

DAS
A B C
DER
PAAR-
BERATUNG

TEIL 2 – PRAKTISCHE MODELLE FÜR DIE BERATUNG

EDOUARD
MARRY
SABINE
SCHÄFER

Inhalt

Einführung

1. Die Grundlage: das ABC-Modell
 - 1.1 Das ABC-Modell
 - 1.2 Ergänzung zum ABC-Modell: Der Krieg der Lösungswege
2. Kommunikation und Wahrnehmung
 - 2.1. Das Linsen-Modell, Die »stille Post« im Kopf
 - 2.2. Das Beziehungsschutzmodell
3. Modelle auf der Ebene der rationalen Analyse
 - 3.1. Stabilität und Labilität
 - 3.2. Das Stressorenmodell
 - 3.3. Ergänzung: Egoismus als Lösung?
4. Gefühle und Polaritäten
 - 4.1. Das Ypsilon-Modell von Bindung und Autonomie
 - 4.2. Die zwei Ypsilon
 - 4.3. Vergleich der Wertepyramiden
5. Modelle auf der Ebene des Systems
 - 5.1. Das individuelle Tütenmodell
 - 5.2. Das Tütenmodell für Paare
 - 5.3. Die funktionale Delegation

5.4. Strukturelle Delegation

5.5. Die Schaukel

5.6. Die zwei Sonnen – das Modell der Gleichwertigkeit

6. Die neurotischen Störungen

6.1. Der Reifen des Ichs

6.2. Das Kreismodell von Progression und Regression

Schlusswort

Einführung

Im ersten Band unseres ABC-Modells haben wir uns mit einigen fachlichen und theoretischen Hintergründen unserer Paarberatung und -therapie beschäftigt. Dabei ist sicherlich deutlich geworden, dass wir einen systemischen und psychodynamischen Ansatz bevorzugen. Mitunter benutzen wir aber auch Kommunikationsmodelle und rational-emotive Techniken, wenn sie sich bei einem Fall besser eignen. Aber unser Schwerpunkt ist am Ende die tiefenpsychologische Analyse. Diese empfinden wir als die Basis aller analytischen Ansätze.

Jedoch setzt dieser Ansatz voraus, dass eine gewisse Selbstreflexion und intellektuelle Kompetenz bei den Ratsuchenden vorhanden sein muss, was nicht immer der Fall ist. Von den vielen tausenden Fällen, die sich jährlich in den Ehe- und Familienberatungsstellen efinden, treffen wir auf Menschen aus allen gesellschaftlichen Schichten. Sie erwarten schnelle Lösungen für ihre akuten Konflikte; im Durchschnitt haben die Beratenden in diesen Beratungsstellen zwischen zehn und zwanzig Beratungseinheiten zur Verfügung. Mit Rücksicht darauf haben wir versucht, das unerlässliche, analytisch reflexive Grundwissen den Ratsuchenden durch möglichst einfache Bilder zu vermitteln.

In den beinahe vierzig Jahren Erfahrung in der Paartherapie und Eheberatung haben wir einige Modelle entwickelt, die unserer Klientel – in relativ kurzer Zeit – geholfen haben, viele typische, psychologische Verstrickungen zu

analysieren und zu behandeln. In der Praxis konnten wir mit diesen Modellen unseren Klienten und Klientinnen die möglichen Verstrickungen, die ihre Beziehung belasten und gefährden, sichtbar machen. Somit hatten sie, als unsere Auftraggebenden die Freiheit, die Ziele der Beratung selbst zu formulieren, und wurden, im Idealfall, gewissermaßen unsere Co-Therapierenden. Einige dieser Modelle möchten wir Ihnen anbieten.

Diese Modelle haben einerseits den Widerstand gegen Veränderung reduziert, andererseits bekamen die Ratsuchenden einen Fundus an Wissen und Selbsterfahrung, der es ihnen ermöglichte, auch nach Beendigung der Beratung ihre Beziehung zu pflegen und zu schützen. Die deutlich gewordenen, schädlichen Einflüsse aus der frühen Sozialisation, der systemischen Fehlregulation oder der aktuellen Stressoren konnten mithilfe der Grafiken sichtbar gemacht werden.

