

**Rainer Sachse**

**Meike Sachse**

**Praxis der Klärungsorientierten Psychotherapie II**

## **Kapitel 11**

**Rainer Sachse**

**Gregor Müller**

### **Paartherapie: Konflikt-Bearbeitung**

Hier soll an einem Transkript gezeigt werden, wie ein Therapeut die „Konfliktbearbeitungsphase“ der Paartherapie realisieren kann.

#### **1 Der Fall**

Das Paar kommt offenbar aus seiner Initiative heraus zur Therapie. Er, Mitte 40, Sie Ende 20. Sie wohnt bei ihm in seinem Haus und er erwartet, dass sie sich seinen Regeln anpasst, was sie aber offenbar nicht will.

#### **2 Das Transkript**

Th1: Ja Frau X, wir haben jetzt die Problemliste gemacht, das heißt, wir haben jetzt eine Übersicht über die Themen, die Sie für relevant halten. Und ich würde gerne jetzt, dass Sie auch nochmal entscheiden, wer von Ihnen beiden anfängt. Und der oder die von Ihnen anfängt, soll eines dieser Themen aussuchen. Sie können völlig frei entscheiden und dann werden wir uns diesem Thema widmen. Und ich würde Ihnen vorschlagen, lassen Sie uns eine Zeitlang bei diesem Thema bleiben, weil meine Therapieerfahrung zeigt, dass man einfach nicht durch die Themen hetzen sollte, sondern dass man sich Zeit nehmen sollte, Ruhe nehmen sollte, dass Sie auch im Grunde nochmal genau gucken.

Wenn wir das machen, würde ich Sie nochmal bitten, die Regeln einzuhalten, das heißt, wenn einer von Ihnen dran ist, sollte der andere zuhören. Sie kommen dann auch unmittelbar dran, aber ich denke, Sie möchten ja auch, dass Ihr Partner oder Ihre Partnerin Ihnen zuhört und dann wäre es ganz gut, wenn Sie das auch täten. Ich weiß es ist schwierig, es wird auch manchmal nicht klappen. Dann werde ich Sie darauf hinweisen, ich meine das aber nicht böse, sondern es ist einfach so, dass es wichtig ist, dass Sie sich daran halten. Sie tun mir nicht einen Gefallen, sondern sich. Ja, deshalb würde ich Sie gerne nochmal fragen, wer von Ihnen möchte beginnen?

Sie1: Ja also er.

Th2: Er soll anfangen?

Er2: Gerne. Ich glaube es wäre am besten, aber auch wahrscheinlich das Thema, was hier überhaupt am ehesten noch besprechbar ist, ohne dass es irgendwie...

Sie2: Was soll das denn schon wieder heißen?

Th3: Wir gucken einfach mal, was besprechbar ist. Ich denke, wenn wir ganz neu starten, sind vielleicht auch noch andere Themen besprechbar. Aber entscheiden Sie einfach mal, Sie können völlig frei entscheiden.

Er3: Ich würde gerne als erstes über die Haushaltsregeln sprechen.

Th4: Haushaltsregeln. Sagen Sie mal, was Sie mit dem Thema meinen?

Er4: Ich meine damit, dass...wir leben ja zusammen und dass es notwendig ist, dass wir uns auf Regeln einigen...

Th5: Im Haus?

Sie5: Das ist ja auch okay.

Er5: Das man sich dann auch darauf verlassen kann und wo, sagen wir mal, die Erfahrung zeigt, dass die Vornahme „wir machen das irgendwie und das wird schon klappen“ nicht funktioniert. Sondern dann kommt es immer wieder dazu, dass Sachen nicht weggeräumt werden und unordentlich bleibt und...

Sie6: Ja bei uns ist es so wahnsinnig unordentlich.

Er6: Und selbst wenn meine Freundin dann sagt: Ja, ich mache das und ich mache das morgen früh, jetzt bin ich zu müde, aber morgen früh, bevor ich zur Arbeit gehe, mache ich es auf jeden Fall noch, dann passiert es halt ganz oft, dass es halt nicht gemacht ist.

Th7: Was stört Sie daran am meisten?

Er7: Ja mich stört daran, dass ich mich nicht darauf verlassen kann. Ich kann mich nicht darauf verlassen, dass die Zusagen eingehalten werden. Ich kann mich nicht darauf verlassen, dass ein gewisser Wohlfühlmindeststandard eingehalten wird.

Sie7: Was heißt denn Wohlfühlmindeststandard?

Th8: Das heißt...

Er8(unterbricht): Bleib‘ bitte mal ernst.

Th9: Bitte lassen Sie Ihren Partner... Sie kommen gleich dran, aber ich wollte gerne nochmal verstehen, was *Sie* (zu ihm) daran stört. Sie sagen, das beeinträchtigt Ihr Wohlbefinden im Haus?

Er9: Ja ja, es gibt so manche, ich bemühe mich da ja schon, irgendwie ein bisschen gelassener zu sein, aber es gibt manchmal, was weiß ich wie, so wie die Bürste mit den Haaren, die dann direkt neben der Zahnbürste auf dem Waschbecken, das ist einfach ekelig.

Th10: Das beeinträchtigt Sie stark?

Er10: Das muss nicht sein, das ist jetzt auch keine stundenlange Aufräumaktion und ich denke mir, das ist dann...

Sie10: Ooh, du bist so kleinkariert.

Er11: Dann muss ich mich entweder darauf verlassen können, dass du sie dann da selber wegnimmst oder mir erlaubst, dass ich sie dann wegnehme.

Sie11: Ja bitte.

Th12(zu ihr): Okay, wie ist es für Sie?

