

Dirk Revenstorf

Seminar:

Paartherapie

Arbeitsblätter

Vortrag zum Seminar als Powerpoint  
findet sich auf der homepage unter  
[meg-tuebingen.de](http://meg-tuebingen.de) / Fortbildung

Milton-Erickson Akademie  
Gartenstr. 18  
72074 Tübingen  
email: [Kontakt@MEG-Tuebingen.de](mailto:Kontakt@MEG-Tuebingen.de)  
homepage: [www.MEG-Tuebingen.de](http://www.MEG-Tuebingen.de)

## Gelenkter Dialog

### **Problem-Darstellung**

A stellt seine Problemsicht (nicht-anklagende Kritik)

B beschreibt was er/sie verstanden hat (aktives Zuhören)

A ergänzt oder stimmt zu

---

B stellt seine Problemsicht (nicht-anklagende Kritik)

A beschreibt was er/sie verstanden hat (aktives Zuhören)

B ergänzt oder stimmt zu

Mehrere solche Zyklen, bis beide den Eindruck haben, das Wesentliche gesagt zu haben und im Wesentlichen Verstanden worden zu sein.

### **Dann dasselbe für die Wünsche**

A stellt seine Wünsche dar (und was es ihm bedeutet)

B beschreibt was er/sie verstanden hat (aktives Zuhören)

A ergänzt oder stimmt zu

---

B stellt seine Wünsche dar (und was es ihm bedeutet)

A beschreibt was er/sie verstanden hat (aktives Zuhören)

B ergänzt oder stimmt zu

Mehrere solche Zyklen, bis beide den Eindruck haben, das Wesentliche gesagt zu haben und im Wesentlichen Verstanden worden zu sein.

### **Dann: Brainstorming zur Lösungssuche**

### **Dann: ausgewogene Vereinbarung**

## Manöver der Gesprächslenkung in der Paartherapie

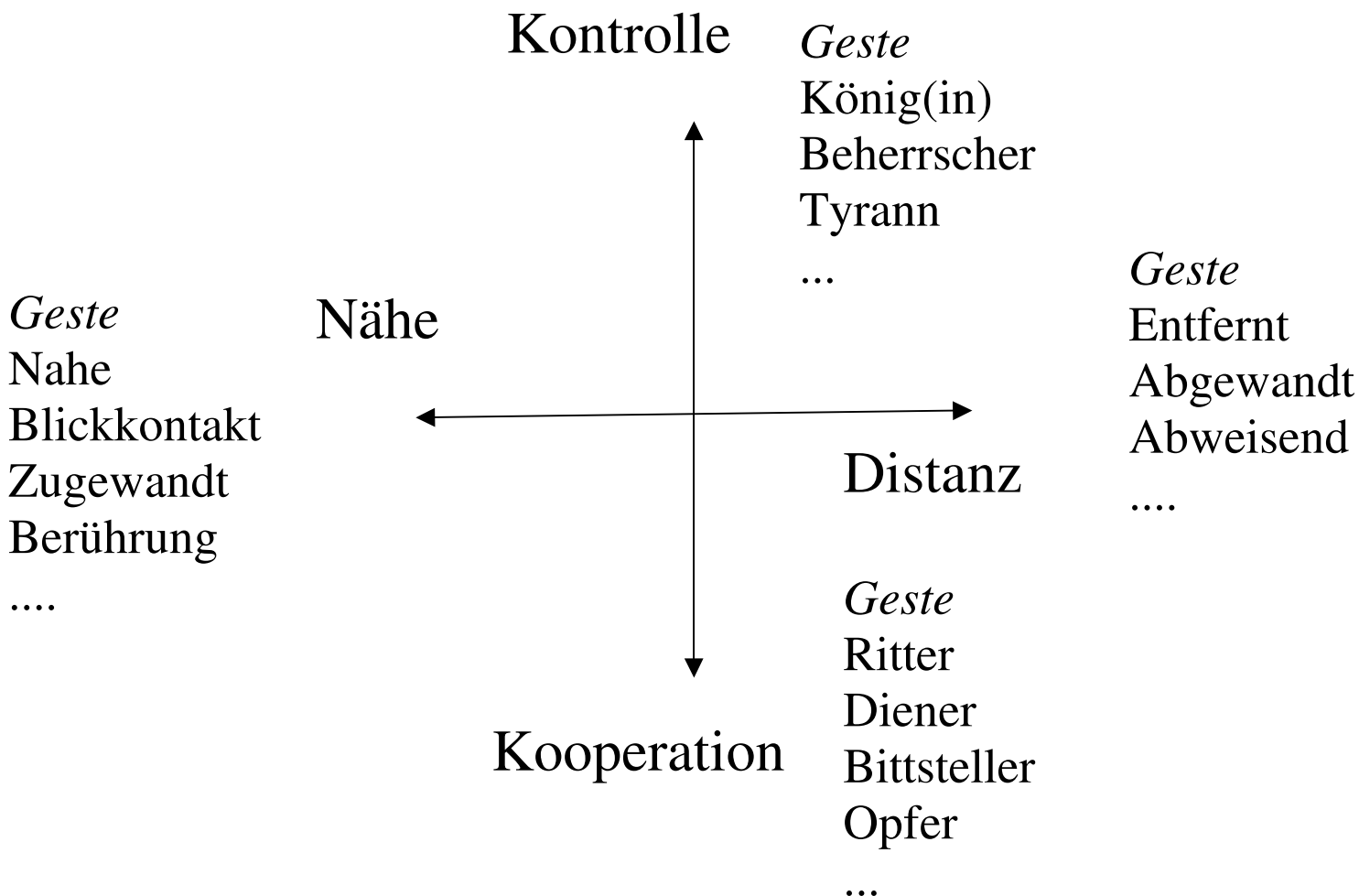
0. Wechselnde Koalitionen (Allparteilichkeit)
  1. Regelverweis (Aktives Zuhören, nicht-anklagende Kritik)
  2. Prozessfragen ("Was empfinden Sie im Moment?")
  3. Triangulierung ("Darf ich mal versuchen zu sagen, was Ihre Frau meint?")
  4. Bilanzierung ("Wie geht es Ihnen bis dahin in diesem Gesprächs?  
Haben Sie das Wesentliche sagen können?  
Hat Ihr Partner Sie verstanden?")
5. Satzvorgaben (auch paradoxe Übertreibungen:  
"Sagen Sie mal: 'Ich will Dir nicht helfen' – wie geht's Ihnen dabei?")
6. Umkehrungen (von abgelehnten Satzvorgaben: "Drehen Sie es um,  
sagen Sie : 'Ich will Dir helfen' – wie geht's Ihnen dabei?")
7. Rollentausch ("Machen Sie ihm mal vor, wie er das zu Ihnen sagen soll.")
8. Medienwechsel (z. B. Phantasie, körperliches Darstellung: Skulptur)
9. Achtsamkeit und Sonden
10. Trennungspantasie (getrennte Reise, Scheidung)

