



Diakonie 
Kreisdiakonieverband
Heilbronn

Psychologische Beratungsstelle im Kreisdiakonieverband Heilbronn

Bericht aus der Praxis „Aspekte aus der Arbeit mit Paaren“

Auszug aus dem Jahresbericht 2012

Aus der Praxis: Aspekte aus der Arbeit mit Paaren

Sowohl in der Paarberatung als auch in der Lebens- und Erziehungsberatung sind es immer wieder Anliegen und Fragestellungen rund um die Paarbeziehung, die zum Inhalt der Beratung werden.

Vielleicht tragen die folgenden beiden Beiträge dazu bei, sich inspirieren zu lassen von den Möglichkeiten, konstruktiv ins Gespräch kommen zu können – auch, wenn die Kommunikationsmuster in der Beziehung sehr eingespielt und zumindest bei einigen Themen sehr festgefahren erscheinen. Und vielleicht entwickeln sich beim Lesen auch Vorstellungen einer möglichen neuen Nähe miteinander - jenseits von romantisch verklärenden Vorstellungen von leidenschaftlicher Liebe mit totaler Selbstaufgabe einerseits (als Traumpaar, wo alle Wünsche wahr werden) und einer reinen Vernunftehhe andererseits (besser zu zweit als allein, dann muss man das Frühstück nicht allein richten und hat einen, dem man die Schuld für die eigene schlechte Laune geben kann.).

Momente der Paarberatung

Es kommen viele Paare zu uns: junge und alte, verheiratete, zusammen- oder getrenntlebende, mit Kindern und ohne, einer Deutsch, beide Deutsch oder anderer Herkunft, mit Berufsausbildung oder ohne – sie alle suchen nach einem „gemeinsamen Weg“. Es finden dann einzelne oder mehrere Gespräche statt, mit langen oder kurzen Abständen.

Und dann ist da plötzlich ein besonderer Moment! – Und es ist möglich, ...

- ... dass ich über schwierige Themen mit Dir spreche und unser Gespräch friedlich verläuft.
- ... dass ich über meine negativen Gefühle spreche und dabei Nähe zu Dir entsteht.
- ...dass ich zuhöre, ohne zu denken, ich weiß schon, was Du denkst (denn darin bin ich perfekt: zu denken, was mein Partner denkt!).
- ... dass ich beginne zu spüren, was ich möchte und das ich beginne dafür zu sorgen, mich selbst um mich zu kümmern (und nicht warte und warte, bis es mein Partner tut und sauer, ärgerlich und wütend auf ihn werde).
- ...dass ich Dich frage, was Du möchtest (denn ich weiß es doch nicht besser!).
- ...dass ich beginne, zu spüren, was ich nicht aufgeben will für Dich (weil ich mich sonst selbst verliere – und Du wolltest doch mich!?).
- ...dass ich beginne zu sprechen, auch wenn ich Angst habe vor Deiner Antwort.
- ...dass ich beginne zu handeln, auch wenn ich Angst habe vor Deiner Reaktion.
- ...dass ich sage, was ich nicht für uns machen möchte, ohne diese Furcht vor dem Scheitern in mir übermächtig werden zu lassen.
- ...dass ich ehrlich bin zu Dir und nicht Jemanden „vorspiele“ (denn erst dann nehme ich mich und auch Dich wirklich ernst!).
- ...dass auch Du mich ernst nimmst (denn ich halte das aus!).
- ...dass ich mich traue, erneut zu geben, auch auf die Gefahr hin, ich bekomme nichts zurück.
- ...dass ich sage, was ich mir von Dir wünsche, weil ich hoffe, es geschenkt zu bekommen, und es aushalte, wenn ich es nicht von Dir bekomme.

...dass ich Dir meine sexuellen Fantasien erzähle.

...dass ich mich erneut traue, mich auf Dich einzulassen, obwohl es schon einmal sehr, sehr wehgetan hat.

...dass ich wieder hoffe

...und die Liebe für einen Moment spüre zwischen uns.

