

Rudolf Sanders
Destruktive Muster in Paarbeziehungen
Erkennen, Verstehen, Intervenieren*

1) Eine Idee von Paarbeziehungen

Um destruktive Muster einer Paarbeziehung erkennen, als solche überhaupt definieren zu können, um deren Sinn im Sinne dieses Systems zu verstehen, um dann intervenieren zu können bedarf es einer Idee vom Paar. Denn das Ziel der Intervention bezieht sich immer auf *unsere* Idee vom Paar. Wie also könnte eine solche lauten und gleichzeitig für Ratsuchende so attraktiv sein, dass sie sich auf Interventionen einlassen? Als zentrale Motivationsquelle menschlichen Handelns zur psychischen Gesundheit wird nach Grawe (1998) die Befriedigung der Grundbedürfnisse nach Bindung, nach Orientierung und Kontrolle, nach Selbstwerterhöhung und nach Lusterfüllung und Unlustvermeidung angenommen. Was hat das mit einer Partnerschaft möglicherweise zu tun?

Jeder Mensch macht die leibhaftige Erfahrung, durch eine Nabelschnur sicher verbunden zu sein und im Mutterleib all das zu bekommen, was er für seine Entwicklung braucht. So wächst er von Tag zu Tag. Er will und kann auch nicht dort bleiben, aber er hat eine tiefe Lernerfahrung ver Leiblicht: Um sich immer mehr zu dem hin zu entwickeln, der er ist, braucht er Verbundenheit und ein eingebunden Sein in eine berechenbare Umwelt. Wenn man das hat, kann man immer mehr wachsen bzw. die Potentiale entwickeln, die in einem stecken. Vielleicht ist deshalb auch die Sehnsucht nach naher Verbundenheit mit einem Menschen, eingebettet in ein größeres soziales Ganzes, im Lebenslauf die ver Leiblichte Voraussetzung, sich entwickeln zu können. So lässt sich der Wunsch verstehen, dass die meisten Menschen sich eine glückliche, harmonische und vor allem langfristige Partnerschaft wünschen (Bodenmann 2013, S.23).

2) Realität Scheidung und ihre Ursachen

Aber wie kommt es dann, dass wir einen signifikanten Anstieg der Scheidungsrate ab den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts konstatieren können? Rund jede zweite bis dritte Ehe wird in West- und Nordeuropa und in den USA gegenwärtig durch Scheidung beendet. Als Hauptursachen werden die *Individualisierung*, das individuelle Glück scheint wichtiger als das gemeinsame Ganze, die *Pluralisierung*, es besteht eine Fülle an möglichen Lebensmodellen zur Verfügung und die *Endtraditionalisierung*, markiert durch die Abschaffung der Hausfrauenehe 1976, ausgemacht. Der Mann konnte z.B. bis dahin den gültigen Arbeitsvertrag seiner Frau kündigen, damit sie sich ganz ihren Aufgaben als Hausfrau widmen konnte. Ferner können wir einen schleichenden Mangel an Verbindlichkeit feststellen, der zu einem *Wegbrechen sozialer Netze*, wie Zugehörigkeit zu Arbeitervereinen, Parteien, Gruppen in Kirchengemeinden führte. Nach der Vorherrschaft des Mannes wurde vor dem Gesetz endlich Partnerschaft möglich. Durch Wegfall eines normativen Gerüsts sind in der Konsequenz Männer und Frauen nun gefordert, die Gestaltung ihrer Rollenbeziehungen, Aufgabenteilung, Berufstätigkeit, Haushalt, Geld, Erziehung der Kinder, Persönlichkeitsentfaltung miteinander auszuhandeln. Das erfordert nun seinerseits wieder hohe Kommunikations- und Problemlösekompetenzen. Diese setzen ein hinreichend *stabiles Selbst* voraus, andernfalls kommt es zu Interaktions- und dann zu Kommunikationsproblemen.

3) Hinreichend stabiles Selbst als Grundlage einer Partnerschaft

Zwei Studien aus dem Bereich der Ehe- und Partnerschaftsberatung geben wichtige Hinweise für die Instabilität von Paarbeziehung. Dabei handelt es sich zum einen um eine prospektive Untersuchung

* Erstveröffentlichung in: Das Tabu in der Beratung - das Fremde in uns. Informationsrundschriften 234, S. 50 -63, 2017. DAJEB, Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend und Eheberatung e. V. München

von Klann (2002) und zum anderen um die Auswertung einer EMNID Studie von Saßmann & Klann (2002, 2004). Im Folgenden werden ausgewählte Ergebnisse dieser beiden wichtigen empirischen Erhebungen vorgestellt.

Die Problemliste PL (Hahlweg 1996) erfasst typische Partnerschaftsprobleme bzw. Problemkonstellationen bei Paaren. Die Ratsuchenden bewerten insgesamt 23 Bereiche des Zusammenlebens danach, ob hier Konflikte vorliegen und wie sie damit umgehen. Hervorzuheben ist, dass über einen Zeitraum von fast 25 Jahren keine Änderungen in der Rangreihe der einzelnen Konfliktbereiche festzustellen sind. So sind die Bereiche Zuwendung des Partners (65%), Sexualität (64%), Kommunikation/gemeinsame Gespräche (59%), Forderungen des Partners (57%), fehlende Akzeptanz/Unterstützung des Partners (54%) nach wie vor die Hauptthemen, die Paare eine Beratung aufsuchen lassen. Der Bereich „außereheliche Beziehungen“ wird erst an 19. Stelle genannt! (Klann 2002, S.98). Es sind nicht die harten Fakten, wie Haushaltsführung (32%), Berufstätigkeit (29%), Finanzen (19%) oder außereheliche Beziehungen (18%), sondern die Gestaltung der Binnenbeziehung eines Paares, die zu unlösbaren Konflikten und damit zu Unzufriedenheit in der Partnerschaft führt.

