

Vorwort

» A healthy marriage is one in which only one person is crazy at a time.

Heinz Kohut

Partnerschaften können das Beste aus uns herausholen, uns aber auch sehr leicht dazu bringen, uns so merkwürdig zu verhalten wie sonst nirgends. Als Paartherapeuten können wir Menschen in einem ihrer wichtigsten und intimsten Lebensbereiche begleiten und ihnen in den Momenten unter die Arme greifen, wenn beide gleichzeitig »crazy« sind. Dies macht die Paartherapie so spannend und manchmal auch so anstrengend. Und bereits hier zeigt sich, dass Paartherapie immer in einem Spannungsfeld stattfindet: zwischen existenziellen Problemen und bedeutsamen Ressourcen. Genau diesem Spannungsfeld widmet sich dieses Buch.

Buchstruktur Das grundsätzliche Problem an Büchern ist, dass sie von Natur aus linear strukturiert sind, Wissen dagegen netzwerkartig. Aus diesem Grund ist das Wissen kaum in eine lineare Struktur zu bringen. Vieles hängt mit vielem anderen direkt oder indirekt zusammen. So hat – egal wie stark man sich bemüht – eine lineare (Buch-)Struktur ihre Grenzen. Dazu kommt, dass ich Fachbücher in den wenigsten Fällen von vorne nach hinten lese. Meistens picke ich mir Stellen, Abschnitte oder Kapitel heraus, die mich gerade interessieren. Genau so habe ich übrigens das vorliegende Buch auch geschrieben und so dürfen Sie es als Leser auch konsumieren. Obwohl es zwar einen (hoffentlich) logischen Aufbau hat, spätere Kapitel sich auf frühere beziehen und aufeinander aufbauen, kann es sowohl von vorne nach hinten als auch kreuz und quer gelesen werden. Ich habe mich bemüht, jeden Abschnitt so zu schreiben, dass er für sich stehen kann. Der Nachteil dieses Vorgehens liegt auf der Hand: An manchen Stellen sind kurze Wiederholungen und Zusammenfassungen nicht zu vermeiden. Damit diese allerdings nicht zu lang werden, sind jeweils auch entsprechende Verweise auf die relevanten Grundlagen oder die Anwendungsmöglichkeiten angebracht worden.

Das Buch ist wie folgt aufgebaut:

In einem Vorspann – sozusagen als Einstieg ins Thema Paartherapie – werden einige zentrale Überlegungen und Kontroversen erörtert: Das Verhältnis zwischen Liebe und Partnerschaft, zwischen Problemen und Ressourcen und zwischen Konstruktion und Wirklichkeit (► Kap. 1).

Das Buch ist anschließend in drei große Teile gegliedert. Im ersten Teil werden unterschiedliche theoretische (und empirische) Hintergründe zu Paartherapie und Partnerschaft dargestellt. Dies sind Modelle und Faktoren, die erklären, wie eine Partnerschaft gelingen kann und warum manche Partnerschaften scheitern (► Kap. 2 und ► Kap. 3). Auch wird der Frage nach der Wirksamkeit von Paartherapie nachgegangen und es werden mögliche Wirkprinzipien einer Paartherapie vorgestellt (► Kap. 4).

Der zweite Teil widmet sich ausschließlich der Paartherapie-Praxis. Nach der Klärung der Rahmenbedingungen einer Paartherapie (► Kap. 5) werden die zentralen Prozesse und die Strukturen einer Paartherapie detailliert vorgestellt (► Kap. 6). Anschließend werden im Sinne eines therapeutischen »Werkzeugkoffers« unterschiedlichste Interventionsmöglichkeiten möglichst praxisnah und anwendbar beschrieben (► Kap. 7). Diese können – maßgeschneidert auf die Bedürfnisse der Paare – in die oben genannte Struktur eingebaut

werden. Der Praxisteil wird abgerundet durch Hinweise auf spezifische Paarthemen wie Untreue, Gewalt und Sexualität (► Kap. 8).

Der dritte und letzte Teil des Buches dient dem Rückblick und der Zusammenschau des Ganzen. In vier »Bildern« werden Theorien und Interventionen aus den vergangenen Kapiteln zusammengeführt und aus einem neuen Blickwinkel betrachtet (► Kap. 9).

Das Ziel des Buches Jedes Paar ist anders, jedes Paar hat andere Probleme und braucht andere Lösungen. Trotz oder gerade wegen dieser Komplexität und Reichhaltigkeit, braucht es zwingend Theorien, Modelle, Prozesse und Strukturen, auf die man sich als Paartherapeut beziehen kann. Diese sollten aber auch ausgebaut und verändert werden können und somit genug Flexibilität für die Unterschiedlichkeit der Paare und der Therapeuten lassen. Das Buch soll Raum geben, diese unterschiedlichen Ideen, Strukturen und Prozesse vorzustellen. Und was John Williams in seinem Buch »Stoner« über die Liebe schreibt, gilt eben auch für die Paartherapie: »In seinem dreiundvierzigsten Jahr erfuhr William Stoner, was andere, oft weit jüngere Menschen vor ihm erfahren hatten: dass nämlich jene Person, die man zu Beginn liebt, nicht jene Person ist, die man am Ende liebt, und dass Liebe kein Ziel, sondern der Beginn eines Prozesses ist, durch den ein Mensch versucht, einen anderen kennenzulernen« (J. Williams: Stoner, 1965/2014, S. 245).

