

GESTALT THERAPIE MIT PAAREN

Dr. Silvia Hellmer

Dr. Hans Eppelsheimer

Im folgenden Beitrag werden wir zunächst die theoretischen Grundlagen unserer Arbeit mit Paaren an Hand von drei Hypothesen darstellen. Anschließend werden wir uns mit den Schlußfolgerungen aus diesen Hypothesen für die Paarbeziehung und der Paartherapie beschäftigen. Ein idealtypisches Beispiel einer solchen Therapie schließt diesen Teil ab.

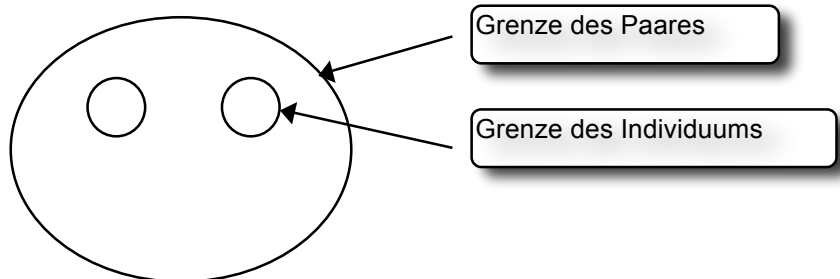
Im Praxisteil kommen wir nach der Schilderung des Erstinterviews zur Erklärung unseres Settings. An Hand von vier Phasen des idealtypischen Therapieverlaufs beschreiben wir das praktische Vorgehen „unserer Art“ der Paartherapie.

Im Schlußteil gehen wir noch kurz auf die Vorteile der Paartherapie an sich, die Vorteile des symmetrischen Settings und der Frage: Was ist Erfolg in der Paartherapie? ein.

HYPOTHESE 1

Paare entwickeln eine „gemeinsame“ Gestalt, indem sie durch ein wiederholtes aufeinander Bezogensein Erfahrungen in immerwiederkehrenden Gestaltzyklen erleben. Durch die Herausbildung von Intimität (und einer Binnenstruktur) entsteht dadurch eine auf Dauer gerichtete Einheit. Die Paarbeziehung grenzt sich dadurch als eigene Einheit gegenüber ihrer Umwelt ab.

Abbildung 1:



Während eine Person (als eigene Einheit) die Eigenschaften der natürlichen (Körper-) Grenzen, der zeitlichen Dimension, der physischen und psychischen Struktur sowie des Austausches mit der Umwelt von sich aus aufweist, ergibt sich dies für alle übrigen Einheiten nicht von selbst. Kontakt findet an der Oberflächengrenze im Organismus/Umwelt-Feld statt.

Ist diese „natürliche“ Grenze nicht gegeben, bedarf es der besonderen Zuwendung damit diese Einheit existiert. Die Identität wird durch Interaktion und Strukturbildung entwickelt, muß sich jedoch stets in Abgrenzung zur Umwelt bewähren. Das Risiko der Entdifferenzierung ist im Vergleich zu jenem der Person hoch.

Das Paar entwickelt einen gemeinsamen Rahmen der Beziehung und dieser gemeinsame Rahmen bildet die Grenze zwischen „Innenwelt“ und „Außenwelt“ der Paarbeziehung.

Der Beziehungsrahmen ist die Summe von Elementen, die von beiden Partnern als gemeinsam, aber verschieden von der Umwelt, definiert werden. (Diese Definition muß nicht ausgesprochen und/oder bewußt sein).

Wie entsteht nun dieser gemeinsame Rahmen?

1. Wenn Menschen sich berühren, sich begegnen und ein einmal entstandenes Bedürfnis befriedigt wird, entsteht das Bedürfnis diesen Kontakt, diese Begegnung, diese Bedürfnisbefriedigung wieder zu erleben. Sie vereinbaren ein „nächstes Mal“; und dieses „nächste Mal“ ist bereits der erste Rahmen, den sie für ihr Zusammensein vereinbart haben. Würden sie das nicht tun, würde eine solche Berührung, eine solche Begegnung, sich voraussichtlich nicht wiederholen. Es bedarf somit eines Rahmens, um den Prozeß noch einmal in Gang zu bringen oder besser, um die Möglichkeit für ein solches Wiedererleben zu schaffen. Dieser Rahmen ist vorerst ein zeitlicher und ein örtlicher.
2. Was nun in diesem Rahmen passiert, kann nicht vereinbart werden. Der Rahmen verändert bzw. erweitert sich. Über die Zeit wird „ein mehr“ an Struktur herausgebildet, ein gemeinsamer Rahmen, der das Paar von allen anderen unterscheidet.
3. Innerhalb dieses gemeinsamen Rahmens ist das Paar in Kontakt, begegnet sich, wiederholt Erfahrungen, die zu Intimität und Gewohnheit werden.
4. Außerhalb ist die Umwelt, mit der das Paar in Austausch steht, indem es Freunde besucht, jeder seiner Arbeit nachgeht, etc. Zu dieser Umwelt grenzt sich das Paar jedoch als eigenständige Einheit ab.
5. Werden über die Zeit die wichtigsten Bedürfnisse befriedigt, strebt das Paar an, diesen Rahmen zu erhalten und ihn veränderten Bedürfnissen anzupassen.
6. Sowohl Einflüsse der Umwelt als auch Prozesse innerhalb des Rahmens bedingen Anpassungen des Rahmens bzw. dessen Neudefinition.

HYPOTHESE 2

Entwicklung findet im Dialog statt.

Dialog ist Interaktion, die Begegnung einschließt. Begegnung ist Intersubjektivität. Buber spricht „von Augenblicken einer gelungenen Ich-Du-Beziehung“: Begegnung ist Wechselwirkung, zugleich wirken und Wirkung empfangen.

Worum es in der Paarbeziehung geht, ist das Erleben von Begegnung bzw. wirklichen Kontakt im Dialog. Voraussetzung dafür ist, daß die Identität des anderen respektiert und akzeptiert wird. Wird die Identität des anderen nicht akzeptiert und kommt Begegnung nicht zustande, ist der Dialog gestört. Die Entwicklung des Paares ist blockiert.

