

## **9.5) Lernziel Partnerschaft oder: Training förderlicher Qualitäten für eine Paarbeziehung**

Wenn die Partner die Ursachen für Störungen im Miteinander entdeckt haben, sind sie in der Regel sehr motiviert zu lernen, wie das geht, in Partnerschaft als Frau und Mann zusammen zu leben.

Die nun folgende Beschreibung von "förderlichen Qualitäten" füreinander orientiert sich an den "Heilenden Wirkfaktoren" in der *"Integrativen fokalen Kurzzeittherapie"* (Petzold 1993b), indem die Benennung der Faktoren übernommen wird und sie auf die *PARTNERSCHULE* übertragen werden. Soweit möglich wird auf Literatur verwiesen, die die förderliche Wirksamkeit der jeweiligen Beziehungsqualität belegt. Diese Belege stammen aus der Beziehungsforschung, die das therapeutisch/pädagogische Klient/Schüler-Verhältnis untersucht, lassen sich aber, auch wenn es sich zwischen Ehepartnern **nicht** um ein therapeutisch-pädagogisches Verhältnis handelt, wegen ihrer Allgemeingültigkeit für die Gestaltung von Beziehungen auf ein Paar übertragen. Denn wenn diese Qualitäten wechselseitig gelebt werden, führen sie zu einer Förderung des persönlichen und partnerschaftlichen Wachstums.

### **Einführendes Verstehen**

Hierbei handelt es sich um Mitgefühl, Empathie und Wertschätzung. Jeder fühlt sich in seinem "Sosein", in seiner Existenz vom anderen verstanden. Dies Erleben von stimmiger Empathie fördert beim Einzelnen auch das Verständnis für sich selbst. *Gottman* (1995) kommt in seinem "Eheratgeber", den er aufgrund seiner Langzeitforschungen über das Gelingen und Mißlingen von Paarbeziehungen geschrieben hat, zu dem Schluß, daß es insbesondere wichtig sei, Gefühle des Partners zu verstehen und sie als legitim zu betrachten, auch wenn man sie selber nicht teilt. Er empfiehlt, sich in die Gefühle und den Standpunkt des Partners hineinzusetzen, sich in seine Lage hineinzudenken und dessen Gefühle sozusagen von innen heraus zu verstehen.

### **Emotionale Annahme und Stütze**

Diese Fähigkeit läßt sich beschreiben als Ermutigung, Trost, Akzeptanz, Auffangen, positive Zuwendung und Förderung positiver selbstreferentieller Gefühle und Kognitionen, z.B. Selbstsicherheit, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. Natürlich ist dieser Faktor mit dem vorhergehenden eng verbunden, denn nur aus dem einführenden Verstehen erwächst emotionale Annahme und Stütze. Für *Adler* (1930) ist die "Ermutigung" zum Leitmotiv seiner Individualtherapie geworden.

Allerdings ist hier für Paare eine Falle verborgen, dann nämlich, wenn solche "Stütze" den Partner "dumm, klein und abhängig" hält, wenn sie mißbräuchlich dazu benutzt wird, eigene Schwäche zu kaschieren und sich selbst auf ein Podest zu stellen. Umgekehrt mag jemand alle "Stütze" vom Partner erwarten, um sich weiterhin regressiv verhalten zu können. Wenn sich solche Fallen zeigen, sollten sie im diagnostischen Prozeß aufgedeckt werden, damit "Fehlempathierungen" nicht immer wieder belastende oder verletzende Situationen der Vergangenheit des Einzelnen oder des Paares reinszenieren.

## **Hilfen bei der realitätsgerechten praktischen Lebensbewältigung**

Jeder kennt die kleinen und großen Sorgen des Alltags: Welches Kleid ziehe ich an? Was schenken wir Oma zum Geburtstag? Wie organisieren wir die Kinderbetreuung, wenn....? So klein diese Probleme für Außenstehende zu sein scheinen, können sie doch für den Einzelnen sehr belastend sein, wenn er vor vollem Kleiderschrank steht und nach einer Stunde immer noch nicht weiß, was er zum Besuch der Mutter anziehen soll. Gerade hier kann der Partner auf sehr unkomplizierte Weise durch einen Rat, eine persönliche Meinung oder durch ein mutmachendes Wort zur praktischen Lebenshilfe werden. Dadurch lassen sich zum Beispiel endlose Entscheidungsprozesse radikal verkürzen und der Blick für die Realität wird verstärkt.