Zusammenfassend ist also davon auszugehen, dass das emotionale Binnenklima einer Beziehung, zum zentralen Auslöser für Unzufriedenheit und weitreichendere Störungen in der Beziehung wird. Dieses emotionale Binnenklima ist Folge der Art und Weise, wie genau zwei Menschen miteinander umgehen.

Roth & Strüber (2014) zeigen auf, dass es keine bewussten Prozesse geben kann, denen nicht unbewusste neuronale Prozesse vorhergegangen wären. Das bindet die Existenz dieser Zustände unlösbar an die Existenz des Gehirns. Dessen Prägung entsteht durch die spezifischen neuronalen Bedingungen und hat die Art des geistig-psychischen Erlebens zur Folge. Die Weise, wie ein Mensch mit körperlichen Belastungen wie Krankheit und Schmerz, sowie mit psychischen Belastungen wie Bedrohung, Herausforderungen, Enttäuschungen und Niederlagen, Beschämung und Ausgrenzung umgeht, bilden den Kern seiner Persönlichkeit. Die Ursache ist darin zu suchen, dass dieser Kern sich sehr früh herausbildet und zusammenhängt mit der vorgeburtlichen und nachgeburtlichen Entwicklung des Cortisolsystems. Strüber (2016) weist anhand aktueller Forschungsbefunde nach, wie durch die erste Bindung Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen.

3.1) Beziehungsklima in der Herkunftsfamilie

Befragt nach der Atmosphäre in der Herkunftsfamilie berichten etliche Ratsuchende, in vielfältiger Hinsicht durch den erlebten Erziehungsstil belastet zu sein. 49% bezeichneten die Erziehung durch ihre Eltern als sehr streng (im Vergleich zu 18% in der Normalbevölkerung, NB), 43% wurden von ihren Eltern nur dann geliebt, wenn sie sich so verhielten, wie ihre Eltern es wollten (13% in der NB) und 33% berichteten davon, dass sie machen konnten was sie wollten, immer war für ihre Eltern irgendetwas falsch (13% in der NB) (Saßmann & Klann 2002, S. 98).

Viele Ratsuchende hatten offensichtlich durch frühe Beziehungserfahrungen wenig Gelegenheit, Erfahrungen der Kompetenz hinsichtlich der Umsetzung eigener Bedürfnisse und Wünsche, der Erfahrungen von Selbstwirksamkeit zu machen, stattdessen waren sie damit beschäftigt, Stress und Angst zu bewältigen. Dass solche früheren Lernerfahrungen Auswirkungen auf das konkrete Gestalten von nahen Beziehungen im Heute haben, liegt auf der Hand. Aus neurowissenschaftlicher Sicht ist der Inhalt des psychischen Apparates individuell konstruiertes Wissen. Von entscheidender Bedeutung für diesen Lernprozess sind die frühen Jahre: „Wie alle lernfähigen Gehirne ist auch das menschliche Gehirn am tiefsten und nachhaltigsten während der Phase der Hirnentwicklung programmierbar“ (Hüther 2001, S. 23). Ein Kind, das viel Angst und Stress erlebt, speichert von Anfang an die Erfahrungen im Umgang mit diesen Zuständen und nutzt diese Erfahrung bis auf

weiteres, um das Wohlbefinden zu sichern, so gut es geht. „Je früher sich diese prägenden Erfahrungen im Umgang mit der Angst in das Gehirn eingraben können, je verformbarer die Verschaltungen des Gehirns also zu dem Zeitpunkt sind, zum dem diese Erfahrungen gemacht werden, desto besser sitzen sie für den Rest des Lebens. Sie sehen dann aus wie angeborene Instinkte, lassen sich auslösen wie angeborene Instinkte, sind aber keine angeborenen Instinkte, sondern in das Gehirn eingegrabene, während der frühen Kindheit gemachte Erfahrungen mit der Bewältigung von Angst und Stress" (Hüther, 2001, S. 51).

3.2) Psychische Befindlichkeit

Es ist naheliegend, dass diese frühen Erfahrungen Auswirkungen auf die aktuelle gefühlsmäßige und körperliche Befindlichkeit haben, da sie sich im nahen Miteinander einer Partnerschaft wieder aktualisieren. So berichteten in der EMNID-Studie 82% der Ratsuchenden davon, in Gefühlsdingen sehr verletzlich zu sein, 78% meinten, sich zu viele Sorgen machen zu müssen, 71% sprachen davon, gespannt oder aufgeregt zu sein, 63% hatten den Eindruck, andere nicht zu verstehen und 60% berichteten davon, dass es ihnen schwerfällt, etwas anzufangen; die Unterschiede zu den Normwerten sind hochsignifikant (Klann & Saßmann 2002, S. 94).

3.3) Vermeidungsschemata führen zu einem instabilen Selbst

Das WIE in der Herkunftsfamilie wird zum Arbeitsmodell für eine nahe Beziehung. Unsicherheit, Angst in den ersten Lebensjahren in nahen Beziehungen führen als „Überlebensstrategie“ zu Vermeidungsschemata (z.B. echte und tiefe Nähe zu meiden). Diese schützen zwar vor weiteren Verletzungen der Grundbedürfnisse, verhindern aber gleichzeitig bedürfnisbefriedigende Erfahrungen. Der Mensch steht sich so selbst im Wege, er hat eine sich selbstschädigende Betriebsanleitung für das Miteinander in einer nahen Beziehung entwickelt.