Es ist entweder nicht möglich,

- das auszudrücken, was erlebt wird; und/oder
- das anzunehmen, was der andere mitteilen möchte.

Es kommt nicht zur Bestätigung der eigenen Identität durch den anderen.

Da Ich aber nur in Bezug auf ein Du existiert, kann hier Entwicklung nicht stattfinden.

(Gemeinsame) Entwicklung findet daher nur durch Begegnung im Dialog statt. Dies ist für das gemeinsame Erleben von Paaren von besonderer Bedeutung, da gerade in der Paarbeziehung ein besonderes Maß an Intimität - und damit wechselseitiger Bestätigung - entwickelt wird.

Störung des Dialogs: Die eigene Identität wird nicht bestätigt.

Wird die eigene Selbstdefinition nicht bestätigt, kommt es zur Verwerfung; d.h. es handelt sich um eine Nicht-Übereinstimmung zwischen Selbst- und Fremddefinition (das Selbst in Bezug auf den anderen). Verwerfung setzt eine begrenzte Anerkennung dessen voraus, was verworfen wird (Watzlawick).

Für den Fall der Nicht-Übereinstimmung von Wahrnehmung und Nicht-Bestätigung im Dialog kommt es zum „offenen“ Kampf um Identitätsentwürfe.

Störung des Dialogs: Symmetrische und komplementäre Kommunikationsabläufe

Paarbeziehungen beruhen sowohl auf Gleichheit als auch auf Unterschieden.

Zwischenmenschliche Kommunikationsabläufe können unterschieden werden, je nachdem ob sie symmetrisch oder komplementär sind, d.h. je nachdem, ob die Beziehung zwischen den Partnern auf Gleichheit oder Unterschiedlichkeit beruht.

Symmetrische Beziehungen zeichnen sich durch das Streben nach Gleichheit und
Vortrag: Gestalttherapie mit Paare, Dr. Silvia Hellmer und Dr. Hans Eppelsheimer, 04.08.15, 14:23

Verminderung von Unterschieden zwischen den Partnern aus, während komplementäre Beziehungen auf gegenseitig sich ergänzenden Unterschiedlichkeiten basieren.

Beispiele für eine symmetrische Beziehung ist z.B. Partner beim Tennis, beim Sex, etc. Beispiele einer komplementären Beziehung ist die Mutter-Kind-Beziehung, die Lehrer-Schüler-Beziehung, etc. Bei der komplementären Beziehung gibt es immer einen progressiven und einen regressiven Partner.

In einer Liebesbeziehung gibt es immer sowohl regressives, wie progressives Verhalten. Es geht jedoch darum, daß nicht in jeder Situation regressives bzw. progressives Verhalten adequat ist. Etwa bei Krankheit ist es angebracht, eine „mütterliche“ oder „väterliche“ Rolle zu übernehmen; dies ist jedoch etwa im Falle sexueller Begegnung nicht adequat.

Störungen des Dialogs: Eskalation und Entwertung:

In stabilen symmetrischen Beziehungen sind die Partner imstande, den anderen in seinem Sosein und Anderssein zu akzeptieren, was zu gegenseitigem Respekt und Vertrauen führt und damit zu einer realistischen gegenseitigen Bestätigung der Ich-Du-Definitionen.

Symmetrische Eskalationen entstehen dann, wenn Unterschiede beseitigt werden sollen und/oder „einer ein bißchen gleicher als der andere“ sein möchte (um sich sicherer zu fühlen). Es kommt zu einem offenen Machtkampf, der nur durch Erschöpfung und/oder Trennung endet. Der Kampf besteht im Versuch den anderen dazu zu bringen, seine Selbstdefinition zu bestätigen und/oder in der Verwerfung der Selbstdefinition des anderen.

Auch in stabilen komplementären Beziehungen kommt es zu Bestätigung der Selbstdefinition. Die Störungen der Komplementarität unterscheiden sich dagegen grundlegend von denen der Symmetrie und führen meist zur Entwertung statt zur Verwerfung der Selbstdefinition des Partners.

Störungen des Dialogs: Der Kampf um die Unschuld

Störungen des Dialogs kommen auch dann zustande, wenn jeder der Partner behauptet, sein Verhalten sei nur Reaktion auf die Aktion des anderen. Es geht somit um einen Streit über „Ursache - Wirkung“. Folge dieser Auseinandersetzung ist, daß jeder den anderen auffordert, sich zu ändern, jeder jedoch „starr“ an seinem Verhalten festhält, wenn der andere nichts ändert.

Gestörter Kommunikation liegen daher Circuli vitiosi zugrunde, die nicht gebrochen werden können, solange die Kommunikationen der Partner nicht selbst zum Thema ihrer Kommunikation werden, dh. solange sie nicht metakommunizieren (Watzlawick). Es geht daher um Bewußtsein über den Prozeß und den Verzicht zu klären, wo der Prozeß seinen Ausgangspunkt gefunden hat

Störungen des Dialogs: Übersetzungsprobleme

Es geht darum, daß es zu unterschiedlicher Wahrnehmung von Äußerungen kommt und es in der Folge nicht möglich ist, sich darüber zu verständigen und Klarheit zu gewinnen.

Beispielweise kann ein Geschenk als Versuch gewertet werden, nicht über bestehende Probleme sprechen zu wollen, während es tatsächlich ein Versuch ist, dem anderen Aufmerksamkeit zuzuwenden.

Oft ziehen Interpretationen weitere Interpretationen nach sich, bis überhaupt nicht mehr klar ist, worum es geht.

Störungen des Dialogs:: Thema und Beziehung

Ein häufiges Problem für Paare ist, daß die Partner nicht unterscheiden, ob es sich um eine Aussage auf der Beziehungsebene oder um eine Aussage zu einem konkreten Thema bzw. auf der Sachebene (nicht über sich selbst, sondern über etwas oder jemanden dritten) handelt.

Diese Auseinandersetzung über ein Thema findet in der Paartherapie oft nicht statt; vielmehr kommt es dazu, daß die Persönlichkeit des anderen thematisiert wird.

