

# Systemische Paartherapie - Ein integratives Konzept

Methodik und Praxis des Beratungsgesprächs Sitzung am 28.11.2019

Referentinnen: Jennifer Lam, Sigrid Schmidt, Annabelle Schlink, Katharina Wagner



# Friederike von Tiedemann

- ▶ geboren 1961
- ▶ Diplom-Psychologin/Psychotherapeutin
  - ▶ Verhaltenstherapeutin
  - ▶ Lehrtherapeutin für Systemisch Integrative Paartherapie
- ▶ bis 1989 Universität Freiburg: Psychologie-Studium
- ▶ bis 1989 Universität Freiburg: Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene

# Friederike von Tiedemann

- ▶ ab 1992 Lehrtätigkeit zur Paartherapie
  - ▶ Beratende
  - ▶ Kommunikations- und Führungstrainings
  - ▶ Coaching von Führungskräften im mittleren und oberen Management
  - ▶ Psychotherapeutische Tätigkeit in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Verhaltenstherapie und Systemisch Integrative Paartherapie
- ▶ 1998 Weiterbildung zur Supervisorin, Lehrtätigkeit in der Ausbildung von Supervisoren

# Friederike von Tiedemann

- ▶ bis 1999 Bad Krozingen: Neuropsychologin in einer neurologisch-orthopädischen Rehabilitationsklinik
- ▶ ab 1999 Lehrtherapeutin im Leitungsteam mit Dr. Hans Jellouschek, Fortbildungskursen in Systemisch Integrativer Paartherapie
- ▶ 2013 Freiburg: Leiterin des Hans Jellouschek Instituts (HJI)
- ▶ ab 2013 Fortbildung zur Paartherapeutin
- ▶ heute Freiburg in Breisgau in Ebringen: Einzel- und Paartherapie

# Friederike von Tiedemann-Werke

- ▶ 2007: **Die 13 Stolpersteine der Liebe...und wie man ihnen aus dem Weg geht.** Freiburg: Herder.
- ▶ 2011: **Das Geheimnis des dauerhaften Glücks - Leitsterne für Paare.** Freiburg: Kreuz.
- ▶ 2013: **Schätze in den Trümmern finden.** In: Reddermann, L.: *Zeiten des Wandels - Die kreative Kraft der Lebensübergänge.* Freiburg: Kreuz.
- ▶ 2018: **Versöhnungsprozesse in der Paartherapie: Ein Handbuch für die Praxis.** Paderborn: Junfermann Verlag.



# Hans Jellouschek

- ▶ geboren 1939 in Linz
- ▶ ab 1957 Eintritt in die Jesuitenorden,  
Studium Philosophie und katholische Theologie
- ▶ 1968 Austritt aus dem Jesuitenorden
- ▶ 1969 Promovierung zum Doktor in Theologie
- ▶ seit 1971 in Deutschland ansässig

# Hans Jellouschek

- ▶ Tübingen: arbeitet als Psychotherapeut und Lehrtherapeut für Transaktionsanalyse
- ▶ Ammerbuch bei Tübingen: Leiter von Fortbildungskursen in Paartherapie
- ▶ Lehrtherapeut für Transaktionsanalyse, systemisch-integrative Paartherapie
- ▶ langjährige Erfahrung im Bereich Fort- und Weiterbildung von Beratern und Therapeuten, Coaching und Training für Führungskräfte
- ▶ heute als Eheberater tätig

# Hans Jellouschek - Werke

- ▶ 1995: **Lebensübergänge in der Paarbeziehung**. In: Egner, H. (Hrsg.): Lebensübergänge oder Der Aufenthalt im Werden. Solothurn und Düsseldorf: Walter.
- ▶ Kohaus-Jellouschek, M.; Jellouschek, H. (1998): **Familien-Stellen im Rahmen von Paar-Gruppentherapie**. In: Weber, G. (Hrsg.): Praxis des Familien-Stellens. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- ▶ 1999: **Warum hast du mir das angetan? Untreue als Chance**. 3. Aufl.. Serie Piper.
- ▶ 1999: **Wie Partnerschaft gelingt**. 3. Aufl. Freiburg: Herder.
- ▶ 2014: **Familie werden - Paar bleiben**. Bern : Huber.
- ▶ 2014: **Ich liebe dich mein Leben lang**. Freiburg, Br. : Kreuz.
- ▶ 2014: **Paartherapie**. Freiburg, Br. : Kreuz.
- ▶ 2015: **Was heilt uns?** Freiburg : Herder.
- ▶ 2016: **Der Schlüssel zur Treue**. Freiburg : Verlag Herder.
- ▶ 2016: **Paare und Krebs**. Munderfing : Fischer & Gann.
- ▶ 2017: **Trennungsschmerz und Neubeginn**. Freiburg i. Br. : Herder.

