

Thomas Hess

Lehrbuch für die systemische Arbeit mit Paaren

Ein integrativer Ansatz mit Elementen aus
Paarberatung, Einzeltherapie und Mediation

Unter Mitarbeit von Nadja Belviso

Vierte, ergänzte Auflage, 2025

Umschlaggestaltung: WSP Design, Heidelberg
Umschlagbild: David Hockney, „Mr. and Mrs. Clark and Percy“, 1970/71,
Acryl auf Leinwand, 84 × 120, © David Hockney
Redaktion: Uli Wetz
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Vierte, ergänzte Auflage, 2025
ISBN 978-3-8497-0591-6 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-8516-1 (ePub)
© 2006, 2025 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.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>.
Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort zur vierten Auflage ... 9
Einleitung ... 11
Prolog: Annäherungen an Liebe und Partnerschaft ... 14

Theorien ... 19

1 Die Konstrukttheorie ... 20
1.1 George A. Kelly, der unbekannte Erfinder der Systemtherapie ... 22
1.1.1 Kellys Erkenntnistheorie ... 22
1.1.2 Kellys Persönlichkeitstheorie ... 25
1.1.3 Kellys Psychotherapieansatz ... 35
1.2 Konstrukttheorie aus heutiger Sicht und Beispiele ... 40
1.2.1 Vereinfachter Konstruktbegriff ... 40
1.2.2 Konstrukttheorie und heutige Theorien ... 45
1.2.3 Psychotherapie als Unterstützung von Konstruktveränderung ... 63
2 Beratungsformen und -modelle für die Arbeit mit Paaren ... 71
2.1 Hintergründe: Bedarf, Begriffe und Geschichte ... 71
2.1.1 Strukturwandel von Partnerschaften und heutiger Beratungsbedarf ... 71
2.1.2 Begriffe und Geschichte der Paarberatung ... 74
2.2 Paarberatung ... 77
2.2.1 Verhaltenstherapeutische Paarberatung ... 78
2.2.2 Psychoanalytische Paartherapie nach dem Mehrgenerationenansatz ... 81
2.2.3 Personzentrierte Psychotherapie mit Paaren ... 83
2.2.4 Systemische Paartherapie ... 85
2.2.5 Integrative Paartherapieansätze ... 88
2.3 Ambivalenzberatung ... 93
2.3.1 Von der Scheidungsberatung zur Ambivalenzberatung ... 93
2.3.2 Praktische Empfehlungen ... 96
2.4 Mediation ... 98
2.4.1 Geschichte und Begriffe ... 98
2.4.2 Grundprinzipien, Struktur und Anwendungsbereiche ... 101
2.5 Überblick: Ähnlichkeiten und Unterschiede ... 106
2.5.1 Beratungsformen ... 106
2.5.2 Beratungsmodelle ... 106

2.6 Bewertung und Anwendungsfelder ... 109
2.6.1 Theorie: Wissenschaftliche Bewertung ... 109
2.6.2 Praxis: Indikationsfragen ... 118
2.6.3 Elemente für einen integrativen Ansatz ... 121

Integrativer Ansatz und Praxis ... 127

3 Beratungshaltung ... 128
3.1 Begriffsbestimmung und Geschichte ... 128
3.1.1 Beratungshaltung = Wissen oder Werden? ... 128
3.1.2 Geschichte und Begriffe der Systemtherapie ... 131
3.2 Systemisch-lösungsorientierte Beratungshaltung ... 134
3.2.1 Von Zuschreibungen zu Beziehungsdefinitionen ... 134
3.2.2 Von Kausalität zu Zirkularität ... 139
3.2.3 Von Objektivität zu subjektiver Wahrnehmung ... 141
3.2.4 Von der Problem- zur Lösungsorientierung ... 144
4 Beratungsoptik: Acht Orientierungsebenen ... 148
4.1 Ebene 1: Beratungsbeziehung ... 150
4.1.1 Aufbau der Beratungsbeziehung ... 150
4.1.2 Exkurs: Krisen und Stress ... 153
4.2 Ebene 2: Auftragsklärung ... 156
4.2.1 Auftragsklärung als Prozess ... 156
4.2.2 Motivationsschierlagen ... 162
4.3 Ebene 3: Kommunikation ... 169
4.3.1 Gute Kommunikation: Ein Mythos? ... 169
4.3.2 Günstige Bedingungen schaffen ... 171
4.4 Ebene 4: Verantwortungsbereiche und Selbstverantwortung ... 176
4.4.1 Verantwortungsbereiche ... 176
4.4.2 Selbstverantwortung ... 179
4.4.3 Generationengrenzen ... 187
4.5 Ebene 5: Entscheidungsprozesse, Ambivalenz und Konflikte ... 191
4.5.1 Entscheidungsprozesse ... 191
4.5.2 Ambivalente Beziehung ... 194
4.5.3 Mediatischer Exkurs als Beratungselement ... 203
4.5.4 Machtausübung und Gewalt ... 207
4.6 Ebene 6: Entwicklungspotenzial und Lebensentwurf ... 210
4.6.1 Balance zwischen den individuellen Bedürfnissen und der Partnerschaft ... 210
4.6.2 Gegenüberstellung der Lebensentwürfe und Kontenausgleich ... 213
4.7 Ebene 7: Bezogenheitsbedürfnisse und Sexualität ... 219
4.7.1 Bezogenheitsbedürfnisse vergleichen ... 220
4.7.2 Sexualität ... 223

