

Interview mit Hans Jellouschek

GESTALT THERAPIE¹: Deine zahlreichen Veröffentlichungen und Deine therapeutische Praxis in den letzten 15 Jahren kreisen um das Thema „Paartherapie“. Wie hat sich die Konzentration auf diesen Arbeitsschwerpunkt bei Dir entwickelt?

Hans Jellouschek: Dafür dass Paartherapie zum Kern meiner Arbeit geworden ist, gab es einen äußeren und einen inneren Anlass: Ich habe in der kirchlichen Erwachsenenbildung gearbeitet – mein Bereich war die theologische Erwachsenenbildung - und ich habe dabei immer den Eindruck gehabt, ich dränge den Leuten etwas auf, statt ihnen unterstützend behilflich zu sein. Das hat mich dazu gebracht, mich immer mehr mit den Fragen zu beschäftigen, von denen ich den Eindruck hatte, dass sie die Leute wirklich interessieren. Aus dieser Motivation heraus habe ich dann eine Eheberater-Ausbildung gemacht, die von kirchlicher Seite als Fortbildung angeboten wurde und die für mich als Theologe, Nicht-Psychologe und Nicht-Mediziner die nächstliegende Möglichkeit war, in einem psychotherapeutischen Bereich überhaupt tätig werden zu können; denn es gab auch Beratungsstellen, wo man mit dieser Ausbildung einen Arbeitsplatz finden konnte. Es hat aber noch einen inneren Grund gegeben: Ich habe in dieser Zeit in einer sehr schwierigen und komplizierten Beziehung gelebt und die Eheberater-Ausbildung zu machen, war – glaube ich - auch eine Art Selbstheilungsversuch. In der Zwischenzeit habe ich schon ein paar Mal den Versuch gemacht, im therapeutischen Bereich auch andere Schwerpunkte zu setzen; aber dadurch dass meine Bücher so erfolgreich sind, werde ich immer wieder auf paartherapeutische Fragen angesprochen und durch die Anfrage von außen immer wieder auf diesen Schwerpunkt zurückgeführt, was mir zeigt, dass es in diesem Bereich einen ganz großen Bedarf gibt. Und natürlich finde ich diese Arbeit auch immer wieder spannend, interessant und faszinierend.

Welche Aspekte und Projekte im Bereich der Paartherapie stehen zur Zeit im Vordergrund Deines Interesses?

Ein Thema, das ich schon in „Die Kunst als Paar zu leben“ behandelt habe und das mich heute noch immer sehr interessiert, ist das der heutigen Beziehungsideale und der heutigen Beziehungsrealität. Ich erlebe, dass heutzutage die Beziehungsideale und die Realität, auf die Beziehungen treffen, weit auseinander klaffen. Ich habe den Eindruck, dass unser Beziehungsideal immer stärker und immer ausdrücklicher das Ideal der Gleichwertigkeit ist. Auf der anderen Seite ist das, was in der Gesellschaft immer wieder verlangt wird und durch Entwicklungen wie die Globalisierung noch immer weiter voran getrieben wird, die Erwartung, sich hundertprozentig im Job aufzuopfern und entweder auf ein Familienleben zu verzichten oder dafür jemanden zu haben - nämlich die Frau, die dafür sorgt. Das heißt, das patriarchale Beziehungsmodell wird von der äußeren Situation her sehr stark eingefordert und damit kommt es zu einer immer stärker werdenden Diskrepanz zu dem, was junge Paare ihrem Beziehungsideal nach möchten. Das ist ein Thema, das mich sehr interessiert.

Von Haus aus bist Du ja Theologe, denen ja in der Regel ein eher konservatives Verhältnis zu den Lebensbereichen Familie, Ehe und Partnerschaft zugeschrieben wird. Welche Verbindungslinien siehst Du zwischen Deiner theologischen und Deiner paartherapeutischen Arbeit?

Ich selbst habe während meines Theologiestudiums in Auseinandersetzung mit dem christlichen Glauben einen ganz starken Befreiungsprozess erlebt, und ich habe die christliche Tradition als etwas kennen gelernt, wo es um die Befreiung des Menschen geht. Dann aber habe ich gemerkt, dass innerhalb der verobjektivierten Lehre, innerhalb der verfassten Kirche und innerhalb des kirchlichen Betriebes eigentlich oft das Gegenteil erreicht wird. Und dieser Im-

¹ Die Fragen stellte Ulrich Lessin.

puls - es geht mir um die eigene Befreiung und es geht mir um die Befreiung der Menschen – hat mich dazu geführt, mich intensiv mit Psychologie und Therapie auseinanderzusetzen, weil ich den Eindruck hatte, dass das da passiert, wovon in der kirchlichen Verkündigung geredet wird.

