

## **So arbeite ich mit Paaren**

*Von Anke Gartelmann*

### Erste Zieldefinition

Ein erster wichtiger Schritt bei der Begleitung von Paaren ist die Klärung der Wünsche, Ziele und Erwartungen und Befürchtungen beider Partner. Nicht selten sind die Vorstellungen unterschiedlich oder widersprechen sich gar. Häufig hat ein Partner einen höheren Leidensdruck und somit auch eine grössere Motivation für die Therapie. Hier gilt es, Ziele zu formulieren, die von beiden Beteiligten mitgetragen werden können.

### Die Problemlage benennen

Beide Partner schildern die Schwierigkeiten oder den Anlass der Beratung aus ihrer Sicht. Um den Ist-Zustand zu erkennen, können folgende Fragestellungen hilfreich sein. Wie werden Konflikte gelöst? Wie verlaufen Auseinandersetzungen? Wie häufig kommt es zu Streit? Wie versöhnt sich das Paar? Denken beide oder einer an Trennung?

### Stärken der Partnerschaft

Auch die Stärken der Partnerschaft haben eine grosse Bedeutung für die Therapie. Welche besonders schönen Erlebnisse gab es im gemeinsamen Leben? Was schätzen Sie aneinander besonders? Was hat Sie beim Kennenlernen angezogen?

### Therapeutische Grundhaltung

Ein wichtiger Grundsatz in der Paarberatung ist die Allparteilichkeit. In der Zweierbeziehung gibt es keine objektive Wahrheit, sondern zwei subjektive Sichtweisen. Die Wahrnehmung, das Erleben einer gemeinsam erlebten Situation kann für beide grundverschieden sein, weil beide andere Wahrnehmungs- Interpretations- und Empfindungsgewohnheiten aufgrund zweier verschiedener Lebenswege haben. Eine Schiedsrichterin ist daher gar nicht notwendig, weil immer beide „Recht haben“. Beide Partner werden unterstützt.

Bei der systemischen Betrachtungsweise von Konflikten gibt es keine Suche nach Schuldigen und Opfern. Es wird nach Handlungsmöglichkeiten für beide gesucht, die sich konstruktiv und heilsam auf das Zusammenleben auswirken. Veränderung ist nur möglich, wenn beide Partner verstehen, dass ihr eigenes Verhalten wirksam ist. Wandel kommt in Gang, wenn man sich selbst mit den Gewohnheiten und Mustern erkennt und neue Schritte probiert. Abzuwarten, bis der andere den ersten Schritt tut, kann lange dauern.

Eine Prognose über den Ausgang einer Paarberatung ist nicht möglich. Der Beratungsausgang ist offen. Das Paar wird unterstützt, eine Lösung zu finden, die für beide angemessen ist. Es werden keine Lösungen vorgegeben.

### Methoden

Der Schwerpunkt liegt beim gemeinsamen Gespräch. Ergänzt werden können die Gespräche durch Übungsaufgaben für die Zeit zwischen den Sitzungen und handlungsorientierte Methoden wie Arbeit mit Symbolen, Stühlen oder Rollenspielen. Es gibt viele erlebnisorientierte Methoden aus dem Psychodrama, die sehr hilfreich für die Paartherapie sind.

## Meine Angebote

- Standortbestimmung oder Bestandsaufnahme: Eine ehrliche Betrachtung der aktuellen Situation der Partnerschaft kann sehr hilfreich sein, insbesondere, wenn Trennungsideen im Raum stehen. Der Ist-Zustand zusammen mit positiven und problematischen Seiten der Beziehung und den Veränderungswünschen wird untersucht. Die gemeinsame Paargeschichte deckt auf, wie das Paar in die jetzige Lage gekommen ist. Konflikte und Wünsche können offen benannt werden, was sehr erleichternd erlebt werden kann. So kann das Paar sich selbst besser einschätzen und erkennen und erhält auf Wunsch Rückmeldungen. Beide können verstehen, was geschieht, einordnen und Erklärungsmodelle und Perspektiven für Veränderungen finden. Für die Phase einer Bestandsaufnahme sollten mindestens vier Beratungstermine eingeplant werden.
- Nach einer Bestandsaufnahme ist es auf Wunsch möglich an spezifischen Paarthemen zu arbeiten z.B. Trennungsberatung (Ermöglichung einer konstruktiven Trennung mit gegenseitigem Verständnis und Verstehen). Bei Problemen im Umgang miteinander kann ein Kommunikationstraining mit konkretem Übungsprogramm in Anlehnung an Schindler, Hahlweg & Revenstorf von mindestens 15 Stunden unterstützend sein. Gibt es im sexuellen Bereich Schwierigkeiten, biete ich ein Sexualtherapie-Programm nach Arentewicz & Schmidt auch mit konkreten Übungen für daheim an (mindestens 15 Std. Umfang)..