

Carsten Bromann

Eltern-Paare gut beraten

Basiswissen Beratung

Die Reihe Basiswissen Beratung spiegelt den Stand einer modernen, theoretisch begründeten und erfahrungsbasierten Beratungspraxis wider. Die Buchreihe richtet sich an Fachkräfte der Erziehungs- und Familienberatung und angrenzender Arbeitsfelder sowie an Studierende der Human-, Sozial- und Erziehungswissenschaften. Basiswissen Beratung wird durch ein Editorial Board mit namhaften Vertreter/innen der Beratungspraxis, der Psychologie, der Sozialen Arbeit und der Kinder- und Jugendpsychiatrie fachlich begleitet.

Die Reihenherausgeber

Dipl.-Psych. Gesine Götting, Leiterin der Erziehungsberatungsstelle des Landkreises Peine, Mitglied im Vorstand der Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungsberatung Niedersachsen und stellvertretende Vorsitzende der bke.

Dipl.-Psych. Dr. Hermann Scheuerer-Englisch, Leiter der Erziehungsberatungsstelle der Katholischen Jugendfürsorge Regensburg, stellvertretender Vorsitzender der Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungsberatung Bayern und Mitglied im Vorstand der bke.

Dipl.-Soz. Päd. Rainer Borchert, Leiter der kommunalen Erziehungsberatungsstelle Kiel und stellvertretender Vorsitzender der bke.

Editorial Board

Dipl.-Psych. Karin Jacob, Mitglied im Vorstand der bke

Prof. Dr. Rainer Richter, Emeritus des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf

Prof. Dr. Arist von Schlippe, Universität Witten-Herdecke

Prof. Dr. Bettina Schuhrke, Evangelische Hochschule Darmstadt

Prof. Dr. Stefan Sell, Hochschule Koblenz

Dipl.-Soz. Päd. Christine Utecht, Mitglied im Vorstand der bke

Prof. Dr. Sabine Walper, Forschungsdirektorin am Deutschen Jugendinstitut, München

Prof. Dr. Ute Ziegenhain, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Ulm

Carsten Bromann

Eltern-Paare gut beraten

BELTZ JUVENTA

Der Autor

Carsten Bromann, Jg. 1964, ist Diplom-Psychologe, Systemischer Familientherapeut (SG), Paartherapeut, Familienmediator (bke) und Gesamtleiter für integrierte AWO-Familienberatungsstellen in der Region Braunschweig mit den Schwerpunkten Ehe-, Familien- und Lebensberatung und Erziehungsberatung.

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.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-7799-6172-7 Print

ISBN 978-3-7799-5474-3 E-Book (PDF)

1. Auflage 2020

© 2020 Beltz Juventa

in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Herstellung und Satz: Ulrike Poppel

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter:

www.beltz.de

Inhalt

Einführung	7
1 Theorien, Konzepte und Forschungsergebnisse	14
Die Bedeutung von Bindungstheorie und Bindungsstilen für Paare und Paardynamik	14
Grundlagen der Emotionsfokussierten Paartherapie nach Greenberg	20
„Paare sind die Architekten der Familie.“ Erkenntnisse der Familienpsychologie	29
Partnerschaft und psychische Gesundheit beider Partner	30
Partnerschaft und Elternschaft	33
Transgenerationale Weitergabe von partnerschaftsrelevanten Themen	46
2 Praxis der systemisch integrierten Paarberatung	
Erlebnisorientierte Methoden	62
Grundlagen eines systemisch integrierten Paarberatungsansatzes	62
Verlaufsmodell einer Paarberatung	64
Skulpturarbeit	71
Lebensflussarbeit	101
Teilearbeit	112
Therapeutische Arbeit an der Herkunftsfamilie	123
Emotionsfokussierte Paartherapie	136

3 Weiterentwicklung der Beratungslandschaft	149
Was Erziehungsberatungs- und Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen voneinander lernen können	149
Kompetenzen der Erziehungsberatung in der Beratung von Elternpaaren – Kompetenzen der Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Beratung von Liebespaaren	149
Ein Praxismodell zur Unterscheidung von Eltern- und Paarebene	155
Hinweise zu einer differenzierten Indikationsentscheidung	160
Paardynamik in der Erziehungsberatung – Elternthemen in der Paarberatung	165
Multiperspektivität in Beratungsstellenteams	166
Präventionspotenziale in Beratungsstellen	170
Evaluation von Eltern- und Paarberatungen	172
Kooperationsmodelle der Integration von Eltern- und Paarberatung	174
Potenzialanalyse zur integrierten Nutzung von Paar- und Elternberatung	177
Zusammenfassung und Ausblick	180
Literatur	186

