

Rosmarie Welter-Enderlin

# **Einführung in die systemische Paartherapie**

2007

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Dirk Baecker	Prof. Dr. Fritz B. Simon
Prof. Dr. Ulrich Clement	Bernhard Trenkle
Prof. Dr. Jörg Fengler	Prof. Dr. Sigrid Tschoepe-Scheffler
Dr. Barbara Heitger	Prof. Dr. Rudi Wimmer
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp	Dr. Roswita Königswieser
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand	Karsten Trebesch
Prof. Dr. Karl L. Holtz	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt
Prof. Dr. Heiko Kleve	Jakob R. Schneider
Prof. Dr. Jürgen Kriz	Prof. Dr. Jochen Schweitzer
Prof. Dr. Friedebert Kröger	Prof. Dr. Arist von Schlippe
Dr. Kurt Ludewig	Dr. Gunther Schmidt
Prof. Dr. Siegfried Mrochen	Dr. Therese Steiner
Dr. Burkhard Peter	Prof. Dr. Helm Stierlin
Prof. Dr. Bernhard Pörksen	Prof. Dr. Reinhard Voß
Prof. Dr. Kersten Reich	Dr. Gunthard Weber
Prof. Dr. Wolf Ritscher	Prof. Dr. Michael Wirsching
Dr. Wilhelm Rotthaus	

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt Carl-Auer-Systeme  
Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH Heidelberg  
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages  
Satz: Josef Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, [www.fgb.de](http://www.fgb.de)

Erste Auflage 2007  
ISBN 978-3-89670-472-6  
© 2007 Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

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

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen  
und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie  
einfach eine leere E-Mail an: [carl-auer-info-on@carl-auer.de](mailto:carl-auer-info-on@carl-auer.de).

Carl-Auer Verlag  
Häuserstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. 0 62 21-64 38 0  
Fax 0 62 21-64 38 22  
E-Mail: [info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

## 7. Blicke in Abgründe, weite Horizonte und Perspektiven von Resilienz: Eine Fülle von Möglichkeiten

*„Meine große Freude ist es, das Leben neu zu erfinden, ihm Formen, Farbe und Werte zu geben, die es nicht hat.“*

Marianne Werefkin, Malerin, 1860–1938

Mit dem Satz meiner Lieblingsmalerin Marianne Werefkin, deren Werk in der Sammlung des *Museo Communale* von Ascona zu sehen ist, wende ich mich der *Situation von Paartherapeutinnen und Paartherapeuten* zu. Wir lernen als Therapeutinnen und Therapeuten ja das Leben von Individuen und Paaren – wie das Leben überhaupt – in seiner farbigen Fülle, aber auch in seinem schwarzen Elend kennen.

Ein Grund für mich, diesen Beruf gerne auszuüben und darüber nachzudenken (wie ich das hier tue), liegt in der Freude, mit Menschen zusammen das Leben immer wieder neu zu erfinden und ihm Formen, Farbe und Werte zu geben, die es nicht oder noch nicht hat. Marianne Werefkin gibt mir dafür Anregungen. Natürlich geht das, wie in der Kunst, nicht ohne Widersprüche und nicht ohne Blicke in den grauen oder schwarzen Abgrund von Mutlosigkeit, Krankheit oder Depression. Die muntere „Ressourcenorientierung“, wie sie in den letzten Jahrzehnten von verschiedenen Seiten im systemischen Arbeitsfeld vorgeschlagen und gerne nachgeredet wird, macht es schwer, Blicke in die Abgründe zu tun. Wer jedoch mit Paaren länger als nur während eines Augenblicks engagiert ist und ihren „Fall“ („*Was ist hier der Fall?*“, *lautet die Frage*) wirklich verstehen will, kommt um den Blick in ihre Abgründe nicht herum. Themen wie Ar-

beitslosigkeit, Krankheit, Sucht und Gewalt gehören zu den Abgründen, weshalb ich sie in meinen Fragebogen (s. Kapitel 2) aufgenommen habe.

Natürlich ergibt sich dabei – wie zum Beispiel beim Umgang mit Ehebruch und Liebesverrat – die Frage, ob wir uns als Generalisten für Liebe und Beziehungen oder als Spezialisten für besondere Lebensereignisse verstehen. Wer wie ich davon ausgeht, dass es bei allen speziellen Themen ein Anliegen sein muss, in unser Fallverstehen als Begegnung auch die besonderen Erfahrungen mit Krankheit, Sucht und Gewalt und ihre Bewältigung einzubauen, wird sich der entsprechenden Themen kundig machen und nicht sofort nach Spezialisten rufen. Der Ansatz der gemeinsamen Bewältigung von Krankheit wurde besonders von Hans Jellouschek aus persönlicher Betroffenheit wegen seiner krebskranken Frau beschrieben (Jellouschek 2002) und mit hilfreichen Anregungen für therapeutisches Vorgehen versehen. Das Thema chronische Krankheit, Alkoholabhängigkeit und „Coping“ habe ich selber (1989, 2002) auf der Basis fallspezifischer Forschung beschrieben.

