



Katharina Henz / Claudia Bernt

99¹/₂ Tipps

für Paartherapeut:innen

Die wichtigsten Konzepte,
Tools und Interventionen

VANDENHOECK & RUPRECHT

Mit 7 Abbildungen und 2 Tabellen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2024 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapur; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutsch-
land; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schöningh,
Brill Fink, Brill mentis, Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht,
Böhlau und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Adela Belovodjanin/shutterstock.com

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-40016-7

Inhalt

Wie wir aus der Not eine Tugend machten – anstelle einer Einleitung	10
Tipp 1 Sei dir bewusst, deine Haltung steuert dein Verhalten ...	16
Tipp 2 Denke in Bildern – systemische Paartherapie ist wie Kunstschnitzen	18
Tipp 3 Erhöhe deine Frustrationstoleranz	20
Tipp 4 Übe dich im Wechselspiel zwischen Pacing und Leading	22
Tipp 5 Bleibe immer und unter allen Umständen neutral	24
Tipp 6 Werde niemals Geheimnisträger:in – Open Secret Policy	27
Tipp 7 Stärke die Lösungs- und Ressourcenorientierung	29
Tipp 8 Denke in Wechselwirkungen (Zirkularität)	31
Tipp 9 Unterscheide zwischen Werkvertrag und Dienstvertrag	33
Tipp 10 Erläutere das Prinzip der Koproduktion – Paarprobleme sind immer eine Gemeinschaftsleistung ...	36
Tipp 11 Erkläre, dass die Beziehung deine Klientin ist – Paartherapie ist keine Krankenbehandlung	38
Tipp 12 Erfrage immer den Überweisungskontext	40
Tipp 13 Hole dir immer einen Auftrag	41
Tipp 14 Mach dich nie ohne Ziel auf den Weg	43
Tipp 15 Erfrage den persönlichen Liebesmythos	45
Tipp 16 Bilde erste Hypothesen	47
Tipp 17 Nutze hilfreiche Metaphern – ein Bild sagt mehr als tausend Worte	50
Tipp 18 Mach dir eine Checkliste für das Erstgespräch	52
Tipp 19 Mach dir eine Checkliste für die 2. Stunde – so geht es weiter	55

Tipp 20	Finde und halte den roten Faden, er ist Gold wert	57
Tipp 21	Setze das Problem in einen Kontext und normalisiere es	59
Tipp 22	Verallgemeinere das Problem und erzeuge damit wieder eine Normalisierung	61
Tipp 23	Wähle eine Intervention	63
Tipp 24	Mache Muster durch Fragen erkennbar	65
Tipp 25	Nutze günstige lineare Fragen	67
Tipp 26	Nutze zirkuläre Fragen	68
Tipp 27	Nutze strategische und reflexive Fragen	70
Tipp 28	Frage nach Ausnahmen und Unterschieden	71
Tipp 29	Irritiere mit problemorientierten Fragen	74
Tipp 30	Steuere mit lösungsorientierten Fragen	75
Tipp 31	Nutze externalisierende Fragen	78
Tipp 32	Bediene dich an unseren Lieblingsfragen	81
Tipp 33	Mache das Konfliktmuster sichtbar – der Vulnerabilitäts-Schutz-Zirkel	83
Tipp 34	Erstelle einen schnellen internen Mustercheck	89
Tipp 35	Hilf dem Paar, anders hinzuhören – die vier Ohren einer Botschaft	92
Tipp 36	Lass das Paar skalieren	94
Tipp 37	Verschreibe Wertschätzung – der Komplimenteregen	96
Tipp 38	Mache Gemeinsamkeiten wieder sichtbar – eine winzige indirekte Tranceinduktion	97
Tipp 39	Ziehe eine kleine Zwischenbilanz: Was geht, was bleibt, was kommt?	99
Tipp 40	Nutze mehr als das Reden: die Beziehungsskulptur	101
Tipp 41	Begib dich auf Ressourcensuche – das gemeinsame Vermögen	103
Tipp 42	Lass Aufmerksamkeit trainieren – Anleitung zum Update	104
Tipp 43	Unterbrich das Klagen – Zustimmung mit einem Twist	106
Tipp 44	Nutze die Kraft von Ritualen – Taten statt Worte	108
Tipp 45	Führe ein Interview mit der Liebe	111
Tipp 46	Arbeite radikal zirkulär in 3-D	113
Tipp 47	Hole die Lösung aus der Zukunft	115
Tipp 48	Ermögliche ein anderes zeitliches Erleben – Rosen und Steine	117

