



## Was ist Verhaltenstherapie mit Paaren?

*Aus Gründen der Lesbarkeit wird nur die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind immer beide Geschlechter gemeint.*

### Hintergrund

Die Grundlage für die bewältigungsorientierte kognitive Verhaltenstherapie mit Paaren, den Ansatz, den wir hier anbieten, bildet zum einen die kognitive Verhaltenstherapie, zum anderen die jahrzehntelange internationale Grundlagenforschung bei Paaren.

Diese Ausrichtung der Therapie garantiert Qualität, neusten Wissensstand und ständige Weiterentwicklung. Der Ansatz versucht neben Einsicht in die Probleme vor allem die Kompetenzen des Paares zu stärken. Die Forschung zeigt, je besser die Partner miteinander kommunizieren, Probleme lösen und gemeinsam mit Alltagsstress angemessen umgehen können, desto günstiger ihr Partnerschaftsverlauf. Diese Fähigkeiten können erlernt und in der Therapie neu gefestigt und ausgebaut werden.

Der Ansatz ist *problemorientiert* (die aktuellen Probleme des Paares sollen verstanden und gelöst werden), *zielorientiert* (das Paar definiert mit dem Therapeuten zusammen die Ziele, welche in der Therapie erreicht werden sollen) und ressourcen- und lösungsorientiert (dem Paar wird Hilfe zur Selbsthilfe gegeben und seine Kompetenzen erweitert).

### Indikation der Paartherapie

Paartherapie ist bei Unzufriedenheit, Partnerschaftskrise, Trennungs- und Scheidungsgedanken indiziert. Aber auch Paare, welche ihre Vitalität und Faszination füreinander verloren haben und ihre Beziehung reanimieren möchten, sind an der richtigen Stelle. Häufig kann Paartherapie auch zur Behandlung von individuellen Störungen (Depressionen, Ängsten, Sexualstörungen) erfolgreich eingesetzt werden.

### Wie funktioniert kognitive Verhaltenstherapie für Paare?

Je nach Ausgangssituation, die bei jedem Paar anders aussieht, bestimmen das Paar in enger Zusammenarbeit mit dem Therapeuten die gegenwärtigen Probleme, die Bedingungen, die für die Probleme verantwortlich sind und die Ziele der Therapie. Der Therapeut erklärt die möglichen therapeutischen Methoden und plant gemeinsam mit dem Paar Schritt für Schritt das konkrete Vorgehen, wobei die Methoden immer an die individuellen Ziele und Bedürfnisse des Paares angepasst werden. Drei Ziele können in der Paartherapie zur Bearbeitung anstehen: (1) die Verbesserung der Partnerschafts-



qualität, (2) die Klärung, was beide Partner in dieser Beziehung erreichen können und wollen, und ob sie diese aufrecht erhalten möchten und (3) konstruktive Trennung oder Scheidung. Zu Beginn der Therapie wird geklärt, welches Ziel das Paar verfolgen möchte und in welche Richtung die Therapie gehen soll.

Zu den wichtigsten therapeutischen Methoden dieses paartherapeutischen Ansatzes gehören:

**Wahrnehmungsveränderung:** Um die negative Sicht vom Partner und der Partnerschaft zu überwinden, wird geübt, im Alltag auf positive, angenehme Verhaltensweisen des Partners zu achten und zu notieren, welche Verhaltensweisen des Partners als positiv erlebt werden. So wird die Aufmerksamkeit weg vom Negativen zum Positiven gelenkt und im Verhalten Positivität wieder zugelassen und in ihrer Auftretenswahrscheinlichkeit erhöht.

**Kommunikationstraining:** In Rollenspielen wird Schritt für Schritt geübt, sich zu öffnen und eigene Empfindungen (Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche, Ziele) dem anderen angemessen mitzuteilen, anstelle von Schuldzuweisungen, Vorwürfen oder Abwertungen des Partners. Auch die Fähigkeit, aktiv zuzuhören, den anderen zu verstehen und offene Fragen zu stellen wird in diesem strukturierten Übungssetting eingeübt.

