

# Klienteninformation Paartherapie

---



Stand: 01/2014

## Inhalt

Warum Paartherapie? .....	2
Wie ist der grundsätzliche Ablauf einer Paartherapie? .....	2
Worum genau geht es? .....	2
Was sind typische Gegensätze in Paarbeziehungen? .....	4
Was sind irrationale Denkmuster in der Paarbeziehung? .....	4
Was sind klassische Paarprobleme? .....	4
Wie lieben? .....	5
Über die Ehe.....	5



## Warum Paartherapie?

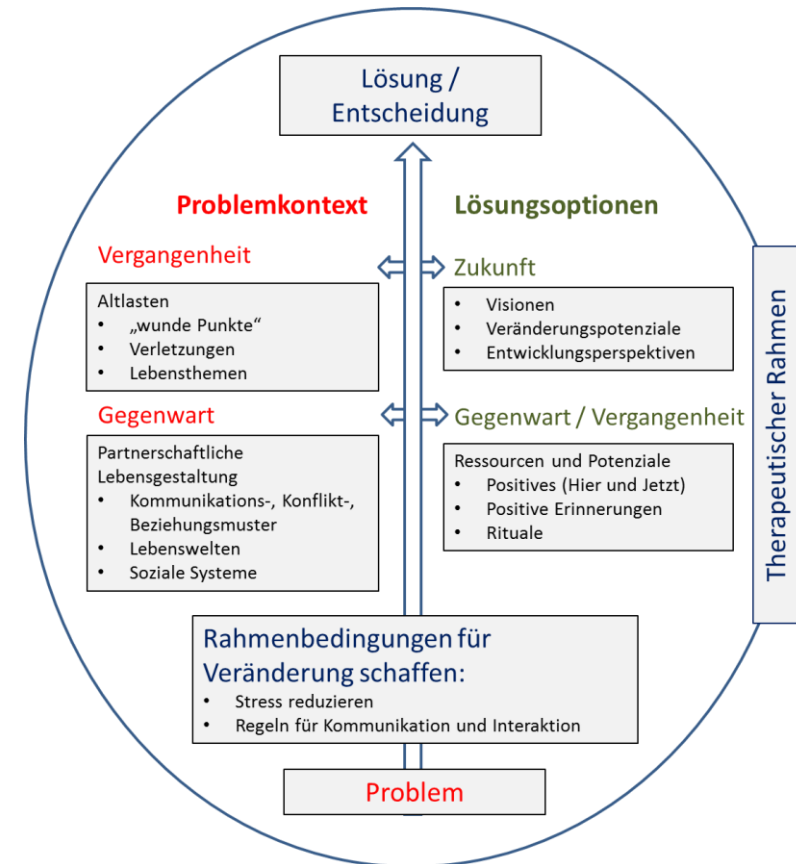


Heutige Paarbeziehungen stellen an die Partner erheblich höhere Anforderungen als dies zu früheren Zeiten der Fall war. Durch die vielfältigen Erwartungen und Möglichkeiten, denen wir uns heute in Beruf, Familie und Gesellschaft gegenüber

sehen, steigt das Konfliktpotenzial innerhalb unserer Beziehungen. Der Tendenz zur Instabilität steht der Wunsch vieler Paare nach dauerhaften Beziehungen gegenüber und dies bei hohen Ansprüchen an die Beziehungsqualität. Wenn Beziehungsprobleme überhand nehmen und der Blick für mögliche Lösungen verloren geht, kann eine Paartherapie sinnvoll sein, um sich gemeinsam aus der Verstrickung zu befreien.

Bei der **systemischen Paartherapie** geht es um die ganzheitliche Betrachtung von Beziehungsproblemen, Kommunikationsstörungen, Partnerkonflikten u.ä., die die Partner allein nicht mehr lösen können. Ein besseres Problemverständnis ist die Basis für die Lösungssuche. Darauf aufbauend geht um Heilung i.w.S. und das Finden neuer, positiverer Zukunftsperspektiven, um Handlungsalternativen und um Weiterentwicklung. So kann eine Beziehungskrise letztlich zur Chance und zum Aufbruch in neue Lebenswirklichkeiten werden.

