

## **Jürg Rüedi: Anmerkungen zu einer Paartherapie**

(abgedruckt in Zeitschrift für Individualpsychologie, 43. Jahrgang, 1/2018, S. 71-85)

### **Summary**

#### **Zusammenfassung**

Paartherapien sind höchst individuelle Prozesse, die immer wieder anders verlaufen. Notwendig ist, das Zusammenspiel sowie die Interaktionen zwischen den beiden Partnern zu verstehen. Vielfältig und zugleich heikel sind die therapeutischen Aufgaben in der Paartherapie: diagnostische Aufgaben sowie Hilfestellungen/Hinweise, wie die Beziehung gerettet oder verbessert werden kann, gehören dazu. Ideal ist, wenn es der Partnerin und dem Partner gelingt, die eigene Menschenkenntnis zu verbessern und die Einsicht in den eigenen „Lebensstil“ (Adler) zu vergrössern.

#### **Stichworte:**

Paartherapie, Funktionen der Paartherapeutin/ des Paartherapeuten, Interaktionen, „Lebensstilanalyse“, Vertrauensbeziehung.

### **1. Paartherapien und ihre Bedeutung**

Partnerschaftliches Zusammenleben hat – vor allem wenn die Beziehungsqualität positiv erlebt wird – einen förderlichen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden (vgl. Felser 2007, S. 447). Einsamkeit hingegen macht krank. Das Ende einer Partnerschaft ist oft eines der belastendsten Ereignisse, die Menschen widerfahren können. Nicht vergebens haben Holme und Rahe (1967) in ihrer klassischen Arbeit zur Rangfolge belastender Lebensereignisse Verwitwung und Scheidung als die beiden kritischsten Lebensereignisse eingestuft. Der Gerichtspsychiater Reinhard Haller (2015, S. 155) bezeichnet Partnerschaften als „das Kränkungsschlachtfeld schlechthin“. Diese Zusammenhänge sind heute vielen Menschen bewusst. Die Sehnsucht vieler Menschen nach einer stabilen Partnerschaft ist dementsprechend gross, was aber noch lange nicht heisst, dass sie ihr ganzes Leben in stabilen Partnerschaften leben würden. Ganz im Gegenteil, in vielen Industrieländern nahmen die Ehescheidungen in den letzten Jahren zu. Und die Paare, welche zusammen bleiben, klagen oft, sie seien unzufrieden in ihren Beziehungen. Dementsprechend häufig werden die letzten Jahre Paartherapeutinnen und Paartherapeuten angefragt, um Auswege aus diesen Dilemmata zu finden. Wie können diese aussehen? Welche therapeutische Unterstützungsmöglichkeiten für Paare oder für unter Beziehungsschwierigkeiten leidende Menschen gibt es? Die Antworten auf diese beiden Fragen fallen je nach theoretischer Orientierung anders aus, verhaltenstherapeutische, systemische, gesprächspsychotherapeutische und analytische Ansätze setzen ihre eigenen Akzente.

Aus individualpsychologischer Sicht sind Paartherapien höchst individuelle Prozesse, die immer wieder anders verlaufen. Manchmal helfen sie den beiden Menschen, als Paar zusammen zu bleiben, manchmal gelingt dies nicht. Wovon hängt dies ab? Von einem Fallbeispiel ausgehend, sollen solche und weitere Fragen zu Diagnostik und

Interventionen bei Paartherapien im Folgenden diskutiert werden.

## **2. Die Paartherapie mit Frau Z. und Herrn W.**

### **2.1 Anmeldung zur Paartherapie durch Herrn W.**

Herr W. fragt per E-Mail für eine Paartherapie an. Er und seine Partnerin, Frau Z., beide Mitte dreissig, seien gewillt, professionelle Hilfe beizuziehen, weil ihre Gespräche immer wieder in Streit und gegenseitigen Beschuldigungen ausarten würden. Der Wunsch nach professioneller Hilfe sei durch einen Seitensprung seiner Partnerin aktiviert worden, anders würde er keine Chance sehen, ihre Beziehung zu retten. Er spricht von einer letzten Chance, die er ihrer zweijährigen Beziehung geben wolle.

### **2.2 Erstgespräch drei Wochen später mit Frau Z. und Herrn W.**

Weil Herr W. den Kontakt zu mir schriftlich hergestellt und den ersten Termin vereinbart hat, beginnt er das Gespräch und knüpft gleich ans Thema „Seitensprung“ an. Seine Partnerin sei ihm nicht treu. Zu mehreren Abenden könne oder wolle sie keine Auskunft geben, was sie gemacht habe. Dazu seien immer wieder Anrufe gekommen, ohne dass sich jemand am Telefon gemeldet habe. Schliesslich habe sie sich in Chat-Rooms beteiligt, ohne ihm darüber Auskunft zu geben. Hier hakt Frau Z. ein und beginnt sich zu verteidigen, das seien keine ernsthaften Dialoge im Netz gewesen. Sie erklärt, dass sie mit ihm eine Beziehung wolle, er bekräftigt dies ebenfalls.

Diesen Schritt halte ich sofort fest, weil die Motivation der beiden Seiten von grosser Bedeutung ist. Wenn beide die Beziehung wollen, entsteht eine ganz andere Ausgangssituation, als wenn nur eine Hälfte möchte und die andere unentschlossen ist. Noch komplizierter wird es, wenn weder sie noch er <sup>1</sup> die Beziehung explizit möchten, sondern beide zögern oder nur halbherzig dabei sind. Dass bei diesem Paar W. und Z. beide die Beziehung grundsätzlich fortsetzen möchten, unterstreiche ich, um einen Schimmer von Hoffnung und Ermutigung ins Gespräch hineinzubringen: vielleicht geht es doch mit uns.

Wenn Paare – wie sich hier bald genauer zeigen wird – über längere Zeit miteinander gestritten und gekämpft haben, schwindet ihr Glaube an eine gemeinsame Zukunft oft und sie beginnen daran zu zweifeln. Individualpsychologisch gesprochen könnte von einer „Entmutigung“ bei häufigen und massiven Schwierigkeiten in der Partnerschaft gesprochen werden. Solche Zermürbungsphänomene bei längeren Streitereien und

---

<sup>1</sup> Ich spreche in diesem Beitrag von Beziehungen zwischen Frau und Mann, ohne damit eine normative Vorstellung zu verbinden. Mit Beziehungen Mann-Mann oder Frau-Frau habe ich weniger Erfahrungen.

gegenseitiger Kritik – John Gottman<sup>2</sup> (2016, S. 41) spricht in diesem Zusammenhang von „apokalyptischen Reiter(n)“, die eine Beziehung dauerhaft ruinieren können – sind häufig und müssen nicht zwangsläufig in eine Trennung ausmünden. Entscheidend für die Zukunft eines Paares ist, ob es lernen kann, die Meinungsverschiedenheiten einvernehmlich und in einem wohlwollend-wertschätzenden Klima zu lösen. Diesen Punkt festzuhalten finde ich sehr wichtig: Wenn Paare lernen, miteinander zu kommunizieren, können sich scheinbar verfahrenere Situationen verbessern. Gelingt den beiden die Verbesserung der Kommunikation nicht, muss der Beziehung eine schlechte Prognose attestiert werden. Zur Präzisierung fasste ich für das Paar die sog. Gottman-Konstante zusammen, welche besagt, dass in guten und zufriedenen Beziehungen das Verhältnis von positivem zu negativem Verhalten mindestens 5:1 betragen muss, wobei eine negative Kommunikation durch fünf positive kompensiert werden kann. So erhalten die beiden zugleich eine erste Orientierung, wie sie ihre Beziehung verbessern oder retten können. Entwicklungs- und Verbesserungsmöglichkeiten aufzuzeigen finde ich für Paartherapien wichtig.