Tipp 49	Erarbeite die jeweils typische Konfliktverlaufskurve	119
Tipp 50	Führe die Idee der inneren Anteile ein	122
Tipp 51	Mache die inneren Anteile sichtbar	124
Tipp 52	Verführe die inneren Anteile zu neuen Koalitionen	127
Tipp 53	Stelle das Problem mit dem Systembrett auf	129
Tipp 54	Verstärke die Gefühle durch eine Stuhlarbeit	133
Tipp 55	Interessiere dich für biografische Muster – Genogrammarbeit	135
Tipp 56	Intensiviere die Verbindung zum alten biografischen Muster – baue eine Affektbrücke	143
Tipp 57	Unterstütze die Selbstfürsorge – arbeite mit den inneren Kindern	146
Tipp 58	Installiere Beziehungssicherheit, trotz der Geiselhaft der Trennungsdrohung	148
Tipp 59	Markiere die Sackgasse, wenn scheinbar nichts mehr geht	150
Tipp 60	Sorge durch Hausaufgaben für einen guten Transfer von der Sitzung in den Alltag	152
Tipp 61	Nutze die simple Kraft von Beobachtungsaufgaben	154
Tipp 62	Verschreibe lösungs- und verhaltensbezogene Hausaufgaben	156
Tipp 63	Verführe Paare zu einem »So tun als ob« (hypnosystemische Aufgaben)	158
Tipp 64	Hilf Paaren dabei, ihre Selbsterzählung zu verändern (narrative Aufgaben)	160
Tipp 65	Lass dich nie in Geiselhaft einer Affäre nehmen	163
Tipp 66	Rechne im Zuge von Affären und Betrug mit besonderen Erwartungen	164
Tipp 67	Anerkenne das Unverzeihliche (und biete trotzdem eine Alternative an)	167
Tipp 68	Leite den Prozess des Vergebens an und gib die Verantwortung an das Paar	169
Tipp 69	Deeskaliere effektiv, wenn Konflikte entgleiten	172
Tipp 70	Switche von Paartherapie zur Trennungsbegleitung (wenn nötig)	174
Tipp 71	Wenn die Trennung schon vor Beginn der Therapie erfolgt ist	176

Tipp 72	Wenn die Trennung im Verlauf einer Therapie gemeinsam beschlossen wird	178
Tipp 73	Wenn sich eine Person im Verlauf der Therapie plötzlich trennt	180
Tipp 74	Wenn das Ende der Beziehung zwar offensichtlich ist, aber nicht ausgesprochen wird	182
Tipp 75	Verwende nützliche Interventionen rund um eine Trennung	184
Tipp 76	Let's talk about sex	185
Tipp 77	Let's talk about sex – so geht das	187
Tipp 78	Führe ein ressourcenorientiertes Interview	190
Tipp 79	Exploriere das Symptom	193
Tipp 80	Leite das Paar von der Idee weg, funktionieren zu müssen, hin zum gemeinsamen Begehren	196
Tipp 81	Zeige, wozu ein Problem gut sein kann – der symptomstabilisierende Zirkel	199
Tipp 82	Beachte die Balance-Entwicklungs-Achse	202
Tipp 83	Erfrage das sexuelle Profil	207
Tipp 84	Pendle zwischen den Polen Differenzierung und Verschmelzung	210
Tipp 85	Arbeite mit dem idealen sexuellen Szenario	213
Tipp 86	Erstelle ein Liebhaber:innen-Profil	217
Tipp 87	Setze Körperübungen in der paartherapeutischen Sexualtherapie ein	219
Tipp 88	Lass das Paar üben: Einladung ohne Worte	221
Tipp 89	Lass das Paar üben: Anschleichenübung	223
Tipp 90	Lass das Paar üben: Umarmung bis zur Entspannung	225
Tipp 91	Trau dich, eine Streichelübung anzuleiten	228
Tipp 92	Lass das Paar üben: Blickkontakt ohne Berührung	230
Tipp 93	Lass das Paar üben: Dancing Shiva	232
Tipp 94	Lass das Paar üben: Atemsynchronisation	233
Tipp 95	Bleibe offen und neutral in Bezug auf sexuelle Orientierungen, Geschlechtsidentitäten und non-dyadische Beziehungen	235
Tipp 96	Fürchte dich nicht vor polyamorösen Konstellationen	237
Tipp 97	Finde ein gutes Ende – wie du Paare wieder loswirdest	240

Tipp 98	Gestalte die letzte Stunde bewusst	242
Tipp 99	Behalte den Überblick – systemische Paartherapie in aller Kürze	244
Tipp 99 ½	Denke an dich – never forget to smile	246
	Ein prototypisches Fallbeispiel – statt eines Schlusswortes	247
	Literatur	264

*»Niemand hat die Beziehung, die er verdient.
Auch unsere Partner nicht.«
(Ulrich Clement)*

