

## **Der 5 Stufen-Ansatz zum Beenden von Krisen**

Der Behandlungs-Plan zum schrittweisen Vorgehen in der traumasensiblen Paarberatung

Ich weiß nicht, ob es Ihnen geht wie es mir erging, nachdem ich beschlossen hatte, meinen therapeutischen Schwerpunkt auf die Paar-, Sexual- und Traumatherapie zu verlegen. Zuerst ging ich meine Ausbildungen durch, die mich zur Begleitung von Paaren befähigten. Ich listete mein Können und meine Kompetenzen auf und holte einige weitere Seminare und Qualifikationen nach, die ich noch brauchen würde. So kam nach und nach eine stattliche Anzahl an eigenen Büchern, wissenschaftlichen Arbeiten, Publikationen, Zertifikaten und Praxis-Erfahrung zusammen. Kenntnisse über Marketing, Kundengewinnung, Webauftritt, Video-Gestaltung, digitale Medien und Social-Media-Plattformen haben mich zusätzlich weitergebracht. Meine Klienten interessiert das jedoch nur am Rande. Die Paare wollen wissen, ob ich Ihnen helfen kann. Noch immer saß ich allzu häufig einem Paar gegenüber und fragte mich, wo stehen wir eigentlich gerade, was mache ich mit dem Paar in der nächsten Therapie-Einheit und was ist der nächste wichtige Schritt, den ich anbieten sollte? Ich beschloss, einen Plan zu entwickeln und Methoden zu sammeln, die tatsächlich hilfreich sind, um daraus ein Konzept zu gestalten. Der fünfstufige Ansatz zum Beenden von Krisen war das Ergebnis dieses Vorhabens. Diese fünf Stufen will ich Ihnen nun vorstellen, da dieser Ablauf enorm hilfreich ist, um den Überblick bei der Begleitung eines speziellen Paares bei gleichzeitiger Behandlung mehrerer anderer Paare zu behalten.

### **Die Vorteile des 5 Stufen-Ansatzes zum Beenden von Krisen**

- Sie können dem Paar einen Leitfaden und Materialien zur Verfügung stellen. Alle Stufen sind transparent, nachvollziehbar und verdeutlichen den gesamten Ablauf.
- Sie wissen immer ganz genau, wo Sie mit dem Paar stehen und was der nächste Schritt ist.
- Sie sind stets in kürzester Zeit optimal vorbereitet und können auf eine Vielzahl effektiver Methoden zurückgreifen.
- Sie beeindrucken das Paar durch Ihren guten Überblick und schaffen dadurch Vertrauen.
- Sie verheddern sich nie wieder in der Krisen-Problematik des Paares.
- Sie haben eine Protokoll-Vorlage, die Sie wie eine Checkliste nutzen können.
- Jeder Beratungs-Prozess bekommt dadurch eine klare Struktur und Sie werden als Experte/in wahrgenommen und weiter empfohlen
- Sie heben sich eindrucksvoll von weniger qualifizierten Angeboten ab und setzen damit ein wichtiges Zeichen für die professionelle und fachkundige Beratung von Paaren.

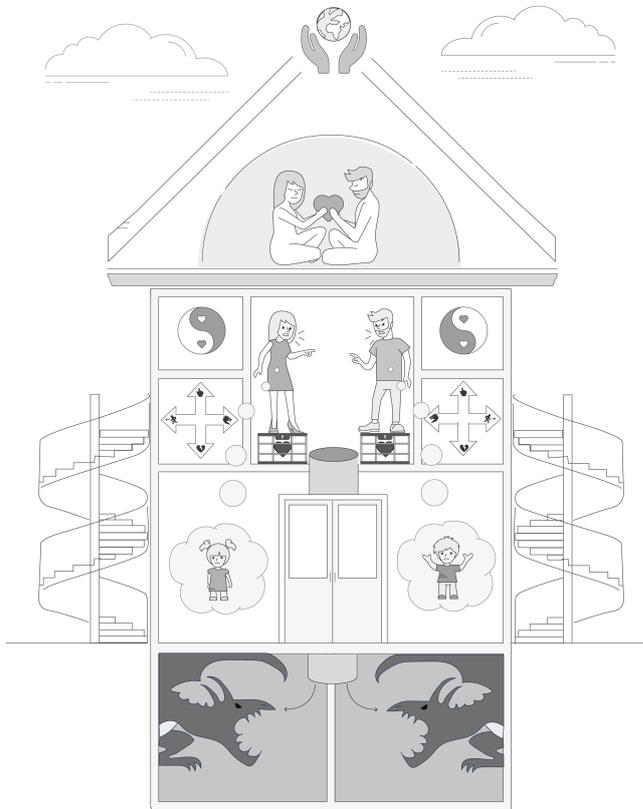
Die fünf Stufen zum Beenden von Krisen können Sie demnach für die Information Ihrer Klienten nutzen, zur Vorbereitung des Beratungs-Prozesses einsetzen, zur Orientierung und Planung verwenden und dabei stets den Überblick behalten. Mir hilft dies sehr und meine Paare sind davon gleichermaßen angetan.

