

Roland Weber

# Navigieren auf Sichtweite – Prozesssteuerung in der Paartherapie

Ein Handbuch für die Praxis



## ZU DIESEM BUCH

Paartherapie wirkt auf vielfache Weise. Doch welche sind die Wirkfaktoren? Worin besteht die Rolle des Therapeuten, der Therapeutin genau? Ist er oder sie Steuermann im komplexen paartherapeutischen Prozess oder lediglich Moderator? Das Buch versteht sich als Plädoyer für mehr und genauere Reflexion und für Steuern mit Augenmaß, und das heißt: navigieren auf Sichtweite. Mit vielen Anregungen für eine gelingende Praxis und Beispielen aus dem reichen Erfahrungsschatz des Autors.

*Dr. rer. soc. Roland Weber* ist Systemischer Paar- und Familientherapeut. Seit 30 Jahren berät er Einzelne, Paare und Familien in Krisensituationen in seiner psychotherapeutischen Praxis in Ammerbuch bei Tübingen und als Leiter einer psychologischen Beratungsstelle in Stuttgart.

Alle Bücher aus der Reihe ›Leben Lernen‹ finden Sie unter:  
[www.klett-cotta.de/lebenlernen](http://www.klett-cotta.de/lebenlernen)

Roland Weber

# Navigieren auf Sichtweite – Prozesssteuerung in der Paartherapie

Ein Handbuch für die Praxis

Klett-Cotta

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2012 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Abbildungen im Buch: Axel Bengsch

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89125-6

E-Book: ISBN 978-3-608-10306-9

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20041-6

Dieses E-Book entspricht der 1. Auflage 2012 der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Inhalt

Einleitung: (Kein) Land in Sicht! .....	9
<b>I. TEIL</b>	
<b>Paartherapie und Paarberatung sind wirksam .....</b>	<b>15</b>
1. Stand der Ergebnis- und Prozessforschung zur Paartherapie und Paarberatung .....	15
2. Prozessmodelle paartherapeutischen Handelns ....	21
3. Die Metapher des Navigierens auf Sichtweite .....	30
4. Landkarten und Landmarken .....	33
5. Pendeln und Driften zwischen Polen .....	36
6. Wirkfaktoren .....	38
7. Das Paarsetting als zusätzlicher Wirkfaktor .....	41
<b>II. TEIL</b>	
<b>Navigieren auf Sichtweite .....</b>	<b>43</b>
1. Die Rolle des Therapeuten zwischen Planbarkeit und Unvorhersehbarkeit .....	43
1.1 Steuermannskunst: Die strukturierende und improvisierende Rolle des Therapeuten .....	43
1.2 Leitregeln der Strukturierung .....	48
1.3 Leitregeln zur Improvisation .....	53
1.4 Komplexität und Einfachheit .....	57

1.5	Gäste an Bord: Die Bereitschaft zur Begegnung . . . . .	59
1.6	Wer macht was: Die Aufteilung der Verantwortung . .	62
2.	Problemaktualisierung und Intentionsrealisierung zwischen Wirklichkeit und Möglichkeit . . . . .	64
2.1	Landkarten: Prozesssteuerung zwischen Wirklichkeit und Möglichkeit . . . . .	64
2.2	Veränderung wagen oder am Vertrauten festhalten . .	70
2.3	Wetterbericht: Regeln und Techniken der Problemaktualisierung . . . . .	73
2.4	Bildermalen . . . . .	74
2.5	Die Partner zeigen, wie sie zueinander stehen . . . . .	78
2.6	Wirklichkeits- und Möglichkeitsfragen . . . . .	86
3.	Positions- und Zielbestimmung zwischen Situationsklärung und Intentionsveränderung . . . . .	95
3.1	Willkommen an Bord: Kontaktaufbau . . . . .	96
3.2	Einladungen erfragen . . . . .	98
3.3	Ressourcenaktivierung vom ersten Moment an . . . . .	100
3.4	Der Startpunkt: Problem- und Situationsklärung . . .	103
3.5	Regeln und Lenkungstechniken . . . . .	112
3.6	Wohin geht die Reise? Sichten von Eingangserwartungen und Zielen . . . . .	118
3.7	Leitregeln für die Therapieplanung und den Therapieprozess . . . . .	125
4.	Aktive Hilfe zur Problembewältigung zwischen Nicht-anders-Können und Besser-Können . . . . .	128
4.1	Der Wirkfaktor aktive Problembewältigung . . . . .	128
4.2	Fahrt aufnehmen: Motivieren und Begleiten vom Nicht-anders-Können zum Besser-Können . . . . .	130
4.3	Kompetenz- und bewältigungsorientierte Interventionen . . . . .	134

