

# PAARBERATUNG

Thomas Laggner

# Paarberatung ist eine Beratung für Menschen mit Beziehungsproblemen

Sie hat das Ziel, Konflikte in der Partnerschaft aufzubereiten und zu überwinden.

Es werden akute wie auch chronische Konflikte, Befindlichkeiten, Enttäuschungen, hinderliche Muster wie auch unerwünschtes Verhalten und angepeilte Wünsche und Ziele in den Mittelpunkt gerückt.

# Was ist ein Paar?

Bei Paaren denkt man an zwei Menschen, die miteinander verbunden sind, manchmal durch ein Versprechen oder durch einen formalen Akt, wie z. B. eine Heirat, manchmal durch längere Bezogenheit aufeinander ohne formalen Akt.

# Typische Probleme in der Paarberatung

Typische Probleme in der Paarberatung sind: Kommunikationsprobleme zwischen den Partner\_innen, Verhaltensänderungswünsche, Auffinden der Liebe, Dreiecksbeziehungen, Außenbeziehungen, Themen der Ablösung von den jeweiligen Herkunftsfamilien, Themen der gemeinsamen Partnerkultur, Verschwinden von Liebe, Themen von Elternschaft und Erziehung, Themen der persönlichen Entwicklung, Veränderung in der Haltung in und zur Partnerschaft, Enttauschungen, entdeckte Geheimnisse u.a.m., Sexualität, Umgang mit schwerwiegenden Einschnitten ins Leben, Gewalt in Beziehungen.

## **Wenn die Liebe zum Problem wird – sieben Liebesprobleme (Retzer, 2009, S. 49 ff.)**

Liebe wird als sinn- und beziehungsstiftend erlebt und gesehen. Gleichzeitig ist dieses Erleben aber auch mögliche Ursache von Problemen. Wenn Liebe vieles ermöglicht, können gerade dadurch neue Herausforderungen entstehen.

## Wenn die Liebe zum Problem wird – sieben Liebesprobleme (Retzer, 2009, S. 49 ff.)

Verpflichtung, richtig zu lieben:

Das Gefühl, zu lieben, wird in Beziehungen zu einem zentralen Wert.

Liebe ermöglicht es Liebenden, in ihrer Besonderheit und Eigenständigkeit anerkannt zu werden. Daraus leitet sich oft die Pflicht zur »richtigen«  
Eigenständigkeit ab, was die spontane Liebe schrumpfen lässt. Ein Dilemma eröffnet sich.

## Wenn die Liebe zum Problem wird – sieben Liebesprobleme (Retzer, 2009, S. 49 ff.)

Erwiderte Liebe und die Gewissheit: Liebe ich richtig? Genug? Aufrichtig? Wirklich? Wie kann ich das herausfinden? Liebt mich mein vis a vis wirklich? Habe ich die authentische Aufrichtigkeit schon ausreichend geprüft? Ist es nun die wahre Liebe? Wie finde ich das heraus?

Der Versuch der »sicheren« Beantwortung dieser Fragen ist eine große Chance, ein ernsthaftes Problem zu erzeugen.

## Wenn die Liebe zum Problem wird – sieben Liebesprobleme (Retzer, 2009, S. 49 ff.)

Erwiderte Liebe und die Gewissheit: Liebe ich richtig? Genug? Aufrichtig? Wirklich? Wie kann ich das herausfinden? Liebt mich mein vis a vis wirklich? Habe ich die authentische Aufrichtigkeit schon ausreichend geprüft? Ist es nun die wahre Liebe? Wie finde ich das heraus?

Der Versuch der »sicheren« Beantwortung dieser Fragen ist eine große Chance, ein ernsthaftes Problem zu erzeugen.

Liebe beinhaltet auch den Wunsch nach Nähe, Reden, Geborgenheit, Zusammenhalt, Sicherheit usw., andererseits aber auch die Furcht vor Autonomieverlust und Abhängigkeit. Gerade diese verborgenen Seiten können zum Problem werden, wenn sie nicht angesprochen werden.

