

Paare in Therapie

Erlebnisintensive Methoden und Übungen

Bearbeitet von
Roland Weber

überarbeitet 2013. Taschenbuch. 272 S. Paperback

ISBN 978 3 608 89151 5

Format (B x L): 13,6 x 21 cm

Gewicht: 424 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie > Familientherapie, Paartherapie](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' is written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Leseprobe

III. Kapitel Erlebnisorientierte Kurzinterventionen

1. Ziele

Im Folgenden möchte ich eine Reihe von überwiegend nonverbalen Kurzinterventionen vorstellen, mit deren Hilfe der therapeutische Prozess vom Reden zum Handeln kommt. Die Mehrzahl der Interventionen besteht aus Übungen, die ohne größeren Aufwand in jeder Phase einer Paartherapie eingesetzt werden können. Das Hauptziel dieser Einstiegs- und Basisübungen sehe ich in der damit verbundenen Aktivierung von emotionalen und physiologisch-körperlichen Zuständen. Diese Aktivierung kann methodisch auf verschiedene Weise erfolgen:

? Durch Phantasie Reisen, Imaginations- und Vorstellungsübungen kann die gesamte Vielfalt des Wahrnehmungs- und Erlebnisspektrums angesprochen werden.

? Durch Übungen, die gezielt an bestehende emotionale Zustände anknüpfen, kann direkt an einem veränderten Umgang mit Emotionen gearbeitet und damit die emotionalen Ressourcen des Paares gestärkt werden.

? Durch Übungen, die gezielt körperliche Zustände aktivieren, können neue Erfahrungen vermittelt werden.

? Durch körperliche und emotionale Interaktionen der Partner können reale neue Erfahrungen erlebt werden, die für Verhaltens-, Einstellungs- und Feedbackprozesse genutzt werden können.

? Durch die bewusste Wahrnehmung von Unterschieden kann der Aufbau von Akzeptanz gefördert werden. Neben der Aktivierung bieten diese Übungen eine Reihe weiterer Vorteile, die ich kurz erwähnen möchte:

? Sie ermöglichen einen raschen Zugang zu den Schwierigkeiten und Ressourcen der Klienten. Dies kann man auch kritisch sehen. Ich vertrete jedoch die Auffassung, dass Therapeuten bestrebt sein sollten, das Leid ihrer Klienten möglichst rasch zu verringern.

? Die Übungen machen den Partnern etwas über ihre Beziehung deutlich und dienen zugleich dem Therapeuten als Diagnostik (Revenstorf, 1999), wodurch seine Expertenstellung relativiert wird und mehr Kooperation zwischen Klienten und Therapeut entsteht: Beide sehen und erleben zwar nicht unbedingt das Gleiche, aber doch Ähnliches.

? Ohne größeren Aufwand kann das Medium der Kommunikation gewechselt und dadurch andere Zugänge aktiviert werden. Ein solcher Medienwechsel empfiehlt sich immer dann, wenn die verbalen Muster der Partner so eingefahren sind, dass sie argumentativ auch vom Therapeuten kaum zu unterbrechen sind.

Sowohl die durch diese Übungen angeregte emotionale als auch die physiologisch-körperliche Stimulierung und Aktivierung der Partner muss jedoch wohl überlegt sein und darf nicht nur um ihrer selbst willen oder gar als Nabelschau durchgeführt werden. Um solchen Tendenzen entgegenzuwirken, gehe ich auf die jeweiligen Anwendungsmöglichkeiten der einzelnen Interventionen ein.