Persönliches Buch Das vorliegende Buch ist ein persönliches und subjektives Buch und zwar aus mehreren Gründen: Schreiben dient für mich nicht zur Wissensvermittlung, sondern ist meine Möglichkeit zum Denken, Reflektieren, Verstehen und Lernen. Ein Buch erweckt den Eindruck, dass Wissen etwas Statisches, Unveränderbares und Fixes ist. Wissen ist aber eine mehr oder weniger zusammenhängende Menge von Konstrukten und diese Konstrukte sind bestenfalls im Hier und Jetzt hilfreich, aber nie dauerhaft wahr. Ich habe das Buch geschrieben, in der Hoffnung, es in zehn Jahren anders zu schreiben, aber auch in der Hoffnung, dass ich in zehn Jahren Dinge daraus noch beibehalten kann. Es ist insofern subjektiv, als es meine Erfahrungen in der Paartherapie widerspiegelt und trotzdem versucht, die Erkenntnisse aus der Wissenschaft einzubeziehen. Aber auch hier dürfen wir uns nichts vormachen: Was ich präsentiere, ist eine ganz spezielle Auswahl von Studien, nämlich die, die ich spannend und interessant finde, und somit wieder subjektiv.

Einiges, was hier im Buch steht, wurde bereits irgendwo geschrieben und gesagt. Es hat nicht den Anspruch vollkommen Neues zu präsentieren, sondern wichtige, hilfreiche Ansichten, Theorien und Interventionsmöglichkeiten zusammenzutragen und miteinander in Bezug zu setzen. Dadurch soll es einen übergeordneten Orientierungsrahmen geben, der das integrative und schulenübergreifende Arbeiten erleichtert.

Geschlechtsbegrifflichkeit Ein wichtiger und in der deutschen Sprache leidiger Punkt ist die sprachliche Darstellung des Geschlechts. Obwohl bereits viel darüber gedacht und geschrieben worden ist, sind mir keine Formulierungen und Lösungen bekannt, die verständlich und vollkommen natürlich klingen. Insbesondere wenn man das Geschlecht zufällig auf sämtliche Textstellen mit Therapeut und Therapeutin, resp. Partner und Partnerin aufteilt, stellt sich auch immer wieder die Frage: Kann ich jetzt gerade hier die weibliche/männliche Form nehmen oder sollte es gendergerecht nicht gerade umgekehrt sein? Damit ich dieses Verwirrspiel mir und den Leserinnen und Lesern ersparen kann, habe ich mich entschieden, vorwiegend die männliche Form zu verwenden. In einigen Büchern wird dann vermerkt, dass damit jeweils beide Geschlechter gemeint sind. Richtig, aber dafür könnte

man ja auch ausschließlich die weibliche Form verwenden. Ich habe die männliche Form gewählt, weil ich als männlicher Autor – auf die eine oder andere Art und Weise – auch die Inhalte und deren Darstellung gendergeprägt habe, resp. haben könnte.

Danksagung Ein Buch entsteht nicht im einsamen Kämmerchen, sondern immer in und durch die Interaktion mit anderen. Aus diesem Grund bin ich auch vielen Menschen zum Dank verpflichtet, die direkt oder indirekt zum Entstehen dieses Buches beigetragen haben. Auch wenn nicht alle, die einen Dank verdient haben, hier nun erscheinen werden, sollen zumindest einige davon genannt werden. Ein großer Dank gilt sicherlich allen Paaren und Kursteilnehmern, von denen ich immer wieder gelernt habe, wie wichtig es ist, offen zu sein und offen zu bleiben. Auch hatte ich das Glück immer Lehrern zu begegnen, die mich auf ihre Weise geprägt haben. Prof. Dr. Guy Bodenmann hat mir die Faszination für die Arbeit mit Paaren vermittelt und er hat mich sowohl im wissenschaftlichen wie auch im praktischen Bereich sehr stark gefördert. Peter Ryser verdanke ich neben vielem anderen ein vertieftes Verständnis für das »Handwerk« der systemisch-lösungsorientierten Beratung. Birgit Kollmeyer danke ich für das kritische Gegenlesen und die vielen hilfreichen Anmerkungen. Ich möchte mich aber auch bei meinen Mitarbeitern und Kollegen am IAP bedanken, für die spannenden Diskussionen und Begegnungen. Besonderer Dank gehört Andrea Kramer, die mich unter anderem bei der Literaturverwaltung tatkräftig unterstützte und vor allem Flurina Hefti, die in tage- und nächtelanger Arbeit, den gesamten Text sprachlich aufgewertet hat. Zudem möchte ich mich bei den Mitarbeiterinnen von Springer für die professionelle Begleitung des Buches bedanken, insbesondere Monika Radecki, Sigrid Janke, Lisa Burato und Christiane Grosser (Lektorat).

Allen voran gilt mein Dank meiner Frau Simone: Sie hat nicht nur das Manuskript gelesen und wichtige Verbesserungsvorschläge angebracht, sondern durch sie und mit ihr kann ich immer wieder erfahren, was es heißt aneinander und miteinander zu wachsen. Und wie erfüllend es ist, eine vertrauensvolle, warme Beziehung zu führen. Danke!

Dem Leser wünsche ich nun viel Spaß bei der Lektüre und beim Anwenden!

Marcel Schär

Zürich, Januar 2016

Paarberatung und Paartherapie

Partnerschaft zwischen Problemen und Ressourcen

Schär, M.

2016, XIII, 168 S. 13 Abb. in Farbe., Hardcover

ISBN: 978-3-662-47481-5