HYPOTHESE 3

Paare sind in einzigartiger Weise aufeinander bezogen und diese „gemeinsame Gestalt“ tendiert in (gemeinsam durchlaufenen) Kontaktzyklen zu einem (Partial-) Gleichgewicht der Paarbeziehung mit dem Ziel, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen und die (gemeinsame) Existenz zu erhalten.

In der Paarbeziehung streben die Partner danach, ihre jeweils individuellen Bedürfnisse in Prozessen gegenseitiger Bezogenheit zu befriedigen. Dies erfolgt in aufeinanderbezogenen Kontaktzyklen.

Ist der angestrebte Prozeß der Bedürfnisbefriedigung blockiert, ist es nicht möglich, den auf der Grundlage wechselseitiger Abhängigkeit ablaufenden Kontaktzyklus befriedigend zu beenden. Ein vorzeitiges Abschließen des Kontaktzyklusses - wovon nunmehr auch der andere betroffen ist - ist die Folge.

Bei jedem der beiden Partner existieren unerledigte Situationen und fixierte Gestalten, die aufeinander treffen.

Meist kämpft jeder Partner dafür, Unterstützung vom anderen zu erhalten, um die eigenen Defizite zu beseitigen, die eigenen Konflikte zu lösen, um die eigene „Gestalt zu schließen“. Es besteht kein Bewußtsein darüber, daß eine solche unerledigte Situation vorliegt, die eigene Gestalt fixiert ist. Es besteht in der Regel auch kein Bewußtsein über die Mechanismen der Kontaktunterbrechung, wie Projektionen und/oder Konfluenz etc. Vielmehr besteht meist ein Leidensdruck darüber, daß der bestehende Wunsch bzw. das Bedürfnis nicht befriedigt werden kann und oft wird der Partner dafür verantwortlich gemacht.

Von beiden Partnern wird wiederholt versucht, den (gemeinsamen) Kontaktzyklus zu vollenden. Gelingt dies nicht, weil alte Verhaltensmuster wiederholt werden, kommt es zu einer neurotischen Verstrickung.

Eine neurotische Verstrickung ist dann gegeben, wenn psychische Störungen, die ihre Ursache im lebensgeschichtlichen Hintergrund haben, in der Paarbeziehung aufeinandertreffen und deshalb die wiederholten Versuchen die bestehenden Bedürfnisse zu befriedigen scheitern, es aber auch zu keiner Auflösung der Paarbeziehung kommt.

Es treffen somit zwei offene Gestalten aufeinander. Würde nur ein Partner eine solche unvollendete Gestalt aufweisen, würde eine solche neurotische Verstrickung nicht zustandekommen. Bereits die ersten Kontaktaufnahmen würden nicht glücken und so würde eine Beziehung, die auf Dauer gerichtet ist, nicht entstehen.

Da es sich aber um aufgeschobene, unvollendete Bedürfnisse handelt, die in gewisser Weise „einzigartig zusammenpassen“, wird der Versuch unternommen, sich selbst - mit Hilfe des anderen - zu heilen. Meist gelingt dies nicht. Vielmehr kommt es nach wiederholten Versuchen, die offene Gestalt zu schließen, zu Anklagen und Resignation, die sich abwechseln.

Die angestrebte Bedürfnisbefriedigung findet nicht oder nur sehr eingeschränkt statt.

In der Paartherapie geht es in diesem Zusammenhang darum:

- ◆ die Blockierung erlebbar zu machen, den ursprünglichen Konflikt, der in der Gegenwart fortwirkt, spürbar werden zu lassen, das unerfüllte Bedürfnis für den Betroffenen erfahrbar zu machen;
- ◆ den Zusammenhang zwischen lebensgeschichtlichem Hintergrund und dem Konflikt mit dem Partner in der Gegenwart aufzuzeigen;
- ◆ wieder Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen und nicht die Heilung im anderen zu suchen;
- ◆ adequate Wege zu erforschen, das angestrebte Bedürfnis im Hier und Jetzt zu befriedigen und Übertragungssituationen in Richtung partnerschaftlicher Begegnung zu verändern.

SCHLUSSFOLGERUNG FÜR DEN PROZESS UND DIE STRUKTUR DER PAARBEZIEHUNG

Die einzelnen Hypothesen sind in Hinblick auf die Paarbeziehung und im Therapieverlauf prozeßhaft miteinander verbunden. Strukturell sind drei Ebenen bedeutsam: die Systemebene, die Paarebene bzw. die Ebene der Interaktion und die individuelle Ebene.

Der Prozeß der Paarbeziehung

In der Entwicklung der Paarbeziehung stehen unterschiedlichen Prozesse im zeitlichen Verlauf im Vordergrund bzw. prägen die Dynamik zwischen dem Paar. In gewisser Weise könnte man hier von einem Kontaktzyklus über den gesamten Bestand der Paarbeziehung hinweg sprechen:

1. In der Phase des Kennenlernens ist die Herausbildung von Intimität im Vordergrund. Unterschiede werden nicht bzw. nicht als sehr bedeutend wahrgenommen. Ziel ist es einen gemeinsamen Rahmen herauszubilden und die Paarbeziehung von der Umwelt abzugrenzen und als etwas Besonderes herauszubilden.
2. In der Phase der Begegnung werden Unterschiede wieder stärker wahrgenommen und unterschiedliche Identitätskonzepte einander gegenübergestellt. Ziel ist es, möglichst hohe Übereinstimmung (auch darüber, wo keine Übereinstimmung besteht) zu erreichen.
3. In der Phase des Wachstums und Kontakts geht es darum, in der Beziehung die eigene Persönlichkeit zu entfalten und die eigenen Bedürfnisse gemeinsam mit dem Partner zu erfüllen.
4. Am Ende jeder Beziehung steht der Trennung und/ oder Tod eines der beiden Partner.