Sie12: Ja, er ist total kleinkariert und was er meinte mit der Unzuverlässigkeit, der drängt mich total dazu, sagt „mach das, mach das, mach das“. Diktiert mir, was ich zu tun habe, da bleibt mir auch gar nichts anderes übrig, als irgendwie zu sagen, ja mache ich gleich. Und ich bin dann manchmal auch im Stress und dann vergesse ich das.

Th13: Mmmh. Vergessen Sie es oder haben Sie auch den Eindruck, Sie haben da gar keinen Bock zu?

Sie13: Naja, wenn ich so arbeite und morgens dann auch irgendwie später raus komme oder so, dann habe ich auch einfach irgendwie nicht so die Zeit dafür.

Th14: Sie empfinden seine Regeln als kleinkariert?

Sie14: Ja total.

Th15: Aber eigentlich heißt das, wenn ich Sie richtig verstehe, korrigieren Sie mich, dass Sie eigentlich auch keine Lust haben, sich auf seine Regeln einzulassen? Und seine Regeln sabotieren?

Sie15: Ja, die sind total übertrieben. Es ist einfach irgendwie total behämmert.

Th16: Aber er sagt im Grunde, für ihn ist das wichtig. Wenn Sie sagen, es ist behämmert, sagen Sie eigentlich, Sie akzeptieren auch nicht, dass es für ihn wichtig ist.

Sie16(überlegt): Ich finde es einfach zu viel, es setzt mich unter Druck.

Th17(zu ihm): Ihre Freundin sagt, es setzt sie unter Druck und sie hat eigentlich keine Lust auf Ihre Regeln.

Er17: Ja, da sagt sie mir nichts Neues.

Th18: Mmh, wie ist das für Sie?

Er18: Naja ärgerlich, also es geht ja sozusagen darum, dass wir ein Zusammenleben ermöglichen.

Sie18: Ja, aber das sollten wir vielleicht zusammen überlegen, wie wir das wollen.

Er19: Und dazu gehört auch, sag mal so, nicht übertrieben, aber so eine Art Mindeststruktur.

Sie19: Ja, aber was du als Mindeststruktur...

Th20: Halt. Was Sie sagen, korrigieren Sie mich, wenn es nicht stimmt, aber Sie sagen im Grunde, die beiden oder meine Freundin wohnt in meinem Haus. Und: Mein Haus, meine Regeln.

Sie20: Ist gut auf den Punkt gebracht.

Th21: Finden Sie das auch? Ist okay, wenn Sie das sagen, ich will nur verstehen, ich will nur versuchen zu verstehen, was Sie sagen.

Sie21: Ich finde es nicht okay.

Er21: Ich würde sagen: Mein Haus, meine Mindeststandards.

Th22: Ja okay.

Sie22: Das sind überhaupt keine Mindeststandards, es ist einfach total übertrieben.

Th23: Aber er sagt mein Haus, meine Standards. Für ihn ist es nicht übertrieben.

Sie23: Er diktiert, wie es zu sein hat.

Th24: Er macht Vorgaben, die Sie nicht akzeptieren wollen.

Sie24: Ja, ich habe da keinen Bock drauf und ich finde, es ist auch total übertrieben und es ist gar nicht möglich das dann. Ich habe eine Tochter und mein Gott, die ist nun mal in der Pubertät, das ist halt so...

Th25: Also Sie, wenn ich Sie richtig verstehe, sagen Sie, es sind seine Standards. Aber ich will die nicht. Sie schränken mich ein.

Sie25: Ja.

Th26: Entschuldigung...Sie sagen im Grunde, es kommt gar nicht so an, dass er sagt: Das sind meine Standards, sondern dass *Sie* das Gefühl haben, der schränkt mich ein.

Sie26: Total, voll!

Th27: Das löst bei Ihnen eigentlich so eine Tendenz aus, die Regeln zu sabotieren.

Sie27: Ich habe einfach keinen Bock.

Th28: So eine Tendenz: Jetzt erst recht nicht. Ja ich meine, Sie können es beide so machen, dann stehen Sie im Grunde voreinander und sagen: Ich will Mindeststandards und Sie sagen: Leck mich. Dann haben Sie ein Problem. Wie wollen Sie damit umgehen?

Er28: Ja, deswegen habe ich ja immer schon mal gesagt: Lass uns doch mal hinsetzen, wir setzen uns mal abends hin, wenn wir gute Stimmung haben, nehmen einen Zettel und schreiben einfach mal drauf, wer wann was mindestens macht.

Th29: Und das finden Sie schon wieder...

Er29: Und hängen den dann in die Küche an das schwarze Brett.

Sie29: Ich kann mir das schon vorstellen, wenn dann irgendwie was ist, dass ich mal zu müde bin oder mal irgendwie mal was dazwischen kommt, dann weiß ich schon, was dann passiert:

Das haben wir doch da aufgeschrieben und dann macht er mich irgendwie total runter, da habe ich einfach keinen Bock und außerdem irgendwie...wir sind doch normal erwachsene Leute, wir müssen da doch nicht irgendwie so einen Scheiß aufschreiben. Mit ein bisschen gesundem Menschenverstand sollte es auch so gehen.

Th30: Ich will da einmal was zu sagen: Verstehen Sie, ich glaube, Sie beide haben gute Gründe für Ihre jeweilige Position. Sie haben gute Gründe, dass Sie sagen: Das ist mein Haus, ich möchte mich wohlfühlen, ich möchte, dass die anderen, die bei mir wohnen, sich an die Standards halten und Sie sagen, ich möchte nicht bevormundet oder eingeschränkt werden. Jeder von Ihnen kann seine Position vertreten. Das Problem ist nur, Sie können sie nicht beide vertreten, wenn Sie in einem Haus wohnen.

