



SYSTEMISCHE PAARTHERAPIE

BALANCIEREN VON GEMEINSAMKEITEN UND UNTERSCHIEDEN

Franziska Berns, Anna Katharina Chavier,
Laura Linz, Tim Pfeiffer, Isabella Silaj,
Rukiye Tekin, Franziska Zühlsdorff

DGSF/SG (Hrsg.) (2013): Essentials Systemischer Therapie. Berlin/Köln.

Ebbecke-Nohlen(2000): Systemische Paartherapie – Das Balancieren von Gemeinsamkeiten und Unterschieden.

Psychotherapie im Dialog 2, S. 21-28.

GLIEDERUNG

- Grundlagentext: Was ist systemische Paartherapie?
- Paare im Wandel
- Systemische Paartherapie
- Paartypologie
- Auftragsklärung
- Fallbeispiel

WAS IST SYSTEMISCHE THERAPIE? (DGSF)

- Systemische Therapie ist ein wissenschaftlich anerkanntes und weltweit verbreitetes Psychotherapieverfahren
- Vom Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie(WBP) als evidenzbasiert anerkannt
- Einbezug von Angehörigen und weiteren Personen in die Behandlung
- Schnelle Wirkungen der Systemischen Therapie durch Lösungsfokussierung und Ressourcenaktivierung
- Kundenzufriedenheit, Langzeitwirkung und geringere Kosten vergleichsweise mit einzeltherapeutischen Behandlungen
- Inanspruchnahme weiterer Gesundheitsdienstleistungen wird verringert
- Wirkung auch bei alten Menschen, Migranten, „unteren“ Schichten
- Behandlung von schweren Störungen: Suchterkrankungen, Psychose, Störungen des Sozialverhaltens
- Kooperation mit anderen ÄrztInnen und TherapeutInnen sowie sozialen Diensten
- Flexible Setting-Gestaltung (Sitzungsanzahl, Dauer zwischen den Sitzungen)

FORMATE SYSTEMISCHER THEORIE

- Systemische Konsultation
 - Systemische Krisenintervention
 - Systemische Kurzzeittherapie
 - Systemische Langzeittherapie
 - Systemische Therapie in Psychiatrischen Institutsambulanzen
 - Tagesklinische Multifamilientherapie
- Nutzen der Integration Systemischer Therapie in die ambulante Versorgung

PAARE IM WANDEL

- Romantische Liebe, sexuelle Erfüllung, materielle Sicherheit, gefühlsmäßige Bindung
 - + Autonomie für Selbstverwirklichung
- Berufstätigkeit der Frau führt zu Unabhängigkeit und mehr Wahlmöglichkeiten
- Verunsicherungen und neue Perspektiven für beide Geschlechter

SYSTEMISCHE PAARTHERAPIE

- Große Themenvielfalt aufgrund gesellschaftlicher Veränderungen
- Wandlung von Bedürfnissen und unterschiedliche Erwartungen an die Therapie zentral
 - Möglichkeiten zur Änderung entdecken
 - Gemeinsamkeiten aufzeigen
- Mit diesen “spielen”, um Bewegung in die Partnerschaft zu bringen

PAARTYPOLOGIE I

- Verschiedene Grundtypen
- Vier mögliche Formen im Parameter Nähe und Distanz, Ähnlichkeiten und Unterschiede in einer Partnerschaft zu organisieren

Tabelle 1 ▶ Organisation von Nähe und Distanz bei Paaren

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

- Paare entsprechen dieser Typologisierung selten in Reinform → lassen sich jedoch in Hinblick auf konkrete Lebensthemen zuordnen

PAARTYPOLOGIE II

- Ermöglicht es Beziehungsmuster in Partnerschaften zu unterscheiden
- Ressourcenorientiertes Diagnostikum & lösungsorientiertes Ideenpotenzial



Wertschätzender Blick auf den Status Quo der Beziehung &
Perspektivwechsel in Richtung Veränderung

- Jede Geschichte die erzählt wird, kann auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede überprüft werden, im Parameter von Nähe und Distanz

PAARTYPOLOGIE III

- Auftretende Symptomatiken können unter lösungsorientierten Perspektiven betrachtet und behandelt werden
z.B. Depressionen, Ängste, Psychosen → auf beziehungsgestaltende Funktion hin untersuchen