Spannend zu beobachten ist in einem Erstgespräch, ob sich bereits wieder ein heftiger Streit entzündet oder ob sich die Partnerin und der Partner zuhören können, ohne sich ins Wort zu fallen. Frau Z. und Herr W. erwiesen sich in diesem Erstgespräch als gute Kommunikatoren und Zuhörer zugleich, so dass ich ihnen ein Kompliment dafür machen konnte, wie sachlich und zugleich sich zuhörend sie kommunizieren würden. Das sei eine gute Ausgangsbasis. Ich bestärke so ihr gegenseitiges Zuhören und versuche, eine wohlwollende Atmosphäre zu schaffen. Es wäre prinzipiell ja auch möglich gewesen, Partei für Herrn W. zu ergreifen und seinen Vorwürfen des Vertrauensbruches mehr Gewicht zu verleihen. Diese Gefahr der voreiligen Parteinahme ist unbedingt zu vermeiden. Ich interpretierte seine Vorwürfe an ihre Adresse vorerst einmal als Hinweise auf sein Leiden. Wenn Menschen in Partnerschaften leiden, ist kaum zu verhindern, dass sie den Ursprung ihres Leidens im Partner, in der Partnerin erblicken, wodurch sich ihr Blick vor allem auf deren Schwächen und Untugenden richtet. Sie entwerfen dann ein gefärbtes, getrübtetes Bild vom anderen. Individualpsychologisch gesprochen übernimmt die „tendenziöse Apperzeption“ (Andriessens 1985, S. 33) die Oberhand. Je grösser diese und das zugrunde liegende Minderwertigkeitsgefühl ist, desto heftiger können die Beschuldigungen an den Partner, an die Partnerin ausfallen. Solche hypothetische Zusammenhänge zu berücksichtigen ist in der Eingangsphase jeder Paartherapie sehr wichtig: Streit und einseitige Schuldzuschreibungen an die andere Seite sind häufig und dürfen weder eins zu eins als Wahrheiten übernommen werden, noch dürfen sie als diagnostische Hinweise auf die Aussichtslosigkeit der betreffenden Beziehung interpretiert werden. Häufig zeigt sich bei genauerem Hinschauen, dass hinter Vorwürfen der verborgene Wunsch zum Vorschein kommt: „Liebe mich doch wieder wie zu Beginn, als wir uns kennenlernten!“ Wie stark dieser Wunsch auf beiden Seiten ist, das ist für den weiteren Verlauf der Paartherapie wichtig, hier ruht gleichsam das Kapital für die Zukunft. In manchen Beziehungen ist es fast oder ganz verbraucht, ungefähr

---

<sup>2</sup> John Gottman ist ein US-amerikanischer Psychologe und emeritierter Professor für Psychologie an der University of Washington. Bekannt wurde er vor allem durch seine Arbeiten über Ehestabilität und Beziehungsanalyse.

nach dem Motto „Streit und Vorwürfe haben das Kapital aufgeessen“. In manchen Beziehungen schlummert aber trotz sicht- und hörbarer Konflikte der Wunsch, wieder an die guten Zeiten des ersten Verliebtseins anzuknüpfen. Dann sind die Chancen für den Erfolg der Partnerschaft intakt, wenn das gegenseitige Verständnis für die Partnerin und den Partner wieder wachsen und neue Formen des Umgangs miteinander gefunden werden können. Damit sind wichtige Aufgaben des Paartherapeuten, der Paartherapeutin angedeutet, Aufgaben, die allerdings Zeit brauchen.

In einem Erstgespräch ist es zum Beispiel kaum möglich, mit einem Paar eine Untreue- oder eine Seitensprung-Problematik“ zu klären. Dafür braucht es mehr Zeit und auch eine Vertiefung der Vertrauensbeziehung. Diese gelingt nur, wenn beide Seiten spüren, dass ihr Anliegen ernst genommen wird, ohne dass voreilige Schuldzuschreibungen erfolgen. Oder wie Adler so schön formulierte: *„Eine dauernde Einwirkung auf einen Menschen, dem man Unrecht tut, ist ausgeschlossen. Man wird dann am besten auf ihn einwirken können, wenn der andere in die Stimmung versetzt ist, in der er sein eigenes Recht als gewährleistet empfindet“* (Adler 1927/2007, S. 67).

In einer Paartherapie ist es besonders wichtig und zuweilen eine delikate Sache, dass beide Seiten das eigene „Recht als gewährleistet“ empfinden. Jede Äusserung der Therapeutin oder des Therapeuten läuft Gefahr, als Bevorzugung, Benachteiligung oder Kritik empfunden zu werden.

Bei Frau Z. und Herrn W. wäre es zu heikel gewesen, im Erstgespräch ganz den Fokus auf das heikle Thema von Treue und Vertrauensbruch zu legen. Wichtig für die Fortsetzung war mir vielmehr, eine gewisse Gesamtübersicht über die Beziehung zu erhalten, wo die Probleme liegen und wo Frau Z. und Herr W. zufrieden sind. Die Frage nach den positiven Aspekten der Partnerschaft ist aus zwei Gründen wichtig: Erstens erhalten wir so ein systematischeres, ausgewogeneres, in diagnostischer Hinsicht aufschlussreiches Bild über eine Beziehung, über welche Stärken diese verfügt. Diese gehen oft vergessen, wenn Streit und Konflikte in den Vordergrund getreten sind. Zweitens können Lichtblicke einer Partnerschaft eine neue Dynamik in Paartherapiegespräche hineinbringen, „Ressourcenorientierung“ oder „Mehr vom Guten“ wären hier passende Stichworte.

