

Psychotherapie: Praxis



Marcel Schär

# Paarberatung und Paartherapie

Partnerschaft zwischen Problemen  
und Ressourcen

 Springer

# Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Marcel Schär

# Paarberatung und Paartherapie

Partnerschaft zwischen Problemen und Ressourcen

 Springer

**Marcel Schär**  
ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte  
Wissenschaften  
IAP Institut für Angewandte Psychologie  
Zürich, Schweiz

ISBN 978-3-662-47481-5

ISBN 978-3-662-47482-2 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-662-47482-2

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © yada03/picture-alliance.com

Satz: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer-Verlag ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
([www.springer.com](http://www.springer.com))

## Vorwort

---

» A healthy marriage is one in which only one person is crazy at a time.  
Heinz Kohut

Partnerschaften können das Beste aus uns herausholen, uns aber auch sehr leicht dazu bringen, uns so merkwürdig zu verhalten wie sonst nirgends. Als Paartherapeuten können wir Menschen in einem ihrer wichtigsten und intimsten Lebensbereiche begleiten und ihnen in den Momenten unter die Arme greifen, wenn beide gleichzeitig »crazy« sind. Dies macht die Paartherapie so spannend und manchmal auch so anstrengend. Und bereits hier zeigt sich, dass Paartherapie immer in einem Spannungsfeld stattfindet: zwischen existenziellen Problemen und bedeutsamen Ressourcen. Genau diesem Spannungsfeld widmet sich dieses Buch.

**Buchstruktur** Das grundsätzliche Problem an Büchern ist, dass sie von Natur aus linear strukturiert sind, Wissen dagegen netzwerkartig. Aus diesem Grund ist das Wissen kaum in eine lineare Struktur zu bringen. Vieles hängt mit vielem anderen direkt oder indirekt zusammen. So hat – egal wie stark man sich bemüht – eine lineare (Buch-)Struktur ihre Grenzen. Dazu kommt, dass ich Fachbücher in den wenigsten Fällen von vorne nach hinten lese. Meistens picke ich mir Stellen, Abschnitte oder Kapitel heraus, die mich gerade interessieren. Genau so habe ich übrigens das vorliegende Buch auch geschrieben und so dürfen Sie es als Leser auch konsumieren. Obwohl es zwar einen (hoffentlich) logischen Aufbau hat, spätere Kapitel sich auf frühere beziehen und aufeinander aufbauen, kann es sowohl von vorne nach hinten als auch kreuz und quer gelesen werden. Ich habe mich bemüht, jeden Abschnitt so zu schreiben, dass er für sich stehen kann. Der Nachteil dieses Vorgehens liegt auf der Hand: An manchen Stellen sind kurze Wiederholungen und Zusammenfassungen nicht zu vermeiden. Damit diese allerdings nicht zu lang werden, sind jeweils auch entsprechende Verweise auf die relevanten Grundlagen oder die Anwendungsmöglichkeiten angebracht worden.

Das Buch ist wie folgt aufgebaut:

In einem Vorspann – sozusagen als Einstieg ins Thema Paartherapie – werden einige zentrale Überlegungen und Kontroversen erörtert: Das Verhältnis zwischen Liebe und Partnerschaft, zwischen Problemen und Ressourcen und zwischen Konstruktion und Wirklichkeit (► Kap. 1).

Das Buch ist anschließend in drei große Teile gegliedert. Im ersten Teil werden unterschiedliche theoretische (und empirische) Hintergründe zu Paartherapie und Partnerschaft dargestellt. Dies sind Modelle und Faktoren, die erklären, wie eine Partnerschaft gelingen kann und warum manche Partnerschaften scheitern (► Kap. 2 und ► Kap. 3). Auch wird der Frage nach der Wirksamkeit von Paartherapie nachgegangen und es werden mögliche Wirkprinzipien einer Paartherapie vorgestellt (► Kap. 4).

Der zweite Teil widmet sich ausschließlich der Paartherapie-Praxis. Nach der Klärung der Rahmenbedingungen einer Paartherapie (► Kap. 5) werden die zentralen Prozesse und die Strukturen einer Paartherapie detailliert vorgestellt (► Kap. 6). Anschließend werden im Sinne eines therapeutischen »Werkzeugkoffers« unterschiedlichste Interventionsmöglichkeiten möglichst praxisnah und anwendbar beschrieben (► Kap. 7). Diese können – maßgeschneidert auf die Bedürfnisse der Paare – in die oben genannte Struktur eingebaut

werden. Der Praxisteil wird abgerundet durch Hinweise auf spezifische Paarthemen wie Untreue, Gewalt und Sexualität (► Kap. 8).

Der dritte und letzte Teil des Buches dient dem Rückblick und der Zusammenschau des Ganzen. In vier »Bildern« werden Theorien und Interventionen aus den vergangenen Kapiteln zusammengeführt und aus einem neuen Blickwinkel betrachtet (► Kap. 9).

