

# Inhalt

## Vorwort

### **Paartherapie – herausgeworfenes Geld oder echte Chance ?**

**Der Untergang der Titanic oder wie wir aneinander vorbeireden,** Julia Biskupek-Kamleiter

*Der Eisberg*

*Das Senden und Empfangen von Signalen*

*Kommunikation mit mir selbst*

*Der Kommunikationskuchen*

*Wirklichkeit und Wahrheit*

*Aktiv zuhören*

*Die vier Seiten einer Nachricht*

*Eltern, Kinder und Erwachsene – die Transaktionsanalyse*

### **Doublebind oder wenn nichts so ist wie es zu sein scheint**

*Die paradoxe Kommunikation*

*Die Lösungsstrategien*

*Doublebinds in der Partnerschaft*

### **Die weibliche und die männliche Sicht der Wirklichkeit**

*Neurophysiologie und Geschlecht – Warum sie mitfühlt, während er weiß, wo es langgeht,*

Volkmar Suhr

*Die Tücken des Paargesprächs*

*Die männliche Wirklichkeit: Die Dominanz der Ratio*

*Von der Ursünde, eine Frau zu sein*

*Die feste Beziehung: Freiheitsberaubung oder Ort für Entwicklung ?*

*Für Frauen: Kuschelsex versus Quickie, Für Männer: Spontansex versus Hindernislauf*

### **Regeln und die daraus folgenden Verhaltensmuster**

*Wie wir unsere Regeln bilden*

*Ich mach's genauso / überhaupt nicht so wie Papa und Mama !*

*Das Schlüssel-Schloss-Prinzip: In wen verlieben wir uns ?*

### **Beziehungskiller Kindheitstrauma**

*Beziehungstrauma und seine destruktive Spätwirkung*

*Trigger erkennen – emotionale Sprengsätze entschärfen*

*Die Folgen von Beziehungstrauma auf die Partnerschaft*

*Die Spätfolgen sexueller Gewalt*

*Die unfreiwillige Zeitreise der Eltern in die eigene Kindheit*

### **Wie pflegen Sie zu streiten ?**

*Symmetrisch oder komplementär ?*

*Beschuldigend, beschwichtigend, rationalisierend oder ablenkend ?*

*Streiten die Kinder oder die Erwachsenen ?*

*Triggern Sie sich gegenseitig ?*

*Oder spielen Sie Pingpong ?*

**Die konstruktive Auseinandersetzung, Julia Biskupek-Kamleiter**

**Der Sinn der Außenbeziehung**

**Ein systemischer Lösungsweg**

**Warum sich die Beziehungsarbeit lohnt**

**Literatur und Quellen**

## **Paartherapie:**

### **Herausgeworfenes Geld oder echte Chance ?**

Es gibt Paare, die nach wiederholten gescheiterten Versuchen, sich von Therapeuten in ihrer Problematik helfen zu lassen, entnervt aufgeben. Andere konnten die angebotene Unterstützung gut umsetzen. Da wir beide Seiten gut kennen und weil auch wir natürlich nicht allen Paaren helfen konnten, gingen wir der Frage nach, welche Voraussetzungen sowohl auf der Berater- als auch auf der Klientenseite hilfreich sind, damit ein Paar sein Ziel, die Beziehung zu verbessern, tatsächlich erreicht.

#### *Wenden wir uns zuerst den Beratern zu.*

Paartherapie oder Paarberatung gilt in Fachkreisen als äußerst anspruchsvoll. Ob ein Paarberater gute Arbeit leistet, hängt nicht nur von seiner Ausbildung ab, sondern auch von seiner Persönlichkeit und Kompetenz, vor allem aber von seiner Fähigkeit, allparteilich zu bleiben, das heißt, beide Partner gleichberechtigt zu vertreten. Keinesfalls darf er sich auf eine der beiden Seiten schlagen, obwohl er häufig von seinen Klienten äußerst leidenschaftlich gerade dazu eingeladen wird. Je geladener die Krise, umso leichter kann ein einzelner Therapeut in diese Falle tappen und dann haben alle Beteiligten verloren. Die tatsächliche oder wahrgenommene Parteinahme des Therapeuten wird von Klienten denn auch als häufigster Grund für eine abgebrochene Paartherapie genannt.

Dabei ist Parteinahme schlichtweg menschlich. Therapeuten sind Menschen, auch wenn von ihnen erwartet wird, sich in Situationen überlegen, kompetent und lösungsorientiert zu verhalten, in denen die Klienten längst kapituliert haben. Berater sollen dabei mitfühlend, offen und herzlich sein, auch wenn ihnen die geballten Aggressionen eines Paarkonflikts um die Ohren fliegen. Zugegeben, oftmals keine leichte Aufgabe. Trotzdem ist Parteinahme fachlich nicht korrekt und führt zu keiner Lösung.