Gegenwart - Vergangenheit - Zukunft

# Gegenwart

- ▶ Verstehen der Beziehungskrise
  - ▶ In der Gegenwart (Familie, Beruf, soziales Milieu)
  - ▶ In dem Lebenszyklus
    - ▶ Ich und Wir: Autonomie vs. Bindung
    - ▶ Macht: Bestimmen vs. sich anschließen
    - ▶ Affektiver Austausch: Geben vs. Nehmen
  - Schiefelage/aus der Balance innerhalb der Polaritäten möglich (kritische Ereignisse)

# Vergangenheit

- ▶ Vergangenes beeinflusst Gegenwart (Paargeschichte, Herkunftsgeschichte, Ereignisse, Erfahrungen)
- ▶ Schiefelage innerhalb der Polaritäten
- ▶ Gefahr von Reinszenierungen alter Beziehungsmuster in der Gegenwart = Verschärfung gegenwärtiger Krisen

# Zukunft

- ▶ Aussichten auf Besserung der Beziehungskrise u.a. durch Aufarbeitung der Vergangenheit
- ▶ Krisen = Vorboten der Veränderung (Welter-Enderlin 1996)
- ▶ Ressourcenorientierter Ansatz

# Fallbeispiel

...Die Vorgeschichte, ein Rollenspiel.

# Ebenen der Problembeschreibung und Intervention (Gegenwart)

|                            | Dysfunktionale Interaktion (1)  | Dysfunktionale Lebensorganisation (2)  |
|----------------------------|---|--|
| Dysfunktion                | Gegenwärtige kommunikative Haltung des Paares (Bsp.: Anklage- Verteidigungs Muster)                             | Die Lebensorganisation ist eng mit dem Lebenszyklus des Paares verflochten. Die Problematik entsteht durch eine Schieflage der drei Polaritäten. |
| Interventionsmöglichkeiten | Kommunikationstherapeutische Interventionen können die Dysfunktionale Interaktion blockieren bzw. unterbrechen. | Verhaltenstherapeutische Ansätze spielen hier eine wichtige Rolle. Z.B. Eine Art „Hausaufgabe“ für eine bessere Kommunikation wird festgelegt.   |

# Ebenen der Problembeschreibung und Intervention (Vergangenheit)

|                                   | Unerledigtes aus der Paargeschichte (3)  | Unerledigtes aus den Herkunftsfamilien (4)  |
|-----------------------------------|--|---|
| <b>Dysfunktion</b>                | Unerledigte Probleme aus der Vergangenheit die in Verbindung mit der Gegenwart stehen.         | Eine ungelöste Bindung der Partner an Personen Ihrer Herkunftsfamilien. Oft werden hier Rollen- und Beziehungsmuster aus der Kindheit wiederbelebt. |
| <b>Interventionsmöglichkeiten</b> | Das „Vergangene“ hervorbringen und neu verhandeln. Rituale können hierbei sehr hilfreich sein. | Bearbeiten des gegenwärtigen Beziehungsproblems durch Lösung von alten Bindungen. Hier werden oft psychodramatische Methoden angewandt.             |

# Therapieprozess

- ▶ Wechsel zwischen den Ebenen 1-4 kann als zirkulärer Prozess beschrieben werden, um eine konkrete Umsetzung in den Alltag des Paares zu vollziehen.
- ▶ Zukunftshorizont „Zu welcher Entwicklung fordert uns die Krise heraus?“