Bei Frau Z. und Herrn W. war in positiver Hinsicht der beidseitige Wunsch nach Verbesserung und Fortsetzung zu vermerken, dazu brachten beide zum Ausdruck, dass ihnen der Partner oder die Partnerin eigentlich gefallen würde, wenn nicht diese ständigen Auseinandersetzungen wären... Mathematisch gesprochen überwiegen diese negativen Interaktionen bei weitem, was sich auch im Bereich der Sexualität zeigt: In sexueller Hinsicht möchte er mehr, zwei Mal im Monat sind ihm zu wenig. Herr W. bringt seine diesbezügliche Unzufriedenheit zum Ausdruck. Sie gerät in die Defensive und gesteht ein, manchmal Mühe zu haben, sich einzulassen, gerade wenn ihr Arbeitstag streng war. Das Thema „Sexualität“ gehört somit auf die Agenda.

Offene Fragen bestehen auch im Hinblick auf die Feriengestaltung: sie möchte hier und da mit Freundinnen in die Ferien reisen können, er ist strikt dagegen. Aus dem Ton seines Einspruchs spricht eine gewisse Unerbittlichkeit, was zukünftige Einigungsprozesse erschweren könnte. Ich werfe – laut denkend - den Gedanken in die

Runde, dass im Moment auf diesem brüchigen Eis solche Ferien wohl nicht drin liegen, sie würden die angespannte Situation belasten. Zu ihr hinblickend, sage ich, ein momentaner Verzicht auf Ferien ohne den Partner komme einer vertrauensbildenden Massnahme gleich. Aufgeschoben sei nicht aufgehoben. Im Moment seien vertrauensbildende Massnahmen sehr wichtig.

Für mich selber denke ich, dass es so auf die Dauer schwierig werden wird, wenn Herr W. seiner Partnerin alleine Ferien zu machen ganz verbietet. Alleine Ferien zu machen ist heute nicht mehr etwas Spezielles, berichten doch Reiseveranstalter immer mehr von diesem Bedürfnis nach Einzelreisen, auch von Menschen in einer Beziehung. Ein weiterer offener Diskussionspunkt sind Konzert- und Veranstaltungsbesuche. Er bevorzuge moderne Unterhaltungsmusik, sie habe lieber klassische Musik. Für Herrn W. ist eine gewisse Ausgewogenheit der Besuche wichtig, während Frau Z. hier weniger Probleme sieht.

Damit schliesse ich das erste Paartherapiegespräch ab. Ich weise auf die Notwendigkeit hin, solche offenen Fragen zu klären, damit nicht ständig Missverständnisse und Konflikte die Beziehung erschüttern. Keine Beziehung hält Dauerkonflikte ohne Chancen auf Verbesserungen aus.

Die beiden möchten rasch ein zweites Paargespräch, darin könnte sich die wieder erwachende Hoffnung widerspiegeln, es als Paar doch zu schaffen. Wir legen also als vorläufiges Setting die Dreiersituation fest.<sup>3</sup>

### **2.3 Zweites Gespräch zu dritt – eine Woche später**

Die Zielsetzung des ersten Gesprächs, „eine gewisse Gesamtübersicht über die Beziehung zu erhalten, wo die Probleme liegen“ und wo sie zufrieden sind, verfolgte ich im zweiten Gespräch weiter, indem ich die jeweiligen Wünsche an die andere Seite erfragte.

Seine Wünsche an sie knüpften ans erste Gespräch an: Sie solle sich an Abmachungen halten, insbesondere was die Treue betrifft. Er möchte an erster Stelle stehen und nicht einer unter mehreren Männern sein. Dazu zählt er, öffentlich von ihr erwähnt und als Partner bezeichnet zu werden. In sexueller Hinsicht erwartet er mehr Aktivität von ihrer Seite, er möchte geliebt werden und nicht die „kalte Schulter“ am Abend gezeigt bekommen.

Ihre Wünsche an ihn lassen sich mit dem Motto „Mehr Verständnis“ zusammenfassen. Er solle nicht so stur sein, insbesondere was seine „Treue-Erwartungen“ betreffe. Sie wolle ihn und keinen anderen Mann, sonst wäre sie gar nicht mehr mit ihm zusammen. Ihr sei gar nicht so klar, was er unter „Abmachungen“ verstehe. Bei einer Abmachung seien ja beide Partner einverstanden. Für ihre Müdigkeit am Abend könne sie nichts, wenn sie einen strengen Tag gehabt habe. Mit einem Arbeitstag von 10 oder mehr

---

<sup>3</sup> Ergänzende Einzelgespräche schliesse ich nicht kategorisch aus, sie müssen jedoch gut überlegt werden.

Stunden – sie arbeitet als Journalistin - sei es für sie nicht jederzeit möglich, am Abend die perfekte Liebhaberin zu spielen.

Ihren Kollegenkreis möchte sie behalten und nicht auf bisherige Freundschaften mit Frauen verzichten, wozu gelegentlich einmal eine Woche Ferien gehören würde. Hier wird spürbar, dass es für sie eine Linie gibt, die aufzugeben sie nicht bereit ist. Es gehe an ihre persönliche Identität, wenn sie alte Freundschaften beenden oder auf Ferien verzichten müsse. Gelegentliche Ferien mit einer guten alten Freundin wären bei ihr seit längerem eine Selbstverständlichkeit.

Wenn beide Seiten so ihre Wünsche äussern und dabei immer lauter werden, wird dem Zuhörer/der Zuhörerin die Tragweite der Kompromiss-Strategie bewusst. Die Fähigkeit, in gewissen Situationen Kompromisse schliessen zu können, ist für das Überleben von Partnerschaften lebenswichtig. Wenn in Konflikten ein Wort das andere gibt, wenn Herr W. auf der Notwendigkeit von „Treue“ und sie auf der Wahrung ihrer alten Freundschaften besteht, droht der Streit zu eskalieren oder damit zu enden, dass sich beide frustriert fühlen. Konfrontation und Eskalation sind in diesem Zusammenhang falsche und gefährliche Strategien, welche von glücklichen Paaren vermieden werden. Gottman (2016, S. 215) spricht zu Paaren darum so: *„Ob Sie es nun mögen oder nicht, die einzige Lösung für eheliche Probleme liegt im Kompromiss. In einer persönlichen, liebevollen Beziehung ist es einfach nicht möglich, dass alles nach Ihrem Willen geht, auch wenn Sie davon überzeugt sind, recht zu haben“*. Sinnvoller ist das Finden eines Kompromisses, eine Strategie, die sich beim Paar im zweiten Gespräch dringlichst anbot, weil sie zwei Wochen Ferien planten. Zwei Wochen Zeit für Dauerstreit zu haben, das war eine gefährliche Aussicht. Ich schlug Ihnen darum gegen Ende des zweiten Gesprächs folgendes Vorgehen vor:

1. Sie lassen ihre heiklen Themen ruhen. Diese sollen die Ferien nicht belasten. Diese könnten eine Chance sein, sich näher zu kommen, gemeinsame Ausflüge zu unternehmen, Zeit für die Sexualität zu haben. Beide haben interessanten Lesestoff dabei, dem sie sich individuell widmen und sich danach erzählen können.
2. Sie kennen sich und ihre Lebensgeschichten und Gewohnheiten bereits. Sie weiss, dass er zu häufiges Chatten gegen sich erleben kann. Er weiss aber auch, dass sie sich als Journalistin viele Informationen beschaffen muss und darum auf Mails, Chatten, Twittern oder Surfen angewiesen ist.

