

Paarberatung (Eheberatung)

Dieser Beitrag soll die Anlässe, die Wirksamkeit, die Voraussetzungen und den Gegenstand einer Paarberatung aufzeigen. Er beschäftigt sich ferner mit der Situation, wenn nur einer der Partner eine Paarberatung möchte. In diesem Fall versucht der die Beratung suchende Partner oft, den anderen zu einer Paarberatung zu überreden. Damit eine Paarberatung die erhoffte Wirkung zeigt, sollte der andere Partner nicht überredet, sondern überzeugt werden bzw. sich überzeugen lassen. Hierbei soll dieser Beitrag helfen. Er greift die häufigsten Vorurteile gegen eine Paarberatung auf und versucht diese abzubauen.

1. Anlässe für eine Paarberatung (Eheberatung)

Sinnvoll ist eine Paarberatung insbesondere dann, wenn

- Gespräche vorwurfsvoll und anklagend verlaufen oder gar nicht mehr stattfinden,
- eine Affäre oder eine Dreiecksbeziehung vorliegt und Eifersuchtsszenen die Beziehung prägen,
- wichtige Wünsche in der Partnerschaft nicht mehr angesprochen und/oder nicht erfüllt werden,
- Unaufrichtigkeit und Misstrauen im Umgang miteinander herrschen,
- emotionale Erpressung die Beziehung prägt,
- die Ziele oder Pläne für die Zukunft weit auseinander gehen,
- ein Partner übersteigert eifersüchtig reagiert,
- ein Partner unzufrieden mit der Rollenaufteilung in der Beziehung ist,
- Probleme in der Sexualität und im Umgang mit Nähe und Körperlichkeit vorliegen,
- es destruktive Auseinandersetzungen gibt, die immer wieder nach dem gleichen Muster verlaufen und kein Ende finden,
- kulturelle Unterschiede Spannungen auslösen,
- der Alltagstrott der Beziehung keinen Raum mehr lässt,
- sich Streitigkeiten mit gegenseitigen Schuldzuweisungen häufen,
- Ihnen ein bestimmtes Thema auf dem Herzen liegt und sie sich nicht trauen, es anzusprechen,
- physische und psychische Gewalt in der Beziehung stattfindet oder
- die Konflikte so stark sind, dass eine Trennung oder eine Scheidung in Erwägung gezogen wird.

In den vorbezeichneten Situationen kann der Anfang vom Ende der Beziehung beginnen oder die Chance für eine Klärung und einen Neuanfang liegen. Sicher muss man nicht bei jeder kleinen Auseinandersetzung eine Paarberatung in Erwägung ziehen. Ebenso falsch ist es aber, Konflikte zu ignorieren und tatenlos zuzusehen. Wenn immer wieder die gleichen Konflikte auftreten und beide Partner merken, dass sie sich im Kreis drehen, sollte das Paar eine Paarberatung in Erwägung ziehen. Insbesondere dann, wenn ein Partner eine Paarberatung verweigert, fehlt oft die notwendige Kommunikation in der Beziehung, was in der Regel zu einer Eskalation des Paarkonfliktes führt. Der beratungswillige Partner wird mit dem Konflikt alleine gelassen und reagiert – je nach Gemütszustand – mit Resignation, Frust oder Wut. Er löst sich emotional aus der Beziehung. Der Konflikt spitzt sich zu und früher oder später läuft das Fass über. Es kommt zur einer – vermutlich schmerzhaften - Trennung, die in vielen Fällen vermutlich hätte verhindert werden können. Die folgenden Zitate bringen es schmerzlich auf den Punkt:

*„Wer kämpft, kann verlieren.
Wer nicht kämpft, hat schon verloren.“*
Bert Brecht

*„Wer auf morgen wartet,
wird übermorgen erkennen,
dass er heute versäumt hat,
das Notwendige zu tun“*
Walter Scheffel

2. Die Effektivität einer Paarberatung (Eheberatung)

Die grundsätzliche Wirksamkeit einer Paarberatung wurde inzwischen in mehreren Untersuchungen nachgewiesen. Andauernde Partnerschaftskonflikte sind mit einem erhöhten Risiko für verschiedene psychische und physische Beeinträchtigungen (z.B. Depressionen, Beeinträchtigungen der körperlichen Gesundheit) für die Betroffenen verbunden. Die Ratsuchenden sind ferner mit ihrer aktuellen Lebenssituation (Arbeit, Beruf, Freizeitgestaltung, Sexualität) unzufrieden. Am Beratungsende nehmen die Klienten deutlich weniger Konflikte wahr, als zu Beginn der Beratung. Sie sind deutlich zufriedener mit ihrer Beziehung und eher in der Lage, Paarkonflikte selbst konstruktiv zu lösen. Sie sind ferner deutlich zufriedener mit ihrer aktuellen Lebenssituation und beschreiben positive Veränderungen in der gemeinsamen Freizeitgestaltung und der Sexualität.