**Das Ziel des Buches** Jedes Paar ist anders, jedes Paar hat andere Probleme und braucht andere Lösungen. Trotz oder gerade wegen dieser Komplexität und Reichhaltigkeit, braucht es zwingend Theorien, Modelle, Prozesse und Strukturen, auf die man sich als Paartherapeut beziehen kann. Diese sollten aber auch ausgebaut und verändert werden können und somit genug Flexibilität für die Unterschiedlichkeit der Paare und der Therapeuten lassen. Das Buch soll Raum geben, diese unterschiedlichen Ideen, Strukturen und Prozesse vorzustellen. Und was John Williams in seinem Buch »Stoner« über die Liebe schreibt, gilt eben auch für die Paartherapie: »In seinem dreiundvierzigsten Jahr erfuhr William Stoner, was andere, oft weit jüngere Menschen vor ihm erfahren hatten: dass nämlich jene Person, die man zu Beginn liebt, nicht jene Person ist, die man am Ende liebt, und dass Liebe kein Ziel, sondern der Beginn eines Prozesses ist, durch den ein Mensch versucht, einen anderen kennenzulernen« (J. Williams: Stoner, 1965/2014, S. 245).

**Persönliches Buch** Das vorliegende Buch ist ein persönliches und subjektives Buch und zwar aus mehreren Gründen: Schreiben dient für mich nicht zur Wissensvermittlung, sondern ist meine Möglichkeit zum Denken, Reflektieren, Verstehen und Lernen. Ein Buch erweckt den Eindruck, dass Wissen etwas Statisches, Unveränderbares und Fixes ist. Wissen ist aber eine mehr oder weniger zusammenhängende Menge von Konstrukten und diese Konstrukte sind bestenfalls im Hier und Jetzt hilfreich, aber nie dauerhaft wahr. Ich habe das Buch geschrieben, in der Hoffnung, es in zehn Jahren anders zu schreiben, aber auch in der Hoffnung, dass ich in zehn Jahren Dinge daraus noch beibehalten kann. Es ist insofern subjektiv, als es meine Erfahrungen in der Paartherapie widerspiegelt und trotzdem versucht, die Erkenntnisse aus der Wissenschaft einzubeziehen. Aber auch hier dürfen wir uns nichts vormachen: Was ich präsentiere, ist eine ganz spezielle Auswahl von Studien, nämlich die, die ich spannend und interessant finde, und somit wieder subjektiv.

Einiges, was hier im Buch steht, wurde bereits irgendwo geschrieben und gesagt. Es hat nicht den Anspruch vollkommen Neues zu präsentieren, sondern wichtige, hilfreiche Ansichten, Theorien und Interventionsmöglichkeiten zusammenzutragen und miteinander in Bezug zu setzen. Dadurch soll es einen übergeordneten Orientierungsrahmen geben, der das integrative und schulenübergreifende Arbeiten erleichtert.

**Geschlechtsbegrifflichkeit** Ein wichtiger und in der deutschen Sprache leidiger Punkt ist die sprachliche Darstellung des Geschlechts. Obwohl bereits viel darüber gedacht und geschrieben worden ist, sind mir keine Formulierungen und Lösungen bekannt, die verständlich und vollkommen natürlich klingen. Insbesondere wenn man das Geschlecht zufällig auf sämtliche Textstellen mit Therapeut und Therapeutin, resp. Partner und Partnerin aufteilt, stellt sich auch immer wieder die Frage: Kann ich jetzt gerade hier die weibliche/männliche Form nehmen oder sollte es gendgerecht nicht gerade umgekehrt sein? Damit ich dieses Verwirrspiel mir und den Leserinnen und Lesern ersparen kann, habe ich mich entschieden, vorwiegend die männliche Form zu verwenden. In einigen Büchern wird dann vermerkt, dass damit jeweils beide Geschlechter gemeint sind. Richtig, aber dafür könnte

man ja auch ausschließlich die weibliche Form verwenden. Ich habe die männliche Form gewählt, weil ich als männlicher Autor – auf die eine oder andere Art und Weise – auch die Inhalte und deren Darstellung gendergeprägt habe, resp. haben könnte.

**Danksagung** Ein Buch entsteht nicht im einsamen Kämmerchen, sondern immer in und durch die Interaktion mit anderen. Aus diesem Grund bin ich auch vielen Menschen zum Dank verpflichtet, die direkt oder indirekt zum Entstehen dieses Buches beigetragen haben. Auch wenn nicht alle, die einen Dank verdient haben, hier nun erscheinen werden, sollen zumindest einige davon genannt werden. Ein großer Dank gilt sicherlich allen Paaren und Kursteilnehmern, von denen ich immer wieder gelernt habe, wie wichtig es ist, offen zu sein und offen zu bleiben. Auch hatte ich das Glück immer Lehrern zu begegnen, die mich auf ihre Weise geprägt haben. Prof. Dr. Guy Bodenmann hat mir die Faszination für die Arbeit mit Paaren vermittelt und er hat mich sowohl im wissenschaftlichen wie auch im praktischen Bereich sehr stark gefördert. Peter Ryser verdanke ich neben vielem anderen ein vertieftes Verständnis für das »Handwerk« der systemisch-lösungsorientierten Beratung. Birgit Kollmeyer danke ich für das kritische Gegenlesen und die vielen hilfreichen Anmerkungen. Ich möchte mich aber auch bei meinen Mitarbeitern und Kollegen am IAP bedanken, für die spannenden Diskussionen und Begegnungen. Besonderer Dank gehört Andrea Kramer, die mich unter anderem bei der Literaturverwaltung tatkräftig unterstützte und vor allem Flurina Hefti, die in tage- und nächtelanger Arbeit den gesamten Text sprachlich aufgewertet hat. Zudem möchte ich mich bei den Mitarbeiterinnen von Springer für die professionelle Begleitung des Buches bedanken, insbesondere Monika Radecki, Sigrid Janke, Lisa Burato und Christiane Grosser (Lektorat).

