

Bodenmann • Bodenmann-Kehl
Paartherapie
75 Therapiekarten



BELTZ

Leseprobe aus Bodenmann und Bodenmann-Kehl, Paar therapie. 75 Therapiekarten,
ISBN 4019172101299 © 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101299>

Inhalt

1 Verwendung und Zielgruppe der Karten	4
2 Inhaltliche Struktur des Kartensets	5
3 Die 75 Karten im Überblick	6
4 Literatur	26
5 Bildnachweis	29

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.

GTIN 4019172101299

© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe
Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Lektorat: Anja PilsI

Herstellung und Satz: Uta Euler und Marah Ehret

Illustrationen: Viviane Widmer, Getty Images

Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter:

www.beltz.de

1 Verwendung und Zielgruppe der Karten

Die 75-Therapiekarten sind für Paarberater:innen, Paartherapeut:innen und Beziehungs-Coaches entwickelt worden und sollen ihnen in der praktischen Arbeit mit Paaren wertvolle thematische Impulse und praktische Anregungen geben. Die Therapiekarten sind schulunabhängig und im Rahmen systemischer, kognitiv-verhaltenstherapeutischer, emotionsfokusierter, psychodynamischer und klientenzentrierter Ansätze einsetzbar. Sie eignen sich für die Arbeit mit Paaren jeglicher sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität. Wo möglich, wurden die Karten so gestaltet, dass das Geschlecht der Partner:innen nicht erkennbar ist (androgynen Figuren oder es wurden Bilder von lesbischen und schwulen Paaren integriert), um sich von einem heteronormativen Paarverständnis zu distanzieren.

In den 75-Therapiekarten werden theoretische Inputs, diagnostische Anregungen sowie bewährte Interventionsmethoden vorgestellt. Die Karten dienen der Strukturierung von Sitzungen, der Impulssetzung, der Anregung von Diskussionen innerhalb der Paarbeziehung, sowie zur Verdeutlichung einzelner Schritte im Rahmen spezifischer Interventionen. Es ist ratsam, sich vor der jeweiligen Sitzung die entsprechenden Karten zusammenzustellen und den Text auf der Rückseite sowie die ergänzenden Informationen im Booklet gelesen zu haben. Im Booklet wird vermittelt, wie die jeweilige Karte therapeutisch eingesetzt werden kann. Die Karten können auch spontan je nach Bedarf und außerhalb der vorgegebenen Reihenfolge genutzt werden.

Hochstrittige Paare suchen häufig zu Beginn räumliche Distanz und sitzen weit auseinander, sodass es praktisch ist, wenn jedem/jeder Partner:in eine eigene Karte in die Hand gegeben werden kann, weshalb es ideal ist, wenn das Kartenset im Doppelpack vorliegt.

Die Vorderseite der Karten (Bild, Grafik oder Spruch) richtet sich an die Paare, auf der Rückseite steht ein kurzer Text, primär gedacht für die Paarberater:innen oder Paartherapeut:innen, mit theoretischen Hintergrundinformationen oder Angaben zur technischen Umsetzung der Übungen.

Tipp

Viele Karten können in der Sitzung verwendet oder als Hausaufgaben aufgegeben werden. Meist empfiehlt es sich, die Denkanstöße und Übungen zuerst in der Therapiesitzung zu besprechen und erst danach als Hausaufgabe zu stellen, wenn das Paar den Sinn und Zweck der Aufgabe verstanden hat und bereits Skills in die gewünschte Richtung in der Beratung/Therapie aufgebaut werden konnten (z.B. SaGeBe-Methode oder SENF-Methode).

2 Inhaltliche Struktur des Kartensets

Dieses Kartenset dient der Unterstützung von Interventionen bei Paarberatungen und Paartherapien. Es umfasst sechs Module, welche wichtige Themen einer Intervention bei Paaren aufgreifen.

Modul 1: Einstieg in die Paartherapie

Im ersten Modul werden Elemente des Einstiegs in die Behandlung, des Beziehungsaufbaus, der Problemanalyse, Zielanalyse, der Therapiemotivation und allgemeiner Bedingungen, welche sich als förderlich erweisen, behandelt. Nach Grawe (1998) greifen die Therapiekarten dieses Moduls die schulunabhängigen therapeutischen Wirkfaktoren der therapeutischen Beziehung, der Problemaktualisierung und der Motivationsklärung auf.



