



Praxis Jürg Grundlehner

Bahnhofstrasse 24, CH-8800 Thalwil, +41 77 402 05 25

hallo@praxis-grundlehner.ch . <https://www.praxis-grundlehner.ch/>

Beispiel einer Paarberatung aus meiner Praxis

Erstkontakt

Herr Y. meldete sich telefonisch bei mir, da er sich mit seiner Frau geeinigt habe, eine Paartherapie aufzusuchen. Ich fragte kurz nach der gegenwärtigen Situation. Das Paar ist seit 25 Jahren verheiratet. Beide sind berufstätig, und sie sind kinderlos. Er sei vor ca. 3/4 Jahren eine Aussenbeziehung eingegangen, und er wie auch seine Frau wissen nicht mehr ein und aus. Die Frau sei sehr enttäuscht, und sie können nicht mehr miteinander über diese Angelegenheit sprechen. Es bedürfe aber dringend einer Klärung dieser Situation, denn so könne es unmöglich weiter gehen. Es gehe ihm aber insbesondere auch um das Wohl seiner Frau, denn diese sei sehr introvertiert, könne nicht so recht aus sich heraus, das sei schon immer so gewesen, und er mache sich Sorgen um sie. Auf Grund dieser Angaben vereinbarten wir ein Erstgespräch.

Erstgespräch

Beide Ehepartner erschienen zum ersten Gespräch. Beide schienen etwas zaghaft und unsicher zu sein. Es war das erste Mal in ihrem Leben, dass sie fachliche Hilfe suchten. Ich erklärte ihnen, dass das erste Gespräch dazu diene, uns und das bestehende Problem kennen zu lernen, damit weitere Abmachungen getroffen werden können. Dazu forderte ich sie auf, dass beide aus eigener Sicht mögliche Zielsetzungen für eine Beratung zu formulieren. Sie waren sich rasch einig, dass das Ziel der Beratung eine Entscheidungsfindung für die gegenwärtige Situation sei, was dies auch immer beinhalten möge. Mögliche Lösungen wären: Trennung, Scheidung oder ein neues Zusammenfinden. Ich konnte mich mit dieser Abmachung einverstanden erklären, da sie wirklich alles offenlässt. Ich erklärte, dass es mir wichtig scheine, den Fokus nicht auf die Aussenbeziehung zu richten, sondern auf ihre Beziehung, dass aber über Gefühle in Bezug auf die Aussenbeziehung selbstverständlich gesprochen werden dürfe, da sie ja in ihre jetzige Beziehung hineinwirken.

Für die Frau war klar, dass sie eine Dreiecksbeziehung des Mannes nicht akzeptieren will, weil sie das nicht ertragen könnte. Der Mann müsse sich also in diesem Beratungsprozess entscheiden. Auch der Mann konnte, laut seinen Äusserungen, diese Situation nicht länger ertragen, aber diese Entscheidung sei genau sein Problem.

Wir vereinbarten 5 Sitzungen à 1 1/2 Std. mit 14täglichen Intervallen.

Ausschnitt aus dem 1. Beratungsgespräch

(von Mundart ins Deutsche übersetzt)

Klientin: äussert Schuldgefühle, sicher sei sie eine zu wenig gute Partnerin, sie sei halt so "verklemmt", aber trotzdem hätte sie nie erwartet, dass ihr Mann sich in eine andere Frau verliebe. Ein kurzer Seitensprung wäre für sie nicht so schlimm gewesen, nicht aber, dass er sich richtig verliebte. Klientin: weint, schämt sich ihrer Tränen. Sie hasse diese Frau richtig, habe schon Pläne geschmiedet, ihr aufzulauern, natürlich mache sie das nicht wirklich, aber in ihrer Fantasie könnte sie sie umbringen. Sie sei richtig erschrocken über ihre Fantasien. Berater: gibt ihr zu verstehen, dass er ihre Gefühle verstehe und diese auch OK finde. Gefühle und die daraus resultierenden Fantasien seien ja nicht das Gleiche wie Taten.