Im folgenden liste ich den Behandlungsplan der traumasensiblen Paartherapie auf,

wie er in meiner Praxis zum Einsatz kommt. Sie können hieraus Anregungen entnehmen, das Wissen aus den vorausgegangenen Kapiteln vertiefen und zugleich mit jedem Paar neue Kenntnisse und Erfahrungen sammeln. Der Behandlungsplan bietet außerdem ein Konzept zur Wissensvertiefung und Weiterbildung in traumasensibler Paarbegleitung.

### Der 5 Stufen-Ansatz des Traum(a)Haus-Konzeptes

73



#### 5. Stufe

- Resonanz-Dialog
- Besinnungs-Raum
- Liebesraum-Rituale

#### 4. Stufe

- Traum(a)-Haus mit Collage
- Bewusstseins-Stufen
- Resonanz-Skala
- strukturiertes Beziehungs-Gespräch
- Beziehungsregeln (Liebesvertrag)

#### 3. Stufe

- Bindungs-Dynamik
- emotionale Grundkonflikte
- Lösungssätze der Affekt-Motivation
- vier innere Anteile
- Drama-Bühne
- Gegenüberstellung der Bindungs-Schemata
- Beziehungssätze

#### 2. Stufe

- Emotions-Skript
- fünf Bewegungen der Liebe
- vorläufiges Bindungs-Schema
- Trigger-Übung
- Schmetterlings-EMDR

#### 1. Stufe

- Krisen-Skizze
- Hirnphysiologie
- apokalyptische Reiter
- Streitausstieg

#### Behandlungsvertrag

## Die 1. Stunde: Der Behandlungsvertrag

Das Paar hat angerufen, befindet sich meist in großer Not oder steht kurz vor einer Trennung und weiß nicht mehr weiter. Die Frage, ob eine professionelle Begleitung der richtige Weg ist, ist noch unklar. Doch alleine findet das Paar keinen Ausweg aus den vielen Streits, Krisen oder der eisigen Atmosphäre. Es haben oft bereits schlimme Verletzungen stattgefunden und die Angst vor dem Zerschlagen der Partnerschaft ist äußerst quälend. Der Handlungsdruck ist enorm und der Wunsch nach einer möglichst umgehenden Linderung des Leidens unrealistisch hoch.

Wesentlich ist, sich vom Leid des Paares nicht anstecken zu lassen oder allzu schnell Vorschläge zu unterbreiten. Die erste Stunde dient dazu, dass das Paar Dampf ablassen darf und jeder zu Wort kommt. Normalerweise bitte ich beide zu gleichen Teilen zu erzählen, wie sich die Probleme darstellen. Die Frage nach der Sichtweise eines bestimmten bereits vorgebrachten Themas an denjenigen Partner, der noch wenig erzählt hat, wird stets entlastend empfunden.

Ansonsten höre ich nur zu und notiere mir oft sogar wortgenau, was gesagt wird. Diese Notizen sind während der gesamten späteren Behandlung sehr hilfreich und ich komme immer wieder darauf zurück. Ich enthalte mich jeder Bewertung,

Parteinahme oder Zustimmung und höre möglichst neutral zu.

Diese Fragen sind sehr hilfreich:

- Schildern Sie bitte die Probleme in Ihrer Beziehung, die der Anlass für Ihr Kommen sind.
- Was ist das Hauptproblem? Jeder schildert seine Sichtweise.
- Was waren besondere und wichtige Ereignisse in der Partnerschaft?
- Was haben Sie für Ihre Beziehung getan? Therapie? Bücher? Gespräche?
- Was ist ein gutes Ziel? Woran würden Sie erkennen, dass unsere Arbeit ein Erfolg war?