3.4) Folgen eines Instabilen Selbst für die Beziehungsgestaltung

Menschen, die in ihrer Herkunftsfamilie vor allem Strategien zum Überleben - um keine sexuelle, physische, emotionale Gewalt oder Missbrauch zu erfahren, entwickeln mussten - sind in vielfältiger Weise beeinträchtigt, eine nahe Beziehung wie die einer Partnerschaft oder Ehe zu gestalten. Sie können kaum Kontakt zu eigenen Bedürfnissen und Wünschen entwickeln, haben geringe Fähigkeit zur Selbstberuhigung, mangelnde Kontrolle über eigene Impulse und Emotionen, wenig Empathie, sich in den andern einfühlen zu können, wenig Fähigkeit, eigene Wünsche um ein gemeinsam Größeres zurückzustellen, wenig Fähigkeit, den eigenen Selbstwert erhöhende Erfahrung zu machen. Da sie sich als Kind schützen mussten, haben sie wenig Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, das an echter Nähe und Tiefe, an Berührung zu geben und zu nehmen, wonach sie sich sehnen.

4) Zentrale Herausforderung für die Gestaltung von Paar- und Sexualberatung

Es gilt, Paaren ein solches Erfahrungsfeld zur Verfügung zu stellen, in welchem sie erleben, wie und *dass* es geht, sich seinem Partner so mitzuteilen, dass sie dasjenige an Zuwendung, an Aufmerksamkeit, an Berührung, an Unterstützung bekommen und auch geben können, was sie brauchen. Zusammengefasst dass sie lernen, hinsichtlich der Befriedigung ihrer intimen Bedürfnisse wie Nähe, Zugehörigkeit und Exklusivität selbstwirksam zu sein.

4.1) Maladaptive Schemata als Hauptursachen von Interaktions- und Kommunikationsstörungen

Ein Schema ist ein Arbeitsmodell und lässt Menschen im Sinne früherer Beziehungserfahrungen handeln. Die Handlung selbst ist ausdrücklich nicht Teil des Schemas sondern die Bewältigungsreaktion. Attraktoren können das Schema aktivieren. Wie bei einer Klingel drückt man auf einen Knopf. Dieser ist lediglich der Auslöser, aber geklingelt wird an ganz anderer Stelle. Und genau das ist, was viele Paare in unverständlichen Streitsituationen miteinander leben. Und dadurch

entsteht Stress. Diese hängt in der Regel nicht davon ab, was objektiv der Fall ist, sondern davon, wie jemand das Ausmaß seiner Kontrolle über die jeweilige Situation erlebt. Das aktualisiert sich dann eben in dem Rauslassen unkontrollierter Emotionen, im sich Einmauern, Verschließen als Folge mangelnder Übung in Einfühlung, Zuneigung zeigen, Abgrenzung, freundliches Bitten, Rücksichtnahme, Selbstverantwortung... ein zentrales Problem ist es, dass die Wahrnehmung, die Konstruktion der Wirklichkeit, einschließlich der dazugehörigen Gefühle und körperlichen Reaktionen verklavt wird. Das Schema ist das früh erlernte Arbeitsmodell, es bleibt zeitlebens bestehen. Im Gegensatz dazu ist ein Modus ein aktuell aktivierter Erlebenszustand einschließlich der Verhaltenstendenz. Beraterisch bedeutsam ist es, dass sich Schema und Handlungsimpuls trennen lassen.

Eine Übersicht über 19 verschiedene maladaptive Schemata, z.B. Emotionale Vernachlässigung, Verletzbarkeit, Unterwerfung finden sich bei Roediger (2016). Ebenso wird deutlich gemacht, welches Elternverhalten Ursache dieses Schemas war. Sodann wird plausibel, welche Kognition ein Mensch mit diesen frühen Erfahrungen über sich entwickelt hat und welche maladaptiven Möglichkeiten zur Bewältigung etwa in der Duldung, Vermeidung oder Kompensation gewählt wurden. Eine gute Einführung und Übersicht bieten auch Young & Janet (2006): Sein Leben neu erfinden: Wie Sie Lebensfallen meistern. Den Teufelskreis selbstschädigenden Verhaltens durchbrechen...und sich wieder glücklich fühlen.

4.2) Die Folgen von Bindungserfahrungen

Eine Bindungssituation ist immer dann vorhanden, wenn ein hilfsbedürftiger Mensch sich an einen stärkeren, klügeren, weisen wendet! Und je nachdem wie auf diesen reagiert wird, sammelt ein Mensch mit dem Tag seiner Geburt vielfältige Erfahrungen. Insbesondere die frühen Erfahrungen prägen ihn hinsichtlich seiner Gestaltung von „nahen Beziehungen“! Wurden seine Erwartungen hinsichtlich seiner Hilfsbedürftigkeit angemessen beantwortet und befriedigt, so entwickelt er *Selbstwirksamkeitserwartungen* (Z.B. Wenn ich Hunger und Durst habe merkt Mutter dies feinfühlig und gibt mir, was ich brauche.) Diese führen zur Ausbildung von adaptiven Schemata eines „Verantwortlichen Erwachsenen“ und eines „Glücklichen Kindes“, d.h. konkret, dieser Mensch hat die *Selbstwirksamkeitserwartung*, in der Lage zu sein das, wonach er in einer nahen Beziehung sucht, auch geben und nehmen zu können. Dagegen hinterlassen Frustrationen von Selbstwirksamkeit maladaptive Schemata wie etwa das der „Verlassenheit und Instabilität“. Diese lassen auf ein Elternverhalten von instabiler Zuwendung, unberechenbarem Wechsel von Fürsorge und Alleinlassen schließen. Das kann dann zu der Kognition führen: „Alles was ich habe, werde ich wieder verlieren“ und sich in der Kompensation etwa darin äußern, dass dieser Mensch eine nahe Beziehung abbricht, bevor der andere geht (Roediger 2016).

