

Mohammed El Hachimi/
Liane Stephan

Paartherapie – Bewegende Interventionen

Tools für Therapeuten
und Berater

Vierte Auflage, 2014

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)
Prof. Dr. Bernhard Blanke (Hannover)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Alfter bei Bonn)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Vierte Auflage, 2014
ISBN 978-3-89670-841-0
© 2007, 2014 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Wir danken dem Carl Hanser Verlag für die
freundliche Genehmigung zum Abdruck aus
Pascal Mercier, *Nachtzug nach Lissabon*
© Carl Hanser Verlag München 2004.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. o 62 21-64 38 o
Fax o 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Vorwort

Haja Molter und Arist von Schlippe als »Reflektierendes Team«

»Ich habe dich so lieb!
Ich würde dir ohne Bedenken
Eine Kachel aus meinem Ofen
Schenken.«

Joachim Ringelnatz

Haja Molter

»Wozu dieses Buch? Es ist doch fast alles zu diesem Thema gesagt, also, wozu noch ein Paarbuch mehr auf den Markt bringen?«

Ich finde es bemerkenswert, dass Liane Stephan und Mohammed El Hachimi ihre Einleitung mit diesem Satz beginnen. Ich gebe zu, als Mohammed mich fragte: »Machst du mit Arist ein Reflektierendes Team über das Buch?« habe ich ähnlich gedacht. Gerade im systemischen Bereich ist in der letzten Zeit eine Menge Literatur zum Thema Paare erschienen. Bert Brecht hat mal gesagt: »Sicher ist nur der Zweifel.« Sollten Liane und Mohammed je gezweifelt haben, dann hat sich dieser Zweifel gelohnt. Nach dem Lesen ihres Buches kann ich sagen, dass die Anregungen, Ideen, Gedanken, Übungen, Experimente nicht nur systemisch orientierte Paartherapeuten und -berater bei ihrer Arbeit inspirieren, sondern auch Paartherapeuten jeder Couleur Appetit auf mehr machen können. Ich kann mir auch gut vorstellen, dass Paare das Buch mit großem Gewinn für die Beziehungsauffrischung aktiv nutzen, auch wenn kein Bedarf an Therapie oder Beratung besteht. Liane und Mohammed ist meiner Meinung nach das Kunststück gelungen, durch die Anbindungen der unterschiedlichen Themen an das Alphabet die Fülle möglicher Anliegen und Themen in Paartherapie und -beratung übersichtlich zu strukturieren und mit ihrer Kreativität in der Darstellung der Interventionen die Nutzer zum Experimentieren einzuladen.

Arist von Schlippe

Mir ging es da anders. Ich war, schon als ich von dem Projekt hörte, überzeugt davon, dass ein Buch *dieses* Autorenpaares einen Unter-

schied darstellen wird zu den bisherigen Texten zur Paartherapie. Und so ist es auch gekommen. Für mich ist dieser Band eine sehr konsequente Umsetzung eines Prinzips, an dem sich systemische Arbeit orientiert. Ich denke an das Wort Heinz von Foersters, dass wir stets so handeln sollten, dass neue Möglichkeiten entstehen. Es geht also eher darum, »Möglichkeitsräume« zu eröffnen, als Probleme zu lösen oder gar zu schauen, was nicht gut gelaufen ist. Das klingt leichter, als es ist. Der Möglichkeitsraum besteht aus potenziell unendlichen Möglichkeiten – und doch ist es nicht einfach, ihn so zu betreten, dass wirklich neue, bislang noch nicht gedachte Möglichkeiten entstehen. Ich kenne Liane und Mohammed als Personen, die über die wunderbare Fähigkeit verfügen, einen anderen – oder eben auch zwei – in diesen Möglichkeitsraum hineinzu(ver)führen, völlig »verrückte« Fragen zu stellen oder Übungen vorzuschlagen. Von einer solchen »Reise« kehrt man als ein anderer wieder zurück.

Ich glaube, die Arbeit mit Paaren besteht vor allem darin, dass man nach einem solchen Ausflug in den Möglichkeitsraum einander anders, neu anschaut: Welche Potenzialität steckt in meinem Gegenüber? Wer könnte er oder sie alles noch sein? Und könnte ich für ihn oder sie ein anderer sein als bisher? Das Vertraute wird unvertraut, das Gewohnte ungewöhnlich – und damit wird die Partnerschaft wieder zum Abenteuer. Vielleicht sollte das Buch *Einladung zu einer Abenteuerreise* heißen, was meinst du?

