

Seminar: Methodik und Praxis der Paar- und Familientherapie

Was ist Paartherapie / Familientherapie? Erste Annäherung:

- ein besonderes Setting,
- eine spezielle konzeptionelle Sichtweise,
- eine eigenständige Praxisform im Spektrum psychosozialer und therapeutischer Versorgung.

Theorie, Methoden, Techniken, Arbeitsweisen

Jede therapeutische Praxisform verfügt über eine spezifische Theorie, ein Inventar an Methoden und Techniken sowie eigene Arbeitsweisen.

Dazu kommen Verfahren zur Diagnostik, Evaluation und Prozess- bzw. Ergebniskontrolle.

Das gilt unabhängig von der therapeutischen Orientierung, ob also die beispielsweise Grundausrichtungen systemisch, tiefen-psychologisch, wachstumsorientiert oder verhaltenstherapeutisch ist.

Aspekt der Theorie

- Theorie des Gegenstandes im allgemeinen,
- Gegenstand der therapeutischen Arbeit,
- Konzepte über die Genese, Entwicklungsdynamik, Sinn und Funktion von Problemen, Störung und Krise,
- Was heißt „Störung“? Was bedeutet „Krise“?,
- Veränderungstheorien - Wer oder was „bewirkt“ Wandel und Entwicklung,
- Stellenwert der Therapeut-/innen /der therapeutischen Beziehung / des therapeutischen Kontextes.

Theorie des Gegenstandes der Therapie – Grundsätzliches

Die Beschreibungen des Gegenstandes der Therapie hängt von gewählten theoretischen Perspektive des Beobachters ab. In einer systemtheoretischen Perspektive ergeben sich andere Gesichtspunkte als in einer psychoanalytischen, verhaltenstherapeutischen oder neurobiologischen.

Spricht man zum Beispiel von „pathologischen Familienbeziehungen“, operiert also mit dem Dual „gesund/krank“, ergibt sich eine spezifische, dem medizinischen Denken nahestehende Sicht. Ziel der Therapie wäre dann etwa „Wiederherstellung von Gesundheit“.

Theorie des Gegenstandes im allgemeinen - Fragestellungen

- Was ist ein Paar?
- Was spezifiziert Paarkommunikation im Unterschied zu...?
- Was heißt Paar- und Familie als Intimeinheit?
- Was charakterisiert Intimkommunikation? ,
- Die historische Konstruktion des Idealtypus romantischer Liebe,
- Zur geschichtlichen Genese der sozialen Formen Paar, Geschlechterinteraktionen, Frau-Mann-Rollen, Kindheit, Generation, usw.,
- Paar und Familie in der frühen Moderne, der Moderne und der Postmoderne.

Gegenstand der therapeutischen Arbeit

Systemisch formuliert: Gegenstand der Therapie sind nicht Individuen und deren psychische Verfassung, sondern Kommunikationen.

Unterlegt ist hier der Ansatz der soziologischen Systemtheorie, psychische Systeme und soziale Systeme zu trennen und dabei anzunehmen, dass das soziale System sich nicht aus Individuen und Beziehungen zusammensetzt, sondern aus Verkettungen Kommunikationen. Die Arbeit an Kommunikationsmustern wären demzufolge Gegenstand der Therapie.

Eine andere Beobachtungstheorie, zum Beispiel die psychoanalytische, würde den Gegenstand anders konzeptualisieren. Hier würde man z. B. stärker auf die beteiligten Personen, ihre unbewussten Motive und Verstrickungen fokussieren. Gegenstand wären etwa paarspezifische Trieb-/Abwehrkonstellationen (Kollusionen).

Theorie über die Genese, Entwicklungsdynamik, Sinn und Funktion von Problemen, Störung und Krise

Systemisch betrachtet könnte man etwa formulieren:

Probleme bestehen in verfestigten, starren sich selbst dynamisierenden Kommunikationsmustern und -kreisläufen; ein Problem ist stets eine kontextspezifische Relation; Krise ist Anzeichen für bevorstehenden bzw. eingetretenen Wandels in den Interaktionen des Paares/der Familie; Krise und Störung erfordern eine Neubalancierung relevanter Beziehungsparameter.