Normalerweise braucht das Paar fast zwei Drittel der ersten Stunde, um die Krise aus allen Winkeln zu beleuchten. Danach ändere ich meine Taktik und frage nun konsequent nach den Erwartungen und dem Auftrag an mich. Dabei rücke ich vor allem die Terminplanung, die Zeitabstimmung und die Dauer der möglicherweise gemeinsamen Arbeit in den Vordergrund. Ich lasse in diesem Abschnitt keine weitere inhaltliche Beschreibung der Krise mehr zu. Das gibt dem Paar den Eindruck, dass ich führen, strukturieren und kanalisieren kann. Am Ende der Stunde fokussiere ich auf das Ziel, eine Entscheidung für einen nächsten Termin zu treffen. Ich schlage oft vor, dass wir ein weiteres, längeres Treffen anvisieren könnten und schreibe mir die Kontaktdaten auf.

Ich erkläre nur wenig zum Konzept und gebe keine Ratschläge. Das würde die Auffassungskapazität des überlasteten Paares zu diesem Zeitpunkt überfordern. Das Paar geht danach mit der Gewissheit nach Hause: „Jetzt sind wir nicht mehr allein.“ Das ist ein sehr hoffnungsförderndes Ergebnis für das erste Kennenlernen.

Wenn Fragen nach meiner Vorgehensweise kommen, erkläre ich kurz den 5 Stufen-Ansatz des Traum(a)Haus-Konzeptes, überreiche hierzu eine Broschüre mit anhängendem Behandlungsvertrag und empfehle den Besuch meiner Website. Ich stelle in Aussicht, mit dem Paar einen Prozess zu durchlaufen, der schon vielen Paaren sehr geholfen hat und strahle vor allem Zuversicht aus. Ich betone den Mut des Paares und versichere, dass ich meine ganze Kompetenz für die Lösung der Krise einsetzen werde und dass die Probleme normal und abwendbar sind.

Oft machen wir direkt den ersten Probetermin aus oder das Paar kann sich nach reiflicher Überlegung bei mir melden. Dieses Vorgehen hat den Vorteil, dass ich mir meine Notizen gut durchlesen kann und keine vorschnellen Hypothesen bilde. Im Paar kann der Entschluss reifen, die Gesetzmäßigkeiten der Beziehungs-Dynamik erkunden zu wollen und dabei gründlicher und überlegter vorzugehen als bisher, sowie die Fehler zu vermeiden, die zu den Konflikten führten.

## **Die 1. Stufe: Frieden im Beziehungsraum des Traum(a)-Hauses**

- Krisen-Skizze
- Hirnphysiologie
- Apokalyptische Reiter
- Streitausstieg

Der erste Abschnitt des therapeutischen Kontaktes dauert unterschiedlich lang. Ich möchte erreichen, dass der Streit ein Ende findet und setze alles daran, dem Paar

die Zusammenhänge von Streit, Stress, Hirnphysiologie und den apokalyptischen Reitern zu erklären. Zu Beginn ist das Bedürfnis des Paares immens, sich zu erklären, die Krisen zu beschreiben, das Versagen des Partners oder der Partnerin hervorzuheben und die Ursachen ergründen zu wollen.

Dieses Klärungsbedürfnis nehme ich oft unkommentiert an. Die Hypothesen eines Jeden notiere ich mir durchaus. Ich enthalte mich jedoch der Versuchung, an der Diskussion teilzunehmen. Stattdessen versuche ich, das Paar auf die Metaebene zu heben. Diese Redewendungen streue ich ein:

- Jedes Paar ist anders, doch das zugrundeliegende Problem ist immer das Gleiche: Die Emotionen sind schwer zu ertragen.
- Alle Paare haben Probleme. Der Unterschied liegt in der Art, damit umzugehen.
- Wie oft hat diese Diskussion schon zu guten Ergebnissen geführt?
- Wenn wir einen Kuchen malen würden und diesen in freundliches versus unfreundliches Verhalten aufteilen, wie groß wären dann die jeweiligen Stücke?
- Wenn wir einen Kreis malen für jeden Streit und unterteilen den Kreis in gute Ergebnisse und schädigende Wirkung, wie groß wären dann die jeweiligen Stücke?
- Reden Sie auch zu Hause in dieser Weise miteinander? Das ist ja interessant. Jetzt habe ich einen guten Eindruck gewonnen. Von daher könnten Sie nun aufhören.
- Wenn Sie einverstanden sind, dann probieren wir jetzt etwas Neues. Weiter streiten können Sie ja dann zu Hause. Das ist dann auch nicht so teuer wie unsere Zeit hier.

