

Kompetenz!Box
Therapie & Beratung

FRIEDERIKE VON TIEDEMANN

PAARE WIRKUNGSVOLL BEGLEITEN

Frauke Niehues & Ghita Benaguid (Hrsg.)





www.junfermann.de



www.planetsy.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



www.youtube.com/user/junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

Friederike von Tiedemann

Paare wirkungsvoll begleiten

Frauke Niehues & Ghita Benaguid (Hrsg.)



Junfermann Verlag Paderborn

2025



Copyright: © Junfermann Verlag, Paderborn 2025

Covermotiv: © Virvoreanu-Laurentiu (<https://pixabay.com>)

Autorinnenfoto: Fotostudio Stock-Müller

Fotos Kartenvorderseiten (soweit nicht anders angegeben): © Sven Meurer

Fotos Herausgeberinnen: © Markus Jäger

Weitere Bildnachweise (Kartenvorderseiten):

Ida Luttkus (1.8), StockSnap/pixabay.com (3.17), maritamar75/pixabay.com (5.3.6),
magele-picture/Adobe Stock (5.3.5), Dajana Brock (Motiv 7.6), succo/pixabay.com (10.6),
pexels/pixabay.com (11.3)

Covergestaltung, Satz & Layout: Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Wir behalten uns eine Benutzung des Werkes für Text und Data Mining i.S.v. § 44b UrhG vor.

Bibliografische Information der deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7495-0602-6

Dieses Kartenset erscheint parallel als E-Box. ISBN 978-3-7495-0603-3 (PDF)

Immer wieder,
ob wir der Liebe Landschaft auch kennen
und den kleinen Kirchhof mit seinen klagenden Namen
und die furchtbar verschweigende Schlucht,
in welcher die anderen enden:
immer wieder gehn wir zu zweien hinaus
unter die alten Bäume, lagern uns immer wieder
zwischen die Blumen, gegenüber dem Himmel.

– R. M. Rilke

Inhalt

Vorwort.....	7
Einführung	9
1. Leitfaden durch die Kompetenz!Box.....	11
1.1 Das Booklet	11
1.2 Die Karten	11
2. Gesamtübersicht über die Interventionen dieses Kartensets.....	15
3. Paartherapie – historisch gesehen	24
3.1 Der lange Weg zu einem integrativen paartherapeutischen Ansatz	24
3.2 Paarkonflikte im gesellschaftlichen Rahmen.....	26
3.3 Besonderheiten und Herausforderungen der modernen paartherapeutischen Arbeit	27
4. Formen der Paararbeit im therapeutischen Arbeitsfeld.....	29
5. Ziele von Paartherapie	31
5.1 Voraussetzungen für einen gelingenden Prozess	32
5.2 Rolle und Haltung der Paartherapeutin	32
6. Zentrale Wirkfaktoren in der Paartherapie	34
7. Kindeswohlschutz im Rahmen der Paartherapie.....	35
8. Psychohygiene	37
9. Grenzen der Paartherapie	38
10. Quellen und Inspirationen.....	39
Dank	41
Literatur.....	42
Über die Herausgeberinnen	45
Über die Autorin.....	46

Vorwort

„Paare wirkungsvoll begleiten“ – was für ein schöner Titel einer Interventionsammlung! Im Tätigkeitswort *begleiten* klingt die Eigenaktivität der Therapeutin an: Begleiten heißt nicht beobachten, heißt aber auch nicht: behandeln. Begleiten bedeutet, Rahmen, Prozess, Mittel und nicht zuletzt sich selbst als mitfühlendes Wesen aktiv zur Verfügung zu stellen, um ein Paar zu befähigen, die eigenen Ressourcen bestmöglich für eine erwünschte Veränderung zu nutzen. Diese Veränderung wird hier Entwicklung genannt. Damit sind wir weit entfernt davon zu pathologisieren. Vielmehr normalisiert die Vorstellung, dass es um Entwicklung geht, Konflikte oder Engpässe zweier Menschen miteinander als unvermeidbar menschlich und: real.

Paartherapeutisch angeleitete Methoden strukturieren die anstehenden Schritte. Sinnvoll eingebettet in Beziehung und Prozess, entsteht für das Paar ein Mindestabstand vom Problemmuster, es wird ein Unterschied im Erleben und/ oder Verhalten, eine neue Erzählung, ein neues Bild angeregt. Im besten Fall ist die Methode ein passendes Gefäß oder ein Katalysator, reduziert emotionale Spannung oder spitzt zu. Je nachdem, um was es gerade geht.

Um was könnte es gehen? Paare bringen das ganze Leben zur Tür herein, eine Menge emotionale Spannung, konkrete Entscheidungsfragen und alltägliche Konflikte ebenso wie alle denkbaren existenziellen Herausforderungen, belastende Lebensereignisse oder -situationen, alte Wunden, sogar solche aus der Vorvergangenheit der Beziehung. Paare sind zudem aktuellen gesellschaftlichen Erwartungen ausgesetzt, und diese sind bekanntlich vielfältig. Manchen hilft allein die Klärung im sicheren Rahmen, andere brauchen konkrete Skills. Diese weiten Räume zu durchschreiten erfordert Orientierung. Die Karten in dieser Box sind kleine Landkarten für all diese Räume – allesamt vielfach erprobt.

Eine Sammlung von Karten macht noch keine wirkungsvolle Therapie. *Wirkungsvoll* wird die Begleitung unter anderem dann, wenn zwischen Paar und Therapeut:in ein vertrauensvolles Bündnis besteht, *passende* Interventionen ausgewählt und diese mit der nötigen Empathie umgesetzt werden. Wenn eine weiß, wie das geht, ist es die Jahrzehnte in der Paartherapie erfahrene Diplompsychologin und approbierte Psychotherapeutin Friederike von Tiedemann. Sie weiß therapeutisch ihren glasklaren mit dem berühmten milden Blick (s. Karte Nr. 6.1) auf unverwechselbare Weise zu kombinieren. Daher gibt es erfreulicherweise auch einige Karten mit Hinweisen zur Prozesssteuerung.

Zur Professionalität gehört auch, den eigenen Rahmen und dessen Grenzen gut einzuschätzen. Deshalb bietet die Autorin im beiliegenden Booklet vertiefende Informationen an und geht auch auf Grenzen der Paartherapie ein. Damit ist diese Kartensammlung kein Sammelsurium, sondern der fundierte Erfahrungsschatz einer reifen Paartherapeutin.

Viel Freude damit!

Angelika Eck

Im August 2024

Einführung

Paartherapie wird gerne als die „Königsdisziplin der Psychotherapie“ bezeichnet. Wir haben nicht nur zwei Individuen, sondern auch eine affektive Dynamik vor uns. Das unterscheidet sie maßgeblich von der klassischen Psychotherapie im Einzelsetting und verlangt andere Kompetenzen und ein spezifisches Know-how. Die in dieser Box dargestellten Methoden basieren auf jahrzehntelanger Praxiserfahrung und einem tiefen Verständnis für die Komplexität menschlicher Beziehungen.

Die vorgestellte *Systemisch Integrative Paartherapie* vereint verschiedene Methoden aus unterschiedlichen therapeutischen Schulen zu einem einheitlichen Konzept, das darauf abzielt, Paaren dabei zu helfen, ihre Beziehung zu verbessern und diese durch krisenhaftes Geschehen weiterzuentwickeln. Dieses Herangehen ist geprägt von einer ganzheitlichen Betrachtungsweise, die die Dynamiken und Muster in der Partnerschaft sowie die individuellen Bedürfnisse und Persönlichkeiten der Partner und Partnerinnen¹ berücksichtigt. Sie wurde von Hans Jellouschek und Margarete Kohaus-Jellouschek in den 1980er-Jahren entwickelt und im Laufe unserer langjährigen Zusammenarbeit verfeinert. So reifte die Vorgehensweisen über unzählige Feedbackschleifen durch ihre praktische Anwendung immer weiter, wurde dadurch Schritt für Schritt validiert, auf der Metaebene innerhalb der umfangreichen Lehrtätigkeit reflektiert und mit übergeordneten Theoriemodellen verbunden. Der Ansatz ist ressourcen- und entwicklungsorientiert. Wir schauen also nicht auf Probleme der Paare und verlieren uns im Diskutieren oder Erklären derselben, sondern fokussieren darauf, zu welcher Entwicklung beide angesichts der aktuellen Konfliktlage herausgefordert sind. Deswegen stehen Ressourcen und Entwicklungschancen im Vordergrund, nicht Defizite und Krankheitsbilder.

Eine entwicklungsorientierte Paartherapie bedeutet nicht: „Nun wird alles anders.“ Was zum Wandel führt, das sind die kleinen, zarten Schritte, das ist das eine Wort, der warme Blick, die sanfte Berührung, das feine Spüren, die neue Erfahrung, die andere Sichtweise, dieser Moment, jetzt und hier. Und jede Intervention fällt auf einen gewachsenen, einzigartigen Boden (so ist auch die Metaphorik des Coverbildes zu verstehen): die Persönlichkeit des Klienten. Sein Gewordensein mit allem, was dazugehört, ist es, was letztendlich entscheidet, ob unsere Arbeit zum Gelingen beiträgt oder nicht.

Sie lernen nun diesen erfahrungsbasierten Ansatz über 108 verschiedene strukturierende, theoretische und praktisch-methodische Karteninhalte kennen. Die einzelnen Elemente können bequem in Ihre bestehende Paararbeit integriert werden und als Methodenkoffer dienen.

1 Für einen angenehmeren Lesefluss nutze ich im Folgenden die männliche und die weibliche Form im Wechsel, z. B. „Paartherapeutin“ oder „Paartherapeut“ sowie „Partner“ oder „Partnerin“. Ich bitte um Verständnis, dass somit zwar nicht jedes Geschlecht explizit genannt, aber dennoch mit gemeint ist.

Paartherapie auf professionelle Weise lässt sich jedoch nur in einem geschlossenen Fortbildungsrahmen (in Präsenz!) und mit integrierter Selbsterfahrung und Fall-Supervision erlernen. Dafür genügt eine Methodenbox mit Tools sicher nicht. Die bei einigen Karten hinterlegten Lehrvideos zeigen das Vorgehen anschaulicher. Aber auch sie bilden nicht die Vielfalt und Einzigartigkeit unserer Klientenpaare ab. Viele Details und Nachfragen wären nötig. Dazu dienen Supervisionen oder Sie besuchen Seminare und nutzen zusätzlich den kollegialen Austausch in Interventionsgruppen.

Das vorgestellte Praxismaterial hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und will paartherapeutisches Handeln nicht in richtig oder falsch einordnen. Menschen sind einzigartig. Nutzen Sie die einzelnen Anregungen und passen Sie diese an. Erst im fein abgestimmten Format und in Verbindung mit einer achtsamen Haltung, mit engagiertem Mitgefühl und einer wertfreien Position werden wir unsere Klientenpaare erreichen. Präsenz, Intuition und die Essenz der eigenen Erfahrung sind die besten Wegweiser dafür, ob diese oder eine andere Vorgehensweise gerade passt.

Thematisch wurden all jene Bereiche beachtet, die am *häufigsten* in der paartherapeutischen Praxis vorkommen. Folgende Themen sind aus Gründen der Begrenzung explizit nicht in einer eigenen Kategorie zu finden: „Paare und ... ungewollte Kinderlosigkeit, chronische körperliche und psychische Erkrankung, Gewalt, Sucht, Trauma, Altersprobleme, Persönlichkeitsstörungen, finanzielle Probleme“ etc. Diese Themen können wir als „das Dritte“ in der Paarbeziehung beschreiben. Sie fordern das Paar heraus, auf unterschiedliche Weise damit einen konstruktiven Umgang zu finden; daran zu wachsen, anstatt sich zu verlieren.

