

Einführung

Menschen, Paare, Beziehungsdynamiken und Lebenssituationen sind extrem unterschiedlich. Unserer Ansicht nach lohnt es sich nicht, über die beste Methode für die Arbeit mit Paaren oder die beste Therapierichtung zu streiten. Wir brauchen verschiedene Methoden und einen authentischen eigenen Stil, um unsere Klienten wirkungsvoll unterstützen zu können.

In diesem Buch versuchen wir unsere integrative Arbeit auf einem Fundament evidenzbasierter Methoden zu beschreiben. Bei welchem Paar, bei welchem Anliegen, in welcher Phase der Beziehung oder Therapie und in welchem Moment ist welche Methode hilfreich? Was braucht ein eskalierendes Paar, um vor Verletzungen sicher zu sein, was braucht ein distanziertes Paar für erneute Annäherung? Welche Unterstützung hilft einem sexuell lustlosen Partner, um wieder Zugang zum eigenen Begehren zu finden? Ein einzelner therapeutischer Ansatz kommt hier an seine Grenzen. In der Praxis braucht es verschiedene Methoden und ein Modell, in das die Tools stimmig integriert sind.

Wir beiden Autorinnen sind beruflich recht unterschiedlich sozialisiert.

Zu Beginn unseres Buchprojektes fragten wir uns zunächst, ob unsere Unterschiedlichkeiten nicht zu groß seien, um unser Vorgehen in der Paartherapie einheitlich zu beschreiben. Bei der Arbeit kristallisierte sich dann aber heraus, dass wir übereinstimmende Haltungen, Grundprinzipien und sogar Interventionsstrategien haben. Wir denken beide schulen- und themenübergreifend und lassen uns von den Fragen leiten: Wo steht dieses Paar miteinander in diesem Moment? Wie geht es den beiden Einzelpersonen, was belastet und schmerzt sie? Welche Rolle spielt die Sexualität in der Paarbeziehung? Und welche Methode könnte passend und hilfreich sein, damit die Partner in einen echten Kontakt mit sich selbst und

miteinander kommen können? Die vorgestellten Theorien, Studien und Methoden zeigen unsere persönliche Auswahl und basieren auf unseren beruflichen Erfahrungen.

Aufbau des Buches

Im ersten Teil des Buches betrachten wir zunächst die Situation von Paaren in unserer Gesellschaft. Wir stellen Erkenntnisse der Paarforschung vor zur Frage, was Paare glücklich und was sie unglücklich macht. Wir beleuchten zentrale sexuelle Themen von Paaren wie Lustlosigkeit oder Außenbeziehungen und fokussieren uns dabei immer mehr von einem weiten gesellschaftlichen Blick über die Betrachtung der Paarbeziehung bis hin zu einem Verständnis internaler Dynamiken im Menschen.

Im zweiten Teil reflektieren wir die paar- und sexualtherapeutischen Theorien und Behandlungsansätze, die die Basis für unsere Arbeit darstellen, und veranschaulichen die Integration dieser Ansätze in unserem Stabilisierungs-Wachstumsmodell. Dieses Modell orientiert sich an dem neurobiologischen Axiom, dass es zuerst Sicherheit und Stabilisierung braucht, bevor Wachstum und Entfaltung möglich sind.

Der dritte Teil des Buches beschreibt die Praxis der Arbeit mit Paaren. Wir zeigen, wie man einen sicheren Rahmen schaffen und eine stabile, warme und tragende Beziehung aufbauen kann. Wir beschreiben, wie man die eskalierte Paardynamik zuerst stabilisieren und damit eine Beruhigung der übererregten autonomen Nervensysteme erreichen und anschließend vertieft an den Themen des Paares arbeiten kann. Zentral sind dabei die Selbstregulation der Partner und die partnerschaftliche Regulation. Aber auch die Sexualität, traumatische Erlebnisse und Verletzungen durch eine Außenbeziehung können zum Inhalt der therapeutischen Arbeit werden. Im gesamten Prozess leitet uns der Gedanke, sowohl den Kontakt der Personen zu sich selbst als auch zueinander zu fördern. Es ist uns ein Anliegen, Kolleginnen und Kollegen, die an der Paararbeit interessiert sind, zu ermutigen, ihre bereits erlernten Methoden zu nutzen und mit den hier vorgestellten Möglichkeiten zu ergänzen. So kann sich ein eigener Stil entwickeln, der sich stimmig anfühlt und dadurch authentisch und kongruent ist.

