



**Diakonie**   
**Kreisdiakonieverband**  
Heilbronn

# **Psychologische Beratungsstelle im Kreisdiakonieverband Heilbronn**

**Bericht aus der Praxis  
„Paarberatung – und dann?“  
Qualitative Katamnese Forschung  
mit zwei Paaren  
ein Jahr nach der Paarberatung.**

Auszug aus dem Jahresbericht 2014

# Aus der Praxis: Paarberatung – und dann?

## Qualitative Katamneseforschung mit zwei Paaren ein Jahr nach der Paarberatung

---

### Allgemein

Paarberatung ermöglicht dem Berater einen tiefen Einblick in den Entwicklungsprozess eines Paares. Über mehrere Wochen und Monate sehen wir, wie sich Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen und eingefahrene Muster verändern. Wir stehen in Kontakt und Beziehung zu diesen Menschen.

Und dann endet die Beratung.

Oft schon haben wir uns gefragt: Welchen weiteren Weg ist das Paar gegangen? Was ist aus ihnen geworden? In der Regel erfahren wir darüber nichts mehr.

Anders bei diesen beiden Paaren! Wir haben zwei Paare ca. ein Jahr nach der Paarberatung zu einem Interview eingeladen. Wir wollten mit ihnen auf die Beratung zurückblicken und mit ihnen über ihren weiteren Weg sprechen.

Was berichten die Paare ein Jahr später?

### Aussagen zu Veränderungen nach der Beratung

Es wurden positive Veränderungen in folgenden Bereichen berichtet (belegt mit wörtlichen Zitaten):

#### Die Paarbeziehung

*Steigerung der Kommunikation innerhalb der Paarbeziehung:* „Dass einem bewusst wird, dass man nimmer gesprochen hat miteinander und dass man dann auch mehr kommuniziert wie vorher.“

*Zunahme von Verständnis und Achtung füreinander:* „Dass man sich gegenseitig wieder mehr achtet und den anderen mit anderen Augen sieht.“; „Das hat natürlich gewirkt, weil jeder hat dann auch die andere Seite besser verstanden. Allgemein wenn man irgendwelche Hintergründe versteht, kann man damit schon anders umgehen.“

*Verringerung von Streit und Eskalation:* „Wir halt automatisch weniger gestritten miteinander. Liebevoller, verständnisvoller, man hat versucht, diese Konflikte nicht mehr so explodieren zu lassen.“

*Verbesserter Umgang mit stattgefundenen Konflikten:* „Es kam noch zu Eskalation natürlich, kommt auch ab und zu mal, aber es wird nicht so irgendwie nachtragend, dass man spinnt und dann irgendwie am nächsten Tag vergeht es schneller.“

*Erhöhte Reflexion eigener Verhaltensmuster:* „Da fall ich oft noch ins alte Fahrwasser zurück, des is mir scho bewusst (...) ich merk schon, des is halt schwierig.“

*Veränderung der inneren Haltung der Partnerin gegenüber:* „Ich gebe dem nicht so ein Wert, wenn das so in emotionalen Zustand gesagt wird.“

*Veränderung von eingespielten Verhaltensmustern innerhalb der Paarbeziehung:* „Ich sagte ihr, okay, wenn du's willst, dann sag mir morgen, sag das selbe, und dann wird's gemacht. Also das muss mit kühlem Kopf gesagt werden, und dann werd ich's akzeptieren, was du sagst.“; „Dann hab ich gleich drauf losgeredet und jetzt nehm ich sie erstmal in den Arm und geb ihr einen Kuss und werde erstmal ruhiger und des ist auch für mich viel wert.“

*Vermeidung von Trennung und Scheidung:*

**„Also, das schon, also wenn wir das nicht gemacht hätten, hätten wir uns schon getrennt gesehen. Das war richtig an der Scheidung, das äußerste Limit.“**

### Über die Paarbeziehung hinaus

*Klarere Abgrenzung den Kindern gegenüber:* „Ich hab gelernt, ihr mehr zu sagen, wie ich die Sache seh (...) und muss nicht mehr so die Schonhaltung einnehmen.“

*Klarere Abgrenzung den (Schwieger-)Eltern gegenüber:* „Jetzt weiß ich, dass er hinter mir steht. Seine Mutter war jetzt zwei Wochen zu Besuch da. Wir ham uns wunderbar verstanden.“

*Erhöhte Achtsamkeit sich selbst gegenüber:* „Ich musste etwas machen und ich wusste, dass Sport die beste Methode ist, eigene Kräfte aufzubauen, und das wirkt sich positiv auch auf die Psyche aus. Wenn ich Stress bekomme von einer Seite, dann gebe ich ihn nicht in solchem Ausmaß zurück.“ „Sie macht viel ehrenamtlich und ich mach weniger, ich bin häuslich, ich lauf dann halt mal spazieren, des sind halt die Unterschiede.“

## **Aussagen zu Wirkfaktoren innerhalb der Beratung**

Folgende Faktoren wurden als hilfreich und wirksam geschildert (belegt mit wörtlichen Zitaten):