Haja Molter

Dem stimme ich zu. Das Betreten des Möglichkeitsraums kann die Paare verführen, sich noch mal den Wirklichkeitsraum – so steht es jetzt um uns – und/oder den Zielraum – dort wollen wir hin – zu betreten und auszukundschaften. Ich finde es auch, genau wie du, ausgesprochen langweilig, danach zu schauen, was nicht gut gelaufen ist. Liane und Mohammed schaffen es mit ihren Interventionen, allgemeine Wirkfaktoren von Therapie ins Spiel zu bringen: Sie helfen, eine emotionsgeladene und vertrauensvolle Beziehung und ein »heilendes« Setting zu kreieren, sie bieten ein konzeptionelles Programm mit plausiblen Beschreibungen an, und – was ich am wichtigsten finde – die Rituale erfordern die aktive Beteiligung von Klienten und Beratern bzw. Therapeuten. Besonders fasziniert haben mich die afrikanischen Sprichwörter, die jeder Intervention vorangestellt sind. Sie verstören, machen nachdenklich und sind voller uns nicht so ver-

trautem Humor. Eines der Sprichwörter fällt mir gerade ein: »Wer mit dem Feuer spielt, macht in der Nacht das Bett nass.«

Arist von Schlippe

Das könnte ich auch meinerseits unterschreiben. Offenbar ist es schwierig, eine Differenz zwischen uns zu erzeugen. Wir kennen beide die Autoren und ihre Stärken und kommen zu einem ähnlichen Fazit. Nun wissen wir ja aus der Arbeit mit dem Reflektierenden Team, dass ein früher Konsens auch gefährlich sein könnte, wenn dadurch mögliche kritische Stimmen vorschnell zum Schweigen gebracht werden. Was könnte hier eine kritische Stimme sein? Vielleicht dass eine Gefahr des Buches darin liegt, einen großen Strauß an Methoden anzubieten. Praktisch für jeden Moment wird etwas angeboten. Es könnte zum »Machen« verführen. Meine Erfahrung ist, dass ich sehr häufig in Gesprächen an einen Punkt komme, an dem ich nicht mehr weiter weiß. Ich habe (durchaus mühsam) gelernt, diesen Punkt auszuhalten und nicht durch Aktionismus zu überspielen, denn das ist oft der Moment, an dem etwas Neues beginnt – wie gesagt, wenn ich die Spannung aushalte. Wenn ich ein solches breit angelegtes Methodenbuch in der Hand habe, könnte das schwieriger werden. Was meinst du dazu?

Haja Molter

Was du da sagst, finde ich einen spannenden Punkt. Ich möchte nicht krampfhaft eine Differenz erzeugen, doch ich sehe das etwas anders. Ich glaube, gerade diese Gefahr hat eine heilsam regulierende Wirkung. Man kann nicht verhindern, dass manche Berater und Therapeuten das Buch als eine Einladung zum Aktionismus auffassen werden, und ich kann voraussagen, dass sie dann erfolgreich scheitern werden. Nach meiner Erfahrung lassen sich gerade Paare nicht mit Methoden abspesen, sie schätzen Therapeuten und Berater, die sich für den Prozess verantwortlich fühlen und das Notwendige behutsam fokussieren, die Perspektiven wechseln und dabei bescheiden bleiben. Die vorgestellten Interventionen werden aus meiner Sicht nur hilfreich sein, wenn sie Fragen aufwerfen, welche die Paare weiterführen.

Arist von Schlippe

Du meinst, Aktionismus erledigt sich von selbst? Vielleicht sollte dann wenigstens der Warnhinweis auf dem Buch angebracht werden:

Dieses Buch ersetzt keine paar- und systemtherapeutische Ausbildung! – Jedenfalls als abschließendes Statement von meiner Seite: Ich vermute, dass vor allem erfahrene (Paar-)TherapeutInnen von dem Buch profitieren werden.

Haja Molter

Ich finde, auch unerfahrene Therapeuten sollten das Recht haben, Erfahrungen zu sammeln.

Einleitung

Wozu dieses Buch? Es gibt doch fast alles zu diesem Thema, also, wozu noch ein Paarbuch mehr auf den Markt bringen?

Dieses Buch will keine grundlegende Definition der Paartherapie formulieren, es möchte vielmehr eine Bereicherung und Ergänzung zu der wachsenden Anzahl von Paarliteratur sein. Es möchte das kreative Potenzial des Paartherapeuten, der Paare und ihrer sich entwickelnden Beziehung stärken und fördern. In diesem Sinne ist es ein Appetitanreger, der einen neuen Geschmacksraum eröffnen möchte, um mit vertrauten wie auch unbekanntem Zutaten in Kontakt zu kommen. Eine Einladung zum Experimentieren!