Diese Grafiken haben den Vorteil, einfach und für jeden verständlich zu sein, obwohl sie grundsätzlich komplizierte Sachverhalte darstellen. In diesem zweiten Band erweitern und ergänzen wir das erste Buch mit Modellen, die eine Bewusstmachung und infolgedessen Einflussnahme auf Störungsursachen der Beziehung ermöglichen. Durch **Visualisierungen** können auch komplexere Inhalte übersichtlich und ganzheitlich dargestellt werden. Die rein verbale Analyse ist auch hilfreich, aber die Theorie ist nicht so leicht in Worten zu übermitteln und die Erklärungsmodelle werden schnell vergessen. Die visuelle Darstellung hat bekanntlich eine längere Präsenz im Langzeitgedächtnis.

Das kommt daher, dass verbale Übermittlung von Information stets digital erfolgt, denn Worte werden aneinandergereiht zu zusammenhängenden Sätzen, die der

Zuhörerschaft nach und nach ein Verständnis des Gehörten vermitteln. Ein Bild oder eine Grafik sagt mehr als viele Worte, weil die Botschaft sofort und gleichzeitig, also **analog statt digital** erfasst wird. Die Zuhörer brauchen Zeit, um sich ein Bild zu machen, die Zuseher sehen das Bild auf einmal vor sich. Das steigert den »Aha-Effekt« und koppelt die emotionale Erkenntnis mit der rationalen.

Bei der Darstellung der Modelle haben wir uns an unserem Schichtenmodell im ersten Buch orientiert und jeder »Schicht« die einzelnen Visualisierungen zugeordnet. Allem voran steht jedoch das ABC-Modell, das unseren Büchern auch den Titel gab. Aus unserer Sicht ist diese gemeinsame Haltung des Paares, sich gegen das Problem zu solidarisieren, statt einander zu bekämpfen (siehe das ABC-Modell), die Voraussetzung für eine gelungene Paarberatung und vor allem eine gelungene Beziehung.

Letztendlich ist es unser Ziel, mit einer gewissen, psychoedukativen Vorarbeit aus den - passiv ihren Problemen ausgelieferten - »Patienten und Patientinnen« informierte Co-Therapierende als Partner und Partnerinnen zu gewinnen, die sich mit unserer Hilfe allmählich selbst helfen lernen. Denn es ist unser Credo, dass jeder Mensch die Verantwortung für sein Leben selbst übernehmen muss, statt diese zu delegieren, sei es in Form einer Erwartung an die Therapierenden, oder in Form einer Erwartungshaltung an seinen Partner oder seine Partnerin. Auch wenn sich Menschen in der Regression wie Kinder fühlen und verhalten, letztendlich tragen sie - zu einem hohen Maße - die Verantwortung für ihr vermeintliches »Schicksal«.

Bei verschiedenen Kapiteln werden einige Wiederholungen entstehen, da manche Themen in anderem Kontext auftauchen. Diese Redundanz ist unvermeidlich, um die

Wissensinhalte zusammenhängend und abgerundet zu vermitteln.

Wichtig bei diesen Modellen ist, nie zu vergessen, dass sie auch stets nur einen Aspekt einer Gemengelage darstellen. Es soll hier nicht der Eindruck entstehen, dass ein einzelnes Modell alle Informationen über den behandelten Konflikt enthält oder allein hilfreich sein kann. Vielmehr ist jedes Modell ein Ausschnitt der Gesamtsituation und soll helfen, einzelne Aspekte sichtbar zu machen. Wir betrachten uns nicht so sehr als wissenschaftlich Forschende auf diesem Gebiet der Paarberatung, sondern vielmehr als Praxisbezogene, die eine Untersuchung der Schwierigkeiten von Paaren auf den verschiedenen Ebenen der **Kommunikation**, der **rationalen Analyse**, der **Gefühle**, des **Systems** und der Ebene der **neurotischen Störungen**, hier speziell auf Grundlage der Psychoanalyse, auf der Suche nach pragmatischen Lösungen durchführen.