Zusammenfassend können wir folgende Muster unterscheiden:

Organisierte Bindungsmuster:

Sichere Bindung: Offener Umgang mit den Bindungsgefühlen Angst, Ärger und Trauer. Erkennen der Bedingungen in Situationen, in denen diese Gefühle auftreten. Fähigkeit, sie durch konstruktive Lösungen zu überwinden.

Unsicher vermeidend: Bindung wird abgewertet, um nicht abhängig zu erscheinen.

Unsicher ambivalent: Bindungen werden zwar sehr hoch geschätzt, ihnen jedoch nicht vertraut.

Desorganisierte Bindungsmuster:

Unsicher verstrickt: Enge Beziehungen erzeugen ein Gefühl großer eigener Hilflosigkeit.

5) Interventionsmöglichkeiten

Insbesondere die Ansätze von Klaus Grawe (1998, 2004) haben meine paartherapeutische Arbeit in hohem Maße beflügelt. Sie geben mir eine große Sicherheit in der Arbeit mit Paaren, diese aus destruktiven Mustern in befriedigende, welche von hoher Selbstwirksamkeit bezogen auf ihre Fähigkeit, ihre Beziehung zu großer Zufriedenheit hin zu gestalten, gekennzeichnet sind, zu führen (Kröger 2006).

5.1) Persönliche Souveränität ermöglicht Zweisamkeit

Als Berater habe ich immer ein Ziel, wenn ich mit Paaren arbeite. Gut ist es, sich dieses und den Paaren gegenüber bewusst zu machen. Erst dann können sie sich auf eine Prozess einlassen, denn sie bekommen eine Ahnung davon, wo ich mit ihnen hin will. Mir ist die Förderung eines stabilen Selbst, die Entwicklung einer persönlichen Souveränität im Angesicht des Anderen zentrales Ziel. Darum wissend richtet zielorientiert mein Inneres alle Interventionen auf dieses Ziel hin aus. Wie gestaltet eine souveräne Persönlichkeit das Miteinander? Sie zeichnet sich dadurch aus, Realitäten als solche eigenständig wahrzunehmen, persönliche Urteile darüber zu erarbeiten; zu wissen, woran sie glaubt; in der Lage zu sein, klar mitzuteilen, was sie erlebt und fühlt; stabile Grundüberzeugungen zu beziehen, die dem eigenen Handeln zugrunde liegen; sich gelegentlich für diese Grundüberzeugungen kämpferisch einzusetzen; Wertschätzung, Freude und Dankbarkeit im und über das Miteinander zu empfinden und es auszusprechen.

Das hat dann zur Folge die Fähigkeit, dass dieser Mensch in der Lage ist, klar zwischen sich (den eigenen Bedürfnissen) und dem Anderen (und dessen separat vorhandenen Bedürfnissen) zu unterscheiden. Er entwickelte eine Sicherheit, auf intuitive und grundlegende Weise zu unterscheiden, ob bestimmte Gefühle, Gedanken, Ideen, Grundsätze und Handlungsabsichten nur einem selbst zu eigen und nicht von anderen abgeleitet sind. Er ist in der Lage, die Bedürfnisse und Perspektiven des Anderen als dessen eigene, souveräne zu würdigen. Er freut sich an der Entwicklung des Anderen und zeigt ihm dieses. In diesem Erfahrungsfeld einer nahen Beziehung wie einer Ehe und Partnerschaft wird dann Bindung zur Grundlage für Freiheit, um sich zu dem Bild zu entwickeln, das Gott einmalig in der Menschheitsgeschichte in uns angelegt hat.

5.2) Emotionale Verbundenheit stärken und nutzen

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass die Paartherapielandschaft in Deutschland bis in die siebziger und achtziger Jahre des letzten Jahrhunderts davon geprägt war, die Autonomie und Individualität des Einzelnen zu betonen und an Auswegen aus vermeintlich zu starker Verbundenheit zu arbeiten. Eine bindungstheoretische Perspektive auf Partnerschaften betont hingegen, dass tiefe emotionale Verbundenheit normal und entwicklungsförderlich ist. Partner suchen beim anderen nach emotionaler Sicherheit („einen sicheren Hafen“), insbesondere bei Belastungen und Stress. Wenn sie diese erleben, wird die Paarbeziehung zur emotionalen Basis, von der aus autonomes Handeln und eine Auseinandersetzung mit den Anforderungen der Welt („Exploration“) möglich ist. Das Bedürfnis nach Bindung und Verlässlichkeit wird als ein zentraler Aspekt einer zufriedenen Paarbeziehung betrachtet (vgl. Johnson, 2009). Somit wird die Emotionale Verbundenheit der Partner untereinander die wichtigste Grundlage für erfolgreiche Schemabehandlung. In dieser Vertrauen stiftender Verbundenheit wird es ihnen möglich, Schemata als früh erlernte Arbeitsmodelle aus ihrer Herkunftsfamilie zu identifizieren. In dem gegenseitigen Wohlwollen können sie dann die Modi, also ihre Reaktionen darauf, die es ihnen einmal ermöglicht haben, in ungünstigen familiären Situationen zu überleben, als solche einordnen. Dann wird es möglich, heutige destruktive Verhaltensweisen im Miteinander ganz neu zu deuten. Wohlwollend diese alte Reaktion anzunehmen eröffnet dann den Weg, neues konstruktives Verhalten miteinander einzuüben.