Wer paartherapeutisch arbeitet, ist mit der Nase immer nah an den gesellschaftlichen Veränderungen. Beispiele sind der Einfluss des Mediengebrauchs auf Paarfindung, Sexualität und das Zusammenleben der Partner sowie die beginnende Auflösung des heteronormativen, monogamen Paarmodells durch Polyamorie, offene Beziehungen, Co-Parenting, Living Apart Together, freundschafts- bzw. gemeinschaftsbasierte Elternschaft, bewusst entschiedene Kinderlosigkeit. Um nicht nur der individuellen Paardynamik, sondern auch der Dynamik innerhalb der Gesellschaft und ihren Entwicklungen neuer Paar- und Familienmodelle Rechnung zu tragen, erfordert professionell umgesetzte Paartherapie neben einer regelmäßigen Supervision auch die Erweiterung und Flexibilisierung des eigenen Wertesystems. Dies erfordert immer wieder, auch die soziologische Perspektive miteinzubeziehen.

Dieses Kartenset mitsamt den zugehörigen Videos und weiteren Materialien demonstriert das jeweilige Vorgehen anschaulich und ermöglicht einen guten Transfer in die Praxis. Stöbern Sie nun gerne in dieser übersichtlich geordneten Methodenbox und lassen Sie sich für Ihre eigene Arbeit inspirieren.

Ich wünsche Ihnen Freude und Erfolg in der so wertvollen und wichtigen Begleitung von Paaren!

1. Leitfaden durch die Kompetenz!Box

1.1 Das Booklet

Das Booklet, welches Sie gerade in Händen halten, bietet Ihnen einen ersten Überblick über das Kartenset. Es führt Sie in die Thematik und Nutzung der Box ein und gibt konkrete Vorschläge, wie Sie die Inhalte am besten in Ihre beraterisch-therapeutische Arbeit integrieren können. Außerdem finden Sie im Folgenden vertiefende Informationen, die für die paartherapeutische Arbeit nützlich sind.

1.2 Die Karten

1 2-3

4 **ERSTGESPRÄCH**

ZIELE | Auftrag klären, Arbeitsbündnis bilden
MATERIAL | Erstgesprächsleitfaden



3

2 **Rahmen der Paararbeit**

Ziel des Erstgesprächs ist, dass das Paar wiederkommt. Fragen Sie nach dem Ziel der Beratung, nach der guten Version der Beziehung in der Zukunft. Eine Lösungstrance erzeugt Handhabbarkeit und Zuversicht. Als Paartherapeut werden wir leicht verführt, bereits zu Beginn ohne Auftrag in die vorgebrachten Themen einzusteigen, ehe klar ist, welche genauen Ziele das Paar mit unserer Hilfe erreichen möchte. Nehmen Sie sich stattdessen genügend Zeit für die Entwicklung eines gemeinsamen, genügend konkretisierten (!) Auftrags. Folgende Struktur für ein Erstgespräch hat sich bewährt:

1. Begrüßung, Anerkennung und Würdigung, dass das Paar gekommen ist, kurze Vorstellung, falls gewünscht.
2. Wunderfrage: „Angenommen, die Paartherapie ist erfolgreich gewesen, was wäre dann anders als jetzt – für Sie als Paar und für jeden Einzel?“
3. Anfangsvision: „Warum wurden Sie ein Paar?“
4. Entwicklung der Krise: „Seit wann und wodurch wurde es schlechter?“
5. Aktuelle, vorhandene Ressourcen: „Was geht (noch) gut momentan?“
6. Bisherige Therapieerfahrungen: „Welche Einzeltherapie oder Paartherapieerfahrungen gab es bisher? Was war der Anlass?“
7. Formulierung einer Problemdefinition (s. Karte 2.4).
8. Eine erste passende Aufgabe geben.
9. Abschluss: „Wie ging es Ihnen mit dem Gespräch? Was hätten Sie sich anders gewünscht? Worauf müsste in der Zusammenarbeit hier geachtet werden? Wie verbleiben wir miteinander? Bis wann geben Sie Rückmeldung?“
10. Vereinbarung eines weiteren Termins.

① Kartennummer

So bleibt das Kartenset geordnet und Sie können die benötigte Karte anhand der folgenden Übersichtstabelle schnell finden. Die Interventionen und Übungen bauen nicht alle aufeinander auf. Sie können die meisten Karten frei kombinieren. Manche Karten sind mit drei Ziffern versehen wie zum Beispiel die Karten 1.4.1 bis 1.4.4. Diese haben einen thematischen oder methodischen Zusammenhang. Vereinzelt finden Sie zudem Querverweise auf andere Übungen sowie weiterführende Literatur.

Arbeitsblätter, Videodemonstrationen und Audiotexte können Sie bequem über die QR-Codes aufrufen.

② Kategorie

Insgesamt enthält die Box 108 Karten mit Infos zu Theorie, relevanten Rahmenbedingungen der paartherapeutischen Arbeit sowie einer Vielzahl praxiserprobter Interventionen für die Sitzungen und geeigneter Übungen für das Paar.

Die Inhalte sind folgenden Kategorien zugeordnet:

Favoriten

Hier können Sie Techniken, die Sie häufig benutzen und besonders schnell zur Hand haben möchten, einsortieren.

1 Grundkonzepte

Diese Karten geben einen Überblick, schaffen Orientierung über den Paarprozess und können im Hinterkopf behalten werden wie nützliche Landkarten, um die vom Paar berichteten – oftmals komplexen – Inhalte und eigenen Wahrnehmungen besser zu ordnen. Sie stellen das präsentierte Problem in einen größeren Bedeutungszusammenhang und strukturieren Ihr Vorgehen. Sie sind in Einzelfällen auch für die Klientenpaare – als Wissensinput oder in Form einer Visualisierung am Flipchart – brauchbar.

2 Rahmen der Paararbeit

Hier geht es darum, wie Sie notwendige Voraussetzungen und sichernde Rahmenbedingungen schaffen, damit sich *beide* Partner im Beratungsprozess engagieren und Schritte der Entwicklung leichter vollziehen können.

3 Dysfunktionale Interaktion

Diese größte Kategorie liefert eine Fülle an praktischen Interventionen innerhalb und außerhalb der Sitzungen zum Unterbrechen destruktiver Kommunikation und zum Aufbau einer positiven Gegenseitigkeit.

4 Lebensorganisation

Diese Karten fokussieren Ungleichgewichte im Zusammenleben, welche sich als Schieflagen in den Polaritäten Geben – Nehmen, Bindung – Autonomie, Dominanz – Unterordnung, Dauer – Wechsel zeigen. Sie erhalten Tipps, wie Paare darin wieder eine neue Balance finden können.

5 Paargeschichte

Zur Bearbeitung von Themen aus der Beziehungsvergangenheit finden Sie hier wichtige Schritte, um Paare auf dem Weg zur Versöhnung zu begleiten und den Neuanfang zu erleichtern. Dieses Vorgehen ist auch für bereits getrennte Paare – nach der akuten Phase – geeignet, sofern der Wunsch nach einem respektvollen, friedlichen Miteinander besteht.

6 Herkunftsgeschichte

Lebensthemen aus den Herkunftsfamilien des Paares können mithilfe dieser vorwiegend erlebnisbasierten Methoden zu Mitgefühl und Verständnis führen. Sie helfen Paaren, den Umgang mit „Wunden aus der Kindheit“ im Alltag zu vereinfachen, indem sie zusätzlich Exitstrategien entwickeln, um alte Muster zu unterbrechen.

7 Regulierung von Spannung

Zentral für den Erfolg einer Paartherapie ist die Fähigkeit, Affektspannung zu regulieren. Hier finden Sie passende Interventionen und Übungen dafür.

8 Außenbeziehung

Die Besonderheit im Vorgehen bei Paarkonflikten, die durch Untreue eines Partners ausgelöst wurden, erfordert andere, spezielle Vorgehensweisen, die hier vorgestellt werden.

9 Sexuelle Themen

Für Klientenpaare mit Luststörungen finden Sie hier einige passende Interventionen, die sich im paartherapeutischen Prozess leicht integrieren lassen. Bei umfassenden sexuellen Problemen (u. a. auch mit klinischer Diagnose) empfehle ich die Überweisung zu sexualtherapeutisch ausgebildeten Kolleginnen.

10 Trennung

Was ist hilfreich, wenn der gemeinsame Weg des Paares endet? Hier sind wesentliche Interventionen zusammengestellt, die Ihnen in der Begleitung von Trennungspaares Orientierung geben.

11 Paar in der Patchworkfamilie (PWF)

Mithilfe dieser Karten erhalten Sie methodisches Handwerkszeug, um Patchworkpaare dabei zu unterstützen, trotz dichter familiärer Komplexität und herausfordernder Bedingungen ihre Liebe zu schützen.

③ Icons und QR-Code

Diese zeigen an, welche Zusatzmaterialien Ihnen für die Interventionen zur Verfügung stehen. Um Paartherapie praktisch und modern zu gestalten, können Sie multimediale Tools nutzen:



Es stehen Videos zur Verfügung.



Sie finden eingeleseene Formulierungsvorschläge für Interventionen sowie psychoedukative Therapieelemente.



Arbeitsblätter und Handouts: Die zur Verfügung stehenden PDFs können so oft Sie wollen ausgedruckt und mehrfach genutzt werden.



Der QR-Code bietet einen schnellen und direkten Zugriff auf die Zusatzmaterialien. Eine Kurz-URL neben dem QR-Code ermöglicht eine leichte Nutzung am Computer.

Den Gesamtüberblick über alle Materialien finden Sie unter

↗ <https://www.junfermann.de/uebersicht>

④ Ziele

Was können Sie konkret mit dieser Intervention erreichen? Hier ist es auf den Punkt gebracht.

Die Autorin, die Herausgeberinnen und der Verlag übernehmen keine Haftung für negative oder schädigende Folgen, die eine nicht fachgerechte Anwendung der methodischen Vorschläge aus dieser Box haben kann.

2. Gesamtübersicht über die Interventionen dieses Kartensets

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
1.1	Drei-Zeiten-Modell	Grundkonzepte	Orientierung geben, Einordnung der aktuellen Krise	
1.2	Ebenen-Modell		Dem Paarprozesses Struktur geben, Orientierungshilfe zur Auftragsklärung	
1.3	Lebenszyklus-Modell		Den aktuellen Konflikt in einen größeren Bedeutungszusammenhang stellen, dem Paar aufzeigen, welche Entwicklung ansteht	
1.4	Polaritäten-Modell		Positionen erfassen, Entwicklungsziele formulieren	
1.4.1	Autonomie und Bindung		Paaren mit Nähe-Distanz-Problemen eine Entwicklungsperspektive aufzeigen	
1.4.2	Dominanz und Unterordnung		Dynamik von Machtbeziehungen und den Ausstieg daraus aufzeigen	
1.4.3	Geben und Nehmen		Schieflagen veranschaulichen und ausgleichen, dem Paar eine Entwicklungsperspektive aufzeigen	
1.4.4	Dauer und Wechsel		Ausgleich schaffen, Fixierungen auflösen, Handlungsspektrum des Paares erweitern	
1.5	Affektive Rahmung		Dem Paarentwicklungsprozess einen sicheren Rahmen geben	
1.6	Prozessmodell		Überblick über den Gesamtprozess einer Paartherapie gewinnen	
1.7	Homöostase und Transformation		Schwierige Situationen einordnen, etwa wenn der Prozess stagniert oder zu enden droht	
1.8	„Als-ob-Konstruktion“ / Wunderfrage		Aus Problemtrance zu einem positiven Zielbild wechseln, neue Handlungsoptionen schaffen	

