



WARUM PAARTHERAPIE IM GRUPPENSETTING?

Das Erleben in der Gruppe als
Schlüssel zum Erfolg
Damit Ehe und Familie gelingen kann!

Dr. Rudolf Sanders & Barbara Langos

APS:

9. Internationaler Kongress für Psychotherapie und Seelsorge 2017

Die Bedeutung des Gelingens

- „Eine feste, stabile und glückliche Partnerschaft erweist sich als einer der besten Prädiktoren für Lebenszufriedenheit, Glück, Wohlbefinden und Gesundheit. Umgekehrt ist eine unglückliche Paarbeziehung ein relevanter Risikofaktor für psychische Störungen (Depressionen, Angststörungen, Substanzmissbrauch).“ (Bodenmann 2013, S.23)
- Bodenmann, G. (2013). Lehrbuch Paar- und Familienpsychologie, Huber: Bern.

Gesellschaftliche Verantwortung

Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland Art 6

- (1) Ehe und Familie stehen unter dem besonderen Schutze der staatlichen Ordnung.
- (2) Pflege und Erziehung der Kinder sind das natürliche Recht der Eltern und die zuvörderst ihnen obliegende Pflicht. Über ihre Betätigung wacht die staatliche Gemeinschaft.

- Angesichts der hohen Bedeutung des Gelingens einer Ehe und Familie für das Wohl unseres gesellschaftlichen Miteinanders, trägt die Gesellschaft dafür Verantwortung das, was wissenschaftliche Forschung dazu evaluiert hat, den Betroffenen auch hinreichend zur Verfügung zu stellen!

SGB VIII - Kinder- und Jugendhilfe - (Artikel 1 vom 26. Juni 1990)

- § 17 Beratung in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung
- (1) Mütter und Väter haben im Rahmen der Jugendhilfe Anspruch auf Beratung in Fragen der Partnerschaft, wenn sie für ein Kind oder einen Jugendlichen zu sorgen haben oder tatsächlich sorgen. Die Beratung soll helfen,
 - 1.
 - ein partnerschaftliches Zusammenleben in der Familie aufzubauen,
 - 2.
 - Konflikte und Krisen in der Familie zu bewältigen,
 - 3.
 - im Fall der Trennung oder Scheidung die Bedingungen für eine dem Wohl des Kindes oder des Jugendlichen förderliche Wahrnehmung der Elternverantwortung zu schaffen.

Realität Scheidung

- „Die Scheidung gehörten neben chronischen destruktiven Partnerschaftskonflikten zu einem der bedeutendsten Risikofaktoren für die Entwicklung psychischer Störungen beim Kind und Jugendlichen und stellt eine lebenslange Vulnerabilisierung dar“. (Bodenmann, G. (2013, S.167)
- „Da Kinder nach „positiver“ Scheidung der Eltern nur unwesentlich oder gar nicht positiver abzuschneiden scheinen als Kinder in ungünstigen Scheidungskonstellationen, stellt sich die Frage, ob man weiterhin von einer positiven Scheidung für Kinder sprechen kann.“ (a.a.O. S.213)

Probleme, die häufig zu Streit führen (PL)

(Sanders 1997)

| | In Beratung (N=585) | Zufrieden (N=100) |
|--|---------------------------|----------------------|
| Sexualität | 68 % | 16 % |
| Zuwendung des Partners | 65 % | 09 % |
| Kommunikation/ gemeinsame Gespräche | 57 % | |
| Forderungen des Partners | 56 % | |
| Fehlende Akzeptanz/ Unterstützung des Partners | 55 % | |
| Haushaltsführung/Wohnung | 32 % | 04 % |
| Berufstätigkeit | 29 % | 04 % |
| Einteilung des monatlichen Einkommens | 19 % | 01 % |
| Außereheliche Beziehungen | 18 % | 01 % |

Das WIE des Miteinanders führt zu Beziehungsstörungen

Es sind nicht die **harten Fakten**, wie

- Haushaltsführung, Berufstätigkeit, Finanzen oder außereheliche Beziehungen,

sondern die **Gestaltung der Binnenbeziehung** eines Paares, führt zu unlösbaren Konflikten und damit zu Unzufriedenheit in der Partnerschaft.