Störungen und Konflikte in der Entwicklung der Paarbeziehung ergeben sich dann:

1. Wenn es nicht gelingt, einen gemeinsamen Rahmen herauszubilden und Intimität nicht oder nur in sehr geringem Umfang zustande kommt.
2. Wenn es nicht gelingt, die jeweiligen Identitätskonzepte zu bestätigen bzw. es nicht zu gegenseitiger Akzeptanz bei wichtigen Themen kommt.
3. Wenn Selbstakzeptanz fehlt und der Kontakt-Zyklus nicht abgeschlossen werden kann, sondern Blockierungen bzw. eine offene Gestalt bestehen.

Probleme und Konflikte treten daher auf drei Ebenen auf:

1. Auf der **Systemebene**; der Bestand des Systems „Paar“ ist in Frage gestellt;
2. Auf der **zwischenmenschlichen Ebene**, d.h. interpersonale Konflikte
3. Auf der **individuellen Ebene**, d.h. intrapersonale Konflikte (siehe auch Zinker)

Auf jeder dieser Ebenen kann die Beziehung beendet werden.

In Hinblick auf die Strukturkomponente der Paarbeziehung kann man folgendermaßen **zusammenfassen**:

Vortrag: Gestalttherapie mit Paare, Dr. Silvia Hellmer und Dr. Hans Eppelsheimer, 04.08.15, 14:23

Übersicht 1:

Welche Ebene ist angesprochen?	Ziele auf jeder Ebene	In Bezug auf was?	Wie sollen die Ziele erreicht werden?
Systemebene	Intimität und Besonderheit	Umwelt	Herausbilden eines gemeinsamen Rahmens
Paarebene	wirklicher Kontakt bzw. Übereinstimmung	Unterschiede der Identitäten	Gegenseitige Akzeptanz
Individual-ebene	Wachstum und Integration	Persönlichkeit	Bedürfnisse wahrnehmen und Wahl im Hier und Jetzt

SCHLUSSFOLGERUNG FÜR DEN PROZESS UND DIE STRUKTUR DES THERAPIEVERLAUFS

Die Entwicklung im Therapieverlauf stellt sich daher wie folgt dar:

1. Das Paar in der Krise:

Man könnte diese Phase unter die Zwischenüberschrift stellen: Intimität oder Rückzug?

Die erste Phase ist gekennzeichnet dadurch, daß keiner den anderen sieht oder hört - jeder hat sein eigenes „Tonband“ laufen.

Das Paar ist in Krise; streitet über die Existenz der Paarbeziehung an sich. Der Streit geht oft um Rahmenbedingungen (Außenbeziehungen, Wohnorte, etc.).

In dieser Phase geht es vor allem darum, erschütterte Säulen der eigenen Identität und der des anderen soweit wie möglich zu stabilisieren. Es geht auch darum, die eigenen Gefühle wieder stärker als die eigenen zu erfahren, statt zu beobachten, was der andere sagt oder fühlt.

Ein wichtiges Ziel in dieser Phase ist es, wieder Einigung über zentrale Rahmenbedingungen, die in Frage stehen, zu erreichen.

2. Der gestörte Dialog

Man könnte diese Phase unter die Zwischenüberschrift stellen: Akzeptanz oder Zurückweisung?

In der nächsten Phase geht es besonders darum, Erleben miteinander zu teilen, z.B. den Zorn, den ich fühle, auch auszudrücken. Es geht um den Dialog und Widerstände in diesen Dialog zu treten. Es geht um Anklage und Verteidigung in symmetrischen Konfrontationen; um Entwertung in regressiven und progressiven Positionen. Um den Kampf, wer sich ändert; über Aktion und Reaktion.

Es geht um einen Prozeß des Senden und Empfangens. Der Bestätigung von Wahrnehmung und Identität.

3. Die Wachstumstörung

Man könnte diese Phase unter die Zwischenüberschrift stellen: Selbstakzeptanz oder Neurose?

In dieser Phase - nachdem mehr Aufmerksamkeit und Gewahrsein über das eigene und gemeinsame Dilemma entstanden ist - ist das Paar in der Regel bereit wieder Experimente einzugehen. Dies ist eine Phase, in der es möglich ist, Energie für Experimente - in der Therapie, aber auch zu Hause - zu mobilisieren. Die einzelnen Partner sind bereit an ihren eigenen Konflikten zu arbeiten; der andere Partner ist bereit, nicht destruktiv in die therapeutische Arbeit einzugreifen. Als Beobachter teilt er existenzielle Erfahrungen seines Partners.

4. Die offene Gestalt

Man könnte diese Phase unter die Zwischenüberschrift stellen: Befriedigung oder Abbruch?

In dem jeder einzelne seine Blockierungen aufgibt und für sich selbst wieder Verantwortung übernimmt, sind gemeinsame Erfahrungen möglich, wo vorher Bedürfnisse nicht befriedigt werden konnten. Gemeinsame Erfahrung und gemeinsame Experimente führen wieder zu mehr gemeinsamer Aktivität des Paares. Befriedigender Kontakt wird erfahren. Oft ist gerade die Bewältigung von Konflikten ein wichtiger Schritt in der Entwicklung des Paares. Am Ende der Therapie geht es darum, das Erreichte zu würdigen.

Gelingt es nicht, den individuellen und gemeinsamen Kontaktzyklus abzuschließen, kommt es oft nicht nur zum Ende der Therapie, sondern auch zur Trennung des Paares.

Instrumente und Ziele der Therapie

Ebene	Instrument	Therapieergebnis/ziel
Systemebene	Arbeit am Rahmen	Flexibler Rahmen: Wechsel zwischen Stabilität und Anpassungsfähigkeit möglich
Paarebene	Arbeit an der Dialogfähigkeit	gegenseitige Akzeptanz von Unterschieden und Polaritäten
Individualebene	Arbeit an der offenen Gestalt	Selbstakzeptanz und Wachstum durch Assimilation

Beispiel eines idealtypischen Therapieverlaufs während einer Sitzung:

Herbert: beklagt sich über wenig Beziehung zu Lisa; über Distanz in der Beziehung. Er erzählt an einem aktuellem Beispiel, daß Lisa sehr lange beruflich weg gewesen sei und als sie jetzt zurückgekommen sei, hätte er sie am Bahnhof abgeholt. Sie hätte ihn aber kaum wahrgenommen, nicht einmal richtig begrüßt. *Lisa ist nicht für ihn da; ist wie ein Kind, bedürftig; ist ihm keine Partnerin;* besonders vermißt er auch die gemeinsame Sexualität. Er fühlt sich verlassen, ist wütend und gekränkt.

