



Engpässe in der Paartherapie – was nun?

Hypnosystemische Vorgehensweisen zur Erweiterung des Beziehungshorizonts

Kevin J. Hall, BSc, MSc

Handout, Paare in Bewegung III

Linz, Oktober 2018



1 Inhalt

1	Inhalt.....	2
2	Einleitung.....	3
3	Die Entstehung von Engpässen.....	3
3.1	Engpässe als Ergebnis von Aufmerksamkeitsfokussierung (Problemtrance)	3
3.2	Engpässe als Folge des Austausches von subjektiven Wirklichkeiten	5
3.3	Engpässe als berechtigter Ausdruck der Sehnsucht nach einer sicheren Bindung...	6
3.4	Engpässe als fortwährende Feedback-Schleifen	7
4	Paartherapeutische Haltung.....	8
4.1	Augen- und Herzhöhe.....	8
4.2	Wertschätzende Forschung	10
4.2.1	Pacing.....	10
4.2.2	Pacing-Strategien nach Satir-Kommunikationsstilen (vgl. Dirk Revenstorf) ...	12
4.2.3	Validation.....	13
4.3	Kompetenzorientierung und Annahme der guten Gründe	14
4.4	Förderung der Akzeptanz von Unterschiedlichkeiten	14
5	Choreografie einer Paartherapie	15
5.1	Die Einnahme einer Metaposition.....	16
5.2	Bindungskontext für Lösungsversuchen, Engpässen kreieren.....	17
5.3	Umdeutung von dem Problem als „Schleife“ und der Schleife als Feind	17
5.4	Schaffung eines Kontextes für bedeutsame Bindungserlebnisse	18
5.5	Konsolidation und Integration in den Alltag.....	19
5.5.1	Konsolidierung von Fortschritten	19
5.5.2	Integration in dem Alltag	20
6	Be Experiential!	20
6.1	Hypnotische Sprache als Möglichkeit Konzepte erlebbar zu machen	21
6.1.1	Weitere hypnotherapeutische Möglichkeiten zur Stimulierung von Zielzuständen.....	21
6.2	Fokussierung bzw. Verstärkung von auftauchenden Emotionen	23
7	Elemente eines Engpasses.....	23
8	Literaturliste	26
8.1	Hypnotherapie / Hypnosystemische Therapie	26
8.2	Paartherapie / EFT	26



2 Einleitung

Jeder, der mit Paaren therapeutisch arbeitet, kennt die Situation nur zu gut: Paare verstricken sich in ihrem Unglück. Selbstorganisierende Kräfte der Paardynamik (z.B. Resistenzphänomene, eingeschliffene Verhaltensmuster) sorgen dafür, dass lösungsorientierte Konzepte abgewehrt werden. Das Paar steht an, und die Therapie gerät in einen Engpass. Es stellt sich dann die Frage, wie man erneut Bewegung in die Paartherapie bringen kann, um einen Unterschied anzubieten, der tatsächlich einen Unterschied macht. Hier wird versucht, Antworten zu geben, wie man mit hypnosystemischen Vorgehensweisen eine therapeutische Horizonterweiterung bewirken kann.

Diese Antworten sind wie folgt gegliedert:

- Problemtheorie. Wie kommen Problem aufrechterhaltende Muster und Engpässe zustande und wie können Sie hypnosystemisch beschrieben werden?
- Allgemeine therapeutische Prinzipien bzw. hypnosystemische Haltung und Annahmen für die Paartherapie
- Choreografische Elemente und hypnosystemische Techniken für die Arbeit mit Paaren

Ich bitte Leserinnen hier um Verständnis, dass ich im Namen der Lesbarkeit, das Wort „Psychotherapeut“ und „Klient“ hier geschrieben habe. Gemeint werden hier natürlich beide Geschlechtern.

3 Die Entstehung von Engpässen

3.1 Engpässe als Ergebnis von Aufmerksamkeitsfokussierung (Problemtrance)

Prozesse der Aufmerksamkeitsfokussierung beeinflussen bewusst und unbewusst menschliches Erleben mental und physiologisch. Sie wirken auf physiologische Reaktionen, Haltungen, Emotionen, Handlungsimpulse und Reaktionen. Forschungsergebnisse der Sozialpsychologie belegen diese deutlich. Priming ist zum Beispiel ein gut geforschtes Prinzip, das auf Prozessen der Aufmerksamkeitsfokussierung beruht. „Priming“ (eng. Zündung) ist ein Begriff, der eine Art Anbahnung von Assoziationen durch die Fokussierung auf Hinweisreize beschreibt. Ein Beispiel: Gibt man jemanden ein warmes Getränk in die Hände, dann erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass man als empathisch erlebt wird. Das Konzept von Wärme wird voraktiviert durch den Hinweisreiz, warmes Getränk.

Probieren Sie Folgendes aus:

Welche Farbe hat Papier üblicherweise?

Welche Farbe hat Schnee?
Welche Farbe hat der Pelz eines Eisbärs?
Welche Farbe hat eine Pusteblume?
Welche Farbe hat Staubzucker?
Was trinken Kühe?

Haben Sie die letzte Frage mit „Milch“ statt „Wasser“ beantwortet? Falls ja, wurde bei Ihnen die Farbe „Weiß“ durch die vorigen Hinweisreize voraktiviert. Somit wurde bei der letzten Frage unbewusst ein innerer Suchprozess nach einem weißen Getränk ausgelöst. Hinweisreize erzeugen eine unbewusste implizite Erwartungshaltung, die Aufmerksamkeitsprozesse darauf hinzielt, in eine gewisse Richtung zu suchen. Die Wahrscheinlichkeit wird dadurch erhöht, dass der Hinweisreiz „bestätigt“ wird – es wird mehr vom Gleichen gefunden¹. Gegenteilige Beweise werden auch übersehen, so nach dem Motto, ein gottgläubiger Mann wird sich schwertun, Beweise für die Nicht-Existenz von Gott zu finden (es sei dann, dass er mit dem Hinweisreiz Zweifel geprimt wurde).

Die Symptome, worüber sich Paare beschwerten sowie für Engpässe lassen sich ebenfalls nach den gleichen Prinzipien der Aufmerksamkeitsfokussierung und Priming beschreiben. Biografische Erfahrungen können als Priming-Prozess verstanden werden, bei dem das limbische System durch gehäufte und/oder einschneidende Erlebnisse im Laufe der Jahre für gewisse Phänomene sensibilisiert wird.

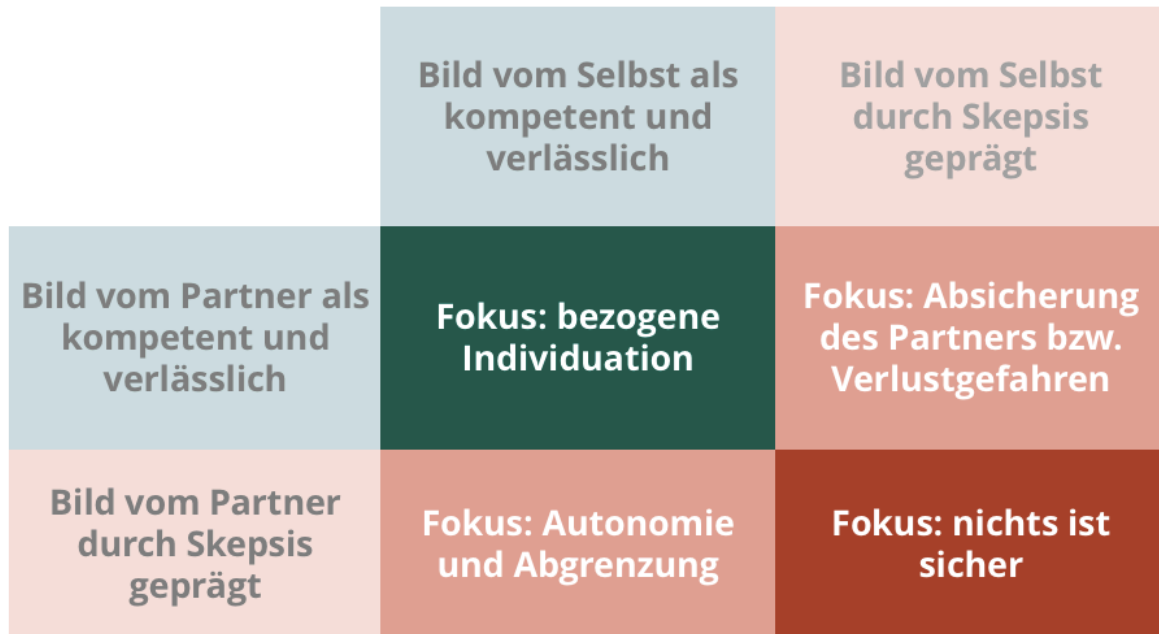
Bekommt man häufig die Idee von seinem Umfeld vermittelt, man sei nichts wert oder inkompetent, dann wird man voraktiviert Beweise dafür finden. Genauso ist es, wenn jemand immer wieder Schmerz und Unverlässlichkeit in wichtigen Beziehungen (Eltern, Bezugspersonen, Liebespartner usw.) erlebt. Dann wird das limbische System darauf geprimt, Verletzungen und Enttäuschungen in engen Beziehungen zu erwarten. Man ist voraktiviert hier danach zu suchen. Dies ist jedoch als Überlebensmechanismus sinnvoll, denn man soll ja auch mit einer heißen Herdeplatte vorsichtig umgehen, sonst verbrennt man sich die Hand².