Modul 2: Positivität erhöhen

In Modul 2 geht es um Möglichkeiten zur Erhöhung der interpersonellen Positivität und der dyadischen Ressourcenaktivierung. Beide bilden eine wichtige Grundlage für alle weiteren Interventionen, die allerdings auch unabhängig davon verwendet werden können. Erfahrungsgemäß wird jedoch beispielsweise die Umsetzung der SaGeBe-Methode erleichtert, wenn das Paar durch die auf Positivität fokussierenden Interventionen erneut eine gewisse Grundpositivität (gegenseitige Achtung und Wohlwollen) erlangt hat. Vor diesem Hintergrund fällt es einfacher, einander zuzuhören und respektvoll miteinander zu kommunizieren. Da zu Beginn einer Paartherapie die meisten Paare in eine hohe Negativität (z.B. Vorwürfe, Grobheiten, Abwertungen, Beleidigungen) verstrickt sind, ungünstige Erwartungen voneinander haben sowie dem/der Partner:in als Ursache für die Schwierigkeiten betrachten (negative Attributionen), ist es notwendig, diese Negativspirale auf der behavioralen, kognitiven und emotionalen Ebene möglichst rasch zu durchbrechen (Bodenmann, 2012). Bezüglich Wirkfaktoren von Grawe (1998) geht es in diesem Modul primär um die Ressourcenaktivierung bei beiden Partner:innen und innerhalb des Paares. Dies geschieht in Hinblick auf *frühere Ressourcen* (Beziehungsrückblick, Lebenslinie), welche wieder reaktiviert werden können, *generelle Ressourcen* (Zeit, Wir-Gefühl), *verhaltensmäßige Ressourcen* (Bemühen um positives Verhalten) und *kognitive Ressourcen* (positiver Wahrnehmungsfokus).

Modul 3: Kommunikation stärken

Im dritten Modul geht es nach Grawe (1998) um die *Problemaktualisierung* (Vorstellen verschiedener Konfliktstile und dysfunktionaler Kommunikationsverhaltensweisen) sowie um die *aktive Hilfe zur Problembewältigung*, indem dem Paar Möglichkeiten zur Verbesserung seiner Konfliktkommunikation und zum Umgang mit verbaler Gewalt aufgezeigt werden. Es wird in die Kommunikation (Formen, Ebenen), deren Bedeutung, verschiedene Konfliktstile und Kommunikationsfehler sowie Möglichkeiten der Verhaltensveränderung (SaGeBe-Methode zur Förderung der wechselseitigen

emotionalen Selbstöffnung und die SENF-Methode zur Förderung einer gewaltfreien Kommunikation) eingeführt.

Modul 4: Dyadisches Coping fördern

In Modul 4 geht es um den Einfluss von Stress auf Paarbeziehungen und wie dieser gemeinsam in Form des dyadischen Copings bewältigt werden kann. Im Sinne von Grawes (1998) *Problemaktualisierung* (Kennenlernen verschiedener Stresstypen, Einschätzung der eigenen Belastungen individuell und als Paar) und der *aktiven Hilfe zur Problembewältigung* (3-Phasen-Methode) wird den Paaren aufgezeigt, wie sie paarexternen Stress nutzen können, um ihre dyadischen Copingressourcen zu stärken.

Modul 5: Kognitiv-emotionale Interventionen

Modul 5 stellt kognitiv-emotionale Interventionen (Veränderung dysfunktionaler Erwartungen und Attributionen, Achtsamkeitsübungen) vor und behandelt Themen wie Fairness/Gerechtigkeit, Zukunftsvisionen, Akzeptanz, Dankbarkeit und Versöhnung.

Modul 6: Sexualität

Modul 6 widmet sich dem Thema der Sexualität und ihrer Bedeutung für eine glückliche Paarbeziehung. Die Therapiekarten greifen relevante Themen dazu auf, wie Bedingungen geschaffen werden können, um eine erfüllende Sexualität zu ermöglichen, die Sexualität zu revitalisieren sowie mit sexuellen Funktionsstörungen oder Untreue umzugehen.