Sie30: Ja, Sie finden jetzt also, er soll mich rausschmeißen oder was?

Th31: Nein, ich finde, Sie sollten gucken, ob Sie einen Kompromiss finden. Wenn Sie keinen finden, könnte ihnen der Konflikt um die Ohren fliegen.

Sie31: Er müsste da halt mal ein bisschen lockerer werden.

Th32: Ja. Kompromiss heißt ja auch, Sie könnten sich annähern. Aber annähern heißt, dass Sie sich *beide* bewegen! Was wären Sie denn bereit an Annäherung zu tun? Wo wären Sie bereit, ihm entgegen zu kommen? Wäre die Frage an Sie. Wo würden Sie ihm entgegenkommen? Verstehen Sie, Sie können beide da sitzen: Okay, ich will mich nicht bewegen, du sollst dich bewegen. Und wenn beide sagen: Beweg dich als Erster, dann sitzen Sie beide hier bis sie schwarz werden. Das muss Ihnen klar sein und die Frage ist: Möchten Sie das?

Sie32: Nein.

Th33: Das ist doch super, dann ist die Frage: Wozu sind Sie bereit?

Sie33: Für mich ist das einfach zu viel, ich weiß gar nicht, wo ich dann irgendwie anfangen soll. Also ich kann es ihm ja irgendwie überhaupt nicht recht machen, ich müsste, das ist es, ich müsste einfach ein total anderer Mensch werden damit...

Th34: Würden Sie sagen... (unterbricht)

Sie34: Damit es für ihn okay ist.

Th35: Ein geringes Entgegenkommen zu seinen Regeln ist für Sie schon komplett unakzeptabel?

Sie35: Nein, aber es überfordert mich. Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.

Th36: Ja, aber womit würden Sie denn gerne anfangen? Die Frage ist ja...

Sie36: Dann muss er sagen, was ihm am wichtigsten ist.

Er36: Das Problem ist, also ich habe meiner Freundin vor zwei Monaten mal so ein T-Shirt geschenkt von Ulli Stein mit der Maus drauf und einem Pinguin: „dagegen“ steht da drauf. Weil es ist egal, welche Regel ich vorschlage, sie ist generell immer dagegen.

Sie37: Das stimmt überhaupt nicht.

Er37: Also im Prinzip wäre es gut, wenn sie welche vorschlägt.

Th38(an Sie): Wo stimmt es nicht? Welche Regel haben Sie akzeptiert?

Sie38(lacht): Moment, ja weiß ich jetzt nicht, ich habe kein konkretes...

Th39: Also eigentlich würden Sie sagen, Sie akzeptieren eine Menge Regeln nicht? Es geht Ihnen eigentlich generell gegen den Strich?

Sie39: Nein, das sage ich so nicht.

Th40: Was sagen Sie dann?

Er40: Es fällt ihr halt schwer.

Sie40: Ja.

Er41: Und ich will ihr da ja auch helfen, aber es ist ja halt, sie ist immer dagegen.

Th42: Ja, denn Sie (zu ihm) sagen im Grunde: Ich brauche Regeln und Sie (zu ihr) sagen: Regeln ärgern mich. Dann behalten Sie ein Problem. Das können Sie ja machen, ist völlig in Ordnung, das ist Ihre Entscheidung. Ich will Ihnen da gar nicht reinreden, nur dann behalten Sie ein Problem.

Sie42: Regeln ärgern mich halt nur, wenn man normal, wenn man sich irgendwie nicht dran hält, sofort irgendwie der Arsch ist.

Th43: Sie würden sagen, Sie wären bereit, sich an Regeln zu halten, wenn er in der Lage wäre, Ihnen auch mal einen Regelverstoß durchgehen zu lassen?

Sie43: Ja.

Er43: Ja also man kann ja auch in die Regel einbauen, dass es eine bestimmte Anzahl an Ausnahmen im Quartal gibt.

Sie44: Schreiben wir das dann auch auf oder was? Du hast sie doch nicht mehr alle, ehrlich.

Th45: Okay. (zu ihm) Aber im Prinzip sagen Sie ja, sie ist empfindlich Regelverletzungen gegenüber. (zu ihr) Aber wenn Ihr Freund das vorschlägt, ist das für Sie eigentlich nur eine andere Art der Reglementierung. Also geht es bei Ihnen beiden um persönliche Empfindlichkeiten, nicht um Regeln.

Sie45: Ja.

Th46: Ja, aber wenn Sie sagen: Ich bin allergisch gegen Reglementierungen, dann ist das natürlich der Punkt: Wie können Sie sich überhaupt vorstellen, dass Sie ihm entgegen kommen?

Sie46(überlegt): Ich weiß nicht.

Th47: Eigentlich sagen Sie ihm doch: Ich kann dir an dieser Stelle überhaupt nicht entgegen kommen.

Sie47: Nein, ich will ihm dann ja auch entgegen kommen.

Th48: Sie wollen schon, aber eigentlich merken Sie, Sie können nicht?

Er48: Setzen Sie sie nicht zu sehr unter Druck.

Th49: Ich will sie gar nicht unter Druck setzen. Ich denke nur, es ist wichtig, dass Sie beide einmal darüber nachdenken, wo können Sie sich entgegen kommen? Verstehen Sie mich richtig, Sie können Ihre Position behalten, für mich müssen Sie sich nicht ändern. Ich fürchte nur, wenn Sie Konflikte, die Sie haben, nicht klären und nicht bereinigen, dann sind diese Konflikte immer ein Risikopotenzial.