Die **soziokulturelle Dimension** einzubeziehen hätte zu weit geführt, obschon sie uns bewusst ist. Natürlich beeinflussen die Schichtzugehörigkeit, die ethnisch-kulturelle Herkunft und viele andere Faktoren das Leben als Paar und die daraus resultierenden Schwierigkeiten. Diese Dimension könnte uns sogar verleiten, einen dritten Band zu schreiben, etwa »Die Multikulti-Ehe«, »Ehe mit Fremden« oder so ähnlich. Im Moment lässt uns dieser Gedanke nur schmunzeln ob der begrenzten Zeit, die wir neben der praktischen Arbeit und unserem eigenen Leben als Paar und Familie haben und lieben.

Bedanken möchten wir uns herzlich bei unseren Unterstützern und Unterstützerinnen, vor allem bei unserer Klientel, die sich vertrauensvoll in die Zusammenarbeit mit

uns begeben haben. Besonderer Dank geht an Sylvia Schwarzberg und Thomas Schäfer für das inhaltliche und grammatikalische Korrekturlesen. Danke auch an Léon Marry für seine Unterstützung, Alexander Spyrantis für die großartigen Fotos (alexander@spyrantis.de) und an Frau Dr. Bremer vom BoD-Verlag für die freundliche und professionelle Unterstützung.

1. Die Grundlage: das ABC-Modell

1.1 Das ABC-Modell

Wir fangen dieses Buch mit dem ABC-Modell aus einem besonderen Grund an: Seine Zielsetzung ist es, die Kräfte eines zerstrittenen Paares lieber für die Lösung der Konflikte einzusetzen, als sie in einem endlosen und sinnlosen Streit gegeneinander zu vergeuden.

Das ABC-Modell umzusetzen, ist aus unserer Sicht die Voraussetzung einer gelingenden Paarberatung. Die Einigung über einen abstrakten Außenfeind, nämlich das Problem, vereinfacht die Auflösung der bisherigen, persönlich geführten Fehde innerhalb der Partnerschaft. Erst wenn eine gemeinsame solidarische Haltung gegen die Probleme und nicht gegeneinander besteht, können gemeinsam notwendige Schritte zur Analyse der Ursachen der Beziehungsstörung begangen werden.

Konflikte können von außen (Ereignisse) oder von innen (Befindlichkeiten) die Harmonie eines Paares angreifen. Jede dieser Möglichkeiten wollen wir uns näher ansehen: In beiden Fällen gibt es mindestens zwei grundsätzliche Reaktionen. Um sie an einem praktischen Beispiel darzustellen, wählen wir zuerst eine von außen induzierte Stresssituation, der Einfachheit halber eine Autopanne.

Nehmen wir an, ein Paar fährt auf der Autobahn und plötzlich gibt der Motor seltsame Geräusche von sich und geht dann aus. Der Fahrer kann gerade noch auf dem

Seitenstreifen anhalten. Nun entsteht folgender, ganz harmlos beginnender Dialog:

»Oh je, was ist denn jetzt los?!«

»Keine Ahnung!«

Ab jetzt können wir uns folgende zwei Fortsetzungen ausmalen: Variante A geht in Richtung einer Lösung des Konflikts, Variante B in Richtung der Suche nach einem Schuldigen. Daraus folgen zwei mögliche Dialoge.

Lösungsorientiert:

»Oh je, was ist denn jetzt los?!«

»Keine Ahnung! Der Wagen war erst kürzlich bei der Inspektion und getankt ist auch ... Egal, lass uns den Pannendienst anrufen. Willst du das machen?«

»Ja, ist gut, kannst du dann das Warndreieck aufstellen?«

»Mach ich. Nicht dass jetzt noch ein Unfall passiert!«

Somit ist der Dialog erst einmal beendet und jeder macht sich auf den Weg zur aktiven Lösung. Während sie auf Hilfe warten, schalten sie das Radio an, hören Musik und unterhalten sich über einen Film, den sie im Kino gern sehen möchten. Eine halbe Stunde später ist der Pannendienst da und kurz darauf setzen sie ihre Fahrt fort.

