

Systemische Paartherapie – Ein integratives Konzept

Verstehen der Beziehungskrise...

- Die drei Polaritäten:
Ich und Wir: Autonomie vs. Bindung
Macht: Bestimmen vs. sich anschließen
Affektiver Austausch: Geben vs. Nehmen
Weitere Unterthemen (Lust-Pflicht, Distanz-Nähe und Erregung-Sicherheit)
- In der Gegenwart (Familie, Beruf, soziales Milieu)
Schieflage/aus der Balance innerhalb der Polaritäten möglich (kritische Ereignisse)
- In der Vergangenheit
Vergangenes beeinflusst Gegenwart (Paargeschichte, Herkunftsgeschichte, Ereignisse, Erfahrungen)
= Gefahr von Reinszenierungen alter Beziehungsmuster in der Gegenwart = Verschärfung gegenwärtiger Krisen
- In der Zukunft
Aussichten auf Besserung der Beziehungskrise u.a. durch Aufarbeitung der Vergangenheit

Ebenen der Problembeschreibung und Intervention (Gegenwart)

- Dysfunktionale Interaktion (1):
Gegenwärtige kommunikative Haltung des Paares (Bsp.: Anklage- Verteidigungs-Muster)
Interventions-möglichkeiten: Kommunikationstherapeutische Interventionen können die Dysfunktionale Interaktion blockieren bzw. unterbrechen.
- Dysfunktionale Lebensorganisation (2)
Die Lebensorganisation ist eng mit dem Lebenszyklus des Paares verflochten. Die Problematik entsteht durch eine Schieflage der drei Polaritäten.
Interventions-möglichkeiten: Verhaltenstherapeutische Ansätze spielen hier eine wichtige Rolle. Z.B. Eine Art „Hausaufgabe“ für eine bessere Kommunikation wird festgelegt.
- Unerledigtes aus der Paargeschichte (3)
Unerledigte Probleme aus der Vergangenheit die in Verbindung mit der Gegenwart stehen.
Interventions-möglichkeiten: Das „Vergangene“ hervorbringen und neu verhandeln. Rituale können hierbei sehr hilfreich sein.
- Unerledigtes aus den Herkunftsfamilien (4)
Eine ungelöste Bindung der Partner an Personen Ihrer Herkunftsfamilien. Oft werden hier Rollen- und Beziehungsmuster aus der Kindheit wiederbelebt.
Interventions-möglichkeiten: Bearbeiten des gegenwärtigen Beziehungsproblems durch Lösung von alten Bindungen. Hier werden oft psychodramatische Methoden angewandt.

Der Therapieprozess

- Der Therapieprozess kann als Wechsel zwischen den Ebenen 1-4 kann als zirkulärer Prozess beschrieben werden, um eine konkrete Umsetzung in den Alltag des Paares zu vollziehen.

- Die Aufgabe des Therapeuten ist es einen Raum für das Paar zu schaffen, indem Stress ab- und die Veränderungsbereitschaft aufgebaut werden kann. Hierbei hat der Wechsel zwischen den Ebenen 1-4 stets den Zukunftshorizont „*Zu welcher Entwicklung fordert uns die Krise heraus?*“

Bearbeitung der Beziehungskrise in den folgenden Sitzungen

- 4 Sitzungs-Ebenen führten zur therapeutischen Bearbeitung der Beziehungskrise
- Bearbeitung dysfunktionaler Interaktionsmuster
- Die Sitzungsthematisierung „Außenbeziehung“ führt zu Angst, Gewaltandrohung, ausgelöst durch ein rücksichtsvolles, symbiotisches Muster beidseits. Es entsteht Wut und ein untergründiger Kampf gegeneinander.
- Interventionen:
Aufstellung von Regeln und Technikanwendung des „Doppeln“. Durch Interaktionen des Paares wird versucht, Standpunktvertretung und Bedürfnisäußerungen klar zu definieren.
- Bearbeitung der dysfunktionalen Lebensorganisation in der Gegenwart
Im Vordergrund steht die Balance von Autonomie und Bindung. Die gegenwärtige Lebensorganisation weist differenzierte Ausgangsbasen und Beziehungswünsche auf.
- Interventionen der Lebensorganisation:
Organisatorische Aufteilungen, räumliche Distanz des Paares und gegenseitige Forderungsstellung bieten die Möglichkeit einer Krisenveränderung.

Therapeutenarbeit auf zwei Ebenen:

- 1) Polarität Autonomie – Bindung (Selbstbestimmung innerhalb der Ehe) - Neuordnung
- 2) Polarität Bestimmen – Sich anschließen (Machtverhältnisse balancieren) – Neuordnung

- Bearbeitung unerledigter Angelegenheiten aus der Vergangenheit des Paares
- Vergangenheitssyndrome sollen durch Ritual und gemeinsames Trauern als Regulatoren der Schiefelage von Geben und Nehmen aufgelöst werden.
- Intervention Vergangenheit des Paares
Symbolhandlungen sollen einen Kontenausgleich der unerledigten Verletzungen aus der Vergangenheit bewirken, wenn keine Handlungsspielräume mehr zur Verfügung stehen (unabwendbare Ereignisse) z.B. durch Zettel verbrennen.
- Bearbeitung unerledigter Angelegenheiten aus den Herkunftsfamilien
Oft entstehen Fortsetzungsproblematiken aus den Kindheitsmustern ihrer Herkunftsfamilien. Das erlebte aus früher Zeit wird in den Beziehungen weitergelebt. Es gilt diese Muster aufzubrechen und zu verändern.

Die letzte Sitzung

- Erfassung der erarbeiteten Erkenntnisse und deren Zukunftsaussichten
- Katamnese-Gespräch
- Situationsbeschreibung des Paares nach einem Jahr. Ergebnis: Neuanfang ihrer Ehe auf neuer Basis.

Prozessende

- Das Ziel der Paartherapie scheint erreicht zu sein!