

Unser Vorgehen in der Paartherapie



Hirzel, Januar 2017

Patricia Walker und Benedikt Loser

1. Über die Paarberatung nach Patricia Walker und Benedikt Loser

Paare mit schmerzhaften Kommunikationsmustern sind schnell in Krisen-, Konflikt- oder sonstigen Ausnahmesituationen und stehen dann oft wie gelähmt da. Die Situation macht ohnmächtig und frustriert, die Angst etwas Falsches zu sagen oder zu tun sitzt tief und lähmt zusätzlich. Gleichzeitig ist da ein „es anders haben wollen“ – doch wie?

Aus unseren eigenen Erfahrungen und Paartherapien haben wir gelernt, weiter geforscht und bieten einen Ansatz der sich von anderen Paarberatungen abhebt.

Bei uns stehen die beiden Individuen im Mittelpunkt – nicht das Paar. Das Paar zusammen zu „therapieren“, wenn akute Schmerzen bestehen, führt nach unserer Überzeugung nicht zur Heilung. Die beiden Individuen möchten mit der Situation anders umgehen können, als sie es bisher vermögen. Hier setzen wir an und begleiten die beiden Menschen spezifisch und individuell, indem wir die notwendigen Kompetenzen stärken. Damit werden sich beide zunehmend anders begegnen – sie selber verändern die Partnerschaft, aus sich und ihrem eigenen neuen Vermögen heraus.

Dieser Ansatz ist weit mehr als eine klassische Paarmediation in Krisenfällen. Die beiden Menschen verändern ihre Paarfähigkeit nachhaltig – gerade in Krisensituationen. Wir bieten also nicht nur eine Akutbehandlung, sondern auch eine Prävention.

Dafür zeigt sich ein Mix aus verschiedenen Sitzungs-Formen als äusserst wirksam.

In Paarterminen erlebt sich das Paar mit all dem, was gerade aktuell ist und wie es damit umgeht. Diese Paartermine, zu Beginn der Begleitung und jeweils nach einigen Einzelterminen, sind ein Indikator für die einzelnen Partner: sie erkennen wo sie stehen, sehen Veränderungen und spüren die veränderte Wirkung die sie aufeinander haben. Wir bieten die live Unterstützung wenn's brennend wird und machen es uns zum Ziel, den Schmerz zu minimieren und die Heilung der Partner zu maximieren.

In Einzelterminen werden die Partner einzeln durch eineN von uns begleitet, trainiert, gecoacht, in der Transformation unterstützt – was immer auch ansteht - um die ganz spezifischen Kompetenzen der einzelnen Partner weiter auszubilden und nachhaltig zu verinnerlichen. Hier wird gearbeitet, absolut vertraulich, denn es geht um SIE. Diese Transformation **wird sich** entsprechend **auf die Partnerschaft auswirken**.

Leicht zeitverzögert bieten sich Gruppentermine an, um reale Situationen in der neu erlernten Art und Weise zu üben. Dafür stehen andere Teilnehmer (in ähnlichen oder anderen Lebenssituationen) zur Verfügung. Geübt wird nicht mit dem Partner, sondern mit einem Übungspartner der neutral und unbelastet ist, was zu Ihrer emotionalen Sicherheit beiträgt. Gleichzeitig erleben Sie dadurch Vielfalt.

Wenn übliche Paartherapien das Paar therapieren, wird in Konfliktsituationen lediglich eine Mediation möglich sein und der kleinste gemeinsame Nenner (so denn einer da ist) wird erreicht. Mit dem Fokus auf die beiden Individuen und deren Sehnsüchte, Bedürfnisse und Gefühle im Mittelpunkt wird es möglich, dass beide voll in die Erfüllung dessen kommen, auch wenn das JETZT als Utopie erscheint.

2. Die einzelnen Elemente unseres Vorgehens in der Paartherapie

Beziehungsarbeit, so wie wir sie verstehen, fokussiert sich auf drei verschiedene Ebenen der Erfahrung: auf die **intra-**, **inter-** und **transpersonale** Ebene. Alle Ebenen sind in jeder Beziehung simultan vorhanden, aber in gewissen Momenten steht eine Ebene im Vordergrund und fordert unsere Aufmerksamkeit.

Alle drei Ebenen ermöglichen es, verschiedene Perspektiven auf die Beziehung sowie auf das Individuum zu werfen. Die Differenzierung ist ein Versuch, dem komplexen Phänomen „Beziehung“ näher zu kommen und gerechter zu werden.

Beziehungsarbeit wird als abgerundet empfunden, wenn sie alle drei Ebenen einbezogen hat. Somit wird sich das neue Muster, das sich aus dem Prozess herauschälen möchte, auf alle Ebenen manifestieren, z.B. in dem sich die innere Spannung bei einem der Beteiligten verändert, was sich automatisch auf die Energie und Atmosphäre der Beziehung auswirkt.

2.1 Einzeltermine

Einzeltermine fokussieren auf die **intrapersonale Ebene**. Hier erforschen wir die Psychologie des Einzelnen (individuell).

Auf dieser Ebene werden die Gefühle und Erfahrungen des Einzelnen in der Beziehung als Spiegelung dafür angesehen, was sich in der eigenen Psyche abspielt. Der Partner spiegelt unsere eigene Psyche und übernimmt die Rolle von inneren Anteilen, die Qualitäten repräsentieren, die wir selbst meiden, an den Rand drängen oder oft gar nicht mehr wahrnehmen können.

Anders gesagt: wir benutzen die Erfahrung in der Beziehung als Weg um unsere eigene Psychologie zu verstehen. Der andere zeigt mir, was ich noch nicht integriert habe. Aus diesem Blickwinkel spiegelt die Beziehung die innere Prozessdynamik einer individuellen Person.

