

# Unser Ansatz der Intensiv-Paarberatung

von Ute Niemann & Ingo Zacharias

[www.die-paarberater.de](http://www.die-paarberater.de) | [post@die-paarberater.de](mailto:post@die-paarberater.de)

Paare kommen meistens zu uns in die Beratung mit unlösbar erscheinenden und oft langjährigen Konflikten. Sie wollen Klarheit, ob und wie es zu zweit weitergehen kann. Dazu haben wir eine besondere Form der Paarberatung entwickelt. In einer 2-tägigen Intensivberatung, die aus 4 Sitzungen à 2 Stunden besteht, führen wir das Paar durch einen strukturierten Problemlärungs- und Lösungsprozess.

## Die Grundstruktur.

Am ersten Tag findet das Paar zunächst zu ihren tiefer liegenden und meist unbewussten Konfliktursachen. Diese Ursachen auf *beiden* Seiten der Partner herauszuarbeiten, ist zentral für eine erfolgreiche Bewältigung der Paarkrise. Dazu findet in der Regel die zweite Sitzung als Einzelsitzung statt, d. h., beide Partner kommen nacheinander für ca. eine Stunde zu uns.

Aus dem Bewusstsein für die tieferen Konfliktthemen ergeben sich dann bei beiden Partnern ganz natürlich Veränderungswünsche („Wie will ich mehr sein in der Beziehung?“) und Lösungsansätze („Was will ich mehr tun?“).

Am zweiten Tag werden die eigenen Wünsche dem Partner deutlich gemacht und es werden neue, von innen stimmigere Kommunikationsformen ausprobiert. In einer jetzt positiven und authentischen Atmosphäre werden zudem für bisher schwierige Themen Lösungen erarbeitet.

Am Ende der Beratung haben beide Partner Klarheit darüber, wo sie *wirklich* fest hängen, und wie eine Lösung, mit der sich beide Partner wohl fühlen, aussehen kann. Und sie wissen, worauf sie in Zukunft im Alltag besonders achten wollen.

## Unser Vorgehen im Detail.



© Jochen Heym / photocase.com

Damit Sie unsere Intensiv-Paarberatung besser verstehen können, haben wir im Folgenden unseren Ansatz der Erlebten Beratung und unser Verständnis von Paarkrisen näher dargestellt. Falls Sie darüber hinaus noch Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne persönlich zur Verfügung.

Der Ansatz der Erlebten Beratung wurde von Michael Mary entwickelt. Er ist seit fast 30 Jahren als Einzel- und Paarberater tätig. Die folgenden Ausführungen beinhalten die zentralen Punkte seines Ansatzes, aber auch Erweiterungen bzw. Ergänzungen, die uns in der Paarberatung besonders wichtig sind.

## **Die zentralen Annahmen unserer Intensiv-Paarberatung:**

- 1) Das Problem ist die bisher bestmögliche Lösung.**
- 2) Jeder Mensch hat eine Vielzahl von Persönlichkeitsteilen, die alle versuchen, grundlegende menschliche Bedürfnisse zu erfüllen.**
- 3) Die körperliche und räumliche Darstellung innerer und äußerer Abläufe sorgt für eine unmittelbare Bewusstseinerweiterung.**
- 4) Veränderung geschieht nicht durch Ratschläge von außen, sondern wenn ein Persönlichkeitsteil da ist, der die erwünschten Handlungen vollziehen kann.**
- 5) Ein Paarkonflikt ist letztlich immer ein innerer Konflikt.**

## **Ein Praxisbeispiel:**

*Anna und Peter sind seit 6 Jahren zusammen. In der Beratung klagt Anna, dass Peter sich immer mehr zurückzieht und sie kaum noch Zeit gemeinsam verbringen. Peter sagt, er brauche halt Zeit für die Dinge, die nur ihm wichtig sind. Beide geraten darüber immer wieder in teils heftige Streitereien. Sie kommen in die Beratung, weil sie zwar einerseits zusammen bleiben möchten, andererseits aber so keine gemeinsame Zukunft sehen.*

*Nachdem beide ihre Sichtweise des Konflikts geschildert haben, bitten wir sie, aufzustehen und eine Position zu finden, die ihr momentanes Mit- bzw. Gegeneinander in einer Körperhaltung ausdrückt. Schnell finden beide zu einer stimmigen Konstellation. Peter steht dabei mit vor der Brust verschränkten Armen etwa einen Meter von Anna entfernt, während Anna beide Arme offen in Peters Richtung hält, den Oberkörper etwas nach vorne gebeugt und den Kopf leicht nach vorne gezogen.*