So konnte bei der empirischen Untersuchung von Langzeitpsychoanalysen nachgewiesen werden, daß die aktive Unterstützung des Patienten durch den Therapeuten die größte Rolle bei der Herbeiführung der tatsächlich festgestellten Veränderungen spielte (Wallerstein 1996, 1989). Matakas (1992) wies darauf hin, daß für die klinische Praxis der "analytische Raum" und der "Raum der Lebensqualität" sich keineswegs ausschließen. Bock nennt dies: "*Pädagogisches Tun soll dem Menschen Hilfestellungen geben, sein Leben in einer konkreten Umwelt zu realisieren*" (1991, S.100).

## **Förderung emotionalen Ausdrucks**

Emotionen sind Reaktionen auf Situationen, Personen, Erlebnisse. Sie zeigen dem Einzelnen und dem Partner, wie diese bewertet werden. Vielfach haben Klienten keinen Zugang zu ihren Emotionen. Der Partner kann zwar am Ausdruck des anderen ablesen, daß etwas "nicht in Ordnung" ist, er weiß aber nicht, auf was und wen die Emotion sich bezieht. Oft ging der bewußte Zugang zu den Gefühlen schon in der Kindheit eines Menschen verloren, weil es aufgrund der persönlichen Entwicklungsgeschichte nicht angebracht war, Gefühle zu zeigen; z.B. war es für einen Klienten, der von seinem Vater geprügelt wurde, überlebenswichtig, die Schläge des Vaters, das eigene Ausgeliefertsein und die Wut darüber nicht zu spüren. Dieses Anästhesieren der Gefühle (Petzold 1993) führt auch zu einem Nichtfühlen positiver Emotionen, wie Freude, Glück etc.

In der Therapie lernt nun der Einzelne, wieder Kontakt mit seinen Emotionen aufzunehmen und diese auszudrücken. Dabei kommt es oft zu einer Überschwemmung mit Emotionen und damit zu einer Katharsis. Wird die vor den Emotionen liegende Bewertung erkannt, ist es wichtig, daß die Gefühle in der Therapie in die richtige Richtung gelenkt werden, in Bezug auf obiges Beispiel also im psychodramatischen Rollenspiel gegen den Vater von einst. Damit lernt der Klient, seine Emotionen nicht nur auszudrücken, sondern auch die Richtung, in die sie gewendet werden, zu unterscheiden. Bekommt der Einzelne wieder Zugang zu seinen Gefühlen und zu deren Ausdruck und Unterscheidung, so bedeutet dies für die Partner, daß auch sie lernen und damit beginnen, sich gegenseitig ihre Emotionen mitzuteilen, etwa das Gefühl ihrer Liebe füreinander. Falls Emotionsäußerungen aufgrund der Sozialisation gar nicht gelernt worden sind, (etwa der Ausdruck von Wut, Zorn oder auch nur der Klang der eigenen lauten Stimme),

dann werden sie in der Therapie durch Körperübungen trainiert und damit dem Verhaltensrepertoire der Partner eingefügt.

### **Förderung von Einsicht, Sinnerleben, Evidenzerfahrungen**

Paare leiden oft daran, daß sie sich ja eigentlich lieben und bis zum Tod zusammenbleiben wollten, aber nun kognitiv nicht verstehen, warum dies nicht gelingt, obwohl sie sich beide doch "so viel Mühe" geben. Dadurch, daß sie im therapeutischen Prozeß immer mehr Einsicht in Verdrängtes und/oder dysfunktionale implizite Verhaltensmuster bekommen, wird ihnen klar, warum sie als Paar zwangsläufig an diesen Punkt, der scheinbar ein Ende ihrer Beziehung bedeutet, kommen mußten. - Sehr hilfreich ist es an dieser Stelle für die Paare, ihre Krise im Sinne der Chaos - Theorie (Kap. 6.2) einordnen zu können. Oftmals führt dies zu einer Evidenzerfahrung, wenn "der Groschen endlich gefallen ist". Hier geht es um eine hermeneutisch-pragmatische Theoriebildung (Gudjons 1993), eine Sinnvergewisserung, die sich auf die Lebenswirklichkeit des Paares und sein Handeln bezieht.

