

„Viele sind von einem Idealbild überfordert“

Familien und Paare sind besondere Zielgruppen in Therapie und Beratung. Sie bringen Beziehungsmuster mit, die oft über Jahre entstanden sind und sich vermeintlich „bewährt“ haben. Psychotherapeut Andreas Renger hat in seiner Praxis in Bonn täglich mit Familien und Paaren zu tun. Im Interview spricht er über die Herausforderungen seiner Arbeit – und darüber, welchen Nutzen der Personzentrierte Ansatz für ihn und seine Klientinnen und Klienten hat.



Herr Renger, welche Themen sind es, die Paare und Familien in der Regel zu Ihnen führen?

Sehr viele Paare beklagen sich über zu wenig Zeit, die sie füreinander haben. Kinder, Arbeit und Beruf, aber auch die versorgungsbedürftigen Eltern stellen oft eine Irritation für die Partnerschaft dar, durch die sich Paare auseinander leben können. Oft sind diese Themen für Paare aber weniger die Ursache für

ein Auseinanderleben als vielmehr eine Rechtfertigung, um sich aus einer Beziehung, in der sich Enttäuschung und Verletzung breit gemacht haben, zurückzuziehen. Nachlassende Sexualität kann Folge eines solchen Auseinanderlebens sein. Die gemiedene Nähe, die sich so körperlich zeigt, geht mit dem Verlust von Vertrautheit und Intimität einher. Unter Intimität verstehen wir die Bereitschaft, uns dem Partner möglichst offen zu zeigen, so wie wir wirklich sind. Wir könnten es als Kongruenz in der Partnerschaft bezeichnen. Anlass für das Aufsuchen einer Paartherapie sind dann oft Affären, die außerhalb der Partnerschaft begangen wurden. Aber auch andere Dinge wie Streitigkeiten über die Kindererziehung gehören dazu.

Gibt es bestimmte Themen, die im Laufe der letzten Jahre zugenommen haben? Welche sind das? Und wie erklären Sie sich diese Entwicklung?

Familien haben sich in den letzten 30 Jahren sicher sehr verändert. Gerade durch die zunehmende Anzahl von Trennungen gibt es neue Partnerschaften in Patchwork-Familien. Sie bieten ein besonderes Konfliktmaterial. Paare treten eine neue Beziehung mit bereits existierenden Kindern an. Das heißt, die Phase der Paarfindung ohne Kinder, wie es einmal am Anfang einer Partnerschaft war, wird übersprungen. Dabei ist – bindungstheoretisch gesprochen – die Entwicklung einer exklusiven Bindung zwischen den Partnern immer schon durch eine ältere und auch engere Bindung zu den eigenen Kindern und – gewollt oder nicht – auch noch zu dem biologischen Elternteil der in die Beziehung mitgebrachten Kinder überschattet. In der Paarberatung befinden wir uns gerade in einer Übergangsphase. Wir haben es oft noch mit Paaren zu tun, die noch nach einem eher traditionellen Ehemodell die Familiengründung an-

getreten haben. Dies ist oft mit einer ökonomischen Abhängigkeit der Frau vom Mann verbunden – und damit bisweilen auch mit einer emotionalen Abhängigkeit und einem mangelnden Selbstwertgefühl.

Gerade Partnerschaften sind heute scheinbar einem Wandel unterworfen. Dafür sprechen Trends wie das Online-Dating, durch die der Eindruck entstehen kann, dass wir auch in Liebesdingen zu einer Konsumgesellschaft werden. Machen Sie in Ihrem Therapiealltag ähnliche Erfahrungen?

Dieser Eindruck ist sicher gerechtfertigt. Paare, die mir diesen Eindruck vermitteln, lerne ich aber eher selten in der Paartherapie kennen. Der Schritt in die Therapie oder Beratung setzt ja immer zumindest ansatzweise eine Bereitschaft zur eigenen Reflexion – oder mit personzentrierten Worten – ein Mindestmaß an Inkongruenzerleben voraus. Es sind dann eher die Paare, die sich von einem Idealbild von Partnerschaft überfordert fühlen, wie es im Fernsehen, in der Werbung oder eben auch wieder in der Ratgeberkultur propagiert wird. Die Idealisierung ist naturgemäß eine Bewertung von außen, die die inneren Bewertungsprozesse überlagert und damit auch das eigene emotionale Erleben verzerrt oder unzugänglich macht.

Als Paar- und Familientherapeut sind Sie als außenstehender Dritter mit einer fremden – oft über Jahre hinweg aufgebauten und bisweilen „festgefahrenen“ – Beziehungssituation Ihrer Klienten/innen konfrontiert. Was ist dabei die besondere Herausforderung für Sie?

