



Herzlich willkommen

„Paartherapie“

Caya Ersfeld
www.caya-ersfeld.de



Überblick

- Paarbeziehungen früher und heute
- Woran scheitern Paarbeziehungen?
- Die sechs Phasen einer Paarbeziehung
- Beziehungshygiene als Prophylaxe und Therapie
- Paarberatung und -therapie: Anbieter und Inhalte

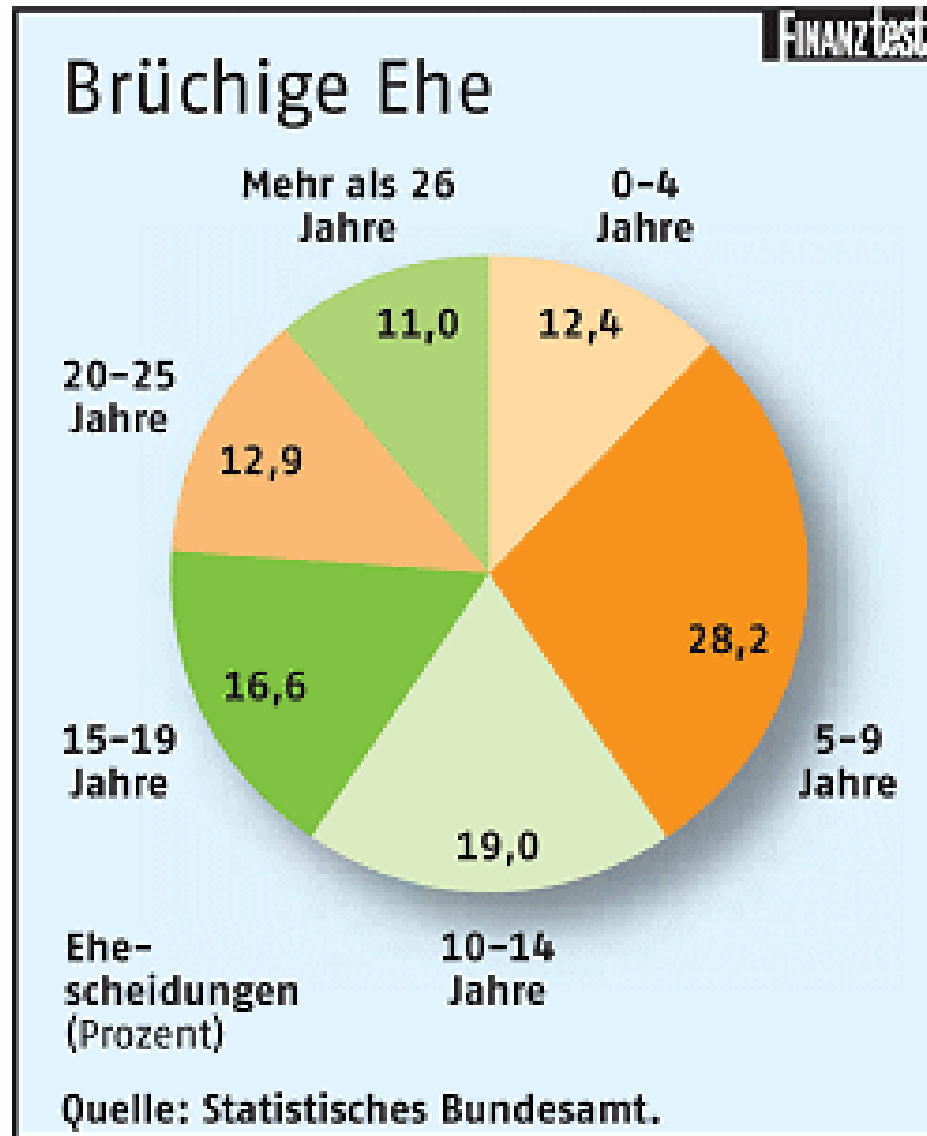
Paarbeziehungen früher und heute

- ...und sie lebten glücklich bis an Ihr Lebensende; die Prüfung *vor* der Hochzeit.
- Die Ehe als Versorgergemeinschaft, als wirtschaftliches und politisches Zweckbündnis.
- Die romantische Beziehung: Das Gefühl der Liebe als Grundlage für Paarbeziehungen heute.