Allen voran gilt mein Dank meiner Frau Simone: Sie hat nicht nur das Manuskript gelesen und wichtige Verbesserungsvorschläge angebracht, sondern durch sie und mit ihr kann ich immer wieder erfahren, was es heißt aneinander und miteinander zu wachsen. Und wie erfüllend es ist, eine vertrauensvolle, warme Beziehung zu führen. Danke!

Dem Leser wünsche ich nun viel Spaß bei der Lektüre und beim Anwenden!

**Marcel Schär**

Zürich, Januar 2016



# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Einführung</b> .....	1
	<i>Marcel Schär</i>	
1.1	<b>Partnerschaft und Liebe</b> .....	2
1.1.1	Liebe zwischen Kunstfertigkeit und emotionalem Erleben .....	2
1.1.2	Zwischen bedingungsloser und bedingter Liebe .....	3
1.2	<b>Probleme und Ressourcen</b> .....	3
1.2.1	Verhältnis zwischen Problemen und Ressourcen .....	4
1.2.2	Vor- und Nachteile von problemorientierten Interventionen .....	4
1.2.3	Vor- und Nachteile von ressourcenorientierten Interventionen .....	5
1.2.4	Schrittweises Vorgehen .....	6
1.3	<b>Wahrheiten und Konstruktionen</b> .....	8
1.3.1	Entwicklung von Konstrukten .....	8
1.3.2	Wirklichkeitskonstruktionen in der Partnerschaft .....	8
1.3.3	Neukonstruktion der Konstruktion .....	9
	<b>Literatur</b> .....	9
<b>I</b>	<b>Theoretischer Hintergrund zu Partnerschaft und Paartherapie</b>	
2	<b>Vom Gelingen einer Partnerschaft</b> .....	13
	<i>Marcel Schär</i>	
2.1	<b>Das »Family Strength Model«</b> .....	14
2.2	<b>Eine erfahrungsgeleitete Ressourcensammlung</b> .....	15
2.2.1	Mut .....	15
2.2.2	Verzeihen .....	15
2.2.3	Hartnäckigkeit .....	16
2.2.4	Geduld .....	16
2.2.5	Neugierde .....	17
2.2.6	Kompromissbereitschaft .....	17
2.2.7	Wahrnehmung des Kleinen .....	17
	<b>Literatur</b> .....	17
3	<b>Vom Scheitern und Gelingen einer Partnerschaft</b> .....	19
	<i>Marcel Schär</i>	
3.1	<b>Partnerschaft und Kommunikation</b> .....	20
3.1.1	Kongruenz und Inkongruenz in der Kommunikation .....	20
3.1.2	Eskalationsspiralen und Zwangsprozesse .....	23
3.1.3	Balancetheorie von Gottman .....	25
3.1.4	Implikationen für die Praxis .....	26
3.2	<b>Partnerschaft und Stressbewältigung</b> .....	26
3.2.1	Was ist Stress? .....	26
3.2.2	Stress und Partnerschaft: Das stresstheoretische Scheidungsmodell von Bodenmann .....	26
3.2.3	Gemeinsamer Umgang mit Stress .....	28
3.2.4	Funktionale und dysfunktionale Unterstützung .....	29
3.2.5	Implikationen für die Praxis .....	29

3.3	<b>Partnerschaft und Entwicklung</b> .....	30
3.3.1	Selbstverwirklichung als Grundlage einer Paar- und Liebesbeziehung .....	31
3.3.2	Partnerwahl .....	31
3.3.3	Konflikte in der Partnerschaft .....	32
3.3.4	Implikationen für die Praxis .....	33
3.4	<b>Partnerschaft und Grundbedürfnisse</b> .....	34
3.4.1	Das Grundbedürfnisfrustrationsmodell .....	35
3.4.2	Grundbedürfnisse .....	36
3.4.3	Partnerschaft und Schemata .....	41
3.4.4	Implikationen für die Praxis .....	44
3.4.5	Exkurs Krise: Kontinuierliche Veränderungen dichotom erlebt .....	44
3.4.6	Exkurs Gefühle .....	45
	<b>Literatur</b> .....	47
4	<b>Wirkung und Wirkungsweise von Paartherapie</b> .....	51
	<i>Marcel Schär</i>	
4.1	<b>Wirkt Paartherapie? Ergebnisse der Outcome-Forschung</b> .....	52
4.1.1	Wirkung von Paartherapie .....	52
4.1.2	Kritik an den klassischen Wirksamkeitsstudien .....	53
4.1.3	Wirkung von Paartherapie unter naturalistischeren Bedingungen .....	53
4.1.4	Paartherapie hilft vielen Paaren nicht. ....	53
4.2	<b>Was wirkt in der Paartherapie? Ergebnisse der Prozessforschung</b> .....	54
4.2.1	Spezifische Interventionen oder allgemeine Wirkprinzipien? .....	54
4.2.2	Wirkprinzipien in der Paartherapie .....	54
4.3	<b>Unspezifische Wirkprinzipien</b> .....	55
4.3.1	Therapiebeziehung .....	55
4.3.2	(Problem-)Aktualisierung .....	56
4.4	<b>Ressourcenorientierte Wirkprinzipien</b> .....	57
4.4.1	Hoffnung und Erwartung .....	58
4.4.2	Ressourcenförderung .....	59
4.5	<b>Problembezogene Wirkprozesse</b> .....	60
4.5.1	Klärung .....	60
4.5.2	Problembewältigung .....	62
	<b>Literatur</b> .....	64

