

Warum macht Paartherapie Sinn?

„Wir können nicht mehr miteinander reden, wir haben uns auseinandergeliebt, mein Mann versteht mich nicht, meine Frau und ich haben keine Gemeinsamkeiten mehr....“

Mit solchen oder ähnlichen Aussagen melden sich Paare zu einem Erstgespräch.

Ein Hauptproblem bei Paarkonflikten ist meist eine schwierige und wenig konstruktive Gesprächskultur, die dazu führt, dass die Partner sich immer weniger verstanden fühlen. Dieses nicht Verstanden fühlen führt zu noch mehr Distanz und gegenseitigen Verletzungen. In diesem Zustand, der emotional sehr belastend ist, ist es selten möglich, zu zweit aus der Negativspirale auszusteigen. So kann es sein, dass die Partner die Lösung nur noch in der Trennung sehen.

Aus meiner Sicht lohnt es sich in solchen (unlösbar- oder ausweglos-scheinenden) Situationen mit professioneller Begleitung aus einer gewissen Distanz hinzuschauen, welche Veränderungen nötig wären um wieder in einer stimmigen Partnerschaft leben zu können. Oft stellt sich im Laufe der Beratung heraus, dass der gewählte Lösungsansatz, sich zu trennen, nicht dem wirklichen Bedürfnis entspricht, sondern dass es lediglich darum geht, sich von gewissen überholten Mustern und Missverständnissen zu verabschieden.

Ein erster wichtiger Schritt zur Stressreduktion und zum gegenseitigen Verständnis ist das Erlernen und Einüben einer konstruktiven Kommunikation.

Ich möchte zuerst einige grundlegende Bemerkungen über das Funktionieren von Partnerschaften zusammenfassen, die auf dem Therapiekonzept des IBP basieren. (Siehe download-Artikel von Dr. Markus Fischer „Der ewige Tanz zwischen Nähe und Distanz“)

Damit eine intime Partnerschaft langfristig funktionieren kann, müssen drei Ebenen funktionieren: Das Fundament ist die Bindung, die Liebe, das Grundbedürfnis nach Nähe zum Partner. Die zu dieser Ebene gehörende Angst ist die Angst vor „Verlassenheit, Alleinsein“. Die obere Ebene repräsentiert den „Eigenraum“, im IBP „Atemraum“ genannt, das Grundbedürfnis nach Kontakt zum Selbst. Zu dieser Ebene gehört unter anderem das Autonomiebedürfnis und die Angst vor „Überflutung“. Hier liegt der Raum zum Wahrnehmen eigener Empfindungen, Gefühlen und Gedanken. Die mittlere Ebene ist die Vermittlungsstelle zwischen der unteren und der oberen Ebene. Sie repräsentiert die Fähigkeit zu „emotionalem Einschwingen“ und Kommunikation. Sie soll es den Partnern ermöglichen, mit ihrer je eigenen Position gesehen und gehört zu werden, ernst genommen zu werden, speziell auch in ihren Unterschiedlichkeiten. Auf diese Ebene gehören unter anderem Gemeinsamkeiten und gemeinsame Projekte. Dieses Gemeinsame ist für langfristige, intime Partnerschaften sehr wichtig.

Für eine langfristige verbindliche Partnerschaft ist das Funktionieren, respektive die subtile Interaktion aller drei Ebenen zentral. Spüren zum Beispiel die Partner ihre Liebe füreinander, ist es viel einfacher sich auf einander einzustimmen und einander genügend Autonomie oder Atemraum zuzugestehen.

Umgekehrt hat eine Störung auf einer Ebene einen hemmenden Einfluss auf die anderen Ebenen. Dieser negative Sog kann die Partner in eine Spirale aus Ärger, Streit, Verweigerung etc. führen. Die unbewussten Interaktionen, die ein Paar in die eine oder andere Richtung führen, sind meist subtil und laufen innerhalb von Sekunden ab.

