

Intensivseminare für Paargruppen. Eine effektive Form von Paar-Kurztherapie

Quelle: „System Familie“ Band 6, Heft 2, April 1993, Seite 101-109

Zusammenfassung. Die Autoren berichten über ein von ihnen entwickeltes Intensivseminar für Paar-Gruppen als einer effektiven Form von Kurztherapie. Nach Darlegung des Grundkonzepts und des didaktischen Designs fassen sie die Ergebnisse einer Nachbefragung der Teilnehmer von fünf solchen Seminaren zusammen.

Intensive seminar systems for couples

Abstract. The authors describe an intensive seminar system for couples which they developed, and which can be seen as an effective short terme therapy process. After describing the general concept and didactic design, they summarize the results of a follow up questionnaire of participants in five such Seminars.

1. Unsere Erfahrung mit Paargruppen

Therapeutische Arbeit mit Gruppen überhaupt und speziell mit Paargruppen ist im Bereich systemischer Therapie eine eher unübliche Arbeitsform. Wir kennen auch kaum Literatur zu diesem Thema¹. Über die Gründe können wir nur spekulieren. Möglicherweise empfinden es viele Kollegen als unangemessen, Paare in den „unnatürlichen“ Kontext einer zufällig zusammengewürfelten Gruppe zu verpflanzen, nachdem es gerade erst üblich geworden ist, den realen Systemkontext in die Therapie einzubeziehen. Einen anderen Grund haben wir selbst immer wieder erfahren: die Paargruppenarbeit ist organisatorisch aufwendig und bringt finanziell wenig ein. Wenn ein Therapeutenpaar arbeitet, was wir für diese Arbeit am angemessensten halten, müssen sich zwei das Honorar teilen, das sich nicht beliebig steigern lässt, weil jeweils zwei Teilnehmerbeiträge, da es sich um Paare handelt, meist aus einem gemeinsamen Haushalt zu finanzieren sind. Wir praktizieren dennoch seit 15 Jahren diese Arbeitsform, weil wir sie befriedigend und fruchtbar erleben.

Für viele Paare ist die Wirkung der Gruppen nachhaltig und einschneidend. Insofern haben sich diese für uns als eine wirksame Form einer Paar-Kurztherapie herausgestellt.

Wir gestalten die Gruppen nach einigen anderen Versuchen heute als Intensivworkshops von vier bis fünf, in Einzelfällen auch mehr Tagen für sechs bis neun Paare und leiten diese als Therapeutenpaar, in letzter Zeit aber auch häufiger allein oder mit anderen Therapeuten-Partnern.

Ausschlaggebend für die heutige Form des Workshops war eine eigene Erfahrung: 1977 waren wir Teilnehmer an einem gruppensystemisch orientierten Paarseminar unter der Leitung von M. Grube, W. Müller und Ch. Horbach. Daraus zogen wir für unsere Beziehung reichen Gewinn und nahmen viele Anregungen für unsere Konzeption mit.

1 Wir kennen nur: Papp P (1985) Kurztherapie mit Paargruppen. Z System Ther 2(8): 218–230

Die Seminare wurden in den vergangenen Jahren unter verschiedenen Themen ausgeschrieben, z. B. „Beziehungskrise als Entwicklungschance“ oder ähnlich². In letzter Zeit wählen wir häufiger den eher neutralen Titel „Paar-Intensiv-Seminar“. Konzeptionell macht dies aber keinen Unterschied, weil im Zentrum immer die Problemstellungen der teilnehmenden Paare stehen.

Die Zusammensetzung der Gruppen erfolgt in der Regel durch Zufall, das heißt so, wie die Paare sich anmelden. Wir schreiben lediglich in den Ankündigungen, dass wir zu diesen Seminaren Paare einladen, die in einer Krise stecken und ohne Hilfe von außen nicht mehr weiterkommen.