Einführung

„Wenn dir etwas an unserer Beziehung liegt, dann vereinbare dort einen Termin für uns“, waren Noras letzten Worte, bevor sie leise die Tür hinter sich zuzog. Vor mir lag ein Flyer einer Erziehungs- und Paarberatungsstelle. Drei Wochen später auf dem Weg zu unserem ersten Termin schlug mein Herz schneller und schneller, so schnell wie das Schlagzeugsolo auf einer meiner Lieblingsschallplatten von Genesis bei dem Lied „Dance on the volcano“. Ich hatte genau das Gefühl, dass mir bei dem, was wir nun vorhatten, ein Tanz auf dem Vulkan bevorstand. Nora stapfte energisch die Treppe hoch. Ich ging mit meinem pochenden Herzschlag und dem mulmigen Gefühl im Bauch hinter ihr. Oben angekommen blickten wir uns noch einmal in die Augen, ob wir das Folgende nun wirklich tun wollten. Ein leichtes Lächeln huschte über Noras Gesicht, als sie die Klingel drückte. Glücklicherweise öffnete Herr Bartels, unser Paarberater, direkt die Tür und bat uns gleich herein. Das war eine meiner Bedingungen für das Abenteuer Paarberatung, dass wir genau pünktlich zu den Stunden gehen, damit wir nicht mit anderen Patienten gemeinsam auf unser Schicksal warten müssen. Die fragenden Blicke von anderen Menschen, welches Problem wir beiden denn haben könnten, wollte ich mir unbedingt ersparen. Nun saßen wir also unserem Paarberater gegenüber. Er versuchte, die sichtlich angespannte Situation mit einigen einleitenden Bemerkungen zu entspannen. Aber nach der kurzen Einführung waren wir dran. Er fragte uns, wer von uns beiden anfangen möchte, das Anliegen und die Schwierigkeiten, die wir in unserer Beziehung sehen würden, auszuführen. Nora und ich saßen nun da wie zwei Schulkinder, die im Regen auf ihre Eltern warten, damit sie endlich abgeholt werden. Es kam aber keiner, der uns abholte. So mussten wir anfangen zu erzählen.

Paare zu beraten fühlt sich für Klienten und Berater/innen oftmals an wie der Tanz auf einem Vulkan. Paarberatung ist aufregend und spannend und wird nie langweilig. Jede Sitzung kann völlig anders verlaufen, als man dies als Berater/in geplant hat. Jederzeit drohen emotionale, eruptive Ausbrüche des einen oder

anderen Partners und ein heftiger Streit entsteht in der Beratungssituation. Manchmal geschieht aber auch ein Absturz des Paares in den Höllenschlund der Verzweiflung und eine plötzliche Trennung steht bevor. Andererseits können die Energien eines Vulkans die Paare zu Höhenflügen verhelfen, die sie zu einer unbekanntem Leidenschaft treiben. Das Auf und Ab der Sitzungsverläufe scheint einem verborgenen Plan zu folgen, den es zu entschlüsseln gilt. In der Paarberatung scheint in besonderer Weise zu gelten, dass die Grenze der Ort der Erkenntnis, der Begegnung und der besonderen Erfahrung zu sein scheint. Viele Berater, die wenig oder gar keine Paarberatung durchführen, sind fasziniert von diesem Beratungsformat. Paarberater/innen, die in größerem Umfang Paare beraten, hingegen sind oftmals weniger begeistert von dem turbulenten Geschehen.

Dieses Buch soll dazu beitragen, dem Rätsel Partnerschaft auf die Spur zu kommen, und doch wird es keine abschließenden Erklärungen bieten. Das Wesen der Liebe lässt sich nicht vollständig erfassen, und das ist auch gut so. Wer kann schon sagen, wann die Liebe kommt und wann sie zu Ende ist. Manch ein Paarforscher wagt eine Vorhersage an Hand der Art der Konfliktaustragung des Paares, ob eine Partnerschaft Bestand hat oder nicht. Wahrscheinlichkeitsaussagen helfen allerdings in diesem Fall weder den Paaren noch den Beratern. Aber genau das macht den Reiz von Paarberatung aus, dass sich ihr Gegenstand, die Liebe, immer wieder entzieht.