Wie wir aus der Not eine Tugend machten – anstelle einer Einleitung

Dass es dieses Buch überhaupt gibt, verdanken wir einer Überforderung: Als wir vor vielen Jahren und ungefähr zur gleichen Zeit begannen, mit Paaren zu arbeiten, stürzten wir uns voller Enthusiasmus in die ersten Beratungs- und Therapiestunden – und stießen sehr schnell an die für Anfänger:innen typischen Grenzen. Paare forderten unsere Unparteilichkeit heraus (»Was sagen Sie, so kann man mit seinem Partner doch nicht umgehen?!«), sie fachten unsere Selbstzweifel an (»Also wirklich besser wird hier nix, eher im Gegenteil.«) und einige luden uns angesichts eines unaufhaltbaren Tsunamis an gegenseitigen Vorwürfen sogar ein, das Handtuch zu werfen. Um bei solchen Herausforderungen handlungsfähig zu bleiben und mehr Vertrauen in die eigenen Kompetenzen zu gewinnen, gründeten wir eine Notgemeinschaft. Wir nannten sie damals Intervisionsgruppe und starteten sie mit noch zwei weiteren Kollegen. In der Gruppe erzählten wir einander in unzähligen Stunden von unseren Erfahrungen, stärkten einander in besonders heiklen Momenten den Rücken, bereiteten miteinander Stundenkonzepte für die Paarberatung vor und versuchten, die Geschehnisse aus den Therapieeinheiten zu verstehen, über Versuch und Irrtum in unserem eigenen beraterischen Tun zu lernen und in unseren Kompe-

tenzen zu wachsen. Parallel dazu nahmen wir an Fortbildungen teil und durchpflügten alles an paartherapeutischer Literatur, was uns damals in die Hände kam. Einerseits mangelte es uns einfach an Erfahrung. Andererseits fehlte uns aber noch viel mehr der rote Faden – sowohl für einzelne Stunden als auch für den gesamten Beratungsprozess. Wir hatten zu wenige Tools und Ideen, um die Komplexität managen und passgenau hilfreich intervenieren zu können. In den Büchern erfahrener Kolleg:innen hofften wir die ersehnte Weisheit zu finden, allein die verfügbaren Fachbücher erschienen uns nur bedingt nützlich. Die Literatur erschloss sich für uns erst im Nachhinein. Unzählige Paartherapiegespräche später begriffen wir, wie die Konzepte der Kolleg:innen zu verstehen waren. Es zeigte sich, dass wir zu Beginn selbst mit den verfügbaren Fachbüchern überfordert waren. In dieser Anfangszeit waren vor allem die gemeinsamen Reflexionen hilfreich – nach und nach bemerkten wir, dass es weniger bestimmte Tools waren, die uns arbeitsfähig machten, sondern vielmehr eine bestimmte Haltung den Paaren gegenüber und eine Art innerer roter Faden für unser Tun. So erarbeiteten wir uns über die Jahre einen ansehnlichen Pool an hilfreichen Haltungen, Konzepten, Ideen sowie Techniken und Interventionen.

Irgendwann entstand die Idee, unser Wissen zu teilen. Das erste Wiener Paarcurriculum – eine Weiterbildung für Psychotherapeut:innen und Berater:innen aller Schulen zum Thema Paartherapie und -beratung – wurde geboren. Mittlerweile gibt es das Wiener Paarcurriculum seit mehreren Jahren und Zulauf und Interesse sind ungebrochen. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden haben uns ermutigt, während der didaktischen Aufbereitung unseres Erfahrungsschatzes (viele Handouts, Fallvignetten, Leitfäden etc.) das Wissen noch in einer weiteren schriftlichen Form zu komprimieren. Unser Ziel war es, genau das Buch zu schreiben, das wir am Beginn unserer Arbeit als Paartherapeutinnen selbst gern gehabt hätten. Insofern ist dieses Buch in erster Linie für Anfänger:innen geschrieben, für Personen, die gerade im beraterischen oder therapeutischen Kontext starten, Paare professionell zu begleiten. Aber auch Fortgeschrittene und vielleicht sogar hartgesottene Profis finden in unserem Buch möglicherweise die eine oder andere Anregung, die sie gern mal ausprobieren möchten.

