

„Der Partner mit den geringeren Bedürfnissen sitzt am längeren Hebel“

Personzentrierte Paartherapie in der Praxis

Andreas Renger

Einführung

„Fast alle klientenzentrierten Therapeuten haben Zweifel an der Tragfähigkeit des klientenzentrierten Ansatzes für die Psychotherapie mit Paaren.“ So hieß es schon in dem Klassiker zur Paartherapie von Anna Auckenthaler von 1983. Seither ist viel Zeit vergangen, an der Skepsis der Gesprächstherapeuten*innen zu diesem Thema hat sich allerdings wenig geändert. Es ist an der Zeit, einen weiteren Versuch zu starten, für die Attraktivität vor allem aber für die Wirksamkeit des personzentrierten Ansatzes in der Paartherapie eine Lanze zu brechen.

Ich selber verdanke die wertvollsten Impulse, mit Paaren personzentriert zu arbeiten, Charles O’Leary, der vor seinem unerwarteten Tod im Jahr 2019 sehr inspirierend die konzeptionelle Entwicklung der Personzentrierten Familientherapie und -beratung unserer damaligen Arbeitsgruppe (Hollick u. a., 2018) förderte.

O’Leary stellt das Bedürfnis verstanden zu werden als das zentrale Bedürfnis in der Paarbeziehung dar. Zu Beginn des Erstgesprächs steigt er bereits mit der Frage ein: „Was möchten Sie, dass Ihr Partner an Ihnen verstehen sollte?“ und stellt damit bereits das Ziel der Paargespräche an den Anfang einer Sitzung. O’Leary wick an zentralen Stellen von der Personzentrierten Einzeltherapie ab. Der Paartherapeut geht sehr viel lenkender in seinen Gesprächen vor, er stellt mehr Fragen und unterbricht auch, wenn es dem Schutz des anderen Partners dient. Ich habe mir angewöhnt, sehr viel strukturierter Fragen zu stellen als in der Einzeltherapie und auch hartnäckiger zu insistieren, wenn bestimmte Fragen nicht beantwortet werden. Das Mehr an Struktur dient vor allem der Schaffung von Sicherheit während der Gespräche, denn anders als in der Einzeltherapie ist die Not der jeweiligen Partner, sich schützen zu müssen, weitaus größer. Wenn dies der Berater nicht tut, dann greifen die ansonsten schon im Alltag angewandten Defensivstrategien auch in den Sitzungen, und das Einander-Zuhören wird noch weiter erschwert.

Ulla und Lutz

Das folgende Beispiel soll verdeutlichen, wie die Konflikte eines Paares vor dem Hintergrund des Personzentrierten Ansatzes zu verstehen sind und wie hilfreich das Vorgehen im Rahmen des gesprächspsychotherapeutischen Konzepts sowohl für die Paarentwicklung wie auch für die individuelle Entwicklung sein kann.

Lutz (52) und Ulla (42) sind seit sechs Jahren zusammen und haben

vor drei Jahren beschlossen, ein Haus zu kaufen, um gemeinsam eine Familie zu gründen. Ulla bringt aus ihrer ersten Ehe zwei Kinder (Anton, 12 und Elias, 14) mit. Beide Kinder leben zu gleichen Teilen im Haushalt des Vaters und im Haushalt von Lutz und Ulla.

Ulla hat nun eine Paartherapie angeregt, da sie sich zunehmend aus dem Leben von Lutz ausgegrenzt fühlt, wann immer sie das anspricht, ins Leere läuft und sich daraus immer wieder heftige Auseinandersetzungen ergeben. Angst, die Beziehung könnte scheitern und das Projekt des gemeinsamen Familienlebens in diesem Haus könnte in die Brüche gehen, lässt auch Lutz in eine Paartherapie einwilligen.