Je nach Paartyp werden Ähnlichkeiten/Unterschiede betont und können damit je nach Bedarf zur Regulierung von Nähe und Distanz eingesetzt werden



Schlüssel zur Lösung: gemeinsam mit dem Paar die “guten Gründe” herausarbeiten und daraus andere Lösungswege ableiten

PAARTYPOLOGIE IV

- Keiner der vier Paartypen = ideale Partnerschaft
- Vor- und Nachteile
- unerwünschte Nachteile → Paartherapie
 - ! vorhandenen Vorzüge = selbstverständlich

„Nicht das homöostatische Gleichgewicht, sondern das Balancieren der Heterostase wird zum erwünschten Normalzustand einer Partnerschaft.“

(Antonovsky 1993)

AUFTRAGSKLÄRUNG

- Unterschiedliche Bestrebungen/ Wünsche können sich gegenseitig blockieren
- Methode der Auftragsklärung erfragt gemeinsame Wünsche

FALLBEISPIEL

THERAPIESEQUENZ
„Die Gemischten Gefühle“

KOMMENTAR GENDER-SENSITIVITY, TRANSPARENZ, METAPHERN

- Gender-Sensitivity (besonders Paartherapie):
 - Männliche und weibliche Sprachform
 - Raum für beide Partner*innen
- Transparenz:
 - Erläutern des therapeutischen Vorgehens um Irritationen zu vermeiden (Bedarfsbedingt)
- Metaphern:
 - Therapeut*in schließt an Sprache die Klient*innen verwenden an und nutzt diese im Gespräch -> Abhängig von Lebenswelt der Klient*innen
 - Fördert und erleichtert den therapeutischen Kontakt

KOMMENTAR ANFANGSFRAGE, ALLPARTEILICHKEIT

- Ritual der unerwarteten Anfangsfrage:
 - Einstiegsfrage nach Befürchtungen, Hoffnungen und Erwartung ermöglicht Schaffung einer neuen Wirklichkeit mit dem Paar
- Allparteilichkeit:
 - Würdigung der Positionen beider Partner*innen
 - Status quo der Beziehung als Ressource betrachten und positiv bewerten
 - Sowohl-als-auch Angebot

KOMMENTAR SKALIERUNG, FLACHE HIERARCHIEN

- Skalierung der Skepsis:
 - Konkretisierung von Gefühlen, Verhalten und Gedanken und Distanzgewinnung
 - Perspektivwechsel und Vergleichbarkeit (Selbst- und Fremdbild)
- Flache Hierarchien:
 - Therapeut*in ist nicht der oder die Expert*in – Gefahr Stagnation
- Kontext Therapienachfrage:
 - Offenheit gegenüber Thematik: Loslösen von einer defizitären und problemorientierten Darstellung des Paares (positive Anknüpfung)

THERAPIESEQUENZ

„Der Vorwurf“

KOMMENTAR EXTERNALISIEREN, ZIRKULÄRES FRAGEN

- Externalisierung und Konkretisierung des Paarkonfliktes:
Begriff des Vorwurfs im dialogischen Bereich partnerschaftlicher Kommunikation
- Methode des zirkulären Fragens

THERAPIESEQUENZ

„Ein weiterer Vorwurf“

KOMMENTAR BALANCIEREN GEMEINSAMKEITEN & UNTERSCHIEDEN

- **Vorwurf** wechselseitig anwendbar
- In den gegenseitigen Vorwürfen werden daraufhin Gemeinsamkeiten formulieren
- **Keine** Schuldzuweisungen → unvorteilhaft für die Formulierung von Gemeinsamkeiten
- Vorwürfe enthalten viele Informationen und sind kürzer als Problemgeschichten
- Eine kleine Menge an inhaltlicher Information sind grundlegend für Bilder und Metaphern sowie für die Konstruktion der Beziehungsmuster
- **Egoismus** auch gut anwendbar
- **Wichtig!** → Es geht um die Verteilung von Egoismus
- Spiel mit den Gemeinsamkeiten und Unterschieden
- Aus dem „**Ent- weder-Oder-Muster**“ können Lösungen durch den „**Sowohl-Als-Auch-Bereich**“ entspringen