## II **Praxis der Paartherapie**

5	<b>Praktische Hintergründe</b> .....	69
	<i>Marcel Schär</i>	
5.1	<b>Rahmenbedingungen der Paartherapie</b> .....	70
5.1.1	Setting in der Paartherapie .....	70
5.1.2	Anzahl der Therapeuten .....	72
5.1.3	Dauer, Häufigkeit und Abstand .....	72
5.1.4	Therapienotizen .....	72
5.2	<b>Therapeutische Allianz</b> .....	73
5.2.1	Affektive Beziehung .....	75

5.2.2	Arbeitsbündnis.....	77
5.3	<b>Motivation der Paare</b> .....	78
	<b>Literatur</b> .....	80
6	<b>Grundstruktur einer Paartherapie</b> .....	81
	<i>Marcel Schär</i>	
6.1	<b>Erste Therapiephase: Beginn der Therapie</b> .....	82
6.1.1	Klärung des Anlasses und des Problemhintergrundes.....	82
6.1.2	Klärung der Anliegen.....	83
6.1.3	Klärung des Auftrags.....	84
6.1.4	Interventionswerkzeuge zu Beginn.....	86
6.2	<b>Diagnostik: Was sind die Ressourcen und Probleme?</b> .....	87
6.2.1	Oral History Interview (OHI).....	87
6.2.2	Arbeit mit Genogramm.....	88
6.2.3	Videoanalyse.....	89
6.2.4	Lebenslinie.....	89
6.2.5	Identifikation der Paardynamik.....	90
6.3	<b>Zweite Therapiephase: Problem- und Lösungsgespräche</b> .....	92
6.3.1	Anschluss und Rückblick.....	93
6.3.2	Themenklärung bzw. Anliegen.....	94
6.3.3	Tendenzen und Ausnahmen.....	95
6.3.4	Thema vertiefen und lösen.....	95
6.3.5	Rück- und Ausblick.....	97
6.4	<b>Blockaden und Knackpunkte in der Therapie: Wenn es nicht so läuft wie gewünscht</b> .....	97
6.4.1	Utilisation von Blockaden.....	98
6.4.2	Mögliche Gründe für Blockaden.....	99
6.4.3	Prozessreflexion.....	100
6.4.4	Umgang mit Blockaden beim Therapeuten.....	101
6.5	<b>Dritte Therapiephase: Ende der Therapie</b> .....	103
6.5.1	Abschlussgespräch.....	103
6.5.2	Therapieevaluation anhand standardisierter Verfahren.....	104
	<b>Literatur</b> .....	105
7	<b>Der Paartherapie-Werkzeugkoffer</b> .....	107
	<i>Marcel Schär</i>	
7.1	<b>Verstehen und Zusammenfassen</b> .....	110
7.1.1	Zusammenfassen und Paraphrasieren.....	110
7.1.2	Explizieren.....	111
7.1.3	Übersetzen.....	111
7.2	<b>Lösungsorientierte Interventionen</b> .....	112
7.2.1	Durchhalte- und Bewältigungsfragen.....	112
7.2.2	Skalierungsfragen.....	112
7.2.3	Interpersonelle Fragen.....	113
7.2.4	Hypothetische Fragen.....	114
7.2.5	Universallösung.....	114

7.3	<b>Verhaltensorientierte Interventionen</b> .....	115
7.3.1	Videointeraktionsanalysen .....	115
7.3.2	(Selbst-) Beobachtungsübungen .....	117
7.3.3	Reziprozitätstraining .....	117
7.3.4	Paarinseln .....	118
7.3.5	Gesprächscoaching .....	119
7.4	<b>Kognitive Interventionen</b> .....	121
7.4.1	Kognitive Umstrukturierung .....	122
7.4.2	Problemlösetraining .....	123
7.4.3	Konfrontation .....	125
7.4.4	Reframing und Umdeutung .....	126
7.5	<b>Emotionsfokussierte Interventionen</b> .....	129
7.5.1	Schritt 1: Problemmuster identifizieren .....	130
7.5.2	Schritt 2: Grundlegende Gefühle aufspüren .....	131
7.5.3	Schritt 3: Veränderung der Interaktion .....	134
7.5.4	Schritt 4: Konsolidierung und Integration .....	137
7.6	<b>Symbolisierende Interventionen</b> .....	137
7.6.1	Paarskulptur .....	137
7.6.2	Externalisieren .....	138
7.6.3	Arbeit mit inneren Teilen .....	140
7.7	<b>Akzeptanz- und toleranzfördernde Interventionen</b> .....	141
7.7.1	Sinn und Grenzen .....	141
7.7.2	Interventionen mit akzeptanzfördernder Wirkung .....	142
7.7.3	Schritte zur Förderung der Akzeptanz .....	143
7.8	<b>Hausaufgaben</b> .....	144
	<b>Literatur</b> .....	144
8	<b>Hinweise zu spezifischen Themen</b> .....	147
	<i>Marcel Schär</i>	
8.1	<b>Untreue und Partnerschaft</b> .....	148
8.1.1	Paartherapie mit aktueller Außenbeziehung .....	148
8.1.2	Paartherapie nach der Affäre .....	149
8.1.3	Weiterführende Literatur .....	150
8.2	<b>Gewalt und Partnerschaft</b> .....	150
8.2.1	Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Gewaltausübung .....	150
8.2.2	Erklärungsmuster .....	151
8.2.3	Indikation und Kontraindikation für Paartherapie .....	151
8.2.4	Intervention .....	152
8.2.5	Weiterführende Literatur .....	152
8.3	<b>Sexualität und Partnerschaft</b> .....	153
8.3.1	Selbstaufrechterhaltung von Lustlosigkeit und sexueller Abstinenz in der Partnerschaft .....	153
8.3.2	Weiterführende Literatur .....	154
	<b>Literatur</b> .....	154

