

**AUSWIRKUNGEN VON PAARTHERAPIE  
AUF PAARE IN LANGZEITBEZIEHUNG**

Masterthesis zur Erlangung des akademischen Grades  
Master of Science  
im Universitätslehrgang Psychotherapie - Fachspezifikum Integrative Gestalttherapie

eingereicht von  
Isabella Auinger-Schneider

Department für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
an der Universität für Weiterbildung Krems

Betreuerin: Mag. Veronika Guggenberger-Kranewitter

Wien, 6.Februar 2024

## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich, Isabella Auinger-Schneider, erkläre hiermit an Eides statt,

1. dass ich meine Master-Thesis selbständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,
2. dass ich meine Master-Thesis oder wesentliche Teile daraus bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,
3. dass ich, falls die Arbeit mein Unternehmen oder einen externen Kooperationspartner betrifft, meinen Arbeitgeber über Titel, Form und Inhalt der Master-Thesis unterrichtet und sein Einverständnis eingeholt habe.

## **MEIN BESONDERER DANK GILT**

meinem Ehemann Michael Schneider, für die liebevolle und ausdauernde Unterstützung,

meinen Kindern Vincent, Constantin, Adrian und Helena für ihr Verständnis für die viele Zeit, die das Schreiben dieser Arbeit in Anspruch genommen hat,

meiner Schwester Viktoria für das viele Zuhören und gemeinsame Denken,

meiner Freundin Rosi für ihre vielseitige Unterstützung,

meiner Betreuerin Frau Mag. Veronika Guggenberger-Kranewitter, für die wichtigen Impulse und Inputs,

Frau Mag. Katharina Gerlich für die Tipps und Weisheiten zum wissenschaftlichen Arbeiten.

## ABSTRACT (Deutsch)

Die hier vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Fragestellung, inwiefern Paartherapie Auswirkungen auf die Kommunikation, das Gefühl der emotionalen Verbundenheit, das Gefühl der Sicherheit und den Verlauf der Beziehungskonflikte von Paaren in Langzeitbeziehung hat. Zur Beantwortung der Fragestellung wurde neben der theoretischen Auseinandersetzung eine empirische, qualitative Untersuchung durchgeführt. Die Daten wurden aus 8 Einzelinterviews mit 4 Paaren gewonnen und ausgewertet. In der anschließenden Zusammenschau werden die Ergebnisse aufgezeigt und diskutiert.

### **Stichworte:**

Paarprobleme, Paartherapie, Paarberatung, empirische Forschung

## ABSTRACT (English)

This Thesis deals with the question of the extent to which couples therapy has an effect on communication, the feeling of emotional connection, the feeling of security and the course of relationship conflict of couples in long-term relationships. In addition to the theoretical discussion, an empirical, qualitative study serves to answer the question. The data were obtained and evaluated from 8 individual interviews with 4 couples. In the subsequent synopsis, the results will be shown and discussed.

### **Keywords:**

Relationship issues, couple therapy, couple counselling, empirical research

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>7</b>
1.1	<b>Gesellschaftlicher Kontext</b> .....	<b>7</b>
1.2	<b>Motivation</b> .....	<b>8</b>
1.3	<b>Ziel und Fragestellung</b> .....	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Theoretischer Hintergrund</b> .....	<b>10</b>
2.1	<b>Bindungstheorie</b> .....	<b>11</b>
2.1.1	Bindung und Bindungsverhalten .....	11
2.1.2	Internale Arbeitsmodelle.....	12
2.1.3	Bindung im Verlauf des Lebens .....	13
2.1.4	Traumatische Bindungsmuster, Verinnerlichung und Folgen.....	14
2.2	<b>Auszüge paartherapeutischer Konzepte</b> .....	<b>18</b>
2.2.1	Gestalttherapie und Gestalttherapie mit Paaren .....	18
2.2.2	Imago-Paartherapie.....	21
2.2.3	Paartherapie nach Anne Teachworth.....	24
2.2.4	Sexual- und paartherapeutischer Ansatz von David Schnarch .....	27
2.2.5	Traumatischer Paartherapie nach Katharina Klees .....	29
2.2.6	Die „Vier apokalyptischen Reiter“ nach John Gottman .....	33
2.3	<b>Therapeutische Haltung im paartherapeutischen Setting</b> .....	<b>36</b>
<b>3</b>	<b>Empirische Untersuchung</b> .....	<b>39</b>
3.1	<b>Fragestellung</b> .....	<b>39</b>
3.2	<b>Forschungsmethodik</b> .....	<b>40</b>
3.2.1	Erhebungsverfahren .....	40
3.2.2	Auswahl des Samples .....	43
3.2.3	Ablauf der Interviews .....	47
3.2.4	Transkription.....	50
3.2.5	Auswertungsverfahren .....	50
3.2.6	Datenauswertung .....	51
<b>4</b>	<b>Darstellung der Ergebnisse</b> .....	<b>53</b>
4.1.1	Phase 1: Kennenlernen I Verliebtheit.....	55
4.1.2	Phase 2: Stabilisierung I Effekte im zeitlichen Verlauf .....	61
4.1.3	Phase 3: Entscheidung .....	68
4.1.4	Phase 4: Die bewusste, differenzierte Beziehung.....	70
<b>5</b>	<b>Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse</b> .....	<b>77</b>
<b>6</b>	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>92</b>
<b>7</b>	<b>Tabellenverzeichnis</b> .....	<b>97</b>
<b>8</b>	<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>98</b>

# 1 Einleitung

## 1.1 Gesellschaftlicher Kontext

In unserer Gesellschaft gilt die Fähigkeit zur Bildung und Pflege dauerhafter intimer Beziehungen als eine der wesentlichen Voraussetzungen für Glück und Wohlbefinden. (Schaefer & Olsen, 1981). Die meisten Menschen betrachten die Paarbeziehung als wichtigen Beitrag zu ihrer Lebenszufriedenheit und ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit (Roesler, 2019). Wir leben jedoch in einer Zeit, in der Langzeitbeziehungen vielfältigen Herausforderungen unterworfen sind. Hohe Scheidungsraten zeigen, wie schwer es fällt, eine intime Beziehung dauerhaft aufrechtzuerhalten (Melnick & March-Nevis, 2017) und trotzdem ist „ .... die Entscheidung, in einer intimen Paarbeziehung zu leben ... keinesfalls als Grundvoraussetzung für ein erfülltes, gesundes, produktives und befriedigendes Lebens .... “ zu sehen (Wheeler, 2017, S.48).

Zum Thema der Effekte von Paartherapie auf Paare in langjährigen Partnerschaften ist wenig Literatur vorhanden. Bisherige Forschung in Deutschland zu diesem Thema basiert hauptsächlich auf naturalistischen Designs. Naturalistische Designs beziehen sich auf die Gestaltung der Forschung, die darauf abzielt, Phänomene in ihrer natürlichen Umgebung zu beobachten und zu verstehen, ohne dabei weiter in den Prozess einzugreifen. Vergleiche unterschiedlicher Bereiche sind hierbei schwierig, da die untersuchten Gruppen meist unterschiedliche Ansätze und Verfahren verwenden (Roesler, 2019). Autorinnen und Autoren wie Halford, Pepping und Petch (2016) diskutieren in ihrem Werk „The gap between couple therapy research efficacy and practice effectiveness“, die offensichtliche Kluft zwischen den aktuellen Forschungsergebnissen zur Wirksamkeit von Paartherapie, versus den Ergebnissen in der praktischen Anwendung mit Paaren im paartherapeutischen Setting. Eine Metaanalyse aus den USA (Roddy et al., 2020) förderte hierzu weit eindeutigere positive Ergebnisse zutage.

Das Thema der zugrunde liegenden Arbeit mit der Forschungsfrage, inwiefern Paartherapie Auswirkungen auf Paare in Langzeitbeziehungen hat, möchte einen Beitrag zur Anregung für weitere Forschung zum Thema der Effekte von Paartherapie auf Paare in Langzeitbeziehung leisten. Trotz dem auch hier gewählten naturalistischen Design einer qualitativen Studie lautet die Hypothese, dass durch die Eingrenzung der beforschten Gruppe ein klareres Ergebnis erzielt werden kann.

Betreffend der Langzeiteffekte von Paartherapie auf Paare in langjährigen Partnerschaften gibt es nach wie vor deutliche Wissenslücken und Defizite. Es gibt aktuell nur begrenzte Kenntnisse darüber, wie die Langzeiteffekte von Paartherapie auf Paare sind. Die Recherche der Autorin hat keine Studien zu Tage gefördert, die über einen längeren Zeitraum die Entwicklung von Paarbeziehungen nach einer Therapie verfolgen. Studien dieser Art könnten dazu beitragen, Wissenslücken in diesem Bereich zu schließen.

## **1.2 Motivation**

Im Zuge des Masterstudiums der Integrativen Gestalttherapie war das Schreiben einer wissenschaftlichen Arbeit nach Beendigung der ersten Ausbildungsschritte vorgesehen. Aufgrund von professionellem wie persönlichem Interesse beschäftigte sich die Autorin in dieser Arbeit bereits mit den Bindungsstilen und der Paardynamik aus gestalttherapeutischer Sicht. Das Interesse dahingehend persistierte über die Fachausbildung hinweg und führte zu dem Wunsch auch die Masterthesis dem Thema Paardynamik zu widmen. Von Beginn an war die grundlegende Entscheidung für die Durchführung einer qualitativen Studie bereits gefallen. Es interessierte die Autorin besonders, die Perspektive der Klientinnen und Klienten zu beleuchten, anstatt, wie es oft üblich ist, Fachpersonal zu einem Thema zu befragen. Die Gründe lagen darin, dass die Perspektive der Klientinnen und Klienten mit ihren direkten Einblicken in ihre persönlichen Erfahrungen, Emotionen und den wahrgenommenen Veränderungen bei der Autorin großes Forschungsinteresse hervorrief. Dies führte zur Entscheidung betreffend der zugrunde liegenden Hauptfragestellung, inwiefern Paartherapie Auswirkungen auf Paare in Langzeitbeziehung hat. In weiterer Folge fand ein Austausch der Autorin mit ihrer Masterthesenbetreuerin statt, um zu besprechen, wie dieses Thema genauer erforscht werden könnte. Im Zuge dieses Austauschs wurde der Autorin klar, dass ihr Interesse darin bestand die Entwicklungen von Paaren nach Beendigung einer Paartherapie zu erforschen, darzustellen und zu diskutieren, denn die Klientinnen und Klienten sind diejenigen, die die Auswirkungen der Therapie unmittelbar erleben und nur sie können über ihre Erfahrungen berichten. Durch deren Erzählungen würde die Autorin tiefere Einblicke in die Dynamiken der Beziehung, die wahrgenommene Wirkung der Therapie auf deren Kommunikation, dem Empfinden von Sicherheit und den Umgang mit Konflikten gewinnen. Dies würde der Autorin

ermöglichen, ein umfassenderes Verständnis für die subjektiven Erfahrungen der Paare zu gewinnen.

Nachdem die zugrunde liegende Motivation für diese Arbeit erläutert wurde, werden nun die Fragestellungen sowie ihre Ziele formuliert, und nachfolgend präsentiert.

### **1.3 Ziel und Fragestellung**

Die grundlegende Forschungsfrage dieser Arbeit lautet, inwiefern Paartherapie Auswirkungen auf Paare in Langzeitbeziehungen hat. Hierzu wurden folgende konkrete Unterfragen formuliert:

Forschungsfrage 01:

Inwiefern beeinflusst Paartherapie die Entwicklung der Kommunikationsdynamik in langjährigen Partnerschaften?

Ziel 01:

Ziel der Forschungsfrage 01 ist es, die Auswirkungen von Paartherapie auf die Kommunikation in Langzeitbeziehungen zu untersuchen.

Forschungsfrage 02:

Welchen Einfluss hat Paartherapie auf das Sicherheitsempfinden von Partnern in langjährigen Paarbeziehungen?

Ziel 02:

Ziel der Forschungsfrage 02 ist es, die Effekte von Paartherapie auf das Sicherheitsempfinden von Paaren in Langzeitbeziehungen zu analysieren.

Forschungsfrage 03:

Inwiefern beeinflusst Paartherapie die emotionale Verbundenheit in Langzeitbeziehungen?

Ziel 03:

Ziel der Forschungsfrage 03 ist es, die Effekte von Paartherapie auf die emotionale Verbundenheit von Paaren in Langzeitbeziehung zu untersuchen.

Forschungsfrage 04:

Wie wirkt sich Paartherapie auf den Verlauf von Beziehungskonflikten bei Paaren in Langzeitbeziehungen aus?

Ziel 04:

Ziel der Forschungsfrage 04 ist es, die Effekte von Paartherapie auf den Verlauf von Beziehungskonflikten zu analysieren.

Um die vorliegenden Fragen zu beantworten, wurden zehn Einzelinterviews mit fünf heterosexuellen Paaren mit gutem bis mäßig integriertem Strukturniveau (Arbeitskreis OPD; 2006) durchgeführt. Vorgabe war es, Paare zu finden, die mindestens seit 5 Jahren in Beziehung sind und mindestens 5 Monate Paartherapie gemacht haben. Die Auswahl der Paare diente lediglich dazu, eine homogene Gruppe zu schaffen, um einen empirischen Vergleich zu ermöglichen. Keinesfalls soll die Auswahl dieser speziellen Personengruppe eine Höherbewertung dieser Form der Partnerschaft gegenüber anderen implizieren (Melnick & March-Nevis, 2017). Von den 10 Einzelinterviews mit fünf Paaren, wurden acht Einzelinterviews mit vier Paaren für die dieser Arbeit zugrunde liegende qualitative Studie zugelassen.

Ausführungen zur Begründung der Auswahl der Paare sind in Kapitel: 3.2.2. Auswahl des Samples, nachzulesen.

## **2 Theoretischer Hintergrund**

Um die dieser Arbeit zugrunde liegenden Forschungsfragen (siehe oben: Abschnitt 1.2 Ziel und Fragestellung) beantworten zu können, wurde zuerst Literatur zum Thema Bindung und Bindungsverhalten analysiert. Werke der Autorinnen und Autoren Hüther und Krens (2012), Bowlby (1953, 2021), Grossmann und Grossmann (2003, 2006), Brisch (2006, 2011), Howe (2011) und Charf (2018, 2019) dienen hier als hauptsächliche Quellen.

Von Beginn „... an ist das ungeborene Kind auf Beziehung, auf Verbundenheit und auf Lernen angelegt und angewiesen. Sobald es Zellen gibt, sind sie lebendig, nehmen wahr, reagieren auf die Umwelt“ (Hüther & Krens, 2012, S. 8). Lernen ist entscheidend für Entwicklung und Überleben, nur in Beziehung ist Entwicklung möglich (Hüther/Krens, 2012).

## 2.1 Bindungstheorie

Die geschichtliche Entwicklung der Bindungstheorie beginnt mit dem britischen Kinderpsychiater und Psychoanalytiker John Bowlby. In seinem Werk mit dem Titel „Maternal Care and Mental Health“ (1953) schreibt Bowlby wie intensiv prägend die Ereignisse in seiner Kindheit waren. Brisch weist in seinem Werk „Bindungsstörungen“ auf die mögliche Korrelation von Bowlbys eigenen Kindheitserlebnissen und seiner zeitlebens vorhandenen Beschäftigung mit dem Thema Bindung und Bindungsverhalten hin (Brisch, 2011). Bowlbys Forschungen und seine langjährige Zusammenarbeit mit der Entwicklungspsychologin und Forschungskollegin Mary Ainsworth führten zur Entstehung der Bindungstheorie und den sich daraus abgeleiteten Bindungsstilen, die heute wie damals von zentraler Bedeutung für die Bindungsforschung sind (Grossmann & Grossmann, 2003).

Im folgenden Abschnitt geht die Autorin dazu über die zusammengetragenen Fakten zum Thema Bindungsverhalten darzulegen.

### 2.1.1 Bindung und Bindungsverhalten

Ainsworth und Bell formulierten 1970 „Bindung kann definiert werden als das gefühlsmäßige Band, welches eine Person ... zwischen sich selbst und der bestimmten anderen Person ... knüpft – ein Band, das beide räumlich verbindet und zeitlich überdauert“ (Grossmann & Grossmann, 2003, S. 147).

Bowlby führt in seinem Werk „Frühe Bindung und kindliche Entwicklung“ (1953) aus wie prägend sich die Art wie wir in unseren ersten Lebensjahren Zuwendung erfahren, haben auf unser späteres Bedürfnis nach Nähe und Distanz in unseren erwachsenen Beziehungen auswirkt. Verhaltensweisen, die einen Bindungswunsch implizieren umfassen Anlächeln, Deuten, Rufen, Folgen, Festhalten, Weinen sowie auch starken Protest, wenn ein Kind alleine gelassen wird. Derartige Verhaltensweisen lassen gewöhnlich mit zunehmendem Alter in Häufigkeit und Intensität nach (Bowlby, 1953). Bindungsverhalten wird als ein emotionales Band verstanden, das als Ergebnis spezifischer vorprogrammierter Verhaltensmuster entsteht, die auf ein anderes Individuum ausgerichtet sind (Grossmann & Grossmann, 2003). „Ihre Wirkung besteht darin, das erste Individuum nahe an das andere heranzubringen und es dort zu halten – deshalb der umfassende Begriff <<Bindungsverhalten>> [Hervorhebung des Verf.]“ (Grossmann & Grossmann, 2003, S. 23).

Bowlby (2021) definiert Bindungsverhalten als jegliches Verhalten, das darauf abzielt, die Nähe eines als kompetent wahrgenommenen Individuums zu suchen oder aufrechtzuerhalten. Dieses Verhalten zeigt sich besonders deutlich bei Angst, Müdigkeit, Krankheit und entsprechendem Bedarf an Zuwendung oder Versorgung. Personen, die sich auf eine einfühlsame Bezugsperson verlassen können, empfinden ein Gefühl der Geborgenheit und hegen den Wunsch, diese Beziehung nicht zu verlieren. Das Bindungsverhalten tritt, wenn auch in variierender Form, später im Leben erneut auf, weswegen es als ein „ .... integrales, im biologischen Sinne schützendes Merkmal ....“ (S. 21) betrachtet wird, das bis zu einem gewissen Grad mit anderen Spezies geteilt wird. Die Gewissheit, in kritischen Situationen Unterstützung von einer vertrauten Person erwarten zu können, stellt zweifellos eine beruhigende Rückversicherung dar.

Die Intensität des Bindungsverhaltens kann in verschiedenen Situationen zunehmen oder abnehmen. Es ist entscheidend, eine Balance zwischen Verhaltensweisen zu finden, die die Bezugsperson und das Kind einander näherbringen, und solchen, die die Bezugsperson und das Kind voneinander wegführen. Exploratives Verhalten hat auch aus evolutionärer Perspektive eine Bedeutung (Grossmann & Grossmann, 2003). Es ist daher erforderlich, Bindung als die Organisation von Verhaltenssystemen zu betrachten, die einen inneren, strukturellen Anteil aufweisen. Dieser Anteil überdauert auch Zeiten „in denen keine der einzelnen Bindungsverhaltensweisen aktiviert ist“ (Grossmann & Grossmann, 2003, S. 148).

Im folgenden Kapitel stellt die Autorin den von Bowlby eingeführten Begriff der internalen Arbeitsmodelle vor.

### **2.1.2 Internale Arbeitsmodelle**

In weiterer Folge führt Bowlby (1953) den Begriff der internalen Arbeitsmodelle ein. Dieser beschreibt die Art und Weise des In-Beziehung-Tretens eines Menschen mit einem anderen. Bowlby geht davon aus, dass ein Kind durch die sich wiederholenden typischen Interaktionsmuster seiner Bezugspersonen die Art und Weise des In-Beziehung-Tretens mit anderen Menschen lernt. Die Erfahrungen werden vom Kind verinnerlicht und als ein Gesamtbild integriert. So entwickeln Kinder nach und nach eine mentale Repräsentation von Bindung. Diese internalen Arbeitsmodelle werden aus vergangenen Erfahrungen gespeist (Psaya.de, 2023).

Bretherton und Munholland (1999) schreiben dazu, dass diese internen Arbeitsmodelle als repräsentative Modelle (operable models) des Selbst und der Bindungsperson betrachtet werden, basierend auf deren gemeinsamer Beziehungsgeschichte. Sie dienen dazu, das bindungsbezogene Verhalten, die Gedanken und Gefühle sowohl der Bindungsperson als auch des Selbst vorherzusagen, zu interpretieren und zu regulieren.

Diese internalen Arbeitsmodelle definieren das Ausmaß an Nähe, das eine Person erwartet und auch wieviel Nähe sie braucht, um sich in Beziehungen sicher zu fühlen und sie zeigen auch, wieviel Nähe eine Person zulassen kann, ohne sich bedrängt zu fühlen. (Brisch, 2006) Sie gestalten auch maßgeblich die künftige Struktur der Persönlichkeit, des Denkens und der Sprache, der Aufmerksamkeit und des Gedächtnisses sowie der emotionalen und sozialen Regulationsprozesse, einschließlich der Strategien im Umgang mit Bindungspersonen. Sie gestalten auch maßgeblich die künftige Struktur der Persönlichkeit, des Denkens und der Sprache, der Aufmerksamkeit und des Gedächtnisses sowie der emotionalen und sozialen Regulationsprozesse, einschließlich der Strategien im Umgang mit Bindungspersonen (Brisch, 2006). Internale Arbeitsmodelle interagieren mit den Modellen des jeweiligen Gegenübers und umgekehrt. Sie sind also nicht starr sondern veränderlich. Sie ermöglichen nach und nach auch die Vorhersage zukünftigen Erlebens. Sie dienen als Schablone oder Prototyp für die Bildung von Beziehungen im Erwachsenenalter (Howe, 2011).

Anschließend wird dazu übergegangen die Erkenntnisse der Bindungsforschung im Hinblick auf Bindung im Verlauf des Lebens darzustellen.

### **2.1.3 Bindung im Verlauf des Lebens**

Ab den 1990er Jahren konzentrierte sich die Bindungsforschung vermehrt auf die Frage der Weitergabe der Bindungsqualitäten und -muster der Eltern auf ihre Kinder (Brisch, 2006). Die transgenerative Perspektive rückte vermehrt in den Vordergrund und die Frage inwiefern sich das Bindungsmuster einer Person während des Erwachsenwerdens weiterentwickelt wurde beforscht (Brisch, 2006). Die erste bahnbrechende Untersuchung hierzu wurde von Miriam und Howard Steele 1994 veröffentlicht. Hierbei wurden Schwangere im letzten Drittel ihrer Schwangerschaft interviewt. Mit Hilfe dieses Interviews wurde ihr Bindungsmuster klassifiziert. Miriam

und Howard Steele prognostizierten daraufhin den Bindungsstil, den das Kind mit einem Jahr haben werde und lagen dabei bei einer Klassifizierung der Bindungsmuster in sicher, unsicher-vermeidend und unsicher-ambivalent zu 70 Prozent richtig. Bei einer Klassifizierung von sicher und unsicher stieg ihre Übereinstimmungsquote sogar auf 75 Prozent.

Im Verlauf der Zeit wurden einige Längsschnittstudien durchgeführt, die den Rückschluss zulassen, dass das Bindungsmuster der Bezugsperson zu einem hohen Prozentsatz weitergegeben wird (Steele/Steele, 2000). Die Längsschnittstudien deuten darauf hin, dass bedeutsame, belastende und unvorhersehbare Lebensereignisse im ersten Lebensjahr eines Kindes die Bindungsqualität nachträglich negativ beeinflussen können (Steele/Steele, 2000). Die angeführten Studien erzeugen den Eindruck, dass Bindungsqualitäten determiniert seien. Erst durch einen erweiterten Blick wurde nachgewiesen, dass Bindungsmuster nicht genetisch von der Mutter auf das Kind weitergegeben werden, sondern in starker Korrelation zu der das Kind pflegenden Person standen (Grossmann & Grossmann, 2003). Viele Klientinnen und Klienten und somit auch Paare, die die Hilfe und Unterstützung eines Therapeuten oder einer Therapeutin suchen, haben Kindheitsverletzungen in unterschiedlichen Schweregraden erlebt, die bis heute ihr Verhalten und ihre Denkmuster hinderlich beeinflussen (Charf, 2018).

Um ein tieferes Verständnis für die Folgen schwergradiger Kindheitsverletzungen zu gewährleisten, erscheint es der Autorin wichtig auch auf traumatische Bindungsmuster, deren Verinnerlichung und Folgen einzugehen, weswegen diese im folgenden Kapitel dargestellt werden.

#### **2.1.4 Traumatische Bindungsmuster, Verinnerlichung und Folgen**

Die Einnahme einer psychotraumatologischen Perspektive erfordert vorab eine Klärung des Begriffs des psychischen Traumas. Werke der Autorinnen und Autoren Wöller (2013), Freud (1926), Herman (1992) und Khan (1963) dienen hier als hauptsächliche Quellen.

#### 2.1.4.1 Objektive und subjektive Trauma-Definitionen

Definitionen von Trauma können entweder den Schwerpunkt auf das Ereignis selbst oder auf die Verbindung zwischen dem Ereignis und einem individuellen subjektiven Erleben legen. Bei der Definition objektiver oder zumindest intersubjektiv nachvollziehbarer Kriterien für traumatische Ereignisse steht das Ereignis im Vordergrund. Im ICD-10 wird dazu eine außergewöhnliche Bedrohung oder ein katastrophentypisches Ausmaß einer Belastung definiert. Für Forschungszwecke scheint diese Perspektive oftmals passend, da dadurch eine bestimmte Anzahl traumatischer Ereignisse objektiv dargestellt werden kann. Die Wirkungen und Konsequenzen des jeweiligen Ereignisses auf eine Person bleiben bei dieser Darstellungsart jedoch offen (Wöller, 2013). Schon Freud betont in seinem Werk „Hemmung, Symptom und Angst“ (1926), dass das Wesentliche an der traumatischen Neurose die Erfahrung der Hilflosigkeit des Ichs im Angesicht einer unerträglichen Erregungshäufung sei, ungeachtet dessen ob deren Ursache äußeren oder inneren Ursprungs ist.

„Ein psychisches Trauma stellt demnach eine plötzliche Diskontinuität des körperlichen und psychischen Erlebens dar, ein nicht erwartetes Eindringen äußerer Kräfte in die psychische Organisation“ (Wöller, 2013, S. 22).

Traumata objektiv fassbar und in ihren Auswirkungen quantifizierbar zu machen, stößt rasch an Grenzen. Zu vielschichtig sind die Einflussfaktoren. Patientinnen und Patienten weisen oftmals „trotz massiver Über- oder Unterstimulation in der Kindheit erstaunlich wenig“ (Wöller, 2013, S. 22) Schädigung auf, wohingegen es Patientinnen und Patienten gibt, „die ´objektiv´ gesehen weit weniger intensiv oder schmerzhaft Erfahrungen gemacht zu haben scheinen jedoch weit stärker betroffen, verletzt und/oder geschädigt sind“ (Wöller, 2013, S. 22).