### **Förderung von kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit**

Viele Partner leiden unter ihrer Unfähigkeit, Gefühle, Wünsche, Meinungen klar, direkt und situationsbezogen auszutauschen. Sie haben z.B. nicht gelernt, "ich" statt "man" und "wir" zu sagen oder eine konkrete Befindlichkeit angemessen mitzuteilen. So beschreiben sie eine persönliche Situation mit den Worten: *"Man findet hier auch niemals seine Ruhe!"*, statt zu sagen: *"Ich bin von der Arbeit völlig kaputt und brauche dringend Erholung und Ruhe."*

Hier geht es darum, das Gesprächsverhalten der Partner zu fokussieren, sie erleben zu lassen, wie es sich (für beide Partner!) anhört und anfühlt, "ich" zu sagen, oder sie zu bitten, im Sinne des "Kontrollierten Dialoges" (Antons 1974) zunächst den Inhalt dessen, was der Partner gesagt hat, zu wiederholen, bevor schon die eigene Antwort kommt.

Erst an dieser Stelle des Therapieverlaufes kann es, je nach Bedarf, sinnvoll sein, Elemente aus Kommunikationstrainings einzusetzen, etwa das von Schindler et al. (1982/1998). Zuerst muß der Sinn des "Chaos im Paar" entschlüsselt worden sein, bevor mit "Kommunikationsregeln" versucht werden kann, das Chaos an den Symptomen zu verändern. Lediglich bei sehr jungen Paaren, die noch wenig gemeinsame Paargeschichte haben, kann ein solches Kommunikationsprogramm unmittelbar eingesetzt werden, wie etwa das "EPL - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm" (Engl & Thurmaier 1992).

### **Förderung leiblicher Bewußtheit, Selbstregulation und psychophysischer Entspannung**

Das Spüren der Befindlichkeit des eigenen Leibes, seiner Bedürfnisse, seiner Regungen und Empfindungen wird geschult, damit der Klient lernt, das, was seinem

Leib gut tut, auch zu tun. Das bedeutet konkret: Wenn der Klient eigentlich müde ist, soll er lernen, dies wahrzunehmen, um im Sinne einer Selbstregulation des Organismus auch dafür zu sorgen, daß er Schlaf bekommt, oder daß er, wenn er satt ist, auch tatsächlich mit dem Essen aufhört. Er lernt wieder zwischen Spannung und Entspannung zu wechseln. *Petzold* beschreibt das Phänomen des Nichtwahrnehmens als *“Anästhesierung des perzeptiven Leibes”* (*Petzold* 1993, S. 1157).

Für Paare ist das Wahrnehmen des eigenen Leibes besonders wichtig, damit sie in der Gestaltung ihrer Sexualität immer mehr der Sprache und Ausdrucksform ihres Körpers folgen können, daß sie spüren, was sie wirklich wollen; daß sie etwa keinen Sex miteinander haben, wenn sie eigentlich *“nur”* körperlich Nähe und Berührung suchen. Auf dieses häufige Mißverständnis weisen *Masters & Johnson* in folgendem Beispiel hin:

*“Sobald sie eine sexuelle Beziehung eingegangen sind, gebrauchen die meisten jungen Paare Berührungen meist nur noch, um einander auf wortlosem Weg die Bereitschaft, den Wunsch oder das Verlangen, miteinander zu schlafen, mitzuteilen. Berührungen sind funktional; ansonsten scheint ihr Wert begrenzt, und besonders Männer sehen sie als vergeudete Zeit und Energie an, als eine unnötige Verzögerung des Geschlechtsverkehrs.*

*Interessanterweise geben viele Männer und Frauen aber zu, die Männer meist ein wenig verlegen, daß sie wirklich gern mehr nichtsexuellen Körperkontakt hätten. Die Männer fragen sich jedoch, ob ein solcher Wunsch für einen Mann überhaupt normal ist, und befürchten, ihre Partnerin zu ermutigen, sexuell aktiv zu werden. Ein Mann drückte das so aus:*