Trennung und Scheidung

- 40 - 50 % aller Ehen werden irgendwann in ihrem Verlauf wieder geschieden
- Die Zahl der Trennungen liegt höher: Eheähnliche feste Paarbeziehungen werden statistisch nicht zuverlässig erfasst.

Statistik Ehescheidungen



Sequentielle Monogamie

- Mehr feste Beziehungen im Verlauf des Lebens:
 - 1942 Geborene:
1,9 Beziehungen bis zum 30. Lebensjahr;
 - 1972 Geborene:
3,7 Beziehungen bis zum 30. Lebensjahr.
- Partnerschaften sind weniger verbindlich und fest, es wird länger und intensiver nach dem „Glück zu zweit“ gesucht.
- Diese Lebensform wird serielle oder sequentielle Monogamie genannt.

„Paar-Lebenszeit“

- Die „Paar-Lebenszeit“, d.h. die Zeit, die Menschen in festen Paarbeziehungen leben, ist konstant geblieben.
- Das deutet auf eine unveränderte Sehnsucht danach hin, das Leben mit einem vertrauten Menschen zu teilen.

Woran scheitern Beziehungen?

- Wenn die Sehnsucht nach einem festen Partner, nach Zugehörigkeit, Liebe und Sicherheit ungebrochen groß ist, woran scheitern dann Beziehungen?
- Das Modell der sechs Phasen einer Paarbeziehung von Liberty Kovacs:

Das Modell der sechs Phasen einer Paarbeziehung (Liberty Kovacs)

1. Schwärmerei – erstes Verliebtsein

Beide Partner betrachten sich gegenseitig als ideal, entdecken Gemeinsamkeiten, sind bereit, sich auf den anderen einzustellen und ihm seine Wünsche zu erfüllen. Das Motto lautet: „Hauptsache mit dir zusammensein“.
Verliebtheitsgefühle und Sehnsucht nach Nähe stehen im Vordergrund.

Das Modell der sechs Phasen einer Paarbeziehung (Liberty Kovacs)

2. Erwartungen – oder Ernüchterung

Verschiedenheiten und Schwächen treten zutage. Die Partner kümmern sich wieder mehr um ihre eigenen Interessen. Alltagspflichten rücken in den Vordergrund. Erste Gefühle der Ernüchterung (oder sogar Enttäuschung) treten auf.

Das Modell der sechs Phasen einer Paarbeziehung (Liberty Kovacs)

3. Machtkampf

Mindestens einer versucht, den anderen zu verändern, ihn nach seinen Erwartungen zu formen. Möglicherweise treten Misstrauen, Wut und/oder Schuldzuweisungen auf.

Das Modell der sechs Phasen einer Paarbeziehung (Liberty Kovacs)

4. „Verflixtes 7. Jahr“

Einer oder beide Partner fühlen sich eingeengt oder resigniert und verspüren einen Drang, die Partnerschaft aufzugeben.

Das Modell der sechs Phasen einer Paarbeziehung (Liberty Kovacs)

5. Versöhnung / Arrangements und Kompromisse finden

Die Partner kommen sich wieder ein Stück näher. Sie erkennen, dass der jeweilige Partner nicht unbedingt zu 100 Prozent den eigenen Erwartungen gerecht werden muss. Sie sind zu Kompromissen bereit und betrachten die Beziehung als ein Geben und Nehmen.

Das Modell der sechs Phasen einer Paarbeziehung (Liberty Kovacs)

6. Akzeptanz

Beide Partner haben ein Gleichgewicht zwischen Nähe und Selbständigkeit entwickelt. Sie genießen ihr Zusammensein und nehmen den anderen an, wie er ist.

Das Modell der sechs Phasen einer Paarbeziehung (Liberty Kovacs)

Dieses Sechs-Phasen-Modell impliziert u.a.:

- dass Krisen und Unzufriedenheit ganz normale Erscheinungen in einer Partnerschaft sind;
- dass jeder Partner sich weiterentwickeln kann und muss;
- dass auch äußere Umstände dazu führen können, dass man sich neuen Lebenssituationen anpassen muss, z.B. Geburt der Kinder, v.a. des ersten Kindes, Krankheit, Berentung, Auszug der Kinder...