Jeder Mensch in der heutigen Welt geht anders mit den Kommunikationstechnologien um. Solche biografisch entstandene Gewohnheiten, die Landkarte des anderen, den „Lebensstil“ (Adler) des Partners oder der Partnerin zu kennen und zu verstehen ist wichtig, um sich nicht angegriffen zu fühlen. Gewohnheiten haben ihre Entstehungshintergründe, die zu erkennen hilfreich ist.

Bevor sie diese zwei Wochen Ferien antraten, war mir wichtig, mit ihr und mit ihm noch gewisse Punkte anzusprechen, um sie besser für die Gefahren der Eskalation in der Zweisamkeit zu sensibilisieren.

Im bisherigen Gespräch war Frau Z. verschiedentlich in die Defensive geraten, indem sie auf Vorwürfe ihres Partners reagieren musste. So wollte er mehr Sexualität als sie

und hatte diesen Kritikpunkt verschiedentlich geäußert. Ich sprach sie darum auf die Sexualität an, wie es ihr dabei ginge. Sie meinte, ihr Beruf absorbiere sie sehr, so sehr, dass sie manchmal nicht abschalten könne. Dann leide ihre Bereitschaft, sich sexuell einzulassen. Er erkannte, dass es nichts mit seiner Attraktivität zu tun hat, wenn sie am Abend müde oder noch von journalistischen Arbeiten absorbiert ist. Sie fügte hinzu, ihn schön wie eh und je zu finden, gerate dann aber unter Leistungsdruck, wenn sie nicht bringen könne, was er von ihr erwarte.

Der deutsche Sexualwissenschaftler Ahlers schrieb: „*Sexuelle Beziehungen werden zumeist dadurch in Mitleidenschaft gezogen, dass die partnerschaftliche Kommunikation erodiert. Es wird nicht mehr miteinander übereinander gesprochen*“ (2015, S. 30).

Das passierte auch unserem Paar. Sie sprachen nicht mehr über das, was sie wirklich im Innersten beschäftigte. Ihre nachlassende sexuelle Aktivität erlebte er gegen sich, als Hinweise auf seine zu geringe sexuelle Attraktivität, ohne dass sie den wahren Hintergründen für diese Entwicklung zusammen im Gespräch auf den Grund gegangen wären. Das war eine gute Gelegenheit, über gewisse Voraussetzungen gelingender Sexualität zu sprechen. Unter Leistungs- oder Erwartungsdruck funktioniert in der Sexualität nichts mehr. Der Mann ist in gewisser Hinsicht der schwächere Teil, er muss Vorleistungen sprich Erektionen erbringen, die nicht willentlich gesteuert werden können. Aber auch bei der Frau wirken sich Erwartungen oder Stress negativ auf die sexuelle Lust aus.

Weiter war mir in diesem zweiten Paartherapiegespräch wichtig, ihm gewisse Gefahren seines Verhaltens aufzuzeigen. Seine Forderungen an sie waren zum Teil schwer zu erfüllen oder sogar unerfüllbar. Wenn er zum Beispiel strikt dagegen war, dass sie hie und da mit Freundinnen in die Ferien reiste, tönte aus seinen Worten eine gewisse Unerbittlichkeit, was zukünftige Einigungsprozesse erschweren könnte. Sie fürchtete sich vor der Frage ihrer Freundinnen: „Warum kommst Du nicht mehr mit uns in die Ferien?“ Was hätte sie dann sagen sollen? Das ist ein Befehl meines Partners?

Ich versuchte so, bei Herrn W. Verständnis für die Situation seiner Partnerin zu wecken, ihn ihr gegenüber milder zu stimmen. Sie war eine aktive Journalistin, mit vielen berufsbezogenen Kontakten, die sie sich nicht nehmen lassen wollte. Bei näherem Hinsehen zeigte sich auch, dass sein Kontaktkreis viel kleiner war als der Ihre, weshalb eine gewisse Eifersucht seinerseits durchschimmerte. Ich sprach darum die Richtung „Vergrößerung des Kontaktkreises“ an, in der Annahme, dass er dadurch weniger abhängig von seiner Partnerin werden könnte. Eine grössere Abhängigkeit von seiner Partnerin als umgekehrt deutete sich zu diesem Zeitpunkt bereits ab, ohne dass diese wichtige Frage bereits hätte geklärt werden können. Er hatte drei jüngere Geschwister, war als Ältester damit mehrmals entthront worden. Hatte dies Spuren in seinem „Lebensstil“ (Adler) hinterlassen? War er ein eifersüchtiger Ältester? Oder hatte er spezifische, kulturell bedingte Vorstellungen von „Treue“, die seiner Partnerin wenig Freiraum liessen? Oder spielte beides zusammen?

## **2.4 Braucht es in der Paartherapie eine „Lebensstilanalyse“ (Titze 1985, S. 80)?**

Brigitte Titze spricht im „Wörterbuch der Individualpsychologie“ von der „Lebensstilanalyse“ als „Kernstück individualpsychologischer Eheberatung“ (ebd.). Deren Ziel sei es, „den Partnern Einblick zu verschaffen in die aus ihren jeweiligen Lebensplänen resultierende Dynamik ihrer Interaktion“ (ebd.). Bei Herrn W. drängte sich die Frage nach dem „Lebensstil“ (Ansbacher 1985, S. 253ff.) auf, weil es sich abzeichnete, dass er seine Forderungen immer kompromissloser und fordernder stellte und damit eine gewisse Gefahr für die Beziehung heraufbeschwor. Eine Hypothese war Eifersucht im Zusammenhang mit der Situation als ältester Knabe, also eine Entthronungshypothese, die allerdings ungeprüft im Raum stand. Was Frau Z. betraf, stellte ich mir gleichermassen die Frage nach ihrem Lebensstil, nach dem Einfluss ihrer Persönlichkeitsstruktur auf die Partnerschaft. Ich hatte sie bisher gut verstanden, hatte mich gut in sie einfühlen können, dass sie nicht auf alle Wünsche ihres Partners eingegangen war, weil sie sich dabei wohl zu sehr aufgegeben hätte. Als ich sie auf ihre Anteile, auf ihren Beitrag ansprach, wurde sie nachdenklich und wies auf ihren Vater hin, der sehr autoritär und fordernd gewesen sei. Sie hätte sich gegen ihn wehren müssen, sie vermute darum schon eine ausgeprägte Tendenz, sich in Beziehungen zu Männern ihren eigenen Freiraum zu sichern.