Dem Titel „Eltern-Paare gut beraten“ folgend, werden in diesem Buch drei Perspektiven erörtert, die für eine gute Beratung notwendig sind:

Paare werden gut beraten, wenn Berater/innen die wesentlichen Dynamiken von Partnerschaften verstehen. Dazu werden die wichtigsten und aktuellsten Konzepte und Forschungsergebnisse in gebotener Kürze vorgestellt. Das besondere Anliegen dieses Buches besteht darin, Partnerschaft und Elternschaft gemeinsam zu betrachten, und diese Verbindung deutlich herauszustellen, da dies bisher in Forschung und Praxis zu wenig erfolgt.

Paare werden gut beraten, wenn Berater/innen Kompetenzen

entwickeln, die ihnen helfen, Paare auf einem bewussten Weg durch die vielfältig verwirrenden Gefühlswelten der Paarbeziehung zu begleiten. Paarberatung kann man lernen. Paarberatung muss man lernen. Der Methodenteil dieses Buches beschreibt einige konkrete und ausgewählte Paar- und Elternberatungsmethoden, die dazu beitragen sollen, dass Paar- und Elternberater/innen mit der Dynamik von Paaren gut umgehen können.

Paare werden gut beraten, wenn die beteiligten Institutionen und Versorgungssysteme, insbesondere die Paar- und Erziehungsberatungsstellen, ihre eigenen Kompetenzen bewusst wahrnehmen, einsetzen und gleichzeitig erweitern, um Paaren und Elternpaaren zu helfen, ihre Fähigkeit zu lieben zu erhalten. Paarbeziehungen lassen sich auf drei Ebenen beschreiben:

- Paare als Liebespaare
- Paare als Lebenspartner und
- Paare als Elternpaare.

Beim Aspekt Liebespaar geht es in den Beziehungen um die zentrale Frage von Nähe und Distanz. Paare müssen ein Gleichgewicht finden, wie viel Nähe sie miteinander erleben möchten und wie viel Distanz sie zueinander benötigen. Bei der Frage nach der Nähe geht es z. B. konkret um die wechselseitigen Vorstellungen, wie viel Zeit sie miteinander verbringen, wie viele gemeinsame Interessen sie miteinander teilen und wie viele gemeinsame Freunde sie miteinander haben wollen. Außerdem geht es natürlich um die Frage, welche Intensität von Intimität und Sexualität sie miteinander erleben möchten. Liebespaare erleben starke Emotionen, die sie miteinander teilen und austauschen, mit denen sie gut miteinander umgehen müssen, da sonst tiefe Verletzungen und Kränkungen entstehen. Lebenspartner müssen gut Interessen miteinander aushandeln und kooperative Lösungen finden, damit das Gefühl einer gemeinsamen Identität entsteht. Als Elternpaar sind sie herausgefordert, ein Arbeitsteam zu werden, das das große Projekt Erziehung von Kindern gut meistert. Die Herausforderung der Kindererziehung verlangt von den Eltern eine hohe Kompetenz, sich seiner eigenen Haltung bewusst zu sein und diese eigene Haltung

mit dem Partner permanent abzustimmen, um die täglichen Erziehungsentscheidungen gemeinsam zu treffen. Diese Erziehungsaufgabe stellt hohe Anforderungen an die Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit der Eltern.

Mit diesen verschiedenen Ebenen der Partnerschaft beschäftigen sich insbesondere Erziehungsberatungsstellen (Ebene Elternschaft) und Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen (Ebenen Liebespaar und Lebenspartnerschaft). Das vorliegende Buch belegt die herausragende Bedeutung insbesondere der Erziehungsberatung bei der Unterstützung von Eltern in ihrer Elternschaft und der Ehe-, Familien- und Lebensberatung, bei der Unterstützung von Paaren als Liebespaar und Lebenspartner. Sowohl in der Praxis als auch in der Theorie und Forschung findet die Integration dieser drei Aspekte von Partnerschaft nicht immer statt. Wenn man sich die Schwerpunkte und Angebote sowie die Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten der Erziehungsberatung anschaut, so fehlt oftmals der Aspekt der Paarbeziehung. Wenn man die Praxis, die Literatur und die Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten der Paartherapie betrachtet, so wird die Bedeutung der Elternschaft für Paare nur unzureichend thematisiert. Daher ist es ein Hauptanliegen dieses Buches, neben dem Überblick über den aktuellen Diskussions- und Forschungsstand der Paartherapie und der Ausführung von kreativen eigenständig entwickelten Paarberatungsmethoden zu einer stärkeren Verbindung von Paar- und Elternberatung beizutragen.