Überhöhte Erwartungen

- Der Partner soll Erwartungen gerecht werden:
„Prickelnde Leidenschaft, Verlässlichkeit, Nähe, Gemeinsamkeit, Geborgenheit, Aufregung und Sinnvermittlung.“

Und darüber hinaus soll die Paarbeziehung auch den Rahmen bieten für Selbstverwirklichung und Sinnfindung. (Roland Weber in „Gehen oder bleiben“)

- **Damit ist die Paarbeziehung so sehr mit Erwartungen überfrachtet, dass sie schon fast scheitern *muss*.**

Die Machtkampfphase

- Die Regel der Machtkampf- oder Erpressungsphase (Peter Bremicker):
„Der andere muss sich ändern und nur wenn er sich ändert, können wir eine Zukunft haben und wieder Liebe, Lust und Sinnlichkeit erleben“.
- Da man bekanntlich andere Menschen nicht ändern kann, kann dieser Machtkampf auch nicht dauerhaft gewonnen werden. Hier kommt es oft zu eskalierendem Streit in wiederkehrenden Mustern.

Verflichtes 7. Jahr: Resignation

In dieser Phase ist eine Trennung am wahrscheinlichsten.

Einer oder beide Partner denken über Trennung nach, steigen innerlich, gefühlsmäßig aus und haben vielleicht eine Außenbeziehung.

In dieser Phase besteht auch die Gefahr, den anderen mit Gringschätzung und Gleichgültigkeit zu behandeln.

Die vier apokalyptischen Reiter (Gottman 1996)

- Verachtung
- Verletzung
- Verleugnung
- Rückzug

Die vier apokalyptischen Reiter sind Warnzeichen für ein nahendes Ende der Beziehung.

Woran also scheitern Beziehungen?

Sie scheitern daran, dass mindestens einer der Partner

- dauerhaft unzufrieden ist,
- seine Bedürfnisse nicht erfüllt sieht und
- die Erfüllung des eigenen Glücks in die Verantwortung des Partners gegeben hat.

Gründe für die Unzufriedenheit

- Überhöhte Ansprüche an die Paarbeziehung und den Partner.
- Oder mangelnde Einsicht in die Realität der Paarbeziehung: Manchmal passt es wirklich nicht.
- Wiederkehrende Streitmuster, die in der Kindheit entstanden sind und noch heute kindlich erlebt und beantwortet werden.

Beziehungshygiene?

- Alltag und Reibung
- Hoher Stresspegel
- Vernachlässigung der Paarebene / Paarhygiene
- Es fehlt ein Ausgleich:
Paarzeit und schöne gemeinsame Erlebnisse
- „Schräglage“ durch mangelnden Kontakt

Kontakt

Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden.

Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren.

Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt.

(Virginia Sair)

Achtsamkeit und Respekt

Wenn Achtsamkeit, Respekt und der Wunsch, zu verstehen, größer bleiben, als die eigene Unzufriedenheit und Gekränktheit, dann kann der Kontakt in diesem Sinne aufrecht erhalten werden. Dafür muss man sich Zeit nehmen.

Zwiegespräche

Die Zwiegespräche nach Michael Lukas Möller sind eine Form der Kommunikation, die dabei helfen, den Kontakt aufrecht zu halten, oder wieder herzustellen.

Zwiegespräche

Abwechselnd bekommt jeder Sprecher feste Redezeiten (15 Minuten), in denen er vom Gegenüber nicht unterbrochen werden darf. Die Gesamtzeit liegt bei 90 Minuten, so dass beide dreimal aktiv sich mitteilen und dann wieder aktiv zuhörend sind. Das Zwiegespräch soll regelmäßig wöchentlich stattfinden. Die Themen sind frei. Jeder spricht über sich. Empfohlen werden Themen, in denen die Partner das Gefühl haben nicht verstanden zu werden. Nach einer Eingewöhnungsphase wird es den meisten Zwiesprechenden auch möglich schwierigere Themen wie Sexualität anzusprechen. Insgesamt kommt es zu einem vertieften Verständnis füreinander, so dass die Beziehung im Ganzen gestärkt und entwicklungsfähiger wird.