3 Die 75 Karten im Überblick

Modul 1: Einstieg in die Therapie

1: Was ist eine Paartherapie?

Unabhängig von der therapeutischen Ausrichtung geht es in einer Paarberatung/Paratherapie darum, das Paar bei folgenden Punkten zu unterstützen: (a) Klärung der Situation und der Zukunft der Beziehung, (b) Klärung der Motivation beider Partner:innen, (c) Eruiieren und Verstehen von Gründen für die Beziehungsprobleme und was beide Partner:innen persönlich und im Zusammenspiel dazu beitragen, (d) Problembewältigung und Ressourcenstärkung (insbesondere der Kommunikation). Zentral ist dabei die Rolle des Therapeuten bzw. der Therapeutin, welche:r strikte Allparteilichkeit zeigen muss und weder Ratschläge gibt noch Stellung bezieht (Bodenmann & Gabriel, 2008). Es braucht beide Partner:innen, damit die Therapie gelingen kann. Dazu erhält es Impulse und Anregungen in der Therapie, welche in Hausaufgaben geübt und gefestigt werden.

2: Beziehungszufriedenheit

Zur Einstiegsdiagnostik kann bei beiden Partner:innen unabhängig voneinander die Beziehungszufriedenheit auf einer bipolaren 6-stufigen Skala (-3, -2 -1, +1, +2, +3) eingeschätzt werden. Diese Einschätzungen erlauben eine Beurteilung des generellen Leidensdrucks und eignen sich als guter Therapieeinstieg, da mehr als 40 % der Frauen und ca. 30 % der Männer zu Beginn einer Paarberatung/Paratherapie klinisch relevante depressive Verstimmungen aufweisen (Kröger, 2006). Diagnostisch geben die Angaben zudem Hinweise darauf, ob es sich um ein insgesamt unglückliches Paar handelt (beide niedrige Zufriedenheitswerte), partiell unzufrieden (nur eine Person weist tiefe Zufriedenheitswerte auf) oder um ein insgesamt zufriedenes Paar, welches weniger wegen Konflikten, sondern häufig aufgrund von Monotonie und Ermüdungserscheinungen Beratung/Therapie sucht. Die Zufriedenheitseinschätzungen können miteinander verglichen und Diskrepanzen oder Kongruenzen angesprochen werden, ebenso die weitere

Diagnostik («Aus welchen Gründen suchen Sie Beratung/Therapie?») vorbereitet werden.

3: Beziehungsqualität

Es kann sinnvoll sein, auch die Beziehungsqualität in verschiedenen Bereichen als Vorbereitung auf die Problemanalyse einschätzen zu lassen (Cepukiene, 2019). Zur Abwechslung wird hier mit der Ampel-Metapher gearbeitet (grün: unproblematisch; orange: grenzwertig; rot: schwierig). Neben den bereits auf der Therapiekarte genannten Bereichen können auch weitere (z.B. Rollenverteilung, Kindererziehung, Herkunftsfamilie, Außenbeziehungen) beim Paar exploriert werden («Gibt es weitere Bereiche, die positiv oder negativ sind, welche nicht auf der Karte abgebildet sind?»). Damit gewinnt der/die Therapeut:in erste Hinweise zu den Bereichen, welche als unzufriedenstellend erlebt werden oder wo Ressourcen vorliegen. Erneut können Kongruenzen und Diskrepanzen zwischen den Partner:innen therapeutisch bearbeitet werden.

4: Problemanalyse

Die Paare kommen in der Regel mit einem hohen Leidensdruck in die Beratung/Therapie (vgl. Kröger, 2006) und möchten rasch über ihre Schwierigkeiten berichten können, weshalb zügig mit der Problemanalyse begonnen werden sollte. Die Problemanalyse kann mit einer Frage wie »Was führt Sie zu mir?« oder »Welche Probleme möchten Sie hier bearbeiten?« eröffnet werden. Wenn bereits die Therapiekarten 1 »Was ist eine Paartherapie?« und 2 »Beziehungszufriedenheit« verwendet wurden, kann direkt an diese angeknüpft werden. Wer der beiden Partner:innen mit der Schilderung der Probleme beginnt, ist nicht von Bedeutung. Wichtig ist, dass während der Schilderung der Probleme immer beide von dem/der Therapeut:in in regelmäßigen kurzen Abständen angeschaut werden (auch die Person, welche aktuell nicht spricht), was in der systemischen Therapie als *Joining* bezeich-