## Satzvorgaben (Beispiele)

- Ich bin klein, dumm und hilflos
- Ohne Dich bin ich ein Nichts
- Du hast hier nichts zu melden
- Ich will Dich mit Haut und Haar
- Ich liebe die ganze Welt und Du kommst darin vor
- Herr im Haus bin ich; ich sag hier wo's lang geht
- Herr im Haus bin ich
- Sei für mich da
- Ich will Dein Diener sein
- Du bist meine Königin
- Ich bin Deine Königin
- Ich will Dein Held sei.
- .....

## Körperliche Orientierung im Raum

(Erlaubnis, Geschmack, Humor)



## Satzvorgaben (Beispiele)

### **A) Impulsverstärkung:**

Ich will Dein König (Königin), Ritter, Held sein

Ich sag hier wo's lang geht

### **B) Abnahme der Abwehr:**

Ich bin klein und hilflos

Ich kein Interesse mehr an Dir

Ich bin Dein Opfer

### **C) Nachbeelterung:**

Alle Sonden (z.B. „Ich bin für Dich da.“

## Probleme in der Paartherapie

0. Parteilichkeit: a) **Allianz mit dem gleichen Geschlecht**  
b) **Allianz mit dem Gegengeschlecht um a) zu vermeiden.**  
c) **Allianz als Reaktion auf Flirtangebot**
1. Regelverweis (Aktives Zuhören, nicht-anklagende Kritik):  
**Mechanisches Wiederholen und befolgen der Anweisung**
2. Prozessfragen ("Was empfinden Sie im Moment?"):  
**Verlieren im emotional Diffusen**
3. Triangulierung ("Darf ich mal versuchen zu sagen, was Ihre Frau meint?"):  
**Unterbindung des Kontakts zwischen den Partnern**
4. Bilanzierung ("Wie geht es Ihnen bis dahin in diesem Gesprächs?")  
Idiotensichere Intervention
5. Satzvorgaben ("Sagen Sie mal: 'Ich will Dir nicht helfen'")  
**Entmündigung und arrogantes Dominieren des Patienten**
6. Umkehrungen (von abgelehnten Satzvorgaben: "Drehen Sie es um")  
Eher unproblematische Intervention
7. Rollentausch ("Machen Sie ihm mal vor, wie er das zu Ihnen sagen soll.")
8. Medienwechsel (z. B. Phantasie, körperliches Darstellung: Skulptur)
9. Achtsamkeit und Sonden
10. Trennungsphantasie (getrennte Reise, Scheidung)  
**Vertiefung der Depression des Verlassenen**