KOMMENTAR DIE GUTEN GRÜNDE FÜR DIE KRISE

- **Perspektivenwechsel**
- Frage nach den „guten Gründen“ bzw. nach der Funktion eines bestimmten Verhaltens
- Grundsätzlich schwerer für Paare zu beantworten
- Bei Schwierigkeiten sollte Therapieprozess dahinter transparent gemacht werden
- Häufige Antwort: Krise sei gut um Weiterentwicklung zu erleben
- Im Fallbeispiel: die Weiterentwicklung der sexuellen Beziehung zwischen den beiden
- **Ziel** → gegenseitiges Kennenlernen, eigene Selbstwahrnehmung auszubauen und neue Kommunikationswege finden

KOMMENTAR DIE FOKUSSIERUNG AUF DIE LÖSUNGEN

Nachdem die Krise von beiden beleuchtet worden ist geht der Fokus auf die Lösungen

- **Lösung 1:** Klientin akzeptiert Vorstellungen ihres Mannes → abgelehnt
- **Lösung 2:** Klient akzeptiert Vorstellungen seiner Frau → abgelehnt
- **Lösung 3:** Trennung → abgelehnt
- **Lösung 4:** außereheliche Beziehungen ABER nicht offen darüber sprechen → abgelehnt
- **Lösung 5:** Dinge so belassen und als Antrieb für die Beziehung sehen → abgelehnt

KOMMENTAR DIE FOKUSSIERUNG AUF DIE LÖSUNGEN

- Klient kommt durch den Gesprächsverlauf auf die Idee, die Wohnsituation zu ändern und „neue Wege“ einzuschlagen
- Therapeutin verschärft Gesprächssituation daraufhin

Perspektivenwechsel

- Klient merkt an, dass er sich trennen würde
- Klientin würde sich nicht trennen wollen, hofft auf besseres Verhalten ihres Mannes
- Klientin würde ebenfalls gerne mit anderen Paaren zusammenleben wollen

SCHLUSSKOMMENTAR, ZWEIT- & NACHGESPRÄCH

- Schlusskommentar der Therapeutin:
 - Zusammenfassung der wichtigsten Aspekte des Gesprächs,
Angebot Zweitgespräch
- Zweitgespräch:
 - Visionen beider Partner
Herkunftsfamilien: Deutung des gegenwärtigen Verhaltens als gelebte Loyalitäten
zur jeweiligen Herkunftsfamilie
- Kein weiterer Therapiebedarf
- Nachgespräch nach einem Jahr
(um positive Ergebnisse des Vorgehens und anhaltenden Erfolg der systemischen
Herangehensweise zu bestätigen)

KOMMENTAR THERAPIEGESPRÄCH I

- Ausgangspunkt: Paartyp 4
 - Fremdgehen als Versuch Distanz herzustellen, Annäherung durch Vorwürfe
 - Unterschiedliche Werte: Egoismus vs. Altruismus, sexuelle Freiheit vs. sexuelle Treue
- Therapeutisches Vorgehen:
 - Wertschätzung der Unterschiedlichkeit des Paares: „Unterscheid, der einen Unterschied macht“
 - Verborgene Seite der Gemeinsamkeiten
- Verändertes Bild: Paartyp 1
 - Ähnlicher Blick auf Gegenwart und Zukunft
 - Fremdgehen als Lösungsversuch, der zum Problem wird

Tabelle 1 ▶ Organisation von Nähe und Distanz bei Paaren

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

KOMMENTAR THERAPIEGESPRÄCH II

- Lösung:
Balancieren der Ähnlichkeiten und Unterschiede, Balancieren des Ungleichgewichts
- Ziel:
Perspektivenwechsel, der Blick auf eigene Ressourcen wieder freigibt und damit neue Lösungen ermöglicht

„Der ‚sinnstiftende‘ Blick auf die beziehungsgestaltende Wirkung eines Problems oder einer Symptomatik bewirkt eine deutliche Entpathologisierung und eröffnet zusammen mit dem Neugier erzeugenden Blick in Richtung Vision die Möglichkeit, in der Gegenwart neue gangbare Wege zu erkunden.“