probleme und Konflikte die Partnerschaft auch wieder zusammenschweissen können.

Natürlich liegt dies an der Entscheidung der beiden Partner, denn beide Partner sollten die gleiche Absicht haben um miteinander einen neuen Start zu beginnen und nicht wieder bei einem Streit den Partner für die vergangenen Probleme, den Partner dafür verantwortlich machen und ihn dafür herabzusetzen bzw. zu entwürdigen. Dafür bedarf es starker Einsicht und einer motivierten Entscheidung auch wirklich noch mal einen Neustart zu beginnen. Wenn zwei Welten bzw. zwei unterschiedliche Anschauungen von ein und dem selben Problem bestehen, kann der Paartherapeut versuchen die Ansicht des jeweils anderen dem Patienten zu erklären, wie der andere es sieht damit der Patient auch sich in die Person hineinversetzen kann um diesen Konflikt etwas objektiver zu betrachten.

3.15 Die Kunst des Scheiterns

„Der Versuch des Verzichts auf die Anstrengung dumm zu bleiben.“ Odo Marquard

Schweieranweisungen ohne Gewähr:

„Verpflichte Dich, jeden Auftrag kundenorientiert zu erfüllen!

Das Ziel deiner paartherapeutischen Arbeit soll sein: alles neu!

Das Ziel deiner paartherapeutischen Arbeit soll sein: nichts neues!

Benutze Paartherapie als grandioses Mittel für bescheiden Ziele!

Benutze Paartherapie als bescheidenes Mittel für grandiose Ziele!

Übernimm die volle (100%ige) Verantwortung für den Therapieerfolg!

Übernimm keinerlei (0%ige) Verantwortung für den Therapieerfolg!

Denke immer daran dass in der Paartherapie Gesetze der Logik und der Rationalität nicht gelten!

Denke daran, dass die Paare, die du behandelst, seltsam sind und man deshalb mit ihnen auf keinen Fall wie mit normalen Menschen reden darf!²

Diese oben genannten Scheiterstrategien beschreibt Retzer am Ende seines Buches für den Paartherapeuten, denn niemand kann die Garantie geben dass nach einer Paartherapie alles für die Patienten kunterbunt weiterläuft. Denn eine Paartherapie kann auch scheitern, denn nur nach einem Scheitern kann der Paartherapeut mehr wissen als vorher. Wenn der Paartherapeut nie diese Erfahrung macht, kann er es nie wissen, woran es gescheitert ist. Diese Strategiehinweise liefern Hinweise über Paare und die Paartherapie, und über den Paartherapeuten selbst, denn der Therapeut sollte sich erlauben auch den ein oder anderen Fehler zu machen und eventuell auch daran scheitern zu können.

² Retzer A.: Systemische Paartherapie mit Paaren: Konzepte-Methode-Praxis. S. 243