Wo unser Buch in der paartherapeutischen Bibliothek einzuordnen ist

Paartherapie ist wie Psychotherapie vielgestaltig: Was Menschenbilder und Grundkonzepte betrifft, ist eine Verhaltenstherapie kaum mit einer Psychoanalyse zu vergleichen, und doch sind, was die Wirkung betrifft, die Differenzen zwischen den einzelnen Ansätzen vernachlässigbar, wie das berühmte Dodo-Bird-Verdikt von Luborsky besagt: »Everyone has won and all must have prizes« (Luborsky, Singer u. Luborsky, 1975, S. 39). Gleiches gilt auch für die Paartherapie: Die Wirkung der unterschiedlichen Ansätze ist ähnlich, bei den Konzepten und Herangehensweisen gibt es aber beträchtliche Unterschiede. So stellt etwa die Emotionsfokussierte Paartherapie die Bindungssicherheit in den Fokus ihrer Überlegungen und Konzepte (Johnson, 2009). In der integrativen Verhaltenstherapie für Paare steht emotionale Akzeptanz im Vordergrund (Jacobson u. Christensen, 1996). Imago-Paartherapie versucht den Partner:innen zu helfen, verletzte Kindanteile zu heilen bzw. zu integrieren (Hendrix, 2009). In der von uns praktizierten systemischen Paartherapie steht die Idee einer positiven Musterunterbrechung im Zentrum. Wir gehen davon aus, dass Paare Muster koproduzieren: manchmal bekömmlichere, manchmal weniger bekömmliche. Diese weniger bekömmlichen Muster zu identifizieren, zu unterbrechen und zu transformieren ist die Kernidee unserer Arbeit. Damit stellen wir uns in die Tradition vieler kluger systemischer Paar- und Familientherapeut:innen vor uns, denn wir wollen keinen ganz neuen Ansatz erfinden. Unser Anliegen ist es, die nützlichsten unter den in der Praxis erprobten Konzepten auszuwählen, sie mit einem roten Faden zu verbinden und mit vielen Beispielen und Fallvignetten zu veranschaulichen. Dennoch sind einige der Konzepte aus unserem Buch neu. So wurde, soweit wie wir es überblicken, noch nie etwas zu Telearbeit in der Paartherapie publiziert und auch der Vulnerabilitäts-Schutz-Zirkel liegt bei uns erstmals auf Deutsch vor. Wichtig ist uns, zu betonen, dass wir für dieses Buch unser Wissen nicht nur aus uns selbst geschöpft haben, sondern zusätzlich von vielen systemisch arbeitenden Kolleg:innen inspiriert wurden. Als Inspirationsquelle wollen wir besonders Ulrich Clement, Ange-

lika Eck, Konrad Grossmann, Karina Kehlet-Lins, Arnold Retzer und Gunter Schmidt hervorheben.

Vom Kleinen ins Größere: unser Zwiebelprinzip

Weil viele Ideen in mehreren Abschnitten einer paartherapeutischen Reise nützlich sein könnten, finden sich im Buch viele Querverweise zwischen den Kapiteln. Viele der Tipps bauen aufeinander auf.

Uns leitet dabei eine Art Zwiebelprinzip, denn auch unsere Idee von Paartherapie ähnelt einer Zwiebel (Abbildung 1): Ausgehend von einem Kernkonzept stellt jede Zwiebelschicht eine Interventionsebene dar. Den Kern bildet die Haltung der Therapeut:innen, also ein Mix aus professionellen Grundeinstellungen und Überzeugungen. Mit dieser *Haltung* (1) treten wir Paaren gegenüber und investieren erstmal viel Energie in die *Auftragsklärung* (2). In einem nächsten Schritt bemühen wir uns um eine *Kontextualisierung und*

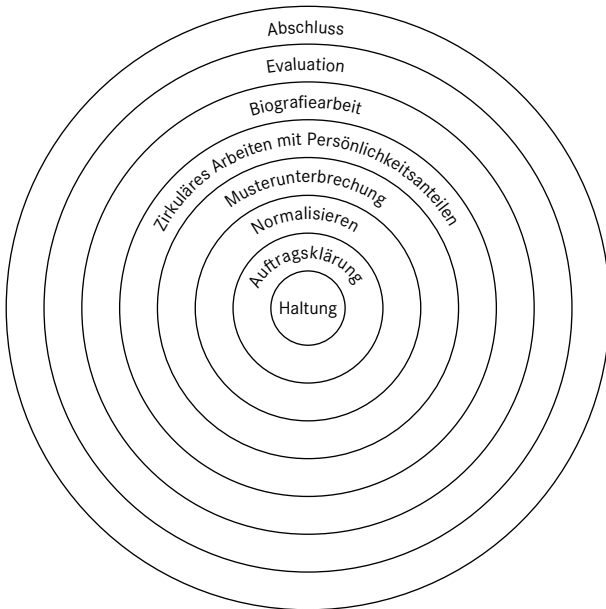


Abbildung 1: Zwiebelprinzip

Normalisierung (3) des vom Paar geschilderten Problems. Wenn das für das Paar noch keine zufriedenstellende Änderung bewirkt, versuchen wir, das *Interaktionsmuster* (4) des Paares zu erkennen, sichtbar zu machen und zu unterbrechen. Ist immer noch keine Zielerreichung in Sicht, schalten wir die nächste Ebene dazu: das *zirkuläre Arbeiten mit Persönlichkeitsanteilen* (5). Falls die problematische Koproduktion besonders hartnäckig ist, ist es mitunter sinnvoll, *die biografischen Muster* (6) der Partner:innen sichtbar zu machen und wechselseitig um Verständnis für lebensgeschichtliche Prägungen zu werben. Erst wenn alle diese Möglichkeiten ausgeschöpft sind, machen wir eine *Prozessevaluation* (7): Wurde das paartherapeutische Ziel erreicht? Wenn nicht, wie optimistisch sind alle Beteiligten bezüglich einer Verbesserung? Sollte man nicht auch über Trennungsbegleitung nachdenken? Egal ob es dann in Richtung Stabilisierung oder Trennung geht, der letzte Schritt ist das *Beenden der Paartherapie* (8).

