



Frank-Noyon • Roediger

THERAPIE-TOOLS



Paarbeziehungen



Online-Material auf
psychotherapie.tools



BELTZ



Dr. Eva Frank-Noyon ist Psych. Psychotherapeutin und in eigener Praxis tätig. Sie ist Mitgründerin der Schematherapie-Online-Akademie (STOA).



Dr. med. Eckhard Roediger, Psychotherapeut in eigener Praxis und Leiter des Instituts für Schematherapie in Frankfurt. Past-Präsident der Internationalen Schematherapiegesellschaft (ISST) und jetzt deren Ehrenmitglied.

Eva Frank-Noyon • Eckhard Roediger

Therapie-Tools Paarbeziehungen

Mit Online-Material

BELTZ

Dr. Eva Frank-Noyon
Meisengasse 9
60313 Frankfurt
praxis@eva-frank-noyon.de

Dr. Eckhard Roediger
Frauenlobstr. 64
60487 Frankfurt
kontakt@eroediger.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29123-1 Print
ISBN 978-3-621-29124-8 E-Book (PDF)

1. Auflage 2025

© 2025 Programm PVU Psychologie Verlags Union
Verlagsgruppe Beltz
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Franziska Rohde
Umschlagbild: Lina Marie Oberdorfer
Herstellung: Myriam Frericks
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Einleitung	8
1 Der Einstieg in die Paartherapie	12
2 Ressourcenaktivierung in der Paarbeziehung	33
3 Prozesssteuerung in der Arbeit mit Paaren	63
4 Die Paarentwicklung	89
5 Die Paardynamik	112
6 Kommunikation in der Paarbeziehung	189
Literatur	230
Bildnachweis	230

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

1	Der Einstieg in die Paartherapie	12
AB 1	Anamnesefragebogen für die Paartherapie	14
INFO 1	Die Auftragsklärung in der Paartherapie	21
AB 2	Fragen und Formulierungen zur Auftragsklärung in der Paartherapie	23
AB 3	Checkliste für nicht geeignete Aufträge	27
INFO 2	Rahmenbedingungen für Angehörigengespräche in der Einzeltherapie	29
AB 4	Das Angehörigengespräch	31
2	Ressourcenaktivierung in der Paarbeziehung	33
AB 5	Der Investment-Check	35
INFO 3	Zwei Seiten einer Medaille	42
AB 6	Perspektivwechsel – Veränderung des Blicks in der Paarbeziehung im Laufe der Zeit	44
AB 7	Der Wertebaum	47
AB 8	Imagination 80. Geburtstag	50
INFO 4	Reframing	51
AB 9	Reframing – neuer Rahmen, neue Perspektive!	53
AB 10	Die Schatzkiste der Beziehung	60
3	Prozesssteuerung in der Arbeit mit Paaren	63
INFO 5	Worauf ist im Paargespräch zu achten?	65
AB 11	Selbsteinschätzung paartherapeutischer Skills	71
INFO 6	Triade und Triangulierung in der Paartherapie	73
AB 12	Reflexion der Triangulierung	75
AB 13	Checkliste Konfliktmanagement	78
AB 14	Skills zur Selbstregulation	82
AB 15	Stundenprotokoll der Paarsitzung	84
AB 16	Akten-Deckblatt mit den wichtigsten Infos zum Paar	87
4	Die Paarentwicklung	89
INFO 7	Die Paarentwicklung – das Zusammenspiel von ICH und WIR	91
AB 17	Die Paarentwicklung	93
INFO 8	Der Einfluss von Lebensereignissen auf die Paarbeziehung	98
AB 18	Reflexion der Lebensereignisse	100
AB 19	»Too bad to stay, too good to leave« – Trennungsambivalenz	104
AB 20	Imaginationsübung Trennungsambivalenz	111

