

Die drei Saboteure der Beratungserfolgs

Warum Paarberatung schwerer und weniger erfolgreich ist als Einzelberatung

„Gut zu wissen, dass Sie Paarberatung machen“, sagt mir ein approbierter Psychotherapeut. „Denn jetzt kenne ich noch mal jemand, zu dem ich Klienten mit Eheproblemen schicken kann. Ich selbst mache nämlich nur Einzelberatung. Paarberatung ist mir zu anstrengend.“

Ja, anstrengend ist das schon. Das hat mehrere Gründe. Für den Berater ist es hilfreich, wenn sie ihm bewusst sind. Damit er sich nicht unnötig aufreißt, wo Zurückhaltung besser wäre. Damit er sich nicht für einen Versager hält, wo das Scheitern nicht an ihm, sondern in der Natur der Sache liegt. Und damit er sich wappnet, indem er die Paarberatung etwas anders angeht als die Einzelberatung.

Die Erfolgsquote in der Paarberatung ist geringer als in der Einzelberatung, weil der Erfolg nicht nur von zwei Personen abhängt, sondern von drei, und weil viele Paare erst in die Beratung kommen, wenn es zu spät ist. Im Bild gesprochen: Sie funken SOS, wenn das Schiff schon untergeht. Das kann bedeuten, dass die Paarberatung dann allenfalls noch Seenotrettungsfunktion erhält, aber nicht um das Schiff zu retten, sondern die Schiffbrüchigen. Die Ehe ist definitiv entzweit. Wenn Eheschiffe untergehen, ist die Bereitschaft, doch noch alles zu tun, um das Schiff zu retten, oft zu gering. Die Kraft, der Wille, die Hoffnung, die Einsicht in den Sinn der Unternehmung ist mindestens bei einem der Eheleute ans Ende gekommen. Der Erosionsprozess ist zu weit fortgeschritten. Die Ressourcen sind erschöpft. Ich führe zu Beginn der Paarberatung üblicherweise den ENRICH-Test zur Diagnostik durch. Leider besitzt das Gesamtergebnis „Unvitalen Paar“, das niedrigste Level an positiver Übereinstimmung der Partner also, tatsächlich eine signifikant hohe prognostische Relevanz: Ganz überwiegend schaffen es solche Paare nicht, einen längeren Beratungsprozess durchzuhalten. Meist brechen sie ihn schon recht bald ab. Die Würfel sind bereits gefallen.

Sehr mühsam oder gar unmöglich wird die Paarberatung auch, wenn mindestens ein Partner hartnäckige und tief sitzende Kommunikationsprobleme hat. Der Schlüssel zum therapeutischen Erfolg in der Paarberatung ist nun einmal die Verständigung. Ich vergleiche die Paarberatung gern mit einem Tanzkurs. Statt „Tanzen“ muss man nur „Kommunizieren“ einsetzen. „Ich bin der Trainer“, erkläre ich den Paaren, „und Sie sind das Tanzpaar. Sie haben bisher kommunikativen Freestyle getanzt, was ja an und für sich nichts Schlimmes ist, aber Sie haben halt Probleme damit bekommen. Statt aufeinander einzugehen und miteinander ein schönes Ganzes zu bilden, kamen Sie sich dauernd in die Quere. Sie traten sich auf die Füße und ans Schienbein. Die Schrittfolge der verständigungsorientierten Kommunikation sieht anders aus. Ich bringe sie Ihnen bei. Dazu müssen Sie mir erlauben, Sie als Ihr Trainer immer wieder mal zu unterbrechen, einzugreifen, zu verbessern und selber vorzumachen, wie es gehen kann.“ Das gelingt sehr gut, wenn beide Partner sich das sagen lassen und gern bereit sind, mitzumachen. Und es gelingt immer noch einigermaßen gut, wenn sie sich wenigstens darauf einlassen. Aber es wird sehr mühsam, wenn mindestens ein Partner einfach nicht mitmacht. Wenn so etwas in der Einzelberatung geschieht, kann man als professioneller Berater den Widerstand ganz gut durchhalten, die eigene Ungeduld überwinden und die therapeutische Vorgehensweise anpassen. Vom einem Klienten, der mit einem kommunikationsgestörten Partner verheiratet ist, kann man das aber kaum erwarten. Nicht selten macht Partner A kommunikativ alles richtig und trotzdem tritt ihm Partner B ständig neu auf die Füße und ans Schienbein. Dann kommt noch nicht einmal ein vernünftiger Foxtrott zustande, von Tango ganz zu schweigen. Und während du als Paarberater Partner B erst seit Tagen oder Wochen kennst, leidet Partner A schon seit Jahren darunter und hat schon alles Mögliche versucht. Es ist sehr leicht, von neuen Anfängen zu reden, wenn man nicht wahrnimmt, dass dieses schöne Lied vom Neuanfang für einen der beiden eine alte Leier ist, die er allmählich nicht mehr hören mag, aus gutem Grund.. Das destruktive System einer Partnerschaft kann sich auch im Beratungsprozess mit zwanghafter Präzision weiter drehen. Als aufmerksame Paarberater lassen wir uns dadurch nicht aus der Coachingzone auf die Zuschauertribüne vertreiben. Wir kapitulieren nicht vor