Nach der Einführung werden im ersten Kapitel Modelle, Konzepte und empirische Forschungsergebnisse zum Thema Partnerschaft beschrieben. Die Bindungstheorie hat sich intensiv mit der Bedeutung von Bindungserfahrungen und dem Wechselspiel der Bindungsstile in der Paardynamik befasst. Mit dem Bindungskonzept wird auch die herausragende Bedeutung der Emotionsregulation für Partnerschaften herausgearbeitet. Die Ergebnisse dieser Forschung sind bedeutsam, um die Konfliktdynamik von Paaren zu verstehen. Bindungsorientierte Paarberatungsansätze finden sich im Praxisteil des Buches wieder.

Als Erweiterung der Bindungstheorie bezieht Leslie Greenberg neue Erkenntnisse der Emotionsforschung, der Motivati-

onskonzepte und der Affektregulation auf Paare und leitet davon seine Emotionsfokussierte Paartherapie ab. Die Konzepte von Greenberg werden in diesem Grundlagenkapitel dargestellt, da sie für das Verständnis seiner humanistisch-systemisch ausgerichteten Paartherapiemethode wichtig sind und im Praxisteil des Buches wieder aufgegriffen werden. Viele Paartherapeuten bewerten aktuell die elaborierte, theoriebasierte emotionsfokussierte Paartherapiemethode von Greenberg als umfassendste Beschreibung von Paarprozessen.

Die Familienpsychologie nimmt die Wechselwirkungen von familiären Prozessen insgesamt in den Blick und beschränkt sich nicht nur auf einzelne Aspekte der familiären Wirklichkeit, wie z. B. Elternschaft, Paarebene, psychische Gesundheit der Kinder oder der Eltern. Die Ergebnisse, in welcher Weise sich Partnerschaften auf das Befinden beider Partner und das Befinden von Kindern und Jugendlichen auswirken, sind wertvolle Hinweise für die zentrale Bedeutung der Partnerschaftsqualität für die Familienentwicklung. Weiterhin werden Erkenntnisse über die Wechselwirkung von Partnerschaft und Elternschaft vorgestellt.

Die Forschung zur transgenerationalen Weitergabe von Themen hat ebenfalls wichtige Erkenntnisse geliefert, die in die paartherapeutische Arbeit einfließen sollten. Ausschnittsweise werden die Ergebnisse der Transmission von partnerschaftsrelevanten Aspekten vorgestellt. Dabei geht es beispielsweise um die Transmission von Scheidungserfahrungen oder der Bedeutsamkeit von Paarbeziehungen in Familienverbänden.

Im zweiten Kapitel werden Konzepte einer systemisch integrierten Paarberatung vorgestellt. Die Methoden sind so ausgewählt, dass sie dem Ziel dienen, dass die Erziehungsberatung ihr Angebot um eine Elternpaarberatung erweitern und die Ehe-, Familien- und Lebensberatung den Aspekt der Elternschaft in ihr Paarberatungsmethodenrepertoire integrieren kann.

Auf der Basis einer humanistischen Ausrichtung der systemischen Paarberatung werden insbesondere erfahrungs- und emotionsfokussierte Methoden erläutert. Ein Verlaufsmodell einer Paarberatung bildet den Rahmen für die vielfältigen kreativen Methoden der Paarberatung. Erlebnisorientierte Methoden bil-

den einen Schwerpunkt des Praxisteils. Dabei werden insbesondere Methoden vorgestellt, die sowohl in der Paarberatung als auch in der Elternpaarberatung eingesetzt werden können. Einige der Methoden hat der Autor selbst entwickelt, beziehungsweise stellen Weiterentwicklungen von bestehenden Methoden dar.

Die Skulpturarbeit in den Ausprägungen der Lösungsorientierten Arbeit mit Paaren, der bindungsorientierten Arbeit mit Paaren und der Erziehungshaltungsskulpturarbeit mit Elternpaaren wird praxisnah ausgeführt. Diese Methoden werden sehr detailliert in einzelnen Prozessschritten beschrieben, so dass die Leser/innen die Prozesse genau nachvollziehen und gegebenenfalls anwenden können.

