

Modul 12: Hausaufgaben-Toolbox: Übungen für das Paar zwischen den Sitzungen

(von Eckhard Roediger)

***Ziel des Moduls:** In den Sitzungen erlernte Kompetenzen in den Alltag übertragen*

Ein großes Problem in allen Therapien – also auch in Paartherapien – ist, das Erleben und das in den Sitzungen verstandene und erlernte in den Alltag zu übertragen. Ein wichtiges Element können *Audio-Aufnahmen* der Sitzungen sein, die das Paar (einzeln oder gemeinsam) zwischen den Sitzungen anhört. Das kann viel von den Inhalten und der ermutigenden Atmosphäre der Sitzungen in den Alltag hineinbringen.

Idealer Weise sollte das Paar nicht aus der Sitzung gehen, ohne zu wissen, was es bis zum nächsten Mal üben sollen. Diese Übungen fordern und fördern den Erwachsenenmodus und vermitteln dem Paar von Anfang an, dass der Therapieerfolg entscheidend von ihrer Mitarbeit abhängt. Von daher sollten von Anfang an Übungen angeboten werden.

Mögliche Übungen (in etwa in der Reihenfolge ihres Einsatzes):

Erkennen und stoppen des Moduszirkels:

- Erkennen und Anhalten des Modus-Zirkels und in getrennte Räume gehen (von der ersten Sitzung an).
- Im Timeout stehen bleiben und sich und die andere Person auf zwei Stühlen wie durch eine Kamera vorstellen. Wer steht auf welchem Bein? Dann in eine „Weitwinkelperspektive“ wechseln und den aktuellen Streit in das „große Ganze“ einordnen und sich z.B. fragen: „Warum sind wir eigentlich zusammen? Wie werde ich in einer Woche über diese Situation denken?“
- Verwendung des Moduszirkel-Memos, um den aktuellen Zirkel zu verstehen und mit beiden „Bedürfnis-Beinen“ in Kontakt zu kommen (zum Beispiel im Timeout).

Kleine bindungsfördernde Interventionen (die praktisch keine Zeit kosten, aber die Stimmung heben):

- Sich mindestens einmal täglich gegenseitig ein positives Feedback geben bzw. ein *Kompliment* machen (d.h. „auf das gemeinsame Beziehungskonto einzahlen“).
- Entwicklung von *Ritualen* wie beispielsweise Umarmungen und sich-in-die-Augen-sehen beim Verlassen des Hauses oder beim Nachhause-Kommen (*Check-in*).
- „5 Minuten Qualitätszeit“ pro Tag, in der sich das Paar in Ruhe hinsetzt und sich gegenseitig fragt, was ihr oder ihm an diesem Tag wichtig war und geteilt werden sollte. Aber nur Mitteilen (De-briefing), keine Problemlösungsgespräche!
- Eine Liste von *positiven Eigenschaften* der anderen Person erstellen: Warum ich DICH will!

Verhaltensaktivierende Übungen (die mehr Zeit brauchen, aber positive Erlebnisse schaffen sollen):

- *Qualitätszeit-Analyse*. Beide erstellen ein Tortendiagramm, wie viel Zeit sie in der Woche mit welchen Aufgaben verbringen. Dann schauen beide, wieviel Qualitätszeit sie miteinander haben (also nur als Paar). Wieviel Zeit wollen beide in ihre Beziehung investieren? Was wollen sie lieber lassen?
- Jede Woche einen *gemeinsamen Abend* und am Wochenende einen halben Tag miteinander in einer verbindenden Aktivität verbringen (ohne Kinder). Aber nicht Fernsehen! Das funktioniert vielleicht nicht gleich, sondern erst nach Verlassen der Moduszirkel. Dabei darf jede Seite abwechselnd einen Vorschlag machen, auf den die andere eingehen sollte. Dadurch lernen beide etwas von der Erlebniswelt der anderen Person kennen.
- An den gemeinsamen Abenden eine *Aufnahme aus der Therapie anhören*

- Zusammen *Fotos* aus „guten alten Zeiten“ anschauen.
- Verbindende *Hobbies* finden, die regelmäßig ausgeübt werden (Sport, Tanzen o.ä.)
- Jede Woche zweimal für 30 Minuten ein *Konstruktives Paargespräch* führen, was erst funktionieren kann, wenn das Paar in der Lage ist, ausbalanciert miteinander zu reden.
- Ein gemeinsames Wochenende (ohne Kinder!) verbringen.
- Jeder legt für sich Kärtchen an, welche *sexuelle Aktivität* er oder sie mit der anderen Person einmal ausprobieren möchte. Die Kärtchen werden abwechselnd bei einer (zu schaffenden!) passenden Gelegenheit eingebracht (ist auch eher etwas gegen Ende der gemeinsamen Arbeit).
- Und vieles andere mehr.....

Das Motto ist: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!