

# Paare wirkungsvoll begleiten

Frauke Niehues & Ghita Benaguid (Hrsg.)

E-Book inside



Online-Material

## **Hinweis zur Navigation**

Die Navigation in diesem E-Book erfolgt am einfachsten über die Lesezeichenliste im Navigationsfenster auf der linken Seite. COVER, BOOKLET und KOMPETENZBOX sind die übergeordneten Lesezeichen, denen die Kapitel (Begleitheft) und Karten (Kompetenzbox) untergeordnet sind.

Durch Klicken auf die Pfeile vor den Lesezeichen (oder Antippen) klappen diese sich aus und zeigen die kompletten Inhalte, auf die Sie wiederum durch Anklicken / Antippen wechseln können.

Sie können diese Hierarchie nach Bedarf ein- und ausblenden.

Zu den Zusatzmaterialien gelangen Sie über den jeweiligen QR-Code oder die danebenstehende URL auf den Karten.

**Kompetenz!Box**  
Therapie & Beratung

FRIEDERIKE VON TIEDEMANN

# PAARE WIRKUNGSVOLL BEGLEITEN

Frauke Niehues & Ghita Benaguid (Hrsg.)



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)  
[www.planetspy.de](http://www.planetspy.de)  
[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)  
[www.facebook.com/junfermann](http://www.facebook.com/junfermann)  
[www.youtube.com/user/junfermann](http://www.youtube.com/user/junfermann)  
[www.instagram.com/junfermannverlag](http://www.instagram.com/junfermannverlag)

Friederike von Tiedemann

# **Paare wirkungsvoll begleiten**

**Frauke Niehues & Ghita Benaguid (Hrsg.)**



Copyright: © Junfermann Verlag, Paderborn 2025

Covermotiv: © Virvoreanu-Laurentiu (<https://pixabay.com>)

Autorinnenfoto: Fotostudio Stock-Müller

Fotos Kartenvorderseiten (soweit nicht anders angegeben): © Sven Meurer

Fotos Herausgeberinnen: © Markus Jäger

Weitere Bildnachweise (Kartenvorderseiten):

Ida Luttkus (1.8), StockSnap/pixabay.com (3.17), maritamar75/pixabay.com (5.3.6), magele-picture/Adobe Stock (5.3.5), Dajana Brock (Motiv 7.6), succo/pixabay.com (10.6), pexels/pixabay.com (11.3)

Covergestaltung, Satz & Layout: Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Wir behalten uns eine Benutzung des Werkes für Text und Data Mining i.S.v. § 44b UrhG vor.

Junfermann Verlag GmbH, Driburger Straße 24d, D-33100 Paderborn

Tel.: +49 5251 1344-0, E-Mail: [infoteam@junfermann.de](mailto:infoteam@junfermann.de)

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 978-3-7495-0602-6

*Dieses Kartenset erscheint parallel als E-Box. ISBN 978-3-7495-0603-3 (PDF)*

Immer wieder,  
ob wir der Liebe Landschaft auch kennen  
und den kleinen Kirchhof mit seinen klagenden Namen  
und die furchtbar verschweigende Schlucht,  
in welcher die anderen enden:  
immer wieder gehn wir zu zweien hinaus  
unter die alten Bäume, lagern uns immer wieder  
zwischen die Blumen, gegenüber dem Himmel.

– R. M. Rilke

# Inhalt

Vorwort.....	7
Einführung .....	9
<b>1. Leitfaden durch die Kompetenz!Box.....</b>	<b>11</b>
1.1 Das Booklet .....	11
1.2 Die Karten .....	11
<b>2. Gesamtübersicht über die Interventionen dieses Kartensets.....</b>	<b>15</b>
<b>3. Paartherapie – historisch gesehen .....</b>	<b>24</b>
3.1 Der lange Weg zu einem integrativen paartherapeutischen Ansatz	24
3.2 Paarkonflikte im gesellschaftlichen Rahmen.....	26
3.3 Besonderheiten und Herausforderungen der modernen paartherapeutischen Arbeit.....	27
<b>4. Formen der Paararbeit im therapeutischen Arbeitsfeld.....</b>	<b>29</b>
<b>5. Ziele von Paartherapie .....</b>	<b>31</b>
5.1 Voraussetzungen für einen gelingenden Prozess .....	32
5.2 Rolle und Haltung der Paartherapeutin .....	32
<b>6. Zentrale Wirkfaktoren in der Paartherapie .....</b>	<b>34</b>
<b>7. Kindeswohlschutz im Rahmen der Paartherapie.....</b>	<b>35</b>
<b>8. Psychohygiene .....</b>	<b>37</b>
<b>9. Grenzen der Paartherapie .....</b>	<b>38</b>
<b>10. Quellen und Inspirationen.....</b>	<b>39</b>
Dank .....	41
Literatur.....	42
Über die Herausgeberinnen .....	45
Über die Autorin.....	46

## Vorwort

„Paare wirkungsvoll begleiten“ – was für ein schöner Titel einer Interventionsammlung! Im Tätigkeitswort *begleiten* klingt die Eigenaktivität der Therapeutin an: Begleiten heißt nicht beobachten, heißt aber auch nicht: behandeln. Begleiten bedeutet, Rahmen, Prozess, Mittel und nicht zuletzt sich selbst als mitfühlendes Wesen aktiv zur Verfügung zu stellen, um ein Paar zu befähigen, die eigenen Ressourcen bestmöglich für eine erwünschte Veränderung zu nutzen. Diese Veränderung wird hier Entwicklung genannt. Damit sind wir weit entfernt davon zu pathologisieren. Vielmehr normalisiert die Vorstellung, dass es um Entwicklung geht, Konflikte oder Engpässe zweier Menschen miteinander als unvermeidbar menschlich und: real.

Paartherapeutisch angeleitete Methoden strukturieren die anstehenden Schritte. Sinnvoll eingebettet in Beziehung und Prozess, entsteht für das Paar ein Mindestabstand vom Problemmuster, es wird ein Unterschied im Erleben und/ oder Verhalten, eine neue Erzählung, ein neues Bild angeregt. Im besten Fall ist die Methode ein passendes Gefäß oder ein Katalysator, reduziert emotionale Spannung oder spitzt zu. Je nachdem, um was es gerade geht.