In unserer Zeit lässt sich – in der postmodernen Diktion – der zunehmende Verlust des Glaubens an die Meta-Erzählungen beschreiben und dieser Verlust bezieht sich auch auf die Legitimation überkommener Institutionen wie Ehe und Familie. Das lässt zwar die Wahlmöglichkeiten grenzenlos erscheinen, aber führt gleichzeitig zu immer größer werdender Orientierungslosigkeit und Rollenunsicherheit. Wie wirkt sich diese Entwicklung auf Deine Arbeit mit Paaren aus?

Es wirkt sich vor allem so aus, dass die Paarbeziehung sehr viel unsicherer geworden ist, weil sie nicht mehr durch so vieles zusammengehalten wird, was ihr äußerlich ist, sei es die Weltanschauung, sei es die wirtschaftliche Notwendigkeit. Das sind z.B. zwei ganz wesentliche Faktoren, die früher von Außen eine Beziehung zusammengehalten haben, ganz gleich, wie die Qualität der Beziehung war. Dadurch waren andere Wahlmöglichkeiten von vornherein begrenzt, so dass man gar keine andere Wahl hatte, als mit *diesem* Menschen sein Leben zu verbringen. Heutzutage fallen diese äußeren Faktoren immer mehr weg, verlieren immer mehr an Bedeutung und Einfluss. Und das hat zur Folge, dass das, was das Paar eigentlich als einziges zusammen hält, die Frage ist: Haben wir *qualitativ* so eine gute Beziehung, dass wir beide zusammen bleiben wollen. Oder: Befriedigen wir beiden uns gegenseitig so grundlegende Bedürfnisse, dass wir von daher immer wieder genügend Motivation haben, zusammen zu bleiben. Das ist natürlich ein sehr viel weniger stabiler Zusammenhalt, weil dem entsprechend immer sehr schnell, wenn Schwierigkeiten in der Beziehung auftreten, auch gleichzeitig die Frage nach dem Bestand der Beziehung gestellt wird. Das scheint mir die wichtigste Veränderung gegenüber früher zu sein. Für die konkrete Arbeit heißt das, dass der Therapeut heutzutage über seine *Person* die Sicherheit und Geborgenheit vermitteln muss, die früher durch Institutionen, durch die ganze Art des mehr genormten Zusammenlebens gegeben waren, um mit dem Paar den schwierigen Weg zu gehen, immer wieder Möglichkeiten zu finden, sich so aufeinander einzuspielen, dass sie die Beziehung als lohnend und als zufriedenstellend erleben und sie weiterführen wollen. Das heißt, das was der Therapeut an emotionaler Rahmung anbieten muss, hat heute eine viel größere Bedeutung als früher, weil es auf der anderen Seite ja geblieben ist, dass eine gewisse emotionale Sicherheit notwendig ist, wenn Entwicklung möglich werden soll. Es kommt also heutzutage sehr darauf an, dass der Therapeut als *Person* dem Paar emotionale Sicherheit anbieten kann.

Du bist sowohl Transaktionsanalytiker als auch Systemiker. Wie verbindest Du diese beiden Ansätze in Deiner paartherapeutischen Arbeit miteinander?

Bei mir ist es so, dass ich als erstes eine tiefenpsychologisch orientierte Eheberaterausbildung und dann eine Transaktionsanalyse-Ausbildung gemacht habe. Mit dem systemischen Ansatz bin ich dadurch bekannt geworden, dass ich damals eine Familienberatungsstelle geleitet habe. Hinzu kam, dass damals auch meine Beziehung zu Margarete Kohaus begonnen hat, die ich dann auch geheiratet habe und die eine Ausbildung im Institut in Weinheim als systemische Therapeutin hatte. Und da wir auch angefangen haben, zusammen zu arbeiten, bin ich mit dem systemischen Ansatz in Kontakt gekommen. Für mich besteht zwischen den beiden Ansätzen schon eine gewisse Spannung; denn den transaktionsanalytischen Ansatz erlebe ich schon als vorwiegend Individuum-zentriert, während ich den systemischen Ansatz sehr viel stärker als beziehungs- und system-zentriert erlebe. Bei der Transaktionsanalyse spielt allerdings sehr viel stärker als beim traditionellen tiefenpsychologischen Ansatz die Frage eine Rolle, was ein soziales System - eine Gruppe z.B. - beim einzelnen auslöst. Der einzelne wird also schon mehr in seinem sozialen Kontext gesehen, allerdings dann doch mit einer deutlich