Auf Leben und Tod: Zum Beginn einer Liebesbeziehung sind zwei Partner\_innen notwendig, für das Ende genügt der Ausstieg einer Person.

Aufrichtigkeits- und Offenbarungspflicht: In der Liebe haben die Partner\_innen eine höchstpersönliche Kommunikation. Genau das kann in Verbindung mit Aufrichtigkeit und Offenheit zum Problem werden. Das Erleben des anderen ist das Tun des einen Bedeutung, die diesem Tun gegeben wird.

Für die Gründung einer Ehe soll Liebe die Basis sein: Wenn Liebe, dann Ehe. Was aber, wenn die Liebe als ein spontanes Phänomen vergeht?

Sexualität und Liebe: Sexualität ist zum oft zentralen Bestandteil einer Liebesbeziehung geworden. Sie bekommt die Bedeutung von gelungener oder eben nicht gelungener Liebesbeziehung. Einerseits eine Liebesbeziehung, andererseits auch eine Partnerschaft. Diese beiden Beziehungsformen sind nach unterschiedlichen Interaktionsmodi organisiert. Eine Partnerschaft ermöglicht andere Formen des sozialen Miteinanders als eine „reine“ Liebesbeziehung.



# Das Setting »Paar und Berater\*innen«

Wir kennen aus der Paarberatung mehrere Settings. Einerseits ist es verbreitet, dass ein\_e Berater\_in mit dem Paar arbeitet, aber auch, dass ein Berater\_innenpaar mit dem Paar arbeitet. Beide Settings bergen Gefahren: Besteht die Gruppe aus drei Personen, kann es leicht zu Triangulierungen kommen. Besteht die Gruppe aus vier Personen, besteht die Gefahr der Übertragung der Paarprobleme auf das Berater\_innen-paar und dass sich in der Folge zwei Gruppen bilden und gegeneinanderstellen.

Weiters ist es manchmal sinnvoll, vor einem Paargesprach Einzelgespräche mit denPartner\_innen zu führen, um die spezielle Sichtweise zum Problem des Paares, zu den Lösungsversuchen so wie zu den Zielwünschen zu erfahren.

# Mögliche Interventionen in der Paarberatung

Paarberatungen folgen meist einer Struktur, in deren Verlauf verschiedene Faktoren und Zusammenhänge, Überzeugungen und Handlungsansätze, die Bedeutung in der Beziehung haben, reflektiert werden.

Das hier vorgeschlagene Modell folgt den Erkenntnissen von Arnold Retzer, de Shazer und Gianfranco Cecchin sowie Luigi Boscolo.

# Das Erstgespräch

Bevor ein ausführlicheres erstes direktes Gespräch stattfindet, erfolgt aufgrund der telefonischen Vorbesprechungen und der dort erhaltenen Information oder anderer vorhandener Unterlagen eine Art Ideensammlung/Hypothesenbildung. Es geht nicht darum, zu wissen oder festzulegen, sondern um eine Reflexion, um den Denk- und Handlungsspielraum im eigentlichen Gespräch möglichst breit zur Verfügung zu haben.

« Im ersten Gespräch wird nonverbal und ausgesprochen über Sitzordnung, Rahmenabsprachen (Dauer, Termine, Absagen, Kosten, Inhalte), Informationen (Geheimhaltung, keine Schiedsentscheidungen, Art und Wesen von Therapie), Grenzziehungen zu No-Goes (z.B. Aufnahmen des Gesprächs) und den Verlauf einer Beratung

sowie zur Beantwortung von Fragen zur eigenen Orientierung und Klärung über Wünsche, Erwartungen und Befürchtungen Einvernehmen hergestellt. Dieses erste Abklärungsgespräch, an dessen Ende dann die Entscheidung für oder Absage eines weiteren Gespräches steht, soll Markierungen setzen und durch die Information über das Spezielle der Methode ergänzt werden.