4.8 Ebene 8: Einfühlen, Verstehen und Interaktionsmuster ... 228

- 4.8.1 Individuelle Aspekte ... 228
- 4.8.2 Gesellschaftliche Einflüsse ... 234
- 4.8.3 Interaktionsmuster ... 243

5 Beraterisches Handeln: Strukturieren, intervenieren und Nachhaltigkeit sicherstellen ... 249

5.1 Struktur und Setting ... 249

- 5.1.1 Orientierungshilfen zur Strukturierung ... 249
- 5.1.2 Strukturierungsgrad ... 258
- 5.1.3 Klientensetting ... 262
- 5.1.4 Beratungssetting ... 264
- 5.1.5 Paargruppen ... 270

5.2 Interventionen und Fragetechniken ... 278

- 5.2.1 Systematisierung ... 279
- 5.2.2 Beispiele von Interventionen und Fragetechniken ... 283

5.3 Nachhaltigkeit von Beratungsergebnissen ... 291

- 5.3.1 Prozessdokumentation ... 291
- 5.3.2 Gezielter Transfer in den Alltag ... 294
- 5.3.3 Beratungsabschluss und Nachhaltigkeit ... 298

6 Qualitätssicherung in der Paarberatung ... 304

6.1 Beratungsverläufe ... 304

- 6.1.1 Ähnlichkeiten und Unterschiede von Beratungsverläufen ... 304
- 6.1.2 Beurteilung der Beratungsverläufe ... 309
- 6.1.3 Typische Verläufe: Eine Annäherung ... 313

6.2 Qualitätskriterien für Beratung ... 314

- 6.2.1 Objektive Qualitätskriterien ... 314
- 6.2.2 Subjektive Qualitätskriterien ... 319

6.3 Maßnahmen zur Qualitätssicherung ... 327

- 6.3.1 Qualitätssicherung durch die Beratenden ... 327
- 6.3.2 Qualitätssichernde Rahmenbedingungen ... 331
- 6.3.3 Ethisch-moralische Richtlinien ... 345
- 6.3.4 Schluss und Ausblick ... 352

Epilog: Ein notwendiger gesundheitspolitischer Umbruch ... 355

Ausgangssituation ... 355

Entwicklungsperspektiven ... 356

- Die dualistischen Konzepte von Körper und Seele sowie Gesundheit und Krankheit und Ansätze zu ihrer Überwindung ... 358
- Form der Beanspruchung von medizinisch-psychologischen Dienstleistungen ... 361
- Verfügbarkeit und Relativierung von Wissen ... 362

Vision für eine medizinisch-psychosoziale Gesundheitspolitik ... 363

Epilog zur vierten Auflage:

- Über den schweren Stand des systemischen Paradigmas ... 367**
- Beziehungen in Partnerschaften und Familien ... 367**
- Schule und Arbeitswelt ... 368**
- Psychisch Kranke, PsychotherapeutInnen und Gesellschaft ... 368**
- Psychiatrie ... 370**
- Gesundheitspolitik ... 370**
- Künstliche Intelligenz und Paartherapie ... 371**
- Fazit und Appell ... 373**

Anhang ... 374

- Checkliste Beratungsverlauf und Stolpersteine ... 374**

- Anmeldung ... 374**
- Erstgespräch ... 375**
- Folgegespräche ... 377**
- Abschluss und Auswertung ... 380**
- Katamnese ... 381**

Übersicht über die Fallbeispiele ... 382

Literatur ... 384

Über den Autor ... 400

haben, ihnen alles recht zu machen. Die ältere Generation wird dadurch in Lebensentscheidungen der jungen Generation einbezogen. Somit werden Paarkonflikte auf die ältere Generation ausgeweitet oder zu dieser hin ausgelagert.

