

Einführung in die systemische Paartherapie

Rosemarie Welter-Enderlin
MSW, Paar-, Familien- und
Organisationsberaterin

Inhalt

- Was bedeutet systemische Therapie?
- Andere therapeutische Traditionen
- Was bedeutet also systemisch im Bezug auf Paartherapie
- Paarkrisen
- Fallverstehen in der Begegnung
- Das systemisch-integrative Konzept
- Der Fragebogen
- Das Genogramm
- Therapeutische Zugänge zu Paaren
- Systemisches Beratungsmodell und affektive Rahmung
- Affekt in der Triade
- Lebensthemen als „Lösungen zweiter Ordnung“

Was bedeutet systemische Therapie?

- Systemische Therapie baut auf systemtheoretischer Wissenschaft auf, siehe z.B. Niklas Luhmann
- Der Mensch ist gleichermaßen als biologisches und soziales Wesen zu betrachten
- Dynamische Wechselwirkung zwischen den biologischen u. psychischen Eigenschaften einerseits u. den sozialen Bedingungen andererseits
- Psychische Krankheiten werden als Störung der Systemumweltpassung definiert

Andere therapeutische Traditionen

- Psychoanalytische und verhaltenstherapeutische Konzepte beziehen die individuelle Geschichte stärker mit ein, bleiben jedoch bei einer an Defiziten orientierten Sprache
- Paare in Konfliktsituationen werden unter dem Aspekt früher individueller Persönlichkeitsstörungen betrachtet , diese müssen dann aber in Einzeltherapie behandelt werden

Was bedeutet also systemisch im Bezug auf Paartherapie?

- Systemische Therapie als Antwort auf die postmoderne Vielfalt von Lebensformen
- Systemische Therapie im Gegensatz zum medizinisch linearen „Ursache-Wirkungs-Schema“
- Keine strikt-schematische Lösungsorientierung in der systemischen Paartherapie, passend zur schwierigen Kommunikation bei Paaren in der Krise
- Die individuelle Herangehensweise als Basis

Paarkrisen

- Als Ausdruck individueller Disposition, Sozialisation , und biografisch angelegter „Lebensthemen“, die „den Ton angeben“ dafür, wie er oder sie in Krisen reagiert
- Als Ausdruck kritischer Übergänge
- Als Vorboten anstehender Entwicklung
- Therapeutische Orientierung an den Ressourcen
- Trotzdem „Blick in den Abgrund“ (s.54)

Abb. Fallverstehen in der Begegnung (S. 15)

Das Feld
theoretischen
Wissens und seiner
Philosophischen
Grundlagen
(Menschenbilder)

Die individuelle
Lebenspraxis als
problematische
beschrieben



Die/der Professionelle im
organisatorischen und im
persönlichen Kontext

Handwerksregeln
und
Handwerkszeug

Fallverstehen in der Begegnung

- Als dominante Begegnungsachse, da das therapeutische Handeln auf Verstehen UND Wandel bezogen ist
- Die Achse „Wissen und Können“ rückt in den Vordergrund, wenn eine Erfahrung für den Therapeuten neu und damit schwer zu Verstehen ist
- Erweiterung des theoretischen Wissens wird nötig
- Wechsel zwischen Begegnungs- und Wissensachse
- „Es könnte auch alles anders gesehen werden“

Das systemisch-integrative Konzept

- Zusammenrücken der Pole „Geschichten verstehen und nutzen und Lösungen entwerfen“ (s.15)
- Menschen sind eingebettet in ihre Geschichte, welche ihrerseits Teil von Sozial- und Kulturgeschichte sind
- „Lebensthemen“ als Sinnstruktur und Orientierungsraster, aber auch als starr wiederholte Verhaltensmuster werden definiert
- Symptome als Vorboten von Wandel

Der Fragebogen

- Wichtiges methodisches Werkzeug
- Wird von jedem Partner einzeln ausgefüllt, in der ersten Sitzung ausgeteilt und vor der zweiten Sitzung an die Therapeutin/den Therapeuten geschickt und dann in der zweiten Sitzung gemeinsam ausgewertet