# Klarung des Überweisungskontextes

Mit Überweisungskontext ist gemeint, die Rahmenbedingungen zu fokussieren, wie das Paar hierher kam (Kommen beide freiwillig? Ist eine Person so nett, auch mitzukommen, und fühlt sich nicht beteuiligt oder wollen andere die Therapie?), um herauszufinden, wer die Idee zu diesem Treffen hatte, woher sie den Hinweis auf diese Möglichkeit haben, wozu diese Gespräche nützlich sein sollen/können, welche Befürchtungen bestehen und was seit der Entscheidung zum Gespräch bereits geschehen ist.

# Auftragsklärung

Unter Auftragsklärung versteht man die Klärung und Verhandlung der Fragen: Wer will was wie oft und von bzw. mit wem und zu welchem Zweck? Typische Fragen sind dabei: Wie müssten die Gespräche verlaufen, damit Sie Ihre Ziele erreichen können? Und auch: Wenn diese nicht erreicht werden, welche Bedeutung und Konsequenzen würden davon abgeleitet werden?

# Erkunden bisheriger Lösungsversuche

Zu diesem Zeitpunkt wird reflektiert, welche Lösungsversuche bereits angepeilt wurden, welche Ergebnisse sie brachten und warum diese Ergebnisse nicht als zufriedenstellend erlebt werden.

# Auslösende Situation

Auslösesituationen für den Entschluss, eine Paartherapie aufzusuchen.

Zu diesem Zeitpunkt wird reflektiert, welche Probleme oder Vorfälle das Paar zu diesen Gesprächen geführt haben. Wer verhielt sich wie wann, wo und warum?

Meist erlebt sich das Paar bei diesen Reflexionen auch als Erkennende, welche anderen Ansätze von Verhalten eventuell in Anspruch genommen werden könnten.

# Erklärungen und versteckte Theorien

Erklärungen und versteckte Theorien sollen abgefragt werden? Warum schlägt Ihr Mann? Warum verhalten Sie sich dann so schweigend usw.

Die zum Ausdruck gebrachten Theorien sind deshalb wichtig, weil sie danach untersucht werden können, ob sie Lösungsorientierung enthalten oder problemstabilisierend wirken.



# Interaktionelle Konsequenzen

Muster im Kommunikationsablauf des Paares herausarbeiten, bewerten und verändern. Besonders Faktoren in der Symmetrie in der Kommunikation und Exploration der Zukünfte.

Bisher wurde die Betrachtung eher auf die Vergangenheit gelegt. So wird die Zukunft ins Auge gefasst. Dabei kann die Zukunft des Paares oder der Gespräche angepeilt werden.

# Liebesmythos?

Wie haben Sie sich kennengelernt und was hat Ihre Liebe ins fließen gebracht?

Was war anziehend?

Was war das Besondere?

Ziel ist es Ressourcen wieder zugänglich werden zu lassen, Hoffnung geben.

# Andere Interventionen

## Abschlussintervention nach einer Stunde

Das folgende Vorgehen hat sich herauskristallisiert: Nach dem Re-flektieren zum gewünschten Thema kommt es zu einer kurzen Pause. In dieser Pause reflektiert der/die Berater\_in allein oder mit dem hinter dem Einwegspiegel sitzenden Team über die Inhalte und das Nichtangesprochene dieser Stunde und formuliert dann eine abschließende Rückmeldung. Arnold Retzer (2004) weist darauf hin, dass diese Rückmeldung sehr unterschiedlich breit angelegt sein kann. Es kann zu umfangreichen Verschreibungen von Handlungen bis zum nächsten Mal, zu mehr oder weniger breiten Umdeutungen oder Neukonnotationen kommen, aber auch zur Botschaft, dass dem Gesprochenen nichts mehr hinzuzufügen sei.

## Neutralität sichern

Dies ist eine wesentliche Aufgabe der Person, die das Gespräch leitet. Besonders ist darauf zu achten, dass es zu keiner Parteinahme, zu keinen inhaltlichen Koalitionen und Allianzen gegen oder für eine der anwesenden Personen kommt.