Um was könnte es gehen? Paare bringen das ganze Leben zur Tür herein, eine Menge emotionale Spannung, konkrete Entscheidungsfragen und alltägliche Konflikte ebenso wie alle denkbaren existenziellen Herausforderungen, belastende Lebensereignisse oder -situationen, alte Wunden, sogar solche aus der Vorvergangenheit der Beziehung. Paare sind zudem aktuellen gesellschaftlichen Erwartungen ausgesetzt, und diese sind bekanntlich vielfältig. Manchen hilft allein die Klärung im sicheren Rahmen, andere brauchen konkrete Skills. Diese weiten Räume zu durchschreiten erfordert Orientierung. Die Karten in dieser Box sind kleine Landkarten für all diese Räume – allesamt vielfach erprobt.

Eine Sammlung von Karten macht noch keine wirkungsvolle Therapie. *Wirkungsvoll* wird die Begleitung unter anderem dann, wenn zwischen Paar und Therapeut:in ein vertrauensvolles Bündnis besteht, *passende* Interventionen ausgewählt und diese mit der nötigen Empathie umgesetzt werden. Wenn eine weiß, wie das geht, ist es die Jahrzehnte in der Paartherapie erfahrene Diplompsychologin und approbierte Psychotherapeutin Friederike von Tiedemann. Sie weiß therapeutisch ihren glasklaren mit dem berühmten milden Blick (s. Karte Nr. 6.1) auf unverwechselbare Weise zu kombinieren. Daher gibt es erfreulicherweise auch einige Karten mit Hinweisen zur Prozesssteuerung.

Zur Professionalität gehört auch, den eigenen Rahmen und dessen Grenzen gut einzuschätzen. Deshalb bietet die Autorin im beiliegenden Booklet vertiefende Informationen an und geht auch auf Grenzen der Paartherapie ein. Damit ist diese Kartensammlung kein Sammelsurium, sondern der fundierte Erfahrungsschatz einer reifen Paartherapeutin.

Viel Freude damit!

Angelika Eck

Im August 2024

# Einführung

Paartherapie wird gerne als die „Königsdisziplin der Psychotherapie“ bezeichnet. Wir haben nicht nur zwei Individuen, sondern auch eine affektive Dynamik vor uns. Das unterscheidet sie maßgeblich von der klassischen Psychotherapie im Einzelsetting und verlangt andere Kompetenzen und ein spezifisches Know-how. Die in dieser Box dargestellten Methoden basieren auf jahrzehntelanger Praxiserfahrung und einem tiefen Verständnis für die Komplexität menschlicher Beziehungen.

Die vorgestellte *Systemisch Integrative Paartherapie* vereint verschiedene Methoden aus unterschiedlichen therapeutischen Schulen zu einem einheitlichen Konzept, das darauf abzielt, Paaren dabei zu helfen, ihre Beziehung zu verbessern und diese durch krisenhaftes Geschehen weiterzuentwickeln. Dieses Herangehen ist geprägt von einer ganzheitlichen Betrachtungsweise, die die Dynamiken und Muster in der Partnerschaft sowie die individuellen Bedürfnisse und Persönlichkeiten der Partner und Partnerinnen<sup>1</sup> berücksichtigt. Sie wurde von Hans Jellouschek und Margarete Kohaus-Jellouschek in den 1980er-Jahren entwickelt und im Laufe unserer langjährigen Zusammenarbeit verfeinert. So reifte die Vorgehensweisen über unzählige Feedbackschleifen durch ihre praktische Anwendung immer weiter, wurde dadurch Schritt für Schritt validiert, auf der Metaebene innerhalb der umfangreichen Lehrtätigkeit reflektiert und mit übergeordneten Theoriemodellen verbunden. Der Ansatz ist ressourcen- und entwicklungsorientiert. Wir schauen also nicht auf Probleme der Paare und verlieren uns im Diskutieren oder Erklären derselben, sondern fokussieren darauf, zu welcher Entwicklung beide angesichts der aktuellen Konfliktlage herausgefordert sind. Deswegen stehen Ressourcen und Entwicklungschancen im Vordergrund, nicht Defizite und Krankheitsbilder.

Eine entwicklungsorientierte Paartherapie bedeutet nicht: „Nun wird alles anders.“ Was zum Wandel führt, das sind die kleinen, zarten Schritte, das ist das eine Wort, der warme Blick, die sanfte Berührung, das feine Spüren, die neue Erfahrung, die andere Sichtweise, dieser Moment, jetzt und hier. Und jede Intervention fällt auf einen gewachsenen, einzigartigen Boden (so ist auch die Metaphorik des Coverbildes zu verstehen): die Persönlichkeit des Klienten. Sein Gewordensein mit allem, was dazugehört, ist es, was letztendlich entscheidet, ob unsere Arbeit zum Gelingen beiträgt oder nicht.

Sie lernen nun diesen erfahrungsbasierten Ansatz über 108 verschiedene strukturierende, theoretische und praktisch-methodische Karteninhalte kennen. Die einzelnen Elemente können bequem in Ihre bestehende Paararbeit integriert werden und als Methodenkoffer dienen.

---

1 Für einen angenehmeren Lesefluss nutze ich im Folgenden die männliche und die weibliche Form im Wechsel, z. B. „Paartherapeutin“ oder „Paartherapeut“ sowie „Partner“ oder „Partnerin“. Ich bitte um Verständnis, dass somit zwar nicht jedes Geschlecht explizit genannt, aber dennoch mit gemeint ist.

Paartherapie auf professionelle Weise lässt sich jedoch nur in einem geschlossenen Fortbildungsrahmen (in Präsenz!) und mit integrierter Selbsterfahrung und Fall-Supervision erlernen. Dafür genügt eine Methodenbox mit Tools sicher nicht. Die bei einigen Karten hinterlegten Lehrvideos zeigen das Vorgehen anschaulicher. Aber auch sie bilden nicht die Vielfalt und Einzigartigkeit unserer Klientenpaare ab. Viele Details und Nachfragen wären nötig. Dazu dienen Supervisionen oder Sie besuchen Seminare und nutzen zusätzlich den kollegialen Austausch in Interventionsgruppen.

Das vorgestellte Praxismaterial hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und will paartherapeutisches Handeln nicht in richtig oder falsch einordnen. Menschen sind einzigartig. Nutzen Sie die einzelnen Anregungen und passen Sie diese an. Erst im fein abgestimmten Format und in Verbindung mit einer achtsamen Haltung, mit engagiertem Mitgefühl und einer wertfreien Position werden wir unsere Klientenpaare erreichen. Präsenz, Intuition und die Essenz der eigenen Erfahrung sind die besten Wegweiser dafür, ob diese oder eine andere Vorgehensweise gerade passt.