Paare, die über viele Jahre ihre Muster gelebt haben und damit ja stets auch einen Weg gefunden haben, ihre Ängste und Verletzungen nicht mehr zu spüren, sind gewissermaßen über diese Vermeidung vereint. Diese Vermeidung wird getragen von einem „Einander-nicht-mehr-Zuhören“ oder einem vermeintlichen Wissen darüber, was der andere einem zu sagen hat. Wenn sich Paare über einen so langen Zeitraum in einem stabilen Muster „eingrichtet“ haben, verteidigen sie diese Haltung unter Umständen auch sehr hartnäckig gegen Veränderungsbemühungen von außen. Als Therapeut kann ich mich dann sehr schnell hilflos oder ohnmächtig fühlen und erlebe das Paar auf einmal in einem Bündnis gegen mich, der doch „ihr Bestes“ will. Im Idealfall gelingt es mir, meinen aufkommenden Ärger über die „Abwehr“ als einen Hinweis zu verstehen, dass ich die Veränderung des Paares

zu meinem Anliegen gemacht habe und damit selber die Ebene des Verstehens verlassen habe. Eine weitere Versuchung besteht für mich sicher darin, in solchen Fällen zumindest einen der Partner zu pathologisieren und ihm eine Einzeltherapie vorzuschlagen zu wollen. Damit gebe ich dem anderen Partner in der Beziehung jedoch möglicherweise eine Bestätigung für seine ohnehin schon gehegte Vermutung, der Partner könnte psychisch krank und damit allein verantwortlich für die Beziehungsprobleme sein.

Inwiefern halten Sie den Personzentrierten Ansatz gerade für die Zielgruppe Familien und Paare für hilfreich?

Gerade dem therapeutischen Aspekt des Verstehens kommt in der personzentrierten Arbeit mit Paaren und Familien eine Bedeutung zu wie in keinem anderen Verfahren. Die besondere Stärke des Personzentrierten Ansatzes besteht eben gerade darin, nicht nach Lösungen zu suchen, eine funktionierende Paarbeziehung wiederherzustellen, sondern einen Entwicklungsprozess ohne Angst zu fördern, ja, letzten Endes auch in der Beziehung wieder verletzbarer zu werden. Von Charles O'Leary stammt die Eingangsfrage in jede Paartherapie: „Was möchten Sie, was Ihr Mann oder Ihre Frau von Ihnen verstehen sollte?“. Eine Frage, die auf die unmittelbaren Bedürfnisse in einer Partnerschaft abzielt und oft sofort eine große Erleichterung und Entspannung zwischen den Partnern entstehen lässt. Fast jede Fragestellung eines Paares scheint mir Ausdruck eines Bedürfnisses, vom Partner verstanden zu werden. Die auftretenden Gefühle von Wut und Empörung während der Sitzungen aber auch die Impulse, Vorwürfe zu machen oder sich zu erklären und sich zu rechtfertigen, sind zumeist Ausdruck dieses Bedürfnisses.

Was halten Sie von dem Zusammenspiel unterschiedlicher Ansätze in der Paar- und Familientherapie?

In der Paar- und Familientherapie ist das Zusammenspiel unterschiedlicher Ansätze meines Erachtens unverzichtbar. Dabei sind alle Ansätze hilfreich, die den intersubjektiven Prozessen eine größere Bedeutung beimessen. Ich denke hier neben der Einbeziehung der systemischen Erkenntnisse auch an den intersubjektiven tiefenpsychologischen Ansatz, vor allem aber an das Mentalisierungskonzept von Fonagy und die Bindungstheorie. Alle Ansätze haben einen theoretischen Beitrag zur Erkenntnis von Paardynamik und zur Familiendynamik zu leisten, aber wirken sich auch auf das praktische Vorgehen aus.

Wie kann das Zusammenspiel von Ansätzen aussehen und gelingen?

In der Paartherapie kommen wir beispielsweise ohne zirkuläre Fragen nicht aus. Zu übersetzen, was der eine Partner gesagt hat, sodass der Partner besser versteht, worauf es dem anderen ankommt, wie es Charles O'Leary praktiziert, ist angewandte Mentalisierungstheorie. Die intersubjektive Tiefenpsychologie nimmt Übertragungs- und Gegenübertragungsprozesse und ihre Wirkung auf das wechselseitige Verstehen sehr ernst. In Form von systemischen Aufstellungen – persönlich oder am Familienbrett – wird interpersonales Erleben leibhaftig. Alles was in der personzentrierten Paartherapie geschieht, dient im Grunde der Verbesserung der eigenen Fähigkeit, zu mentalisieren, das heißt der Verbesserung des Verstehens, was im anderen emotional und kognitiv vor sich geht und was in der eigenen Person vor sich geht. Das eigene Erleben ebenso wie das Erleben des Partners werden dadurch weniger bedrohlich und somit leichter ins eigene Selbstkonzept wie auch ins Paarkonzept integrierbar.

Interview: Elena Winter