Schuldzuweisend:

»Oh je, was ist denn jetzt los?«

»Keine Ahnung. Wieso fragst du *mich!*?«

»Weil *du* dich um die Inspektion kümmern wolltest.«

»Habe ich doch!«

»Ach nee? Was ist dann hier los!?«

»Keine Ahnung! Und jetzt hör auf zu nerven!«

»Hast du nun die Inspektion durchführen lassen oder nicht?«

- »Natürlich, Mensch! Das hat damit nichts zu tun!«
- »Das kann doch nicht sein! Hast du denn getankt?«
- »Der Tank ist voll. Schau doch selbst!«

Und einige Sätze weiter ist ein heftiger Streit im Gange. Eine halbe Stunde später ist plötzlich von Scheidung die Rede. Diese Karikatur macht den Unterschied deutlich zwischen einer friedfertigen Suche nach Lösungen und einer feindseligen Suche nach einem Schuldigen. Und jedes Paar kann sich (theoretisch) für Variante A oder B entscheiden.

Kommen wir nun zu der zweiten Stressmöglichkeit: das Problem wird hier nicht von außen in die Situation des Paares induziert, sondern von innen. Wenn entweder beide Individuen oder auch nur einer der Partner einen alten, ungelösten Konflikt mitbringt (die sog. »Mitgift«), dann wird dieser Konflikt in bestimmten Situationen »getriggert« und löst eine Auseinandersetzung aus, die zunächst unverständlich aggressiv und hartnäckig, manchmal bis zur Erschöpfung geführt wird und ergebnislos endet.

Hierzu auch ein Beispiel aus unserer Praxis: *Eine Ärztin lebt mit einem Geschäftsmann zusammen. Zunächst ist er stolz auf seine Frau, weil sie eine erfolgreiche Frau ist. Dann fängt er an, sie in Steuerfragen beraten zu wollen. Sie möchte das aber nicht und sagt, sie habe einen guten Steuerberater. Er kann nicht verstehen, warum sie seine Hilfe nicht annimmt, obwohl er sich doch in Finanzfragen bestens auskennt. Sie meint, wenn sie seine Hilfe brauche, dann werde sie sich schon melden. Er findet das arrogant, sie findet ihn rivalisierend: Er sei nur neidisch auf ihr hohes Einkommen und fühle sich abgewertet als Mann. Der Streit dehnt sich fast bis in die Morgenstunden aus.*

Wenn solche Eskalationen aus der Situation heraus unerklärlich bleiben, müssen wir davon ausgehen, dass sie

tiefere Ursachen haben. Wir versuchen biografische Daten zu finden, die ein entsprechendes Reaktionsmuster gebildet haben, das quasi wiederbelebt wurde.

Beim Analysieren des Problems entdecken wir bei ihr folgende innere Stressoren: Sie fühlt sich erinnert an ihr Zuhause als Kind, in dem sie immer das Gefühl hatte, ihre beiden Brüder würden vom Vater bevorzugt behandelt, wenn es um Studium und Finanzen ging. Mit ihr verbrachte der Vater zwar auch Zeit, aber mehr mit musischen Themen, wie Musik, Natur usw. Als sie Medizin studieren wollte, war der Vater entsetzt. Das sei unpassend für eine Frau.

Sie war es seitdem gewohnt, ihrem Vater ihre Überlegenheit über die Brüder zu beweisen. Sei es, indem sie Motorrad fuhr oder Kampfsport dem Klavierunterricht vorzog. Sie spielte gerne die Rolle der selbstständigen Amazone. Daraus folgern wir, gemeinsam mit dem Paar, dass sie auf verdeckte Rivalitäten zwischen Mann und Frau allergisch reagiert.