Anleitung zu Zwiegesprächen

1. Nehmen Sie sich ein Mal pro Woche Zeit füreinander. Am besten sind feste Termine, die von Ihnen beiden jede Woche verbindlich eingehalten werden.
2. Nehmen Sie sich anfangs $\frac{1}{2}$ Stunde, später 1 bis $1\frac{1}{2}$ Stunden Zeit für das Zwiegespräch.
3. Jeder von Ihnen hat die gleiche Redezeit (z.B. $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Stunde). Vereinbaren Sie, wer beginnt. Wenn Ihnen das schwer fällt, können Sie eine Münze werfen.
4. Jeder redet über sich – über seine augenblickliche Gefühlssituation.
5. Vermeiden Sie dabei Vorwürfe an den anderen.

Anleitung zu Zwiegesprächen

6. Kein Zwang beim Thema zu bleiben (assoziativ)
7. Keine Störungen während des Gesprächs.
8. Keine Flucht in Schlaf oder Zärtlichkeiten.
9. Versuchen Sie, Fragen zu vermeiden. Verständnisfragen sind erlaubt, aber keine bohrenden Fragen, kein Drängen
10. Keine Ratschläge
11. Keine Kritik
12. Kein Kommentar (auch nicht nach dem Gespräch)
13. Führen Sie die Zwiegespräche möglichst regelmäßig ein Mal pro Woche! Erst dann kann sich nach einer Weile ihre Wirkung entfalten.

Vergebung und Verzeihung

Es ist nahezu unmöglich, jahrelang in fester Beziehung miteinander zu leben, ohne sich gegenseitig zu kränken und zu verletzen.

Deshalb sind auch Verzeihung und Vergebung wichtige Themen im Umgang der Partner miteinander.

Wenn das Verzeihen schwer fällt, kann es hilfreich sein, dazu ein kleines Ritual durch zu führen.

Paarberatung, Paartherapie, Paarcoaching...

- Paarberatung: „Hilf uns, unsere Möglichkeiten zu nutzen“
- Paartherapie: „Hilf uns, unser Leiden zu beenden“
(Kurt Ludewig)
- Paarcoaching: Beratung im Bereich Sport
(ursprünglich) und Beruf.

...die Begriffe in der Praxis

- **Paarberatung** kann etwas darüber aussagen, dass der Anbieter eine Beratungsausbildung und keine Therapieausbildung hat. Paarberatung kann aber auch verwendet werden, um das Angebot niederschwelliger zu formulieren (Therapie = „gestört“ in der Bewertung der Hilfesuchenden)
- **Paarcoaching** wird synonym zu Paarberatung benutzt. Der Begriff ist zur Zeit „in“ und wird in verschiedenen Kontexten benutzt (Gesundheitscoaching, Paarcoaching).

Anbieter

- Paarberatung und Paartherapie sind keine Kassenleistungen:
- Anbieter sind:
 - Niedergelassene psychologische und ärztliche Psychotherapeuten,
 - Diplom-Psychologen mit Zusatzausbildung(en) und einer Zulassung als Heilpraktiker für Psychotherapie,
 - Menschen unterschiedlicher Grundberufe mit einer Zulassung als Heilpraktiker für Psychotherapie.
= Privatleistungen

Anbieter - Fortsetzung

- Beratungsstellen: Verschiedene Träger
 - Landkreis
 - Kirchen
 - Private Institute und Beratungsstellen
- Vorteil: Die Angebote oft kostenfrei oder kostengünstig. Manche Angebote haben ein gestaffeltes oder prozentuales Honorarmodell.
- Nachteil: Man kann sich unter Umständen nicht aussuchen, zu welchem Berater man kommt. Wartezeiten sind möglich.