Extrempositionen besetzen, um Klient\_innen die Möglichkeit zu eröffnen, eine lebbare Zwischenposition einzunehmen. Fragen stellen/Antworten meiden

Das ist eine Maßnahme, damit der meist eskalierte Konflikt nicht noch weiter angeheizt wird.

# Zukunftsvorstellungen erfragen

Dies beinhaltet insbesondere die Frage, was das Paar wohl tun wird, wenn es zu keiner Verbesserung der Situation kommt, keine Lösung gefunden wird bzw. die Probleme drückender werden, aber auch, was das Paar tun wird, wenn alles so bleibt, wie es ist.

Stellen Sie sich einmal vor, all diese Probleme und auch ein paar unentdeckte offene Fragestellungen liegen hinter Ihnen, an welche Schritte und Eindrücke werden Sie sich noch erinnern, die zu Ihren Erkenntnissen und Veränderungen beigetragen haben? Mit dieser Frage soll eine erwünschte zukünftige Wirkung in der Gegenwart beleuchtet werden und eventuell so verhindert werden, dass keine unerwünschten Wirkungen Platz greifen.

# Botschaften splitten

Mit diesem Vorgehen soll die Entweder-oder-Dynamik einer eskalierenden Situation herbeigeführt werden in eine Sowohl-als-auch- Dynamik, die mehrere Möglichkeiten nebeneinander stehen lässt: (Zwei Seelen wohnen in der Brust des Beraters/der Beraterin) Eine solche Intervention hat auch oft Auswirkungen auf eine vorhandene Harmonieerzeugungskultur, da Unterschiede erzeugt werden aber auch auf die Konfliktlösungskultur, da Konflikte benannt, aber nicht gleich gelöst werden und stehen bleiben und löst auch eine Konfliktvermeidungskultur, da Konflikte klar und deutlich drgestellt werden.

# Höhere Mächte einführen

Sich einer höheren Macht zu unterwerfen, ist weniger blamabel, als sich dem Partner/der Partnerin geschlagen zu geben. Die höhere Macht kann durch die Einführung von Münzen oder Würfeln angekündigt werden, kann aber auch eine Verschreibung des Beraters/der Beraterin sein.

»Lassen Sie uns würfeln, die niedrigere Zahl darf dann bis zum nächsten Mal entscheiden ...«

**Lachen**

# Kleine Störungen einführen!

Diese Idee dient der Reflexion, was man machen könnte, damit

»Immer wenn . . . dann« - Ablauf

unterbrochen werden kann. Immer wenn wir beginnen, Vorwürfe zu machen, muss der/die Andere, bevor sie/er mit dem Gegenvorwurf beginnt, eine Stärke des Partners/der Partnerin aussprechen . . .

bis 17 zählen . . . ein Glas Wasser langsam austrinken . . . beide müssen in ein anderes Zimmer gehen . . . oder Ähnliches.



# Ziele der Paarberatung

Personen, die mit ihrem/ihrer Partner\_in in Paartherapie gehen, haben manchmal sehr unterschiedliche Bedürfnisse und Ziele. Man könnte diese Ziele in die folgenden Untergruppen ordnen:

ein Miteinander ermöglichen

Neuentscheidungen finden

neue Formen als Paar finden

Liebe relativieren/machbar machen

Übergänge schaffen

# Übergangsrituale

Paarberatung / Therapie könnte man als eine Art Übergangsritual bezeichnen. Dabei kommt es zu verschiedenen Phasen. Einerseits einer

Ablösungsphase, durch das Erzeugen von Unterschieden zum Bisherigen, dann erfolgt eine Art Schwellenritual, indem die Unterschiede balanciert, beleuchtet und bewertet werden, und schließlich kommt es zur Wiedereingliederung.

Neues Tun im Miteinander konnte gefunden werden.

# Literaturempfehlungen