Der Ehemann war der einzige Sohn einer alleinerziehenden Mutter. Er musste mit fünf Jahren den Scheidungskrieg seiner Eltern miterleben und später die Mutter finanziell stützen, da sein Vater seinen Pflichten nicht nachkam. Die Rolle des Fürsorgers einer geliebten Frau (Mutter) war seine unbewusste Rolle, die er in jeder Liebesbeziehung einnahm.

Aus diesen zwei an sich positiven Rollen entstand in der Ehe folgendes Muster: »Es ist nicht schlimm, dass du eine hilflose Frau bist. Lass mich dir helfen, das macht mich stolz!« Das wäre sein Klartext. Bei ihr: »Ich komme schon allein klar. Wer sagt denn, dass eine Frau nicht dasselbe schaffen kann wie ein Mann!?!« Beide Haltungen stehen sich diametral gegenüber und lösen heftige Affekte aus. Und

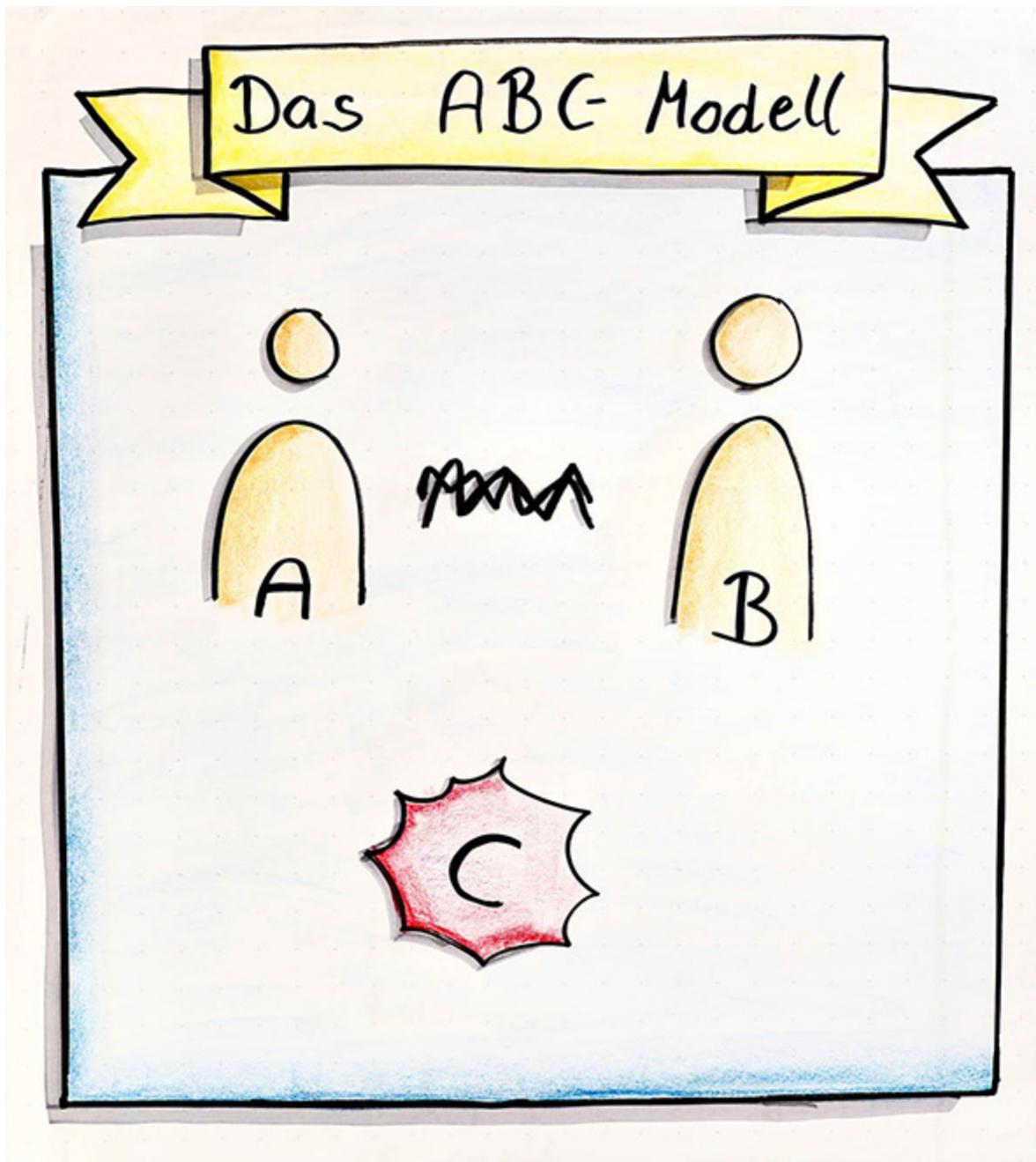
jetzt verstehen wir besser, wie A und B ein C erzeugen, ohne dass die Paare diesen Wiederholungszwang selbst bemerken.