Sie49: Wissen Sie, ich finde das alles einfach so gekünstelt. Ich glaube, wenn er mich wirklich lieben würde...

Th50: Würde er Sie machen lassen.

Sie50: Dann könnte er auch vielleicht mal über meine Macken hinwegsehen, aber das tut er halt nicht und ich glaube, ich gehe ihm eigentlich nur auf die Nerven und wahrscheinlich ist es...

Th51: Würden Sie damit sagen: Meine Empfindlichkeit gegenüber Regeln ist eine meiner Macken?

Sie51: Wenn Sie das so sagen...

Th52: Ja, das hörte sich so an, ich weiß nicht, ob Sie das meinen.

Er52: Das habe ich dir immer schon gesagt.

Sie52: Haaah.

Th53(zu ihm): Würden Sie das denn so akzeptieren, wenn Sie das so sagt? Sagt Ihre Frau doch eigentlich: An der Stelle bin ich empfindlich und es wäre nett, wenn du meine Empfindlichkeit da so respektieren könntest.

Er53: Ich bemühe mich ja auch und ich will es respektieren.

Th54: Das hört sich doch gut an. Und was genau hindert Sie?

Er54: Es fällt mir nur sehr, sehr schwer. Und die Erfahrung zeigt, dass sie es ja auf lange Sicht nicht hinkriegt. Also ich kann vielleicht einen Tag über die Bürste hinwegsehen und am zweiten Tag auch, aber am dritten Tag dann schmeiße ich sie zum Fenster raus.

Sie54: Ja Mensch, wo soll ich sie denn hintun. Dann schmeiß sie doch zum Fenster raus, dann sammele ich sie halt wieder auf.

Er55: Es geht um's abmachen und ich habe sie wieder dahingelegt.

Th56: Aber ich würde gerne mal...



Sie56: Ob ich nun meine Bürste raus nehme oder nicht.

Th57: Ich würde Sie gerne nochmal etwas fragen: Ich weiß nicht, ob es stimmt, aber es geht Ihnen eigentlich nicht um die Bürste, es geht Ihnen eigentlich um was anderes? Sagen Sie mir nochmal und ihr nochmal, worum es Ihnen eigentlich geht, denn es geht, glaube ich, nicht tatsächlich um die Bürste. Sie haben eigentlich eine Vorstellung davon, wie Ihr Heim sein sollte oder wie das aussehen sollte.

Er57: Genau und ich wünsche mir auch einen gewissen Respekt davor und eine gewisse Bereitschaft, sich auch dafür anzustrengen, das zu erhalten.

Th58: Es geht ihm eigentlich darum, dass seine Partnerin ihm und seinen Bemühungen Respekt zeigt.

Sie58: Ja, als würde ich da irgendwie mit einem Hammer oder so alles irgendwie wer weiß wie zertrümmern.

Th59(zu ihr): Ja, aber fällt es Ihnen schwer zu verstehen, dass er sagt: Es geht gar nicht um die Bürste. Sondern dass er sich von Ihnen wünscht, dass Sie ihn an der Stelle unterstützen und seine Bedürfnisse respektieren? Dann haben Sie recht, ich gebe Ihnen Recht, es geht nicht um die Bürste.

Sie59: Ja, glaube ich auch.

Th60: Ja, aber dann haben wir die Frage, können Sie verstehen, dass er sagt: Dass wenn Sie bei ihm wohnen, es ihn eigentlich stört, dass Sie seine Vorstellungen und Bedürfnisse nicht respektieren?

Sie60: Ich kann das verstehen, dass er sich das wünscht, aber ich glaube, ich kann das nicht. Der will zu viel.

Th61: Warum?

Sie61: Weil wenn wir in seiner Welt irgendwie leben würden, dann hätte alles irgendwie seinen festen Platz und wäre da hingelegt und es wäre alles so steril, ich würde mich da gar nicht wohlfühlen.

Th62: Sie möchten eine Welt mit solchen Regeln nicht? Das geht Ihnen gegen den Strich?

Sie62: Und mit meiner Tochter, das kriege ich auch gar nicht hin, die ist in der Pubertät, ein Kind in der Pubertät ist nicht so.

Th63: Ja, Sie sagen, wenn wir in verschiedenen Welten leben würden, dann könnten wir uns die Welten jeweils einrichten? Aber tatsächlich leben Sie nur in einer, in einem Haus, aber Sie können ein Haus nicht gleichzeitig organisiert und chaotisch haben.

Sie63: Ja, aber zwischen organisiert und chaotisch gibt es ja noch was dazwischen und das ist ja das, was ich meine. Er meint immer, wenn mal irgendwas nicht ganz ist, dann ist sofort Chaos.

Er63: Umgekehrt: Also meine Freundin denkt, wenn sie sich darauf einlassen soll, einmal in der Woche das Badezimmer sauber zu machen, dann ist es sofort eine unakzeptable Einschränkung Ihrer Freiheit, weil vielleicht...

Th64(zu ihr): Aber da sind Sie ja auch generell unterschiedlicher Ansicht. Also ist das so, dass Sie sagen, wenn Sie einmal eine Bürste wegräumen müssen, ist das eine Zwangsjacke, andererseits denken Sie (an ihn): Einmal Bürste heißt, es geht eigentlich gar nicht.

Sie64: Ich könnte meine Bürste sehr wohl wegräumen, ohne daran zu sterben, wenn es dann bei der Bürste bliebe und nicht noch dies und das und das und das und das und dann.

Th65: Was wäre Ihre Vorstellung? Bestimmte Dinge dürfen Sie und an bestimmte Dinge halten Sie sich?

Sie65: Ja irgendwie so, dass wir nicht so übertriebene Standards zuhause machen.