Bestenfalls wächst man in einem Umfeld auf, bei dem man das Konzept oft genug vermittelt bekommt, man sei wertvoll und kann sich auf seine Kompetenzen verlassen. Überdies wird man erfahren, dass wichtige Bezugspersonen verlässlich, liebevoll und verfügbar sind. In diesem Fall wird man voraktiviert, eine freundliche Welt zu erwarten, in der Menschen mit positiven Absichten geprägt sind und das Konzept von selbst als kompetent, erwünscht und wertvoll erlebt wird.

¹ Ericksonsche Therapie macht Priming zunutze durch (hypnotische) Gespräche, die Themen und Erlebnisprozesse fokussieren, die einem gewünschten Ergebnis dienen soll. De Shazer's „Solution Talk“ bedient ebenso Priming-Prinzipien.

² Dazu kommt ein evolutionäres Bias bzw. Priming, nach Gefahren zu suchen. Das heißt, wenn ein Stein von der Form her ein Löwe ähnelt, dann geht das Gehirn davon aus, dass es hier um einen Löwen handelt und nicht ein Stein. Im Dienst der Evolution steht das Überleben an der ersten Stelle und sicher ist sicher,

Folgendes Bild fasst dies zusammen:



3.2 Engpässe als Folge des Austausches von subjektiven Wirklichkeiten

Paare bekommen andauernd Hinweisreize voneinander: Inhalte des Gesprochenen, aber auch Tonalität, Blick(-richtung), Körperhaltung, Atemrhythmus, Kleidung, Mimik, Gestik etc. sind alles Informationselemente, die durch eine voraktivierte Bedeutungsgebung oder *geistige Rahmen* (eng. Frame) gesehen werden und in dem diese Erfahrung eingeordnet wird.

Dieser geistige Rahmen findet auf der Basis auf eine neurologische Voraktivierung statt: neurologische Netzwerke werden von vorhinein ausgerichtet (Priming), eine Bias zu haben. Diese Bias ist in biografischen Erfahrungen begründet, sei diese aus der Kindheit oder aus der näheren Beziehungsvergangenheit. Zum Beispiel setzen Erfahrungen von Infidelität eines Partners meistens Hinweisreize in Richtung Misstrauen und Angst vor wiederholtem Fremdgehen. Wurde man im Leben öfters abgewertet, dann bekommen Hinweisreize diese Bedeutungsgebung. Wird ein Partner dann zum Beispiel laut, wird dies vielleicht als Angriff erlebt und nicht als der Versuch eines verzweifelten Partners bei einem andocken.

Engpässe zwischen Paaren sind in diesem Sinne als Ergebnis des *Austausches von ungünstigen Erwartungshaltungen* zu sehen. Beide Partner sind von Misstrauen, Missgunst und Pessimismus voraktiviert worden, und ihre Aufmerksamkeitsfokussierung wird Richtung frühzeitige Gefahrerkennung, Selbstschutz und Abwehr gerichtet.

3.3 Engpässe als berechtigter Ausdruck der Sehnsucht nach einer sicheren Bindung

Ein Engpass *meldet sich* in der Paartherapie oder auch vorher – das Paar beschwert sich, sie kommen nicht weiter, sie streiten nur, sie reden nicht mehr miteinander, sie sehen einander vielleicht sogar kaum etc. Hier ist die Frage, wie kann der Engpass in sinnvoller Information umgesetzt werden? Eine Möglichkeit hier ist es, den Engpass als Ergebnis berechtigter Bedürfnisse und Anliegen zu sehen. Enge hat mit Überforderung zu tun oder „schauen wir mal“ bzw. „bevor ich hier Sicherheit habe, bewege ich mich nicht vom Fleck“.

Der Mensch ist beziehungsorientiert. Bindung ist ein zentrales Bedürfnis und Motivator. Eine sichere Bindung ist wie ein sicherer Hafen oder eine Basislager, von dem aus man seine Welt explorieren kann. Es bietet Trost, Sicherheit und verbesserte Überlebenschancen, es fördert Autonomie und Selbstbewusstsein.

Die wichtigsten Fragen, die Menschen über wichtige Beziehungen (implizit) stellen, sind:

- Bist du da für mich?
- Liege ich dir am Herzen? Bin ich wichtig für dich?
- Bin ich ein besonderer Mensch für dich?
- Komme ich für dich an der ersten Stelle?
- Wenn ich in der Not bin, wenn ich Hilfe brauche, wenn ich nach dir rufe, wirst du zu mir kommen?

In gesunden glücklichen Beziehungen können diese Fragen eindeutig und zweifelsfrei bejaht werden. Wenn es eine sichere emotionale Bindung zwischen einem Paar gibt, dann neigen beide dazu, das Sentiment zu entwickeln, resilienter und handlungsfähiger zu sein. Es entsteht der Eindruck, man deckt sich gegenseitig den Rücken und somit kann man besser mit allem fertig werden, was das Leben einem so zumutet. Menschen in guten Beziehungen neigen zu einem gesunden Selbstwertgefühl, trauen sich mehr zu und fühlen sich kompetenter. Eine sichere Bindung bietet auch beträchtliche Gesundheitsvorteile an. Forschung zeigt auf, dass Menschen, die emotional isoliert leben, das zweifache Risiko eines Herzinfarkts oder Hirnschlags haben - verglichen mit Menschen mit sicheren Bindungen. Kein Wunder daher, dass die Evolution unser Gehirn so entwickelt hat, sich völlig nach völlig diesem Grundbedürfnis zu orientieren.

Wenn also eine sichere Bindung ein kostbares Gut ist, dann gilt hier auch deswegen die dialektische Perspektive: Der Mensch hat Angst vor Isolation bzw. Bindungsverlust, Angst und Unsicherheit aktivieren Bindungsbedürfnisse und -Verhalten. Wenn Trost, Nähe, Beruhigung usw. ausbleiben, dann mündet das in Trennungstress, Hilflosigkeit, Wut, Verzweiflung usw. Diese Prozesse laufen auf automatisierte Art ab und zwar, ohne dass die meisten Leute sich bewusst sind, dass es so ist. Es entsteht daher ein Gefühl von Willkürlichkeit oder Selbstverständlichkeit - „Es passiert halt“. Ein Klient von mir hat zum Beispiel einmal gesagt: „Wenn ich überwacht werde, dann ist es klar, dass ich nervös werde“. Hier laufen unbewusste Prozesse ab: Eine Interaktion wird als Kontrollfunktion

gedeutet und Nervosität passiere dann ganz von allein als völlig selbstverständliches Ergebnis.

3.4 Engpässe als fortwährende Feedback-Schleifen

Werden Menschen mit unangenehmen innerlichen Reaktionen zu Erfahrungen in der Außenwelt konfrontiert, beschreiben sie häufig diese innerliche Reaktion als „selbstverständlich“ : „Natürlich werde ich wütend“; „Es ist ja logisch, dass mich das aufregt ... wie würde es Ihnen dabei gehen?“. Der Partner wird meistens auch als Schuldiger und Auslöser genannt.