(Elisabeth Englert)

Seminar für Paare: Paarzeit – Neu ins Gespräch kommen

Zu Beginn ein Zitat von Erich Fromm aus „Die Kunst des Liebens“:

„Unreife Liebe sagt: Ich liebe Dich, weil ich Dich brauche. Reife Liebe sagt: Ich brauche Dich, weil ich Dich liebe.“

Vorstellungen wie die Liebe sein soll, bestimmen unser Leben, insbesondere unser Zusammenleben als Paar. Wir sind bereit, viel dafür zu tun, dass wir unsere Vorstellungen und Ideale von Liebe leben können. Am Anfang ist alles so einfach und die Gewissheit groß, dass uns das gelingen wird, auch wenn die gegensätzliche Realität bereits allgegenwärtig ist.

Mit der Zeit wird dies immer schwieriger - die Diskrepanz zwischen unseren Wünschen und der Wirklichkeit lässt sich nicht mehr verleugnen. Der Partner erfüllt unsere Bedürfnisse und Sehnsüchte nicht. Enttäuschung, Frustration und auch Wut machen sich breit. Wir erleben einander zunehmend als versagend, anspruchlich oder lieblos und geben uns gegenseitig die Schuld an den Schwierigkeiten, die wir miteinander haben - ein Teufelskreis, aus dem wir keinen Ausweg finden.

Paaren mit diesem Erleben macht die Psychologische Beratungsstelle in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Heilbronn das Angebot „Paarzeit“.

Die Paare wollen erfahren, wissen, erforschen, warum „es so geworden ist“, welche Auswege es aus der Krise gibt und sie suchen Möglichkeiten, deren Ursachen künftig frühzeitig zu erkennen und möglichst zu vermeiden.

In behutsamen Schritten lernen die Paare, ihre momentane Krise zu beschreiben. Sie reflektieren, was unter der spontan zugänglichen Oberfläche im Zusammenleben geschieht. Muster werden deutlich und unbewusste, durch hintergründige, unausgesprochene Einvernehmen der Partner geprägte, Zusammenspiele treten hervor.

Im weiteren Verlauf des Seminars besteht die Möglichkeit und die Herausforderung, eigene individuelle Anteile der Belastungen vor dem Hintergrund der individuellen Entwicklung zu erkennen. Konstrukte eigener Lebensgestaltung, die in der Vergangenheit möglicherweise probate Elemente darstellten, verkehren sich ins Gegenteil oder reichen zumindest zur Bewältigung der aktuellen Krise nicht mehr aus.

Die Teilnehmenden identifizieren und beschreiben Prägungen, die leidvolle Auswirkungen auf die Gestaltung des Lebens als Paar haben. Vermeintliche und real erlebte Bedrohungen durch das andere Geschlecht stehen neben dessen Idealisierung. Beides kann und darf klarer als seither formuliert werden. Genauso darf der eigene Anteil am destruktiven Geschehen gesehen werden, ohne dass man sich schuldig spricht. Die Erkenntnis, dass es andere Antworten auf die Herausforderungen geben kann, die das Zusammenleben als Paar stellt, als diejenigen, die seither gegeben wurden, markiert den Wendepunkt in der „Paarzeit“.

In den Mittelpunkt rückt die Suche nach einer neuen Balance in der Paarbeziehung zwischen Nähe und Distanz, Sicherheit und Lebendigkeit. Die Gleichzeitigkeit von Autonomie und Abhängigkeit will gelebt und gestaltet werden. Abgrenzung nach innen und außen stellt eine wesentliche Herausforderung dar, und Sexualität wird zum Thema.

All dies geschieht in Prozessen und mit Hilfe von Methoden, die es ermöglichen, der Gruppe die eigene Paardynamik zur Verfügung zu stellen und aus der Unterstützung durch die anderen Paare andere und neue Perspektiven einzunehmen. Die zeitweilige Arbeit der Frauen und Männer in der jeweiligen eigenen Geschlechtergruppe eröffnet neue Sichtweisen genauso wie die ganz individuelle Zeit, die die Teilnehmenden für sich haben.

Mit der „Paarzeit“ werden Prozesse angestoßen, die Paare befähigen, konstruktiver und ehrlicher miteinander zu kommunizieren, Unterschiedlichkeit als Bereicherung zu verstehen und die Partnerschaft verantwortungsbewusst und aktiv zu gestalten.

(Angela Tatti, Wilfried Marx)