Dies sage ich durchaus mit einem zwinkernden Auge und oft lachen wir dann gemeinsam. Fast alle Paare können danach innehalten und sich der Beantwortung der Frage widmen: Wie streiten wir?

Sobald das Paar zur Ruhe gekommen ist, fertigen wir die Krisen-Skizze an. Ich erkläre die hirneingebundenen Zusammenhänge. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis die Unsinnigkeit der emotionalen Debatten erkannt wird. Nachdem das Paar die apokalyptischen Reiter und die Regel „Erfolgreiche Paare reden niemals in schlechter Stimmung über Probleme“ verstanden hat, gehen wir den Streitausstieg an. Für die Auszeit nach dem Streitausstieg empfehle ich gerne eine ganz bestimmte Trance, die ich selbst erstellt habe. Es kann vorkommen, dass immer wieder Probleme besprochen werden wollen und die Reiter nicht zur Ruhe kommen. Dann wird dieser Ablauf vertieft. Es ist wichtig, sich in dieser Phase nicht auf die Klärung von Themen einzulassen. Oft ist die Not groß, doch aus meiner Erfahrung sollte zuerst Ruhe einkehren. Ich biete den Paaren an, alle Vorwürfe zum Partner/ zur Partnerin per E-Mail an mich zu übermitteln. Dann lerne ich die betreffende Person besser kennen und jeder kann sich auslassen, ohne der Beziehung zu schaden.

## Die 2. Stufe: Die Not der inneren Kinder ergründen

- Emotions-Skript
- Fünf Bewegungen der Liebe
- vorläufiges Bindungs-Schema
- Trigger-Übung
- Schmetterlings-EMDR

Oft wirkt ein Paar nach dem erfolgreichen Streitausstieg erleichtert und voller Hoffnung. Das Paar kann sich nun der Energie, welche die Beziehungskrisen ankurbelt, widmen. Die neuen Kenntnisse über die Hirnphysiologie sensibilisierten das Klienten-Paar für mögliche Trigger aus der Kindheit.

Sobald beide Partner dazu in der Lage sind, Verletzungen im eigenen Inneren nicht mehr gegen den anderen zu richten, erstellen wir die Emotions-Skripte. Ich werbe für diese Methode mit folgenden Erklärungen:

- Wenn wir uns eine bedeutsame emotionale Erfahrung aus Ihrer Kindheit anschauen, können wir verstehen, welche Emotionen in Ihrem limbischen System immer wieder für Unruhe sorgen.
- Es ist wichtig, dass Sie die Erfahrungen Ihres Partners/ Ihrer Partnerin kennen, damit Ihnen klar wird, welche Wirkung bestimmte Sätze oder Handlung von Ihnen auf Ihre/n Liebsten haben.
- Wir brauchen nur eine Szene, daran kann man bereits ablesen, wie Ihre Eltern mit Ihnen umgingen. Wir können selbstverständlich auch mehrere Emotions-Skripte ansehen. Wichtig ist eine eher schwierige Erfahrung, da diese Situation im limbischen System eingekapselt ist und in Ihrer Beziehung für Unfrieden sorgten.

Nachdem die Emotions-Skripte gemalt sind, schaue ich diese mit Hilfe der fünf Bewegungen der Liebe an und filtere die Botschaft der Eltern, die Reaktion des Kindes, die verbannten Emotionen und den hervorbrechenden Schattens heraus (siehe Abbildung 15). Danach kann das ausgefüllte Schema beider Partner auf die Streit-Skizze gelegt werden. Der Erkenntnis-Gewinn für das Paar ist enorm bis erschütternd. Schon diese Vorstufe der Bindungs-Schemata führt zu mehr Klarheit. Der Wunsch, mit dem Irrsinn des Streits oder des kalten Krieges aufzuhören, entsteht danach meist von selbst. Die Trigger-Übung ist oft der nächste Schritt, da die intensiven Empfindungen der ehemaligen traumatisierenden Erfahrungen dadurch zur Ruhe kommen. Ich begleite jede willige Person durch den Prozess. Nach dieser Anleitung kann die Trigger-Übung selbständig angegangen werden. Eine mp3-Download-Version stelle ich ebenfalls zur Verfügung.