dem System. Aber wir können zu der Einsicht kommen, dass selbst dieser gute kommunikative Tanzkurs in den Bann des kranken Beziehungssystems der beiden gezogen wird. Und dann gibt es nur noch zwei frustrierende Möglichkeiten, eine schlechtere und eine bessere: Der Beratungsprozess verebbt oder bricht ab. Wahrscheinlich trennen sich die Partner oder sie leiden weiter aneinander, weil es den einen oder anderen Bindungsfaktor gibt, der sie dennoch zusammenkittet. Das ist die schlechtere Variante. Die bessere Alternative ist es, wenn Partner A das System verlässt. Das muss nicht die unbedingt die räumliche Trennung vom Partner bedeuten, kann es aber. Eine Trennung wird es gleichwohl sein: Eine klare Abgrenzung nämlich. Zu einem kranken Ehesystem gehören immer zwei. Und wenn einer von beiden das im Gegensatz zum anderen erkennt, darunter leidet und trotzdem darin gefangen bleibt, liegt es nicht am anderen, sondern an ihm selbst: Er sieht die notwendigen Grenzen, aber er zieht sie nicht. Wenn es noch eine Chance zur Rettung der Ehe gibt, dann kann sie darin bestehen, dass er endlich konsequent wird und sich vom „Eigentlich-müsste-ich“ entschlossen verabschiedet. Vielleicht erlaubt er uns, dass wir ihn dabei begleiten und beraten. Plan B der Einzelberatung tritt an die Stelle von Plan A der Paarberatung. Das ist schwierig, aber nicht ohne Hoffnung. Wir dürfen uns davor hüten, retten zu wollen, was durch uns nicht zu retten ist. Eine Teilnehmerin unserer Seelsorgeausbildung merkte dazu an: „Der Posten des Retters ist schon vergeben.“ Ein weiser Satz. Seelsorger und Berater sind nicht Retter, sondern bescheidene Unterstützer. Frederick Kanfer hat uns einen schlichten, aber sehr empfehlenswerten Hinweis geschenkt, wie wir die Grenze zwischen bescheidener Dienstleistung und überzogener Retterallüre feststellen können: „Arbeite nie mehr als dein Klient!“

Mir sind in der Paarberatungspraxis sabotierende Kommunikationshindernisse in drei Erscheinungsformen begegnet:

- ▶ Persönlichkeitsstörungen
- ▶ Akute Störungen
- ▶ Vorentscheidungen

Der Saboteur „Persönlichkeitsstörung“

Ich gebrauche dieses Etikett mit aller Vorsicht, weil es allzu leicht und allzu pauschal festlegt und meiner Meinung nach gar nicht klar zu Charakterstruktur und Temperament hin einerseits und zu akuten, wenn auch chronischen oder episodisch auftretenden Störungen hin andererseits abzugrenzen ist. Ich will an dieser Stelle darunter alles Mögliche verstehen, was sehr tief und hartnäckig in der Biografie einer Person verwurzelt ist und erhebliche zerstörerische Auswirkungen hat. Und ich neige dazu, das auf Menschen mit fehlender Selbstwahrnehmung und Selbstachtung einzuschränken. Da erst wird es richtig schwierig. Wenn Selbstwahrnehmung und Selbstachtung vorhanden sind - immer beide im Doppelpack! - möchte ich auch bei schwersten Defiziten lieber nicht von Persönlichkeitsstörung, sondern von Schwäche sprechen. Schwach sein ist menschlich. Man kann damit umgehen, wenn man sein Problem erkennt und sich selbst mitsamt seinem Problem akzeptiert. Gerade dadurch kann man ganz enorme Stärken entwickeln. Auch für die Partnerschaft kann das gemeinsame akzeptierende Wahrnehmen von Schwächen, wie groß sie auch sein mögen, eine tief und stark verbindende Kraft entfalten. Zum richtigen Problem wird das Problem der Schwäche erst, wenn Selbstwahrnehmung oder Selbstakzeptanz fehlen.

Ein Beispiel für Selbstwahrnehmung ohne Selbstakzeptanz ist die chronisch dysthyme Partnerin, die ihr Problem ziemlich gut erkennt und in der Einzelberatung durchaus hilfreiche Einsichten gewinnt, im moderierten Paargespräch aber mit seismographischem Spürsinn mangelnde Wertschätzung aus den Äußerungen ihres Mannes filtert und diese sogleich idiosynkratisch bestätigt und verstärkt, indem sie sich selbst für schuldig befindet. Sofort gehen alle Lichter bei ihr aus. Sie implodiert. Sie weiß sich nicht nur abgelehnt - aus ihrer Sicht will und kann ihr Mann sich wohl nicht verändern, er tut freundlich, aber er meint es nicht so, er versteht sie nun einmal nicht. Nein, nicht nur das, sondern sie weiß sich zugleich verantwortlich dafür, denn natürlich ist sie immer an allem schuld, das sagt er ja auch und die Kinder obendrein. Könnte der Zugang darin bestehen, ihre Depression zu thematisieren? Mitnichten, denn ihre idiosynkratische Antwort lautet: „Da haben wir's! Ich wusste es ja. Mein Mann sagt sowieso schon immer, dass nur ich das Problem bin. Ich bin gestört, ja klar, und er ist fein raus. So einfach macht er es sich. Und nun bestätigen Sie das auch noch. Natürlich, immer ich.“ Was tun?

Der Mann weiß nicht mehr, was er sagen soll: „Alles dreht sie mir im Munde um.“ Er bemüht sich verzweifelt, aber er ist auch unglaublich enttäuscht und verärgert, was er aber tunlichst verschweigt. Die Paarberatung stagniert und bricht letztendlich ab. Die depressive Klientin geht in Einzeltherapie und darin liegt nun wieder Hoffnung: Wenn sie lernt, sich selbst ernst zu nehmen und aktiv für die eigenen Bedürfnisse einzutreten, ohne vor der scheinbaren familiären Übermacht zu resignieren, kann die Beziehung heilen.

Ein Beispiel für Selbstakzeptanz ohne Selbstwahrnehmung ist der hypomanische Verlobte, der seiner introvertierten Geliebten helfen möchte, endlich mal aus sich heraus zu kommen, innerlich frei und selbstbewusst zu werden. Er beeindruckt durch den guten Willen, die Beflissenheit, den leuchtend liebevollen Blick, die zärtliche Geste und die Bereitschaft zu Selbstkritik und Mitarbeit. Einfach vorbildlich, hundertprozentig motiviert und engagiert. Wie gut sie es hat mit solch einem Freund! Wenn nur ihre kleinlichen Zweifel nicht wären! Ihre finanziellen Sorgen etwa: Weil er zwar voller Pläne und Ideen, aber wirtschaftlich alles andere als abgesichert sei. Der Kommunikationstanzkurs fängt verheißungsvoll an, beim Foxtrott macht es richtig Spaß mit den beiden. Aber dann wird dem Berater unwohl: Versteht er sie wirklich oder tut er nur so? Nimmt er sie eigentlich ernst? Sie spürt das auch und zieht sich zurück. Gerade noch rechtzeitig beendet sie die Beziehung. Die Hochzeitspläne waren schon gemacht.