Th66(an sie): Aber Sie sagen ja im Grunde: Eine Bürste bringt Sie schon auf die Palme, das heißt, eigentlich sind alle Sachen Standards aus Ihrer Sicht. (an ihn) Und Sie sagen, eigentlich ist egal was sie tut, es ist alles chaotisch.

Sie66: Genau das ist das Gefühl. Egal was ich mache, ich bin nicht akzeptabel. Er sagt mir eigentlich ständig: Ich bin nicht okay.

Er66: Das stimmt überhaupt nicht.

Th67: Und Sie sagen ihm das nicht?

Sie67: Nein ich sage ja nur, dass seine Standards übertrieben sind.

Th68: Und er sagt ja nur: Ihre Bürste ist scheiße. Aber Sie hören beide: Es geht eigentlich nicht um die Bürste, sondern es geht um persönliche Abwertung. Aber dann ist doch die spannende Frage: Sie sehen eigentlich beide, es geht nicht um Ordnung, nicht um die Bürste, es geht eigentlich darum, dass Sie beide es nicht schaffen, einander deutlich zu machen, ich mag dich, ich will dich, ich liebe dich, ich respektiere dich. Und Sie sagen beide, der jeweils andere tut es nicht. Eigentlich tun Sie beide dasselbe.

Sie68: Ja, wenn jemand die ganze Zeit an einem rumnörgelt, dann hat man ja auch wirklich Schwierigkeiten, das so zu sehen.

Th69(zu ihm): Ist das so?

Er69: Es ist...ich nörgle nicht herum. Es ist zum Beispiel so: Meine Freundin wollte gerne ein neues Auto haben, da habe ich ihr einen gebrauchten Opel Combo gekauft. Da sind die Sitze schmutzig und ich habe auch gesagt, ob wir da nicht neue Schonbezüge drüber machen sollen.

Dann sagt sie: Nein, die will ich mir selber aussuchen, das kann ich selbst machen. Aber ich will doch nur, dass es ihr gut geht.

Sie69: Ja aber es ist, ich finde es total gut, dass du mir das Auto gekauft hast und bin dir auch dankbar, aber jetzt ist es doch mein Auto und ich kann doch damit machen, was ich will.

Er70: Aber wenn du damit machst, was du willst, dann wird es nicht lange dein Auto bleiben.

Sie70: Mein Gott, die Sitze sehen doch schon so aus. Schonbezüge...das ist doch Spießerscheiß.

Er71: Das ist halt, was man mit einem Auto macht.

Th72: Aber Ihre Freundin sagt: Das ist mein Auto, lass' die Pfoten von meinen Sitzen.

Er72: Das habe ich ja auch versucht, aber es fällt mir schwer.

Th73: Warum?

Er73: Ja, ich gehe ja jeden Tag daran vorbei.

Sie73: Ja, dann guck' halt nicht hin.

Er74: Vielleicht könntest du es hinter das Haus stellen.

Sie74: Ja meine Güte, wenn das hilft.

Th75: Ja, aber ich würde gerne eigentlich nochmal gucken, was Sie eigentlich triggert. Ich habe den Eindruck, dass Sie (zu ihr) sagen: Es ist wichtig für Sie selbst, Dinge zu bestimmen, also selbst über irgendwas zu bestimmen und Sie wollen nicht, dass er sich einmischt. Oder haben Sie den Eindruck: Das ist mein Territorium und da hat er nichts drin zu suchen?

Sie75: Er kann mir ja gerne sagen, was er, wenn er mir jetzt irgendwie einen Tipp geben will oder irgendwas empfiehlt, bitte schön, da bin ich auch offen für.

Th76: Aber was genau ärgert Sie?

Sie76: Du musst das so machen...

Th77: Ja.

Sie77: Du lässt es so werden.

Th78: Dass er Ihnen Vorschriften macht?

Sie78: Ja, finde ich zum Kotzen.

Th79: Ja, können Sie ihm mal sagen warum? Warum ist das so heikel für Sie?

Sie79: Naja, weil er mir dann irgendwie das Gefühl gibt, dass so, wie ich das irgendwie anstellen will, es dann nicht in Ordnung ist. Und dass ich irgendwie bescheuert bin, wenn ich das so mache, wie ich denke.

Th80: Das heißt an der Stelle haben Sie das Gefühl, wenn jemand Sie bevormundet, dann sagt er Ihnen gleichzeitig: Du machst scheiße. Im Grunde sehen Sie keinen Vorschlag, sie sehen eine Abwertung.

Sie80: Ja so fühle ich mich.

Er80: Ich will sie ja gar nicht bevormunden.

Th81: Sie wollen das nicht, aber können Sie das verstehen, dass sie an der Stelle empfindlich wird? War Ihnen das klar?

Er81: Ich merke, dass das so ist.

Th82: Ja.

Er82: Aber ich finde es...

Th83: Wollen Sie denn auf ihre Empfindlichkeit Rücksicht nehmen?

Er83: Natürlich, möchte ich das.

Th84: Gut, wie ist das, wenn Sie das hören? (Pause) Glauben Sie ihm nicht?

Sie84: Irgendwie glaube ich ihm schon, dass er das möchte, aber ich weiß nicht, ob er das hinkriegt.

Th85: Okay, aber immerhin glauben Sie, dass er es will. Da hätte ich auch nochmal eine Frage an Sie (an ihn): Ich habe den Eindruck, Sie sind ja auch an bestimmten Stellen empfindlich mit der Bürste. Sagen Sie ihr doch mal, was Sie da empfindlich macht? Auch da wissen wir ja inzwischen, es geht nicht um die Bürste. Irgendwas, das hat was mit Ihnen zu tun? Irgendwo denken Sie, das will ich nicht, geht einfach nicht. Was löst das aus?