Versteckte Bedürfnisse: Der Paartherapeut als Übersetzer verzerrter Selbstmentalierung

In der ersten Stunde wirken die Rollen sehr klar verteilt: Ulla hat ein Bündel an Vorwürfen, Lutz lässt sie abprallen, indem er sehr allgemeine Statements von sich gibt, die Ulla hilflos zurückschleusen. Auch mir geht es mit Lutz nicht anders, als ich versuche, ihn darauf anzusprechen, hinter den vielen Vorwürfen von Ulla ihre Bedürfnisse zu sehen:

Th.: „Was löst es in Ihnen aus, wenn Sie hören, welche Wünsche Ulla in ihrer Beziehung hat?“

Lutz: „Ich verstehe die Frage nicht ... Ich finde, man muss auch immer die Zusammenhänge sehen ... Ulla möchte alles durchsetzen, immer einen Plan machen ...“

Solche Situationen wiederholen sich, wenn meine Fragen an Lutz eine Introspektion in die eigene Gefühlswelt verlangen. Ulla bekommt meine Irritation mit und fühlt sich in ihrer Enttäuschung bestätigt. Nicht selten kommt es in Paartherapien zu Situationen, in denen ein Partner die Bestätigung der eigenen Wahrnehmung durch den Therapeuten oder Berater sucht. Dabei geht es nur vordergründig darum, vom Therapeuten Recht zu bekommen. Das grundlegende Bedürfnis ist – wie in der Einzeltherapie auch – das Bedürfnis, verstanden zu werden. Oftmals ist im inneren Konzept der Klienten das eine nur durch das andere zu bekommen. Manchmal erfordert es einen längeren Prozess, bis beide Partner merken, dass sie vom Therapeuten verstanden werden, ohne dass der Therapeut ihnen Recht gibt. Wenn beide merken, dass im Sinne einer Allparteilichkeit sich beide verstanden fühlen können, kann der Kampf um das Rechthaben nach und nach

abklingen. Das wesentliche Ziel einer gelungenen Personzentrierten Paartherapie ist aus Sicht des Therapeuten erreicht, wenn es beiden Partnern gelingt, dem jeweils anderen das Gefühl zu vermitteln, dass er ihn verstanden hat, ohne dass er ihm Recht geben musste. Oft entsteht dadurch eine große Erleichterung und eine Entspannung in der Partnerschaft. Es reicht, wenn der andere spürt, ich habe ihn verstanden.

Tatsächlich fällt es Lutz nicht leicht, Zugang zur eigenen Gefühlswelt zu entwickeln. Oftmals, insbesondere, wenn er in Situationen von Ärger oder Wut gerät, verzerrt sich die eigene Wahrnehmung – oder zumindest die Darstellung des eigenen Erlebens:

Ulla (in der zweiten Sitzung): „Und dann ist da noch etwas: Lutz trinkt zu viel und dann wird er verletzend und aggressiv.“

Lutz (sehr ruhig und gelassen): „Ich finde das interessant, dass du das jetzt ansprichst, wirklich erstaunlich. Jetzt in der zweiten Stunde. Ich glaube nicht, dass das was damit zu tun hat. Ich bin schon verwundert, dass du das jetzt zur Sprache bringst.“

Th.: „Klingt so, als machte Sie das ganz schön sauer, wenn Ulla ein Thema anspricht, das Ihnen hier ganz unpassend vorkommt und Sie denken, dass das hier gar nicht hingehört.“

Lutz ist also „erstaunt“ und „verwundert“ und findet es „interessant“. Von Wut und Ärger, gleich in der zweiten Stunde so vorgeführt zu werden, keine Spur. Auch in der Einzeltherapie kommt es zu verzerrten Selbstmentalierungen, die wir als Ausdruck für die unzureichend integrierbaren Anteile von aktueller Erfahrung verstehen. Jesper Juul (2012) beschreibt sehr anschaulich eine kulturelle Entwicklung der Aggressionsvermeidung, die auch in die Therapeutenkultur Einzug hält, aber erst recht bei vielen Klient*innen zu beobachten ist: „Kann es sein, dass Eltern, Erzieher und Pädagogen – und Lebenspartner, müssten wir in unserem Falle ergänzen – „in eine andere Existenzsphäre entrückt sind, in der es ausschließlich Liebe gibt? Nein, keinesfalls! Sie haben bloß eine Art zu reden und sich zu verhalten angenommen, die der Form nach nicht als aggressiv gilt. Die Gewalt der Freundlichkeit und Korrektheit – so könnte man sie nennen. Es ist jene Art getarnter Aggression und verbaler Gewalt, die die Älteren und Eloquenten auf Kosten der Jüngeren und weniger Eloquenten leichten Herzens und offen austragen – ohne jedes Risiko, denn die wahre Natur dieser Form von Aggression offenbart sich nur über die Erfahrung der Schwächeren.“

