

Paartherapie aus der Sicht der Verhaltenstherapie

Psychotherapie im Dialog

J.Lindenmayer

Verhaltenstherapeutische

Erklärungsansätze bei Partnerschaftsproblemen

- Im Mittelpunkt steht die Interaktionsfähigkeit und die Problemlösefertigkeit der Partner
- Unglückliche Paare zeigen negatives Verhalten, durch Kritik, Vorwurf und Beschuldigung
- Positive Interaktion fällt nahezu weg

Verlust gegenseitiger Verstärkung

- Am Anfang war die Liebe=gegenseitige Verstärkung
- Dann kam die Ehe= immer weniger soziale Interaktionen
- Der Mensch in einer Partnerschaft verliert mit der Zeit die Aufmerksamkeit für den Partner
- Person A (wir nennen sie hier stets :Inge)
- Person B (wir nennen sie hier stets : Paul)

Interaktion zwischen einem Paar

Darstellung eines Zwangsprozess

Inge

- „ Paul , ich verlange doch nur, dass du dich hinsichtlich deinem Benehmen gegenüber meiner Person änderst“.
- „Siehst Du das meine ich „
- Inge fängt an zu schreien und weinen

Paul

- „ Was willst du überhaupt du faule Kuh, lern du erst mal richtig den Haushalt machen und lass mir meine Ruh“.
- Verdammt du kannst nur meckern“
- Paul verdreht die Augen und nimmt Inge in die Arme und macht eine nette Bemerkung

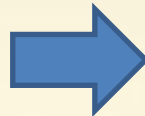
Kurzanalyse des Gesprächs

Inge

- Inge hat durch Bestrafung= Schreien , Heulen erreicht, dass Paul nett zu ihr ist(Hier setzt der Zwangsprozess ein).
- Dadurch hat Inge gemerkt, dass ihre Negative Handlung Erfolg hat und wird sie in solchen Situationen einsetzen

Paul

- Paul hat, um Ruhe zu haben eingelenkt und war nett zu ihr.
- Paul hat aber auch bemerkt, dass aversives Verhalten effektiv ist und wird diese Strategie bei Inge anwenden

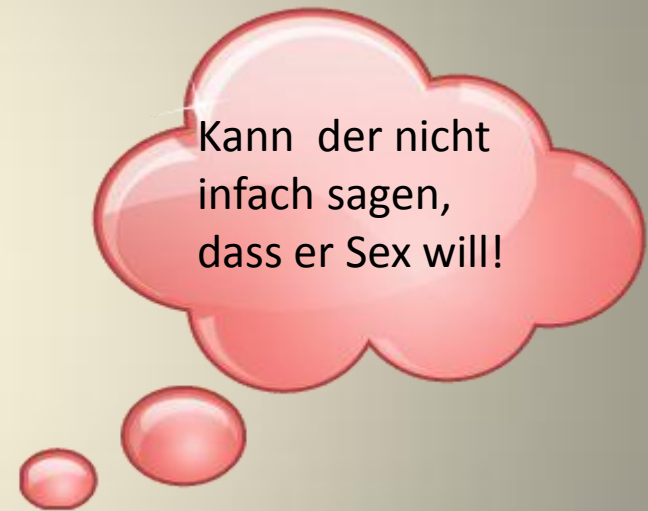


Fazit

- Die Streitereien von Paul und Inge werden sich häufen
- Beide erleben sich zunehmend aversiv
- Andere Partner werden attraktiv

Kommunikationsprobleme

- Uneindeutigen Kommunikationsstil



Kommunikationsstil

- Indirekter Kommunikationsstil



- Schmollen

Kommunikationsprobleme

- Wenig Problemorientierte Gespräche



- Eigentlich wollte Inge über das Problem mit den Kindern sprechen!!

