

Martin Koschorke

Lösbare und unlösbare Aufgaben in der Paarberatung

Die Paardynamik in Supervision und Selbstsupervision



Zu diesem Buch

Heftige Gefühlsausbrüche, eisiges Schweigen, riesige Erwartungen sind das »täglich Brot« des Paarberaters oder der Paartherapeutin. Nicht selten werden sie so in die Dynamik des Paares hineingezogen – die professionelle Distanz kommt abhanden. Hier kann gute Supervision Abhilfe schaffen. Das erste, speziell auf die Bedürfnisse des Paarberaters bezogene, Supervisionsbuch geht auf alle typischen Probleme anhand konkreter Beispiele und Praxiserfahrungen ein. Ebenso finden sich hilfreiche Anleitungen zur Selbstsupervision, die in kritischen Situationen wieder zur Übersicht verhelfen.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Martin Koschorke

Lösbare und unlösbare Aufgaben in der Paarberatung

**Die Paar-Dynamik in Supervision
und Selbstsupervision**

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2017 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © Marco/Adobe Stock

Gesetzt aus der Documenta von Kösel Media GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89200-0

E-Book: ISBN 978-3-608-10989-4

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20359-2

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Inhalt

TEIL 1 Supervision von Paarberatung.	
Und wie Paarberater sich in vielen Fällen	
selber helfen können	7
1 Eins zu null. Zwei zu null	9
2 Territorien im Leben des Paares	13
3 Territorien in der Beratung	18
4 »Mein Gefühl ist nicht mein Gefühl«	24
5 Kleine Auswege: Selbstsupervision	31
6 Mögliche Schritte der Supervision	36
7 Probleme lösen oder Problemlösungen anschauen?	43
8 Beziehungslandkarten des Paares	48
9 Beziehungslandkarten der Berater	53
10 Einseitigkeit meiden	58
11 Unlösbare Aufträge erkennen	61
12 Unausgesprochene Aufträge überprüfen	66
13 Über den Arbeitsauftrag verhandeln	71
14 Die Pflege der Liebesbeziehung im Auge behalten	75
15 Zukunft gestalten, Neues lernen	80
16 Bewegen durch Konfrontieren	84
17 Vorstellungen von Sex und Leidenschaft	90
18 Zureden oder hinhören: Die Ohren des Beraters	94
19 Die Opferposition und andere Waffen der Paare	100
20 Durchhängen in der Mittelphase	104
21 Einzelarbeit in der Paarberatung	108
22 Aufträge von außen	112
23 Wenn Beraterin oder Berater persönlich getroffen ist	117
24 Supervision: Grenzen, Verantwortung, aufmerksame Präsenz	122
25 Als Supervisor gut für sich sorgen	127

TEIL 2 Übersichten, Tafeln, Fragen, Hinweise	131
26 Stufen von Supervision	133
27 Mögliche Themen der Supervision in der Eröffnungsphase der Paarberatung	136
28 Mögliche Themen der Supervision in der Mittelphase der Paarberatung	141
29 Meine Rollen als Supervisor	144
30 Was für eine Art von Supervision mache ich?	146
31 Was für eine Art von Paarberatung mache ich, der Supervisor?	148
32 Nützliche Schritte und Tugenden	150
33 Die Unterscheidung von allgemeiner und spezieller Diagnostik	153
34 Eine gute Supervision für Paarberatungen finden	159
Literatur	161
Dank	163

TEIL 1

Supervision von Paarberatung

**Und wie Paarberater
sich in vielen Fällen
selber helfen können**

KAPITEL 1

Eins zu null. Zwei zu null

Wenn ein Paarberater oder Paartherapeut nicht mehr weiterweiß, wenn sie oder er zunehmend den Eindruck gewinnt: »Ich brauche eine Supervision«, dann steht es 1:0 für das Paar. Fragen und Probleme des Paares bleiben ungelöst; das Paar fühlt sich überfordert oder hilflos; Ärger oder Resignation der Partner gewinnen die Oberhand und bestimmen bis ins Beratungszimmer die Atmosphäre: Nicht nur das Paar ist diesen Empfindungen ausgesetzt – auch die Beraterin oder der Berater ist in diese Atmosphäre eingetaucht.