Grundsätzlich gilt: Ein Problem zu identifizieren setzt einen Beobachter samt seiner Unterscheidungs- und Beschreibungsgewohnheiten voraus.

Was heißt „Störung“? Was bedeutet „Krise“? Drei Überlegungen

- Problem, Störung und Krise sind nichts sozusagen „peinlich zu vermeidendes“, sie begleiten und moderieren Lebensprozesse. Lernen und Erfahrungsbildung ist ohne Krise schlicht nicht denkbar. „Problem“ ist ein in hohem Maße anschlussfähiges Element im Kommunikationssystem, weshalb es geeignet ist, sich selbst quasi automatisch zu erhalten,
- Den Beziehungsprozess eines Paares/einer Familie kennzeichnet die zyklisch-zirkuläre Bewegung von Routine und Krise,
- Auslösemomente der Krise können externe Prozesse einerseits, interne Prozesse andererseits sein.

Paar- und Familieninteraktionen als Krisengeschehen

Familie, als Funktionssystem im Sinne einer ‚Komplettberücksichtigung von Personen‘, betreibt per se riskante und störanfällige Kommunikation. Deren Gelingen in hohem Maße unwahrscheinlich ist. Von daher stellt sich die Frage nach dem „Wie dennoch möglich?“, also den Bedingungen der Möglichkeit von Wechselseitigkeit, Anschluss, Bestand und Dauer.

Die moderne Konstruktion der liebesbasierten Paarbeziehung verschärft das Problem. Liebe ist flüchtig, schwer kommunizierbar, leicht vortäuschbar, höchst irritierbar, reziproke Liebe ist (glücklicher) Zufall. Störung wäre so betrachtet ein triviales Phänomen.

Zum konzeptionellen Krisenverständnis in der Praxis – Unterscheidungen

- Schwellensituationen
- besondere Lebensereignisse.

Veränderungstheorien Wer oder was „bewirkt“ Wandel und Entwicklung

Versteht man Paar und Familie als komplexe, vernetzte, eigendynamische soziale Gebilde, welche fähig sind zu Selbststeuerung und Selbstorganisation, so ergibt sich:

- Wandel lässt sich nicht planmäßig und strategisch herbeiführen,
- Soziale Gebilde nach dem Muster von Paar- und Familienkommunikationen sind weder von innen noch von außen linear steuerbar,
- Sie lassen sich verstören bzw. irritieren, Prozesse der Selbstorganisation sind anregbar, Spielräume ausdehnbar, neue Möglichkeiten erarbeitbar,
- Resultate therapeutischer Bemühungen sind nicht voraussehbar, manchmal überraschend, zuweilen für alle Beteiligten verblüffend.

Stellenwert des Therapeuten/der Therapeutin und der therapeutischen Beziehung bzw. des Kontextes:

Therapie heißt, in einem kooperativen Dialog gemeinsam Dinge zu erkunden, die für das Paar oder die Familie bedeutsam, also sinnstiftend sind. Viele davon sollen beibehalten, einige verändert werden.

Der therapeutische Kontext stellt einen Rahmen, eine kommunikative Interaktion zur Verfügung, in der sich die etablierten Anschlussformen in der Kommunikation des Paares/der Familie verstören lassen (Irritation der „Fortsetzungsbedingungen“).

Im Prozess des Erkundens kommen *Fragen* des Therapeuten besondere Bedeutung zu. Die Kunst passende, öffnende und in diesem Sinne gute Fragen aufzuwerfen, um neue Optionen in die Gedankenwelt einzuführen, ist eine therapeutische Primärtugend und setzt eine geeignete Haltung voraus.

Institutionen – wer bietet Paar- und Familientherapie an?

- Beratungsstellen (verschiedener Träger)
- Kliniken,
- Praxen.

Wege professionellen Lernens: Aus-, Fort- und Weiterbildung

- Studium – wissenschaftliche Grundausbildung,
- Zusatzausbildung: Habitualisierung – Regeln, Routinen, Haltung; Verinnerlichung der Bewegung zwischen „innen“ und „außen“, also dem lebendigen Mitspielen und dem kritisch-reflektierenden Blick; Sammlung von Fallerfahrung in möglichst unterschiedlichen Feldern.