Klient: erklärt, wie schwierig die bevorstehende Entscheidung für ihn sei. Er habe seine Frau auch lieb, aber ihm sei, als ob er seit langem erst wieder zuleben begonnen hätte. Er habe wieder Energie und Freude.

Berater: "Sind Sie denn vorher depressiv gewesen, dass Sie so keinen Antrieb verspürten?"

Klient: (überlegt lang) "Ich habe mir das nie so überlegt, aber es könnte sein, ich habe mich überhaupt nicht mehr gespürt, ich habe im Alltag nur so funktioniert ohne jegliche Freude und Antrieb, habe versucht so gut wie möglich meine Pflichten zu erledigen. Dann bin ich dieser Frau begegnet, es war in einem Weiterbildungskurs der Arbeitslosenversicherung, und ich hatte seit langem wieder einmal das Gefühl, dass ich lebe."

Berater: "Wie lange genau sind Sie so ohne Lebensfreude gewesen?"

Klient: (überlegt und sagt dann ohne zu zögern) "Es sind 20 Jahre".
Berater: "Was ist denn vor 20 Jahren passiert?"

Klient: erzählt, dass sie vor 20 Jahren in das Haus des Schwiegervaters zogen und der Schwiegervater sei so ein Tyrann gewesen. Es sei seine Schuld gewesen, in dieses Haus zu ziehen, seine Frau hätte das nicht gewollt, aber er habe sie bedrängt. Der Schwiegervater habe ihnen versprochen, das Haus an sie zu überschreiben, wenn sie in die untere Wohnung einziehen. Die Schwiegereltern lebten in der oberen Wohnung. "Und bis dahin hatten wir, meine Frau und ich eine gute Zeit, die ersten 5 Jahre unserer Ehe waren gut, bis wir in dieses Haus zogen. Ich hätte es ja wissen müssen, denn wir wurden von Anfang an weitgehend vom Schwiegervater bestimmt. Er kam schon vor der Hochzeit beim Einkauf unserer Möbel mit und bestimmte weitgehend, was wir zu kaufen hätten. Als wir noch im selben Haus wohnten, mischte er sich in alles hinein, er bestimmte sogar, was wir im TV zu schauen haben. Ein Spaziergang ohne Schwiegervater war die grosse Ausnahme."

Klientin: (nickt und bestätigt) "Ja, mein Vater war ein absoluter Tyrann, nur seine Sichtweise hatte Gültigkeit, und darum wollte ich nicht in das gleiche Haus ziehen. Ich hatte nur eingewilligt, weil mein Mann sich freute, einmal Hausbesitzer zu werden. Später wollte Vater das Haus trotzdem nur auf meinen Namen überschreiben, was dann auch geschah."

Berater an den Mann gerichtet: "Haben Sie sich denn nicht gewehrt gegen diese Tyrannei?"

Klient: "Ich bin ganz anders aufgewachsen, meine Mutter sagte uns fünf Kindern immer: Ihr müsst selber verantworten, was ihr macht, ihr müsst euch so verhalten, dass ihr euch nie etwas zuschulden kommen lasst. Das hatte gewirkt, sie musste uns nicht kontrollieren, z.B. wenn wir vom Ausgang heimkamen. Obwohl sie sicher oft Angst um uns hatte, liess sie uns die Selbstverantwortung."

Berater: "Hiesse Selbstverantwortung übernehmen nicht auch sich zu wehren, wenn etwas nicht in Ordnung ist? Bedeutete Selbstverantwortung für ihre Mutter vielleicht eher: "Mach es allen recht, dann kann dir nichts passieren", oder: "Mach es so wie ich es will?"

Klient: "Ja, wenn ich so überlege, ist es so".

Berater: "Rücksicht ist sicher oft wichtig, aber nicht auf Kosten aller deiner Lebensgeister".

Verlauf

Das Paar einigte sich auf die Weiterführung ihrer Beziehung. Der Mann löste sich aus der anderen Beziehung und entschied sich seine dahinterstehenden persönlichen Probleme, seine Überanpassung, anzugehen.