Sowohl bei Frau Z. wie bei Herrn W. deuteten sich somit gewisse Lebensstiltendenzen an, die einen Einfluss auf ihre gemeinsame Beziehung haben konnten. Bisher war aber keine Zeit zur Verfügung gestanden, um diese wichtigen Fragen zu vertiefen. Zur Verifikation oder zur Falsifikation dieser Hypothesen sollte es, wie der weitere Verlauf dieser Paartherapie zeigte, nicht mehr kommen. Damit greifen wir jedoch bereits vor, gehen wir schön der Reihe nach.

## **2.5 Das dritte gemeinsame Gespräch**

Ich begann das Gespräch mit der Frage, wie es in den Ferien gegangen sei. „Fifty fifty“ ist seine erste Antwort. Schön waren in seinen Augen die gemeinsamen Ausflüge, die Zeit zusammen, sich die Lektüre erzählen zu können, unbeschwerte Stunden, 14 Tage für sich zu zweit. Sie äussert sich im Laufe des Gesprächs negativer. Als sie auf die Sexualität zu sprechen kommt, wird sie kritisch. In dieser Hinsicht sei es nicht gut gelaufen, er habe mehr gewollt. Er habe dann an ihr herumgenörgelt und oft die Stimmung verdorben. Herr W. räumt selber ein, dass er in der Beziehung sehr verletzlich sei. Wenn sie in der Sexualität nicht mitmache, ihn nicht begehre, spüre er Ablehnung, das sei sehr schlimm für ihn. Er sei in seiner Kindheit abgelehnt worden, vor allem von der Mutter, diese hätte den Liebesentzug als Strategie angewandt. Er habe sich dann bei seiner Partnerin entschuldigt, das tue ihm leid. Hier wird von ihm also die zusätzliche Hypothese „erfahrene Ablehnung in der Erziehung“ ins Spiel gebracht, ohne dass wir an dieser Stelle näher darauf eingehen konnten.

Sie bestätigt sein Ausrasten, sie habe sich wie auf einem Berg Dynamit, wie auf einer Zeitbombe gefühlt. Sie habe es ihm nie recht machen können. Sie habe sich zur Sexualität gezwungen gefühlt. Sie habe stets Vorwürfe gespürt, einmal habe sie eine Magenverstimmung und keine Lust auf Sex gehabt, da habe er sie nicht verstanden. Für



sie seien es schlimme Ferien gewesen, so etwas wolle sie nicht mehr erleben. In der Folge kam es zur Eskalation, ein Wort ergab das andere. Sie deckten sich gegenseitig mit Vorwürfen ein, wobei auch auf weiter zurückliegende Vorfälle Bezug genommen wurde, was selten ein gutes Zeichen ist...

Gottmans (2016, S. 215) Empfehlung an Paare, die glücklich werden wollen: „Kompromisse“ eingehen und Zugeständnisse machen, diese empirisch gewonnene Empfehlung war vollkommen vergessen gegangen.

Auch der Individualpsychologe Theo Schoenaker warnt vor gegenseitigen Vorwürfen. Er schreibt: *„Dass du enttäuscht bist, wenn etwas nicht so läuft, wie du es dir vorgestellt hast, ist eine natürliche Reaktion. Wenn du dann aber mit Vorwürfen und Beschuldigungen reagierst, schaffst du eine Atmosphäre des Kämpfens und des Abwertens. Wozu soll das gut sein, wenn du eine gute Beziehung suchst. Rudolf Dreikurs sagte einmal: ‚Einen Fehler zu machen, ist in den meisten Fällen weniger schlimm als das, was wir selbst nach dem Fehler damit machen‘. Wenn du also dem Partner die Schuld zuschiebst, kommst du in einen Kreislauf von Beschuldigung und Gegenbeschuldigung“* (Schoenaker 2001, S. 71f.).

Genau zu einem solchen Kreislauf war es bei Frau Z. und Herrn W. in diesen Ferien gekommen. Ich war alarmiert, weil diese Zeit keinen Fortschritt, sondern Rückschritte gebracht hatte.

Um Kreislaufentwicklungen vorzubeugen, schlägt Schoenaker (2001, S. 73) einen Beobachtungsauftrag für den Alltag vor:

- *„Achte darauf, ob und wann du deinem Partner Vorwürfe machst.*
- *Halte in den kommenden Tagen zwei Mal den Mund, wenn du Vorwürfe machen willst.*
- *Sprich mit deinem Partner über deine Erfahrung und sage ihm mit einem Augenzwinkern, dass dir ein Kompliment gut tun würde“.*

Ohne mich an diese Fortsetzungsmöglichkeit von Schoenaker spontan zu erinnern, fragte ich die beiden nach Lösungsvarianten für die angespannte Situation. Frau Z. ergriff sogleich das Wort und schlug vor, auch eine oder zwei Nächte pro Woche auf dem Sofa schlafen zu können, wenn sie dies wolle. Davon erhoffte sie sich mehr Freiraum.

Herr W. konterte sogleich, ob das immer so laufen solle, das wäre doch keine Beziehung. Immer müsse er Kompromisse eingehen, das mache er jetzt schon seit über einem Jahr. Das mache er schon die ganze Zeit. Sie weist auf ihre langen Arbeitszeiten im Journalismus hin, da fehle ihm das Verständnis. Er findet, sie müsse doch etwas gegen solche Überzeiten tun können, das sei gegen das Arbeitsgesetz.

In solchen Situationen ist die Paartherapeutin oder der Paartherapeut gefordert. Es ist spürbar, dass Frau Z. und Herr W. Hilfe von aussen brauchen, weil ihr Gespräch zu einem endlosen – und für alle zermürbenden – Hin und Her auszuarten droht. Aber was vorschlagen, was sagen, ohne dass sich die eine Seite benachteiligt fühlt? In solchen Gesprächssituationen finde ich es wichtig, beiden Hälften eine Verbesserungsmöglichkeit für die Beziehung vorzuschlagen, ohne dass irgendeine Schuldzuweisung anklingt. Ihm schlage ich darum vor, seine Partnerin frei zu lassen, sie nicht zu zwingen. Die Sexualität lasse sich nicht herbeizwingen. Lust lässt sich so wenig

herbeireden wie die Erektionen beim Mann. Im Gegenteil, Druck treibe seine Partnerin in die Ferne statt in die Nähe zu ihm. Die Ferien hätten klar gezeigt, dass seine Strategie des Bezwingens nicht funktioniere. Dann gilt es, den Teufelskreis zu stoppen. Wenn etwas nicht funktioniert, muss etwas Neues ausprobiert werden.

Frau Z. schlage ich vor, ihrem Partner überall dort entgegenzukommen, wo ihr dies vertretbar erscheine.

Unbedingt nötig ist in dieser Situation, dass beide Seiten spüren: ihre persönlichen Interessen und Bedürfnisse werden berücksichtigt. Wenn eine Seite den Eindruck hat, vom Therapeuten/ von der Therapeutin benachteiligt oder bevormundet zu werden, läuft alles schief, und Widerstand wird die Folge sein. Frau Z., Herrn W. und mir gelang es nochmals in diesem Gespräch, einen sinnvollen Kompromiss zu finden. Er schlug plötzlich vor, einen Monat einmal getrennt schlafen und sich dann zusammenzutun, wenn dies beide möchten. Sie ist einverstanden, so formuliere ich als nächstes Motto: Im Normalfall in zwei Betten schlafen! Nur bei beidseitigem Einverständnis im gleichen Bett!

