

Hans Jellouschek

Die Paartherapie



Überblick:

1. Paartherapie – Wie und warum?
2. Die Sichtweise der Paartherapie auf Beziehungsprobleme
3. Verlauf der Paartherapie
4. Welche Probleme gehören in die Paartherapie?

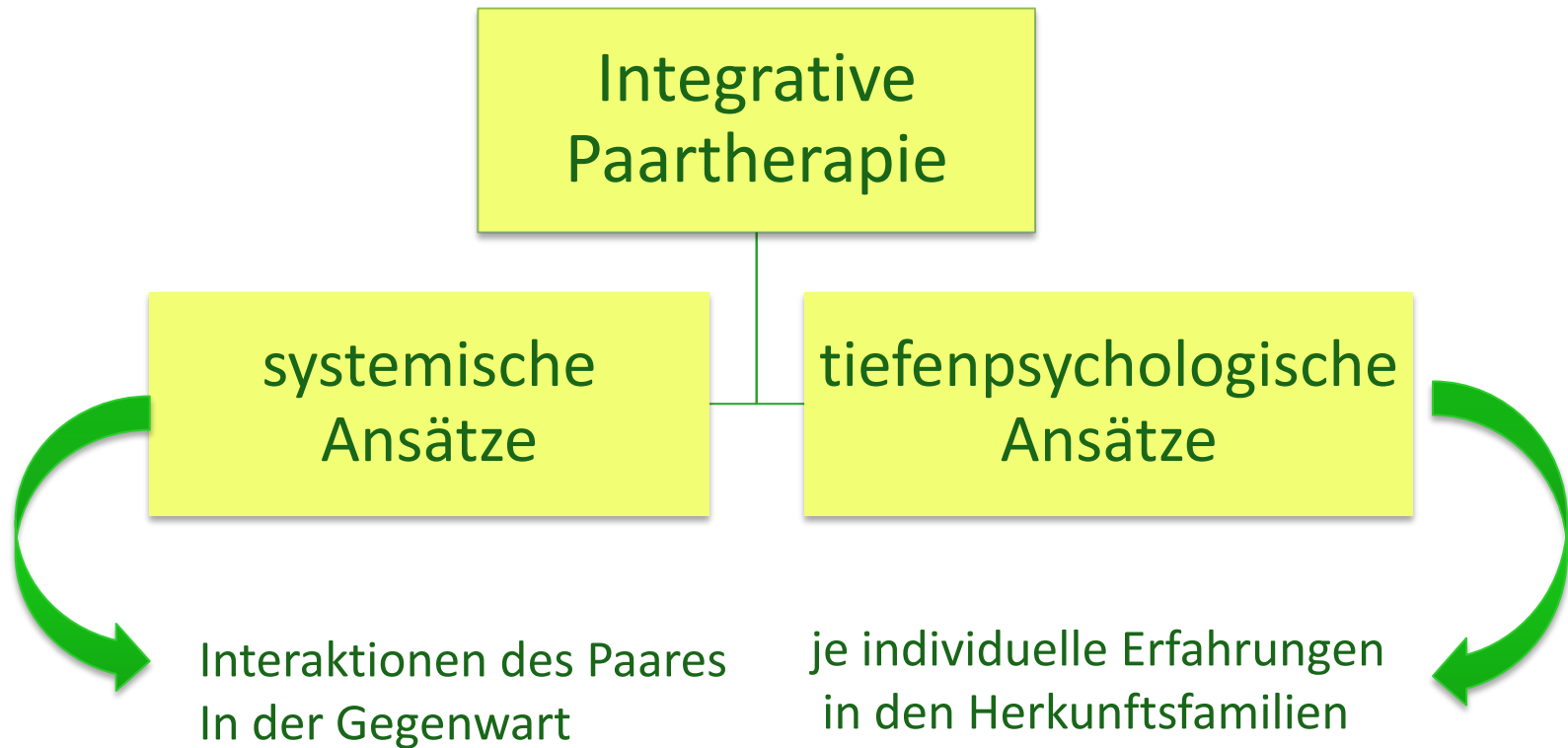
1. Paartherapie: Wie und Warum?