In der Familientherapie aber eben auch in Paargesprächen kommt der Auflösung solcher „aggressionsfreien Aggression“ besondere Bedeutung zu. Entscheidend ist es, den Träger solcher Botschaften nicht als heimlichen Aggressor zu „entlarven“ sondern ihm Hilfestellung zu bieten, auch hier das eigentliche Bedürfnis zu formulieren.

Charles O’Leary (2012) beschrieb die unterschiedlichen Rollen des Familientherapeuten: Darunter kommt der Rolle des Übersetzers in der Paartherapie entscheidende Bedeutung zu. Er übersetzt nicht nur das Gesagte in eine Sprache der Emotionen,

sondern vor allem in eine Sprache der Bedürfnisse.

Lutz verweigert sich trotz Unpünktlichkeit und durch Nicht-Anrufen, auch wenn er es zugesagt hat. Oft tut er das, wenn er unmittelbar vorher „gehorsam“ war und Ulla zuliebe etwas getan hat, was er gar nicht wollte. So geht er ihr zuliebe zum Friseur und kommt anschließend deutlich verspätet zu einer Verabredung mit ihr.

Auf den ersten Blick sieht es nicht so aus, aber auch Ulla vermeidet es, in ihren Bedürfnissen gesehen zu werden. Sie macht stattdessen Vorwürfe und bleibt dahinter in ihrer Bedürftigkeit nicht fassbar.

Vermeiden von Ohnmacht und Hilflosigkeit oder die Demonstration von „Autonomie“

In der Paarbeziehung bekommt das Verzerren von Erlebensanteilen, die negativ bewertet sind, wie in diesem Falle der Ärger – oder eher noch das Erleben von Verletztheit durch das Ansprechen seines Alkoholkonsums und seiner dann aufkommenden Aggressivität –, noch einen weiteren Aspekt: Selbst das Äußern von neutralen oder positiven Gefühlen, auch von Bedürfnissen wird als Schwäche erlebt. Die dazugehörige Erfahrung lautet: Der Partner mit den geringeren Bedürfnissen sitzt am längeren Hebel. Je mehr Bedürfnisse ich zeige, umso mehr liefere ich mich aus. Die Angst ist schließlich die Angst vor Autonomieverlust. Lutz ist also bemüht, so wenig wie möglich von seinen Bedürfnissen zu zeigen, um sich selbst damit ein Gefühl der Unabhängigkeit dank seiner Bedürfnislosigkeit zu geben. Die Tragik: Über einen längeren Zeitraum verliert die Person selber den eigenen Zugang zu den eigenen Bedürfnissen und zum inneren Erleben. Die Folge ist eine Zunahme an Inkongruenz ohne dazugehöriges Inkongruenzerleben. Die Person entfernt sich also zunehmend nicht nur aus der Paarbeziehung, sondern vor allem von sich selbst. Hier zeigt sich das Drama des unsicher-vermeidend gebundenen Kindes, das seine Bedürfnisse nicht mehr zeigen kann, aus bindungstheoretischer Sicht verbunden mit einer nicht mehr wahrnehmbaren oder nicht mehr zuzuordnenden Wut.

Paartherapie ist insofern von einer Einzeltherapie nicht zu trennen, wenn es gelingt, über die Öffnung in der Paarbeziehung auch eine Öffnung zu sich selbst zu erreichen. Jürg Willi (1985) bezeichnete dies als Ko-evolution. Jede gelungene Paartherapie beinhaltet eine Entwicklung für beide.