*Beraterpersönlichkeit:* der konkrete Name der Beraterin bzw. des Beraters wird mindestens 11 Mal pro Interview genannt. Es werden sehr spezifische Aussagen bis hin zu einzelnen Sätzen erinnert bzw. zitiert, die für den Beratungsprozess als einschneidend erlebt wurden: „Frau Tatti hat gesagt...“, „Frau Tatti wollte...“, „bei Frau Tatti...“, „Frau Tatti hat gemeint...“ (mehrfach), „ich zitiere Frau Tatti...“, „und dann wird von Frau Tatti gesagt...“, „Frau Tatti hat für sinnvoll erachtet...“, „Herr Marx fragt...“, „Herr Marx hat gemacht...“, „Herr Marx hat gefragt...“, „...mit Herrn Marx...“, „...vom Herrn Marx...“ (Mehrfachnennungen); zusätzlich ist mehrfach die Rede von „Er ...“, „Sie ...“

*Hoffnung auf Veränderung:* „Und diese Bereitschaft, dass er mich bei dieser Beratung unterstützt, hat mir die Hoffnung gegeben, dass wir das schaffen.“

*Bewusstwerden des gegenwärtigen Zustands der Paarbeziehung:* „Da hast Du Dir noch gar nicht solche Gedanken gemacht, dass es so ernst ist. Ich habe dann gemerkt, des is scho an der Grenze.“

*Neutralität und Professionalität des Beraters:* „Jemand außerhalb (von Familie und Freundeskreis), jemand, der dazu ausgebildet ist, solche Hilfestellungen zu leisten.“, „Jemand Professionelles“; „...ist dann hilfreich, wenn man ein Gespräch hat mit jemanden, der dann neutral ist oder so, Hilfestellung gibt und anleitet.“

Offenheit und Ehrlichkeit im Beratungsprozess: „Das war hilfreich, das offene Gespräch.“, „Während der ganzen Gespräche die Offenheit. Er hat a immer die Kerne getroffen.“

Konkrete Hilfestellungen: „... und da waren halt die praktischen Tipps sehr hilfreich“; in einem Beispiel wird dazu berichtet: „.. dass man gemeinsam jetzt was ganz anderes festlegt, das Wochenende was zu unternehmen, einmal im Monat bestimmt er und einmal im Monat bestimm ich und dann hat man schon zwei Wochenenden, wo man was zusammen unternimmt.“

Anleitung und Kontrolle von konkreten Aufgabenstellungen für das Paar durch den Berater: „Der Herr Marx hat dann auch gefragt, was haben sie umgesetzt. Der hat noch gewusst, was letztes Mal war und des hast gebraucht, ein bisschen Kontrolle“, „Er hat gefragt, wie is des gelaufen (...) dann hat er gefragt, was uns des Beiden gebracht hat.“

*Verständnis für die eigene Lebensgeschichte:* „Da war Eigenverständnis, man hat sich auch anders gesehn, vom Ursprung her, ja, wie man eigentlich ist. Und man hat halt dann aufeinander, sich selber anders gesehn und sich selber auch besser verstanden, wie man in einer Situation so handeln sollte oder nicht handeln sollte.“; „Und dann geht's net nur ans Gemeinsame, sondern auch die Einzelpersönlichkeiten und was kann man da machen.“

*Gemeinsame Reflexion der (Entstehungs-) Geschichte der Paarbeziehung:* „Die Frau Tatti wollte auf jeden Fall, dass wir auf den Ursprung unserer Beziehung kommen, dass wir eigentlich die Liebe aus der Erinnerung holen, also die gute Zeit. Und das war das Positive. Und das hat funktioniert.“; „Es kam schon zum Ziel recht schnell, für uns selbst, für jeden Einzelnen, aber auch für Beide.“

*Anstöße zur Selbstreflexion und Selbsterkenntnis:* „Es war so zum selbst Verstehen, bestimmte Fragen, bestimmte Philosophien, Weisheiten, kleine Sätze, die dich selber zum Nachdenken animieren, deinen Blick verändern. Dieses Verständnis hilft dann wiederum, den andern zu verstehen und diese Krise dann zu bewältigen. Das war sehr hilfreich.“; „Also ganz konkrete tiefergehende Fragen, da schluckst dann schon mal, sehr offen und ehrlich zum Kern gekommen, so dass man schlucken muss.“

*Das Gefühl, hier in meinem individuellen Menschsein verstanden zu werden:*

**„Ja mein Innerstes kenn ich ja eigentlich, aber wenn des dann noch mal ein Andern sagt, ist das nochmal ne andere Wertigkeit.“**

**„Dieser Grundkern unserer spezifischen individuellen Situation, er ist nur hier erfasst worden.“**

Vielen Dank den beiden Paare für ihre Bereitschaft zur Teilnahme am Interview und die Erlaubnis zur Veröffentlichung! Durch sie konnten wir an der weiteren Entwicklung ihrer Paarbeziehung teilhaben.

Wir selbst sind positiv überrascht über so klare Aussagen zu den vergangenen Beratungsprozessen und so nachhaltige Veränderungen innerhalb der Paarbeziehung auch viele Monate nach Abschluss. Darüber sind wir sehr erfreut und fühlen uns bestärkt, unsere Arbeit weiter so engagiert und motiviert fortzusetzen.

Elisabeth Englert