Fragebogen

- Persönliche Daten, Anschrift, Erreichbarkeit
- Konfession, Beruf, Familienstand
- Persönliche Daten der Kinder
- Gefühle für die Kinder
- Persönliche Daten und Bemerkungen zu Eltern, Stiefeltern, Adoptiveltern, Großeltern, Geschwistern und wichtigsten Bezugspersonen in der Kindheit
- Heutige Gefühle für die wichtigsten Personen der Kindheit

Fragebogen

- Unterschiedliche Entwicklung bei Frau und Mann
- Kommunikation
- Zeit füreinander
- Sexualität
- Nähe
- Distanz
- Aufgabenverteilung beim Paar

Fragebogen

- Schwierigkeiten mit den Kindern
- Außenbeziehung der Frau
- Außenbeziehung des Mannes
- Beziehung zu den Herkunftsfamilien
- Zufriedenheit mit Arbeit
- Beanspruchung der Frau durch die Arbeit
- Beanspruchung des Mannes durch die Arbeit
- Finanzen

Fragebogen

- Wohnsituation
- Entscheidungsfindung (mit Erläuterung)
- Körperliche Symptome (mit Erläuterung)
- Psychische Symptome (mit Erläuterung)
- Gewalt
- Sucht
- Zeitplanung
- Sonstiges