4.4	Wind säen: Individuelle und paarspezifische Ressourcen zur Problembewältigung .....	152
4.5	Landgänge: Der Transfer in den Alltag .....	160
5.	<b>Selbst- und Beziehungsklärung zwischen mutigem Hineingehen in soziale Räume und vorsichtigem Eintreten in Innenwelten .....</b>	<b>163</b>
5.1	Die Wechselbeziehung zwischen Selbst- und Beziehungsklärung .....	163
5.2	Die Crew: Die Beziehung im Fokus der Klärung ....	166
5.3	Die Mitglieder: Beziehungsklärung mit dem Fokus auf den Partner .....	184
5.4	Im Laderaum: Vertiefen und Emporheben .....	185
5.5	Gefühls- und Beziehungsklärung durch Teilarbeit ..	195
6.	<b>Fortlaufende Kursbestimmung zwischen Kurs halten und Kurs korrigieren .....</b>	<b>211</b>
6.1	Routen: Ähnlichkeiten und Unterschiede von Therapieverläufen .....	211
6.2	Auf hoher See: Die Mittelphase der Therapie .....	212
6.3	Navigieren zwischen Kurshalten und Kursänderung und zwischen Veränderung und Akzeptanz .....	214
6.4	Stagnierende Winde und Stromschnellen .....	219
6.5	Ankommen: Beendigung von Therapien .....	233
7.	<b>Methodeneinsatz zwischen sprachlichen und analogen Mitteln .....</b>	<b>237</b>
7.1	Der konzeptorientierte Einsatz von Methoden .....	237
7.2	Reiseerinnerungen: Nachhaltigkeit erzeugen .....	239
7.3	Transportgut: Die »Big-Five«-Elemente erlebnis-aktivierender Methoden .....	243
7.4	Die Integration von Beziehung und Methoden .....	250



<b>III. TEIL</b>	
<b>Die Herausforderungen der Postmoderne an die Paartherapie</b>	<b>253</b>
<b>1. Paartherapie in Zeiten maximaler Freiheiten und individueller Entscheidungen</b>	<b>253</b>
1.1 Informierte Klientenschaft	255
1.2 Beziehungsbiografien im sozialen Wandel	256
1.3 Wandel der Werte	260
1.4 Vereinbarkeit von Beruf und Familie	263
1.5 Die Multimedialisierung der Liebe	266
1.6 Kinderwunsch und Reproduktionsmedizin	268
1.7 Sex und Liebe	269
1.8 Liebe im Alter	271
1.9 Resümee: Paartherapie im Spannungsfeld gegensätzlicher Pole	272
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>274</b>

## Einleitung: (Kein) Land in Sicht!

»Wie oft verglimmen die gewaltigsten Kräfte,  
weil kein Wind sie anbläst!«

*Jeremias Gotthelf*

### *Stürmische See*

Paare können sich heute nur noch in geringem Maße auf Traditionen verlassen, um ihre menschlichen Beziehungen zu gestalten. Sie sind ständig konfrontiert mit den Problemen der Vieldeutigkeit und Komplexität von Optionen, der Ambivalenz von Situationen und Perspektiven sowie dem Zusammenfallen von Chancen und Risiken. Paare sind mehr denn je herausgefordert, Fragen und Probleme in Eigenverantwortung zu lösen und auch die Folgen ihrer Entscheidungen weitgehend selbst zu tragen.

Einigen gelingt diese Gratwanderung gut, andere sind partiell oder dauerhaft überfordert, kommen vom Kurs ab, sehen im wahrsten Sinne des Wortes »kein Land mehr« und treiben ohne Kompass auf offener See. Für die Paartherapie erwächst aus dieser Entwicklung eine neue Aufgabe. Sie besteht kurz gefasst darin, Paare bei der Durchquerung immer wechselhafterer und multioptionaler Abschnitte ihres Liebes- und Beziehungslebens zu begleiten.

Dass Paarberatung und Paartherapie wirken – darüber gibt es heute keine Zweifel mehr. Zahlreiche Untersuchungen der Ergebnisforschung bestätigen dies. Damit brauchen wir nicht mehr allein unserer Erfahrung und unserer Intuition vertrauen, wenn gleich beide weiterhin eine unverzichtbare Rolle spielen.

