

- \* Neben einer gendergerechten Sprache nutze ich einer besseren Lesbarkeit wegen auch unterschiedlich die männliche oder weibliche Form. Grundsätzlich sind immer alle Geschlechter, männlich, weiblich und divers, gemeint.

# 1. Der Ansatz Partnerschule

---

Probleme in einer Partnerschaft, einer Ehe sind etwas ganz Normales. Warum also sollte man sich deshalb trennen? Wieso erscheint Scheidung in vielen Fällen als einziger Weg, die aktuellen Herausforderungen zu klären und zu bewältigen? Angesichts des objektiven Leids, das der Weg der Trennung bei den Betroffenen und insbesondere deren Kindern auslöst, habe ich mich entschieden, in meinem Beruf als Paartherapeut all das, was wissenschaftliche Forschung zum Gelingen einer Partnerschaft, einer Ehe sagt, den Rat suchenden Paaren zur Verfügung zu stellen und es kontinuierlich auch auf seine Wirksamkeit und Nachhaltigkeit hin zu überprüfen.

Ganz im Sinne von Carl Rogers begegne ich den Paaren akzeptierend und wertschätzend. Gleichzeitig lasse ich mich von dem, was sich vor meinen Augen abspielt, was beide jenseits ihrer Worte im Augenblick der Begegnung in Szene setzen, inspirieren. Mit kindlicher Neugier versuche ich zu entdecken, was sich wohl *hinter* den vorgebrachten Problemen, unter der Oberfläche verbirgt. Wo mag der *Sinn im Unsinn* liegen? Mit meiner wohlwollenden Wertschätzung auch für den „Unsinn“ wird es dann möglich, ganz im Sinne der *Positiven Psychologie* die immer auch vorhandenen Schätze zu heben: den Blick auf das Gelingende zu richten, psychoedukativ Skills zu vermitteln, die für ein zufriedenes Miteinander förderlich sind. Der Macht der Probleme wird so immer mehr der Boden entzogen. Denn letztlich wünschen sich alle Paare lieber eine *Partnerschule statt einer Scheidung*.

## 1.1 Partei ergreifen oder Verbindendes betonen?

Stellen Sie sich folgendes Szenario vor: Ein Paar hat Stress, nicht erst seit gestern, sondern schon seit längerer Zeit; nicht etwa nur kleine Streitigkeiten, sondern manchmal sogar in Handgreiflichkeiten ausartende. Da beide „vernünftige“ Menschen sind, haben sie schon vieles überlegt, wie sie miteinander wieder ins Reine kommen könnten. Sie haben Beziehungsratgeber gelesen, Freunde gefragt und auch im Internet nach Hilfe gesucht. Vielleicht haben die beiden Kinder und sehen, wie diese Auseinandersetzungen nicht spurlos an ihnen vorübergehen. Wofür sie sich zutiefst schämen, ist, nicht alleine damit klarzukommen! Vielleicht sind da auch Ideen im Kopf wie: „Wir haben uns nichts mehr zu sagen“ oder „Wir haben uns auseinandergeliebt“. Wäre das tatsächlich so, würden sie nicht leiden, sondern wie „vernünftige“ Menschen ihre Beziehung beenden, fair und gerecht die Besitztümer teilen und natürlich die Last der Erziehung und Fürsorge der Kinder gleichmäßig auf die Schultern beider verteilen.

Doch in der Realität dürfte das eher die Ausnahme sein. Mehr oder weniger leiden alle unter dem Schmerz, den das Ende einer Liebesbeziehung verursacht, und nicht wenige geben sich der Illusion hin, die Trennung in gutem Einvernehmen zu schaffen.

Forschungsergebnisse zu Auswirkungen von Trennung und Scheidung, sowohl für die Betroffenen als auch für deren Kinder, sprechen zum Thema einvernehmliche Trennung eine andere Sprache. Denn: „Eine feste, stabile und glückliche Partnerschaft erweist sich als einer der besten Prädiktoren für Lebenszufriedenheit, Glück, Wohlbefinden und Gesundheit. Umgekehrt ist eine unglückliche Paarbeziehung ein relevanter Risikofaktor für psychische Störungen (Depressionen, Angststörungen, Substanzmissbrauch)“ (Bodenmann 2016, S. 23). Ferner: „Die Scheidung gehört neben chronischen destruktiven Partnerschaftskonflikten zu einem der bedeutendsten Risikofaktoren für die Entwicklung psychischer Störungen beim Kind und Jugendlichen und stellt eine lebenslange Vulnerabilisierung dar“ (Bodenmann 2016, S. 167). Diese Aussagen werden durch eine aktuelle bevölkerungsrepräsentative Studie für Deutschland (Witt et al. 2019) untermauert.

