

# **Katharina von Barner**

## **Paartherapie - Denn mögliche Lösungen sollten Sie auch finden!**

### **1. Krisen**

Die Eheleute Meier kommen in die Paartherapie, da sie sich in einer Krise befinden. Frau Meier beschwert sich, dass ihr Mann sie weder in der Kindererziehung noch im Haushalt unterstützt und abends, wenn er nach Hause kommt, zu wenig mit ihr spricht, am liebsten direkt nach dem Abendessen an den Computer geht und sich von ihr nur widerwillig davon abhalten lässt. Mit diesem Verhalten zeige er ihr Lieblosigkeit und Desinteresse. Sie wird immer frustrierter und sieht immer weniger Hoffnung, dass sie als Paar wieder glücklich werden können.

Herr Meier hat ganz andere Probleme als seine Frau: Er ist Geschäftsführer einer größeren Firma, hat einen neuen Chef bekommen, der ihn am liebsten los würde. Herr Meier fühlt sich sehr angespannt, hat Sorge um die Existenz seiner Familie und findet, dass seine Frau ihn in dieser beruflich schwierigen Zeit mehr unterstützen könnte, statt von ihm noch mehr zu fordern. Er braucht abends seine Ruhe, um sich auf den nächsten Tag vorzubereiten und damit tagsüber absolut konzentriert den beruflichen Herausforderungen gewachsen zu sein. Beide Ehepartner fühlen sich gegenseitig unverstanden, ungeliebt, nerven sich und haben ihren Kindern gegenüber ein schlechtes Gewissen, da diese die Ehekrise wahrnehmen. Beide haben sich ihr Ehe- und Familienleben anders vorgestellt, nämlich liebe-, freud- und verständnisvoller.

### **Wie kann Paartherapie in diesem Fall helfen?**

Als erstes höre ich mir als Therapeutin die Sorgen und Probleme dieses Paares an, frage nach, ohne irgendetwas zu bewerten, und versuche, mich in jeden Einzelnen hineinzudenken. Dabei setze ich mich auch mit den oft unbewussten Haltungen und Ängsten der Partner auseinander. Viele Paare haben bereits eine längere Krise hinter sich, bevor sie sich für eine Paartherapie entscheiden. Viele Menschen glauben immer noch, dass nur die ganz „Gestörten“ Hilfe von außen in Anspruch nehmen müssen. Therapie hat immer noch etwas Anrühiges an sich. Man weiß auch nicht, ob sie wirklich

hilft. Manche haben schon von schlechten Erfahrungen gehört, und vor allem Männer haben die Befürchtung, „ausgequetscht“ zu werden. Für sie reicht es, wenn sich die eigene Frau mit Therapiefragen beschäftigt. Außerdem ist es auch nicht einfach, einem fremden Menschen im Vertrauen von seinen Paarproblemen zu erzählen. Häufig weiß ja noch nicht einmal der Partner über die geheimsten Gedanken Bescheid, die am Ende noch der Therapeut wissen möchte. Diese Gedanken und auch Ängste plagten manch einen, wenn er darüber nachdenkt, sich therapeutische Unterstützung zu suchen.

Unbedingte Voraussetzung für ein gutes Verhältnis zwischen Ihnen und Ihrem Therapeuten: Ihr Therapeut muss Ihnen vermitteln, dass alles, was Sie in diesem Rahmen erzählen, freiwillig und geschützt ist und nicht bewertet wird. Ein guter Therapeut hat die Sensibilität zu spüren, welche Fragen für jeden Einzelnen gut und sinnvoll und welche es nicht sind. Sie sollten als Paar die Hoffnung haben, dass mit der therapeutischen Hilfe Ihre Probleme gelöst werden können. Für jedes Problem gibt es Lösungen, manchmal gehört nur sehr viel Mut, Zeit und Entscheidungskraft dazu, diese Lösung auch zu finden.

Beim Ehepaar Meier geschah die erste Annäherung, als beide voneinander hörten, wie verzweifelt jeder von ihnen ist, und dass jeder aus eigener Not handelt und nicht aus der bösen Absicht, den anderen zu ärgern. Frau Meier konnte für die angespannte Situation ihres Mannes mehr Verständnis aufbringen, nachdem er diese so dargestellt hatte. Er erkannte, dass seine Frau in ihrer Anspannung, sowohl die Kinder zu erziehen und dabei alles richtig zu machen als auch Haushalt und Teilzeitarbeit zu schaffen, von ihm einfach nur die Bestätigung braucht, dass sie es gut macht. Für ihre Ehe ist es wichtig, sich Zeiten einzuräumen, in denen nur sie als Paar wichtig sind, um wieder zu erleben, weshalb sie sich füreinander entschieden haben. So lernen auch die Kinder, dass ihre Eltern sich Zeit nur für sich alleine nehmen. In einer Therapiesitzung wurden diese Zeiten für alle Beteiligten als „Zeitplan“ so annehmbar organisiert, dass alle glücklich damit waren.

