

Beispiel einer Paarberatung aus meiner Praxis

Erstkontakt

Herr Y meldete sich telefonisch bei mir, da er sich mit seiner Frau einigte, einen Paartherapeuten aufzusuchen. Ich fragte kurz nach der gegenwärtigen Situation. Das Paar ist seit 25 Jahren verheiratet. Er ist 47, sie 52 Jahre alt. Beide sind berufstätig, und sie sind kinderlos. Er sei vor ca. 3/4 Jahren eine Aussenbeziehung eingegangen, und er wie auch seine Frau wissen nicht mehr ein und aus. Die Frau sei sehr enttäuscht, und sie können nicht mehr miteinander über diese Angelegenheit sprechen. Es bedürfe aber dringend einer Klärung dieser Situation, denn so könne es unmöglich weiter gehen. Es gehe ihm aber insbesondere auch um das Wohl seiner Frau, denn diese sei sehr introvertiert, könne nicht so recht aus sich heraus, das sei schon immer so gewesen, und er mache sich Sorgen um sie. Auf Grund dieser Angaben vereinbarten wir ein Erstgespräch.

Erstgespräch

Beide Ehepartner erschienen zum ersten Gespräch. Beide schienen etwas zaghaft und unsicher zu sein. Es war das erste Mal in ihrem Leben, dass sie fachliche Hilfe suchten. Ich erklärte ihnen, dass das erste Gespräch dazu diene, uns und das bestehende Problem kennen zu lernen, damit weitere Abmachungen getroffen werden können. Dazu forderte ich sie auf, dass beide aus eigener Sicht mögliche Zielsetzungen für eine Beratung zu formulieren. Sie waren sich rasch einig, dass das Ziel der Beratung eine Entscheidungsfindung für die gegenwärtige Situation sei, was dies auch immer beinhalten möge. Mögliche Lösungen wären: Trennung, Scheidung oder ein neues Zusammenfinden. Ich konnte mich mit dieser Abmachung einverstanden erklären, da sie wirklich alles offenlässt. Ich erklärte, dass es mir wichtig scheine, den Fokus nicht auf die Aussenbeziehung zu richten, sondern auf ihre Beziehung. Dies gab anfänglich Missverständnisse, da beide meinten auch Gefühle, die mit der Aussenbeziehung etwas zu tun haben

und die in die Paarbeziehung hineinwirken, würden tabuisiert. Nachdem diese Missverständnisse geklärt wurden, konnten wir uns einigen, dass ihre Paarbeziehung und ihre Geschichte in dieser Beratung Priorität genieße und dass über Gefühle in Bezug auf diese Aussenbeziehung selbstverständlich gesprochen werden dürfe, da sie ja in die Gegenwart ihrer jetzigen Beziehung hineinwirken. Für die Frau war klar, dass sie eine Dreiecksbeziehung des Mannes nicht akzeptieren will, weil sie das nicht ertragen könnte. Der Mann müsse sich also in diesem Beratungsprozess entscheiden. Auch der Mann könnte, laut seinen Äusserungen, diese Situation nicht länger ertragen, aber diese Entscheidung sei genau sein Problem.

Wir vereinbarten 5 Sitzungen à 1 1/2 Std.mit14 tägl. Intervallen.

Ausschnitt aus dem 1. Beratungsgespräch

(von Mundart ins Deutsche übersetzt)

Klientin: äussert Schuldgefühle, sicher sei sie eine zu wenig gute Partnerin, sie sei halt so "verklemmt", aber trotzdem hätte sie nie erwartet dass ihr Mann sich in eine andere Frau verliebe. Ein kurzer Seitensprung wäre für sie nicht so schlimm gewesen, aber dass er sich richtig verliebte. Klientin: weint, schämt sich ihrer Tränen. Sie hasse diese Frau richtig, habe schon Pläne geschmiedet, ihr aufzulauern, natürlich mache sie das nicht wirklich, aber in ihrer Fantasie könnte sie sie umbringen. Sie sei richtig erschrocken über ihre Fantasien. Berater: gibt ihr zu verstehen, dass er ihre Gefühle verstehe und diese auch OK finde. Gefühle und die daraus resultierenden Fantasien seien ja nicht das Gleiche wie Taten.