Bei der Nachbearbeitung dieses Gesprächs merke ich, dass die Spannung und die Zahl meiner Fragen zunehmen: Wie lange finden die beiden noch einen Kompromiss? Wie wird die nächste Sitzung herauskommen? Sollte ich ihn auf die von ihm angesprochene Problematik „schwere Kindheit >> Ablehnung von der Mutter erfahren“ ansprechen? Oder gehörte das in eine Einzeltherapie? Wo war ihr Anteil an der Entwicklung ihrer Beziehung? Fragen über Fragen. Die Paartherapie hatte an Intensität und Spannung zugleich gewonnen, beide hatten auch angedeutet, dass es für sie nicht endlos so weitergehen könne. Im ersten Gespräch hatte dieser ultimative Ton noch gefehlt, der Ton war damals sanfter, wohl auch hoffnungsvoller.

## **2.6 Das vierte gemeinsame Gespräch**

Auf meine Frage, wie es gegangen sei, antwortet sie direkt mit „gut“. Sie könne so besser und ruhiger durchschlafen, was für sie bei ihren Berufsanforderungen wichtig sei. Er antwortet zuerst auch positiv, lässt aber immer mehr seine Bedenken und Einwände nachfolgen. Er habe viel alleine im Wohnzimmer geschlafen, und das sei doch keine Beziehung so. Er empfinde eine Distanz, die immer grösser werde. Am Schluss seien sie so ganz getrennt. Er bringt weiter die Themen „Haushalt“ und „Freizeit“ ein. Sie mache fast nichts im Haushalt, überlasse dies ihm, er möchte einen Plan aufstellen, dass klar sei, wer was mache. Sie verteidigt sich, willigt aber ein, dass sie einen Plan für diese Tätigkeiten aufstellen. Auch bei der Freizeit komme er zu kurz, sie denke einfach wenig an ihn und mache ihm kaum je eine Freude. Das Gespräch wird emotionaler, immer müsse er zurückstecken, ihr gehe es besser, und dies auf seine Kosten. Sie verteidigt sich immer mehr und bringt Gegenargumente. Er stellt die Strategie, für einen Monat eventuell getrennt zu schlafen, in Frage, da seien sie am Schluss getrennte Leute.

Sie ihrerseits meint, der Fehler sei, dass er dann nach guten Stunden wieder in den Vorwurf hineinfalle. Frau Z. wirkt hier entschiedener, entschlossener als in früheren

Gesprächen. Sie benennt ihre Grenzen und deutet an, dass ihre Bereitschaft für diese Partnerschaft nicht grenzenlos sei. Als Therapeut versuche ich natürlich für beide Seiten zu denken, ja nicht voreilig für eine Seite Partei zu ergreifen. Ich spüre jedoch die Gefahr, dass er durch seine heftigen Vorwürfe an sie die Strategie des Getrennt-Schlafens – und ihr so die Freiheit einzuräumen, wo sie schlafen will – unterminiert, anstatt zu einem Kompromiss Hand zu bieten. Ich spüre eine grosse Abhängigkeit von seiner Seite, dass er seelisch leidet, wenn er ihre Nähe und Zuwendung in emotionaler und körperlicher Hinsicht nicht spürt. Diese Abhängigkeit und die daraus resultierenden Wünsche, verbunden mit Vorwürfen an ihre Adresse, benenne ich im Sinn, er müsse wissen, dass er eine ultimative Stimmung in die Beziehung hineinträgt, was sie überfordere. Er müsse sie freilassen: „Die Liebe ist ein Kinder der Freiheit“<sup>4</sup>. Interessanterweise geht Herr W. an dieser Stelle darauf ein, bejaht die Schwere seiner Kindheitssituation, dass er sich als Kind früh abgelehnt gefühlt habe und sieht den Zusammenhang mit seiner Empfindlichkeit heute.

Bei einem so schweren und emotionalen Gesprächsverlauf ist ein gleichwohl positiv stimmender Ausklang mit Fortsetzungshoffnungen wichtig. Er hatte im Gespräch geäußert, im Moment für eine Weiterbildung viel lernen zu müssen. Wir denken am Schluss zusammen nach, wie sie ihn bei dieser nicht so leichten Aufgabe unterstützen könne. Er hält zuerst nicht viel davon, lässt sich aber dann darauf ein.

Ein Kurzfazit des Gesprächs könnte so lauten: Die Strategie des Schlafens in getrennten Betten wird fortgesetzt. Gemeinsames Schlafen erfordert das Einverständnis beider Seiten. Die Sexualität lässt sich nicht erzwingen. Ich widerspreche seinen Einwänden, er komme zu kurz. Ihr mehr Freiraum zu geben sei eine Chance, sie für sich und für die Beziehung zu gewinnen.

Sie ihrerseits will sich überlegen, was ihm gut tut und wie sie ihn bei der Weiterbildung – sie beansprucht ihn im Moment sehr - den Rücken stärken kann.

Wir vereinbaren den nächsten Termin in zwei Wochen. Ich bin sehr gespannt auf die Fortsetzung, weil die Spannung in den letzten Gesprächen spürbar gestiegen ist und ich unsicher bin, ob dem Paar der Weg in eine gemeinsame Zukunft gelingt.

## 2.7 Fortsetzung

Zum fünften Gespräch zu dritt kommt es nicht mehr. Frau Z. teilt mir per E-Mail mit, Herr W. sei krank geworden.

Nach weiteren zwei Wochen frage ich nach, wie es gehe. Frau Z. antwortet, sie habe sich vor einer Woche trennen müssen, sie habe seine Kritik und seine Unzufriedenheit nicht mehr ausgehalten. Sie bedanke sich für die Therapie, sie habe „viel aus der Therapie mitnehmen“ können.

---

<sup>4</sup> *Die Liebe ist das Kind der Freiheit*. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 1986. So heisst das Buch von Michael Lukas Moeller, der im Klappentext auf ein ähnliches französisches Sprichwort hinweist.

Was hätte er wohl auf meine Frage, wie es ihm gehe, geantwortet? Verlassen zu werden ist bekanntlich etwas vom Schwierigsten für den Menschen...

