

Diplom Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut  
**Joachim Hoffeld - Ernst**  
Verhaltenstherapie / Personzentrierte Gesprächspsychotherapie  
Alle Kassen, Privat, selbstzahlende Menschen

Dieselstr. 5  
D 91785 Pleinfeld / Bayern

Telefon: 0176 6260 8992  
Fax: 09144 373 0 332  
E-Mail: kontakt@praxis-hoffeld.de

## Paartherapie

Die Paarberatung in meiner Praxis beruht im Wesentlichen auf **zwei Säulen**, deren Wirkungsweisen wissenschaftlich gut belegt sind.



- Ansatz 1: Die erste Säule besteht aus dem **verhaltenstherapeutischen Ansatz** der Professoren Ludwig Schindler, Kurt Hahlweg und Dirk Revenstorf.
- Ansatz 2: Der zweite Ansatz spiegelt die **Emotionsfokussierte Paartherapie** der kanadischen Professorin Susan M. Johnson wider.

### Ansatz 1:

**Partnerschaftsprobleme sind hausgemacht:** Ludwig Schindler, Kurt Halweg und Dirk Revenstorf betrachten unser Beziehungsverhalten im Wesentlichen als etwas Erlerntes. Unser **Beziehungsverhalten** fällt also nicht vom Himmel und wäre irgendwie unabänderlich, sondern ist immer **gelernt** und damit **beeinflussbar**.



Die meisten von uns werden in ihrer Lerngeschichte viel Gutes zu Partnerschaft gelernt haben, aber auch Einiges, was uns nicht wirklich weiterbringt. Unterteilt in acht Lernbereiche, können wir hier unser Beziehungswissen und unser Beziehungsverhalten optimieren lernen, um uns in unserer Partnerschaft das Leben wesentlich leichter und glücklicher zu machen. Diese **acht Bereiche** sind:

- Liebe und Bindung
- Geben und Nehmen
- Kommunikation 1: Wie sage ich es?
- Kommunikation 2: Wie nehme ich es auf?

Diplom Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut  
**Joachim Hoffeld - Ernst**  
Verhaltenstherapie / Personzentrierte Gesprächspsychotherapie  
Alle Kassen, Privat, selbstzahlende Menschen

Dieselstr. 5  
D 91785 Pleinfeld / Bayern

Telefon: 0176 6260 8992  
Fax: 09144 373 0 332  
E-Mail: kontakt@praxis-hoffeld.de

- Das Konfliktgespräch: Wie lösen wir es?
- Absprachen: Wie setzen wir es um?
- Streit minimieren
- Hegen und Pflegen

Vielleicht ahnen Sie es langsam, **gute Beziehungen sind das Ergebnis von kluger Arbeit an sich und an der Beziehung**. Und die dürfen Sie hier leisten. Dabei setzt jeder zuerst mal an sich selbst an, was Mut und Ausdauer braucht.

Oft höre ich auch den **Wunsch: „Mein Partner soll sich im Punkt X, Y und Z ändern, dann haben wir kein Problem mehr“**. Diese Art des Denkens klingt zwar herrlich einfach, weil man selbst nichts tun müsste und der Partner die Verantwortung für Beziehungsprobleme angedreht bekommt. In der Praxis führt solch einseitiges Denken aber nur zielstrebig zur **Beziehungsvernichtung**, nicht zu guten Lösungen. Letztere sind aber das Ziel einer Paarberatung.

Dementsprechend dürfen Sie bei mir an Ihrem **Beziehungswissen** arbeiten, dysfunktionale Ansichten durch klügere Ansichten ersetzen und dann **üben, üben, üben** wie Sie und Ihr Partner dies im Alltag zu Ihrer beider Glück und Zufriedenheit umsetzen.

Wer gerne mehr von diesem Ansatz erfahren möchte, der siehe unter:

Schindler; Hahlweg; Revenstorf; Partnerschaftsprobleme; Berlin, Heidelberg 2007; ISBN 978-3-540488446

"Wer einsieht,  
dass er seine Wirklichkeit selbst  
konstruiert,  
der ist wirklich frei.  
Er weiß, dass er seine Wirklichkeit  
jederzeit  
ändern kann."

Paul Watzlawick

Anmerkung: Manchmal reicht auch schon  
das Loslassen der gedachten Wirklichkeit  
:-) JH

## Ansatz 2:



Bei der **Praxis der Emotionsfokussierten Paarberatung** von **Susan M. Johnson** (Professor der Psychologie an der Ottawa University) werden in einem Prozess von **3 Phasen** die Beziehungsprobleme Stück für Stück aufgelöst. Hierbei nutzt man insbesondere die **Emotionen**, die beide zu den Problemen haben.

In einer **ersten Phase** wird sich um **Deeskalation** des Interaktionszyklus zwischen beiden bemüht. Es ist eben schwierig gute neue Lösungen zu finden, wenn die „Beziehungskanonen“ andauernd durchgeladen sind und jeder der „Kontrahenten“ den Finger am Abzug hat :-). Stattdessen lernen Sie und ihr Partner sich gegen die alte unselige negative Interaktionsart zu verbünden. Die ist ab jetzt der „Feind“, nicht Sie oder Ihr Partner.

In der **zweiten Phase** bemühen wir uns, diese ungünstigen **Interaktionspositionen zum Besseren zu verändern**. Wenn die schlechte Interaktionsart uns den „Schlamassel“ eingebracht hat, dann braucht es eben eine neue, die unserer Beziehung wieder Chancen gibt. Bei der Suche lassen wir uns von unseren Emotionen leiten, der Bauch ist eben oft schlauer als der Kopf. :-).

In der **dritten Phase** suchen wir nach **Konsolidierung** und **Integration**. Hier werden neue Lösungen zu alten Problemen entwickelt. Zusätzlich bemühen wir uns um die Festigung der neuen Beziehungspositionen und des neuen Beziehungsverhalten. Die alten „Kanonen“ haben eben ausgedient.

Wer gerne etwas dazu lesen möchte, dem sei folgendes **Buch** empfohlen: Susan M. Johnson; Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie; Paderborn 2009; ISBN 978-3-87387-714-6 . Aber Vorsicht, dieses Buch ist nicht wirklich leicht zu lesen, da es als Fachbuch für Therapeuten vor „Fachchinesisch“ nur so strotzt. Bringt man es aber über sich, es trotzdem zu lesen, dann ist der Inhalt die Lesequalen auf jeden Fall wert.