*Gemeinsam erforschen wir nun, WER sich denn dort jetzt gegenübersteht. Schließlich finden beide zu einer treffenden Bezeichnung: der „Sichere“ und die „Nähe-Fordernde“. Wir fragen den „Sicheren“, warum es denn so wichtig ist, „sicher“ zu sein. Ohne zu zögern kommt die Antwort: „Sonst kann ich nicht machen, was ich will!“ Dabei wird Peters Haltung noch starrer.*

*Nach einigem Erforschen der Persönlichkeitsteile „Sicherer“ und „Nähe-Fordernde“ bitten wir beide, sich zu setzen und wieder als „Peter“ und „Anna“ zu sprechen. Wir fragen Peter: „Was ist so schlimm daran, nicht tun zu können, was Sie wollen?“ – „Dann hätte ich das Gefühl, überhaupt nicht wichtig zu sein. Gegenüber Anna habe ich das Gefühl, mich ständig unterordnen zu müssen. Aber ich will auch meine Meinung sagen dürfen.“ Dabei wird seine Stimme leiser, der Körper entspannt sich und die Augen werden etwas glasig.*

*Anna reagiert auf diese Selbstoffenbarung von Peter überrascht. Sie sagt, dass sie doch nur gerne mit ihm gemeinsame Zeit verbringen möchte und es nicht ihr Anliegen sei, immer zu bestimmen, was gemacht wird. Sie habe gedacht, wenn sie nichts initiiere, würden sie gar nichts gemeinsam machen und nur noch nebeneinander her leben. Auch ihr Körper wirkt entspannter und die Gesichtszüge werden weicher.*

*Wieder fragen wir die beiden, WER sich denn da jetzt gegenübersteht. Auch hier finden beide schnell einen stimmigen Begriff: der „Selbstbestimmte“ und die „Verbindung-Genießende“.*

*Nach einem weiteren kurzen Austausch fühlen Anna und Peter zum ersten Mal seit langer Zeit wieder eine echte Verbindung zueinander..*

Diese verdichtete Darstellung macht den Prozess und die genannten Annahmen unserer Arbeit deutlich:

## **1. Das Problem ist die bisher bestmögliche Lösung.**

Gewöhnlich sehen wir die Ist-Konstellation des Paares als das Problem an. Deswegen kommt das Paar in die Beratung und will es lösen oder loswerden. Dabei wird übersehen, dass das Verhalten beider Seiten die bisher bestmögliche *Lösung* für ein *vorher entstandenes* Problem ist. Das ursprüngliche Problem war der „Unsichere“ (oder der „Harmonische“), also der Teil in Peter, der nicht klar seine Meinung äußern und sich abgrenzen konnte. Wichtig ist dabei, dass dieser Teil nicht im Büro oder mit Freunden vorhanden sein muss, sondern oft nur in einer bestimmten Umgebung – hier in der Beziehung – auftritt. Die Lösung war nun der „Sichere“, der „Sich-Zurückziehende“.

Durch die Nachfrage „Was ist so schlimm daran sich unterzuordnen?“ wurde Peter aber schnell bewusst, dass es einen Teil in ihm gibt, der sich selbstbewusst und ohne Angst gegenüber Anna mitteilen möchte, der gerne einen Austausch über gemeinsame Aktivitäten, über Einkäufe für die Wohnung etc. auf Augenhöhe möchte und dem es nicht primär um eine Abschottung zur Durchsetzung eigener Interessen geht.

Man könnte sagen, dass *aus der unechten nun eine echte Lösungsfigur wird*: nämlich der „Selbstbestimmte“ oder der „Klare“. Und auch bei Anna kommt ‚eine Andere‘ zum Vorschein: die „Verbindung-Genießende“ oder die „Weiche“.

## **2. Jeder Mensch hat eine Vielzahl von Persönlichkeitsteilen, die alle versuchen, grundlegende menschliche Bedürfnisse zu erfüllen.**

Der Mensch ist psychisch keine monolithische Einheit. Je nach Situation treten bestimmte Aspekte unserer Persönlichkeit in den Vordergrund, z. B. der „Fürsorgliche“, die „Kämpferin“, der „Egoistische“ oder die „Verständnisvolle“. Sie alle haben im Sinn, allgemeine menschliche Bedürfnisse wie materielle Sicherheit, Zugehörigkeit, Wertschätzung, Selbstbestimmung und Teilhabe für uns zu erfüllen.