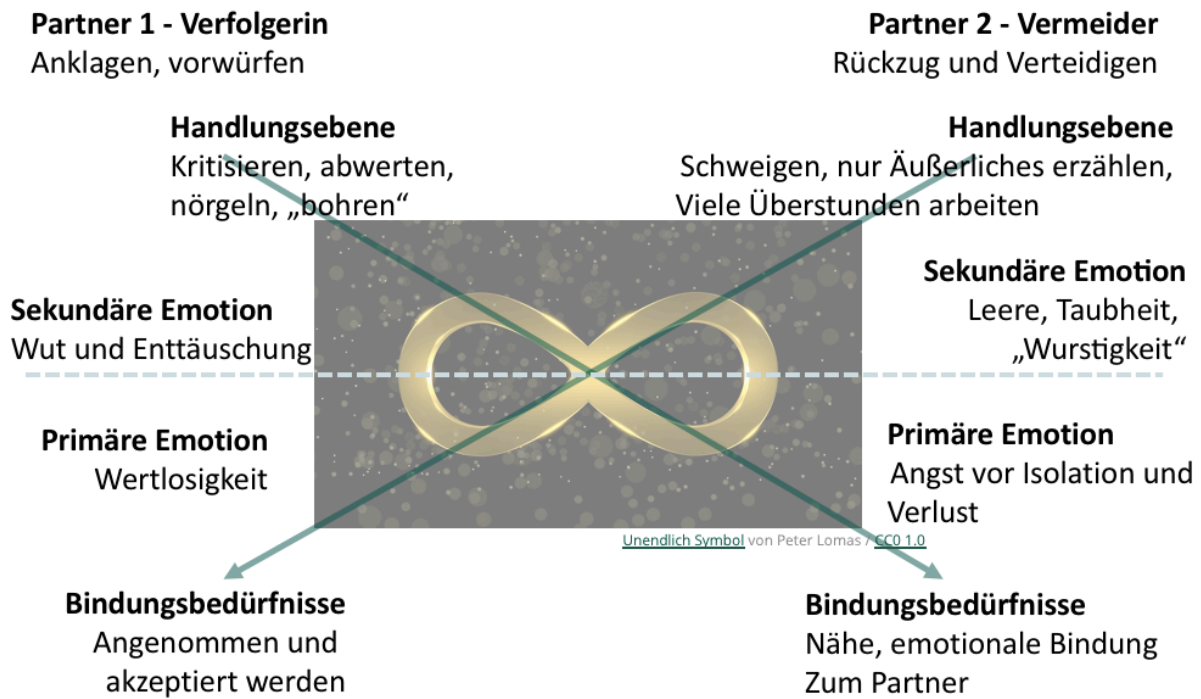
Wie der Partner darauf reagiert, hängt von seiner Bindungserwartungen ab. Stuft er diese Reaktion seines Partners als Bedrohung (schmerzhaft) ein, dann wird er üblicherweise eine Bewältigungsstrategie wählen, wie etwa Gegenangriff (Rettung des Rufes) oder Rückzug (in Deckung gehen). Solche Strategien erweisen sich meistens als eskalativ, da sie die Hitze beim Partner wiederum noch mehr anfachen.

Es kommt zu einem fortwährend eskalativen Feedbackschleife gekennzeichnet durch Angriff- und Rückzugsverhalten³ bis irgendwann einer oder beide die Flucht ergreifen, sollte es dem Paar nicht gelingen aus der Spirale auszusteigen.

³ John Gottmann bezeichnet jene eskalative Dynamik also eine die durch den Präsenz der vier apokalyptischen Reiter gekennzeichnet wird: Kritik, Verachtung, Rechtfertigung, Blockieren



Folgendes Bild veranschaulicht ein Beispiel für eine solche Feedbackschleife⁴.



4 Paartherapeutische Haltung

Kooperation ist das Um und Auf bei Paartherapien. Wenn beide Partner nicht mitmachen wollen, dann ist die Arbeit sehr schwierig. Deswegen ist die Arbeit an der therapeutischen Allianz unerlässlich. Hier werden Möglichkeiten beschrieben wie man dies tun kann, wobei es nicht nur um Techniken geht, sondern um eine Haltung, die einzunehmen ist. Intervention ergeben sich dann aus dieser Haltung⁵.

4.1 Augen- und Herzhöhe

(Lösungs-)Neutralität und Allparteilichkeit sind Voraussetzungen für eine gute therapeutische Allianz. Klienten haben oft starke Abwehr- und Verteidigungskompetenzen entwickelt, um mit potentiellen Schmerzen (nicht gesehen / gehört / fair behandelt werden usw.) zurechtzukommen. Das Abschalten von Schutzfunktionen und der Zugang zu verletzten Anteilen wird erst gestattet, wenn der Therapeut sich als vertrauenswürdig erwiesen hat. Eine förderliche Haltung, um neutral bzw. allparteiisch zu bleiben ist, sich zu vergegenwärtigen „*die Beziehung ist der Klient, nicht die zwei Menschen vor sich*“.

⁴ Basiert auf einem Bild von Scott Woolley

⁵ Man könnte daher vielleicht sagen, es ist wichtiger daher Therapeuten beizubringen, Haltungen einzunehmen, als Techniken beizubringen (Jeffrey Zeig, pers. Mit.)



Beispiele von Redewendungen, um die Allparteilichkeit anzudeuten:

- Und ich werde euch beiden die gleiche Frage stellen ...
- Allianzen (2 gegen 1) vermeiden – ich verstehe, dass Sie mich hier gerne unterstützen würden, aber ich muss hier vorsichtig sein ich brauche nicht nur Sie, sondern auch ihre Frau im Boot!

Fragen können auch gesehen werden, als der (unerwünschte) Versuch hinter Schutzmauern zu kommen. Um Vertrauen aufzubauen, sollte man permissiv bleiben:

Beispiele:

- Ist das für euch ok?
- Ist das interessant, was wir hier besprechen / machen?
- Darf ich Sie mehr darüber fragen?
- Wäre es ok für Sie mehr darüber zu erzählen?

Über stabile Sprachmuster, damit man unter Druck mit Skepsis und Zweifel wertschätzend umgehen kann: „Was soll es hier bringen!“ kann man als „legitimen Ausdruck von Skepsis“ sehen. Paartherapie hat lange 40% Wirksamkeit laut der Forschung gehabt. Mögliche Antworten auf Skepsis daher: „Ich finde es sehr legitim, dass Sie sehr vorsichtig sind. Sie wollen ernsthaft wissen, was es hier bringen soll ... schauen wir es uns gemeinsam an“.

Manchmal ist es nicht so einfach, wertschätzend zu bleiben, wenn Klienten einander oder die Therapeuten abwerten. Eine nützliche Idee, um mit dem eigenen Ärger zurechtzukommen: Hier meldet sich der berechtigte Bedarf nach mehr Information. “If you are irritated then you have not understood where the client is coming from yet” (pers. Mit. Gail Palmer).

Sonnenfinsternis-Metapher: Wenn der Himmel die Sonne verschluckt und alles finster ist. Man sieht trotzdem die Strahlen der Sonne am Rand des Kernschattenbereichs, die darauf hinweisen, dass noch nicht alles verloren ist - die Sonne gibt es noch, und ist nur verdeckt.

Gerettete Katze Metapher: Ein Paar (ein Mann und eine Frau) hat einmal eine Katze aus dem Tierschutzhaus zu sich nach Hause genommen. Die Katze wurde vom Tierschutzhaus alleine auf der Straße angekettet an einer Straßenlampe gefunden. Die Frau hat die Katze vom Anfang geliebt. Der Mann war aber unsicher. Die Katze war bissig, hat ihn angefaucht, gekratzt und gebissen. Er wollte die Katze ins Tierschutzhaus zurückbringen – sie sei unmöglich. Die Frau überzeugte ihn, der Katze eine zweite Chance zu geben – sie brauche einfach Liebe. Er entschied sich, sich der Katze langsam anzunähern – immer ein bisschen mehr. Er gab ihr viel Platz, gelegentlich etwas Leckeres zu essen, lobte sie, wenn sie nach Hause kam. Nach und nach kam die Katze, um ihn auch zu lieben.



4.2 Wertschätzende Forschung

Paare kommen oft sehr aufgeregt. Eine vorsichtige Exploration ihrer Erfahrung hilft ihnen, ihr Erleben zu verarbeiten, in dem es mit Hilfe des Therapeuten strukturiert und organisiert wird. Zusätzlich ist es wichtig, dieses Erleben zu validieren, damit sich KlientInnen wertgeschätzt und angenommen fühlen. Das Ergebnis ist dann beruhigend⁶ und stabilisierend und legt eine gute Basis für die therapeutische Allianz. Wichtig ist diese Exploration daher besonders am Anfang des paartherapeutischen Prozesses und am Anfang einer Sitzung.