In manchen paartherapeutischen Begleitungen ist die Zwiebel sehr klein (z. B. weil einige wenige minimalinvasive Interventionen schon ausreichen, etwas zu normalisieren) und manchmal groß.

Noch ein Wort zur Haltung

Vielleicht wirkt es ein wenig widersprüchlich, wenn in einem Buch, das »99 ½ Tipps« im Titel führt, gleich mal vorweg über Haltung geschrieben wird. Aber wir sind überzeugt, dass die Haltung, mit der wir Paaren gegenüber treten, das A und O gelungener Paartherapie ist. Die Haltung ist die Summe aller Einstellungen und Überzeugungen, die sich Paartherapeut:innen wie einen Arbeitsmantel anziehen, um professionell agieren zu können. Unsere Einstellungen beinhalten den Standpunkt einer absoluten Neutralität (Allparteilichkeit), eine gewisse Gelassenheit (als verantwortungsvolle Paartherapeutinnen können wir nichts falsch, aber dafür vieles sichtbar machen) und eine ehrliche Neugier (wir sind professionelle Fragestellerinnen). Und wir sind davon überzeugt, dass jede Paardynamik eine Koproduktion ist und Kommunikationen einander bedingen (Prinzip der Zirkularität) bzw. dass Paartherapie immer und auf jeden Fall musterunterbrechend wirkt. Mit der beschriebenen Haltung gibt es

kaum eine Situation, die uns noch aus dem Konzept bringt. Denn wenn wir eines gelernt haben im Laufe unserer Arbeit mit Paaren, dann das, dass keine Paartherapie wie aus dem Lehrbuch verläuft: Mit Störungen ist zu rechnen.

Setting & Co: Mache es passend!

Vielleicht fragen sich einige, warum wir nichts über das paartherapeutische Setting geschrieben haben, also die Häufigkeit und Dauer einer Paartherapie bzw. das Sitzarrangement. Die Antwort ist ganz einfach: Weil es dazu keine endgültige Wahrheit gibt. Wir arbeiten gern im Abstand von etwa vier bis fünf Wochen mit Paaren. Aber wir haben Kolleg:innen, die wunderbare Ergebnisse erzielen, wenn sie Paare 14-tägig einbestellen. Ebenso sind noch größere zeitliche Abstände denkbar, etwa alle zwei Monate. Unser Vorschlag lautet deshalb: Mache es passend! Das Setting muss vor allem für die Therapeut:innen und die jeweiligen Paare stimmig sein. Das gilt auch für die räumliche Anordnung. Ob du als Therapeut:in dem Paar gegenüber sitzt oder einige Stühle lose im Kreis verteilt sind – die Person im Raum, die sich am wohlsten fühlt, solltest immer du sein!

Die Buffet-Idee

Ganz am Schluss dieser Einleitung noch eine kleine Leseempfehlung: Alle unsere Tipps sind wie Speisen auf einem All-you-can-eat-Buffet zu verstehen: Jede:r nimmt sich das auf den Teller, was ihm oder ihr am besten schmeckt. In diesem Sinne wünschen wir viel Freude beim Kosten und Ausprobieren!

Tipp 1

Sei dir bewusst, deine Haltung steuert dein Verhalten

Tipp 1 ist eigentlich gar kein Tipp, sondern eine Feststellung: Systemische Paartherapie, wie wir sie verstehen, definiert sich vor allem durch die Haltung der Therapeut:innen. Der schönste Werkzeugkoffer ist nicht hilfreich, wenn ich keinen Plan habe, wie ich ein Werkstück bearbeiten will. Bitte nicht falsch verstehen: Wir lieben starke Schrauben, scharfe Sägeblätter, feinkörniges Sandpapier und manchmal auch den Vorschlaghammer – aber gute Paartherapie lebt nicht von den Tools und Werkzeugen, sondern von der Prozess- und Steuerungskompetenz der Therapeut:innen. Es gibt keine richtigen oder falschen, guten oder schlechten Werkzeuge oder Interventionen – es kommt vielmehr darauf an, was man erreichen will und dafür dann das Richtige auszuwählen. Bei dieser Entscheidung spielt die Haltung von uns Therapeut:innen eine wichtige Rolle.