Paartherapie - Erstgespräch

- Erstgespräch:
 - Beide Partner schildern ihre Seite des Problems
 - Anliegen und Ziele klären - Auftrag
 - Würdigen
 - Ressourcen erfragen (weg von der „Problemtrance“)
 - Allparteiliche Haltung, d.h. Parteilichkeit für beide Partner gleichermaßen
 - „Contracting“: Können wir miteinander arbeiten? Wie oft, in welchem Abstand vereinbaren wir Termine, was kostet es, wie wird bezahlt, etc.

Mehrere Ebenen

- Alltagsprobleme: Stressfaktoren im Alltag können manchmal leichter behoben werden, so dass eine Reduktion des Stresspegels zur Entlastung der Beziehung führt (Bsp.: Putzfrau).
Gemeinsam mit dem Paar Lösungen erarbeiten.
- Kontakt: Oft haben Partner im Konflikt wenig Kontakt zueinander. Dann sind „Paarzeit“ und „Zwiegespräche“ wichtig.

Mehrere Ebenen

- Wenn Partner sich in wiederkehrenden Mustern mit heftigen Gefühlen streiten: Das verletzte innere Kind.
 - Immer dann, wenn rationale Lösungen nicht zu greifen scheinen, Ideen nicht aufgegriffen und Lösungen nicht ausprobiert oder wieder verworfen werden, weil es trotzdem weiter schlimm bleibt, ist das für mich ein Hinweis darauf, an diese Stelle zu schauen.
- Beispiel: Elterliches Verhalten und dessen mögliche Auswirkungen