Thematisch wurden all jene Bereiche beachtet, die am *häufigsten* in der paartherapeutischen Praxis vorkommen. Folgende Themen sind aus Gründen der Begrenzung explizit nicht in einer eigenen Kategorie zu finden: „Paare und ... ungewollte Kinderlosigkeit, chronische körperliche und psychische Erkrankung, Gewalt, Sucht, Trauma, Altersprobleme, Persönlichkeitsstörungen, finanzielle Probleme“ etc. Diese Themen können wir als „das Dritte“ in der Paarbeziehung beschreiben. Sie fordern das Paar heraus, auf unterschiedliche Weise damit einen konstruktiven Umgang zu finden; daran zu wachsen, anstatt sich zu verlieren.

Wer paartherapeutisch arbeitet, ist mit der Nase immer nah an den gesellschaftlichen Veränderungen. Beispiele sind der Einfluss des Mediengebrauchs auf Paarfindung, Sexualität und das Zusammenleben der Partner sowie die beginnende Auflösung des heteronormativen, monogamen Paarmodells durch Polyamorie, offene Beziehungen, Co-Parenting, Living Apart Together, freundschafts- bzw. gemeinschaftsbasierte Elternschaft, bewusst entschiedene Kinderlosigkeit. Um nicht nur der individuellen Paardynamik, sondern auch der Dynamik innerhalb der Gesellschaft und ihren Entwicklungen neuer Paar- und Familienmodelle Rechnung zu tragen, erfordert professionell umgesetzte Paartherapie neben einer regelmäßigen Supervision auch die Erweiterung und Flexibilisierung des eigenen Wertesystems. Dies erfordert immer wieder, auch die soziologische Perspektive miteinzubeziehen.

Dieses Kartenset mitsamt den zugehörigen Videos und weiteren Materialien demonstriert das jeweilige Vorgehen anschaulich und ermöglicht einen guten Transfer in die Praxis. Stöbern Sie nun gerne in dieser übersichtlich geordneten Methodenbox und lassen Sie sich für Ihre eigene Arbeit inspirieren.

Ich wünsche Ihnen Freude und Erfolg in der so wertvollen und wichtigen Begleitung von Paaren!

# 1. Leitfaden durch die Kompetenz!Box

## 1.1 Das Booklet

Das Booklet, welches Sie gerade in Händen halten, bietet Ihnen einen ersten Überblick über das Kartenset. Es führt Sie in die Thematik und Nutzung der Box ein und gibt konkrete Vorschläge, wie Sie die Inhalte am besten in Ihre beraterisch-therapeutische Arbeit integrieren können. Außerdem finden Sie im Folgenden vertiefende Informationen, die für die paartherapeutische Arbeit nützlich sind.

## 1.2 Die Karten

**1** **2.3** **2**

**3** **1** **2**

**4**

**ERSTGESPRÄCH**

**ZIELE** | Auftrag klären, Arbeitsbündnis bilden  
**MATERIAL** | Erstgesprächsleitfaden



**Rahmen der Paararbeit**

Ziel des Erstgesprächs ist, dass das Paar wiederkommt. Fragen Sie nach dem Ziel der Beratung, nach der guten Version der Beziehung in der Zukunft. Eine Lösungstrance erzeugt Handhabbarkeit und Zuversicht. Als Paartherapeut werden wir leicht verführt, bereits zu Beginn ohne Auftrag in die vorgebrachten Themen einzusteigen, die klar ist, welche genauen Ziele das Paar mit unserer Hilfe erreichen möchte. Nehmen Sie sich stattdessen genügend Zeit für die Entwicklung eines gemeinsamen, genügend konkretisierten (!) Auftrags. Folgende Struktur für ein Erstgespräch hat sich bewährt:

1. Begrüßung, Anerkennung und Würdigung, dass das Paar gekommen ist, kurze Vorstellung, falls gewünscht.
2. Wunderfrage: „Angenommen, die Paartherapie ist erfolgreich gewesen, was wäre dann anders als jetzt – für Sie als Paar und für jeden Einzel?“
3. Anfangsvision: „Warum wurden Sie ein Paar?“
4. Entwicklung der Krise: „Seit wann und wodurch wurde es schlechter?“
5. Aktuelle, vorhandene Ressourcen: „Was geht (noch) gut momentan?“
6. Bisherige Therapieerfahrungen: „Welche Einzeltherapie oder Paartherapieerfahrungen gab es bisher? Was war der Anlass?“
7. Formulierung einer Problemdefinition (s. Karte 2.4).
8. Eine erste passende Aufgabe geben.
9. Abschluss: „Wie ging es Ihnen mit dem Gespräch? Was hätten Sie sich anders gewünscht? Worauf müsste in der Zusammenarbeit hier geachtet werden? Wie verbleiben wir miteinander? Bis wann geben Sie Rückmeldung?“
10. Vereinbarung eines weiteren Termins.

### ① Kartennummer

So bleibt das Kartenset geordnet und Sie können die benötigte Karte anhand der folgenden Übersichtstabelle schnell finden. Die Interventionen und Übungen bauen nicht alle aufeinander auf. Sie können die meisten Karten frei kombinieren. Manche Karten sind mit drei Ziffern versehen wie zum Beispiel die Karten 1.4.1 bis 1.4.4. Diese haben einen thematischen oder methodischen Zusammenhang. Vereinzelt finden Sie zudem Querverweise auf andere Übungen sowie weiterführende Literatur.

Arbeitsblätter, Videodemonstrationen und Audiotexte können Sie bequem über die QR-Codes aufrufen.

## ② Kategorie

Insgesamt enthält die Box 108 Karten mit Infos zu Theorie, relevanten Rahmenbedingungen der paartherapeutischen Arbeit sowie einer Vielzahl praxiserprobter Interventionen für die Sitzungen und geeigneter Übungen für das Paar.

***Die Inhalte sind folgenden Kategorien zugeordnet:***

### **Favoriten**

Hier können Sie Techniken, die Sie häufig benutzen und besonders schnell zur Hand haben möchten, einsortieren.

### **1 Grundkonzepte**

Diese Karten geben einen Überblick, schaffen Orientierung über den Paarprozess und können im Hinterkopf behalten werden wie nützliche Landkarten, um die vom Paar berichteten – oftmals komplexen – Inhalte und eigenen Wahrnehmungen besser zu ordnen. Sie stellen das präsentierte Problem in einen größeren Bedeutungszusammenhang und strukturieren Ihr Vorgehen. Sie sind in Einzelfällen auch für die Klientenpaare – als Wissensinput oder in Form einer Visualisierung am Flipchart – brauchbar.

### **2 Rahmen der Paararbeit**

Hier geht es darum, wie Sie notwendige Voraussetzungen und sichernde Rahmenbedingungen schaffen, damit sich *beide* Partner im Beratungsprozess engagieren und Schritte der Entwicklung leichter vollziehen können.