Ich ordne diese Art der Kommunikationssabotage dem narzisstischen Störungskreis zu. Meinem Eindruck nach ist das in der Paarberatung eher ein Männerproblem. Auf dem Flughafen des arabischen Doha sah ich einen sehr selbstbewusst wirkenden Papa mit dem sehr selbstbewusst wirkenden Söhnchen an der Hand stolz einige Meter vor seinem Harem her schreitend: Burkaverhüllte Frauen mit den Töchterchen an der Hand. Sehr befremdend. Aber so etwas gibt es auch bei uns, wenn auch kaum noch in jener zur Schau getragenen Selbstverständlichkeit. In der Paarberatung begegnet es uns in einem Kontinuum von evidenter Machohaltung inklusive Diskriminierung des anderen Geschlechts bis hin zu kaum erkennbaren Restbeständen. Das Rollenverständnis mag durchaus partnerschaftlich sein, aber rein gewohnheitsmäßig, vielleicht einfach nur dem Modell der Herkunftsfamilie folgend, misst er eben doch in mancher Hinsicht mit zweierlei Maß. Nun wird es spannend: Ist er wirklich bereit, ihr auf Augenhöhe zu begegnen, sie tatsächlich ernstzunehmen, ihr mit beiden Ohren und dem Herzen zuzuhören? So, dass es auch tatsächlich bei ihm ankommt, was sie sagt, was sie meint, fühlt, bewegt? „Frau Icks, fühlen Sie sich von Ihrem Mann jetzt wirklich verstanden und akzeptiert?“ Das ist ziemlich häufige Trainerfrage in meiner Beratungsarbeit. „Nein, nicht wirklich. Er hat zwar den Wortlaut verstanden, aber ich glaube nicht, dass es bei ihm angekommen ist.“ „Dann sagen Sie es bitte noch mal.“ Die Mühe wird sich lohnen, wenn das Problem bei ihm nur die Gewohnheit ist. Dann ist er jetzt einfach nur hilflos. Wenn er aber ohne Einsicht und Reue seine Frau von oben herab ansieht, mag er sich auch nur ein paar Zentimeter höher als sie dünken, kann es sehr schwierig werden. Wenn nicht unmöglich.

Der Saboteur „Akute Störung“

Hierzu ist nicht so viel zu sagen. Denn dass der Beratungsprozess beeinträchtigt oder gar verhindert wird, wenn ein Partner durch eine starke akute Störung welcher Art auch immer in Beschlag genommen ist, liegt auf der Hand. Wichtig ist nur, das auch wahrzunehmen. Darum sollte zu Beginn der Beratung eine ausreichende Anamnese erfolgen, die nicht nur die Beziehung, sondern auch die individuellen Befindlichkeiten der Partner abfragt. Der Beratungsprozess kann auch sinnvoll unterbrochen oder abgebrochen werden, wenn eine Störung erst unterwegs auftaucht. Zum Beispiel kann ein Alkoholproblem in den Vordergrund treten. Es kann sich zeigen, dass die notwendige Grenzziehung von Partner A dem alkoholkranken Partner B gegenüber Bedingung dafür ist, dass die Beratung fortgesetzt werden kann: Erst Entzug, dann Gespräch! Ich möchte daraus kein Dogma formen. Aber es kann sich aufdrängen, dass jeder Kompromiss von Partner A in dieser Hinsicht nichts anderes bedeuten würde, als das kranke alte Ehesystem fortzusetzen.