4.2.1 Pacing

Pacing und Leading sind Begriffe, die aus der NLP bzw. Hypnotherapie kommen. Sie beziehen sich auf den Aufbau eines sogenannte „Yes Sets“ (Pacing bzw. „Schritt einhalten“) bevor man einen Klienten bittet etwas zu tun (Leading bzw. „führen“).

Zum Beispiel:

Pacing “Sie können Ihren Körper ausrichten ... und Sie können spüren, wie Sie da sitzen ... und Sie können merken, wie Sie ein ... und ausatmen ...”

Leading “... damit Sie gut überprüfen können, dass alles so ist, dass Sie hier ... “
“eine Zeitlang in Trance verbringen können ... “
“Zur Ruhe kommen können”
“Sich für innere Lernerfahrungen bereit machen können”

Pacing Beispiele aus der Paartherapie:

- “Wenn Ihre Frau sagt, dass Sie sich von Ihnen im Stich gelassen fühlt, dann spannen Sie sich an ... Ihre Schultern, Ihr Mund, ihre Muskulatur spannen sich an ... Sie atmen ganz flach ... und Sie bereiten sich auf den Kampfeinsatz vor ...”
- “Und Sie können das gut bemerken, wenn Ihr Mann über etwas nicht wirklich reden will, nicht wahr... er lehnt sich zurück, sein Mund wird schmal und dann sagt er aha ... ”
- “Wenn Ihr Mann mit Ihnen in diesem Tonfall spricht, dann schrecken Sie sich ... Sie bekommen Angst ... und dann versuchen Sie, sich in Sicherheit zu bringen ... Sie ziehen sich ins Schneckenhaus zurück ...”

⁶ EFT-Therapeuten reden hier von „sharing the cognitive load“, damit Energie befreit wird, um sich mit (schwierigen) Emotionen auseinanderzusetzen.



4.2.1.1 RAVE (vgl. Rebecca Jorgensen)

- Reflect** Mit dem Paar über die Erfahrung reflektieren. Dem Paar helfen, die Erfahrung zu ordnen (Zyklus durchleuchten). Orientierung und Sinn anbieten durch den Rahmen der Erfahrung in Bezug auf Bindung.
- Accept** Akzeptanz kommunizieren. Neugier, Offenheit, Verspieltheit, Neutralität. Auf verbale und non-verbale Ebene.
- Validate** Die Erfahrung des Paares validieren. Verständnis und Wertschätzung zum Ausdruck bringen.
- Explore** Im letzten Schritt dem Paar helfen, ihre Emotionen zu explorieren (durch Spiegelung von Gefühlen, "empathic conjecture", "evocative responding")

4.2.2 Pacing-Strategien nach Satir-Kommunikationsstilen (vgl. Dirk Revenstorf)

	Ankläger	Beschwichtiger	Rationalisierer	Verwirrer
Haltung	Aggressiv, konkurrenzorientiert	Entgegenkommend, beziehungsorientiert	Emotionslos, sachlich, kontrolliert	Chaotisch, von sich ablenkend
Grundgefühl	Erfolglos, einsam	Wertlos	Emotional verletzbar	Ungeliebt
„Pacing“-Haltung	„Ich achte Dich“	„Ich bin für Dich da“	„Ich schütze Deine Integrität“	„Du wirst mir nicht zu viel“
Allgemeine „Pacing“-Reaktionen	Kritik teilen, bewundern, bestätigen, sich beeindrucken lassen, Kontrolle überlassen	Unterstützen, Nähe, harmonische Beziehung, Aufträge geben, Kontrolle übernehmen	Distanz wahren, Emotionalität vermeiden, nicht werten, sachliche Diskussion	Aufmerksam bleiben, Chaos tolerieren, sich faszinieren lassen, flexible Angebote



4.2.3 Validation

Validation ist besonders wichtig, um KlientInnen abzuholen. Besonders, wenn man das Gefühl hat, dass die therapeutische Allianz nicht stimmt, sollte man validieren und nochmals validieren.

Validation heißt nicht alles zu bejahen, sondern etwas zu finden, um die Lage des Klienten zu würdigen. Achtung: Es soll etwas sein, das man authentisch sagen kann!

Beispiele von Sachen, die man validieren kann:

Schmerz	„Oh waia das muss richtig weh tun“. „Wenn ich Sie anschau, dann sehe ich in Ihren Augen, wie sehr es sie schmerzt“.
Bemühungen in der Sitzung	„Heute haben Sie was Neues gemacht [beschreiben] „Das finde ich ja mutig“ (an Klienten, der sich öffnet)
Bemühungen zwischen Sitzungen	Das heißt, Sie haben sich richtig bemüht, dass es hier weitergeht? Weil, diese Frau ist Ihnen wichtig, gell?
Schwierigkeiten	Das muss ja richtig schwierig für Sie sein Sie könnten das mit Ihrem Mann nie teilen ... das heißt, Sie sind ja ganz alleine damit

Achtung: In einer Paartherapie gibt es immer zwei Personen zu validieren. Unter Umständen kann die Validation eines Partners für den anderen kränkend sein. Auch diese Reaktion muss man validieren, „.... und das ist so schwer für Sie zu hören, wenn ich sage, dass es schmerzhaft ist für ihre Frau ...“.

Besonders Arten von Validation:

- **Bullet-Catching:** Wenn ein Paarmitglied dem anderen etwas Verletzendes sagt, z.B. „Oh waia, das muss weh getan haben.“ Hier muss man allerdings in Namen der Ausgeglichenheit sofort den anderen Partner validieren, z.B. „... und Sie werden gute Gründe haben, wieso Sie gerade jetzt in Richtung Ihres Partners losgefeuert haben ... was ist da innerlich passiert?“
- **„Shoring up the client“:** Wenn ein Paarmitglied etwas Neues tut und dies von seinem Partner abgewertet wird, ist es hilfreich das Mitglied zu unterstützen, das Neues macht, in dem man diesen Mut zum Neuen validiert. Hier muss man allerdings wieder darauf achten, beide Partner zu validieren, z.B. „Wow, das war mutig und das stelle ich mir schwer vor, das zuzuhören, wie Ihre Frau darauf

reagiert hat ... und ich gehe davon aus Frau x, Sie werden gute Gründe, wieso Sie so darauf reagiert haben, nicht wahr?“

4.3 Kompetenzorientierung und Annahme der guten Gründe

Ich gehe in meiner Arbeit mit Paaren davon aus - zumindest bis es von dem Paar explizit abgelehnt wird – dass Liebe vorhanden ist. Die Selbstverständlichkeit der Liebe ist ein Aufmerksamkeitsfokussierungsangebot, den Partner im Licht der Liebe zu sehen.

Eine weitere Annahme, die sehr nützlich ist, ist die hypnosystemische Annahme der „**guten Beweggründen**“ des Klienten. Es wird im Sinne der Paartherapie davon ausgegangen, dass der Mensch Beziehungs- und Bindungsorientiert ist und handelt dementsprechend. Das Verhalten eines Paares ist durch diese Brille der guten Beweggründe zu beobachten: Leidende Partner handeln entweder, um Sicherheit in der Beziehung zu erhöhen, oder sich vor Verlust und Schmerz zu schützen.

Angeschlossen an diese Idee ist die hypnosystemische Haltung der Kompetenz- und Ressourcenorientierung. Man stellt sich die Frage, wofür es sich lohnen könnte sich auf eine gewisse Art einzusetzen. In Paarbeziehungen lautet die Antwort: Um die Abdeckung existentieller Bedürfnisse abzusichern, wie etwa:

- Bindungsbedürfnisse, wie Verlass, Trost, Wärme, Intimität und Nähe
- Akzeptanz und Anerkennung
- Aufmerksamkeit schenken/erhalten
- Kontrolle und Einfluss haben
- Sinn und Bedeutung im Leben, wie etwa Kinderwunsch und Karriere
- Einen Beitrag leisten zu können, wie etwa zu gemeinsamen Projekten, zu der Gesellschaft
- Herausforderung und Kreativität, z.B. Förderung von Intellektualität, Gestaltung des Wohnbereichs
- Körperliche Bedürfnisse, wie Ernährung, Schlaf, Bewegung

Alle Handlungen im Kontext der Beziehung sind als Überlebenskompetenzen zu sehen, die auf die Abdeckung jener Bedürfnisse abzielen. Kritik ist in diesem Rahmen als Protestkompetenz (gegen die Unverfügbarkeit eines Partners) und Mauern als Sicherheitskompetenz zu sehen.

