

# Systemische Paartherapie

kurz und bündig

Ringvorlesung Medizinische Psychologie

2014

Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen  
Lehrtherapeutin/Lehrende Supervisorin/Lehrender Coach  
Helm Stierlin Institut - hsi - Heidelberg  
www.hsi-heidelberg.com www.ebbecke-nohlen.com

## Offene Fragen

- In welchem Kontext leben Paare heute?
- Welchen Bedeutungswandel erleben Partnerschaften?
- Wie finden Paare zusammen?
- Was hält Paare zusammen?
- Was trennt sie?
- Worin kann Paartherapie Paare unterstützen?
- Wie kann Paartherapie Paaren helfen?

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

## Paare und gesellschaftliche Entwicklung



- Bedeutungswandel
- Folgen des Bedeutungswandels
- Mögliche Konsequenzen und weitere Fragen

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

## Offene Fragen

- Scheitern am neuen Modell?
- Rückkehr zum Versorgungsmodell?
- Neudefinition der Rollen?
  - Frauen als Ernährerinnen und ...?
  - Männer als Beziehungsarbeiter und ...?
- Lebensabschnittspartnerschaft?

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

## Wie finden Paare zusammen?



- Gleich und gleich gesellt sich gern
- Gegensätze ziehen sich an
- Sowohl ... als auch ...

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

## Gleichgeschlechtliche Paare



## Was hält Paare zusammen?

- Liebe, Arbeit, Familie, Sexualität etc.
- Freundschaft
- Leidenschaft
- Gemeinsamkeiten
- Unterschiede
- Das Balancieren von Gemeinsamkeiten und Unterschieden

©Dipl.Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

## Was hält Paare zusammen und was trennt sie?

- Liebe, Arbeit, Familie, Sexualität etc.
- Freundschaft
- Leidenschaft
- Gemeinsamkeiten
- Unterschiede
- Das Balancieren von Gemeinsamkeiten und Unterschieden

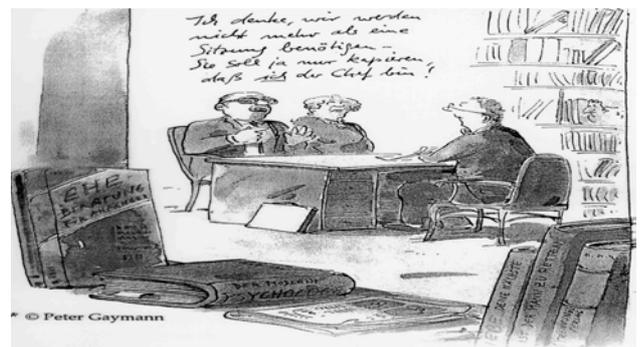
©Dipl.Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

## Worin kann Paartherapie ein Paar unterstützen?

- Eigene Gefühle und Gedanken erkunden und kommunizieren
- Die Gefühle und Gedanken der anderen Seite wahrnehmen
- Die Wechselwirkung der Verhaltensweisen beider Seiten erkennen
- Die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten erkennen und umsetzen

©Dipl.Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

## Wie kann dies kurz und bündig gehen?



## Wie kann dies kurz und bündig gehen?

1/2

- Aufträge klären
  - unterschiedliche Aufträge beider Seiten
  - gemeinsame Aufträge des Paares
- Beziehungsmuster finden
- Zukunftsbilder entwerfen
- Wahlmöglichkeiten schaffen statt Ratschläge geben

©Dipl.Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

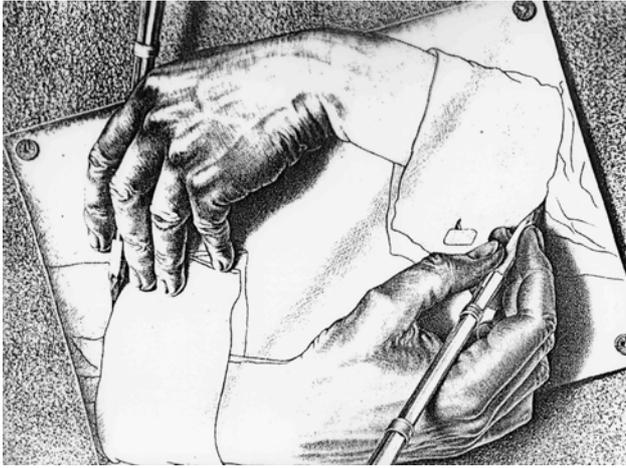
## Wie kann dies kurz und bündig gehen?