5	Die Paardynamik	112
INFO 9	Das Kollusionsmodell	116
AB 21	Reflexion der eigenen Rolle	120
AB 22	Die Paarskulptur	122
INFO 10	Grundannahmen der Schematherapie für Paare	124
INFO 11	Grundbedürfnisse im Kontakt mit anderen – das Zwei-Beine-Modell	126
AB 23	Das Zwei-Beine-Modell	130
AB 24	Auf welchem Bein stehe ich?	131
AB 25	Reflexion des eigenen Bindungsbeins	133
AB 26	Reflexion des eigenen Selbstbehauptungsbeins	135
AB 27	Implikationen für die persönliche Entwicklung	138
INFO 12	Die typischsten Schemata in Partnerschaften	140
AB 28	Schwierige Kindheitserfahrungen	144
INFO 13	Die Paardynamik aus schematherapeutischer Sicht – der Moduszirkel	148
AB 29	Der Moduszirkel	151
AB 30	Der Moduszirkel auf Stühlen	152
INFO 14	Unterbrechen der Paardynamik – Time-out	156
AB 31	Gemeinsame Imaginationsübung	158
INFO 15	Einleitung Stuhldialoge	161
AB 32	Stuhlübung – Zugang zur Selbstbehauptungskraft	165
AB 33	Honeymoon-Imagination	169
AB 34	Stuhlübung – Zugang zum Bindungsbedürfnis	170
INFO 16	Umgang mit inneren Kritikerstimmen	175
INFO 17	Das Problem mit den inneren Kritikerstimmen	176
AB 35	Umgang mit nach außen gerichteten Kritikerstimmen	177
AB 36	Umgang mit nach innen gerichteten Kritikerstimmen	180
AB 37	Umgang mit hartnäckigen inneren Kritikerstimmen	182
INFO 18	Die BEATE-Schritte – in fünf Schritten zur inneren Balance	184
AB 38	Selbstregulation üben mit BEATE-Schritten	186
6	Kommunikation in der Paarbeziehung	189
AB 39	Effektive Kommunikation – Übung zum besseren Verstehen	192
AB 40	Ineffektive Kommunikation – die Kommunikationskiller	194
AB 41	Effektive Kommunikation – die äußeren Bedingungen	195
AB 42	Effektive Kommunikation – die innere Haltung	196
AB 43	Effektive Kommunikation – das Sprechen	198
AB 44	Effektive Kommunikation – Gefühle und Bedürfnisse besser verstehen	201
AB 45	Effektive Kommunikation – das Zuhören	205
INFO 19	Microprocessing – Therapeutische Unterstützung während der Kommunikation	207
INFO 20	Effektive Kommunikation – ein wechselseitiger Dialog	209
AB 46	Effektive Kommunikation – unser wechselseitiger Dialog	211
AB 47	Effektive Kommunikation – Rollenspiel zum wechselseitigen Dialog	216
AB 48	Das Wochengespräch	218
AB 49	Unser Wochenplan	220
AB 50	Gemeinsame Entscheidungen treffen	221
AB 51	Raus aus den polarisierten Ecken!	227

Einleitung

Wie gut habe ich geliebt? Diese Frage bewegt viele Menschen am Ende ihres Lebens. In diesen existenziellen Momenten wird die Bedeutung der Beziehungen zu den wichtigsten Menschen oft klarer als je zuvor. Sterbebegleiter:innen berichten, dass Sterbende sich häufig fragen: »Warum war ich nicht großzügiger, mutiger, verständnisvoller? Warum habe ich nicht verziehen?« Insbesondere Ungeklärtes und Unausgesprochenes kann am Ende des Lebens enorm belasten (Ibello, 2024).

Doch die Auswirkungen von ungelebten oder ungeklärten Beziehungen sind nicht nur am Lebensende spürbar. In einer Untersuchung nannten Menschen Fehler oder verpasste Chancen in romantischen Beziehungen besonders häufig als ihre größten Versäumnisse (Oishi et al., 2020). Gleichzeitig wissen wir aus der Glücksforschung: Glückliche Menschen führen oft stabile Partnerschaften, die entscheidend zu ihrem Wohlbefinden beitragen (Diener & Seligman, 2002). Beziehungen gehören zu den wichtigsten Ressourcen, die uns durch Krisen tragen, unserem Alltag Bedeutung verleihen und persönliches Wachstum fördern. Tatsächlich wünschen sich über 90 % der Menschen eine erfüllte Partnerschaft – doch nicht wenige haben damit große Schwierigkeiten.

Trotz ihres hohen Wertes stehen Partnerschaften heute vor enormen Herausforderungen. Arbeit, Familie, soziale Verpflichtungen und der Wunsch nach Selbstverwirklichung konkurrieren ständig um unsere Zeit und Energie. Hinzu kommt der allgegenwärtige und andauernde Alltagsstress, der sich nachweislich negativ auf die Beziehungsqualität auswirken kann (Bodenmann, 2016; Neff & Karney, 2009). Oft werden die negativen Gefühle, die aus Stress resultieren, auf die Partner:innen projiziert.