#### 2.1.4.2 Typologie von Traumatisierung

Die Typologie der Traumatisierungen wurde von Judith Lewis Herman eingeführt. In ihrem Buch „Die Narben der Gewalt: Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden“ (1992) unterscheidet Herman erstmals zwei unterschiedliche Trauma-typen:

Trauma-Typ 1 (Monotraumatisierung):

In der Kategorie Trauma-Typ 1 oder Schocktrauma werden Folgen eines singulär, plötzlich und unvorhergesehenen apersonalen oder personalen belastenden

Ereignisses zusammengefasst. Als apersonale Ereignisse gelten Naturkatastrophen, Verkehrsunfälle und Operationen. Als personale Ereignisse gelten räuberische Überfälle, Vergewaltigungen und plötzlicher Verlust einer Bezugsperson (Wöller, 2013, S. 24). Schocktraumata sind „diskrete konditionierte Reaktionen auf der Ebene des Erlebens und Verhaltens, die Symptomatiken der Posttraumatischen Belastungsstörung hervorrufen“ (Wöller, 2013, S. 24). Dieses Störungsbild ist umfangreich erforscht. Eine Vielzahl von Methoden und Manuals beschäftigen sich mit deren Darstellung und Behandlung. Bis in die 90er Jahre waren die Behandlungsansätze hauptsächlich in der klassischen Verhaltenstherapie zu finden, während heute emotionsfokussierte und traumafokussierte Verfahren wie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), EFT (Emotional Freedom Technique), Brainspotting und PITT (Psychoimaginative Traumatherapie und narrative Verfahren) ihre Anwendung finden (Wöller, 2013).

#### Trauma-Typ 2:

Als Trauma-Typ 2 bezeichnet man die Folgen und das Zustandsbild der lang andauernden und somit chronisch-kumulativen seelischen Verletzungen. Darunter fallen die menschlich verursachten Folgen einer Dauerbelastung durch einerseits politische Gewalt wie Krieg, Folter, Geiselnahme und Konzentrationslagerhaft und andererseits Gewalt im personalen Nahbereich in der Kindheit und Jugend eines Menschen durch dauerhafte Misshandlungen, Missbrauch und/oder Vernachlässigung. Anhaltende Misshandlungen und sich wiederholende Traumatisierungen haben signifikante und zerstörerische Auswirkungen auf die gesamte Entwicklung eines Menschen (Wöller, 2013).

Im Zeitraum von 2009 bis 2011 wurde innerhalb der Arbeitsgruppe „Komplexe Traumafolgestörung“ der Gesellschaft für Psychotraumatologie um Julia Schellong eine erweiterte Klassifikation von Traumafolgestörungen entwickelt, die in untenstehender Tabelle dargestellt wird. Diese Klassifikation richtet sich nach den klinisch relevanten Herausforderungen und lässt sich effektiv mit der Neukonzeption der komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung (KPTBS) gemäß dem ICD-11 kombinieren.

Tabelle 1: Typologie der Traumatisierungen

Typ 1 einfache Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	Intrusionen, Vermeidung, Hyperarousel, ohne Komorbidität
Typ 2 PTBS plus traumakompensatorische Symptomatik	oben Genanntes plus Komorbidität, z.B. Angst, Depression, Somatisierung, Abhängigkeitserkrankungen, Depersonalisation, Derealisation, sonstige kompensatorische Symptome
Typ 3 PTBS plus persönlichkeitsprägende Symptomatik	oben genanntes plus schwere emotionale Instabilität dissoziative Symptomatik, Bindungs- und Beziehungsstörungen, verändertes Selbst- und Weltbild
Typ 4 Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (KPTBS), PTBS oder partielle PTBS plus komplexe dissoziative Symptomatik	oben genanntes plus Amnesien, Teilidentitätsstörungen, Identitätswechsel

*Legende: Tabelle der Typologie der Traumatisierung nach Schellong (2013)*

Bei den Trauma-Typen 2 bis 4 kommen teilweise auch die oben genannten Verfahren zur Anwendung, jedoch haben sich in den vergangenen Jahren noch zusätzlich gestalt- und körpertherapeutische Interventionen etabliert (Wöller, 2013).

#### **2.1.4.3 Formen psychischer Traumatisierung in der Kindheit und Jugend**

Traumatisierungsarten lassen sich nicht eindeutig voneinander trennen, sie treten häufig gemeinsam auf. Empirische Untersuchungen zeigen, dass geschlagene Kinder häufig auch angeschrien und anderweitig emotional misshandelt werden. In einem familiären Umfeld, das von emotionaler Ablehnung, Isolation und Vernachlässigung geprägt ist, sind Missbrauchshandlungen meist nur die herausragenden Ereignisse. Sowohl die körperliche Misshandlung als auch die sexualisierte Gewalt gehen häufig mit Ablehnung und Vernachlässigung durch die Eltern einher (Wöller, 2013). In seinem Werk „Traumatisierung und Persönlichkeitsstörung“ fordert Wöller dazu auf, emotionalen Missbrauch nicht weiter als sekundäre Form der Traumatisierung zu betrachten, sondern diesem eine höhere Beachtung, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu schenken, ...“da über emotionale Misshandlung die Effekte von körperlicher und sexueller Misshandlung, aber auch Vernachlässigung vermittelt werden“ (Wöller, 2013, S. 28).

#### 2.1.4.4 Beziehung als Trauma

Das Konzept der kumulativen Traumatisierung von Khan (1963) besagt, dass ein Trauma kein besonderes Ereignis sein muss. Es kann auch aus einer Reihe von an sich nicht im engeren Sinne traumatischen Einzelerfahrungen bestehen. Derartige negative Einzelerfahrungen in einem familiären oder familienähnlichen Umfeld können im Rahmen einer Beziehung stattfinden und schließlich zum Zusammenbruch des Ichs führen. Wenn die Bezugsperson ihre Funktion als Schutzschild gegen überwältigende und schädigende äußere Einflüsse nicht ausreichend erfüllen kann, bezeichnet Khan (1963) dies als kumulatives Trauma. Dies führt zu einer kumulativen Überforderung des Kindes, welches noch über ein unreifes Ich mit unzureichend ausgebildeten Abwehrfunktionen verfügt. Es können daher auch nicht außergewöhnliche Ereignisse traumatisierend wirken und es kann auch die Art der Beziehungsgestaltung der Bezugsperson sein, die traumatisierend wirkt. Äußerlich oft gänzlich unbemerkt, kann es zu Verletzungen des menschlich zuinnerst Eigenen kommen, schreibt Khan (1963). In der Psychoanalyse wird bei chronischer Beziehungstraumatisierung der fehlende Reizschutz, der Untergang des inneren guten Objekts und das Auseinanderbrechen der Dyade zwischen dem Selbst und dem guten inneren Objekt genannt (Wöller, 2013).

Neben der Bindungstheorie scheint es der Autorin bedeutsam, therapeutische Konzepte, die im therapeutischen Kontext Anwendung finden, zu beleuchten. Diese werden, beginnend mit der Gestalttherapie und der Gestalttherapie mit Paaren, im folgenden Kapitel eingehend beschrieben.

## 2.2 Auszüge paartherapeutischer Konzepte

### 2.2.1 *Gestalttherapie und Gestalttherapie mit Paaren*

Die Gestalttherapie hat sich seit ihrer Entstehung kontinuierlich weiterentwickelt und sich erfolgreich von ihrem anfänglichen Ruf als „... das lebendigste aber auch ungehorsamste Kind der Therapieschulen zu sein, ...“ (Staemmler, 2009, S.7) verabschiedet. Die Gestalttherapie hat sich ursprünglich aus der Psychoanalyse und in weiterer Folge in Abgrenzung zu ihr entwickelt. In diesem Entwicklungsprozess konnte sich die Gestalttherapie ein solides theoretisches Fundament geben sowie

erfolgreich nachweisen, „ .... dass ihre Methoden nicht nur lebensnah und kreativ, sondern auch wirksam sind“ (Staemmler,2009, S. 7).

Aufgrund ihrer Vielschichtigkeit scheint es immer wieder eine Herausforderung zu sein die Gestalttherapie mit einer einzigen Definition zu beschreiben und zu erfassen (Staemmler, 2009). Sie agiert nach dem Jetzt-Prinzip schreiben schon Miriam und Erving Polster in ihrem Werk „Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie“ aus dem Jahr 1973. Der Gründervater der Gestalttherapie Fritz Perls schrieb unter anderem, dass die Gestalttherapie auf der Theorie beruht, dass Reifen ein kontinuierlicher Prozess ist, bei dem die Abhängigkeit von der Umwelt in Selbständigkeit umgewandelt wird (1980). Blankertz und Doubrawa beschreiben den Ansatz der Gestalttherapie als eine Auseinandersetzung mit nicht angemessenem Verhalten. Unter nicht angemessenem Verhalten verstehen sie einen gestörten Kontakt mit der Wirklichkeit. Hierbei fokussiert sich die Gestalttherapie darauf, diesen gestörten Kontakt zu identifizieren, zu verstehen und konstruktiv zu bearbeiten. Der Therapieansatz zielt darauf ab, Menschen dabei zu unterstützen bewusster und authentischer mit ihrer Umwelt zu interagieren um so eine verbesserte Wahrnehmung und Integration ihrer Erfahrungen zu ermöglichen (Blankertz & Doubrawa, 2005) Nach Perls trägt der Mensch die Verantwortung für sein Handeln und besitzt die Fähigkeit, sein positives Potenzial zu entfalten. Im Verlauf des therapeutischen Prozesses werden unvollständige emotionale Erlebnisse der Gegenwart, oft in Bezug zur Vergangenheit, bearbeitet. In der Gestalttherapie wird dieser Prozess als Streben nach der Vollendung der Gestalt bezeichnet (Perls, 1980). Boeckh drückt in seinem Werk „Die Gestalttherapie“ aus, dass der Ansatz dieser Therapieform nicht darauf abzielt, Veränderungen herbeizuführen, sondern vielmehr darauf, das Vorhandene ans Licht zu führen. (2006) „Die Gestalttherapie will nicht verändern, sondern freilegen ... “ (Boeckh, 2006, S.32)

Lore Perls beschreibt die Gestalttherapie als einen existenziellen, erfahrungszentrierten und experimentellen Ansatz. Mit dieser Formulierung verdeutlicht sie, dass die Bedeutung dieser Therapieform aus dem resultiert, was gegenwärtig existiert und nicht aus theoretischen Vorstellungen darüber, wie etwas sein sollte. Der existenzielle Aspekt betont die Wichtigkeit des gegenwärtigen Erlebens und Seins, während der erfahrungszentrierte Ansatz darauf hinweist, dass die Therapie auf den individuellen Erfahrungen und Empfindungen der Klientin oder des

Klienten basiert. Gleichzeitig betont Lore Perls die experimentelle Natur der Gestalttherapie, die Raum für kreative Herangehensweisen und unmittelbare Erfahrungen bietet, anstatt sich auf vorgegebene Modelle zu stützen. (L. Perls, 1989) Fritz Perls schreibt dazu (1969, S. 24): „Der Existenzialismus will Konzepte abschaffen und nach dem Prinzip der Bewusstheit arbeiten, auf der Grundlage der Phänomenologie.“ Die Phänomenologie gilt bis heute als essenzieller Bestandteil der Gestalttherapie. Ihr Ansatz besteht darin, Interpretationen zu vermeiden und sich stattdessen auf das zu konzentrieren, was sich im gegenwärtigen Moment zeigt (Abram, 2013). Die Prinzipien gestalttherapeutischer Arbeit fördern mit Hilfe phänomenologisch-hermeneutischer Erkenntnisse und durch existentielles, experientiell und experimentelles Erforschen die disziplinierte Neugier der Beteiligten (Fuhr, 2017). „Die Gestalttherapie versucht, die Verbindung zwischen dem Darüberreden und der Handlung wiederherzustellen. Indem die Aktion in den Prozess des Entscheidens integriert wird, wird der Mensch von dem verdummenden Einfluß seiner passiven Spekulationen befreit“ (Polster/Polster, 2001, S. 219).

Für Perls stand die Entwicklung des Einzelnen im Vordergrund seiner Arbeiten. In der Tradition der Gestalttherapie hatte Paartherapie deshalb kaum Bedeutung. Das Potential des gestalttherapeutischen Ansatzes in der Paarbegleitung wurde erst im Laufe der Zeit deutlich (Hellmer/Eppelsheimer, 1999). Die Paar-Gestalt gehört zweifellos zu den archetypischen Beziehungsmustern. Eine Art der Paarbindung unter Erwachsenen ist, nach aktuellem Wissensstand, eine in allen menschlichen Gesellschaften vorhandene Beziehungsform. Trotzdem birgt es eine dauerhafte Herausforderung, diese Paarbeziehungen in einer gesunden und lebendigen Weise aufrechtzuerhalten (Weingarten, 1991). Das Erforschen und die Unterstützung der Partner bei ihren problematischen Themen sind eine der größten Herausforderungen in der therapeutischen Arbeit mit Paaren (Weingarten, 1991).

Faktoren, die heutige Paare belasten und mit zum Scheitern von Beziehungen beitragen sind das weitverbreitete Leistungsprinzip, der Mangel an guten Vorbildern für geglücktes Paarleben, die Überlastung des Paares durch allzu hohe Vorstellungen von Liebe, Verletzungen aus der Kindheit, die als offene Gestalten in das Hier und Jetzt hineinregieren aber auch Zeit und Kommunikationsmangel, die sich nicht zuletzt auch aus dem Funktionierenmüssen ergeben und sich als Hektik und Stress im Alltag manifestieren und zu extremer psychosozialer Belastung führen können (Wheeler,

2017). „Bewusstlos wie die Kinder leben wir in Beziehungen, aber die Beziehung leben wir nicht“ (Moeller, 2015, S.274). All dies sind Versuche, die Vielfalt und Vielschichtigkeit der Gestalttherapie fassbar zu machen.

Ein weiteres wichtiges Konzept in der Arbeit mit Paaren ist dem Empfinden der Autorin nach die Imago-Paartherapie, die nachfolgend näher beschrieben wird.

### **2.2.2 Imago-Paartherapie**

Mitte der 70er Jahre unterrichtete Dr. Harville Hendrix als Professor für Kommunikation und Familie an der Southern Methodist University. Er hatte in der Zeit seines Unterrichtens intensives Interesse daran seinen Studentinnen und Studenten theoretisch zu vermitteln wie eine glückliche Ehe gelingt. Zur gleichen Zeit erlebte er persönlich eine starke Erschütterung durch das Scheitern seiner ersten Ehe. Er war verzweifelt und ratlos. Wie konnte er seinen Studenten vermitteln, wie eine glückliche Ehe gelingt, wenn er selbst gescheitert war. Einige Zeit später lernte er Dr. Helen Hunt kennen, die in weiterer Folge seine zweite Ehefrau wurde. Mit ihr an der Seite vermehrte sich der Forschergeist und der Drang mehr über das Gelingen einer dauerhaften und glücklichen Beziehung zu erfahren. In den 1980er Jahren entwickelten Hunt und Hendrix nach und nach den Therapieansatz der Imago-Paartherapie. Das erste Werk mit den theoretischen und methodischen Grundlagen erschien im Jahr 1988 und hatte den Titel „Die Liebe die du suchst“. (Hendrix & Hunt, 2008) Den Begriff Imago (lat. Bild, Plural Imagines) im hier erwähnten Sinne prägte ursprünglich Carl Gustav Jung. Er verwendete ihn erstmals in dem von ihm gegründeten therapeutischen Ansatz der Analytischen Psychologie. Der Begriff beschreibt ein im Unterbewusstsein existierendes (Ideal-)Bild einer anderen Person der sozialen Umwelt. Der Imago- Paartherapie Ansatz arbeitet mit einer speziellen Form der Kommunikation. Das wichtigste Instrument in der Imago-Paartherapie ist der Dialog. Unterschiedlich aufgebaute und unterschiedlich stark strukturierte Dialoge laden Paare dazu ein einen neuen Weg der Begegnung, der gegenseitigen Akzeptanz und des gegenseitigen Verständnisses miteinander zu gehen. Das Konzept versteht sich als Werkzeug der Hilfe zur Selbsthilfe. Die Dialoge, die die Paare miteinander führen, laden dazu ein, einerseits die Partnerin oder den Partner besser zu verstehen und andererseits auch das eigene Verhalten zu beleuchten, zu hinterfragen und sich dessen Ursprung bewusster zu machen. Der Ablauf während des Dialogisierens ist,

dass immer nur eine Person spricht, während die andere aktiv zuhört und spiegelt. Die sprechende Person, auch Sender bezeichnet, wird dazu eingeladen ein frustrierendes Verhalten oder Thema in der Partnerschaft zu benennen. Der zuhörende Partner, der auch als Empfänger bezeichnet wird, hört aktiv zu, spiegelt und geht in einem weiteren Schritt dazu über das Gesagte zu validieren. Das Paar wird mit Hilfe dieses Settings dazu eingeladen die Haltung und das Verhalten einander gegenüber in Achtsamkeit und mit Respekt zu untersuchen. Gemeinsam kann das Paar nach und nach hinderliche Muster identifizieren und ein gegenseitiges Verständnis für die Entwicklung des Partners gefunden werden (Hendrix & Hunt, 2008). Im Imago Jargon spricht man hier von der Anleitung zum gemeinsamen Entwickeln und Wachsen. In diesem Ansatz liegt die Betonung darauf, dass nicht die Therapeutin oder der Therapeut der Experte oder die Expertin ist, sondern das Paar, und im Paar jeder Partner für sich und in sich selbst (Hendrix & Hunt, 2008).

„Um sich zu verlieben braucht es also eine Person, die sich so verhält, dass die positiven und auch negativen Beziehungserfahrungen der eigenen Kindheit darauf projiziert werden können“ (Brehm/Brehm, 2018). Hendrix und Hunt's Konzept geht davon aus, dass Beziehung an sich schon als eine Art Therapie gesehen werden kann. Der Leitgedanke der Imago-Paartherapie bezieht sich auf die Annahme, dass in einer Beziehung der größte Schmerz steckt und gleichzeitig auch das größte Potential an Heilung. Unbewusste Ängste und Verletzungen aus der Kindheit können durch das eigene Verhalten oder das Verhalten des Partners reaktiviert werden, was zu Konflikten zwischen den Partnern führen kann. Verletzungen aus der Kindheit kommen an die Oberfläche und drängen nach Auflösung oder zu einem Abschluss (Hendrix & Hunt, 2008).

Rodriguez und Margolin schreiben dazu in ihrem Artikel mit dem Titel „Wives' and husbands' cortisol reactivity to proximal and distal dimensions of couple conflict“: Unsere Prägungen sind das Ergebnis vergangener Beziehungen und alles was wir werden können ist das Ergebnis aktueller und zukünftiger Beziehungen. Unser Leben ist geprägt von Beziehungen und wie die Qualitäten dieser Beziehungen sind, so ist auch die Gesamtqualität unseres Lebens und die Zufriedenheit die wir in unserem Leben empfinden können (Rodriguez & Margolin, 2013).

Hendrix und Hunt gehen davon aus, dass sich die meisten Menschen unbewusst genau zu jenen Personen hingezogen fühlen, deren positive und auch negative Eigenschaften denen ihrer Eltern ähneln. Laut Hunt und Hendrix haben in der Regel bei dieser unbewussten Auswahl die negativen Charaktermerkmale noch größere Bedeutung bei der Partnerwahl (Hendrix & Hunt, 2008).

Imago sieht die Anfangszeit einer Beziehung mit dem Kennenlernen und der Verliebtheit als einen unbewussten Auswahlprozess, um den Menschen zu finden, der dem eigenen Imago entspricht (Hendrix & Hunt, 2008). Um das Gefühl der Verliebtheit entwickeln zu können, braucht es eine Person, die sich so verhält, dass sowohl die positiven als auch die negativen Beziehungserfahrungen aus der eigenen Kindheit auf sie projiziert werden können. Botenstoffe wie Dopamin, Serotonin, Vasopressin, Oxytocin und vor allem Phenylethylamin sorgen dann für das wunderbare Gefühl des Verliebtseins (Fisher, 1996).

All diese Botenstoffe dienen dazu, eine Einengung des Bewusstseins zu erzeugen. Es legt sich eine Art WahrnehmungsfILTER auf unser Bewusstsein, der vermehrt die positiven Aspekte und die positiven Projektionen des Gegenübers erkennen lässt. Landläufig spricht man vom Tragen der rosaroten Brille in der Zeit des Verliebtseins. Diese Phase nennt sich in der Imago-Paartherapie die Phase der unbewussten Beziehung. Die Wahrnehmung der negativen Anteile des Partners, die mögliche zukünftige Enttäuschungen, Verletzungen und Zurückweisungen zeigen könnten, werden durch den Hormoncocktail gedämpft oder komplett ausgeschaltet (Brehm/ Brehm, 2018).

Nach ungefähr eineinhalb bis zwei Jahren sinkt der Hormonspiegel wieder auf einen normalen Wert. Dies führt dazu, dass die schmerzenden, verletzenden und zurückweisenden Anteile des Gegenübers wahrgenommen werden können. Oftmals entsteht der Eindruck, dass sich das Verhalten des Gegenübers gewandelt hätte. Es ist für die Person nicht oder nur schwer zu spüren, dass sich lediglich die eigene Wahrnehmung verändert hat (Hendrix & Hunt, 2008). Strupp und Binder schreiben hierzu, dass es weder ausschließlich das eine noch ausschließlich das andere ist, sondern dass beide Partner den „zyklisch maladaptiven Beziehungszirkel“ (1984) begonnen haben.

Hier zeigen sich Kindheitsverletzungen, die die Schutzmuster der Partner geprägt haben. Der ursprüngliche Zustand der Verbundenheit, den ein Säugling zum

Überleben braucht, wird oftmals durch die mangelnde oder nicht ausreichende empathische Resonanz der Bezugsperson gestört und/oder unterbrochen (Swick, 2005). Abhängig vom Grad der Störung und/oder der Unterbrechung kommt es zu einer Verminderung oder Verhinderung der Erfüllung gewisser Entwicklungsaufgaben des Kindes (Brazleton & Greenspan, 2000).

Im Imago Ansatz spricht man in dieser Phase der Beziehung vom Stadium des Machtkampfes. Hendrix und Hunt gehen davon aus, dass Menschen eine unbewusste Hoffnung und ein unbewusstes Streben in sich tragen, die durch Bezugspersonen in der Kindheit zugefügten Verletzungen zu heilen. Das Streben und die Hoffnung richten sich dabei an den jeweiligen aktuellen Partner. Der unbewusste Wunsch ist die „Heilung“ durch den Stellvertreter mit ähnlichen Eigenschaften (Hendrix & Hunt, 2008). In Imago-Paartherapie Sitzungen wird mit Hilfe von unterschiedlich stark strukturierten Dialogschemata gearbeitet. Die Struktur der Dialoge dient dazu ein hohes Maß an Sicherheit zu erzeugen, welches den Partnern nach und nach die Möglichkeit bietet sich in ihrer Verletzlichkeit zu zeigen und emotional korrigierende Erfahrungen zu machen (Hendrix & Hunt, 2008).

Nachfolgend wird der paartherapeutische Ansatz von Anne Teachworth vorgestellt, der gemäß der Autorin wichtige Elemente für die therapeutische Arbeit mit Paaren enthält.

### **2.2.3 Paartherapie nach Anne Teachworth**

In Fachkreisen bestand lange Zeit die Grundannahme, dass Beziehungsprobleme aus ungelösten Konflikten mit den eigenen Eltern beziehungsweise den Bezugspersonen aus der Kindheit herrührten. Anne Teachworth begann hierzu einen neuen Ansatz zu verfolgen, den sie erstmals 1998 in ihrem Manuskript mit dem Titel „History repeats itself“ veröffentlichte. Teachworths Kernaussage ihres Artikels ist, dass Paare mit Beziehungsproblemen in der Regel Eltern mit ähnlichen Beziehungsproblemen haben oder hatten. Die Muster und Dynamiken, die in der Paarbeziehung auftreten können, oft auf Erfahrungen und Prägungen aus der Kindheit zurückgeführt werden. Teachworth weist auf die Verbindung zwischen den Beziehungsherausforderungen die ein Paar aktuell erlebt, und den Beziehungsstrukturen oder -problemen, die in der Vergangenheit zwischen den Eltern existiert haben, hin (Teachworth, 1998).

Teachworth hat, basierend auf einem systemischen Ansatz den „Auswahltest“ (Selection Test“) und den „Fragebogen zur Herkunftslogistik“ („Genealogics“) entwickelt. Nach mehr als 1000 Praxisfeld-Studien hat Teachworth festgestellt, dass mehr als 90 Prozent der Paare sich in erster Linie deshalb finden und zusammenschließen, weil die Interaktionsmuster ihrer Eltern untereinander in signifikanter Weise zu den Interaktionsmustern passen, die sich zwischen dem Paar zeigen. Paare orientieren sich unbewusst an den Mustern, die sie zwischen ihren Eltern beobachtet und in Folge dessen internalisiert haben. Teachworth geht in ihren Betrachtungen sogar davon aus, dass negative Interaktionsmuster auch noch von weiter vorausgehenden Generationen stammen können und diese auch auf die Leinwand der aktuellen Paarbeziehung projiziert werden können. Teachworth definiert Projektion als den Prozess, bei dem Paare in einer Art maladaptives Rollenspiel die Interaktionsmuster ihrer Kindheit in ihrer gegenwärtigen Partnerschaft neu inszenieren. In ihrer Praxis ließ Teachworth zu Beginn der Arbeit mit einem Paar, beide Partner die oben erwähnten Tests ausfüllen. Unter Zuhilfenahme der dort eingeholten Informationen wurden die Beziehungsmuster identifiziert, die in der jeweiligen Herkunftsfamilie der Klientin oder des Klienten geherrscht haben. Mit erstaunlicher Genauigkeit können auf diese Weise die wiederkehrenden unerledigten Kommunikationsgeschäfte bei jedem Mitglied eines Paares lokalisiert werden (Teachworth, 1998).

Anschließend erfolgt eine Einteilung in drei unterschiedliche verinnerlichte Interaktionsmuster (VIMs):

Das Mutter–Kind–Interaktionsmuster (MK-VIM)

Das Vater–Kind–Interaktionsmuster (VK-VIM)

Das Mutter–Vater–Interaktionsmuster (MV-VIM)

Teachworth wies darauf hin, dass bestimmte Glaubenssätze, Erwartungen und Reizantworten, die in der Kindheit einer Person entstanden sind, „ .... sich als fixe `Gestalten` festgesetzt haben“ (Teachworth, 1998, S. 15) und als Paar-Beispiel im gemeinsamen Verhalten erhalten bleiben. Diese festgesetzten Muster können prägende Einflüsse aus der Kindheit repräsentieren und sich in der Art und Weise zeigen, wie Menschen miteinander interagieren. Die Bezeichnung „Gestalten“ deutet

darauf hin, dass es sich um konkrete, wiedererkennbare Formen von Denk- und Handlungsweisen handelt, die sich in der Paarbeziehung manifestieren. Diese laufen meist unbewusst ab und prägen das gegenwärtige Beziehungsverhalten. Sie führen im Alltag oftmals zu massiven Frustrationen in der Kommunikation mit der Partnerin oder dem Partner. Durch die Betonung der Fixierung wird darauf hingewiesen, dass diese Muster oft tief verwurzelt und schwer veränderbar sind, jedoch durch bewusste Arbeit und Reflexion zugänglich gemacht und modifiziert werden können. Teachworth verfolgt in ihrem Ansatz das Ziel ihren Klientinnen und Klienten deren unbewusste Programmierungen bewusst zu machen (Teachworth, 1998).