individuum-zentrierten Fragestellung. Auf der anderen Seite wird in der systemischen Arbeit heutzutage wieder sehr viel stärker auch der einzelne als System gesehen, d.h. der intrapsychischen Dynamik wird heutzutage eine größere Bedeutung beigemessen. Durch diese Entwicklung haben sich für mich beide Ansätze immer mehr zu ergänzen begonnen, wenn auch weiterhin die Transaktionsanalyse für mich mehr für die intrapsychische Dynamik und die Arbeit mit der Geschichte des einzelnen steht und die systemische Arbeit mehr für die Zentrierung aufs Hier und Jetzt und auf das derzeitige soziale System.

Du spielst auf Veränderungen im Rahmen der systemischen Therapie an, die sich in den letzten Jahren abzeichnen. Aus meiner Sicht verändert sich der systemische Ansatz dahingehend, dass die durch die Mailänder Schule vorgezeichnete vorherrschende Ausrichtung auf Kognition und sprachliche Interventionen aufgeweicht und die Bedeutung der Gefühle für den therapeutischen Prozess mehr in den Vordergrund gerückt wird. Welche Bedeutung hat diese Entwicklung für die Arbeit mit Paaren?

Ich war nie ein Anhänger einer systemischen Richtung, die in erster Linie kognitiv und strategisch arbeitet, sondern durch meinen tiefenpsychologischen und transaktionsanalytischen Hintergrund habe ich immer sehr stark den emotionalen Bereich mit einbezogen auch mit erlebnisorientierten Methoden - vor allem auch in Paar-Gruppen - gearbeitet. Für mich hat es da nie ein Entweder-Oder gegeben, sondern beide Bereiche haben sich für mich von Anfang an ziemlich nahtlos miteinander verbunden. Ich habe die individuum-zentrierte Arbeit, auch die mehr erlebnisorientierte oder mehr auf die Gefühlsebene gerichtete Arbeit immer mit einbezogen, weil ich das einfach von meiner einzeltherapeutischen Ausbildung her gewohnt war. Und ich erlebe das als Erleichterung und Bereicherung, dass im systemischen Bereich selber diese Themen wieder neu aufgegriffen werden.

Das verändert natürlich auch die Rolle des Therapeuten grundlegend, wenn er sich nicht mehr nur als Verhaltensingenieur versteht, der mit seinen Interventionen von außen die Strategien des Klientensystems durchkreuzt, sondern den therapeutischen Prozess als Begegnung begreift, wo er ein affektives Bündnis mit seinen Klienten eingeht. Was bedeutet das für Deine Arbeit mit Paaren?

In einer bestimmten Richtung der systemischen Therapie ist ‚Neutralität‘ als die richtige Haltung des Therapeuten beschrieben worden, d.h. dass der Therapeut nicht entweder auf die eine oder auf die andere Seite geht. Das ist aber dann oft so verstanden und auch geübt worden, dass der Therapeut in einer relativ distanzierten Haltung steht, wenig Empathie zeigt und aus einer gewissen Distanz heraus dann seine Interventionen setzt. Das war mir von meiner eigenen therapeutischen Tradition her nie eine sympathische Haltung und wird auch heutzutage immer mehr aufgegeben; und ich glaube auch, dass auch im systemischen Bezugsrahmen Therapie nur dann wirksam ist, wenn der Therapeut eine *engagierte* Haltung zeigt. Statt des Begriffs der ‚Neutralität‘ gefällt mir die Bezeichnung vom Helm Stierlin von der ‚Allparteilichkeit‘ sehr viel besser; denn darin kommt zweierlei zum Ausdruck: nämlich zum einen, dass der Therapeut nicht parteiisch sein soll, was natürlich in der Paartherapie eine große Gefahr ist; zum andern aber, dass er sich für beide gleichermaßen engagiert einsetzt, sich also emotional sowohl auf den einen als auch auf den anderen einlässt, und das aus einer grundlegend wohlwollenden Haltung beiden Partnern gegenüber. Für mich ist also eine neutrale therapeutischen Haltung nicht angemessen. Statt neutraler Distanz ist die bessere Haltung für mich, dass der Therapeut sich emotional engagiert für die Anliegen, Nöte und Wünsche der Partner aneinander und an das Leben und all das unterstützt, was dem Leben Impulse gibt und was dazu drängt, dass die beiden Partner intensiver leben und ein besseres Leben führen können.