Gleichzeitig sind die Erwartungen an Partnerschaften höher denn je. Wir wünschen uns nicht nur eine:n Liebespartner:in, sondern auch eine:n beste:n Freund:in, Vertraute:n, Mitstreiter:in und manchmal sogar »Glücksgarant:innen«. Doch viele von uns sind kaum darauf vorbereitet und haben es nie wirklich gelernt, eine solche Beziehung langfristig zu gestalten. Konflikte respektvoll auszutragen, Bedürfnisse klar zu kommunizieren und nach Streit wieder anzuknüpfen, sind Fähigkeiten, die wir selten aktiv lernen.

Das spiegelt sich auch in der therapeutischen Arbeit wider: In Paartherapien sehen wir, wie hilflos selbst eloquente, gebildete Menschen sind, wenn es darum geht, ihre Bedürfnisse und Gefühle auszudrücken – oder die ihres Gegenübers wirklich zu verstehen. Stattdessen verstricken sie sich in Vorwürfen und destruktiven Streitmustern. Diese Unsicherheiten bzw. Unfähigkeiten führen dazu, dass viele Menschen in unglücklichen Partnerschaften verharren oder sich trennen. Beides kann enorme emotionale und psychische Belastungen nach sich ziehen, sind Beziehungskrisen doch oftmals Auslöser von depressiven Episoden oder sogar suizidalen Krisen, Substanzabhängigkeiten (McShall & Johnson, 2015) und körperlichen Erkrankungen (England, 2001). Zudem wirken sich partnerschaftliche Probleme auf das soziale Umfeld aus, insbesondere auf das Wohlbefinden der betroffenen Kinder, z. B. in Form von psychischen und physischen Problemen oder einer geringeren Leistungsfähigkeit (Bernet et al., 2016). Umgekehrt gilt, dass Kinder, denen konstruktive Konfliktmuster vorgelebt werden, ein besseres Sozialverhalten zeigen (McCoy et al., 2009).

Die gute Nachricht ist: Partnerschaftskompetenzen sind erlernbar. Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit von Paartherapien (Doss et al., 2022; Bradbury & Bodenmann, 2020). Das gilt sowohl für die Verbesserung der Beziehungen, zur Unterstützung bei psychischen Belastungen (Barbato & D'Avanzo, 2008; Gabriel et al., 2008) als auch für die Reduktion körperlicher Probleme (Hogue et al., 2022). Doch in der einzeltherapeutischen Praxis sowie in störungsspezifischen Manualen bleibt das Thema Partnerschaft oft im Hintergrund, obwohl Beziehungen eine zentrale Ressource und zugleich eine der größten Stressquellen sein können. Und das, obwohl zahlreiche wirksame partnerschaftsbasierte Interventionen für die unterschiedlichsten Störungsbilder existieren (Lebow & Snyder, 2022).

Wir sind überzeugt, dass Partnerschaften mehr Aufmerksamkeit verdienen – nicht nur in der Paartherapie, sondern insbesondere auch in der Einzeltherapie. Der Aufbau partnerschaftlicher Skills, die Unterstützung bei der Entwicklung eines differenzierten Blicks auf die Beziehung und den/die Partner:in, Psychoedukation zum Thema Partnerschaft, die systemische Berücksichtigung der Auswirkung der Einzeltherapie auf den/die Partner:in – all diese Themen können gerade auch in Einzeltherapien einen großen Beitrag zur Verbesserung der Partnerschaft leisten. Auch der Einbezug von Bezugspersonen in Themen, die auf den ersten Blick unabhängig von der Partnerschaft erscheinen (z. B. im Rahmen einer Angsterkrankung, PTBS, ADHS), erweitert das Verständnis für die Situation der Patient:innen und kann neue Ressourcen erschließen. Umgekehrt wirken sich gerade die genannten Störungsbilder oftmals erheblich auf die Partnerschaft aus (Lebow & Snyder, 2022). Letztlich profitieren nicht nur die Patient:innen, sondern auch ihre Bezugspersonen von diesem erweiterten Blickwinkel. Unserer Ansicht nach sollte immer dann, wenn eine Partnerschaft besteht, diese in die psychotherapeutischen Überlegungen einbezogen und mitbedacht werden.

Mit diesem Buch möchten wir Paartherapeut:innen praktische Ideen und Arbeitsblätter an die Hand geben. Gleichzeitig möchten wir Einzeltherapeut:innen ermutigen, das Thema Partnerschaft stärker in den Fokus ihrer Behandlungen zu rücken. Das Buch enthält vielseitige Arbeitsmaterialien – einige speziell für das Dreiersetting mit Paaren, andere, die sich auch im Einzelsetting einsetzen lassen.