Auf unbewusster Ebene liegen oft klare Muster darüber vor, wie ein Paar sein sollte. Menschen neigen dazu, sich in der Partnerschaft so zu verhalten, wie sie es von ihren eigenen Eltern kennen, basierend darauf, wie sich die Eltern als Erwachsene in ihrer Partnerschaft zueinander verhalten haben. Obwohl eine Person auf bewusster Ebene ein bestimmtes Verhalten möglicherweise ablehnt, kann es dennoch auf einer tieferen, unbewussten Ebene präsent sein.

In der therapeutischen Arbeit wird das Paar dazu eingeladen nach und nach die verinnerlichten Interaktionsmuster ihrer Herkunftsfamilie in Form von Rollenspielen zu erkunden. Sie gehen in diesen Rollenspielen während des therapeutischen Prozesses immer wieder in die Rolle ihrer Bezugspersonen und im Anschluss in ihre eigene Rolle als Kind. Die Beziehung der Eltern zueinander wird in den Mittelpunkt der Betrachtungen gestellt. Die Partnerebene des Paares zueinander wird erkundet und anschließend im Hinblick auf die Ähnlichkeit zur Partnerebene der Eltern oder der Bezugspersonen zueinander untersucht. Das Neue an Teachworths Ansatz war die Betrachtung der heutigen Paardynamik im Hinblick auf die Herkunftslogistik, anstatt wie in traditioneller Hinsicht üblich die Eltern-Kind-Beziehung in Augenschein zu nehmen. „Ähnlichkeiten zur Beziehung der Eltern untereinander zu finden ist insofern bedeutsam, als sie die Herkunft des heute noch benutzten Interaktionsmusters verdeutlichen, und zwar so, wie es von jedem bei seinem eigenen Elternpaar erlebt wurde“ (Teachworth, 1998, S. 50).

Teachworths Ansatz zufolge können die unbewussten Interaktionsmuster durch das wiederholte Erleben im Rollenspiel nach und nach ins Bewusstsein rücken. Durch bewusste Entscheidungen können sich so gewünschte neue Interaktionsmuster bilden (Teachworth, 1998).

Ebenso wie Teachworths Therapieansatz bietet auch der sexual- und paartherapeutische Ansatz von David Schnarch, der im folgenden Kapitel vorgestellt wird, weitere essenzielle Betrachtungsweisen für die therapeutische Arbeit mit Paaren.

#### **2.2.4 Sexual- und paartherapeutischer Ansatz von David Schnarch**

Bis in die 80er Jahre war der Klinische Psychologe David Schnarch Professor für Urologie an der Louisiana State University. Im Anschluss wurde er Direktor des „Marriage and Family Health Centres“ in Colorado, welches er bis zu seinem Tod im Jahr 2020 leitete. Er galt als einer der führenden Sexualtherapeuten in den USA. David Schnarchs Ansatz fußt auf dem Differenzierungskonzept. Die Kernaussagen dieses Konzepts lauten wie folgt:

Differenzierung ist die Fähigkeit, in einem engen emotionalen und körperlichen Kontakt zu einem Partner zu sein und dabei gleichzeitig ein stabiles Selbstgefühl und ein stabiles Selbstwertgefühl aufrecht erhalten zu können. Dies erweist sich in besonderem Maße als schwierig je wichtiger einem der Partner wird. Gerade deshalb ist es in besonderem Maße bedeutsam, sein Selbst erhalten zu können. Gemeint ist ein durchlässiges Selbst, dem es möglich ist sich auf andere zu beziehen, sich jedoch nicht durch andere zu definieren (Schnarch, 2009).

Weitere wichtige Fähigkeiten sind die Fähigkeit zur eigenen Angstregulation und die Fähigkeit zur Selbsttröstung. Außerdem erwähnt Schnarch noch wie wichtig die Bereitschaft sei persönliche und partnerschaftliche Schmerzen ertragen zu können. All diese Eigenschaften gilt es zu entwickeln und zu kultivieren, um festzustellen, ob noch manipulative Elemente in der Interaktion mit dem Partner vorhanden sind (Clement, 2011). Schnarchs Konzept mag auf den ersten Blick wie die Anleitung zur Entwicklung einer völlig selbstgenügsamen Person sein, die gar keine Liebe mehr zu brauchen scheint. Jedoch will sich Schnarch so nicht verstanden wissen. Schnarch strebt in seinem Ansatz danach, einen Leitfaden für einen Weg zu bieten, der es ermöglicht, Intimität und Nähe zu erleben, ohne den Partner manipulieren zu müssen. Er betont die Bedeutung, auf den Partner zuzugehen, ohne dabei sich selbst zu verlieren oder das Gefühl zu haben, sich aufgeben zu müssen. Nach Schnarch sind eine enge Bindung und die dazu gehörige Intimität nur möglich, wenn die Autonomie beider Partner gesichert bleibt (Clement, 2011).

Die Fähigkeit Intimität generell wie auch sexuell zu empfinden und zu ermöglichen, setzt laut Schnarch (2009) die Fähigkeit voraus, es zu wagen sich seinem Partner

zuzumuten. Für Schnarch liegt die Grundvoraussetzung dafür darin, sich selbst treu zu bleiben.

Sexualität ist für Schnarch ein wichtiges Instrument der Selbsterkenntnis. Ein Verständnis von Intimität wird von Schnarch aus dem Konzept der Differenzierung abgeleitet. Intimität ist für Schnarch eine offene Selbstkonfrontation in der Gegenwart eines emotional bedeutsamen Partners. Die Selbstkonfrontation beinhaltet vor allem die Bereitschaft, sich dem Partner gegenüber mit seinen Wünschen und Bedürfnissen zu zeigen. Es entstehen zwei verschiedene Standpunkte. Die des Senders, der den Mut hat, seine Bedürfnisse zu zeigen, und die des Empfängers, der die Bereitschaft mitbringen muss, die andere Person so zu sehen, wie sie ist (Clement, 2011). Je nach Reaktion des Partners lassen sich nun zwei Arten von Intimität unterscheiden:

Die partnervalidierte Intimität:

„Wenn ich von meiner Partnerin oder meinem Partner eine bestätigende Reaktion erwarte, also davon ausgehe, dass sie oder er auf meine Selbstkonfrontation mit Verständnis, Akzeptanz und Einfühlung reagiert und sich selbst öffnet, dann gehe ich vom Prinzip der Gegenseitigkeit aus, dass unsere Bindung stärkt und beweist“ (Clement, 2011, S. 80).

Die selbstvalidierte Intimität:

„Du brauchst dem, was ich jetzt sage, nicht zustimmen. Vielleicht findest du mich danach auch furchtbar und unmöglich. Mir ist es aber wichtig, dass du es weißt. Ich will mit dir zusammen sein, aber ich will auch, dass du weißt, wer ich bin“ (Clement, 2011, S. 81).

Diese Art der Intimität führt den Sender aus der Komfortzone der Beziehung. Er begibt sich in den Bereich der Risikozone. Er nimmt in Kauf, dass der Partner gestresst, verletzt oder beunruhigt reagiert, während er über sich und seine Bedürfnisse spricht. Der Prozess der selbstvalidierten Intimität ist einseitig und weitgehend vom Gegenüber unabhängig. Die Art der Intimität, die zwischen Partnern möglich ist, hängt vom Grad der Differenzierung in der Beziehung ab. Je differenzierter die Partner sind, desto eher ist eine selbstvalidierte Intimität möglich. Eine geringe Differenzierung geht somit mit einem hohen Grad an partnervalidierter Intimität einher. Differenzierung ist angstbesetzt und wird als Bedrohung erlebt. Es ist eine geringe

Intimitätstoleranz vorhanden und es wird versucht das Anderssein des Partners vornehmlich durch Harmonieerwartungen zu kontrollieren (Schnarch, 2009).

Im Gegensatz dazu führt eine hohe Differenzierung zu einer selbstvalidierten Intimität. Hier ist es möglich, Angst auch mit Leidenschaft zu verbinden, die Intimitätstoleranz ist hoch, und die Andersartigkeit des Partners wird als Bereicherung empfunden (Schnarch, 2009).

Das Konzept der Traumasensiblen Paartherapie nach Katharina Klees, welches im folgenden Kapitel vorgestellt wird, bietet nach Meinung der Autorin einen weiteren Blickwinkel auf und daher Anregung für die paartherapeutische Arbeit.

### **2.2.5 Traumasensible Paartherapie nach Katharina Klees**

Die Psychologin und Erziehungswissenschaftlerin Katharina Klees ist seit 2018 die Begründerin der Traumasensiblen Paartherapie (TSPT). Die TSPT ist ein mehrperspektivisches Konzept, das verschiedene wissenschaftliche Ansätze und spezifische Methoden integriert, die von Klees kombiniert und weiterentwickelt wurden. Die TSPT fußt auf einem mehrstufigen Konzept zur Begleitung von Paaren, welches sich vornehmlich auf die Erhöhung der Beziehungsintelligenz und die Beseitigung der traumazentrierten Paardynamik konzentriert.

Die verschiedenen Arbeitsschritte in der TSPT lassen sich als kontinuierlicher Bewusstmachungsprozess beschreiben, der mit der Erfassung der Beziehungsgeschichte in Form einer „Timeline“ beginnt. Laut Klees ist „... bei Paaren mit einem traumazentrierten Bindungsschema ...“ (Klees, 2018, S. 58) zu Beginn ihrer Beziehung „... die Idealisierung bei gleichzeitiger Überanpassung aktiv“ (Klees, 2018, S. 58). Laut Klees kann die Idealisierung von Liebe und Partnerschaft, gepaart mit einer übermäßigen Anpassung an die Erwartungen des Partners, kann bereits als Indiz für das Vorliegen einer traumazentrierten Beziehungsstörung gesehen werden. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis das Bindungstrauma im Verlauf der Partnerschaft zwangsläufig aktiviert wird. Menschen mit Traumahintergrund, die eine Partnerschaft eingehen, haben bisher keine wirklich sichere, stabilisierende und schützende Beziehung erfahren. Obwohl die Sehnsucht danach groß ist, fällt es ihnen aufgrund ihrer entwicklungsbeeinträchtigten Bindungserfahrung schwer, eine vertrauensvolle Basis zu schaffen. Die Paarbeziehung entwickelt sich letztendlich als stressig und ängstigend und erinnert diffus an die ursprünglichen Kindheitserfahrungen (Klees, 2018).

Die TSPT bedient sich zu Beginn des therapeutischen Prozesses mit einem Paar zur Veranschaulichung gerne der Metapher von Schienen, Zügen und Reisen, da diese Metaphorik den Prozess des Weges der Differenzierung den Klees für die Paare anstrebt veranschaulicht. Hierzu hat Klees Teile des Differenzierungsmodells nach Schnarch (2009) in ihr Konzept integriert. In weiterer Folge werden zu Beginn eines TSPT Prozesses Empfehlungen für die Kommunikation des Paares miteinander vorgegeben. Die Regeln der Kommunikation bezeichnet Klees als die „Vier Punkte der Balance“, die an das Kommunikationsmodell der vier apokalyptischen Reiter von Gottman angelehnt sind.

Innerhalb von Klees Balance-Modell lauten die Empfehlungen für die Kommunikation im Paarzwischenraum, dass Wünsche der Partner aneinander kontinuierlich und mit ruhigem Herzen vorgetragen werden sollen. Es wird betont, dass sich die Partner nicht von der Angst des anderen anstecken lassen sollen und dass sie in einem nahen Kontakt zueinander verbleiben sollen, und als letzten Punkt wird in Anlehnung an Schnarchs (2009) Differenzierungsmodell noch hinzugefügt, dass die Leidenschaftlichkeit der einzelnen Partner zu Wachstum in der Partnerschaft führt.

In weiterer Folge wird eine Krisen-Skizze mit dem Paar angefertigt. Klees hat die Methode der Krisen-Skizze aus verschiedenen Ansätzen entwickelt. Inspiriert durch die strukturierten Traumainterventionen von Weinberg (2006), strebte sie danach, eine eingehendere Analyse der krisenhaften Erfahrungen ihrer Klientenpaare zu ermöglichen. Die Krisen-Skizze zeigt die wahrgenommenen Gefühle, sinnlichen Reize, Dialoge sowie Gedanken, Bilder und Fantasien während einer für das Paar typischen Krisensituation auf. Anschließend werden diese Elemente zu einem Gesamtbild zusammengeführt. Durch die gemeinsame Konzentration des Paares auf ein Blatt Papier und die Darstellung der Ereignisse gelingt es dem Paar, von der Krisenstimmung zu einer kompetenten Mitwirkung überzugehen.

In weiterer Folge stellt Klees den kontrollierten Streitausstieg als wichtiges Tool im Rahmen der TSPT vor. Hierbei treffen die Partner eine Vereinbarung, um Konflikte in ihrer Beziehung zu minimieren. Vor der Umsetzung erklärt die TSPT-Therapeutin oder der TSPT-Therapeut die neurobiologischen Prozesse im Gehirn, um die Vorgänge während eines Streits besser verstehen zu können. Den Paaren wird in einfacher und nahbarer Weise erklärt, wie das Stammhirn, das limbische System und der Präfrontalkortex miteinander interagieren. Klees betont, dass es für Paare sehr

entlastend sein kann zu verstehen, dass sie in Streitsituationen mit einem Teil des Gehirns reagieren, der normalerweise für die Bewältigung von Not- und Gefahrensituationen zuständig ist – nämlich dem Stammhirn. Klees drückt dies Paaren gegenüber gerne in folgender Form aus: „Sie können nichts dafür, fast jeder wird durch diese Art des Streites ins Reptiliengehirn katapultiert“ (2018, S. 101). Klees Ausführungen zufolge verringert sich die Streitanfälligkeit von Paaren häufig schon nach diesen Erläuterungen. Als nächstes stellt Klees den Paaren das Kommunikationsmodell der vier apokalyptischen Reiter von Gottman (2014) vor. Die Autorin verzichtet hier auf die näheren Ausführungen, da sie das Konzept unterhalb gesondert vorstellt. Nach Erläuterung des Kommunikationsmodells nach Gottman implementiert Klees diese in den Sitzungen, wenn die Paare drohen in einen Streit zu geraten. Klees betont die Bedeutung für Paare, einen Bewusstwerdungsprozess zu durchlaufen, um sich darüber klar zu werden, welchen der vier Reiter sie in Streitsituationen anwenden. Anschließend ist es wichtig, die Erkenntnis zu gewinnen, diese Kommunikationsart nicht mehr zu nutzen. Nachdem den Paaren die Zusammenhänge dahingehend erklärt und bewusst gemacht wurden, wird der kontrollierte Streitausstieg in 4 Schritten formuliert und vereinbart. Hier ist der erste Schritt die Aufmerksamkeit zu wecken, indem die Person, die bemerkt, dass ein Streit beginnen könnte, dies verbalisiert. Anschließend wird in Schritt 2 die Bitte formuliert, aus dem Streit auszusteigen. In Schritt 3 werden die Konsequenzen benannt indem „ .... der aufmerksamere Partner zur Benennung der zuvor verhandelten logischen Konsequenzen ....“ (Klees, 2018, S. 103) übergeht. Beispielsweise wäre das eine halbstündige Auszeit. Als letzter Schritt folgt nach dem Benennen der Konsequenzen deren Ausführung indem, der „ .... Ort der Krise verlassen ....“ (Klees, 2018, S 103) wird. Nach erneutem Zusammentreffen des Paares ist es von Bedeutung, dem Partner die Möglichkeit zur Klärung zu geben und gemeinsam eine Vereinbarung für eine spätere Besprechung zu treffen (Klees, 2018).

Ein weiterer Schritt im Prozess ist die Erarbeitung des Emotions-Skripts. Auch hier bedient sich Klees der strukturierten Traumaintervention nach Weinberg (2006). Diese Interventionsform wurde ursprünglich für die Heilung akuter und einmaliger Traumata bei Kindern entwickelt. Klees hat diese Intervention modifiziert und für die Arbeit mit Paaren zur Methode des Emotions-Skripts weiterentwickelt. Dabei nutzt sie das Darstellen belastender Szenen aus der Kindheit in Comicform, um eine spezifische Schlüsselerinnerung der jeweiligen Person abzubilden. Das Emotions-

Skript repräsentiert eine emotional bedeutungsvolle Erfahrung aus der Vergangenheit in einer Abfolge von Szenen und integriert die wahrgenommenen Gefühle, sinnlichen Reize, Dialoge sowie Gedanken und Fantasien, ähnlich wie es bei der Krisen-Skizze der Fall ist.

Im nächsten Schritt wird mit dem Paar der Liebes- oder Emotionstypentest durchgeführt, den Klees basierend auf Reichs Charakteranalyse (1985) entwickelt hat. Klees beschreibt hierbei fünf verschiedene Überlebensmuster, die sie als emotionale innere Beziehungskonflikte bezeichnet.

In weiterer Folge integriert Klees in Anlehnung an Heller und Lapierre (2021) aus deren Werk „Entwicklungsstraumata heilen“ den Teufelskreis der inneren Not wie folgt:

Überlebensstrukturen beginnen als lebensrettende Anpassungsstrategien. Sie helfen uns in der Frühzeit unseres Lebens, schmerzhaft traumatische Erfahrungen zu bewältigen und zu überleben. Paradoxe Weise werden genau diese Überlebensstrategien im Erwachsenenalter dann zur Ursache einer anhaltenden Dysregulation des Nervensystems und bewirken Dissoziationen und Probleme mit dem Selbstwertgefühl. (Heller & Lapierre, 2021, S. 29)

Um die oben erwähnten Vorgänge bewusst zu machen und die Möglichkeit zu ihrer Veränderung zu erarbeiten, verwendet Klees (2018) den zuvor genannten Test, der den individuellen Typus identifizieren kann, dem eine Person angehört.

Klees (2018) identifiziert fünf verschiedene Typen – Angst, Trauer, Ärger, Schuld und Scham – und erklärt, wie sich diese aus bestimmten kindlichen Entwicklungsbedürfnissen und den tatsächlich erlebten Erfahrungen in der Kindheit herausbilden.

Der Typ Angst entsteht laut Klees (2018) durch die Diskrepanz zwischen dem kindlichen Wunsch nach Akzeptanz und der tatsächlich erlebten Ablehnung. Das resultierende Trauma manifestiert sich in Panik mit entsprechenden Verhaltensmustern.

Der Typ Trauer entwickelt sich aus dem Ungleichgewicht zwischen dem kindlichen Verlangen nach Verbindung und dem tatsächlich erlebten Verlust. Das entstehende Trauma zeigt sich in Form von Deprivation mit entsprechenden Verhaltensmustern. Klees (2018) beschreibt, dass der Typ "Ärger" durch den Konflikt zwischen dem kindlichen Verlangen nach Wertschätzung und der tatsächlich erfahrenen Abwertung entsteht. In der Kindheit wurden diese Individuen, so Klees (2018), Machtmissbrauch ausgesetzt.

Der Typ Schuld entsteht durch die Unausgewogenheit zwischen dem kindlichen Bedürfnis nach Autonomie und der tatsächlich erlebten Manipulation. Das resultierende Trauma zeigt sich in der Erfahrung von Ausbeutung.

Hingegen entwickelt sich der Typ Scham aus der Diskrepanz zwischen dem kindlichen Wunsch nach Hingabe und der in der Kindheit erlebten Ausgrenzung. Das daraus resultierende Trauma manifestiert sich in empfundener Entwürdigung.

In den von Klees (2018) bereitgestellten Materialien erhält jede Person die Möglichkeit, sich selbst zu testen und zu kategorisieren. Gemäß Klees' (2018) Methodik verfolgt die Therapie das Ziel, den Partnern zu Beginn bewusst zu machen, welchem Typ sie angehören. Dies dient dazu, den Prozess der Veränderung im Verhalten der Partner zueinander in Gang zu setzen. Durch kontinuierliche Klärung der Themen und Differenzierung der Beziehungsthemen von den Erfahrungen der Kindheitsverletzungen und durch die Anwendung von Krisen-Skizzen und Emotions-Skripts entstehen laut Klees nach und nach neue Werte und die angestrebte Sicherheit in der Beziehung wächst.

Im Zuge der Recherche zu paartherapeutischen Konzepten stieß die Autorin auf das Kommunikationsmodell der vier apokalyptischen Reiter von John Gottman, welche im Anschluss vorgestellt werden.

### **2.2.6 Die „Vier apokalyptischen Reiter“ nach John Gottman**

Der Psychologe John Gottman hat in seiner langjährigen Passion als Beziehungsforscher gemeinsam mit seiner Frau Julie Gottman die „Vier apokalyptischen Reiter“, die destruktive Kommunikations- und Verhaltensmuster in Beziehungen symbolisieren, identifiziert und beschrieben (2014). Die vier Reiter fungieren als Warnzeichen für eine mögliche Erosion der Kommunikationsdynamik in

Beziehungen, die zu einer potenziellen Verschlechterung des Gesamtzustandes einer Partnerschaft führen können.

Der erste Reiter ist die Kritik. Hierbei handelt es sich um die Tendenz, die Partnerin oder den Partner persönlich anzugreifen, anstatt das Verhalten im Sinne einer Beschwerde zu kritisieren. Dieser Reiter beinhaltet Schuldzuweisungen und Anklagen, die häufig ihren Höhepunkt in einer generellen Verurteilung der Persönlichkeit der Partnerin oder des Partners finden. (Gottman, 2014)

Ein Beispiel für eine kritische Äußerung könnte sein: „Du denkst nur an dich selbst. Du bist immer so nachlässig und ignorant.“ Dies steht im Gegensatz zu einer konstruktiven Kommunikationsweise, die eher auf das spezifische Verhalten eingeht, wie etwa: „Ich bin enttäuscht, dass du vergessen hast, den Müll rauszubringen.“ (Gottman, 2014)

Gottmann (2014) schlägt die Verwendung von Ich-Botschaften und das Fokussieren auf konkretes Verhalten vor, anstelle der Kritik an der Persönlichkeit der Partnerin oder des Partners als Ganzes. Er postuliert, dass ein gemeinsames Suchen nach Lösungen helfen kann, wieder zu einer konstruktiven Kommunikation zu finden.

Der zweite Reiter ist die Abwehr, Verteidigung und Rechtfertigung. Dieses Kommunikationsmuster tritt auf, wenn Partner versuchen, sich vor Kritik zu schützen, indem sie sich verteidigen und ihre eigenen Handlungen rechtfertigen. Gottman (2014) differenziert diese Verhaltensweisen von den üblichen Verteidigungsmechanismen in Beziehungen, da sie darauf abzielen, Kritik abzuwehren. Dieser Abwehrversuch erfolgt oft auf Kosten einer konstruktiven Auseinandersetzung.

Wenn beispielsweise eine Partnerin oder ein Partner Kritik äußert, könnte die Reaktion im Rahmen der „Abwehr, Verteidigung und Rechtfertigung“ so aussehen, dass die zweite beteiligte Person nicht nur versucht, sich zu verteidigen, sondern auch, seine eigenen Handlungen rechtfertigt. Dies kann zu einem Teufelskreis in der Kommunikation führen, da die Konversation sich in weiterer Folge in einem Kreislauf aus Anschuldigungen und Verteidigungen bewegt.

Auch hier ist eine sukzessive Abnahme der konstruktiven Kommunikation zu beobachten. Gottmans (2014) Empfehlung zur Bewältigung dieses Reiters im Hinblick auf eine Lösungsorientierung und die Zusammenarbeit in einer Beziehung, beinhaltet das Bewusstmachen dieser Verhaltensmuster und den Versuch, in herausfordernden Situationen eher auf die Bedürfnisse der Partnerin oder des Partners einzugehen, anstatt sich reflexartig zu verteidigen. Die Anwendung von Gottmans (2014) Empfehlungen steigern das Empfinden der Selbstwirksamkeit sowie das Zusammengehörigkeitsgefühl des Paares.

Beim vierten Reiter handelt es sich um das tiefgreifend destruktive Kommunikationsmuster der Verachtung und Geringschätzung. Dieser Reiter beschreibt nicht nur Konflikte, sondern vielmehr eine grundlegende Haltung der Verachtung und der Herabsetzung gegenüber der Partnerin oder dem Partner. In einer von Verachtung geprägten Kommunikation äußern sich negative Gefühle oft durch abfällige Bemerkungen, Sarkasmus, beleidigende Gesten und auch durch mimische Ausdrücke. Dies kann dazu führen, dass die Partnerin oder der Partner sich nicht nur kritisiert, sondern auch respektlos behandelt fühlt. (Gottman, 2014)

Die Konsequenzen von Verachtung und Geringschätzung sind besonders verheerend, da die verachtete Partnerin oder der verachtete Partner das Gefühl haben, nicht wertgeschätzt zu werden. Langfristig kann dies zu einem tiefen Bruch des Vertrauens in der emotionalen Bindung führen. Gottman (2024) betont, dass Verachtung oft ein Zeichen für tiefgreifende Beziehungsprobleme ist. Dies könnte auf ungelöste Konflikte, einen Mangel an Respekt oder ein Ungleichgewicht in der emotionalen Investitionen hindeuten. Laut Gottman (2014) ist es essenziell diese destruktiven Verhaltensweisen zu erkennen und aktiv daran zu arbeiten, um eine respektvolle und unterstützende Kommunikation wiederherzustellen. Empfehlungen zur Bewältigung dieses Reiters beinhalten das Schaffen von Bewusstsein für die eigenen negativen Äußerungen und Gesten und die Bereitschaft an der Fähigkeit sich in die Partnerin oder den Partner hineinzusetzen, zu arbeiten. Im Zuge dessen sieht Gottman (2014) es als erstrebenswert, eine Atmosphäre des Respekts zu fördern und konstruktive Wege zu finden, um Konflikte zu bewältigen, anstatt durch Verachtung und Geringschätzung weiteren Schaden anzurichten.

Der vierte Reiter laut Gottman (2014) veranschaulicht ein Kommunikationsverhalten, bei dem eine Partnerin oder ein Partner sich zurückzieht und abschottet. Dieser Reiter wurde Mauern oder Rückzug benannt. Dieser Rückzug oder das Verhalten des Mauerns kann sich durch Schweigen, das Vermeiden von Gesprächen oder eine generelle emotionale Distanzierung zeigen. Das Mauern kann als Schutzreaktion verstanden werden, bei der die Partnerin oder der Partner versucht, sich vor Konflikten zu bewahren. Dies geschieht, indem sie oder er sich emotional aus Diskussionen und Konflikten zurückzieht. Im Gegensatz zu einer konstruktiven Pause zwischen Reiz und Reaktion oder dem Bedürfnis nach Raum zur Selbstreflexion handelt es sich beim Verhalten des Mauerns eher um eine defensive Reaktion, die den Kommunikationsfluss unterbricht und nachhaltig behindert. Laut Gottman (2014) entsteht das Mauern oft als Reaktion auf die anderen Reiter, wie Kritik und Verachtung

und Abwehr. Dies ist meist eine automatisierte eine Schutzreaktion, um mit übermäßigem Druck oder negativen Emotionen umzugehen. Laut Gottman (2014) ist es bedeutsam zu erkennen, dass der hier beschriebene Rückzug nicht als Lösung für ein Problem dienen kann. Er sollte eher zum Anlass genommen werden die Kommunikation verbessern zu wollen und daran zu arbeiten, gemeinsam Wege zu finden, um Konflikte konstruktiv zu bewältigen. Dies fordert von beiden Partnern eine aktive Beteiligung, um eine offene respektvolle Kommunikation wiederherzustellen und somit das Mauern abzubauen. (Gottman, 2014)

Gottmans (2014) weist auf die, seiner Erfahrung nach, geschlechtsspezifische Unterschiede im Verhalten hin. Für ihn zeigen Frauen eher kritisches Verhalten gegenüber ihren Partnern, während Männer dazu neigen, sich durch Rückzug oder Mauern aus Konflikten zurückzuziehen.