In solchen Situationen kann es wichtig sein, die Ablösungsarbeit der jungen Erwachsenen parallel zur Paarberatung zu unterstützen.

4.5 Ebene 5: Entscheidungsprozesse, Ambivalenz und Konflikte

Konflikte sind ein häufiger Anlass für Paare, eine Beratung zu beanspruchen. Es kommt seltener vor, dass anstehende Entscheidungen explizit als Anlass genannt werden. Konflikte entstehen jedoch meist dann, wenn Partner Entscheidungen fällen müssen. Eine Diskussion über Entscheidungsprozesse und deren Randbedingungen ist deshalb Voraussetzung für die Erörterung von Methoden zum Umgang mit Konflikten.

4.5.1 Entscheidungsprozesse

Erstaunlicherweise existiert keine detaillierte Literatur zum Aspekt der Entscheidungsprozesse in Partnerschaften. Lediglich Autoren aus den Anfängen der Systemtherapie beschäftigten sich mit dem Thema Entscheidungen (Haley 1978b; Selvini Palazzoli 1986; Cierpka 1987; Brunner 1984). Diese mehrheitlich diagnostischen Beschreibungen und Verfahren fokussieren auf die Faktoren Übereinstimmung versus Nichtübereinstimmung, die Zeit, die für die Entscheidungsfindung gebraucht wird, und einige untergeordnete Kriterien.

Wenn ein Paar eine Entscheidung gemeinsam fällen will und die Spielregeln (wir kommen darauf zurück) dazu von beiden akzeptiert werden, gibt es drei Varianten des Ausgangs: Einigung, Konflikt oder Hinausschieben des Entscheides. Manchmal wird die Notwendigkeit einer Entscheidung auch einfach geleugnet.

Komplexer ist es, wenn keine Klarheit und Einigkeit über die Entscheidungsspielregeln bestehen. Die Möglichkeiten, den Kontext, sprich die Rahmenbedingungen, zur Entscheidungsfindung zu verändern, sind theoretisch unbegrenzt:

- Man kann einen Bündnispartner außerhalb suchen (Kinder, eigene Eltern, Berater).
- Man kann die Entscheidung delegieren (z. B. an Fachleute) oder auslagern (z. B. an das Schicksal).
- Man kann die Entscheidung auf eine andere Ebene verlagern: Aus einer Entscheidung über die Wohnungseinrichtung kann eine Diskussion über Tropenhölzer und Nachhaltigkeit werden. Bis zur Frage über Liebe und Zuwendung ist es dann nicht mehr weit.

- Man kann die Notwendigkeit der Entscheidung leugnen, bestreiten, ignorieren.

Solche Kontexterweiterungen können gegebenenfalls wichtige Faktoren sein, welche die Qualität der Entscheidung verbessern, da mehr Aspekte berücksichtigt werden. Falls sich die Partner nicht einig sind, welche zusätzlichen Aspekte berücksichtigt werden sollen, wird es komplizierter. Genau hier liegt das Hauptproblem bei vielen Paaren: Die Partner gehen davon aus, die Entscheidungsspielregeln, die sie im Kopf haben, seien universell und deshalb für den anderen ebenfalls gültig. Erst bei der Diskussion wird deutlich, dass dem nicht so ist. Bei einer tragenden Beziehung ist es möglich, dies ohne Hilfe von außen zu klären. In einer gespannten Beziehung jedoch führt es oft direkt in Teufels Küche alter Konfliktpunkte.