Für einzeltherapeutische Prozesse wird ja häufig beschrieben, dass die Beziehung zwischen Therapeut und Klient an sich etwas Heilsames hat. Würdest Du das entsprechend auch für die Paartherapie sagen, dass wenn Deine Beziehung zu dem Paar gut ist, das auch für die Beziehung heilsam sein kann?

Auf jeden Fall. Wenn sich das Paar bei dem Therapeuten gut aufgehoben fühlt, ist das ein wesentliches Element, das Veränderung bewirkt. Natürlich ist der Aufbau einer wirklich guten Beziehung zu einem Paar ist etwas anderes als der Aufbau einer Einzelbeziehung zu einer einzelnen Person. Bei der Paartherapie geht es ja nicht nur darum, zu einem einzelnen Menschen eine gute Beziehung aufzubauen, sondern ich muss die Beziehung, die die beiden zueinander haben, in irgendeiner Weise auch mögen, ich muss also sozusagen dieses Paar als Paar mögen; was die beiden als Paar darstellen, das muss ich in irgendeiner Form achten und schätzen können, bei all dem, was ich auch an Schwierigkeiten sehe. Sonst glaube ich, kann ich ihnen nicht die emotionale Grundlage geben, auf der Entwicklung möglich wird. Und das ist natürlich nicht immer ganz einfach und auch nicht immer möglich.

Wie gehst Du in der Paartherapie mit Phänomenen um, die die Psychoanalyse Übertragung und Gegenübertragung nennt? Wie gehst Du z.B. damit um, wenn einer oder beide Partner in dir den guten Vater sehen, an den sie gerne Verantwortung abgeben?

Mir scheint wichtig zu sein, dass ich diese Fragen reflektiere: Was löst das Paar bei mir aus, was sieht das Paar in mir, und was ist dann bei mir die Reaktion darauf? Ich halte das für sehr wichtig, mit diesen Fragen in Kontakt zu sein, damit ich nicht unbesehen etwas von mir, was bei mir unbearbeitet ist, dem Paar aufstülpe, und auch, um nicht als Therapeut funktionalisiert zu werden. Was ich in meiner Arbeit häufig erlebe – das hat auch mit meinem Bekanntheitsgrad durch die Bücher zu tun -, dass viele Paare in mir eine Art Ideal-Vater sehen. Das hat zwei Seiten für mich: Das eine ist, dass da natürlich sehr überhöhte Erwartungen an mich herangetragen werden. Die zweite Seite ist aber, dass das auch eine Ressource ist in dem Sinn, dass mir das Paar große Wichtigkeit zuschreibt. Dadurch wird mein Einfluss größer, dass ich das Paar auch in eine positive Richtung beeinflussen kann. Wenn ich z.B. es als wichtig ansehe, dem Paar auch rückzumelden, was ich an Positivem in der Beziehung sehe, dann schlägt das natürlich bei dem Paar sehr viel stärker ein, wenn sie mir und dem was ich sage eine große Bedeutung zuschreiben. Die Bedeutung, die sie mir zuschreiben, die kann ich also auch als Instrumentarium einsetzen, dem Paar das zu geben, was es braucht, um auf seinem Weg voran zu gehen. Natürlich muss ich dabei aufpassen, dass ich die Macht, die mir das Paar zuschreibt, nicht in irgendeiner Form narzisstisch ausnütze und missbrauche. - Dieses Reflektieren der Übertragung und Gegenübertragung im Zusammenhang von Paartherapie halte ich für ganz wichtig und ich versuche auch in der Supervision immer wieder, diese Fragestellung einzubringen: Was für Themen spricht bei dir, Therapeut oder Therapeutin, dieses Paar an?

Normalerweise arbeitest Du mit Paaren alleine. Wann hältst Du es für sinnvoll, mit Paaren auch cotherapeutisch zu arbeiten?