## Wie ist der grundsätzliche Ablauf einer Paartherapie?



Angelehnt an Jellouschek / Welter-Enderlin

## Worum genau geht es?



Am Anfang erfolgt die gemeinsame Auftragsklärung und eine erste Orientierung bezüglich des zu klärenden Problems.

Gegebenenfalls sind zunächst auch Einzelgespräche mit Diskretion sinnvoll.

Dann geht es darum, Rahmenbedingungen zu schaffen, die eine Veränderung und Entwicklung zulassen oder ermöglichen. Dazu gehören Maßnahmen, um die Anspannung zu reduzieren und die Vereinbarung von Regeln für eine möglichst wertschätzende und gewaltfreie Kommunikation und die Interaktion im Beratungsprozess (aktives Zuhören, nichtanklagende Kritik, Konfliktgespräch, Problemlösegespräch).

Hinsichtlich des zu bearbeitenden Problemkontexts sind fallabhängig verschiedene Varianten denkbar. Eine adäquate Problembeschreibung ist das Fundament für beidseitige Kooperation zur Lösung des Problems. Häufig geht es mehr um gegenwärtige Themen (Lebensorganisation in der Gegenwart, widerkehrende Konfliktmuster, problematische Beziehungsmuster, schwer vereinbare Lebenswelten, nicht kompatible soziale Systeme).

Unterschiedliche „Lebenswelten“ sind häufig ein problematischer Faktor: In vielen täglichen Kommunikationssituationen sind die Partner noch verhaftet in der Welt, aus der sie gerade kommen (Beruf, Haushalt, Kinder u.s.w.). Die Gedanken und Gefühle sind häufig noch „Dort und Damals“ und nicht „Hier und Jetzt“ und passen gerade nicht gut aufeinander. Daraus entsteht Konfliktpotenzial.

Daneben gibt es die situative Unterschiedlichkeit der beiden Alltagswelten. Wir gehören alle zu einem „System“ (Herkunftsfamilie, Geschlecht, Beruf u.s.w.), deren Teil wir sind und die uns prägen. Bei der Betrachtung der gegenwärtigen Lebensorganisation geht es um die Balance bzw. eine mögliche Schiefelage im Zusammenleben.

Häufig resultieren Probleme aber auch aus Altlasten der Vergangenheit („wunde Punkte“, zugefügte Verletzungen). Hier kann es um Unerledigtes aus der Paargeschichte oder auch um Unerledigtes aus den Herkunftsfamilien gehen. Wir bringen aus unserer Vergangenheit „wunde Punkte“ mit, die uns empfindlich, ängstlich, ärgerlich reagieren lassen, wenn der Partner darauf stößt. Verletzungen aus der Vergangenheit bestimmen häufig die inneren Reaktionen (Schmerz, Wut,

Rache) und damit automatisch die äußeren Reaktionen (Rückzug, Zurückweisung, Vorwürfe). Hier kann eine biografische Klärung angezeigt sein.

Es gilt allgemein, den Blickwinkel zu erweitern. Denn häufig ist das Problem ist oft bereits ein untauglicher Lösungsversuch. Übergänge werden als Krisen erlebt. Viele Beziehungsprobleme hängen mit Übergangskrisen zusammen.

Mindestens genauso wichtig wie die Arbeit am Problem ist jedoch die Beschäftigung mit Lösungsmöglichkeiten. Die Gefahr in Paarkonflikten ist, dass beide Partner in eine „Problemtrance“ geraten. Unsere Wahrnehmung ist nie wirklich objektiv. Wir nehmen wahr, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Wichtig - als Gegengewicht – ist der Blick auf Potenziale der Beziehung. Es ist wichtig auch darauf achten zu achten, was uns am Partner positiv auffällt und dies auch deutlich zu äußern (nur das wird real, was auch zum Ausdruck gebracht wird). Es geht hier um eine Ressourcen-Orientierung. Es gilt, die Aufmerksamkeit auf vorhandene Möglichkeiten, Potenziale, Positives im Alltag (Hier und Jetzt), positive Erinnerungen und gemeinsame Paarrituale zu richten.