Therapeutisches Konzept:

- Die Beziehung ist der „Patient“
- Ziel => Heilung der Beziehung
- Finden einer Lösung für ein befriedigendes Zusammenleben oder eine faire Trennung

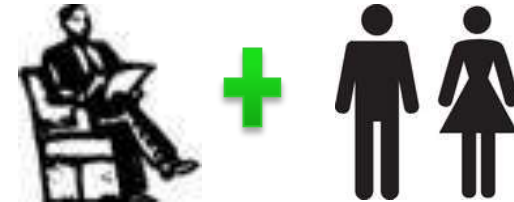


Therapeutisches Konzept:



Setting:

- Gespräche/Sitzungen zu dritt



- evtl. auch Zweiergespräche zwischen Therapeut und einem der Partner



- Vierergespräche

(Paar und Therapeutenteam unterschiedlichen Geschlechts)



Setting:

- Dauer: 1-1 ½ Stunden
- zeitlicher Rhythmus: zwischen 1x pro Woche und 1x im Monat
- Gesamtzahl der Sitzungen und Gesamtdauer der Therapie lässt sich nicht pauschal erfassen



Was geschieht in einer Paartherapie?

- gemeinsamer Lösungsfindungsprozess des Paares unter Anleitung und mit Unterstützung des Therapeuten
 - ➔ genaueres Erfassen und Verstehen des Problems
 - ➔ Erarbeitung und Erprobung angemessener Lösungsschritte

Wichtigste Voraussetzung:

Bereitschaft und Willen zur Eigenaktivität in Richtung einer Verbesserung der Beziehung



Wozu überhaupt Paartherapie?

- Nachfrage nach Paartherapie steigt zunehmend

Woraus resultiert die Instabilität heutiger Beziehungen im Vergleich zu früheren Generationen?

➔ Ansprüche an die Qualität der
Paarbeziehung haben sich geändert

Wozu überhaupt Paartherapie?

- andere Lebensbedingungen eröffnen neue Problembereiche, die früher nicht bekannt waren
⇒ „Überlebenskampf“ vs. „gutes Leben“
- Weltanschauliche und gesellschaftliche Stabilitätsstützen der Ehe fallen zunehmend weg
- Moralische Vorstellungen im Hinblick auf die Treue haben sich geändert

Wozu überhaupt Paartherapie?

- Paare scheitern oft an zu hohen Ansprüchen in Beziehungsangelegenheiten

➔ Paartherapie als Hilfe zu einem realistischen Beziehungslernen

- *Was muss geändert werden, damit unverzichtbare Ansprüche an die Beziehung realisiert werden können?*
- *Welche unrealistischen Vorstellungen von Beziehung und Partnerliebe müssen abgebaut werden, damit man nicht an ihnen scheitert?*

2. Die Sichtweise der Paartherapie auf Beziehungsprobleme

„Das Problem liegt bei dir!“

So wie du's
versuchst, vergeht
auch jedem die
Lust!

Du hast an allem
etwas auszusetzen.
Man kann es dir
sowieso nie recht
machen!



Du hast nie Lust
auf Sex. Ich
komme nicht an
dich ran!

Wärst du nicht so
unordentlich, hätte
ich nichts an dir
auszusetzen!

Folge: Abwehrreaktionen führen zu Blockaden und das Problem wird nicht gelöst

Das Problem des einen ist auch das Problem des anderen

Beide Partner wirken zur Entstehung von Problemen zusammen

Therapeutisches Vorgehen: Wie sind beide an der Entstehung des Problems beteiligt?

- Ziel: Zusammenhänge aufdecken, um die Sichtweise des Paares zu verändern
- ➔ Basis für eine beidseitige Kooperation zur Lösung des Problems

Das Problem ist bereits ein Lösungsversuch

- Das eigentliche Problem ist nicht ein bestimmtes Verhalten, sondern dieses Verhalten weist auf ein bestimmtest Problem hin.
 - Probleme können als „Vorboten der Veränderung“ (Welter-Enderlin) gesehen und verstanden werden.
- ➔ Probleme weisen die Richtung, in der eine Lösung gesucht werden muss.