Kommunikationsprobleme

- Keine direkte Kommunikation auf Beziehungsebene
- Übergeneralisierung
- Perservationen(ewiges Aufwärmen der Vergangenheit)
- Häufige und Abrupte Themenwechsel
- Gedankenlesen
- Verzerrung

Prinzipien Verhaltenstherapeutischer Paartherapie

- 2 Phasen: Interaktions- und kommunikationsverhalten optimieren, dann erst Lösung suchen
- Intensive und kurze Therapieform
- Therapeut ist sehr interaktiv/ ein Therapeut reicht aus
- Einzel- oder Gruppentherapie
- Erfolg= Therapeut kann der Ungleichheit der Partner Rechnung tragen

Ablaufstruktur der Behandlung

- Diagnostik
- Modell vermitteln
- Reziprozitätstraining bzw. Kommunikationstraining
- Hausaufgaben
- Spezifische Problemlösung

Diagnostik

- Paartherapie indiziert?
- Verhaltensanalyse der Problembereiche
- Motivationsabklärung der Partner
- Ableitung spezifischer Interventionen
- Erhebung einer Baseline
- Diagnostische Abklärung bedarf vier Sitzungen

Diagnostikinstrumente

- Videoaufnahme des Erstkontakts
- Partnerschaftsfragebogen

Kommunikationsregeln

- Einander anschauen
- Gefühle und Wünsche direkt äußern
- Aufnehmendes zuhören
- Wiederholung der Äußerungen in eigene Worte

Modellvermittlung

- Ängste und Kritik zügig abbauen, um konstruktive Mitarbeit zu gewährleisten
- Konfliktdeeskalation
- Motivierung durch Hoffnung auf Erfolg
- Verstärkung

Experiment

- Verstärkung soll anhand folgendem Experiment dargestellt werden: Person A verlässt den Raum , Person wird in das Experiment eingewiesen.
- Bildbeschreibung → Notwendigkeit eines Kommunikationstraining, soll anhand des Experimentes dargestellt werden.
- Klavierspiel
- Rechts-Links-Verkehr

Reziprozitätstraining

- Erhöhung des Zutrauens und die gegenseitige Wertschätzung durch positive Interaktionen erhöhen
- Zwangsprozess soll durchbrochen werden
- → dadurch Ansteckung positiver Interaktion
- Affektive Reaktionen

Interventionsformen

- Komplimente machen(während der Sitzung)
- Positive Gefühle äußern(Rollenspiele)
- Betthupferldose
- „den Partner beim verwöhnen erwischen“
- Gemeinsame Aktivitäten planen
- Verwöhntage
- Belohnungstagebuch

Kommunikationstraining

- Paargespräche sollen attraktiver gemacht werden
- Die Ausdrucksweise des Partners reflektiert sich im Zuhören
- Äußerungen müssen sich aufeinander beziehen

Beispiele/Rollenspiele

- Rollenspiel muss auf die Partner zugeschnitten sein

> Ausdruck positiver Gefühle

> Ausdruck negativer Gefühle

= Therapeut muss eingreifen, wenn die Paare in alte Konfliktmuster zurückfallen

Beispiel

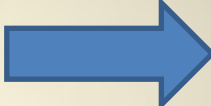
Kommunikationsprobleme

- Erst wenn die Partner in den Rollenspielen schaffen, sich an die Kommunikationsregeln zu halten, dann wird angefangen an den Lösungen zu arbeiten.

Fallbeispiel

- Christine und Thorsten sind seit mehr als vier Jahren zusammen.
- Gemeinsame Tochter, Sohn aus erster Ehe(Christine)
- Beide wollen therapeutische Hilfe
- Alltagsprobleme haben sich in Zwangsprozesse gewandelt

Videoanalyse

- Was erkennt ihr aus dem Ausschnitt?
- Was hat das Paar erkannt ! 

Hausaufgaben an das Paar

- Was ist speziell das Problem?
- Notizen machen
- Die Notizen sollen in der nächsten Sitzung ca 10 Min dem anderen aus der Ich Perspektive vorgetragen werden, wobei der andere die wesentlichen Punkte notiert.