In der Supervisionsstunde wird Beraterin oder Berater (= B) versuchen, sich von den Empfindungen und Gefühlen zu befreien, mit denen das Paar sie oder ihn »kolonisiert« hat. B wird ganz viel von dem Paar berichten, von seinen Problemen, Konflikten und Lösungsversuchen in der Hoffnung, diese hinter sich zu lassen. Bisweilen ist B kaum zu stoppen, das Leben des Paares hat von ihm Besitz ergriffen. Je mehr B dem Supervisor vom Paar erzählt, desto mehr dominiert das Paar nicht nur die Paarberatung, sondern auch die Supervision. Es steht 2:0 für das Paar.

Vielleicht beginnt B die Beratung mit dem Satz: »Was führt Sie her?« Das ist eine gute Eingangsfrage. B lädt das Paar ein, sich auszubereiten. Die Dynamik der Paarbeziehung erhält ihren Platz im Beratungsraum. Allerdings rutscht B in der Folge eines solchen Beratungsbeginns nicht selten in die Dynamik des Paares hinein – und wird dann von der Atmosphäre des Paares aufgesogen oder überwältigt. Das Paar mag B auch auf andere Weise überrennen mit der Fülle seiner Probleme, mit widersprüchlichen Lösungsvorschlägen, mit biographischen Details.

Nur, es nützt dem Paar nicht, wenn das Paar auch die Supervision

beherrscht. Ebenso wenig nützt es der Beraterin oder dem Berater. Die Fragen des Paares haben ihren Platz in der Beratung. Die Zeit in der Supervision indessen sollte B gehören, seiner Sicht der Beziehungsdynamik des Paares, seinen methodischen und diagnostischen Fragen, den Vor- und Nachteilen seines Vorgehens, seines Stils. Das wird B nicht davon abhalten, sich auch in der Supervisionsstunde das Beziehungsfeld des Paares einmal ganz genau und in Ruhe anzuschauen: um das Ausmaß der Blockade, der Missverständnisse und der Enttäuschungen zwischen den Partnern zu erfassen. Oder um Fallen des Beziehungsgefüges zu erkennen. Bloß, allzu oft tauchen Berater in die Probleme der Leute ein und tauchen nicht mehr auf. Solange B nicht frei atmen kann, solange die Gefühle des Paares seine Empfindungen und seinen Körper gefangen halten, hat B gar nicht ausreichend Abstand zum Paar.

Supervisionsbeispiel A:

S: Was ist deine Stärke in der Paarberatung? Was gelingt dir gut?

B: Einfühlen, Verständnis haben, Verständnis zeigen.

S: Was ist die unvermeidliche Kehrseite dieser Stärke?

B: Ausfühlen. Ich sitze mitten zwischen den beiden. Ich muss zurück. (Das Aufatmen in der Stimme von B ist deutlich zu hören.) Ich muss wieder Abstand gewinnen. Ich bin denen viel zu nahe.

S: Was will das Paar dir damit sagen?

B: Wir brauchen ganz viel Nähe, ganz viel Verständnis. Der andere gibt mir kein Verständnis mehr. Niemand fühlt sich in mich ein usw.

S: Was müsste das Paar lernen?

B: Abstand gewinnen, dem anderen zuhören.

S: Kannst du dem Paar noch aufmerksam zuhören?

B: Nein! (Mit Ärger in der Stimme.)

S: Dann hast du das Paar ja gut verstanden. Was also will das Paar dir sagen?

B: Es gibt ganz viel Ärger zwischen uns, wir können einander nicht mehr zuhören.

S: **Was müsste das Paar lernen?**

B: Abstand gewinnen, sich nicht von Gefühlen überwältigen lassen. Dem anderen mal sagen: Lass mich in Ruhe.
(Denkt nach. Nach einer Weile:) Das ist schwer.

