

Anne M. Lang: 10-Sitzungs-Konzept-Paartherapie (seit 1999 ständig weiter entwickelt)

Aus der Arbeit mit Paaren und in der Systemischen Weiterbildung für PaartherapeutInnen entwickelte sich folgendes **Systemische Meta-Rahmen-Konzept**.

Es hat eine idealtypische Struktur, die in komplexen Situationen Hilfe zur Klärung anbietet. Geprägt von Systemischen Gedanken über die Entstehung von Störungen und deren Behebung bietet es eine bewährte Methodik, die eingefahrene Paarsituationen erweitert. Es hat 10 Themenbereiche über 10 Sitzungen, die sich nach 3 Kriterien gliedern:

Symptomatik-Inhalte, Interventionen und Prozesse.

Dabei geht natürlich jede Beziehung ihren eigenen Weg, erzeugt ihre eigene Symptomatik bzw. ihre eigenen Phänomene und folgt ihrem eigenen Prozess.

Dazu bietet folgendes **Standard-Konzept** Informationen über die Spannweite relevanter Themen, praktiziertes Vorgehen, Möglichkeiten und Erfahrungswerte. Es wurden 10 Themenbereiche, die Ansatzpunkte für systemische Erweiterung bieten, zu 10 Sitzungen zusammengestellt. Es können alle 10 Themenbereiche durchlaufen werden. Meist greift je nach Paarsituation die eine oder andere Sequenz mehr und wird dementsprechend angeboten. Natürlich bleibt jede Paartherapie in diesem Rahmen inhaltlich doch so individuell wie auch die jeweilige Beziehung.

Start: Die Entscheidung beider zur Paartherapie ist ein erster Schritt

INHALTE	INTERVENTIONEN	PROZESSE
Symptomatik- Inhalte <u>1. Worum geht es - und was tun wir hier?</u> <ul style="list-style-type: none"> • „Paargeschichten“- aus jeder Perspektive erzählen lassen • momentane Situation darin einordnen lassen 	Interventionen <ul style="list-style-type: none"> • Systemische Befragungen • Systemische Hypothesen zur Symptomatik, Paarentwicklung und Paardynamik anbieten • „Flusslinie“ erstellen 	Prozess <ul style="list-style-type: none"> • Auftragsklärung und • Situationsklärung • Aufbau der therapeutischen Beziehung
Symptomatik- Inhalte <u>2. „Systemische Zirkel“</u> Erweiterung des Kontextes, An-Erkennen von: <ul style="list-style-type: none"> • Relevante Rahmenbedingungen der Beziehung • individuelle Bedingungen der Partner • Kinder, Berufe, Herkunftsfamilien, andere relevante Bezugspunkte 	Interventionen <ul style="list-style-type: none"> • systemische Hypothesen zur Situation Zirkel, Muster • Arbeit mit analogen symbolischen Methoden, • Paaraufstellung, Skulptur- • Beobachterperspektiven hierbei werden • Attribuierungen gesehen und das Ganze betrachtet 	Prozess <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von anschaulichen Mustern für das Miteinander • neue Reflexionsanstöße • neue Handlungsanstöße • Beobachtungsaufgaben
Symptomatik- Inhalte <u>3. Die fokussierten Themen, die Symptomatik und ihre Perspektivenerweiterung</u> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Betroffenheit und gemeinsame, zirkuläre Dynamik zeigen lassen • die geschichtliche Dimension der Konflikte, Wiederholungen und Ausnahmen • Zukünftige Ausrichtungen 	Interventionen <ul style="list-style-type: none"> • Wie hat sich die letzte Sitzung ausgewirkt? • Prozessevaluation • analoge symbolische Methoden • Paaraufstellung Skulptur • systemische Hypothesen Verhaltensweisen/ Einstellungen als einerseits psychologisch sinnvolle Lebensstrategien des Einzelnen, andererseits mit systemischer Wirkung in der Beziehung 	Prozess <ul style="list-style-type: none"> • Erkennen der Perspektive /“Problematik“ des Einzelnen • Erkennen des Zusammenspiels • Optionen
Symptomatik - Inhalte	Interventionen	Prozess