Das Hauptziel paartherapeutischer Ansätze ist es, dysfunktionale, reaktive Interaktionen zu stoppen und in konstruktive und selbstverantwortliche Interaktionen zu überführen. Unabhängig von dem theoretischen Hintergrund und dem damit verbundenen Fokus oder der jeweiligen Betonung bestimmter Aspekte integrieren die meisten paartherapeutischen Ansätze folgende Punkte:

- ▶ ressourcenaktivierendes, bindungsförderndes Vorgehen
- ▶ Förderung von Kommunikations- und Problemlöse-/ Aushandlungskompetenzen
- ▶ konkrete, verhaltensbezogene Veränderungen
- ▶ Verständnis für die Paardynamik und damit verbundenen tieferliegenden Gefühle und Bedürfnisse
- ▶ Förderung der Empathie untereinander

Viele paartherapeutische Ansätze begreifen sich dabei als integrativ. Alle paartherapeutisch Behandelnden müssen sich spezifischen Herausforderungen im Rahmen der Prozesssteuerung stellen:

- ▶ Wie kann eine gute Balance im Kontakt mit den Partner:innen gehalten werden?
- ▶ Wie wird der Umgang mit emotional aufgeladenen Konfliktmustern gestaltet?
- ▶ Wie wird unterschiedlichen Wünschen oder Motivationslagen begegnet?
- ▶ Wie kann der Aufbau einer vertrauensvollen Atmosphäre und positiver Interaktionen gelingen?

In unserem Buch haben wir Informations- und Arbeitsblätter zu all diesen Bereichen entwickelt und uns dabei für folgenden Aufbau entschieden:

Kapitel 1: »Der Einstieg in die Paartherapie« bietet Ihnen Materialien und Anregungen für einen gelungenen Start in das paartherapeutische Gespräch. Gerade in der Anfangsphase geht es häufig darum, eine gemeinsame Zielsetzung für die Dreier-Gespräche zu erarbeiten. Eine Aufgabe, die besonders dann herausfordernd sein kann, wenn die Partner:innen scheinbar oder tatsächlich sehr unterschiedliche Vorstellungen mitbringen. Oftmals liegt der Fokus der Paare zu Beginn auf den vermeintlichen Fehlern des/ der Partner:in, während der eigene Anteil am Konfliktmuster unterschätzt oder als »notwendige« Reaktion wahrgenommen wird. Unser Ziel ist es daher, von Anfang an die Selbstreflexion zu fördern.

Kapitel 2: »Ressourcenaktivierung in der Paarbeziehung«. Für einen erfolgreichen Einstieg und eine vertrauensvolle Atmosphäre ist es entscheidend, frühzeitig Ressourcen zu erkennen und zu aktivieren. Da die Ressourcenaktivierung nicht nur zu Beginn, sondern während der gesamten Therapie ein zentraler Bestandteil ist, widmen wir diesem Thema ein eigenes Kapitel. Es enthält Arbeitsblätter, Hinweise und Formulierungshilfen, die Sie bei einem ressourcenorientierten Ansatz unterstützen. Viele dieser Materialien sind auch für die Einzeltherapie geeignet.

Kapitel 3: »Prozesssteuerung in der Arbeit mit Paaren«. Hier zeigen wir auf, wie Sie den oft komplexen Verlauf einer Paartherapie steuern und lenken können. Dazu bieten wir u. a. eine Selbsteinschätzungsskala an, mit der Sie Ihre paartherapeutischen Fähigkeiten bewerten und konkrete Entwicklungsziele formulieren können.

Kapitel 4: »Die Paarentwicklung«. Partnerschaften sind lebendige, sich ständig wandelnde und vor allem weiterentwickelnde Systeme. Sie erfordern regelmäßigen Ausgleich und Neuorientierung. Viele paartherapeutische Ansätze betonen das Zusammenspiel zweier zentraler Grundbedürfnisse: Bindung auf der einen und Autonomie auf der anderen Seite. Das Verständnis und die Reflexion von Paarentwicklungsprozessen vor dem Hintergrund dieser beiden Grundbedürfnisse sind zentrale Inhalte dieses Kapitels.