Haley (1978b, S. 159 f.) führt Entscheidungskonflikte auf ausgesprochene und unausgesprochene Spielregeln zurück:

„Jede Situation, in die ein jung verheiratetes Paar gerät, muß durch Aufstellung impliziter oder expliziter Spielregeln bewältigt werden. Tritt die Situation ein zweites Mal ein, so werden die geschaffenen Regeln entweder verstärkt oder abgeändert. Dieses Reglement schließt folgendes ein: a) alle Regeln, die das Paar ausspricht, beispielsweise die Übereinkunft, daß der Mann einen Abend in der Woche mit seinen Freunden verbringen kann, b) alle Regeln, die das Paar nicht ausspricht, denen die Partner aber zustimmen würden, falls die Sprache darauf käme, beispielsweise der Grundsatz, daß der Mann vor größeren Entscheidungen seine Frau einbezieht, und c) alle Verhaltensmuster, die einem Beobachter auffallen, die das Paar aber vermutlich bestreiten würde, beispielsweise das Prinzip, daß sich die Frau ständig in der Defensive befindet und der Mann ihr laufend Vorwürfe macht, nie aber umgekehrt. Es ist wesentlich, sich darüber im klaren zu sein, daß die Partner es nicht vermeiden können, derartige Spielregeln festzulegen: Mit dem Abschluß jeder Transaktion wird eine Regel etabliert. Selbst wenn sie fest entschlossen wären, sich stets völlig spontan zu verhalten, würden sie die Regel festlegen, sich in der genannten Weise zu betragen.“

Paare fällen ihre Entscheidungen immer nach wenigen Vorgehensmustern. Die Partner sind sich nicht bewusst, welchen Spielregeln sie folgen, und deshalb sind Auseinandersetzungen und Konflikte sinnvoll, um auf die Metaebene vorzustoßen. So weit Haley.

Eine konkrete Situation: Ein Umzug der Familie in eine neue Wohnung steht zur Debatte, weil das nachbarschaftliche Verhältnis gestört ist. Folgende Entscheidungsszenarien sind denkbar: (1) Die Partner anerkennen beide, dass ein Umzug nur realisiert werden kann, wenn die neue Wohnung nicht teurer ist als die alte, dass der Arbeitsweg für beide nicht wesentlich größer werden darf und die Wohnqualität vergleichbar sein muss. Schließlich sind sie sich einig, dass sie so lange suchen, bis sie beide mit einem Objekt einverstanden sind. Die Harmonie des Paares bleibt intakt. (2) Wenn sich die Partner über die Rahmenbedingungen nicht einigen, könnte es sein, dass die Frau ein aus ihrer Sicht geeignetes Objekt findet. Der Mann aber hat ein

Argument dagegen, das bei jedem neuen Objekt ausgewechselt wird, sodass die Frau schließlich den Partner zur Rede stellt und ein Konflikt ausbricht.

Es ist nicht die Aufgabe der Beraterin, den Klienten beizubringen, wie sie am besten Entscheidungen herbeiführen können. Es kann aber nützlich sein, ihnen die Abläufe und die Machtverteilung in ihren Mustern der Entscheidungsfindung aus einer Außenperspektive aufzuzeigen. Manchmal verläuft der Prozess rasch und glatt, bis ein Entscheid gefällt ist, oft jedoch konflikthaft. Manchmal sind die Partner mit dem Ergebnis zufrieden, manchmal nicht. Oft sitzt die Unzufriedenheit nur bei demjenigen Partner, der seine Interessen zu wenig durchgebracht hat. Diese Unzufriedenheit macht sich in einer anderen Paarsituation wieder bemerkbar. In der Beratung ist dann zum Beispiel eine generelle Unzufriedenheit, eine depressive Verstimmung oder eine indirekte Einflussnahme durch den sich unterlegen fühlenden Partner erkennbar, indem er sich durch Ignorieren, Vergessen oder im Extremfall durch Krankheit den Konsequenzen der Entscheidung entzieht.

Bislang noch offene Entscheidungen in der Sitzung fällen zu lassen bringt zahlreiche Möglichkeiten, dem Paar Optionen für Alternativen zu eröffnen. Die Beraterin kann am Ende des Prozesses beschreiben und kommentieren. Stärker wirkt es, wenn sie den Prozess immer wieder unterbricht und dann nachfragt, wie es den Partnern geht, wie sie sich fühlen, ob sie ihre Interessen vertreten konnten. Man kann auch dazu auffordern, spielerisch etwas Neues auszuprobieren, beispielsweise die Rollen zu tauschen. Oder man kann auf Unklarheiten betreffend Entscheidungsverfahren hinweisen. Oft führt diese Arbeit zurück zur Frage der Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung (vgl. Abschn. 4.4.2), sodass nochmals geklärt werden muss, welches die ureigenen Interessen der Partner sind, die sie im Entscheid berücksichtigen möchten.