Bei Ausbildungskandidaten erlebe ich das oft so: Weil sich einer allein nicht traut, arbeitet er mit dem zweiten zusammen. Das geht dann meistens schief, weil das nämlich dazu führt, dass einer die Verantwortung auf den andern schiebt und sich sozusagen an den anderen anlehnt. Ich sehe grundsätzlich die cotherapeutische Arbeit keineswegs als das weniger Schwierige an, sondern ich halte dieses Vierer-Setting insofern für relativ kompliziert, weil die Gefahr sehr groß ist, dass der eine in die eine Richtung zieht und der andere in eine andere, und die Gefahr der Aufspaltung sehr groß ist. Da ist für mich das Dreier-Setting einfacher und klarer - also das Paar und *ein* Therapeut oder *eine* Therapeutin. In der Vierer-Konstellation können sich dagegen sehr komplizierte Situationen ergeben, die schwer handhabbar sind.

Wenn ich das positiv ausdrücke, heißt das: Das Therapeuten-Paar muss sehr gut aufeinander eingespielt sein, damit es die Gefahren dieses Vierer-Settings vermeiden kann. Wenn diese

Voraussetzung erfüllt ist, dann gibt es sicher auch Situationen, wo es nützlich sein kann, in Cotherapie zu arbeiten: wenn ich z.B. ein Paar habe, wo der Mann sehr dringend einen Mann als Gegenüber braucht und wo es der Frau auch sehr gut tut, wenn sie eine Frau als Gegenüber hat. Also wenn es um Fragen wie Geschlechtsidentität geht, kann es günstig sein, wenn die beiden einen gleichgeschlechtlichen Ansprechpartner haben. Außerdem ist es im cotherapeutischen Setting möglich, dass einer stärker in die Konfrontation geht, während der andere gleichzeitig eher in der auffangenden Position ist, um das Paar nicht zu verlieren. In solchen Situationen kann ein Vierer-Setting sehr nützlich sein.

Mit einer personenzentrierten Perspektive nähert sich der systemische Ansatz an andere personenzentrierte Therapieansätze wie z.B. den Gestaltansatz an, in dem ja schon immer das dialogische Moment der Begegnung und die grundlegende Bedeutung der Gefühle für den therapeutischen Prozess betont worden ist. Inwieweit verarbeitest Du in Deiner paartherapeutischen Arbeit die Ansätze der verschiedenen, sich teilweise ergänzenden, teilweise sich aber auch widersprechenden und miteinander konkurrierenden therapeutischen Schulen?

Für mich ist der systemische Ansatz der umfassendste Ansatz, den ich kenne, wobei ‚systemisch‘ für mich heißt, das Einzelne im relevanten Kontext sehen; denn jedes Wesen, dem wir begegnen, steht in irgendeinem Zusammenhang, mit dem es eine wechselseitige Beeinflussung gibt. Insofern ist das, was im Gestalt-Ansatz der Zusammenhang von Organismus und Feld genannt wird, für mich auch eine systemische Sichtweise. Wenn ich aber das menschliche Leben in seinem relevanten Kontext sehe, dann gehört für mich sein geschichtlicher Kontext und deren drei Dimensionen mit dazu: die Gegenwart, - das Hier und Jetzt - die Vergangenheit und die Zukunft. Menschen systemisch zu betrachten heißt für mich also, sie nicht nur in ihrem gegenwärtigen Kontext zu betrachten, sondern auch in ihrem Vergangenheits-Kontext und in ihrem zukünftigen Kontext, d.h. der Frage nachzugehen, inwiefern Vergangenes in die Gegenwart hineinspielt und inwiefern auch die erhoffte oder befürchtete Zukunft die Gegenwart beeinflusst. Das heißt für mich systemisch. Und in diesem Begriff von ‚systemisch‘ können alle therapeutischen Ansätze einen Platz haben, weil sie nämlich entweder auf das Individuum in seinem gegenwärtigen Zusammenhang fokussieren oder auf das Individuum fokussieren, insofern es von seiner Geschichte und von den Systemen seiner Geschichte beeinflusst ist, oder auf das Individuum fokussieren, insofern es von Hoffnungen und Wünschen in Hinblick auf die Zukunft bestimmt ist. Diese umfassende systemische Sichtweise kann dann in der konkreten Arbeit mit den Paaren von gestalttherapeutischem Gedankengut oder transaktionsanalytischem oder psychoanalytischem Gedankengut noch zusätzlich bestimmt werden. Das halte ich dann für eine Bereicherung.