Erfahrungsgemäss lassen sich fast alle denkbaren Schwierigkeiten in Paarbeziehungen einem Themenkreis der drei Ebenen „Nähe, Distanz, Einschwingen / Kommunikation / Gemeinsamkeiten“ zuordnen.

Um die grosse Herausforderung, den wechselnden Bedürfnissen der Partner nach Nähe und Distanz gerecht werden, braucht es eingeübte Kommunikationskompetenz und ein gewisses Mass an Kompromissfähigkeit. Die dazu nötigen Werkzeuge heissen zum Beispiel „Einschwingen und Spiegeln“, deren Gebrauch die Paare in der Beratung anzuwenden lernen.

Einschwingen bedeutet, innerlich temporär die Position des anderen einnehmen und spüren, wie es sich in der Haut des anderen wohl anfühlt. Das heisst noch nicht unbedingt verstehen und schon gar nicht einverstanden sein. Einschwingen lässt durchaus Platz für unterschiedliche Empfindungen oder Standpunkte. Die meisten Paare stellen fest, dass die ursprünglichen Liebesgefühle füreinander wieder auftauchen, wenn sie sich gegenseitig aufeinander einschwingen, sich spiegeln und damit einen Prozess machen, den das IBP „Emotionales Staubwischen“ nennt.

So braucht es oft auch keine Übereinstimmung wenn die Partner spüren, dass sie ernstgenommen und gesehen und gehört werden, denn das ursprüngliche Verharren auf der eigenen Position war der verzweifelte Versuch genau dies zu bekommen.

Diese neue Erfahrung und das Wissen, dass der Partner sich bemühen wird, sich einzuschwingen bringt grosse Entspannung ins Paarleben. In dieser Atmosphäre steigt auch die Chance auf erfolgreiches Kommunizieren.

Dieses Neu-Erlernen der Kommunikation, das Spiegeln und sich Einschwingen ist meist das Thema der ersten Sitzungen.

In einem nächsten Schritt kann es in der Paarberatung zum Beispiel darum gehen zu erkennen, welches die grundlegenden Themen sind, die unter den aktuellen und sichtbaren Problemen liegen. Ein wichtiges Thema ist immer wieder die berufliche und/oder familiäre Überlastung und somit die Frage, wie solche Stress-Situationen positiv bewältigt werden können. Oft fehlt schlicht der Raum und die Zeit für die Partnerschaft. In hektischen Zeiten bleibt die Partnerschaft auf der Strecke und das Paar entfernt sich innerlich immer mehr. Wichtig ist auch die Klärung der Rollenmuster, Werte und Normen welche das Leben des Paares massgeblich bestimmen.

Einerseits kann es sehr hilfreich sein mit der Unterstützung der Paarberatung die Muster und Hintergründe zu erkennen und mit Hilfe von Werkzeugen eine Veränderung zu erzeugen; eingefrorene Zuschreibungen zu verflüssigen und neue Perspektiven und neue Handlungsfreiräume zu entwickeln. Andererseits hat allein der Umstand, dass durch die Beratung der Fokus auf die Beziehung gelegt wird positive Wirkung auf das Wohlbefinden des Partners.

Die Paarberatung bietet Raum und Zeit um die verschiedenen im Laufe der Jahre sich verändernden Bedürfnisse zu erkennen, diese dem Partner mitzuteilen und neue „Beziehungsverträge“ zu schliessen. Dies bedeutet auch, die gegenseitigen Erwartungen zu klären und soweit umzusetzen, dass es für beide Partner stimmig wird.

Vielleicht bedeutet diese Neuorientierung, dass das Paar die Prioritäten wieder neu setzt und sich bewusster für die bestehende Partnerschaft entscheidet.

Literatur: IBP Newsletter Nr.10 2005 / 11 2005 / 12 2006: Der ewige Tanz zwischen Nähe und Distanz; Dr.Markus Fischer www.ibp-institut.ch

Regula Schäfer September 2011