Nur scheinbar ist es ein Kampf um Macht. Es geht eher um innere Konzepte von Ohnmacht und die Vermeidung von Ohnmachtserleben und dem Erleben von Schmerz, der mit den nicht gesehenen, und unbefriedigten Bedürfnissen einhergeht. Die Partner werden beide zunehmend defensiv, was sich in der Interaktion durch immer wiederkehrendes Sich-Rechtfertigen, Erklären und Richtigstellen zeigt. Defensiv-Sein in der Beziehung heißt also vor allem: sich nicht zu erkennen geben, für den anderen nicht greifbar – und damit natürlich auch unangreifbar und nicht verletzbar – zu werden.

Beide demonstrieren dem Partner gegenüber jeweils ihre „Autonomie“, Ulla unter Zuhilfenahme ihrer Kinder, Lutz mit seinen Kontakten zu seinen Freunden, an denen sie nicht teilhaben soll. Beide zeigen: „Ich bin auf dich nicht angewiesen, ich habe auch andere Kontakte.“ So wichtig es in einer Beziehung auch ist, intensive eigene Kontakte und Beziehungen zu leben, hier werden sie instrumentalisiert, um dem Anderen eine vermeintliche Unabhängigkeit zu demonstrieren, die gerade, weil sie demonstriert werden muss, keine mehr ist. Im Falle von Ulla ist sie sogar ein Mittel der Bestrafung: Vor einem Jahr hatte das Paar noch einen gemeinsamen Kinderwunsch. Einseitig hat sich Lutz von dieser Planung verabschiedet – eine enorme Verletzung für Ulla. Sex findet seither nicht mehr statt.

Ulla: „Mir ist das auch wichtig, dass Anton möglichst lange noch zu mir kuscheln kommt (Tränen), ich weiß ja nicht wie lange er das noch will.“

Lutz: „Und dann beklagst Du Dich über zu wenig Zärtlichkeit zwischen uns!“

Ulla: „Ich denke immer, du hättest es ja haben können, eine Familie mit mir, aber du wolltest ja nicht.“

Th: „Manchmal denken Sie: ‚Geschicht Dir recht!‘ –

Ulla: (nickt)

Th.: „Ja, Sie sind noch immer so verletzt, dass er das letztes Jahr ohne Kommentar aufgegeben hat.“

„Der verlangensschwächere Partner kontrolliert den Sex, ob er es will oder nicht! Dass viele verlangensscheue Partner irgendwann kontrollieren und bestrafen wollen, muss nicht der Grund für die Entstehung dieser ganzen Situation sein, sondern ist eher das Endresultat“ (Schnarch, 2011, S. 37). Das Gefälle im Verlangen zwischen den Partnern – sei es sexuelles Verlangen oder seien es andere Bedürfnisse – gehört zu jeder Beziehung, ohne dass es dadurch jedoch zwangsläufig zu einem Erleben von Abhängigkeit oder Ohnmacht kommen muss.

Lernen Paare, sich der Gefahr zu stellen, von ihren Bedürfnissen zu sprechen, haben sie tatsächliche Autonomie erreicht, nicht, wenn sie ihre Bedürfnisse vor dem anderen verbergen. Dieses Wagnis einzugehen verlangt ein Milieu von Sicherheit und Vertrauen.

Virginia Satir (1976, S. 27), die die Grundlagen für eine humanistische Familientherapie schuf, formulierte fünf Freiheiten, die es in der Familie, aber eben ganz besonders in einer Paartherapie zu entwickeln gilt:

„Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke, – und nichts das, was von mir erwartet wird.

Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen,

– und nicht etwas anderes vorzutauschen.

Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche,

– anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.

Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen,

– anstatt immer nur auf „Nummer sicher zu gehen“ und nichts Neues zu wagen.“

Schaffen von Sicherheit

Eine weitere Rolle, die O’Leary dem Therapeuten zuschreibt, ist die des Gastgebers, der die Sicherstellung einer Atmosphäre von Wertschätzung und Akzeptanz gewährleistet. Er verkörpert nicht nur selber diese Haltung, sondern er setzt sich auch aktiv und direktiv dafür ein, dass in einer Paartherapiesituation alle den bestmöglichen Schutz genießen und keiner verletzt wird.