Äußere Veränderungen können Partnerschaften vor Herausforderungen stellen, die eine Weiterentwicklung erfordern – häufig begleitet von krisenhaften Phasen. Mithilfe der in diesem Kapitel vorgestellten Arbeitsblätter können Paare diese Prozesse reflektieren. Zudem bieten wir Materialien für Klient:innen und Patient:innen, die aufgrund von Trennungsambivalenz stagnieren und Unterstützung bei der Entscheidungsfindung benötigen. Die Arbeitsblätter eignen sich gleichermaßen für den Einsatz in der Paar- und Einzeltherapie.

Kapitel 5: »Die Paardynamik«. Dieses Kapitel widmet sich ausführlich den tieferliegenden Mustern und Interaktionen innerhalb von Beziehungen. Ein zentraler Bestandteil dieses Kapitels ist unser schematherapeutischer Ansatz zur Behandlung schwieriger Paardynamiken. Die Informations- und Arbeitsblätter in diesem Kapitel bauen teilweise aufeinander auf und basieren auf unserem »Zwei-Beine-Modell«. Das Modell beschreibt das Zusammenspiel der in Kapitel 4 erläuterten Grundbedürfnisse nach Bindung und Autonomie / Selbstbehauptung und versteht dysfunktionale Paardynamiken in erster Linie als Ergebnis einer starken Imbalance im intraindividuellen und interindividuellen Zusammenspiel dieser Bedürfnisse und der damit verbundenen aktivierten Gefühle. Die meisten in diesem Kapitel enthaltenen Informationen und Arbeitsblätter können sowohl in der Einzeltherapie als auch von Paartherapie-Einsteiger:innen genutzt werden. Einige Interventionen sind jedoch komplexer und setzen paar- oder schematherapeutische Grundkenntnisse voraus. Sie stellen gewissermaßen das »Tafelsilber« der schematherapeutischen Arbeit mit Paardynamiken dar. Solche Übungen haben wir entsprechend als »besonders komplex« gekennzeichnet. Ergänzend finden Sie in diesem Kapitel Informationen und Übungsideen aus anderen therapeutischen Ansätzen.

Kapitel 6: »Kommunikation in der Paarbeziehung«. Hier widmen wir uns abschließend einem zentralen Thema, das wir bewusst ans Ende des Buches gestellt haben. Unsere Erfahrung zeigt, dass es bei Paaren mit festgefahrenen Dynamiken häufig erst dann sinnvoll ist, an der Kommunikation zu arbeiten, wenn die grundlegende Haltung einander gegenüber verändert wurde. Nur eine offene und zugewandte Haltung ermöglicht es, einander mit Worten wirklich zu erreichen. Nach dem Prinzip »The message gets lost in the delivery« scheitert selbst die korrekteste Formulierung, wenn sie mit einer verschlossenen, abweisenden oder aggressiven Haltung vermittelt wird bzw. auf eine solche trifft.


Natürlich gibt es auch Paare, die direkt von Kommunikationsübungen und entsprechenden Ideen profitieren. Wir empfehlen daher, adaptiv vorzugehen. Die Übungen und Arbeitsblätter dieses Kapitels sind größtenteils auch für die Einzeltherapie geeignet und lassen sich beispielsweise in Rollenspielen anwenden.

Wir hoffen, dass Sie die Informationen, Übungen und Arbeitsblätter in diesem Buch als hilfreich und inspirierend empfinden. Obwohl wir uns in diesem Buch auf partnerschaftliche Konstellationen beziehen, möchten wir betonen, dass viele der Inhalte und Überlegungen auf andere nahe zwischenmenschliche Beziehungen im Allgemeinen zu übertragen sind. So können Sie beispielsweise das Zwei-Beine-Modell aus Kapitel 5 selbstverständlich auch auf Freundschafts- und Arbeitsbeziehungen übertragen oder die Kommunikationsübungen zur Unterstützung eines konstruktiveren Miteinanders zwischen WG-Bewohner:innen verwenden.

Damit Sie sich in diesem Buch gut zurechtfinden, sind die Arbeits- und Informationsblätter mit verschiedenen Icons ausgestattet. Folgende Icons werden Ihnen im Buch begegnen:

T Therapeut:in: Dieses Icon kennzeichnet Arbeitsblätter, die nur für den / die Therapeut:in vorgesehen sind.

P Dieses Icon kennzeichnet Materialien, die Sie Patient:innen in Partnerschaften aushändigen können.

 Wie sag ich's? Dieses Icon kennzeichnet Beispiele in wörtlicher Rede als Beispielformulierungen für Therapeut:innen.