### III Rückblick

9	<b>Fazit in vier Bildern</b> .....	157
	<i>Marcel Schär</i>	
9.1	<b>Erstes Bild: Beziehung als Wachstumsmöglichkeit</b> .....	158
9.2	<b>Zweites Bild: Die wiederholenden Spiralen der Paarinteraktion</b> .....	159
9.3	<b>Drittes Bild: Therapeutische Schritte zur Förderung von Intimität</b> .....	161
9.4	<b>Viertes Bild: Die Schubladen des therapeutischen Werkzeugkoffers</b> .....	162
	<b>Literatur</b> .....	163

### Serviceteil

	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	166
--	-----------------------------------	-----

# Einführung

*Marcel Schär*

- 1.1 Partnerschaft und Liebe – 2**
  - 1.1.1 Liebe zwischen Kunstfertigkeit und emotionalem Erleben – 2
  - 1.1.2 Zwischen bedingungsloser und bedingter Liebe – 3
- 1.2 Probleme und Ressourcen – 3**
  - 1.2.1 Verhältnis zwischen Problemen und Ressourcen – 4
  - 1.2.2 Vor- und Nachteile von problemorientierten Interventionen – 4
  - 1.2.3 Vor- und Nachteile von ressourcenorientierten Interventionen – 5
  - 1.2.4 Schrittweises Vorgehen – 6
- 1.3 Wahrheiten und Konstruktionen – 8**
  - 1.3.1 Entwicklung von Konstrukten – 8
  - 1.3.2 Wirklichkeitskonstruktionen in der Partnerschaft – 8
  - 1.3.3 Neukonstruktion der Konstruktion – 9
- Literatur – 9**

## 1.1 Partnerschaft und Liebe

Eine Partnerschaft beginnt in der Regel mit Liebe und so soll auch dieses Buch mit dem Thema »Liebe« anfangen. Was ist »Liebe«? Ist es ein überwältigendes Gefühl, eine angenehme Empfindung, eine Gabe, eine erlernte Fertigkeit, eine Einstellung oder ein Cocktail aus neurobiologischen Botenstoffen?

### 1.1.1 Liebe zwischen Kunstfertigkeit und emotionalem Erleben

Es gibt viele Versuche von Psychologen, die »Liebe« theoretisch und empirisch zu erfassen und messbar zu machen (Lee, 1973; Sternberg, 1986). Das Verbindende all dieser Theorien ist die Erkenntnis, dass die Liebe nicht auf etwas Einzelnes zu reduzieren ist, sondern viele Dimensionen umfasst.

Für die tägliche therapeutische Arbeit mit Paaren finde ich die Gedanken von Erich Fromm hilfreich, die er vor über 50 Jahren in seinem legendären Buch »Die Kunst des Liebens« veröffentlichte. Liebe ist gemäß Fromm (1956) kein »Objekt« das man »hat« oder »verliert«, und auch kein romantisches Hochgefühl. Es ist vielmehr eine Fähigkeit, die man lernen, üben und lebenslang verbessern kann, um die Meisterschaft zu erlangen. Die Liebe beinhaltet gemäß Fromm folgende vier Grundelemente, die stark ineinander übergreifen:

- **Fürsorge** umfasst die »tätige Sorge für das Leben und das Wachstum dessen, was wir lieben« (ebd. S. 47). Oder kurz gefasst: Wir lieben, was wir pflegen.
- **Verantwortungsgefühl** bedeutet, von sich aus bereit zu sein, auf die seelischen Bedürfnisse und Anliegen des Partners zu »antworten« und dadurch z. B. für den anderen da zu sein, wenn er uns braucht.
- **Achtung vor dem anderen** führt dazu, dass wir unseren Partner darin unterstützen, dass er um seiner selbst willen wachsen und sich auf seine Art entfalten darf.
- **Erkenntnis** impliziert, dass man das »Geheimnis des anderen« ergründen, zu seinem Kern vordringen und ihn auf einer tieferen Ebene verstehen möchte. Nur dann ist wirkliche Achtung möglich.

Wenn Lieben nun eine individuelle Fähigkeit ist – gemäß Fromm sogar eine Kunst – liegt der Fokus in der Partnerschaft weniger darauf, den Partner so zu ändern, dass er zu einem passt, oder den perfekten Partner zu finden. In einer Beziehung geht es vielmehr darum, die Kunst des Liebens zu üben und zu vervollkommen, wobei das Lieben nicht nur auf den Partner, sondern auch auf sich selber gerichtet ist. Eine Partnerschaft gibt uns die Gelegenheit, diese Kunst bis zur Meisterschaft zu erlernen. Es gibt Forschungsergebnisse, die Fromms Sichtweise unterstützen: Beispielsweise zeigen einige Studien, dass sich die Scheidungswahrscheinlichkeit in Folgeen für jede neue Ehe um 5–10% erhöht (Bramlett & Mosher, 2001). Das Scheidungsrisiko nimmt gemäß diesen Studien mit einem neuen Partner nicht ab, sondern zu. Die Scheidung oder Trennung vom Partner wird in diesen Fällen nicht genutzt, an der eigenen »Liebesfähigkeit« zu arbeiten, sondern es wird lediglich das Liebesobjekt ausgetauscht. Der Fokus liegt nicht auf Fromms Kunst des Liebens, er liegt darauf, den Partner für sich perfekt zu machen, was selten gelingen kann.

