

Goethe-Universität Frankfurt am
Main

Arnold Retzer: Systemische Paartherapie

Amira Niemeyer, Theresa Reiß, Tanja Steffen, Fee Wille, Theresa & Kurt
Krienke

Arnold Retzer

Über den Autor

- Studium der Medizin, Psychologie und Soziologie
- Gründer und Leiter des Systemischen Instituts Heidelberg
- Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
- Privatdozent für Psychotherapie an der Universität Heidelberg
- Lehrtherapeut, (Lehr-)Supervisor und Coach

Das Kunsthandwerk des Systemischen Paartherapeuten

Die Kunst der Störung

- Unterscheidung: Biologische, Psychische und Soziale Systeme
- Die Therapiesituation als soziales System: Intervention in Kommunikationsmuster des Paares
- Ziel: Anstoß von Veränderungen durch Erwartungsenttäuschung
- Zentrales Handwerkszeug: Zirkuläre und/oder Lösungsorientierte Befragungen

Das Kunsthandwerk des Systemischen Paartherapeuten

Die Kunst der Störung problematischer Muster

- Zirkularitäts-Bereiche:
 - Verhaltensweisen der Klienten (d.h. hier: des Paares)
 - Verhaltensweisen der Helfer (d.h. Berater, Freunde etc.)
 - Handeln und Erleben der Beteiligten (d.h. des Paares sowie der Helfer)
 - Intrapsychisches Erleben der Beteiligten (d.h. des Paares sowie der Helfer)
- Störungsmöglichkeiten:
 - Interaktionelle Zirkularität zwischen dem Therapeut und den Klient(en)
 - Interaktionelle Zirkularität zwischen dem Verhalten des einzelnen Klienten und dem Verhalten relevanter Anderer
 - Zirkularität zwischen dem individuellen Verhalten und Wirklichkeitskonstruktionen
 - Zirkularität zwischen den Elementen von Wirklichkeitskonstruktionen

Das Kunsthandwerk des Systemischen Paartherapeuten

Die Kunsthandwerkstatt: Das paartherapeutische Setting

- Zwei-Kammern-Setting: Therapiegesprächsraum (Therapeut & Klienten) Beobachtungsraum (Team hinter der Einwegscheibe)
- Vorteile des räumlichen Settings: Der Therapeut kann zusätzliche Informationen durch Beobachtungen des Teams erhalten; das Team kann aus dem Beobachtungsraum heraus störend auf das therapeutische System im Therapieraum einwirken
 - Zeitliche Organisation: Maximal zehn Sitzungen in Zeitintervallen zwischen vier Wochen und einem Jahr; Sitzungsdauer ca. zwei Stunden, davon zehn Minuten Vorbereitungszeit, 60 bis 90 Minuten Interviewphase, zehn Minuten Reflexion des Interviewprozesses & Konstruktion der Abschlussintervention, Durchführung der Abschlussintervention
- Vorteile des zeitlichen Settings: Das Paar erhält Zeit für Veränderungen, wobei die Verantwortung für diese Veränderungen bei den Klienten bleibt; dem Therapeuten fällt es leichter, nach längeren Zeiträumen zwischen den Sitzungen Veränderungen wahrzunehmen

Das Kunsthandwerk des Systemischen Paartherapeuten

Das Handwerk der Neutralität: Soziale Neutralität

- Ideal: Nicht-Annahme von Einladungen zur Parteinahme für einen der beiden Partner
- Risiken: Einnahme einer „(besser-)wissenden Grundhaltung“ bzw. Vornahme moralischer Bewertungen; Nicht-Reflexion eigener Erlebensmuster (z.B. Neigung zur Solidarisierung mit „Schwächeren“)
- Maßnahmen zur Wahrung der Neutralität: Fragen zur sozialen Neutralität bzw. Einladung zur Metakommunikation mit dem Paar über die soziale Neutralität
- Beispiele: Was müsste ich tun, um ihren Partner ärgerlich auf mich zu machen? Was müsste ich tun, damit ihr Partner glaubt, ich stünde auf seiner/ihrer Seite? Was könnten Sie tun, um mich zu diesem Verhalten zu bewegen? Angenommen, ich würde das tun, was Sie eben beschrieben haben, würden Sie es mich wissen lassen?

Das Kunsthandwerk des Systemischen Paartherapeuten

Das Handwerk der Neutralität: Konstruktneutralität

- Ideal: Nicht-Annahme von Einladungen zu positiven/negativen Bewertungen bzw. zur Bekämpfung von bestimmten Inhalten der Kommunikation, bestimmten Sichtweisen und bestimmten Bedeutungs- und Sinngebungen
- Risiken: Affektive Infektion, d.h. empathisches Einschwingen und Weltbild-Bestätigung des Paares; Impuls zur Bekämpfung und Kontrolle der dargebotenen Weltsicht
- Maßnahmen zur Wahrung der Neutralität: Entwicklung einer künstlichen (anti-intuitiven) therapeutischen Hartherzigkeit; Metakommunikation
- Beispiele: Wie müsste ich mich verhalten, damit Ihr Partner zu der Überzeugung gelangt, ich sehe das Leben und Ihre Paarbeziehung (nicht) als tiefes Jammertal? Wie lange müsste ich mit Ihnen noch über Ihre Schicksalsschläge sprechen, bis wir hier alle der Meinung wären, dass sie ein schweres und unveränderbares Schicksal hatten, haben und haben werden? Angenommen, wir sprechen heute während der gesamten Sitzung über Ihre düstere Stimmung und das Leid, das Sie beide in Ihrer Paarbeziehung erfahren haben, welche Auswirkungen hätte das auf Ihr Leben bis zur nächsten Sitzung?