Grob gerechnet dürften es bis heute etwa 45 solcher Paargruppenworkshops gewesen sein, die wir geleitet haben, mit insgesamt etwa 320 Paaren. Die altersmäßige Streuung war dabei sehr groß und erstreckte sich von Paaren Anfang Zwanzig bis zu über sechzigjährigen. Die Paare gehörten allen Phasen des Lebenszyklus an, von gerade zusammengezogenen Paaren bis zu Paaren der Lebensmitte und in der Altersphase. Auch dem Familienstand nach waren alle denkbaren Konstellationen vertreten: „regulär“ Verheiratete in einer ersten oder einer Folge-Ehe, unverheiratet Zusammenlebende, auch getrennt Lebende und Geschiedene. Die überwiegende Mehrzahl gehörte dem intellektuellen, dem alternativen oder dem technischen Milieu an, während Angehörige des ländlichen und des Arbeiter-Milieus³ die Ausnahme darstellten. Wir erreichen also bei weitem nicht alle Bevölkerungsschichten, unterscheiden uns aber darin nicht von den meisten anderen Therapieformen. Beruflich gesehen war die Zusammensetzung der Gruppen recht gemischt, nur in seltenen Fällen wurde eine beruflich homogene Zielgruppe angesprochen, wie z. B. selbständige Unternehmer-Ehepaare oder Paare, von denen ein Partner Therapeut/in war.

In den letzten beiden Jahren haben wir bei fünf solcher Seminare, die im Zeitraum von Juli 1991 bis März 1992 stattfanden, sechs Monate nach deren Abschluss Rückmeldebogen an die Teilnehmerpaare, insgesamt 38, versandt. Davon wurden 25, also ca. 66% oder etwas mehr als zwei Drittel, ausgefüllt an uns zurückgesandt. Die Antworten, die von Mann und Frau getrennt zu geben waren, bestärkten uns, mit dieser Therapieform fortzufahren und ermutigten uns, diesen Bericht zu schreiben. Bevor wir auf diese Nachbefragung eingehen, legen wir unsere Konzept-Überlegungen dar.

2. Konzeption und Seminar-Design

2.1 DAS GRUNDKONZEPT

Wir gehen davon aus, dass Paare, die Therapie, also auch unsere Seminare, aufsuchen, mit wichtigen Lebensproblemen selber nicht mehr gut zurechtkommen, weil sich die Partner beim Versuch der Problemlösung in irgendeiner Weise miteinander „verstrickt“ haben, also

2 Die Seminare liefen oft im Programm des Odenwald-Instituts, Trommstr. 25, 69483 Wald-Michelbach. In letzter Zeit sind wir häufiger selbst Veranstalter

3 Zu dieser Milieu-Zuordnung vgl.: Burkart G, Kohli M (1992) Liebe, Ehe, Elternschaft. Die Zukunft der Familie. Piper, München Zürich

in einem Zusammenspiel gefangen sind, das Problemlösungen erschwert oder verhindert und dadurch zusätzliche Probleme schafft.

Nach gewissen Leitdifferenzen unterscheiden wir unterschiedliche Verstrickungsmuster, indem wir danach fragen, in welchen Bereichen sich diese manifestieren. Solche Bereiche formulieren wir als Polaritäten: z. B. Bestimmen - bestimmt

werden (Macht), Nähe - Distanz, Geben - Nehmen, Bindung - Autonomie, Männlich - Weiblich⁴ usw. Um die Schwierigkeiten eines Paares umfassend zu verstehen, sind daneben freilich noch andere Aspekte einzubeziehen, wie der lebensgeschichtliche und der soziale Kontext sowie die faktische Lebenswelt der Paare⁵. Dazu haben wir aber am Anfang des Seminars wenig oder keine Information. Darum richten wir unser Hauptaugenmerk zunächst auf die Verstrickungsmuster in den genannten Bereichen, weil diese als Interaktion im Hier und Jetzt beobachtbar sind und erfahrbar gemacht werden können.

Unser Bestreben ist es, gleich am Anfang des Seminars, vor allem durch eine Einstiegsübung, die wir noch beschreiben werden, den Paaren und uns zu helfen, ein derartiges Verstrickungsmuster als Focus zu benennen, um darauf das besondere Augenmerk zu richten. Nach dieser ersten Phase der „Konfrontation mit der Verstrickung“ geht die weitere Planung des Seminars dahin, den Paaren zu ermöglichen, in eine zweite, die „Differenzierungsphase“, einzutreten. Hier soll die Verstrickung gelöst werden, was sich fast immer über eine Stärkung der Autonomie der Partner als Individuen vollzieht (deshalb „Differenzierungsphase“). Schließlich werden im weiteren Verlauf Hilfen gegeben, den Autonomie-Gewinn wieder in die Beziehung einzubringen (dritte Phase, „Neustrukturierung“). Es kommt auch vor, dass die Differenzierungsphase in die Auflösung des Paar-Systems mündet, dann bedeutet „Neustrukturierung“ die Bearbeitung und Regelung der Trennung im Seminar.