### ***Herausforderungen und Grenzen unserer Arbeit***

Wie gehen wir selber mit der Verzweiflung um und wie mit dem Widerspruch, dass bei Paaren so oft der eine festhält und die Sicherheitsdecke der Unveränderbarkeit über den Kopf zieht, während der andere schon losgelassen, aber noch nichts Neues entworfen hat? Wie leben wir mit der Erfahrung, dass einzelne Partner oder das Paar als Ganzes sich auch ohne uns entwickeln und dass es vielleicht von weniger Bedeutung ist, ob wir in einem therapeutischen Prozess bleiben, als wir es selber wünschen? Was sollen unser Engagement, unser Erfindungsgeist, unser langer Atem und unsere Freude, das Leben neu zu erfinden, wenn wir damit ins Leere laufen und ein Paar vielleicht den therapeutischen Prozess bei uns abbricht? Was bedeutet dann

die Erfahrung unserer geringen Bedeutung für den Paarprozess? Ich meine, dass wir selber viele Nährquellen für eine gute persönliche Identität brauchen, die sich nicht nur auf die Arbeit beziehen, wenn wir von solchen Erfahrungen nicht geknickt werden wollen.

Eine Frage, die mich bei der Begegnung mit vielen Paaren bewegt, ist, warum sie trotz des zeitgenössischen Leitbildes von Frau und Mann als *Gleichgestellte* auf die Spielregeln von Dominanz, Unterdrückung und Anpassung zurückgreifen, wenn das Konstrukt *Partnerschaft* zu anstrengend wird. Zum Verständnis dieses Konflikts, der Auseinandersetzung zwischen hergebrachten und progressiven Werten, die wir als Professionelle aus der ersten Zuschauerreihe beobachten, müssen wir verstehen, welche sozialen Einflussmöglichkeiten Frau und Mann haben und wie sie diese nutzen oder warum sie an den Mängeln ihres Lebens zerbrechen. Dass unter den neuen Vorstellungen im einzelnen Lebenslauf immer auch alte Bilder stecken, die bei allem guten Willen nicht übersehen werden können, gehört zur alltäglichen Erfahrung. Wir müssen aber auch anerkennen, dass der *radikale Wandel* in der *Gesellschaft* – ich denke vor allem an die Bedingungen der Arbeit und die ökologischen Belastungen – für Frauen und Männer einfach zu viel Last bedeuten kann, ganz besonders, wenn sie an die Zukunft ihrer Kinder denken. Das Nachhinken der alltäglichen und emotionalen Wirklichkeit hinter den deklarierten Wertvorstellungen ist ja nicht einfach in einen Lebenslauf einzubauen. Ich finde es darum wichtig, in der Paartherapie unter dem Aspekt von *Ängsten* auf dieses Spannungsfeld einzugehen.

Als tröstlich erlebe ich die Energie *junger Paare*, ihren Lebensbedingungen im Kleinen wie im Großen „ins Auge zu sehen“ und sie nach Kräften zu gestalten. Eine Untersuchung zum Thema „Junge Paare“, die wir am Ausbildungsinstitut in Meilen seit 2002 durchgeführt haben, zeigt, mit wie viel Wachheit und Anpackungsfreude Paare zwischen 19 und 39, die keine Paar-

therapie beanspruchen, ihr Leben gestalten. Einerseits liegen uns die Ergebnisse einer telefonischen Umfrage im alemannischen Sprachbereich vor, andererseits gibt es rund 30 Paarinterviews, die von unserer Gruppe bisher gemacht wurden.<sup>5</sup> Davon habe ich selber die Hälfte geleistet. Es war den meisten Befragten übrigens selbstverständlich, dass sie als Paar gemeinsam kamen. Frauen und Männer aus dieser Altersgruppe erzählten auf unsere Fragen davon, was sie zusammenhält, aber auch von Dingen, die ihnen Mühe machen. Interessant finde ich, dass die Reflexionsbereitschaft, die wir bei den „Gebildeten“ vermuten, eher von Frauen und Männern gezeigt wurde, die *nicht* zu dieser Gruppe gehören. Ein Bauernpaar war darunter und auch Paare, die man soziologisch zur unteren Mittelschicht zählen kann. Aus der einzigen Universitätsstadt, die bei der erzählenden Gruppe vorkommt, ergeben sich drei Paare, die eine hohe Reflexionsbereitschaft bis hin zum Drehen um die eigene emotionale Achse zeigten.

Wenn paartherapeutische Konzepte sich auf solche „Ausnahmen“ beziehen, weil vielleicht die Autoren selber zu dieser Gruppe gehören, fehlt ihnen ein wesentlicher Teil Alltagserfahrung. Darum sollten solche erzählten Einzelfälle nicht als Norm für therapeutische Lösungsmodelle verwendet werden (Welter-Enderlin 1996, S. 98 ff.).