4.4 Förderung der Akzeptanz von Unterschiedlichkeiten

„Wir können den Wind nicht ändern, aber das Segel anders setzen“ (Aristoteles)

Paarbeziehungen sind gelebte Ambivalenz: Jedes Mitglied bietet etwas Unterschiedliches an. Wegen dieser dialektischen Spannung kommt es aber zu Konflikten, z.B. einer hat

Protestkompetenz und einer setzt seine Fähigkeiten dafür ein, den Ball flach zu halten (emotionale Vermeidungskompetenz).

Beziehungen sind konflikthaft wegen erlebter emotionaler Unverfügbarkeit und nicht wegen unterschiedlicher Werte und Interessen. Oft kommen Paare zu uns und beschwerten sich, ihr Problem seien, unterschiedliche Ansichten über Erziehung, Kinderwunsch, Finanzen usw. Unterschiedliche Werte und Interesse sind allerdings (meistens) nicht mehr problematisch, wenn unsere Partner für uns da ist. Fühlen sich Paare unsicher und miteinander nicht verbunden, wirken Unterschiede gefährlich. Sie werden zum Symbol der werdenden Gefahr vom Verlust der Beziehung oder dem eigenen Selbst.

Wenn Paare das Gefühl haben, miteinander sicher in Verbundenheit zu sein, dann können Sie Unterschiedlichkeiten dulden oder gar wertschätzen und nutzbar machen: Eine Klientin hat sich am Anfang der Therapie bitter beschwert, ihr Mann sei kalt „wie ein Stein“. Gegen Ende der Therapie konnte Sie ihn wie einen „Felsen in der Brandung sehen“ und hat das so kommentiert, „Gott sei Dank, ist er nicht wie aus Plastilin. Ich weiß, dass ich hier einen richtigen Mann habe!“.

Der Haken hier ist allerdings: Damit wir uns sicher und verbunden fühlen können, ist es wichtig, dass wir uns bei unserem Partner genau diese Akzeptanz unserer Person fühlen müssen! Jemandem vehement zu überzeugen versuchen, anders zu tun/sein führt zu und aktiviert Bindungsverletzungen.

5 Choreografie einer Paartherapie

„Wer ein Problem hat, hat auch eine Lösung“

Ich möchte hier eine Idee präsentieren, wie man eine Paartherapie choreografisch gestalten kann. Die Ästhetik des Tanzes wird allerdings von dem Betrachter bestimmt, also das soll hier nicht der Versuch sein „etwas Besseres“ zu präsentieren, sondern ist etwas das sich in meiner Arbeit als hilfreich erwiesen hat.

Diese Schritte sind nicht linear zu befolgen, sondern können auch in parallel und überschneidend stattfinden. Schritte können auch wieder besucht werden, um zu vertiefen oder alte Probleme mit neuen Ressourcen zu lösen.

1. Dem Paar helfen, eine Metaposition einzunehmen
2. Bindungskontext für Lösungsversuchen, Engpässen kreieren
3. Umdeutung von der Problemschleife bzw. -Trance als Feind
4. Verschaffung vom Kontext für bedeutsame Bindungserlebnisse
5. Konsolidation und Integration in den Alltag

5.1 Die Einnahme einer Metaposition

Viele Paare kommen zu uns mit der Idee, dass sich der Partner verändern soll (damit sie sich wieder sicher fühlen können). Diese Absicht geht nach hinten los und führt zu einer Verschlimmerung der Lage (siehe [Förderung der Akzeptanz von Unterschiedlichkeiten](#)). Wir müssen Paaren also vermitteln, dass die Lösung nicht darin besteht, den anderen zu überzeugen, von seinem Standpunkt wegzurücken, sondern eine Metaposition ein zu nehmen.

Metapher für eine Metaposition: Fußballer können das Gesamtspiel nicht sehen, solange sie sie auf dem Spielfeld sind und mit Fokus auf dem Ball. Sie müssen daher weg vom Spielfeld, sich auf die Tribüne setzen und auf das Spielfeld herunterschauen.

Paare haben meistens eine ähnliche Sicht der Dinge: Das Problem sei es, dass der Partner ein gewisses Verhalten aufweist. Sie sehen nicht den ganzen Tanz, z.B. wenn ich mich unsicher fühle und nach meinem Partner rufe und er ist nicht da, löst das Angst bei mir aus. Aus der Angst wird Wut und ich laufe ihm nach, um zu protestieren. Den Protest fasst er als Kritik auf – er sei nicht gut genug. Er zieht sich zurück, um sich in Sicherheit zu bringen.

Wichtig ist es, dass Paare das Gesamtbild mitbekommen. Daher müssen Sie mit dem Therapeuten „auf die Tribüne“ kommen, wo sie gemeinsam auf den „gemeinsamen Feind“, die negative Paardynamik (sehen Sie Abschnitt [Umdeutung von der Problemschleife bzw. -Trance als Feind](#)) herunterschauen können. Von hier aus explorieren Therapeuten und Klienten gemeinsam die einzelnen Schritte des Tanzes, in den sie verwickelt werden. Sehen Sie Abschnitt [Elemente eines Engpasses](#) für mehr Information über die Verflüssigung eines Engpasses.

Die einzelnen Bestandteile von diesem Teil des therapeutischen Prozesses können wie folgt zusammengefasst werden⁷:

1. „Spiele-„Unterbrechung
2. Verantwortung für die eigenen (Handlungs-)Schritte übernehmen
3. Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen
4. Verantwortung für die Auswirkung der eigenen Schritte auf dem Partner

Diese gemeinsame Exploration hilft Klienten ihr Erleben zu strukturieren und zu organisieren, was auch beruhigend wirkt. Diese Exploration soll nach den Prinzipien von Wertschätzung, Validation und Kooperationsorientierung usw. funktionieren.

⁷ Vgl. „Halt mich Fest“, Susan Johnson

5.2 Bindungskontext für Lösungsversuchen, Engpässen kreieren

Eine problemorientierte Beschreibung von Engpässen könnte in etwa wie folgt lauten: Engpässe sind Ergebnisse von Über- und Unterregulierung (maladaptive emotionalen Reaktionen bzw. Bindungsstile), die zu inadäquaten, übertriebenen und schädlichen Reaktionen (vgl. John Gottmanns apokalyptische Reiter) führen. Diese Beschreibung hat vielleicht eine gewisse Relevanz für die Planung von Interventionen. Die Beschreibung ist für Paare, die uns aufsuchen aber weniger nützlich, weil sie selber schon diese Sicht der Dinge haben: „Das Problem ist, mein Mann ist Choleriker; meine Frau ist so bedürftig, hysterisch usw.“ Diese Art der Narrative ist nicht gerade aufbauend.

Wir brauchen also eine Beschreibungsform, die für das Paar nützlich, wertschätzend und stärkend ist. Wenn wir Verhaltensweisen, Reaktionen und Gegenreaktionen im Rahmen der Bindung – im Dienst der Beziehung und Sicherheit – setzen, dann tun wir das. Beispiele:

- Eine Frau nörgelt, wenn ihr Mann zu viel arbeitet. Der Therapeut deutet dies als Protestverhalten: Ihr Mann sei ihr wichtig und sie vermisse ihn, wenn er nicht da ist
- Der Mann verlässt den Raum, wenn seine Frau zornig wird. Der Therapeut deutet dies als Beitrag zur Deeskalation: Die Beziehung sei ihm letztendlich wichtig, und er will nicht etwas Schädliches tun oder sagen, dass er später bereuen wird.

Diese Sicht erlaubt uns eine validierende Beschreibung des Paar-Engpasses anzubieten, so nach dem Motto, dass jeder eine „positive Absicht“ hat und im Namen des Selbstschutzes oder der Beschützung der Beziehung agiert. Es eröffnet die Perspektive für das Paar die Bedürfnisse des anderen getrennt von den Schutzmaßnahmen, die häufig als Aggression erlebt werden, zu betrachten.

Wenn wir therapeutisch das Geschehene im Rahmen von Bindung einrahmen und Handlungen als Dienstleistung für die Beziehung sehen, ist dies auch in sich eine Metapher für „sei kulanter und großzügiger miteinander“ und ist eine Einladung für das Paar zu sehen, dass im Namen der Beziehung beide die jeweilige beste Lösung einsetzen, die ihnen derzeit zur Verfügung steht.