3. Voraussetzungen einer Paarberatung (Eheberatung)

Unabdingbare Voraussetzungen für eine Paarberatung sind:

- die Akzeptanz des Beraters durch das ratsuchende Paar,
- die Einsicht, dass eine gestörte Beziehung nicht die "Schuld" nur eines der Partner ist und
- die Einsicht, dass eine gemeinsame Bemühung erforderlich ist.

4. Warum Paarberatung (Eheberatung) – Abbau von Vorbehalten

Männern wird häufig unterstellt, dass sie den Austausch in Beziehungsfragen eher scheuen. Nach meiner Erfahrung wenden sich in der Tat überwiegend Frauen an Paarberater. Zunehmend häufiger nehmen aber auch Männer Beratungen in Anspruch und setzen sich mit Ratgeberliteratur in diesem Bereich auseinander. Sofern Männer einer Paarberatung nach wie vor skeptisch gegenüberstehen, hat dies im Wesentlichen folgende Ursachen:

a. Frauen als Paarberaterinnen (Eheberaterinnen) – das Thema „Sex“

Im Bereich Paarberatung sind überwiegend Frauen tätig. Für Männer liegt es daher nahe zu vermuten, dass die Beraterinnen Schwierigkeiten haben, die Dinge durch „die Brille des Mannes“ zu sehen und mit ihm in einen konstruktiven Dialog einzutreten. Sie haben die Sorge, nicht verstanden zu werden. Insbesondere in Fragestellungen, die sich mit dem Thema „Sex“ beschäftigen, ist die Skepsis der Männer, von einer Frau verstanden zu werden, oft groß. Der Themenkomplex der Sexualität wird – wie Studien belegen – in Beratungen auch allzu oft nur unzureichend oder gar nicht aufgegriffen. Dies mag zum einen daran liegen, dass die Berater diese Thematik vermeiden oder nicht mit der erforderlichen Konsequenz aufgreifen. Zum anderen liegt es sicher auch daran, dass die Ratsuchenden ihre Intimsphäre schützen wollen und diese Thematik bewusst nicht zum Gegenstand der Beratungsgespräche machen. Dabei ist die Sexualität in einer Partnerschaft (Ehe) ein enorm wichtiger Bereich. Zugleich gibt es kaum einen Bereich in der Partnerschaft, der mehr Anlass für Konflikte und Unzufriedenheit gibt. Was dem Einen gefällt, stößt den Anderen ab. Es ist eher selten, dass zwei Menschen sich auf Antrieb sexuell vollumfänglich verstehen und auf einer Längenwelle liegen. Wir alle haben von klein auf unterschiedliche Werte übernommen und Erfahrungen mit dem Thema „Sex“ und dem Umgang damit gesammelt. Es ist nun einmal Ansichtssache, was gut oder schlecht, moralisch oder unmoralisch, sündhaft oder erlaubt, schmutzig oder einfach nur schön ist. Diese Ansichten beeinflussen unsere Gefühle und unser Verhalten. Der Eine ist daher mehr, der Andere eben weniger gehemmt in Sachen Sex. Hier gilt es vor allem, sich darüber auszutauschen. In Sachen Sex ist Reden Gold und Schweigen nichts. Nur wenn wir dem anderen mitteilen, was wir uns wünschen, kann dieser auch darauf eingehen oder darauf Rücksicht nehmen. Genau diese Fragen und die Unterschiede zwischen Mann und Frau sind daher häufig Gegenstand einer Paarberatung. Männer müssen nicht die gleichen Vorlieben haben, nicht in gleicher Art und Weise wie Frauen über Ihre Gefühle sprechen und auch nicht ebensoviel Interesse an solchen Gesprächen zeigen wie Frauen. Damit ist klar: in einer Paarberatung gehört im Regelfall auch das

Thema „Sex“ auf den Tisch. Dabei ist Offenheit und Aufgeschlossenheit in beide Richtungen erforderlich. Wenn die Ratsuchenden merken, dass sich die Beziehungssituation durch eine Paarberatung verbessert, dann legt sich die anfängliche Skepsis sehr rasch.