### **3 Dysfunktionale Interaktion**

Diese größte Kategorie liefert eine Fülle an praktischen Interventionen innerhalb und außerhalb der Sitzungen zum Unterbrechen destruktiver Kommunikation und zum Aufbau einer positiven Gegenseitigkeit.

### **4 Lebensorganisation**

Diese Karten fokussieren Ungleichgewichte im Zusammenleben, welche sich als Schiefagen in den Polaritäten Geben – Nehmen, Bindung – Autonomie, Dominanz – Unterordnung, Dauer – Wechsel zeigen. Sie erhalten Tipps, wie Paare darin wieder eine neue Balance finden können.

## **5 Paargeschichte**

Zur Bearbeitung von Themen aus der Beziehungsvergangenheit finden Sie hier wichtige Schritte, um Paare auf dem Weg zur Versöhnung zu begleiten und den Neuanfang zu erleichtern. Dieses Vorgehen ist auch für bereits getrennte Paare – nach der akuten Phase – geeignet, sofern der Wunsch nach einem respektvollen, friedlichen Miteinander besteht.

## **6 Herkunftsgeschichte**

Lebensthemen aus den Herkunftsfamilien des Paares können mithilfe dieser vorwiegend erlebnisbasierten Methoden zu Mitgefühl und Verständnis führen. Sie helfen Paaren, den Umgang mit „Wunden aus der Kindheit“ im Alltag zu vereinfachen, indem sie zusätzlich Exitstrategien entwickeln, um alte Muster zu unterbrechen.

## **7 Regulierung von Spannung**

Zentral für den Erfolg einer Paartherapie ist die Fähigkeit, Affektspannung zu regulieren. Hier finden Sie passende Interventionen und Übungen dafür.

## **8 Außenbeziehung**

Die Besonderheit im Vorgehen bei Paarkonflikten, die durch Untreue eines Partners ausgelöst wurden, erfordert andere, spezielle Vorgehensweisen, die hier vorgestellt werden.

## **9 Sexuelle Themen**

Für Klientenpaare mit Luststörungen finden Sie hier einige passende Interventionen, die sich im paartherapeutischen Prozess leicht integrieren lassen. Bei umfassenden sexuellen Problemen (u. a. auch mit klinischer Diagnose) empfehle ich die Überweisung zu sexualtherapeutisch ausgebildeten Kolleginnen.

## **10 Trennung**

Was ist hilfreich, wenn der gemeinsame Weg des Paares endet? Hier sind wesentliche Interventionen zusammengestellt, die Ihnen in der Begleitung von Trennungspaaren Orientierung geben.

## **11 Paar in der Patchworkfamilie (PWF)**

Mithilfe dieser Karten erhalten Sie methodisches Handwerkszeug, um Patchworkpaare dabei zu unterstützen, trotz dichter familiärer Komplexität und herausfordernder Bedingungen ihre Liebe zu schützen.

### ③ Icons und QR-Code

Diese zeigen an, welche Zusatzmaterialien Ihnen für die Interventionen zur Verfügung stehen. Um Paartherapie praktisch und modern zu gestalten, können Sie multimediale Tools nutzen:



Es stehen Videos zur Verfügung.



Sie finden eingeleseene Formulierungsvorschläge für Interventionen sowie psychoedukative Therapieelemente.



Arbeitsblätter und Handouts: Die zur Verfügung stehenden PDFs können so oft Sie wollen ausgedruckt und mehrfach genutzt werden.



Der QR-Code bietet einen schnellen und direkten Zugriff auf die Zusatzmaterialien. Eine Kurz-URL neben dem QR-Code ermöglicht eine leichte Nutzung am Computer.

Den Gesamtüberblick über alle Materialien finden Sie unter

↗ <https://www.junfermann.de/uebersicht>

### ④ Ziele

Was können Sie konkret mit dieser Intervention erreichen? Hier ist es auf den Punkt gebracht.

Die Autorin, die Herausgeberinnen und der Verlag übernehmen keine Haftung für negative oder schädigende Folgen, die eine nicht fachgerechte Anwendung der methodischen Vorschläge aus dieser Box haben kann.

## 2. Gesamtübersicht über die Interventionen dieses Kartensets

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
1.1	Drei-Zeiten-Modell	<b>Grundkonzepte</b>	Orientierung geben, Einordnung der aktuellen Krise	
1.2	Ebenen-Modell		Dem Paarprozesses Struktur geben, Orientierungshilfe zur Auftragsklärung	
1.3	Lebenszyklus-Modell		Den aktuellen Konflikt in einen größeren Bedeutungszusammenhang stellen, dem Paar aufzeigen, welche Entwicklung ansteht	
1.4	Polaritäten-Modell		Positionen erfassen, Entwicklungsziele formulieren	 
1.4.1	Autonomie und Bindung		Paaren mit Nähe-Distanz-Problemen eine Entwicklungsperspektive aufzeigen	
1.4.2	Dominanz und Unterordnung		Dynamik von Machtbeziehungen und den Ausstieg daraus aufzeigen	
1.4.3	Geben und Nehmen		Schieflagen veranschaulichen und ausgleichen, dem Paar eine Entwicklungsperspektive aufzeigen	
1.4.4	Dauer und Wechsel		Ausgleich schaffen, Fixierungen auflösen, Handlungsspektrum des Paares erweitern	
1.5	Affektive Rahmung		Dem Paarentwicklungsprozess einen sicheren Rahmen geben	 
1.6	Prozessmodell		Überblick über den Gesamtprozess einer Paartherapie gewinnen	
1.7	Homöostase und Transformation		Schwierige Situationen einordnen, etwa wenn der Prozess stagniert oder zu enden droht	
1.8	„Als-ob-Konstruktion“ / Wunderfrage		Aus Problemtrance zu einem positiven Zielbild wechseln, neue Handlungsoptionen schaffen	