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
1.9	Partnerschaftslogik versus Liebeslogik	Grundkonzepte	Emotionale Bezogenheit als Basis der Beziehung anbieten, Gespräch über das Liebesverständnis initiieren	
1.10	Hinter dem Paar bleiben		Dem Paar die Veränderungsverantwortung übertragen	
1.11	Navigationsformel der Prozesssteuerung		Orientierung im Prozess behalten, Regulierung, Klärung und Intimität unterscheiden	
2.1	Erstkontakt	Rahmen der Paararbeit	Allparteilichkeit wahren, beide Partner gewinnen	
2.2	Fragebögen vorab		Auf das Erstgespräch vorbereiten, diagnostische Information über die Motivation der Partner erhalten	
2.3	Erstgespräch		Auftrag klären, Arbeitsbündnis bilden	 
2.4	Elemente einer Problemdefinition		Entwicklungsziele für das Paar definieren, Arbeitsbündnis bilden	
2.5	Rahmenvertrag		Orientierung geben, Verbindlichkeit für die Zusammenarbeit schaffen, das Paar für die Arbeit in einem förderlichen Rahmen gewinnen	 
2.6	Verlaufsmodell einer Paartherapiestunde		Struktur in die Sitzung bringen	 
2.7	Aufgaben geben		Neues Verhalten einüben und konsolidieren	
2.8	Beratungsvertrag schließen		Verbindlichkeit schaffen, dem Paar Orientierung geben	
2.9	Wechsel zwischen Einzel- und Paarsetting		Allparteilichkeit wahren, Spannung reduzieren	
2.10	Absprachen zwischen den Sitzungen		Allparteilichkeit erhalten	

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
3.1	Apokalyptische Reiter	Dysfunktionale Interaktion	Psychoedukation, Kommunikationskompetenz des Paares einschätzen	
3.2	Stoppssignale in der Sitzung implementieren		Destruktive Interaktionsmuster unterbrechen, Spannung regulieren	
3.3	Stoppssignal außerhalb der Sitzung		Dysfunktionale Interaktion unterbrechen, Streithäufigkeit reduzieren, Eskalationen vermeiden	
3.4	Kontrollierter Dialog		Streitmuster unterbrechen, gegenseitiges Verständnis sichern, entschleunigen, Perspektivwechsel anbieten	
3.5	Zwiegespräche		Den anderen wahrnehmen, Verständnis gewinnen, emotionale Nähe schaffen	
3.6	Vorwürfe in Wünsche verwandeln		Kritik angriffsfrei äußern, handlungsbezogene Wünsche herausfiltern	 
3.7	Positive Rückmeldung geben		Destruktive Interaktion unterbrechen, positive Gegenseitigkeit aufbauen	
3.8	Einführung in den anderen		Negative Kommunikationsmuster unterbrechen, Empathie und Verständnis fördern	
3.9	Teufelskreisanalyse		Eskalierende Kommunikationsmuster unterbrechen, kooperative Lösungen erarbeiten	
3.10	Die guten Gründe		Negative Kommunikationsmuster unterbrechen, Handlungsmotive verstehen, mit Unterschieden wohlwollend umgehen	
3.11	Balsam für die Seele		Positive Gegenseitigkeit aufbauen, Alltagshandlungen würdigen	
3.12	Was mich mit dir verbindet		Positive Gegenseitigkeit aufbauen, Verbindung und Nähe spüren	

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus	
3.13	Fünf Sprachen der Liebe	Dysfunktionale Interaktion	Den anderen in seinem Liebesausdruck verstehen, emotionale Verbindung schaffen, Unterschiede anerkennen		
3.14	Umgang mit Unterschieden		Machtkämpfe unterbrechen, Unterschiede als Ressourcen erkennen und anerkennen		
3.15	Verhandlungen anleiten		Mit Unterschieden umgehen, inneres Entgegenkommen (an-)erkennen, Kompromisse erarbeiten		
3.16	Kompromissstrategien		Verschiedene Kompromisslösungen anbieten, Kooperation und Wohlwollen fördern		
3.17	Gast-Gastgeber-Übung		Wechselseitig führen und sich anschließen, Paarinsel im Alltag implementieren		
3.18	Höhere Macht einführen		Paarsystem angesichts von Machtkämpfen beruhigen, wechselseitig führen und sich anschließen		
3.19	Paar-Ritual		Ressourcen stärken, emotionale Nähe herstellen		
3.20	Kartenset-Spaziergang		Ressourcen stärken, emotionale Nähe herstellen		
4.1	Das Paar als Bündnispartner		Lebensorganisation	Prävention von Streit, Alltagsstress in der Familienphase reduzieren	 
4.2	Inselmodell			Grenzen setzen, Balance zwischen Ich und Wir finden, Dysbalancen ausgleichen	
4.3	Wunschbox	Geben und Nehmen ausgleichen, positive Gegenseitigkeit und Wohlwollen aufbauen			
4.4	Machtfragebogen	Perspektivwechsel, in Unterschieden Ressourcen erkennen, Prävention von Konflikten		 	

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
4.5	Führen und Folgen	Lebens- organisation	Destruktive Machtkämpfe unterbrechen, Ausgleich schaffen zwischen Dominanz und Unterordnung	
4.6	Ermöglichungsmacht		Ressourcen in Unterschieden erkennen, den anderen zu neuen Erfahrungen inspirieren, ihn in die eigene Welt mitnehmen	
4.7	Begrenzungsmacht		Liebe schützen, Autonomie stärken	
4.8	Nähe-Distanz-Übung		Fixierungen auflösen, Rollen flexibel gestalten	
4.9	Kraft geben – Kraft nehmen		Den Partner als Gegenüber erleben, Symbiose auflösen, energiegelvolle Präsenz zeigen	
4.10	Paar-Skulptur		Aktuell erlebte Paarbeziehung nonverbal zum Ausdruck bringen	
4.11	Drei-Konten-Modell		Diskussion über Geld reduzieren, Fakten schaffen, Kooperation verbessern	
5.1	Paarkurve erstellen	Paargeschichte	Fokus erweitern, Ressourcen aus der Paarzeit wertschätzen, anstehende Entwicklungsherausforderung benennen, offen gebliebene Verletzungen erkennen	
5.2	Bilanzritual		Ressourcen erkennen, das Geleistete würdigen, Dankbarkeit spüren, eigene Grenzen anerkennen	
5.3	Verletzungsritual 1 – Vorbereitung		Verletzende Situationen aus der Paargeschichte benennen und abschließen	
5.3.1	Unterscheidung von Absicht und Wirkung		Psychoedukation vor Beginn des Verletzungsrituals, verstehen, wie es zu Verletzungen kommt, Scham- und Schuldgefühle reduzieren	
5.3.2	Verletzungsritual 2 – Durchführung		Konkrete Verletzungen aus der Vergangenheit anerkennen und verzeihen	 

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
5.3.3	Doppeln	Paargeschichte	Dialoge entschleunigen, emotionales Erleben vertiefen, Mitgefühl und Empathie generieren	
5.3.4	Verletzungstyp I und II		Einmalige und sich wiederholende verletzende Handlungen unterscheiden, neue Absprachen zur Prävention von Verletzungen treffen	
5.3.5	Ausgleich bei schweren Verletzungen		Vertrauen (neu) schaffen durch konkretes Tun, Loslassen schwerer Verletzungen erleichtern	
5.3.6	Abschlussritual nach der Verletzungsarbeit		Verletzungen loslassen, Neubeginn ermöglichen	
6.1	Milder Blick	Herkunftsgeschichte	Das Gewordensein des anderen verstehen, zwischen „HIER und JETZT“ und „DORT und DAMALS“ unterscheiden	 
6.2	Bild malen: „So habe ich mich als Kind gefühlt?“		Emotionales Erleben und mitfühlen-des Verstehen des Partners fördern, Bedürfnisse nachvollziehen und einordnen können	
6.3	Stuhlarbeit		Verletzungen aus der Herkunftsfamilie erkennen und auflösen, Übertragung alter Verletzungen auf den Partner beenden, Skriptmuster verstehen	 
6.4	Biografische Rollenanalyse		Die Geschichte des anderen auf einer tieferen Ebene verstehen	
6.5	Teilearbeit mit Figuren		Wechselseitiges Verständnis für innere Anteile herstellen, Metaperspektive einnehmen, wohlwollende Haltung fördern	
6.6	Teilearbeit mit Bodenanker		Wechselseitiges Verständnis für innere Anteile herstellen, Metaperspektive einnehmen, wohlwollende Haltung beim Partner erzeugen	
6.7	Tonbandschleife		Emotionale Geborgenheit in der Partnerschaft erfahren, existenziell wichtige Bedürfnisse ankern	

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
7.1	Atmen und Pausen	Regulierung von Spannung	Anspannungsniveau reduzieren, ruhiges Zuhören ermöglichen	
7.2	Kniebeugen		Anspannungsniveau reduzieren, Zuhören und Einfühlung ermöglichen	
7.3	Selbstmitgefühl		Beruhigung, Senkung des Arousal, liebevolle Selbstzuwendung	
7.4	Back to Back und Pendelmediation		Spannungsniveau reduzieren, Gesprächsrahmen trotz hohen Konfliktlevels herstellen, Kommunikationstempo drosseln	
7.5	Textpillen		Durch Exitstrategien beruhigen, wunde Punkte unmittelbar versorgen	
7.6	In den Schuhen des anderen		Perspektivenwechsel, Einfühlung, Beruhigung des Paarsystems	
7.7	Zukunftsvision		Den Fokus erweitern, Perspektive ändern, Spannung reduzieren	
7.8	Energiebarometer		Aktuellen Energielevel visualisieren, Prävention stressbedingter Probleme	
7.9	Das „Dritte“ in der Paarbeziehung		Dem Paar eine entwicklungsorientierte Sichtweise vermitteln, es für Kooperation gewinnen	
7.10	Mein Raum – dein Raum – unser Raum		Stress reduzieren, Sicherheit schaffen, vor Überforderung schützen	
8.1	Symbolisierung der Triade	Außenbeziehung	Fokus auf Entwicklungschancen lenken, Bedürfnis / Motiv für das Fremdgehen anerkennen, Stresslevel senken	
8.2	Bedingungen am Anfang		Krisenintervention, Sicherheit schaffen, Stress reduzieren	
8.3	Voraussetzungen für einen Neubeginn		Orientierung und Zuversicht geben, die noch vorhandenen Ressourcen im Paarsystem diagnostisch einschätzen	

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
8.4	Kontakt zum / zur Geliebten	Außenbeziehung	Rahmen sichern für die Paarentwicklung	 
8.5	Wiederaufbau von Vertrauen		Grundlage für einen Neubeginn schaffen, wenn Vertrauen beschädigt wurde	
8.6	„Fahne drauf!“		Wiederaufkeimendem Streit nach Beendigung einer Außenbeziehung vorbeugen	
8.7	„Gemeint sein“ – Bindungssignale senden		Verunsicherung reduzieren, Vertrauen aufbauen, Selbstwert sichern	
9.1	Formen der Intimität	Sexuelle Themen	Grenzverletzungen erkennen	
9.2	Partnervalidierte und selbstvalidierte Sexualität		Die eigene sexuelle Position stärken, Fixierung von progressiver und regressiver Rolle auflösen	
9.3	Sexuelle Räume gestalten		Selbstverantwortung stärken, der intimen Begegnung einen verlässlichen Platz geben	
9.4	Erotische Zwischenbilanz		Ressourcen erkennen und würdigen, Bedürfnisse spüren und kommunizieren	
9.5	Einladung ohne Worte		Wiederannäherung des Paares in einem sicheren Raum, Spannung spüren und zulassen	
9.6	Duales Kontroll-Modell		Erregende und hemmende Faktoren erkennen und kommunizieren	
9.7	Köpfe auf Kissen		Beruhigung, emotionale Verbindung und körperliche Nähe spüren	
9.8	Umarmung bis zur Entspannung		Dysfunktionale Muster unterbrechen, Autonomie und Nähe balancieren	
9.9	„Liebesdiener:in“		Körperlich-sexuelle Bedürfnisse formulieren, Grenzen anerkennen	