Diese beiden Beispiele machen das Hauptproblem bei der Analyse von Paarkonflikten klar: die Suche der Streitursachen am falschen Ort, nämlich nur im Hier und Jetzt und bei der anderen Person, ohne die man - scheinbar - das Problem nicht hätte. Auch beim ersten Beispiel ist der »Außenfeind« nicht nur die Autopanne; sie ist u.U. auch nur der Auslöser eines »tieferliegenden« Problems in der Paarbeziehung.

Die Inhalte brauchen uns vorerst nicht zu interessieren, sondern es geht - vor allem - um das Erlernen sowohl einer neuen Haltung zu als auch einer neuen Reaktionsweise auf Probleme, die sich unweigerlich im Verlauf des Zusammenlebens ergeben. Streitigkeiten, Interessenkonflikte und Anpassungsprobleme gibt es - aus den verschiedensten Gründen - in jeder längeren Beziehung. *Wie* man mit ihnen umgeht, ist entscheidend.

Paare entwickeln Rituale, die das tägliche Leben in einem relativ engen Raum eigentlich erleichtern sollen. Aber sie merken es nicht, wenn sie eine Streitkultur etablieren, die auf gegenseitiger Schuldzuweisung und Abwertung basiert, statt auf Respekt und gegenseitiger Hilfe. Es wäre schon viel gewonnen, wenn Paare sich wenigstens mit derselben Höflichkeit behandeln würden, die sie fremden Menschen entgegenbringen.

Doch zunächst einmal zur Visualisierung der vorhandenen Streitsituation:



In dieser Grafik sehen wir, wie es zwischen A und B blitzt. Sie entladen ihre negativen Energien gegeneinander, während das eigentliche Problem, C, unbeachtet bleibt. Wir Menschen neigen dazu, Probleme zu subjektivieren, statt sie zu objektivieren. Wir brauchen unbedingt einen Schuldigen. Und natürlich will keiner diese Rolle annehmen und kämpft - wie besessen - gegen die Schuldzuweisung.

Fast jedes Paar, dem wir sein Streitverhalten mit dem ABC-Modell erklärt haben, hatte darin die Absurdität des Duells erkannt und war, selbst nach einem davor heftig geführten Streit, in nachdenkliches Schweigen verfallen oder lächelte verlegen, wie ertappt.

Dabei kann man überall die Absurdität der verbissenen Eskalation erkennen, sei es im globalen Kampf der Nationen oder im kleinen sozialen Kern, der Familie. Falls Sie solche Filme gesehen haben wie »Wer hat Angst vor Virginia Woolf« oder »Der Rosenkrieg«, werden Ihnen sicher die Szenen aufgefallen sein, in denen nach dem heftigen Schlagabtausch beide Duellanten die unterdrückte Trauer überfiel. Sie schienen gelähmt von dieser Trauer zu sein, nicht etwa beglückt vom Sieg übereinander. Das sollte uns zu denken geben.