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
1.9	Partnerschaftslogik versus Liebeslogik	<b>Grundkonzepte</b>	Emotionale Bezogenheit als Basis der Beziehung anbieten, Gespräch über das Liebesverständnis initiieren	
1.10	Hinter dem Paar bleiben		Dem Paar die Veränderungsverantwortung übertragen	
1.11	Navigationsformel der Prozesssteuerung		Orientierung im Prozess behalten, Regulierung, Klärung und Intimität unterscheiden	
2.1	Erstkontakt	<b>Rahmen der Paararbeit</b>	Allparteilichkeit wahren, beide Partner gewinnen	
2.2	Fragebögen vorab		Auf das Erstgespräch vorbereiten, diagnostische Information über die Motivation der Partner erhalten	
2.3	Erstgespräch		Auftrag klären, Arbeitsbündnis bilden	 
2.4	Elemente einer Problemdefinition		Entwicklungsziele für das Paar definieren, Arbeitsbündnis bilden	
2.5	Rahmenvertrag		Orientierung geben, Verbindlichkeit für die Zusammenarbeit schaffen, das Paar für die Arbeit in einem förderlichen Rahmen gewinnen	 
2.6	Verlaufsmodell einer Paartherapiestunde		Struktur in die Sitzung bringen	 
2.7	Aufgaben geben		Neues Verhalten einüben und konsolidieren	
2.8	Beratungsvertrag schließen		Verbindlichkeit schaffen, dem Paar Orientierung geben	
2.9	Wechsel zwischen Einzel- und Paarsetting		Allparteilichkeit wahren, Spannung reduzieren	
2.10	Absprachen zwischen den Sitzungen		Allparteilichkeit erhalten	

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
3.1	Apokalyptische Reiter	<b>Dysfunktionale Interaktion</b>	Psychoedukation, Kommunikationskompetenz des Paares einschätzen	
3.2	Stoppssignale in der Sitzung implementieren		Destruktive Interaktionsmuster unterbrechen, Spannung regulieren	
3.3	Stoppssignal außerhalb der Sitzung		Dysfunktionale Interaktion unterbrechen, Streithäufigkeit reduzieren, Eskalationen vermeiden	
3.4	Kontrollierter Dialog		Streitmuster unterbrechen, gegenseitiges Verständnis sichern, entschleunigen, Perspektivwechsel anbieten	
3.5	Zwiegespräche		Den anderen wahrnehmen, Verständnis gewinnen, emotionale Nähe schaffen	
3.6	Vorwürfe in Wünsche verwandeln		Kritik angriffsfrei äußern, handlungsbezogene Wünsche herausfiltern	 
3.7	Positive Rückmeldung geben		Destruktive Interaktion unterbrechen, positive Gegenseitigkeit aufbauen	
3.8	Einführung in den anderen		Negative Kommunikationsmuster unterbrechen, Empathie und Verständnis fördern	
3.9	Teufelskreisanalyse		Eskalierende Kommunikationsmuster unterbrechen, kooperative Lösungen erarbeiten	
3.10	Die guten Gründe		Negative Kommunikationsmuster unterbrechen, Handlungsmotive verstehen, mit Unterschieden wohlwollend umgehen	
3.11	Balsam für die Seele		Positive Gegenseitigkeit aufbauen, Alltagshandlungen würdigen	
3.12	Was mich mit dir verbindet		Positive Gegenseitigkeit aufbauen, Verbindung und Nähe spüren	

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus	
3.13	Fünf Sprachen der Liebe	<b>Dysfunktionale Interaktion</b>	Den anderen in seinem Liebesausdruck verstehen, emotionale Verbindung schaffen, Unterschiede anerkennen		
3.14	Umgang mit Unterschieden		Machtkämpfe unterbrechen, Unterschiede als Ressourcen erkennen und anerkennen		
3.15	Verhandlungen anleiten		Mit Unterschieden umgehen, inneres Entgegenkommen (an-)erkennen, Kompromisse erarbeiten		
3.16	Kompromissstrategien		Verschiedene Kompromisslösungen anbieten, Kooperation und Wohlwollen fördern		
3.17	Gast-Gastgeber-Übung		Wechselseitig führen und sich anschließen, Paarinsel im Alltag implementieren		
3.18	Höhere Macht einführen		Paarsystem angesichts von Machtkämpfen beruhigen, wechselseitig führen und sich anschließen		
3.19	Paar-Ritual		Ressourcen stärken, emotionale Nähe herstellen		
3.20	Kartenset-Spaziergang		Ressourcen stärken, emotionale Nähe herstellen		
4.1	Das Paar als Bündnispartner		<b>Lebensorganisation</b>	Prävention von Streit, Alltagsstress in der Familienphase reduzieren	 
4.2	Inselmodell			Grenzen setzen, Balance zwischen Ich und Wir finden, Dysbalancen ausgleichen	
4.3	Wunschbox	Geben und Nehmen ausgleichen, positive Gegenseitigkeit und Wohlwollen aufbauen			
4.4	Machtfragebogen	Perspektivwechsel, in Unterschieden Ressourcen erkennen, Prävention von Konflikten		 	

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
4.5	Führen und Folgen	<b>Lebens- organisation</b>	Destruktive Machtkämpfe unterbrechen, Ausgleich schaffen zwischen Dominanz und Unterordnung	
4.6	Ermöglichungsmacht		Ressourcen in Unterschieden erkennen, den anderen zu neuen Erfahrungen inspirieren, ihn in die eigene Welt mitnehmen	
4.7	Begrenzungsmacht		Liebe schützen, Autonomie stärken	
4.8	Nähe-Distanz-Übung		Fixierungen auflösen, Rollen flexibel gestalten	
4.9	Kraft geben – Kraft nehmen		Den Partner als Gegenüber erleben, Symbiose auflösen, energiegelvolle Präsenz zeigen	
4.10	Paar-Skulptur		Aktuell erlebte Paarbeziehung nonverbal zum Ausdruck bringen	
4.11	Drei-Konten-Modell		Diskussion über Geld reduzieren, Fakten schaffen, Kooperation verbessern	
5.1	Paarkurve erstellen	<b>Paargeschichte</b>	Fokus erweitern, Ressourcen aus der Paarzeit wertschätzen, anstehende Entwicklungsherausforderung benennen, offen gebliebene Verletzungen erkennen	
5.2	Bilanzritual		Ressourcen erkennen, das Geleistete würdigen, Dankbarkeit spüren, eigene Grenzen anerkennen	
5.3	Verletzungsritual 1 – Vorbereitung		Verletzende Situationen aus der Paargeschichte benennen und abschließen	
5.3.1	Unterscheidung von Absicht und Wirkung		Psychoedukation vor Beginn des Verletzungsrituals, verstehen, wie es zu Verletzungen kommt, Scham- und Schuldgefühle reduzieren	
5.3.2	Verletzungsritual 2 – Durchführung		Konkrete Verletzungen aus der Vergangenheit anerkennen und verzeihen	 