Ein zusätzlicher Faktor, der gelegentlich als der letzte oder fünfte Reiter bezeichnet wird, manifestiert sich in der Demonstration der Machtausübung, und dies insbesondere als Reaktion auf empfundene Ohnmacht. Dieses Verhaltensmuster kann sich in Etappen des Isolations- oder Trennungsprozesses zeigen. Laut Gottman (2014) besteht die Vermutung, dass derartige Machtdemonstrationen dazu dienen, den negativen Zyklus zu intensivieren und eine weitere Eskalation zu provozieren.

Neben den vorgestellten Konzepten sind gemäß dem Empfinden der Autorin nach Überlegungen zur therapeutischen Haltung generell und im Besonderen zur Haltung im paartherapeutischen Setting anzustellen, welche im nachstehenden Kapitel beschrieben werden.

### **2.3 Therapeutische Haltung im paartherapeutischen Setting**

In der Paartherapie begegnen der Therapeutin oder dem Therapeuten zwei Menschen, die oft in einem langjährigen Beziehungskontext zueinander stehen. (Zinker, 1992) Die Aufmerksamkeit der Therapeutin oder des Therapeuten liegt dabei sowohl auf dem Zwischenraum des Paares als auch auf den beiden als Individuen. Jede Partnerin und jeder Partner bringt ihre oder seine eigene Geschichte mit. Jedes Individuum hat ihre und seine eigene Welt und ihr und sein eigenes Erleben und jede Partnerin und jeder Partner gestaltet durch ihr und sein emotionales Erleben und ihre und seine Interpretationen den gemeinsamen Paarzwischenraum (Rass-Hubinek, 2018).

Die gesamte Arbeit realisiert sich auf den fünf Dialogebenen des Paares: Körper, Gefühl, Sprache, Sinn und Zeit. Zur Konfliktlösung werden die Partnerstrategien von Intuition, Anpassung, Durchsetzung und Planung zu einem integrativen Handeln gefügt, um die synchrone Erfüllung der Partnerzyklen von Hingabe, Aufbau, Lebensmitte, Altern und Zweisamkeit zu ermöglichen und den Energieaustausch von Körper, Geist und Seele im Fließgleichgewicht auszusteuern. (Cöllen, 1997, S159)

Cöllen macht mit seinen Worten deutlich, dass in der Therapie mit Paaren nicht die Streiddynamik im Fokus steht, sondern das „Lernmodell Liebe“ die eigentliche Bedeutung hat. Das „Lieben Lernen“ soll dabei als gemeinsamer Prozess der gegenseitigen Erfüllung durch gegenseitige Stimulation verstanden werden. „Konfrontieren, Kreieren und Evozieren, um sich so zur ersehnten Ganzheit zu vervollständigen“ (Cöllen, 1997, S.159). Dies sei ausschließlich in intimen Partnerschaften möglich, betont Cöllen und das Erreichen des Ziels sei kein abgeschlossener Prozess, sondern bedeutet eine im Verlauf des Lebens fortlaufend stattfindende Erfüllung (Cöllen, 1997).

Die Paararbeit bewirkt eine hohe Verdichtung und eine starke Beschleunigung menschlicher Prozesse. In der Paartherapie werden deshalb die Partner als Teile eines Ganzen verstanden und auch so angesprochen. Cöllen führt aus, wie bedeutsam es ist, dass die Paartherapeutin oder der Paartherapeut in dem Gewahrsein arbeitet, dass jede therapeutische Intervention, die sich an einen der beiden richtet, immer auch auf die andere oder den anderen wirkt (Cöllen, 1997).

Die Psychotherapeutin Grillmeier-Reder definiert in ihrem Werk „Kernkompetenzen in der integrativen Gestalttherapie“ (2019) die therapeutische Haltung als eine spezifische Form und als internen Bezugspunkt des psychotherapeutischen Handelns, vor dessen Hintergrund das konkrete praktische Arbeiten stattfindet. Sie betont die Wichtigkeit des Gewahrseins des eigenen reflexiven Erlebens und des in Kontakt-Seins mit der Klientin oder dem Klienten. Um die eigene Person als therapeutisches Instrument nutzen zu können, führt Grillmeier-Rheder aus wie wesentlich die Fähigkeit der Therapeutin oder des Therapeuten ist, sich in den Dienst des Entwicklungsprozesses der Klientin oder des Klienten stellen zu können (Grillmeier-Rheder, 2019).

Eine Therapeutin, die sich über viele Stunden und Jahre ihres Lebens mit ihrer ganzen Person im therapeutischen Prozess engagiert, kann dies nur überzeugend tun, wenn sie dabei in innerer Übereinstimmung mit einer sie unmittelbar ansprechenden Sicht auf das menschliche Wesen und Dasein steht. Sie kann diese Arbeit nicht ohne Verlust an Vitalität und persönlichen Einsatz zu einer rein technischen Aufgabe reduzieren. (Grillmeier-Rheder, 2019, S 27)

Auch die Sozialpädagogin und Psychotherapeutin Dami Charf befasst sich aufgrund ihrer persönlichen Geschichte und ihres fachlichen Interesses seit Jahren mit dem Thema der therapeutischen Haltung. Sie ist Begründerin der körper- und bindungsorientierten Therapiemethode Somatische Emotionale Integration (SEI). Charfs besonderes Anliegen ist es, die therapeutische Haltung in der Arbeit mit Klientinnen und Klienten mit Entwicklungstraumata darzustellen und deutlich zu machen, dass diese sich von der therapeutischen Arbeit bei Klientinnen und Klienten mit Schocktraumata deutlich unterscheidet (Charf, 2019). Eine Auflistung und Erklärungen der unterschiedlichen Traumata sind in Kapitel 2.1.4. Traumatische Bindungsmuster, Verinnerlichung und Folgen dargestellt.

Charf ist es ein besonderes Anliegen Therapeutinnen und Therapeuten, in Feinfühligkeit und Achtsamkeit ihren Klientinnen und Klienten gegenüber zu schulen. Sitzhaltung, Blickkontakt und auch Wortwahl hat ihrer Beobachtung zufolge essenzielle Bedeutung in der therapeutischen Arbeit und Charf betont, dass in der Arbeit mit traumatisierten Menschen noch mehr Achtsamkeit in der Begegnung mit Klientinnen und Klienten gegeben sein muss.

Häufig wird die Rolle der Therapeutin oder des Therapeuten von Dogmen und unhinterfragten Überzeugungen beeinflusst, was die Möglichkeit einer authentischen Verbindung zu den Klientinnen und Klienten erschweren kann. Charf betrachtet die Formulierung der Therapeutenrolle und bestimmte Dogmen, wie die Notwendigkeit von Abstand und die Vermeidung von Berührung in der Psychotherapie kritisch. Charf betont, dass ihrer Ansicht nach eine authentische Beziehung und echter Kontakt entscheidend für die Wirksamkeit von Therapie sind, insbesondere für Menschen mit Entwicklungstraumata. Sie betont die besondere Bedeutung der Selbstregulation, echtem Kontakt, Transparenz in der Therapie und der Überwindung von Dogmen (Charf, 2019).

Die Kompetenzen, die erforderlich sind, damit eine Person in der Lage ist, gelungen durch ihr Leben zu navigieren, Beziehungen zu knüpfen und ein kohärentes Selbst zu entwickeln beschreibt Siegel (2012) in seinem Denkmodell des „Windows of Tolerance“ als wichtiges Regulationssystem eines Organismus. Das Toleranzfenster repräsentiert den Bereich eines ausgewogenen Zustandes von Wachsamkeit und Entspannung, der ein angepasstes Funktionieren und eine emotionale Selbstregulation ermöglicht. Wenn Menschen sich innerhalb ihres Fensters der Toleranz bewegen, können sie klar denken, effektive Entscheidungen treffen und im Kontakt mit einem Gegenüber in Beziehung sein. Wenn das Toleranzfenster einer Person jedoch recht schmal ist, wird es häufiger zu Überregungs- (Hyperarousal) oder Untererregungszuständen (Hypoarousal) kommen. Ziel eines gelungenen therapeutischen Prozesses ist das achtsame Weiten des Toleranzfensters, denn in einem moderaten Erregungszustand kann eine Person einem moderaten Zustand innerer Anspannung und Entspannung kann eine Person unterschiedliche Emotionen und Stressoren bewältigen, ohne überfordert zu werden und in Folge dessen aus dem Toleranzfenster zu fallen (Siegel, 2012).

Nach Darstellung der theoretischen Hintergründe geht die Autorin in weiterer Folge dazu über, das empirische Vorgehen zur vorliegenden Arbeit darzulegen, um die Auswirkungen von Paartherapie auf Paare in Langzeitbeziehungen aufzuzeigen.

### **3 Empirische Untersuchung**

#### **3.1 Fragestellung**

Die Grundfragestellung lautet, inwiefern Paartherapie Auswirkungen auf Paare in Langzeitbeziehung hat. Um die Basisfragestellung detaillierter zu beleuchten, wurden einige Unterkategorien formuliert.

Gefragt wurde nach Veränderungen in der Kommunikationsdynamik, dem Gefühl der Sicherheit und Verbundenheit sowie nach den Veränderungen im Verlauf der Beziehungskonflikte nach einer Paartherapie.

## 3.2 Forschungsmethodik

Um sich mit den angeführten Fragestellungen angemessen auseinandersetzen zu können wurde eine qualitative Methode der Erforschung gewählt. Die qualitative Methode ist auf diesen Forschungsgegenstand bezogen passend, da sie eine individuelle und präzise Erfassung der Erfahrungen der beteiligten Personen ermöglicht. Die Erhebung der Daten durch ein Leitfadeninterview, nach dem problemzentrierten Interview nach Witzel (1985), diente dazu der Interviewten oder dem Interviewten genügend Freiraum zu geben um ihre/seine Erfahrungen und persönliche Erlebnisse inhaltlich angemessen darlegen zu können. Die durch das Leitfadeninterview erfassten Daten dienen somit vermehrt dazu ein individuelles und umfangreiches Bild der Geschichte der Personen zu erfassen und weniger der repräsentativen Erfassung von Ergebnissen. Das Leitfadeninterview gliedert sich in folgende fünf Themenblöcke:

Beziehungsgeschichte

Kommunikation damals und heute

Gefühl der Sicherheit damals und heute

Verlauf von Beziehungskonflikten damals und heute

Demographische Fragen

Nachfolgend wird die Wahl des Erhebungsverfahrens dargelegt und begründet.

### 3.2.1 *Erhebungsverfahren*

Da es sich in dem vorliegenden Forschungsgegenstand um situationsabhängige und flexible Daten handelt und eine Untersuchung von individuellen Handlungsabläufen und den dazugehörigen Denkmustern von Nöten ist, wurde zur Erhebung der Daten das problemzentrierte Interview nach Witzel (1985) herangezogen. Es handelt sich hierbei um ein qualitatives Verfahren. In diesem Verfahren wird, um den empirischen Erkenntnisgewinn zu gewährleisten auf eine vorgängige Hypothesenbildung verzichtet. Dies ist bedeutsam, um das zu bildende Kategoriensystem nicht vorab zu begrenzen (Blumer, 1973). Der Forschungsprozess konzentriert sich auf die Perspektive des Subjekts, basierend auf einem relativ offenen theoretischen Konzept, das mit der Forschungsfrage verknüpft ist. Es besteht das Bestreben, die Daten so unvoreingenommen wie möglich zu betrachten, frei von vorläufigen Klassifikationen und Konzepten, und ihnen die Möglichkeit zu geben, für

sich selbst zu sprechen (Hammerich & Klein, 1978). Ein weiteres Merkmal beim problemzentrierten Interview nach Witzel besteht im kommunikativen Charakter der Datengewinnung. Es wird davon Abstand genommen, die naturwissenschaftliche Haltung einzunehmen, in dem das Idealbild der Forschenden oder des Forschenden (Interviewerin oder Interviewer) lediglich als neutrale Fragenvorleserin oder Fragenvorleser gesehen wird und diese oder dieser latent, als Störfaktor betrachtet wird. Stattdessen wurde in dieser Forschungsarbeit in der Haltung der vertrauensvollen Zusammenarbeit gearbeitet. Die Art der Ermittlung der Daten dient dazu die Geschichte und Welt der Befragten oder des Befragten aus seiner Sicht vertrauensvoll zu beleuchten (Blumer, 1973). Ein essenzieller Faktor im Prozess ist eine fortwährende Verschränkung von bestehendem und zu ermittelndem Wissen. Die Interpretation der Kommunikation als kontinuierlicher Prozess der Sinnermittlung findet in dieser dokumentarischen Methode Anwendung (Witzel, 1985).

Es wurde ein Fragebogen entworfen. Dieser Fragebogen diente als Leitfaden für die Interviews. Es fanden jeweils 2 Einzelinterviews pro Paar statt. Die jeweilige zu interviewende Person wurde zu Beginn des Interviews dazu eingeladen, frei die Geschichte ihrer Beziehung zu erzählen.

Das Leitfadeninterview gliedert sich in folgende fünf Themenblöcke:

Beziehungsgeschichte

Kommunikation damals und heute

Gefühl der Sicherheit damals und heute

Verlauf von Beziehungskonflikten damals und heute

Demographische Fragen

Auf folgender Seite wird der Interviewleitfaden dargestellt.

## Abbildung 1: Interviewleitfaden

### FRAGEKATALOG PROBLEMZENTRIERTES INTERVIEW

#### **BEGRÜSSUNGSWORTE**

Einleitung zu meiner Person und Thema der Masterarbeit. Offene Frage nach Beziehungsgeschichte der Person.

#### **THEMENGEBIETE:**

#### **BEZIEHUNGSGESCHICHTE**

Wann, wo und wie haben Sie sich kennengelernt?

#### **KOMMUNIKATION**

Wie war ihre Kommunikation zu Beginn ihrer Beziehung? (Erstes Jahr)

Wie war ihre Art zu kommunizieren kurz bevor Sie sich entschieden haben Paartherapie in

Anspruch zu nehmen?

Wie ist würden sie ihre Kommunikation jetzt beschreiben?

Hat sich ihre Art zu kommunizieren im Zuge der Paartherapie verändert?

#### **SICHERHEIT**

Wie war ihr Empfinden von Sicherheit zu Beginn ihrer Beziehung?

Hat sich ihr Gefühl im Laufe der Zeit verändert? Wenn ja wodurch?

Wie war ihr Empfinden zum Thema Sicherheit in ihrer Beziehung kurz bevor sie sich entschieden haben Paartherapie in Anspruch zu nehmen?

Hat sich ihr Gefühl von Sicherheit in der Beziehung im Zuge der Paartherapie verändert?

Wie ist ihr Empfinden zum Thema Sicherheit in ihrer Beziehung jetzt?

#### **KONFLIKTE**

Gibt es Konflikte, Streit, Diskussionen in ihrer Beziehung?

Haben sie eine Erinnerung wann diese begonnen haben?

Zu welchen Themenkreisen treten in ihrer Beziehung Konflikte auf?

Wie verliefen ihre Beziehungskonflikte (nach ihrer Verliebtheitsphase) zum Beginn ihrer Beziehung? Beispiele?

Wie verliefen ihre Beziehungskonflikte kurz bevor sie sich entschieden haben Paartherapie in Anspruch zu nehmen?

Hat sich ihr Empfinden zum Verlauf ihrer Beziehungskonflikte im Zuge der Paartherapie verändert?

Wie ist ihr Empfinden zum Thema des Verlaufs ihrer Beziehungskonflikte jetzt?

#### **DEMOGRAPHISCHE FRAGEN**

Leben Sie in einem gemeinsamen Haushalt?

Seit wann?

Haben Sie Kinder? Gemeinsame oder aus unterschiedlichen Partnerschaften?

Herkunft geographisch, kulturell?

Im Anschluss wird der Prozess der Autorin, der Entscheidung hinsichtlich der Auswahl der zu interviewenden Personen führte, beschrieben.

### 3.2.2 *Auswahl des Samples*

Helfferich (2011) empfiehlt für die Auswahl der Stichprobe folgende Prinzipien zu beachten: eine enge „[...] Fassung der Gruppe, um die es gehen soll, eine *breite* Variation innerhalb dieser Gruppe und zum Schluss [...] eine Verengung der Gruppendifinition und damit der *Limitation der Aussagekraft*“ (Helfferich 2011, S. 174). Demzufolge wurde die Auswahl der zu interviewenden Personen, nach folgenden Kriterien getroffen:

Für die Studie wurden ausschließlich Personen ausgewählt, die mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten aus dem Fachbereich der Integrativen Gestalttherapie gearbeitet hatten. Die Autorin entschied, dass nur Paare in die Studie aufgenommen werden, die mindestens 5 Jahre in Beziehung sind und mindestens 5 Monate Paartherapie gemacht haben. Weiters wurde entschieden, dass in dieser Arbeit eine Gruppe von 4 heterosexuellen Paaren mit gutem oder mäßig integriertem Strukturniveau untersucht wird. Wie bereits zu Beginn der Arbeit erwähnt (in Kapitel 1.2. Ziel und Fragestellung), diene die Auswahl dieser speziellen Personengruppe lediglich der Darstellung einer homogenen Gruppe. Die Auswahl dieser Personengruppe soll keinesfalls eine Höherbewertung dieser Form der Partnerschaft gegenüber anderen implizieren. Curtis (2017) führt hierzu in seinem Werk „Gestalt-Paartherapie“ aus, dass es erhebliche Erfahrungsunterschiede zwischen homosexuellen und heterosexuellen Paaren in Partnerschaften gibt. Sie führt dies unter anderem auf eine Vielzahl von gesellschaftlichen Wirkfaktoren zurück (Curtis 2017). Die vielfältigen, hier zusätzlich zu berücksichtigenden, Aspekte angemessen zu beleuchten, würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

Dieser Forschungsarbeit lagen auch praktische Überlegungen zur Auswahl der zu interviewenden Personen zu Grunde. Hierzu gehörten, die Erreichbarkeit der Personen zu einem live oder online geführten Gesprächstermin und die Abwägungen zu den Räumlichkeiten, in denen das jeweilige Interview stattfinden sollte.

Es wurde ein schriftlicher Aufruf formuliert, der zur freien Entnahme in einem paartherapeutischen Zentrum und bei einigen paartherapeutisch arbeitenden Kolleginnen und Kollegen aus Fachbereich Integrative Gestalttherapie ausgelegt wurde. Diese Vorgehensweise diene dazu, Interviewpartnerinnen und

Interviewpartner zu akquirieren, die keine Klientinnen oder Klienten der Autorin sind oder waren. Das Schreiben an die Paare ist in nachfolgender Abbildung dargestellt.

## Abbildung 2: Aufruf an die Paare

Sehr geehrte Damen und Herren!

Mein Name ist Isabella Auinger-Schneider.  
Ich bin Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision der Fachrichtung Integrative Gestalttherapie beim ÖAGG.

Ich schreibe momentan an meiner Masterthesis zum Thema:  
Inwiefern hat Paartherapie Auswirkung auf Paare in Langzeitbeziehung?

Um dies erforschen zu können bin ich auf der Suche nach Paaren, die

- seit mehr als fünf Jahren in Beziehung leben
- bereits mindestens fünf Monate Paartherapie gemacht haben und
- bereit sind, mit mir ein Interview zu führen.

Das Interview dauert ca. 60min und kann sowohl in meiner Praxis als auch an einem ruhigen Ort ihrer Wahl stattfinden. Die Interviews werden mittels Diktiergerät aufgezeichnet. Im Anschluss werden sie transkribiert und anonymisiert. Außerdem werden Daten, Zahlen und/oder Orte entfernt oder so verändert, dass jeglicher Hinweis auf Sie als Person ausgeschlossen ist. Ihre Geschichte und ihre Daten werden absolut vertraulich behandelt.

Ich würde mich sehr freuen wenn Sie mich kontaktieren und sich die Zeit nehmen mit mir ein Interview zu führen.

Herzlichen Dank für ihre Unterstützung.

Isabella Auinger-Schneider  
[www.auinger-schneider.at](http://www.auinger-schneider.at)  
[isabella@auinger-schneider.at](mailto:isabella@auinger-schneider.at)  
+43 681 817 625 24

Innerhalb weniger Wochen meldeten sich 9 Paare. Jedem nach Kontaktaufnahme wurde ein Telefonat geführt oder eine E-Mail geschrieben. Die E-Mail begann mit einem herzlichen Dankeschön für die Kontaktaufnahme und die Bereitschaft, sich zur Verfügung zu stellen. Im Anschluss wurde das Forschungsinteresse beschrieben und detaillierter über den Ablauf des Interviews informiert und erneut auf die Kriterien eingegangen, die das Paar mitbringen musste, um an der Studie teilnehmen zu können.

Folgende 5 Paare wurden für die Interviews ausgewählt:

Tabelle 2: Demographische Angaben zum Sample

	Lebensalter	in Beziehung seit	Kinder
Paar 1	P1 > 40 Jahre P2 > 40 Jahre	➤ 18 Jahren	ja
Paar 2	P1 > 50 Jahre P2 > 50 Jahre	➤ 30 Jahren	ja
Paar 3	P1 > 50 Jahre P2 > 60 Jahre	➤ 10 Jahren	ja
Paar 4	P1 > 40 Jahre P2 > 50 Jahre	➤ 25 Jahren	ja
Paar 5	P1 > 60 Jahre P2 > 60 Jahre	➤ 40 Jahren	ja

Legende:

Erklärung zur Tabelle: Daten in grauer Schrift = Paar wurde nicht in die Studie aufgenommen.

Als Setting wurde festgelegt, zwei getrennte Interviews pro Paar zu führen. Es wurde sowohl die Möglichkeit eines Liveinterviews in der Praxis als auch die Möglichkeit eines Onlineinterviews gegeben. Von den 10 Interviews wurden 7 live in der Praxis abgehalten und 3 fanden online via Zoom statt. Die Interviews fanden im Zeitraum zwischen Mai 2023 und August 2023 statt. Sie wurden mit einer durchschnittlichen Dauer von 60 Minuten angegeben. Die tatsächliche Dauer belief sich auf 27 – 74 Minuten.

Bei Paar 1 wurde entschieden dieses nicht in die Studie aufzunehmen, da das Paar zwar theoretisch den Kriterien für die Studie entsprach, jedoch schon wenige Minuten nach Beginn des ersten Interviews des ersten Partners klar wurde, dass dieses Paar, obwohl schon mehr als 1,5 Jahre in Paartherapie, noch mitten in einem therapeutischen Prozess und stark in aktuellen Konflikten verstrickt war. Die Autorin entschied, die Interviews kurz und wenig nachfragend abzuhalten. Der Grund, beide Interviews trotz des Wissens und der Entscheidung, diese Interviews nicht transkribieren und nicht in die Arbeit einfließen zu lassen, durchzuführen war, den Prozess des Paares so wenig wie möglich zu beeinträchtigen. Vielmehr war in der Situation in besonderem Maße darauf zu achten dem Paar keinesfalls zu signalisieren, dass sie in ihrem Prozess noch nicht weit genug waren, um ihre Geschichte im Rückblick erzählen zu können. Stattdessen signalisierte die Autorin bei den sich unaufhörlich wiederholenden Beschwerdeflüssen der Partner lediglich, dass sie auf ihrem Weg und in ihrem Prozess befinden und empfahl ihnen möglichst zeitnah einen Termin bei ihrer Paartherapeutin oder ihrem Paartherapeuten auszumachen.

Im Verlauf der terminlichen Vereinbarungen zu den Interviews stellte sich heraus, dass eine Mehrzahl der Paare die Interviews am selben Tag abhalten wollte. Dies erschien der Autorin im Vorfeld als mögliche Schwierigkeit, da sie befürchtete, dass bei derart zeitlicher Nähe zum vorhergehenden Interview die jeweils zweite Interviewpartnerin oder der Interviewpartner eventuell Fragen zu den Interviewaussagen der Partnerin oder des Partners stellen würden. Die Autorin versuchte sich dementsprechend vorzubereiten und „zu wappnen“. Die innere Haltung der Unvoreingenommenheit war der Autorin besonders in Situationen wichtig, in denen sie die Geschichte des zweiten Partners im unmittelbaren Anschluss hören würde.

Die Befürchtungen hinsichtlich der zeitlich unmittelbar aufeinanderfolgenden Interviews stellten sich als unbegründet heraus. Keine Zweit-Interviewte und auch kein Zweit-Interviewter stellte eine Frage betreffend der Aussagen des vorher interviewten Partnerin oder des vorher interviewten Partners. Vielmehr war deutlich zu beobachten, wie schnell und uneingeschränkt die jeweilige Interviewpartnerin oder der jeweilige Interviewpartner in ihre oder seine eigene Geschichte zur Beziehungsentwicklung mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner einstieg. Es war im Verlauf bei allen Beteiligten zu spüren, wie viel Freude es ihnen bereitete, ihrer Beziehungsgeschichte Raum und Zeit geben zu dürfen. Einige Interviewpartnerinnen und Interviewpartner haben das Gefühl der Freude und des Stolzes am Ende des Interviews auch verbalisiert. Für die

Autorin hat es sich als angenehm und leichtgängig herausgestellt, jede Geschichte für sich als völlig neu zu hören und wahrzunehmen.

Im folgenden Kapitel beschreibt die Autorin den Ablauf der Interviews..

### **3.2.3 *Ablauf der Interviews***

Zu Beginn des Interviews wurde von allen Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern schriftlich und explizit die Zustimmung für die anonymisierte Nutzung des Interviews für die vorliegende Arbeit eingeholt. Eine den Datenschutzrichtlinien entsprechende Einverständniserklärung wurde erstellt und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zur Unterschrift vorgelegt.

Der Text der Einverständniserklärung ist auf nachfolgender Seite abgebildet.

### Abbildung 3: Einverständniserklärung

Einverständniserklärung zum Interview Masterthesis:  
Auswirkung von Paartherapie auf Paare in Langzeitbeziehung

Durchführung/Projektleitung/Datenschutz/Interviewerin: Isabella Auinger-Schneider

Interviewdatum: \_\_\_\_\_

Interviewkürzel: \_\_\_\_\_

Ich erkläre mich dazu bereit, im Rahmen des genannten Forschungsprojekts (Masterthesis) an einem Interview teilzunehmen. Ich wurde über das Ziel und den Verlauf des Forschungsprojekts informiert.

Ich bin damit einverstanden, dass das Interview mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet und durch Transkription in Schriftform gebracht wird. Die Audiodateien werden auf einem externen Datenträger gespeichert und zum Projektende gelöscht. Die Transkripte der Interviews werden anonymisiert, d.h. ohne Namen und Personenangaben gespeichert. Die wissenschaftliche Auswertung des Interviewtextes erfolgt durch die Interviewerin. Die Interviewerin verpflichtet sich auf das Datengeheimnis und arbeitet nach den Vorschriften der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) sowie allen anderen datenschutzrechtlichen Bestimmungen.