Diese drei Phasen werden in unseren Seminaren nicht von allen Paaren vollständig, und von den einzelnen auf sehr unterschiedlichen Ebenen und mit unterschiedlichen Tiefgang durchlaufen. Unsere Umfrage scheint aber nahezuzeigen, dass dieser Prozess doch bei einem befriedigend hohen Prozentsatz verifizierbar ist.

2.2 DIE EINZELNEN ELEMENTE DES SEMINARS

Die einzelnen Elemente des Seminars, mit Hilfe derer wir den geschilderten Prozess in Gang zu bringen versuchen, sind die folgenden:

- Problemorientierte und zeitlich begrenzte Zwiesgespräche der einzelnen Paare innerhalb und vor der Gruppe. Diese sind das Kernstück des Seminars, denn darin findet - mit Hilfestellung der Leiter und der Gruppe - die hauptsächliche Auseinandersetzung des Paares mit seiner Problemstellung statt. Wir werden weiter unten eine genauere Beschreibung davon geben.

4 Jellouschek H. (1992) Destruktiv – Konstruktiv. Beziehungsmuster bei Paaren. In: Universitas. Zeitschrift für interdisziplinäre Wissenschaft 2: 138–149. Ich beziehe mich hier auf Polaritäten, auf die uns vor allem Rosmarie Welter-Enderlin aufmerksam gemacht hat

5 Welter-Enderlin R (1989) Krankheitsverständnis und Alltagsbewältigung in Familien mit chronischer Polyarthritits. Psychologie Verlags Union, München: 50–67

- Aufgaben und Aufträge der Leiter für die Paare. Diese können individuell gegeben werden (z. B. soll ein Partner experimenthalber dem andern die Führung in der freien Zeit überlassen), als auch für alle gemeinsam (z. B. zeichnen die Partner eine Kurve ihres Erlebens der Paargeschichte und besprechen diese miteinander).
- Angeleitete Gesprächs-, Körper- oder Fantasie-Übungen, entweder unspezifisch (z.B. Körperwahrnehmungs-Übungen, um mit sich besser in Kontakt zu kommen) oder zu bestimmten Themen, die in der Gruppe gerade aktuell sind (z. B. eine Gebärdenübung zur Polarität „männlich-weiblich“).
- Kurzvorträge eines der Leiter zur „Kunst als Paar zu Leben“⁶, z. B. zum Ausgleich von „Geben“ und „Nehmen“. Diese Vorträge -einmal pro Tag- sehen wir, nachdem wir damit anfänglich sehr zurückhaltend waren, inzwischen ebenfalls als wirksames Interventionsinstrument an, vorausgesetzt wir treffen zum richtigen Zeitpunkt das richtige Thema.
- „Männergruppe“ und „Frauengruppe“: ebenfalls einmal am Tag treffen sich die Männer und die Frauen getrennt zum Gespräch in gleichgeschlechtlichen Untergruppen zum Zweck gegenseitiger Rückmeldung und Unterstützung. Diese „Frauen-“ und „Männer-Gruppe“ innerhalb des Seminars hat sich als ein wichtiges Unterstützungs- und Herausforderungs-System für die Teilnehmer und eine bedeutsame Hilfe zur „Identifikation mit dem eigenen Geschlecht“ herausgestellt.
- Das gegenseitige Sich-Erleben der Paare und ihr informeller Kontakt untereinander. Dieses von uns nicht eigens „geplante“, weil sich aus der Natur der Sache ergebende Element stellt an sich schon eine machtvolle Intervention dar und ist einer der Hauptvorteile der Gruppenmethode gegenüber der Therapie mit einem einzelnen Paar. Für die Paare, die im Alltag mit ihren Problemen oft sehr allein stehen, bedeuten das enge Zusammensein und das offene Gespräch mit den anderen, die ähnliche oder auch ganz verschiedene Schwierigkeiten haben, eine große Erleichterung, und schon das bloße gegenseitige Erleben führt oft zu einer wirksameren Infragestellung eigener Wirklichkeitskonstruktionen als es das gekonnteste Reframing der Therapeuten vermöchte. Immer wieder organisieren sich übrigens im Anschluss an die Seminare Teilnehmer-Paare zu Selbsthilfegruppen.