Wie aber schaffen wir in der paartherapeutischen Situation eine Atmosphäre der Wertschätzung und Sicherheit? O’Leary lobte das Paar in den Sitzungen oft sehr ausgiebig und zollte ihnen in einer Art und Weise Anerkennung, die mir oft sehr „amerikanisch“ vorkam und der ich nicht ohne Vorbehalte folgen kann. Zudem kann das Loben und Geben von Anerkennung von einem bestimmten Punkt an auch paternalistische Züge annehmen, die dem Personzentrierten Ansatz auch zuwiderlaufen können.

Sicherheit kann vor allem durch die Schaffung sicherer Strukturen hergestellt werden. Dazu gehört

- das Sorgen für den Schutz vor Verletzungen durch den anderen Partner
- eine durchaus direktive Gesprächsführung, durch die sich die Angst vor Willkür und Übergriffigkeit reduziert – hierzu gehört auch das Unterbrechen, wenn ein Partner ausufert oder den anderen bloßstellt
- das Stellen von Fragen, insbesondere nach den Gefühlen und Bedürfnissen (nicht so sehr nach Fakten), die den Beteiligten ein Gefühl geben, mit ihren Bedürfnissen anerkannt zu sein.
- das Übersetzen von aggressiven Äußerungen (wie Vorwürfe, Sarkasmus, Bloßstellen) in eine Sprache der Bedürftigkeit. Auch das Beobachten, dass mit dem Partner wohlwollend umgegangen wird, erzeugt auch in ihm ein Gefühl der Sicherheit. Es kommt allerdings auch vor, dass das Verstehen des Partners vom Anderen als Parteinahme für den Partner verstanden wird. Auch das kommt vor und verlangt ein sorgfältiges Aushandeln, wie für diese Person eine Atmosphäre der Sicherheit geschaffen werden kann.
- die Zusammenfassung nach jeder Stunde über das Erreichte und darüber, was ich als Berater verstanden habe. Ich bemühe mich an dieser Stelle stets darum, die gemeinsamen Bedürfnisse der Partner herauszustellen und ihnen zu vermitteln, dass sie mit ganz ähnlichen Gefühlen beschäftigt sind, nur oftmals unterschiedlich damit umgehen.
- die Partner darin zu unterstützen, sich „gemeinsam im selben Boot“ zu erleben und nicht als gegeneinander Arbeitende.

Rückgang defensiven Verhaltens

Das Paar hat inzwischen deutliche Fortschritte darin gemacht, sich selbst und einander zuzuhören. In einer Kreisbewegung nehmen die Partner wahr, was das Gesagte in ihnen auslöst, und nehmen wieder wahr, was die eigene Äußerung im anderen auslöst.

Lutz kann sehen (15. Stunde) wie er in Sarkasmus und in Ironie gleitet, wenn er sich von Ulla „verwaltet“ und kontrolliert fühlt. Ulla wiederum kann die Verzweiflung und die Bitterkeit zunächst nicht erkennen, die hinter seiner Ironie steckt und findet seine Ironie „lustig“.

Lutz: „Ich hab’ das ja immer gesagt: Die Beziehung kommt erst dran, wenn Ulla alles andere mit Kindern und anderen Leuten erledigt hat, dann werd ich aus dem Schrank gelassen.“

Ulla: (lacht)

Th.: „Ja, Sie erzählen das so lustig mit dem Schrank, da bekommt man kaum mit, wie bitter das für Sie ist, was für einen dicken Hals Sie schon haben, immer hinten anstehen zu müssen, immer warten zu müssen, bis Ulla dann auch endlich Zeit für Sie hat.“

Ulla: „Lutz wirft mir immer vor, ich lache an den falschen Stellen!“

Th.: „Jetzt wird Ihnen was klar?“

Ulla: (weint) „Und dann explodiert er.“

Th.: „Vorher, wenn er es noch lustig sagt, können Sie nicht erkennen, wie ernst es ihm ist und dann können Sie es auch nicht, weil Ihnen sein Wutausbruch dann solche Angst macht.“

Die Defensivität hat in dieser Sequenz im Vergleich zu den Anfangssitzungen erkennbar nachgelassen. An die Stelle ist Betroffenheit über das Missverstehen in der Vergangenheit getreten.

