

Anne M. Lang

Institutssäule Paartherapie

- Wir bieten Paartherapie für Klienten.
- Seit 1990 entwickeln wir Konzepte zum Vorgehen in der Paartherapie.
- Wir lehren unsere Konzepte zur Paartherapie auch im Rahmen Systemischer Curricula und Hypno-Systemischen Curricula.

Entwicklungen und Ausführungen für Fachkollegen

Hypno-Systemische Paartherapie - Wie wirkt hier Fokussierung?

Menschen und ihre Lebenswirklichkeiten sind hochkomplex. Insbesondere in einer **Problemsituation** und **Paarkrisen erleben wir sehr verstrickte Situationen**. Vergangenheits- und Kausalfokussierung herrschen vor - insbesondere Schuldzuschreibungen, Vorwürfe, Abwertungen, Defizitorientierung, Pathologisierungen. Fokussierungen sind dann auch schon stressbedingt ungünstig. Sie beruhen auf eigenen oder sozial geteilten Annahmen und Festschreibungen, meist in abwertender Eigenschaftsform. Der Partner ist „.....“. Immer wiederkehrende Interaktions- und Emotionsmuster fahen die Situation noch fester bei dem verzweifelten Versuch auf Lösung. (Wie ein im Schlamm rotierendes Auto immer tiefer versackt).

Mit Lösungen erster Ordnung d.h. dem Eingehen durch Wiederholungen im Schildern, Beklagen, Erzählen, Erklären lassen, ist dem Problem nicht zu begegnen. Mit Sicherheit sind solche Problem-Wirklichkeits- Konstruktionen nachvollziehbar. Sie sind jedoch für eine Behebung der Problematik weder günstig noch weiterbringend. In der Therapie sollen diese Wiederholungen vermieden werden. Stattdessen wird hier Komplexität effektiv reduziert und der Fokus im Gespräch therapeutisch verantwortlich geführt.

Die Paartherapeutin klingt sich in ihrer Prozessführung verantwortlich ein und erweitert die Krisensituation mit neuen Erfahrungen und Möglichkeiten für neue Wege. Folgt sie einem konstruktivistischen Modell von Veränderungskommunikation (worauf sich Ericksonsche und Systemische Methoden begründen), so findet ein konsequenter Perspektivenschwenk statt auf Zukunft, Ressourcen, Kompetenzen, Ausnahmen, Wünsche usw.. Es findet insbesondere ein bedeutsamer „hypnotischer“ Rahmen statt, in dem neue erweiternde Erfahrungen gemacht werden können und diese verankert werden.

Paartherapiearbeit im „Bonner Ressourcen Modell“

Das „Bonner Ressourcen Modell“ kombiniert Systemische, Lösungsorientierte und Ericksonsche Vorgehensweise zu einem Modell mit ausgeprägter Prozess- und Schleifenarbeit. Dabei werden die Stärken einer Prozessführung vom Systemischen und Lösungsorientierten Vorgehen ebenso genutzt wie die Stärken des Ericksonschen Vorgehens, durch inneren Suchprozessen den Prozess hilfreich anzureichern.

1. Professionelle Kommunikation und paartherapeutische Prozessführung

Wir arbeiten auch in der Paartherapie mit 2 wichtigen Ebenen:

Einmal mit der Prozessebene, die den Prozess stringent unterstützt, und dann mit der **Schleifenebene**, die diesen Prozess immer wieder anreichert mit innerem Material.

Die Prozessebene ist wichtig, um auf Entwicklung und einen Prozess auszurichten.

Die Schleifenebene regt diesen Prozess mit analoger Arbeit, Brainstormen, systemischen Darstellungen, Symbolarbeit und dem ganzen Inventar Ericksonschen Vorgehens an. Letzteres beinhaltet die Kunst, einen Rahmen so zu setzen, dass selbst eingefahrene Situationen im anderen Licht gesehen werden können. Dann werden sie anders angebar und es entstehen Ressourcen, gesunde Anteile werden wieder sichtbar, sowie die besonderen Seiten der Partner und der Beziehung.