## **2. Trennung**

Es gibt aber auch Beispiele, bei denen Paare nicht mehr zusammenfinden, bei denen zumindest ein Partner eine Trennung anstrebt und auch gar kein Verständnis für den anderen mehr haben will. Diese Paare blocken in der

Therapie sofort bestimmte Fragen ab, die das Verständnis für den anderen betreffen. Wenn Paare sich für eine Trennung entschieden haben, aus welchen Gründen auch immer, zum Beispiel

- einer hat bereits eine neue Partnerschaft oder Liebschaft oder
- es sind schon zu viele emotionale Verletzungen passiert oder
- einer kann den anderen gar nicht mehr riechen

kann Paartherapie die Trennung so unterstützen, dass keiner der Partner dabei großen Schaden nimmt.

In der Therapie kann die Art und Weise des Vollzugs der Trennung so erarbeitet werden, dass beide Partner – und bei Familien auch die Kinder – diese mittragen können. Häufig versuchen Eltern in Trennungsphasen die Kinder jeweils auf ihre Seite zu ziehen, um den Partner zu schwächen – und auch aus Angst, sie könnten die Kinder verlieren. Mit Unterstützung von Paartherapie kann dieser Krieg um die Kinder verhindert werden. Auch finanzielle Verstrickungen, wie gemeinsame Unterschriften bei Wohnungs- /Hauskauf, erschweren meistens eine gütliche Trennung.

Langfristig betrachtet schadet eine Trennung mit anschließender jahrelanger Wut aufeinander dem weiteren Lebensglück. So bleibt jeder in seiner Wut negativ an den anderen gebunden, auch wenn er dies nicht möchte. Deshalb ist es wichtig, Trennungen so zu gestalten, dass alle Beteiligten darin auch Vorteile erkennen können. Wenn Sie in einer ähnlichen Situation sind, können auch Sie sich die geeignete Unterstützung dafür holen! Trennungen alleine zu bewerkstelligen ist für die meisten Menschen eher eine Überforderung, da sie zu verstrickt in ihrem Leid, ihren Ängsten und ihrer Wut sind. Nutzen Sie in diesem Fall einen Therapeuten als „Knotenlöser“!

### **3. Vorbeugung**

Viele Paare nutzen auch die Paartherapie, um erst gar nicht in eine größere Krise zu geraten, also sozusagen als Vorbeugung einer Trennung. Das sind zum Beispiel Paare, die merken, dass sie mit ihrer Beziehung nicht mehr ganz zufrieden sind, dass der „Kick fehlt“, und wissen wollen, woran das liegen könnte. Diese Paare nutzen Paartherapie als Reflexion, als Unterstützung, um diese Unzufriedenheit zu beheben. Sie finden aktiv heraus, was sie anders machen können, um wieder miteinander glücklich zu sein. So hat Paartherapie den Vorteil, einfach mal mit einem neutralen Dritten neue Ideen zur Verbesserung der Partnerschaft entwickeln zu können. In schwie-

rigen Zeiten dreht man sich doch meistens im Kreis, und keiner hat mehr die zündende Idee zur Verbesserung. Nutzen Sie in diesem Fall einen Therapeuten als Inspirator, Katalysator und Initiator!

#### 4. Patchwork-Familien

Manche Paare, die schon eine Trennung bzw. Scheidung hinter sich haben, lernen in ihrem Leben wieder neue Partner kennen. Manchmal hat einer oder haben auch beide schon Kinder aus vorangegangenen Verbindungen. Diese Partnerschaften mit nicht gemeinsamen Kindern werden als sogenannte Patchwork-Familien bezeichnet. Häufig entstehen in diesen Familien Probleme oder Vorwürfe, z. B. der eine Partner meint:

- der andere sei netter zu seinem Kind aus der vorherigen Ehe als zum neuen Partner
- er lasse seinem Kind zu viel durchgehen
- der Expartner habe noch immer mehr Rechte als der neue Partner
- das nicht gemeinsame Kind bekomme aufgrund schlechten Gewissens mehr Zuneigung als das gemeinsame Kind

Paartherapie kann Paare in dieser schwierigen Situation sehr gut unterstützen, indem die Beteiligten ihre Bedürfnisse, Befürchtungen und Ängste an- und aussprechen und gemeinsam mit dem Therapeuten Ideen entwickeln, wie jeder der Partner seinen Platz in diesem größeren Gefüge erhalten kann.