5.3) Begrenzte und begrenzende elterliche Fürsorge als Antwort

Ein Schema (Arbeitsmodell) ist nicht direkt zu beobachten, sondern nur als Modus (bedürftiges Kind) in seinem Aktivierungszustand. In Paarbeziehungen hat derjenige, bei dem es „läutet“ den Eindruck (meist sogar die feste Überzeugung), dass der, der das Klingeln auslöst, der Verursacher sei. Es folgen Streit, Vorwürfe, Feindseligkeiten, Beleidigungen oder andere - für den Partner unbegreifliche - Verhaltensweisen. Bei Paaren in der Krise gelingt es nicht mehr, das zu klären. Einer oder beide verhalten sich wie ein verletzbares, wütendes oder undiszipliniertes Kind. Genau diese Emotionen wahr- und ernst zu nehmen, kann zum Wegweiser und Motor im Beratungsprozess werden, denn diese weisen in der Regel auf zentrale Anliegen und Bedürfnisse des jeweiligen, die nicht befriedigt werden, hin (Auszra, Herrmann & Greenberg 2017). Diese Frustrationen haben in der Regel eine Vorgeschichte, vor der Partnerschaft, die bereits in Kindertagen begonnen hat.

Therapeutische Antwort darauf ist die begrenzte und begrenzende elterliche Fürsorge (Young 2010). Denn vor uns sitzen „verletzte und bedürftige Kinder“! So sind Paarkonflikte häufig aktualisierte Schemata, die auf der Modus Ebene ausgetragen werden. Es gilt, diese „Kinder“ lieb zu gewinnen, um auf die Bindungssituation angemessen zu antworten. Dann werden Hormone ausgeschüttet (z. B. Oxytocin) die Lernprozesse für die Bahnung neuer Muster (adaptive Zweitreaktionen) ermöglichen.

Um diese Lernprozesse zu ermöglichen geben die Beraterin oder der Berater - so wie gute Eltern - den Paaren einerseits ein hohes Maß an emotionalem Halt, Zuwendung und Sicherheit. Andererseits aber fordern sie auch, indem sie aktiv und empathisch konfrontierend darauf hinarbeiten, dass sich Klienten mit schmerzhaften Erfahrungen auseinandersetzen. (z.B. Stuhlarbeit). Die Akzeptanz und Integrationen des verletzten Anteils - unabhängig von der Schuldfrage - schafft erst ein umfassendes, ein ganzes bzw. heilendes Selbsterleben. Dies ist die Grundlage für in die Zukunft gerichtete funktionale Verhaltensweisen.

5.3.1) Arbeitsmodell verletzter und bedürftiger Kinder

Wenn es schwerfällt, sich zu binden, sich wirklich einzulassen; wenn alles kontrolliert wird - ohne je sicher zu sein; wenn Können nicht gezeigt wird, die eigenen Fähigkeiten versteckt werden; wenn Menschen sich nach Nähe sehnen und diese gleichzeitig vermeiden, dann haben wir in der Regel verletzte und bedürftige Kinder vor uns, die zwar schon erwachsen sein mögen, sich aber in ihrer nahen Beziehung häufig nicht so verhalten können. Weil sie früh nicht die Erfahrung machen konnten, dass ihre Grundbedürfnisse nach Bindung, Orientierung und Kontrolle, nach Selbstwerterhöhung angemessen beantwortet wurden, mussten sie zum Schutz vor Verletzungen Vermeidungsziele entwickeln. Überwiegen Vermeidungsziele, kommt es zum Ungleichgewicht zwischen den Bedürfnissen und ihrer Erfüllung. So stehen sich die Partner selbst bei der Suche nach der Fülle des Lebens im Wegeund machen i.d.R. den Partner dafür verantwortlich. So vermeiden sie aktiv das an Nähe, Zuwendung, Geborgenheit und Liebe vom Partner zu bekommen, wonach sie sich eigentlich sehnen. Vermeidungsziele sind eine Hauptursache psychischer und physischer Erkrankungen (Grawe 1998).

5.3.2) Aufgabe einer bindungsorientierten Paar- und Sexualberatung

Weil gerade in Anwesenheit des Partners, Gefühle von Angst, Verlassenheit, Ärger, Wut, Scham etc. ausgelöst werden und damit im limbischen System aktiviert sind, ist dies auch in der Phase der Aktivierung der beste Ort, wo ein neues adaptives Muster gebahnt werden kann, dann kann Heilung passieren. Deshalb gilt es, einen Rahmen zu schaffen, in welchem die einzelnen Partner in Anwesenheit des anderen Neues erleben, nämlich wie das erfolgreich gehen kann, sich den Grundbedürfnissen anzunähern, um Erfahrungen im Sinne dieser machen zu können. Machen Menschen im Angesicht des Partners diese Erfahrungen, die den Erfahrungen aus Kindertagen in einer nahen Beziehung signifikant widersprechen, dann wird der andere als sichere Konstante auf dem eigenen Lebensweg erfahren. Wenn die Partner also die Erfahrung machen, sich ihrem Partner

so mitzuteilen, dass sie dasjenige an Zuwendung, an Aufmerksamkeit, an Berührung, an Unterstützung bekommen und auch geben können, also selbstwirksam hinsichtlich ihrer intimen Bedürfnisse sind, verändert sich die Beziehung zur Zufriedenheit.

5.3.3) Die therapeutische Allianz

Eine zentrale Rolle, sich auf solche Veränderungsprozesse von weitreichender Bedeutung einzulassen steht in einer bindungsorientierten Haltung der Beraterin oder des Beraters (Sanders 2004, 2015). Das bedeutet, wenn wir beiden Partnern in begrenzender Weise in der Rolle einer feinfühligem Mutter oder eines feinfühligem Vaters begegnen, besteht die Möglichkeit, dass sie signifikant korrigierende Erfahrungen zu ihren bisherigen machen. Diese aktivieren dann ihre Selbstheilungskräfte. Ein solches Verhalten zeichnet sich dadurch aus, dass beide Erfahrungen machen, die sie vielleicht noch nie in ihrem Leben gemacht haben. Wenn wir die vier Begegnungen psychischer Gesundheit (Grawe 1998) dahingehend durchleuchten, was diese für einen paartherapeutischen Prozess bedeuten können, in welchem hinter den erwachsenen Ratsuchenden verletzte Kinder gesehen werden, könnte das Folgendes bedeuten.