Das Kunsthandwerk des Systemischen Paartherapeuten

Das Handwerk der Neutralität: Veränderungsneutralität

- Ideal: Unterlassen positiver/negativer Bewertungen des Problems bzw. Symptoms
- Risiken: Impuls zur Bekämpfung und Kontrolle des präsentierten Problems; Nicht-Beachtung von Schamgrenzen der Klienten
- Maßnahmen zur Wahrung der Neutralität: Kombination von lösungs- und problemorientierten Vorgehensweisen, dies geschieht i.d.R. durch zeitlich versetzte Anwendung mit dem Ziel, die Grenze zwischen Problem und Lösung durchlässiger werden zu lassen; Transformation von „Opfer-“ zu „Täterkonstruktionen“
- Beispiele: Wunderfrage, Einsatz von Kommentaren, z.B. Ich muss Sie vor der Lösung warnen, das Verschwinden von Problemen kann problematisch sein; Es ist natürlich so, dass Sie jederzeit die Möglichkeit haben, wieder in das Problem einzusteigen; Wer von Ihnen hätte die bessere Möglichkeit, wieder einzusteigen? Angenommen, ich wollte erreichen, dass Sie mich als jemanden sehen, der an Veränderung interessiert ist, was müsste ich dann tun oder unterlassen?

Das Kunsthandwerk des Systemischen Paartherapeuten

Das Handwerk der Neutralität: Methodenneutralität

- Ideal: Flexible Anwendung bzw. kritische Hinterfragung mannigfacher methodischer Ansätze; dazu gehört ausdrücklich auch die Paartherapie selbst
- Risiken: Zu hohes Selbstverständnis als Experte-zur-Problemlösung des Therapeuten mit dem Effekt von „Widerständen“ bzw. Gesichtsverlust von Klienten bei Therapie-Beendigung einerseits und der einseitigen Verantwortungsübernahme für den Therapieerfolg des Therapeuten andererseits
- Maßnahmen zur Wahrung der Neutralität: Skepsis gegenüber der Paartherapie und dem eigenen „Expertentum“
- Beispiele: Was müsste hier passieren, damit Sie die Therapie als Zeitverschwendung ansehen würden? Woran würden Sie erkennen, dass unsere Sitzungen keinen Nutzen für die Problembewältigung nach sich ziehen? Ich frage mich, ob eine Paartherapie überhaupt die beste Option für Sie beiden ist.

Das Kunsthandwerk des Systemischen Paartherapeuten

Das Handwerk der Neutralität: Systemneutralität

- Ideal: Neutralität gegenüber der Paarbeziehung des Paares als Organisationsform, gegenüber den Sinnsystemen von Partnerschaften bzw. Liebesbeziehungen
- Risiken: Nicht-Hinterfragung eigener Denkgebäude; Sich selbst nicht ausreichend entbehrlich machen als Therapeut
- Maßnahmen zur Wahrung der Neutralität: Infragestellen der Paarbeziehung; Einnahme einer Metaperspektive auf die Paarbeziehung, ihre Organisation, Bedeutungsgebung und Logik
- Beispiele: Warum wollen Sie eigentlich Ihre Paarbeziehung retten, weiterführen, am Leben erhalten?

Das Kunsthandwerk des Systemischen Paartherapeuten

Die Kunst der Beschreibung

- Prämisse: Betrachtung des paartherapeutischen Prozesses als einen sich entwickelnden, erzählten Text der Beteiligten
- Problem: Ungeheure Fülle an Informationen aus den Erzählungen erfordert Informationsselektion und -management
- Anhaltspunkte für die Informationsverarbeitung:

Schlüsselwörter und Metaphern

Titel des Textes

Protagonisten des Textes

Sprachmodus

Schuld & Verantwortung

Selbst- und Fremdbewertungen

Thematisierter Kontext

Genre des Textes

Wandel vs. Stabilität

Zeitperspektive

Probleme vs. Lösungen

Polymythie vs. Monmythie

Das Kunsthandwerk des Systemischen Paartherapeuten

Die Kunst der Einladungen: Einladungen erkennen, bevor man sie annimmt

- Fokus: Ermittlung von Therapiezielen, z.B. mittels Fragen nach den wichtigsten Zielen, Merkmalen der Zielerreichung, Mitteln zur Zielerreichung sowie den Einflussgrößen auf die Zielerreichung
- Typische Ziele bzw. Muster:

Wir wissen nicht, was wir wollen!

Manage unsere Paarbeziehung!

Halte Du unsere Paarbeziehung zusammen!

Hilf mir, moralisch unbeschadet die Beziehung zu verlassen

Unterstütze mich gegen meinen Gegner!

Therapiere uns!

Sei unsere Klagemauer!

Hilf mir, meinen Partner festzuhalten bzw. zurückzugewinnen

Hilf mir, meinen Partner der notwendigen Behandlung zu unterziehen!

Hilf mir, meine Schulden bei meinem Partner einzutreiben!

Das Kunsthandwerk des Systemischen Paartherapeuten

Die Kunst der Unterscheidung

- Fokus: Erzeugung von Unterschieden zu den bisherigen Erzählungen der Klienten durch Miterzählen in der Gegenwart des therapeutischen Diskurses
- Möglichkeiten zur Erzeugung von Unterschieden:

Einladung: Annahme vs. Ablehnung

Ethik: Das Gute vs. das Böse

Sinnsysteme: Liebesbeziehung vs. Partnerschaft

Ästhetik: Besetzung, Genre, Sprachstil

Komplexität: Expansion vs. Reduktion

Perspektiven: Innen vs. Außen

Bewertung: Problem vs. Lösung

Zeit: Vergangenheit vs. Zukunft; Ende vs. Anfang