Der Prozess, der seit einem Jahr andauert, hat seine Auf- und Abbewegungen: Lutz ist derjenige, der das Zusammenleben wesentlich entspannter und konfliktfreier erlebt. Er meldet Ulla das zurück, sie stimmt zu, aber schränkt es sogleich wieder ein, ihr gehe das alles nicht schnell genug. Er macht sich über ihr „ewiges Ja-Aber“ lustig.

Lutz: „Das ist Ulla: Immer ein Ja-Aber.“

Ulla: (wirkt sehr still und abwesend)

Th: „Was hat Ihnen Lutz sagen wollen?“

Ulla: „Dass es eine gute Woche war“

Th.: „Ja, haben Sie noch was gehört?“

Ulla: „Nein, ich hab nicht zugehört. – (muss lachen) Ich habe darüber nachgedacht, was ich ihm antworte.“

Th. „Manchmal ist es schwer ihm zuzuhören, weil es viel wichtiger ist, gute Argumente zu sammeln, um sich gegen seine Vorwürfe zu schützen.“

Lutz: „Ah.“

Th.: „Können Sie verstehen?“

Lutz: „...dass es gut ist, zu verstehen... Dann kann ich besser loslassen.“

Und schließlich ein Auszug aus einer der letzten Stunden:

Lutz: „Ich wünsche mir einfach mehr Weichheit in der Beziehung.“

Ulla: (weint) „Wie macht man das denn?“

Lutz: „Da ist doch was anders. Wir küssen uns und Zärtlichkeiten mit mehr Gefühl, nicht nur so formal. Das ist für mich immer eine Zurückweisung, wenn solche Berührungen wie abgehakt erfolgen müssen.“

Ulla: „Wie kommen wir denn aus der Falle raus?“

Th.: „Was bräuchten sie denn gerade?“

Ulla: „Ich würde gerne von Lutz in den Arm genommen werden, ich will ihn aber nicht darum bitten.“

Lutz: (steht auf und beugt sich zu ihr runter, um sie in den Arm zu nehmen)

Die Paartherapie ist zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch nicht beendet. Es zeigt sich aber deutlich, wie das Paar unter den beschriebenen Bedingungen profitiert und mehr Beziehung wagt. Beziehung wagen bedeutet, sich auch in den Anteilen dem Partner zuzumuten, die ich selber in mir ablehne oder mit denen ich mich nicht liebenswert finde. David Schnarch nennt dies Intimität. Als personzentrierte Paartherapeuten würden wir eher von Kongruenz sprechen, in diesem Fall von Paarkongruenz. Individuelle Kongruenz ist also nicht Vorbedingung für eine Paarkongruenz, sondern sie wird durch den Prozess der Ko-evolution erst erlebbar.

Literatur:

Auckenthaler, Anna (1983). Klientenzentrierte Psychotherapie mit Paaren. Stuttgart: Kohlhammer.

Hollick, Ulrike u. a. (2018). Personzentrierte Familientherapie und -beratung. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Juul, Jesper (2013). Aggression. Frankfurt: S. Fischer.

O’Leary, Charles (2021). The Practice Of Person-Centered Couple And Family Therapy. Palgrave. McMillan.

Satir, Virginia (1976/1989). Selbstwert, Kongruenz – Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis. Paderborn: Junfermann.

Schnarch, David (2011). Intimität und Verlangen. Stuttgart: Klett-Cotta.

Willi, Jürg (1985). Ko-evolution. Die Kunst des gemeinsamen Wachsens. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.



Andreas Renger, Personzentrierter Psychotherapeut, Approbation als Psychologischer Psychotherapeut und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Leiter einer Familien-, Ehe und Lebensberatungsstelle und in Freier Praxis tätig; Analytisch-systemischer Familientherapeut; Arbeitsschwerpunkt: Entwicklung und Anwendung des Personzentrierten Ansatzes in der Arbeit mit Familien und Paaren. Ausbilder in Personzentrierter Familientherapie und -beratung

Kontakt: rengerandreas@gmail.com