## **2.8 Schlussreflexion**

Die vier Paartherapiegespräche hatten mit Vorwürfen von Herrn W. an seine Partnerin begonnen, nach dem vierten Gespräch trennte sie sich von ihm, damit bekundend: mit diesen Vorwürfen kann und will ich nicht länger leben. Im ersten Gespräch hatte ich noch Hoffnung verspürt: vielleicht finden die beiden einen gemeinsamen Weg. Ich hatte dieser Hoffnung auch Ausdruck verliehen, um die positiven Entwicklungs- und Lernmöglichkeiten des Paares gleichsam zu bekräftigen. Von seiner Seite spürte ich einen gewissen Erwartungsdruck, ich solle Frau Z. in der Richtung „mehr Treue“ beeinflussen. Dieser Erwartung widerstand ich, nicht zuletzt weil ich im Sinne der Gegenübertragung eher eine gewisse Sympathie für sie entwickelte, sich nicht alles von Herrn W. vorschreiben zu lassen. Diese „Sympathie“ hatte aber gleichfalls eine gefährliche Seite, ich lief Gefahr, Partei für Frau Z. zu ergreifen, was unbedingt zu vermeiden war. Ich musste offen bleiben und versuchen, die Anteile der beiden sowie deren Interaktionen so objektiv wie möglich zu sehen. Weil ich die Gefahr spürte, dass er durch seine heftigen Vorwürfe eine ultimative Stimmung in die Beziehung hineinrug, war es mir wichtig, ihn auf diese Gefahr hinzuweisen: „Achtung, so geht Ihre Beziehung zugrunde“, was denn – leider – so herauskam. Solche Interventionen sind in Paartherapien etwas vom Schwierigsten, weil die vorausgehenden diagnostischen Einschätzungen heikle und fehleranfällige Prozesse sind, die zudem meistens unter Zeitdruck erfolgen. Aber wie besagt das Sprichwort: „Wer schweigt, scheint zuzustimmen“. Und schweigen wollte ich nicht, nachdem in allen vier Gesprächen die Tendenz von Herrn W. zum Vorschein kam, viel, ja zu viel von seiner Partnerin zu fordern.

### **3. Und zum Schluss nochmals die Frage: Braucht es in der Paartherapie eine „Lebensstilanalyse“ (Titze 1985, S. 80)?**

Brigitte Titze spricht im „Wörterbuch der Individualpsychologie“ von der „Lebensstilanalyse“ als dem „Kernstück individualpsychologischer Ehe-therapie“ (ebd.). Deren Ziel sei es, „den Partnern Einblick zu verschaffen in die aus ihren jeweiligen Lebensplänen resultierende Dynamik ihrer Interaktion“ (ebd.).

Bei Herrn W. drängte sich die Frage nach dem „Lebensstil“ auf, weil es sich abzeichnete, dass er seine Forderungen immer kompromissloser und fordernder stellte und damit eine Gefahr für die Beziehung heraufbeschwor. Wie ist dieses Verhalten zu erklären? Eine Hypothese war Eifersucht im Zusammenhang mit der Situation als ältester Knabe (Entthronungserlebnisse?), eine Hypothese, die allerdings der Überprüfung bedurft hätte. Herr W. selber erwähnte die in seiner Erziehung erfahrene Ablehnung durch die Mutter, um die eigene Empfindlichkeit und dementsprechende

Reaktionen gegenüber seiner Partnerin verständlicher zu machen. Bei ihm zeichnet sich somit ab, dass er mehr Einsicht in seine Biografie, in seinen „Lebensstil“, gebraucht hätte, um sich seiner Partnerin gegenüber anders zu verhalten. Für Herrn W. wäre somit eine genauere „Lebensstilanalyse“<sup>5</sup>, welche ihm neue und vor allem flexiblere Verhaltensweisen ermöglicht hätte, wahrscheinlich hilfreich gewesen. Vielleicht hätte die Beziehung gerettet werden können...

Bei Frau Z. war in den bisherigen Gesprächen weniger deutlich zum Ausdruck gekommen, wo sie in seelische Nöte gerät und dann die Partnerschaft zu belasten beginnt. Sie hatte, von mir auf ihren möglichen Beitrag angesprochen, eine ausgeprägte Tendenz, sich in Beziehungen zu Männern ihren eigenen Freiraum zu sichern, als Hypothese in den Raum gestellt. Inwieweit diese Lebensstiltendenz in der Partnerschaft zum Tragen kam und damit eine Wirkung ausübte, war schwierig zu beurteilen, muss aber als Hypothese in Rechnung gestellt werden. Wie wäre es wohl herausgekommen, wenn sie als Kind gelernt hätte, bei einem liebevoll-entgegenkommenden Vater dessen Wünsche so gut wie möglich zu erfüllen? Hätte sie sich dann in der Beziehung zu Herrn W. flexibler verhalten? Hätte sie dann ihrem Partner entgegenkommen können, ohne die Angst dabei zu haben sich selber aufzugeben? Die Fragen bleiben offen im Raum stehen. Deutlicher bejaht werden kann jedoch die Ausgangsfrage, ob es in der Paartherapie eine „Lebensstilanalyse“ (Titze 1985, S. 80) braucht. Wenn Herr W. seine eigene emotionale Bedürftigkeit, seine Verletzlichkeit, seine Eifersucht und seine Verhaltenstendenzen in Richtung „Fordern“ und „Verlangen“ noch besser verstanden hätte, wenn er seinen Beitrag für die Abwärtsspirale ihrer Beziehung noch besser verstanden hätte, wäre dies ihrer Partnerschaft zugute gekommen. Frau Z. hätte – dies ist jetzt eine begründbare, aber nicht geprüfte Hypothese – ihrem Partner vielleicht mehr Flexibilität entgegenbringen können, ohne die Angst zu spüren, dabei zu viel Kompromisse einzugehen und sich so selber aufzugeben. Einsicht in den eigenen „Lebensstil“ (Adler) sowie persönliche Menschenkenntnis vergrößern auf jeden Fall die Chancen, das Zusammenspiel sowie die Interaktionen zwischen den beiden Partnern zu verstehen und damit adäquater handeln zu können.

Wichtig ist, dass die Lebensstilanalyse nicht schematisch, sondern situativ und notwendig, die Not der Herrschaft des Unbewussten wendend, geschieht, dann sind Motivation und Einsicht in die dynamischen Zusammenhänge viel grösser.

Wieviel „Lebensstilanalyse“ bzw. Vergrößerung der persönlichen Menschenkenntnis nötig sind, ist wiederum sehr individuell. Bei Frau Z. und Herrn W. war die Notwendigkeit von „Lebensstilarbeit“ und „Lebensstilanalyse“ gross, weil sich der Mangel an Selbsterkenntnis rächte und wohl zur unvermeidlichen Trennung führte. Natürlich gibt es auch Paare, die in einer Therapie ihre Probleme ein Stück weit lösen können, zumindest

---

<sup>5</sup> Eine „Lebensstilanalyse“ besteht m. E. aus kognitiven und emotionalen Anteilen, wobei die Vergrößerung der emotionalen Selbstbestimmung wohl schwieriger zu erreichen ist, weil dafür das Unbewusste angesprochen werden muss. Kognitive Aufklärung reicht für eine wirkliche Veränderung nicht aus, wie die moderne Hirnforschung schon länger festgestellt hat, vgl. zum Beispiel Roth, G. (2001): Fühlen – Denken – Handeln. Frankfurt am Main: Suhrkamp. 2001. Mit den Worten von Roth (2001, S. 321): „Wir kommen also aufgrund der hier ausgebreiteten Kenntnis über die neuronalen Grundlagen affektiver Zustände zu der jedem Menschenkenner vertrauten Einsicht, dass Gefühle den Verstand eher beherrschen als der Verstand die Gefühle“.

so, dass sie einvernehmlich beschliessen zusammenzubleiben. So zum Beispiel das Ehepaar A.