Auch die Gestalttherapie hat sich in den letzten Jahren weiterentwickelt, indem sie sich zunehmend nicht mehr nur traditionell als ‚Eins-zu-eins-Therapie‘ versteht, sondern mehr und mehr die Person wieder als eingebettet in das Organismus-Umwelt-Feld begreift. Auf diesem Hintergrund wird in letzter Zeit auch die Paartherapie von Gestalttherapeuten wiederentdeckt. Welche Aspekte der Pragmatik des Gestalt-Ansatzes erscheinen Dir für die Arbeit mit Paaren interessant?

Ein ganz zentraler Punkt ist sicher die Konzentration auf das Hier und Jetzt. Was ich auch als wichtig erlebe, ist das Konzept von Figur und Hintergrund - also die Fragestellung, was schiebt sich im Moment in den Vordergrund und was versinkt wieder im Hintergrund - und die Idee, dass es nur sinnvoll ist, mit dem zu gehen, was jetzt im Vordergrund ist, was also im Hier und Jetzt relevant wird. Außerdem spielt in meinem Konzept die Vorstellung der unerledigten Gestalt eine wichtige Rolle, der Gedanke, dass eine unabgeschlossene Gestalt sich immer wieder aufdrängt und sozusagen zu einer Wiederholung drängt, mit der inneren Tendenz, dass die Gestalt geschlossen wird, damit sie dann im Hintergrund versinken kann und man frei wird für die Gegenwart und für die Zukunft. Das ist ein Gedanke, der mir sehr vertraut ist

und den ich auch sehr nützlich erlebe, um relevante Phänomene zu fassen. Und was ich auch als sehr hilfreich erlebe, das sind natürlich einzelne methodische Elemente, wie Rollenspiellelemente oder auch die Arbeit mit dem leeren Stuhl. Da hat ja die Gestalttherapie viele erlebnisorientierte Methoden entwickelt, um z.B. Vergangenheitsthemen in die Gegenwart zu holen, die in einem Paarkontext sehr gut einbaubar sind.

Eine Gemeinsamkeit systemischen und gestalttherapeutischen Denkens ist die Skepsis gegenüber traditionellen diagnostischen Schemata. Welches sind die für Dich wesentlichen diagnostischen Kriterien, die Du in der Paartherapie nutzt?

Für mich ist natürlich die tiefenpsychologische Diagnostik als Hintergrund etwas ganz Wichtiges, wobei ich die Gefahr der Etikettierung dabei sehe und darauf achte, dass ich dieser Gefahr nicht erliege. Worauf ich aber in der Paartherapie eher schaue, das ist die Frage, welche Dynamik sich zwischen dem Paar entwickelt, was die beiden miteinander inszenieren. Ich schaue also eher auf solche Aspekte: Wie verteilt sich bei den beiden die Polarität von Autonomie und Bindung, die Polarität von Dominanz und Unterordnung, also die Dimension der Macht, und die Polarität von Geben und Nehmen, also die Dimension des affektiven Austausches. Wie das Paar mit diesen Polaritäten umgeht, hat natürlich sehr viel zu tun mit den inneren Mustern, die die einzelnen aus den Herkunftsfamilien mitbringen, also mit der Beziehungsdynamik der Herkunftsfamilien. Häufig ist es sozusagen das internalisierte Familiensystem oder Paarsystem, das die beiden in der jetzigen Situation mit ihrem Partner reinszenieren. Um das zu verstehen, spielt für mich dann die tiefenpsychologische Diagnostik eine Rolle, aber es ist mir ebenso wichtig, immer auch den systemischen Zusammenhang zu sehen. Also insofern ist sowohl eine familiendynamische oder paardynamische Diagnostik im Hier und Jetzt für mich wichtig, als auch die Aspekte aus der Vergangenheit und der Herkunftsfamilie, wie solche internalisierten Muster in der jetzigen Situation wieder aktuell werden.

Ein Kennzeichen gestalttherapeutischen Arbeitens ist die experimentelle und erlebnisaktivierende Ausrichtung im Hier und Jetzt, wie sie sich im Rahmen der systemischen Arbeit z.B. in Virginia Satirs Familienskulpturen oder in Bert Hellingers Aufstellungen findet. Inwieweit verwendest Du solche Elemente in Deiner Arbeit? Was sind aus Deiner Perspektive die Grenzen und Möglichkeiten von intra- oder interpersonalen Inszenierungen?