Wenn das Trauma sehr heftig war, biete ich traumatherapeutische Interventionen an, wie zum Beispiel das Schmetterlings-EMDR. Ich begrüße es, wenn der Partner/ die Partnerin dabei anwesend ist, da er/ sie Zeuge sein, trösten kann oder wichtige Erkenntnisse gewinnt.

### Die 3. Stufe: Die Krisen-Dynamik entschlüsseln

- Bindungs-Dynamik und emotionale Grundkonflikte
- Lösungssätze der Affekt-Motivation
- vier innere Anteile
- Drama-Bühne
- Gegenüberstellung der Bindungs-Schemata
- Beziehungssätze

Aus der Vorstufe der beiden Bindungs-Schemata (Abbildung 15) erhalte ich erste Informationen über die Art der möglichen Traumata. Anhand der emotionalen Grundkonflikte kann ich bereits wichtige Rückschlüsse ziehen. Sobald ich meine vorläufigen Hypothesen überprüft habe, lasse ich die Lösungssätze der Affekt-Motivationen (Abbildung 69) einfließen. Viele Paare sind hiervon verblüfft, fühlen sich zutiefst verstanden und staunen regelrecht. Hierdurch bricht manchmal eine unsichtbare Mauer ein, die das Paar voneinander trennte. Sehr häufig zeigt sich einer der Partner oder auch beide in einer Weise, die dem anderen bisher unbekannt war. Um das Paar an dem Wissen teilhaben zu lassen, lade ich dazu ein, die vier inneren Anteile zu definieren. In dem Bild der Drama-Bühne (Abbildung 59) finden viele Paare eine Entsprechung ihrer Krisen. Die Chancen, die in der Definition der inneren Anteile liegen, erläutere ich in etwa mit diesen Worten:

- Jeder Mensch trägt seit frühester Kindheit ein Bindungs-Schema in sich, welches sich in jeder Beziehung zeigt.
- Wenn wir dieses Bindungs-Schema auf vier innere Anteile konzentrieren, bleibt Ihr Beziehungs-Muster nicht länger ein Geheimnis.
- Sobald Sie Ihre innere Beziehungs-Dynamik kennen, können Sie diese aktiv verändern und bleiben nicht länger Marionette Ihrer ehemaligen Überlebensstrategien.
- Sie werden erkennen, wie Ihr Bindungs-Schema zu den Beziehungskonflikten beiträgt.
- Sie verstehen Ihre emotionalen Hintergründe, sind nie wieder emotionalen Automatismen ausgeliefert, und niemand kann Sie über emotionale Manipulation, steuern.

Das Bedürfnis, das eigene Beziehungsmuster zu verstehen, um dem inneren Zwang drängender Verhaltensweisen zu entkommen, ist häufig groß. Die Arbeit an den inneren Anteilen wird stets nahezu fieberhaft angegangen. Sobald ich beide Bindungs-Schemata einander gegenüberstelle und erkläre, wie der Schatten mit der Maske des Urteils den Partner quält, um die Kindheits-Wunde zu verbergen, dann sitzt fast jedes Paar ergriffen, ehrfürchtig und ertappt vor den Zeichnungen. Wenn das Paar Interesse zeigt, stelle ich die Informationen zu den passenden Grundkonflikten (Abbildungen 25 bis 29) zur Verfügung. Öfter analysiere ich zwischen den Terminen die Bindungs-Schemata und komme zu Schlußfolgerungen, die ich dann mit Hilfe des Paares überprüfe. Die Interventionen aus Kapitel 7 zu jedem der fünf Grundkonflikte und den entsprechenden Affekt-Motivationen helfen dem Paar, die Drama-Bühne ein für alle Mal zu verlassen.

#### **Die 4. Stufe:**

#### **Neue Beziehungswerte durch Themenklärung mit der Resonanz-Skala**

- Traum(a)-Haus eventuell mit Collage (Krisen-Skizze, Emotions-Skripte, Bindungs-Schemata)
- Bewusstseins-Stufen
- Resonanz-Skala
- Strukturiertes Beziehungs-Gespräch
- Beziehungsregeln (Liebesvertrag)