Bindung bedeutet, dass ein Schwacher sich an einen starken, weisen und klügeren wendet und diesen um Unterstützung und Hilfe bittet. Wenn Paare das erleben, dass sich der Berater für sie verantwortlich fühlt und sein ganzes Wissen und Können mit persönlichen Engagement für sie zur Verfügung stellt, machen sie die Erfahrung, da ist wirklich jemand da, der sich für mich, für uns interessiert und uns helfen will.

Wenn dieser ihnen alles erklärt und begründet, was er macht und sie einbezieht in seine Vorschläge, dann wird ihr **Grundbedürfnis nach Orientierung und Kontrolle** gestillt und sie erleben die Welt als berechenbaren Ort.

Wenn er ab der ersten Begegnung im Blick hat, was dem Paar und auch dem Einzelnen alles gelingt, werden sie ab diesem Moment bereits ihren **eigenen Selbstwert erhöhende Erfahrung** machen und einen Zugang zu der Sinnhaftigkeit des Da-Seins bekommen.

Sie werden große „**Lust**“ verspüren, die Hilfe des Beraters in Anspruch zu nehmen, weil sie bei ihm keine Unlust vermeiden müssen, weil sie spüren, er zeigt uns einen Weg zu mehr Lebensfreude im Miteinander auf.

Die Folgen dieser Erfahrungen mit der Beraterin und dem Berater als hinreichend gutes Elternpaar werden im Cortex abgespeichert und stehen in der Zukunft dem eigenen Handeln und dem oder der Liebsten und den Kindern gegenüber zur Verfügung!

5.3.4) Was macht die Gruppenerfahrung für den Veränderungsprozess des Einzelnen so wertvoll?

Seit 1990 arbeite ich in hohem Maße im Rahmen der Paarberatung in und mit Gruppen. Daher habe ich sehr früh die Erfahrung gemacht, dass die Gruppenmitglieder neben der Beraterin und des Beraters als „Elternpaar“ zum wichtigsten Wirkfaktor für Prozesse der Heilung werden. Und das ist enorm entlastend! Darüber hinaus spricht die Therapieforschung eine eindeutige Sprache:

„Für Patienten, bei denen Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich erwünscht sind, ist das gruppentherapeutische Setting aber dem einzeltherapeutischen auf jeden Fall vorzuziehen.“ (Grawe et al. 1994)

Denn der Mensch ist ein soziales Wesen und „Genauso, wie man Sprechen nur in einer Sprachgemeinschaft durch Sprechen und Verstehen lernt, lernt man Sozialverhalten nur in einer Gemeinschaft, in und mit der man handeln darf und kann. Kooperation wird spielerisch gelernt, aber das Spiel heißt nicht Mensch ärgere dich nicht und auch nicht Monopoly. Es heißt Miteinander leben! Und es ist kein Spiel.“ (Spitzer, 2007 S.314) Und was lernt man alles dort? Nur durch und mit anderen

lernen wir ein **verantwortlicher Erwachsener** und ein **glückliches Kind** zu sein! Das heißt konkret: Zuhören und sich einzufühlen; Rücksicht auf andere zu nehmen; für andere sich einzusetzen und dafür Wert geschätzt zu werden; durch Beobachtung und Hören, was andere erleben, neues, alternatives Fühlen und Bewerten; eigene Emotionen und Impulse zu steuern; Dialog und Diskussion mit andern Teilnehmern wird dann die tiefst mögliche Art der inhaltlichen und emotionalen Verarbeitung neuer Sachverhalte. Denn wir haben ein „soziales Gehirn“, deshalb fördert das Miteinander in einer Gruppe das Wachsen der entsprechenden Gehirnregionen für soziale Kompetenz! „Wenn man das nicht erlebt und keiner kommt und keiner einen einlädt, ermutigt und inspiriert diese Erfahrung zu machen, wie schön das sein kann, wenn man gemeinsam mit anderen über sich hinauswächst, dann braucht man, weil man das eben nicht bekommt, Ersatz. Man nimmt sich das, was man kriegen kann. Das sind Ersatzbefriedigungen, die sind alle ungesund. Je mehr Menschen daran leiden, dass sie nicht dazugehören dürfen, und dass sie nicht zeigen können, was sie können, desto besser lassen sich Ersatzbefriedigungsangebote vermarkten.“ (Hüther 2011).

6) Umsetzung in den Beratungsalltag

Im deutschen Sprachraum gibt es drei evidenzbasierte Programme, die nachweislich die partnerschaftliche Zufriedenheit erhöhen: EPL (Ein partnerschaftliches Lernprogramm) und für Krisenpaare die Weiterentwicklung KEK (Konstruktive Ehe und Kommunikation) www.epl-kek.de ; Paarlife® www.paarlife.de und die Partnerschule als Paar- und Sexualberatung im Integrativen Verfahren www.partnerschule.eu . Beim EPL/KEK und Paarlife® steht auf verhaltenstherapeutischer Grundlage die Vermittlung grundlegender Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten im Vordergrund.