Ich arbeite ja mit einzelnen Paaren und mit Paargruppen. Und in beiden Settings halte ich auf jeden Fall die Themen die mit Familienskulpturen oder –aufstellungen verbunden sind, für sehr wichtig: Fast in jeder Paartherapie spielt das Thema eine Rolle, inwiefern Muster aus den Herkunftsfamilien in der jetzigen Paarbeziehung wiederholt werden. Das zu sehen, das zu erkennen und das zu spüren hat einen großen Wert für das Paar und für den einzelnen, um z.B. für das, was sich jetzt in seiner Beziehung abspielt, auch den eigenen Anteil zu übernehmen und es nicht einfach dem Partner in die Schuhe zu schieben. Was die Methoden angeht, erlebe ich es immer wieder so, dass die Situation in Paargruppen mich stärker dazu anregt, mit erlebnisorientierten Elementen zu arbeiten, als die Situation mit einem einzelnen Paar. Ich kann das nicht theoretisch begründen, aber ich sehe bei mir selber immer wieder, dass ich im Setting einer Gruppe eher anfangs, z.B. mit dem leeren Stuhl zu arbeiten oder psychodramatische Elemente einzubeziehen oder Skulpturen und Aufstellungen machen zu lassen, als mit einzelnen Paaren.

In Paartherapien spielt natürlich der jeweilige Erfahrungshintergrund der beiden Partner eine wichtige Rolle. Wie gehst Du damit um, wenn im Verlauf einer Paartherapie deutlich wird, dass die Aufarbeitung von Vergangenem bei einem oder bei beiden Partnern sinnvoll und notwendig ist, ohne dass Paartherapie zur bloßen Verdopplung von Einzeltherapie wird? Für mich ist das schon so, dass, wenn ich mit einem Paar arbeite, ich nicht mit einem System arbeite, sondern mit zwei Menschen, die ein System bilden. D.h. nicht nur die Interaktion des

Paares, sondern auch die einzelnen Personen stehen für mich im Vordergrund. Das ist für mich überhaupt kein Gegensatz. Wenn in der Arbeit deutlich wird, dass für ein Beziehungsproblem die individuelle Entwicklung von einem oder von beiden eine große Rolle spielt, dann gehe ich auch mit den Themen des einzelnen mit, wenn möglich in Gegenwart des anderen. Denn ich halte es für sehr wichtig, dass der eine Partner auch miterlebt und mitfühlen kann, was für den anderen aus seiner Vergangenheit her wichtig ist, was ihn da berührt hat und was da sein Schicksal war; denn auch damit bekommt die Paarbeziehung neue Impulse. Es kann aber natürlich durchaus sein, dass deutlich wird, dass die beiden einzelnen oder einer von beiden auch als Einzelpersonen noch mehr Hilfe brauchen. Dann ist es für mich auch vollkommen in Ordnung, wenn einer oder beide noch Einzeltherapie bei jemand anderem machen. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass der entsprechende Einzeltherapeut die Paartherapie befürwortet und umgekehrt, dass ich die Einzeltherapie befürworte. Dann habe ich es schon oft erlebt, dass die Einzeltherapie die Paartherapie sehr voran gebracht hat und auch dass die Paartherapie sehr positive Rückwirkungen auf die Einzeltherapie hatte.

Ein traditionelles Charakteristikum systemischer Therapie ist die paradoxe Intervention als eine Möglichkeit, dem Widerstand gegen Veränderungen zu begegnen. Im gestalttherapeutischen Kontext hat Arnold Beisser in diesem Zusammenhang sein sogenanntes Paradox der Veränderung formuliert, wonach Wandel dann stattfindet, wenn Menschen werden, was sie sind, und nicht, wenn sie werden wollen, was sie nicht sind. Wie sind Deine Erfahrungen mit Paaren, im Umgang mit Veränderungsdruck und Widerstand?