2.3 DIE EINSTIEGSÜBUNG

Ganz zu Beginn stehen einige Übungen, die eine offene, persönliche Atmosphäre fördern und auf die wir hier nicht näher eingehen. Dann folgt der eigentliche Einstieg, der den Paaren helfen soll, einen wichtigen Focus für die weitere Arbeit zu formulieren. Dafür setzen wir alternativ die folgenden beiden Übungen ein:

- Die Partner - jeder für sich und ohne Kontakt zum andern - malen mit Wachskreiden auf Zeichenblätter ein Bild mit dem Thema „Unsere Beziehung“. Dieses Bild stellen sie sich dann innerhalb der Gruppe wechselseitig vor. Danach laden wir die anderen Paare ein, ihre Kommentare und Beobachtungen beizusteuern, und zwar einmal zu dem, was auf den Bildern selber, und zum anderen, was beim Prozess des Bilder-Vorstellens aufgefallen ist. Wir als Leiter bringen uns dazu ebenfalls ein. Dieser Prozess und die Zusammen-

6 Jellouschek H (1992) Die Kunst als Paar zu leben. Kreuz-Verlag, Stuttgart Zürich, S 46—67

schau beider Bilder machen oftmals die spezielle Verstrickung des Paares zur allgemeinen Verblüffung mit einem Schlag deutlich.

So zeigte sich in der Gruppe der Unternehmer-Ehepaare auf den Bildern sehr rasch ein gemeinsames zentrales Problem-Muster der Macht-Polarität („Bestimmen und bestimmt werden“): die Bilder zeigten die Frauen „im Zentrum“ des Familienbetriebes, als Schaltstelle für alles, „was läuft“, aber ohne jede offizielle Position, während die Männer zwar mit allen sichtbaren Insignien der Macht ausgestattet waren, jedoch irgendwo „am Rande herumschwirrten“. Nach dieser Runde werden die „Gemälde“ an die Wand geheftet und helfen während des ganzen Seminars, Einzelfragen, mit dem Hauptfokus des Paares in Beziehung zu setzen. Dieser Einstieg hat den Vorteil, dass er nicht nur einen Blick auf das subjektive Erleben des Beziehungsmusters und auf die „Bedeutungswelten“ des Paares, sondern auch auf dessen faktische „Lebenswelt“ erlaubt, die in Gestalt von Kindern, Großeltern, Wohn- und Berufssituation usw. erscheint, wenn sie für das Paar von Bedeutung ist. Ein Nachteil besteht darin, dass die Fähigkeit, sich bildlich auszudrücken, verschieden ausgeprägt ist und man Gefahr läuft, die Kargheit der Darstellung zu unmittelbar als Aussage über die Qualität der Beziehung zu interpretieren. Wir praktizieren darum alternativ auch eine andere Einstiegsform⁷:

- Die Partner bekommen den Auftrag, jeweils mit dem anderen eine Pantomime (dynamisch, mit Bewegungsablauf) oder eine Skulptur (statisch, wie ein Standbild) vor der übrigen Gruppe darzustellen, und zwar zunächst so, wie sie ihre Beziehung erleben, und in einem zweiten Durchgang, wie sie ihre Beziehung wünschen. Dabei hat jeder Partner die Möglichkeit, „seine“ Pantomime oder Skulptur mit dem andern zu entwickeln und einzuüben, bevor es zur Vorführung in der Gruppe kommt. Danach geben auch hier Leiter und Gruppenteilnehmer dem Paar ihre Kommentare zum Dargestellten und zum Prozess. Weil diese Methode Körper und Bewegung einbezieht, liegt sie näher am Erleben als das Bilder-Malen. Die Pantomime oder Skulptur prägt sich dem Paar und oft auch der ganzen Gruppe so tief ein, dass sie als Metapher das ganze Seminar über präsent bleibt und immer wieder neue Impulse vermittelt. Das „Wunschbild“ offenbart nicht selten symbiotische Idealvorstellungen, die wesentlicher Teil des Verstrickungsmusters sind. Ein Nachteil dieses Einstiegs ist freilich, dass man nichts über den weiteren Kontext des Paares erfährt.