5.3 Umdeutung von dem Problem als „Schleife“ und der Schleife als Feind

Das Problem des Paares wird als selbstverstärkende negative Schleife (Muster/Dynamik usw.) umgedeutet⁸. Das ermöglicht einen Abstand von Inhalt und allgemeinen Formulierungen wie etwa Aufteilung von Haushaltsaufgaben, Kommunikationsproblemen, Finanzen, Erziehung, „dass er/sie glaubt, dass wir ein Problem haben“ usw. Es erlaubt auch eine Sicht der Dinge, dass nicht der Partner „Schuld“ an der Lage sei, sondern die Paardynamik. Wenn die Auswirkung dieser Dynamik klar wird, – die Sicherheit der Bindung

⁸ Vgl. Johnson, Susan M.. The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection (Basic Principles Into Practice Series) (p. 128). Taylor and Francis. Kindle Edition.



wird dadurch bedroht und zwar für beide Partner - dann wird die Idee vermittelt, wir sind beide unter Beschuss hier und nicht voneinander sondern, von einer Dynamik, die uns „bestiehlt“.

Beispiele für externalisierende Sprachformulierungen:

- Und dann überstülpt Sie diese Dynamik
- Und plötzlich finden Sie sich in dieser Schleife ...
- Und dann stecken Sie plötzlich in der Wut
- Dann werden Sie gefangen ... die Wut packt Sie an und lässt Sie nicht mehr los
- Und dann landen Sie an einem dunklen Ort, von dem Sie nicht mehr wissen, wie man wieder heraus kann
- Und dann passiert es ... dieser Kreislauf ... und es nicht wirklich wichtig, wo wir hier mit der Beschreibung anfangen, weil es ein Eigenerleben hat, nicht wahr...
- Es dreht sich einfach dieser Kreis ... und eines führt ganz automatisiert zum anderen

Ein weiteres nützliches Reframing ist die Idee, dass diese Dynamik in etwa wie ein Monster ist(sowie die Dementoren in Harry Potter), das sich von Angst und Vulnerabilität ernährt. Sie nützt Ängste (Bindungsverlust, Angst vor Schmerz), um das Paar in die Dynamik hineinzuholen. Sie flüstert dem Paar ins Ohr, „Wenn es schmerzt, wenn du Angst hast, dann ist er/sie Schuld daran“, und verleitet sie zu genau den Handlügen, die die Dynamik verstärken.

Auf therapeutischer Ebene, man kann den Zyklus als „Co-Therapeuten“ sehen: Wenn es in der Sitzung eskaliert oder schief geht, dann heißt es „der Zyklus ist schuld daran“.

Beispiele von Sprachformulierungen:

- Aha, das ist was zu Hause passiert nicht wahr das ist Ihr Zyklus, den wir hier sehen können ...?
- Ah ja und so geht es los ... nicht wahr ... wenn Sie x tun ... dann passiert y mit Ihnen und wenn Sie y tun ... dann passiert x mit Ihnen und je mehr Sie x tun ... um so mehr von y passiert ok bekommen Sie das mit?

5.4 Schaffung eines Kontextes für bedeutsame Bindungserlebnisse

Die Schaffung eines Kontextes, in dem bedeutsame Bindungserlebnisse stattfinden können, ist der Schlüssel zum Erfolg in der Paartherapie. Keine Verbundenheit heißt keine Sicherheit in der Beziehung oder anders gesagt, Verbundenheit schafft Sicherheit und erhöht Beziehungszufriedenheit. Therapeutische Veränderung in der Paartherapie findet dann auf der Basis korrigierender Beziehungserfahrung statt, wenn Paare

1. Auf die eigenen tieferen Emotionen (Vulnerabilitäten) zugreifen und zum Ausdruck bringen können
2. Ein Interesse an den sanfteren (vulnerablen) Emotionen des Partners zeigen können



3. Einander um Unterstützung, Bestätigung und Akzeptanz anbieten, annehmen und darum bitten können.

Jene Momente sind Momente in dem die Partner „Accessible, Responsive und Engaged“ (ARE, vgl. Sue Johnson, de. emotional verfügbar, fürsorglich und beteiligt) sind. In solchen Momenten gestatten Partner gegenseitigen Einblick in ihr innerstes Wesen und bekommen voneinander Akzeptanz, Trost, Wärme, Bestätigung, Zusicherung usw.

Hier geht es um Konzepte, für die es eine eindeutige Anleitung gibt: So wie Tanzen gibt es viele Variationen und Richtungen und ob es ästhetisch oder nicht ist, bestimmt letztendlich das Paar. Konzepte kann man also nicht wie Tatsachen vermitteln, in dem man sie einfach „erklärt“, wie etwa „drei plus drei ist sechs“. Am besten vermittelt man Konzepte, so wie „Tanzen“, in dem sie erlebbar macht.

In der Paartherapie geht es also darum, dem Paar zu helfen, die Beziehung und einander *anders zu erleben* und übereinander und in der Beziehung *anders zu fühlen*. Wir müssen besondere Momente der sicheren Bindung erlebbar machen, damit Sie wissen, wie sich dies anfühlt und wie ihre Beiträge dazu sein könnten. Wir müssen dem Paar helfen, anders miteinander zu tanzen, indem wir sie ermutigen, eine passende atmosphärische Hintergrundmusik zu wählen (Emotionen sind die Musik der Tanz, vgl. Susan Johnson), sich auf die Tanzfläche zu begeben und Verantwortung für Ihre eigene Schritte und die deren Auswirkung auf den Tanz zu übernehmen.

Als Therapeuten können wir hier helfen, indem wir eine therapeutische „Tanzfläche“ oder „Bühne“ zur Verfügung stellen, um mit ihnen solche Momente zu inszenieren und sie währenddessen ermutigen, stützen, Sicherheit und Trost anbieten, sollte es beim ersten Mal nicht klappen (was natürlich oft passiert).

Bühnenkulisse für solche Momente bieten zum Beispiel folgende Interventionsformen an:

- Enactments
- Skulpturen
- Aufstellungen
- Rituale

5.5 Konsolidation und Integration in den Alltag

5.5.1 Konsolidierung von Fortschritten

Besonders wichtig ist in der Hypnotherapie das Konzept der „Ratifizierung“. Der Hypnotherapeut achtet auf Zeichen der Reaktionsbereitschaft des Klienten und gibt ihm Feedback, das ihm in seinen Reaktionen stärkt, so nach dem Motto, „Jawohl, du bist in



Trance, mache weiter so!“⁹. Genau das sollte man während und nach Sitzungen machen, so nach dem Motto, „... normalerweise läuft Ihre Schleife so und so und so ab ... aber heute haben Sie etwas anderes gemacht, Sie haben sich geöffnet und über x,y,z geredet und es ist hier heute etwas Neues a,b,c entstanden das war ja richtig mutig ... gut gemacht!“

5.5.2 Integration in dem Alltag

- Beobachtungsaufgaben, wie etwa „den Zyklus beobachten“
- Aufgaben zu Hause, z.B. zu Hause ein Denkmal für die ersten 5 Jahren, in dem die Beziehung glücklich war, einrichten
- Rituale, z.B. jeden Abend eine Kerze anzünden und 5 Minuten lang die Füße des anderen massieren
- Leseaufgaben, z.B. Kapitel 2 von „Halte mich fest“ von Sue Johnson lesen; ein Märchen/Gedicht/Geschichte lesen.

6 Be Experiential!

Therapeutische Veränderung finden auf der Basis korrigierender Beziehungserfahrung statt. Deswegen pflegte Erickson zu sagen, „Be experiential!“ Je lebendiger, umso wahrscheinlicher ist es, dass Klienten einen Bezug dazu entwickeln werden. Kognitive Gedankengänge haben sicher ihren Platz aber Klienten sollen letztendlich über die Dinge anders *fühlen*.

Wir müssen Veränderungskonzepte auch ansprechend gestalten. Wenn wir Realitätskellner¹⁰ sind, dann sollten wir stets bemüht sein, Schmackhaftes auf der Speisekarte zu haben. Wenn wir wollen, dass Klienten eine eventuell bittere Medizin schlucken sollen (wie etwa sie tun ihren Partner weh), dann müssen wir sie, wie Mary Poppins sagte, mit einem Löffel voller Zucker mischen!

Eine allgemeine Anleitung zu „versüßter“ und lebendiger Gesprächsführung bietet Sue Johnson mit Ihrer RISSC Merkhilfe an:

R	REPEAT key words and phrases for emphasis.
I	IMAGES for emotions rather than abstract labels
S	Frames responses in SIMPLE and concise phrases.
S	SLOW the process of the session. Pace speech to enable deepening of emotional experience
S	SOFT and soothing tone of voice to encourage a client to deepen experience.