Auch wenn man die Liebe als eine erlernbare Fähigkeit betrachtet, bedeutet dies nicht, dass man jeden beliebigen Partner lieben lernen kann. Es ist auch kein reiner Willensakt, jemanden lieben zu wollen. Zur partnerschaftlichen Liebe gehören auch Anziehung, Leidenschaftlichkeit, sinnlich-erotische Verbundenheit und Intimität, sprich ein emotionales Erleben, welches auf wenige bestimmte Personen beschränkt ist.

Auch wenn diese emotionale Komponente heutzutage für eine Partnerschaft als selbstverständlich vorausgesetzt wird, ist dieses Phänomen geschichtlich betrachtet in unserem Kulturkreis eher neu: Während früher das Pflichtgefühl und sachliche Kriterien (Vermögen, Status und Herkunft) die Grundlage für ein gemeinsames Leben darstellten, rückte erst im mittleren bis späten 18. Jahrhundert die Zuneigungs- und Liebesbeziehung in den Vordergrund. Jean-Jacques Rousseau formulierte dieses Ideal erstmals 1761 in seinem Erfolgsroman »Julie oder Die neue Heloise«.

So romantisch diese Form von Partnerwahl ist und bei uns heute die Regel ist, auch sie hat ihre ungünstigen Auswirkungen: Liebe wird dabei leicht- hin als *die* einzige Startbedingung für den Weg ins

partnerschaftliche Glück gesehen und nicht als das Ziel einer Partnerschaft. Dadurch steigt der Druck, den einen, wahren und richtigen Partner zu finden, bei dem die Liebe von Anfang so groß ist, dass sie bis ans Lebensende reicht.

Partnerschaftsplattformen im Internet mit ihrer großen Auswahl an potenziellen Partnerinnen und Partnern und ihren automatisch generierten – aber in seltenen Fällen wissenschaftsbasierten – Profilpassungen verstärken den Eindruck, den einzigen perfekten Partner von Anfang an finden zu müssen. Anders formuliert: Die Gefahr ist groß, dass das flüchtige Gefühl der Verliebtheit zu Beginn einer Beziehung mit dem Gefühl der Liebe verwechselt wird. Liebe ist nicht einfach da, sondern kann mit und durch die Beziehung entstehen und wachsen. Auf der anderen Seite geht sie in der Regel auch nicht wie ein Taschentuch verloren, sondern verkümmert ohne Pflege in der Regel langsam und still.

Die partnerschaftliche Liebe ist somit eine Mischung zwischen prozessualer Fähigkeit (respektive Kunstfertigkeit) und einem intensiven, emotionalen Erlebnis. Fähigkeiten sind veränder-, ausbau- und trainierbar, wobei wir als Paartherapeuten den Paaren dabei helfen können die »Kunst des Lebens« zu erlernen. Das emotionale Erlebnis kann sowohl Ausgangspunkt als auch Ergebnis einer Zweierbeziehung sein. Ein Ziel in der Paartherapie kann sein, das Gefühl des Lebens vom Schutt des Alltages zu befreien und wieder erlebbar zu machen.

### 1.1.2 Zwischen bedingungsloser und bedingter Liebe

Ein weiterer Aspekt der Liebe ist die tiefe, menschliche Sehnsucht nach bedingungsloser Akzeptanz und Geliebtwerden und gleichzeitig die eigene Begrenztheit, eine solche bedingungslose Liebe geben zu können.

Die bedingungslose Liebe ist eine Liebe, die einfach da ist. Da sie bedingungslos ist, ist sie unabhängig von Taten oder Ereignissen: Sie kann nicht erworben oder verdient werden, sie kann und muss nicht erwidert werden. Aufgrund ihrer Bedingungslosigkeit ist sie nicht beeinflussbar, sie ist oder ist nicht. Wir können nur dann bedingungslos lie-

ben, wenn vom Gegenüber nichts erwartet werden *kann*, wenn dieser entsprechend hilf- und machtlos ist. Eine bedingungslose Liebe ist darum nicht eine Liebe zwischen Gleichberechtigten, sondern findet zwischen einem Gebenden und einem Nehmenden statt, einem der Liebe hilflos Ausgesetzten. Die Liebe der Eltern zu einem Neugeborenen kommt der bedingungslosen Liebe wohl am nächsten.

Die bedingte Liebe dagegen ist eine Liebe, die ich mir verdienen muss und die ich aber auch erwidern kann, *wenn ich will*. Dies ist die Voraussetzung für eine Liebe auf »Augenhöhe«. Eine solche Liebe ist beeinfluss-, kontrollier- und vorhersagbarer. Ich kann (und muss) etwas dafür tun, dass ich geliebt werde. Allerdings bleibt bei der bedingten Liebe jeweils eine unbeantwortete Frage zurück: Werde ich um meiner Person willen geliebt oder weil ich ein Verhalten zeige, das dem anderen entspricht, und ich damit seine Ansprüche erfülle?