2.4 DAS PAARGESPRÄCH IN DER GRUPPE

Nun ist der Boden für die nächsten Schritte bereitet. Ab jetzt haben die Paare täglich zu bestimmten Zeiten die Möglichkeit des Zwiegesprächs innerhalb der Gruppe. Vom äußeren Ablauf her strukturieren wir diese Gespräche sehr straff. Unserer Erfahrung nach bringt dies den Paaren im Vergleich zu offenen Gruppengesprächen mehr, und wir sind deshalb ganz davon abgekommen, es dem Gruppenprozess zu überlassen, wer mit wem redet bzw. wer schweigt. Überhaupt beobachten wir zwar den Gruppenprozess, fördern aber nicht dessen offene Entfaltung, noch machen wir ihn zum Schwerpunkt therapeutischer Reflexion, sondern wir zentrieren auf die Prozesse der einzelnen Paare. Das Paar, das die Zeit für sich nutzen will, geht in die Mitte der Gruppe und hat nun eine halbe Stunde zur Verfügung. Zwanzig Minuten davon sind dem Zwiegespräch der Partner vorbehalten, die restlichen

⁷ Diese Übung haben wir in Anlehnung an P. Papp (1985) entwickelt

zehn dafür, dass die Gruppe - einschließlich der Leiter - dem Paar Feedback gibt oder ihr persönliches Erleben und Mit-Erleben („Sharing“) mitteilt. Das Thema der Zwiegespräche wird von den Paaren gewählt, ebenso der jeweilige Zeitpunkt, wann sie „in die Mitte gehen“.

Während der zwanzig Gesprächsminuten des Paares greifen die anderen Gruppenmitglieder nicht direkt, sondern nur über die dem Psychodrama entlehnte Technik des „Doppelns“ ein, so dass das Paar die ganze Zeit zueinander spricht. Lediglich die Leiter behalten sich vor, auch direkt zu intervenieren. Das „Doppeln“ besteht darin, dass ein Gruppenmitglied hinter einen der Partner tritt und als „Hilfs-Ich“ spürbar werdende, aber nicht ausgedrückte Gefühle, Ambivalenzen und Impulse zur Sprache bringt. Die Gruppe wird dadurch angeregt, ganz „beim Paar“ zu sein. Wenn das gelingt, entsteht eine bewegende Atmosphäre von Mitschwingen und Mittragen, und die Gruppe wird für das einzelne Paar ein „Resonanzboden“, der manches viel lauter und differenzierter zum Klingen bringt, als es dem Paar allein möglich wäre. In den zehn Feedback- bzw. Sharing-Minuten können die übrigen Gruppemitglieder eigener Betroffenheit Luft machen. Dadurch werden dem Paar in der Mitte wichtige Ähnlichkeiten („Bei uns läuft es haargenau so!“), aber auch Unterschiede („Bei uns ist es genau umgekehrt“) deutlich. Der Gefahr, dass dabei moralische Bewertungen oder Patentrezepte verteilt werden, gilt es freilich immer wieder gegenzusteuern. Im ersten Durchgang der Zwiegespräche halten wir als Leiter uns mit direkten Interventionen eher zurück, und in der jeweiligen Feedback-Zeit focussieren wir nochmals auf den unserer Sicht nach zentralen Problemzusammenhang im Sinn der ersten Phase („Konfrontation mit der Verstrickung“). In den weiteren Durchgängen greifen wir dann aktiver auch während des jeweiligen ersten Zeitabschnitts ein und intervenieren im Sinne der „Differenzierung“ in Richtung auf Übernahme der Eigenverantwortung des Einzelnen für Aufrechterhaltung und/oder Veränderung des deutlich gewordenen Problem-Musters. Dabei geben wir dann auch Aufgaben und Verhaltens-Experimente, wie sie in der systemischen Therapie üblich sind, soweit sie in den Rahmen des Seminars passen. Die Erfahrung mit solchen Aufgaben gibt dem Paar oft das nächste Thema für ein weiteres Zwiegespräch in der Gruppe. Gegen Ende des Seminars richten sich unsere Interventionen und Aufgabenstellungen dann auf „Neuorientierung-Neustrukturierung“, und das heißt, wir regen konkrete Vereinbarungen, Abmachungen und Verträge (z. B. „Neuschreiben des Beziehungsvertrages“) an.