- Diese wird dann erlebt in der Art und Weise der Sexualität, der gemeinsamen Kommunikation und Zuwendung.

Behandlung von Beziehungsstörungen

Stand wissenschaftlicher Forschung

„Für Patienten, bei denen Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich erwünscht sind, ist das gruppentherapeutische Setting aber dem einzeltherapeutischen auf jeden Fall vorzuziehen" (Grawe et al. 1994).

Grawe (1998) bedauert es deshalb ausdrücklich, dass das einzeltherapeutische Setting als das natürliche Setting der Psychotherapie behandelt wird, so dass Gruppentherapie, Paar- und Familientherapie eher als Ausnahmen oder Abweichung von der Regel erscheinen:

"Mit der Wirkungsweise von Psychotherapie scheint es mir nur viel seltener als Setting der ersten Wahl zu begründen zu sein, denn das Wirkungspotential anderer therapeutischer Settings ist wohl eher größer einzuschätzen" (S. 129).

Grawe K., Donati R. & Bernauer F. (1994): Psychotherapie im Wandel, Von der Konfession zur Profession, Göttingen: Hogrefe.

Grawe K. (1998): Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.

Realität der Umsetzung

2 Beispiele

Katholische Beratungsstellen Erzbistum Paderborn (Statistik Jahresbericht 2016)

- Beratung im Paarsetting 56%
- Beratungen Einzelsetting 40%
- Beratung in und mit Gruppen 0,3%
- Dauer in 2016 der Gespräche 4,5 Stunden (Stunden / Klienten)

Katholische Beratungsstellen Bistum Regensburg (Statistik Jahresbericht 2015)

- Beratung im Paarsetting 34%
- Beratungen Einzelsetting 60%
- Beratung in und mit Gruppen 0,2%
- Dauer in 2015 der abgeschlossen Fälle: 6,9 Stunden

<http://paderborn.efl-beratung.de/aktuelles/jahresbericht-2016/>

<http://www.eheberatung-regensburg.de/pdf/EFL-Jahresbericht2015.pdf>

Forschungsstand – Realität des Settings

- Warum finden die Ergebnisse der wissenschaftlichen Forschung zu wenig Niederschlag in der Praxis?
- Warum finden so wenig Paarberatungen im Gruppensetting statt?
- Kurzer Austausch in Dreiergruppen

Die erste Herausforderung des Gruppensettings auf Seiten der Paare

- Beziehungsprobleme in Ehe und Familie sind mit hoher Scham besetzt.
- Hilfen zur Klärung und Bewältigung werden, wenn überhaupt, erst sehr spät aufgesucht.
- Ratsuchende müssen oft sehr lange auf einen Termin bei einer Beratungsstelle oder in einer privaten Praxis warten.
- Paartherapie gehört nicht zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen, aber für Familien besteht im SGB VIII §17 KJHG, ein *Rechtsanspruch* auf Beratung
- Gelingen einer Ehe und Familie ist gefühlsmäßig „Privatsache“

Die zweite Herausforderung des Gruppensettings auf Seiten der Therapeuten

- Fehlendes Handwerkzeug zur inhaltlichen Gestaltung der Gruppenarbeit
- Eigene negative Erfahrungen der Berater in Ausbildungen in „Selbsterfahrungsgruppen“
- Mangelndes Vertrauen in die Kompetenz der Gruppenmitglieder
- Die Öffentlichkeit der Gruppe – Angst den „geschützten“ Rahmen des Einzelsettings mit einem Paar zu verlassen
- Fehlende Räumlichkeiten
- Fehlender Partner oder Partnerin in der Leitung

Die dritte Herausforderung des Gruppensetting bei den Paaren und den Therapeuten

- Auf Seiten der Therapeuten, ratsuchende Paare zu motivieren und gewinnen, an einer Paarberatung im Gruppensetting teilzunehmen.
- Auf Seiten der Paare den mutigen Schritt zu wagen, sich auf dieses Abenteuer einzulassen.