Zur richtigen Haltung gehört

- absolute Neutralität (→ Tipp 5);
- das Verständnis, dass jede Paardynamik eine Koproduktion ist (→ Tipp 10);
- die Überzeugung, dass Kommunikationen einander bedingen (→ Tipp 8);
- Verantwortung für den Prozess, aber nie für das Ergebnis zu übernehmen (→ Tipp 9);
- das Wissen, dass man bei einem respektvollen und empathischen Begleiten nichts falsch, sondern höchstens etwas sichtbar machen kann;

- eine gute Portion Gelassenheit und Zuversicht, ausreichend Neugier und ab und an eine Prise Humor.



Auf den Punkt gebracht:

Wenn du im paartherapeutischen Prozess ins Trudeln oder Stocken kommst, überprüfe einfach deine Haltung:

- Bist du noch neutral oder schenkst du einem der Partner:innen mehr Glauben als dem:der anderen?
- Glaubst du noch an Zirkularität oder suchst du nach Ursachen?
- Fühlst du dich schuldig, weil die Distanz zwischen dem Paar immer größer wird, oder bleibst du gelassen, weil du weißt, dass du nicht für das Ergebnis verantwortlich bist?

Tipp 2

Denke in Bildern – systemische Paartherapie ist wie Kunstschnitzen

Systemische Paartherapie ist wie Kunstschnitzen – das ist natürlich eine Metapher, übrigens eine gern verwendete Methode in der systemischen Paartherapie (→ Tipp 17) – und jedes Holz verhält sich dabei anders, kein Werkstück gleicht dem anderen. Das ist wahrscheinlich der größte Unterschied zu anderen paartherapeutischen Konzepten. Wir vermitteln keine formalisierten Abläufe oder standardisierten Vorgehensweisen. In der systemischen Paartherapie lernst du, Hölzer einzuschätzen, bekommst du Ideen, wie man die ersten Formen im Holz sichtbar macht und wie man bereits angelegte Feinheiten herausarbeitet. Wann welche Technik einzusetzen ist, kann von Werkstück zu Werkstück variieren. Manchmal reicht schon ein leichtes Abtragen der obersten Schicht mit Sandpapier, und manchmal wird in schier unendlichen Arbeitsgängen gehobelt, gesägt, geschnitzt und geschleift, bis das Holz in der richtigen Form ist. Wir finden, das macht das »systemische paartherapeutische Kunstschnitzen« enorm spannend und abwechslungsreich.



Auf den Punkt gebracht:

- Finde zu Beginn eines neuen paartherapeutischen Prozesses heraus, ob du es bei dem Paar mit Buchen-, Kiefern-, Mahagoni- oder Rosenholz zu tun hast. Jedes Paar hat seine eigene Charakteristik. Ein extrem harmoniebedürftiges Paar ist anders zu begleiten als zwei Streithähne.erspüre die Grundstimmung des Paares, bekomme ein Gefühl für die beiden und damit erste Hypothesen, wie diese Zwei ticken.

- Systemische Paartherapie produziert keine vom Geschmack der Therapeut:innen bestimmten Kunstwerke, sondern Auftragsarbeiten.
- Es gibt kein standardisiertes Verfahren, nach dem gearbeitet wird – systemische Paartherapie lebt sehr viel von professioneller Improvisation.
- Benutze deine therapeutischen Vorerfahrungen und Skills – auf Bali schnitzt man anders als in Bayern.
- Du darfst ruhig eine Vorliebe für bestimmte Bearbeitungstechniken haben oder sogar mitbringen.
- Du kannst und sollst im Verlauf der Monate und Jahre deine eigene Stilistik entwickeln. Manche Werkzeuge wirst du dir dafür vielleicht selbst anfertigen, manche aus diesem Buch für dich passend machen.

Tipp 3

Erhöhe deine Frustrationstoleranz

Systemische Paartherapie ist oft ein schwieriges und herausforderndes Setting, und auch eine große Zahl von Studien belegt eine im Vergleich zur Einzeltherapie tendenziell hohe Abbruchrate: Paartherapie hat deutlich geringere Therapieerfolge bei 1) einem sehr hohen Maß an partnerschaftlicher Unzufriedenheit zu Therapiebeginn und bei 2) hoher Ausprägung depressiver Symptomatik bei zumindest einem der Partner:innen (Klann u. Hahlweg, 1994). Zudem ist die Reaktualisierung des Problems in der systemischen Paartherapie viel intensiver, weil Problemhaftes nicht nur (erzählter) Gegenstand des gemeinsamen Gesprächs ist. Durch die spezifische Form im Hier und Jetzt wird das Erzählte unmittelbar in den Raum gebracht und so für alle Beteiligten spürbar. Durch die szenische Verdoppelung entsteht quasi eine Problemaktualisierung in »3-D«. Eine neutrale Vogelperspektive einzunehmen, ist für ein unglückliches Paar kaum noch möglich. Für eine überforderte Therapeutin oder einen überforderten Therapeuten gilt dasselbe. Daher ist es für uns Profis wichtig, mit hochemotionalen Dialogen zu rechnen und uns gleichzeitig von der starken Emotionalität nicht irritieren zu lassen.