Diese Frage in der Liebe bleibt offen. Sie kann selbst von den besten und erfüllendsten Partnerschaften nie restlos entschärft oder aufgelöst werden. Latent schlummert in uns das Gefühl der Einsamkeit trotz Zweisamkeit, des Alleinseins trotz Partnerschaft, respektive der Angst davor vom Partner nicht (genügend) akzeptiert und geliebt zu werden. Dieses Gefühl ist stärker oder schwächer ausgeprägt und auch der »beste« Partner kann uns nicht davon befreien oder erlösen. Dieses Einsamkeitsgefühl ist gewissermaßen ein Bestandteil der menschlichen Existenz und unabhängig davon, ob wir in einer erfüllten Partnerschaft leben oder nicht.

Vor dem Hintergrund dieser Überlegungen entsteht ein weiteres mögliches Ziel der Paartherapie: den beiden Partnern dabei zu helfen, ihr Gefühl des Alleinseins annehmen zu lernen und trotzdem miteinander in Beziehung zu bleiben. Man ist allein in der Welt, aber zusammen ist man weniger allein.

## 1.2 Probleme und Ressourcen

Paare haben oftmals über Jahre versucht, die Probleme, die sie in und mit der Partnerschaft haben, selber zu lösen. Durch die vielen gescheiterten Lösungsversuche kommen sie oftmals desillusioniert, hilf- und hoffnungslos in die Therapie. Es liegt auf der Hand, dass sie in diesem Zustand die positiven



Aspekte der Partnerschaft und die Liebe zum Partner nicht mehr sehen oder wertschätzen können.

Der natürliche Ansatzpunkt zu Beginn einer Paartherapie sind also die Probleme, die das Paar mitbringt. Allerdings möchten die Paare in der Regel nicht bei den Problemen stehen bleiben. Sie möchten ihre emotionale Beziehung zueinander so verändern, dass es ihnen miteinander wieder besser geht. Um diese Veränderung zu bewirken, müssen die Paare notwendigerweise auf eigene Ressourcen zurückgreifen können, von wo sonst sollen die Möglichkeiten und die Energie für die Veränderung herkommen. Die Probleme sind somit der natürliche Bezugspunkt für die Frage *was* verändert werden soll, die Ressourcen dagegen stehen für die Frage, *wie* die Veränderungen erfolgen sollen (Grawe, 2004).

### 1.2.1 Verhältnis zwischen Problemen und Ressourcen

Wie der Untertitel des Buches bereits vorwegnimmt, geht es in diesem Buch sowohl um Probleme als auch um Ressourcen. Es ist darum sinnvoll, an dieser Stelle das Verhältnis zwischen Problemen und Ressourcen kurz zu beleuchten. Wie die Geschichte der Psychotherapie zeigt, wurde dieses Verhältnis bisher ganz unterschiedlich konzipiert.

Die positive Psychologie beispielsweise sieht die Orientierung an Stärken und Ressourcen als Gegenpol zu einer Problem- und Defizitorientierung (Seligman, Rashid & Parks, 2006). Andere Ansätze betrachten Probleme und Ressourcen als zwei entgegengesetzte Pole mit fließenden Übergängen: Problem- und Ressourcenanteile können sich mischen und konkretes Verhalten kann sowohl Ressourcen- als auch Problemanteile beinhalten (z. B. Antonovsky & Franke, 1997; Jerusalem, 1990). Ressourcen und Probleme können aber auch als zwei voneinander unabhängige Dimensionen verstanden werden (Willutzki & Teismann, 2013). Dies bedeutet, dass einige Paare viele Probleme und wenig Ressourcen aufweisen können, während andere zwar viele Probleme aber auch viele Ressourcen haben.

Wie das Verhältnis von Problemen und Ressourcen verstanden wird, hat praktische Implika-

tionen: Während in der Sichtweise von Seligman ein ausschließlich ressourcenorientiertes Vorgehen propagiert wird, ermöglicht die Betrachtung von Ressourcen und Problemen als zwei voneinander unabhängigen Faktoren sowohl problem- als auch ressourcenbezogene Interventionen. Die therapeutische Arbeit mit Ressourcen zeigt eine andere Wirkung wie die Arbeit mit Problemen. Es gilt daher in beiden Ansätzen ihre spezifische Vor- und Nachteile zu beachten, die bei einer zu rigiden Auslegung entstehen können.

Zur Verwendung des Begriffs »ressourcenorientierte Interventionen« in diesem Buch muss Folgendes noch geklärt werden: Ich werde nachfolgend nicht explizit zwischen ressourcen- und lösungsorientierten Interventionen unterscheiden, sondern diese Begriffe nebeneinander verwenden. Mir geht es nicht um eine genaue Differenzierung dieser beiden Begriffe, sondern vielmehr um deren gemeinsamen Nenner, der einen wertvollen Kontaktpunkt zum problemorientierten Vorgehen setzt.