Ich bin damit einverstanden, dass einzelne Sätze aus den Transkripten, die nicht mit meiner Person in Verbindung gebracht werden können, als Material für wissenschaftliche Zwecke genutzt werden können.

Meine Teilnahme an der Erhebung und meine Zustimmung zur Verwendung der Daten, wie oben beschrieben, sind freiwillig. Ich habe jederzeit die Möglichkeit, meine Zustimmung zu widerrufen. Durch Verweigerung oder Widerruf entstehen mir keine Nachteile. Ich habe das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Sperrung und Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die weitere Verarbeitung sowie auf Datenübertragbarkeit meiner personenbezogenen Daten. Unter diesen Bedingungen erkläre ich mich bereit, das Interview zu geben, und bin damit einverstanden, dass es aufgezeichnet, verschriftlicht, anonymisiert und ausgewertet wird.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift Interviewte Person

\_\_\_\_\_  
Ort Datum, Unterschrift Interviewerin

Die Interviews wurden zum Teil in der privaten Praxis der Autorin und zum Teil online via Zoom durchgeführt. Die Personen wurden vorab über das Forschungsinteresse der Masterthesis sowie die Rahmenbedingungen für das Interview und deren Auswertung informiert. Vor Interviewbeginn wurde die Einwilligung zur Aufnahme des Interviews eingeholt. Die weitere Vorgehensweise im Zuge der Auswertung wurde ebenfalls mit den zu interviewenden Personen besprochen. Es wurde deutlich auf die Anonymisierung der Daten hingewiesen. Der ausdrückliche Schutz der Daten wurde seitens der Autorin zugesichert. Die Vereinbarungen darüber wurden schriftlich festgehalten und mittels Unterschrift bestätigt.

Es wurde den Interviewpartnerinnen und den Interviewpartnern mitgeteilt, dass das Interview ungefähr eine Stunde in Anspruch nehmen wird und die Aufzeichnung des Interviews mittels Diktiergeräts erfolgen wird. Dies galt sowohl für die Liveinterviews wie auch für die online abgehaltenen Interviews. Der Entscheidung, die über Zoom abgehaltenen Interviews ebenfalls nur mit einem Diktiergerät und nicht durch die vorhandene Aufzeichnungsfunktion zu dokumentieren, lag das Anliegen der Autorin zugrunde, den Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern klar zu signalisieren, dass sorgfältig mit ihrer Identität und der Anonymisierung in dieser Studie umgegangen wird indem auf eine Videoaufzeichnung verzichtet wird.

Mit dem erarbeiteten Fragekatalog in Händen wurde zu Beginn der Tonaufzeichnung darauf geachtet, eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu erzeugen. Dankbarkeit bezüglich der Zurverfügungstellung für das Interview wurde ausgedrückt und eine offene Eingangsfrage wurde gestellt. Diese lud die Interviewten dazu ein, frei und offen ihre jeweilige Beziehungsgeschichte zu erzählen. Der dadurch entstandene Raum zur freien Entfaltung wurde gut und gerne genutzt.

Die Eingangsfragestellung lautete:

„Ich freue mich auf ihre Beziehungsgeschichte! Wie haben Sie gelebt, geliebt und gestritten, bevor Paartherapie in Ihrem Leben einen Platz bekommen hat und wie leben, lieben und streiten Sie heute?“

Nach Durchführung der Interviews folgte für die Autorin ein Entscheidungsprozess hinsichtlich der Möglichkeiten der Transkription, welcher nachfolgend beschrieben wird.

### **3.2.4 Transkription**

Nach reiflicher Überlegung entschied die Autorin sich für die Nutzung eines professionellen Transkriptionsservices um die Qualität der Daten sicherzustellen. Dies erschien der Autorin im Hinblick auf die Zuverlässigkeit und Interpretation der Daten und in weiterer Folge auch der Forschungsergebnisse von entscheidender Bedeutung. Die Transkription wurde mithilfe des Transkriptionsservice transkribieren.at erstellt. Die Datenschutzerklärung und Auftragsverarbeitungsvereinbarung sind auf der Webseite nachzulesen. Die Tondateien der Interviews wurden mittels wetransfer.com an das Team von transkribieren.at übermittelt und innerhalb einer Woche wurde der Autorin das Transkript mittels E-Mail zugesandt. Die zugesandten Transkripte wurden von der Autorin gelesen, und mit der Tondatei verglichen und, wenn nötig, ausgebessert und vervollständigt. Zur Übertragung der verbalen und nonverbalen Inhalte wurde das Schriftdeutsch verwendet. Die Namen der Interviewpartnerinnen und Interviewpartner wurden zum Zwecke der Anonymisierung mit den Buchstaben IP1 bis IP8 versehen. Erwähnte Namen anderer Personen wurden mit #NAME transkribiert und Orte mit #ORT.

Nach der Sichtung der Transkripte stellt die Autorin im Folgenden das gewählte Auswertungsverfahren vor.

### **3.2.5 Auswertungsverfahren**

Nach erfolgreicher Erhebung der Daten und deren Transkription wurde zur Methode der Auswertung die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring herangezogen (2000). Die Wahl dieser Methode ist für diesen Forschungsgegenstand passend und sinnvoll, da es sich bei der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring um eine strukturierte Methode mit fundiertem theoretischem Hintergrund handelt. Sie bietet ausreichend Flexibilität, um sich den spezifischen Anforderungen der dieser Arbeit zugrunde liegenden Studie anzupassen und eignet sich besonders gut für explorative Forschung, bei der das Ziel darin besteht, neue Einblicke zu gewinnen und Theorien zu entwickeln. Die Entscheidung für diese Methode wurde auch deshalb getroffen, weil die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring großen Wert auf die Nachvollziehbarkeit des Analyseprozesses legt. Die klaren Schritte und die Möglichkeit der Realitätsprüfung tragen zur Verlässlichkeit und Überprüfbarkeit der Ergebnisse bei. Diese Analyseform beinhaltet ...“ein Bündel an Verfahrensweisen zur systemischen Textanalyse“ (Ulich et al., 1985). Die geschichtliche Entwicklung der qualitativen

Inhaltsanalyse durchlief mehrere Phasen (Mayring, 2000). Als Vorläufer galten die textanalytischen, textvergleichenden und hermeneutischen Ansätze. Beispiele hierzu reichen von Bibelanalysen, frühen Zeitungsanalysen, bis hin zu Analysen des Werkes „Traumdeutung“ (1900) von Sigmund Freud. Die Inhaltsanalyse erhielt in den 1920er und 1930er Jahren eine kommunikationswissenschaftliche Grundierung durch Paul F. Lazarsfeld und Harold D. Lasswell in den USA. Dies markierte den Beginn einer quantitativ orientierten Analyse von Massenmedien, die als "Content Analysis" bekannt wurde. Das erste Lehrbuch zu diesen Methoden wurde 1952 von Berelson veröffentlicht (Berelson, 1952). In den 60er Jahren verbreitete sich die Inhaltsanalyse methodisch auf verschiedene Disziplinen wie Linguistik, Psychologie, Soziologie, Geschichtswissenschaft und Kunstwissenschaft. In den 1950er Jahren wurde Kritik betreffend einer zu oberflächlichen Vorgangsweise bei der Datenerhebungen laut. In der Folge wurden erste Ansätze qualitativ orientierter Inhaltsanalysen entwickelt. Die hier angewendete Methode der qualitativen Inhaltsanalyse in Form einer systemischen Textanalyse wurde in Zusammenhang mit einer großangelegten Interviewstudie zur Erhebung der psychosozialen Auswirkungen von Arbeitslosigkeit entwickelt. (Ulich et.al. 1985) Der Grundgedanke dieser Methode ist es, „ ... die Vorteile der in den Kommunikationswissenschaften entwickelten quantitativen Inhaltsanalyse zu bewahren und auf qualitativ-interpretative Auswertungsschritte zu übertragen und weiter zu entwickeln.“ (Mayring, 2000) Sie bietet einen Ansatz für die empirische und methodisch kontrollierte Auswertung umfangreicher Textkorpora. Dabei wird das Material unter Berücksichtigung seines Kommunikationskontextes nach den Regeln der Inhaltsanalyse analysiert, ohne dabei überhastet zu quantifizieren (Ulich et al., 1985). Im Fokus stehen hierbei zwei Ansätze: die induktive Kategorienentwicklung und die deduktive Kategorienanwendung (Mayring, 2000). Generell kann jede Art von fixierter Kommunikation als Gegenstand einer qualitativen Inhaltsanalyse herangezogen werden. Hierzu gehören beispielsweise Gesprächsprotokolle, Dokumente oder auch Videobänder. Bei der vorliegenden Arbeit wurde die Tonaufzeichnung mit Hilfe eines Diktiergeräts durchgeführt.

### **3.2.6 Datenauswertung**

Die Auswertung der erhobenen Daten erfolgte nach der inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse nach Mayring (2010). Hierzu begann die Autorin in einem ersten Arbeitsschritt die deduktiven Kategorien in den Hintergrund treten zu lassen, um die Sichtweise auf die vorhandenen Daten zu weiten und zu öffnen. Der

nächste Arbeitsschritt war es, in den Texten möglichst viele induktive Kategorien zu entdecken und diese zu sammeln. Im Anschluss wurde ein Kategoriensystem erstellt. Dies wurde mit dem vorhandenen Material rücküberprüft.

Nach diesen Arbeitsschritten entdeckte die Autorin die Analysesoftware ATLAS.ti. ATLAS.ti ist eine computerunterstützte Plattform zur Organisation qualitativer Datenanalysen. Die Software verspricht menschliche Expertise mit der Effizienz der künstlichen Intelligenz (KI) zu verbinden. Ein Produkt der Software ist OpenAI. OpenAI ist ein Forschungswerkzeug welches durch eine künstliche Intelligenz (KI) gesteuert wird. Die Autorin entschloss sich, ihre Daten mit Hilfe dieser Software erneut auswerten zu lassen. Das Programm produzierte jedoch eine schier überwältigende Anzahl an Kategorien und Kodierungen. Nach erneuter Durchsicht und Rücküberprüfung mit der persönlich erstellten Kodierung konnten basale Übereinstimmungen mit der von der Autorin vorab bereits gebildeten Kategorien gefunden werden. Die Kategorien, die die Autorin selbständig vergeben hatte waren auch in der KI-Auswertung vorhanden, jedoch waren diese teilweise in stark übertriebener Weise differenziert, was keinen Überblick mehr zuließ. Außerdem waren Gruppierungen teilweise redundant und nicht nachvollziehbar sowie teilweise auch thematisch fehlerhaft zugeordnet. Die Autorin entschied diesen Durchlauf als interessante Anregung mitzunehmen jedoch mit vereinzelt Verbesserungen bei ihrem Kategoriensystem zu verbleiben.

Das nachfolgende Kapitel beschreibt die innere Reise der Autorin wie sie von den vorhandenen Kategorien zu einer Darstellungsart der Ergebnisse gefunden hat.

## 4 Darstellung der Ergebnisse

Während der Analyse der Interviews fiel der Autorin auf, dass die Interviewpartnerinnen und -partner wiederholt ähnliche Themenbereiche in der Erzählung ihrer Beziehungsgeschichte ansprachen. Daraus schloss die Autorin, dass es angemessen sei, diesen Aussagen jeweils dieselben Kategorien zuzuordnen. Obwohl es der Autorin sehr bekannt und bewusst war, dass Beziehungen Phasen durchlaufen, dauerte es doch geraume Zeit, bis sie akzeptieren konnte, dass das Offensichtliche auch für diese Arbeit und deren Darstellungsart Sinn macht und gut ist. Nach zeitweise durchaus frustrierenden Stunden der Beschäftigung mit dem Datenmaterial konnte sie dem Offensichtlichen zustimmen und entscheiden, dass die Daten am deutlichsten anhand von vier Hauptkategorien und den entsprechenden Unterkategorien präsentiert werden können. Die Entscheidung für diese Darstellungsweise resultierte aus der Erkenntnis der Autorin, dass die Veränderungen in der Kommunikationsdynamik, dem Gefühl der Sicherheit und Verbundenheit und den Veränderungen im Verlauf von Beziehungskonflikten von Paaren, die Paartherapie in Anspruch genommen haben am anschaulichsten im zeitlichen Verlauf dargestellt werden können.

Auf nachfolgender Seite wird das Kategoriensystem abgebildet.

Abbildung 4: Kategorien:



Als häufigste Darstellungsart wurden Direktzitate gewählt, um dem Leser einen direkten und unverfälschten Eindruck des Datenmaterials zu geben. Einige Ergebnisse wurden zur Verbesserung der Lesbarkeit inhaltlich zusammengefasst oder teilweise paraphrasiert. Die Manuskriptrichtlinien und Transkriptionsregeln der Universität für Weiterbildung Krams, basierend auf dem Publikationsmanual der American Psychological Association (7. Edition, Version APA 2020), die dieser Arbeit zu Grunde liegen besagen, dass Kürzungen von Satzteilen durch drei Auslassungspunkte getrennt und durch Leerzeichen markiert werden. Bei Auslassungen von mehr als einem ganzen Satz werden zur Kennzeichnung vier Auslassungspunkte verwendet. Die Transkriptionsregeln, die dieser Arbeit zugrunde liegt, besagt, dass eine Redepause durch drei Punkte ohne Leerzeichen zu kennzeichnen ist. Im Zuge der Transkription wurde die Interviewerin mit dem Kürzel „IAS“ versehen. Die jeweiligen zu interviewenden Personen wurden mit den Kürzeln IP1 bis IP8 gekennzeichnet. In den folgenden Kapiteln, die die verschiedenen Phasen von Beziehungen beleuchten, möchte die Autorin betonen, dass aufgrund des mäandernden Erzählflusses vieler Interviewpartnerinnen und Interviewpartner einige Zitate schwerer eindeutig bestimmten Kategorien zuzuordnen waren. Oftmals waren in einem Zitat mehrere Kategorien vertreten. Das Ziel war es, das Zitat in eine Kategorie einzuteilen, die in der Gesamtbetrachtung dominierend erschien.

#### ***4.1.1 Phase 1: Kennenlernen / Verliebtheit***

##### **BEZIEHUNGSANBAHNUNG, SCHMETTERLINGE IM BAUCH, BEZIEHUNGSDYNAMIK, FAMILIÄRE EINFLÜSSE**

Die Anfänge von Beziehungen sind so unterschiedlich wie die Menschen vielfältig und vielschichtig sind. Zu Beginn stellt die Autorin Ankerbeispiele für die erste Phase von Beziehung mit den zugehörigen Unterkategorien dar.

##### **4.1.1.1 Beziehungsanbahnung**

Die Kategorie Beziehungsanbahnung ist definiert durch Zitate und Beschreibungen der Interviewpartnerinnen und Interviewpartner zum Anfang ihrer Beziehung.

Betreffend der Schilderungen der ersten Begegnungen der Interviewten ist anzumerken, dass keine der anderen gleicht. Es gab Begegnungen über einzelne Freunde, Begegnungen über die jeweilige Peergroup oder im Sportverein, und es gab auch Beziehungsanbahnungen über eine Online Dating Plattform.

Zu den Begegnungen über die jeweiligen Freunde aus Peergroup oder Sportverein beschreiben Interviewpartnerinnen und Interviewpartner folgendes:

Zitat 1:

„Da hat es halt so Cliquen...gegeben. Und da waren wir halt irgendwie so locker beieinander...und wir haben uns so, ein wenig so interessiert füreinander und uns so interessiert beobachtet“ (IP6, Absatz 23).

Zitat 2:

Ich war vorher schon in zwei sehr schwierigen Beziehungen. Die eine hatte ich gerade erst beendet und dann lud mich meine Bekannte zum Essen ein. Sie wollte mich verkuppeln. Und dann saß er da, der #NAME. Das war also irgendwie ein Lichtblick. Ein junger, agiler, lustiger, völlig unbedarfter junger Mensch. Groß und fesch...und nach dem Abend haben wir uns dann irgendwie einmal wieder getroffen. Und zwar, hat er mich dann gefragt, ob ich einmal Lust habe ins englische Theater zu gehen. Und da waren wir dann auch. Ja und dann haben wir uns quasi im Rahmen dieser Gruppe immer wieder getroffen und haben etwas unternommen. Und dann ist es halt irgendwann einmal, da waren wir auf einem Fest, ja und dann ist es halt endgültig passiert. Und dann waren wir wahnsinnig verliebt (IP8, Absatz 27).

Zitat 3:

„Die #NAME und ich haben uns sehr jung kennengelernt. Im Prinzip habe ich mit fünfzehn .... schon als Trainer in unserem Verein begonnen...und sie war in einer Trainingsgruppe. Ich weiß gar nicht mehr genau, ich glaube, mit so 18 oder 19 habe ich die #NAME kennengelernt“ (IP2, Absatz 7).

Eine weitere Begegnungsart der Interviewten war über das Internet. Ein Paar beschreibt diesen Beziehungsbeginn wie folgt:

Zitat 4:

Also wir haben uns 2008 über Parship kennengelernt. Und es war eigentlich ein sehr straighter (direkter) und kurzer Weg...zwei Freunde haben mich überredet mich anzumelden. Zuerst wollte ich nicht aber es gibt halt dann so Tage, wo du einsam bist, wo du dir denkst, du machst das nicht oft....Dann habe ich mich angemeldet und ein, zwei Dates gehabt, die waren ziemlich...mau.

Und dann habe ich nochmal hineingeschaut und...dann kam da im Partnervorschlag...ein Mann aus #LÄNDERNAME, der Vertriebler ist. Und ich habe mir gedacht, das klingt irgendwie doppelt lustig. Den schreibst du an...und das habe ich getan...und dann hab ich ihn gedatet (IP4, Absatz 23).

Zitat 5:

Ja, #NAME habe ich kennengelernt via Internet. Ich habe mich angemeldet bei Parship und das ist eine lustige Geschichte. #NAME sagt, das habe ich mit Absicht gemacht. Aber ich habe nie...die Geburtsdateneingabe...richtig angeschaut ... und habe nicht gesehen, dass ich mich etwa zehn Jahre jünger eingetragen hatte. (lacht) Ich hatte in ... den ersten drei Tagen 140 Anfragen von Frauen. Und ich habe gedacht, das ist Arbeit. Das will ich nicht. Ich habe mir drei ausgesucht. Mit den ersten zwei habe ich einen Termin gemacht und die dritte und letzte war die #NAME gewesen. Und ... am Schluss des Abends...ist sie dann dahintergekommen, dass ich schon 50 war. (lacht). Da wollte sie gleich flüchten. Aber zum Glück hat sie es nicht getan. (lacht) (IP3, Absatz 23).

Im Anschluss stellt die Autorin die Kategorie Schmetterlinge im Bauch dar.

#### **4.1.1.2 Schmetterlinge im Bauch**

Die Kategorie Schmetterlinge im Bauch ist definiert durch Zitate und Beschreibungen von den Gefühlen und Befindlichkeiten, die in den Anfängen der jeweiligen Beziehung vorherrschend waren. Die Intensität der vorhandenen Gefühle kann sehr stark sein wie in folgenden Zitaten beschrieben.

Zitat 1:

„Und dann habe ich mich Hals über Kopf verliebt. Er hat so gut gerochen um so verschwitzter er war umso besser“ (IP1, Absatz 23).

Zitat 2:

„Irgendwie hat es bei uns sehr schnell gefunkt. Also wir haben uns im Februar das erste Mal gesehen und im April oder Mai bin ich mehr oder weniger schon bei ihr eingezogen, weil sie hat eine Eigentumswohnung gehabt“ (IP8, Absatz).

Zitat 3:

Also so richtig herrlich. So frisch verliebt....und zu Hause hast du dann so eine kleine pubertierende Wahnsinnige, ja (IP4 spricht von ihrer eigenen Tochter). Und es war halt mit ihm so, er hat mir eigentlich alles widerlegt, was ich so im Kopf hatte, warum eine Beziehung nicht funktionieren kann. Weil, ich war doch schon sehr lange Single und hatte schon sehr starre Vorstellungen. Er war einfach da. ... er ist einfach gekommen und hat gekocht. Er hat sich so richtig breit ... gemacht, ... mit so einer netten Präpotenz. Da bin ich und fertig. ... und meine Tochter hat sich ... von Anfang an mit ihm gut verstanden. Das war so angenehm (IP4, Absatz 33).

Im nächsten Zitat wird darüber berichtet, dass Intimität in der Anfangsphase der Beziehung häufig stattfinden konnte und als angenehm empfunden wurde.

Zitat 4:

„Na ja, wir haben am Anfang schon relativ viel und intensiven Sex gehabt. Also das war schon ziemlich schön und aufregend“ (IP8, Absatz 87).

Im nun folgenden Zitat wird Überraschung in Bezug auf die Spontanität des Partners und die eigene Spontanität verbalisiert.

Zitat 5:

Und als wir uns so drei Monate gekannt haben. Da sitzt er so da neben mir und wir schauen gemeinsam so aufs Wasser und da sagt er: „Na was hältst du vom Heiraten?“ Am Anfang konnte ich das gar nicht beantworten. Ich war so ein Mensch so wahnsinnig auf der Suche nach Liebe und geschätzt werden und

andererseits so ein starkes Freiheitsbedürfnis. Ganz schwierig für mich (IP8, Absatz 43).

Es hat drei Tage gedauert, dann habe ich gesagt ich kann mir das vorstellen (IP8, Absatz 59).

Den Kategorien folgend, die die Autorin für ihre Darstellung gewählt hat, geht sie im nächsten Kapitel auf die Beziehungsdynamik in der Kennenlern- und Verliebtheitsphase ein.

#### 4.1.1.3 Beziehungsdynamik

Die Kategorie Beziehungsdynamik ist definiert durch Zitate und Beschreibungen der Interviewpartnerinnen und Interviewpartner zum dynamischen Verlauf in der ersten Zeit der Beziehung. Die folgenden Zitate beschreiben die Abenteuerlust und die Ungezwungenheit in diversen Handlungen in der Kennenlern- und Verliebtheitsphase:

Zitat 1:

Der erste Urlaub den wir gemacht haben der war im ersten Sommer nach unserem Kennenlernen ... Da sind wir, was damals wirklich noch ein größeres Abenteuer war, ... mit dem Zug nach Frankreich gefahren und haben dort eine, ... Radtour mit dem Zelt gemacht, ohne Französischkenntnisse und ohne Ortskenntnisse. Außer meiner rudimentären Ahnung, wie man ein Rad wieder flott macht, wenn was nicht funktioniert. Das war ein tolles Abenteuer (IP8, Absatz 47).

Zitat 2:

Er hatte Rosenkavalier Karten ... und hat mich gefragt ob ich mit ihm hin gehen will. .... Und ich habe gesagt: „Ja, passt, Kultur ist gut. Gehen wir in die Oper.“ Also ich war zuvor auch einmal bei einer Feier eingeladen oder so bei ihm, aber sehr unverbindlich. Sehr lockerer Kontakt. Und dann hat er dort beschlossen, er fliegt jetzt mit mir nach Neuseeland und hat irgendwie meine Hand gegriffen. Und wir waren jetzt dann ... zusammen. ... Am Anfang habe ich mich ein bisschen gesträubt, weil das war doch meine Reise ... und ich brauche da keinen Aufpasser. Gleichzeitig habe ich mir gedacht, okay, eigentlich, er ist recht technisch gut unterwegs. Ich bin kommunikativ, machen wir halt die Reise gemeinsam. Ich mag ihn ja gerne (IP1, Absatz 27).

Im Anschluss wird auf die familiären Einflüsse in der Kennenlern- und Verliebtheitsphase eingegangen und es werden Zitate in diesem Zusammenhang angeführt.

#### 4.1.1.4 Familiäre Einflüsse

Die Kategorie Familiäre Einflüsse ist definiert durch Zitate und Beschreibungen der Interviewpartnerinnen und Interviewpartner zu den Einflüssen den die eigene Familie und/oder die Familie des Partners auf den Beziehungsbeginn des Paares hatte. Die nun folgenden Zitate beziehen sich einerseits auf die positiven Erlebnisse im Hinblick auf die Erfahrungen mit der Familie des zu diesem Zeitpunkt neuen Partners und andererseits den bereits vorhandenen Ambivalenzen im Hinblick auf die eigene Familiendynamik.

Zitat 1:

Und dann habe ich einmal so richtig Wertschätzung erfahren, also...vom Vater von #NAME. ...Ich hatte damals schon große Themen mit dem Selbstwert. In meinem Leben war ich immer zu wenig, zu schlecht, zu langsam und einfach nicht gut genug...und mir hat das total gefallen und total gut getan in der Familie von #NAME so aufgenommen zu werden (IP6, Absatz 43).

Zitat 2:

Ich komme aus einem sehr engen, patriarchalen Familiensystem. Und bei mir waren schon sehr früh Gedanken zu ich muss weg oder ich will weg einerseits und andererseits habe ich so das Gefühl gehabt, meine Eltern sterben, wenn ich einmal ausziehe. Also ich hatte eine ziemliche Ambivalenz mit dem Thema (IP5, Absatz 7).

Die nun folgenden Zitate beschreiben das Bemerkten der Interviewten, dass ihre Herkunftsfamilien sehr ähnlich strukturiert sind und auch zu ähnlichem Verhalten neigen.

Zitat 3:

„Wir kommen beide aus einer Unternehmerfamilie. Irgendwie ist bei uns immer gearbeitet worden. Das war für uns normal, dass immer gearbeitet wird.“

Irgendwie herumsitzen und nichts tun. Das war irgendwie fad in der Vorstellung. Gemacht haben wir es dann eh nie (lacht)“ (IP8, Absatz 47).

Zitat 4:

Ich habe viele ältere Geschwister. Meine Geschwister sind aber alle Kriegskinder. Ich bin erst nach dem Krieg geboren. Dadurch war ich mehr oder weniger ein Einzelkind. Und der #NAME ist aus einer Familie mit vier Kindern. Das war auch nicht alles einfach. Überhaupt nicht. Aber für mich war das schön am Anfang. Ich bin in eine Großfamilie gekommen. Das hat mir total gefallen, die Geschwister und die große Familie (IP7, Absatz 91).

Auf die Kennenlern- und Verliebtheitsphase folgt die Phase der Stabilisierung und der Effekte im zeitlichen Verlauf, welche im Anschluss mittels entsprechenden Zitaten der Interviewten dargestellt werden.

#### **4.1.2 Phase 2: Stabilisierung / Effekte im zeitlichen Verlauf**

##### **ALLTAG**

##### **EINSCHNITTE**

##### **KOMMUNIKATIONSPROBLEME,**

##### **FAMILIÄRER EINFLÜSSE**

In der folgenden Phase stellt die Autorin Beispiele für den weiteren Verlauf der Beziehungen dar.

##### **4.1.2.1 Alltag**

Die Kategorie Alltag ist definiert durch Zitate und Beschreibungen der Interviewpartnerinnen und Interviewpartnerinnen zum Thema der sich wiederholenden Abläufe in einer länger andauernden Partnerschaft.

In den folgenden Zitate wird das Gefühl einer gesteigerten Geschwindigkeit des Lebens in dieser Phase der Beziehung sowie eine vermehrte Tendenz, dass jeder für sich alleine handelt, spürbar.