2/2

- Zum Perspektivenwechsel einladen:
  - Ambivalenzen als Ressourcen
  - Probleme als Lösungsversuche
  - Vorwürfe als verkleidete Wünsche

sehen

©Dipl.Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



- Ein Schlüssel zur erfolgreichen Kurzzeittherapie bei Paaren ist das Balancieren von Gemeinsamkeiten und Unterschieden.

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

- Der Blick auf die Medaille mit den zwei/ drei Seiten hilft beim Aufspüren von Gemeinsamkeiten und Unterschieden.

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

**Paartypologie**  
Die Organisation von Nähe und Distanz bei Paaren

	Typ	Nähe	Distanz
unterschiedlich organisiert	1	♀	♂
	2	♂	♀
ähnlich organisiert	3	♀ ♂	
	4		♀ ♂

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

## Gestaltung einer Kurzzeitkonsultation

1/2

- Begrüßung durch die TherapeutIn und einleitende Worte mit Fokus auf die Fragestellungen der KlientInnen
- Kontext der Empfehlung/ Überweisung
- Gemischte Gefühle in Bezug auf das Gespräch
- Unterschiede nach erfolgreichen Gesprächen
- Rolle der Therapeutin

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

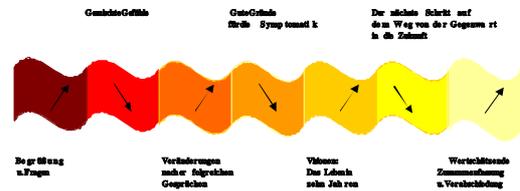
## Gestaltung einer Kurzzeitkonsultation

2/2

- „Gute Gründe“ für die „Symptomatik“
- Vision für das Leben in zehn bzw. fünf Jahren
- Ein Schritt weiter aus der Gegenwart in die Zukunft
- Wertschätzende Zusammenfassung durch die TherapeutIn, Angebot und Verabschiedung

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

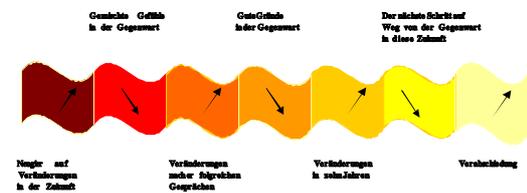
## Der Perspektivenwechsel auf der Prozessebene



©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

## Der Perspektivenwechsel in Bezug auf Veränderung/Nicht-Veränderung

Ankoppeln an Vorhandenes



Anprobieren von Neuen  
©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg

## Publikationen

- **Ebbecke-Nohlen, Andrea** (2000): Systemische Paartherapie - Das Balancieren von Gemeinsamkeiten und Unterschieden. In: Psychotherapie im Dialog, Heft 2, 21 – 28. Stuttgart, Thieme.
- **Ebbecke-Nohlen, Andrea** (2003): In der Kürze liegt die Würze - Systemische Kurzzeitkonsultation für Paare. In: Kontext 34,1, S.36-55. Göttingen, Vandenhoeck u. Ruprecht.
- **Ebbecke-Nohlen, Andrea** (2003): Systemische Paarberatung. In: Nestmann, Frank et al. (Hrsg) (2003): Das Handbuch der Beratung, Band 1. Disziplinen und Zugänge, Tübingen, DGVT.
- **Ebbecke-Nohlen, Andrea** (2008): Paarberatung. In: Lenz, Karl/ Nestmann, Frank (Hrsg): Handbuch Persönliche Beziehungen, Weinheim, Juventa.
- **Ebbecke-Nohlen, Andrea/ Riehl-Emde, Astrid** (2013): Paar- und Familientherapie. In: Boothe, Brigitte/ Riecher-Rössler, Anita (Hrsg): Frauen in Psychotherapie, Stuttgart, Schattauer.

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

©Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen - hsi - Helm Stierlin Institut - Heidelberg