#### **Wie gerät ein Berater in die Parteinahmefalle ?**

Wir hören ganz ähnliche Geschichten: Eine Frau geht wegen Ehe- oder Paarproblemen zur Therapie. Die Therapeutin bittet ihre Klientin in bester Absicht, den Partner mitzubringen. Nach spätestens drei Sitzungen bricht der Mann wütend ab. Seiner Wahrnehmung nach hat sich die Therapeutin auf die Seite seiner Frau geschlagen, und nun muss er sich gegen zwei Frauen wehren. (Achtung Männer !

Dieses Verhalten ist nicht typisch weiblich; wir hören die Geschichte genauso oft über Berater oder Therapeuten.)

Wenn wir es uns recht überlegen, ist das Verhalten der Beraterin oder des Beraters verständlich. Natürlich fühlen wir mit unseren Klienten und sehen die Wirklichkeit durch ihre Augen. Da kann es leicht vorkommen, dass wir gar nicht merken, wenn wir Partei ergreifen. Alexander und ich sind in dieser Beziehung sehr vorsichtig. Wenn Paare bei uns in der Beratung sind und auch einzeln arbeiten wollen, müssen sie sich jeweils für einen von uns beiden entscheiden. Nichts von dem, was wir in der Einzeltherapie hören, bringen wir von uns aus in die Paarsitzungen ein. Aus demselben Grund erzählen wir einander nichts aus Einzelsitzungen von Klienten, wenn abzusehen ist, dass irgendwann eine Paarberatung ansteht.

Aber auch wenn es vorher keinen Kontakt mit dem Therapeuten gab, klagen Klienten über Parteinahme. Geht das Paar zu einer Therapeutin, glaubt der Mann, dass sich die Frauen gegen ihn verbünden, bei einem Therapeuten wähnt die Frau, plötzlich gegen zwei männliche Gegner kämpfen zu müssen. Oder die Frau glaubt, ihr Mann flirte mit der Therapeutin und ziehe sie gekonnt auf seine Seite, oder der Mann meint seine Frau dabei zu ertappen, den Therapeuten als Retter und Ritter zu instrumentalisieren, und sieht sich als Verlierer.

Ob die Therapeuten diese Wahrnehmungen teilen, spielt überhaupt keine Rolle. Auch wenn sie sich, was man durch einen Videomitschnitt ja durchaus anstreben könnte, absolut korrekt verhalten haben, zählt einzig die Wahrnehmung der Klienten für das Gelingen oder Misslingen einer Therapie, denn die Klienten werten die Wirklichkeit aufgrund ihrer persönlichen Erfahrungen aus. Wenn sie bereits schlechte Erfahrungen mit Parteinahme gemacht haben, kann allein die Tatsache, dass der Therapeut natürlich auch den Partner verstehen und ernst nehmen muss, als Parteinahme und Verrat bewertet werden, und die Therapie wird abgebrochen.

Liebe Kolleginnen und Kollegen, bitte verstehen Sie das nicht als Kritik ! Wenn Sie alleine mit Paaren arbeiten, haben Sie sowohl unser Mitgefühl als auch unsere Hochachtung. Wir selbst wagen uns nicht in dieses emotionale Minenfeld und ziehen die einfachere Variante vor.

Unserer Erfahrung nach haben zwei Therapeuten wesentlich bessere Chancen, sowohl die eigene Parteinahme als auch die Angst davor im Klientensystem zu vermeiden. Bereits zwei männliche Berater bzw. zwei weibliche Therapeutinnen können das Klima in dieser Hinsicht entspannen, da jeder Klient „seinen“ Coach hat. Die besten Karten bei heterosexuellen Paaren hat jedoch das „gemischte Doppel“, also sowohl Mann und Frau auf der Berater- wie auf der Klientenseite. Die Klienten können frei wählen, von wem sie sich besser unterstützt fühlen, und die männliche und die weibliche Sicht werden gleichberechtigt vertreten. Dieses Klima ist förderlich für eine lösungsorientierte Arbeit.

### **Welche Voraussetzungen sollten die Klienten mitbringen ?**

Nachdem wir die Beraterseite beleuchtet haben, wenden wir uns jetzt den Klienten zu. Gibt es auch bei ihnen Voraussetzungen, die aussagekräftig für das Gelingen bzw. Misslingen einer Paartherapie sind ? Was machen die Paare, die gut vorwärts kommen, anders als diejenigen, bei denen die Beratung nichts zu bringen scheint ?