Die Lebensfluss- und Time-Line-Arbeit sowie die Teilarbeit mit Paaren und Eltern bilden weitere erlebnisorientierte Zugänge zu Klienten. Beim Ansatz der Teilarbeit wird das Transaktionsanalytische Modell der Ich-Zustände als Basis für die Teilarbeit mit Paaren und Eltern verwendet, da sich die Ich-Zustände gut eignen, um wesentliche Paar- und Elternprozesse abzubilden und Paaren eine Entwicklungsperspektive aufzeigen, welche Anteile ihrer Persönlichkeit und ihrer Paarbeziehung sie noch weiter ausbauen können.

Ein weiterer Schwerpunkt der Paarberatungsarbeit liegt auf der therapeutischen Arbeit an den Herkunftsfamilien der Partner. Die Methode des Begehbaren Genogramms veranschaulicht diesen Arbeitsansatz. Das Begehbare Genogramm ist vom Autor als erfahrungsorientierte Genogrammmethode entwickelt worden, die sich sehr gut sowohl in der Paar- als auch in der Elternberatung nutzen lässt.

Die Emotionsfokussierte Paartherapie verbindet verschiedene humanistische Therapieverfahren und konzentriert sich auf die Bindungsbedürfnisse der Klienten. Die Emotionsfokussierte Paarberatung ist ein humanistisch integrierter Arbeitsansatz und passt deshalb hervorragend zur Arbeitsweise der vorgestellten Praxis.

Im dritten Kapitel werden Handlungsschritte zur Weiterentwicklung der Beratungslandschaft mit dem Fokus der Paarberatung aufgezeigt. Wie kann sich die Erziehungsberatung weiter-

entwickeln, wenn sie den Aspekt der Paarberatung stärker mit einbezieht? Was kann die Paarberatung von der Erziehungsberatung lernen, wenn sie den Fokus Elternschaft stärker in die Paarberatung einbindet? Konkrete Entwicklungsschritte dieser beiden Familienberatungsstellenkonzepte werden beschrieben. Wie können Berater/innen begründet eine Entscheidung treffen, ob in den vorliegenden Fällen eher eine Erziehungsberatung oder eine Paarberatung angeboten werden sollte. Hilfreiche Modelle der Integration innerhalb einer Beratungsstelle oder Kooperationsmodelle zwischen Beratungsstellen bezüglich der Themen Partnerschaft und Elternschaft werden beschrieben.

Jedes Kapitel des Theorie- und Praxisteiles beginnt mit einer Einstimmung auf eine Paartherapie aus der Sicht eines Klienten.

1 Theorien, Konzepte und Forschungsergebnisse

Die Bedeutung von Bindungstheorie und Bindungsstilen für Paare und Paardynamik

In einer Therapiestunde fragte uns Herr Bartels, an welchem Verhalten unser Partner merkt, dass wir miteinander verbunden sind, dass wir es gut mit ihm meinen und er sich sicher und geborgen fühlt. Über diese Frage mussten wir beide erst einmal nachdenken, da sie so seltsam andersherum gestellt war. Ich beantwortete die Frage folgendermaßen: „Als erstes fällt mir dazu ein, dass ich mit Nora zusammen ein Haus gebaut habe, das weitestgehend nach ihren Vorstellungen gestaltet und eingerichtet ist, damit sie sich dort zu Hause und geborgen fühlen kann.“ Bevor Nora spontan auf diese Äußerung reagieren konnte, bat Herr Bartels Nora, aus Ihrer Sicht zu beschreiben, aufgrund welchen Verhaltens von mir sie spürt, dass wir als Paar miteinander verbunden sind und sie sich in unserer Beziehung sicher und geborgen fühlt. Nora antwortete: „Um mich sicher und geborgen zu fühlen, brauche ich viel Körperkontakt und Zuwendung, z. B. dass er mich anschaut, wenn wir sprechen oder dass er meine Hand nimmt, wenn wir spazieren gehen.“ Herr Bartels fasste unsere beiden Ausführungen zusammen: „Könnte es sein, dass sie beide bei einem so wichtigen Paarthema „Wie vermitteln wir uns gegenseitig Sicherheit und Geborgenheit?“ aneinander vorbei reden? Sie, Herr Müller, versuchen Ihrer Partnerin auf eine Weise Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln, wie dies Ihre Frau gar nicht benötigt. Und Sie, Frau Weise, bekommen das Gefühl, dass Ihr Mann Ihnen das nötige Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit nicht vermittelt, obwohl er quasi nur auf einem anderen Kanal sendet.“. Nora und ich schauten uns verblüfft an, da Herr Bartels uns mit dieser Beschreibung einmal wieder gut verstanden hat.