## Grundbedürfnis

## Sonde

- Erwünscht zu sein: „Du bist willkommen“\*
- Stabile Zuwendung zu erhalten: „Ich bin für Dich da“
- Bestätigt werden: „So wie Du bist, ist es in Ordnung“  
„Ich bin stolz auf Dich“
- Versorgt zu werden: „Ich bin für Dich da“\*
- Unterstützung zu erhalten: „Ich bin für Dich da“
- Sich nicht unterordnen: „So wie Du bist , ist es in Ordnung“\*
- Sich nicht vereinnahmen lassen: „So wie Du bist , ist es in Ordnung“
- Geborgenheit: „Du kannst es auf Deine Weise tun“\*
- Beachtet zu werden: „Du bist (mir) wichtig“\*
- Anerkennung: „Du musst nichts beweisen“  
„Du hast genug getan“

## Standard Streitthema

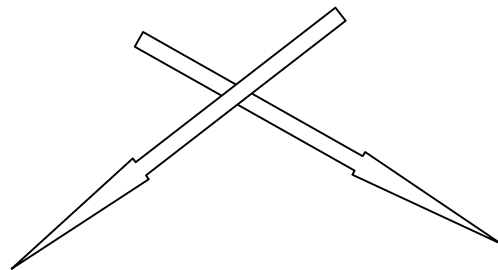
Sie

Er

Verhalten:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Erleben

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Streit-Acht**  
(nach Halko Weiss)

# SIE

Feuerwehr:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

S

# ER

Feuerwehr

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Schützling

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Schützling:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Fragen zur  
Analyse des stillen Beziehungsvertrages:

	SIE	ER
Soll etwas nachgeholt werden?		
Was kann der eine besser als der andere?		
Wovor oder wovon soll der eine den anderen retten?		
Gemeinsames Thema:		
Unterschiedliche Strategien:		
Wer delegiert was?		
Typisches Streitthema:		
Verletzlicher Teil (Schützling)		
Verteidigung (Feuerwehr):		
Komplementäre Ängste:		

# Analyse und Therapieansatz für komplementäre Beziehungskrisen

## Genese:

Frustration ->Bedürfnis ->Bedürfnis-Abwehr ->Vulnerabilität (Angst)

## Partnerwahl

Passung A per Übertragung:

Nachholung unter besseren Bedingungen

Heilungsversuch

## Konflikt

Krise: Überforderung des Partners und eigene Enttäuschung

Streitgespräch:

Verhandlungs-Ebene verlassen

Verletzung des Schützlings

Rückgriff auf Feuerwehr

Passung B per Vulnerabilitäten

## Bearbeitung

*Therapiegespräch Typ I:*

Abbau der Immunisierung:

Emotionaler Anteil

Aktives Zuhören

Satzvorgaben

Darstellung der Abwehr:

Körpermetapher

Hausaufgabe:

Wahrnehmung abwehrfreier Momente

Herstellung abwehrfreier Momente (Was kann ich für Dich tun...)

Wo gelingt der Heilungsversuch

*Therapiegespräch Typ II:*

Klärung (Streitacht):

Feuerwehr (Abwehr) von A

Verletzt Schützling (Vulnerabilität) von B

und umgekehrt.

Rückkehr zum eigenen Schützling

## Schonung des Schützlings des anderen

Hausaufgabe:

Zwiesgespräche

## Therapiegespräch Typ III

Revision des Vertrages

## Rücknahme der Delegation

Verzicht auf Fremdvalidierung

**Differenzierung** (bezogene Individuation)

## Verzeihungs-Ritual

### Partner A: Vorwurf

- 1) Es hat mich verletzt, als Du.....
  
- 2) Für mich war das ..../Ich fühlte mich damals.....