Klient: erklärte wie schwierig die bevorstehende Entscheidung für ihn sei. Er habe seine Frau auch lieb, aber ihm sei, als ob er seit langem erst zu leben begonnen hätte. Er habe wieder Energie und Freude.

Berater: "Sind Sie denn vorher depressiv gewesen, dass Sie so keinen Antrieb verspürten?"

Klient: (überlegt lang) "Ich habe mir das nie so überlegt, aber es könnte sein, ich habe mich überhaupt nicht mehr gespürt, ich habe im Alltag nur so funktioniert ohne jegliche Freude und Antrieb, habe versucht so gut wie möglich meine Pflichten zu erledigen. Dann bin ich dieser Frau begegnet, es war in einem Weiterbildungskurs der

Arbeitslosenversicherung, und ich hatte seit langem wieder einmal das Gefühl, dass ich lebe."

Berater: "Wie lange genau sind Sie so ohne Lebensfreude gewesen?"

Klient: (überlegt und sagt dann ohne zu zögern) "Es sind 20 Jahre".

Berater: "Was ist denn vor 20 Jahren passiert?"

Klient: erzählte, dass sie vor 20 Jahren in das Haus des Schwiegervaters zogen und der Schwiegervater sei so ein Tyrann gewesen. Es sei seine Schuld gewesen in dieses Haus zu ziehen, seine Frau hätte das nicht gewollt, aber er habe sie bedrängt. Der Schwiegervater habe ihnen versprochen das Haus an sie zu überschreiben, wenn sie in die untere Wohnung einziehen. Die Schwiegereltern lebten in der oberen Wohnung. "Und bis dahin hatten wir, meine Frau und ich eine gute Zeit, die ersten 5 Jahre unserer Ehe waren gut, bis wir in dieses Haus zogen. Ich hätte es ja wissen müssen, denn wir wurden von Anfang an weitgehend vom Schwiegervater bestimmt. Er kam schon vor der Hochzeit beim Einkauf unserer Möbel mit und bestimmte weitgehend was wir zu kaufen hätten. Als wir noch im selben Haus wohnten, mischte er sich in alles hinein, er bestimmte sogar was wir im TV zu schauen haben. Ein Spaziergang ohne Schwiegervater war die grosse Ausnahme."

Klientin: (nickt und bestätigt) "Ja, mein Vater war ein absoluter Tyrann, nur seine Sichtweise hatte Gültigkeit, und darum wollte ich nicht in das gleiche Haus ziehen. Ich hatte nur eingewilligt, weil mein Mann sich freute, einmal Hausbesitzer zu werden. Später wollte Vater das Haus trotzdem nur auf meinen Namen überschreiben, was dann auch geschah."

Berater an den Mann gerichtet: "Haben Sie sich denn nicht gewehrt gegen diese Tyrannei?"

Klient: "Ich bin ganz anders aufgewachsen, meine Mutter sagte uns Kindern immer, und wir waren 5, ihr müsst selber verantworten was ihr macht, ihr müsst euch so verhalten, dass ihr niemandem etwas zu Schulden kommen lasst. Das hatte gewirkt, sie musste uns nicht kontrollieren zB. wenn wir vom Ausgang heimkamen. Obwohl sie sicher oft Angst um uns hatte, liess sie uns die Selbstverantwortung".

Berater: "Hiesse Selbstverantwortung übernehmen nicht auch sich wehren, wenn etwas nicht in Ordnung ist? Bedeutete Selbstverantwortung für ihre Mutter vielleicht eher: "mach es allen recht, dann kann dir nichts passieren", oder: "mach es so wie ich es will?"

Klient: "Ja, wenn ich so überlege, ist es so".

Kommentar

Bei der Auswertung stellte ich fest, dass ich nicht genau nachgefragt hatte, was wirklich zutraf: "mach es allen recht", oder: "mach es so wie ich es will"; mach es der Mutter recht. Die Art des Erzählens wie auch inhaltliche Aspekte unterstützten aber meine Hypothese, dass beide Botschaften wirksam waren, die schliesslich zur Trübung über den Inhalt des Wortes Selbstverantwortung führten.

Berater: "Rücksicht ist sicher oft wichtig, aber nicht auf Kosten aller meiner Lebensgeister".