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
10.1	Umgang mit Trennung in der Sitzung	Trennung	Den Schock versorgen, aus der Dissoziation herausbegleiten	
10.2	Krisenintervention nach der Trennungsentscheidung		Erste Absprachen nach der Trennung treffen, Orientierung geben, Stress reduzieren	
10.3	Kommunikation in der akuten Phase		Umgang mit Trennung in Bezug auf die Kinder klären	
10.4	Ritual zum Abschied		Die Trennungsentscheidung anerkennen, Entbindungsprozess fördern	 
10.5	Abschluss einer Paartherapie		Bilanz und Würdigung der Ergebnisse des Paarprozesses	
10.6	Mediation und anwaltliche CP-Verfahren		Das Paar für Fairness und einvernehmliche Regelungen gewinnen	
11.1	Patchworksysteme visualisieren	Paar in der Patchworkfamilie (PWF)	Komplexität reduzieren, Überblick behalten, Perspektivenwechsel erleichtern	
11.2	Patchwork-Karussell		Spielerisch das Zusammenleben in der PWF einüben, Bedürfnisse klären, Stress reduzieren	 
11.3	Tipps für den stressreduzierten Alltag		Streit vermeiden, Stress reduzieren, die neue Liebesbeziehung schützen	
11.4	Rolle der Stiefmutter / des Stiefvaters		Unrealistische Erwartungen auflösen, Überforderung vermeiden	

3. Paartherapie – historisch gesehen

3.1 Der lange Weg zu einem integrativen paartherapeutischen Ansatz

Die Entwicklung der Paartherapie ist ein spannender und vielschichtiger Prozess, der sich über das letzte Jahrhundert hinweg allmählich entfaltet hat. Über die frühen Anfänge ist bekannt, dass aufgrund bestehender Eheprobleme zunächst Pfarrer oder Mediziner sich um das Wohlbefinden der Paare kümmerten. Dabei standen Themen der Treue oder „Paarhygiene“ im Fokus. Oft nutzte die Ehefrau *allein* Beratungsangebote. Der Ehemann wurde dann eingeladen und mit seinem „schädlichen“ Verhalten konfrontiert. Angesichts eindeutiger Parteinahme des Beraters für die Frau wurden dem Ehemann Ideen zur Verbesserung der Beziehungsqualität vorgeschlagen. So wurde ihm nahegelegt, sich zum Beispiel respektvoller zu benehmen, seiner Frau Komplimente zu machen oder im Haushalt zu helfen. Über diesen Weg sollte vor allem die Frau wieder zufriedener werden und sich die Ehe stabilisieren. Psychotherapeuten, Psychiater und Allgemeinmediziner grenzten sich schon früh vom paarbasierten Beratungsbereich ab. Er wurde von Kollegen und Kolleginnen aus dem gesamten psychosozialen und theologischen Berufsfeld übernommen, die ihre eigenen Zertifizierungskriterien festlegten.

Eheberatung früher (und Paartherapie heute – es ist zum Teil auch heute noch so –) fand im Geheimen statt. Man sprach nicht darüber, da es beschämend und schon gar nicht salonfähig war, zum Eheberater zu gehen. Nach dem Motto: Wer zur Liebe Hilfe braucht, dessen Ehe ist bereits am Ende. Im ländlichen Milieu sind diese Resentiments teilweise heute noch vorhanden.

Die Entwicklung der modernen Paartherapie hatte viele Vertreter und verankerte sich in unterschiedlichen Schulrichtungen. Auf ihrem Weg war sie lange Zeit eng an *tiefenpsychologische* oder *verhaltenstherapeutische* Ansätze geknüpft. Bei Ersteren steht die Einflussnahme früher Kindheitserlebnisse auf das Interaktionsgeschehen beider Partner im Mittelpunkt. Letztere konzentriert sich auf das Trainieren förderlicher Verhaltens- und Denkmuster, insbesondere der Verbesserung der Kommunikation. Über die neu integrierte Schematherapie werden heute auch hier biografische Elemente in dem therapeutischen Prozess mitberücksichtigt.

In der aufkommenden *systemischen Paartherapie* wurde die Beziehung als *ein System* gesehen, in dem *beide* Partner aufeinander einwirken und sowohl zu Belastungen als auch zu Lösungen beitragen. Die Beraterin/Paartherapeutin nimmt eine allparteiliche Rolle ein, greift nicht mehr direkt in die Beziehung ein, sondern begleitet das Paar dabei, um dessen Muster besser zu verstehen. Sie eröffnet neue Perspektiven und erleichtert es dem Paar, eigene Lösungen zu entwickeln und diese im Alltag umzusetzen. Individuelle Probleme werden im Kontext des Eingebettetseins in ein soziales System betrachtet, die Paarbeziehung als Ganzes bleibt der Fokus. Die zum Teil strikte Neutralität des Beraters empfinden manche Paare als zu wenig unterstützend.

Der *emotionsfokussierte Ansatz* von Sue Johnson (Emotionally Focused Therapy, EFT) wurde in den 1980er-Jahren entwickelt und basiert auf der Bindungstheorie. Er konzentriert sich vor allem auf die zugrunde liegenden emotionalen Bedürfnisse und Bindungen beider Partnerinnen. Der Therapeut ist aktiv und führt das Paar durch den Prozess, indem er hilft, eine tiefere emotionale Bindung aufzubauen. Er fördert dabei das Erkennen und Verstehen, das Ausdrücken und Validieren von emotionalem Erleben. Negative Interaktionsmuster werden identifiziert, neue sichere Bindungserfahrungen aufgebaut. Er zeigt sich selbst modellhaft mit emotionaler Offenheit und Empathie, damit das Paar Ähnliches in der eigenen Beziehung umsetzt.

Jeder Ansatz in seiner reinen Umsetzung zeigt sich früher oder später als begrenzt wirksam und erfordert die Integration anderer therapeutischer Vorgehensweisen. In der praktischen Paararbeit ist evident, dass eine erhöhte Wirksamkeit erzielt wird, wenn das methodische Repertoire aus *unterschiedlichen Therapieschulen* zum Einsatz kommt. Ein integrativer Ansatz setzt jedoch voraus, dass Methode und Haltung, Beziehungsgestaltung und Beachtung der Rahmenbedingungen sowie eine klare Auftragsklärung zum Gelingen beitragen.

Paartherapie ist inzwischen durch zahlreiche Artikel, Veröffentlichungen und mediale Verbreitung (es gibt mittlerweile Filmserien über Paartherapieprozesse) in der Gesellschaft akzeptiert. Heute fragen Männer und Frauen gleichermaßen bei Paartherapeutinnen an. Verändert hat sich auch die Zielgruppe. Neu ist, dass nun junge Paare kommen, die aufgrund leidvoller Erfahrungen als Scheidungskinder ihre eigene Partnerschaft frühzeitig sichern wollen (Prävention). Älteren Paaren aus dem vierten Lebensquartal (die sogenannte 68er-Generation) ist das Therapiesetting vertraut, sie suchen Entlastung, um zufriedener miteinander alt zu werden. Auch die Suche nach neuen Lebensmodellen als Paar oder Familie und damit auftretende Belastungen sind mittlerweile ein Anlass für professionelle paartherapeutische Hilfe.

Die Beziehungsqualität der Partner entscheidet über das Wohlergehen beider. Forschungsergebnisse belegen eindeutige Zusammenhänge zwischen psychischer Gesundheit und Partnerschaftszufriedenheit. Dennoch gehört Paartherapie im deutschen Versorgungssystem nicht zu den Leistungen, die von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden. Sie wurde und wird weiterhin (von Ausnahmeregelungen abgesehen) nicht als medizinisch notwendige Behandlung anerkannt. Den Versorgungsauftrag haben seit über fünf Jahrzehnten die kirchlichen (evangelischen und katholischen) Beratungsstellen und Wohlfahrtsverbände (Diakonie, Caritas, Arbeiterwohlfahrt, diakonisches Werk etc.) übernommen. Sie leisten eine umfangreiche wertvolle Beratungstätigkeit, arbeiten spendenbasiert und bilden ihre Mitarbeiter in eigenen Kursen bzw. Masterstudiengängen fundiert aus.

Außerhalb davon blieb die Qualifizierung von Paartherapeutinnen in Deutschland bisher gänzlich unregelt, was zu einem unübersichtlichen Markt an – teilweise leider auch unseriösen – Anbietern geführt hat. Paartherapie hat Konjunktur und eine

qualifizierte Fortbildung ist unbedingt nötig, um den Anliegen der Paare gerecht zu werden.

Seit Herbst 2023 ist es über die DGSF (Deutsche Gesellschaft für Systemische Familientherapie) möglich, eine Zertifizierung als Systemische:r Paartherapeut:in / -berater:in zu erwerben. Ein wichtiger Schritt!

3.2 Paarkonflikte im gesellschaftlichen Rahmen

Gesellschaftliche Bedingungen haben einen immensen Einfluss auf die heutige Partnerschaftszufriedenheit. Erhöhter Stress ist dabei eine wesentliche Ursache für fehlende Empathie, die mangelnde Fähigkeit zum Perspektivenwechsel sowie zur konstruktiv-einfühlenden Kommunikation.

Weitere zentrale Aspekte, die mit Paarkonflikten im Zusammenhang stehen, sind vor allem die gravierenden Belastungen für junge Paare durch fehlende Unterstützung für die Verwirklichung ebenbürtiger Familienmodelle. Frauen sind tendenziell nach wie vor auf die Care-Arbeit, Männer auf die traditionelle Ernährerrolle festgelegt. Wenn bezahlbare Kinderbetreuungsangebote und Gehältergleichheit fehlen, landen Paare wieder in alten Rollenmustern, die sie nicht selbst gewählt haben. Der Frust darüber gerät als Anklage gegen den anderen *zwischen* das Paar.

Es entsteht eine Kampfzone, in der die gerechte Aufteilung der Lasten untereinander zum zentralen Thema wird. Dadurch verlieren sich die Partner. Emotionale Nähe und wohlwollende Haltung werden oft zerstört. Die Gefahr seitens der Beraterinnen besteht darin, einen zu engen, rein therapeutischen Blickwinkel auf die vorgebrachten Paarprobleme einzunehmen, der überwiegend psychologisiert und individualisiert. In Wirklichkeit sind aber die beidseitige Überforderung und das von der Gemeinschaft Allein-gelassen-Werden Auslöser für die Krise. Nicht selten mündet diese Überlastung der Partner in verbale oder gar physische Gewalt, führt in ein stilles emotionales Auseinanderdriften oder macht beide zu funktionierenden Teampartnern, wobei nur noch die Pflicht (statt Lust) im Vordergrund steht. In allen Fällen berichten Paare davon, dass der Beginn der Schwierigkeiten beim Übergang in die Familienphase lag. Eine Außenbeziehung – als ein Beispiel der Kompensation – zeigt schließlich an, dass die Krise unübersehbar geworden ist. Das Ereignis erschüttert zutiefst und ist neben dem Verlust der gemeinsamen Intimität einer der typischen Gründe für das Aufsuchen von Paartherapie.

Soziale und strukturelle Faktoren, aber auch das Idealmodell von Kleinfamilie und der einst religiös-moralische Anspruch auf Exklusivität und lebenslange Treue erzeugen gravierende Paarkonflikte. In der Begleitung ist es von zentraler Wichtigkeit, diesen größeren Zusammenhang zu verdeutlichen, Paare von ihrer empfundenen persönlichen Schuld bzw. Ohnmacht und Anklage zu entlasten. Ziel dabei ist es, das

Paar angesichts dieser Schwierigkeiten für Kooperation statt Kampf zu gewinnen, sie zu ermuntern, Nischen zu besetzen und kreative Lösungen zu suchen, welche helfen, sich zu regenerieren und ihre Liebe zu schützen.

Wir müssen uns dessen bewusst sein, dass Paartherapie in dieser Hinsicht eine gewisse „Reparaturarbeit“ leistet und Paaren Anleitungen zur Kompensation dieser Rahmenbedingungen gibt. Im besten Fall geht sie aber darüber hinaus, indem sie die Zusammenhänge transparent macht und Paare ermuntert – da, wo es möglich ist –, Einfluss zu nehmen, um das Bedürfnis nach stabilen Paar- und Familienbindungen zu sichern.