Der Saboteur „Vorentscheidung“

Die Paarberatung wird scheitern, wenn sich mindestens ein Partner auf eine Vorentscheidung festgelegt hat. Meinem Eindruck nach bleibt das meist unausgesprochen. Das können rigide latente Vorurteile sein: „Wenn sie nur anders wäre, gäbe es gar kein Problem.“ „Meine Frau ver-

zeiht mir nicht, dass ich eine voreheliche Beziehung hatte und es ihr vor der Heirat verschwiegen habe", sagt zum Beispiel ein Ehemann noch 20 Jahre nach der Hochzeit. Sie hat ihn abgestempelt. „Ich hätte dich nicht geheiratet, wenn ich das gewusst hätte.“ Das kranke System erhält sich noch nach so langer Zeit aufrecht, weil er ständig wieder neu den Schuldpanzertopf anzieht, den sie ihm hinstellt. „Du musst dich ändern!“ hält sie ihm vor und beweist es ihm von Mal zu Mal durch einen neuen Katalog seines Versagens. Und so kommt er in die Einzelberatung: „Ich bin schuld, ich weiß es. Es ist mein Charakter. Sie hatte eine schwere Kindheit, ich verstehe sie ja. Immer wieder mache ich dieselben Fehler.“ Er scheint genauso davon überzeugt zu sein wie sie und beide leiden unter dem schwelenden Dauerkrieg ihrer Ehe. Und die Kinder natürlich auch. Sie leiden mit der Mama. „Was ist doch dieser Papa für ein Waschlappen!“.

Bei sinkenden Eheschiffen hat der Berater manchmal den Eindruck, als hätten die beiden schon ihre Schwimmwesten angelegt. Vielleicht sind sie nur noch nicht ehrlich. Aus irgendeinem Grund versuchen sie es noch mit Paarberatung, aber eigentlich wäre bereits Mediation angebracht. Sie glauben nicht mehr an den Zusammenhalt ihrer Ehe. Vielleicht hat ihnen der Pastor gesagt, sie sollten jetzt mal dringend Therapie in Anspruch nehmen. Aber in Wirklichkeit ist es schon zu spät. Oder es hat sich einer der beiden schon für eine neue Partnerschaft entschieden. Er spielt noch ein bisschen mit, aber er will nicht mehr.

Dasselbe Ergebnis kann auch umgekehrt zustande kommen: Partner B hat Partner A betrogen und Partner A stellt ihm oder ihr die Koffer vor die Tür. Partner B's Beweggründe interessieren nicht. Partner A ist viel zu verletzt, um sich darauf einzulassen und das klärende Gespräch zu suchen: Partner B ist schuldig und damit ist alles gesagt! Dadurch verpasst Partner A die Chance in der Krise. Bei Bagatellen sagt man: „Das ist kein Beinbruch!“ Ein Ehebruch ist keine Bagatelle. Doch, ein Ehebruch ist ein Beinbruch. Das ist ein Drama, aber nicht der Weltuntergang. Das tut sehr weh, aber es bringt nicht um. Der Bruch ist da entstanden, wo die Ehe schon angeknackst war. Darin liegt die Chance: Das zu erkennen und heilend zu behandeln. Dann kann die Ehe stärker werden als je zuvor. Wenn aber Partner A sagt: „Ich bin zu sehr verletzt, um mich auf den gemeinsamen Heilungsprozess einzulassen“, dann hat er eine Vorentscheidung für Trennung und Scheidung getroffen.