net wird (Minuchin, 1977). Es empfiehlt sich, die Schilderung der Probleme (eines nach dem anderen, d.h. zuerst sollte das erste Problem vollständig berichtet werden, bevor zum nächsten übergegangen wird) so zu gestalten, dass in kurzen Intervallen immer beide einbezogen werden und ihre Sicht mitteilen können (»... und wie sehen Sie das?«). Die Karte versinnbildlicht die Idee der reziproken Exploration der Probleme bei beiden Partner:innen mit der entsprechenden Abbildung. Studien zeigen, dass sich die Problem-bereiche zwischen Frauen und Männern kaum unterscheiden (Kröger et al., 2001).

5: Allgemeine Therapieziele

Häufig kommen Paare mit unterschiedlichen Zielen zur Behandlung. Es lohnt sich zu klären, welches generelle/gemeinsame Ziel sie verfolgen. Wünschen sie eine *Klärung der Situation* (soll die Partnerschaft weitergeführt oder beendet werden?), eine *Verbesserung der Paarbeziehung* (effektive Arbeit an der Partnerschaft, um die Beziehungsqualität zu verbessern) oder eine *Trennungs- oder Scheidungsbegleitung* (Bodenmann, 2012). Dabei können auch unterschiedliche Ziele (Person A wünscht etwas anderes als Person B) thematisiert und darauf hingearbeitet werden, dass eine Einigung in Bezug auf eines der drei Hauptziele erreicht wird. Je nach Zielsetzung werden unterschiedliche Themen bearbeitet und es kommen andere Therapiekarten zum Einsatz.

6: Spezifische Therapieziele

Abgeleitet von der Problemanalyse werden konkrete Ziele mit dem Paar zusammen formuliert, welche in der Beratung/Therapie erreicht werden möchten. Diese Ziele beziehen sich auf die Bearbeitung und Lösung spezifischer Schwierigkeiten (z.B. Paar hat keinen Sex mehr). Sie sollen möglichst positiv (»Wir wünschen uns wieder regelmäßigen Sex«) formuliert werden. Dabei kann der/die Therapeut:in mit dem Paar Zwischen- oder Etappenziele festlegen, welche leichter und schneller erreicht werden können (z.B. sexuelle Kommunikation verbessern) als das Endziel (wieder glücklich miteinander zu sein), um die Therapiemotivation hochzuhalten. Ziele zu defi-

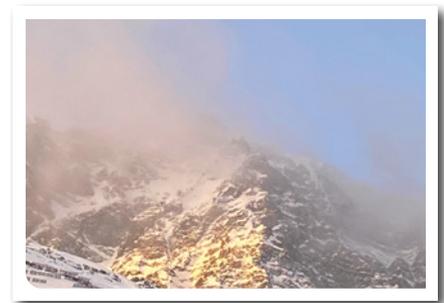
nieren sind in sämtlichen Therapieansätzen ein wichtiges Therapieelement (Rajendrakumar et al., 2022).

7: Therapiemotivation

Ohne Motivation beider Partner:innen kann die Beratung/Therapie nicht gelingen. Es ist wichtig, den beiden ihre jeweilige Motivation zu verdeutlichen und falls diese niedrig ist, darauf hinzuweisen, dass ohne Motivation und Engagement beider kein Therapieerfolg zu erwarten ist. Als Therapeut:in sind Sie lediglich Coach des Paares, die effektive Arbeit in den Sitzungen und den Hausaufgaben muss vom Paar selbst geleistet werden. Bei unterschiedlicher Motivation (was der Regelfall ist), gilt es den/die motivationsschwächere:n Partner:in insoweit zu gewinnen, dass er/sie bereit ist, der Beratung/Therapie eine Chance zu geben und sich für die Zielerreichung ausreichend einzusetzen. Motivierend können wirken: (1) die gewonnene Einsicht des Paares in der Problemanalyse, dass es zwar einige Probleme hat, dass aber nicht alles schlecht oder aussichtslos ist, (2) die Zielorientierung, womit auf bestimmte Veränderungen bewusst hingearbeitet wird, sowie (3) das Gefühl, von dem/der Therapeut:in fair und unparteiisch sowie wohlwollend-fordernd behandelt zu werden.