*Ich glaube nicht mehr daran, daß Männer keine Berührungen brauchen. Ich weiß, daß ich gern in die Arme genommen werde, ohne Sex zu wollen. Aber ich habe Angst, daß die Frau erregt wird und mit mir schlafen will. Und wenn mir nicht danach ist, wird sie auf mich sauer oder ist zumindest enttäuscht. Ich halte es einfach nicht für richtig, ihr falsche Hoffnungen zu machen.*

*Und lesen Sie nun, was die Frau, mit der dieser Mann zu jener Zeit zusammen war, zu sagen hatte:*

*Ich glaube, ich bin ziemlich altmodisch, aber ich mag es einfach, berührt und in die Arme genommen zu werden. Für mich ist das viel wichtiger als Sex. Aber ich habe Angst davor, Ralph zu berühren. Er glaubt, ich will Sex, und unser Vorspiel nimmt seinen gewohnheitsmäßigen Gang...Das Problem bestand darin, daß keiner von beiden um etwas bat, zumindest nicht so, daß es für den anderen verständlich war. Sie waren beide damit beschäftigt, nicht das zu bekommen, was sie wollten, obwohl sie beide dasselbe suchten, nämlich Körperkontakt.- (1983, S.94).*

Das körperliche Wahrnehmen und die Selbstregulation zwischen Spannung und Entspannung sind für Paare noch aus einem anderen Grund sehr wichtig: Partner sind einander dafür verantwortlich, daß sie auch körperlich attraktiv bleiben! Ein körperlich unansehnliche, von Fast - Food ernährter und vom Fernsehen zugehörnter *“Fettsack”* ist nicht gerade anziehend. Durch Körper- und Bewegungsarbeit lernen die Klienten, von einem passiven zu einem bewegungsaktiven Lebensstil zu kommen.

## **Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen**

Das pädagogische Prinzip der Bildsamkeit des Menschen, das die Identität des Menschen im Werden begreift und ihn nicht auf Einseitigkeit und Vorbestimmtheit festlegt, sondern seine Vielseitigkeit und Offenheit fördert, dies Prinzip ist von der Erwachsenenbildung im Postulat eines *“lebenslangen Lernprozesses”* (Brocher 1967) betont und in der Verhaltenstherapie zur Grundlage des therapeutischen Ansatzes gemacht worden. Auf diesem Hintergrund geht es darum, den Klienten Mut zu machen, das eigene Leben unter dem Aspekt des Lernens zu sehen, denn vielen ist die Chance noch nicht bewußt, daß sie sich überhaupt weiterentwickeln können, sich verändern und ihr Leben auch selbst in die Hand nehmen können. (So sagte eine Schülerin im Rahmen der Vorbereitung auf die Schulentlassung wörtlich: *“Heiraten und dann fertig!”*)

Mit den Klienten wird bisher Gelerntes überprüft und festgestellt, ob Vorstellungen über die *“richtige Ehe und Partnerschaft”* bisher hilfreich waren oder nicht, und dann mit intrinsischer Motivation nach stimmigen Lösungen gesucht für die Herausforderungen und die Schwierigkeiten, eine befriedigende Gestaltung und letztlich das Glück in der **eigenen** Beziehung zu finden. Dabei kann ihnen auch Mut gemacht werden, sich für neue Einsichten zu öffnen, z.B. konkret für den Abschied von der Orgasmusfixiertheit in ihrem sexuellen Miteinander.

Solches Lernen geschieht durch konkretes Üben, dann wenn es paßt; d.h. wenn im Therapieverlauf ein Thema evident wird. So wäre z. B., wenn sich das Gespräch auf den Komplex zentriert, die eigene Meinung durchzusetzen bzw. Widerstand zu leisten, die *“Ja - Nein Übung”* (Kap.16.9) angezeigt. In dieser Übung können die Partner erfahren, welche Gefühle, Stimmungen, Atmosphären sich in ihnen aktivieren, wenn sie einen Wunsch äußern oder eine Forderung zurückweisen. Aufgrund dieser Erfahrung lassen sich leichter Fehlverhalten eliminieren und angemessene Verhaltensweisen einüben.