# Therapieprozess

- ▶ Ziele des Paares zu Beginn
  - ▶ Bernd: Autonomie, Lebendigkeit, Lebensfreude wieder gewinnen
  - ▶ Verena: Klärung des Verhältnisses zueinander, selbst lebendiger und selbstständiger werden
- ▶ Vorgehen des Therapeutenpaares
  - ▶ Einzelsitzungen
  - ▶ Paarsitzungen monatlich
  - ▶ „Experimente“ bzw. Hausaufgaben für Ehepaar stellen

# Therapieprozess

- ▶ Schaffung einer gemeinsamen Arbeitsbasis
  - ▶ Verständnis für Lage des „Betrogenen“ und der „Betrügenden“
  - ▶ Feststellung: Außenbeziehung hat etwas mit Zusammenleben zu tun
- ▶ Problembeschreibung durch Therapeutenpaar
  - Stressreduktion & Orientierung im Gefühlschaos
- ▶ Durch Problembeschreibung soll deutlich werden:
  - ▶ Gemeinsames Problem
  - ▶ Logisches Problem
  - ▶ Möglichkeit

# Therapieprozess

- ▶ Rahmung für Therapie
  - ▶ Sechsmonatiger Zeitraum für Sitzungen = keine Entscheidung für oder gegen Beziehung
  - ▶ Aushandlung der Bedingungen für Außenbeziehungen
    - ▶ um geeignete Arbeitsbedingungen zu schaffen
- ▶ Bearbeitung der Beziehungskrise in den folgenden Sitzungen
  - ▶ Interaktion des Paares = Lebensorganisation in gegenwärtigem Lebenskontext (Ebene 1 & 2), Vergangenheit (Ebene 3) und Beschäftigung mit Herkunftsgeschichte (Ebene 4)

# Bearbeitung der Beziehungskrise in den Sitzungen

## ► Interaktion: Ebene 1 - 4

Ebene 1: Interaktion in den ersten Sitzungen

Ebene 2: Fortschreiten der jetzigen Lebensorganisation im Lebenskontext

Ebene 3: Unerledigtes aus der Vergangenheit des Paares

Ebene 4: Entwicklungsthemen aus der Herkunftsgeschichte des Paares

# Bearbeitung dysfunktionaler Interaktionsmuster

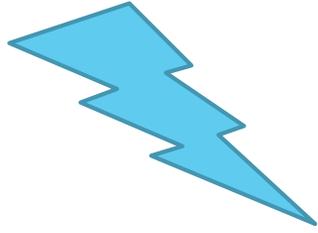
## ▶ Dysfunktionales Interaktionsmuster

- Verständigung des Paares ist möglich, trotz dysfunktionaler Interaktionen.  
Allerdings Krisenverstärkung

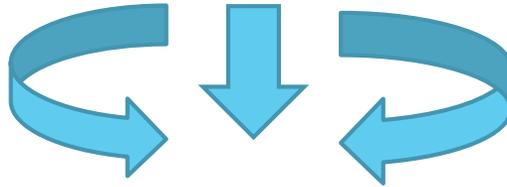
## ▶ Dysfunktionales interpersonelles Beziehungsmuster

- durch einen möglichen unbewussten Wunsch und dessen Erwartungshaltung auf Erfüllung
- Außenbeziehungsgespräch führt zu aggressiven Ausbrüchen und Gewaltandrohung durch Bernd
- Entstehende Angst bei Verena
- Kommunikationsverschiebung auf Alltagsorganisation; Vermeidung von tieferen Themen

# Folge:



- ▶ Abseitsstellung der Problematik (Außenbeziehung) Bernds
- ▶ entstehende Hilflosigkeit und Wut Bernds führt wiederum zu Ausbrüchen
  - Kreislauf des Interaktionsmusters -



- ▶ Vermeidung klarer Standpunkte beidseits
  - keine Durchbrechung des Interaktionskreislaufes
  - rücksichtsvolles, symbiotisches Verhaltensmuster durch „Aushalten Verenas“ und unschlüssigen Willens Bernd“
  - Entstehende Wut mit Kampfbildung