S: **Für wen?**

B: (Lacht.) Für das Paar, und für mich.

S: **Wunderbar, dann verstehst du das Paar ja und kannst gut mit ihm arbeiten.**

An drei Stellen findet B in diesem ersten Supervisionsbeispiel zu sich selbst zurück. Damit gewinnt B zugleich Abstand von der bedrängenden Dynamik des Paares:

- Die Frage »Was ist deine Stärke? Was gelingt dir gut?« verankert B wieder bei dem, was B kann, ganz unabhängig von dem jeweiligen Paar. B tritt aus dem Feld der Empfindungen und Gefühle heraus, die ihm das Paar übergestülpt hat und die ihn im Gespräch mit diesem speziellen Paar lahmlegen. B findet zurück zu dem, was er gelernt und womit er in Paarberatungen bislang gute Erfahrungen gemacht hat – wo er sich normalerweise kompetent fühlt.

Es ist wie bei Münzen: Jeder Mensch, der eine Vorderseite hat, hat auch eine Rückseite. Qualitäten haben unweigerlich ihre Kehrseite: Wer schnell erfasst, ist manchmal zu schnell fertig mit seinem Urteil. Wer sich normalerweise viel Zeit lässt, wird bisweilen überfahren. Wer gewöhnlich auf seine Intuition vertrauen kann, muss seinen ersten Eindruck vielleicht noch einmal anhand faktischer Gegebenheiten überprüfen. Der Kontaktfreudige sollte darauf achten, dass er selber nicht zu lange oder zu viel redet. Wenn wir als Paarberater feststecken, dann hat das Paar nicht selten eine unserer Stärken wahrgenommen, oder genauer: es hat uns an einer Kehrseite dieser Stärke erwischt.

- B weiß genau, was das Paar lernen müsste. Nur das nützt wenig, denn die Erkenntnis sitzt im Kopf. Die Frage »Kannst **du** dem Paar

noch zuhören?« bringt die Blockade ans Licht: Blockade bei B **und** beim Paar. Solange B von den Empfindungen des Paares überwältigt wird, reagiert B nicht als Berater. B ist kein Gegenüber und nicht frei, das Paar auf neuen Wegen zu begleiten.

Erst nachdem B sein Gefühl geäußert hat, kann die nochmalige Frage »Was müsste das Paar lernen?« einen Schritt weiterführen: Die Erkenntnis, in welche Richtung sich das Paar entwickeln könnte, verbindet sich mit B's Nachempfinden, wie mühevoll und langwierig dieser Weg möglicherweise ist. B ist emotional beim Paar eingetaucht, beginnt zugleich aber auch wieder aufzutauchen.

- Aber erst die konfrontierende Frage »Für wen?« erlaubt B, Abstand vom gefühlsmäßigen Versinken in Empfindungen und Anliegen des Paares zu finden. B kommt wieder zu sich selber, begibt sich in sein eigenes Territorium. Aus seinem eigenen Bereich als Berater heraus kann B dem Paar ein – verständnisvolles – Gegenüber werden.

B hat auf diesem Weg auch sein Lachen wiedergefunden. Wer lachen kann, lacht immer irgendwie über sich selbst. Wenn wir lachen, hat das meistens mit einer menschlichen Kehrseite zu tun. Lachen schafft Raum, Abstand. Zugleich schafft Lachen Verbindung und sorgt für Wohlbefinden. Wenige Fähigkeiten sind so typisch menschlich wie das Lachen.

KAPITEL 2

Territorien im Leben des Paares

Schauen wir uns die verschiedenen Territorien oder Bereiche im Leben eines Paares, in Beratung und Supervision noch einmal an. Beginnen wir mit dem Paar.

Nichts ist uns so nahe wie unser Körper. Unser Körper ist unser persönlichster Bereich, unser intimstes Territorium. Hier können wir unglaubliches Wohlempfinden und unbeschreibliche Beglückung erleben. Wir können jedoch auch zutiefst verletzt, blockiert, verstört oder zerstört werden oder selber verletzen, blockieren, verstören oder zerstören.