Zitat 1:

Es wurde aber irgendwann dann immer mehr und sehr viel. Ich habe es aus den Augen verloren, sehr übermäßig, dass er am Wochenende viel weg war.

Ich habe gleichzeitig meine Ausbildungen begonnen, war mit meinen Frauengruppen beschäftigt. Und ich glaube, da begann es irgendwann einmal, wo wir uns verloren haben, wo ich gemerkt habe, es ist mir recht, wenn er unterwegs ist. Ab und zu bin ich mitgegangen, aber es hat mich dann irgendwann angefuckt. Habe es auch immer wieder so ein bisschen heruntergemacht. Meine Sachen waren mir total wichtig. Ich habe meine Ausbildungen gemacht und mein Ding. Und ich habe dann schon immer, ich habe halt gemerkt, irgendwie passt zwischen uns das nicht mehr. Habe so ein bisschen Stress gemacht. Dann hat er gesagt; ja, das wird sich ändern und so blablabla. Und irgendwie ist nie etwas passiert. Und vom Gefühl habe ich gewusst, irgendwie geht das nicht mehr lange gut (IP3, Absatz 37).

Zitat 2:

„Und ja, dann ist das Ganze irgendwie so immer mehr geworden....mit der Firma, wir als junge Familie...ein riesengroßes Haus. Dann ist das halt irgendwie ja so...dahingelaufen, immer schneller“ (IP6, Absatz 103).

Zitat 3:

Wir haben dann über die Zeit schon ein bisschen gerangelt, wenn man so sagen kann. Aber man musste sich ja irgendwie zusammenraufen, ja. Mich haben halt Sachen gestört, was weiß ich, dass-. Ich bin da selbst nicht sehr ordentlich. Aber ich kann mich an Diskussionen erinnern, dass die Socken immer verkehrt waren, also umgedreht oder so. Also, weißt du, wie Männer halt Socken ausziehen (IP7, Absatz 75).

Im nun folgenden Abschnitt wird die Kategorie Einschnitte vorgestellt.

#### **4.1.2.2 Einschnitte**

Die Kategorie Einschnitte ist definiert durch Zitate und Beschreibungen der Interviewpartnerinnen und Interviewpartner zu kleineren und größeren Herausforderungen, die sich unterschiedlich dramatisch und/oder bedrohlich angefühlt haben. Die Kategorie beinhaltet auch die Darstellung von Lebenskrisen und Schicksalsschlägen, welche die Partnerschaften im Laufe der Zeit beeinflussen und prägen.

Zitat 1:

„Ich habe unsere Kinder geliebt. Ich habe meinen Mann meistens geliebt und dazwischen waren halt Einbrüche und Unverständnisse und Unzufriedenheit die sich für mich existentiell bedrohlich anfühlten“ (IP1, Absatz 31).

Zitat 2:

Ich habe ein sehr schweres Tief gehabt. Ich habe einige Jahre an sehr schlimmen Depressionen gelitten. ... wo ich mich nur am Leben gehalten hab und mir immer wieder gesagt habe: „Ich werde gesund für meine Kinder.“ (weint beim Erzählen)

Mein Beschluss war: Ich bringe die Kinder irgendwie bis zur Matura und dann geh ich weg und beginne mein Leben wieder neu. Zu dem Zeitpunkt habe ich die Beziehung zwischen meinem Mann und mir so verfahren empfunden, dass ich dachte, das kriegen wir irgendwie nie hin (IP1, Absatz 31).

Zitat 3:

Manchmal haben wir uns dann auch wirklich böse gestritten. Dann hat er manchmal richtig geweint und gesagt: „Ich habe Angst, dass du mich nicht mehr liebst.“ Da war wirklich Angst. Und das hat mich so überrascht. Ich dachte immer der ist ein Mensch der hat vor gar nichts Angst (IP8, Absatz 79).

Zitat 4:

Es gab dann einige Schicksalsschläge bei uns. Zuerst der Vater von #NAME. Er hat gewusst, dass er bald sterben würde und in der Nacht war er eingeschlafen. Und ich habe ihn dann gefunden. Und das war das Erste und das Zweite, das ist ein Jahr später passiert. Das ist mein Sohn #NAME. Er wollte nicht mehr. Und er hat sich aufgehängt. Und das war, ja, ein ziemlicher Schicksalsschlag für mich und für uns (IP3, Absatz 99).

Zitat 5:

Und dann war es das erste Mal so, dass wir in so eine Beziehungsdynamik gekommen sind. Da waren Verlassenheitsängste bei mir und dann ist es ein bisschen so spannend geworden ... mit der Frage geht das als Paar jetzt weiter. Die #NAME hat sich damals so ein bisschen nach anderen jungen Männern umgeschaut. So hat sich das für mich angefühlt. Dann war das aber gleich

wieder vorbei weil ja...dann ist die #NAME schwanger geworden mit unserem ersten Kind und dann war gleich alles klar. Wir haben gleich geheiratet. Ich war 24 und sie war 21 (IP6, Absatz 87).

Zitat 6:

„Es hat genug Szenen gegeben, wo es eng geworden ist und wo wir so einfach gedacht haben, okay, das geht nicht gemeinsam, das ist unmöglich“ (IP2, Absatz63).

Eine interviewte Person beschreibt, eine für sie markante Szene, die einen starken Einschnitt in ihrer Beziehung zur Folge hatte:

Zitat 7:

Und dann kam der eine Abend, da hat er Match geschaut und ich bin im Garten gesessen. Und sonst bin ich nicht auf den sozialen Medien aber an dem Abend war ich es. Und da hat mir dieser Typ geschrieben. Und er hat mir geschrieben, ich soll gut auf meinen Mann aufpassen. Und ich hab am Anfang gar nichts verstanden. Dann hat er mir erklärt, dass er weiß, dass mein Mann fremd geht. Nie hätte ich mir das gedacht. Hab gar nichts vermutet. Ich hab mich noch nie bei einem Mann so sicher gefühlt wie bei #NAME. Und dann hat er mir ein Profil von einer geschickt, so einer jungen Blondin. Es war wirklich, wie man es in Filmen sieht, Gerade so ältere Männer stehen auf junge Frauen – Blödsinn! Dann hat er mir drei Fotos geschickt. Ja, und dann bin ich richtig, richtig ausgetickt. Also da ist es echt abgegangen. Und ich habe es nicht glauben können. Und er hat es anfangs...ja...kurz abgestritten, aber wenn ich böse werde, werde ich halt sehr böse. Tatsache war, dass das gestimmt hat. Und da ging es erst richtig schlimm los. Ich hab nur noch geschrien und er ist dann erstmal weg (IP3, Absatz 37).

In einem Interview wurden belastende Grundbedingungen im Hinblick auf das gewählte therapeutische Setting der interviewten Person geschildert. Die Autorin hat entschieden diese Schilderung in die Kategorie Einschnitte zu platzieren, da es sich hierbei um einen Effekt im zeitlichen Verlauf handelt, der noch vor der Entscheidungsphase und den dort erwähnten von den Interviewten geschilderten positiven Erfahrungen mit Therapie einzuordnen ist.

Zitat 8:

Ja und dann hab ich Therapie begonnen...und ja die einzige Möglichkeit die ich damals geglaubt hab zu haben ....weil die Kinder noch so klein waren und so....ja und wir wohnen ja am Land in #ORT. Ja und ich dachte ich brauch eine Therapeutin in meiner Nähe .... und ja die Einzige die es gab die war unsere Nachbarin. Und als ich dann einmal etwas von meinem Vater erzählt habe war sie ganz überrascht und hat gesagt: „Nein wirklich, das glaub ich nicht. Der is doch ein ganz ein Netter.“...Dann habe ich nichts mehr über ihn gesagt. Ich hab mir dann nach einiger Zeit doch eine andere Therapeutin gesucht (IP5, Absatz 38).

Bei einer weiteren Schilderung in Zusammenhang mit gescheiterten Versuchen eine Therapie zu beginnen, handelt es sich um unangemessene Äußerungen seitens einer Therapeutin. Des Weiteren wurde in den Interviews eine Szene erwähnt, die den unprofessionellen Gesamteindruck den ein Paar von einem Therapeuten hatte, thematisiert. Beides führte zum Abbruch der hier erwähnten Therapieprozesse.

Zitat 9:

Wir waren dann bei #NAME in Paartherapie und die hat gleich begonnen meinen Mann, der ja Baumeister ist für die Ausbauten ihres Dachgeschosses zu gewinnen. Das hat voll auf meinen Schmerzpunkt gedrückt. Immer ist er wichtig und ich bin nicht wichtig (IP1, Absatz 42).

Und dann haben wir es bei #NAME versucht eine Paartherapie zu beginnen. Und das war einfach unangenehm. Der war nicht in der Lage mit uns einen Dialog zu führen und den so zu leiten, dass wir uns sicher gefühlt haben. Da sind wir nur einmal hin gegangen (IP1, Absatz 42).

Im nun folgenden Kapitel wird auf die Kommunikationsprobleme in der Phase der Stabilisierung und der Effekte im zeitlichen Verlauf eingegangen.

#### **4.1.2.3 Kommunikationsprobleme**

Die Kategorie Kommunikationsprobleme ist definiert durch Zitate und Beschreibungen der Interviewpartnerinnen und Interviewpartner zu Schwierigkeiten auf der Kommunikationsebene in Partnerschaften im Laufe der Zeit.

Zitat 1:

Ich habe jahrelang geredet und wollte schon mit #NAME in eine Therapie gehen aber er wollte nicht. Er hat nur immer gesagt, dass brauchen wir nicht und hat das sehr lange abgelehnt. Erst als er unsere Streitereien nicht mehr ausgehalten hat und es schon wirklich auf der Kante gewesen ist hat er gesagt wir müssen was für unsere Kommunikation tun (IP8, Absatz 333).

Zitat 2:

Ich hatte lange Zeit überhaupt keine Idee und eigentlich keine Sprache dazu was ich in der Sexualität mit #NAME brauche. Ich hab garnicht gewusst was ich mir wünschen würde (IP7, Absatz 499). .... Ich wollt, dass es von vornherein prickelt und nicht, dass ich was dazu tun muss oder mich verabreden muss (IP7, Absatz 501). .... Und dann habe ich bemerkt, dass ich immer wieder so einen Vermeidungstanz aufführe, wenn es in Richtung Intimität gegangen ist (IP7, Absatz 507).

Zitat 3:

Weil halt unsere Themen waren, wenn das Kind 40 Fieber hat und ich sage: „Kannst du bitte früher nach Hause kommen und ihn auch ein bisschen trösten und so?“ Dann ist er nicht gekommen. Aber wenn ich angerufen habe und gesagt habe: „Du, die graben da deinen Gehsteig auf“ stand er in zehn Minuten vor der Türe, weil, das ist sein Besitz, sein Grundstück, sein Haus. Er weiß es besser, wie man gräbt ect. Also alles, was die Werte und den Besitz betroffen hat war wichtig. Und alles, was menschlich ist hat keinen Wert (IP1, Absatz 70).

Im folgenden Zitat wird durch eine Analogie aus dem Technikbereich ersichtlich wie unangenehm die vorhandenen Kommunikationsprobleme sind. Zusätzlich wird spürbar wie negativ sich diese beschriebenen Unstimmigkeiten auswirken.

Zitat 4:

Ich vergleiche es immer mit einem Transistorradio ... du hast die Sender nicht ganz richtig gehabt, da war ein Rauschen ... die Kommunikation war nicht gut. ... die Wellenlängen waren nicht aufeinander abgestimmt und das war mit unserer Kommunikation genauso (IP3, Absatz 285).

Im nächsten Abschnitt werden die familiären Einflüsse in der Phase der Stabilisierung und der Effekte im zeitlichen Verlauf dargelegt.

#### 4.1.2.4 Familiäre Einflüsse

Die Kategorie familiäre Einflüsse ist definiert durch Zitate und Beschreibungen der Interviewpartnerinnen und Interviewpartner zu den Einflüssen den die eigene Familie und/oder die Familie des Partners auf den Verlauf der Beziehung des Paares hat.

Zitat 1:

... wenn man sich auf seinem (Schwiegervater) Pfad bewegt hat dann war alles gut. Nur der Pfad war sehr schmal. Die Vorgaben sehr genau .... und zu der Zeit war ich der perfekte Schwiegersohn. Ich hab immer genau das gelernt und gemacht ... immer ordentlich und brav. Und auf keinen Fall irgendwie aufmüpfig (IP6, Absatz 61). .... und was mir am Anfang so gut getan hat weil ich mich so aufgehoben gefühlt habe war für die #NAME zutiefst kränkend weil sie alles versucht hat um sich endlich abzugrenzen und zu der Zeit das alles total abgelehnt hat. Ich hab gar nichts verstanden. Wir haben uns oft gestritten (IP6, Absatz 62).

Zitat 2:

Die #NAME hat dann bald angefangen sich mit ihrer Familiengeschichte zu beschäftigen. Mit der Enge und Strenge. Sie hat begonnen in Therapie zu gehen. Da hat es schon sehr krisenhafte Zeiten gegeben zwischen uns. Das war sehr herausfordernd für mich. Es war sehr turbulent (IP6, Absatz 95).

Zitat 3:

Wenn zwei Menschen zusammenkommen und man wirklich miteinander leben will, muss man Kompromisse machen. Und ich habe mich schon an diese Familie von meinem Mann angepasst. Ich meine, er hat sich auch an mich angepasst, weil, ich bin ja ziemlich kompliziert auch und sehr...wie soll ich sagen...halt nicht einfach (IP7, Absatz 183).

Das folgende Kapitel beschreibt die Entscheidungsphase und geht auf die Kategorien Selbstreflexion und Beziehungsreflexion ein.

#### **4.1.3 Phase 3: Entscheidung**

##### **SELBSTREFLEXION**

##### **BEZIEHUNGSREFLEXION**

Die Entscheidungsphase definiert eine prägnante Phase in den Beziehungen der interviewten Paare. In allen Interviews wurden unterschiedliche Beschreibungen zu einer Zeitspanne genannt, die zu der Entscheidung führte, in Paartherapie zu gehen oder die begonnene Paartherapie weiterzuführen.

##### **4.1.3.1 Selbstreflexion**

Die Kategorie Selbstreflexion ist durch Zitate und Beschreibungen der Interviewten Personen gekennzeichnet, in denen sie Szenen oder spezielle Momente beschreiben, in denen sie durch ein Nachdenken über sich neues und beziehungswirksames erfahren und gelernt haben.

Zitat 1:

Und dann haben wir begonnen in Paartherapie zu gehen und für mich war das halt irgendwie komplettes Neuland, weil ich mich bis dahin nicht einmal mit meiner eigenen Geschichte irgendwie noch so bewusst auseinandergesetzt habe (IP6, Absatz 103).

Zitat 2:

Und dann war halt so dieses Arbeiten an der Beziehung. Das war dann eigentlich durchgehend immer irgendwie Thema...und dann bin halt auch ich in Therapie gegangen (IP6, Absatz 115).

Zitat 3:

Ich habe es gebraucht für meine Gesundheit, für meine psychische Gesundheit. Und es war dann irgendwann der Punkt, wo der #NAME gesagt hat: „Hey, cool, das mache ich jetzt auch. Das ist interessant.“ Und er hat darunter gelitten, weil, für ihn war bis dahin...ja halt...Gefühl und Gefühle waren unnötig. Die haben nur aufgehoben und die haben kein Geld gebracht (IP1, Absatz 143).

Im folgenden Zitat wird durch eine Analogie die persönliche Entwicklung im Hinblick auf die eigene Stabilität beschrieben.

Zitat 4:

Das ist so, ich vergleiche es immer, je verkehrstüchtiger eine Straße, ist eine Autobahn, umso mehr Autos zieht sie an. Genauso ist es bei mir im Bauen. Je kräftiger ein Bauteil ist, desto mehr Last zieht er an. Das ist auch bei uns Menschen so, umso kräftiger ein Mensch ist, umso mehr Arbeit zieht er auch in sich an, und so ziehen wir auch unsere Gegensätze an. Oder dort, wo wir hin die Aufmerksamkeit richten, das finden wir dann auch (IP1, Absatz 245). Ich kann es von der Technik her leichter erklären als von der Seele her (schmunzelt) (IP1, Absatz 249).

Das folgende Kapitel beschäftigt sich mit der Phase der Beziehungsreflexion.

#### **4.1.3.2 Beziehungsreflexion**

Die Kategorie Beziehungsreflexion definiert den Zeitraum im Verlauf der Beziehung der Interviewten, in dem die Personen über ihre Beziehung reflektierten.

Zitat 1:

Der Auslöser, wo es wirklich da war, dass ich mir gedacht habe wir müssen was machen (in Paartherapie gehen). Das war, dass ich sehr überrascht war, dass die #NAME alleine wegfährt wo ich zu dem Zeitpunkt auch so viel gearbeitet habe. Das war schon in unserer Beziehung lange Thema die richtige Distanz zueinander zu finden. Einmal braucht der eine mehr und einmal braucht der andere mehr Distanz. Und genau diese Distanz hat mich total aus der Bahn geworfen wo ich dann so wirklich verärgert reagiert habe und mich aber auch über mich gewundert habe (IP2, Absatz 95).

Zitat 2:

Unser erster Kontakt mit Paartherapie war, weil wir die Paartherapiesitzung von Bekannten übernommen haben, da sie nicht hingehen wollten und ich habe das total genossen dort, weil es endlich das war was ich mir schon so lange gewünscht habe. Einer muss ganz zuhören und der andere muss alles hören und dann spiegeln und verstehen. .... Dort gab es so einen geschützten Raum.

Ich war damals noch so extrem reaktiv und so emotional aber mein Mann hat mich auch mit seinen ganz wenigen Worten sehr sehr verletzen können (IP1, Absatz 31).

Zitat 3:

Ja so mit der Zeit haben wir ein paar Krisen wieder miteinander gehabt und haben sehr, sehr diskutiert. Und dann sind wir zu so einem Paarseminar gegangen und danach in die paartherapeutische Jahresgruppe und von dem Zeitpunkt an war Paartherapie eigentlich immer irgendwie in unserem Leben...und die erste Zeit war da schon ziemlich intensiv (IP2, Absatz 31 und 39).

Zitat 4:

Und dann haben wir eine Gestalttherapeutin gefunden, die auch Paartherapie gemacht hat und die hat sich dann mit uns durchgekämpft. Wirklich, durch unser ganzes schmutziges Geschirr und wir haben nach und nach sehr viele Themen auflösen können. Dafür bin ich unendlich dankbar (IP1, Absatz 57).

Die letzte von der Autorin definierten Phase ist die der bewussten, differenzierten Beziehung, welche im Anschluss vorgestellt wird.

#### **4.1.4 Phase 4: Die bewusste, differenzierte Beziehung**

**ENTWICKLUNG,  
DIFFERENZIERTE IDENTITÄTEN,  
ENTSCHEIDUNGSKRAFT,  
ERNTEZEIT**

Die Phase der bewussten und differenzierten Beziehung beinhaltet die Kategorien Entwicklung, differenzierte Identitäten, Entscheidungskraft und Erntezeit.

##### **4.1.4.1 Entwicklung**

Die Kategorie Entwicklung ist definiert durch Zitate und Beschreibungen der Interviewpartnerinnen und Interviewpartner zu ihrer Entwicklung, geprägt durch Selbsterkenntnisse und/oder Erkenntnisse mit oder über ihren Partner.

Zitat 1:

Nach 35 Jahren Ehe ist herausgekommen, dass mein Mann Ängste hat...und es kommt aus seiner Kindheit. Ich war wie vor den Kopf gestoßen, dass...dieser Mann Angst haben kann (IP7, Absatz 341).

Zitat 2:

Die Einsicht, dass man nicht den anderen ändern kann, sondern man kann nur immer wieder sich selbst ändern. Und der andere ist nur 10 Prozent der Auslöser von dem was einen stört und 90 Prozent liegen bei einem selbst (IP1, Absatz 59).

Zitat 3:

Also jetzt weiß ich halt schon, wenn sie am lautesten schreit und tobt wegen irgendwas und schon nicht mehr ein und aus weiß und wenn ich dann sowas sage wie: „Du bist zu laut, ich verstehe dich nicht.“ Da weiß ich jetzt schon, das trifft genau ihre Kindheitsgeschichte, weil ihre Mama immer gesagt hat sie ist zu laut und zu viel. Und jetzt weiß ich dann schon, wie ich reagieren kann, damit wir wieder miteinander reden können und uns auf Augenhöhe begegnen können. Ich muss jetzt nicht mehr weggehen...oder weglaufen (lacht) (IP2, Absatz 71).

Zitat 4:

Unsere Kinder sagen es auch immer wieder, es ist faszinierend, wie ihr ineinander krachen könnt und nachher habt ihr euch wieder lieb. Wie geht das denn? Mein Mann kann immer noch schlimme Sachen sagen, oder ich bin so ganz verleitet, wieder irgendwo hineinzusteigen und etwas zu sagen was bei ihm ganz fürchterliche Erinnerungen auslöst und dann krachts halt. Aber wir wissen schon so viel mehr über uns und wir können so viel besser damit umgehen (IP1, Absatz 65).

Auch bezüglich der Intimität und Sexualität findet in der Phase der bewussten Beziehung eine Veränderung statt. Einige der Interviewten sprechen darüber wie folgt:

Zitat 5:

Nach und nach war das schon auch wahnsinnig toll und so ein riesiger Fortschritt für uns, weil wir nach und nach dann auch wieder intimer werden konnten miteinander (IP7, Absatz 369).

Zitat 6:

Wir haben da immer wieder so Übungen gemacht. Und da kann ich mich erinnern, das war schon gut. Da sind wir uns auch intim sehr, sehr nahe gekommen. Das war die König und Königinnen Übung glaub ich. Also das war schon sehr schön (IP8, Absatz 377).

Zitat 7:

Jetzt können wir darüber reden, wenn dann wieder nix zu Hause passiert, weil wir schon wieder alles vergessen haben, was wir in der Therapie gelernt haben. Aber wir können darüber reden, wenn es dann wieder kurz genauso ist wie früher. Was mich natürlich schon wieder stört am Ganzen. Ja und dann können wir uns wieder einladen für einen gemütlichen Morgen. Ja, so nennen wir das wenn wir uns Zeit nehmen für unseren Sex (lacht) (IP7, Absatz 433).

Und es ist natürlich so, es gehört einfach zu einer Beziehung...eine Intimität so ...dazu, weil man sich auch immer dann näher ist. Und...wenn man so quasi Sex gehabt hat oder öfters Sex hat...dann geht man auch liebevoller miteinander um (IP7, Absatz 449).

Zitat 8:

Aber es ist auch immer wieder eine Herausforderung. Weil wenn wir uns so einen Termin ausmachen, dann stört mich ja schon alleine der Termin, weil ich hab ja so einen Freiheitsdrang. Aber jetzt kann ich das spüren und dann weiß ich auch, dass das Intime gut und wichtig ist. Es ist wichtig miteinander intim umzugehen, dass man liebevoll miteinander umgeht und dass man sich ja auch etwas gönnen kann, so quasi auch (IP7, Absatz 473).

Im nächsten Abschnitt wird die Kategorie der differenzierten Identitäten vorgestellt und beschrieben.

#### 4.1.4.2 Differenzierte Identitäten

Die Kategorie differenzierte Identitäten ist definiert durch Zitate und Beschreibungen der Interviewten zu den Prozessen ihrer Identitätsentwicklung.

Mehrere Paare sprechen von dem zunehmenden Gefühl der Sicherheit durch das Wissen, dass beide Partner sich auch mit ihrem eigenen Anteil beschäftigen. IP1 beschreibt dies wie folgt:

Zitat 1:

Für mich gibt das ganz viel Sicherheit...dass man sich über den eigenen Anteil Gedanken macht...das entlastet enorm weil diese Schuldfrage wegfällt...das ist eine große Erleichterung (IP1, Absatz 123).

Außerdem beschreibt IP1 hierzu eine prägnante Szene aus der unmittelbaren Vergangenheit des Paares:

Zitat 2:

Eine Schülerin von mir musste ein Essay schreiben auf Englisch und ich habe #NAME zu Hause davon erzählt. Ich habe von Soft Skills gesprochen. Er schaut mich so an und ich sage: „Weißt du, was Soft Skills sind?“ Und das ist genau das. Er möchte keine Prüfungsfragen haben, weil, er war ein ganz unglücklicher Schüler seine Schulzeit lang. Seine Eltern haben ihn gehauen für jeden Fünfer und wie blöd er ist haben sie ihm auch gesagt und haben ihm verboten, seine Zeugnisse herzuzeigen. Wenn ich also sowas sage wie: Weißt du eigentlich was Soft Skills sind dann hört er: Du weißt nix und du verstehst nix. Ja und dann hat er mir eine Antwort gegeben, die war ganz Wischi-Waschi um Ruhe zu haben. Jetzt weiß ich schon, dass wir voll in unserer Dynamik sind und heute kann ich schon eine offene Frage stellen. Sowas wie: Möchtest du, dass ich es dir erkläre? Und dann mach ich Pause und warte. Und dann kann er sagen: „Ja okay oder nein... in so einer Situation wissen wir dann beide, dass wir uns kurz aufs Glatteis begeben. Und da schaffen wir es jetzt auf die Verletzungen des

anderen Rücksicht zu nehmen und was anders zu machen in der Kommunikation (IP1, Absatz 69).

Eine weitere Person sagt dazu im Interview folgendes:

Zitat 3:

Ja unsere therapeutische Arbeit miteinander liegt schon etwas zurück aber seither können wir es doch gut in den Alltag integrieren (IP2, Absatz 43). .... auch mit hineinnehmen. Und einfach wissen, okay, das sind jetzt so Schwachpunkte und Triggerpunkte von uns und dann kann man es dann auch wieder besser nehmen und sagen, okay, jetzt ist es das und kann das dann auch miteinander ausreden (IP2, Absatz 47). .... es hat sich die Beziehung zueinander und das Übereinkommen miteinander zum Guten geändert (IP2, Absatz 51).

Ein weiterer öfters benannter Punkt im Rückblick der Entwicklung der differenzierten Identitäten ist die Selbstreflexion:

Zitat 4:

.... und auch in der Therapie mit sich selbst einfach überlegen und durchdenken (IP2, Absatz 237).

IP2 beschreibt seinen persönlichen Entwicklungsprozess im Rahmen einer therapeutischen Männergruppe. Hierzu tauchten intensive Identitätsfragen auf, die IP2 wie folgt beschreibt:

Zitat 5:

Ich komme aus einer ganz patriarchalischen Familie mit diesen Glaubenssätzen. Und da entsteht, wenn man sich von denen verabschiedet, entsteht eine unheimliche Leere, wo sehe ich mich eigentlich als Mann? Was, wo darf ich als Mann noch etwas anderes sagen als eine Frau? Wo befinde ich mich da? Was ist gerecht, was ist ungerecht? ...Das war für mich wichtig nur mit Männern zu besprechen. Das war einfach so ein Männerthema für mich, wo man sich selbst auch wieder...ja so halt...finden muss“ (IP2, Absatz 237).