AB Arbeitsblätter stellen in der Regel Grundlagen für Übungen dar.

INFO Informationsblätter fassen Informationen zu einem bestimmten Thema zusammen.

Genderneutrale Sprache

Wir verwenden geschlechterneutrale Formulierungen bzw. den Doppelpunkt (z.B. Partner:innen; Therapeut:innen). Indem wir eine diskriminierungssensible Sprache verwenden, sollen möglichst alle Menschen sprachlich sichtbar sein und angesprochen werden.

1 Der Einstieg in die Paartherapie

Ob es um eine einmalige oder begrenzte Hinzunahme eines/einer Angehörigen im Rahmen einer Einzeltherapie oder um den Beginn einer kompletten Paartherapie geht – das therapeutische Gespräch mit zwei Personen stellt eine besondere Herausforderung dar und sollte daher von Anfang an sorgfältig geplant und gut gesteuert werden.

Paare kommen in der Regel aufgrund partnerschaftlicher Schwierigkeiten in die Praxis. Aber auch in Angehörigengesprächen stehen häufig Partnerschaftskonflikte oder herausfordernde Themen im Fokus. Beide Seiten verlieren sich dann rasch in der kontroversen Darstellung ihrer jeweiligen Perspektive und dem Versuch, den/die Therapeut:in von der eigenen »richtigen« Sichtweise zu überzeugen. Gleichzeitig bleiben die Erwartungen über das Ziel der Therapie oder des Gesprächs meist unklar. Ohne eine gezielte Lenkung des Gesprächs von Anfang an kann das Gespräch leicht im Chaos enden und alle Beteiligten überfordern. Der Einstieg hat daher einen maßgeblichen Einfluss auf den weiteren Verlauf der Behandlung. Folgende Aspekte sollten dabei beachtet werden:

- ▶ Unstrukturierte und problemfokussierte Fragestellungen zu Beginn können dazu führen, dass das Paar sofort in eine Art »Problemtrance« verfällt. Es werden Konflikte aufgeworfen, zahlreiche Probleme benannt und die Therapeut:innen können schnell die Übersicht verlieren. Ohne klare Struktur besteht die Gefahr, dass kein konstruktiver Prozess in Gang kommt.
- ▶ Da Paare, die paartherapeutische Unterstützung suchen, oft schon in einer Problemtrance feststecken und ihren Fokus vor allem auf die Defizite der Partner:innen richten, hilft es, von Anfang an einen ressourcenorientierten Ansatz zu wählen. Es geht darum, Paare zu ermutigen, indem Sie ein ausgewogeneres Bild der Beziehung zeichnen und bestehende Stärken bewusster wahrnehmen und gezielt nutzen. Ein ressourcenorientierter Start erleichtert den paartherapeutischen Prozess erheblich.
- ▶ Die Förderung der Selbstverantwortung beider Partner:innen ist von Beginn an entscheidend. Bereits während der Auftragsklärung sollten daher Fragen gestellt werden, die zur Selbstreflexion anregen und auf die eigene Verantwortung im Prozess abzielen. Auch hier gilt: Je früher Selbstverantwortung thematisiert und gestärkt wird, desto größer sind die Möglichkeiten für persönliche und partnerschaftliche Entwicklung im therapeutischen Verlauf.

In diesem Kapitel werden Materialien bereitgestellt, die Sie dabei unterstützen, sowohl im Rahmen der Paartherapie als auch im Rahmen eines Angehörigengesprächs im Laufe einer Einzeltherapie eine klare und strukturierte Auftragsklärung durchzuführen, die Ressourcen des Paares in den Fokus zu rücken und beide Partner:innen von Anfang an zu einer selbstverantwortlichen Haltung zu ermutigen.

Arbeits- und Informationsmaterial

AB 1 Anamnesefragebogen für die Paartherapie

Mit diesem Anamnesebogen können die wichtigsten Basisinformationen des Paares erhoben werden. Die Fragen zielen nicht nur auf die Problembereiche, sondern auch auf die Ressourcen des Paares ab und laden dazu ein, auch eigene Anteile zu reflektieren. Dieses Arbeitsblatt ist besonders für Paartherapeut:innen geeignet. *Hinweis:* Der Bogen sollte getrennt von beiden Partner:innen ausgefüllt werden.