Verliebte öffnen sich ihre Herzen, d. h. ihre Empfindungen, und ihre Körper. Sie möchten den anderen spüren, erfahren, ihn kennenlernen und erkunden, von ihm erobert werden oder in ihn eindringen. Solange die Partner sich gut verstehen, wachsen dabei Vertrauen und Zuneigung zwischen ihnen. Auf diese Weise entwickelt sich nicht nur die Beziehung des Paares, sondern auch die Dynamik ihres Beziehungsfeldes. Das Paar – das sind nicht nur zwei unterschiedliche Personen, die nicht ganz zufällig zueinandergefunden haben. Das Paar – das ist vor allem ein Beziehungsfeld.

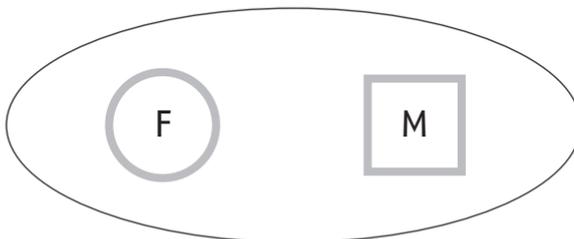


Abbildung 1: Wie die Außenwelt das Paar erlebt

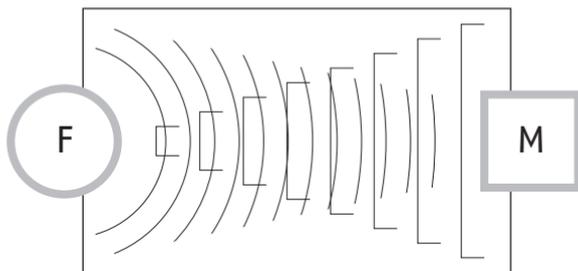


Abbildung 2: Wie der Paarberater das Paar sieht: »Der Klient ist die Beziehung«

Im Alltag konkretisiert sich Beziehung und die Befriedigung gemeinsamer Bedürfnisse sowie der Bedürfnisse jedes Einzelnen in ganz praktischen Situationen: Finden beide genug Nähe? Haben beide genügend Abstand? Findet jeder das Maß an Nähe und Abstand, dessen er bedarf? Pflegen sie gemeinsame Zeit? Gestehen sie sich auch individuelle Zeiten zu? Können sie gut ertragen, dass jeder auch für sich allein ist? Hat jeder genug Raum, im räumlichen, aber auch im übertragenen Sinn? Hat jeder seinen Platz, sein Zimmer, seinen Raum, seinen Zufluchtsort, an dem er sich geschützt fühlt? Hat jeder seinen Bereich in der Beziehung, Zuständigkeiten oder Verantwortung, die der andere respektiert, die er zugesteht oder wünscht?

Körper enden nicht an den Grenzen der Haut. Man kann dem anderen zu nahe treten, ohne ihn zu berühren. Man kann ihn in die Enge treiben, ohne anwesend zu sein. Partner, die beschlossen haben zusammenzuleben, geben ein Stück Selbständigkeit und Unabhängigkeit auf. Ein kurzes Lachen oder Stöhnen meines Partners, der neben mir sitzt, ein Schweigen oder eine Bemerkung, die mich automatisch oder neugierig reagieren lässt, beweist das. Wenn nach der ersten Verliebtheit die Hormone nicht mehr Liebe und Begehren in gleicher Weise befeuern, stellt sich heraus, wie ausgewogen die Partner ihr Beziehungsfeld gestaltet haben. Versucht der eine den anderen zu beherrschen, zumindest in bestimmten Teilbereichen? Beherrscht der eine den anderen, indem er sich unterwirft? Bestimmen sie gegenseitig, was der andere zu empfinden und fühlen, zu denken, zu tun oder zu lassen hat?