Die Konzepte der Bindungstheorie haben sich intensiv mit dem Verstehen der Beziehungsentwicklung von Kindern zu ihren Eltern beschäftigt. In den letzten Jahren wurden die Bindungskonzepte allerdings immer weiter auf die gesamte Lebensspanne

ausgeweitet, so dass man davon sprechen kann, dass die Bindungstheorie sich umfassend weiterentwickelt hat. Für die Beschreibung der Dynamik zwischen Paaren gewinnt die Bindungstheorie immer mehr an Bedeutung.

Worin bestehen nun Ähnlichkeiten und Unterschiede in der Beziehung zwischen Kindern und ihren Eltern und zwischen zwei Erwachsenen in einer Paarbeziehung? Johnson (2009, S. 43) sagt dazu: „In beiden Arten von Beziehungen besteht ein tiefes Bedürfnis nach der Aufmerksamkeit, der emotionalen Zuwendung und dem Interesse des jeweils anderen Partners. Sowohl Kinder als auch erwachsene Liebespartner empfinden mehr Selbstvertrauen und fühlen sich sicherer – und können deshalb auch besser mit belastenden Ereignissen fertig werden –, wenn sie den anderen als erreichbar und zuverlässig wahrnehmen.“ Weiterhin führt Johnson zu den Ähnlichkeiten aus, dass die Beteiligten „glücklicher und aufgeschlossener“ sind, wenn sie sich in der Beziehung sicher fühlen. Wenn es zu einer Distanzierung führt, dann macht das die Beteiligten oftmals unsicher, ängstlich und sie fühlen eine Abhängigkeit. Bei einem Wiedersehen mit der Bindungsperson wird Freude und Trost erlebt. Es besteht in beiden Beziehungen häufig ein hohes Maß an Körperkontakt und es entsteht ein längerer Blickkontakt. Besonders sensibel reagieren die Bindungspersonen bei fehlender Bestätigung und bei Kritik.

Es bestehen natürlich auch einige Unterschiede beim Vergleich der Eltern-Kind-Beziehungen mit der Paarbeziehung. Liebesbeziehungen haben in starkem Ausmaß sexuellen Charakter und zielen auf ein orgiastisches Erleben. Die Bindungsbeziehung wird von Erwachsenen stärker als bei Kindern durch Repräsentationen gesteuert, d. h. Erwachsene können sich leichter durch die Repräsentanz ihres Bindungspartners beruhigen. Kinder benötigen zur Beruhigung und zum Trost die reale Erfahrung einer Bindungsperson. Beziehungen zwischen Erwachsenen beruhen auf Gegenseitigkeit. Es findet ein gleichberechtigter und gleichwertiger Austausch statt. Die Beziehung zwischen Eltern und Kindern ist ungleichgewichtig. Die Eltern haben ein größeres Maß an Verantwortung für die Gestaltung und den Verlauf der Beziehung als die Kinder.

Der beschriebene Vergleich von Paarbeziehungen mit Eltern-Kind-Beziehungen macht deutlich, dass Partnerschaften sehr gut mit Bindungskonzepten beschrieben werden können. Da die Bindungstheorie neben den wichtigen Themen der Nähe- und Distanzregulation auch die Emotionsregulationsregulation beinhaltet, eignet sie sich außerdem hervorragend, um die wesentlichen Bedürfnisse und Gefühle, die Paare umtreiben, zu verstehen.

Die Bindungskonzepte gehen häufig von einer zweipoligen Bindungskonzeption aus, mit der typische Bindungsstile beschrieben werden (siehe folgende Abbildung, bei der der Bindungstyp desorganisierte Bindung fehlt):

