

Ingeborg Volger
Martin Merbach

Die Beziehung verbessern

Beratung von Paaren,
die unter ihrer Kommunikation leiden

TÄGLICH LEBEN

Vandenhoeck & Ruprecht

V&R

TÄGLICH LEBEN – BERATUNG UND SEELSORGE

In Verbindung mit der EKFuL

herausgegeben von Rüdiger Haar

Ingeborg Volger / Martin Merbach

Die Beziehung verbessern

Beratung von Paaren, die unter ihrer
Kommunikation leiden

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-525-67003-3

© 2010, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Oakville, CT, U.S.A.

www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung für Lehr- und Unterrichtszwecke.
Printed in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Druck und Bindung: ⊕ Hubert & Co, Göttingen

Inhalt

Vorwort	9
1. Grundbausteine der Kommunikation	13
1.1 »Wie konnte das geschehen?«: Entgleiste Kommunikation	13
1.2 Kommunikation als Widerspiegelung des Innen im Außen	15
1.3 Gefühle als Bausteine der Kommunikation	17
1.4 Gefühle als Kompass für Beziehungsverstehen ..	18
1.5 Beziehungsverstehen als Ausdruck von Mentalisierung	21
1.6 Äußere Prozesse als Auslöser für innere Dramen	23
1.7 Kommunikation als Austausch von Informationen	26
2. Dynamik von Beziehungen	29
2.1 Partnerwahl	29
2.1.1 Partnerwahl und Übertragung	29
2.1.2 Partnerwahl als psychosoziales Arrangement	31
2.2 Entwicklungen in Partnerschaften	33
2.3 Schwellensituationen in Partnerschaften	36
2.4 Merkmale funktionaler Partnerschaften	39
2.4.1 Abgrenzung	40
2.4.2 Polaritäten	41
2.4.3 Gleichwertigkeit	42
2.5 Grundthemen von Partnerschaften	42
2.5.1 Vertrauen	43

2.5.2	Anerkennung	44
2.5.3	Geben und Nehmen	45
2.5.4	Macht und Ohnmacht	46
2.5.5	Aktivität und Rezeptiv	47
2.6	Fallbeispiel	48
3.	Beratungsbeziehung gestalten	53
3.1	Beziehung des Paares verstehen	53
3.2	Gemeinsames Thema finden	55
3.3	Widerstandsphänomene begreifen	59
3.3.1	Dynamik von Widerständen	60
3.3.2	Äußerung von Widerständen	60
3.3.3	Widerstand und Angst	63
3.3.4	Widerstände des Beraters	64
3.3.5	Zusammenfassung	68
3.4	Settingfragen	69
3.5	Beraterin oder Berater?	72
3.6	Der Seelsorger als Berater	73
4.	Gesprächsprozesse steuern	79
4.1	Interventionsebenen	80
4.1.1	Interventionen auf der Ebene der Paardynamik	80
4.1.2	Interventionen auf der Ebene des Einzelnen	81
4.1.3	Interventionen auf der Ebene der Beratungsbeziehung	82
4.2	Interventionsformen	83
4.2.1	Problemsondierung	83
4.2.2	Konfrontation	83
4.2.3	Kommunikationsübungen	84
4.2.4	Beziehungsübungen	85
4.3	Beratungsziele formulieren	85
4.3.1	Was kann verändert werden	85
4.3.2	Was kann verstanden werden	87
4.3.3	Was kann angenommen werden	88
4.3.4	Was muss betrauert werden	89

Inhalt	7
<hr/>	
4.3.5 Was muss verziehen werden	90
5. Gefangenheiten	91
5.1 Gefangen im Streit	91
5.2 Gefangen in der Sexualität	94
5.3 Gefangen in Gewalt	98
6. Praxisbeispiele	103
6.1 »Wir sind so unterschiedlich in unseren Werten ...« Beispiel eines seelsorgerlich-beraterischen Paargesprächs	103
6.1.1 Anmeldung	104
6.1.2 Erster Kontakt	105
6.1.3 Gesprächsbeginn	106
6.1.4 Weiteres Gespräch	108
6.1.5 Gesprächsende	113
6.2 »Ich liebe Dich doch, aber ...« – Beispiel eines Paarberatungsprozesses	114
6.2.1 Vor der Beratung	115
6.2.2 Erstgespräch	117
6.2.3 Weiterer Beratungsverlauf	128
6.2.4 Beratungsende	135
Literatur	137

Vorwort

Paargespräche erfordern eine besondere methodische Kompetenz und führen oft zu Verunsicherungen in Beratern und Beraterinnen, Seelsorgern und Seelsorgerinnen oder Therapeuten und Therapeutinnen. Wie kann ich beiden Partnern gerecht werden? Was mache ich, wenn sich beide streiten? Oder wie unterbreche ich den einen Partner, damit der andere Partner auch mal zu Wort kommt? Diese und ähnliche Fragen bewegen uns immer wieder in Paargesprächen. Da in den meisten beraterischen, seelsorgerlichen oder therapeutischen Aus- und Weiterbildungen das Erlernen von Fertigkeiten im Führen von Paargesprächen eine untergeordnete Rolle spielt, sind Berater oft nur ungenügend auf die Begegnung mit Paaren vorbereitet.