Eine der wichtigsten Bedingungen ist Ehrlichkeit. Manchmal arbeiten wir mit Paaren, und es kommt irgendwie nicht richtig zur Lösung. Später erfahren wir dann, dass einer von beiden schon seit längerer Zeit eine Außenbeziehung hat. Wir sind Therapeuten und keine Hellseher. Wenn uns so wichtige Fakten verschwiegen werden, weil derjenige, der „fremdgeht“, nicht wagt, die Wahrheit zu sagen, kann natürlich bei der Beratung nicht wirklich etwas herauskommen. Wie sollen auf der Basis von Unwahrheiten Lösungen entstehen ?

Es gab Klienten, die uns in Einzelsitzungen über ihre Außenbeziehung berichteten. Dann wollten sie eine Paarberatung, ohne ihren Partnern oder Partnerinnen von dem anderen Mann oder der anderen Frau zu erzählen. Sie hatten tatsächlich vor, uns im Rahmen der Schweigepflicht zu Mitwissern und Verbündeten zu machen ! Solches Ansinnen lehnen wir grundsätzlich ab. Wir urteilen nicht darüber, dass jemand Angst vor der „Beichte“ hat, und unterstützen denjenigen in der Einzelberatung. Die Paartherapie muss solange warten, bis die Wahrheit möglich wird.

Die erste wichtige Frage, die wir Paaren stellen, die zu uns kommen ist: „Geben Sie der Beziehung eine Chance ?“ Alle pflegen dann zu antworten: „Ja natürlich, sonst säßen wir nicht hier !“ Doch diese Antwort kommt oft zu schnell, zu unüberlegt, denn um der Beziehung eine Chance zu geben, sind bestimmte Voraussetzungen nötig, und diese ist nicht jeder bereit zu schaffen. Das merken wir an den Antworten auf die nächste Frage:

„Was müsste geschehen, sich ändern, damit die Beziehung diese Chance erhält ?“

Häufig werden Bedingungen genannt, die für den anderen erst einmal unannehmbar oder aber gar nicht zu realisieren sind. Die „Schmetterlinge im Bauch“ sollen ständig flattern, bestimmte unerwünschte Verhaltensweisen sollten nie wieder gezeigt werden, schön und sexy sollte die Ehefrau sein und gleichzeitig hingebungsvolle Mutter der vier Kinder, tüchtige Hausfrau und erfolgreiche Geschäftsfrau, der Mann rücksichtsloser Supermann und gleichzeitig weichherziger Frauenverstehrer, offen für Sexspielchen im Swingerclub und der Partnerin treu ergeben, alles verstehen, keine Ansprüche stellen: aufregend und gleichzeitig pflegeleicht.

Uns fällt auf, dass heute – orientiert an den Vorgaben der Medien ? – Erwartungen an Beziehungen gestellt werden, die völlig unrealistisch sind. Die Erfüllung aller Lebensträume, des Lebensglücks schlechthin, wird ausschließlich an die Partnerschaft delegiert ! Der Partner als Garant für ein erfülltes Leben ? Das kann nicht funktionieren; kein Mann, keine Frau kann diese Erwartungen dauerhaft erfüllen. Das erleben alle Paare, wenn die erste Verliebtheit nachlässt.

Die erste „heilige Kuh“, die in einer Paarberatung geschlachtet werden muss, sind überzogene Erwartungen und die daraus resultierenden nicht zu realisierenden Bedingungen. Doch es gibt noch weitere Klippen, und diese haben wir in Form von Fragen gekleidet. Sie können eine Menge Zeit und Geld sparen, wenn Sie sich mit diesen Fragen auseinander setzen, bevor Sie eine Paarberatung beginnen.

### ***1. Kann ich meinen Partner grundsätzlich schätzen und achten ?***

Die wichtigste Voraussetzung für eine gelungene Paararbeit ist gegenseitige Wertschätzung. Darunter verstehen wir, dass der Partner und seine Werte grundsätzlich geachtet werden. Beide Partner sind bereit, an störenden Verhaltensweisen zu arbeiten.

## *2. Wer ist verantwortlich für die Krise ?*

Achtung ! Beantworten Sie diese Frage nicht zu schnell ! Die meisten Paare glauben nämlich, dass der Partner die Verantwortung für den Konflikt trägt. Viele suchen in den Therapeuten Verbündete gegen den Partner, um ihm oder ihr endlich mal klarzumachen, was er oder sie falsch macht. Die Therapeuten sollen dabei helfen, den Machtkampf zu gewinnen, doch wehe, wenn man sich darauf einlässt !