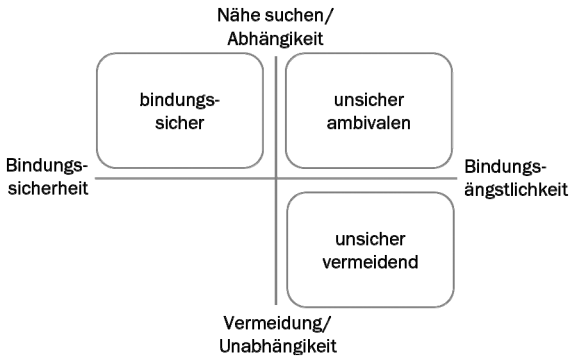


Abbildung 1: Zweipolige Bindungskonzeption und Bindungsstile

Aufgrund der unterschiedlichen Motivation jeder Person bei der Suche nach Nähe und dem Suchen nach Distanz sowie einem grundlegenden Gefühl von Bindungsängstlichkeit oder Bindungssicherheit, ergibt sich ein typischer Bindungsstil für jeden Partner. Wenn Partner enge Liebesbeziehungen eingehen, dann treffen diese unterschiedlichen Bedürfnisse nach Nähe und Distanz aufeinander. Aus diesen eigenen Bedürfnissen resultieren natürlich auch Erwartungen an den Partner, der möglichst genau auf meine Bedürfnisse nach Nähe oder einer größeren Distanz eingehen soll. Wenn das Eingehen auf die eigenen Bindungsbedürfnisse nicht geschieht, wird der Partner zunächst als Verursacher für Bindungsangst oder Bindungsschmerz erlebt. Beide

Partner versuchen oftmals durch die Paarkonflikte dem anderen zu verdeutlichen, wie sehr sie eine bestimmte Verhaltensweise, die genau zu ihrem Bedürfnis passt, vom anderen benötigen, um sich sicher und geborgen zu fühlen. Allerdings sind die Mitteilungsformen dieser tiefliegenden Bedürfnisse manchmal nicht die geeigneten Mittel, damit der/die andere überhaupt in Ansätzen verstehen kann, worum es bei einem Streit eigentlich geht. Paarstreitigkeiten können nach diesem Verständnis so betrachtet werden, dass beide Partner auf eine Bindungsunterbrechung aufmerksam machen wollen. Dieser Blick auf Paarkonflikte kann Paarberater/innen sehr gut helfen, die oftmals unschön vorgetragenen Auseinandersetzungen von Paaren in einen positiven Verständnisprozess umzudrehen.

Die paartherapeutische Bindungsforschung hat sich mit zwei Schwerpunkten befasst. Einerseits wird das Zusammenspiel von Bindungstypen analysiert (von Sydow 2002) andererseits werden Partnerschaftsrepräsentationsmodelle entwickelt und erforscht (Winter 2003).

Ein wesentliches Ergebnis der Bindungsstilforschung (von Sydow 2002) besteht darin, dass häufig Partner mit einem vergleichbaren Ausmaß an Bindungssicherheit zusammenkommen. Das bedeutet, dass die Forschung häufig die Konstellationen sicher – sicher, unsicher – unsicher und desorganisiert – desorganisiert nachgewiesen hat. Ein weiteres Forschungsergebnis belegt, dass sich bei den Unsicher-unsicherer-Konstellationen überzufällig häufig ein unsicher-ambivalenter Bindungstyp in einen unsicher-vermeidenden Typ verliebt.

Da sicher-sicher gebundene Partner kein ausgeprägtes Bedürfnis nach Paarberatung haben werden und desorganisiert-desorganisierte Partnertypen vermutlich nur sporadisch Paarberatung nutzen werden, ist zu erwarten, dass der häufige Typ unsicher-ambivalent und unsicher-vermeidend oft Paarberatung nachfragen wird, so dass sich eine vertiefte Beschäftigung mit diesen Typen für die Praxis lohnt.

Von Sydow beschreibt diese Paarkonstellationen als sehr stabil und stellt die These auf, dass diese Konstellation für die Partnerwahl besonders attraktiv ist. Eine mögliche Erklärung für