## **Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte**

Viele Klienten sind nicht in der Lage, das, was sie als Paar quält, auszudrücken. In der Regel haben sie schon in nächtelangen Diskussionen versucht, sich ihre Misere zu erklären, gewannen aber den Eindruck, sich immer wieder im Kreis zu drehen.

In der konkreten Arbeit mit kreativen Medien, wie Ton und Farben, durch Handeln im psychodramatischen Rollenspiel erleben die Klienten einen völlig neuen Zugang zu ihren Schwierigkeiten, zu ihren Erlebnissen. Die Förderung der Kreativität dient aber auch dem Entdecken und Entwickeln von Möglichkeiten, dem Partner seine *“Liebe zu sagen”*, etwa durch Gedichte oder durch Symbole und Zeichen, die in der Natur gefunden wurden.

## **Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven**

Viele Paare, die zur Beratung kommen, denken an Trennung oder Scheidung. Sie fühlen sich einander entfremdet und sehen keine Perspektiven in der Fortsetzung ihrer Beziehung. Deshalb gilt es anzuknüpfen an eine Ahnung, ein Erinnern an eine *“Hoch-Zeit”*, die die Partner motivieren können, eine Paartherapie *“auf sich zu nehmen”*. Denn dies ist nicht nur ein angenehmes Unterfangen, da aversive emotionale Zustände, die an Traumata erinnern, aktiviert werden (Gasiot 1980).

Oftmals kann aber auch an die Visionen und Träume aus der Anfangszeit der Beziehung angeknüpft werden.

Die Partner lernen, von unerfüllbaren Erwartungen Abschied zu nehmen, weil sie erkannt haben, daß z.B. der Partner nicht die richtige Adresse für den Zorn gegen den wütenden Vater ist oder der Partner auch nicht die damals abwesende Mutter ersetzen kann. Stattdessen können sie den Partner wieder deutlicher als den wahrnehmen, der er ist, und das genießen, was er an Schätzen in die Beziehung mitgebracht hat. Das erschließt dem Paar Perspektiven für eine gemeinsame Zukunft.

### **Förderung eines positiven, persönlichen Wertebezugs**

Als "politisches Lebewesen" - (*Aristoteles* Politika III,6) ist der Mensch, das Paar eingebunden in eine Gemeinschaft, eine Gruppe, eine Glaubensrichtung. Da kein Paar für sich alleine leben kann, sollten die Werte und Normen dieser Gruppen in ihrer Auswirkung auf das Leben des Paares überprüft werden. Positive Werte, wie tätige Solidarität, Freiheit in der Lebensgestaltung, verantwortete Fruchtbarkeit, gilt es ausdrücklich zum Thema zu machen und somit zu verstärken. Die "Gesellschaftliche Treue" (Kap.5.2) wird damit bewußt gemacht und Verantwortungsgefühl dafür geweckt und verstärkt.

Hier ist es dann auch Pflicht und Aufgabe institutioneller Beratung gesellschaftspolitisch auf die verheerenden Auswirkungen einer kinderfeindlichen Tendenz in unserer Gesellschaft (*Petropulos* 1994, *Gaschke* 1999) als Seismograph hinzuweisen. So kann sich dann Politik an den Erfahrungen in und aus der Beratung orientieren, damit der Mut von jungen Paaren geweckt wird, eine Ehe einzugehen und sich einem Kinderwunsch zu öffnen.

### **Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens**

Viele Paare sind stark symbiotisch verbunden, zunächst heißt das: "*Wir machen alles gemeinsam!*" oder "*Du bist ein Teil von mir!*", später: "*Ich kann mich nicht entfalten, weil du mich immer bremst!*" oder "*Auch wenn du nicht da bist, fühle ich mich von dir kontrolliert*". Die Problematik macht eine Trennung der Konturlosigkeit in Richtung auf eine klar unterscheidbare Identität jedes Einzelnen notwendig, sowie die Förderung von Autonomie und Souveränität, um zu emotionaler Unabhängigkeit zu gelangen (Kap.5). Oftmals lautet der gutgemeinte zwischenmenschliche Rat unter Freunden bei Paarproblemen: "*Ihr müßt auch einmal Kompromisse schließen!*" Aber wie soll ein Kompromiß möglich sein, wenn der Einzelne gar nicht sagen kann, was er genau fühlt, denkt und dann will?