Paar in der
Familienphase

Ein Paar bleiben

Paar in der 2.
Lebenshälfte

Wieder ein Paar
werden

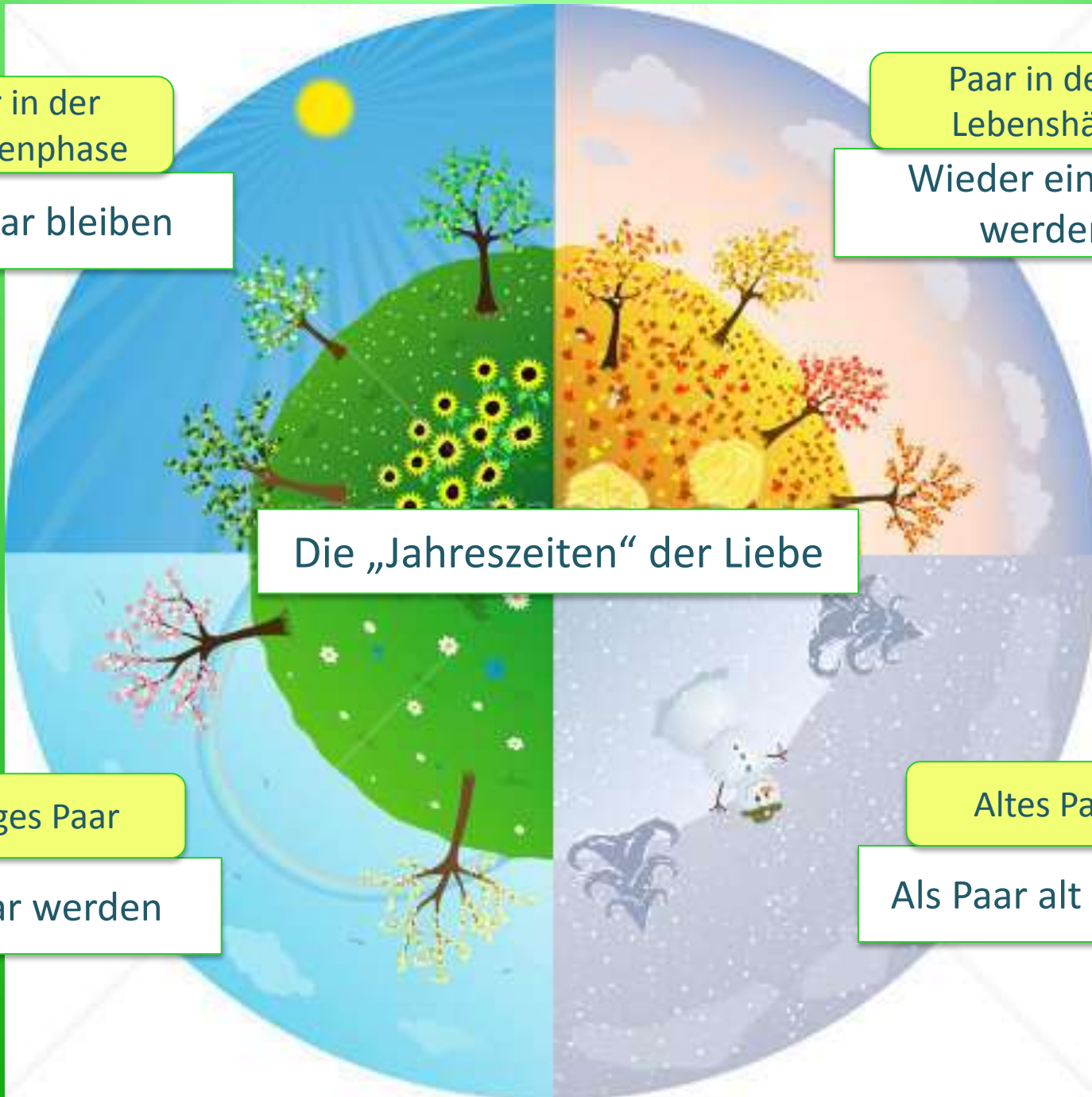
Die „Jahreszeiten“ der Liebe

Junges Paar

Ein Paar werden

Altes Paar

Als Paar alt werden



Beziehungsprobleme als Herausforderung zu Entwicklung

- Paare sind ständigen Veränderungsprozessen unterworfen
 - Viele Beziehungsprobleme hängen mit solchen Übergangskrisen zusammen
- ➔ Es müssen Bewältigungsstrategien entwickelt werden

Die Sichtweise der Paartherapie auf Beziehungsprobleme

- Defizite des Paares stehen nicht im Mittelpunkt, sondern das Streben nach Lösung und Weiterentwicklung.

➔ Es geht nicht um die Wiederherstellung eines früheren Zustands, sondern um eine Weiterentwicklung.

3. Verlauf einer Paartherapie

Das Erstgespräch

Worum geht es und was ist das Ziel?