Die Gesetzmäßigkeiten von Beziehungen mittels der Metapher des Traum(a)-Hauses erschließt sich jedem Paar, sobald wir alle Methoden, Bilder und Arbeiten den Etagen des Hauses zugeordnet haben. Besonders aufschlussreich und plastisch empfinden dies jene Paare, die eine Collage erstellen aus der Streit-Skizze, dem Emotions-Skript, den Bindungs-Schemata und dem Bedrängen des inneren Kindes durch das eigene innere Urteil im Keller-Geschoss (siehe Abbildung 52). Das Traum(a)-Haus eignet sich ebenfalls ganz hervorragend, um dem Paar die Stufen zur Anhebung des Bewusstseins zu verdeutlichen. Nachdem ich die Resonanz-Skala an die Abbildung des Traum(a)-Hauses gelegt habe (Abbildung 67) ist es nur noch ein kleiner Schritt, dem Paar die Vorteile einer Abstimmungsmethode unter Berücksichtigung der Affekt-Motive nahezubringen. Mit diesen Worten erkläre ich die Bedeutung der Resonanz-Skala:

- Sie haben in Ihrer Kindheit oft schmerzlich erfahren, dass über Ihre Bedürfnisse hinweg entschieden wurde. Aufgrund dessen haben Sie heute oft kaum noch ein Empfinden für Ihre wahren Gefühle. Die Resonanz-Skala ist wie ein Thermometer für die Impulse, die aus Ihrem limbischen System kommen. Deswegen müssen Sie ganz schnell mit einer Zahl antworten, bevor Ihre Vernunft Ihre Gefühle übertönt.
- Wenn Sie Ihre/n Partner/in zu etwas überreden, dann wird der Impuls des Affektes nicht eher ruhen und für Unfrieden sorgen, bis auf anderem – oft verquerem Wege – die unstimmige Entscheidung übergangen wurde. Wenn Sie jedoch gleich den Affekt-Impuls berücksichtigen, dann kann dies zu echter Übereinstimmung beitragen.
- Die Erklärungen zur Hirnphysiologie hat Ihnen überzeugend dargelegt, dass Entscheidungen, die bei Ihrem/r Partner/in Reptilien-Reaktionen auslösen, niemals zu einem guten Resultat führen können. Erst wenn beide in höheren Gefilden des Bewusstseins bleiben können, ist Rücksichtnahme überhaupt erst möglich.

Sobald die Resonanz-Skala vom Paar verstanden und akzeptiert wurde und erste Versuche zu erstaunlichen Ergebnissen führten, widmen wir uns der Klärung anstehender Themen. Das strukturierte Beziehungs-Gespräch führt in kürzester Zeit zu guten Resultaten. Diese schriftlichen Ergebnisse fasst das Paar dann zu individuellen Beziehungs-Regeln zusammen. Spätestens jetzt findet das Paar eine völlig neue Ebene des Umgangs miteinander. Die häufig brachliegende Sexualität wird wegen der neuen, wahrhaften Intimität wieder aufgenommen.

## Die 5. Stufe: Neue Beziehungswerte durch Themenklärung mit der Resonanz-Skala

- Resonanz-Dialog
- Besinnungs-Raum
- Liebesraum-Rituale (König(s)innen-Abend, Slow Sex, Barry Long)

Es kommt immer wieder vor, dass Glück und Freude überwiegen und die Arbeit vorzeitig nieder gelegt wird. Nach einer Pause, in der das Erreichte genossen wurde, erscheint so manches wild entschlossene Paar wieder im Aufwind-Institut. Auch wenn die Gesichter verdrossen wirken und die Köpfe ein wenig hängen, bin ich guten Mutes, lobe das Durchhaltevermögen und streiche die Erfolge hervor. Sobald ich dem Paar noch einmal die Vorzüge regelmäßiger innerer Einkehr im Besinnungs-Raum in Erinnerung rufe, wird deutlich, wie wichtig die konstante Pflege der Beziehung ist. Das leuchtet den fortgeschrittenen Paaren unmittelbar ein.

Besonders wachstumswilligen Paaren unterbreite ich die wundervolle Methode des Resonanz-Dialoges und schlage auch Rituale für den Liebesraum vor. Hier empfehle ich gerne Slow-Sex von Diana Richardson<sup>1</sup> oder die Lektüre von Barry Long<sup>2</sup>. Der absolute Renner ist der Königinnen oder Königsabend. Alle vierzehn Tage wird abwechselnd ein mehr oder weniger sinnliches Ritual für den Liebesraum vorbereitet. Dort testet das Paar neue intime Erfahrungen und tauscht sich danach hierüber aus. Die Wahrhaftigkeit, das innere Wachstum und die bewusste Begegnung steht dabei im Vordergrund und weniger die Lust oder der Genuss.