8: Geheimnisse

Während einige Therapeut:innen alles offenlegen möchten (»Es gibt keine Geheimnisse voreinander«), lassen andere den Paaren die Freiheit, so viel mitzuteilen wie sie mögen und sich für sie stimmig anfühlt. Wie dies gehandhabt wird, ist letztlich eine Frage der persönlichen Haltung, Normen und Überzeugungen. Wichtig aus therapeutischer Sicht ist hingegen, dass zwischen den Sitzungen keine Geheimnisse einseitig geteilt werden, indem einer der beiden dem/der Therapeut:in vertrauliche Informationen





Beziehungsrückblick (OHI)

»Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne« schrieb der bekannte deutsche Schriftsteller Hermann Hesse. Und so verhält es sich auch bei Partnerschaften. Zu Beginn sind die meisten verliebt, fasziniert voneinander und glücklich. Man erlebt viel Schönes und Berauschendes, erhält Komplimente, Aufmerksamkeiten und Liebkosungen.

Wie weit dieser schöne Anfang auch zurückliegen mag, er spielt auch heute noch eine wichtige Rolle. Wie man gestartet ist, sagt zwar nichts über den Verlauf einer Beziehung aus, doch all die schönen, freundlichen, wohlwollenden Verhaltensweisen des Anfangs sollten wiederbelebt und wieder häufiger im Alltag werden. Was man damals konnte, das schafft man auch heute noch – es ist nur eine Frage der Motivation. Das Oral History Interview (OHI) dient dazu, diese schönen Erinnerungen wachzurufen und das Paar aufzurütteln: Warum ist man heute so negativ zueinander, obwohl man es einmal so schön zusammen hatte?

Wie haben Sie sich kennengelernt? Warum fiel Ihnen Ihr Partner oder Ihre Partnerin auf? Was hat Sie fasziniert? Was zog Sie am meisten an? Welche schönen Zeiten erlebten Sie nach der Anfangsphase? An welche schönen Momente in Ihrer Beziehung können Sie sich erinnern? Was zeichnete diese aus? Was möchten Sie von der Faszination des Anfangs in Ihre aktuelle Paarbeziehung hineinretten?

Positives tun

Am einfachsten ist es, wenn sich beide bemühen, möglichst viele positive Verstärker im Alltag zu zeigen, indem sie nett zueinander sind, sich zuhören, nachfragen, Interesse zeigen, loben und Komplimente machen, Zärtlichkeiten austauschen oder sich unterstützen. Unzufriedenen Paaren fällt es zuerst schwer, sich darauf einzulassen, da sie keinen Grund sehen, dem anderen Freude zu bereiten. Doch jeder sollte seine Widerstände überwinden und bereit sein, den ersten Schritt zu tun. Es ist aber auch wichtig, dass der andere die Bemühungen wahrnimmt und wertschätzt. Nur so gelingt es, die Positivität im Paar wieder zu erhöhen. Dazu eignen sich folgende vier Verstärkerkategorien:

- ▶ **Materielle Verstärker:** Geschenke wie Blumen, Bücher, CDs, Kleider, Schmuck, Süßigkeiten, Gutscheine, Dinge, welche dem/der Partner:in Freude machen
- ▶ **Soziale Verstärker:** Lächeln, Komplimente, Lob, Nachfragen, Interesse zeigen, Unterstützung geben, etwas zur Entlastung übernehmen
- ▶ **Handlungsverstärker:** gemeinsame Spaziergänge, zusammen Joggen, zusammen Tanzen, miteinander Singen, gemeinsame Hobbys
- ▶ **Spirituelle Verstärker:** anregende Gespräche über Gott und die Welt (Philosophie, Politik, Kultur, Religion, Tagesaktualitäten etc.)

Überlegen Sie sich, was Sie tun können, um Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Freude zu bereiten? Es geht nicht darum, was Sie für sich wünschen, sondern darum, was Sie tun können, damit es Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin gut geht. Notieren Sie möglichst viele Ideen.

NIE hilfst
Du mir!

Das nervt
total!

Hörst Du mir
überhaupt zu?!