Von außen gesehen erscheinen die jeweiligen zwanzig Minuten für das Zwiegespräch sehr kurz. Sicher kann darin nicht alles gesagt werden. Aber die zeitliche Begrenzung regt die Paare zur Konzentration aufs Wesentliche an. Das Setting, das die Paare nur miteinander, nicht aber mit den Therapeuten oder mit der Gruppe reden lässt, fordert diese außerdem heraus, selber Lösungen zu erarbeiten. Hinzu kommt, dass sich oft ein „Protagonistenpaar“ herauskristallisiert, das durch seine Themenstellung und sein beherztes Drangehen Tabus bricht (z. B. beim Thema Sexualität), Konfliktfreudigkeit in die Gruppe bringt und auf die anderen Modellwirkung ausübt. So werden wir immer wieder in Staunen versetzt, wie weit manche in diesen kurzen und insgesamt wenigen Gesprächen (etwa vier bis fünf) kommen.

2.5 DER EINSATZ DER ÜBRIGEN METHODISCHEN ELEMENT

Der Gesamtprozess wird hauptsächlich durch diese Paargespräche bestimmt. Die übrigen methodischen Elemente setzen wir so ein, dass sie den Prozess weiter anregen und intensi-

vieren. So kann bei einem Streitpaar eine einfache Körper-Übung aus dem Aikido mit einem Schlag deutlicher als viele Worte machen, was es heißen kann, nicht immer „dagegen anzurennen“, sondern „mit der Energie zu gehen“. Oder ein Kurzvortrag über die Notwendigkeit von Distanzierungsphasen in der Beziehung kann – zum richtigen Zeitpunkt platziert – große Erleichterung von Schuldgefühlen schaffen. Dieser flexible Einsatz erfordert, dass die Leiter über ein gewisses Repertoire an vorbereiteten Übungen und Kurzvorträgen verfügen, aus dem dann jeweils ausgewählt wird, was in die Situation passt. Teilnehmer der Gruppen, die wir befragten, meldeten uns zurück, dass es vor allem diese flexible Kombination der verschiedenen Elemente wäre, die die Effektivität des Intensivseminars ausmachen würde. Der Therapeut ist hier als „Inszenator“ und „Regisseur“ stark gefragt. Er ist weniger als im Einzelsetting mit dem einzelnen Paar konfrontiert, was den Vorteil hat, dass er sich nicht so leicht in dessen Muster verstrickt und in einer guten Distanz bleibt.

3. Das Intensivseminar im Spiegel der Teilnehmer-Rückmeldungen

3.1 ANHALTENDE VERÄNDERUNGEN?

Bei unserer Nachbefragung interessierte uns vor allem, ob durch die Intensivseminare anhaltende Veränderungen bewirkt wurden. Alle Paare, die den Bogen zurücksandten, bejahten diese Frage. Selbst wenn man also von der sicher nicht ganz berechtigten Annahme ausgeht, dass sich bei denjenigen, die den Bogen nicht zurücksandten, nichts getan hat, stellen mehr als zwei Drittel der Paare bei sich Veränderungen sechs Monate nach dem Seminar fest. Davon schätzten bei 10 Paaren, also bei 40%, Frauen und Männer gleichermaßen diese Veränderungen als „stark“ ein, bei weiteren 40% bewertete jeweils ein Partner die Veränderung als „stark“, der andere als „klein“, wobei sich diese zu gleichen Teilen auf Frauen und Männer aufteilen. Die restlichen 20%, das sind 5 Paare, schätzten den Effekt – Frauen und Männer übereinstimmend – als „kleine Veränderung“ ein. Auf die Frage nach der Qualität der Veränderung antwortete der allergrößte Teil (nämlich 84%) „positiv“, der Rest kreuzte „positiv“ und „negativ“ zugleich an. Damit war wohl gemeint, dass die Zeit nach dem Seminar teilweise als konfliktträchtiger erlebt wurde. Niemand erlebte eine Veränderung nur zum Negativen.