3.3 Besonderheiten und Herausforderungen der modernen paartherapeutischen Arbeit

In der heutigen Zeit, wo traditionelle Familienstrukturen zunehmend aufgelöst werden, hat die Paartherapie eine immense Bedeutung gewonnen. Die frühere *äußere Klammer*, welche Paare zusammengehalten hat (Religion, Moral, vor allem aber die wirtschaftliche Abhängigkeit der Frau), hat sich weitgehend aufgelöst. Was bleibt und Paare noch zusammenhält, ist die *innere Klammer*. Wie fühle ich mich? Wie viel Sicherheit und Freiheit habe ich in der Partnerschaft? Wie gelingt zufriedenstellende Kommunikation, das Verhandeln von Unterschieden und Bedürfnissen? Sind beide bereit und fähig zu Kompromissbildung und Verzeihen? Partnern werden für den *inneren* Zusammenhalt umfassendere Beziehungskompetenzen abverlangt. Paartraining, Beratung und Therapie gewinnen dadurch eine höhere Dringlichkeit.

Für Paartherapeuten bedeutet dies, stets den Prozess, die Paardynamik *und* den Inhalt im Blick zu behalten. Es ist wichtig, mit der Energie der Paare zu gehen und Themen loszulassen, anstatt sie starr abzuarbeiten, da Paardynamiken oft sehr sprunghaft sind.

Ein charakteristisches Merkmal der Paartherapie ist, dass Paare kommen und gehen – Termine werden oft abgesagt oder verschoben, Therapiepausen sowie Wiederaufnahmen aufgrund akut auftretender existenzieller Krisen sind typisch.

Für ein erfolgreiches Arbeiten ist es essenziell, nicht nur methodische Tools im Standby-Modus zu haben, um flexibel auf die wechselnden Bedürfnisse der Paare reagieren zu können.

Der Therapeut muss vielmehr ein Gespür dafür entwickeln, was in einem bestimmten Moment passt und wo es weitergeht. Dabei gilt es, die verschiedenen Ebenen im Blick zu behalten: den Interaktionsstil als auch mögliche Dysbalancen in den Polaritäten, ihre Alltagsthemen als auch die Skriptmuster beider Partner, welche die emotionale Verbindung nähren oder befeuern können.

Zentral ist, das Paar hier und jetzt *in Beziehung zu bringen* und ihm einen sicheren Rahmen für anstehende Entwicklungsschritte zu bieten. Es geht zumeist in der Paararbeit darum, den emotionalen Kontakt des Paares wiederherzustellen. Tipps zur Verbesserung des Umgangs allein auf der Verhaltensebene genügen meist nicht.

Problematisch wird es, wenn die Spannung in der Beziehung zu spät reguliert wird, zu viel kognitiv-abstrakt diskutiert und die Körperebene unbeachtet bleibt. Nicht *wir* sind die Instanz, an welche sich der eine Partner wendet, um über den anderen zu sprechen, sondern das Paar begegnet *einander*, kommt in (Blick-)Kontakt. Herzenswärme, Einfühlung und Perspektivenwechsel erzeugen eine Begegnungsqualität, die lange vermisst wurde. Erlebensbasiertes Arbeiten fördert dies und ist von daher deutlich wirksamer und nachhaltiger. Es geht darum, „aus den Stühlen herauszukommen“ und Paaren sichernde „Geländer“ zu geben, um erlebensbasierte Erfahrungen zu machen. Therapeutische Rituale mit halbritualisierten Paardialogen unterstützen Paare intensiv darin, ihre tiefere emotionale Verbindung wieder – oder zum ersten Mal – zu spüren und sie zur Basis eines gemeinsamen *Neubeginns* werden zu lassen.

4. Formen der Paararbeit im therapeutischen Arbeitsfeld

Aus psychotherapeutischer Sicht liegt es nahe, Beziehungspartner miteinzubeziehen. Forschungsergebnisse zeigen, dass dadurch bessere Therapieeffekte erzielt werden. Befinden und Partnerschaftszufriedenheit verbessern sich. Leider geschieht dieser Settingwechsel in der Praxis noch viel zu selten. Der Grund ist unter anderem die bisher unzureichende Berücksichtigung der Arbeit mit Paaren und Familien innerhalb der Psychotherapieausbildung. Ausnahme bildet hier das Mehrpersonensetting in der Systemischen Therapie.

Die Vorteile liegen auf der Hand:

- Die soziale Unterstützung für die Behandlung wird erhöht.
- Interpersonelle aufrechterhaltende Faktoren können reduziert werden.
- Unabsichtliche Unterminierung von Einzeltherapien durch ausgeschlossene Familienmitglieder wird verhindert.
- Die Belastung anderer Familienmitglieder kann berücksichtigt und aufgefangen werden.

Die Einbeziehung des Partners kann auf unterschiedliche Weise geschehen:

Paarberatung: Die Abgrenzung zur Paartherapie ist fließend. Die Unterscheidung der Begriffe hat mehr mit dem Ausbildungshintergrund der professionell tätigen Kollegen als mit der Qualität ihrer Arbeit zu tun. Sie kennzeichnet auch die Dauer und Sitzungsanzahl, welche hier geringer ausfällt. Grobes Ziel ist es, Paaren praktische Ratschläge zu geben, um ihre Beziehung zu stärken. Paarberaterinnen müssen nicht zwingend eine umfassende psychotherapeutische Ausbildung absolviert haben. So finden sich hier verschiedene berufliche Hintergründe wie zum Beispiel Sozialarbeit, (Sozial-)Pädagogik, Coaching oder Seelsorge.

Paartherapie: Ein von Anfang an auf beide Partner hin ausgerichtetes Konzept, um Beziehungsprobleme zu reduzieren und Partnerschaftsqualität zu verbessern. Die Paartherapeutin nimmt wie auch in der Paarberatung eine allparteiliche Position ein. Sie ist klinisch-psychotherapeutisch ausgebildet. Tiefer gehende psychotherapeutisch basierte Vorgehensweisen können eingesetzt werden. Die Paartherapie kann über Monate oder Jahre gehen.

Paarbasierte Psychotherapie: Ein Partner befindet sich in Psychotherapie mit dem primären Ziel, eine psychische Störung zu behandeln. Die Partnerin wird punktuell miteinbezogen. Deren Sichtweise ergänzt die bisherige Perspektive. Systemisch betrachtet wird nach stabilisierenden Effekten geschaut. Zum Beispiel könnten eine Phobie, eine Depression oder Zwangsverhalten aufrechterhalten werden, weil die Vermeidungs- und Versorgungsstrategien ebenso wie vollzogene Zwangsrituale von der Partnerin mitgetragen und damit positiv verstärkt werden.

Partnergestützte Interventionen: Für klassische Interventionen aus der Einzeltherapie wird der Partner unterstützend miteinbezogen (z. B. Essenspläne, Verhaltensaktivierung, Achtsamkeitsübungen, schlaffördernde Therapieelemente). Der Therapeut bleibt durch die ungleich verteilte Sitzungsanzahl auf der Seite der Patientin. Diese gilt als „behandlungsbedürftig“ mit einer Diagnose. Der „gesunde“ Partner kommt hinzu.

Störungsspezifische Interventionen: Ausweitung der Interventionen auf störungsrelevante Aspekte der Partnerschaft. Hierzu gehört zum Beispiel: Entwickeln eines neuen Rollenverständnisses, Reduktion von Vermeidung und Akkommodation, Umverteilung von Verantwortlichkeiten, Gestalten neuer Formen von Fürsorge und Unterstützung. Auch hier wird der Partner unabhängig von der Partnerschaftsqualität als „Helfer“ mit in die Einzeltherapie einbezogen.

5. Ziele von Paartherapie

Paare wünschen sich eine erfülltere, harmonischere und gesündere Beziehung. Eine Paartherapie variiert je nach spezifischen Bedürfnissen der Paare. Typische Ziele sind dabei:

- Den anderen wahrnehmen, ohne zu urteilen.
- Die Kommunikation verbessern, auch im Bereich der Intimität.
- Eine positive Gegenseitigkeit aufbauen.
- Destruktive Interaktion, verbal und verhaltensbezogen, reduzieren.
- Konflikte ebenso wie gemeinsame Ziele für die Beziehung klären.
- Hilfe bei Entscheidungsprozessen bieten, emotionale Bindung, Vertrauen und Verlässlichkeit stärken.
- Verständnis, Empathie und Mitgefühl fördern, besonders für die Wunden des anderen.
- Unterschiede anerkennen und „echte“ Kompromisse vereinbaren.
- Differenzierungsprozesse anstoßen (Ausgleich von Autonomie und Bindung; Geben und Nehmen, Führen und Folgen).
- Selbstregulation erlernen und Verantwortung für eigene Gefühle und Handlungen übernehmen.
- Grenzen setzen und anerkennen.
- Neue Strategien für heikle Situationen entwickeln (Exitstrategien bei ineinandergreifenden Skriptmustern).
- Sich von Vorstellungen über den anderen verabschieden, die mit der Wirklichkeit nicht übereinstimmen.
- Schmerzliche Erfahrungen aus der Paargeschichte verzeihen, Frieden finden mit dem, was war.
- Unerledigte Angelegenheiten aus der Herkunftsgeschichte klären, die in die Partnerschaft hineinwirken.
- Eine gemeinsame Zukunftsperspektive entwickeln.

Letztlich ermöglicht Paartherapie, dass – um mit einem Bild zu sprechen – wieder Wasser über die Steine läuft, wenn der Wasserspiegel zu niedrig geworden ist. Alle Steine aus dem Fluss hinauszutragen hingegen ist nicht die Aufgabe.

5.1 Voraussetzungen für einen gelingenden Prozess

Für einen erfolgreichen Paarprozess sind mehrere Voraussetzungen essenziell, die sowohl das Engagement als auch die Bereitschaft der Partnerinnen betreffen. Hier sind die wesentlichen Elemente:

1. **Regelmäßiges Erscheinen der Paare:** Eine der Grundvoraussetzungen für den Erfolg der Paartherapie ist, dass beide Partner regelmäßig zu den Sitzungen erscheinen. Dies zeigt ihr Engagement und ihre Bereitschaft, an der Beziehung zu arbeiten.
2. **Aktive Mitarbeit und Umsetzen der Vereinbarungen:** Beide Partner müssen *aktiv* an den therapeutischen Sitzungen teilnehmen und bereit sein, die gemeinsam erarbeiteten Vereinbarungen und Strategien im Alltag umzusetzen. Die wesentliche Therapiezeit liegt außerhalb der Sitzungen, in den alltäglichen Interaktionen und der Anwendung der erlernten Techniken.
3. **Bereitschaft zur Investition von Energie:** Die Arbeit an einer Beziehung erfordert Zeit, Kraft und emotionale Energie. Das Paar muss bereit sein, diese Ressourcen zu investieren, um positive Veränderungen zu bewirken.
4. **Beide müssen „im Boot“ sein:** Es ist entscheidend, dass *beide* Partnerinnen den Wunsch haben, an der Beziehung zu arbeiten und sich auf den therapeutischen Prozess einzulassen. Nur wenn *beide* bereit sind, Energie in einen Entwicklungsprozess zu investieren, kann die Therapie langfristig erfolgreich sein.
5. **Stressniveau senken:** Oft ist es notwendig, zunächst das Stressniveau der Partnerinnen zu senken, um eine effektive Arbeit an der Beziehung zu ermöglichen. In der ersten Phase der Paarberatung steht daher häufig die Krisenintervention im Vordergrund. Ziel ist es, die Ressourcen der Partnerinnen zu stärken und die Belastungen bzw. „Krafraubendes“ zu reduzieren.

Wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, können Paare effektiv an ihren Problemen arbeiten und langfristig eine gesündere, stabilere Beziehung aufbauen. Der therapeutische Prozess erfordert Geduld und kontinuierliche Anstrengungen, aber mit der richtigen Offenheit und Unterstützung können Paare schon nach den ersten Sitzungen erhebliche Fortschritte erzielen.