Teil I: Hintergründe

Im ersten Teil dieses Buches geht es um die Hintergründe von Partnerschaft und Sexualität: Wir beginnen mit einem Blick auf die Gesellschaft, also auf die Welt, in der Paare leben, und fokussieren uns dann immer mehr: Zuerst schauen wir durch die Brille der Paar- und Sexualforschung auf Partnerschaften und werfen anschließend einen Blick »ins Schlafzimmer«. Schließlich schauen wir »in die Person hinein«, beschäftigen uns mit zentralen Funktionen des Gehirns und Nervensystems und versuchen dabei die Auswirkungen auf das Beziehungsverhalten und die Sexualität besser zu verstehen.

Dabei begleiten uns folgende Fragen:

- Wie lieben und worunter leiden Paare?
- Wodurch wird eine Beziehung schwierig?
- Welche Partnerschafts- und Sexualprobleme sind »normal«?
- Und wie erhalten Paare ihre Zufriedenheit in der Partnerschaft und Sexualität?

1 Blick auf die Gesellschaft

Eine Partnerschaft ist kein abgeschlossenes, autarkes System. Wir Menschen interagieren ständig mit unserer Umwelt und werden umgekehrt von ihr beeinflusst. Das macht auch Partnerschaften zu hochkomplexen Gebilden.

Im ersten Kapitel beschreiben wir den Kontext, welcher die Paare, die in die Paarberatung kommen, umgibt. Wie wirkt sich der gesellschaftliche Wandel auf Partnerschaften aus? Welches sind die Themen, mit denen wir in Paartherapie und Beratung konfrontiert sind?

1.1 Bindung und Autonomie – ein Dilemma

Menschen sind soziale Wesen. Sie streben nach Sicherheit und stabiler zwischenmenschlicher *Bindung*. Nur so können sie sich entfalten und wachsen. Ohne Spiegelung und Co-Regulation durch einen liebevollen Anderen ist unser menschliches System in steter Alarmbereitschaft und kann sich nicht entwickeln (Dana, 2019).

Entsprechend waren die Strukturen früher Gesellschaftsformen vor allem dem Überleben in einer gefährlichen Welt geschuldet. Es entwickelten sich Sippen, die das Leben des Individuums vor Naturgewalten, Feinden und Tieren schützten. Existenzielle Bedürfnisse nach Nahrung, Wärme und Sicherheit mussten zuerst versorgt werden.

In den vergangenen Jahrhunderten ging es dann aber für viele Menschen nicht mehr hauptsächlich um das blanke Überleben in einer feindlichen Welt. Sie hatten sichere Behausungen, sorgten durch Anbau und Handel

für eine die Grundbedürfnisse abdeckende, zuverlässige Ernährung und konnten sich somit höherrangigen Bedürfnissen zuwenden: Zunehmend zeigten sich soziale Anliegen nach Zugehörigkeit, Bindung und Bestätigung. Innerhalb gesellschaftlicher Schichten entstanden institutionalisierte Formen von Beziehungen wie etwa arrangierte Ehen, um den Besitz zu sichern und zu mehren.

In unserer hochentwickelten westlichen Welt sind diese Anliegen ebenfalls weitestgehend gesichert; es treten noch höherrangige Ziele auf den Plan: Der zivilisierte Mensch strebt nach individueller Bedürfnisbefriedigung und *Selbstverwirklichung*.

Konnten Partnerschaften des 18. und 19. Jahrhunderts sich noch an relativ verlässlichen Regeln orientieren, entstand in der Moderne ein neuartiger Heiratsmarkt: Ehen wurden kündbar und Partnerwahlkriterien subjektiv. Geliebt wurde nicht mehr nur in den eigenen Reihen, sondern quer durch die Gesellschaft. Kriterien wie physische Attraktivität, Persönlichkeit oder erotische Anziehung eines Menschen wurden zu maßgebenden Orientierungsgrößen für die Partnerwahl. Sie bestimmen heute den partnerschaftlichen »Tauschwert«. Gemäß der Soziologin Eva Illouz lieben wir heute nach den Regeln des Konsums (2012).