Entscheidend ist, zu einer gemeinsamen Vision – einem gemeinsamen Bild einer gemeinsamen Zukunft – zu Veränderungsmöglichkeiten und zu Entwicklungsperspektiven zu gelangen.



## Was sind typische Gegensätze in Paarbeziehungen?



- Versorgen – Sich-Versorgen-Lassen
- Geben – Nehmen
- Distanz – Nähe
- Bestimmen – Sich anschließen
- Stabilität – Veränderung
- Verstand – Gefühl
- Theorie – Praxis

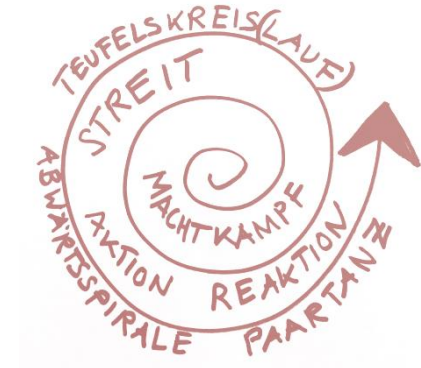
(nach Jellouschek)

## Was sind irrationale Denkmuster in der Paarbeziehung?

- "Der andere muss mich ganz und gar lieben."
- "Der andere muss meine Fehler akzeptieren."
- "Streit ist furchtbar."
- "Eine Beziehung muss ewig halten."
- "Gegenseitige Unvereinbarkeiten sind unerträglich."
- "Es ist unvorstellbar, dass der Partner sich ändert."
- "Der Partner muss mir meine Wünsche von den Augen ablesen."

(nach Revenstorf)

## Was sind klassische Paarprobleme?



- Problematische Kommunikationsmuster und Streit-Spiralen
- Entscheidungen und die Einigung in der Multi-Options-Gesellschaft
- Sich „auseinandergelebt“ haben durch vielfältige Anforderungen, veränderte Beziehungsmuster, Verletzungen u.ä.
- Trennungswunsch eines Partners
- Spannungsfeld Beruf-Familie-Beziehung
- Zweitehen/Patchwork-Familien
- Sexuelle Probleme
- Untreue
- Gewalt
- Sucht
- Schicksalsschläge
- Altersprobleme
- ...

## Wie lieben?

Jaques Salomé

Dich zu treffen ohne Dich gegen Deinen Willen zu verführen.  
Dich zu wollen ohne Dich zu besitzen.  
Dich zu lieben ohne Dich zu vereinnahmen.  
Dir alles zu erzählen ohne mir untreu zu werden.  
Dich zu halten ohne Dich zu verschlingen.  
Dich größer werden zu lassen ohne Dich zu verlieren.  
Dich zu begleiten ohne Dich zu führen.  
Auf diese Weise in Dir ich selbst zu sein.

## Über die Ehe

Kalil Gibran

Ihr wurdet zusammen geboren,  
und ihr werdet auf immer zusammen sein.  
Ihr werdet zusammen sein, wenn die weißen Flügel  
des Todes eure Tage scheiden.  
Ja, ihr werdet selbst im stummen Gedenken Gottes  
zusammen sein.  
Aber lasst Raum zwischen euch.  
Und lasst die Winde des Himmels zwischen euch tanzen.  
Liebt einander, aber macht die Liebe nicht zur Fessel:  
Lasst sie eher ein wogendes Meer zwischen den Ufern eurer Seelen sein.  
Füllt einander den Becher,  
aber trinkt nicht aus einem Becher.  
Gebt einander von eurem Brot,  
aber esst nicht vom selben Laib.

Singt und tanzt zusammen und seid fröhlich,  
aber lasst jeden von euch allein sein,  
So wie die Saiten einer Laute allein sind  
und doch von derselben Musik erzittern.

Gebt eure Herzen, aber nicht in des anderen Obhut.  
Denn nur die Hand des Lebens  
kann eure Herzen umfassen.

Und steht zusammen, doch nicht zu nah:  
Denn die Säulen des Tempels stehen für sich,  
Und die Eiche und die Zypresse  
wachsen nicht im Schatten der anderen.