b. Der „Vorschlag“ eines Partners zu einer Paarberatung (Eheberatung)

Wenn einer der Partner die Initiative zu einer Paarberatung ergreift, ist die emotionale Lage der Beziehung meist mehr als angespannt. Sofern der Partner den Wunsch nach einer Paarberatung dann recht fordernd vorträgt, kommt das beim anderen häufig wie ein Befehl an und er tritt diesem Wunsch entgegen, um den Selbstrespekt nicht zu verlieren. Spätestens dann, wenn der die Beratung vorschlagende Partner gleichzeitig mit dem Wunsch nach einer Paarberatung auch die „Felder absteckt“, die in einer solchen Beratung zu erörtern wären und damit unverhohlen zum Ausdruck bringt, dass das Problem beim anderen liegt und er es ist, der sich ändern müsse, macht letzterer – was nachvollziehbar ist – die „Schotten dicht“.

Unabhängig hiervon verweigern natürlich auch einige Partner eine freundlich formulierte und auch so gemeinte Einladung zu einer Paarberatung.

c. Das Spannungsverhältnis: Arbeit ↔ Familie

Insbesondere Männer geraten häufig in ein weiteres Dilemma: Im traditionellen patriarchalischen Beziehungsmodell reichte es, wenn sich der Mann darauf beschränkte, zu arbeiten und die Familie zu ernähren, während die Frau sich um alles Übrige kümmerte. In der heutigen Dienstleistungsgesellschaft ist diese Aufteilung nicht mehr in dem Maße wie früher vorhanden. Frauen haben denselben Bildungsstand und können weitgehend dieselben Arbeiten wie Männer verrichten. Hierdurch rückt die jeweils andere Seite – bei Frauen der Beruf, bei Männern die Beziehung und die Familie – stärker ins Bewusstsein. Insbesondere für Männer in Führungspositionen orientieren sich die Arbeitssituation und die an diese Männer gestellten beruflichen Erwartungen aber noch an dem traditionellen Beziehungsmodell. Sie sitzen zwischen zwei Stühlen: Entweder machen sie es ihren Arbeitgebern recht und kommen mit den Erwartungen ihrer Frauen und mit ihren eigenen Absichten, für Beziehung und Familie da zu sein, in Konflikt oder aber sie stellen sich auf letztere ein, dann kommen sie am Arbeitsplatz in Schwierigkeiten.

d. Das „alte“ Rollenbild

In einigen Fällen – die aber stetig abnehmen - kommt bei Männern eine zumeist unbewusste Komponente hinzu. Sie haben noch das alte Männer-Rollenbild erlebt und dieses als Vorbild verinnerlicht. Auf der bewussten Ebene bemühen sie sich darum, „moderne Männer“ zu sein. Ihre verinnerlichten Vorbilder führen sie dann aber gelegentlich doch wieder in Richtung des traditionellen Rollenverständnisses. Sie möchten sich ungern mit emotional geladenen Themen auseinandersetzen, neigen zu einer gewissen Beratungsresistenz und lassen sich – zum Teil nicht einmal probeweise – auf eine Paarberatung ein. Erst kurz vor dem harten Aufschlag, wenn die Frau ihre Trennungsabsichten äußert, wird plötzlich die Reißleine gezogen. Jetzt spüren manche Männer erstmals, wie sehr sie die Beziehung zum (Über-)Leben brauchen. Dann lassen sie sich – sofern die Frau jetzt noch zu einer Paarberatung bereit ist und nicht definitiv die Trennung möchte - auf eine solche ein. Wenn der zu spät gekommene Rettungsversuch dann scheitert, plagen sich diese Männer mit Selbstvorwürfen und Selbstzweifeln herum. Sie fühlen sich orientierungslos, hilflos, verzweifelt und verfallen nicht selten in depressive Verstimmungen.

5. Gegenstand einer Paarberatung (Eheberatung) - Herausarbeiten und Lösen von Konflikten

Vorwürfe, Rechtfertigungen, Missverständnisse, Anklagen, Verteidigungen, verletzende Äußerungen, emotionaler und körperlicher Rückzug sowie Schweigen führen Paare in Situationen, aus denen sie ohne professionelle Hilfe oft nur sehr schwer einen Ausweg finden. Um die Beziehung wieder zu beleben, ist es notwendig, sich den Konflikten zu stellen und diese in einer offenen, konstruktiven und den anderen respektierenden Art und Weise zu erörtern. Hierfür müssen die Konflikte erst einmal sorgfältig herausgearbeitet werden, da die wahren Konflikte über alltägliche Streitereien auf Nebenkriegsschauplätzen ausgetragen werden und die eigentlichen Ursachen auf den ersten Blick nicht erkennbar sind (Bewusstmachung). In einem weiteren Schritt gilt es, die Konflikte gemeinsam zu lösen und die Ziele zu erreichen, die das Paar sich setzt (Aufarbeitung). Dann können die Paare zu der verloren gegangenen Liebesbeziehung zurückfinden und wieder Vertrauen, Wertschätzung, Intimität und Respekt füreinander empfinden.