- Therapeut und Paar müssen sich näher kennenlernen. Dies ist Voraussetzung für den weiteren Verlauf der Therapie
- Es ist Grundlage für den ganzen therapeutischen Prozess

Das Erstgespräch

Verlauf des Gespräches

- Therapeut stellt Fragen nach Person und Lebenssituation → Z. B. "Was führt Sie zu mir?"
- Damit gibt der Therapeut Gelegenheit, dass beide Partner ihre Sicht der Beziehungsprobleme schildern
- Durch Fragen und Antworten entsteht ein Gesamtbild der Problemlage des Paares
- Es entsteht eine Entwicklungsaufgabe, die mit dem Therapeut angegangen werden soll

Das Erstgespräch

Ziel → gegründet auf zwei unterschiedlichen Ebenen:

1. Ebene der Beziehung

- Zwischen Paar und Therapeut soll eine Atmosphäre des Vertrauens entstehen → „Sich-Einlassen-Wollen“

2. Ebene des Inhalts

- Es soll eine gemeinsame Sicht darüber entstehen, zu welcher Entwicklung das Paar durch das Problem herausgefordert ist
= Problem- u. Zieldefinition (muss übereinstimmen, damit Arbeitsbasis vorhanden ist)

Das Erstgespräch

- Problem- u. Zieldefinition wird am Ende der Sitzung von dem Therapeut formuliert mit Zustimmung des Paares
- Dadurch entsteht das Kernstück des therapeutischen Vertrages, der zwischen Therapeut und Paar geschlossen wird (z. B. über Kosten, Termine, Dauer d. Sitzungen)



Das Erstgespräch

Schutz- und Vorsorgemaßnahmen für Krisensituationen

- Werden getroffen, wenn das Paar in einer konflikthaften bedrohlichen Situation in die Therapie kommt (bei Selbstmordgefährdung, körperlicher Gewalt u. ä.)
- Z. B. verpflichtet der Therapeut den „Täter“ für die Dauer der Therapie auf den Verzicht der Gewaltanwendung o. lässt das Paar einen Vertrag über einzuleitende Hilfemaßnahmen miteinander schließen

Das Erstgespräch

Hausaufgabe

- Am Ende der Sitzung
- Soll die Aktivität der Partner in Gang halten
- Besteht im Auftrag:
 - Partner sollen ihre Beziehung zueinander aufmerksam beobachten o. in einem bestimmten Bereich des Zusammenlebens ein neues Verhalten erproben u. die Wirkung davon registrieren

Das Erstgespräch

Einzelelemente

- Spielen im gesamten Verlauf der Therapie (nicht nur im Erstgespräch) eine wichtige Rolle
- Strukturieren den weiteren Prozess der Therapie
- Elemente sind:

➤ Affektive Rahmung

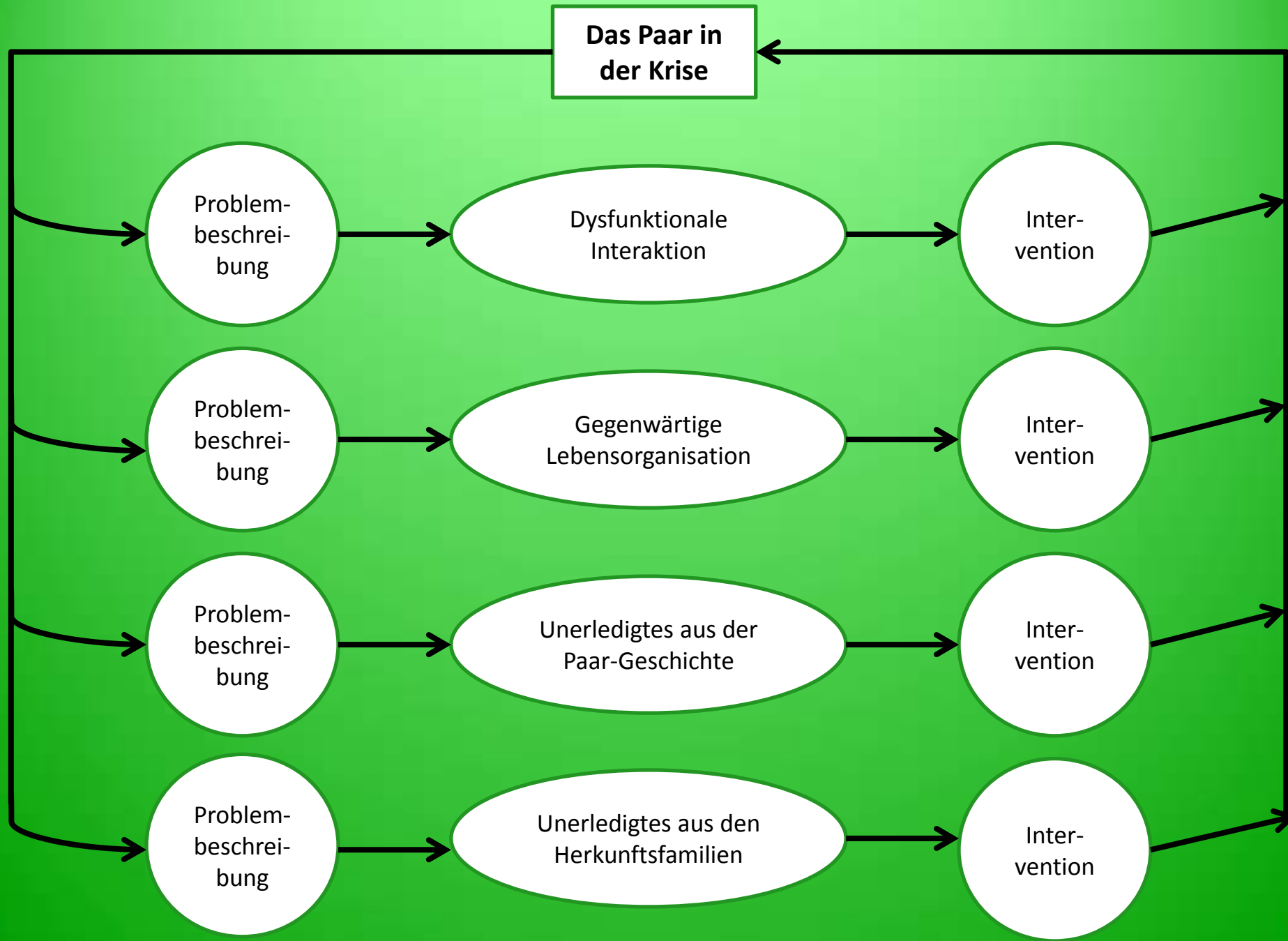
➤ Fragen des Therapeuten

➤ Problem- und Zieldefinition

➤ Hausaufgabe



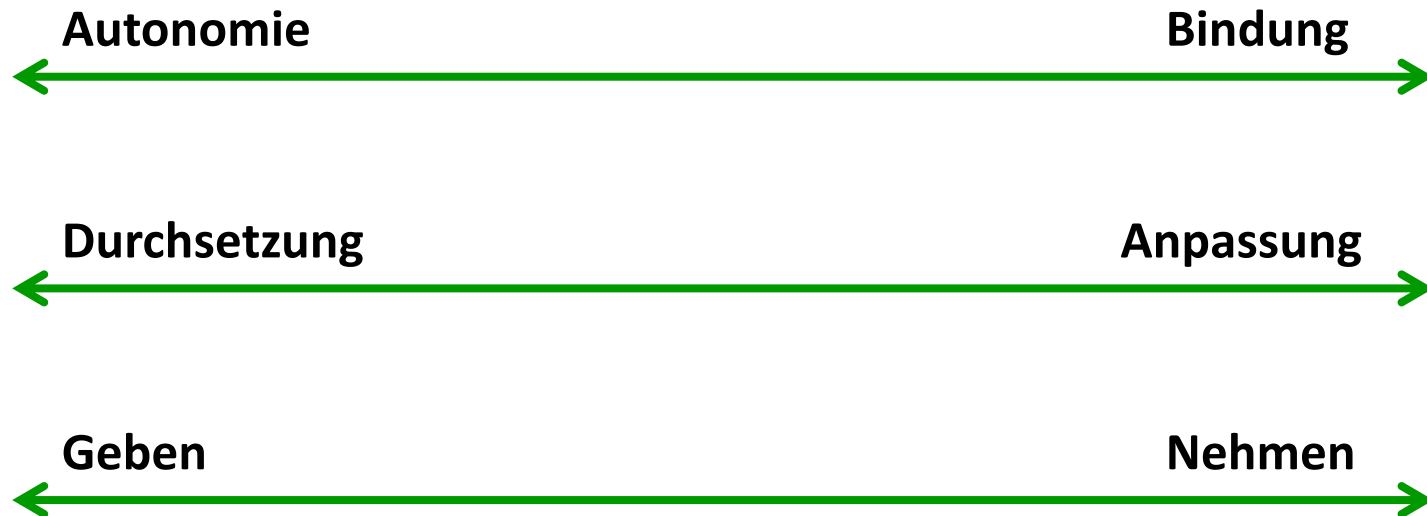
Ebenen der Problembeschreibung:



Blick auf die Gegenwart

Polaritäten

- Eine schlecht funktionierende Kommunikation ist meist nicht Ursache, sondern Folge von *Schieflagen*



Erster Blick in die Vergangenheit

Verletzungen aus der Paargeschichte

- Verletzungen aus der Vergangenheit müssen hervorgeholt und neu diskutiert werden
- Versöhnungsrituale als Entschuldigungen



Erster Blick in die Vergangenheit

Therapeutische Rituale

- In allen Phasen einer Paartherapie einsetzbar, besonders, wenn es um die gemeinsame und/oder individuelle Vergangenheit der Partner geht
- Werden mit vorher geplantem Ablauf vollzogen → z. B. mit symbolischen Gegenständen und Handlungen
- Entweder in Therapiestunde (Praxis) oder als *Hausaufgabe* zu Hause

Zweiter Blick in die Vergangenheit

- Der Umgang miteinander hat mit den Kindheitserlebnissen in den Herkunftsfamilien zu tun
- Paare führen ihre Beziehungen häufig nach den Mustern ihrer Beziehungen in den Herkunftsfamilien
- In den Beziehungsproblemen zeigt sich Entwicklungsbedarf beider Partner
- Beziehungsprobleme fordern die Entwicklung heraus

Zweiter Blick in die Vergangenheit

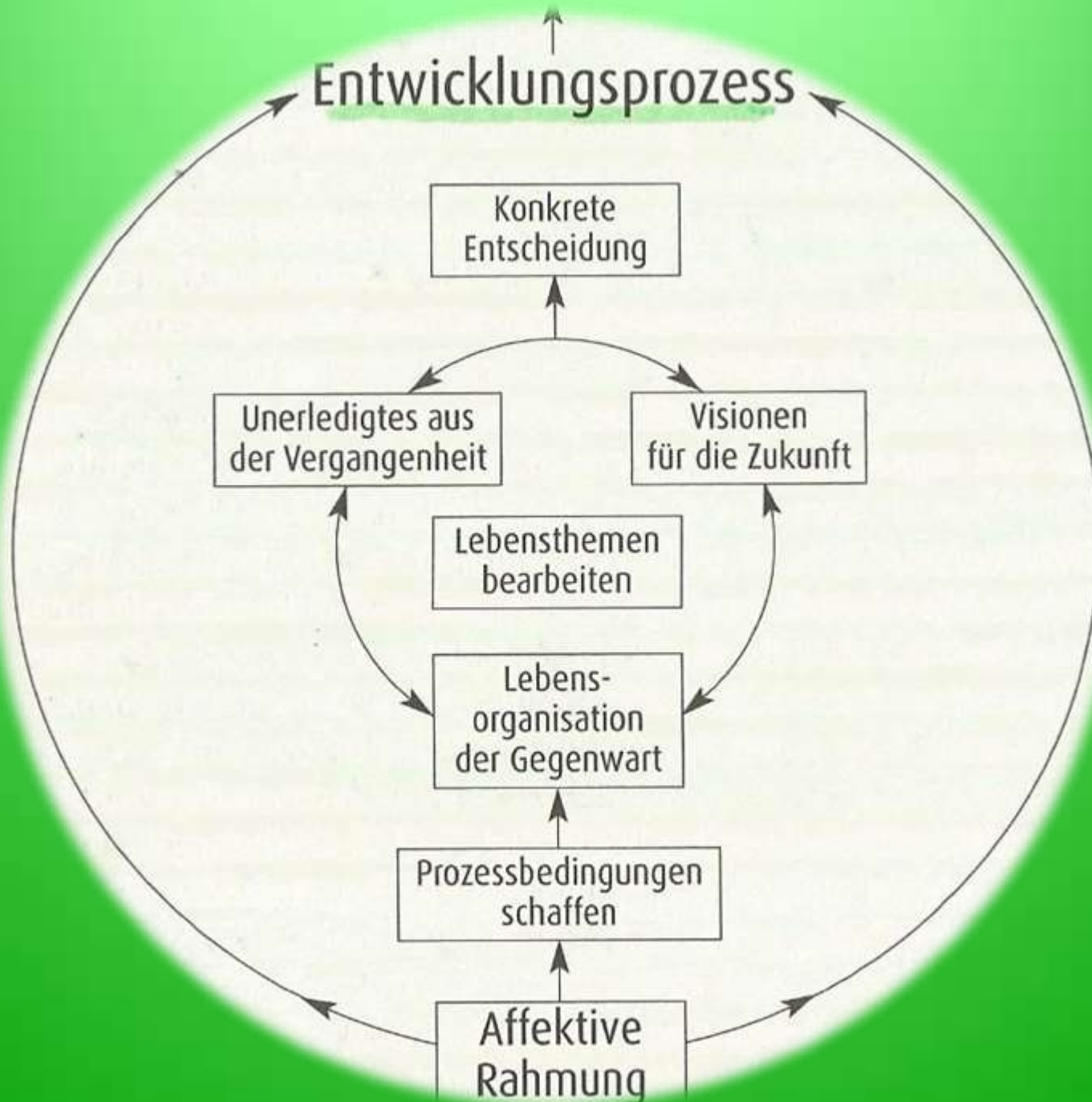
Unterstützung zur Paartherapie

- Erkenntnis und Miterleben vom Zusammenhang der Paarproblematik mit den Lebensthemen des Anderen
- Angebot von Einzelsitzungen mit jedem Partner, für die Bearbeitung ihrer Lebensthemen
- Angebot von „Skript“-Seminaren
 - Es geht darum, eigenes Skript zu erkennen u. eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern
- Angebot von Seminaren für die Aufstellung der Herkunftsfamilien („Lebensskript“)
 - Eigene Stellung u. Rolle in Herkunftsfamilie erfahren

Blick in die Zukunft

Was muss in Paartherapie geschehen, damit sie erfolgreich ist?

