

# Paartherapie

## Über Freud und Leid an der Beziehungsarbeit

Von Dipl.-Psych. Andrea Richter

Jeder Mensch erlebt und lebt auf seine ganz persönliche Weise Bindung und Beziehung – geprägt durch die ersten Lebensjahre, in denen sich unser Bindungsmuster entwickelt, erfahren durch Eltern und/oder andere wichtige Bezugspersonen und deren Vorleben, bestimmt durch die erste Liebe, die erste Trennung und nicht zuletzt beeinflusst durch die gesellschaftlichen Veränderungen in der Gegenwart. Die Möglichkeiten, Beziehung zu leben und zu erleben, sind so verschieden und zahlreich, wie die Anzahl von Menschen, die sich in einer Beziehung zusammenfinden können. Ein non plus ultra für die Bestandsgarantie einer Partnerschaft gibt es nicht – erst recht nicht in der gegenwärtigen Zeit, da sich gesamtgesellschaftlich bedingt Rollenbilder von Mann und Frau ändern, die zuvor über Jahrhunderte galten. Man findet nicht unbedingt mehr nur zusammen, um eine Familie zu gründen. „Bis dass der Tod uns scheidet...“ ist ein Versprechen, das auf diese traditionelle Weise immer seltener gegeben und gehalten wird. An Stelle dieses traditionellen Rollen- und Bindungsverständnisses treten sehr individuelle Partnerschaftskonzepte; ob gleichgeschlechtliche, heterosexuelle oder binationale Partnerschaften – die Eigenverantwortung für die Gestaltung dieser Beziehung und deren Stabilität nimmt zu. Die monogame Ehe bis zum Lebensende ist immer seltener zu finden. Phasen des Alleinlebens wechseln sich mit Abschnitten des gemeinsamen Zusammenlebens ab.

Befriedigende Erfüllung in unseren einzigartigen und komplexen Beziehungen erleben wir nur dann, wenn die Bedürfnisse, Gefühle, Werte und Ziele beider Partner ausgewogen berücksichtigt werden. Als Paar verstehen sich zwei Menschen dann,

wenn sie eine Sinn- und Kommunikationsgemeinschaft bilden können. Was dazu alles gehört, erarbeiten sich beide Partner in der Phase des verliebten Findens. Der Reiz des ersten und fortgesetzten Begehrens, der in langlebigen Beziehungen oft erlischt, liegt darin, dass beide herausbekommen müssen, welche ihrer persönlichen Facetten miteinander harmonieren bzw. wo Unterschiedlichkeiten bestehen. Vor allem zu Beginn einer Beziehung ist jede verbale und nonverbale Begegnung eine Erkundung und ein ungewisser Balanceakt zwischen Sicherheit und Unsicherheit. Beide Partner sind bemüht, sich so zueinander zu verhalten, damit jeder im anderen dessen Einzigartigkeit erleben und wahrnehmen kann.

Die Phase des Verliebtseins lebt von einer wechselseitig signalisiert bzw. ausgesprochenen Wertschätzung. Alle Unterschiede werden als bereichernde Ergänzung erlebt. Es gibt jedoch Phasen in einer Partnerschaft, in denen die Beziehung unbefriedigend ist und Sprachlosigkeit einkehrt. Häufig merken gerade Männer erst spät, wenn der Kontakt zueinander verloren geht. Frauen leiden meist offensichtlicher an der eingefahrenen Beziehung und bringen ihre Unzufriedenheit zum Ausdruck. Nicht selten verlieren wir uns dann in gegenseitigen Vorwürfen und Unverständnis. Die unterschiedlichen Ziele und Bedürfnisse scheinen unvereinbar. Frustration und Verzweiflung werden Teil des Beziehungsalltags ein. Alle möglichen Unterschiede und Gemeinsamkeiten, räumliche und emotionale Nähe und Distanz, gefühlte Spannung und ersehnte Harmonie im erwünschten Gleichgewicht zu halten, ist ein fortdauernder Prozess, der mit Irritationen und Konflikten verbunden ist. Diese Konflikte und Krisen bieten aber auch die Chance einer Klärung und Veränderung, um unterschiedlichen Zielen und Vorstellungen gerechter zu werden. Dies alles kann der Anfang vom Ende der Paarbeziehung oder die Chance für Klärung und einen Neuanfang sein.

## Paartherapie

Eine Paartherapie ist geeignet, wenn unausgesprochene Spannungen und Konflikte, Schweigen oder Streit den gemeinsamen Alltag bestimmen oder die gemeinsame Sexualität und/oder körperliche Nähe kaum noch eine Rolle im Beziehungsleben spielen. Aber auch wenn das Thema Trennung in den eigenen Gedanken auftaucht oder in Konflikten als Möglichkeit ausgesprochen wird, wenn es beispielsweise keine gemeinsamen Lösungen für den Kinderwunsch eines Partners zu geben scheint oder der Wunsch nach mehr Nähe, Intensität und Gemeinsamkeit besteht – dann mag es sinnvoll sein, sich einen geeigneten Paartherapeuten/in zu suchen.