Was bedeutet das für die Stabilität von Bindungen? Während im Jahr 1992 sieben von 1000 bestehenden Ehen geschieden wurden, endeten 2019 elf von 1000 Ehen vor dem Scheidungsrichter (Statistisches Bundesamt, 2020). Auffällig ist dabei, dass sich Paare später als in früheren Jahren scheiden lassen: Im Jahr 1992 war die Dauer der geschiedenen Ehen im Durchschnitt elf Jahre und sechs Monate. Im Jahr 2011 endeten die Ehen dagegen durchschnittlich nach 14 Jahren und sechs Monaten. Die Anzahl der Paare, die sich nach einer langen Ehedauer scheiden lassen, ist also angestiegen. »Die erste große Trennungswelle in deutschen Großstädten kommt nach vier Ehejahren, die zweite nach fünfundzwanzig und die dritte nach der goldenen Hochzeit« (Schönberger, 2016, S. 36).

Doch das ist es nicht, was viele Menschen wollen – weder alt noch jung: Jugendstudien haben wiederholt gezeigt, dass Familie, Partnerschaft und soziale Beziehungen die wichtigsten Wertorientierungen junger Menschen sind. Die »bürgerliche Normalbiografie« ist das neue Leitmotiv (Albert et al., 2019; Calmbach et al., 2020). Auch eine Berner Studie belegt, dass offene oder polyamore Liebesbeziehungen gegenüber 81 % monogamen

Beziehungen eher ein Schattendasein führen (Borgmann, Gloor & Spahni, 2019).

Die *Bindungstheorie*, welche Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie und Bindungsforschung zusammenfasst, belegt, dass Menschen ein angeborenes Bedürfnis haben, enge, gefühlsintensive Beziehungen aufzubauen. Den meisten Menschen gelingt das auch; sie können als sicher gebunden bezeichnet werden. In der Berner Studie weisen 65 % der Frauen und 70 % der Männer eine sichere Bindung auf. Diese Menschen sind mit ihrer Beziehung und auch mit ihrer Sexualität zufriedener als unsicher gebundene Menschen (ebd.).

Bei den unsicher gebundenen Personen zeigte sich in der Studie wie auch in anderen Forschungsarbeiten ein Geschlechterunterschied. Frauen weisen im Durchschnitt eine höhere Bindungsangst auf als Männer: Sie fürchten sich davor, abgelehnt zu werden und sind sehr auf die Bestätigung durch andere sowie die Verfügbarkeit und Erreichbarkeit des Partners angewiesen. Unsicher gebundene Männer hingegen zeigen eher Bindungsvermeidung: Sie haben ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Eigenständigkeit und vermeiden Abhängigkeit und eine zu starke Intimität. Es fällt ihnen schwer sich zu öffnen (Borgmann et al., 2019).

Das Bedürfnis nach Bindung und der gleichzeitige Wunsch nach Autonomie führt bei vielen Menschen zu einer Bedürfniskollision: Sie sehnen sich einerseits nach Stabilität, Sicherheit und Treue und suchen andererseits individuelle Bedürfnisbefriedigung und Selbstverwirklichung. Die Lösung ist für viele Menschen ein Trend zur seriellen Monogamie. Das heißt, sie gehen von einer treuen, verbindlichen Partnerschaft in die nächste. Ein anderer – oft unbewusster – Lösungsversuch für diesen Zweispart ist das Eingehen von Außenbeziehungen (► Kap. 2.1).

1.2 Geschlechterrollen und Gleichberechtigung

Oberflächlich betrachtet ist die Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau heute verwirklicht. Frauen machen Karriere, Männer kümmern sich um die Kinder und beide bringen den Müll raus. Männer und Frauen streben eine Partnerschaft ans, in der sie sich gleichberechtigt um die Familie kümmern und Karriereschritte sowie Familienzeiten gemeinsam aushandeln können (Bundesministerium für Familie, 2016).

Doch der Schein trügt. In der Realität besteht ein Machtgefälle zulasten der Frauen (Schneider, 2017). Zwar beginnen Partnerschaften heutzutage mit einer egalitären Vorstellung von familiärer Arbeitsteilung; der Wunsch einer Partnerschaft auf Augenhöhe wird aber oftmals spätestens mit der Elternschaft enttäuscht. Denn häufig ist es so, dass Paare nach der Geburt des Kindes in eine traditionelle Arbeitsteilung zurückfallen. Man spricht von einer Traditionalisierungsfalle, welche möglicherweise durch das Familien-, Sozial- und Steuerrecht begünstigt wird (Bundeszentrale für politische Bildung, 2020). Frauen sind wieder ökonomisch abhängig, da sie den hauptsächlichen Teil der nicht entlohnten Familienarbeit tragen.