Für das Vorgehen heißt das

1. die Beachtung der Fokussierung in der Prozessführung auf

1. Auftragsklärung
2. Zielklärung
3. Prozessführung mit ihren jeweiligen Etappen (Flussdiagramm)

2. und Anreichern in der Schleifenführung im Ericksonschen Stil mit

- Analogem
- Geschichten, Symbole, Metaphern
- Beachten der Kommunikation
- Suggestive Aufgaben und Prozessentwicklung

Wie sieht hier nun Prozessführung aus?

Der Therapeut stellt einen Rahmen der Kommunikation zur Verfügung, die konsequent den Prozess zum Ziel hervorruft u.a. durch:

1. Ankoppeln an die Situationsdarstellung des Paares und der einzelnen Partner
2. Auftragsklärung zur Zentrierung des Prozesses und Klärung im Klientenpaar selbst und für das Klientenpaar
3. Zielklärung, die die ganze Paartherapie als Intervention weiter begleitet
4. Vielseitige Befragung (Ausnahmen-, Zeitenwechsel, Fokiwechsel) zur Förderung bereits vorhandener Paar-Ressourcen und Erschaffung neuer
5. Evozierendes Begleitung der Veränderungen und ihrer Erfordernisse, ihrer Schritte, Vorkommnisse und Modifikationen
6. Systemische Metasicht auf Therapieprozess, Paarentwicklungsprozess, relevante Vernetzungen
7. Hervorrufen neuer Erfahrungen und Handlungen als Paar und damit Hilfe zur Neuerschaffung von Paarwirklichkeit

Da Auftrags- und Zielklärung wesentliche Arbeitsinstrumente sind, werden sie hier ausführlicher beschreiben. Sie sind nicht nur zu Beginn des Prozesses, sondern immer wieder zur Zentrierung und Klärung als Prozess- Interventionen wichtig.

Auftragsklärung, das heißt

für die Paartherapeutin, dass sie klären hilft, dass ein Auftrag in der Paartherapie entsteht, der auch erreichbar und evaluierbar sein sollte. Damit trägt sie dazu bei, dass das Paar auch sein Ziel erreichen kann. Die Antworten sind für das Paar die erste Klärungshilfe. Das Paar ist aufgefordert zu klären, was Sie mit der Paartherapie anstreben. Was erwarten Sie, was erhoffen sie; wie wollen Sie die Paartherapie für sich nutzen.

Für die Partner: Auch einzeln werden Sie im Paargespräch gehört. Hier erfahren Sie, dass es Unterschiede gibt und dass jeder darin ernst genommen wird.

PatientInnen fühlen sich oft nach dem medizinischen Modell krank, hilflos, als Opfer der Situation, der Umstände, der Vergangenheit, des Körpers, der inneren Konflikte, der PartnerInnen, unwillkürlicher innerer Vorgänge usw.. Sie geben Verantwortung ab an die Fachfrau, die ihren Fall zu lösen hat. In der Psychotherapie ist das „Opfer“ der Situation wieder zum Akteur für sich zu machen. Die alten De Shazer Kriterien von „dem Besucher, Klagenden, aktiven Klienten“, wurden noch von ihm selbst insoweit revidiert, dass nach systemischem Denken natürlich der Therapeut als Beobachter ein solche Bewertung des Geschehens mit definiert. Es ist Prozessaufgabe der Paartherapeutin diese Situation so zu gestalten, dass ein aktiver Prozess entstehen kann bzw. die noch davor bzw. innerhalb dessen auftretenden zu klärenden Aspekte anzusprechen. Das können sein: Ambivalenzen, unzureichende Motivation, fehlende Information usw.

In der Paartherapie geht es um zwei KlientInnen/Auftraggeber. Ihre Aufträge können zudem differieren: Sehr oft wird davon ausgegangen, dass die Fachfrau für das Paar inhaltlich weiß, was zu tun ist. An dieser Stelle ist die Kompetenz der Therapeutin gefragt, die inhaltliche Verantwortung zurückzugeben. Die Auftragsklärung beinhaltet die individuelle selbstverantwortliche Klärung dessen, was in der Therapie zu tun ist, damit sie effektiv sein kann. Welche Verantwortung tragen die Klienten. Was wollen sie bzw. wohin wollen sie kommen.