Die vorliegenden Untersuchungen und Studien belegen sowohl die generelle Wirksamkeit der Paartherapie als auch ihre spezifische Wirksamkeit bei verschiedenen Störungsbildern. Zur Frage, welche Elemente im therapeutischen Prozess wann welche Wirkung erzielen, gibt es bedauerlicherweise nur einige wenige Einzelbefunde.

Welche Rolle die Steuerung des therapeutischen Prozesses spielt, ist bisher kaum untersucht worden. Dort, wo der Versuch unternommen

wurde, scheiterte er an der Heterogenität paartherapeutischer Praxis. Es mögen also methodologische Gründe sein – aber nicht nur. Paartherapie führte lange ein Schattendasein neben der Familientherapie, und demzufolge wurde eine unabhängige Konzeptualisierung als überflüssig angesehen. Dies hat sich zwar mittlerweile geändert, aber bisher nicht dazu geführt, sich dem Thema der Prozesssteuerung intensiv zuzuwenden. Dabei ist in den letzten Jahren das Interesse an praxisnahen Konzepten und methodenunabhängigen Ansätzen deutlich gewachsen.

Hinzu kommt eine in breiten Kreisen systemischer Therapeuten vorherrschende kritische Distanz zu dem Thema. So befürchtet man, dass damit einer einseitigen Expertenschaft und kontrollierten Machbarkeit das Wort geredet wird. Zudem scheint das Motto zu gelten: Jeder macht es, aber keiner redet darüber! Beide Haltungen werden dem Thema weder theoretisch noch praktisch gerecht.

Inhalt dieses Praxisbuches ist ein Handlungs- und Reflexionsansatz zur Prozesssteuerung in der Paartherapie. Analog zu Paul Watzlawicks Aussage, dass man »nicht nicht kommunizieren« kann, kann man meiner Meinung nach auch »nicht nicht steuern«. Prozesssteuerung ist allerdings mehr als eine Ansammlung von Methoden, Interventionen und Module. Will man nicht allein durch Methoden und Interventionen steuern, braucht man eine Metamethodologie des therapeutischen Handelns. Dafür plädiert dieses Buch und damit auch für mehr Reflexion und Steuern im komplexen therapeutischen Handeln. Eine solche methodenunabhängige Metamethodologie steckt hinter dem Begriff des Navigierens auf Sichtweite.

### *Die Metapher des Navigierens auf Sichtweite*

Die Kunst der Navigation ist schon viele tausend Jahre alt. Sie wurde ursprünglich in der Seefahrt eingesetzt, später auch für Expeditionen zu Lande. Die Sichtnavigation ist damit die wohl älteste Methode der Ortsbestimmung und Steuerung von Schiffen. Die Metapher des Navigierens auf Sichtweite kommt sowohl meinem persönlichen Verständnis von Paartherapie als auch der heutigen Auffassung von Paartherapie als Prozess- und begegnungsorientiertes Verfahren nahe, bei dem Therapeut und Klient eine kommunikative Subjekt-Subjekt-Beziehung eingehen. Der Therapeut versteht sich als Begleiter, der die Bewältigung partnerschaftlicher Probleme als auch die Entwicklung der Part-

ner und ihrer Beziehung durch ein Fallverstehen in der Begegnung fördert und stützt. Hierbei nimmt er eine Insiderposition innerhalb der Interaktion ein.

Das hier vorgestellte Modell paartherapeutischer Prozesssteuerung grenzt sich einerseits ab von Positionen einseitiger therapeutischer Expertenschaft und kontrollierter Machbarkeit und andererseits von Positionen, die rein aus dem Bauch heraus spontan agieren und reagieren. Paartherapie und Paarberatung allein »aus dem Bauch heraus« ohne explizite Begründung und Evaluation des Vorgehens ist unverantwortlich. Dasselbe gilt für das Aneinanderreihen von Interventionen nach dem Motto »viel gemacht ist auch viel geholfen«.