Weiter fragten wir danach, worin die Paare die wichtigsten Veränderungen sahen. Aus den Antworten kristallisieren sich folgende Schwerpunkte heraus: die Frauen nannten „mehr Abgrenzung vom Partner“, „mehr Eigenständigkeit und Selbstbewusstsein“ am häufigsten, die Männer „mehr Gefühle äußern“, „sich mehr öffnen und sich zeigen“ sowie „mehr Verantwortung für die Gestaltung der Beziehung übernehmen“. Darin spiegelt sich die häufig gemachte Erfahrung wider, dass in Paarbeziehungen Frauen oft ein Autonomie-Defizit, Männer dagegen ein Beziehungs-Defizit haben, was sich in der Paardynamik dann als negativer Kreislauf gegenseitig verstärkt. Darum arbeiten wir in den Gruppen vor allem auch auf Veränderung dieses Musters hin, was sich in unserem Umfrageergebnis widerspiegelt und jedenfalls zu einem Teil als wirksam bestätigt wird. Weitere Veränderungen (Stärkung der Konfliktfähigkeit, mehr Verantwortung abgeben sowie mehr Einfühlung und Respekt) wurden seltener genannt.

3.2 AUSWIRKUNGEN AUF DIE NÄHE-DISTANZ-REGULIERUNG

Weil die Balance innerhalb dieser Polarität erfahrungsgemäß für Paare von zentraler Bedeutung ist, fragten wir weiter, ob die beschriebenen Veränderungen zu mehr Nähe oder mehr Distanz geführt hätten. Die Mehrzahl der Antworten besagte „zu mehr Nähe“. Bemerkenswerter bei diesem Punkt war jedoch für uns, dass ein relativ hoher Prozentsatz der Teilnehmer, nämlich 28%, sowohl mehr Nähe als auch mehr Distanz ankreuzte, obwohl vom Fragebogen her diese Antwortmöglichkeit nicht direkt vorgesehen war. Typische Kommentare dazu waren (wörtlich): „Schlafen spontaner zusammen und sind längere Phasen gut getrennt“ (Frau); „Dadurch, dass ich Distanz mehr erlaube, kann ich auch die Nähe mehr genießen. Distanz heißt: für mich alleine was tun ohne schlechtes Gewissen“ (Mann). „Verantwortlichkeit für eigene Interessen gesteigert. Dadurch kann ich leichter auf ihn zugehen“ (Frau). „Ich nehme mehr Distanz und kann sie innerlich mehr akzeptieren“ (Mann). Diese Antworten bestätigen unsere Hypothese, dass bei vielen Paaren zunächst eine konstruktive Distanzierung nötig ist, bevor wieder echte Nähe möglich wird. Eine Teilnehmerin formulierte diese Wirkung des Seminars so: „Beendigung eines jahrelangen Aneinander-Gebundenseins ohne Liebe. Das Seminar war der Anfang und die Entwicklung zu einem liebevolleren Bezogen-Sein“.

3.3 VERÄNDERUNGEN IN KONKRETEN LEBENSBEREICHEN

Weiter fragten wir nach konkreten Lebensbereichen (von uns vorgegeben), in denen sich die Veränderungen vollzogen hätten. Die folgenden Zahlen beziehen sich auf Einzelpersonen, Mehrfachnennungen waren möglich. Am häufigsten wurde hier genannt „Gespräch miteinander“ (38 Nennungen), gefolgt von „Freizeit“ (34), „Kinder“ (30), „Sexualität“ (24), „Haushalt“ (19) und „Geld“ (17).

Das Gespräch miteinander wurde von den Paaren seit dem Seminar als „häufiger“, „offener“ und „konstruktiver“ erlebt. Dies wird von einem anderen Ergebnis der Auswertung bestätigt, insofern die meisten Paare, die nach dem Seminar „mehr Nähe“ erlebten, diese Nähe mit „mehr und intensiveren Gesprächen“ interpretierten. Das Seminar scheint also zur Entwicklung einer neuen Gesprächskultur geholfen und damit den Paaren eine zusätzliche Form von Intimität erschlossen zu haben. Hier trägt wohl die intensive Übung der „Zwiegespräche“ ihre Früchte!

Aus den Kommentaren zu „Freizeit“ geht hervor, dass die Paare diesen Lebensbereich bewusster gestalteten, sowohl im Sinne von mehr Gemeinsamkeit als auch von mehr individuellem Freiraum. Beim Thema „Kinder“ nannten die Paare vor allem „bessere Kooperation und Stärkung der Elternachse“, vereinzelt wurde - von Männern - genannt: „Stärkeres Engagement in der Vaterrolle“. Bei den Paaren, von denen einer nicht-leiblicher Elternteil war (insgesamt drei), fiel auf, dass alle die Klärung der Rollen und Zuständigkeiten für die Kinder betonten, was die Situation allerdings nicht immer konfliktärmer machte.