Da die Partnerschule (Sanders 2006, 2009) ein innovatives Konzept zum Erkennen, Verstehen und Intervenieren destruktiver Muster ist, soll auf diese Vorgehensweise näher eingegangen werden. Inhaltlich basiert sie auf einem klar strukturierten Aufbau mit aufeinander aufbauenden Modulen. Dadurch hat man einen klaren Ablaufplan für den paartherapeutischen Prozess. „Die Partnerschule ... beinhaltet durch einen stark erfahrungsbezogenen und auch gestalttherapeutischen Ansatz eine Methodik und Didaktik, die auch für jene Paare leicht zugänglich ist, die mit einer rein kognitiven Informationsvermittlung ihre Probleme haben..... die Partnerschule kann dann empfohlen werden, wenn bereits ein deutliches Gefährdungspotenzial für eine Ehe vorliegt....“ (Harder, 2012, S. 425 f)

Durch Körperübungen, Trancen, der Arbeit mit kreativen Medien und dem Bewusstmachen der dabei erlebten Prozesse wird ein Rahmen geboten, in welchem Paare neue Erfahrungen miteinander machen können. Diese beziehen sich auf Beziehungskompetenzen,

- um die unbewusste Dynamik im Miteinander zu verstehen,
- um die Bedeutung der Herkunftsfamilie zu entschlüsseln,
- um Sexualität als Ressource eines Paares zu entdecken.
- Das Ziel ist die Entwicklung einer souveränen Persönlichkeit, um Zugang zu den eigenen Stärken zu gewinnen und diese sich gegenseitig zur Verfügung stellen zu können. Diese bietet dann eine gute Voraussetzung, um sich den Wunsch nach einer glücklichen, harmonischen und vor allem langfristige Partnerschaft miteinander erfüllen zu können (vgl. Bodenmann 2013, S.23).

Die Vorgehensweise Partnerschule ist entstanden als eine mögliche Antwort auf die alltäglichen Herausforderungen und Bedingungen einer Ehe- und Familienberatungsstelle. Zum einen können aufgrund der großen Nachfrage ratsuchenden Termine nur begrenzt und das häufig mit einer langen Wartezeit verbunden angeboten werden. Darüber hinaus ist es für Paare mit kleinen Kindern oftmals in hohem Maße kompliziert, ein Beratungsangebot überhaupt wahrzunehmen, da sie nicht wissen, wie sie diese versorgen sollen. Daraus entstand die Idee, ratsuchende Paare in Gruppen

zusammenzufassen, die Beratung an Wochenenden bzw. wochenweise in einer Bildungsstätte mit paralleler Kinderbetreuung anzubieten.

Häufig besteht allerdings für Kolleginnen und Kollegen nicht die Möglichkeit, im Gruppensetting zu arbeiten. Weitgehend ist die Partnerschule auch im Einzelsetting d.h. ein Berater oder Beraterin mit einem Paar durchführbar.

Die Partnerschule basiert auf einem integrativen Menschenbild mit einer „bio-psycho-sozial-ökologischen“ Ausrichtung. Es sieht Frauen und Männer ganzheitlich in ihrer körperlichen, seelischen und geistigen Realität mit ihren sozialen und ökologischen Kontexten und im Kontinuum der Lebensalter (Petzold 1993). Die Partnerschule bezieht deshalb jeweils die biologisch-somatische Seite des Menschen als „Körper-Wesen“ ein und nutzt für diese „Bio-Dimension“ körper- und bewegungstherapeutische Ansätze (Petzold & Orth 1990, Lissy-Honneger 2015). Für die seelische Seite, die „Psycho-Dimension“ des Menschen, wird schematherapeutisch orientiert und emotionsfokussierend gearbeitet (Sanders & Kröger 2013). Wegen der großen Bedeutung der „Sozio-Dimension“, der soziale Seite des Menschen, seines großen Wunsches, Weggefährten im Abenteuerland der Ehe zu finden (Sanders 2015), geschieht das Lernen von Beziehungskompetenzen nach Möglichkeit auch in und mit Gruppen. Dadurch finden viele ganz neue Kontakte, häufig auch echte Freunde auf ihrem Lebensweg. Um diesem Suchen und Finden einen offiziellen Rahmen zu geben, wurde im Jahr 2000 das Netzwerk Partnerschule e.V. gegründet. Hier treffen sie auf Wegbegleiter für ihre geistigen Bedürfnisse und Sinnfragen. Sie machen Empowerment Erfahrungen, deren Ziel die Förderung der Fähigkeit der Menschen ist, ihre soziale und ökologische Lebenswelt und ihr Leben selbst zu gestalten und sich nicht gestalten zu lassen (Sanders 2008). In prospektiven Studien - das sind Studien mit standardisierten Fragebögen aus der Therapieforschung zu drei Messzeitpunkten, zu Beginn, am Ende und ein halbes Jahr nach Abschluss der Beratung - konnte die Partnerschule als Paar- und Sexualberatung im Integrativen Verfahren ihre Wirksamkeit und Nachhaltigkeit nachweisen (Sanders 1997, Kröger & Sanders 2000, Kröger 2006). Deshalb wird die Partnerschule in der *Grünen Liste Prävention* beim Justizministerium in Niedersachsen geführt.

Zusammenfassung

Ausgehend von einem Paarmodell, in welchem die Partner am „Du zum Ich werden“, wird ein bindungsorientiertes Störungsmodell aufgezeigt. Unsichere bzw. desorganisierte Bindungsmuster aus Kindertagen führen zu einem instabilen Selbst, eine deutliche Beeinträchtigung, um ein Partner, eine Partnerin ein Gegenüber in einer nahen Beziehung zu sein. Gründend in einem Beziehungsmodell, in welchem die/der Berater*in begrenzte und begrenzende Elternschaft wahrnehmen, wird aufgezeigt, wie dadurch ein Rahmen der Heilung ermöglicht wird, damit aus maladaptiven Bewältigungsversuchen konstruktives Miteinander gebahnt wird. Das Ziel ist die Entwicklung einer souveränen Persönlichkeit im Angesicht des Anderen, um eine befriedigende Paarbeziehung gestalten zu können.