Auftragsklärung heißt, einer paradoxen Situation zu begegnen:

Sich hilflos empfindende oder agierende „Patienten“ zu aktiv arbeitenden Klienten zu machen, indem sie ihre Aufträge klären. Erfahrene TherapeutInnen wissen, wie wichtig diese Schwelle für den weiteren Prozess des Klienten ist. Zudem wird gerade auch in anderen Gebieten wie z.B. der Mediation die Wirkung einer guten Prozessführung statt fremdbestimmter Rechtssprechung entdeckt. An dieser Stelle kommen in der Paartherapie Ambivalenzen und Zielkonflikte zutage wie z.B. Partner, die eigentlich nur „mitgeschleppt“ wurden oder im Schutzrahmen der Therapie eine schon beschlossene Trennung erklären. Bei letzterer Situation fragt sich auch, was Entwicklung dann wäre.

Die Kontextbedingungen des Auftrages sind zu klären wie Überweisungskontext und dessen Erwartungen, andere (Einzel-) Therapie und dortige Arbeit usw..

Oft begegnen wir Paaren, die parallel Einzeltherapie bzw. anderen Beratungen und Behandlungen machen. Dabei ist das systemische Zusammenwirken zu klären.

Zielklärung:

Heute würde jedes Therapiemodell Zielklärung an den Anfang setzen. Im Hypnosystemischen Vorgehen aber erhält dieses Tool den Wert einer Intervention. Es dient weniger zur Kenntnis für die Therapeutin als zur Zentrierung für die Klienten.

Es ist also zu klären, was angestrebt wird und welche ersten Visionen möglich sind. Erreichbare Ziele sind konkret, realistisch, herbeiführbar, positiv. Gerade die Suggestionforschung unterstreicht dies. Erreichbare Ziele können aus suggestiven Gründen nicht das Gegenteil von Symptomen sein. Also statt Streiten nicht Nicht-Streiten,

analog also auch nicht statt Schmerzen Schmerzlosigkeit, sondern das „Stattdessen“. Es existiert die mögliche Hypothese, dass ein sich entwickelndes Symptom eine Funktion hat oder bekommen hat oder im ökologischen Zusammenhang steht. Dann beinhaltet jeder Zielzustand eine Entwicklung und andere Qualität. (Ein Sonnentag hat im Unterschied zum Regentag eine andere Qualität und ist nicht definierbar als Tag ohne Regen). **Also nach der schon klassischen Methode der Wunderfrage:** Wie sähe der Tag nach dem Wunder aus. Ein erstes Therapieziel ist es, dazu Antworten zu finden. Bei der Wunderfrage wird nach einer Zukunft gefragt und der Weg dahin erst einmal übersprungen. So wird im Kontakt mit der Zukunft aber eine wichtige suggestive Kraft erzeugt um den fokussierten Weg dahin zu finden.

Paartherapie: Was soll am Ende stehen. Welchen Zustand wollen sie erreichen.

Wir arbeiten im weiteren Prozess immer mit den beiden Ebenen Prozessebene und Anreicherungsebene/ Schleifenebene. Diese Arbeit ist eingebettet in eine grundsätzliche Haltung, die den Klienten Respekt entgegenbringt und Ressourcen voraussetzt. Dies selbst, wenn die Klienten diese bei sich in einer Problemsituation nicht mehr wahrnehmen und deshalb Hilfe suchen.

Wie sieht die Schleifenarbeit aus?

1. Erfassen der problemsuggestiven Kommunikation des Paares
2. Ermöglichen andere Erfahrungen durch Kommunikation und Sprache (Milton- und Metamodell)
3. Beachten der inneren Festannahmen, Werte, geistigen Attraktoren und der Unterschiede zwischen den Partnern
4. Hervorbringen ungelebter, ungedachter, ungefühler Ressourcen
5. Anregen durch (Fall) Geschichten und Metaphern
6. Skulpturarbeit, Trancearbeit, innere Arbeit
7. Kommunikationsstrategische Angebote mit Aufgaben

2. Entwicklung der Paarbeziehung

Unterschiede zwischen zwei erwachsenen Menschen sind normal. Also besteht die zu lösende Paaraufgabe darin, wie das Paar mit Unterschieden umgeht, ohne die Autonomie des Einzelnen aber auch die Verbundenheit untereinander aufzugeben. Die Herausforderung besteht darin, Lösungen dafür zu finden gerade auch bei Unterschieden in beide existentiell betreffenden Fragen wie z.B. die Kinderfrage, die berufliche Entwicklung, das Eingehen von anderen Partnerbeziehungen usw.