Bei allem Engagement, das gutausgebildete Paartherapeuten und -therapeutinnen zeigen, lässt sich nicht übersehen, dass Paartherapie eine anstrengende Sache ist, der nicht alle gewachsen sind. In meinem Hauptwerk zu Paaren und Paartherapie (2003) habe ich auf Seite 277 ff. die wichtigsten Anforderungen an die *Kunst der Paartherapie* aufgelistet. Dabei sind für mich die Themen Weisheit und Mut zur Konfrontation besonders wichtig. Wenn ein Paar wie die Katze um den heißen Brei schleicht und andeutet, dass bei ihm die Signale eher in Richtung Trennung oder Scheidung weisen, ist der therapeutische Mut zur Konfrontation wichtig. Ich bin übrigens der Meinung, dass

auch Trennungsberatung zur Paartherapie gehört und dass es unprofessionell wäre, ein Paar in entsprechender Lage abzuweisen oder einer „Mediation“ bei Unbekannten zuzuführen.

### ***Trennung bzw. Scheidung als Lösung – oder als Versagen des Paares oder von Therapeut bzw. Therapeutin?***

Es gab eine Zeit, als eine systemisch orientierte Paartherapie abgebrochen wurde, wenn einer oder beide Partner das ursprünglich geäußerte Anliegen, die Beziehung zu verbessern, mit der Idee einer Trennung oder Scheidung beendeten. Für viele Paartherapeuten und -therapeutinnen ist Trennung auch heute mit zwiespältigen Gefühlen verbunden. „Ich bin doch nicht in diesem Beruf, um Menschen einen billigen Ausweg zu ermöglichen“, sagt ein junger Psychotherapeut mit strengem Blick auf das Paar, das er in die Supervision bringt und das im ersten Gespräch von der Möglichkeit einer Trennung redet. Der junge Mann scheint, wie viele Kolleginnen und Kollegen in ähnlicher Situation, verzweifelt über seine Hilflosigkeit, die so gar nicht zu der hohen Leistungslatte passt, die er sich selber legt oder die ihm in seinem Arbeitskontext gelegt wird, Paare in jedem Fall zusammenzuhalten.

Als „Eltern-Kinder“ haben engagierte Therapeuten oft früh gelernt, zwischen Mutter und Vater zu vermitteln. Sie fühlen sich darum verantwortlich für die Herstellung von Harmonie. Dies ist eine Rolle, die sie sich dank ihrer hohen Teilnahmeanfälligkeit als Kinder selber gaben oder die ihnen indirekt zugewiesen wurde durch die stille Erwartung ihrer Eltern. Im besten Fall verlieh diese Rolle dem Kind ein Gefühl von Macht, im schlimmsten Fall die Erfahrung absoluter Ohnmacht. Wenn zu einer solchen persönlichen Erfahrung die Erwartung im heutigen Arbeitskontext hinzukommt, dass Therapeuten und Therapeutinnen Paare vor dem Auseinandergehen bewahren müssen, wird es für sie schwierig. Obwohl zahlreiche Forschungen be-

legen, dass die Folgen einer Scheidung keine Katastrophe sein müssen – weder für die Kinder noch für die Erwachsenen –, sind zwiespältige Gefühle von TherapeutInnen gegenüber Trennung und Scheidung auf dem Hintergrund ihrer eigenen Lebensthemen manchmal unumgänglich.

Wer Paartherapie anbietet, kommt also um das Thema der Beziehungsauflösung nicht herum. So gern ich bereit bin, einem Paar Alternativen zum Status quo *innerhalb* der Beziehung finden zu helfen, so klar bin ich auch bereit, ihnen Unterstützung bei einer *Trennung* zu geben. Manchmal erzählt dann der eine oder andere, dass zwiespältige Gefühle der Beziehung gegenüber schon lange da waren. Sie wurden weggesteckt, weil vielleicht ein Kind unterwegs war oder weil der Mut fehlte, auf die eigene Stimme zu hören. Der amerikanische Dichter David Thoreau hat vor über 100 Jahren diese Stimme als den „eigenen Trommler“ bezeichnet. In meiner Übersetzung heißt das:

„Wenn ein Mensch mit seinen Gefährten nicht Schritt hält, so tut er es vielleicht deshalb nicht, weil er einen anderen Trommler hört. Lasst ihn zu der Musik ausschreiten, die er vernimmt – aus welcher Ferne sie auch komme und in welchem Takt auch immer.“

Wenn ein Mensch also zu seiner „eigenen Musik“ schreitet, kann das Zurückgebundenwerden auf Konventionen und Moral ihn emotional und körperlich krankmachen. Mir persönlich ist es wichtig, dass politisch konservative oder gar spießige Menschen keine Paartherapie anbieten oder sich zumindest mit den eigenen Begrenzungen auseinandersetzen, zum Beispiel in Supervision oder systemischer Selbsterfahrung.

Zum Schluss will ich das Thema „Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände“ ins Blickfeld nehmen, um dann dieses Buch abzuschließen.