INFO 1 Die Auftragsklärung in der Paartherapie

Das Infoblatt beschreibt die Bedeutung einer klaren Auftragsklärung in der Paartherapie, um unterschiedliche Erwartungen zu vereinen und einen gemeinsamen, zielführenden Prozess zu ermöglichen. Dieses Infoblatt ist besonders für Paartherapeut:innen geeignet.

AB 2 Fragen und Formulierungen zur Auftragsklärung in der Paartherapie

Dieses Arbeitsblatt gibt Ihnen konkrete Fragen und Formulierungen an die Hand, um einen klaren und zielgerichteten Auftrag gemeinsam mit dem Paar herauszuarbeiten. Dieses Arbeitsblatt ist besonders für Paartherapeut:innen geeignet.

AB 3 Checkliste für nicht geeignete Aufträge

Diese Checkliste enthält Beispiele für Aufträge, die in dieser Weise nicht übernommen werden sollten, da sie unrealistische oder einseitige Erwartungen beinhalten, die einen ungünstigen Therapieverlauf nach sich ziehen würden. Dieses Arbeitsblatt ist besonders für Paartherapeut:innen geeignet.

INFO 2 Rahmenbedingungen für Angehörigengespräche in der Einzeltherapie

Dieses Informationsblatt hilft Ihnen, sich den Herausforderungen in Gesprächen mit Angehörigen bewusst zu werden, auf diese einzugehen und realistische Zielsetzungen zu formulieren.

AB 4 Das Angehörigengespräch

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Ihre Patient:innen und Angehörige, das gemeinsame Gespräch mit Ihnen vorzubereiten, indem Ziele und Erwartungen klar benannt werden. Auf diese Weise können die Erwartungen im Vorfeld angeglichen und gemeinsame und realistische Ziele gesetzt werden. Dieses Arbeitsblatt eignet sich für Einzeltherapeut:innen, die Gespräche mit Angehörigen durchführen möchten.

Anamnesefragebogen für die Paartherapie

Allgemeine Information

Name:

Alter:

Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich ☐ divers

Adresse:

Telefonnummer:

E-Mail-Adresse:

Wovon bestreiten Sie aktuell Ihren Lebensunterhalt?

☐ Eigenes Einkommen ☐ Einkommen des / der Partner:in

☐ Einkommen der Eltern ☐ Arbeitslosengeld

☐ Sozialhilfe ☐ Rente ☐ Bürgergeld ☐ Sonstiges

Üben Sie aktuell eine berufliche Tätigkeit aus? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, welche?

.....

Wie viele Stunden / Woche arbeiten Sie im Durchschnitt?

Wie würden Sie aktuell Ihre körperliche Verfassung beschreiben?

☐ schlecht ☐ eher schlecht ☐ eher gut ☐ sehr gut

Bitte beschreiben Sie kurz, um welche Beschwerden es geht, falls Ihre gesundheitliche Verfassung (eher) schlecht sein sollte:

.....

.....

.....

.....

.....

Anamnesefragebogen für die Paartherapie

Wie würden Sie aktuell Ihre psychische Verfassung beschreiben?

☐ schlecht ☐ eher schlecht ☐ eher gut ☐ sehr gut

Bitte beschreiben Sie kurz, um welche Beschwerden es geht, falls Ihre psychische Verfassung (eher) schlecht sein sollte:

.....

.....

.....

Informationen über die Partnerschaft

Seit wann besteht Ihre Partnerschaft?

Haben Sie gemeinsame Kinder? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, Name, Alter und Geschlecht:

.....

Haben Sie Kinder aus vorherigen Partnerschaften? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, Name, Alter und Geschlecht:

.....

Leben Sie gemeinsam in einem Haushalt? ☐ Ja ☐ Nein

Leben weitere Personen mit Ihnen im Haushalt? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, welche?

.....

Worin sehen Sie die Stärken Ihrer Partnerschaft?

.....

.....

Worin sehen Sie die Schwächen Ihrer Partnerschaft?

.....

.....

Die Auftragsklärung in der Paartherapie

■ Beispiel

Stellen Sie sich vor, Ihnen und Ihrem/Ihrer Partner:in fällt zu Hause die Decke auf den Kopf. Sie sind sich einig, dass es so nicht mehr weitergeht und Sie weg wollen, z. B. in einen Urlaub. Sie packen die Taschen, gehen aus dem Haus und setzen sich in ein Taxi. Die Taxifahrerin fragt Sie, wohin es gehen soll und Sie sagen »Weg von hier, so geht es nicht mehr weiter«. Oder Sie sagen »Irgendwohin, wo es warm ist« und Ihr:e Partner:in sagt »Irgendwohin, wo es schön kühl ist und nicht so stickig wie hier«. Was nun? Wie geht vor Ihrem inneren Auge der Film weiter? Was soll die Taxifahrerin tun?