Für Paare sind nach der Metaanalyse von Hahlweg 1986 **stabile Persönlichkeitsmerkmale weniger bedeutsam für Paarprobleme als die Interaktion. Und es gibt kaum Zusammenhänge zwischen Ehequalität und Persönlichkeitseigenschaften bzw. Ähnlichkeit der Partner.**

Das ist natürlich hochinteressant und für eine Pathologieperspektive unerwartet.

Problemlösefähigkeit aber kann entwickelt werden.

3. Methodisches Vorgehen

„Systemisches Denken und Arbeiten“ heißt hier:

- Die Konstruktivistische Haltung: inhaltliches Erkunden und Respekt vor jeder einmaligen Paarwirklichkeit, Beachten des Fokus der Aufmerksamkeit

- Erweiterung vom Intra- Personalem zu Inter- Personellem, von Eigenschaften zu Interaktionen, um systemische Muster und ihre Rückbezüglichkeiten zu verstehen
- Erweitern von Phänomenen durch Kontextbezug
- Beachten der Beobachterabhängigkeit von Wirklichkeit, von Problem und Lösung
- Einführen von Mehrperspektivität und Allparteilichkeit um Einseitigkeit zu erweitern
- Erwägen der Kosten-Nutzenbilanzen für Problem- und Lösungswirklichkeit
- Beachten relevanter vorhandenen Systemdynamiken
- Metakommunikation, Metahilfen, Metahaltung wie z.B. Humor, Externalisierung/Dissoziation in der Trennung von Personen und Problemen, Reframings- Hilfen (ein Vorgehen, das sich aus der Mehrperspektivität ableitet), Förderung des Prozessdenkens, des Möglichkeitssinns mit Ratifizierung und Fördern von Veränderungsschritten durch Darstellungen, Ritualen, Skalierungen
- Wirklichkeitsrelativierung durch Aufweichung zu „eingefrorener“ Wirklichkeit von Konstrukten und von ungünstigen Reduktionen.

Systemische Tools helfen dabei durch Interventionen wie:

- Gemeinsame Zirkel und Muster entdecken und wieder auflösen
- Feste Konstrukte und Zuschreibungen über den anderen erkennen und auflösen
- Die Perspektive des anderen annehmen bis hin zur hilfreichen Übung, einmal zum Anwalt des anderen und seiner Perspektive zu werden
- Draufsicht auf die Situation in Skulptur-Arbeit und Landkarten, die zur Zielkarte verändert werden.
- Tools zur Arbeit mit Unterschieden, unterschiedlichen Bedürfnissen und Interessen

„Hypnotisch-Ericksonisches Denken und Arbeiten“ heißt hier:

- Einsetzen von günstiger Aufmerksamkeit im Unterschied zum bisherigen Problemlernen- Suggestive Ausrichtung
- Beachten und Auflösung von auftretenden Suggestionen, Festschreibungen und Attribuierungen
- Aktivierung neuer Selbstorganisation im Paar und in den Partnern
- Bühne bauen für neue bedeutsame Erfahrungen als Paar und als Partner
- Erweiterung durch die Arbeit mit dem UBW, definiert als Intuition, innerer Erfahrungsspeicher und inneres Wissen
- Anbieten von Interventionen, die neues Erfahren durch ungewohntes Tun ermöglichen
- Anbieten von Konversationstrance mit Dissoziation, Assoziation, Ritualen und der Arbeit mit inneren Bewusstseinszustände usw.

4. Bewährte Leit-Haltungen

- Professionelle Allparteilichkeit und viel Erfahrung zum Thema, die ständig weiterentwickelt wird
- Haltung des inhaltlichen „Nicht-Besser-Wissens“ und dem Respekt vor der persönlichen Situation für das Paar
- Respektvolles Erkunden der speziellen Paarsituationsmuster bei gleichzeitiger Gelassenheit gegenüber vom Paar noch so krass erlebten Mustern
- Wissen um die Ressourcen von Menschen und guter Therapie bzw. Veränderungsarbeit