# Interventionen durch Therapeuten

Direkte Kommunikation + Vermeidung destruktiver Aggressionen



## Regelaufstellung

- ▶ Verena: Steinsymbolik bei Bedrohung
- ▶ Bernd: Kommunikationsunterbrechung
- ▶ Verlagerung der Problemgespräche unter Dopplung auf die Sitzungen
- ▶ Verlagerung der Beziehungsgespräche in die Sitzung 2 mal wöchentlich
- ▶ Vis a Vis-Positionierung für die Technik des „Doppelns“\*

# ✓ Zielergebnis dysfunktionaler Interaktionsmuster auf Ebene 1

- ▶ Stressreduktion durch Regeln
- ▶ Angstreduzierung
- ▶ Direktere Standpunktvertretung
- ▶ Klare Bedürfnisformulierung
- ▶ **Erkenntnis:** durch direkten Verletzungsausdruck bezüglich der Außenbeziehung Verenas, fühlt sich Verena...
  - als Frau gesehen und nicht nur funktional als Mutter.
  - echte Begegnung durch „Auseinandertreten“ wird ermöglicht (Reduzierung der Nähe)



# Lebensthema des Ehepaares

- ▶ tritt parallel durch die Kommunikationsarbeit durch die Art und Weise der Kommunikation in Form von

## **Balance von Autonomie und Bindung**

in den Vordergrund

# Bearbeitung dysfunktionaler Lebensorganisation gegenwärtig

## Bernd

- ▶ Höhere Geldeinlage
- ▶ Rechtsanwalt
- ▶ Profi-Schachspieler
- ▶ **Fixation:**
- Leben nach Außen
- Familien-Anpassung
- Alter,
  - Wunsch nach Beziehungs-  
Veränderung-

## Verena

- ▶ fehlender eigener Raum
- ▶ Logopädin ohne Ausübung
- ▶ Kinderversorgung
- ▶ **Fixation:**
- Leben nach Innen (Familie)
- Familienmacht
- Alter,
  - Wunsch nach „Frausein“-



# Interventionen der Lebensorganisation

- ▶ Aufteilung der Kinderversorgung
- ▶ Gemeinsamer Familiensonntag
- ▶ Räumliche Distanz für Bernd und Verena
- ▶ Gegenseitige Forderungen (Erbrückgabe an Bernd und Außenbeziehungsaufgabe von Verena)

# Therapeutenarbeit auf der 2 Ebene

1. Überstarke Bindung beider auflösen

-Polarität Autonomie - Bindung (Selbstbestimmung in der Ehe)



2. Anpassungsverhalten ändern (Machtverhältnisse balancieren)

-Polarität Bestimmen -Sich anschließen



Verena



Bernd

3. Vergangenheit: Unerledigtes Vergangenes und dadurch Gefälle von „Geben und Nehmen“

4. Folge: bestehende Erlebnisse und Schuldgefühle beider

5. Auflösung: Übergang der Familienphase in einen individuellen Lebenszyklus  
d. h.: mehr Autonomie für Verena, mehr Verantwortung für Bernd

# Intervention: Vergangenheit des Paares

## ▶ „vis a vis“- Situation:

Verletzungsanerkennung

→ Bedauern der Verletzung

Ritual eines gemeinsamen Trauern über die schlimmen Ereignisse

→ Barrieren Bruch

Kontenausgleich durch

→ Verenas Außenbeziehung

→ Bernds Beziehungsabbruch bei zweiter Schwangerschaft

## ▶ Ritual der Verbrennung aufgeschriebener Verletzungen (vgl. Jellouschek 1999 b, S. 65-71; vgl. Imber-Black 1993) als Regulator für „Schief lagen“ und „unerledigtes“ aus der Vergangenheit. Z.B: Nähe durch gemeinsames Weinen.



# Bearbeitung unerledigter Angelegenheiten aus den Herkunftsfamilien

- ▶ Bearbeitung: zutage kommende Herkunftsmuster

*Bernd:* Anpassungsverhalten /Mutter. Geringschätzung /Vater.

- Neuordnung durch Erkenntnisgewinn
- Zunahme der Eigenständigkeit und des sog. „Mann-Seins“.