Ebenfalls nicht unerheblich sind die Kosten in finanzieller Hinsicht, für die Betroffenen selbst wie für die Solidargemeinschaft. So schätzt Wilbertz (2003) die Scheidefolgekosten für die Gesellschaft auf vier Milliarden Euro. Bei einem Drittel der Scheidungspartner wird einer von beiden zum Sozialhilfeempfänger, das Armutsrisiko für Frauen verdoppelt sich, die Betreuungsqualität der Kinder leidet, und Geschiedene nehmen das Gesundheitswesen deutlich stärker in Anspruch (Borgloh et al. 2003). Diese Befundlage macht deutlich, dass eine zielorientierte Paartherapie, die die Klärung der Störungen und deren Bewältigung im Blick hat, auch gesellschaftlich von großer Relevanz ist. Deshalb gilt es in höchstem Maße wertzuschätzen, dass beide Partner um Hilfe nachsuchen. Als Paartherapeut\*innen haben wir die ethische Verpflichtung, unser Handeln an dem auszurichten, was wissenschaftliche Forschung zum Gelingen von Paarbeziehungen bisher schon beigetragen hat.

So kommt Bauer (2008, S. 37) aufgrund neurobiologischer Studien zu der Feststellung: „Nichts aktiviert die Motivationssysteme so sehr wie der Wunsch, von anderen gesehen zu werden, die Aussicht auf soziale Anerkennung, das Erleben positiver Zuwendung und – erst recht – die Erfahrung von Liebe.“ Trotz allem: Um für den Veränderungsprozess zu einer Triebfeder zu werden, bedarf jeder Druck von außen, jede Bewertung von richtig oder falsch (auch die Lehrmeinung der katholischen Kirche „Eine Ehe ist unauflöslich, bis dass der Tod sie scheidet“), das Registrieren des Leids der Kinder und auch jeder persönliche Leidensdruck einer *Transformation* in eine persönliche Motivation und in Annäherungsziele, im Sinne von: „So stelle ich mir eine Ehe oder Partnerschaft vor. So wäre sie für mich attraktiv!“ Eine solche intrinsische

Veränderungsmotivation ist, vor allem anderen, für den Therapieerfolg entscheidend (Grawe 1995, 2000).

Mit dieser Motivation, das Ruder herumzureißen, rafften sich Paare auf, um Hilfe zu suchen. Nicht selten ist das für sie nach vielen Jahren einer latenten Unzufriedenheit ein letzter Versuch. Und so sieht dann die Ausgangslage vieler Paare aus, die bei uns in der Ehe- und Familienberatung oder in der Paartherapie landen. In ihrem Miteinander sind sie aufgereggt und voller Anspannung, der Adrenalinspiegel ist bei den Einzelnen extrem hoch. Fachlich sprechen wir hier von einer typischen Bindungssituation. Menschen in großer innerer Not – hier das System Paar – suchen nach jemand „Klügerem“, „Weisem“, der in der Lage ist, mit seiner fachlichen Kompetenz und seiner menschlichen Zugewandtheit Ruhe in der Situation zu behalten, damit das System auch zur Ruhe findet, um die anstehenden Herausforderungen angemessen zu klären und zu bewältigen. Ist es dann vonseiten der Therapeutin eigentlich zu verantworten, von „Ergebnisoffenheit“ oder von „Neutralität“ zu sprechen? Grawe (2000, S.21) weist eindrücklich darauf hin, dass es unsere Aufgabe sei, den Menschen, die sich in einem Zustand der Hoffnungslosigkeit und Demoralisierung befinden, wieder Hoffnung, das heißt positive Erwartung auf eine Besserung zu induzieren, ihnen wieder Glauben an eine bessere Zukunft zu vermitteln. Deshalb müssen wir ihnen zunächst bewusst machen, dass sie zusammen etwas kreieren, nämlich *das System Paar*, und dass alles, was der Einzelne tut, Auswirkung auf diese gemeinsame Identität hat.