⁹ Ein Beispiel „... und während Sie meine Stimme zugehört haben, hat sich Ihr Puls verlangsamt, Ihr Schluckmechanismus hat sich verändert und es kann sein, dass sich eine angenehme Entspannung ausgebreitet hat“.

¹⁰ *Der Realitätskellner*, Herausgeber Werner Leeb



C	Use CLIENT words and phrases in a supportive/validating way.
----------	---

6.1 Hypnotische Sprache als Möglichkeit Konzepte erlebbar zu machen

“Hypnose is relational conceptual communication” (Jeff Zeig, pers. Mit.). Hypnose ist eine Form der konzeptuellen Kommunikation, die sich in Beziehungen mit anderen realisiert¹¹. Konzeptuelle Kommunikation ist suggestiv (engl. evocative). Sie regt an, Bedeutung hinter symbolischen Strukturen zu finden.

Wenn ich einem Paar sage, „Ihre Beziehung wird von Herrn Zornig angegriffen“ oder „Sie haben also einmal ein sicheres Basislager gehabt, zu dem Sie zurückkehren konnten, um Trost und Wärme zu erhalten“ dann meine ich das nicht buchstäblich. Meine Kommunikation ist eher symbolisch oder suggestiv und soll das Paar dazu anregen, einen Sinn drinnen zu finden.

Konzeptuelle Kommunikation ist limbische Kommunikation. Man muss darauf reagieren, ob man will oder nicht und sogar ohne das Bewusstsein dafür zu haben, dass sie eine Reaktion ausgelöst hat. Diese evolutionär sehr alte Form der Kommunikation wird von den Tieren verwendet. Sie signalisieren mit Gesten und Geräuschen. Ein Hund rollt auf dem Bauch und bietet seinem Herrn seinen Bauch an; eine Katze schmiegt ihren Kopf an das Bein ihres Herrn und knurrt. Das sind Signale, die „ich vertraue dir“ und „du bist mir etwas Besonderes“ bedeuten.

6.1.1 Weitere hypnotherapeutische Möglichkeiten zur Stimulierung von Zielzuständen

In der Paartherapie wollen wir Paaren dazu verhelfen, neue (inneren) Zustände zu entwickeln: interessiert (an dem Partner), beteiligt, motiviert, fürsorglich, verantwortungsvoll, liebevoll.

Zustände können nicht auf Aufruf initiiert werden, so nach dem Motto, „und seien Sie jetzt fürsorglich, beteiligt, liebevoll usw.“. Der Mensch ist ein geschlossenes (autopoetisches) System. Man kann ihm höchstens Impulse setzen, die dazu führen, dass er selber einen Zustand initiiert, aber direkt vorbeibringen können wir ihn nicht. Wir brauchen also therapeutische Möglichkeiten, um Impulse zu setzen, damit die Innenorganisation von Klienten dazu angestoßen wird, Zielzustände zu erzeugen.

¹¹ Hypnose kann man selber als Metapher verstehen. Es signalisiert „you can chose your state you are a strong person capable of doing things“ (J. Zeig, pers. Mit.)



6.1.1.1 Metaphor

Angenommen, man will den Zustand "kuschelig", "anschmiegsam" oder "liebervoll" evozieren:

„Ich kenne ein Paar, das jeden Abend vor dem Fernseher auf dem Sofa sitzt und jeden Abend kommt die Katze zu ihnen und legt sich zwischen sie und wedelt ihren Schwanz. Und stellen Sie sich mal vor wie das wäre, wenn Sie diese Katze sind und wissen, wie es ist aufgehoben zu sein, das ist ja etwas Besonderes ... die Wärme von diesem Paar zu spüren ... angekuschelt zwischen Ihnen.“

Witze können hier auch gut funktionieren. Angenommen wir wollen Akzeptanz für „fehlerhafte“ Charaktereigenschaften evozieren, dann ist Bernhard Trenkles Witz über den Bibelverkäufer passend. Kurz zusammengefasst konnte der Bibelverkäufer erstaunlichen Erfolg erzielen, indem er seine potentiellen Kunden angestottert hat, „wwwolllllen Sie alllllle Bbbbbibel vvvvverkaufen ooooooder solllllll iiiiiich eeeeeiiiiine eeeerst vvvoooooorrrllllleessssen?“

6.1.1.2 Symbolisierung

Kunst und Musik symbolisiert. Symphonien weisen auf Refrains, die noch kommen werden. Wenn man die „Happy birthday“ Melodie spielt, dann ist dies ein symbolischer Hinweis, dass heute hier jemand Geburtstag hat.

Geste, Mimik, Klang, Sprachmelodie und Orientierung kann man alle statt Wörter verwenden, um zu symbolisieren. Beispiele:

- Den Arm streicheln, statt das Wort „fürsorglich“ oder „liebervoll“ zu sagen
- Sanftes langsames Reden, um „geht sorgvoll miteinander um“ zu symbolisieren
- Lösungs- und Kompetenzorientierung, um „sei wertschätzend“ zu symbolisieren
- Die Hand zum Boden bringen und gleichzeitig die Stimme vertiefen, um die Vertiefung von Prozessen (z.B. Entspannung) zu symbolisieren

Aber auch *wie* ich etwas sage, kann symbolisieren. Ein Beispiel: Auf stockende Art sprechen „und ... Sie ... können ... diese Schritte unternehmen“ und gleichzeitig mit der Hand die Form einer Stiege in der Luft malen.

In dieser Art der Kommunikation sind viele Symbole enthalten. Sie vermittelt die Idee, „Sie können Schritte unternehmen“.

6.1.1.3 Mehrdeutigkeit (ambiguity)

- “Sie können sicher sein ...” (Zögerung)
- “Sie können Sicher „ (Zögerung) „ ...heit erleben ...” (Zögerung)
- “Sie können es sicher vertiefen „ (Zögerung) „ ... dieses Gefühl ...” (Zögerung)



- “Sie können sicher sein „ (Zögerung) „ ... , dass diese Erfahrung...” (Zögerung)
- “Es ist wichtig hier, dass Sie fürsorglich“ (Zögerung) „... alles überprüfen“
- “Sie können Fürsorglich „ (Zögerung) „ ...keit erleben ...” (Zögerung)
- “Sie können es fürsorglich vertiefen „ (Zögerung) „ ... dieses Gefühl ...” (Zögerung)
- “Ah, Sie können fürsorglich sein.... „ (Zögerung) „ mit sich ...” (Zögerung)

Zögerung und Betonung ändert hier den Bedeutungsrahmen und damit auch die Reaktion, die von dem Klienten evoziert wird.

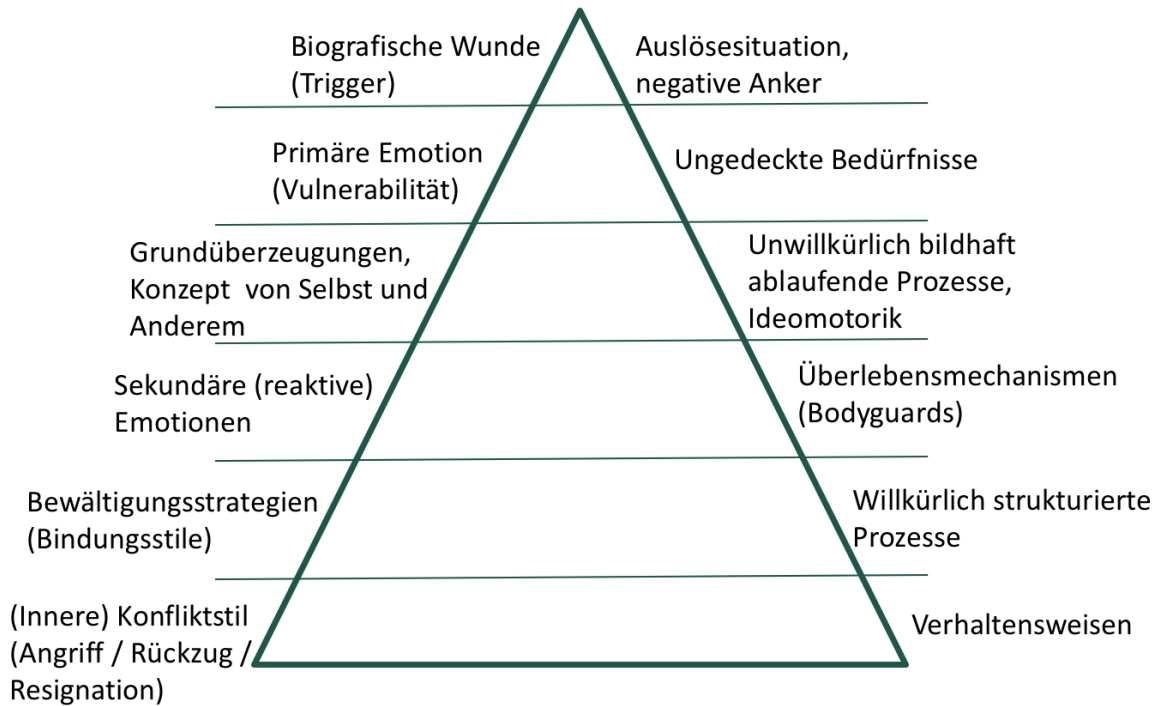
6.2 Fokussierung bzw. Verstärkung von auftauchenden Emotionen