Bei der Auswahl und Zusammenstellung der auf den nächsten Seiten beschriebenen Kurzinterventionen habe ich mich einerseits von meiner therapeutischen Erfahrung leiten lassen,

zum anderen habe ich versucht, wesentliche Themen der therapeutischen Arbeit mit Paaren zu erfassen wie Stress, Nähe, Bindung, Rückzug, Schuld, Kompromisse finden und mehr. Wenn Sie Ihre Klienten zu einer Selbststeinschätzung ihres 'Beziehungskonzepts' anregen möchten, können Sie ihnen folgenden kleinen Selbsttest vorlegen, der auf Schindler, Hahlweg und Revenstorf (1998) zurückgeht. Unter 'Beziehungskonzept' versteht man das aufgrund früherer Lernerfahrungen in Kindheit und Jugend geprägte, persönliche Arbeitsmodell über enge Beziehungen. Dieses wird durch spätere Lernerfahrungen ergänzt und verändert. Dieses 'Beziehungskonzept' bestimmt im Wesentlichen, welchen Partner wir wählen, was wir von ihm erwarten, aber auch wie wir selbst die Partnerschaft gestalten.

Wie fühlen Sie sich in Beziehungen?

1. Es fällt mir leicht, mich anderen zu nähern, auch von anderen abhängig zu sein, wenn die anderen auch mal von mir abhängen. Ich mache mir fast nie Sorgen darüber, dass ich anderen zu nahe bin oder dass ich verlassen werden könnte.
2. Manchmal fühle ich, dass die anderen mir nicht so nahe stehen, wie ich es gerne möchte. Oft habe ich Zweifel, ob mein Partner mich wirklich liebt und bei mir bleiben möchte. Ich habe das Bedürfnis, ganz und gar mit ihm zu verschmelzen, und ich glaube, dass ich ihn damit überfordere.
3. Ich mag es nicht, anderen nahe zu sein. Mir fällt es schwer, meinem Partner zu vertrauen, und ich mag es nicht, von ihm abhängig zu sein. Mein Partner möchte manchmal mehr Innigkeit, als ich geben oder tolerieren kann.

2. Ressourcenübung

Erlebnisintensive Methoden können in der therapeutischen Arbeit mit Paaren von Beginn an eingesetzt werden. Gerade zu Beginn der Therapie kann es sehr wichtig sein, rasch einen Stimmungsumschwung bei den Partnern in Gang zu setzen oder vorhandene Ressourcen zu verstärken.

Eine solche Basisübung, die die Bereitschaft des Paares zur Veränderung verstärken kann, ist die nachfolgende Ressourcenübung. Ihr Ziel ist es, die Zustimmung zur Therapie emotional zu verankern, die innere Verbindung der Partner zu stärken sowie eine spielerische Komponente zukünftiger Veränderung zu präsentieren.

Die Übung ist nicht geeignet für Paare, die in ihrer Veränderungsmotivation ambivalent sind oder bereits resigniert haben. Eingesetzt wird diese Übung vorwiegend am Ende der ersten Sitzung. Der Therapeut bittet die Partner, ihre Stühle so zurechtzurücken, dass sie einander gegenüber sitzen. Dann sollen sie die Augen schließen oder einen Punkt auf dem Boden suchen und den mit offenen Augen fixieren.

Der nachfolgende Text sollte vom Therapeut ruhig und mit Pausen gesprochen werden.

Ressourcenübung

'Ich möchte Ihnen jetzt noch die Gelegenheit geben, ihr Ja zur Therapie abzurunden. Dazu brauchen Sie nichts anderes zu tun, als sich mit Ihren Stühlen einander gegenüberzusetzen und Ihre Hände offen mit den Handflächen nach oben zu halten. Gut so. Um sich ganz auf diese

Übung konzentrieren zu können, fixieren Sie mit Ihren Augen einen Punkt auf dem Boden oder an der gegenüberliegenden Wand oder schließen Sie einfach Ihre Augen. Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren Atem, ohne etwas daran zu verändern. Und dann spüren Sie Ihre offenen Hände, die Ihrem Partner und Ihrer Partnerin zugewandt sind. Nehmen Sie einfach nur wahr, wie sich Ihre offenen Hände anfühlen, offen für alles, was noch kommen wird. Vielleicht spüren Sie auch eine Art unsichtbarer Verbindung zwischen Ihren eigenen Händen und denen Ihres Partners entstehen. Eine Art Kreislauf, ein Energiefeld vielleicht.