In diesem Kontext liefert das vorliegende Buch einen kompakten Einstieg in die Thematik. Dabei stellen wir den Ansatz des Evangelischen Zentralinstituts für Familienberatung Berlin (EZI) vor, der in den letzten 40 Jahren entwickelt und vielfältig erprobt wurde und in Fortbildungen zum Paarberaterin/Paarberater seine Anwendung fand und findet. Das Ziel von Paargesprächen besteht unseres Erachtens nach darin, mit beiden Partnern ein Verständnis über ihre Beziehungsdynamik zu erarbeiten. Das gelingt erst, indem der Berater oder die Beraterin die Dynamik des Paares versteht und dem Paar zurückspiegelt. Erst durch dieses gemeinsame und prozesshafte Verstehen ist dauerhafte Veränderung möglich. Dadurch unterscheidet sich das hier vorgestellte Konzept von lösungs- oder verhaltensorientierten Ansätzen.

Unser Buch richtet sich in den ersten und letzten beiden

Kapiteln an alle, die Paargespräche führen, unabhängig davon, ob sie Berater und Beraterinnen, Seelsorger und Seelsorgerinnen oder Therapeuten und Therapeutinnen sind. Unseres Erachtens nach entwickeln sich in allen Paargesprächen ähnliche Prozesse, die in dem Buch grundlegend dargestellt sind. Die hier aufgeführten Berufsgruppen unterscheiden sich allerdings in ihrem Rollenverständnis außerhalb der geführten Gespräche, was aber wiederum Auswirkungen auf diese Gespräche hat. So sind Berater und Therapeuten eher Außenstehende und begegnen dem Paar meist nur in dem Raum, in dem das Paargespräch stattfindet, während Seelsorger Paare auch aus anderen Kontexten kennen können. Somit differieren die Berufsgruppen möglicherweise in ihrer Direktivität oder ihrer Zielsetzung. In ihren Paargesprächen durchlaufen sie aber einen ähnlichen Prozess mit einer vergleichbaren Dynamik.

Für längere Gesprächsprozesse mit Paaren, Paarberatungen oder Paartherapien bedarf es unseres Erachtens nach einer bestimmten beraterischen Haltung und eines Settings, das vor allem durch Neutralität gekennzeichnet ist. Dieses kann ein Seelsorger, der auch als Gemeindepfarrer tätig ist, oft nicht leisten. Daher sind Teile des dritten Kapitels und Kapitel vier vorwiegend an Berater adressiert.

Aufgrund der unterschiedlichen Berufsgruppen, die in unterschiedlichen Kontexten Paargespräche führen, ist die differenzierte Bezeichnung aller dieser Gruppen manchmal unübersichtlich. Nachfolgend haben wir deshalb den Begriff Berater gewählt. In seiner männlichen Form scheint er mit Blick auf das Rollenverständnis der neutralste, mit Blick auf die Verstehbarkeit des Textes der am besten lesbare zu sein. Wir hoffen, dass sich die anderen Leser mit diesem Begriff ebenfalls identifizieren können.

An dieser Stelle möchten wir unseren Kolleginnen Sabine Hufendiek und Annelene Meyer sowie unserem Kollegen Achim Haid-Loh danken, die in den letzten Jahren dieses Konzept der Paarberatung maßgeblich mit- und weiterentwickelt haben.

Nun hoffen wir, Ihnen mit diesem Buch eine Einführung in und neue Perspektiven über das spannende Feld der Paargespräche zu geben.

Berlin, am 23. Mai 2010

Ingeborg Volger und Martin Merbach

1. Grundbausteine der Kommunikation

1.1 »Wie konnte das geschehen?«: Entgleiste Kommunikation

Ein Paar, Ende 30, kommt zur Beratung, weil es sich in einer Krise befindet, nachdem die Frau ein Verhältnis zu einem gemeinsamen Freund eingegangen war. Frau A steht unter erheblichem Druck, ist sichtlich aufgeregt und eröffnet die Stunde mit der Bemerkung: »Ich bin das Problem.« Sie seien seit 13 Jahren verheiratet, kennen sich aus der Schule und hätten insgesamt eine gute Ehe geführt. Vor einem Jahr habe sie eine Affäre begonnen »und bin von meinem Mann erwischt worden.« Sie sei selbst tief bestürzt über ihren Fehltritt und wolle nun alles tun, um ihre Beziehung zu erhalten. Gleichsam als Unterstützung ihrer Bereitschaft, sich intensiv um die Verbesserung ihrer Beziehung zu bemühen beschreibt Frau A, wie stark sie sich seit Beginn ihrer Beziehung um ihn gekümmert und geworben habe, sie habe darauf gedrängt zusammenzuziehen, und habe ihn schließlich auch zu einer Heirat bewegen können. Inzwischen habe sie allerdings oft den Eindruck, sie habe ihn zwar geheiratet, sei sich aber zunehmend unsicher, wie er zu ihr stehe. »Liebst du mich eigentlich?« Herr A ist über diese Frage sehr erstaunt, er habe gedacht, dies werde aus der Art und Weise, wie er sich ihr gegenüber verhalte deutlich. Er werde allerdings mit dem Vertrauensmissbrauch seiner Frau nicht fertig, er sei tief erschüttert, erkennen zu müssen, dass »meine Frau Seiten hat, die ich nicht erwartet hätte. Das sollte mir nicht passieren, dass ich eine Partnerin habe, die mich betrügt.« Außerdem handele es sich um seinen besten Freund, dem er ebenfalls vertraut