Er85: Ich glaube, das hat was mit unseren Sachen, die ich ja auch für uns gemeinsam gemacht habe, so achtlos umgeht...

Th86: Und was macht das mit Ihnen? Sie könnten ja auch sagen: Scheiß drauf. Tun Sie aber nicht, warum nicht?

Er86: Ja, weil wenn ich mir Mühe gegeben habe, dann denke ich mir, das sieht sie überhaupt nicht.

Th87: Ja, das ist wieder der Aspekt: Respekt.

Er87: Ja, sie respektiert es nicht, sie schätzt es nicht wert.

Th88: Ja, was macht das mit Ihnen? Wenn Sie das Gefühl haben, jemand ist respektlos gegenüber Ihnen?

Er88: Ja das kommt sehr drauf an, wer das ist.

Th89: Aha.

Er89: Manchmal macht es mich sehr, sehr ärgerlich, aber bei uns macht es mich eher so, dass ich verzweifelt bin, es macht mich eher traurig.

Th90: Ja, aber was Sie sagen ist, Sie haben beide an bestimmten Stellen empfindliche Punkte, Sie macht es ärgerlich, Sie macht es traurig. Und bei Ihnen habe ich auch das Gefühl, es macht sie auch ärgerlich. Aber dann heißt es auch im Grunde, das Problem, das Sie haben, ist

weder Bürste noch Schonbezüge. Das Problem ist, dass Sie beide an bestimmten Stellen empfindlich sind, aber dass sich gegenseitig auch die empfindlichen Stellen eigentlich ständig piksen.

Sie90: Ich will ihn nicht traurig machen, aber offensichtlich tue ich das aber.

Th91: Ja gut und er sagt, er will Sie eigentlich nicht ärgern. Wir sehen, Sie beiden haben Empfindlichkeiten und Sie wollen den anderen an der Stelle eigentlich gar nicht verletzen. Sie wollen gar nicht in die Kerbe hauen, in der es wehtut. Und das ist doch die spannende Frage, was könnten Sie denn tun, um das zu lassen?

Sie91: Ja, vielleicht muss ich mit Pia einfach ausziehen, weil ich will ihn ja nicht traurig machen.

Er91: Darüber haben wir doch schon oft gesprochen und darum geht es auch überhaupt nicht. Von mir aus kannst du dir auch die Regeln frei ausdenken.

Sie92: Du sagst doch, dass ich dich traurig mache.

Th93: Ja, aber denken Sie, Sie könnten gar nichts ändern? Also, wenn Sie denken, die einzige Alternative ist, dass Sie ausziehen, dann habe ich so den Eindruck, dass Sie denken: Sie könnten gar nichts tun. Sie haben überhaupt keine Idee, was Sie tun könnten, Sie finden eigentlich keine Lösung bei sich. Empfinden Sie sich wirklich als derart schwach und hilflos?

Sie93: Ich bin nicht hilflos.

Th94: Ja, aber das ist genau was ich meine, Sie sind doch eigentlich gar nicht schwach und hilflos. Deshalb erstaunt es mich, dass Sie sagen, die einzige Möglichkeit ist auszugehen. Das kann doch nicht Ihr Ernst sein.

Sie94: Es ging mir nur gerade so durch den Kopf.

Th95: Es ging Ihnen so durch den Kopf. Das ist auch völlig in Ordnung, aber ernst meinen Sie das doch nicht. Deshalb nochmal die Frage an Sie: Was können Sie tun, was können Sie unternehmen? Wo könnten Sie sich entgegen kommen? Weil jetzt geht es wirklich darum, dass wir überlegen, dass jeder von Ihnen mal guckt, wie kann ich es verhindern, den anderen genau an der empfindlichen Stelle zu treffen. Weil wenn Sie das weiter machen, sich sozusagen gegenseitig in die Kerben zu hauen, dann kriegen Sie mit Sicherheit Spaß miteinander.

Sie95: Wo wäre es denn okay, dass die Bürste liegt?

Er95: Es gibt da ja den Schrank, da ist die linke Seite deine und die rechte Seite ist meine, da sind genug Fächer drin, leg' sie da doch rein.

Sie96: In den Schrank?

Er96: In den Schrank. Noch besser glaube mir, dass wenn du es mal versehentlich vergisst, dass ich sie dann da reinlege.

Th97: Wäre das okay?

Sie97: Wenn er dann nicht meine anderen Sachen da durchwühlt, dann schon.

Th98: Ja, aber das ist ja genau wieder Ihre empfindliche Stelle, Sie sagen ja im Grunde: Ich möchte nicht...

Er98: Dann gehe ich nicht an den Schrank.

Th99: Ja, aber Sie können sich ja einigen.

Sie99: Du darfst an den Schrank gehen, wenn du mir versprichst, da nicht drin rumzuwühlen.

Th100: Okay?

Er100: Ich würde da nicht rumwühlen.

Th101: Aber was ich gut finde ist, muss ich sagen, dass Sie jetzt beide darüber nachdenken, wie kann ich dem anderen entgegen kommen, was kann ich tun, damit wir dieses verheerende „wir hauen uns gegenseitig in die Kerbe“, dass das aufhört. Wie die Lösung letztendlich sein soll, wissen Sie vielleicht noch nicht, aber mir wäre wichtig, dass Sie sehen: Es geht nicht um die Bürste, da haben Sie vollkommen Recht. Es geht darum, dass Sie beide Empfindlichkeiten haben und dass Sie beide im Grunde in den Empfindlichkeiten rumstochern, obwohl Sie beide, das glaube ich Ihnen auch total, sagen, dass Sie es nicht wollen. Aber wenn Sie es nicht wollen, dann müssen Sie auch sagen, dann ist es keine gute Idee, so weiterzumachen.