Zitat 6:

Und ich habe dann einen Therapeuten gefunden, der sehr cool war, der so Sachen gesagt hat wie: „Wenn Sie sich umbringen, dann sind Sie tot.“ So auf die Art. Also, der mich in einer guten Art...nicht so sanft und weich, wie viele Systemiker und so vorher...das war integrative Gestalttherapie, gut begleiten konnte und gefordert hat, mir viel zugetraut hat, wo ich mich wirklich gut aufgehoben gefühlt habe. Also ich bin da herausgekommen,(weint) ich weine jetzt, weil es schrecklich war und weil es...weil es wirklich, wirklich schrecklich war. Aber ich bin so froh jetzt...also es sind jetzt Glückstränen (IP1, Absatz 37).

Zitat 7:

Ich bin sehr ruhig und ja, wenn der Wirbelsturm (IP3 spricht von seiner Frau) kommt, dann lasse ich den Sturm einmal herüberkommen. Aber ich halte das jetzt aus und ich halte meins heraus, damit arbeite ich (IP3, Absatz 285).

Anschließend wird der Kapitel Entscheidungskraft beschrieben und dazugehörige Zitate angeführt.

#### **4.1.4.3 Entscheidungskraft**

Die Kategorie Entscheidungskraft ist definiert durch Zitate und Beschreibungen über einen bewussteren Umgang miteinander.

Mehrere Paare berichten von einer bewussten Entscheidung, Zeit für ihre Beziehung und Gespräche einzuplanen. IP1 berichtet von aktiv gestalteter gemeinsamer Zeit und regelmäßigen Gesprächen, die das Paar bewusst vereinbart, um aktuelle Themen zu besprechen oder sich kurz und bewusst über die momentane Befindlichkeit auszutauschen. Hier wurde beispielsweise als Entscheidung benannt:

Zitat 1:

Weg von Tür und Angel Gesprächen, hin zu aktivem Austausch“ (IP1, Absatz 94).

Zitat 2:

Wenn wir uns wegen was gestritten haben das hat dann früher oft eine Woche oder zwei Wochen gedauert und jetzt können wir das innerhalb von einem halben Tag oder so lösen und es ist erledigt (IP2, Absatz 67).

Zum Abschluss der von der Autorin definierten Einteilung in vier Phasen wird die Phase der Erntezeit nachfolgend beschrieben und durch Zitate aus den geführten Interviews verdeutlicht.

#### 4.1.4.4 Erntezeit

Die Kategorie Erntezeit ist definiert durch Zitate und Beschreibungen der Paare zum Ertrag ihrer Arbeit miteinander. Sie beschreiben was ihnen gelungen ist und was dies für ihre Gegenwart und ihre Zukunft bedeutet.

Zitat 1:

Man fühlt sich sicher, wenn man weiß, wir haben uns etwas vereinbart und wir halten uns daran...und auch unsere Schwächen und unsere Stärken leben wir gemeinsam aus. Und ja, wir wollen das gemeinsam machen (IP2, Absatz 261).

Zitat 2:

Und jetzt gibt es auch so gemeinsame Gedanken an die Zukunft. Unsere ganzen Gedanken sind einfach gesund zu bleiben, um in der Pension Reisen zu machen, rund ums Mittelmeer und bis ans Nordkap, und nach Casablanca möchte mein Mann. Und vielleicht sogar auf einen anderen Kontinent. Weil wir so gut reisen können. Weil wir so gerne miteinander Zeit verbringen, weil wir das Gleiche genießen, weil wir ganz viel gemeinsame Ideen haben, wie man was einrichtet, wie wir uns ernähren, was wir sehen wollen, also vor allem durch Reisen. (strahlt über das ganze Gesicht während sie spricht) Wenn wir Zeit haben, geht es uns sehr gut. Wenn wir nicht so viel Zeit haben, ist es schwieriger. Und ich bin unrund (lächelt verlegen) (IP1, Absatz 78).

Zitat 3:

Oder die Klarheit. Es ist so viel...es ist so...leicht und so einfach und so erleichternd. Also, es ist für mich so, so wunderschön, einfach durch die Welt zu gehen und zu wissen, ich sage jetzt dem #NAME etwas, was er nicht hören möchte. Aber ich habe einfach die Sicherheit, dass ich sagen kann: „Du, ich

habe jetzt ein Thema und können wir das bereden? Und wie kommen wir auf einen grünen Zweig?“ (IP1, Absatz 111).

Zitat 4:

Ich vergleiche das immer mit meiner Heimat. In #LÄNDERNAME ist es so, wir haben keine Berge. Aber wir haben Windkraft, sieben, acht, neun Beaufort. Und wenn man dann an der Küste geht mit Windkraft sieben, acht und wenn es auch noch regnet...dann hast du da einen gigantischen Wirbelsturm. (spricht von seiner Frau) Und du gehst einfach. Und da spürst du, was der Wirbelsturm macht. Du wirst nass. Der Wind kommt, aber trotzdem kannst du weitergehen (IP3, Absatz 337).

IAS: „Ich sehe Ihr Strahlen, wenn Sie das erzählen. Was verbinden Sie damit?“ (Absatz 337)?

„Die Lebendigkeit. Alles was kommt, das ist alles für mich zu bewältigen. Die #NAME ist mein Stolz und mein Fels in der Brandung. Und gemeinsam sind wir unschlagbar“ (IP3, Absatz 337).

Nach der Darstellung der Ergebnisse geht die Autorin nun zur Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse über.

## **5 Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse**

Die folgende Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse zielt darauf ab, die zentrale Forschungsfrage, inwiefern Paartherapie Paare in Langzeitbeziehungen beeinflusst, zu beantworten. Zu diesem Zweck wird zusätzlich untersucht inwiefern sich Auswirkungen auf die Kommunikationsdynamik, das Sicherheitsempfinden, das Gefühl der Verbundenheit und den Verlauf von Beziehungskonflikten bei Paaren in Langzeitbeziehungen zeigen.

Um eine differenzierte Ergebnisdarstellung der vorliegenden Untersuchung sicherzustellen, werden sowohl die Theorie als auch die empirischen Ergebnisse der Studie verknüpft und eingehend erörtert. Zusätzlich bezieht die Autorin ihre eigenen Perspektiven und Ansichten in diesen Prozess mit ein.

Zu Beginn der Arbeit wurde der gesellschaftliche Kontext betrachtet. Das Ziel und die Fragestellung wurden sowohl für die Hauptfrage der Arbeit als auch für die Unterfragen präzise formuliert, und die Motivation hinter dem Forschungsinteresse offengelegt. Im theoretischen Teil der Studie wurde zu Beginn ein Einblick in die

Bindungstheorie gegeben. Wie unter anderem Hutterer-Krisch (2018) ausführt, hat die Bindungstheorie eine zentrale Bedeutung in der paartherapeutischen Arbeit, da sie den Rahmen zur Entstehung und zum Verständnis der Dynamik in Beziehungen bietet. Sie ermöglicht der Therapeutin oder dem Therapeuten, die Wechselwirkungen zwischen den Partnern in Bezug auf deren individuelle Bindungsmuster zu analysieren. Mit dem Wissen über die Bindungstheorie ist es Therapeutinnen oder Therapeuten möglich, ihren Klientinnen oder Klienten deren Beziehungsdynamiken und Beziehungskonflikte zu verdeutlichen. Durch die Anwendung bindungstheoretischer Prinzipien, wie dem angeborenen Bindungsbedürfnis, der Entstehung gewisser Bindungsmuster aufgrund früher Beziehungserfahrungen und den internalen Arbeitsmodellen, die die innere Erwartung und innere Haltung in Bezug auf Beziehungen prägen, können Therapeutinnen und Therapeuten daran arbeiten ihren Klientinnen oder Klienten nach und nach mehr Verständnis und Einsicht über ihr eigenes Verhalten und das Verhalten ihrer Partnerin oder ihres Partners zu ermöglichen und dadurch den Weg zu positiven Veränderungen und Entwicklungen eröffnen. (Hutterer-Krisch, 2018)

Im Anschluss wurden die Varianten traumatischer Bindungsmuster aufgezeigt und deren Einfluss auf die Beziehungsfähigkeit von Personen dargestellt. Darauf folgend wurde im Kapitel Auszüge paartherapeutischer Konzepte (2.2.) zu Beginn die Gestalttherapie und die Gestalttherapie mit Paaren vorgestellt und ein Auszug paartherapeutischer Weiterbildungen präsentiert, die mit den Ausbildungen der Therapeutinnen und Therapeuten koalieren, deren Klientinnen und Klienten sich für die vorliegende Studie zur Verfügung gestellt haben.

Das paartherapeutische Konzept von Imago (Hendrix & Hunt, 2008), der paartherapeutische Ansatz von Anne Teachworth (1989), die Traumasensible Paartherapie (Klees, 2018) sowie der Ansatz von David Schnarch (2009) stellen zusätzliche Qualifikationen dar. Trotz der Diversität in den angewandten Methoden bleibt die humanistische Grundhaltung als fundamentaler Bezugsrahmen erhalten. Des Weiteren wurde das Kommunikationsmodell nach Gottman (2014) präsentiert, welches ebenfalls auf einer humanistischen Grundhaltung basiert.

Im Anschluss wurden Überlegungen zur therapeutischen Haltung im paartherapeutischen Setting dargelegt. Die Entscheidung, ein eigenes Kapitel zur

therapeutischen Haltung im paartherapeutischen Setting in die Arbeit einzubeziehen, fiel erst nach gründlicher Auseinandersetzung mit dem Datenmaterial, da in den vorgestellten paartherapeutischen Konzepten nur ansatzweise auf die therapeutische Haltung der Paartherapeutin oder des Paartherapeuten eingegangen wird.

Die Interviews veranschaulichen jedoch, wie bedeutsam die Rolle und Haltung der Therapeutin oder des Therapeuten im Prozess ist. Die Aussagen von IP1 im Kapitel Differenzierte Identitäten (4.1.4.2) verdeutlichen, wie positiv IP1 es empfunden hat, dass ihr Therapeut sie gefordert hat und ihr viel zugetraut hat. Durch diese Art der Begleitung fühlte sie sich nicht nur unterstützt sondern konnte in weiterer Folge dadurch gestärkt aus dem Prozess hervorgehen.

Weitere Aussagen von IP1 im Kapitel Beziehungsreflexion deuten darauf hin, dass die therapeutische Arbeit mit der von ihr gewählten Gestalttherapeutin einen positiven Einfluss auf die Beziehung von IP1 und ihrem Partner hatte. Die Verwendung von Begriffen wie "durchgekämpft" und "schmutziges Geschirr" lässt vermuten, dass die Therapie intensive Arbeit erforderte und das belastende Themen offengelegt wurden. Die Tatsache, dass das Paar nach und nach viele Themen auflösen konnte, spricht für den gelungenen Prozess in der Therapie und die professionell unterstützenden Fähigkeiten der Therapeutin. IP1 drückt dies durch die von ihr als Glückstränen bezeichneten Emotionen der Dankbarkeit für diese Unterstützung aus.

Eine Aussage von IP2 deutet darauf hin, dass die therapeutische Arbeit positive Auswirkungen auf ihre Beziehung hatte. Der Ausdruck "seither können wir es doch gut in den Alltag integrieren" zeigt, dass die in der Therapie erworbenen Fähigkeiten und Einsichten in den Alltag übertragen werden konnten. Die Erwähnung von "Schwachpunkten" und "Triggerpunkten" legt nahe, dass das Paar nun besser mit problematischen Aspekten ihrer Beziehung umgehen und diese offen miteinander besprechen kann. Die Feststellung, dass sich "die Beziehung zueinander und das Übereinkommen miteinander zum Guten geändert" haben, weist darauf hin, dass hier therapeutische Interventionen positive Veränderungen in der Partnerschaft bewirkt haben.

In den oben beschriebenen gelungenen paartherapeutischen Prozessen wurde der Begriff der Neutralität und der Gleichwertigkeit nicht dezidiert angesprochen, jedoch sieht die Autorin es als bedeutsam an zu erwähnen, dass das Gelingen eines paartherapeutischen Prozesses maßgeblich von der neutralen und zugewandten Haltung der Paartherapeutin oder des Paartherapeuten abhängig ist. Es braucht eine

betont gleichwertige Haltung beiden Partnern gegenüber mit deutlichem Fokus auf den Beziehungszwischenraum. (Rass-Hubinek, 2018)

Wie Cöllen (1997) schreibt ist es essenziell den Fokus nicht auf die Streitdynamik des Paares, sondern auf das „Lernmodell Liebe“ zu richten und als Therapeutin oder Therapeut im paartherapeutischen Setting in dem Gewährsein der starken Beschleunigung und der hohen Verdichtung menschlicher Prozesse zu arbeiten.

Bedauerlicherweise treten im therapeutischen Kontext gelegentlich auch Fehler, unpassendes Verhalten und ethisch bedenkliche Vorgehensweisen auf. Dies wird in den Ausführungen von IP5 und IP1 im Kapitel Einschnitte (4.1.2.2) deutlich.

Die Aussage von IP5 zeigen eindrücklich wie herausfordernd die Suche nach einer therapeutischen Unterstützung im ländlichen Raum sein kann. In diesen Regionen gibt es oft nur eine begrenzte Auswahl an Therapeutinnen und Therapeuten, was es schwierig macht, private Näheverhältnisse zu vermeiden. Die Reaktion der Therapeutin auf IP5s Erzählungen über ihren Vater wirft Bedenken bezüglich der Professionalität und Empathiefähigkeit der Therapeutin auf. Sie stellt nicht nur die Erfahrung von IP5 in Frage, sondern offenbart gleichzeitig, unpassender Weise, ihre persönliche Wahrnehmungen hinsichtlich des Vaters der Klientin.

Ein weiteres Beispiel hierzu sind die Äußerungen von IP1, die auf ethisch fragwürdiges Verhalten seitens der Therapeutin hindeuten. Die Offenbarung ihrer persönlichen Bedürfnisse, insbesondere ihres Wunsches eine Firma für den Dachausbau ihres Hauses zu finden, stellt eine unangemessene persönliche Verstrickung dar. Zusätzlich versucht sie, einen der Partner dazu zu bringen, dass seine Firma den Dachausbau ihres Hauses durchführt. Solche persönlichen Interessen und Verstrickungen sollten im Rahmen therapeutischer Arbeit tunlichst vermieden werden, um die Integrität und Neutralität des Therapieprozesses zu wahren.

Nach eingehender Betrachtung der therapeutischen Haltung im paartherapeutischen Setting sowie der Interpretation der in den Interviews diesbezüglich gemachten Äußerungen, geht die Autorin zur Diskussion des empirischen Teils der vorliegenden Arbeit über. In diesem Abschnitt wird zu Beginn die angewandte Forschungsmethodik erläutert.

Um sich mit den angeführten Fragestellungen angemessen auseinandersetzen zu können, wurde eine qualitative Methode der Datenerhebung gewählt (Witzel, 1985). Die qualitative Methode ist auf diesen Forschungsgegenstand bezogen passend, da sie eine individuelle und präzise Erfassung der Erfahrungen der beteiligten Personen ermöglicht. Die Auswahl der Paare wurde getroffen und die zugrundeliegenden Kriterien wurden begründet.

Die Auswahlkriterien für die zu interviewenden Personen kann rückblickend als passend und stimmig bewertet werden, da es bedeutsam ist Paare zu wählen, die länger als 5 Jahre in einer Beziehung sind und mindestens 5 Monate Paartherapie erfahren haben, da nur eine längere Beziehungsdauer einen Rückblick ermöglicht und der therapeutische Prozess eine gewisse Zeit benötigt, um einen retrospektiven prozessualen Verlauf erkennen zu lassen.

Im Anschluss wurde im theoretischen Teil der vorliegenden Arbeit der Ablauf der Interviews im Detail erklärt und der Entscheidungsprozess zur Transkriptionsart erläutert. Anschließend wurde die angewandte Methode zur Auswertung der Daten dargestellt und die Vorgehensweise bei der Durchführung der Datenauswertung beschrieben (Mayring, 2015).

In weiterer Folge wurde der Entscheidungsprozess zur Darstellung der Ergebnisse begonnen. Den Prozess, die deduktiven Kategorien in den Hintergrund treten zu lassen, um die Perspektive auf die vorhandenen Daten zu weiten und zu öffnen beschreibt die Autorin als intensiv und im ersten Moment durchaus verunsichernd. Plötzlich erschien die der Arbeit zugrunde liegende Forschungsfrage als zu wenig konkret gefasst und die Einladung zur freien Erzählung der Beziehungsgeschichte an die Interviewten als viel zu offen.

Erfreulicherweise trat der gewünschte Effekt, der nach dem Weiten des Blickes auf die Daten eintreten sollte, letztendlich nach und nach doch bei der Autorin ein und sie konnte erkennen, dass die induktiven Kategorien, die in den Texten zu identifizieren waren, eindeutig auf eine Phasendarstellung im zeitlichen Verlauf hindeutete.

Die Darstellung von Beziehungsverläufen in Phasen wurde schon von Hendrix und Hunt beschrieben. Hendrix und Hunt stellen hierzu drei Phasen der Beziehung dar. Nachdem sich die Studie jedoch mit Paaren befasste, die bereits Paartherapie gemacht hatten und nicht erst davor standen, zeigten sich in der Betrachtung des Datenmaterials vier Phasen.

In retrospektiver Betrachtung wird die Bedeutung der Phasendarstellung im zeitlichen Verlauf noch relevanter, da die Erfahrungen der Interviewten nur dann verständlich sind, wenn der Interviewerin der Gesamtzusammenhang zugänglich ist. Denn nur wenn die gesamte Beziehungsgeschichte bekannt ist, wird die Entwicklung des Paares sichtbar.

Die erste Phase wurde von der Autorin als Kennenlern- oder Verliebtheitsphase bezeichnet. Bei Hendrix und Hunt ist die erste Phase zeitlich viel breiter gefasst und wird „die unbewusste Beziehung“ genannt.

Im Sexual- und paartherapeutischen Differenzierungskonzept nach Schnarch wird nur rudimentär auf die Beziehungsgeschichte und die Vergangenheit der Paare eingegangen, wohingegen beim paartherapeutischen Ansatz nach Teachworth nicht nur die Beziehungsgeschichte des Klientenpaares, sondern im Speziellen die Kindheit der einzelnen Klientinnen und Klienten in Bezug auf ihre damaligen Beziehungserfahrungen sowie auch transgenerationale Aspekte in die Arbeit einbezogen werden.

Im Hinblick auf die Forschungsfragen kann in dieser Phase noch nicht von einer Entwicklung in den Bereichen Kommunikationsdynamik, Verbundenheitsgefühl, Sicherheitsempfinden und den Verlauf von Beziehungskonflikten gesprochen werden, jedoch kann das Anfangsstadium beleuchtet werden.

#### Kommunikationsdynamik in der Kennenlern- und Verliebtheitsphase

Charakteristisch für die Kennenlern- und Verliebtheitsphase sind häufig lange intensive Gespräche, der unbewusste Fokus auf das Positive im Gegenüber, ein verstärkter und prolongierter Blickkontakt und liebevolle Gesten. Bezeichnend für diese Phase kann auch mehr Offenheit und Mut sein. Diese Phase wird ebenfalls eindrücklich in der Imago-Paartherapie beschrieben (Hendrix & Hunt, 2008).

Die Aussage von IP4 im Kapitel Schmetterlinge im Bauch (4.1.1.2) verdeutlichen, dass in dieser Phase der Fokus auf den positiven Eigenschaften des Partners liegt. Die Aussage „er war einfach da, mit so einer netten Präpotenz. Da bin ich und fertig.“ zeigt eindrücklich wie in der Anfangszeit einer Beziehung ein generell möglicherweise durchaus als herausfordernd angesehener Charakterzug eine durchwegs positive Besetzung erfahren kann.

IP8 spricht von der intensiven Intimität in dieser Phase ihrer Beziehung und offenbart somit ihre persönliche Offenheit und Spontanität in dieser Phase der Beziehung. In der

verwendeten Formulierung von „am Anfang haben wir schon relativ viel und intensiven Sex gehabt“, ist zu erkennen, dass die sexuelle Komponente in der Anfangsphase der Beziehung eine bedeutende und angenehme Rolle spielen durfte. Jedoch wurde von IP8 in weiterer Folge einerseits die Überraschung über sich selbst in der Zeit geäußert und auch im Tonfall während des Erzählens wurde eine gewisse Trauer darüber spürbar, dass die Situation nicht so geblieben ist.

#### Verbundenheitsgefühl in der Kennenlern- und Verliebtheitsphase

Das Verbundenheitsgefühl in dieser Phase entsteht durch die vorhandene und oben beschriebene Kommunikationsdynamik. Gemeinsame Erlebnisse dienen hier als hilfreiche Verbindungsstifter. (Hendrix & Hunt, 2008)

IP6 formuliert im Kapitel Familiäre Einflüsse (4.1.1.4) hierzu sein Empfinden des Sichaufgehobenfühlers im neuen Familienverband.

IP8 formuliert hierzu das Zusammengehörigkeitsgefühl durch die ähnliche Herkunft und die Ähnlichkeiten in den Familiengeschichten.

#### Sicherheitsempfinden in der Kennenlern- und Verliebtheitsphase

In dieser Phase besteht bei den Beteiligten oft eine große Neugierde den anderen kennenzulernen und eine große Bereitschaft sich selbst zu zeigen. Die sogenannte „Honeymoon-Phase“ wird oft von einem Gefühl der Leichtigkeit begleitet. Handlungen und Aussagen des anderen werden vornehmlich positiv interpretiert. Die Offenheit füreinander und die Bereitschaft Gefühle zu teilen, können ein starkes Empfinden der emotionalen Sicherheit erzeugen (Hendrix & Hunt, 2008). All dies sind Faktoren, die das Sicherheitsempfinden der Beziehungsanfangspartner fördern. In den Interviews wurden in dieser Phase der Beziehung keine Aussagen zum Sicherheitsempfinden in der Beziehung getroffen. Das Fehlen von Aussagen zum Sicherheitsempfinden deutet darauf hin, dass in dieser Phase der Beziehung der Fokus auf anderen Aspekten liegt. Dies könnte aber auch dahingehend begründet sein, dass es sich beim Sicherheitsempfinden in dieser Phase der Beziehung um einen impliziten Aspekt handelt, der lediglich nicht explizit benannt wurde.

#### Beziehungskonflikte in der Kennenlern- und Verliebtheitsphase

Beziehungskonflikte in dieser Phase sind selten. Wenn sie doch stattfinden, ist es den Beteiligten in dieser Phase meist gut möglich ihre Themen offen anzusprechen und auch die Haltung und Meinung des anderen zu hören und gelten zu lassen. Wenn es in dieser Phase zu Konflikten und Streit kommt, fußt dieser meist auf

Missverständnissen, Unsicherheiten und unterschiedlichen Erwartungshaltungen (Hendrix & Hunt, 2008).

Die zweite Phase wurde von der Autorin Stabilisierung und Effekte im zeitlichen Verlauf genannt. Aus den Inhalten der Interviews geht hervor, dass sämtliche interviewten Paare nach der Kennenlern- und Verliebtheitsphase in eine Phase der Stabilisierung eingetreten sind. Die Mehrheit der Interviewten sprach von vorhandenen Regelmäßigkeiten und sich einstellenden Gewohnheiten. Einige der Interviewten berichteten über den Verlauf der beruflichen Karriere und das Nachdenken über beziehungsweise auch das tatsächliche Gründen einer Familie. Die Interviewten berichteten auffallend wenig über die positiven Effekte des eintretenden Alltags.

In weiterer Folge wurde von der Mehrheit der Interviewten von Effekten im zeitlichen Verlauf berichtet. Sie sprachen über das Empfinden von emotionalen Belastungen und Stress. Es wurde auch von einem Gefühl einer Erhöhung der Gesamtgeschwindigkeit des Lebens berichtet. Bei manchen Paaren deuteten die Schilderungen in den Interviews darauf hin, dass sich ein vermeintlicher Friede in der Paarbeziehung eingestellt hatte, jedoch darunter liegend schon unausgesprochene Konflikte, Zweifel und Machtkämpfe brodelten. Es wurden auch Empfindungen wie Einsamkeit, Misstrauen, Enttäuschung und Verlustängste genannt.

Kommunikationsdynamik in der Phase Stabilisierung und Effekte im zeitlichen Verlauf: Die Aussagen der Interviewten, beispielsweise im Unterkapitel Kommunikationsprobleme (4.1.2.3.), deuten darauf hin, dass die Personen lange Zeit ihrer Beziehung Schwierigkeiten hatten, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu einigen Themen zu spüren, zu erkennen und diese adäquat ausdrücken zu können. IP7 gab hierzu im Interview an, dass sie retrospektiv den Eindruck von sich selbst hatte, keine klaren Vorstellungen hinsichtlich ihrer eigenen Bedürfnisse gehabt zu haben.

Verbundenheitsgefühl in der Phase Stabilisierung und Effekte im zeitlichen Verlauf: Es wurde beispielsweise von IP7 der Wunsch geäußert, dass das Handeln in der Intimität ohne vorherige Absprache passieren möge. Der Wunsch nach Verbundenheit, ohne im Voraus planen zu müssen wurde verbalisiert.

Wünsche dieser Art in Beziehung zu einem anderen Menschen deuten auf kindliche Vorstellungen hin, die zu problematischen Beziehungskonstellationen führen können

(Hendrix & Hunt, 2008). Schnarch (2009) bezeichnet diese Form der mangelnden Differenziertheit als personenbezogene Differenzierung. Laut Teachworth wäre es interessant hierzu die Beziehungsdynamik der Eltern der erzählenden Person zu beleuchten und eventuell auch die Dynamiken der weiter zurückliegenden Generation beleuchten zu können. Sofern dies nicht möglich ist (z.B. aufgrund von Tod des Angehörigen) kann die Therapeutin oder der Therapeut die Klientin oder den Klienten dazu auffordern, deren Verhalten zu imaginieren. In diesem Zusammenhang lässt sich argumentieren, dass durch eine entsprechende Reflexion des eigenen Verhaltens erkennbar werden kann, dass die beabsichtigte Handlung und die internalisierten oder transgenerativ übernommenen Verhaltensmuster divergieren (Teachworth, 1998).

Sicherheitsempfinden in der Phase Stabilisierung und Effekte im zeitlichen Verlauf:

Das Sicherheitsempfinden in dieser Phase bezieht sich auf das empfundene Maß an Vertrauen, Stabilität und emotionaler Sicherheit, welches die Partner in der Beziehung zueinander aufgebaut haben. Das Vertrauen der Partner zueinander und ineinander ist hierbei das grundlegende Element des Sicherheitsempfindens. In dieser Phase ist durch ausreichend Zuverlässigkeit, Ehrlichkeit sowie das Einhalten von Vereinbarungen ein Maß an Vertrauen entstanden, welches eine ausreichende Stabilität einer Beziehung, sowohl auf praktischer als auch auf emotionaler Ebene gewährleistet (Hendrix & Hunt, 2014).

Beziehungskonflikte in der Phase Stabilisierung und Effekte im zeitlichen Verlauf:

Unzuträgliche Wirkfaktoren, die zu Beziehungskonflikten in dieser Phase führen, sind vorhandene Unsicherheiten und Ängste bei den Partnern (Hendrix & Hunt, 2008; Schnarch, 2009; Klees, 2018). Diese können zu unterschiedlichen Verhaltensweisen führen, welche Gottman (2014) als destruktive Verhaltensweisen in Beziehungen beschreibt. Diese Verhaltensweisen können dazu beitragen, das Fundament von Partnerschaften zu untergraben und haben langfristig negative Auswirkungen auf Paarbeziehungen.