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
5.3.3	Doppeln	<b>Paargeschichte</b>	Dialoge entschleunigen, emotionales Erleben vertiefen, Mitgefühl und Empathie generieren	
5.3.4	Verletzungstyp I und II		Einmalige und sich wiederholende verletzende Handlungen unterscheiden, neue Absprachen zur Prävention von Verletzungen treffen	
5.3.5	Ausgleich bei schweren Verletzungen		Vertrauen (neu) schaffen durch konkretes Tun, Loslassen schwerer Verletzungen erleichtern	
5.3.6	Abschlussritual nach der Verletzungsarbeit		Verletzungen loslassen, Neubeginn ermöglichen	
6.1	Milder Blick	<b>Herkunftsgeschichte</b>	Das Gewordensein des anderen verstehen, zwischen „HIER und JETZT“ und „DORT und DAMALS“ unterscheiden	 
6.2	Bild malen: „So habe ich mich als Kind gefühlt?“		Emotionales Erleben und mitfühlen- des Verstehen des Partners fördern, Bedürfnisse nachvollziehen und einordnen können	
6.3	Stuhlarbeit		Verletzungen aus der Herkunftsfamilie erkennen und auflösen, Übertragung alter Verletzungen auf den Partner beenden, Skriptmuster verstehen	 
6.4	Biografische Rollenanalyse		Die Geschichte des anderen auf einer tieferen Ebene verstehen	
6.5	Teilearbeit mit Figuren		Wechselseitiges Verständnis für innere Anteile herstellen, Metaperspektive einnehmen, wohlwollende Haltung fördern	
6.6	Teilearbeit mit Bodenanker		Wechselseitiges Verständnis für innere Anteile herstellen, Metaperspektive einnehmen, wohlwollende Haltung beim Partner erzeugen	
6.7	Tonbandschleife		Emotionale Geborgenheit in der Partnerschaft erfahren, existenziell wichtige Bedürfnisse ankern	

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
7.1	Atmen und Pausen	<b>Regulierung von Spannung</b>	Anspannungsniveau reduzieren, ruhiges Zuhören ermöglichen	
7.2	Kniebeugen		Anspannungsniveau reduzieren, Zuhören und Einfühlung ermöglichen	
7.3	Selbstmitgefühl		Beruhigung, Senkung des Arousal, liebevolle Selbstzuwendung	
7.4	Back to Back und Pendelmediation		Spannungsniveau reduzieren, Gesprächsrahmen trotz hohen Konfliktniveaus herstellen, Kommunikationstempo drosseln	
7.5	Textpillen		Durch Exitstrategien beruhigen, wunde Punkte unmittelbar versorgen	
7.6	In den Schuhen des anderen		Perspektivenwechsel, Einfühlung, Beruhigung des Paarsystems	
7.7	Zukunftsvision		Den Fokus erweitern, Perspektive ändern, Spannung reduzieren	
7.8	Energiebarometer		Aktuellen Energielevel visualisieren, Prävention stressbedingter Probleme	
7.9	Das „Dritte“ in der Paarbeziehung		Dem Paar eine entwicklungsorientierte Sichtweise vermitteln, es für Kooperation gewinnen	
7.10	Mein Raum – dein Raum – unser Raum		Stress reduzieren, Sicherheit schaffen, vor Überforderung schützen	
8.1	Symbolisierung der Triade	<b>Außenbeziehung</b>	Fokus auf Entwicklungschancen lenken, Bedürfnis / Motiv für das Fremdgehen anerkennen, Stresslevel senken	
8.2	Bedingungen am Anfang		Krisenintervention, Sicherheit schaffen, Stress reduzieren	
8.3	Voraussetzungen für einen Neubeginn		Orientierung und Zuversicht geben, die noch vorhandenen Ressourcen im Paarsystem diagnostisch einschätzen	

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
8.4	Kontakt zum / zur Geliebten	<b>Außenbeziehung</b>	Rahmen sichern für die Paarentwicklung	 
8.5	Wiederaufbau von Vertrauen		Grundlage für einen Neubeginn schaffen, wenn Vertrauen beschädigt wurde	
8.6	„Fahne drauf!“		Wiederaufkeimendem Streit nach Beendigung einer Außenbeziehung vorbeugen	
8.7	„Gemeint sein“ – Bindungssignale senden		Verunsicherung reduzieren, Vertrauen aufbauen, Selbstwert sichern	
9.1	Formen der Intimität	<b>Sexuelle Themen</b>	Grenzverletzungen erkennen	
9.2	Partnervalidierte und selbstvalidierte Sexualität		Die eigene sexuelle Position stärken, Fixierung von progressiver und regressiver Rolle auflösen	
9.3	Sexuelle Räume gestalten		Selbstverantwortung stärken, der intimen Begegnung einen verlässlichen Platz geben	
9.4	Erotische Zwischenbilanz		Ressourcen erkennen und würdigen, Bedürfnisse spüren und kommunizieren	
9.5	Einladung ohne Worte		Wiederannäherung des Paares in einem sicheren Raum, Spannung spüren und zulassen	
9.6	Duales Kontroll-Modell		Erregende und hemmende Faktoren erkennen und kommunizieren	
9.7	Köpfe auf Kissen		Beruhigung, emotionale Verbindung und körperliche Nähe spüren	
9.8	Umarmung bis zur Entspannung		Dysfunktionale Muster unterbrechen, Autonomie und Nähe balancieren	
9.9	„Liebesdiener:in“		Körperlich-sexuelle Bedürfnisse formulieren, Grenzen anerkennen	

Nr.	Titel	Kategorie	Ziele	Bonus
10.1	Umgang mit Trennung in der Sitzung	<b>Trennung</b>	Den Schock versorgen, aus der Dissoziation herausbegleiten	
10.2	Krisenintervention nach der Trennungsentscheidung		Erste Absprachen nach der Trennung treffen, Orientierung geben, Stress reduzieren	
10.3	Kommunikation in der akuten Phase		Umgang mit Trennung in Bezug auf die Kinder klären	
10.4	Ritual zum Abschied		Die Trennungsentscheidung anerkennen, Entbindungsprozess fördern	 
10.5	Abschluss einer Paartherapie		Bilanz und Würdigung der Ergebnisse des Paarprozesses	
10.6	Mediation und anwaltliche CP-Verfahren		Das Paar für Fairness und einvernehmliche Regelungen gewinnen	
11.1	Patchworksysteme visualisieren	<b>Paar in der Patchworkfamilie (PWF)</b>	Komplexität reduzieren, Überblick behalten, Perspektivenwechsel erleichtern	
11.2	Patchwork-Karussell		Spielerisch das Zusammenleben in der PWF einüben, Bedürfnisse klären, Stress reduzieren	 
11.3	Tipps für den stressreduzierten Alltag		Streit vermeiden, Stress reduzieren, die neue Liebesbeziehung schützen	
11.4	Rolle der Stiefmutter / des Stiefvaters		Unrealistische Erwartungen auflösen, Überforderung vermeiden	