Er101: Ich glaube ihr ja auch, dass sie das nicht will. Ich finde es an sich gut und vielleicht schaffen wir es ja auch hier uns zu überlegen oder Verabredungen zu treffen, wie wir Sachen einhalten können, wenn es, trotzdem es schwierig ist.

Th102: Ja ganz genau.

Er102: Ich würde das auf jeden Fall machen.

Th103: Das finde ich toll.

### **3 Kommentar**

Th1: Der Therapeut führt in das Thema ein und das, was nun getan werden soll. Und er macht noch einmal die Regeln deutlich.

Sie2: Es wird sofort deutlich, dass die beiden Interaktionspartner sich schnell triggern.

Er3: Aus dem Vorgespräch wird deutlich, dass „er im System mehr schwitzt“ als sie: Die Initiative zur Therapie geht vor allem von ihm aus.

Er macht den Eindruck, ein starker Regelsetzer zu sein; und sie macht den Eindruck, dass sie seine Regeln passiv-aggressiv unterläuft.

Damit hat der Therapeut ein schwieriges Interaktionssystem vor sich.

Er4: Er meint: Es ist notwendig, dass wir uns auf *meine* Regeln einigen. Er denkt, dass er das Recht hat, Regeln zu setzen und stellt das auch nicht in Frage.

Th9: Der Therapeut muss sie unterbrechen, damit sie sich an die Regeln hält.

Er10/Sie10: Deutlich wird, dass beide Interaktionspartner völlig andere Standards haben von Ordnung, Sauberkeit und Regeln: Und dass sie sich nicht auf einen Kompromiss einigen können.

Th12: Hier muss ein Therapeut wieder einen Kompromiss machen: Er muss ihm Gelegenheit geben, seine Version darzustellen; aber er darf sie auch nicht zu lange warten lassen, denn dann kann sie sich emotional nicht mehr an die Regeln halten!

Sie12: Sie fühlt sich bevormundet und in ihrer Autonomie eingeschränkt: Ihr geht es nicht um Ordnung, sondern um die Verteidigung ihrer Autonomie.

Th15: Der Therapeut versucht, das auf den Punkt zu bringen.

Th16: Der Therapeut versucht, das Problem von der Sachebene auf die Beziehungsebene zu bringen.

Sie16: Sie geht darauf aber nicht ein.

Th20: Der Therapeut bringt seine Regelsetzer-Struktur auf den Punkt.

Er21: Er akzeptiert das.

Sie23: Deutlich wird wieder: Ihr geht es nicht um Ordnung, ihr geht es um Einschränkung.

Th26: Das bringt der Therapeut auf den Punkt.

Sie26: Sie stimmt dem zu.

Th27: Der Therapeut macht auch ihre Sabotage-Tendenzen explizit.

Th28: Der Therapeut bringt nun das Interaktionsproblem auf den Punkt und fragt die Klienten, wie sie nun damit umgehen wollen. Der Therapeut hilft den Klienten, Lösungen zu finden, er löst die Probleme aber nie „für die Klienten“.

Th30: Der Therapeut macht deutlich: Beide können ihre Position begründen und verteidigen. Das Problem ist nur: Sie sind nicht kompatibel! Und die Frage ist: Wie wollen die Interaktionspartner *damit* umgehen? Offenbar führt eine „Sachdiskussion“ nicht weiter, sie führt in eine Sackgasse: Man muss auf der Beziehungsebene schauen, wer wem wie weit entgegen kommen will!

Th31: Es geht um Kompromisse: Will man welche, findet man welche? Und der Therapeut macht deutlich, was passieren kann, wenn sie keinen finden!

Th32: Und der Therapeut macht hier Essentials der Paartherapie deutlich: Beide müssen sich bewegen. Und der Therapeut macht erneut deutlich, was passieren kann, wenn sie es nicht tun.

Th33: Die Frage ist: Wozu sind sie bereit?

Sie36/Er36: Paare müssen einsehen, dass sich ihr Zustand mit der Zeit interaktionell verschlechtert und dass beide in einem Zustand sind, in dem nun keiner mehr kooperativ ist.

Dass das nun so ist, ist aber kein Argument gegen eine Veränderung: Im Gegenteil, es ist ein Argument *nun* mit einer Veränderung anzufangen!

Also sollte man sich ab jetzt nicht auf das konzentrieren, was nicht (mehr) geht, sondern auf das, was man nun tun und ändern kann!

Ein Paar muss einsehen, dass ein schlechter Zustand kein Grund dafür ist, den schlechten Zustand nun fortzusetzen!

Fokalisiert man auf Hindernisse, Fehler, Verfehlungen etc., dann kann man auch keine Lösungen sehen!



Steht man in einer Sackgasse, muss man sich umdrehen, um einen Weg hinaus zu sehen!  
Man muss anfangen, sich auf Möglichkeiten, auf alternatives Handeln etc. zu konzentrieren.

Th36: Daher fokalisiert der Therapeut auf solche Aspekte: Womit wollen Sie anfangen?

Th42: Es ist wichtig, dass der Therapeut den Klienten immer klar macht:

- Sie dürfen sich dafür entscheiden, nichts zu verändern.
- Sie dürfen sich dafür entscheiden, das Problem zu behalten.
- Aber dann wird es sich auch nicht verändern.
- Die Klienten müssen überhaupt nichts für den Therapeuten tun.
- Wenn sie sich für eine Veränderung entscheiden, dann ist das allein ihre Entscheidung.
- Aber dann müssen sie für diese Veränderung auch selbst die Verantwortung übernehmen!