5.2 Rolle und Haltung der Paartherapeutin

In der Paartherapie ist die Rolle der Therapeutin entscheidend für den Erfolg des therapeutischen Prozesses. Eine wirksame Paartherapeutin bringt sich ganz als Person ein und ist mit engagiertem Mitgefühl bei den Sitzungen präsent. Ihre Haltung zeichnet sich durch folgende Aspekte aus:

1. Die Therapeutin ist authentisch und zeigt sich als Person. Sie nutzt ihre eigenen Erfahrungen und Emotionen, um sich empathisch und verständnisvoll als ein Gegenüber in die Beziehung der Paare einzubringen.
2. Mitfühlend und aufmerksam begleitet sie die Paare durch ihre Herausforderungen. Sie zeigt echtes Interesse und Verständnis für die Sorgen und Nöte *beider* Partner.
3. Allparteilichkeit bedeutet, dass die Paartherapeutin abwechselnd die Perspektive des einen Partners einnimmt und dann die des anderen. Dies ist das Gegenteil von *neutral* sein. Sie zeigt sich aktiv auf beiden Seiten, um ein umfassendes Verständnis der Beziehung und der individuellen Bedürfnisse zu entwickeln.
4. Paare neigen dazu, den Therapeuten bestimmte Rollen zuzuschreiben, wie Klammern, Richter, Bodyguard, Kümmerer, Retterin, Schiedsrichter, Anwalt oder Ähnliches. Eine gute Therapeutin lehnt diese Rollen freundlich ab und erinnert die Paare daran, dass ihre Hauptaufgabe darin besteht, einen sicheren Rahmen für die Entwicklung der Paarbeziehung zu bieten.
5. Die primäre Rolle der Therapeutin ist es, einen sicheren und vertrauensvollen Rahmen zur Verfügung zu stellen. Innerhalb dieses Rahmens können sich die Paare leichter entwickeln, Neues ausprobieren und wachsen. Diese Sicherheit ermöglicht es den Partnern, sich offen und ehrlich mit ihren Themen auseinanderzusetzen. Dies schafft sie durch eine fortlaufende affektive Rahmung. Diese ist durch Affektabstimmung, Containment, Spannungsregulierung, Spiegeln und Resonanz möglich. (Merke: „Mache möglichst viele Aussagen, zu denen das Paar nickt“; s. dazu Karte 1.5 „Affektive Rahmung“)
6. Die Therapeutin betont immer wieder mit Mitgefühl und Verständnis, dass sie den anderen nicht ändern kann. Sie unterstützt die Paare dabei, selbst Verantwortung für ihre Veränderung zu übernehmen, und fördert die Selbstwirksamkeit beider Partner.
7. Manchmal muss die Therapeutin auch klare Grenzen setzen oder aushalten, dass sich das Paar gegen sie verbündet. Dies erfordert Standfestigkeit und die Fähigkeit, Spannungen auszuhalten, ohne die therapeutische Haltung zu verlieren. Deswegen ist eine Achtsamkeitspraxis und regelmäßige Begleitung durch professionelle Supervision besonders notwendig.
8. Es ist wichtig, dass die Therapeutin ihr eigenes Wertesystem außen vor lässt und absichtsfrei ohne Urteil wahrnimmt und anerkennt, was ist. Dies ermöglicht eine unvoreingenommene und offene Betrachtung der Beziehung. Mit einer offenen, neugierigen Haltung, ähnlich einer *Ethnologin*, zeigt sie echtes Interesse an den Dynamiken und Interaktionen des Paares. Es geht um das Erforschen der Beziehung mit Neugier, ohne voreilige Schlüsse zu ziehen.

Durch diese Haltung und Rolle schafft die Paartherapeutin eine unterstützende und förderliche Umgebung, in der Paare ihre Beziehung reflektieren und weiterentwickeln können.

6. Zentrale Wirkfaktoren in der Paartherapie

Was sind wesentliche Faktoren, die für Paare in Krisen hilfreich sind?

Aus der Erfahrung der paartherapeutischen Praxis zeigen sich hier folgende Punkte:

Allem voran steht die Fähigkeit bzw. das Erlernen von konstruktiver *Kommunikation*. Das Gefühl, vom anderen verstanden zu werden, erleben Partner als zutiefst beruhigend und auf heilsame Art Nähe stiftend. Dabei spielt der emotionale Prozess eine entscheidende Rolle. Rein rational-kognitives Verstehen (kognitive Empathie) genügt zumeist nicht. Sich aufrichtig für den anderen zu interessieren, neugierig zu sein und offen nachzufragen gehören ebenso dazu, wie mitfühlend, wohlwollend und verständnisvoll zu reagieren, wenn der andere etwas anders erlebt, anders empfindet. Es bedeutet *erwachsen zu werden*, Traum und Wirklichkeit unterscheiden zu lernen. Damit verbunden ist ein Verabschieden und Betrauern nicht erfüllter Bedürfnisse.

In diesem Zusammenhang kann ein *zweiter* wichtiger Wirkfaktor genannt werden: *Anerkennen, was ist*. Der Tatsache ins Auge schauen, dass der andere anders ist, als ich es ersehnt und erhofft habe. Dies erlebe ich oftmals als einen entscheidenden *Wendepunkt* im Paartherapieprozess. Wo zuvor mit Macht versucht wurde, den anderen zu formen (und dieser sich wehrte), tritt Ruhe und Frieden ein. Das Ringen endet. Es hat ein Umlenken der Aufmerksamkeit zur Folge. Beide Partner schauen nun wieder auf ihre Ressourcen, auf das, was verbindet. Die „guten Gründe“, warum es sich lohnt, zu bleiben, werden spürbar.

Ein *dritter* wichtiger Heilungsfaktor ist die Fähigkeit der Partner, alte *Bedürfnisse* in mitfühlender Bezogenheit *nachzuholen*. In erster Linie ist der Partner *nicht* dafür zuständig, sondern die bedürftige Partnerin selbst. Der andere kann jedoch hin und wieder etwas Wohltuendes sagen oder tun – als Balsam für die Seele. Wenn dies wechselseitig in vereinbarter und für beide tragbarer Weise geschieht, entsteht über die Zeit ein intimes Band des Vertrauens. Solche heilenden Neuerfahrungen in wiederholter Form stärken die emotionale Verbundenheit und Liebe.

Schließlich wirkt sich noch eine weitere wichtige Beziehungskompetenz positiv auf Paarprobleme aus: die Fähigkeit, alte Verletzungen zu *verzeihen*, und sich zu *versöhnen*. Sie stellt den *vierten*, wesentlichen Faktor für einen förderlichen Paarprozess dar. Dazu gehört die Übernahme von Verantwortung für die verletzende Wirkung beim anderen, welche durch eigenes Handeln – meist unabsichtlich – entstanden ist. Bleiben zwischen Partnern Rechnungen offen, ist ein aufrichtiger Neubeginn nicht nachhaltig oder gar nicht erst möglich (s. hierzu Karten aus der Kategorie 5).

Weitere Wirkfaktoren sollen nur kurz genannt sein: Kompromissfähigkeit im Umgang mit Unterschieden, regelmäßige Rituale im Paaralltag, die Fähigkeit, Grenzen zu spüren und diese angemessen zu vertreten, Ausgleich zwischen den Polaritäten sowie die Fähigkeit zum Ausdruck liebevoller Gesten wie Fürsorge, Anerkennung und Dank.

7. Kindeswohlschutz im Rahmen der Paartherapie

Der Kindeswohlschutz ist ein zentraler Aspekt in der Paartherapie, da die Beziehung der Eltern einen wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Entwicklung der Kinder hat. Somit ist jede Verbesserung der Paarbeziehung eine Entlastung für Kinder. Geht es Eltern gut, geht es Kindern gut. Die folgenden Punkte in unserer paartherapeutischen Arbeit sollten wir dennoch im Auge behalten:

1. **Erkennung von Gefährdungen:** Paartherapeuten müssen in der Lage sein, Anzeichen für eine Gefährdung des Kindeswohls zu erkennen. Dazu gehört, auf Hinweise von Vernachlässigung, emotionalem Missbrauch oder häuslicher Gewalt zu achten.
2. **Ansprechen von Kindeswohlfragen:** Wenn Anzeichen von Kindeswohlgefährdung vorliegen, muss die Therapeutin diese Themen sensibel und offen ansprechen. Es ist wichtig, Eltern darauf hinzuweisen, wie ihre Konflikte und ihr Verhalten das Wohl ihrer Kinder beeinträchtigen können. Die Therapeutin hilft den Eltern, die Perspektive der Kinder einzunehmen, um deren Wohl im Blick zu behalten. Dazu empfehle ich, kleine Stühlchen oder dicke Kissen im Therapiezimmer zur Hand zu haben, auf welche sich das Paar hin und wieder setzen kann, um aus der Perspektive der Kinder auf das Geschehen zu schauen und etwas über ihre Empfindungen zu erfahren.
3. **Förderung eines kindgerechten Umgangs:** Ein Ziel der Paartherapie ist es, ein harmonisches und sicheres häusliches Umfeld zu schaffen, das den Bedürfnissen des Paares *und* der Kinder gerecht wird. Dies beinhaltet die Förderung von respektvoller Kommunikation und konfliktlösenden Strategien bei den Eltern. Besonders bei hohem Stress wie im Trennungsprozess haben Eltern die Ängste und Nöte ihrer Kinder nicht mehr im Blick, da sie selbst so belastet sind. Dann muss die Paartherapeutin ihren „Kinderschutzhut“ aufsetzen, aus dieser Rolle den Eltern hilfreich zur Seite stehen und sie in ihrer Elternfunktion stärken.
4. **Einbeziehung des Kindeswohls in die Therapieziele:** Als Paartherapeuten sollten wir darauf achten, dass die Therapieziele auch das Wohl der Kinder berücksichtigen. Dies kann bedeuten, spezifische Vereinbarungen zu treffen, die das häusliche Klima verbessern und die Sicherheit der Kinder gewährleisten. Dazu gehört, dass Kritik und Abwertung eines Elternteils vor dem Kind und die Funktionalisierung des Kindes als „emotionale Tankstelle“ vermieden werden.
5. **Vertraulichkeit und Meldepflicht:** Während die Vertraulichkeit in der Paartherapie ein hohes Gut ist, gibt es gesetzliche Verpflichtungen, bei akuter Kindeswohlgefährdung entsprechende Stellen zu informieren. Die Therapeutin muss die Eltern über diese Grenzen der Vertraulichkeit aufklären.

6. **Zusammenarbeit mit anderen Fachkräften:** Bei Anzeichen von Kindeswohlgefährdung kann es notwendig sein, mit anderen Fachkräften zusammenzuarbeiten. Es empfiehlt sich, bei Verdacht auf eine Kindeswohlgefährdung eine Beratung mit Kollegen der „Frühen Hilfen“ in Anspruch zu nehmen. Diese Maßnahme wird mit dem Paar offen besprochen und auch das Ergebnis mitgeteilt, um eine umfassende Unterstützung für die Familie anzustoßen. Der Zwangskontext über die Jugendamtshilfe sollte hier nur als allerletztes Mittel gewählt werden.
7. **Unterstützung der Elternrolle:** Die Therapeutin unterstützt die Eltern dabei, ihre Erziehungsfähigkeiten zu stärken und ein unterstützendes und liebevolles Umfeld für ihre Kinder zu schaffen. Dies kann auch die Vermittlung von Erziehungskompetenzen und Stressbewältigungstechniken beinhalten, welche durch Einbezug von Angeboten der Erziehungsberatungsstellen unterstützt wird.

Paartherapeutisches Arbeiten grenzt sowohl an den Bereich des Kindeswohlschutzes als auch an Gewaltprävention. Hier sollte man über ein gutes Netzwerk vor Ort mit Adressen zur Weitergabe verfügen, wenn die eigenen Grenzen der Beratung erreicht sind.

Fertigen Sie dazu eine Liste mit Notfalladressen an (Polizeidienststellen, Frauen- und Kinderschutzzentren, Frühe Hilfen, Fachstellen für Interventionen gegen häusliche und sexuelle Gewalt, Telefonseelsorge etc.). Treten Sie mit den Verantwortlichen in Kontakt und lassen Sie sich über deren Vorgehen informieren, dann wird die Weiterempfehlung an Betroffene leichter und überzeugender.