<p><u>4. Beziehung ist etwas Drittes Besonderes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Besonderheiten der Beziehung Einmaligkeit in der Kombination beider Individuen, Chancen erkennen helfen • Erweiterung des Einzelnen durch die Perspektiven des Partners ermöglichen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie hat sich die letzte Sitzung ausgewirkt?- Prozessevaluation • Herausarbeiten der Ressourcen dieser Verbindung • Die Beziehung als gemeinsames Projekt • Einordnen der Symptomatik Klärungen 	<ul style="list-style-type: none"> • "Wir"- Prozesse fördern • Die Symptomatik neu sehen
<p><u>Symptomatik - Inhalte</u> <u>5. Beziehung ist Kontakt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • im Kontakt sein und bleiben • Unterschiede und Trennendes • konstruktive Konfliktbewältigung zu zweit • Größere Kontaktfähigkeit als Aufgabe und Resultat von Beziehung 	<p><u>Interventionen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie hat sich die letzte Sitzung ausgewirkt?- Prozessevaluation • Feststellung der Stärken u. Erweiterungsmöglichkeiten von Kontakt • Übungen zur Erweiterung der Beziehungskontaktfähigkeit • Aufgaben 	<p><u>Prozess</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Themen/ Symptomatik neu sehen • Neue Ansätze zum Kontakt
<p><u>Symptomatik - Inhalte</u> <u>6. Beziehung ist Sprache und Kommunikation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • emotional und rational, strukturiert und assoziativ • gefühlsmäßig mitschwingen • spiegeln, Kontakt aufbauen • verhandeln, vermitteln • von einander lernen • konstruktiv streiten u.a. 	<p><u>Interventionen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie hat sich die letzte Sitzung ausgewirkt?- Prozessevaluation • Feststellung des "Ist"-Zustandes Rückmeldungen • Kommunikationsklärung 	<p><u>Prozess</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Miteinander lernen • neue Formen entwickeln
<p><u>Symptomatik - Inhalte</u> <u>7. Beziehung sind Rituale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Äußere und verdeckte bzw. fehlende Rituale erkennen • Krise als Manifestation von Veränderung und Entwicklung. • Weitere Zukunft- Die neue Beziehung nach der Krise 	<p><u>Interventionen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie hat sich die letzte Sitzung ausgewirkt?- Prozessevaluation • Prozess- Zielklärung • Rituale erkennen und einbringen • Zukünftiger veränderter Weg • Prozessanregung 	<p><u>Prozess</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung von Ritualen für eine Beziehung entdecken • Finden eines Neuanfangs • Etablieren des Neuanfangs
<p><u>Symptomatik - Inhalte</u> <u>8. Beziehung ist Nähe und Distanz- Sexualität</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Beziehungsteile als Teil der Personen • Eigenes/ Gemeinsames • Nähe und Distanz • Veränderung und Stabilität • Sexualität als eigenes und gemeinsam geteiltes 	<p><u>Interventionen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie hat sich die letzte Sitzung ausgewirkt?- Prozessevaluation • individuelle und gemeinsame Möglichkeiten abklären • Einordnen der Symptome als Phänomene • Skalierung des Weges • Wie wird Sexualität 	<p><u>Prozess</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Symptomatik neu sehen in ihrem Sinn für die Beziehung • Die gemeinsame Sexualität Nutzen und Herausforderung für die Beziehung

Bedürfnis	utilisiert	
<p><u>Symptomatik - Inhalte</u> <u>9. Sitzung Stabilisierung und sich neu Kennenlernen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Veränderungs-Ambivalenzen klären • Wie anders jetzt weiter • Unterstützung zur Vermehrung positiver Erfahrungen 	<p><u>Interventionen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie hat sich die letzte Sitzung ausgewirkt?- Prozessevaluation • Unterstützung, paradoxe Rückfallprophylaxe, Vertiefung • Neue Zirkel, „Engelskreise“ 	<p><u>Prozess</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Herausarbeiten des Neuen, Förderung von konstruktiven Ansätzen
<p><u>Symptomatik- Inhalte</u> <u>10. Schlusssitzung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rück- und Ausblick • Einsatz der Partner-Ressourcen an-erkennen 	<p><u>Interventionen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf den Weg schauen vorwärts, rückwärts und aktuell • Welche „Geschichten“ werden jetzt erzählt 	<p><u>Prozess</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertrauen in Entwicklung • Lernen und Erweiterung aus Krisen ziehen • Größeres Verständnis, Toleranz und Bedürfnisklärung

Erweiterter Weg im Prozess