Auf den Punkt gebracht:

Wir wollen dich mit diesem Tipp nicht verschrecken, sondern dich im Gegenteil auf diese schwierigen Erfahrungen, die für Anfänger:innen oft entmutigend sein können, vorbereiten. Denn wer weiß, dass es auf der Wanderung auch ein Gewitter geben könnte, wird seinen Rucksack umsichtiger packen als diejenigen, die eine gute Wetterprognose im Sinn haben.

Besondere Frustrationstoleranz brauchst du,

- wenn in der Paarbeziehung eine vermeintliche Unverzeihlichkeit passiert ist (z. B. Gewalt, Betrug, Loyalitätsbruch),
- wenn eine:r der Partner:innen ein Geheimnis nicht preisgibt,
- wenn das Bewusstsein über den Ernst der Lage (den kritischen Punkt, an dem sich die Beziehung befindet) zwischen den Partner:innen unterschiedlich ausgeprägt ist,
- wenn der Paarkonflikt stark chronifiziert ist und die Paartherapie bei dir als »letzte Rettung« bezeichnet wird,
- wenn die Veränderungsmotivation beim Paar ungleich verteilt ist,
- wenn kaum Wertschätzendes übereinander gesagt werden kann,
- wenn eine:r der beiden (oder beide) deutliche Persönlichkeitsakzentuierungen zeigt und sich schwertut, den eigenen Anteil zu erkennen.

Tipp 4

Übe dich im Wechselspiel zwischen Pacing und Leading

Um den Prozess der Paargespräche effizient zu steuern und zu gestalten, nutzen wir als eine unserer Gesprächsgrundlagen das Konzept von Pacing und Leading.

Pacing bedeutet, die Welt durch die Augen der anderen Person zu sehen und zu verstehen. Wir wollen ihre »innere Landkarte« erkunden, also ihr Denken, ihre Sichtweisen, ihre Sprache erfassen, mit der die Person die Welt sieht und beschreibt. Pacing heißt auch, »im gleichen Schritt zu gehen« und charakterisiert einen Prozess des Angleichens und Spiegeln des Gegenübers. Paartherapeut:innen können neben inhaltlichen Aspekten auch den Tonfall, die Körperhaltung, die Bewegungen oder auch den Atem der Klient:innen pacen (Schmidt, 2020, S. 262).

Leading meint, etwas anschlussfähiges Neues einzuführen und dabei die (Gesprächs-) Führung zu übernehmen. Würden wir als Paartherapeut:innen unsere Klient:innen fortwährend nur spiegeln, könnten zuvor vereinbarte Ziele und Veränderungen (→ Tipp 13 und 14) nicht angemessen erreicht werden. Es gehört daher zu den grundlegenden Aufgaben paartherapeutischer Prozessbegleitung, zum richtigen Zeitpunkt die Führung (das Leading) des Gesprächs zu übernehmen.



Auf den Punkt gebracht:

Übe dich im Wechselspiel von Pacing (Mitgehen, Anpassen, Spiegeln) und Leading (Führen). Damit sich Paare verstanden und gesehen fühlen, ist es immer wieder hilfreich, sich als Therapeut:innen interessiert zu zeigen und als gute Zuhörende wohlwollend mit dem

Fokus an ihre Seite zu stellen, verstehen zu wollen, wie sie das Problem gerade wahrnehmen und beschreiben. Auf Basis dieses Einfühlens und Mitschwingens entstehen bei den Begleitenden meist erste Ideen und Hypothesen (→ Tipp 16), was das Paar bräuchte, um erste Schritte in Richtung der gewünschten Veränderung zu machen. Wechsle anschließend zum Leading, übernimm die Führung des Gesprächs und setze (minimale) Interventionen (→ Tipp 23).

Fallbeispiel:

Gemeinsam mit ihrem Mann Paul (41 Jahre) ist Katharina (32 Jahre) zur Paarberatung gekommen. Sie klagt über depressive Symptome, die einsetzen, als sie erfuhr, dass sie ungeplant schwanger geworden ist. Auch in den therapeutischen Gesprächen zeigt sich Katharina antriebslos, sie spricht langsam und mit leiser Stimme. Ihr Körper wirkt schlaff und ihr Kopf hängt stets etwas eingesunken zwischen den Schultern. Es fällt ihr sichtlich schwer, Augenkontakt zu halten. Paul fühlt sich von der Situation überfordert, kennt er seine Frau doch sonst als lebenslustige, aktive Person. Während sich die Paartherapeutin beiden zunächst in all diesen Facetten anpasst (Pacing), um möglichst gut verstehen zu können, wie es dem Paar aktuell wohl gerade gehen mag, erzeugt sie später einen ersten kleinen Unterschied. Sie geht ins Leading und aktiviert zunächst wieder mehr Spannkraft und Energie im eigenen Körper und bietet der Klientin und ihrem Mann anschließend eine Körperübung an, bei der die körperliche Wahrnehmung des Unterschiedes zwischen Anspannung und Entspannung genutzt wird.