Was wäre nun der Anker, um wieder Hoffnung zu vermitteln? Das könnte ein Anknüpfen an die im Unbewussten vorhandenen Erinnerungen an die guten Zeiten sein; an den tiefen Wunsch, doch wieder im Miteinander ins Reine zu kommen. Deshalb soll im Folgenden *das Dazwischen* explizit in den Fokus genommen werden, das Band, das zwischen beiden besteht und das zu zerreißen droht. Dieses Buch ist auch ein Plädoyer, sich als Therapeut für das Verbindende, für ihre Liebe einzusetzen. Unter Liebe ist hier nicht die katholische Unauflöslichkeitslehre zu verstehen oder die falsche Idee der „gütlichen Trennung“. Es geht auch nicht um die „technische“ Frage nach den Kompetenzen für eine „Vernunftehe“. Im Fokus steht das *hohe Gut* des leiblich erlebten Miteinanders. Liebe ist zweifellos der motivierende Mechanismus der Paarbildung, die fast immer mit Sex verbunden ist. Letzterer stärkt das Liebesband, aber die Liebe wurzelt nicht in der Sexualität, wie der Verhaltensforscher Eibl-Eibesfeldt (1970, S. 148) belegte. Man muss sich ganz im Gegenteil von der Idee befreien, Liebe auf Sex zurückführen zu wollen. Ihr evolutionärer Ursprung liegt ganz woanders, nämlich im Brutverhalten, genauer in der Mutter-Kind-Bindung der Säugetiere. Diese ist eine biologische Voranpassung (Präadaption) für die spätere biologische Entwicklung zur Liebesbindung zwischen Erwachsenen (Müller-Schneider 2019, S. 86). Was diese Liebe auszeichnet, ist das beiderseitige Bedürfnis, viel Zeit miteinander zu verbringen. Manchmal verfallen beide auch in eine Kindersprache, tauschen Zärtlichkeit aus und

empfinden Trennungsstress, umarmen sich nach längerer Trennung und suchen häufig körperliche Nähe. Zudem gehen Liebende gegenseitig auf ihre Bedürfnisse ein, vermitteln Zuversicht und Vertrauen und bieten einander Schutz (Fletcher et al. 2015, S. 24).

Mit beiden gemeinsam ist zu klären, warum sie aktuell keinen Zugang zu dieser Liebe haben (Ryba 2018), wo die Ursachen maladaptiver Interaktionen und Kommunikation liegen (Young & Klosko 2006, Roediger 2016) und wie diese durch Erfahrungen der Selbstwirksamkeit (Bandura 1997) verändert werden können. Und last, but not least gilt es, die Entwicklung einer souveränen Persönlichkeit mit einer sozial bezogenen Autonomie zu fördern. Darum soll es nachfolgend gehen.

## 1.2 Welche therapeutischen Ansätze eignen sich für die Arbeit mit Paaren?

Ende der 1980er-Jahre nahm ich meine Beratungsarbeit mit Paaren auf. Diese berichteten oft von heftigen, immer wiederkehrenden Streitigkeiten mit intensiver emotionaler Ladung, an deren Ursachen sie sich nur selten erinnern konnten. Manche spürten auch, dass die Anlässe eines Streits häufig in keiner Weise dessen Heftigkeit rechtfertigten. In einer ersten Exploration wurde die Kindheit in der Regel als „ganz normal“ beschrieben. Ließ ich diese jedoch nach einer Induktionshypnose (siehe [4.1.13](#)) malen, zeigte sich ein ganz anderes Bild. Vielfältige Bindungstraumatisierungen in den ersten Lebensjahren kamen in unterschiedlichsten Ausprägungen zum Vorschein. Besonders eindrücklich wurde dies, als ich anfing, mit Paaren in Gruppen zu arbeiten. Ich war froh, wenn es unter sechs teilnehmenden Paaren vielleicht ein oder zwei Teilnehmer\*innen gab, die eine Kindheit erlebt hatten, aus der sie als sicher gebunden hervorgegangen waren.

Sehr berührend war es zu erleben, wenn die Partner sich gegenseitig ihre Bilder vorstellten. Oftmals entstanden dann zwischen beiden eine ganz besondere Nähe und Intimität. Diese wurden zur Basis, die *aktuell* im Miteinander des Paares störenden, destruktiven Formen der Interaktion und Kommunikation in Verbindung mit *früh* gelernten Verhaltensweisen aus Kindertagen zu bringen. Den Betroffenen fiel nicht selten „ein Stein vom Herzen“, als sie erfuhren: Sie waren lediglich Auslöser, aber nicht Ursache für die Verstrickungen und die damit verbundenen heftigen emotionalen Reaktionen.