

### Zusatzmodul 13: Mögliche Ausgänge einer Paartherapie begleiten (von Eckhard Roediger)

**Indikation:** Falls sich im Laufe einer Paartherapie abzeichnet, dass die Ressourcen für eine Wiederannäherung begrenzt sind, ist es unsere Aufgabe, mit dem Paar weitere Optionen zu besprechen und den Prozess dahin zu begleiten. Wir sind die Katalysatoren und begleiten den für das Paar möglichen Prozess. Wir sind nicht für das Ergebnis verantwortlich!

**Ziel:** Mit dem Paar die möglichen Ausgänge einer Paartherapie (Wiederannäherung, ein gemeinsames Leben mit mehr Abstand, eine Trennung) zu eruieren und das Paar schrittweise in diesem Prozess zu begleiten. Alle Ausgänge sind möglich und zu akzeptieren.

#### Intervention:

Wenn der Annäherungsprozess des Paares stagniert, weil es z. B. immer wieder in Moduszirkel gerät oder nicht beide Seiten ausreichend bereit sind, „auf das Beziehungskonto einzuzahlen“ (sprich hinreichend bindungsorientiert zu handeln und z.B. die Hausaufgaben nur unzureichend machen), muss das nicht das Ende der Beziehung bedeuten, auch wenn viele Paare diesbezüglich recht dichotom denken: Entweder unsere Beziehung ist gut oder wir müssen uns trennen! Tatsächlich spielt sich bei den meisten Paaren nach einigen Jahren eine Art „*Living together apart*“ ein: Die Gemeinsamkeiten werden geteilt, unterschiedliche Interessen werden getrennt gelebt. Das kann unterschiedlich weit gehen. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Wahl des *Abstandes* zueinander und dass beide verantwortlich und respektvoll handeln. Auch das braucht einen ausreichend starken Erwachsenenmodus und eine gute Balance von Bindung und Selbstbehauptung. Falls das Trennende überwiegt, kann sich das Paar in einem langsamen Prozess voneinander weiter lösen, bis hin zu einer vollständigen, möglichst einvernehmlichen Trennung. Konflikte auf diesem Weg lassen sich am besten mit der konstruktiven Gesprächsführung aus Modul 11 lösen. Hier wollen wir nun die wichtigsten Schritte in der Übersicht darstellen.

1. **Die Stagnation feststellen.** Da es sich um eine konfrontierende Intervention handelt, machen wir das im Stehen: *„Der Therapeut da unten hat das Gefühl, dass wir in der Therapie irgendwie festhängen. Lassen Sie uns doch einmal ganz sachlich zusammen von außen schauen, wo die Reise mit den beiden hingehen könnten“*.
2. **Den Blickwinkel erweitern.** *„Susanne, haben Sie eine gute Freundin, die die Situation von Susanne und Peter gut kennt?... Wie heißt die?.... Gut, Maria. Susanne, können wir jetzt Maria einmal hier in den Raum holen und Sie sind Maria?.... Maria, Sie sind ja eine gute Freundin von Susanne. Schön, dass Sie gekommen sind. Was denken Sie den über die Beziehung der beiden?... Wo sehen Sie die beiden denn in einem Jahr?“* Das gleiche machen wir dann mit Peters bestem Freund (oder Freundin). Auf diese Weise bekommen wir zusätzliche Informationen aus einer erweiterten Beobachterperspektive. Wir nennen das eine Extensionstechnik.
3. **Beziehungsbilanz.** Analyse der verbindenden und trennenden Aspekte. *„Susanne und Peter, wir haben gesehen, dass die Beziehung der beiden da unten nicht ganz einfach ist. Darf ich Sie beide bitten, bis zur nächsten Stunde einmal aufzuschreiben, was Sie beide miteinander verbindet, und was Sie lieber alleine (oder mit anderen Menschen) machen wollen?“*
4. **Analyse der Ressourcen.** Prüfen, in welchem Ausmaß bei beiden die *Bereitschaft* (und die Fähigkeit!) zu einer positiven gemeinsamen Entwicklung da ist. *„Peter und Susanne, lassen Sie uns ein Bild Ihrer Beziehung vor unser inneres Auge stellen, wie Ihre Beziehung in einem Jahr (oder in fünf oder zehn Jahren) aussieht. Sagen Sie mir beide nacheinander, wie das aussieht und wir schauen mal, wo es da eine Überschneidung gibt und wir darauf hinarbeiten*

wollen.“ Auf Basis der Analyse der Gemeinsamkeiten werden konkrete Verhaltensweisen vereinbart, die das Zusammensein ab sofort positiv gestalten. Das sind in der Regel zunächst die Hausaufgaben aus Modul 12, die das Paar aber jetzt wirklich anwenden soll. Den es heißt jetzt: Now or never! Zumindest für diese Therapie!