Obwohl die Parteinahme, wie schon erwähnt, von den Paaren angeboten, ja manchmal geradezu flehentlich gewünscht wird, hilft es nicht, auf diesen Wunsch einzugehen, ja es verhindert geradezu die Möglichkeit einer guten Lösung.

Die besten Chancen haben Paare, die die Schuldfrage opfern, bei denen also jeder von beiden seine Verantwortung für den Konflikt übernimmt, unabhängig davon, ob der eigene Anteil wahrgenommen wird. Sobald einer von beiden darauf beharrt, dass der andere allein „schuld“ ist, können wir die Beratung im Grunde gleich abbrechen.

Das gilt auch für Außenbeziehungen. Wenn sich das Paar darauf einlässt, nach den Gründen für die Außenbeziehung innerhalb der eigenen Partnerschaft zu suchen, kann die Krise besser bewältigt werden, als wenn der oder die „Untreue“ weiterhin als die „allein Schuldigen“ wahrgenommen werden.

Von all diesen Beispielen ausgenommen sind selbstverständlich körperliche, seelische und sexuelle Gewalt. Es gibt Menschen, die ihre Partner und/oder ihre Kinder gewohnheitsmäßig misshandeln, betrügen und hintergehen. Hier beziehen wir klar Position. Das grellste Beispiel war ein Mann, der versuchte, uns davon zu überzeugen, dass seine Frau die Prügel verdiente, die er ihr verabreichte hatte. Er behauptete allen Ernstes, sie sei schuld daran, dass er sie schlage ! Da er zu keiner Einsicht bereit war und anfang, uns dafür zu beschimpfen, dass wir nicht auf seine Seite wechselten, beendeten wir die Sitzung.

Ein weiterer Sonderfall sind psychische Erkrankungen. Ein psychisch kranker Mensch verhält sich zeitweilig anders als ein gesunder. In solchen Beziehungen muss der Partner bestimmte Pflichten für den Erkrankten übernehmen, besonders, wenn das Paar Kinder hat.

Wir erinnern uns an einen Fall, wo einem Mann erst im Laufe der Paarberatung klar wurde, dass seine Frau an einer psychischen Erkrankung litt. Obwohl er einerseits schockiert war, konnte er seitdem viel besser mit dem Verhalten seiner Frau umgehen, nahm ihr in Krisenzeiten Pflichten ab, erleichterte ihr das Leben und kümmerte sich vermehrt um die Kinder, was das Zusammenleben des Paares merklich entspannte. Doch das sind Sonderfälle, die bei uns eher selten vorkommen.

Relativ häufig kommt es dagegen vor, dass Frauen in ihrer Kindheit sexuell missbraucht wurden. Ganz abgesehen davon, dass Männer, die sich in bedürftige Frauen verlieben, in ihrem Repertoire über gut dazu passende Verhaltensmuster verfügen, haben hier die Frauen den größeren Anteil an therapeutischer Arbeit zu leisten. Den Männern bleibt meist nur das geduldige Abwarten und das freundliche Begleiten des Prozesses.

Abgesehen von diesen Besonderheiten verstricken sich Paare zu gleichen Teilen in ihre Konflikte und können somit zu gleichen Teilen zur Lösung beitragen. Uns ist es sowieso am liebsten, wenn zwei Gewinner aus der Praxis gehen.

### ***3. Kann ich die Krise als Chance zu weiterem Wachstum begreifen ?***

Max Frisch, dessen Definition einer Krise wir an den Anfang dieses Buches stellten, gibt uns den nächsten wichtigen Hinweis: Wie sieht ein Paar die Krise, in der es gerade steckt ? Wird die Krise als Katastrophe festgeschrieben oder als Chance zum Wachstum wahrgenommen ? Besonders gute Chancen haben Paare, die eine Krise als Hinweis darauf verstehen, dass sich in ihrem Leben etwas ändern, bestenfalls sogar verbessern könnte.

Es gibt nur wenige Menschen, die wir so nahe an uns heranlassen, dass sie unsere empfindlichsten „Knöpfe“ drücken können. Diese Knöpfe sind deshalb so empfindlich, weil sie meist auf Grund von Verletzungen in der Kindheit entstanden sind. Doch die Empfindlichkeit weist uns darauf hin, dass die Wunde noch nicht wirklich verheilt ist, sonst könnte uns der Partner nicht treffen. Wenn die Krise als Hinweis darauf verstanden wird, dass jeder die eigenen Themen bearbeiten sollte, kann der Konflikt zu einem vertieften Verständnis führen. Ganz gleich, ob sich die beiden wieder finden und zusammenbleiben oder ob sie sich zu einer friedlichen Trennung entschließen, gewinnen beide.