**Problemlösetraining:** Hier wird trainiert, wie Problemsituationen und Alltagsprobleme als Paar wirksam gelöst werden können, um unnötigen Sand im Getriebe zu minimieren.

**3-Phasen-Methode:** Diese Methode dient der Stärkung des wechselseitigen Verständnisses, der Intimität, des Vertrauens und des Wissens, dass der Partner für einen da ist, wenn man ihn braucht. Durch dieses Training wird die gegenseitige Unterstützung gefördert und die dyadischen Ressourcen gesteigert. Ziel ist es, sich gegenseitig besser kennenzulernen und sich in Belastungssituationen die Hilfe und Unterstützung zuteil werden zu lassen, die man wirklich braucht. Die 3-Phasen-Methode ist ein Kernstück der bewältigungsorientierten kognitiv-verhaltenstherapeutischen Paartherapie. Sie hilft schwieriges Partnerverhalten anders einordnen zu lernen und durch dieses Verständnis auch besser akzeptieren zu können.

**Akzeptanzarbeit:** Die Vorstellung, dass der Partner so sein sollte, wie man es sich vorstellt und notfalls nach diesen Vorstellungen geformt und verändert werden müsse, führt in vielen Partnerschaften zu Konflikten, Machtkämpfen und Verletzungen. In dieser Einheit der Therapie überlegen sich beide Partner, was sie aneinander stört, was man sich unbedingt wünscht, was der andere bei sich ändern sollte, was man aber auch selber am anderen akzeptieren lernen muss. Gegenseitige Toleranz steht im Zentrum dieser Arbeit. Es wird die Einsicht gefördert, dass gewisse Seiten und Wesenszüge des Partners nicht geändert werden können und beide Partner zu einem gewissen Kompromiss bereit sein müssen. Das Paar wird angeregt, Paarkonflikte als ein Problem



zu sehen, das beide betrifft und das gemeinsam bewältigt werden muss. So wird von der Vorstellung Abschied genommen, dass der Partner der Gegner ist.

**Erwartungen:** Unrealistische Erwartungen können zu Enttäuschungen führen. Einige dieser Erwartungen (der Partner muss meine Gedanken lesen können, mein Partner muss perfekt sein, in einer Partnerschaft muss man immer und jederzeit füreinander da sein) werden bewusst gemacht und bearbeitet.

### **Arbeitsweise**

Je nach Problemstellung werden unterschiedliche Methoden angewendet. Gearbeitet wird neben den klärungsorientierten Momenten, vor allem mit Übungen und Rollenspielen sowie mit Hausaufgaben, welche der Selbstbeobachtung und Festigung des in der Therapie Gelernten dienen.

Bei allen Problemen gleich ist jedoch, dass immer alle Sitzungen ausschliesslich mit beiden Partnern stattfinden und auch zwischen den Sitzungen keine individuellen Kontakte (per Telefon, E-Mail usw.) zugelassen werden. Alles Wesentliche soll in den Therapiesitzungen besprochen werden und in Anwesenheit beider Partner, um Transparenz und Unparteilichkeit des Therapeuten zu gewährleisten.

### **Rhythmus der Therapie**

In der Regel findet alle zwei Wochen eine Therapiesitzung (zu 100-120 Minuten) statt.

### **Dauer der Therapie**

In der Regel dauert eine Paartherapie um die 20 Sitzungen à zwei Stunden (d.h. 40 Stunden), wobei je nach Problemkonstellation, deren Intensität und Chronizität, dem Stadium der Inanspruchnahme der Therapie und weiteren Bedingungen die Dauer kürzer oder länger sein kann.

### **Wirksamkeit der Paartherapie**

Diese Form der Paartherapie gehört zu den Therapieformen, deren Wirksamkeit am besten wissenschaftlich überprüft und dokumentiert wurde. In vielen Studien konnte belegt werden, dass die verhaltenstherapeutische Paartherapie die Partnerschaft wirksam und nachhaltig verbessern kann.



**Arie Malcus-Mergenthaler**  
Paarberatung, Coaching,  
Organisationsentwicklung  
Niederwilerstrasse 10; 5736 Burg  
062 822 77 11 / 079 682 81 18  
amalcus@gmx.ch / www.malcus.ch