IP7 beschreibt hierzu ihre kritischen Äußerungen ihrem Partner gegenüber bezüglich deren unterschiedlicher Auffassungen zum Thema Ordnungsverhalten.

Die Art der Formulierung von IP7 im Interview lässt darauf schließen, dass sie die Persönlichkeit ihres Partners als Ganzes, oder vielmehr Männer im Allgemeinen kritisiert, anstatt eine Beschwerde hinsichtlich des Ordnungsverhaltens ihres Partners

zu äußern. Dieses Verhalten weist bereits deutlich auf ein negatives Kommunikationsverhalten hin. Gottman beschreibt hierzu den ersten Reiter der Kritik. Er äußert wie wichtig es ist in der Kommunikation mit dem Partner eine Unterscheidung zwischen Beschwerde und Kritik zu treffen um die Folgen negatives Kommunikationsverhaltens in der Partnerschaft zu vermeiden (Gottman, 2014).

Als Antwort auf den ersten Reiter der Kritik entsteht oft der Rückzug oder das Mauern (Gottman, 2014). In dieser Phase kommt es zu Vermeidungsverhalten und emotionaler Distanzierung. Die Partner versuchen, unangenehme oder angstausslösende Situationen aus dem Weg zu gehen. IP7 berichtet im Kapitel Kommunikationsprobleme (4.1.2.3) über ihren „Vermeidungstanz“. Als heikel oder belastend eingestufte Themen werden nicht oder nur ausweichend angesprochen. Dies kann zu einer oberflächlichen Gesprächskultur des Paares führen. Vorhandene Fragen und Bedenken werden entweder gar nicht erst angesprochen oder nicht geklärt (Gottman, 2014). IP1 beschreibt ihre Empfindungen zu diesem Thema in dieser Phase wie folgt: „Zu dem Zeitpunkt habe ich die Beziehung zwischen meinem Mann und mir so verfahren empfunden, dass ich dachte, das kriegen wir irgendwie nie hin.“

Klees (2018) führt hierzu aus, dass Ängste zu einer erhöhten Verteidigungshaltung führen können. Automatische Rechtfertigungen und Gegenangriffe verstärken ihrer Ansicht nach die Abwärtsspirale in der Kommunikationsdynamik. Es kann zu Kontrollverhalten bei einer Partnerin oder einem Partner führen, die zu Unsicherheiten tendieren. Wiederholtes Nachfragen, Eifersucht und/oder latentes Misstrauen beschreiben Verhaltensweisen und Reaktionen in dieser Phase.

IP1 spricht im Kapitel Einschnitte (4.1.2.2) hierzu von ihren „... Einbrüchen, Unverständnissen und Unzufriedenheiten ...“, die sich für sie immer wieder als existentiell bedrohlich anfühlten.

Die dritte Phase, die sich bei der Auswertung der Ergebnisse herauskristallisiert hat, wurde von der Autorin Entscheidungsphase genannt. Als eindringliche und auch im wahrsten Sinne sehr griffige Formulierung empfand die Autorin hier die Aussage von IP1, wonach das Paar eine Therapeutin gefunden hat, die sich mit ihnen durch ihr „schmutziges Geschirr“ gekämpft hat.

Kommunikationsdynamik in der Entscheidungsphase:

In dieser Phase besteht meist eine hohe Ambivalenz im Hinblick auf die Partnerin oder den Partner und die Beziehung im Allgemeinen. In Kirshenbaums Buch „Ich will

bleiben. Aber wie?“ (2010) steckt dies schon im Titel. Diese Phase ist oftmals charakteristisch für ineffektive Kommunikationsstrategien der Partner miteinander (Hendrix & Hunt, 2008). IP8 beschreibt hierzu die permanente Ablehnung ihres Partners in Paartherapie zu gehen und führt weiter aus: „Erst als er unsere Streitereien nicht mehr ausgehalten hat und es schon wirklich auf der Kante gewesen ist hat er gesagt wir müssen was für unsere Kommunikation tun.“

Gefühl der Verbundenheit und des Sicherheitsempfindens in der Entscheidungsphase: Es ist verringerte Sensibilität der Partner im Umgang miteinander zu beobachten. Dies führt zu einem verminderten Gefühl der Verbundenheit und einem verminderten Sicherheitsempfinden in der Beziehung (Hendrix & Hunt, 2008; Klees, 2018).

Verlauf von Beziehungskonflikten in der Entscheidungsphase:

Wie Hutterer-Krisch, Rass-Hubinek, und viele weitere paartherapeutisch arbeitende Psychotherapeuten bestätigen, treten Beziehungskonflikte in dieser Phase gehäuft auf. IP1 äußert sich diesbezüglich zu ihrer intensiven Reaktivität in dieser Phase der Beziehung und wie herausfordernd und belastend dieses Verhalten für sie selbst und ihren Partner war. IP2 formuliert die Schwierigkeiten beim Finden der angemessenen Nähe und Distanz in Beziehung.

Im Hinblick auf die Entscheidungsphase ist noch Schnarchs (2009) Terminus der Selbstkonfrontation zu erwähnen, der im Prozess der Differenzierung der Partner voneinander eine entscheidende Bedeutung hat. IP1 drückt die Entwicklung seiner im Hinblick auf seine Differenzierungsfähigkeit im Kapitel Selbstreflexion (4.1.3.1) unter Zuhilfenahme technischer Metaphern zur Erhöhung der Belastungsfähigkeit von Straßen und der Intensität von Verkehrsaufkommen aus.

Im Kapitel Beziehungsreflexion (4.1.3.2) beschreibt IP2 seine Herausforderungen im Differenzierungsprozess dahingehend, wie stark es ihn irritiert hat, als er in einer speziellen Situation mit intensivem Ärger reagierte und gleichzeitig erstaut über seine eigene Reaktion war. Die Fähigkeit, in dieser Phase der Beziehung bereits das eigene Verhalten reflektieren zu können, lässt darauf schließen, dass der Prozess der Bewusstwerdung betreffend des eigenen Anteils an Beziehungskonflikten zu diesem Zeitpunkt bereits begonnen hat.

Die vierte Phase ist, wie sich bei der Auswertung der Ergebnisse herauskristallisiert hat, die Phase der bewussten und differenzierten Beziehung.

Die Interviewten beschreiben, wie es ihnen durch kontinuierliches miteinander Arbeiten und sinnbildliches aufeinander zugehen möglich wurde, Einsicht in die eigenen Verhaltensweisen sowie Verständnis für die Verhaltensweisen der Partnerin oder des Partners zu gewinnen.

IP1 und IP7 drücken dies im Kapitel Entwicklung (4.1.1.1) deutlich aus. IP2 verbalisiert, wie wertvoll eine Begegnung auf Augenhöhe ist und wie hilfreich das aktive Zuhören und gegenseitige Validieren sein kann. In zwischenmenschlichen Beziehungen versteht man unter dem Terminus des Validierens das Anerkennen der Gefühle und Erfahrungen einer anderen Person. Die Gefühle und Meinungen einer Person werden akzeptiert und respektiert, auch wenn die zuhörende Person nicht notwendigerweise zustimmt (Hendrix & Hunt, 2008).

Ein weiterer wichtiger Faktor während eines paartherapeutischen Prozesses ist das Erkennen und Anerkennen des eigenen Anteils an der Beziehungsproblematik. Schnarch betont in seinem Konzept, dass Differenzierung in Beziehung ein lebenslanger Prozess ist, wobei es darum geht, sowohl die individuelle Autonomie als auch die emotionale Verbundenheit in Beziehung zu entwickeln (Schnarch, 2009).

In dieser Phase der Beziehung entwickeln sich die Schilderungen von der oben erwähnten Überraschung beim Anerkennen des eigenen Anteils weiter zu einer als positiv wahrgenommenen Einsicht betreffend des Aner kennens des eigenen Anteils. Sowohl die Beschreibungen von IP1 als auch von IP2 im Kapitel Differenzierte Identitäten (4.1.4.2) weisen auf den Prozess der positiven Integration der therapeutischen Arbeit in den Beziehungsalltag hin.

Die Schilderungen der Interviewten deuten darauf hin, dass die Herausforderungen in den persönlichen Beziehungsthemen persistieren, jedoch kann sich durch Paartherapie der Umgang mit den Themen nach und nach verändern (Charf, 2018). Die Interviewten beschreiben eine graduelle Abnahme in Bezug auf die Intensität des empfundenen Bedrohungsgefühls durch die Partnerin oder den Partner. Stattdessen ist es den Beteiligten möglich eine Pause zwischen Reiz und Reaktion eintreten zu lassen, wodurch die vorhandenen Schutzmuster wie Angriff, Flucht oder Erstarrung sukzessive reduziert werden können, was, wie im theoretischen Teil dargestellt, laut Siegel auf eine gelungene soziale und persönliche Integration sowohl

der eigenen Anteile als auch eine Zunahme des Verständnisses für die Reaktionen und Emotionen des Partners oder der Partnerin hindeutet (Siegel, 2012; Charf, 2018).

Im Hinblick auf das Arbeiten an der Integration des eigenen Anteils ist es der Autorin ein Anliegen die Imago-Paartherapie zu erwähnen, die durch die Anwendung des Validierens in den Dialogen die Arbeit mit den Anteilen intensiv fördert. Auf diese Weise bietet sie Paaren die Möglichkeit, den jeweils eigenen Anteil anzuerkennen und anschließend auch die Sichtweise, das Empfinden und die Haltung der Partnerin oder des Partners zu verstehen und anzuerkennen.

Die Autorin möchte sich bezüglich der Arbeit an den eigenen Anteilen in diesem Zusammenhang kritisch gegenüber des Streitausstieg-Tools der TSPT äußern. Ihrer Ansicht nach erscheint es schwer vorstellbar, dass allein die Vereinbarung der Partner bezüglich eines Streitausstiegs in Beziehungskonflikten tatsächlich zu einer dauerhaften Veränderung der Streithäufigkeit führt. Die Anwendung dieses Tools erinnert die Autorin eher an Auszeitvereinbarungen, wie sie in der Elementarpädagogik als Erziehungsmaßnahme genutzt werden. Es fehlt ihr jedoch die Beschreibung des Prozesses, wie mit den Gefühlen, die einen Streit auslösen, umgegangen wird, und wie sich daraus ein Prozess des gegenseitigen Verständnisses für die Paare entwickeln kann. Generell fiel der Autorin beim Studium des Konzepts der TSPT die Betonung auf die Erklärung der Abläufe, wie sie sind und wie sie sein sollten, als unangenehm auf und sie stellt sich die Umsetzbarkeit im praktischen Arbeiten mit Paaren problematisch vor. Die Formulierung, dass die TSPT dazu dient, die Beziehungsintelligenz zu fördern, empfindet die Autorin als weiteres Indiz dafür, als müsse man nur erklärt bekommen, wie richtiges und gutes Verhalten in Beziehung geht, um es dann auch umsetzen zu können. Auch hier hegt die Autorin starke Zweifel an der Umsetzbarkeit.

Im Anschluss stellt die Autorin die Erkenntnisse der Interviewten hinsichtlich des gelungenen Therapieprozesses dar.

Aus den Interviews ist ersichtlich, dass ein gelungener Therapieprozess die Möglichkeit schafft, mit empathischer Milde auf das damalige Ich zu blicken. IP1 formuliert hierzu ihre Erkenntnis, dass sie es als erleichternd empfunden hat anzuerkennen, nicht in der Lage zu sein, ihren Partner zu ändern, jedoch die

Möglichkeit besteht sich selbst fortlaufend zu entwickeln. Sie beschreibt weiter, dass der andere lediglich 10 Prozent Auslöser für den Konflikt ist, während 90 Prozent bei der eigenen Person liegen (Hendrix & Hunt, 2008). Dies stellt einen weiteren Aspekt der Imago-Paartherapie dar, den die Autorin als hilfreiches Mittel betrachtet, um Partnern zu ermöglichen, einander besser zu verstehen und anzuerkennen.

Die bewusste Entscheidung eines Paares, sich ihren Themen zu stellen und das bewusste „Ja“ zur Beziehung und zur Partnerin und zum Partner tragen entscheidend zum Gelingen eines paartherapeutischen Prozesses bei (Hendrix & Hunt, 2008; Schnarch, 2009; Klees). Die befragten Personen betonten in diesem Abschnitt der Interviews die entscheidende und nachhaltige Wirkung des paartherapeutischen Prozesses bei der Bewältigung ihrer Beziehungskrise und für die Gesamtentwicklung ihrer Beziehung. Die Mehrheit der Interviewten spricht davon, dass sie den Eindruck hatten, sich über die Paartherapie auf eine neue und differenziertere Weise kennengelernt zu haben. Zinker führt hierzu aus, dass ein gelungener therapeutischer Prozess retrospektiv eine Entwicklung vom " ... Pessimismus zur Hoffnung, von Hilflosigkeit zu wachsender Kompetenz, aus Verwirrung und Chaos zur Klarheit, von einer ständigen Kreisbewegung zu einem Gefühl der Zukunftsorientierung, von gegenseitigen Vorwürfen und ...." Projektionen " ... zum Verständnis und zur Würdigung des Dilemmas, in dem der andere steckt" (1997, S.51) ist.

Von den Interviewten wurde Verwunderung und auch Betroffenheit geäußert, dass dies erst nach so langer Zeit geschehen ist.

Limitationen im Zusammenhang mit dieser Arbeit ergeben sich unter anderem dadurch, dass die spezifischen Interventionen der einzelnen Therapeutinnen oder Therapeuten und die von ihnen angewandten Konzepte lediglich als Tendenzen basierend auf den Inhalten der durchgeführten Interviews erahnt werden können. Hierzu wären einerseits mehr Interviews und andererseits auch eine Verschränkung der Klientinnen- und Klienteninterviews mit Interviews der behandelnden Therapeutinnen und Therapeuten wünschenswert, um mehr Klarheit und Differenzierung in der Beurteilung der Ergebnisse erhalten zu können.

Die Relevanz der vorliegenden Arbeit für die Praxis besteht insoweit, dass nach Ansicht der Autorin paardynamisches Wissen in der Therapieausbildung der Integrativen Gestalttherapie als integraler Bestandteil der Ausbildung vorhanden sein sollte, dies jedoch momentan nicht ist. Sowohl Einzel- als auch Paartherapeutinnen und -therapeuten sind schließlich mit paardynamischen Phänomenen in ihrer Arbeit mit Klientinnen und Klienten konfrontiert, da Themen der Beziehungsdynamik eine allgegenwärtige Rolle im therapeutischen Arbeiten einnehmen, sei es in der Arbeit mit Klientinnen oder Klienten aufgrund ihrer Sehnsucht nach einer erfüllenden Partnerschaft, wie auch in der Arbeit mit Klientinnen und Klienten an deren Herausforderungen in bestehenden Partnerschaften. In diesem Kontext schließt sich die Autorin den Aussagen von Rass-Hubinek in ihrem Artikel „Einzeltherapie versus Paartherapie“ (2018) an, da es auch ihren Erfahrungen entspricht, dass durch Einzeltherapie gelegentlich die Gegensätze und unterschiedlichen Positionen der Partner größer werden. Die Einzeltherapeutin oder der Einzeltherapeut arbeitet zwar stützend und unterstützend für seine Klientin oder seinen Klienten, jedoch wird in diesem Prozess manches Mal entgegen der Paarziele hin unterstützt. Dies hat nachteilige Auswirkungen auf die Bestrebungen nach einer verbesserten Paarbeziehung. Der Autorin ist es ein Anliegen paardynamisches Wissen nicht mehr als speziellen Anwendungsbereich klassifiziert zu sehen, sondern das Wissen über paarspezifische Dynamiken als genauso bedeutsam für Einzeltherapeutinnen oder Einzeltherapeuten anzuerkennen wie beispielsweise diagnostisches Wissen oder Kenntnisse über historische, regionale und/oder soziale Zusammenhänge, Unterschiede und Hintergründe.

## 6 Literaturverzeichnis

- ABRAM, A. (2013). *Gestalttherapie*. Therapeutische Skills kompakt. Junfermann.
- ARBEITSKREIS OPD. (2006). *Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2*, Manual für Diagnostik und Therapieplanung. Huber.
- ARNOLD, W. EYSENICK, H. & MEILI, R. (1993). *Lexikon der Psychologie*. Herder.
- BERELSON, B. (1952). *Content analysis in communication research*. Free Press.
- BLANKERTZ, S. & DOUBRAWA, E. (2005). *Lexikon der Gestalttherapie*. Hammer.
- BLUMER, H. (1973). Der methodologische Standpunkt des symbolischen Interaktionismus. In Arbeitsgruppe Bielefelder Soziologen (Hrsg.), *Alltagswissen, Interaktion und gesellschaftliche Wirklichkeit Bd. I*. (S. 80-188). Rowohlt.
- BOWLBY, J. (1953). *Frühe Bindung und kindliche Entwicklung*. Ernst Reinhardt.
- BOWLBY, J. (2021). *Bindung als sichere Basis*. Ernst Reinhardt.
- BOECKH, A. (2006). *Die Gestalttherapie*. Eine praktische Orientierungshilfe. Kreuz Verlag.
- BRAZLETON, T., GREENSPAN, S. (2000). *The irreducible needs of children*. Cambridge, Perseus.
- BREHM, K., BREHM, E. (2018) Imago-Paartherapie – Die Beziehung als gemeinsamer Entwicklungsraum. In R. Hutterer-Krisch, G. Rass-Hubinek (Hrsg.), *Paardynamik*. (S.183-214) Facultas.
- BREHERTON, I. & MUNHOLLAND, K. A. (1999). Internal Working Models in Attachment Relationships. A Construct Revisited. In Cassidy & Shaver (Hrsg.), *Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications* (S. 89-108). Guilford.
- BRISCH, K. H. (2006). *Bindungsstörungen: Von der Bindungstheorie zur Therapie*. Klett-Cotta.
- BRISCH, K. H. (2011). *Bindung und frühe Störungen der Entwicklung*. Klett-Cotta.
- CHARF, D. (2018). *Auch alte Wunden können heilen*. Kösel.
- CHARF, D. (2019). *Frühe Prägungen und Muster über den Körper erkennen und integrieren*. <https://kurse.damicharf.com/library/2346p0000514>

- CLEMENT, U. (2011). *Systemische Sexualtherapie*. Klett-Cotta.
- CÖLLEN, M. (1997). *Paartherapie und Paarsynthese*. Springer.
- CURTIS, F. (2017). *Gestalt-Paartherapie mit lesbischen Paaren: Anwendung von Theorie und Praxis auf die lesbische Erfahrung*. In G. Wheeler und S. Backman (Hrsg.), *Gestalttherapie mit Paaren* (S. 183-202) gikPress.
- FISHER, H. E. (1996). *Anatomie der Liebe: Warum sich Paare finden, sich binden und auseinandergoehen*. Droemer Knaur.
- FUHR R., SRECKOVIC, M., GREMLER-FUHR, M. (Hrsg.), (2017). *Praxisprinzipien: Gestalttherapie als experiencieller, existentieller, und experimenteller Ansatz*. (S. 417-437), *Handbuch der Gestalttherapie*. Hogrefe.
- GOLDSTEIN, E. B., CACCIAMANI, L. (2002). *Wahrnehmungspsychologie*. Moremedia.
- GOTTMAN, J., (2014). *Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe*. Ullstein
- GRILLMEIER-RHEDER, U., (2019) *Kernkompetenzen in der Integrativen Gestalttherapie*, Springer.
- GROSSMANN, E. K., GROSSMANN, K. (2003). *Bindung und menschliche Entwicklung*. Klett-Cotta.
- HALFORD, W. K., PEPPING, C. A., PETSCH, J. (2016). The gap between couple therapy research efficacy and practice effective ness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42, (S. 32 – 44). DOI 10.1111/jmft.12120.
- HAMMERICH, K. U., KLEIN, M. (1978). Zur Einführung: Alltag und Soziologie. In *Kölnner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, Sonderheft 20, (S. 7-21).
- HENDRIX, H., HUNT, H. (2008) *So viel Liebe wie du brauchst*. Gört.
- HERMAN, J. L. (1992). *Die Narben der Gewalt: Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden*. Junfermann.
- HELLMER, S., EPPELSHEIMER, H. (1999). Gestalttherapie mit Paaren. In R. Hutterer-Krisch, I. Luif & G. Baumgartner (Hrsg.), *Neue Entwicklungen in der Integrativen Gestalttherapie: Wiener Beiträge zum Theorie-Praxis-Bezug*. (S. 82-99). Facultas.
- HOWE, D., (2011). *Bindung über die Lebensspanne*. Junfermann.

- HÜTHER, G., KRENS, I. (2012). *Das Geheimnis der ersten neun Monate: Unsere frühesten Prägungen*. Bletz.
- KHAN, M. M. R. (1963). *The concept of cumulative Trauma*. *Psychoanal Study Child*; 18: (S. 286-306).
- KIRSHENBAUM, M. (2010). *Ich will bleiben. Aber wie?*. Fischer.
- KLEES, K. (2018). *Traumasesensible Paartherapie*. Junferman
- HELLER, L., LAPIERRE, A. (2021) *Entwicklungsstrauma heilen*. Kösel.
- MAYRING, Ph. (2000). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (7. Auflage, erste Auflage 1983). Deutscher Studien Verlag.
- MELNICK, J., MARCH-NEVIS, S. (2017). *Gestaltpaartherapie*. In Fuhr R., Sreckovic M., Gremmler-Fuhr M. (Hrsg), (S. 923-932), *Handbuch der Gestalttherapie*. Hogrefe.
- MOELLER, M. L. (2015). *Die Liebe ist das Kind der Freiheit*, Rowohlt.
- PERLS, F. S. (1969). *Gestalttherapie in Aktion*. Klett-Cotta.
- PERLS, F. S. (1980). *Gestalt – Wachstum – Integration*. Aufsätze, Vorträge, Therapiesitzungen. Junfermann.
- PERLS, L. (1989). *Leben an der Grenze*. Essays und Anmerkungen zur Gestalttherapie. Herausgegeben von M. Sreckovic. EHP - Verlag Andreas Kohlhaage.
- POLSTER, E., POLSTER, M. (2001). *Gestalttherapie – Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie*. Kindler.
- PSAYA.DE (2023): *Innere Arbeitsmodelle in der Bindungstheorie*. Psychologie online. URL: Bindungstheorie. Psychologie online. URL: <https://www.psyta.de/innere-arbeitsmodelle-in-der-bindungstheorie-41.html> (Stand: 2023-11-04).
- RASS-HUBINEK, G. (2018). *Einzeltherapie versus Paartherapie – Einzeltherapie und Paartherapie?* In R. Hutterer-Krisch, G. Rass-Hubinek (Hrsg), *Paardynamik*. (S.19-44) Facultas.
- REICH, W. (1985). *Charakteranalyse*. Fischer
- RODDY, M. K., WALSH, L. M., ROTHMAN, K., HATCH, S. G., & Doss, B. D. (2020). *Meta-analysis of couple therapy: Effects across outcomes, designs, timeframes,*

- and other moderators. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(7), (S. 583–596). <https://doi.org/10.1037/ccp0000514>
- RODRIGUEZ, A. J., MARGOLIN, G. (2013). Wives´and husbands´cortisol reactivity to proximal and distal dimensions of couple conflict. *Family Process*, 52(3), (S. 555-569). <http://doi.org/10.1111/famp.12037>
- ROESLER, C. (2019). Die Wirksamkeit von Paartherapie. In *Familiendynamik* 44, 2. (S. 126-136)
- SCHAEFER, M. T., & OLSON, D. H. (1981). Assessing intimacy: The PAIR Inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7, (S. 47-60). <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1981.tb01351.x>
- SCHELLONG, J., (2013). Diagnostische Klassifikation von Traumafolgestörungen. In SACK M., SACHSSE U., SCHELLONG J. (Hrsg). *Komplexe Traumafolgestörungen*. (S. 60-79) Schattauer
- SCHNARCH, D. (2009). *Die Psychologie sexueller Leidenschaft*. München: Piper Verlag.
- SIEGEL, D. J. (2010). *Wie wir werden, die wir sind*. Neurobiologie & die Entwicklung des Menschen in Beziehungen. Junfermann
- SIEGEL, D. J. (2012). *Mindsight – Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation*. Goldmann.
- SIEGEL, D. J. (2012). *Interpersonal Neurobiology*. Norton.
- STAEMMLER, F. M. (2009). *Was ist eigentlich Gestalttherapie? Eine Einführung für Neugierige*. EHP - Verlag Andreas Kohlhage.
- STEELE, H., STEELE, M. (2000). Klinische Anwendung des Adult Attachment Interviews. In Gloger-Tippelt (Hrsg.), *Bindung im Erwachsenenalter*. (S. 322-43), Huber.
- STRUPP, H., BINDER, J. (1984). *Psychotherapy in a new key: A guide to time-limited dynamic psychotherapy*. Basic Books.
- SWICK, K., Preventing Violence through Empathy Development in Families. *Early Childhood Educ J* 33, 53–59 (2005). <https://doi.org/10.1007/s10643-005-0022-6>

- TEACHWORTH, A. (1998). Die Geschichte wiederholt sich immer wieder. Übersetzung: History repeats Itself aus dem Amerikanischen. Lumma Melanie und Klaus, IHP Manuskript für die Orientierungsanalyse, ISSN 0721-7870.
- ULICH, D.; Haußer, K.; Mayring, Ph.; Strehmel, P.; Kandler, M. & Degenhardt, B. (1985). Psychologie der Krisenbewältigung. Eine Längsschnittuntersuchung mit arbeitslosen Lehrern. Beltz.
- WHEELER, G. (2017). Reflexionen über den gestalttherapeutischen Ansatz in der Arbeit mit Paaren. In G. Wheeler und S. Backman (Hrsg.), *Gestalttherapie mit Paaren*. (S. 47-70), gikPress.
- WEINBERG, D. (2006). *Traumatherapie mit Kindern. Strukturierte Traumaintervention und traumabezogene Spieltherapie*. Klett-Kotta.
- WEINGARTEN, K. (1991). The discourses of intimacy: Adding a social constructionist and feminist view. *Family Process*, 30, (S. 285-306). (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1955017>)
- WITZEL, A. (1985). Das problemzentrierte Interview. In G. Jüttemann (Hrsg.), *Qualitative Forschung in der Psychologie: Grundfragen, Verfahrensweisen, Anwendungsfelder* (S. 227-255). Beltz. URL: <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-5630>.
- WÖLLER, W. (2013). *Trauma und Persönlichkeitsstörungen. Ressourcenbasierte Psychodynamische Therapie (RPT) traumabedingter Persönlichkeitsstörungen*. Schattauer.
- ZINKER, J.C. (1992). The gestalt approach to couple therapy. In E. C. Nevis (Hrsg.), *Gestalt Therapy: Perspectives and applications* (S. 285-302). Gardner Press.
- ZINKER, J.C. (1997). *Auf der Suche nach gelingender Partnerschaft. Gestalttherapie mit Paaren und Familien*. Junfermann.

## 7 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Typologie der Traumatisierung .....	17
Tabelle 2: Demographische Angaben zum Sample .....	45

## 8 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Interviewleitfaden.....	42
Abbildung 2: Aufruf an die Paare.....	44
Abbildung 3: Einverständniserklärung.....	48
Abbildung 4:Kategorien .....	54