Zum Verständnis von Prozesssteuerung als Navigieren auf Sichtweite gehört ferner, dass Erkennen und Erleben untrennbar miteinander verknüpft sind. Moderne Prozesssteuerung basiert zudem auf den von der prozess- und ergebnisorientierten Psychotherapieforschung empirisch gut belegten Wirkfaktoren der Ressourcenaktivierung, der Problemaktualisierung und Problembewältigung, der Intensionsveränderung und Intensionsrealisierung sowie der Klärungsorientierung. Dadurch ergänzen sich klärungsorientierte und bewältigungsorientierte Vorgehensweisen optimal.

### *Landkarten*

Therapie und Beratungsgespräche verlaufen ungeordnet und spontan. Gott sei Dank! Hierbei sind insbesondere unsere Intuition und unsere Improvisationsfähigkeit gefragt. Aber Therapie und Beratungsgespräche haben auch einen bestimmten Ablauf und wiederkehrende choreografische Elemente – wie auch der gesamte therapeutische Prozess eine gewisse Struktur aufweist. Auch wenn der Therapeut seine Reaktionen auf die Äußerungen der Paare nicht im Vorhinein festlegen sollte, so können ihm Landkarten dabei helfen, so zu reagieren und zu agieren, dass die Klienten mehr über sich selbst und ihre Partnerschaft erfahren wollen, Ereignisse in ihrem Leben auf neue Art verstehen wollen, neue Möglichkeiten entdecken und Neues ausprobieren möchten, unabänderliche Gegebenheiten akzeptieren und gute und kluge Entscheidungen treffen wollen.

Da bei der Gestaltung von Therapiegesprächen von uns Therapeuten generell auf irgendwelche Leitideen oder Modelle zurückgegriffen wird, besteht die Gefahr, sich diesen nicht bewusst zu sein. Der Vorteil

von Landkarten ist demgegenüber, dass ihr Inhalt bekannt ist, transparent gemacht werden und kritisch reflektiert werden kann.

Die in diesem Buch vorgestellten Landkarten sind Aktivierungs- und Navigationssysteme zur Steuerung des therapeutischen Prozesses. Sie fungieren als Koordinatensysteme, auf deren Hintergrund der Therapeut Fragen, Kommentare und andere Interventionen auswählt, mit denen er den therapeutischen Prozess steuert und anschlussfähig bleibt. Sie dienen zusätzlich der Reflexion der eigenen Annahmen und Entscheidungen. Sie beschreiben den Prozess des Navigierens aus unterschiedlichen Perspektiven.

Eine erste Perspektive ist die therapeutische Beziehung, eine zweite der Veränderungsprozess, der damit beginnt auszuloten, »was ist«, dann zu den Möglichkeiten übergeht und wieder zurückführt zu dem, was »dann ist«. Diese beiden Perspektiven gelten für den gesamten therapeutischen Prozess und bilden zusammen mit dem zeitlichen Verlauf die »Horizontachse«. Die anderen Perspektiven bauen darauf auf und rücken in den verschiedenen Phasen in den Mittelpunkt – allerdings nicht im Sinne einer strikten Linearität. Hierzu zählen die Positions- und Zielbestimmung, die Problemaktualisierung der Partner, die aktive Problembewältigung, die Klärung der Beziehung sowie die Prozesssteuerung in der mittleren und späteren Phase der Therapie mit den damit verknüpften Phänomenen von Veränderung und Stagnation.

Insgesamt sind es sieben Landkarten, die der Prozesssteuerung zugrunde liegen. Vergleichbar mit »Landmarken« ergeben sie gut begründbare Leitregeln für die Steuerung und Reflexion des therapeutischen Prozesses mit Paaren. In ihrer Abfolge geben sie die Hauptphasen längerer paartherapeutischer Therapieprozesse wieder.

### *Pendeln und Driften zwischen Polaritäten*

Der Prozess des Steuerns und Beistuerns ist äußerst komplex und vielschichtig, explizit und implizit zugleich, bewusst und unbewusst, spontan und geplant. Die Kunst des Navigierens hat sowohl linearen als auch zirkulären Charakter: Es wird auf ein Ziel zugegangen, aber diesem Ziel kann sich die Therapie nur in immer wiederkehrenden Schleifen und kreisförmigen Prozessen annähern. Hierbei pendelt und driftet der Therapeut aktiv zwischen widersprüchlichen Polen, wobei er sich mal mehr auf den einen, mal mehr auf den anderen Pol zubewegt.

Hierbei steuert er und wird gesteuert. Seine Entscheidungsprozesse laufen sowohl bewusst als auch unbewusst ab.