Dass die Beraterin keinen Einfluss auf die Entscheidung nehmen darf, ist selbstverständlich und auch nicht sehr schwierig einzuhalten. Größer ist die Gefahr, dass Werte der Beratungspersönlichkeit in Bezug auf die Form der Entscheidungsfindung oder die Rahmenbedingungen von den Klienten stillschweigend übernommen werden. Dadurch wird das Klientensystem indirekt beeinflusst. Bei der Begleitung von langwierigen Entscheidungsprozessen ist es hilfreich, ähnlich wie im Mediationsverfahren (siehe Abschn. 2.4.2), zuerst an den Rahmenbedingungen und Fairnesskriterien zu arbeiten, bevor das Paar die inhaltlichen Themen diskutiert.

Zusammenfassung

Entscheidungen zu fällen, wenn die Rahmenbedingungen festgelegt sind, ist relativ einfach. Werden die Rahmenbedingungen jedoch erweitert, entstehen beliebige weitere Möglichkeiten zu entscheiden. Bei Paaren, die sich über die Spielregeln der Entscheidung einig sind, gibt es drei Varianten des Ausgangs: Einigung, Konflikt oder Leugnung der Notwendigkeit einer Entscheidung bzw. ihr Hinausschieben. Die Qualität der Entscheidungsfindung nimmt zu, wenn

sich die Partner bezüglich einer Kontexterweiterung einigen. Wenn keine Einigkeit darüber besteht, sind Konflikte vorprogrammiert.

Im Rahmen einer Beratung können die Abläufe und die Machtverteilung in partnerschaftlichen Mustern der Entscheidungsfindung aufgezeigt werden. Es können auch alternative Entscheidungsabläufe getestet werden.

4.5.2 Ambivalente Beziehung

4.5.2.1 Ambivalenzformen

Nicht jede Trennungsfantasie bedeutet schon, dass ein Paar in einer Ambivalenzphase steckt. Trennungsfantasien kommen in vielen gut funktionierenden Partnerschaften immer wieder vor. Auch Trennungswünsche werden häufiger geäußert als umgesetzt. „Ich will mich scheiden lassen“ kann heißen „Ich habe keine Luft zum Atmen“, „Lass mich los, ich brauche mehr Raum für mich“, „Höre mich endlich, ich fühle mich einsam und möchte über wichtige Dinge mit dir reden, nimm mich endlich mal ernst“ oder „Ich bin enttäuscht, meine Erwartungen an die Beziehung bleiben unerfüllt, ich will mit dir zusammen etwas verändern“. Nicht immer verstehen die Partner solche Aussagen richtig. Sie nehmen eine solche Aussage als effektiven Wunsch zur Trennung auf. Auf diese Weise kann eine Ambivalenzphase eingeleitet werden.

Es gibt Paare, die sich dauernd latent mit der Ambivalenz beschäftigen, und andere, für welche die Aufrechterhaltung der Beziehung die Grundvoraussetzung ihres Lebens bedeutet. Es gibt auch Paare, die sich dieser Frage regelmäßig und bewusst stellen und quasi den Beziehungsvertrag immer wieder neu verhandeln, oft über Jahrzehnte hinweg.

Paare, deren Basis sehr stabil ist, können schwere Schicksalsschläge gemeinsam verkraften. Ist dies nicht der Fall, kann eine Krise von außen die Grundsatzfrage aufwerfen: „Will ich bei diesem Mann/dieser Frau bleiben?“, und damit ist eine Ambivalenzphase eingeleitet.

Die Ambivalenz kann verschieden verteilt sein. Entweder will einer bleiben, während der andere eher in Richtung Trennung tendiert, oder aber beide wollen abwechslungsweise zusammenbleiben bzw. sich trennen. Es gibt aber auch innerpsychische Ambivalenz, wenn beide – selten nur der eine – Partner ambivalent sind. In der Beratung wird zumeist nur die eine Seite der Ambivalenz thematisiert, während die andere averbal oder indirekt zum Ausdruck kommt: Ein Mann, der sich trennen will, findet während Monaten keine geeignete Wohnung, oder eine Frau spricht sich zwar für das Zusammenbleiben aus, lässt aber gleichzeitig kein gutes Haar an ihrem Partner, sodass dieser nur den Weg der Trennung als Ausweg sieht.

4.5.2.2 Rolle des Beraters

Wenn ein Paar während der Beratung in eine Ambivalenzphase kommt, benötigt es oft mehr Unterstützung als zuvor. Führungsverantwortung durch den Berater ist