## 3. Paartherapie – historisch gesehen

### 3.1 Der lange Weg zu einem integrativen paartherapeutischen Ansatz

Die Entwicklung der Paartherapie ist ein spannender und vielschichtiger Prozess, der sich über das letzte Jahrhundert hinweg allmählich entfaltet hat. Über die frühen Anfänge ist bekannt, dass aufgrund bestehender Eheprobleme zunächst Pfarrer oder Mediziner sich um das Wohlbefinden der Paare kümmerten. Dabei standen Themen der Treue oder „Paarhygiene“ im Fokus. Oft nutzte die Ehefrau *allein* Beratungsangebote. Der Ehemann wurde dann eingeladen und mit seinem „schädlichen“ Verhalten konfrontiert. Angesichts eindeutiger Parteinahme des Beraters für die Frau wurden dem Ehemann Ideen zur Verbesserung der Beziehungsqualität vorgeschlagen. So wurde ihm nahegelegt, sich zum Beispiel respektvoller zu benehmen, seiner Frau Komplimente zu machen oder im Haushalt zu helfen. Über diesen Weg sollte vor allem die Frau wieder zufriedener werden und sich die Ehe stabilisieren. Psychotherapeuten, Psychiater und Allgemeinmediziner grenzten sich schon früh vom paarbasierten Beratungsbereich ab. Er wurde von Kollegen und Kolleginnen aus dem gesamten psychosozialen und theologischen Berufsfeld übernommen, die ihre eigenen Zertifizierungskriterien festlegten.

Eheberatung früher (und Paartherapie heute – es ist zum Teil auch heute noch so –) fand im Geheimen statt. Man sprach nicht darüber, da es beschämend und schon gar nicht salonfähig war, zum Eheberater zu gehen. Nach dem Motto: Wer zur Liebe Hilfe braucht, dessen Ehe ist bereits am Ende. Im ländlichen Milieu sind diese Resentiments teilweise heute noch vorhanden.

Die Entwicklung der modernen Paartherapie hatte viele Vertreter und verankerte sich in unterschiedlichen Schulrichtungen. Auf ihrem Weg war sie lange Zeit eng an *tiefenpsychologische* oder *verhaltenstherapeutische* Ansätze geknüpft. Bei Ersteren steht die Einflussnahme früher Kindheitserlebnisse auf das Interaktionsgeschehen beider Partner im Mittelpunkt. Letztere konzentriert sich auf das Trainieren förderlicher Verhaltens- und Denkmuster, insbesondere der Verbesserung der Kommunikation. Über die neu integrierte Schematherapie werden heute auch hier biografische Elemente in dem therapeutischen Prozess mitberücksichtigt.

In der aufkommenden *systemischen Paartherapie* wurde die Beziehung als *ein System* gesehen, in dem *beide* Partner aufeinander einwirken und sowohl zu Belastungen als auch zu Lösungen beitragen. Die Beraterin/Paratherapeutin nimmt eine allparteiliche Rolle ein, greift nicht mehr direkt in die Beziehung ein, sondern begleitet das Paar dabei, um dessen Muster besser zu verstehen. Sie eröffnet neue Perspektiven und erleichtert es dem Paar, eigene Lösungen zu entwickeln und diese im Alltag umzusetzen. Individuelle Probleme werden im Kontext des Eingebettetseins in ein soziales System betrachtet, die Paarbeziehung als Ganzes bleibt der Fokus. Die zum Teil strikte Neutralität des Beraters empfinden manche Paare als zu wenig unterstützend.

Der *emotionsfokussierte Ansatz* von Sue Johnson (Emotionally Focused Therapy, EFT) wurde in den 1980er-Jahren entwickelt und basiert auf der Bindungstheorie. Er konzentriert sich vor allem auf die zugrunde liegenden emotionalen Bedürfnisse und Bindungen beider Partnerinnen. Der Therapeut ist aktiv und führt das Paar durch den Prozess, indem er hilft, eine tiefere emotionale Bindung aufzubauen. Er fördert dabei das Erkennen und Verstehen, das Ausdrücken und Validieren von emotionalem Erleben. Negative Interaktionsmuster werden identifiziert, neue sichere Bindungserfahrungen aufgebaut. Er zeigt sich selbst modellhaft mit emotionaler Offenheit und Empathie, damit das Paar Ähnliches in der eigenen Beziehung umsetzt.

Jeder Ansatz in seiner reinen Umsetzung zeigt sich früher oder später als begrenzt wirksam und erfordert die Integration anderer therapeutischer Vorgehensweisen. In der praktischen Paararbeit ist evident, dass eine erhöhte Wirksamkeit erzielt wird, wenn das methodische Repertoire aus *unterschiedlichen Therapieschulen* zum Einsatz kommt. Ein integrativer Ansatz setzt jedoch voraus, dass Methode und Haltung, Beziehungsgestaltung und Beachtung der Rahmenbedingungen sowie eine klare Auftragsklärung zum Gelingen beitragen.

Paartherapie ist inzwischen durch zahlreiche Artikel, Veröffentlichungen und mediale Verbreitung (es gibt mittlerweile Filmserien über Paartherapieprozesse) in der Gesellschaft akzeptiert. Heute fragen Männer und Frauen gleichermaßen bei Paartherapeutinnen an. Verändert hat sich auch die Zielgruppe. Neu ist, dass nun junge Paare kommen, die aufgrund leidvoller Erfahrungen als Scheidungskinder ihre eigene Partnerschaft frühzeitig sichern wollen (Prävention). Älteren Paaren aus dem vierten Lebensquartal (die sogenannte 68er-Generation) ist das Therapiesetting vertraut, sie suchen Entlastung, um zufriedener miteinander alt zu werden. Auch die Suche nach neuen Lebensmodellen als Paar oder Familie und damit auftretende Belastungen sind mittlerweile ein Anlass für professionelle paartherapeutische Hilfe.

Die Beziehungsqualität der Partner entscheidet über das Wohlergehen beider. Forschungsergebnisse belegen eindeutige Zusammenhänge zwischen psychischer Gesundheit und Partnerschaftszufriedenheit. Dennoch gehört Paartherapie im deutschen Versorgungssystem nicht zu den Leistungen, die von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden. Sie wurde und wird weiterhin (von Ausnahmeregelungen abgesehen) nicht als medizinisch notwendige Behandlung anerkannt. Den Versorgungsauftrag haben seit über fünf Jahrzehnten die kirchlichen (evangelischen und katholischen) Beratungsstellen und Wohlfahrtsverbände (Diakonie, Caritas, Arbeiterwohlfahrt, diakonisches Werk etc.) übernommen. Sie leisten eine umfangreiche wertvolle Beratungstätigkeit, arbeiten spendenbasiert und bilden ihre Mitarbeiter in eigenen Kursen bzw. Masterstudiengängen fundiert aus.