8. Psychohygiene

Die Arbeit mit Paaren kann sehr anstrengend sein, weshalb die Psychohygiene der Therapeutin von entscheidender Bedeutung ist. Hier sind einige wichtige Aspekte zu beachten:

1. **Aufmerksamkeit pendeln:** Die Therapeutin muss kontinuierlich zwischen dem Kontakt zu sich selbst und dem Kontakt zum Paargeschehen pendeln. Dies hilft, die eigene emotionale Balance zu wahren und gleichzeitig den Bedürfnissen des Paares gerecht zu werden.
2. **Pausen einbauen:** Regelmäßige Pausen während der Sitzungen sind wichtig zur eigenen Spannungsregulierung und zur Entspannung der Paare. Kurze Übungen wie „Wir atmen fünfmal tief durch“, langsames Aufstehen und Zum-Fenster-Gehen, das Fenster öffnen oder etwas zu trinken anbieten können helfen, das Spannungsniveau zu senken.
3. **Körperübungen einbinden:** Das Einbeziehen des Paares in kleine Körperübungen, die nur wenige Minuten dauern, kann ebenfalls zur Spannungsregulierung beitragen. Diese Übungen helfen, das Stressniveau zu senken, sodass das Gespräch anschließend ruhiger weitergeführt werden kann. Im Kartenset finden sich zahlreiche Techniken zur Spannungsregulierung, die in den Sitzungen eingesetzt werden können. Diese Methoden sind darauf ausgelegt, Sitzungen ruhiger zu gestalten und die Paare dazu zu bringen, motiviert wiederzukommen.
4. **Eigene Ausgleichsmaßnahmen:** Als Therapeuten müssen wir auf einen guten seelischen Ausgleich achten, um unsere eigene Energie zu stärken. Die Natur ist ein idealer Ort, um sich von den Belastungen der Arbeit zu erholen. Es ist wichtig, regelmäßig Zeit für Selbstpflege und persönliche Interessen einzuplanen, um Burn-out zu vermeiden. Dies kann durch Hobbys, Sport, Meditation oder andere entspannende Aktivitäten geschehen.
5. **Reflexion und Supervision:** Regelmäßige Reflexion der eigenen Arbeit und Supervision sind unerlässlich. Dies ermöglicht es, unsere eigenen Gefühle und Reaktionen zu verstehen und professionelle Unterstützung zu erhalten. Eigene Partnerschaftskonflikte können manchmal die professionelle Rolle beeinträchtigen. In solchen Fällen kann es notwendig sein, die paarberatende Rolle vorübergehend zu pausieren, um sich auf die eigene Beziehung zu konzentrieren und sicherzustellen, dass die Arbeit mit den Klienten nicht negativ beeinflusst wird.

Durch die Beachtung dieser Aspekte kann trotz herausfordernder Tätigkeit als Paartherapeutin die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten bleiben. Somit ist es auch langfristig möglich, mit Freude effektiv, einfühlsam und mit der erforderlichen Präsenz zu arbeiten.

9. Grenzen der Paartherapie

So wie jede Therapieform ist auch die Paartherapie kein Allheilmittel. Oftmals versuchen uns Paare zu überzeugen, dass ihre Veränderungsmotivation allein am Wahrnehmen der vereinbarten Sitzungen abzulesen sei. Paartherapie kann als Alibi missbraucht werden. Dann dient – ob bewusst oder unbewusst – der misslingende Paarprozess dem Wunsch, die Beziehung unter Wahrung der eigenen Würde zu beenden. Der Trennungseitscheid war von Anfang an klar, eine echte Chance für Entwicklung gab es nicht, da die Bereitschaft, sich noch einmal aufrichtig für die Beziehung zu engagieren, fehlte.

Bei einem zu hohen Konfliktniveau („Hochstrittigkeit“) muss das Vorgehen angepasst werden. Hier ist das Ziel, sich hinsichtlich des Umgangs miteinander und ggf. Fragen der Elternschaft außergerichtlich zu einigen, und erfordert ein direkteres Arbeiten in wechselnden Settings.

Setzt das Paar die Paartherapeutin und / oder den Prozess unter Druck, indem es bei der Frage bleiben oder gehen auf eine schnelle definitive Entscheidung drängt, öffnet sich kein Raum, in welchem das Paar in Ruhe und Sicherheit Neues ausprobieren, Lernprozesse ermöglichen und seine Beziehungskompetenz erweitern kann.

Wenn der Rahmen der Paararbeit unsicher ist, scheitert Paartherapie. Diese Unsicherheit entsteht zum Beispiel durch:

- fehlende Offenheit,
- eine parallel und geheim oder offen laufende Außenbeziehung,
- ein fortgesetztes offenes / geheimes Sucht- oder Spielverhalten,
- nicht behandelte psychische / körperliche Erkrankungen,
- das Androhen / Ausüben von Gewalt,
- wiederholte Suizidandrohung,
- wiederholte Entwertung / Bedrohung des Paartherapeuten.

Die Auftragsklärung zur Paartherapie findet im Erstgespräch (auch in mehreren) statt. Bestätigt sich, dass der Rahmen seitens des Paares nicht gehalten werden kann, empfiehlt es sich, die Paartherapie zu *pausieren*, bis günstigere Voraussetzungen geschaffen sind.

10. Quellen und Inspirationen

Die Erstellung der Box steht im engen Zusammenhang mit meiner jahrzehntelangen Erfahrung in der Arbeit mit Paaren. Sie zu begleiten, ihrem oft nicht einfachen Entwicklungsweg einen passenden Rahmen zu geben und das dazu notwendige ständige Verfeinern von Vorgehen, Haltung und methodischer Anleitung sind für mich Inspiration und Faszination zugleich. Die enge Verzahnung zwischen der praktischen Paararbeit, die Reflexion und Begleitung unzähliger Fallsupervisionen sowie die fortlaufende Weiterentwicklung der Lehrkonzepte und Verknüpfung mit Modellen auf der Metaebene führten zu einer Art „praxisvalidierter Empirie“. Anders ausgedrückt, zeigte sich immer wieder über die Rückmeldeschleifen der Paare und die Berichte paartherapeutisch tätiger Kollegen unmittelbar, was nützt und was nicht. Vor allem aber, *was wie* im Vorgehen zu verändern ist, um einen höheren, rascheren und nachhaltigeren Wirkungsgrad hinsichtlich der Partnerschaftsqualität zu erzielen.

Wichtigste Prägung und Inspiration für diese Arbeit ist die 30-jährige Zusammenarbeit mit Hans Jellouschek, der in meinen Augen in seinen zahlreichen klar und verständlich geschriebenen Veröffentlichungen selbst „beratungsskeptische“ Paare erreichen konnte und enorm dazu beitrug, dass Paartherapie im deutschsprachigen Raum populärer wurde.

Entscheidend war zudem die frühe Prägung meiner schulenunabhängigen Therapiesicht, die ich am Ausbildungsinstitut IFKV (Institut für klinische Verhaltenstherapie in Bad Dürkheim) erfuhr. Aus unterschiedlichen Therapieansätzen das nehmen, was hilft, und es dennoch zu einem einheitlichen Konzept verbinden – dies war zeitlebens meine Vision und führte zu der klaren Haltung, dass die Psychotherapie der Zukunft ein *integrativer* Ansatz sein muss. Früher noch mit einer gewissen Einsamkeit „erkauft“, wird sie heute von den meisten – vor allem jüngeren – Kolleginnen vertreten. So erschien es mir verlockend, all die vielen methodischen Elemente praxiserprobter Paartherapie, die sich im Laufe der vielen Jahre aus Gesprächstherapie, Verhaltenstherapie, Transaktionsanalyse, Gestalttherapie, Psychodrama, Tiefenpsychologie, systemischer Therapie, Hypnotherapie und achtsamkeitsbasierten Ansätzen entwickelt haben, in dieser Kompetenzbox zu sammeln.

Schließlich hatte ich das Glück, in jungen Jahren tibetischen Meditationslehrern zu begegnen und deren achtsamkeitsbasierte Praxis kennenzulernen. So kamen in unsere damalige „Freiburger Yoga Schule“ viele tibetische Meditationslehrer und Praktizierende, von denen ich vor allem lernte, das SEIN vom TUN zu unterscheiden. Wir integrierten die buddhistische Philosophie in unsere 40-jährige Yoga-Arbeit. Der körper- und achtsamkeitsbasierte Ansatz war daher seit je ein selbstverständlicher Teil meines ganzheitlichen Therapieverständnisses.

Die vorliegende Kartenbox ist für mich wie eine Art *Vermächtnis*, in welcher ich das Wichtigste an Erkenntnissen aus meiner Paararbeit zusammengetragen habe. Nicht ich allein habe das geschaffen, sondern all die vielen Lehrer und Lehrerinnen,

Kollegen und Kolleginnen, von denen ich im Laufe meines Berufsweges lernte. Sie alle, die Begegnungen mit ihnen, die gemeinsame Meditationspraxis, der fachliche Austausch, das Zuschauen bei ihrer Arbeit und das Lesen ihrer Bücher waren neben den unzählbaren Paaren selbst meine größte Inspiration. Ohne sie wäre all das nicht möglich geworden, was meine Arbeit prägt, und dieses Sammelwerk niemals entstanden.

Dank

Danken möchte ich in erster Linie meinem geliebten Mann, Hans-Harald Niemeyer, der mich nicht nur in diesem Projekt, sondern auf meinem gesamten beruflichen Weg beständig mit Kopf, Hand und Herz unterstützt. Seine weisen, inspirierenden und immer den Blick erweiternden Perspektiven sowie der konkrete fachliche Austausch über unsere Paarbeit sind in jeglicher Hinsicht eine Quelle, aus der ich Freude und Motivation für meine tägliche Arbeit schöpfe. Sein Talent, komplexe Zusammenhänge sprachlich präzise zum Ausdruck zu bringen, half auch diesmal wieder dabei, einige meiner ausführlichen Textpassagen geduldig zu kürzen.

Den Herausgeberinnen Frauke Niehues und Ghita Benaguid danke ich für ihre großartige Idee, diese Reihe zu starten, und für das entgegengebrachte Vertrauen. Ihre warmherzige und respektvolle Überzeugungsarbeit hat mich dafür begeistern können, eine solche recht arbeitsaufwändige Veröffentlichung anzugehen.

Katharina Arnold vom Junfermann Verlag danke ich für ihre außerordentlich kompetente Lektoratsarbeit und durchgehend freundlich-zuverlässige Beantwortung aller Fragen während des Entstehungsprozesses.

Sven Meurer danke ich für die professionelle Erstellung des Fotomaterials, Pascal Deger für seine exzellenten Filmaufnahmen.

Ich danke von Herzen Martin Böhme, Renate Böstler, Dajana Brock, Michael Eckert, Tanja Hülsen, Wilfried Hubrecht, Elisabeth Krauß, Cecilia Morath, Tilo Niemeyer und weiteren für ihre Bereitschaft, sich für Foto- und Videoaufnahmen zur Verfügung zu stellen.

Schließlich bin ich dankbar für die Begegnung mit einzigartigen Lehrern und Lehrerinnen, von denen ich auf meinem Weg unsagbar viel an Weisheit und Tiefe über das Dasein aufnehmen konnte. Von Herzen danke ich allen Ausbildungsteilnehmer:innen, Kolleg:innen, Freund:innen sowie meinen Kindern und Enkeln, die mich mit Vertrauen und berührender Offenheit durch die Vielfalt partnerschaftlicher und familiärer Entwicklungsprozesse stets aufs Neue inspirieren. Sie alle hier aufzuzählen wäre zu viel. Allen Paaren, die sich immer wieder neu in die Auseinandersetzung miteinander begeben, um Liebe, Glück und Geborgenheit zu erfahren, gebührt mein tiefer Respekt.