### Partner B: Anerkennung

- 3) Ich erkenne Deinen Schmerz an (Verletzung ) an
- 4) Ich wollte Dich nicht verletzen
- 5) Ich wollte für mich
- 6) Ich bitte Dich um Verzeihung

### Partner A:

Ich verzeihe Dir (verzeiht wenn er kann  
oder formuliert Bedingung dafür)

## Anleitung zu Zwiegesprächen

---

- 1) Keine Störungen während des Gesprächs
- 2) Mindestens 1 bis 1,5 h
- 3) Keine Flucht in Schlaf oder Zärtlichkeiten
- 4) Jeder redet über sich
- 5) Kein Zwang beim Thema zu bleiben (assoziativ)\*
- 6) Abwechselnd reden, jeder etwa gleiche Redezeit
- 7) Keine bohrenden Fragen, keine Drängen
- 8) Keine Ratschläge
- 9) Keine Kritik
- 10) Kein Kommentar
- 11) Möglichst regelmäßig
- 12) Eine Zeitlang einmal die Woche

\* Zunächst bei Thema bleiben. Später mit mehr Übung frei

## **Seminar: Paartherapie : Literatur**

- Amand, M.(1995) Tantra die Kunst der sexuellen Ekstase, München: Goldmann TB
- Arentewicz, G. & Schmidt, G. (1980). Sexuell gestörte Beziehungen. Berlin: Springer
- Bach, G.R. & Wyden, P. (1968) The intimate enemy. How to fight fair in love and marriage. New York: Avon
- Bader, E. & Pearson P.T. (1988). In quest of the mythical mate. New York: Brunner/Mazel
- Barbach, L.G. (1982). For Yourself: Die Erfüllung weiblicher Sexualität. Frankfurt/M.: Ullstein.
- Bataille, G (1994). Die Erotik. München: Mathes & Seitz
- Bierhoff, HW (1997) Twenty years Of research on love. German Journal of Psychology. 15, 95-117
- Bischof, N (1995) Das Rätsel Ödipus. München: Piper
- Bornemann, E. (1968) Lexikon der Liebe. München: Paul List Verlag
- Bowlby, J. (1975) Bindung. Eine Analyse der Mutter Kind-Beziehung. München: Kindler
- Comfort, A. (1992) New Joy of Sex, München: Ullstein
- Feldmann, L.B. (1976). Depression and marital interaction. Family Process, 15, 389-395.
- Gimbutas, M. (1996) Die Zivilisation der Göttin. München: 2001
- Gottman, J.M. (1988). Laß uns einfach glücklich sein. München: Heyne Sachbuch 575
- Hafner, R.J. (1977). The husbands of agoraphobic women. British Journal of Psychiatry, 30, 233-239.
- Jacobson, N.& Gurman, A.S.(1986) Clinical Handbook of marital therapy.New York: Guilford Press.
- Johnson SM& Greenberg LS Emotionally focused couples therapy. J. Marital aFamily Therapy, 11, 313-317, 1985
- Kaplan, H.S. (1981). Hemmungen der Lust. Neue Konzepte der Sexualtherapie. Stuttgart: Thieme.
- Kelley, H.H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J.H. et al. (Eds.). (1983). Close relationships. New York.
- Ladas, A.K., Whipple, B. & Perry, J.D. (1983). Der G-Punkt. München: Pfeiffer.
- Lee, JA (1973) The Colors of Love. Toronto: New Press
- Madanes, C. (1982). Strategic Family Therapy. San Francisco: Jossey-Bass.
- Mead, M. (1991) Mann und Weib. Frankfurt/M.:Ulstein Sachbuch 24835
- Möller, ML (1988) Die Wahrheit beginn zu zweit. Hamburg: Rowohlt
- Möller, ML (1996) Liebe ist ein Kind der Freiheit. Hamburg: Rowohlt
- Paget, L. (2001) Der perfekte Liebhaber, Liebhaberin. Mosaik
- Reiter, L. (1983). Gestörte Paarbeziehungen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Sager, C.J. (1976). Marriage contracts and couple therapy. New York: Brunner & Mazel.
- Schindler, L., Hahlweg, K., Revenstorf, D. (1980). Partnerschaftsprobleme: Berlin: Springer.
- Schnarch, D. (1997) Passionate love. N.Y.: Holt
- Sternberg,RJ & Barnes ML (Hrg)(1988) The Psychology of Love. London: Yale University Press
- Willi, J. (1975). Die Zweierbeziehung. Reinbek: Rowohlt.
- Willi, J. (1993). Was hält Paare zusammen. Hamburg: Rowohlt Sachbuch 9394
- Zilbergeld; B. (1968). Männliche Sexualität. Tübingen: DGVT.
- Zimmer, D. (1985). Sexualität und Partnerschaft. München: Urban & Schwarzenberg.