- ✓ Die prozessumfassende affektive Rahmung muss gelingen
- ✓ Einigung auf eine entwicklungsorientierte Problem- u. Zieldefinition
- ✓ Maßnahmen bei bedrohlichen Konfliktsituationen
- ✓ Gründung des therapeutischen Prozesses auf Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft zugleich
- ✓ Entscheidungen von beiden Partnern hinsichtlich der Beziehung



Blick in die Zukunft

konkrete Entscheidungen

- Trennung



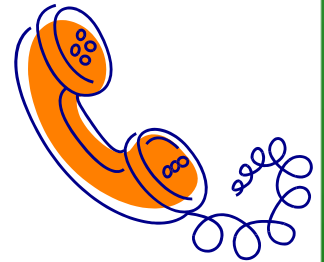
- Neuanfang



Nachgespräch

Was hat es gebracht?

- Nach ½-1em Jahr erfolgt eine telefonische/schriftliche Nachbefragung o. ein persönliches Nachgespräch
- Ist für den Therapeuten eine wichtige Rückmeldung über den Erfolg seiner Arbeit
- Hält die Aufmerksamkeit auf das Gewonnene wach und verstärkt so die positive Wirkung der Therapie



**4. Welche Probleme
gehören in die Therapie?**

„Wenn die Schalplatte steckenbleibt“



„Wenn die Schalplatte steckenbleibt“

- Ständige Veränderungen fordern Flexibilität
- Notwendigkeit von schwierigen und konfliktreichen Anpassungsprozessen
- Wenn dies trotz aller Bemühungen nicht gelingt tritt das „Schallplatten-Phänomen“ auf: Man bleibt ständig an der gleichen Stelle hängen.
- Es entzünden sich immer wieder die gleichen Konflikte.

Kommunikationsprobleme



Kommunikationsprobleme

- Sie redet er schweigt
- Dauerstreit
- Partnerschaftliche Kommunikation

Entscheidungsprobleme



Auseinandergelobt



Auseinandergelebt

- Arbeit und Pflichterfüllung
- Veränderung der Beziehungsmuster
- Verletzungen

Trennungswunsch



Beruf – Beziehung - Familie



Zweitehen - Patchworkfamilien



Sexuelle Probleme



Sexuelle Probleme

- Die sexuellen Funktionen
- Lust und Unlust
- Zu hoher Anspruch?