Nehmen wir z.B. ein Paar, das im Alltag nicht zusammen lebt. Auf der einen Seite haben beide eine große Sehnsucht danach, auf der anderen Seite haben sie dieses Arrangement gewählt, weil sie die größere Nähe noch gar nicht wirklich aushalten können. Da kann man natürlich sagen, dieses Arrangement ist ein Ausdruck von Widerstand gegen Nähe. Das Problem dabei ist, dass ich durch diesen Begriff ‚Widerstand‘ dem Weg des Paares eine negative Konnotation gebe. Und solch eine negative Konnotation bringt mich als Therapeut auch eher in eine skeptisch distanzierte oder auch überhebliche Haltung (Die haben’s noch nötig, diesen Widerstand zu haben.). Ich bin eher gewohnt, das was man als Widerstand bezeichnet, als eine *Lösung* zu sehen, die die beiden gefunden haben, die zwar nicht ideal ist, aber doch eine Lösung. Bei dem eben genannten Paar heißt das z.B.: Durch die Distanz, die sie im Alltag leben, haben sie ihre für eine bestimmte Lebensphase stimmige Distanz-Nähe-Regulierung getroffen: D.h. sie haben einen Weg gefunden, wo sie eine gewisse Nähe aufrecht erhalten können, ohne Gefahr zu laufen, dass die Nähe zu gefährlich wird. Und wenn ich das für mich selber und für das Paar als eine zwar nicht ideale, aber doch eine durchaus wichtige Lösung konnotiere, dann verfall ich nicht auf die Idee, der Widerstand muss überwunden werden, und mache auch nicht entsprechenden Druck, was ja dann auch gerade wieder Widerstände erzeugen kann. Wenn ich statt dessen den Weg des Paares positiv konnotiere, bringt mich das als Therapeut in eine Haltung der Achtung und des Bestätigens hinein und wir können dann miteinander nach einer besseren Lösung suchen.

Zum Schluss noch ein paar ganz praktische Fragen nach den Rahmenbedingungen von Paartherapie, die sich aus Deiner Erfahrung heraus bewährt haben. Z.B.: Welche organisatorischen und inhaltlichen Verabredungen zu Beginn der Paartherapie hältst du für sinnvoll und notwendig, wie häufig kommen Paare zu Dir in Therapie? Hast Du gestaffelte Preise je nach Einkommen Deiner Klienten?

Von den Rahmenbedingungen her scheint es mir sehr wichtig zu sein, klare formale Verträge zu schließen, also z.B. gleich am Anfang zu sagen, wie lang eine Stunde dauert, wie hoch die Kosten sind und in welchen Abständen die Therapiesitzungen sein sollen. Ich mache immer etwa 5 Termine im Vorhinein aus, weil es mir wichtig ist, einen Rahmen zu haben, in dem sich etwas entfalten kann: Dann weiß ich z.B., von September bis Dezember ist dieses Paar

bei mir in Therapie, und auch das Paar weiß, in dieser Zeit sind wir in Therapie, und sieht eine konkrete Wegstrecke vor sich. Das schafft eine gewisse Kontinuität. - Was die Bezahlung angeht, da habe ich einen festen Satz, wobei ich durchaus dann bereit bin, mit dem Preis auch runterzugehen, wenn ich weiß, dass das für jemand sehr schwierig ist; grundsätzlich gefällt mir aber die Idee einer Preisstaffelung sehr gut.

- Mir ist es sehr wichtig, am Anfang schon einen Fokus zu finden, mit dem Paar zusammen herauszuarbeiten, worum es gehen soll, und dieses Ziel dann auch anzusteuern; natürlich kann sich das Ziel im Laufe der Zeit auch wieder verändern, aber mir ist es wichtig, dass immer klar ist, worauf wir eigentlich hinarbeiten. Das heißt für mich auch: Wenn ich den Eindruck habe, dass von dem Paar die Bedeutung oder das Gewicht ihres Problems eher unterschätzt wird und von mir eine Art Schnellschussverfahren erwartet wird, im Sinne einer Gegensteuerung zu sagen, dass sich so etwas sicher nicht von heute auf morgen lösen lässt und dass es wichtig ist, dass sich das Paar auf einen längeren Prozess einstellt. Für mich hat es sich herauskristallisiert, dass eine Paartherapie insgesamt etwa 15 bis 20 Termine umfasst und die Paare im Durchschnitt alle vier Wochen kommen, so dass die Gesamtdauer einer Paartherapie durchschnittlich zwischen 1 ½ und 2 Jahren liegt. Das ist also eine niedrigfrequente Art zu arbeiten, mit relativ großen Abständen, aber von der Gesamtdauer her ist es doch ein relativ langer Prozess.

Ich danke dir für dieses Gespräch.