Sich als eigenes, vom anderen getrenntes Subjekt zu fühlen und zu erleben, ist die wichtigste Voraussetzung, um in Partnerschaft zusammenleben zu können. Dies wird auch im "Treue-Konzept" (Kap. 5.2) betont, wenn die "Ich-Treue" als Grundlage für die "Du-Treue" angesehen wird, oder im Paarbild von *Lazarus* (Kap.5.7), der die Autonomie des Einzelnen im Paar unterstreicht.

Ein Selbst- und Identitätserleben wird schon dadurch ermöglicht, daß gleich zu Beginn einer Therapie darauf hingewiesen wird, daß alles, was jeder Partner über

sein Erleben, über die Geschichte des Paares erzählt, "wahr" ist. Denn es handelt sich dabei um verschiedene Wahrnehmungen der Wirklichkeit, und die Sichtweisen jedes Einzelnen, auch die des Therapeuten, sind, auch wenn sie ganz verschieden klingen, jede für sich "wahr". Dieser Hinweis entlastet die Partner enorm und nimmt ihnen den Druck, gegen die Aussage des anderen angehen zu müssen, weil sie aus symbiotischer Sehnsucht nach Harmonie streben. Stattdessen fangen sie nun an, sich mit der Sichtweise des anderen auseinanderzusetzen.

Bei körperzentrierten Paarübungen wird z.B. immer darauf geachtet, daß die Klienten den folgenden Unterschied wahrnehmen: *"Gerade haben Sie mit ihrem Partner diese Übung gemacht, und jetzt stehen Sie wieder allein auf ihrem Platz. Spüren Sie den Unterschied? Wie fühlt sich das an, allein zu stehen?"*

Auch die Identität als Mann, als Frau wird auf diese Weise prägnant, ohne die Vorgabe: *"So muß ein Mann, eine Frau sein"*, sondern: *"Das bin ich, als Mann, als Frau"*. Dies wird vor allem im Bereich der Auseinandersetzung über die Gestaltung der Sexualität erlebt. Bei der in Kap.16.23 beschriebenen Übung tauschen nacheinander die Männer und die Frauen in einem Innenkreis sich über ihre sexuellen Phantasien aus und das andere Geschlecht ist als stummer Zuhörer im Außenkreis anwesend. Die Erfahrungen über das Gespräch der Männer oder der Frauen bieten in der späteren gemeinsamen Auswertung viele Anregungen für die Entwicklung der eigenen geschlechtsspezifischen Identität.

Für das prägnante Selbst- und Identitätserleben, gerade im Bereich der Geschlechtsidentität, gibt das Persönlichkeitskonzept von *Jung* (1939/1984) wichtige Hinweise. Er spricht von einem Konflikt zwischen männlichen und weiblichen Anteilen in einer Person. Danach besitzt jeder Mann weibliche Anteile (Anima) und jede Frau männliche (Animus). Als Lernziel sieht *Jung* für einen Mann (und für eine Frau entsprechend umgekehrt), nicht nur seine "männlichen" Anteile zu leben, also etwa: Machen, Bestimmen, Fordern, sondern sich auch für seine "weiblichen" wie: Sorgen, Behüten, Schwäche zeigen, zu öffnen. Es bleibt eine Lebensaufgabe, diese gegensätzlichen Kräfte zu integrieren und in Harmonie miteinander zu bringen.

### **Förderung tragfähiger sozialer Netzwerke**

Jedes Paar bringt, bewußt oder nicht, ein ganzes Bündel von sozialen Vernetzungen mit in die Beziehung: eigene Eltern, Geschwister, Nachbarn, Arbeitskollegen.... Diese Bündel sind z.T. Last, z.T. aber auch Stützung für das Paar. Hier gilt es, die verschiedenen Bindungen auf ihre Relevanz zu überprüfen und zu klären, welche Rolle das Paar in diesen Beziehungen spielt, wie es selbst sich seine Netzwerke gestaltet. Auf die therapeutische Bedeutung sozialer Netzwerke und Supportsysteme wird von *Keupp & Röhrle* (1987) und *Nestmann* (1988) hingewiesen.