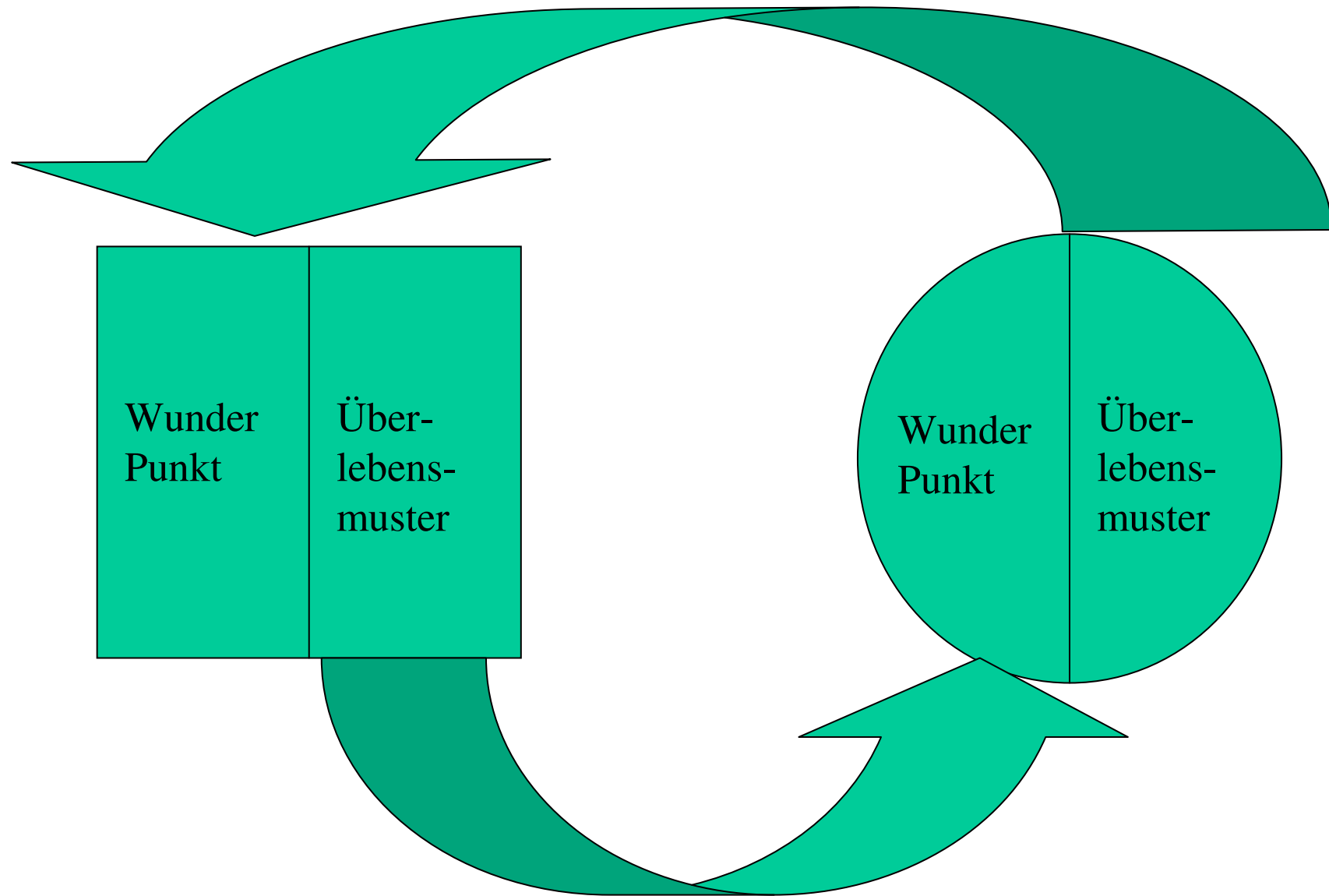
Wunde Punkte und Überlebensmuster

- Wie „wunde Punkte“ entstehen
- Was sind „Überlebensmuster“?
- „Wunde Punkte“, „Überlebensmuster“ und Partnerwahl
- Hinweise auf Reaktionen im kindlichen Muster:
„Du nimmst mich gar nicht ernst“, „Du ziehst mich über den Tisch“, „Du bevormundest mich“.

Kommunikation: Was passiert?

- Wahrnehmung, Interpretation, Gefühl
 - Erstarrung und Automatismus: Das innere Kind ist verstrickt, das Gefühl unerlöst, der Partner reagiert auf den anderen, als wäre er der frühere Elternteil.
 - Als ähnlich oder gleich empfundene Aussagen und Haltungen des Partners werden auf dem Hintergrund des wunden Punktes erlebt - es werden die gleichen Gefühle ausgelöst.
- Erwachsene Reaktion:
 - Beide Partner sind frei zu bleiben oder zu gehen: Die Beziehung ist nicht existentiell notwendig.
 - Probleme können gelöst werden

Der Verletzlichkeitszirkel



Auflösung des Musters

- Verstehen, was passiert: Psychoedukation
- Die Gefühle befrieden
 - Auseinandersetzung mit dem Auslöser des wunden Punktes: z.B. in Briefform
 - Lösung der kindlichen Verstrickung mit dem Elternteil
 - Positionierung als Erwachsener
 - Verstehen der Lebenssituation des Elternteils: würdigen und verzeihen
- Mein Partner ist NICHT mein Vater / meine Mutter!
- Was heute passiert, ist etwas anderes.

Wie geht es weiter?

- Ab hier kann das breite Instrumentarium der Paartherapie weiter greifen, um:
 - überhöhte Ansprüche zu erkennen und alternative Lösungen zu finden
 - Bedürfnisse verhandeln zu lernen
 - Zu verzeihen
 - Zu entscheiden: Können und wollen wir zusammen bleiben?

...und nie wieder streiten?

- Doch!
Streit ist normal, er kann und darf vorkommen.
(Nicht ob, sondern wie ist entscheidend).
- Man muss nicht ganz und gar miteinander einverstanden sein, alles aneinander gut finden.
- Unterschiedlichkeiten können miteinander existieren.
- Der Partner ist kein „Wunscherfüller“.
Er darf „nein“ sagen.
- Der Partner darf sich ändern.

Quintessenz

Eine Paarbeziehung kann gut funktionieren, wenn beide Partner frei von überwältigenden negativen Gefühlen (aus der Vergangenheit) miteinander in Kontakt sind, Bedürfnisse verhandeln können und sich Zeit dafür nehmen, auch schöne Dinge miteinander zu erleben, sich verzeihen können und sich in ihrer Unterschiedlichkeit sein lassen können.

Vielen Dank

für Ihre Aufmerksamkeit



Caya Ersfeld
www.caya-ersfeld.de