Die Illusion der schnellen Heilung

- Allein aufgrund der therapeutischen Allianz zwischen Patient und Therapeut und dem Glauben, helfen zu können beziehungsweise Hilfe zu erhalten, führt dies zu einer 30 - bis 70 % schnell einsetzenden Linderung psychischen Leidens. Diese Bindungssituation führt nämlich zu einer massiven Erhöhung des Oxytocinspiegels und eine dadurch erhöhten Ausschüttung von endogenen Opioiden und Serotonin sowie zu einer Senkung des Stresshormonspiegels. Hier liegt vermutlich in Fällen leichter psychischer Störungen, besonders solchen, die nicht mit einer früh-kindlichen Traumatisierung zusammenhängen, der Grund, einen wesentlichen Therapieerfolg herbeizuführen.
- Die Ursachen und Folgen einer tief greifenden Traumatisierung werden hiervon aber nicht berührt!
- Die entscheidende Herausforderung besteht darin, aufbauend auf diesen wichtigen Prozess der ersten Phase, für eine **zweite oft langwierige Phase der Therapie zu motivieren und diese einzuleiten**. Denn hier geht es vor allem um ein **implizites Umlernen tief eingegrabener Gewohnheiten des Fühlens, Denkens und Handelns**. Dabei scheint die Neubildung von Nervenzellen in limbischen Strukturen eine wichtige Rolle zu spielen. (Roth,G. & Strüber N.(2014) Wie Gehirn die Seele macht. Stuttgart: Klett Cotta Verlag.

Beziehungsstörungen stehen dem Glück im Wege

- Das WIE in der Herkunftsfamilie wird zum Arbeitsmodell für eine nahe Beziehung.
- Unsicherheit, Angst in den ersten Lebensjahren in nahen Beziehungen führen als „Überlebensstrategie“ zu Vermeidungsschemata (z.B. echte und tiefe Nähe zu meiden).
- Diese schützen zwar vor weiteren Verletzungen der Grundbedürfnisse, verhindern aber gleichzeitig bedürfnisbefriedigende Erfahrungen.
- Der Mensch steht sich selbst im Wege, er hat eine sich selbstschädigende Betriebsanleitung für das Miteinander in einer nahen Beziehung entwickelt .

Statt den Ast absägen....



Zusammen eine Leiter bauen!

Grafik © Gereon Haarmann, Hagen



Vorteile der Beratung in einer Gruppe

- Wir Menschen sind auf Miteinander, Kooperation angelegt
- Eigene Probleme, eigenes Leid relativiert sich
- Die Erfahrung, für einander heilsam werden zu können stärkt das Selbstwertgefühl
- Erfolgserlebnisse anderer werden durch die Spiegelneuronen auch zu eigenen Erfolgserlebnissen (2. Ebene der Selbstwirksamkeit)
- Fremde Partner werden zu Übungspartnern und ermöglichen dadurch alternative Erfahrungen (Männer Frauenanteil ausgeglichen!)
- Unter einer Kosten-Nutzen Perspektive ist es möglich, ein weit höheres Stundenkontingent anbieten zu können als im Einzelsetting.
- Unter der bewussten Führung eines Therapeutenpaares, welches begrenzte und begrenzende Elternschaft wahrnimmt wird es möglich, „Familie“ als einen Ort der Geborgenheit, der Sicherheit, des gegenseitigen Mit- und Füreinanders zu erleben. Diese Erfahrung wird vor allem **implizit gelernt** und steht deshalb im Alltag in der eigenen Partnerschaft und Familie zur Verfügung, weil unser **Fühlen, Denken und Handeln implizit gesteuert** wird.

Gemeinschaft erleben – dazuzugehören – *deshalb* sich entwickeln können

- Wenn man das nicht erlebt und keiner kommt und keiner einen einlädt, ermutigt und inspiriert diese Erfahrung zu machen, wie schön das sein kann, *wenn man gemeinsam mit anderen über sich hinauswächst*, dann braucht man, weil man das eben nicht bekommt, Ersatz. Man nimmt sich das, was man kriegen kann. Das sind Ersatzbefriedigungen, die sind alle ungesund.
- Je mehr Menschen daran leiden, dass sie nicht dazugehören dürfen, und dass sie nicht zeigen können, was sie können, desto besser lassen sich Ersatzbefriedigungsangebote vermarkten.
 - G. Hüther, Vortrag Berlin 2011: „Neue Sichtweisen zur gesundheitlichen Versorgung“

Wie sind Paare zu gewinnen?

