

beiden eine leibnahe Möglichkeit der persönlichen Entwicklung und Entfaltung zu eröffnen. In Modul 5 zeigt sie, wie diese die Partnerschule durchdringt.

Als Antwort auf die große Nachfrage nach Beratung und aufgrund der Schwierigkeiten von Eltern, zu den offiziellen Sprechzeiten der Beratungsstelle ihre Kinder zu versorgen, entstand die Partnerschule vornehmlich als Beratung in einer Gruppe mit vier bis acht Paaren. Diese Gruppen fanden abends statt und vor allem auch an Wochenenden bzw. wochenweise in Bildungshäusern mit paralleler Kinderbetreuung (Sanders 2013). Aufgrund des großen Zuspruchs fanden in Kooperation mit Kolleg\*innen\* unter meiner Leitung von 1990 bis Ende 2020 174 Seminare statt, mit einem jeweiligen Umfang von 40 bzw. 80 Stunden. Da es aufgrund unterschiedlicher struktureller Bedingungen oftmals nicht möglich ist, eine Gruppe anzubieten, und sich Rat suchende Paare zunächst nicht leicht tun, an einer Gruppe teilzunehmen, zeige ich in diesem Buch auf, wie die Partnerschule im Einzelsetting mit einem Paar durchgeführt werden kann.

Dieses Verfahren wird kontinuierlich weiterentwickelt, wobei die wissenschaftlichen Ergebnisse für eine erfolgreiche Beziehungsgestaltung in Ehe und Partnerschaft integriert werden (Sanders 1997, 2009, 2019). Die Ergebnisse der quantitativ prospektiven (Sanders 1997, Kröger & Sanders 2005, Kröger 2006) und der qualitativ retrospektiven Forschung (Lissy-Honegger 2015, Damaschke 2016, Löwen 2016) haben es ermöglicht, dass die Partnerschule seit 2016 in der *Grünen Liste Prävention* beim Justizministerium des Landes Niedersachsen geführt wird.

Einige liebe Menschen haben das Manuskript durchgeschaut und es mit ihren Anregungen aus Kultur, Beratungswissenschaft, Psychotherapie, Philosophie, Erwachsenenbildung, Theaterpädagogik und Theologie bereichert. Dafür danke ich ganz herzlich Barbara Langos, Sabine Grimm, Frank Euteneuer, Hans-Peter Schulz und Frank Honegger.

Mein besonderer Dank gilt dem Junfermann Verlag, der als ein renommierter Fachverlag für angewandte Psychologie mir diese Veröffentlichung ermöglichte. Ein guter Inhalt bringt allerdings nichts, wenn er nicht auch gut vermittelt wird. So danke ich ausdrücklich Heike Carstensen. Mit ihrer Kunst der Aufarbeitung und Präsentation als Lektorin hat sie aus meinen Vorlagen ein wirklich gutes Buch gemacht.

So wünsche ich mir, dass Rat suchende Paare, unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung, durch diesen paartherapeutischen Ansatz erleben können, dass eine exklusive Verbundenheit mit einem Menschen ihnen ermöglicht, selbst immer mehr der

---

\* 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.

Mensch zu werden, der sie sind. Aber nicht nur das! Ich wünsche den Paaren, davon so zu profitieren, dass auf ihrem Lebensweg das Schwere leichter und das Schöne schöner wird.

Dr. Rudolf Sanders



# 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 auseinandergelebt“. 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 Prädikatoren für Lebenszufriedenheit, Glück, Wohlbefinden und Gesundheit. Umgekehrt ist eine unglückliche Partnerschaft 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 Scheidedefolgkosten 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 Partnerschaften 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