Danach gefragt, ob es auch andere Menschen in seiner Familie gibt, auf die er wütend ist, nennt er: den Vater, der entweder nicht da war oder sich zu Hause eingesperrt hat; die Kinder (aus erster Ehe), die immer gefordert haben und die er über seine Kräfte und Grenzen hinaus mit Zuwendung (materiell und psychisch) versorgt. Er ist immer zu kurz gekommen. Erspürt die Wut, aber gleich danach die Kränkung und den Schmerz. Fühlt sich allein, in Stich gelassen, nicht wahrgenommen.

Nachdem die Einzelarbeit abgeschlossen ist, geben alle anderen Feed-back. Sowohl Lisa als auch die Therapeuten nehmen Anteil an seinen leidvollen Erfahrungen.

In ihrem Feed-back berichtet Lisa darüber, wie es ihr am Bahnhof gegangen sei. Sie war unsicher; und dann wird sie immer kindlich.

Herbert ist wütend, weil Lisa ihm als Kind gegenübertritt und nicht als Frau. Er fordert die Mann-Frau-Beziehung ein, er fordert Erotik.

Es wird kurz der Hintergrund von Lisa beleuchtet: sie ist gemeinsam mit ihren Brüdern aufgewachsen, wollte so sein wie die Brüder, weil Buben erst genommen wurden und viel mehr machen und spielen durften als Mädchen; und sie wollte kein „dummes“ Mädchen sein; auch mit den Buben spielen, deshalb hat sie sich als burschikos gegeben und wurde so anerkannt.

Für sie gilt auch heute noch: lieber burschikos und Kind als „dumm“ und ein Mädchen (Frau/Erotik).

Interpretation:

Die beiden Geschichten passen „gut zusammen“: Wenn sie Kind wird, wird er zum Vater. Aufgrund von Überforderung in der Familie und wenig „eigenem Kindsein dürfen“ (Mutter nicht belastbar, Vater weg) ist hier viel Zorn und Schmerz auf die „Erwachsenenrolle“.

Hintergrund Lisa: Mutter selbstmordgefährdet; Lisa mußte ständig darauf achten, die Mutter nicht zu überfordern.

Verstrickung: Wenn einer zum Kind wird, wird der andere automatisch Mutter/Vater. Beide waren als Kinder in dieser Rolle überfordert und fühlen dies auch heute noch so. Es gibt ein starkes Defizit, „Kind sein zu dürfen“. Anfangs haben sich beide dieses Bedürfnis erfüllt und damit Defizite füllen können. Jetzt kommt die Mann-Frau-Ebene zu kurz.

Bisher war es oft nicht möglich, die eigene Überforderung wahrzunehmen und auszudrücken. Meist ist es zur Blockierung und zum Rückzug gekommen. Jetzt wurde einmal der Zusammenhang zu alten Mustern und Erfahrungen erlebt und dadurch eine Chance eröffnet, einen anderen Weg zu gehen und die eigenen Gefühle auszudrücken ohne daß jemand stirbt.

Weiterer Verlauf der Therapie:

Das Paar hat eine besonders hohe Reife erreicht. Beide Partner haben sukzessive daran gearbeitet eigene Wünsche und Ängste auszudrücken, sodaß schwierige Lebensentscheidungen angegangen werden konnten: z.B. die Entscheidung, für kurze Zeit nach Amerika zurückzugehen, um dann den nächsten Schritt - einen einjährigen Aufenthalt in den USA zu entscheiden. (Herbert ist in Amerika großgeworden und hat auch einen Großteil seines Lebens in Amerika verbracht.)

Das Herangehen an dieses Thema war sehr schwierig: z.B. der Mutter von Herbert zu sagen, daß er vielleicht nach Amerika gehen wird, obwohl sie droht, sich umzubringen. Lisa muß ihre Arbeit hier aufgeben und prüft jetzt, ob sie in Amerika eine neue Arbeit findet, etc. Oft wurde die Beziehung in Frage gestellt.

Ergebnis der Therapie:

Viel mehr Lebendigkeit und Lebensfreude, Vertrauen in die Beziehung, Abgrenzung gegenüber den Erpressungen der Mutter, die Erfahrung, daß niemand wirklich stirbt, wenn jeder das tut, was für ihn stimmt.

ERSTINTERVIEW UND SETTING

Im **Erstinterview** wird versucht, einen ersten Eindruck über die bestehende Brisanz der aktuellen Situation zu erhalten:

- steht das Paar kurz vor der Scheidung oder wurden bereits erste Schritte in diese Richtung unternommen, wie z.B. Konsultieren eines Anwaltes durch einen Partner?
- bestehen akute destruktive Auseinandersetzungen?
- sucht das Paar Hilfe zu einzelnen konkreten Schwierigkeiten?
- soll die Paartherapie dazu beitragen, die Beziehung weiterzuentwickeln; die einzelnen Themen sind nicht auf einzelne aktuelle Probleme zentriert, sondern das Paar möchte an der Weiterentwicklung der Beziehung arbeiten?

Das Vorgespräch gibt immer auch einen ersten Eindruck darüber, wie das Paar kommuniziert:

- Wer beginnt das Gespräch;
- Wie lange wird gesprochen?
- Wird von beiden Partnern ähnlich lange gesprochen oder dominiert ein Partner;
- Gehen die Partner aufeinander ein oder sind sie im Vorgespräch bereits so „verstrickt“, daß zwar jeder darstellt, was er denkt und empfindet, aber dem anderen nicht zuhört oder das vom anderen Partner Dargestellte abwertet oder ignoriert.