### Das Abschluss-Gespräch

Das Ende der traumasensiblen Paartherapie setzt das Paar selbst. Etliche Paar sind von meinem Ansatz dermaßen angetan, dass sogar ein ganzes Jahrestaining zur Vertiefung gebucht wird. Es kommt jedoch immer wieder vor, dass eine Trauma-Aufdeckung zu bedrohlich, die Angst vor einer Trennung zu groß oder einer der beiden Liebenden schon zu weit fort ist, sodass die Reise vorzeitig zu Ende geht. Ich nehme die Ängste, die Rationalisierungen oder die Abwehr hin und freue mich an den Erfolgen der Paare, die dranbleiben. Sicherlich zweifle ich auch hin und wieder, ob ich den unzufriedenen Paaren gerecht wurde.

Hilfreich hat sich für mich erwiesen, wenn ich jedes Paar ersuche, mir zum Abschluss eine Rückmeldung zu meiner Vorgehensweise, über Erkenntnisse und Verbesserungsvorschläge aufzuschreiben.

---

<sup>1</sup> Diana Richardson: Slow Sex. Zeit finden für die Liebe

<sup>2</sup> Barry Long: Sexuelle Liebe auf göttliche Weise

## Ausblick: Standards für gute Paartherapie

Ich möchte nicht noch einmal alle Ergebnisse hervorheben. Hierzu verweise ich auf die Zusammenfassungen nach jedem Kapitel. Stattdessen möchte ich mit einer Frage den Ausklang einleiten. Was ist überhaupt gute Paartherapie?

Nach einer Recherche im Internet fand ich heraus: Von 100 Paartherapie-Praxen werden 58 Praxen von einer Person ohne Fachstudium geführt, 78 haben keine Schwerpunktsetzung für die Paararbeit und 91 arbeiten ohne einen ausgewiesenen Ansatz. Bei 76 Praxen fand ich keine Angaben zu einer Qualifizierung für die Begleitung von Paaren. Ein konkretes Konzept fand ich nur bei 5 Praxen.

Die Suche nach Weiterbildungen für die Arbeit mit Paaren ergab ein deutliches Überangebot für den systemischen Ansatz. Die systemische Gesellschaft erklärt, die Ursachen für die Entstehung von Mustern stünden nicht im Fokus der Behandlung.

„Im zwischenmenschlichen Miteinander entstehen Muster. Diese können hilfreich sein, sie können aber auch als problematisch erlebt werden. Im systemischen Ansatz tritt die Ergründung der Ursachen dieser Musterentstehung und -erhaltung eher in den Hintergrund und es wird versucht, diese Muster zu „verstören“, damit sie nicht wie gewohnt ablaufen und sich neue bilden können.“<sup>3</sup>

Die Entstehung dysfunktionaler Beziehungs-Muster durch die Traumafolgestörungen der Eltern infolge der unverarbeiteten Erfahrungen im Krieg und der Pädagogik des Nationalsozialismus, wäre demnach Nebensache.

Tobias Ruland, der eher dem Differenzierungsansatz eigenbestimmter Intimität in Partnerschaften zuzurechnen ist, stellte sich ebenfalls die Frage nach einer guten Paartherapie. Er rät Paaren in Not, die Praxen mit dem Zusatz „systemische Paartherapie“ zu meiden, da es sich hier um eine „leere Worthülse“ handeln könne. Leider gäbe es keine Stiftung Warentest für Paare, die an existentiellen Krisen leiden.<sup>4</sup> Tatsächlich komme ich aktuell vom Paartherapie-Kongress eines bekannten systemischen Weiterbildungs-Instituts, bei der wiederum der Differenzierungs-Ansatz diffamiert wurde.

In einigen Workshops lernte ich das Verständnis von David Schnarch zur Behandlung von Paaren kennen, der milde lächelnd die Bindungstheorie und vor allem die emotionsfokussierte Paartherapie zur rein bedürfnislastigen Harmonie-Verpflichtung abtat. Offensichtlich gibt es Graben-Kämpfe zwischen der Vertretern unterschiedlicher theoretischer Schulen zur wirkungsvollen Paartherapie.