Rudolf Sanders, Dr. Phil., Dipl. Päd., Ehe- Familien und Lebensberater, Lehr- und Forschungstätigkeit im Bereich der Ehe- und Paarberatung, Begründer des Verfahrens Partnerschule als Paar- und Sexualberatung Integrativen Verfahren, Herausgeber der Fachzeitschrift *Beratung Aktuell*, Junfermann Verlag Paderborn, bis zu seiner Pensionierung 2016 25 Jahre Leiter der katholischen Ehe- und Familienberatungsstelle Hagen & Iserlohn, Mitglied im Vorstand der DAJEB

Dr.Sanders@partnerschule.de / www.partnerschule.eu

- Auszra L, Herrmann I.R. & Greenberg L.S. (2017): Emotionsfokussierte Therapie. Göttingen Hogrefe Verlag
- Bodenmann G. (2013): Klinische Paar- und Familienpsychologie. Huber Bern
- Grawe K. (1998): Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe K., Donati R. & Bernauer F. (1994): Psychotherapie im Wandel, Von der Konfession zur Profession, Göttingen: Hogrefe.
- Hahlweg, K. (1996): Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik (FPD). Göttingen: Hogrefe.
- Harder, U. (2012): Prävention in der Seelsorge, S. 425 f, Verlag Neukirchen-Vluyn.
- Hüther G. (2001): Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hüther,G.(2011): Vortrag Berlin Ärztekongreß: „Neue Sichtweisen zur gesundheitlichen Versorgung“
- Johnson, S. M. (2009): Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie. Paderborn: Junfermann
- Klann, N. (2002). Institutionelle Beratung - ein erfolgreiches Angebot. Von den Beratungs- und Therapieschulen zur klientenorientierten Intervention. Freiburg i.B.: Lambertus.
- Kröger C. & Sanders R. (2005): Paarberatung in und mit Gruppen - eine wirksame Intervention? In: Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie. 1, 47 – 53.
- Kröger, C. (2006): Evaluation. In R. Sanders (Hrsg.), Beziehungsprobleme verstehen – Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung (S. 255-268). Paderborn: Junfermann. http://www.partnerschule.de/files/pdf_document/wirksamkeit_partnerschule2006.pdf
- Lissy-Honegger, R. (2015): Paare in Bewegung. Körperarbeit in der Partnerschule. Masterarbeit. Karl-Franzens-Universität Graz. <http://www.partnerschule.de/bewegung.pdf>
- Petzold H. (1993): Integrative Therapie, Schriften zu Theorie, Methodik und Praxis, 3 Bände. Paderborn: Junfermann
- Petzold H.& Orth I. Hrsg. (1990): Die neuen Kreativitätstherapien. Junfermann, Paderborn.
- Roediger, E. (2016): Praxis der Schematherapie, Grundlagen-Anwendungen-Perspektiven. Stuttgart: Schattauer.
- Roth, G. & Ryba, A. (2016): Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte. Klett Cotta Stuttgart.
- Sanders R. & Kröger C. (2013): Die Partnerschule als schematherapeutisch orientierter und emotionsfokussierender Beratungsansatz für Paare. In: Beratung Aktuell. 01/2013 S. 20. – 44
- Sanders R. (1997). Integrative Paartherapie - Eine Pädagogische Intervention zur Förderung der Beziehung zwischen Frau und Mann als Partner, Grundlagen - Praxeologie – Evaluation. Frankfurt: Peter Lang.
- Sanders R. (2004): Die Beziehung zwischen Ratsuchendem und Berater In: Nestmann et al. 2004: Handbuch der Beratung DGVT Verlag, 797 – 807.

- Sanders R. (2006): Beziehungsprobleme verstehen – Partnerschaft lernen. Partnerschaft als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung Paderborn: Junfermann
- Sanders R. (2008): Empowerment - Hilfe zur Selbsthilfe - in der Ehe- und Familienberatung am Beispiel des „Netzwerk Partnerschaft E.V. In: Beratung Aktuell 1 –2008, 43-60.
- Sanders R. (2013): Kinder als implizite Zeugen der Eheberatung ihrer Eltern. In B. Röhrle & H. Christiansen (Hrsg.) 2013: Prävention und Gesundheitsförderung Bd.V, Hilfen für Kinder in schwierigen Situationen, dgvt-Verlag Tübingen S.307 -332 (Nachdruck und kostenloser Download in Beratung Aktuell 2-2013
- Sanders R. (2015): Eheberatung – Gefährtschaft im Abenteuerland. Die Partnerschaft als bindungsbasierte Paar- & Eheberatung. Beratung Aktuell, S.3 -25.
- Sanders, R. (2009): Ehe und Beziehungstraining. In A. Lenz & F. Nestmann (Hrsg.), Handbuch Persönliche Beziehungen (S. 879 – 900). Weinheim: Juventa.
- Saßmann, H. & Klann, N. (2004). Wünsche der Ratsuchenden und Erfahrungen von BeraterInnen als Orientierung für eine bedarfsgerechte Planung. Beratung Aktuell, 2, 151-164.
- Spitzer M. (2007): Lernen - Die Hirnforschung und die Schule des Lebens. Heidelberg: Spektrum
- Strüber, N. (2016): Die erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen.
- Young & Janet (2006): Sein Leben neu erfinden: Wie Sie Lebensfallen meistern. Den Teufelskreis selbstschädigenden Verhaltens durchbrechen...und sich wieder glücklich fühlen. Junfermann Paderborn
- Young, Y. (2010): Limited Reparenting in Schema Therapy. Vortrag beim 26. Kongress für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Beratung vom 5.- 9. März 2010 an der Freien Universität Berlin