Ganz entscheidend ist es im Vorgespräch abzufragen, was die Wünsche jeden einzelnen Partners sind und welche Ziele jeder erreichen möchte - für sich und als Paar.

Weiters ist es im Vorgespräch natürlich zentral über das Setting, die Rahmenbedingungen und Grundlagen der Therapie mit dem Paar zu sprechen.

Im wesentlichen werden folgende Informationen gegeben:

- Die Paartherapie, so wie wir arbeiten, findet grundsätzlich zu viert statt: das Paar und ein Therapeutenpaar; das Therapeutenpaar ist ebenfalls gegengeschlechtlich.
- Die Therapiezeit wird im wesentlichen geteilt: in der ersten Hälfte arbeitet der eine Therapeut, in der zweiten Hälfte der zweite; die letzte Viertel Stunde dient dem feed-back beider Therapeuten.
- Wenn ein Partner fehlt, findet die Therapie nicht statt; wenn einer vom Therapeutenpaar fehlt, findet die Therapiesitzung ebenfalls nicht statt.
- Wenn ein Partner die Therapie abbricht oder es zu einer Trennung kommt, wird nicht mit einem Partner in Einzeltherapie weitergearbeitet.
- Dem Paar wird bereits im Vorgespräch kurz der theoretische Ansatz vorgestellt:

- Ist das Paar in Krise, geht es am Anfang der Therapie darum die akute Krise zu erarbeiten. Dem Paar wird mitgeteilt, daß es sich um eine Krisenintervention handelt und eine Therapie erst dann möglich wird, wenn die Krise bewältigt ist.

Als erster Schritt wird dem Paar vorgeschlagen, fünf Therapiesitzungen zu vereinbaren, um die Arbeitsweise kennenzulernen und zu entscheiden, ob das Paar profitiert und der gewünschte Prozeß in Gang kommt.

In der fünften Sitzung findet ein Rückblick statt und das Paar entscheidet sich, ob es die Therapie fortsetzt.

Weiters wird mit den Klienten vereinbart, das eine Therapieeinheit 75 Minuten dauert und die Therapie idR in einem Abstand von 14 Tagen erfolgt.

Methodische Aspekte des Settings

Als wesentliche Elemente des Settings werden erachtet:

- Die therapeutische Sitzung wird von zwei Therapeuten geleitet, die gegengeschlechtlich sind, und mit dem Paar arbeiten.
- Die Therapiezeit wird im wesentlichen geteilt: in der ersten Hälfte arbeitet der eine Therapeut, in der zweiten Hälfte der zweite; die letzte viertel Stunde dient dem feed-back beider Therapeuten. Es soll dadurch so weit wie möglich Symetrie hergestellt werden. Es soll bewußt keine Machtposition bzw. Dominanz zuerkannt werden.
- Wenn ein Partner fehlt, findet die Therapie nicht statt; wenn einer vom Therapeutenpaar fehlt, findet die Therapiesitzung ebenfalls nicht statt. Es soll dadurch ein gleicher Informationsstand von Anfang an bestehen und das Mitteilen von Geheimnissen wird unterbunden. Die Information soll frei zirkulieren. Keiner der beiden Therapeuten soll zum Geheimnisträger werden. (Vermeidung von Dreieckssituationen)
- Wenn ein Partner die Therapie abbricht oder es zu einer Trennung kommt, wird nicht mit einem Partner in Einzeltherapie weitergearbeitet. Es soll von vornherein gewährleistet sein, daß beide Therapeuten auch über eine abgebrochene Therapie hinaus als Paartherapeuten zur Verfügung stehen.
- Eine Paartherapie und eine gleichzeitige Einzeltherapie beim selben Therapeuten ist ausgeschlossen.
- In einzelnen Fällen wurden Klienten aus Einzeltherapien in eine Paartherapie übernommen, wenn aufgrund einer ausgeprägten Paardynamik eine Paartherapie eher indiziert erschien. (Vorsicht am Platz)

VIER PHASEN EINES IDEALTYPISCHEN THERAPIEVERLAUFS

Krise

Die meisten Paare kommen in einer akuten Krise zu uns, in der „es ohne professionelle Hilfe nicht mehr weitergeht“. In dieser Phase erweist sich das Setting als besonders effektiv. Wesentliche Vorteile sind:

- Durch das Arbeiten mit einem Therapeutenpaar ist ein hohes Maß an Ausgewogenheit gegeben. Rivalitäten zwischen den Partnern können besser ausgeglichen werden. Gleichgeschlechtliche Identifikation ist möglich. Im Falle, daß nur ein Therapeut die Therapiesitzung leitet, ist es nur einem der Partner möglich, sich mit dem gleichgeschlechtlichen Partner zu identifizieren.
- In Krisen ist es oft erforderlich, daß vom Therapeuten direkter eingegriffen wird, um destruktive Mechanismen, die sich permanent verstärken, zu stoppen. Dies ist wesentlich einfacher, wenn ein Therapeut eingreift, der andere Therapeut dagegen neutral bleibt.
- Übertragungen sind weniger wahrscheinlich, da sich das Paar voll und ganz auf sein Problem konzentrieren kann und vom Setting einer Ablenkung nicht Vorschub geleistet wird - in Krisensituationen benötigt das Paar seine gesamte Energie, um die Krise zu bewältigen
- In der Arbeit mit Krisen und den damit verbundenen destruktiven Prozessen (*siehe hierzu den Ansatz von Watzlawick über symmetrische Kommunikation am Beispiel „Wer hat Angst vor Virginia Woolf“, 1974/1967, S 138*) ist es oft auch für die Therapeuten erschöpfend, in dieser Atmosphäre des Kampfes zu arbeiten. Für zwei Therapeuten ist es möglich sich abzuwechseln.
- In dem ein Therapeut Beobachter ist, besteht gerade in Krisensituation die Möglichkeit, stärker auf den Gesamtprozeß zu achten und sich als Therapeut nicht in den Prozeß involvieren zu lassen. Durch den beobachtenden Therapeuten besteht ein Korrektiv für mögliche Übertragungen des arbeitenden Therapeuten.
- In Phasen der Krise, ist oft der Behandlungswiderstand eines Partners, dh. überhaupt in Therapie zu kommen, sehr groß. Auch diesbezüglich schafft das Setting eine gewisse Entlastung, da ein (projizierter) Zusammenschluß von Therapeuten und behandlungswilligem Partner durch den zweiten Therapeuten oft ausgeglichen werden kann; es hat aber auch schon Therapiesitzungen gegeben, in denen sich ein Klient von allen dreien, dh. von seinem Partner und zwei Therapeuten, angegriffen gefühlt hat. Es allerdings schwierig diese Außenseiterposition aufrecht zu erhalten und eine Integration ist alleine aufgrund des Settings einfacher. (*siehe dazu auch Willi, 1978/1991, S 80 ff*)
- Der Widerstand im Machtkampf beider Partner ist am Beginn der Therapie idR am größten.
- In der Phase der Krisenintervention wird ausschließlich stabilisierend gearbeitet. Das Setting an sich stellt einen stabilisierenden Faktor dar. Auch im Falle der Trennung ist es wichtig, daß jeder der beiden Partner psychisch nicht so labilisiert ist, daß eine kontinuierliche Bewältigung seines Alltags unmöglich ist, das heißt, nicht alle seine Säulen der Identität zusammenbrechen.