Allerdings sind dabei bestimmte Persönlichkeitsteile geschickter als andere, um diese Bedürfnisse zu erfüllen. (Eine Liste mit Bedürfnissen und eine Abgrenzung zu Verhaltensstrategien können Sie unter <http://die-paarberater.de/pdf/beduerfnisse-verhaltensstrategien.pdf> herunterladen.) Allgemein kann man sagen, dass Teile, durch die ich mich getrieben fühle oder ein körperliches Empfinden von Verhärtung, Verschließen und Durchhalten-Müssen habe – wie Peter mit seinem Rückzug –, nicht wirklich für meine Bedürfnisse sorgen.

Diese Teile schützen mich zwar vor dem Gefühl der Verletzlichkeit, aber damit schneiden sie mich auch vom direkten Kontakt zu Bedürfnissen wie Zugehörigkeit und Autonomie ab. Erst wenn ich mit Teilen in mir in Verbindung bin, die ein inneres Erleben von Entspannung, Weichheit und Klarheit auslösen, bin ich wirklich bei einem zentralen Bedürfnis von mir angekommen – und kann von dort auch die Bedürfnisse des anderen *fühlend verstehen*.

Zur Orientierung dient folgende Faustregel: Von hart zu weich, von unklar zu klar, von selbstzweifelnd zu selbstbewusst.



© Jens Schmidt – Fotolia.com

### **3. Die körperliche und räumliche Darstellung innerer und äußerer Abläufe sorgt für eine wirksame Bewusstseinsweiterung.**

Neben dem Gespräch werden im Prozess der Erlebten Beratung körperliche Haltungen und räumliche Positionen miteinbezogen. Dies führt zu einer Verlangsamung und Verdichtung des Erlebens. So werden für die Partner (und die Berater) Gedanken, Gefühle, Wünsche und Interaktionsmuster in sehr kurzer Zeit *be-greifbar*, die ihnen vorher nicht oder nur teilweise bewusst waren.

Außerdem führt dieses Erleben wie von selbst zu der *gefühlten Erkenntnis*: „Das ist ja verrückt, was ich da mache. So erreiche ich nie, was ich eigentlich möchte.“ Oder: „Mensch, unglaublich, wie wir uns da gegenseitig das Leben schwer machen.“

Aus dem Begreifen, worum es jedem der Partner *eigentlich* geht – nämlich einem universellen menschlichen Bedürfnis – sowie dem Erleben des ungeschickten Verhaltens, entstehen dann organisch die echten Lösungsfiguren. Außerdem entsteht wieder eine Verbindung der Partner von Herz zu Herz oder zumindest eine Haltung echten Respekts vor dem, was den anderen im Innersten bewegt.

#### **4. Veränderung geschieht nicht durch Ratschläge von außen, sondern wenn ein Persönlichkeitsteil da ist, der die erwünschten Handlungen vollziehen kann.**

Unzählige Selbsthilfe-Bücher für Paare sagen uns, wie wir uns verhalten sollen: offen, verständnisvoll, dem anderen zuhören, Ich-Botschaften verwenden etc. All das ist den meisten Paaren bekannt, aber diese – in sich richtigen – Ratschläge helfen ihnen in einer konkreten Konfliktsituation ganz selten weiter. Warum? Weil die üblichen Fragen wie „Was soll ich tun?“ oder „Wie soll ich mich verhalten?“ die falschen Fragen sind.

Die zentrale Frage lautet vielmehr: „*WER in mir ist der Lage, es zu tun?*“

Jeder von uns hat ein bestimmtes Selbstbild, eine bestimmte Identität. Alles, was für uns dazu gehört, bezeichnen wir als „Ich“. Alles, was nicht dazu gehört, ist „Nicht-Ich“. Definiere ich mich etwa besonders als eine „Helfende“, ist es wahrscheinlich, dass ich ständig für andere da bin und die „Für-Sich-Selbst-Sorgende“ nicht ein Teil meines Selbstbildes ist und so auch nicht gelebt wird. Sie ist ein „Nicht-Ich“.

Wenn jemand z. B. in sich die Überzeugung trägt „Meine Meinung zählt hier nicht.“ gibt es keinen Persönlichkeitsteil in ihm, der „selbstbewusst seine Meinung vertritt“. Dieser Teil gehört nicht zur eigenen Identität. Das Faszinierende des Prozesses der Erlebten Beratung ist nun, dass die Klienten im Laufe ihrer Selbsterforschung ihre Identität in Bezug auf das konkrete Problem verändern bzw. erweitern. Sie entdecken, dass sie *auch* ein „Selbstbestimmter“ sind. Und sie wissen dann auch ohne weitere Hinweise von außen mit erstaunlicher Klarheit und Kreativität, was konkret zu tun ist.