Th45: Hier bringt der Therapeut das Problem auf eine psychologische und auf eine Beziehungsebene.

Th47: Der Therapeut provoziert die Klientin, um deutlich werden zu lassen, dass es durchaus Änderungsmotivation gibt.

Th49: Der Therapeut betont wieder die Freiheitsgrade der Klienten; dies ist besonders bei ihrer hohen Reaktanz-Tendenz wichtig (was Er48 auch richtig erkannt hat!).

Th51: Ein sehr guter Zug: Damit wird deutlich, auch ihm, dass ihre Empfindlichkeit als ein Problem aufgefasst werden kann.

Th53: Damit hat der Therapeut aber nun ein gutes Argument, um ihn zum Einlenken zu bewegen.

Er53: Die Interaktionspartner weichen ihre Positionen immer mehr auf.

Th57: Der Therapeut muss immer wieder zum eigentlichen Thema zurückführen, denn die Interaktionspartner gehen immer wieder auf ihre „Scheinprobleme“ zurück: Das wird auch noch eine ganze Zeit lang so bleiben und macht deutlich, wie stark ein Therapeut im Prozess steuern muss!

Th58: Der Therapeut expliziert wieder, um welche psychologischen Aspekte es eigentlich geht: Um Aspekte der Beziehung.

Th60: Und der Therapeut versucht, bei beiden Interaktionspartner ein tieferes Verständnis für die psychologischen, die Beziehungsaspekte anzuregen.

Th63: Der Therapeut macht immer nur deutlich: Sie haben einen Dissens, der bereitet ihnen Probleme; wollen Sie den behalten oder wollen Sie an einem Kompromiss arbeiten?

Damit greift ein Therapeut immer nur auf, was er erkennt und versteht; er braucht gar nicht seine subjektive Sicht der Dinge zu bemühen; wie er es sieht oder was seine Lösungen wären, ist *irrelevant*. Er macht immer nur deutlich, was der Dissens ist und dass die Interaktionspartner etwas dagegen tun können, wenn sie es wirklich wollen.

Th65/66: Der Therapeut bringt die Problemaspekte auf den Punkt, er verschärft sie, um den Klienten deutlich zu machen, was sie tun und um sie zu fragen, ob sie das wirklich in dieser Form weiter tun wollen.

Th68: Das ist prinzipiell auch eine sehr wichtige Intervention: Beiden Interaktionspartnern deutlich zu machen, dass sie im Grunde beide das Gleiche tun! Und wenn das so ist, ist die spannende Frage: Warum, zum Teufel, tun sie das? Und: Warum, zum Teufel, hören Sie nicht beide damit auf?

Diese Intervention macht auch deutlich, dass es unsinnig ist, dem anderen Vorwürfe zu machen, wenn man im Prinzip genau das Gleiche tut!

Th72: Der Therapeut neigt zu einer sehr direkten und direkt-emotionalen Sprache: Das macht sehr deutlich und ohne Euphemismen klar, worum es geht.

Th75: Der Therapeut macht erneut deutlich, um welche psychologischen Aspekte es eigentlich geht.

Th76: Und der Therapeut muss auch immer und immer wieder Klärungsprozesse anregen, gegenseitiges Verständnis anregen: Da die Klienten aber zunächst darauf gar nicht gepolt sind, kann es lange dauern, bis sie sich auf solche Prozesse einlassen können.

Th81: Der Therapeut regt an, dass sich ein Interaktionspartner mit den Inhalten des anderen explizit auseinandersetzt und regt an, für die Inhalte des anderen Verständnis zu entwickeln.

Th83: Der Therapeut tut viel, um die Interaktionspartner zu motivieren, sich dem anderen anzunähern und auch, diese Motivation dem anderen mitzuteilen.

Th84: Und regt auch den anderen an, das zur Kenntnis zu nehmen und auf sich wirken zu lassen.

Th85: Und erneut regt der Therapeut Klärungsprozesse an: Klärt er mit ihm, dann geht es aber immer nur zum Teil darum, Aspekte mit ihm und für ihn zu klären: Es geht im Prozess immer auch darum, die Aspekte *für den Interaktionspartner zu klären*. Klärt der Therapeut mit ihm wichtige Verarbeitungen, Motive, Schemata etc., *dann werden diese immer auch ihr klarer!*  
Damit gilt: Jeder Prozess der Klärung von Inhalten mit X *dient auch und manchmal insbesondere* dazu, dass diese Aspekte Y klarer werden!

Damit soll das Verständnis von Y für die Handlungen, Empfindlichkeiten etc. von X verbessert und gesteigert werden!

Th87: Und immer wieder muss ein Therapeut explizit machen, worum es im Grunde geht!

Th90: Der Therapeut macht noch einmal wesentliche Interaktionsaspekte deutlich: Und erneut macht er deutlich, dass beide im Grunde das Gleiche tun.

Th93: Hier macht der Therapeut deutlich, dass die Drohung auszuziehen oder die Beziehung zu kündigen, im Grunde ein „Armutzeugnis“ ist, denn es bedeutet, dass man sich keine andere Lösung zutraut.

Der Therapeut macht aber auch klar, dass er den Interaktionspartnern durchaus andere Lösungen zutraut und nicht weiß, ob sie sich wirklich als so schwach definieren wollen.

Damit provoziert er natürlich die Klienten zu Widerspruch, den er dann gut aufnehmen kann.

Th95: Durch solche Strategien kann ein Therapeut sehr gut interaktionelle Spielstrukturen schnell blockieren: Das kann doch nicht ihr Ernst sein! (Th94)