Rein deskriptiv mag es sadomasochistische Streitehen geben, erklärt ist damit überhaupt nichts über die implizierten Motive solcher Ehen. Sie bleiben umgeben vom Nimbus einer unfreiwilligen Opfer-Täter-Inszenierung, die nicht das Geringste zu tun hat mit einer angeblichen sexuellen Lustbefriedigung, wie sie beispielsweise beim erotisch ausgelebten Sadomasochismus bekundet wird.

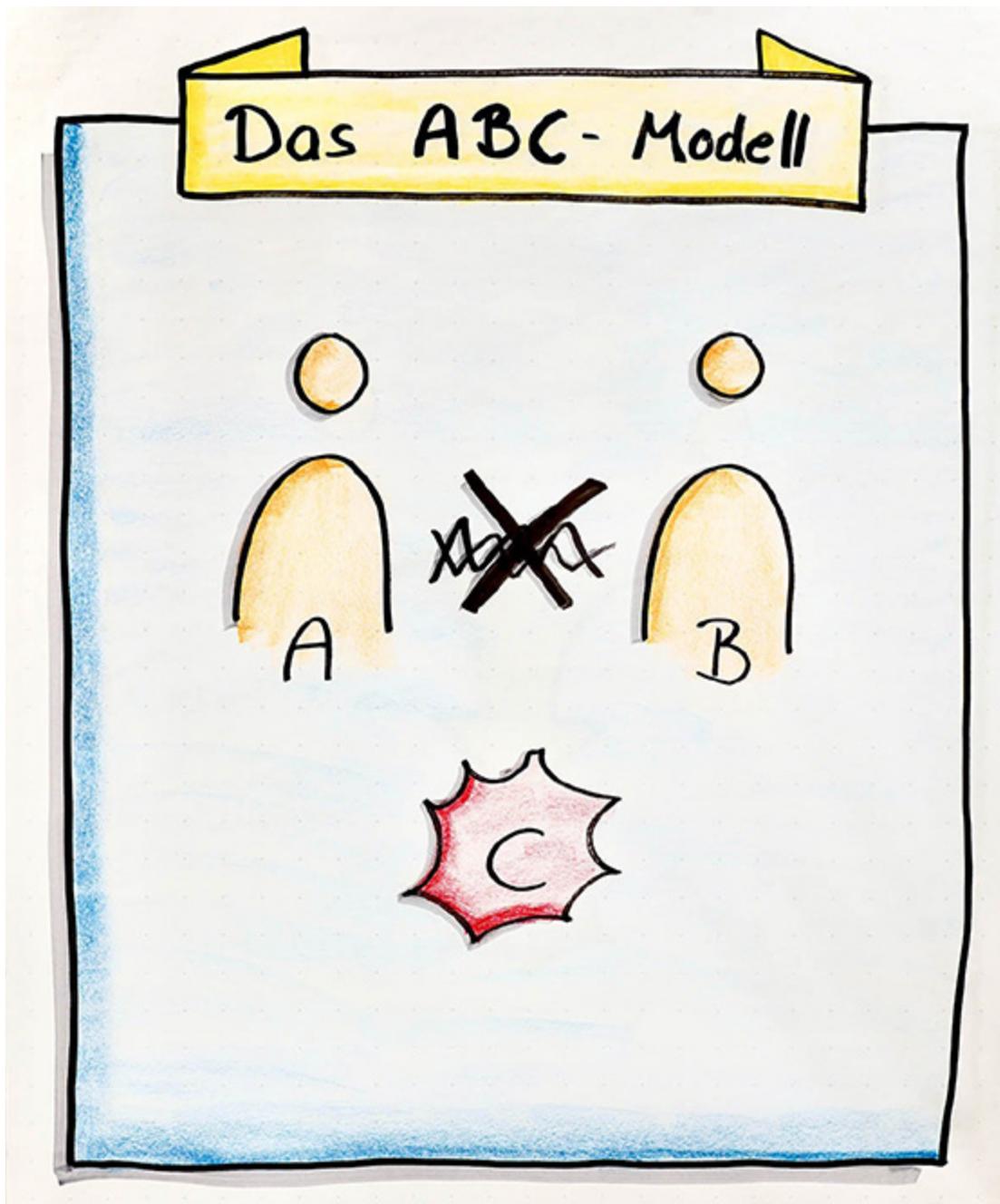
Demgegenüber ist die lösungsorientierte Haltung eher in der Lage, so ein Gefühl wie Triumph aufkommen zu lassen. Es ist ein Genuss, wie nach einem gemeinsam erlebten Abenteuer, einer Bergbesteigung oder Rätsellösung.

