

# Paartherapie

Resümee

## Paare – bei aller Professionalität immer auch ein persönliches Therapeutenthema?

Nun liegt es vor Ihnen: Paartherapie – das Heft, dessen Thema, Partnerschaft, uns wahrscheinlich mehr und persönlicher berührt als andere PiD-Hefte. Denn wer kennt nicht aus eigener Erfahrung Liebesleid und Liebesglück, die Sehnsucht nach erfüllender Partnerschaft, die sowohl Nähe, Intimität und Geborgenheit als auch knisternde Erotik und anregende Herausforderung vermittelt? Und auch die alltäglichen Kabbeleien und Enttäuschungen in der Beziehung, die sich zu kleineren oder größeren Partnerschaftskrisen und ernsthaften Konflikten auswachsen können?

Ein solches Heft zu entwickeln ist spannend! Wir Herausgeberinnen haben versucht, mit der Zusammenstellung der Beiträge und der entsprechenden Autoren Fragen zu beantworten, die wir aus der professionellen Perspektive als Psychotherapeutinnen bzw. Psychotherapeuten an das Titelthema haben. Aber natürlich schwingt hier sozusagen ein weiterer, uns selbst zentral betreffender Subtext mit – die Frage nach dem Geheimnis glücklicher Beziehung. Und vielleicht haben auch Sie die Beiträge mit 2 unterschiedlichen „Augen“ gelesen: Ihr „Psychotherapeuten-Auge“ sucht nach Anregungen für die berufliche Arbeit mit Paaren, Ihr „Liebesbeziehungs-Auge“ vielleicht nach Anregungen für das eigene Liebesleben. Wir denken, das Heft bietet beides – was meinen Sie?

Der inhaltliche Bogen des Heftes ist weit gespannt. Grob zusammengefasst kann man sagen, dass die gesellschaftskulturellen Veränderungen von Paarleben in der Postmoderne, die Adaptation von Psychotherapiekonzepten an diese Veränderungen und ihre Umsetzung in den verschiedenen Psychotherapierichtungen und -settings sowie Fragen nach der Indikation, der Effektivität, der Zielsetzung und nach möglichen Wirkfaktoren von Paartherapie und -beratung diskutiert werden. Und das, wie für die PiD typisch, nicht ausschließlich theoretisch, sondern praxisbezogen, erfahrungsbezogen und Fall- bzw. Paar-orientiert.

Lassen Sie uns ein paar Aspekte herausgreifen: Paartherapie ist wirksam, kostengünstig und von „ratlosen“ Paaren sehr begehrt! Aber sie ist ein rares Gut! Den Partner in einer Richtlinienpsychotherapie einzubeziehen ist möglich, findet jedoch in der ambulanten Versorgung nur selten statt. Im klinischen Kontext wird der Partner eher zum Gespräch eingeladen, um gemeinsam die Auswirkungen der psychischen Störungen (und von deren Behandlung!) auf die Partnerschaft zu besprechen. Vielleicht liegt das auch daran, dass stationär tätige Psychotherapeuten in ihrem Berufsalltag eher gewohnt sind, psychotherapeutische „Mehr-Personen-Gespräche“ (z. B. in Gruppentherapien) zu führen und daher mehr Übung in der „Allparteilichkeit“ haben. Sich nicht verwickeln zu

lassen in die Kollusion des Paares, sich nicht instrumentalisieren zu lassen und beiden Partner gegenüber respektvoll unterstützend zu sein und zu bleiben, scheint die größte Herausforderung für den Paartherapeuten zu sein.