Es gibt natürlich noch andere Kommunikationshindernisse in der Paarberatung, die aber im Unterschied zu den drei genannten überwindbar sind. Ich denke an die Schwierigkeit, Gefühle wahrzunehmen und zu verbalisieren. Häufig sind auch rhetorische Probleme. Manche sind sehr redegehemmt, anderen fehlt die Hemmung. Manchmal kommt in einer Partnerschaft beides zusammen. Manche wollen dem anderen ganz klar machen, was sie sagen wollen, und verlieren sich vor lauter Sorgfalt dabei in ein nicht enden wollendes Labyrinth von Nebensätzen. Aus dem „Ganz-genau-erklären-wollen“ wird ein undurchschaubares Redeknäuel. Die Kommunikationsstrukturen mancher Paare sind ungeheuer eingefahren. Der Gewohnheitsdrang, in die alten Rillen zurückzufallen, ist sehr stark. Verständigungsorientierte Kommunikation erscheint ihnen so fremd wie Chinesisch. Es ist so viel bequemer, im vertrauten Ehedialekt zu bleiben. Das ist zwar alles mühsam, doch man kann daran arbeiten, unter wertschätzender und empathischer Moderation des Beraters und Trainers. Der braucht allerdings auch gewisse weitere Voraussetzungen vonseiten des Beraters:

- ▶ Er muss wissen, worauf er mit den beiden hinaus will.
- ▶ Er muss direktiv die Rahmenbedingungen vorgeben und vermitteln.
- ▶ Er muss bereits im Ansatz aktiv eingreifen, wenn das Gespräch einen ungünstigen Verlauf nimmt. Manchmal kann er es ein Stück weit laufen lassen, um die aktualisierte destruktive Gesprächsdynamik mit dem Paar zu reflektieren. Aber er sollte es nicht zu oft tun. Es bringt nichts außer Stress und Verwirrung.

Berater sind oft zurückhaltende Menschen, die so etwas gar nicht gern tun. Der Verzicht auf zupackend direktives Dranbleiben überfordert das Paar aber in der Regel. Die Eigendynamik der destruktiven kommunikativen Teufelskreise zieht sie in ihren Strudel. Es sei nochmals gesagt: Die Fremdsprache „Verstehen und Verständigen“ fällt den Paaren oft sehr schwer. Bei alledem muss aber auch die Grenze klar bleiben: Das Gespräch führen die Partner miteinander, eigenverantwortlich und selbstständig. Der Trainer mischt sich immer nur kurzzeitig ein und zieht sich dann sofort wieder in seine Coachingzone zurück: „Ihr redet miteinander und ich hel-

fe euch dabei.“ Der Trainer ist Lehrer und Moderator. Unterstützend gibt er immer wieder seinen psychoedukativen Senf dazu. Er zieht das Gespräch nicht an sich, sondern er schiebt es immer neu den beiden zu. Und wenn es gut läuft, lehnt er sich zurück, lässt die beiden ihre Konflikte selbst lösen und beschränkt seine eigenen Äußerungen auf ermutigendes Feedback und gelegentliche nützliche Beobachtungen. Dann macht es richtig Spaß.

Und damit sind wir zum guten Schluss bei der guten Nachricht: Paarberatung, die von den drei Saboteuren verschont bleibt und vom Berater in der angedeuteten Weise professionell geleitet wird, ist sehr schön, erfreulich und erfolgversprechend. Wenn es auch immer wieder mal Rückschläge gibt: Dabei sein und sogar teilhaben zu dürfen, wenn Paare ernsthaft und geduldig einüben, ehrlich, offensiv, bedürfnisorientiert, konsequent nicht-aggressiv, wertschätzend, sorgfältig informativ und empathisch ihre emotionalen Konflikte auf der Beziehungsebene zu klären, ist eine großartige Erfahrung. Das macht Hoffnung: Es stimmt und es lässt sich umsetzen, dass Beziehungen durch verständigungsorientierte Kommunikation von Grund auf heil werden. Die Saboteure machen es oft schwer oder gar unmöglich. Darum ist durchgreifender und nachhaltiger Erfolg in der Paarberatung nicht allzu häufig. Aber er geschieht und kann enorme Schneeballeffekte hervorbringen, nicht zuletzt durch die heilsame Rückwirkung auf individuelle psychische Probleme, denn individuelle Störungen sind sehr oft erheblich durch die Beziehungsproblematik beeinflusst.

Hans-Arved Willberg