

Sylke Richter

Eure Liebe

Haltung, Methoden
und Interventionen
für die Paartherapie

2021

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Die Idee zum Buch	13
Zum Aufbau des Buches.	13
Beratung, Therapie, Coaching?	15
Menschen lieben Menschen.	16
Die Phasen einer Beziehung	16
Teil I: Der Beginn	21
1 Bevor das Paar im Raum sitzt	22
Erstkontakt – Gibt es etwas zu beachten?	22
Einzelstunden vorab?	22
Drei für zwei? – Systemische Haltung	24
Sitzordnung – wie im Film oder anders?	26
Eure Liebe	27
Kleine Aufgaben vorab?	27
2 Ein guter Start	30
3 Start bei hochstrittigen Paaren	32
4 Was hilft, um mich nicht auf eine Seite ziehen zu lassen? ...	36
5 Wie gehe ich mit Flirten um?	39
6 Unterschiedliche Aufträge – Was nun?	41
7 Wenn einer verschlossen bleibt.	44
8 Wenn es zu viele Themen gibt – Wo anfangen?	47
Karteikarten	47
Über Kreuz fragen	49
Rollenwechsel und Motivationsabfrage.	49
Fazit	50
9 Etwas scheint zu fehlen – Tabuthemen	51
10 Paartherapie mit Kind – oder lieber nicht?	52

11 Typische Fehler zu Beginn	55
Fazit	57
Teil II: Vertiefung	59
12 Stärker als Erklärungen – Metaphern	61
13 Externalisieren	66
Die »Beziehung« externalisieren	66
»Wut« externalisieren	68
14 Tauscht die Plätze! – Perspektivwechsel	70
15 Ich bin nicht deine Mutter! – Übertragungen auflösen	75
16 Einzelstunden in der Paarberatung – sinnvoll oder nicht? ...	81
17 Nähe, Distanz und Grenzen	83
Wie nah darf ich dir sein?	83
Wie weit weg muss ich gehen?	85
18 Arbeiten mit Räumen	87
Wie geht's eigentlich eurem Paar-Raum?	87
Paare mit kleinen Kindern – Durchhalten!	90
Arbeiten in Als-ob-Räumen	94
19 Das gemeinsame Dritte – ein Dialog	100
Die Erweiterung der Partnerschaft	100
Das unsichtbare Dritte	103
20 Altlasten: Das habe ich dir nie verzeihen!	105
Lebensflussmodell – zurück ins Damals	105
Der Weg des Verzeihens	110
Die Praxis der Vergebung	111
21 Kompromisse: Der Beziehung zuliebe	114
Gute Kompromisse	114
Schlechte Kompromisse	115
Besser keine Kompromisse	118
22 Lieben und Streiten	122
Streiten – das Gelernte	123
Streit, Konflikt und Aggression – Worum geht es?	126
Doch wie geht nun richtiges Streiten?	127
Gewaltfreie Kommunikation	129

23 Die Sprachen der Liebe	131
Komplimente, Wertschätzung und Co – ein Muss	133
Ich liebe dich, obwohl	135
24 Magic Moments – die Ressourcen	136
Wieso bekämpfen wir, wonach wir uns sehnen?	142
Arbeit mit den Schattenseiten	143
Loyalitäten – oder was kann weg?	144
25 Viel, wenig, keine Sexualität – Was braucht die Liebe?	148
Der systemische Blick.	149
Wer spricht das Thema Sexualität an?	150
Zwischen Einladung und Grenzen	151
Wie gehe ich mit Scham und Peinlichkeit um?	152
Sex als Ressource	154
26 Erotische Entwicklung – Wer bin ich als erotische Person? . .	159
Zwischen Autonomie und Bindung	162
Sex ist Verhandlungssache.	164
Lust und Unlust	167
27 Untreue, Affären und »Fremdgehen«.	171
Ist es nur Sex?	172
Nach der »Affäre«	174
Offene Beziehungen – Kann das gutgehen?	180
Polyamorie.	181
Was müssen Paartherapeuten zu den verschiedenen Beziehungsformen wissen?	182
28 Alles umdrehen und reframe – ein Transkript	188
29 Nonverbale Interventionen – mal fühlen	191
Augenkontakt	191
Herzkontakt.	192
Schutzpanzer ablegen.	192
Last abgeben	192
Halten und Gehaltenwerden	193
Geben und Nehmen	193
Mini-Aufstellungen.	194
Führen und führen lassen	194
Da sein	195
Umarmung bis zur Entspannung	195

30	Bei aller Liebe doch fremd	198
	Teil III: Der Abschluss	199
31	Der Abschluss von Therapiestunden	200
	Was ist ein guter Abschluss?	200
	Zuversicht und Skepsis beim Paar aktivieren.	200
	Und wenn sich nichts verändert?	201
	Bilanzgespräche	202
	Wenn Paare einfach wegbleiben?	204
	Hausaufgaben – Was muss ich beachten?	204
	Eine Abschlussmail.	206
	Zeitstruktur für eine Therapieeinheit	207
32	Der Anfang vom Ende – die Vorboten einer Trennung	209
	Wenn Trennung im Raum ist – ansprechen oder warten?	210
	Die Spannung des Nichtentscheidens – Stillstand.	211
33	Bleiben oder Gehen – die Ambivalenzphase	213
	Skalierungsfragen	213
	Eine Seilübung	215
	Die Trennung in Gedanken – so, als ob	215
	Beziehungspause – unterstützen oder abraten?	218
	Entscheidungsfindung	221
	Futur II	222
34	Wenn die Wege sich trennen	224
	Was muss geregelt werden?	225
	Abschiedsritual	226
	Wenn der Schmerz nicht aufhört	226
	Wenn das Hoffen nicht aufhört.	228
	Fazit	231
	Über die Liebe – ein Nachwort	233
	Dank	234
	Literatur	235
	Filme.	236
	Podcasts	236
	Workshops	237
	Über die Autorin	238