Es möchte Paartherapeuten helfen, die häufig erlebten, endlosen Kommunikationsschleifen der Paare durch Übungen und/oder gezielte Fragen zu unterbrechen, damit andere Perspektiven sichtbar werden können. Und es möchte Paare ermutigen, ihr Potenzial vielfältiger zu entfalten, mehr zu spielen, dort, wo kein Spielraum mehr zu sein scheint.

Wir haben versucht, unsere Erfahrungen, Einsichten, Leidenschaften und Fertigkeiten aus unserer gemeinsamen Paartherapiepraxis zusammenzutragen und zu einem erdig-feurigen Menüplan zusammenzustellen.

Gebrauchsanweisung – die Möglichkeit der Möglichkeiten

Die Interventionen und Übungen sind so aufgebaut, dass mehr Möglichkeiten zum kreativen Einsatz als beschrieben gegeben sind. Der Therapeut kann je nach Paarthema und -kontext jede Übung modifizieren, kombinieren oder neu erfinden.

Um es als Inspirationslektüre zu benutzen, ist es möglich, einfach das Buch aufzuschlagen und sich von dem Vorliegenden anregen zu lassen.

Die Sprichwörter, die zu jedem Thema ausgewählt worden sind, sollen erheitern und gleichzeitig die Reichtümer vergangener Generationen vergegenwärtigen. Sie möchten zeigen, dass in der aktuellen Dramatik auch Humor steckt. (Mohammeds Großvater sagte öfter: »In

100 Jahren wird alles ohnehin ganz anders sein.«) Sie können aber auch als »Begleitspruch« im Sinne von Stärkung für eine spezifische Paarphase mitgegeben werden oder als Möglichkeit zu Assoziationen und Malaufgaben genutzt werden.

Die kurzen Beschreibungen zu den jeweiligen Themen sind ein Versuch, sich diesen intensiver zu nähern. Sie spiegeln unsere Gedanken dazu wider, die aus gemeinsamen Gesprächen und Auseinandersetzungen mit den Themen entstanden sind. Sie haben weder den Anspruch auf Vollständigkeit noch auf absolute Wahrheit. Es kann und darf auch immer anderes gedacht werden, weil es ja sowieso immer anders kommt als gedacht.

Aus unserer Sicht ist folgendes Vorgehen zu empfehlen:

Während der Therapie kommen die Paare selbst auf die unterschiedlichsten Themen zu sprechen oder der Therapeut bekommt durch das Gespräch Impulse, die auf die Themen hinweisen.

Dann schlägt der Therapeut im Themenverzeichnis nach. Die Themen sind alphabetisch angeordnet und als Verdichtung oder Metapher zu verstehen. Oder der Therapeut bevorzugt Querdenken und schlägt das Buch an einer beliebigen Stelle auf, um sich von dem, was dann vor ihm liegt, inspirieren zu lassen.

Wir sind davon überzeugt, dass jeder seinen eigenen Zugang hat und (er)finden wird, mit diesem Buch zu arbeiten!

Die Nutzung der vorliegenden Interventionen und Übungen kann ein Risiko sein. Jedes Risiko birgt auch Nebenwirkungen in sich!

Und ...

... manchmal geht mit den Paaren gar nichts, dann findest du in diesem Buch auch nichts – teile dies dem Paar mit!

Viel Glück!

Mohammed und Liane

P. S.: Wir haben uns für die männliche Form als Ausdrucksform entschieden. Dies ist nicht als Diskriminierung der weiblichen Form zu verstehen. Es hätte auch andersrum sein können.

Interventionen

Achtung und Würdigung

»Die Würde des Menschen ist tastbar.«

Wenn Achtung und Würdigung in der Beziehung da sind, kann der Selbstwert in der Beziehung steigen.

Ist der Selbstwert bedroht, könnte eine dysfunktionale Kommunikation erlebt werden, das Paar kann Achtung voreinander verlieren.

Das, was in der Beziehung da ist, was getan wird oder getan wurde, braucht Achtung und Würdigung. Versäumnisse von Achtung und Würdigung können zum Rückzug führen und zur Eröffnung eines heimlichen Sollkontos.

Ist das Soll groß, geht die Achtung noch mehr verloren.

Würdigen ist der aktive Teil. Würdigen ist eine Interaktion, eine wertschätzende Kommunikation. Achtung ist der weniger sichtbare Teil, die innerliche »Verneigung« vor dem Sosein des anderen.