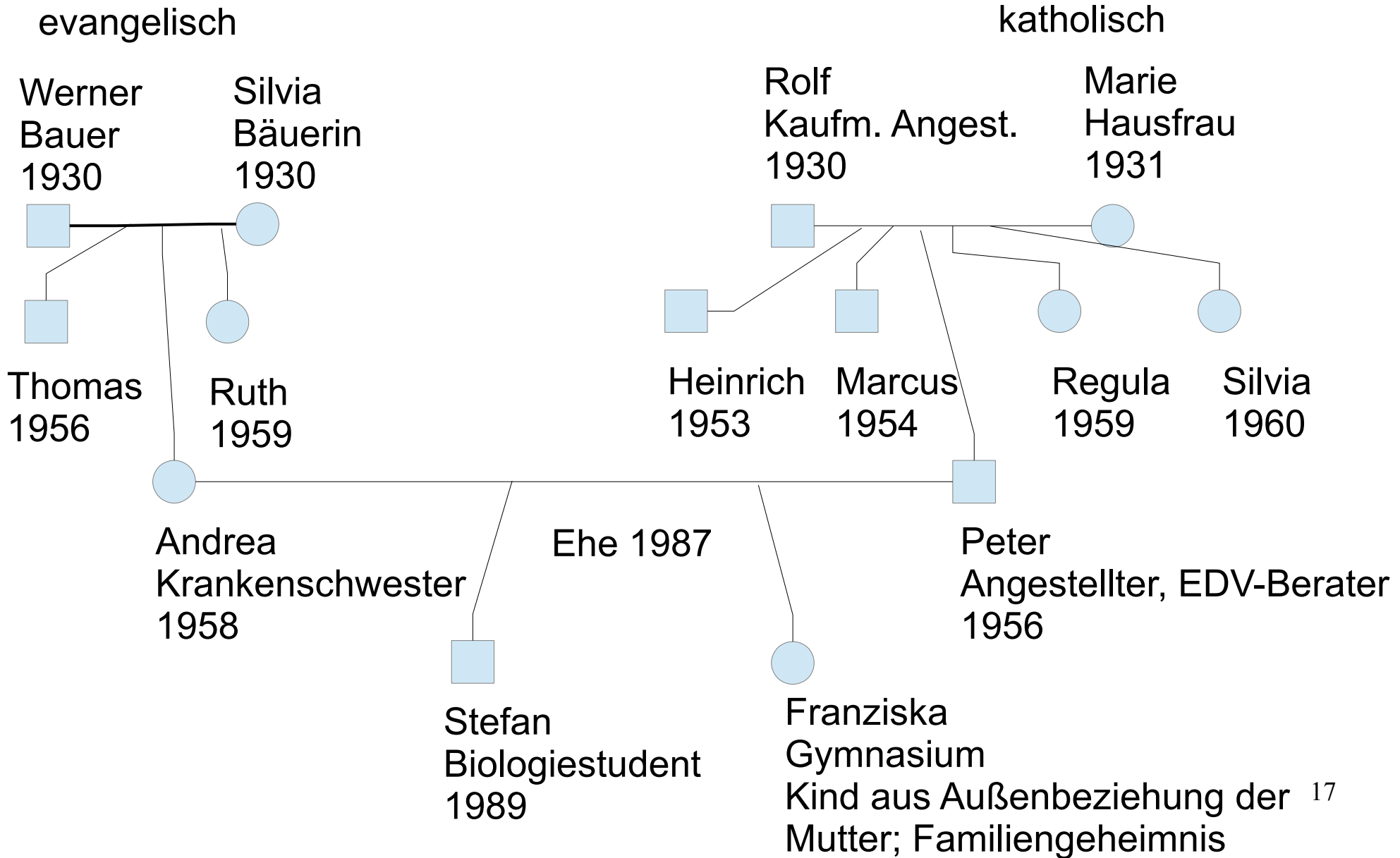
Fragebogen

- Was wäre das Beste, dass durch die Therapie geschehen könnte?
- Was wäre das Schlimmste, dass durch die Therapie geschehen könnte?

Das Genogramm

- Analysemittel um vergangene Entscheidungen vor Augen zu führen
- Mehrgenerationenperspektive
- Muster des Verhaltens werden erkannt, „Lebensthemen“ erschlossen
- Kompakte Darstellung von „Vorgegebenem und Aufgegebenem“
- Trotzdem ein offener Rahmen von Möglichkeiten

Genogramm des Paares Müller-Merker, Süddeutschland (Dorf) (anonymisiert) (S. 63)



Therapeutische Zugänge zu Paaren

- Affektive Rahmung in der Triade
- Analogie zur Säuglingsforschung
- Gerahmtes System (Paar), rahmendes System(Therapeut)
- Kein System ist passiv
- Therapeut rahmt Paar affektiv UND sicher, ähnlich wie Eltern den Säugling
- Geschichtlichkeit von Systemen

Systemisches Beratungsmodell und affektive Rahmung (S. 53)

- Affektive Rahmung und Erhaltung einer sicheren emotionalen Basis in der Begegnung
- Stress reduzieren(oder selten induzieren)durch erweiterte Problembeschreibung („Symptome sind Vorboten des Wandel“)
- Konkrete, spezifische Regeln und Handlungsschritte vereinbaren
- Lebensthemen erschließen
- Unerledigte Geschichten zu Ende bringen
- Visionen entwickeln
- Entwicklungsperspektiven ermöglichen
- Auf konkrete Entscheidungen hinarbeiten

Affekt in der Triade

- Einfach Affekte wie Körpersprache
- Deutliche Affekte wie gemeinsames Weinen oder Lachen
- „Einstreuen oder provozieren von Affekten“ als therapeutisches Mittel
- Therapeut muss die eigenen „Lebensthemen“ und damit die eigenen Affekte verstehen
- Parallele zur Lehranalyse (Psychoanalyse)?

Lebensthemen als „Lösungen zweiter Ordnung“

Lösungen **erster** Ordnung als „quasi-pädagogischer“ Ansatz

- „Warum machen sie es nicht so oder so“
- Wirken auf der selben kognitiven Ebene wie das kommunikative Problem des Paares
- „Als ob wir nicht selbst auf so eine Lösung kommen würden“

Lösungen **zweiter** Ordnung arbeiten die Lebensthemen heraus und eröffnen neue Lösungsansätze