Tritt uns ein fremder Mensch zu nahe, im Bus, in der Straßenbahn oder anderswo, dann reagiert unser Organismus sofort. Er fühlt sich bedroht. Die gewohnte Schutzhaut, der Mindestabstand, der uns vor ungewollter Annäherung schützt, wird nicht mehr respektiert. Vielleicht nehmen wir das nicht einmal bewusst wahr. **Nur: Man kann nicht nicht räumlich reagieren.** Überraschende Annäherungen oder gar Übergriffe haben augenblicklich körperliche Reaktionen zur Folge: Der Puls schlägt schneller, der Blutdruck steigt, eventuell bricht Schweiß aus, die Haut zeigt sich irritiert usw. – alles Anzeichen, mit denen unser Organismus dem Bewusstsein das Auftauchen von Angst anzeigt.

Energieaufwand

Heutzutage leben Partner, die sich füreinander entschieden haben, oft auf ziemlich engem Raum beisammen. Da geschieht es unweigerlich, dass der eine den Bereich des anderen tangiert oder in ihn eindringt. Das passiert meist ohne böse Absicht. Überwiegt das gegenseitige Wohlwollen, so übersteht das Paar solche Grenzberührungen oder -überschreitungen in der Regel relativ problemlos. Doch selbst wenn zwei sich sehr mögen, kann es kurzzeitig zu Irritationen kommen. Für das Empfinden körperlicher Unversehrtheit, für das Freihalten des Raumes, den wir zum Existieren und zum Dasein benötigen, sind archaische Teile unseres Gehirns zuständig. Deren Alarm ist vorbewusst. Sie reagieren in der Regel auch schneller als unser Bewusstsein. Angesichts existentieller Bedrohung stellen sie uns die bekannten drei Reaktionsweisen zur Verfügung, über die alle Primaten verfügen: **Angreifen – fliehen – sich tot stellen bzw. sich unsichtbar machen.**

Normalerweise hat jedes Individuum eine Reaktionsweise, die es in einem gegebenen Lebensbereich, in vergleichbaren Lebenslagen, bevorzugt. Der eine greift im Konfliktfall erst einmal an. Ein anderer zieht sich fast automatisch zurück, wenn er Bedrohung wittert. Ein Dritter wirkt so, als bemerke er heikle Situationen einfach nicht.

Allerdings können die meisten Menschen eingeschliffene Vorgehensweisen auch ändern. Wenn sich das, was als Bedrohung erlebt wird, zuspitzt, erfolgt nicht selten ein Umschlag ins Gegenteil. Dadurch werden die Betroffenen meist jedoch nicht beweglicher. Ein Beispiel:

Sie möchte etwas von ihrem Mann.

Er dagegen fühlt sich belästigt. Seine erste Reaktion: Er ignoriert, was sie will.

Sie bleibt beharrlich.

Er (seine zweite Reaktion:) Er ist nicht zu greifen, zieht sich zurück.

Sie bleibt beharrlich, setzt nach.

Irgendwann wird es ihm zu viel, **er** greift an. Vielleicht explodiert er oder wird auf die eine oder andere Weise gewalttätig.

Der Umschlag ins Gegenteil ist in der Regel mit hohem Energieaufwand verbunden. Er stellt ja eine Antwort auf eine als zugespitzt wahrgenommene Bedrohung dar. Infolgedessen ist die betreffende Person emotional hoch aufgeladen, bis zum Äußersten reaktionsbereit, wirkt zugleich jedoch rigide und in seinen Verhaltensmöglichkeiten eingeschränkt. Von Vernunft, Einsicht, Wohlwollen gegenüber dem Partner ist in diesem Moment nicht viel zu spüren. Die Bereitschaft und Fähigkeit, alternative Lösungen ins Auge zu fassen, besonders wenn sie den Betroffenen etwas kosten, sind abhandengekommen oder stark reduziert.

Tragischerweise schlägt sich das bei Paaren, die sich existentiell bedroht fühlen, auch im Stil der Auseinandersetzung nieder. Das Kommunikationsverhalten, die Fähigkeit, aufmerksam hinzuhören und angemessen zu antworten, wird ebenfalls von dieser Rigidität erfasst. Es kommt zu typischen, immer wiederkehrenden Kreisläufen.