Auf der Meaning- und Metaebene sind folgende Überlegungen und Fragen für den Therapeuten hilfreich und können angesprochen werden:

Auf der Meaningebene:

- Welche Bedeutsamkeit gebe ich Achtung und Würdigung?
- Welche Bedeutsamkeit gibt das Paar diesem Thema?
- Woran merken sie, dass es da ist? Woran, dass es nicht da ist?

Parameta-Themen:

- Grenzen und Möglichkeiten
- Formen
- Verweigerung
- Abhängigkeit
- Macht und Ohnmacht
- Druck- und/oder Erpressungsmittel

Einstiegsfrage an das Paar:

Welchen **Anteilen, Werten, Handlungen, Eigenschaften, Gefühlen** soll Achtung entgegengebracht werden? – welchen Würdigung?

Biografische Suche:

- Wie wurde in dem jeweiligen Herkunftssystem mit Achtung und Würdigung umgegangen?
- Wie wurde dies getan/nicht getan?
- Wenn nicht, was stattdessen?
- Wenn ja, woran habe ich dies bemerkt?
- Wie machen wir es in der Beziehung aktuell – was ist aus dem Herkunftssystem übernommen worden, was tun wir anders?

Achtungsverlust-Skulptur

Beide Partner stellen eine Skulptur dar, die Missachtung ausdrückt.

Das Paar hat Zeit, den passenden Ausdruck in der Skulptur zu formen.

Beide spüren dieser Haltung nach:

- Wie fühlt sich das an?
- Wo ist Energie vorhanden?
- Welche Art von Energie?
- Welche Farbe drückt die Situation aus?
- Welche Gedanken/Gefühle sind da?

Dann wird die Skulptur aufgelöst.

Im Anschluss können folgende Fragen interessant sein:

- In welchen Situationen verliere ich die Achtung vor meinem Partner?
- Was genau beobachte ich?
- Was denke ich dann, und was fühle ich?
- Welche Auswirkungen hat das auf meinen Selbstwert?
- Welche Handlungen zieht das nach sich?
- Wann und wie spüre ich, wenn mein Partner mich missachtet?
- Welchen Gewinn habe ich davon?
- Welchen Preis bezahle/n ich/wir?
- Angenommen wir würden die Missachtung unterlassen, was wäre stattdessen da?
- Worauf müssten wir jeweils achten, um das »Stattdessen« im Alltag zu leben?

Achtungsgewinn-Skulptur

Das Paar wird nun gebeten, sich in eine Skulptur zu begeben, die ein hohes Maß an Achtung voreinander ausdrückt. Das Paar wird gehalten, dem nachzuspüren:

- Was ist nun anders?
- Was macht den Unterschied aus?
- Aus welchen Situationen in der Vergangenheit und Gegenwart kennen wir das?
- Was würde unser Umfeld sagen, wenn sie uns als Paar so erleben?
- Wie genau schaffen wir das dann?
- Was unterlassen wir dann? Was machen wir mehr?

Zwischenraum

Das Paar wird nun gebeten, in Zeitlupe zwischen diesen beiden Skulpturen hin und her zu wechseln:

- Was passiert dazwischen?
- An welcher Stelle kippt die Skulptur von einem Parameter in den anderen?
- Wie wird die Verantwortung geteilt?
- Worauf achte/n ich/wir?
- Was trägt jeder dazu bei?
- Welche Gedanken/Gefühle?

Manchmal kann der Therapeut STOP rufen, um die »Zwischenräume« genauer zu untersuchen und zu befragen.

Würdigungskonto

Jeder Partner bekommt ein vorbereitetes Blatt mit drei Spalten (Tabelle): eine Habenseite für die stattgefundenen Würdigungen, eine Sollseite für die ausgelassenen Würdigungen, eine für nicht erwartete, überraschenderweise eingetretene Würdigungen.

Jeder Partner wird aufgefordert, die Spalten mit den dazugehörigen Situationen auszufüllen.

Anschließend werden die Blätter ausgetauscht:

- Was überrascht mich?
- Was sehe ich anders?
- Was fehlt?

Im Anschluss:

- Wie ist das Paar bisher mit diesem Konto umgegangen?
- Wurde darüber kommuniziert?
- Was hat gehindert?
- Wozu war das Schweigen hilfreich oder nicht hilfreich?

Hausaufgabe:

- Das Paar hängt die Tabellen zu Hause auf.
- Jeder Abend ist einer ausgelassenen Würdigung gewidmet. Wie, das entscheidet das Paar.