- Das Fundament: Integrative Therapie (Hilarion Petzold, Klaus Grawe)
Integrative Paar- und Sexualtherapie
- aber: *Partnerschule* d.h. **Kompetenzerweiterung**
- Wechsel von Einzelsetting und Gruppensetting
- Ängste ernst nehmen, durch Infos bzw. Erfahrungen abbauen helfen
 - Es ist normal, sich nicht vorstellen zu können, Paarberatung in einer Gruppe zu machen
 - Klar strukturierter Ablauf in drei Modulen wird in dem ersten Kontakt beschrieben
 - Nichts sagen *müssen* – Recht auf Geheimnisse
 - Es wird nicht geurteilt oder bewertet
 - Bereits kreative Erfahrungen im Einzelsetting
- Größerer zeitlicher Umfang der Beziehungsarbeit unter Anleitung
- Weit kostengünstiger als Einzelsetting

Sanders, R. (2006): Beziehungsprobleme verstehen, Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung. Paderborn: Junfermann.

Damit Gruppen erfolgreich sind bedarf es folgender Haltung der Trainer:

- Sie bauen keinerlei Druck auf, etwas sagen oder tun zu müssen
- Sie fühlen sich für den Einzelnen verantwortlich
- Sie schützen den Einzelnen
- Sie sind in ihrer Vorgehensweise transparent und klar
- Sie sorgen für eine wohlwollende, entspannte und liebevolle Atmosphäre
- Sie entdecken und fördern die Kompetenzen des Einzelnen und machen Mut, diese zum Gelingen des Ganzen einzubringen

Dann führt Gruppenarbeit zu...

- großem „Drang“, sich mit seinen Störungen zu präsentieren
- guter Gruppenkohäsion und Verantwortlichkeit der Gruppenmitglieder füreinander
- Freude auf die gemeinsame „Arbeit“, das gemeinsame Wachsen (für Klienten *und* Berater!)
- Grundlage für die Entstehung von Selbsthilfegruppen

Bewegung als Türöffner

- Der Einstieg über die Bewegung im Raum erleichtert das Ankommen (wie Kinder diesen erkunden)
- Bewegung des Körpers, spüren das und wie die Schritte auf den Boden aufgesetzt werden, „erdet“ und schafft implizit ein Gefühl der Sicherheit
- Die Bewegung im Mutterleib ist die erste Körpererfahrung
- Der erste Kontakt mit den anderen Gruppenmitgliedern ereignet sich wie im Spiel von Kindern
- Danach ist ein erstes „Erzählen“ von sich leichter



partnerschule.de/bewegung.pdf

Renate Lissy-Honegger

Paare in Bewegung

Körperarbeit in der Partnerschule

Masterarbeit
zur Erlangung des akademischen Grades
eines **Master of Arts**
im Rahmen des Universitätslehrganges

**Pastoralpsychologie:
Lebens- und Sozialberatung in Seelsorge und Diakonie**

Karl-Franzens-Universität Graz
und UNI for LIFE

Rust, September 2015

Erfahrungen kann man nicht lehren

- Es folgte nun eine 10 minütige Selbsterfahrung durch Körperarbeit zu den Themen:

DU BIST EINMALIG UND HAST EINE EIGENE WÜRDE

Mein Stand

Mein eigener Raum

Ich kann mich öffnen und schließen

DAS GRUPPENSETTING

Ein Rahmen von Angenommensein und Aufgehobensein, um das persönliche Wachsen im Angesicht des Partners zu ermöglichen