Nun möchte ich, dass Sie an eine positive Begebenheit aus Ihrer Partnerschaft denken - ganz egal, ob diese erst vor kurzem stattfand oder schon länger zurückliegt. Und es muss überhaupt nicht dieselbe Begebenheit sein, an die sich jeder von Ihnen erinnert.

Und Sie starten Ihre innere Suche, indem Sie zurückgehen in die letzten Tage und Wochen, die letzten Monate, vielleicht in den letzten Herbst, den letzten Sommer oder den letzten Frühling. Vielleicht ist einer von Ihnen schon viel weiter zurückgegangen, ein Jahr, zwei Jahre dorthin, wo auch immer sich eine Erinnerung meldet. Und, wie gesagt, es muss nicht wirklich die gleiche Situation sein, lassen Sie sich einfach überraschen. Und jetzt, wo die Erinnerung langsam auftaucht oder schon da ist, nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie möchten, diese Situation vor sich zu sehen.

Ganz lebendig, als würde sie im Moment stattfinden.

Die Umgebung, die Geräusche, die eigene Stimme oder die Ihres Partners oder das gemeinsame Schweigen. Der Gesichtsausdruck, die eigenen Empfindungen, die Berührung vielleicht, der Geruch.

Und vermutlich ist es nicht schwer - ausgehend von dieser positiven Begebenheit -, jetzt an eine positive Eigenschaft Ihres Partners zu denken, auch wenn Sie diese vielleicht in Ihrer Beziehung im Moment vermissen. Geben Sie diesem Gedanken innerlich Raum, sodass Sie eine innere Verbindung zu dieser Eigenschaft herstellen und vor Ihrem inneren Auge wahrnehmen, was Ihnen diese Eigenschaft bedeutet.

Und Sie haben sich Ziele gesetzt für Ihre Beziehung, und Sie haben schon einen Schritt daraufzu gemacht, als Sie sich zu dieser Therapie entschlossen haben.

Und jetzt möchte ich Ihnen gerne dazu eine Frage stellen: Während Sie tief und fest schlafen, passiert ein Wunder, und Ihr gemeinsames Problem hat sich in Luft aufgelöst.

Sie wissen nicht, wie es dazu kam, aber Sie wachen am nächsten Tag mit der Gewissheit auf, dass das Wunder stattgefunden hat. Es ist der erste Morgen nach dem Wunder, und Sie stellen erstaunt fest: Irgendetwas ist anders.

Was nehmen Sie wahr, was anders ist? Was fühlt sich anders an? Was beobachten Sie an sich selbst?

Was an Ihrem Partner?

Wie reagiert Ihre Beziehung darauf?

Und Sie spüren, dass Sie damit auf dem richtigen Weg sind!

Und Sie gehen in Ihrer Vorstellung weiter nach vorne. Auf diesen Morgen folgen ein neuer Morgen und noch einer. Tage addieren sich zu Wochen und Ihre Beziehung läuft mehr und mehr in die gewünschte Richtung! Und Sie spüren, wie die eine oder andere Last von Ihnen abfällt und sich

ein Gefühl der Leichtigkeit und Lebendigkeit einstellt.

Und es macht sich Gewissheit breit, dass Ihre jetzige Krise hinter Ihnen liegt. Während Sie dies mit aller Wachheit und Aufmerksamkeit wahrnehmen, spüren Sie, wie gut und richtig es damals war, diesen ersten Schritt zu tun, der weitere Schritte nach sich gezogen hat.

Mit all der Erfahrung, die Sie gemacht haben, wird Ihnen rückblickend bewusst, wozu diese Krise gut war und wie jeder von Ihnen persönlich davon profitiert hat.

Verweilen Sie gedanklich noch an diesem Punkt. Genießen Sie diese Erfahrung.

Und wenn Sie wollen, können Sie Ihren Partner und Ihre Partnerin durch Ihre offenen Hände schon jetzt etwas davon mitteilen.

Dann öffnen Sie die Augen, um sich dann einen Moment ganz bewusst anzuschauen ohne irgendetwas zu sagen.

[.]