Eines der wichtigsten Spannungsfelder ist das zwischen Planbarkeit und Unvorhersehbarkeit – mithin auch der Kreativität. Dem sehr nahe liegt das Spannungsfeld zwischen rationalen und intuitiven Entscheidungen – allgemein als Bauchentscheidungen bezeichnet. Andere Spannungsfelder bewegen sich zwischen mitfühlender Verbundenheit und sachlicher Nüchternheit oder zwischen Komplexität und Einfachheit.

Wer diese und andere Pole eher als Gegensätze versteht, wird sich ständig fragen müssen, ob die Erhöhung von Komplexität nicht zu Lasten der Einfachheit geht oder ob mitfühlende Verbundenheit die notwendige Distanz verhindert oder diese umgekehrt der Verbundenheit schadet.

Das Plädoyer dieses Buches ist, dass die Verbindung der jeweiligen Pole möglich – ja sogar erforderlich ist und zu einer höheren Intensität und Effektivität führt. So bedarf es, um überhaupt Planung betreiben zu können, der Kreativität, und um Kreativität an den Tag zu legen, muss ein therapeutisch fester Rahmen geplant werden. Wer Therapieprozesse kreativ steuert, tut dies sowohl geplant als auch spontan.

### *Gliederung*

Das Buch ist in drei Teile gegliedert. Im ersten Teil gehe ich der Frage nach der Wirksamkeit von Paartherapie und Paarberatung nach. Hierbei beziehe ich neue Forschungsergebnisse aus dem Bereich der institutionellen Paarberatung ein sowie Ergebnisse einer eigenen Befragung von Klienten einer Paartherapie. Im Anschluss daran beschäftige ich mich mit einigen ausgewählten Prozessmodellen paartherapeutischen Handelns, um so die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu meinem Ansatz deutlich zu machen. Im zweiten und umfangreichsten Teil stelle ich sieben Landkarten der therapeutischen Prozesssteuerung für die Paartherapie vor und erläutere diese anhand von konkreten eigenen Fallbeispielen. Sie basieren sowohl auf meinen eigenen beruflichen Erfahrungen als auch auf bestehenden paartherapeutischen Ansätzen und Modellen.

Der vorliegende Ansatz versteht sich als Weiterentwicklung meines vor einigen Jahren erschienenen Buches »Paare in Therapie«, das insbesondere vom Einsatz erlebnisaktivierender Methoden in der Paarthe-

rapie handelt. Mein Interesse gilt in den letzten Jahren verstärkt der metamethodologischen Ebene der Paartherapie.

Ich verwende zwar meist den Begriff Paartherapie, vieles lässt sich auf die Paarberatung übertragen, da die Übergänge ohnehin fließend sind.

Paartherapie findet nicht im luftleeren Raum statt, verändert sich und wird dies hoffentlich weiterhin tun. Im dritten Teil gehe ich auf die Herausforderungen an die Paartherapie ein, wie sie durch die gesellschaftliche Entwicklung der letzten 40 Jahre entstanden sind, und zeige einige Trends auf, wohin die Entwicklung gehen könnte. Damit möchte ich dem gesellschaftlichen Kontext der Paartherapie Rechnung tragen und Therapeuten für diese Herausforderungen sensibilisieren.

### *Dank*

Zahlreiche Segelurlaube mit unseren Kindern haben offensichtlich schon früher unbewusst den Grundstein für mein Interesse an nautischen Metaphern gelegt. Erst beim Schreiben sind mir dieser Zusammenhang und meine Begeisterung für diese Metapher bewusst geworden. Danke, an euch Jungs und an dich, Paula. Mein weiterer Dank geht an meine Sekretärin Christel Baumhauer, die das Manuskript geschrieben und geduldig die Korrekturen eingearbeitet hat, sowie auch an meine Lektorin von Klett-Cotta, Frau Dr. Christine Treml, mit der die Zusammenarbeit wie immer problemlos war. Außerdem danke ich meinem Kollegen Peter Katzenberger für seine kritische Lektüre meines Manuskripts und seine Hinweise und Axel Bengsch für die Illustrationen.

Wenn dieses Buch zum einen dazu beiträgt, dass das Thema der Prozesssteuerung mehr in den Blick rückt, als dies bisher der Fall ist, und zum anderen die Lust und das Interesse an strukturierter und kreativer Paartherapie weckt, hätte es seinen Zweck erfüllt.

Ascona, August 2011