Rahmenbedingungen „Partnerschule“ im Gruppensetting

- *Zusammenleben* für ein Wochenende oder wochenweise in einem Bildungshaus bzw. stundenweise ohne Übernachtung in einem Familienzentrum, Kirchengemeinde etc.
- Kinder können parallel betreut werden
- Förderverein „Netzwerk Partnerschule e.V.“ übernimmt Kosten für die Kinderbetreuung und ermöglicht finanziell bedürftigen Paaren und Familien die Teilnahme

www.partnerschule.de/seminare.pdf

Entwickeln einer souveränen Persönlichkeit im Angesicht des Anderen



Partnerschule bringt Paare in Bewegung



Gefährtschaft



Alle machen mit



Gemeinsam schaffen wir es



Gemeinsames Lernen



Seine Kraft spüren



Vielfalt an neuen zwischenmenschlichen Erfahrungen



Durch die anderen aufgehoben sein - sich mit seinen Stärken zeigen können



Sich ausprobieren – sich in die Rolle als Mann, als Frau einfühlen



Im Schutz der Gruppe Neues erfahren



Achtsamkeit schenken und erfahren



Dazu gehören



Die Sichtweisen anderer erfahren



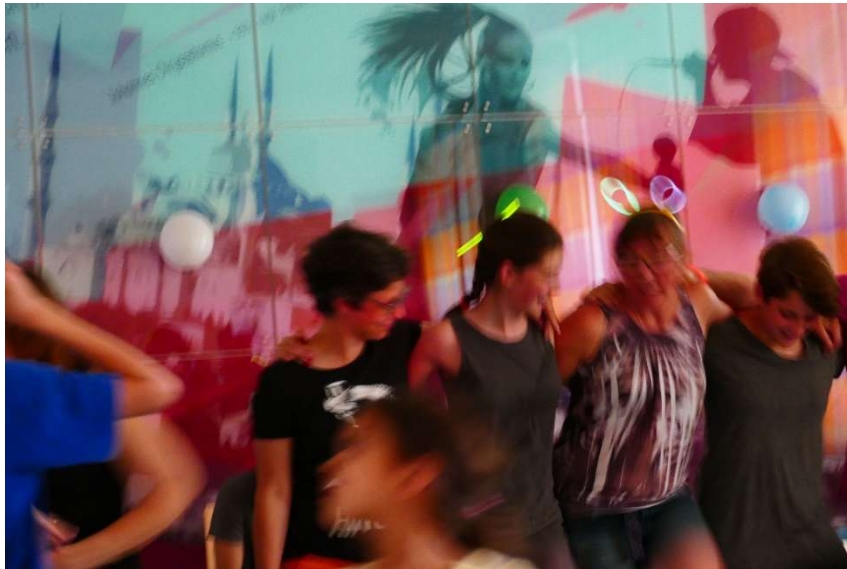
Verbundenheit leibhaftig spüren



Geschichten am Lagerfeuer



Glückliches Kind sein können



Zusammengewachsen – neue Freunde gefunden



Ulf Harder:

„Die Partnerschule ... beinhaltet durch einen stark erfahrungsbezogenen und auch gestalttherapeutischen Ansatz eine Methodik und Didaktik, die auch für jene Paare leicht zugänglich ist, die mit einer rein kognitiven Informationsvermittlung ihre Probleme haben..... die Partnerschule kann dann empfohlen werden, wenn bereits ein deutliches Gefährdungspotenzial für eine Ehe vorliegt....“

Zitat aus der Dissertation an der Universität Greifswald von Ulf Harder, 2012:
Prävention in der Seelsorge, S. 425 f, Verlag Neukirchen-Vluyn.

Weitere Informationen:

Auf der Website Partnerschule.EU finden sich unter anderem, in der Regel zum kostenlosen Download:

Partnerschule als Integrative Paar- und Sexualtherapie

<http://partnerschule.eu/integrative-paar-und-sexualberatung/>

Prospektive Evaluationsstudien:

<http://partnerschule.eu/wirksamkeitsstudie-seminare-fuer-paare/>

Veröffentlichungen in der Regel zum kostenlosen Download

<http://partnerschule.eu/publikationen/>

Stimmen zur Partnerschule:

<http://partnerschule.eu/stimmen-zur-partnerschule/>

Hinweise zu 3x 5tägigen Fortbildung

<http://partnerschule.eu/ausbildung-zum-partnerschule-trainerin/>

VERTIEFUNG

Sammeln von Fragen zur Diskussion

Kontakt: dr.sanders@partnerschule.de