Empirisch zeigt sich, dass das »Ernährermodell« in Deutschland zwar seltener wird, aber weiterhin noch häufig anzutreffen ist. Am weitesten verbreitet ist das »modernisierte Ernährermodell«, bei dem der Mann vollzeit- und die Frau teilzeiterwerbstätig ist. 2017 lebten 72 % aller Ehepaare und 54 % der nichtehelichen Lebensgemeinschaften dieses Modell. Das verbreitetste Erwerbsmuster ist die Kombination Mann Vollzeit- und Frau Teilzeittätigkeit (Bundeszentrale für politische Bildung, 2020). Laut dem Statistischen Bundesamt üben nur 26 % der Ehefrauen und 41 % der Lebenspartnerinnen ihre Erwerbstätigkeit in Vollzeit aus. Ehemänner waren mit 92 % am häufigsten erwerbstätig. Von den Lebenspartnern übten 90 % eine berufliche Tätigkeit aus (Statistisches Bundesamt, 2019).

Ab der Lebensmitte kommt es zu einer starken Veränderung der Geschlechterrollen, die in der Fachliteratur als Androgynie oder *Gender crossover* bezeichnet wird: Aufgrund hormoneller Veränderungen und der

veränderten Lebenslage werden Männer ruhiger, häuslicher und lassen ihre eher »weiblichen« Seiten zu, während Frauen durchsetzungsstärker, weniger kompromissbereit und unabhängiger werden. »Die Hälfte der Frauen ab 55 will ein eigenes Zimmer, sie möchten mindestens einen Abend in der Woche für sich allein oder mit Freundinnen verbringen«, sagt der Paartherapeut Krüger (2016, S. 41). Balanceprozesse zwischen individueller und gemeinsamer Entwicklung werden in diesem Lebensabschnitt auf eine harte Probe gestellt (Perrig-Chiello, 2017).

In Fragen der Geschlechterrollen sind homosexuelle Partnerschaften im Vorteil: Die Gleichgeschlechtlichkeit befreit von traditionellen Rollenvorstellungen. So berichten schwule und lesbische Paare übereinstimmend, dass passendere Rollen ausgehandelt und Aufgaben stärker nach Vorlieben und eigenen Stärken verteilt werden, und dass dadurch größere Zufriedenheit erreicht wird (Göth & Kohn, 2014).

1.3 Gleichgeschlechtliche Paare und Transgender

In der Paartherapie und -beratung haben wir es zunehmend mit gleichgeschlechtlichen Paaren sowie Menschen zu tun, die sich nicht binär geschlechtlich verorten können oder wollen. Es macht also Sinn, sowohl bei der sexuellen Orientierung (lesbisch, schwul, bi, hetero ...) als auch bei der Geschlechtsidentität (weiblich, männlich, divers) von fließenden Übergängen auf einem Kontinuum, anstatt von polarisierenden Hauptkategorien auszugehen.

Betroffene achten hier sensibel auf die Einstellung ihrer Therapeutinnen. Sie befürchten zurecht Moralisierung und Pathologisierungen, die nichts mit ihrem Anliegen zu tun haben. Denn wir alle haben Vorstellungen davon, was bezogen auf unsere Geschlechterrolle und Partnerschaft als »normal« gilt. Paarberaterinnen sind also gut darin beraten, Genderfragen auch für sich selbst zu reflektieren.

Homosexualität: Ein homosexuelles Paar besteht in der Regel aus zwei heterosexuell sozialisierten Individuen in einer heterosexuell normierten Gesellschaft. Praktisch jeder Homosexuelle muss sich mit seiner eigenen internalisierten Homonegativität auseinandersetzen. Der Prozess der Findung einer (Geschlechts-)Identität ist bei ihnen – wie bei Transgendern – praktisch immer intensiver als der von Heterosexuellen. Nichts ist selbstverständlich. Die erste oder die große Liebe – so sie homosexuell ist – bedeutet oft Angst statt Anerkennung, Geheimhaltung statt Stolz und Außenseitertum statt Zugehörigkeit. Auch folgt die Rollenfindung innerhalb der Partnerschaft keinen traditionellen Regeln und muss selbst definiert werden.

Das spätere Beziehungssystem gleichgeschlechtlicher Paare gestaltet sich darum meist anders als das von heterosexuellen Paaren. Sie orientieren sich oft an einer Gay Community und neben der Herkunftsfamilie entstehen vielfältige Formen von Wahlfamilien (Symalla & Walther, 1997).