*Verena:* - Frage: „Was habe ich nur mit mir machen lassen?“

- Kindheitsresultierend durch Familienaustritt des Vaters
- Überzeugung, dass Männer Frauen im Stich lassen. ( Mutter /Tochterbeziehung)
- früherer Lerneffekt: kindlicher Bedürfnisverzicht und Fürsorgeverpflichtung
- Ziel: kein Rückfall in alte Muster und räumliche Distanz zu Bern

Ergebnis: Aufgabe Schein-Harmonie, Partizipation der Familie und beiderseitige Friedensfindung



# Erweiterung der Problembeschreibung aus den Herkunftsfamilien

- ▶ Zusammenhang von „ineinanderhakenden Skript-Mustern“ (Jellouschek 1999a)
- ▶ wählt weichen Mann um „Schwach“ sein zu können
- ▶ Erlebt Verhaltens-Enttäuschung wie beim Vater (kein Halt)
- ▶ Muttergebundener Bernd erlebt bei Verena die gleiche Ohnmacht wie bei der Mutter (ohne Rückhalt des Vaters geblieben)
- ▶ Außenbeziehung Verenas bricht diese ungute Symbiose auf und schickt beide auf den Weg der Selbstfindung
- ▶ **Lösungsansatz:** „Die Krise in der Paarbeziehung ist eine Herausforderung „liegendebliebener“ Entwicklungsaufgaben, die durch die Vergangenheitsarbeit im Kontext der Paartherapie (z. B. Workshops) die Beziehung wieder aktivieren kann, zumindest eine Weiterentwicklung aufzeigen kann (vgl. Hellinger 1994, Kohaus-Jellouschek 1998)“.

# Die letzte Sitzung

## Erkenntnisse:

- ▶ Verdeutlichung des Zusammenhangs führt zu **Aufmerksamkeit zueinander**
- ▶ Folglich mehr Nähe zueinander
- ▶ Aufgabe der beiderseitigen Kampfstellung - Friedensherstellung

## Zukunftsaussicht:

- ▶ Keine Entscheidungsfindung über die Fortsetzung der Beziehung nach 14 Paar- und 8 Einzelsitzungen innerhalb eines Jahres
- ▶ Positivierung des Getrenntlebens
- ▶ Nur auf Entfernung können sie sich lebendig begegnen.

# Katamnese-Gespräch

## Nach einem Jahr

- ▶ Einzug Verenas ins gemeinsame Haus seit 2 Monaten
- ▶ Vergangenheit und einhergehende Verletzungen seien aufgearbeitet
- ▶ Verunsicherung durch Außenbeziehung von Verena bei Bernd vorhanden, jedoch direktere Kommunikation ohne Ausbrüche
- ▶ Weiterbildung Verenas verstärkt ihr Selbstbewusstsein und Verwirklichung von Wünschen
- ▶ Gelegentliche sexuelle Schwierigkeiten sind derzeit gegeben



## Prozessende

- ▶ Beziehungsentscheidung nach Therapieablauf erreicht
- ▶ Neuanfang als Paar gewagt
- ▶ Vornahme: Balance von Geben und Nehmen und Machtverhältnissen
- ▶ Gegenseitige Autonomie für mehr Raum einzuräumen

Das Ziel der Paartherapie scheint erreicht zu sein!

# Literatur

- ▶ Jellouschek, Hans (2019): Wir über uns. URL: [http://www.hans-jellouschek.de/praxis/?page\\_id=18](http://www.hans-jellouschek.de/praxis/?page_id=18) (abgerufen am 05.11.2019)
- ▶ Longinus, Müller et al. (2019): Hans Jellouschek. URL: [https://de.wikipedia.org/wiki/Hans\\_Jellouschek](https://de.wikipedia.org/wiki/Hans_Jellouschek) (abgerufen am 05.11.2019)
- ▶ Tiedemann, Friederike v. (2019): Zur Person. URL: <https://www.vontiedemann.de/> (abgerufen am 05.11.2019)
- ▶ Tiedemann, Friederike v.; Jellouschek, Hans (2000): Systemische Paartherapie - Ein integratives Konzept. Psychotherapie im Dialog.