Die Paare haben oft falsche Vorstellungen von der Tätigkeit/Arbeitsweise des Paarberaters (Eheberaters). Dies liegt daran, dass der Begriff „Berater“ folgende Vorstellung nahe legt: Sie suchen einen Berater auf, der sich in seinem Themengebiet sehr gut auskennt. Dann schildern Sie diesem ihr Problem und bekommen mögliche Lösungen mitgeteilt, also Ratschläge, was Sie tun sollen. Tatsächlich ist es keineswegs so, dass die Partner bei der Suche nach einer Lösung passiv bleiben können. Der Berater fungiert vor allem als neutraler Moderator, der die unterschiedlichen „Sprachen“ vom männlichen ins weibliche und umgekehrt „übersetzt“. Es gibt immer unterschiedliche Sichtweisen. Der Berater sorgt dafür, dass beiden Partnern die Gelegenheit gegeben wird, die eigene Situation und die eigenen Gefühle zu schildern. Die Partner lernen, sich einerseits für den anderen Partner verständlich zu machen und andererseits dem anderen Partner genau zuzuhören. An Stellen, die dem Berater wichtig erscheinen, wird er als Außenstehender und objektiver Beobachter eingreifen und durch Nachfragen darauf hinwirken, dass Probleme konkreter benannt werden. Mit Ratschlägen wird der Berater sich in der Regel eher bedeckt halten. Berater im psychologischen Bereich haben schon seit langem erkannt, dass das Geben von Ratschlägen in der Regel nicht zum Erfolg führt. Entweder werden die Ratschläge nicht angenommen oder aber sie helfen wenig. Paarberater sind daher in Bezug auf Ratschläge sehr zurückhaltend. Stattdessen arbeiten Paarberater mit typisch therapeutischen Methoden: gemeinsam mit dem Paar werden Problemlösungen in einem längeren Prozess erarbeitet, erprobt und gegebenenfalls auch mehrfach korrigiert bzw. modifiziert. Gegenstand einer Paarberatung – und das kann nicht deutlich genug gesagt werden – ist es nicht, einen Schuldigen zu finden. Der Berater ist kein Schiedsrichter!

6. Paarberatung (Eheberatung) auch ohne Partner?

An einer Paarberatung sollten grundsätzlich beide Partner teilnehmen. Wenn einer der Partner (noch) nicht gewillt ist, an einer Paarberatung teilzunehmen, kommt häufig die Frage, ob es dann Sinn macht, alleine eine Beratung in Anspruch zu nehmen. Auch in diesem Fall kann es sinnvoll sein, die psychologische Unterstützung eines Beraters in Anspruch zu nehmen, um sich Klarheit über den Beziehungskonflikt selbst und seinen Anteil daran zu verschaffen. Veränderungen, die sich durch die Beratung ergeben, strahlen automatisch auf den Partner aus und können so zu geänderten Verhaltens- bzw. Sichtweisen führen. Zeigt der zunächst unwillige Partner später ebenfalls Interesse an einer Beratung, kann er an einer Beratung teilnehmen, um herauszufinden, ob der Berater auch sein Vertrauen genießt.

Die Hinzuziehung eines Beraters bei Paarkonflikten (Ehekonflikten) erfordert anfangs oft viel Mut und eine große Überwindung. Für Paare bedeutet die Konsultation eines Beraters einen großen Schritt vorwärts. Sie ist in vielen Fällen eine wichtige Weichenstellung für eine gemeinsame glückliche Zukunft und die investierte Zeit/Mühe wert.

Ilona von Serényi,
Heilpraktikerin für Psychotherapie - Psychologische Beraterin
Paarberatung – Eheberatung
- einfühlsam, planvoll, zielgerichtet-
Bergisch Gladbach (Raum Köln), Tel. 02204/42 50 007
E-Mail: info@paar-ehe-beratung.de
Internet: www.paar-ehe-beratung.de