

Unser Vorgehen in der Paartherapie

Wir arbeiten mit Symbolen, Imaginationen und verhaltenstherapeutischen Vorgehensweisen. Zudem sind die systemische und die gestalttherapeutische Sichtweise in der Paartherapie wichtige Grundlagen.

Mit dieser Zusammenstellung wird deutlich, dass wir ein Mischkonzept haben, das wir je nach Problematik unterschiedlich einsetzen.

Die Symbolarbeit kann etwa so verlaufen:

Wir setzen an dem Bild an, das beide Partner von sich selbst oder von der / dem Anderen haben. Wir nennen es Selbst- und Partnerbild. Dazu suchen sich beide aus einer reichhaltigen Sammlung von Photos, Kunstkarten und Gegenständen etwas aus, das deutlich machen kann, was jeder an sich selbst gut findet, welche Seiten man an sich nicht leiden mag und wie man zu sein wünscht. Dann wählt man Symbole für die Seiten, die man an dem/der Anderen gut findet, bzw. bewundert, dann Symbole für die Seiten, die man nicht leiden mag und wie man sich den Anderen wünscht.

Ein Beispiel:

Ein Mann wählt für Seiten, die er an sich mag folgende Symbole aus: einen kleinen PC aus Ton für seine Fähigkeit, mit technischen Geräten umzugehen, ein Bild von einer Sitzung dreier Manager für seine Bereitschaft, sich beruflich sehr stark zu engagieren. Für die Seiten, die er an sich nicht mag, hat er einen Adler ausgewählt, der zwar sehr erhaben in den Lüften schwebt, aber den Kontakt zur familiären Realität sehr oft verloren hat. Ein Bild von einem Vater, der mit seinem kleinen Jungen Ball spielt stellt sein Bild dar, wie er gern sein möchte. Er hat aber den Eindruck von sich, dass das noch sehr weit weg wäre.

Für seine Frau sucht er folgende Symbole aus: für ihre Fähigkeit, liebevoll mit den Kindern umzugehen, wählt er eine Karte aus, in der eine junge Frau ein Baby im Arm hält, dem sie liebevoll zugeneigt ist. Für die Seite, die er an ihr nicht mag, nämlich ihre Art ihn zu kommandieren, wählt er eine Kunstkarte aus, die Queen Viktoria darstellt. Wie er sie sich wünscht zeigt eine Spielzeugkatze: weich, trotz ihres Bedürfnisses nach Alleingängen. Die könne er ihr gern zugestehen, wenn er dabei nicht zu kurz käme.

Seine Frau wählt folgende Symbole aus:

Für sich selbst wählt sie folgende Symbole: - zunächst hat sie Mühe, für sich ein positives Bild zu finden, und wählt als erstes ein Photo einer Frau aus, die noch Schmutz unter dem Teppich sucht – und will damit ihre zwanghafte Putzerei charakterisieren, die sie nicht ablegen kann und die sie sehr belastet und sich negativ auf das Klima in der Familie auswirkt.

Dann wählt sie für die Seiten, die sie bei sich schätzt, ein Lamm aus, das darstellen soll, wie viel sie klaglos hinnimmt, und ein Bild von Martha Vogeler, die sinnend in die Weite sieht soll ihre Sehnsucht darstellen, ruhig am Meer sitzen zu können, und sich die Weite anzusehen.

Für Seiten, die sie an ihrem Mann schätzt, wählt sie eine Sammlung von Handwerkszeug aus: Beißzange, Hammer und Feile für seine große Geschicklichkeit in den Schwierigkeiten, die bei der Renovierung ihres Hauses auftraten. Das Managerbild wählt sie ebenfalls, aber mit einer negativen Interpretation, dass er viel zu wenig zu Hause sei und auch zu Hause noch immer die Firma im Kopf habe. Wie sie sich ihn wünscht: sie wählt eine kleine Skulptur von einem Mann und einer Frau, in der der Mann den Arm um die Frau legt. Das sei seit Jahren nicht geschehen.

Die Auswahl der Symbole geschieht in einer nachdenklichen, eher meditativen Haltung. Beide sollen nicht reden, sondern sich nur auf sich selbst konzentrieren.

Nach der Auswahl breiten beide ihre Symbole auf dem Boden aus und erklären sie sich gegenseitig. Beim Zuhören darf man nachfragen, wenn man etwas nicht verstanden hat. Absolut verboten ist zu sagen: das stimmt aber so nicht.

Im Anschluss sprechen dann beide Partner miteinander über das, was sie gehört haben, was sie freut, was schmerzt, was sie sich anders wünschen.

Meist ist die Reaktion auf das gemeinsame Gespräch versöhnlicher, oft heiter und einander zugewandt.

In einer dritten Phase versuchen wir Therapeuten in Zusammenarbeit mit dem Paar ein Teilproblem auszuwählen, das die beiden Partner in einer bestimmten Zeit (vielleicht zwei Monate lang) als erstes angehen können. Es ist wichtig, nicht alles auf einmal ändern zu wollen, sondern schrittweise vorzugehen, da sonst der Misserfolg schon vorprogrammiert ist.

Es könnte z.B. sein, dass beide sich vornehmen, einmal in zwei Wochen einen Abend für sich allein zu reservieren, an dem sie etwas gemeinsam unternehmen oder beginnen, miteinander über sich zu reden. Dazu gehören dann verbindliche Regeln, die aus der Sackgasse Anklage und Verteidigung führen sollen.

Der oben stehende Text (geringfügig geändert) wurde mit Genehmigung von der Dipl. Psychologin Maria Elisabeth Wollschläger und Gerhard Wollschläger übernommen.

Mit Paaren arbeiten wir in der Regel als (Therapeuten-) Paar.