Der Therapeut muß sich auch im klaren darüber sein, daß seine Arbeit Auswirkungen auf diese sozialen Netzwerke der Klienten hat. Am deutlichsten wird das, wenn nur ein Ehepartner zur Therapie kommt. Aufgabe des Therapeuten ist es, den fehlenden Partner nicht aus dem Auge zu verlieren, insbesondere sich nicht die subjektive Sichtweise des vor ihm Sitzenden zu eigen zu machen, sondern immer wieder den Sinn des Chaos im Paar zu entschlüsseln. Das Nichterscheinen eines Partners muß nicht nur an dessen "bösem Willen" liegen, sondern kann auch sehr geschickt (unbewußt) durch den Anwesenden inszeniert sein. Sehr hilfreich kann

sein, (nach Rücksprache mit dem Ratsuchenden!) den Abwesenden anzurufen oder anzuschreiben und ihn zumindest zu einem Informationsgespräch einzuladen. Dies zeigt meistens Erfolg.

Der Aufbau tragfähiger sozialer Netzwerke ist eng verknüpft mit positiven Lernerfahrungen aus dem folgenden Bereich:

### **Ermöglichen von Solidaritätserfahrungen**

Ein Paar braucht jedenfalls tragfähige soziale Netzwerke, die im Hintergrund allein durch ihr Dasein Stütze für das Paar sind: *”Denen könnten wir unsere Kinder anvertrauen; die würden beim Umzug helfen; bei denen könnte sich einer ausweinen; mit denen feiern wir Feste.....”* Vielen Paaren, die zur Therapie kommen, fehlen solche lieben Menschen. Sie sind einsam.

*Sbandi* (1973) verweist auf das Grundbedürfnis und die Urwirklichkeit des Menschen, in Gruppen zu sein, *Schachter* (1959) auf die Bedeutung von Gruppen zur Abwehr existentieller Ängste.

In der therapeutischen Gruppe lernen die Menschen (wieder), wie das ist, mit anderen zusammen zu sein. Sie sitzen bei den Mahlzeiten zusammen, verbringen die Freizeit gemeinsam und erleben in den Therapiesitzungen ganz konkret, wie sie auf andere Menschen angewiesen sind und daß sie einander brauchen. Das führt z.B. dazu, daß sich zwei Frauen während eines Paarkibbuz (14 Tage Dauer) verabreden, damit die eine der anderen zeigt, wie es geht, sich “schicke, weibliche” Kleidung zu kaufen; daß in einem anderen Kurs (abends) immer ein Paar im Wechsel für die Pause einen Abendimbiß mitbringt. Aber auch dazu: Ein zu Unrecht entlassener Arbeitnehmer erzählt mit hilflosen Worten davon in der Gruppe und bezieht diese Entlassung nur auf sich - einige Gruppenmitglieder kümmern sich solidarisch um ihn (Gang zum Rechtsanwalt).

#### **Zusammenfassung:**

Folgende Fähigkeiten sind für das Gelingen einer Partnerschaft hilfreich. Diese werden in der *PARTNERSCHULE* im und für das Miteinander gefördert und eingeübt.

- Einführendes Verstehen
- Emotionale Annahme und Stütze
- Hilfen geben bei der realitätsgerechten praktischen Lebensbewältigung
- Emotionale Ausdrucksfähigkeit
- Offenheit für Einsicht, Sinnerleben und Evidenzerfahrungen
- Kommunikative Kompetenz und Beziehungsfähigkeit
- Leibliche Bewußtheit, Selbstregulation und psychophysische Entspannung
- Offenheit für Lernprozesse
- Kreative Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte
- Ein optimistischer und positiver Blick in die Zukunft
- Ein positiver persönlicher Wertbezug
- Ein prägnantes Selbst- und Identitätserleben
- Der Wille, tragfähige soziale Netzwerke mitzugestalten
- Offenheit, solidarisch zu sein und sich Solidarität schenken zu lassen