Meine Erfahrung mit der Paarsynthese nach Michael Cöllen ergab, dass viele Paare mit traumatischen Vergangenheiten dort schwer zu kämpfen hatten, ohne aufgefangen zu werden. Meine Suche nach einem geeigneten Ort für meinen speziellen Schwerpunkt zur Begleitung traumatisierter Paare gleicht einer Odyssee. Wo ich auch vorsprach oder anfragte, stets wurde ich abgewiesen. Dieses Thema sei nicht relevant. Es sei ein Nischenthema und vor allem viel zu speziell. Selbst die Fachverbände für die Begleitung traumatisierter Menschen, scheinen das Leid traumatisierter Paare noch nicht entdeckt zu haben. Meine Doktormutter fand meine Befragung von Paaren zu den Kriegserfahrungen der Eltern „unappetitlich.“

Um mit meinem Engagement nicht zwischen die Fronten zu geraten, wählte ich die

---

<sup>3</sup> <https://systemische-gesellschaft.de/systemischer-ansatz/was-ist-systemisch/>

<sup>4</sup> [http://www.liebe.institute/blog/Wie finde ich den besten Paartherapeuten.html](http://www.liebe.institute/blog/Wie_finde_ich_den_besten_Paartherapeuten.html)

vorsichtige Formulierung „traumasensible“ Paartherapie. Wobei ich meinen eigenen Ansatz eher theorienübergreifend–integral und weniger als spezialisiertes Angebot für eine marginale Randgruppe begreife. Die „traumasensible“ Paartherapie lebt von traumatherapeutischen Methoden ebenso, wie von der Integration der Bindungstheorie, dem Ego–State–Konzept und dem Drama–Dialog aus der Transaktionsanalyse. Die soziologische Perspektive, die in psychotherapeutischen Zugängen gerne ausgeklammert wird, ist für mein Verständnis ebenso zentral wie die wirtschaftliche und ökonomische Komponente der geschlechtsspezifischen Arbeitsteilung zuungunsten der Frau.

Eine Stiftung Warentest für gute Paartherapie, beziehungsweise wissenschaftliche Standards oder qualifizierte Weiterbildungen für angehende Paartherapeuten und Paartherapeutinnen wären aus meiner Sicht hilfreich.

Es geht bei der Begleitung von Paaren um so viel: Die Zukunft der Kinder steht auf dem Spiel. Die Gesundheit wird durch Paarprobleme nachweislich angegriffen. Menschen mit Beziehungskonflikten arbeiten unkonzentriert oder sind oft krank. Eine Familie steht nicht selten nach einer Scheidung vor dem wirtschaftlichen Ruin, erst recht, wenn zusätzlich ein Familienunternehmen eingebunden war.

Die Abwendung dieser Folgen wird Personen überlassen, die therapeutischen Modeerscheinungen folgen oder / und keine qualifizierte Ausbildung vorweisen können. Die Krankenkassen unterstützen eine Paartherapie nicht. Es gibt keine geschützte Berufsbezeichnung und keinen theorienübergreifenden Fachverband für Paartherapie und Paarberatung. Universitäten verschließen sich dem Thema grundsätzlich, da dieses zu praxisorientiert, berufsspezifisch oder wenig theorierelevant sei.

Nach meiner Überzeugung ist Streit und Unfrieden in der Partnerschaft ein wesentliches Anzeichen für die unverarbeitete, mehrere Generationen übergreifende Folge von Krieg, schwarzer Pädagogik und wirtschaftlicher Benachteiligung von Familien mit Kindern. Gesunde Paare, beziehungsfähige Menschen, Liebe und Sexualität gefährden die Verfügbarkeit von Pseudopersonlichkeiten für den Arbeitsmarkt. Meine Vision, Frau und Mann mögen sich miteinander verbünden, gemeinsam heilen, wachsen und höhere Stufen des Bewusstseins erklimmen, ist für mich ein wichtiges Ansinnen. Beziehungen auf Augenhöhe sind noch immer keine empirisch nachweisbare Größe. Männer und Frauen mögen gleichviel arbeiten, doch Hausarbeit und Kinderziehung werden immer noch zu zwei Dritteln unentgeltlich von Frauen geleistet.

Um zu meiner Ausgangshypothese zurückzukehren, Streit ist das Anzeichen einer komplexen Traumafolgestörung: Ich wünsche mir nicht nur die Integration des Themas Trauma in die Paartherapie oder die Integration der Behandlung von Paaren in die Traumatherapie, sondern ebenso die Integration des „Tabu–Phänomens“ in beide Richtungen.