Ähnlich verhält es sich oftmals in der Paartherapie. Ein Paar kommt in die Praxis, beide möchten »das Problem« aus ihrer Sicht schildern und hoffen, dass Sie (der/die Therapeut:in/Taxifahrer:in) irgendwie »losfahren«, irgendwo ansetzen und weiterhelfen. Genauso wenig wie die Taxifahrerin in unserem Beispiel auf gut Glück losfahren sollte, sollten Sie »einfach mal loslegen«. Stattdessen sollten Sie im Rahmen der Auftragsklärung mit dem Paar einen gemeinsamen Auftrag für die Paartherapie entwickeln. Dabei ist es wichtig, die Auftragsklärung nicht mit dem einfachen Formulieren von Therapieerwartungen zu verwechseln, die der/die Therapeut:in lediglich bestätigt und übernimmt. Vielmehr geht es bei der Auftragsklärung um eine umfassendere Aufgabe, die bereits wichtiger Teil des Therapieprozesses ist: Es sollen eine gemeinsame Prozessrichtung festgelegt, die Rolle des/der Therapeut:in sowie das therapeutische Angebot an das Paar besprochen und sowohl Ressourcen als auch Ambivalenzen identifiziert werden. Die klare Definition des Auftrags zwischen Therapeut:in und Paar betont die Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit des Paares von Beginn an und lässt ihnen die Freiheit, das therapeutische Angebot mitzugestalten und anzunehmen oder abzulehnen. Zudem ermöglicht die Auftragsklärung, das Paar oder die einzelnen Personen dort abzuholen, wo sie sich befinden. Häufig klingt dies auf den ersten Blick einfacher als es dann der Fall ist. Oftmals nennen beide Seiten zunächst Ziele, die nicht vereinbar zu sein scheinen. Die Kunst der Auftragsklärung liegt nun darin, gemeinsam mit dem Paar eine Vereinbarung zu entwickeln, auf die sich beide einlassen möchten. Dabei können auch erst einmal vorläufige Aufträge entwickelt werden, die dann z. B. nach drei Sitzungen überprüft und ggf. neu definiert werden. Im Rahmen der Auftragsklärung sollte auch definiert werden, welche Rolle und Aufgaben der/die Therapeut:in einnehmen wird und wie das therapeutische Angebot aussehen kann. Prinzipiell gilt: Je klarer die Auftragsklärung zu Beginn definiert wird, desto leichter fällt die Prozesssteuerung im weiteren Verlauf. Während des laufenden Therapieprozesses sollte der Auftrag stets geprüft und ggf. neu formuliert werden.

Die Auftragsklärung in der Paartherapie

■ Fallbeispiel

Nina und Frederic sind zum ersten Termin in der Praxis. Nina übernimmt direkt die Gesprächsführung und berichtet, dass sie gerne eine Paartherapie machen möchte, weil Frederic »so oft genervt und nicht zugänglich sei« und sie sich wünsche, »an der Kommunikation zu arbeiten«. Frederic wiederum rollt genervt die Augen und sagt: »Ja, ich bin tatsächlich oft genervt, weil Nina mich ständig kontrolliert und jedes Detail von mir wissen will. Ich will, dass du einfach mal akzeptierst, dass ich meinen Freiraum brauche und nicht alles mit dir bereden will. Ich will eher weniger als noch mehr kommunizieren müssen.«

Sie sehen: Es ist gar nicht so einfach, aus einer solchen Startsituation einen gemeinsamen Auftrag herauszuarbeiten. Wenn Sie Nina ernst nehmen und vorschlagen, »an der Kommunikation zu arbeiten«, wäre die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass Frederic aussteigt, da er explizit formuliert hat, dass er das nicht möchte. Nehmen Sie Frederic ernst und versuchen Sie, Nina davon zu überzeugen, dass manchmal »weniger mehr ist« und sie in der Therapie daran arbeiten könnten, wie sie sich eher zurückhalten kann, wäre Nina vermutlich nicht sehr begeistert von Ihrem Angebot. Das **AB 2** »Fragen und Formulierungen zur Auftragsklärung in der Paartherapie« hilft Ihnen aus diesem Dilemma.