Als Therapeutin erlebe ich als typisches Problem bei Patchwork-Familien, dass der neue Partner nicht genau weiß, wie er sich den Stiefkindern gegenüber verhalten soll. Der Elternteil dieser Kinder weiß es auch nicht, und so entstehen Unsicherheit und später auch Probleme zwischen den Partnern. Wichtig ist, diese Unsicherheiten, die sich manchmal auch in Wut wandeln können, möglichst schnell zu beheben. So sollten Sie, wenn Sie in dieser Situation sind, mit paartherapeutischer Unterstützung daran arbeiten, wie jeder sowohl sicherer werden als auch sich seiner Rolle entsprechend so verhalten kann, dass die zusammengewürfelte Familie glücklich wird. Dafür gibt es in der Praxis genügend Beispiele! Nutzen Sie als „Patchwork-Teil“ einen Therapeuten, um Ihre Rollen und Aufgaben zu klären und sich in Ihrer Familie wohlfühlen zu können!

## 5. Sexualität

Sexualität spielt in allen Partnerschaften eine große Rolle – und wird vor allem in langjährigen Partnerschaften häufig zum Problem: Der eine will häufiger Sex als der andere, oder der eine braucht zuerst ewig lange Streicheleinheiten und ist für Sex nur offen, wenn es ihm wirklich gutgeht, der andere will immer sofort Sex. Oder der eine braucht zuerst ein gutes Gespräch, den anderen törnt dieses Gerede total ab. Raten Sie mal welches Verhalten dem Mann und welches der Frau zugeordnet wird?

Es kommt aber auch vor, dass krankheitsbedingt der Mann nicht mehr kann und sie trotzdem möchte oder die sexuelle Anziehung nur einseitig ist. Oder einer der Partner hat bereits eine heimliche Außenbeziehung, die vom anderen enttarnt oder zumindest geahnt wird. Sexualität hat gesellschaftlich einen enorm hohen Stellenwert und ist oftmals mit sehr viel psychischem Druck verbunden. Ich erlebe dieses Thema bei Paaren immer wieder als zermürend und hoffnungslos. Da ich den Denkansatz habe, dass es für jedes Problem auch eine Lösung gibt, erarbeite ich zusammen mit den Paaren Ideen und Lösungen, mit denen jeder der Partner gut leben kann. Manchmal sind es auch schwierige Lösungen, die ihre Zeit brauchen, aber das sind oft die schönsten.

Haben Sie mit Ihrem Partner sexuelle Probleme? Dann nutzen Sie für sich die Hilfe eines Therapeuten bei der Entwicklung von Lösungen!

## 6. Bereit für Veränderung

Hatten Sie schon mal eine kleine Krise in Ihrer Beziehung? Ich glaube, die meisten Menschen erleben in einer langjährigen Partnerschaft auch mal eine große bis heftige Krise, in der man sich überlegt, was das Ganze denn noch soll. Das ist, glauben Sie mir, ganz normal! Wir müssen ja auch immer wieder überprüfen, ob wir wirklich den richtigen Partner gewählt haben, wo das Angebot doch so groß ist.

Es gibt aber auch Partnerschaften, die richtig „gebeutel“ werden und nicht alleine aus ihren Krisen herauskommen.

Paartherapie kann in jeder Krisenzeit als Unterstützung von außen genutzt werden: In kleinen Krisen kann verhindert werden, dass diese größer werden. Bei großen und teilweise auch lang andauernden Krisen können gemeinsam Lösungsmöglichkeiten entwickelt und umgesetzt werden, sodass

die Partnerschaft sich zumindest wieder entspannen kann, bis die Liebe wieder Raum findet. Wenn vor oder in einer Therapiephase ein Paar erkennt, dass es eine Trennung wünscht, kann diese in eine positive Richtung unterstützt werden. Wichtig für einen sinnvollen Verlauf der Paartherapie ist, dass die Paare wirklich bereit für Veränderungen sind und nicht an den alten Strukturen festhalten. Dies kann sehr viel Mut erfordern und braucht deshalb immer wieder professionelle Unterstützung.

Wichtige Regel für Paartherapeuten ist, dass sie offen für die Probleme der Paare sind und nicht werten. Sie müssen Vertrauen und Zuversicht vermitteln. Die Paare müssen das Gefühl haben, dass die Paartherapie wirklich hilfreich ist. Die Therapien können schnell Ergebnisse bringen (ca. 1–5 Sitzungen), oder einige Zeit dauern (ca. 10 Sitzungen). Die Dauer ist abhängig davon, wie schnell Lösungen umgesetzt und in den Alltag integriert werden, wie anspruchsvoll Paare sind, ob das Paar mit wenigen Lösungen schon zufrieden ist oder mehrere unterschiedliche Themen präsentiert und dadurch auch mehrere Lösungen erarbeitet werden müssen. Pauschal kann man sagen: Je komplexer die Schwierigkeiten sind und je heftiger und länger Krisen ausfallen, umso länger dauert die Therapie. Ich persönlich bin eine Vertreterin der Kurzzeittherapie, was bedeutet, dass ich den Anspruch habe, mit Paaren individuelle und möglichst schnell effektive und umsetzbare Lösungen für ihre Probleme zu entwickeln. Für mich ist es am wichtigsten, dass die Paare möglichst bald wieder eine gute Beziehung leben und genießen können.