Kommunikation

In dieser Phase steht die Arbeit am Dialog im Vordergrund: wie kommuniziere ich mit dem Partner? Das Verhalten der beiden Partner kann dabei spiegelbildlich (*beide Partner sind im wesentlichen ebenbürtig*) oder komplementär sein (*der eine Partner befindet sich gegenüber dem anderen in einer progressiven/regressiven Position, Watzlawick, 1974/1967, S 68 ff, zu progressiven/regressiven Beziehungen, siehe auch Willi, 1975/1986*). Die therapeutische Arbeit in dieser Phase ist geprägt durch die Arbeit am Konflikt. Welche Konsequenzen ergeben sich dabei aus dem Setting:

- Symmetrische Kommunikation ist gekennzeichnet durch Machtkämpfe, wer nun recht hat. Dabei sollen der Therapeut so weit wie möglich auf eine Seite gezogen werden. Selbst wenn dies aus Sicht eines Klienten gelingt, verbleibt dem anderen Partner noch immer die Möglichkeit sich mit dem anderen, beobachtenden Therapeuten zu identifizieren. Übertragungen sind bereits gegeben. Das Setting wirkt in Richtung Symetrie.
- Machtkämpfe bedürfen uneingeschränkter Neutralität. Das Setting wird von den Klienten als neutral erlebt. Sie erhalten stets Feed-back von zwei Therapeuten.
- Bei progressivem bzw. regressivem Verhalten erleichtert es das Setting, tatsächlich einen der Partner stärker zu unterstützen und/oder den anderen stärker zu konfrontieren, da der andere Partner sich oft durch den zweiten Therapeuten (auch wenn dieser überhaupt nichts tut) unterstützt fühlt. Offenbar wird hier ein Ausgleich projiziert bzw. handelt es sich hier um eine Übertragung. Sowohl negative wie positive Übertragungen werden stärker ausgedrückt.
- Gleichzeitig entsteht Veränderungswiderstand: der eine Partner hat Angst seine progressive Position zu verlieren; der anderen Partner kämpft gegen die Abwertung seiner regressiven Position (möchte aber regressiv bleiben).
- Langandauernde Konflikte sind geprägt durch Enttäuschung und Mißtrauen; deshalb schafft ein Setting, bei dem Geheimnisse per Definition weiter erzählt werden, ein Klima des Vertrauens und der freifließenden bzw. nicht blockierten Information. Die Kehrseite kann natürlich sein, daß bestimmte Heimlichkeiten überhaupt nicht in der Therapie angesprochen werden; allerdings würde die einseitige Information eines Therapeuten, der diese Informationen aufgrund der Vereinbarung mit dem Klienten (z.B. In Einzelsitzung) nicht weitergeben darf, ebenfalls nichts bewirken, außer daß zusätzlich noch Mißtrauen geschaffen wird, weil einige etwas wissen, was andere nicht wissen. Ein soches Setting schafft seinerseits paranoide Atmosphären.

Ziel ist es, Konflikte bearbeitbar zu machen und in dem Maße, in dem Gewahrsein und Einsicht in die Zusammenhänge steigt, die „tobenden“ (offen und/oder verdeckt) zu reduzieren, um ein Klima zu schaffen, in dem Vertrauen in sich selbst und die Beziehung aufgebaut werden kann.

Wachstum und Entwicklung des Paares

In dieser Phase kommt es oft zu existenziellen Veränderungen für jeden der Partner. Auf der Basis eines Klimas von Vertrauen und Wegbleibens von Machtkämpfen ist es möglich, an individuellen Themen jedes einzelnen Partners zu arbeiten. Es handelt sich dabei um eine Einzelarbeit in der Gruppe (siehe Perls in Zinker).

In der Paartherapie stellt dieser Ansatz unseres Erachtens eine neue Zugangsweise dar. Dabei kommt dem Setting ebenfalls eine bedeutende Funktion zu:

- Der Partner wird Beobachter einer therapeutischen Einzelarbeit. In einem Klima des Vertrauen kann erlebt werden, daß „Ursachen“ für die man sich als Partner verantwortlich gefühlt hat, nunmehr völlig unabhängig von einem selbst existieren, eben Teil einer eigenen, alten Geschichte des Partners sind, die nunmehr wieder sichtbar wird. Dies stellt eine unglaubliche Entlastung für den beobachtenden Partner dar. Für den Partner, der arbeitet, wird die Einsicht in tiefe, existenzielle Schichten zugelassen und gemeinsam gewissermaßen als Erfahrung geteilt; für den Partner, der beobachtet, entsteht das Gefühl der Nähe durch Abgrenzung; indem er nicht mehr verstrickt ist in einer Geschichte von z.B. Schuld und Wiedergutmachung, sondern in gewisser Weise „unabhängig“ auf das Erleben seines Partner schauen kann; dadurch entsteht erst Berührung und Kontakt (vorher Konfluenz).
- In dieser Phase ist die Übertragung auf die Therapeuten am größten. Dieses Setting, das eine gewisse Gleichwertigkeit der Partner repräsentiert, führt oft dazu, daß das Therapeutenpaar als Elternpaar erlebt wird. Prozesse eines gewissen Nachnährens sind auch in der Paartherapie möglich. In der Regel handelt es sich um gleichgeschlechtliche Übertragungen, in seltenen Fällen, um gegengeschlechtliche (erotische) Übertragungen, die aber dann zumeist latent bleiben und nicht ausgedrückt werden.
- Grundsätzlich nimmt der Widerstand in dieser Phase ab. Da es in dieser Phase vor allem darum geht, wieder Verantwortung für sein eigenes Handeln zu übernehmen, entstehen Widerstände vor allem dort, wo eine regressive Position nicht aufgegeben werden möchte bzw. wo der Progressiv aus Angst vor Verlust seiner Position, letztlich in seiner Blockierungen stecken bleibt. Aber auch gemeinsame Widerstände des Paares sind hier zu erwähnen, nämlich die Angst eine „harmonische“ Beziehung aufzugeben; vielfach wird dann die Therapie selbst abgebrochen.
- Die Arbeit mit der Gegenübertragung kann in dieser Phase ebenfalls fruchtbar eingesetzt werden, wenn z.B. der Therapeut in Konflikt mit einem der Partner kommt und eine konstruktive Bewältigung möglich wird. Aber auch im Falle, daß der Klient seine Blockierung aufrechterhält, ist dies ein wichtiger Prozeß von Begegnung und Akzeptanz.

Abschluß der Paartherapie

In dieser Phase geht es darum, die neuen Erfahrungen mit sich selbst und mit dem Partner, die neuen Problemlösungsmöglichkeiten, in den Alltag umzusetzen. Erreichtes soll gewürdigt und umgesetzt werden. Die Paartherapie wird beendet. In der therapeutischen Arbeit bedeutet dies:

- Blockierungen werden zugunsten lebendigen Erlebens aufgegeben: der Widerstand löst sich auf; Vertrauen in sich und in die Beziehung wird wieder erlebt.
- Indem die Integration ungelebter Anteile und Gefühle vollzogen werden konnte, ist es nun auch möglich, Konflikte eigenverantwortlich auszutragen: für die eigenen Handlungen Verantwortung zu übernehmen: „wo Übertragung war, ist Beziehung entstanden.“
- Mit dem Abschluß der Therapie ist eine Gleichwertigkeit von Therapeut und Klient hergestellt (in einem idealtypischen Verlauf); die Übertragungssituation ist aufgehört zu bestehen.

SCHLUSSBETRACHTUNGEN

Im engeren Sinn werden die **Vorteile einer Paartherapie** in folgenden Punkten gesehen:

- Beide Klienten bzw. Partner gehen einen Prozeß gemeinsamer Entwicklung. Kein Partner bleibt in seiner Entwicklung stehen, was oft zur Trennung führt.
- Keiner der Partner ist ausgeschlossen. Cöllen vertritt dazu die sehr extreme Haltung, daß „jede Form der Einzelarbeit mit nur einem Partner bereits die spätere Trennung des Paares bewirkt“. Eine Alternative wäre, daß jeder Partner eine Einzeltherapie macht. Die Einzeltherapie hat den Vorteil, daß mehr regressive Prozesse, vor allem am Anfang der Therapie möglich sind; allerdings fehlt auch das Klima des wachsenden, gegenseitigen Vertrauens einer Paartherapie, nicht zuletzt aufgrund des Erlernen geeigneter Konfliktlösungsmöglichkeiten und der größeren Einsicht in die existenziellen Themen und Probleme des Partners.
- Starke Realitätsprüfung; die kann nur dann als Vorteil gesehen werden kann, wenn eine entsprechende Ich-Stärke gegeben ist; andernfalls ist die Paartherapie kontraindiziert (siehe oben) oder könnte nur begleitend zu einer Einzeltherapie stattfinden (eher nicht!)
- Keine Geheimnisse, die letztlich atmosphärisch vom Partner ohnehin wahrgenommen werden und nur zu diffusen Störungen führen, wenn sie existenziell sind.

Die **Vorteile eines symmetrischen Settings** (zwei Therapeuten, zwei Klienten) sind:

- Höhere Belastbarkeit der Therapeuten in Krisen
- Kein einseitiges Verbünden - „jeder hat seinen Therapeuten“, was ebenfalls in Krisen und bei starken Machtkämpfen besonders wichtig ist.
- Gerade in Krisen ist es wichtig direktiv zu arbeiten, aber auch in der Arbeit mit Konflikten ist es oft hilfreich, einen der Partner entweder besonders zu unterstützen oder zu konfrontieren; wenn nur ein Therapeut arbeitet, entsteht dadurch real ein Ungleichgewicht, daß gerade in diesen Situationen die Probleme verschärfen kann, wenn eine negative Übertragung eines Partners auf den Therapeuten aufgebaut wird. Der Widerstand verteilt sich gleichmäßig.
- Vielfalt der Standpunkte - die Therapeuten können unterschiedliche Haltungen einnehmen.
- Entlastung des Therapeuten durch nicht ständige Involvierung und damit tatsächlich eine stärkere Neutralität dadurch, daß stets einer beobachtet.
- Das Therapeutenpaar steht als Modellpaar zur Verfügung.

Wann ist die Paartherapie „erfolgreich“?

Eine Therapie ist dann erfolgreich, wenn der Klient, das Paar, in stärkerem Maße selbst Verantwortung für das eigene Tun übernimmt: in diesem Sinn ist jeder Schritt auf dem Weg der eigenen Entwicklung hin zu mehr Lebensfreude und Wachstum gemeint. Im Kontext der Paartherapie kann dies genauso bedeuten, eine Krise durch Trennung zu beenden und/oder Konflikte eigenverantwortlicher zu bewältigen, größeres Gewahrsein seiner selbst und des anderen zu entwickeln.