Literatur

Ein Großteil der Inhalte, auf deren Grundlage ich Paare begleite und im Fachkollegenkreis unterrichte, hat sich in der intensiven Zusammenarbeit mit Dr. Hans Jellouschek und Dipl. Päd. Margarete Kohaus-Jellouschek entwickelt. Ohne den Mitbegründer und Namensgeber des Hans Jellouschek Instituts hätte die Systemisch Integrative Paartherapie nicht ihre heutige Qualität. Weil seine Expertise somit auch in dieses Kartenset eingeflossen ist, möchte ich eine Auswahl seiner Titel im Folgenden aufführen. Es soll zugleich auch als Würdigung seines Lebenswerks verstanden werden.

Hans Jellouschek hat zahlreiche Bücher für Paare geschrieben, die zu lesen auch für „Profis“ absolut lohnend sind. Hier eine Übersicht:

- Der Froschkönig. Ich liebe dich, weil ich dich brauche* (1985). Freiburg: Kreuz.
- Stieffamilien: Struktur – Entwicklung – Therapie*, zusammen mit Krähenbühl, V., Kohaus-Jellouschek, M. und Weber, R. (1986). Freiburg: Lambertus.
- Semele, Zeus und Hera. Die Rolle der Geliebten in der Dreiecksbeziehung* (1987). Freiburg: Kreuz.
- Die Froschprinzessin. Wie ein Mann zur Liebe findet* (1989). Freiburg: Kreuz.
- Die Kunst, als Paar zu leben* (1992). Freiburg: Kreuz.
- Warum hast du mir das angetan? Untreue als Chance* (1995). München: Piper.
- Mit dem Beruf verheiratet. Von der Kunst, ein erfolgreicher Mann, Familienvater und Liebhaber zu sein* (1996a). Freiburg: Kreuz.
- Vom Fischer und seiner Frau. Wie man besser mit den Wünschen seiner Frau umgeht* (1996b). Freiburg: Kreuz.
- Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe. Beziehungskrisen sind Entwicklungschancen* (1998). Freiburg: Herder.
- Beziehung und Bezauberung. Wie Paare sich verlieren und wiederfinden*, gespiegelt in Märchen und Mythen (2000). Freiburg: Kreuz.
- Bis zuletzt die Liebe. Als Paar von einer schweren Krankheit herausgefordert* (2002a). Freiburg: Herder.
- Im Irrgarten der Liebe* (2002b). Freiburg: Kreuz.
- Was die Liebe braucht. Antworten auf die wichtigsten Beziehungsfragen* (2009). Freiburg: Kreuz.
- Liebe auf Dauer. Was Paare zusammenhält* (2010). Freiburg: Herder.
- Achtsamkeit in der Partnerschaft: Was dem Zusammenleben Tiefe gibt* (2012). Freiburg: Kreuz.
- Wenn die Liebe älter wird: Die Liebe neu entdecken* (2012a). Freiburg: Herder.
- Wau! Was Paare von Hunden lernen können* (2012b). Freiburg: Kreuz.
- Grenzen der Liebe. Nähe und Freiheit in Partnerschaft und Familie* (2. Auflage 2013). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Familie werden – Paar bleiben* (2014a). Zusammen mit Bettina Jellouschek-Otto. München: Huber.
- Die Paartherapie* (2014b). Freiburg: Kreuz.
- Paare und Krebs: Wie Partner gut damit umgehen* (2016a). Bielefeld: Fischer & Gann.
- Der Schlüssel zur Treue. Warum es sich lohnt, für die Liebe zu kämpfen* (2016b). Freiburg: Herder.
- Trennungsschmerz und Neubeginn. Wie aus Abbrüchen Aufbrüche werden* (2017). Freiburg: Herder.
- Was ich noch zu sagen hätte. Ich hab ' so vieles zu erzählen. Mein Leben als Paartherapeut.* Im Gespräch mit Friederike von Tiedemann, (2020). Auditorium Netzwerk (DVD, download).

Weitere Literaturangaben

- BAUCOM, D. H., FISCHER, M. S., WORRELL, M., CORRIE, S. & BOEDING, S. (2020): *Treating Relationship Distress and Psychopathology in Couples: A Cognitive-Behavioural Approach*. Oxford, England: Routledge.
- CHAPMAN, G. (1992): *Die fünf Sprachen der Liebe: Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt*. Marburg: Francke-Buchhandlung.
- CLEMENT, U. (2010): *Wenn die Liebe fremdgeht. Vom richtigen Umgang mit Affären*. Berlin: Ullstein.
- DE SHAZER, STEVE (2014): *Wege der erfolgreichen Kurzzeittherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- EBBECKE-NOHLEN, A. (2003): Systemische Paarberatung. In: Nestmann, F., Engel, F. & Sickendiek, U. (Hrsg.) (2007), *Das Handbuch der Beratung*. Band 2: Ansätze, Methoden und Felder (3. Auflage). Tübingen: DGVT.
- ECK, A. (2019): Persönliche Mitteilung als Gastdozentin am HJI.
- ECK, A. (2020): *Sexuelle Fantasien in der Therapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- ECK, A. (2021): *Schlafzimmerblick. Liebe, Sex und Partnerschaft – ehrliche Antworten auf heikle Fragen*. New York: Harper Collins.
- ECK, A. (2022) (Hrsg.): *Der erotische Raum. Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie* (3. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer.
- FISCHER, M. S. (2023): Paar- und familienbasierte Therapie. In: U. Voderholzer, N. Kathmann & B. Reuter (Hrsg.), *Praxishandbuch Zwangsstörungen* (S. 157–160). München: Urban & Fischer.
- GERMER (2023): *Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit*. Freiburg: Arbor.
- GOTTMAN, J. M. (2014): *Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe* (11. Aufl.). Berlin: Ullstein.
- IMBER-BLACK, E. (2000): *Rituale in der Familientherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Janssen, E. & Bancroft, J. (2007): The Dual-Control Model: The role of sexual inhibition & excitation in sexual arousal and behavior. In E. Janssen (Hrsg.), *The Psychophysiology of Sex*. Bloomington: Indiana University Press, S. 197–222.
- JELLOUSCHER-OTTO, B. & JELLOUSCHER, H. (2012): „Unerhörte“ Gegensätze: Therapeutischer Umgang mit polarisierten Paaren. In Eichenauer, P. (2012), *Unerhörtes und Ungesehenes – Dialoge für die Zukunft*. Reader zum 33. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse, S. 62–71. Pabst.
- KUNSTLEBEN, W. (o. J.): *Die drei Dimensionen des Paarkonflikts*. Sigma Akademie. Einzusehen unter <https://praxis-kunstleben.de/wp-content/uploads/2021/12/Artikel-Kunstleben.pdf> (letzter Aufruf am 24.07.2024).
- MOELLER, M. L. (1997): *Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch*. Leipzig: Rowohlt.
- NEFF, K. (2012): *Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden*. München: Kailash.
- NOETHEN, U. (o. J.): Folien aus dem privaten Gebrauch.
- PEREL, E. (2019): *Die Macht der Affäre. Warum wir betrügen und was wir daraus lernen können*. New York: Harper Collins.
- REINWARTH, A. (2017): *Was ich an dir liebe – Das Fragespiel für Paare*. München: Riva.
- RIEHL-EMDE, A. (2003): *Liebe im Fokus der Paarthherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- SCHNARCH, D. (2013): *Die Psychologie sexueller Leidenschaft*. Stuttgart: Klett-Cott.
- THOMANN, C. & SCHULZ VON THUN, F. (2003): *Klärungshilfe. Handbuch für Therapeuten, Gesprächshelfer und Moderatoren in schwierigen Gesprächen* (10. Aufl.). Hamburg: Rowohlt.
- V. TIEDEMANN, F. (2009): Wer hat die Macht? *Psychologie heute*, Juli 2009, S. 20–26.
- V. TIEDEMANN, F. (2010): *Versöhnen, Vergeben, Verzeihen in Paarbeziehungen*. Köln: Kath. Beratungsstelle für EFL.
- V. TIEDEMANN, F. (2011): *Das Geheimnis dauerhaften Glücks. Leitsterne für Paare*. Freiburg: Kreuz.
- V. TIEDEMANN, F. (2012): Man muss sich entscheiden, dem anderen zu verzeihen. In: *Psychologie heute* (31), S. 79–81.

- v. TIEDEMANN, F. (2018): *Versöhnungsprozesse in der Paartherapie. Ein Handbuch für die Praxis*. Paderborn: Junfermann.
- v. TIEDEMANN, F. & v. TIEDEMANN, F. (2000): Systemische Paartherapie – Ein integratives Konzept. In: *Psychotherapie im Dialog* (2), S. 37–44.
- WEBER, R. (2006): *Paare in Therapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- WEBER, R. (2007): *Wenn die Liebe Hilfe braucht* (2., erweiterte Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.
- WELTER-ENDERLIN, R. (2000): *Deine Liebe ist nicht meine Liebe. Partnerprobleme und Lösungsmodelle aus systemischer Sicht*. Freiburg: Herder.
- WELTER-ENDERLIN, R. (2007): *Einführung in die systemische Paartherapie*. Heidelberg: Carl-Auer, S. 27–32.
- WELTER-ENDERLIN, R. & HILDENBRAND, B. (Hrsg.) (1998): *Gefühle und Systeme. Die emotionale Rahmung beraterischer und therapeutischer Prozesse*. Heidelberg: Carl-Auer.
- WELTER-ENDERLIN, R. & HILDENBRAND, B. (Hrsg.) (2003): *Gedeihen trotz widriger Umstände*. Heidelberg: Carl-Auer.
- WILLI, J. (2012): *Zweierbeziehung*. Leipzig: Rowohlt.

Über die Herausgeberinnen

Frauke Niehues ist approbierte Psychotherapeutin in eigener Praxis und in der Personal- und Organisationsentwicklung tätig. Sie ist Dozentin an Universitäten, leitet gemeinsam mit Manfred Prior ein Fortbildungsinstitut und führt ein Portal für Hoch- und Höchstbegabung. Darüber hinaus ist sie Gründerin des Spenden- und Gemeinschaftsprojekts „Methodenschatz“, in dem renommierte Kolleginnen kostenfrei Methoden und Vorträge zur Verfügung stellen und soziale Projekte unterstützen. Einen Überblick über ihre Angebote findet man unter

↗ <https://www.frauke-niehues.net/>



Ghita Benaguid, Dipl.-Psych., ist Psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie (mit Schwerpunkt Hypnotherapie) in eigener Praxis in Bielefeld. Seit 2010 leitet sie die Regionalstelle Bielefeld der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e. V.

↗ <https://www.praxis-benaguid.de/>



Über die Autorin

Friederike von Tiedemann, Dipl. Psych., ist approbierte Psychotherapeutin (VT und ST), Systemische Paartherapeutin (DGSF), Psychologische Psychotherapeutin und Supervisorin. Seit 1996 lehrt sie Systemisch Integrative Paartherapie, ist Mitbegründerin und geschäftsführende Leitung des renommierten Hans Jellouschek Instituts (HJI), welches heute in Freiburg und Hamburg nach einem schulenübergreifenden Konzept paartherapeutische Fortbildungen anbietet (und von der DGSF anerkannt ist.)



In der Approbationsausbildung professionalisiert sie Psychotherapeutinnen an verschiedenen systemischen Ausbildungsinstituten. Sie berät Paare, Führungskräfte und Einzelpersonen in eigener Praxis.

Darüber hinaus war sie lange als Neuropsychologin (Schwarzwaldklinik, Bad Krozingen), als Lehrende für Supervision (Universität Tübingen, Tandem-Institut Freiburg) und als Lehrtrainerin für Coaching und Persönlichkeitsentwicklung (Professio GmbH) tätig.

Mit Hans-Harald Niemeyer gründete sie die „Freiburger Yoga Schule“ und profitierte schon früh von der Begegnung mit tibetischen Meditationslehrern.

↗ <https://www.hji-freiburg.de>

↗ <https://www.vontiedemann.de>

Driburger Straße 24d
33100 Paderborn
www.junfermann.de

Tel.: +49 (0)5251 1344 0
Fax: +49 (0)5251 1344 44
E-Mail: ju@junfermann.de

