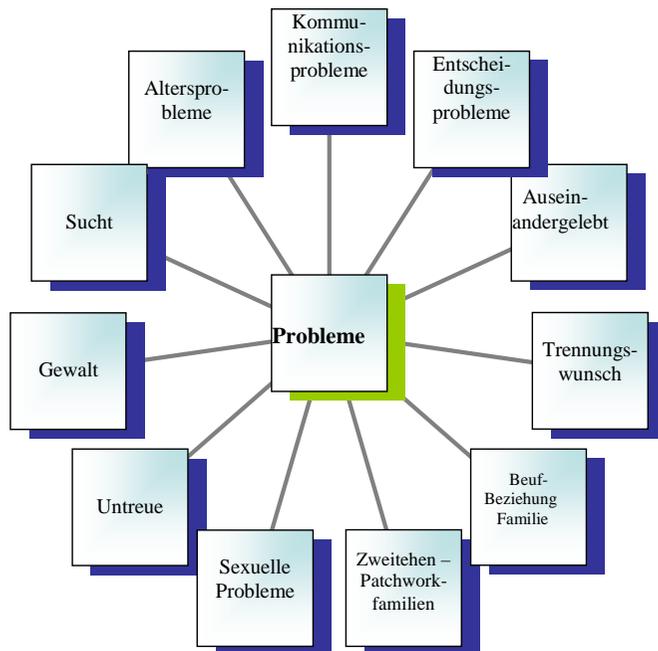


Handout „Die Paartherapie“

Entstehung von Paartherapie

- Mitte 19. Jh. (klassische Ehe-Beratung)
- Grund eher in persönlichem Hintergrund der Entwicklung und der Geschichte des Einzelnen
- Mehr Frauen litten unter Eheproblemen, Männern wurde vieles geduldet
- USA: „systematische Therapie“, Mittelpunkt war das soziale System, als das komplette individualisierte System (Familie, Paar)
- Das System des Einzelnen weist auf eine Dysfunktion des gesamten Systems hin
- 60er/ 70er- Jahre auch in Europa

Gründe und Funktion von Paartherapie



- Zusammenspiel des Paares in seiner Situation bezogen auf die Gegenwart und die „mitgebrachten“ Verhaltensweisen und anerzogenen Normen aus der Vergangenheit werden begutachtet
- Paartherapie = Paarberatung
- Voraussetzung:
 - o Früherkennung des Problems innerhalb der Beziehung
 - o Beziehungsebene zum Therapeuten muss stimmen (affektive Rahmung)
 - o Therapie-Prozesse= Lebensprozesse
 - o Ein Therapeut ist nur ein Begleiter, kein „Zauberer“
- Gespräche/ Sitzungen zu dritt im Normalfall, im Extremfall Einzelgespräche
- Problem Einzelgespräch: Intensivere Entwicklung bei dem Therapierten, Kluft wird größer zwischen Paar
- Dauer unterschiedlich

2. Beziehungsprobleme – Die Sichtweise der Paartherapie

- geeignete und möglichst genaue Problembeschreibung
 - o keine Schuldzuweisung/ Schuldannahme und Resignation
- Einsicht des beiderseitigen Fehlverhaltens
- Wie ist die Prioritätenverteilung innerhalb eines Paares? (Beruf + Privat)
- Therapeut legt ein wesentliches Fundament zur Lösung des Problems (Bsp. Jellushek, Hans. Die Paartherapie, S 23)
- Therapeut ist auf viele Fragen an beide Partner angewiesen
- Beide sind immer „Symptomträger“
- Ausnahme: Krankheit
 - o Frage nach der Herkunft ist nicht relevant
 - o Partner als Hilfe der Krankheitsbewältigung
- Identifizierung mit dem Partner sehr wichtig
- Gemeinsames Problem

Beziehungsprobleme als Herausforderung für Entwicklung

- Anpassung an die sich ständig verändernden Lebensumstände
 - o Bisher Gewohntes und Eingespieltes loslassen und Neues entwickeln lassen
 - o Übergänge sind Krisen und fordern das Bewältigungspotential des Paares
- Therapeut: Wozu könnte dieses Ereignis gut gewesen sein?
- Paarprobleme sind keine Defizite des Paares, sondern Schulungen zum Streben nach Lösungen und Weiterentwicklung
- Vermittlung einer positiver Sichtweise der Problematik
- Keine Wiederherstellung des früheren Zustandes, sondern eine Weiterentwicklung und Akzeptanz und Kompromisse bewältigen Beziehungskrisen
- Zusammenleben neu organisieren

Verlauf einer Paartherapie

- Erstgespräch: Worum geht es und was ist das Ziel?
- Blick auf die Gegenwart: Balance?
- Erster Blick: Vergangenheit: Unerledigtes beseitigen
- Zweiter Blick: Lebensthemen aus Herkunftsfamilien
- Blick in die Zukunft: Konkrete Entscheidung