### ***4. Kann ich die Therapie den Therapeuten überlassen ?***

Bei einer Paartherapie kommen auch Themen zur Sprache, die den Partner schon lange nerven. Es ist ganz normal, dass einem die Fehler des anderen wesentlich schneller auffallen als die eigenen. Als sicherer „Therapieerfolgskiller“ wirkt jedoch, wenn man den Partner zu Hause weiter therapiert. „Das musst du einsehen, der Berater hat ja auch festgestellt ...“

Therapieren Sie nur dann auf eigene Faust, wenn Sie Ihren Partner entweder so schnell wie möglich loswerden oder ihn dazu bringen wollen, die Beratung zu beenden. Für viele ist es schon schlimm genug, überhaupt zum „Psychoklempner“ zu müssen, doch wenn die eigene Frau oder der eigene Mann zu Hause weitertherapiert, wird die Geschichte schnell unerträglich.

Wenn sich jeder stattdessen darauf konzentriert, die eigenen Themen und nicht die des Partners zu bearbeiten, entspannt sich häufig die Lage. Trauen Sie Ihrem Partner zu, dass ihm die Beziehung zu Ihnen so wichtig ist, dass er sein Möglichstes tut, damit es Ihnen beiden wieder besser miteinander geht. Wenn Sie dieses Vertrauen nicht aufbringen, ist die Basis möglicherweise stärker gefährdet, als Sie bisher angenommen haben.

### ***5. Verfolgen wir in der Paararbeit ein ähnliches Ziel ?***

Es ist nicht unbedingt notwendig, die Paarberatung mit einem gemeinsamen Ziel zu beginnen. Häufig gibt es gerade zu Anfang verschiedene Anliegen. Doch manchmal können verschiedene Ziele den Erfolg auch verhindern. Wenn einer kommt, weil er sich unbedingt trennen und die andere, weil sie die Beziehung unbedingt retten will, stehen die Chancen für eine gelungene Zusammenarbeit eher schlecht. Wenn wir beide in ihren Bedürfnissen ernst nehmen, verhindert das Ziel des einen das Ziel des anderen. Solche gegensätzlichen Erwartungen werden häufiger geäußert. Werden aus solchen Erwartungen Bedingungen, dann gibt es keine gemeinsame Lösung.

Ein Paar kam zu uns, weil der Mann eine langjährige Außenbeziehung gehabt hatte. Die Frau bestand darauf, an den Ursachen für die Außenbeziehung zu arbeiten, nur dann würde sie sich zu einer Paartherapie bereit erklären. Der Mann bestand darauf, die Außenbeziehung vollständig auszuklam-

mern, sonst würde er die Sitzung sofort abbrechen. Da keiner nachgeben wollte, gab es keine Fortsetzung.

#### **6. Können Sie über sich lachen ?**

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht !“ Bei allem gebotenen Ernst schadet es nicht, wenn man ab und an über sich lachen kann. Das, was wir in unseren Partnerschaften inszenieren, sehen wir uns häufig genug im Kino oder im Fernsehen an und unterhalten uns prächtig dabei. Denjenigen, denen es gelingt, ab und zu über sich zu lachen, meistern Krisen mit größerer Leichtigkeit als diejenigen, die nur das Drama wahrnehmen.

Wir glauben übrigens nicht, dass Paare unbedingt und unter allen Umständen zusammenbleiben sollten. Es gibt gute Gründe, sich zu trennen, doch die meisten Paare trennen sich viel zu früh. In der überwiegenden Mehrzahl aller Fälle ist der nächste Mann/die nächste Frau nicht viel anders als der Vorgänger oder die Vorgängerin, auch wenn das zunächst ganz anders zu sein scheint. Deshalb ist es in jedem Fall besser, sich damit auseinander zu setzen, warum die gegenwärtige Beziehung nicht funktioniert.

Eine gut verlaufende Paarberatung bedeutet nicht in jedem Fall, dass die Partnerschaft fortgesetzt wird. Eine gute Trennung ist ebenfalls als Erfolg zu werten.

Wer jedoch glaubt, der Partner sei ein schlechter Mensch und am eigenen Unglück schuld, wer darauf besteht, den Partner und nicht sich selbst zu ändern und wer glaubt, ihn darüber hinaus auch noch therapieren zu können, kann sich das Geld für die Beratung sparen.