Außerhalb davon blieb die Qualifizierung von Paartherapeutinnen in Deutschland bisher gänzlich unregelt, was zu einem unübersichtlichen Markt an – teilweise leider auch unseriösen – Anbietern geführt hat. Paartherapie hat Konjunktur und eine

qualifizierte Fortbildung ist unbedingt nötig, um den Anliegen der Paare gerecht zu werden.

Seit Herbst 2023 ist es über die DGSF (Deutsche Gesellschaft für Systemische Familientherapie) möglich, eine Zertifizierung als Systemische:r Paartherapeut:in / -berater:in zu erwerben. Ein wichtiger Schritt!

### 3.2 Paarkonflikte im gesellschaftlichen Rahmen

Gesellschaftliche Bedingungen haben einen immensen Einfluss auf die heutige Partnerschaftszufriedenheit. Erhöhter Stress ist dabei eine wesentliche Ursache für fehlende Empathie, die mangelnde Fähigkeit zum Perspektivenwechsel sowie zur konstruktiv-einfühlenden Kommunikation.

Weitere zentrale Aspekte, die mit Paarkonflikten im Zusammenhang stehen, sind vor allem die gravierenden Belastungen für junge Paare durch fehlende Unterstützung für die Verwirklichung ebenbürtiger Familienmodelle. Frauen sind tendenziell nach wie vor auf die Care-Arbeit, Männer auf die traditionelle Ernährerrolle festgelegt. Wenn bezahlbare Kinderbetreuungsangebote und Gehältergleichheit fehlen, landen Paare wieder in alten Rollenmustern, die sie nicht selbst gewählt haben. Der Frust darüber gerät als Anklage gegen den anderen *zwischen* das Paar.

Es entsteht eine Kampfzone, in der die gerechte Aufteilung der Lasten untereinander zum zentralen Thema wird. Dadurch verlieren sich die Partner. Emotionale Nähe und wohlwollende Haltung werden oft zerstört. Die Gefahr seitens der Beraterinnen besteht darin, einen zu engen, rein therapeutischen Blickwinkel auf die vorgebrachten Paarprobleme einzunehmen, der überwiegend psychologisiert und individualisiert. In Wirklichkeit sind aber die beidseitige Überforderung und das von der Gemeinschaft Allein-gelassen-Werden Auslöser für die Krise. Nicht selten mündet diese Überlastung der Partner in verbale oder gar physische Gewalt, führt in ein stilles emotionales Auseinanderdriften oder macht beide zu funktionierenden Teampartnern, wobei nur noch die Pflicht (statt Lust) im Vordergrund steht. In allen Fällen berichten Paare davon, dass der Beginn der Schwierigkeiten beim Übergang in die Familienphase lag. Eine Außenbeziehung – als ein Beispiel der Kompensation – zeigt schließlich an, dass die Krise unübersehbar geworden ist. Das Ereignis erschüttert zutiefst und ist neben dem Verlust der gemeinsamen Intimität einer der typischen Gründe für das Aufsuchen von Paartherapie.

Soziale und strukturelle Faktoren, aber auch das Idealmodell von Kleinfamilie und der einst religiös-moralische Anspruch auf Exklusivität und lebenslange Treue erzeugen gravierende Paarkonflikte. In der Begleitung ist es von zentraler Wichtigkeit, diesen größeren Zusammenhang zu verdeutlichen, Paare von ihrer empfundenen persönlichen Schuld bzw. Ohnmacht und Anklage zu entlasten. Ziel dabei ist es, das

Paar angesichts dieser Schwierigkeiten für Kooperation statt Kampf zu gewinnen, sie zu ermuntern, Nischen zu besetzen und kreative Lösungen zu suchen, welche helfen, sich zu regenerieren und ihre Liebe zu schützen.

Wir müssen uns dessen bewusst sein, dass Paartherapie in dieser Hinsicht eine gewisse „Reparaturarbeit“ leistet und Paaren Anleitungen zur Kompensation dieser Rahmenbedingungen gibt. Im besten Fall geht sie aber darüber hinaus, indem sie die Zusammenhänge transparent macht und Paare ermuntert – da, wo es möglich ist –, Einfluss zu nehmen, um das Bedürfnis nach stabilen Paar- und Familienbindungen zu sichern.

### 3.3 Besonderheiten und Herausforderungen der modernen paartherapeutischen Arbeit

In der heutigen Zeit, wo traditionelle Familienstrukturen zunehmend aufgelöst werden, hat die Paartherapie eine immense Bedeutung gewonnen. Die frühere *äußere Klammer*, welche Paare zusammengehalten hat (Religion, Moral, vor allem aber die wirtschaftliche Abhängigkeit der Frau), hat sich weitgehend aufgelöst. Was bleibt und Paare noch zusammenhält, ist die *innere Klammer*. Wie fühle ich mich? Wie viel Sicherheit und Freiheit habe ich in der Partnerschaft? Wie gelingt zufriedenstellende Kommunikation, das Verhandeln von Unterschieden und Bedürfnissen? Sind beide bereit und fähig zu Kompromissbildung und Verzeihen? Partnern werden für den *inneren* Zusammenhalt umfassendere Beziehungskompetenzen abverlangt. Paartraining, Beratung und Therapie gewinnen dadurch eine höhere Dringlichkeit.

Für Paartherapeuten bedeutet dies, stets den Prozess, die Paardynamik *und* den Inhalt im Blick zu behalten. Es ist wichtig, mit der Energie der Paare zu gehen und Themen loszulassen, anstatt sie starr abzuarbeiten, da Paardynamiken oft sehr sprunghaft sind.

Ein charakteristisches Merkmal der Paartherapie ist, dass Paare kommen und gehen – Termine werden oft abgesagt oder verschoben, Therapiepausen sowie Wiederaufnahmen aufgrund akut auftretender existenzieller Krisen sind typisch.

Für ein erfolgreiches Arbeiten ist es essenziell, nicht nur methodische Tools im Standby-Modus zu haben, um flexibel auf die wechselnden Bedürfnisse der Paare reagieren zu können.

Der Therapeut muss vielmehr ein Gespür dafür entwickeln, was in einem bestimmten Moment passt und wo es weitergeht. Dabei gilt es, die verschiedenen Ebenen im Blick zu behalten: den Interaktionsstil als auch mögliche Dysbalancen in den Polaritäten, ihre Alltagsthemen als auch die Skriptmuster beider Partner, welche die emotionale Verbindung nähren oder befeuern können.