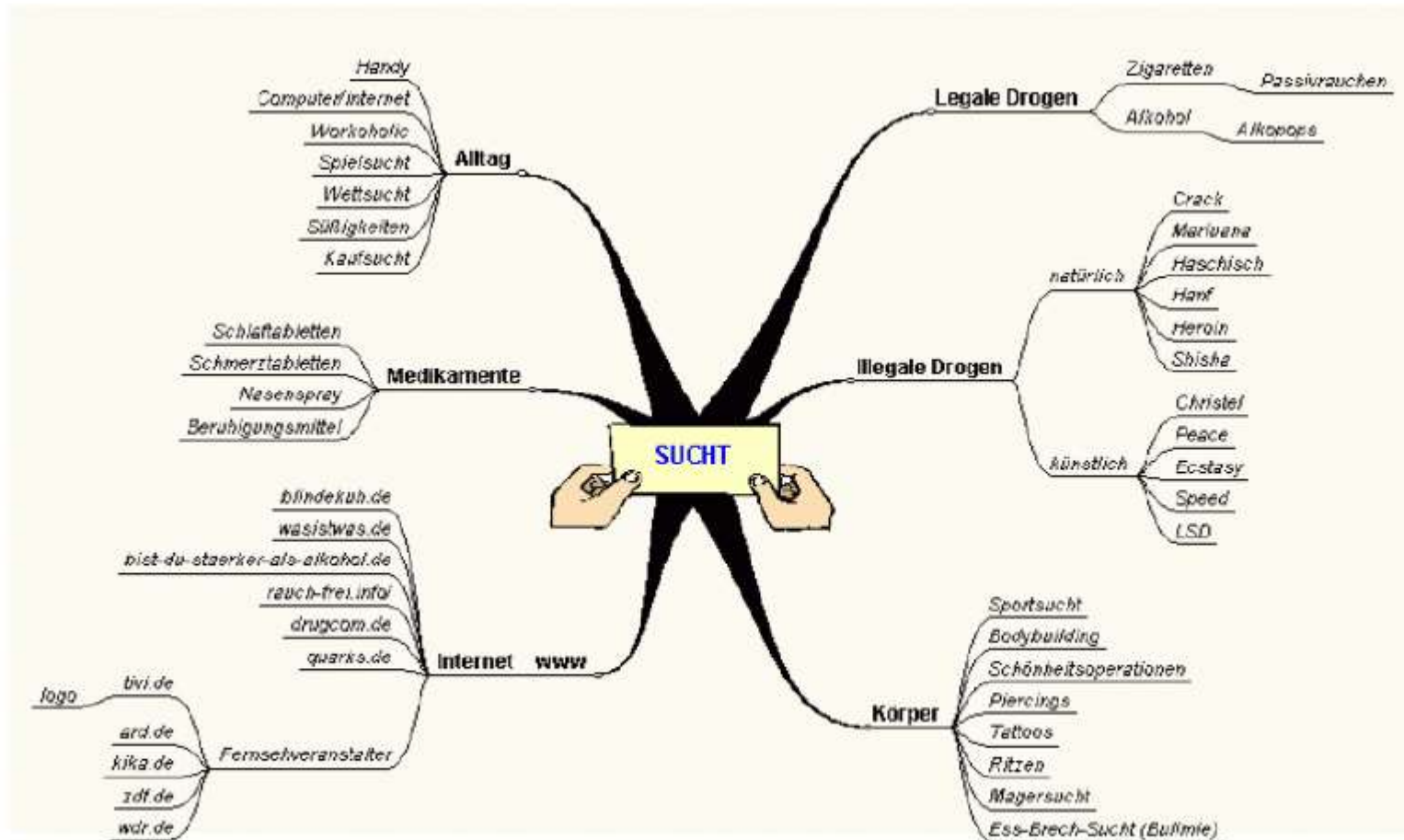
Untreue



Gewalt



Sucht



Sucht

- Sucht oder nicht Sucht?
- Paartherapie bei Suchtkrankheit?

Schicksalsschläge



"Schwere Schicksalsschläge sind meistens mit allerhand Beileid verbunden, was man im Leben braucht, um den richtigen Weg erneut zu finden und sich nicht an einem Tod eines geliebten Menschen kaputtzumachen."

Schicksalsschläge

- Tod eines nahen Angehörigen
- Erkrankung des Partners

Altersprobleme



Altersprobleme

- Negativität
- Neue Sinngebung
- Abschied und Loslassen

Quelle

Hans Jellouschek (2005): Die Paartherapie. Eine praktische Orientierungshilfe! Kreuz Verlag: Stuttgart