### 1.2.2 Vor- und Nachteile von problemorientierten Interventionen

Für die problemorientierten Interventionen können verschiedene Vor- und Nachteile aufgeführt werden, wobei die kritische Seite insbesondere von systemisch-lösungsorientierten Ansätzen prägnant formuliert wurde (s. auch Bamberger, 2010):

#### Verstehbarkeit der Probleme als Grundlage für die Bearbeitung

Ein zentrales Merkmal von Gesundheit (Salutogenese) ist gemäß Antonovsky (z. B. Antonovsky & Franke, 1997) das Kohärenzprinzip. Dieses besteht aus einem Kohärenzsinn (Empfindungsfähigkeit für Stimmigkeit) und einem Kohärenzgefühl (Einschätzung, ob die wichtigsten Bedürfnisse erfüllt werden), wobei Letzteres drei Komponenten umfasst:

- **Verstehbarkeit** ermöglicht, Ereignisse, Gefühle und Gedanken einordnen zu können.
- **Machbarkeit** spiegelt die Überzeugung wider, mit Schwierigkeiten und Anforderungen fertig zu werden.

- **Sinnhaftigkeit** ist die Überzeugung, dass es sich lohnt Energie in die Anforderungen zu stecken und dass diese dem Leben einen Sinn geben.

Dieses Kohärenzgefühl ist nicht nur für die individuelle Gesundheit wichtig, sondern auch für die partnerschaftliche und familiäre Zufriedenheit (Antonovsky & Sourani, 1988). Paarzufriedenheit kann sich nur dann einstellen, wenn Paare ihre gemeinsamen Probleme verstehen und es jedem Partner gelingt, seine eigenen Reaktionsweisen und die des Partners einordnen zu können. Dafür ist oftmals eine genauere Analyse des Problems unumgänglich.

Probleme, deren Ursachen innere Konflikte wie z. B. Verwicklungen und Ambivalenzen sind («Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust»), lassen sich nicht durch reine ressourcenaktivierenden Übungen auflösen, weil diese Konflikte oft gar nicht bewusst sind. Um solche Probleme zu bearbeiten, müssen die einzelnen inneren Anteile oder Stimmen bewusst gemacht werden. Die vertiefte Auseinandersetzung mit den Problemen bildet die Grundlage für deren Bearbeitung.

### Entwicklungsaspekte der Probleme können übersehen werden

Zu ausführliche Problemschilderungen und zu detaillierte Ursachenanalysen können aber auch die Idee implizieren, dass die Therapie eine Art Autowerkstatt für die Seele sei. Schwierige Lebensereignisse und -umstände werden vorschnell als kausale Ursachen der momentanen Schwierigkeiten gesehen. Dabei wird übersehen, dass der Mensch einerseits keine triviale Input-Output-Maschine ist, dessen Probleme »geflickt« werden können. Gerade in Schwierigkeiten, Krisen und Problemen steckt in der Regel ein enormes Entwicklungspotenzial, das man für sich selbst nutzbar machen kann. Rogers (1972, S. 36) bringt diesen Aspekt präzise auf den Punkt: »Das Individuum steht im Mittelpunkt der Betrachtung und nicht das Problem! Es ist nicht das Ziel, ein bestimmtes Problem zu lösen, sondern dem Individuum zu helfen, sich zu entwickeln, so dass es mit dem gegenwärtigen Problem und mit späteren Problemen auf besser integrierte Weise fertig wird.«

### 1.2.3 Vor- und Nachteile von ressourcenorientierten Interventionen

Typische ressourcenorientierte Interventionen, wie sie beispielsweise von de Shazer und Kollegen ausgearbeitet wurden (z. B. De Shazer, 2004, 2007), fokussieren auf die *Lösung* der Probleme. Manche gehen aufgrund ihrer Überzeugung, dass das Problem und die Lösung nicht verbunden sein müssen, sogar so weit, dass sie an Lösungen arbeiten, ohne das Problem selber oder dessen Kontext zu kennen. Unabhängig von diesen sicherlich extremeren Formen der Lösungsorientierung bietet die Fokussierung auf Ressourcen tolle Möglichkeiten für die therapeutische Arbeit, wobei einige kritische Punkte beachtet werden sollten.

#### »Solution Talk creates Solution«

Vor dem Hintergrund der Annahme, dass Wirklichkeit erst durch unsere Sprache geschaffen wird und die Grenzen der Sprache die Grenzen des einzelnen Weltbildes sind (Wittgenstein, 1998), wird durch das Erzählen der Lösung bereits ein wichtiger Teil der Lösung konstruiert und stabilisiert. Partnerschaften werden in diesem Sinne durch das Darübersprechen zu dem, was sie sind. Im negativen Fall bedeutet das, dass bei einem »problem talk« sich ein »egoistischer« Partner egoistisch verhalten muss oder ein »streitsüchtiges« Paar sich streiten muss. Beim Sprechen über Ressourcen gilt das Gleiche. Werden Ressourcen und Lösungen besprochen und fühlbar gemacht, werden sie dadurch Wirklichkeit.

Das Ziel einer Therapie ist es, funktionalere neuronale Netzwerke zu schaffen. Liegt der Fokus auf der Problemexploration und dem Problemverstehen, besteht die Gefahr, dass man die alten, dysfunktionalen neuronalen Verbindungen stärkt, ohne neue, funktionale Netzwerke aufzubauen. Ein ressourcen- und lösungsorientierter Fokus dagegen schafft attraktive Annäherungsziele. Wird zudem lange über die problematischen Teile gesprochen und werden Problemmuster vertieft, kann dies im Paar negative Gefühle aktivieren: Es fühlt sich niedergeschlagen, entmutigt, hilf- und hoffnungslos. Durch diese neu aktualisierten Gefühle scheinen die aktuellen Probleme noch unlösbarer als zuvor, was sich auch auf den Therapeuten überträgt: Diese