Frau A. meldete sich telefonisch. Sie deutete schon am Telefon Partnerschaftsschwierigkeiten an. Sie war seit vielen Jahren mit Herrn A. verheiratet, Kinder hatten sie keine. Vor rund 5 Jahren wollte ihr Mann einen Tanzkurs besuchen, er lud sie anfangs ein mitzukommen, sie wollte aber nicht. Lange Zeit waren ihr diese Tanzkurse relativ egal, bis sie auf seinem Handy einen Mailwechsel mit einer Frau feststellte. Sie stellte ihn daraufhin, er wich aus, das sei einfach eine Tanzpartnerin. Dieses Thema beschäftigte sie in der Folge immer mehr, einmal fuhr sie vor das Gebäude, in dem der Tanzkurs stattfand, und machte eine Photo, als er und seine angebliche Tanzpartnerin das Lokal verliessen. Die Diskussionen zwischen Frau und Herrn A. wurden in der Folge immer hitziger, er beteuerte weiterhin, es sei kein Sex im Spiel, das sei einfach eine Tanzpartnerin. Sie wusste immer weniger, ob sie ihm glauben sollte. Auf ihren Vorschlag, dann wolle sie auch sexuelle Freiheiten, reagierte er energisch, das komme nicht in Frage.

Seit diesen Diskussionen befand sich das Paar in einer Abwärtsspirale, er fand, sie solle seine Entschuldigungen und Beteuerungen akzeptieren, dann wäre alles gut. In diesem Sinne sei sie ebenfalls schuld an der Misere, fand er. Sie hingegen traute ihm nicht mehr, er sei auch in ihrer Achtung gesunken, seit er diese Abenteuer am Abend suche. Vor allem schmerzten sie seine Ausflüchte, das sei das Schlimmste, dass sie ihm nicht mehr glauben könne...

In der fast ein Jahr dauernden Paartherapie lernten Frau und Herr A. verstehen, wie es zu dieser Abwärtsspirale gekommen war. Frau A. konnte zum Beispiel in der Partnerschaft mit Herrn A. gewisse Wünsche nicht äussern, weil sie vor seinen Zornausbrüchen Angst bekam. In der Folge geriet bald in die Defensive. Sie bewahrte ihre Eigenständigkeit, indem sie sich zurückzog. Herr A. reagierte darauf mit seinen Tanzkursabenteuern, ihr gleichsam zurufend: Wenn Du nicht willst, kann ich auch anders... Im Laufe der Therapie begann Frau A., ihrem Mann verbal mehr entgegenzusetzen.

Herr A. seinerseits erkannte, wie „wirkungsvoll“ er seine Frau eingeschüchtert und von sich weggetrieben hatte, ohne sich dessen bewusst zu sein. Wenn Frau A. ebenfalls eine cholerische Seite und so viel verbale Schlagkraft gehabt hätte wie ihr Mann, wäre die Beziehung wohl anders verlaufen.

In einer anderen Beziehung hätte sie sich vielleicht besser entfalten können, wenn sie den Eindruck gehabt hätte, mehr gehört zu werden. Wir sehen: Partnerschaften oder Paartherapien sind höchst individuelle Prozesse, die immer wieder anders verlaufen. Gerade darum sind sie so spannend und lebendig.

## **Literatur:**

Adler, A. (1927/2007): Menschenkenntnis. Alfred Adler Studienausgabe, Band 5. Herausgegeben von J. Rüedi. Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht.

Ahlers, Ch., J. (2015): Himmel auf Erden – Hölle im Kopf. Was Sexualität für uns bedeutet. München: Goldmann.

Andriessens, P. (1985): Stichwort „Apperzeption, tendenziöse“. In: Wörterbuch der Individualpsychologie. Herausgegeben von Brunner, R./ Kausen, R./ Titze, M. München/Basel: Reinhardt-Verlag, S. 33.

Ansbacher, H. (1985): Stichwort „Lebensstil“. In: Wörterbuch der Individualpsychologie. Herausgegeben von Brunner, R./ Kausen, R./ Titze, M. München/Basel: Reinhardt-Verlag, S. 253-262.

Felser, G. (2007): Familie und Partnerschaft als Entwicklungskontexte. In: Brandstätter, J./ Lindenberger, U. (Hrsg.) (2007): Entwicklungspsychologie der Lebensspanne. Ein Lehrbuch. Stuttgart: Kohlhammer, S. 447-482.

Gottman, J. (2016): Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe. Berlin: Ullstein-Taschenbuch, 4. Auflage.

Haller, R. (2015): Die Macht der Kränkung. Wals: Ecowin Verlag.

Holmes, T.H.& Rahe, R.H. (1967): The Social Readjustment Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research, 11, p. 213-218.

Schoenaker, T. (2001): Die kreative Partnerschaft. Sinntal: RDI-Verlag.

Titze, B. (1985): Stichwort „Egetherapie“. In: Wörterbuch der Individualpsychologie. Herausgegeben von Brunner, R./ Kausen, R./ Titze, M. München/Basel: Reinhardt-Verlag, S. 80f.

**Korrespondenzadresse:**

Prof. Dr. Jürg Rüedi, Pädagogische Hochschule der Fachhochschule Nordwestschweiz. Benzburweg 30, CH-4410 Liestal; E-Mail: [juerg.rueedi@fhnw.ch](mailto:juerg.rueedi@fhnw.ch)

**Autor:**

Jürg Rüedi: Prof. Dr. phil., Lehrerausbildung mit 8 Jahren Schulpraxis. Studium der Psychologie und Pädagogik mit Dissertation über die »Bedeutung Alfred Adlers für die Pädagogik«. Weiterbildung in individualpsychologischer Psychotherapie mit eigener Praxis seit 1987. Lehranalytiker der Schweizerischen Gesellschaft für Individualpsychologie, 2007–2009 Präsident. Seit 1987 Dozent für Erziehungswissenschaften und Sonderpädagogik am Kantonalen Seminar Liestal bzw. an der Hochschule für Pädagogik und Soziale Arbeit beider Basel bzw. an der Pädagogischen Hochschule der Fachhochschule Nordwestschweiz. Publikationen zur individualpsychologischen Pädagogik und zu Disziplin in der Schule und zur Klassenführung, vgl. [www.disziplin.ch](http://www.disziplin.ch).