5. **Probephase.** Wir vereinbaren eine *zeitlich begrenzte Probephase*, in der das Paar die vereinbarten Verhaltensweisen für eine positive Entwicklung umsetzen soll. (z.B. einen bis zwei Monate bzw. 4 Sitzungen).
6. **Zwischenbilanz.** Deutet sich eine Stabilisierung in einem gewissen Abstand an und können Konflikte hinreichend konstruktiv geklärt werden? Dann kann an der Stabilisierung dieser Lebensform (wir nennen das „Living together apart“) mit ausschleichenden Sitzungen gearbeitet werden.
7. **Ambivalenzen bearbeiten.** Bleibt eine Person (oder beide) ambivalent, kann das besser in Einzelgesprächen weiter bearbeitet werden. Mehr dazu im Modul 15.
8. **Probetrennung.** Ist das Trennende auf einer Seite zu stark, kann eine *Probetrennung* von ca. 3 Monaten vereinbart werden. Am sinnvollsten in getrennten Wohnungen. Merke: Für den Beginn einer Beziehung braucht es zwei, für eine Trennung nur eine Person!
9. **Unterstützende Einzelgespräche.** Absprechen, ob und wie in dieser Phase weitergearbeitet wird (getrennt, mit beiden, mit einem, gar nicht). Wenn mit der verlassenen Person weiter gearbeitet wird können wir diese bei der Verarbeitung des Trennungsschmerzes unterstützen, was eine einvernehmliche (oder zumindest sachliche) Trennung fördert. Das ist einer der Vorteile einer solchen Probetrennung.
10. **Zusammenfassende Sitzung.** Nach der Probetrennung wird Bilanz gezogen und das weitere Vorgehen besprochen. In der Regel wird sie Person mit der Trennungsabsicht bestätigt fühlen. Unser Ziel ist zu vermitteln, dass das Ende der Beziehung nicht unbedingt ein Scheitern ist und es um Schuld geht, sondern dass sich das Paar zu sehr auseinander entwickelt hat. Dann ist eine mehr oder weniger einvernehmliche Trennung (gesunde Distanz) besser als sich in einem „Rosenkrieg“ zu bekämpfen.
11. **Praktische Probleme besprechen.** Wenn sich eine endgültige *Trennung* abzeichnet, können noch Lösungen für wichtige praktische Probleme versucht werden.
12. **Meditation.** Ggf. kann für die Klärung rechtlicher Fragen in eine *Mediation* vermittelt und die Therapie beendet werden. Je mehr beide sich Erwachsenenmodus halten können, um so leichter gelingen die notwendigen vertraglichen Vereinbarungen.
13. **Abschiedssitzung.** Wenn möglich, kann die gemeinsame Arbeit mit einem rituellen Abschied beendet werden. Dazu setzen sich die beiden in geringem Abstand gegenüber, so dass sie sich in die Augen schauen und ggf. die Hände reichen können. Dann beantworten beide abwechselnd die folgenden von uns gestellten Fragen:
  - Was bereue ich, dass ich es dir nicht geben konnte?
  - Wofür bin ich dir dankbar und werde es in meinem Herzen bewahren

**Verarbeitung der Trennung.** Evtl. kann mit der Person noch weitergearbeitet, die noch Unterstützung braucht oder sich weiterentwickeln möchte, sofern beide damit einverstanden sind. Das ist dann aber keine Paartherapie mehr.

### Tröstende Gedanken

- Für das Paar: Es geht immer irgendwie weiter!
- Für uns: Welchen Weg auch immer das Paar wählte, es ist deren Entscheidung. Wir sind nur Begleiter (Katalysatoren) des Prozesses, haben unser Bestes gegeben und sind nicht verantwortlich für den Ausgang. Wir können also nicht scheitern.