- Wie fühlt sich das für Sie?
- Und was bedeutet das für Sie, wenn Sie das spüren?
- Wo spüren Sie das im Körper?
- Wie ist es für Sie, wenn Sie das im Körper spüren?
- Was sagen Sie zu sich / erzählen Sie über Ihre Beziehung, wenn das so ist?
- Wo führt es Ihnen innerlich hin, wenn x passiert?
- Zu wem werden Sie / wird Ihr Mann, wenn Sie x spüren?

7 Elemente eines Engpasses

Paare sind in Konfliktsituationen meistens auf die eigenen Tanzschritte fokussiert und nicht auf den Tanz und dessen Verlauf. Wichtig ist es daher die einzelnen Schritte aufzudröseln, damit sie die fortwährende Schleife sehen können: x führt zu y führt zu x führt zu y usw. Diese Verflüssigung der Beschreibung des Paares von Ihrem Engpass soll dann eine Verschiebung der Wahrnehmung ermöglichen: Leidenszustände in Beziehungen gibt es dann nicht mehr erstarrte Zustände, an denen man keine Anteilnahme nimmt (und somit hilflos und ausgeliefert ist), sondern Ergebnisse dynamischer Prozesse, bei denen die Reaktion von einem Partner zu einer Gegenreaktion in selbststärkender und Zyklus-artiger Weise führt.

Folgendes Bild und Tabelle stellen eine Möglichkeit auf Basis von hypnosystemischen Konzepten dar, wie der Zyklus in Teilen zergliedert werden kann.



<p>Verhalten</p>	<p>Alles, das man beobachten kann – Körperhaltung, Sprachmelodie, Atmen, Nähe/Distanz</p> <p>Typische (Schutz-) Reaktionen, z.B. sozialer Rückzug, schreien, dementieren, kritisieren, beschwichtigen, rationalisieren, ablenken, rhetorische Maßnahmen wie etwa Dekonstruktion, Gegenbeweise usw.</p> <p>Alternative Verhaltensmöglichkeiten: Wie möchten Sie mit dem Anliegen/Wunsch des Partners umgehen? Wie könnten Sie Ihren Wunsch anders kommunizieren als bisher? Wie könnten Sie mit sich selbst anders umgehen, angesichts des Verhaltens des Partners?</p>
<p>Sekundäre (reaktive) Emotion</p>	<p>Üblicherweise bewusste Prozesse („ICH werde wütend“), z.B. Enttäuschung, Frust, Ärger, Freude, Apathie und Gleichgültigkeit, Bitterkeit, Groll, Ressentiment, Trotz, Depressivität</p>



<p>Automatisierte (unwillkürliche, ES-hafte) Empfindungen</p>	<p>Gedanken, Bilder (angeschossen, Eisblock, Flammenwerfer usw.), Gefühle. Wie wirkt der Partner bzw. sein Verhalten bildlich gesprochen auf Sie?</p>
<p>(Konflikt-)Situation bzw. Verhalten von dem Partner, Ausgangspunkt der Therapie</p>	<p>Wie eine Landschaft, ein Ort (dunkler, finsterner, trister usw.). z.B. mein Partner beschwert sich über mich.</p> <p>Konfliktsituation verflüssigen und als Teil eines Zyklus oder Dynamik beschreiben</p>
<p>Bewältigungs- bzw. Überlebensstrategien (Bindungsstile)</p>	<p>Unwillkürliche atomisierte Prozesse in Bezug auf Beziehungen, wie etwa Klammern, anflehen Sich angepasst und unauffällig verhalten Pendeln zwischen Intimität und Einsamkeit Kontrolle und Unabhängigkeit als höchste Maxim (Verlass gibt es nur auf mich) Mein Name ist Hase (ich war's nicht)</p>
<p>Haltung (Selbstbild, Bild von den anderen)</p>	<p>Innere Zustände z.B. Cheerleader, Ritter des Volkes, Unschuldige, Märtyrer, Dienstleister, Mädchen in Not usw. „ich muss es den anderen immer recht machen und mich unterordnen“; „ich weiß, was für andere besser ist und sie sollten meinen Rat schätzen“</p> <p>Zu wem wird der Partner? (Bildliche Metapher)? Welche Wirkung hat das auf das Bild, das ich von mir habe? Zu wem werden Sie?</p>
<p>Primäre (sanftere) Emotionen und Körperempfindungen</p>	<p>Unwillkürlich, automatisiert und öfters auch unbewusst oder vorbewusst z.B. Schock, Orientierungslosigkeit, Konfusion, Angst, Kummer, Traurigkeit, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit, Schuld, Scham, Melancholie</p> <p>Körper: Erstarrung, Enge, Turbulenz, Aufregungen, Anspannung usw.</p>
<p>Biografische Wunden</p>	<p>Limbische Erinnerungen wie etwa Trennung der Eltern, wenig Aufmerksamkeit durch Mutter, heftige Bestrafung in der Kindheit</p> <p>Woher kennen Sie diese Gefühle?</p>



(Bindungs-)Bedürfnisse	Wofür setzte man sich hier ein? Wofür könnte es gut sein, auf diese Art so einzusetzen? Anliegen/Wünsche/Sehnsüchte z.B. Sicherheit, Zugehörigkeit, Akzeptanz, jemanden wichtig zu sein, Zugehörigkeit Kompetenzbeschreibung (Dienst im Namen der Beziehung oder Selbstschutz), z.B. Liebe der Partner abzusichern Qualität der Beziehung abzusichern Protest wegen Abwesenheit des Partners und er ist mir wichtig Bewunderung des Partners absichern
-------------------------------	---

8 Literaturliste

8.1 Hypnotherapie / Hypnosystemische Therapie

- Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung, Gunther Schmidt
- Liebesaffären zwischen Problem und Lösung, Gunther Schmidt
- Hypnosetherapie, Walter und Bärbel Bongartz
- Im Atelier der Hypnose, Agnes Kaiser Rekkas
- Klinische Hypnose und Hypnotherapie, Agnes Kaiser Rekkas
- Hypnose lernen – Anleitungen zur Selbsthypnose, Dirk Revenstorf & Reinhold Zeyer
- Handbook of Medical and Psychological Hypnosis, Gary R. Elkins (Hrsg.)
- Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin, Dirk Revenstorf & Burkard Pater (Hrsg.)
- The Induction of Hypnosis, Jeffrey K. Zeig
- Therapie in Trance, John Grinder & Richard Bandler

8.2 Paartherapie / EFT

- Langsame Paartherapie, Konrad Grossmann
- The Practice of Emotionally Focussed Couples Therapy, Susan M. Johnson
- Becoming an Emotionally Focussed Couple Therapist, Susan M. Johnson
- Halt Mich Fest. Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben, Susan M. Johnson
- The Couple's Hypnotic Dance, Carol J. Kershaw
- Die 7 Geheimnisse der Glücklichen Ehe, John. M. Gottman
- Partnerschaftsprobleme?, Schindler, Hahlweg, Revenstorf



- Greenberg, Leslie S.. Emotion-Focused Therapy (Theories of Psychotherapy) (Kindle Locations 3-5). American Psychological Association. Kindle Edition.
- L. Brubacher, Lorrie. Stepping into Emotionally Focused Couple Therapy: Key Ingredients of Change (p. 108). Taylor and Francis. Kindle Edition.
- Lammers, Claas-Hinrich. Emotionsfokussierte Methoden: Techniken der Verhaltenstherapie. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial (German Edition) (Page 119). Beltz. Kindle Edition.