die Beliebtheit dieser Wahl beschreibt sie sehr anschaulich: „Der vermeidende Partner erfährt durch sein ambivalentes Gegenüber genau das, was er selbst nicht erleben kann: heftige, intensive positive Gefühle. Und der Ambivalente spürt durch seinen vermeidenden Partner das, was ihm selbst nicht gelingt: die Kontrolle und Begrenzung negativer Gefühle“ (Von Sydow 2002, S. 239). In einer solchen zirkulären Beziehungsspirale haben beide Partner durchaus einen Gewinn, da der Partner ihnen die eigene Emotionsregulation abnimmt. Dieser Gewinn beider Partner kann als Grund angenommen werden, dass diese Kreisläufe lange fortbestehen können und einer Partnerschaft eine gewisse Stabilität verleihen. Diese negativen Beziehungskreisläufe können sich allerdings schnell zu einem „Verfolger-Verfolgten-Dilemma“ verfestigen, wie sie sehr oft in Paarberatungen anzutreffen sind. Ein solches sich selbst verstärkendes Beziehungsdrama kann z. B. darin bestehen, dass ein Partner im Streit immer emotionaler wird, den anderen verbal angreift, den Streit nicht unterbricht und den anderen real in andere Räume folgt, wenn dieser den Ort des Konfliktes verlässt. Der Verfolger möchte unbedingt eine emotionale Reaktion des Gegenübers und kann es nicht aushalten, dass der andere ihm dies verweigert. Vermutlich wird er in diesen Momenten innerlich mit starken Verlassenheitsgefühlen konfrontiert, zeigt aber nur seine fordernden und aggressiven Gefühle. Der Verfolgte hingegen versucht, eine emotionale Eskalation zu vermeiden. Er spricht immer weniger, vermeidet Blickkontakt, bricht das Gespräch ab oder verlässt sogar den Raum. Mit diesen Distanzierungsversuchen will er sich vermutlich vor einer Überflutung eigener Gefühle schützen. Allerdings wird durch dieses Verhalten natürlich genau das Gegenteil erreicht, da der Verfolger immer wütender wird, je mehr sich der Verfolgte zurückzieht. Und der Verfolgte zieht sich immer weiter zurück, je emotional fordernder der Verfolger wird. Dieses Muster hat eine starke Tendenz, sich immerzu zu wiederholen und kann von vielen Paaren nur sehr mühsam unterbrochen werden. Die Partner benötigen in Paartherapien den Paarberater, der ihnen die wechselseitige Dynamik aufzeigt, sie im Ausagieren unterbricht und ihnen aufzeigt, welche Bedürfnisse diesem Konflikt zu

Grunde liegen und wie diese Bedürfnisse anders als gewohnt mitgeteilt werden können.

Neben der Beschäftigung mit Bindungsstilen hat sich die Forschung mit Partnerschaftsrepräsentationen befasst. Winter (2003) hat ein halbstrukturiertes ca. einstündiges Interview zu bindungsrelevanten Themen im Hinblick auf Partnerschaftserfahrungen entwickelt, das für die Praxis spannende Erkenntnisse darüber liefert, welche Aspekte der Paarbeziehung auf Bindungsthemen hinweisen. Die Interviewten werden aufgefordert, ihre Partnerschaft zu beschreiben und mögliche Einschränkungen, die sie durch den Partner erleben, zu benennen. Dann wird der Umgang mit Entscheidungen, die beide Partner berühren, der Umgang mit Kummer, Angst, Krankheit und dem Gefühl der Bedrohung der Partnerschaft, z. B. durch zu viel Nähe oder durch Aggression exploriert. Der Umgang des Paares mit Zurückweisung und mangelnder Zuwendung wird ebenso erfragt wie der Umgang mit Trennungen, Eifersucht und vorherigen Partnerschaften. Abschließend wird der Einfluss der Beziehung auf die Entwicklung der Persönlichkeit und die positivsten Erfahrungen erörtert. Das Interview wird nach inhaltlichen Kriterien ausgewertet. Es wird ein Repräsentationsmodell verwendet, das das innere Bild jedes Interviewten wiederspiegelt. Dabei wird die Fähigkeit beschrieben, wie offen emotionale Belastungen dem Partner gezeigt werden und wie mit diesen emotionalen Belastungen umgegangen wird. Es geht darum, wie die Partner ihre Bedürfnisse nach Wertschätzung, Liebe und Zuneigung ausdrücken, bzw. wie sie sich wechselseitig diese Bedürfnisse erfüllen.

Das Partnerschaftsrepräsentationsinterview wird in drei Dimensionen ausgewertet:

1. *Die Sicherheit der Partnerschaftsrepräsentation:* Dabei wird ausgedrückt wie leicht zugänglich den Interviewten die Erinnerungen an emotionale Beziehungserfahrungen ist und wie detailliert und beispielhaft sie darüber sprechen können.
2. *Vermeidung bindungsrelevanter Aspekte der Partnerschaft:* Bei diesem Aspekt wird erfasst, ob die Interviewten nur oberflächlich über emotionale Beziehungsthemen sprechen kön-