Mehrere Untersuchungen belegen die hohe, teilweise auch höhere, Zufriedenheit homosexueller Paare mit ihrer Partnerschaft gegenüber heterosexuellen Paaren (Göth & Kohn, 2014).

Die Anliegen, mit denen Schwule und Lesben in die Beratung kommen, unterscheiden sich auf den ersten Blick nicht sehr von den Themen heterosexueller Paare: Es geht um Identitätsfindung, um Ablösung von der Herkunftsfamilie, um Bindung, Stabilität und Sicherheit und darum, zueinander zu stehen. Bei genauerer Betrachtung finden diese Themen hier jedoch besondere Ausprägungen.

Etwa ein Drittel der schwulen Paare lebt in langfristigen nicht-monogamen Beziehungen, die dennoch durch Offenheit und Vertrauen gekennzeichnet sind. Andere Studien zeigen, dass gut die Hälfte der schwulen Paare monogam und die andere Hälfte in Varianten offener Beziehungen leben (Göth & Kohn, 2014). Auch bei lesbischen Frauen scheint es variable Beziehungsformen zu geben, wobei bei ihnen ein Trend zur seriellen Monogamie zu verzeichnen ist. In verschiedenen Quellen werden lesbische Frauen auch als Vorreiterinnen der Polyamorie-Bewegung bezeichnet (Göth & Kohn, 2014).

Die Sexualität gleichgeschlechtlicher Paare ist oft geprägt von fehlenden oder einseitigen Rollenvorbildern. Das beinhaltet einerseits die Chance zu

offener Exploration und Entwicklung persönlicher Vorlieben, andererseits aber auch Risiken, beispielsweise der Gesundheit.

Zwei Themen sind dabei insbesondere in der Paartherapie relevant: So muss sich jeder schwule Mann mit dem Thema HIV und AIDS auseinandersetzen. HIV und AIDS werden damit zum »kollektiven Trauma« aller schwulen Männer (Dannecker, 1990). Der Serostatus, also der Befund des Auftretens bestimmter Antikörper im Immunsystem, wird oft zum Gradmesser für Rollen- und Machtunterschiede. Jede Person muss einen Umgang mit dem eigenen Serostatus und jedes Paar eine für beide passende Bewältigung damit finden (ebd.).

Zum anderen sind sexuelle Gewalterfahrungen ein wichtiges Thema, das insbesondere lesbische Partnerschaften betrifft. Denn dadurch, dass Frauen statistisch häufiger Opfer sexualisierter Gewalt werden, ist auch die Wahrscheinlichkeit höher, innerhalb der Partnerschaft mit sexueller Traumatisierung konfrontiert zu sein. Die Betroffenheit von sexueller Gewalt kann weitreichende Folgen für die Entwicklung der eigenen sexuellen Identität haben, da sie nicht nur durch männliche Geschlechtsorgane, sondern auch durch eigenes Erleben getriggert werden kann (► Kap. 2.1). Innerhalb der lesbischen Community und auch aufgrund weiblich sozialisierter Eigenschaften gibt es eine große Offenheit, Verständnis und Bemühungen, das Thema zu enttabuisieren. Eine besondere Herausforderung lesbischer Frauen ist allerdings die umgekehrte gesellschaftliche Zuschreibung, »nur« aufgrund unbewältigter Gewalterfahrungen oder Männerhass lesbisch geworden zu sein.

Transsexuelle oder *Transgender* sind Menschen, die sich in ihrem Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit nicht binär als Frau oder Mann definieren können oder wollen oder dort falsch verortet fühlen. Sie fürchten oft die Stigmatisierung durch professionell Beratende – aber auch Unkenntnis, wodurch sie oft mit Homosexuellen verwechselt werden. Zur Unterscheidung: Lesben erleben sich in der Regel als Frauen, Schwule als Männer und beide fühlen sich aufgrund ihrer sexuellen Präferenzen zum gleichen Geschlecht hingezogen. Transsexuelle hingegen fühlen sich im falschen Körper, auch wenn sie aufgrund ihrer Geschlechtsorgane von klein auf ihrem biologischen Geschlecht zugeordnet wurden.

Das Leben »im falschen Körper« kann massive Spannungen innerhalb der eigenen Persönlichkeit erzeugen. Ist der erste Schritt des Comingout