Zur Verbesserung der Sexualität (von fast 50% der Teilnehmer benannt!) wurden u. a. folgende Kommentare gegeben (wörtliche Zitate): „Leben unsere Sexualität wieder, probieren Neues aus und können sie genießen“ (Frau). „Mehr Gelassenheit und innere

Freiheit, kein Zwang mehr" (Mann). „Ich bin erleichtert, die Verantwortung für ihre Sexualität abgeben zu können" (Mann). „Ich fühle mich weniger schuldig, was unsere sporadischen sexuellen Kontakte angeht" (Frau), „Weniger, aber intensiver" (Frau). Wie man sieht, wurden als Verbesserungen hierbei weitem nicht immer größere Häufigkeit oder Intensität erlebt, sondern vor allem auch Einstellungsveränderungen. Im Haushalt wurden laut Aussage der Paare die Zuständigkeiten klarer aufgeteilt. Das Thema Geld wurde vor allem von Frauen genannt, und zwar im Sinn größerer Eigenverantwortlichkeit (eigenes Konto, eigener Verantwortungsbereich).

3.4 GESAMTWERTUNGEN

Im letzten Punkt des Rückmeldebogens fragten wir danach, wie die Paare ihre Krise, in der sie sich zum Zeitpunkt des Seminars befanden, von heute her einschätzten. Die Antworten darauf nutzten viele zu einer Gesamtbewertung des Seminars. Da wo diese Krise als nicht so tiefgreifend eingeschätzt wurde, erlebten sie das Seminar als Bereicherung und Verlebendigung: „Es ist das Bewusstsein gewachsen, dass es sich lohnt, unser Miteinander zu verbessern" (Mann) Oder: „Das Seminar war eine gute Erfahrung, die die Güte unserer Beziehung bestätigt hat" (Frau). Relativ häufig betonten sie, dass die damalige Krise durch das Seminar nicht einfach verschwunden wäre, sondern noch andauere oder sich sogar verdeutlicht bzw. verschärft hätte, dass sie aber gerade dadurch in ihrem Prozess miteinander weitergekommen wären: „Die Krise ist noch nicht vorbei. Sie hat zu einer tiefgreifenden Veränderung geführt. Selbst wenn sich unsere Wege trennen sollten, habe ich viel gelernt" (Frau). „Die Krise hält an. Im Gegensatz zu damals denke ich weniger an Trennung, als mehr an Entwicklung zu Selbständigkeit in der Beziehung" (Mann). Dass mit solchen Äußerungen der positive Effekt des Seminars nicht in Frage gestellt werden soll, sondern gerade als Auflösung der Verstrickung zu interpretieren ist, geht aus den Kommentaren immer wieder hervor. So schreibt ein Mann: „Das Seminar hat uns auf einen neuen Weg gebracht, der vorerst noch schwierig ist." Und seine Frau bemerkt: „Die Krise begann erst so richtig während dem Seminar und steigerte sich dann noch. Ohne diese Krise wäre bei uns noch alles beim Alten. Und wie lange wäre das noch gut gegangen?" In derselben Richtung äußert sich ein anderer Mann: „Vieles ist noch in Bewegung und noch nicht zu einem Abschluss gekommen. Wir lernen durch die Krise, was Beziehung sein kann." Und ein anderer Teilnehmer: „Es war eine Krise, die sich jahrelang hinzog und zu einer Entscheidung drängte. Das Seminar hat sie vollends auf die Spitze gebracht und einen Neuanfang ermöglicht." In diesen Äußerungen wird deutlich, was wir als therapeutische Wirkung der Paar-Gruppenarbeit immer wieder erleben und anstreben: durch diese intensive Erfahrung wird eine verschleppte Krise - von Teilnehmern treffend als „Sackgasse" oder „Einbahnstraße" charakterisiert - oft erst von neuem akut, damit aber der Bearbeitung zugänglich. Die Beziehung kommt in Bewegung, was nicht heißt, dass nun alle Probleme gelöst wären, wohl aber, dass Entwicklung in Gang kommt, die neue Lebendigkeit bedeutet.