#### **5. Ein Paarkonflikt ist letztlich immer ein innerer Konflikt.**

In einer Krise der Partnerschaft sehen wir meistens die Hauptverantwortung zunächst beim Partner. Wenn wir etwas genauer hinschauen, erkennen wir, dass beide zum Konflikt beitragen und durch ihre Interaktion den Konflikt verschärfen. Und schließlich wird klar, dass das eigentliche Problem darin liegt, dass wir uns selbst nicht die „**volle, freudvolle In-Besitznahme aller menschlichen Bedürfnisse**“ (Miki Kashtan) als natürliches Recht unseres Lebens zugestehen. Anders ausgedrückt: ein Teil diese grundlegenden Bedürfnisse gehört – oft lange unbewusst – nicht zu meiner Identität.

Ein Problem entsteht für uns erst, wenn Bedürfnisse bzw. Persönlichkeitsteile, die bisher zum „Nicht-Ich“ gehören, doch in unser Leben drängen. Sich immer anzupassen ist nur dann ein Problem, wenn in uns jemand auch das Gegenteil leben will. Alleine zu leben ist nur dann ein Problem, wenn da jemand in uns ist, der sich Gemeinschaft wünscht.

Wenn wir uns alle grundlegenden Bedürfnisse ganz selbstverständlich zugestehen könnten, sie also als „Ich“ ansehen würden, könnten wir sie in aller Ruhe unserem Partner mitteilen. Wir könnten ohne jedes Drama, ganz gelassen und klar, darüber reden – und auch die Bedürfnisse des Partners sehen und wertschätzen.

In diesem tiefen Kontakt mit mir selbst ist kein Konflikt mit dem Partner im Sinne einer aggressiven Konfrontation mehr möglich. Bei verschiedenen Bedürfnissen kann es höchstens zu so etwas wie einer „erfüllten Ratlosigkeit“ oder „warmen Traurigkeit“ zwischen den Partner kommen.

## **Und wie geht es weiter?**

Das Erleben einer echten Verbindung – oft nach langer Zeit – ist für die Partner ein sehr beglückendes Gefühl. Beide haben Kontakt gefunden zu einer anderen Ausdrucksform ihrer Bedürfnisse und sich neu erlebt. Doch dieser neue (oder wieder belebte) Persönlichkeitsteil, der dies kann, droht im Stress des Alltags wieder an Präsenz zu verlieren.

Deshalb ist es notwendig, diesen Persönlichkeitsteil in der Beratung weiter zu stärken und ganz konkret anhand von schwierigen Situationen zu üben, wie beide Partner jetzt aus diesem Teil heraus gut miteinander reden können und zu konkreten Problemlösungen kommen. Hierbei werden in der Beratung auch verschiedene Techniken der Kommunikation, wie in „Ich-Botschaften reden“ oder „einfühlsam zuhören“, bewusst geübt.

Manchmal ist es zusätzlich sinnvoll, die Beweggründe der Problemfigur näher zu erforschen, denn das alte Verhalten unterliegt ja einer starken Gewohnheitsenergie und ist nicht so einfach weg. Mit dem besseren Verstehen der Problemfigur ist es dann leichter möglich, nicht mehr automatisch aus ihr heraus zu handeln, sondern aus dem neuen, erwünschten Persönlichkeitsteil.

Nach vier Sitzungen und acht intensiven Stunden haben die Partner ihre individuelle sowie die Paaridentität in Bezug auf ihr Problem verändert und neue Verhaltensmöglichkeiten erprobt. Sind beide Partner bereit, sich im Alltag zu bemühen und zugleich nachsichtig mit „Rückfällen“ zu sein, stehen die Chancen jetzt gut, dass sie im Alltag anders präsent sein und wieder mit Freude und Wohlwollen miteinander umgehen können.

## **Auch eine Trennung ist möglich.**

Endet jetzt jeder Prozess der Erlebten Beratung mit einem Happy-End? Nein, und das ist auch nicht das Ziel. Es kann sehr wohl im Verlauf des Beratungsprozesses deutlich werden, dass bestimmte unterschiedliche Bedürfnisse jetzt so dominant sind und nach Erfüllung im Außen streben, dass es keine gemeinsame Zukunft gibt. So möchte der Mann z. B. *jetzt* eine Familie gründen und die Frau *jetzt* alleine auf Weltreise gehen und sich selbst finden.

Diese Erkenntnis mag traurig machen und schmerzhaft sein, aber durch das gegenseitige *gefühlte Verstehen* und das Erkennen, dass die Wünsche nicht gegen mich als Mensch gerichtet sind, ist doch ein wertschätzender und friedvoller Umgang miteinander in der Folgezeit möglich.