Eine Paartherapie bietet professionelle Hilfe, wenn der Alltag von Streit und Konflikten bestimmt werden oder sich ein Partner eingeengt, kontrolliert, abgelehnt oder betrogen fühlt, wenn Sex und körperliche Zärtlichkeit kaum noch stattfinden oder durch äußere Umstände (wie Arbeitslosigkeit, Krankheit, Zeitmangel) Probleme in der Beziehung entstehen, wenn kulturelle Unterschiede Spannungen erzeugen bzw. dann, wenn die Beziehung und Liebe zueinander wieder intensiver werden sollen.

Persönliche Reifung und Entwicklung wird im Erwachsenenalter durch keine andere Beziehung so herausgefordert wie durch eine Liebesbeziehung. Partner kennen sich in der Regel sehr genau und weisen einander auf anstehende Entwicklungen hin. Oft sind sie jedoch nicht ansprechbar auf die zutreffenden Hinweise, die sie einander geben, vielmehr versuchen sie, die Vorwürfe durch Rechtfertigung und Gegenangriffe "unschädlich" zu machen. Eine Paartherapie unterstützt dabei, Partnerschaftskonflikte aufzulösen, die durch Prozesse wie Älterwerden, Verlust von Familienangehörigen, nicht erfüllte Erwartungen an den/die Partner/in, unterschiedliche Erziehungsauffassungen, ungenügend erlebte Abgrenzung gegenüber Dritten (Eltern, Außenbeziehungen, Freunde) usw. entstehen.

Manchmal fehlt der Mut, bestimmte Anliegen und Wünsche offen anzusprechen. Oder der ergebnislose Versuch, bestehende Konflikte gemeinsam zu

klären, führte dazu, dass geschwiegen, statt konstruktiv gestritten wird. Eine Beratung oder Therapie ist dann sinnvoll, wenn beide Beziehungspartner an ihrer Beziehung leiden und gleichzeitig den Willen zur Verbesserung ihrer Beziehung haben.

## **Ablauf einer Paartherapie**

In der Regel wird zu Beginn einer Paartherapie ausführlich geklärt, welche Anliegen und Erwartungen die Partner mitbringen. Umfang und Dauer der Therapie können sehr unterschiedlich sein. Sie richten sich nach den Zielen und Wünschen des Paares. Die Paartherapeutin/Paartherapeut moderiert das Gespräch so, dass eine Atmosphäre entsteht, in der möglichst offen an den jeweiligen Themen gearbeitet werden kann.

Das Ziel der Paartherapie besteht darin, es beiden Partner zu ermöglichen, die Angst vor der Mitteilung des eigenen Erlebens abzubauen, damit es so zu einer Offenbarung eigener Hoffnungen, Wünsche und auch von erfahrenen Enttäuschungen kommt. Die Länge der Paartherapie richtet sich nach der Schwere der Beziehungsprobleme und den Zielen. Manchmal reicht eine Paarberatung zur Orientierung. Manchmal braucht der Klärungsprozess einen Monat oder auch längere Zeit. In der Regel finden 5 – 10 Sitzungen statt.

Durch die gezielte Beziehungsarbeit in einer Paartherapie kann vieles geklärt und die Beziehung neu gestaltet werden. Auch wenn es anfangs viel Mut und Überwindung kostet, haben viele Paare eine Paartherapie als wichtige Weichenstellung für eine glückliche Zukunft erlebt.

## **Vertiefende und weiterführende Literatur**

**Dechmann B, Ryffel C (2001) Vom Ende zum Anfang der Liebe.** Beltz.  
<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3407220758/drmedmichaungero>

**Hargens J (2005) Zu einem Paar gehören mehr als zwei...** Verlag Modernes Lernen. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3938187085/drmedmichaungero>

**Jellouschek H (2005) Die Kunst als Paar zu leben.** Kreuz-Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3783126142/drmedmichaungero>

**Schmalz C, Unger M (2001) Paarkonflikt und Persönlichkeit.** Die Zweierbeziehung als Kollusion (Nach J. Willi). IPSIS. [http://www.ipsis.de/themen/thema\\_paar.htm](http://www.ipsis.de/themen/thema_paar.htm)

**Stierlin H (2002) ‚Oh, dass sie ewig grünen bliebe...‘.** Carl-Auer-Systeme Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3896702742/drmedmichaungero>