

Modul 13: Mögliche Ausgänge einer Paartherapie (von Eckhard Roediger)

Indikation: Falls sich im Laufe einer Paartherapie abzeichnet, dass die Ressourcen für eine Wiederannäherung begrenzt sind, ist es die Aufgabe der Therapierenden, mit dem Paar weitere Optionen zu besprechen und den Prozess dahin zu begleiten. Wir sind die Katalysatoren und begleiten den für das Paar möglichen Prozess.

Ziel: Mit dem Paar die möglichen Ausgänge einer Paartherapie (Wiederannäherung, ein gemeinsames Leben mit mehr Abstand, eine Trennung) zu eruieren und das Paar schrittweise in diesem Prozess zu begleiten. Alle Ausgänge sind möglich und zu akzeptieren.

Intervention:

Wenn der Annäherungsprozess des Paares stagniert, weil es z. B. immer wieder in Moduszirkel gerät oder nicht beide Partner ausreichend bereit sind, „auf das Beziehungskonto einzuzahlen“ (sprich hinreichend Bindungsorientiert zu handeln), muss das nicht das Ende der Beziehung bedeuten, auch wenn viele Paare diesbezüglich recht dichotom denken: Entweder unsere Beziehung ist gut oder wir müssen uns trennen! Tatsächlich spielt sich bei den meisten Paaren nach einigen Jahren eine Art „*Living together apart*“ ein: Die Gemeinsamkeiten werden geteilt, Unterschiedliche Interessen werden getrennt gelebt. Das kann unterschiedlich weit gehen. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Wahl des *Abstandes* zueinander und dass beide verantwortlich und respektvoll handeln. Auch das braucht einen ausreichend starken Erwachsenenmodus und eine gute Balance von Bindung und Selbstbehauptung. Falls das Trennende überwiegt, kann sich das Paar in einem langsamen Prozess voneinander weiter lösen, bis hin zu einer vollständigen einvernehmlichen Trennung. Konflikte auf diesem Weg lassen sich am besten mit der konstruktiven Gesprächsführung aus Modul 11 lösen. Ist die *Trennung strittig* sind folgende Schritte möglich:

- Eine sachliche Analyse der verbindenden und trennenden Aspekte (*Beziehungsbilanz*).
- Prüfen, in welchem Ausmaß bei beiden die *Bereitschaft* (und die Fähigkeit!) zu einer positiven Entwicklung da ist.
- Die Bedingungen für eine positive Entwicklung genau festlegen und eine *zeitlich begrenzte Probephase* vereinbaren.
- Eine *Zwischenbilanz* ziehen: Deutet sich eine Stabilisierung in einem gewissen Abstand an und können Konflikte hinreichend konstruktiv geklärt werden? Dann kann an der Stabilisierung dieser Lebensform mit ausschleichenden Sitzungen gearbeitet werden.
- Ist das Trennende auf einer Seite zu stark, kann eine *Probetrennung* vereinbart werden. Am sinnvollsten in getrennten Wohnungen. Merke: Für den Beginn einer Beziehung braucht es zwei, für eine Trennung nur eine Person!
- Absprechen, ob und wie in dieser Phase weitergearbeitet wird (getrennt, mit beiden, mit einem, gar nicht)
- Wenn sich eine endgültige *Trennung* abzeichnet, können noch Lösungen für wichtige praktische Probleme angedacht werden.
- Ggf. kann in eine *Mediation* vermittelt und Therapie beendet werden. Evtl. kann mit der Person noch weitergearbeitet, die noch Unterstützung braucht oder sich weiterentwickeln möchte, sofern beide damit einverstanden sind.

Tröstender Gedanke: Es geht immer irgendwie weiter!