Tipp 5

Bleibe immer und unter allen Umständen neutral

Niemand im Umfeld eines Paares ist wirklich neutral, alle haben irgendeine Beziehung zu einer oder beiden Personen und damit auch eigene Interessen, auf welche Art deren Beziehung weitergehen soll. Als Paartherapeut:in hast du keine eigenen Interessen bezüglich der Paarbeziehung und damit für das Paar ein wichtiges Alleinstellungsmerkmal. Diese Haltung nennen wir Neutralität, und sie ist eines der bedeutsamsten Güter in der systemischen Paartherapie.

Neutralität ist auf verschiedenen Ebenen wirksam (Retzer, 2011; Clement, 2017):

- *Auf der Beziehungsebene:*

Der oder die systemische Therapeut:in hält zu allen beteiligten Systemmitgliedern eine gleichbleibende Nähe bzw. Distanz. Diese Beziehungsneutralität kann man auch Allparteilichkeit nennen. Sie ermöglicht es den Therapeut:innen, sich empathisch in jedes Systemmitglied, seine Position und insbesondere seine Notlage einzufühlen und seine Verdienste anzuerkennen. Jede:r Therapeut:in besitzt einen Sinn für den Gerechtigkeitsausgleich innerhalb des Systems und vermag jedem einzelnen Mitglied, das Gefühl seines persönlichen Wertes zu vermitteln. Der oder die Therapeut:in ist weder Anwalt von Partner A noch Anwältin von Partnerin B, sondern Anwalt oder Anwältin der guten Lösung.

- *Auf der Konstruktebene:*

Sehr schnell ist man als professionell Begleitende:r versucht, die Erzählungen der Partner:innen innerlich auf Glaubwürdigkeit zu überprüfen. Neutral zu sein bedeutet, den Konstrukten – also den Erzählungen, Beschreibungen und Lösungsideen der Part-

ner:innen – mit annähernd gleichem Abstand zu begegnen und sie weder in Zweifel zu ziehen noch für bare Münze zu nehmen, denn Menschen und Paare beschreiben niemals Realitäten, sondern ihre individuellen Sichtweisen von Realität.

- *Auf der Problemebene:*

Ob etwas ein Problem oder ein interessantes Phänomen ist, entscheidet immer die beobachtende Person. Aus der Erzählung selbst erschließt sich diese Bedeutung nicht. Systemische Therapeut:innen bleiben also auch bei Problemerkzählungen von Paaren neutral. Das eröffnet Spielräume. Eine Problemerkzählung lässt sich z. B. normalisieren (statt eines Problems haben wir nun ein fast vorhersehbares Phänomen) oder als Lösungsversuch uminterpretieren.

- *Auf der Systemebene:*

Systemische Paartherapeut:innen erlauben sich auch »Neutralität gegenüber einer Paarbeziehung eines Paares als Organisationsform« (Retzer, 2011, S. 111). Neutralität auf der Systemebene ermöglicht Therapeut:innen, nach Gründen und Argumenten zu fragen, wieso eine Beziehung eigentlich nicht beendet, sondern weitergeführt werden sollte. Fragen zur Systemneutralität stellen sich insbesondere bei der Abwägung von Trennung bzw. Scheidung und dem Fortführen der Beziehung. Zusammenbleiben ist nicht in allen Fällen die beste Option für Partner:innen und mitbetroffene Kinder. Ob ein Paar zusammenbleibt oder sich trennt, ist für uns Therapeut:innen dahingehend »gleich gültig«, dass wir beides neutral bewerten.

- *Auf der Veränderungsebene:*

Partner:innen haben oftmals unterschiedliche Wünsche bezüglich Veränderung. Meist sind sie uneinig über den Gegenstand, die Art und die Geschwindigkeit der Veränderung. Neutralität heißt hier, dass ich als Therapeut:in keine eigenen Ideen entwickle, was sich auf welche Weise bzw. mit welchem Tempo verändern soll. Ich wäge mit dem Paar gemeinsam ab: Welchen Nutzen hat diese oder jene Veränderungsidee? Welchen Preis zahlt das Paar für die Entscheidung, etwas in einem bestimmten Tempo anzugehen? Ich versuche, eigene innere Selbstbeauftragungen zu erkennen und zu neutralisieren.