Was unterstützt den Therapeuten im Kontakt mit zerstrittenen Paaren? Die Heftautoren erleben es durchweg als hilfreich, Paare als Therapeutenpaar zu behandeln. So zu arbeiten ist zwar zeit- und personalintensiv, schützt jedoch vor mangelnder Allianz, Verstrickung mit einem Partner oder Identifikation mit der Perspektive eines Partners. Das Therapeutenpaar dient als Kommunikationsmodell und kann in der Funktion des „Reflecting Teams“ unmittelbar hilfreiches Feedback geben. Wenig Rüstzeug für die Durchführung von Paartherapie erwerben die Ausbildungskandidaten in ihren Richtlinien-Psychotherapieausbildungen – natürlich mit Ausnahme der Ausbildung zum Paar- und Familientherapeuten. Hier besteht deutlicher Entwicklungsbedarf – auch um dem Beratungs- und Behandlungsbedarf von ratsuchenden Paaren entgegenkommen zu können.

Ein Ziel der Paartherapie ist es, das ratsuchende Paar wieder miteinander ins Gespräch zu bringen, festgefahrene Muster und gegenseitige Zuschreibungen, Vorannahmen und stereotype Bilder zu verflüssigen. Mit leicht unterschiedlichen schulenspezifischen Schwerpunkten wird die Liebesgeschichte des Paares gemeinsam betrachtet, werden die jeweiligen durch Kollusion geprägten Beziehungsmuster im biografischen Kontext deutlich gemacht sowie die Wünsche und Erwartungen an den Partner im Kontext der aktuellen Lebensphase überdacht und neu formuliert. Eine Vielfalt therapeutischer Interventionen und Techniken können diesen Prozess unterstützen, wie Genogrammarbeit, Kommunikationstraining, kognitives Krisenmanagement, Briefe an sich selbst und vieles mehr. Auch die (gemeinsame) Reflexion über die Therapiesitzung (z. B. angeregt durch Feedback-Fragebögen über das Erleben der Therapiesitzung oder durch ein videogestütztes Selbstkonfrontationsinterview) fördern den therapeutischen Prozess. Hier bietet das Heft eine Vielzahl von Anregungen.

Paartherapie wegen „reiner“ Partnerschaftsproblemen ist (noch) keine Kassenleistung. Zu Recht? Eifersucht und Liebeskummer als behandlungsrelevante Erkrankungen? Eher nein. Sicher können leidvolle psychische Störungen aus Partnerschaftskonflikten erwachsen. Ehe- und Familienberatungsstellen kommt im Prinzip die präventiv wirksame Beratungsaufgabe zu. Jedoch scheint sich hier der Tätigkeitsschwerpunkt zur Hochkonfliktberatung bei Trennung, Scheidung und Sorgerecht verschoben zu haben. Der Patient als Indexpatient eines chronisch schwelenden Familienkonfliktes fände einen Ansprechpartner bei Einzelpsychotherapeuten, die auch bereit und ausgebildet sind, paartherapeutisch zu behandeln. Paare, die sich in ihrer Beziehung weiterentwickeln wollen, finden häufig nur schwer Ansprechpartner. Und häufig nur als (Teil-) Privatzahler.

Hilfe bei Paarkonflikten nur für Besserverdiener? Ein weites Feld ... aber definitiv ein Teil der Versorgungsrealität.

Paartherapie und Paarberatung haben sich verändert, sind individualistischer, paarorientierter, weniger normativ geworden. Das Paar und seine eigenen Wege zur Gestaltung der Beziehung stehen im Mittelpunkt. Paare müssen ihre eigene Definition von ihrer Beziehung finden. Patchworkfamilien, Lebensabschnittsgefährten, Ein-Eltern-Familie, nichteheliche Lebensgemeinschaft, Living-apart-together, Fortsetzungsfamilien – all das sind keine Fremdworte mehr, sondern gelebte Beziehungsformen in einer pluralistischen Gesellschaft. Diese Beziehungsformen müssen gestaltet werden, passend zu den Bedürfnissen, Wünschen und Erwartungen der Beteiligten. Nicht immer ganz einfach für die Paare und Familien – und auch nicht für uns begleitende Psychotherapeuten.

Wir hoffen, dass Ihnen dieses Heft viele Anregungen und Ideen zu dem spannenden Thema vermittelt!



Barbara Stein

Bettina Wilms

Beitrag online zu finden unter  
<http://dx.doi.org/>