Wenn wir in der Beratungssituation im Extremfall einer Streitbeziehung das Bild einer kriegerischen Auseinandersetzung verwenden, dann vereinbaren wir zunächst eine Art »Feuerpause« mit dem Paar, die den Kontrahenten Zeit gibt, »die Toten zu begraben und die Verwundeten zu versorgen«. Wenn dies gelingt, kann zum

Beispiel die entstehende Trauer über die erlittenen Verluste im positiven Fall eine Besinnung auf die ursprünglich angestrebten gemeinsamen Werte auslösen und das Paar befähigen, die Auseinandersetzungen gemeinsam positiver fortzusetzen.

Es kann jedoch auch die Erkenntnis entstehen, dass beide miteinander eine Art toxische Beziehung führen, die nicht auflösbar erscheint und dem Einzelnen zu viele Verluste abverlangt. In diesem Fall kann dies zur Entscheidung der Beendigung der Auseinandersetzungen durch Trennung führen.

Den notwendigen Streitstopp visualisieren wir folgendermaßen:



A und B hören erst einmal auf zu streiten. Nur dann ist auch eine weitere Beratung und für das Paar eine gemeinsame Veränderung möglich. Noch allerdings ist C, das Problem, unverändert da. Dennoch kann erst in dieser Situation eine Vereinbarung für die gemeinsame Weiterarbeit erfolgen.

Im Falle des klaren Bekenntnisses zur Fortsetzung müssen sich die Kontrahenten aber verpflichten, ernsthaft und diszipliniert an die Analyse der **Ursachen** heranzugehen unter folgenden Gesichtspunkten:

Was ist los? Nicht: **Wer** ist schuld?

Was ist **mein** persönlicher Beitrag an den Problemen?

Wie kann **ich** *uns* helfen, diese Probleme zu lösen?

Außerdem erfordert die Phase der Problemanalyse ein Versprechen, gewonnene Informationen über den Beitrag des Partners an der Konfliktenstehung nicht gegen ihn/sie zu verwenden. Das ist bei vielen Kontrahenten oft der schwierigste Teil der Selbstdisziplinierung: Wenn einer seine »Sünden beichtet«, bekommt der andere natürlich sofort die »Vorlage«, gleich einem Fußballspiel, über den Gegner zu triumphieren und ein Tor zu schießen. Nur wenn allmählich das Gefühl »Wir spielen in der gleichen Mannschaft« gegen das Problem entsteht, kann diese Aktion als Eigentor erkannt werden.

Dieser Perspektivwechsel ist umso schwerer zu realisieren, je länger und heftiger die bisherige Gegnerschaft besteht und die eigene Aggression durch die Aggression des anderen legitimiert wurde. »Wie du mir, so ich dir« als Prinzip aufzugeben, ist nur möglich, wenn der erklärte Wille zur Fortsetzung der Beziehung stark genug ist. Ist die Ambivalenz stärker als ein klares »**Ja**« zur Partnerschaft, kann dies schnell zum Scheitern der Beratung führen. Es mag absurd klingen, aber eine Art Erneuerung des Eheversprechens ist in diesen hocheskalierten Paarbeziehungen die Voraussetzung für die Fortsetzung der Paartherapie. Ein »**Jein**« kann nicht genug Energie und Disziplin mobilisieren.