Gearbeitet wird auf dieser Stufe ohne die Anwesenheit des anderen.

Ziel ist es, diese abgespaltenen Anteile, die der Beziehungspartner repräsentiert, zu erkennen zu re-integrieren um persönliches Wachstum und Bewusstsein zu erlangen und Projektionen und Übertragungen zurück zu nehmen.

Indikatoren für die Arbeit auf individueller Ebene:

- Ein Konflikt wurde bereits auf der Beziehungsebene bearbeitet und konnte nicht gelöst werden
- Derselbe Konflikt taucht bei der Person in allen Beziehungen auf
- Die beiden Personen in der Beziehung sind in unterschiedlichen Entwicklungsphasen
- Eine Person ist nicht verfügbar
- Einer ist stärker an Bewusstsein interessiert als an der Beziehung.

Ziel dieser individuellen Ebene

Durch Re-Integration der abgespaltenen inneren Anteile und Verantwortungsübernahme des eigenen Dazutuns zum Zustand der Beziehung geschieht Ganzwerdung, Ablösung, Heilung und Vergebung des Individuums, was die eigene Plattform stärkt und bildet. Dies ist die Grundvoraussetzung ein eigenständiger und freier Partner zu sein, indem sich der Einzelne als das Ganze zu verstehen beginnt. Damit entwickelt sich aus der „Partnerschaft als Notwendigkeit“ (in der der Einzelne abhängig von der Partnerschaft ist) eine „Partnerschaft als Mehrwert“ (die Partnerschaft wird vom Einzelnen als zusätzliche Option erlebt).

Den Hintergrund dieses Ansatzes bildet die Prozessorientierte Psychologie nach Arnold Mindell, die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg sowie der Ansatz des integralen Coachings.

2.2 Paartermine

Paartermine fokussieren auf die **interpersonale Ebene**. Hier erforschen wir die Kommunikation zwischen Beziehungspartnern (Paar).

Dabei wenden wir uns der Übersetzungsarbeit zu und machen den Unterschied deutlich zwischen dem „Gesagten“ und dem „Gemeinten“.

Der Fokus bei dieser Übersetzungsarbeit gilt dem Erforschen sowie dem Ausdruck der jeweiligen Gefühle und Bedürfnisse. Somit werden Missverständnisse aufgelöst, Blockaden, Sprach- und Hoffnungslosigkeit werden überwunden und in aufrichtige Verbindung geführt.

Die Aufmerksamkeit liegt auf dem was verbindet und führt weg von dem was trennt, nicht funktioniert, weg von Konflikt- und Eskalations-Rollen (Täter, Opfer).

Ziel dieser Paar-Ebene

- Ausstieg aus sich kreiseln den Beziehungsmustern und Auflösen ehemaliger Grenzen in der Kommunikation.
- Beschreiten neuer Wege der Verständigung, in dem der Kommunikationsfluss kongruenter, fließender und präziser gestaltet wird.

Den Hintergrund dieses Ansatzes bildet die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.

2.3 Gruppentermine

Gruppentermine fokussieren auf die **transpersonale Ebene**. Hier wird die Beziehung als Träger des kollektiven Feldes gesehen. Beide Beteiligten befinden sich im gemeinsamen Feld. Gearbeitet wird hier in der Gruppe. Das Paar versteht, dass es als ein Teil des Kollektiven fungiert, dass es Anteile der Gemeinschaft, ja der ganzen Menschheit verkörpert und ausagiert. Dies wird deutlich vor allem bei der Arbeit mit anderen Personen, deren persönliche und individuelle Prozesse ebenso sichtbar und deutlich werden und aufzeigen, dass es sich bei den Schwierigkeiten die das Paar hat, nicht nur um Themen handelt die dieses Paar oder das Individuum betreffen, sondern dass es sich um Muster handelt, die tief in der Kultur verankert sind und somit auch bei allen in irgendeiner Weise auftreten.

Vorteil dieser Form ist: Der Fokus geht weg vom Paar und vom Individuum. Die Schwere, die die Situation hat, wird von der Gemeinschaft getragen und transformiert, was eine grössere Kraft und somit einen grösseren Hebel darstellt. Die Energie kann somit verstärkt gebündelt werden und sich positiv auf alle Prozesse auswirken. Das Getragen- und Geborgensein wird spürbar und unterstützt das Vertrauen ins „Alleins“ und in den Fluss des Lebens. Somit wird die Gruppe zum Gefäss der Heilung. Nicht zuletzt dadurch, dass es den Individuen möglich ist, miteinander zu üben in Stellvertreterfunktion, ohne in der echten schmerzbehafteten Rolle zu sein.

Ziel dieser Gruppen-Ebene

Erstes Vertrauen in den eigenen Prozess und seine Richtigkeit.

Erkennen des Getragen- und Geborgensein im grösseren Rahmen.

Verankern und Verinnerlichen des Getragen- und Geborgenseins im grösseren Rahmen

3. Vorschlag für die zeitliche Umsetzung

Mit der hier vorgeschlagenen zeitlichen Umsetzung ist es aus unserer Erfahrung sehr wahrscheinlich, dass die von Ihnen gewünschten Ziele erreicht werden.

- Ein Paartermin zum Kennenlernen, Zuständigkeiten und organisatorisches klären sowie die Kompetenzstärkungen feststellen. Festlegen des individuellen Vorgehens.

Das kann im weiteren Verlauf so aussehen, ist jedoch wie oben erwähnt individuell pro Paar zu definieren. Dient hier lediglich der Illustration:

- Einzeltermin(e)
- Paartermin
- Gruppentermin Seminar
- Paartermin
- Einzeltermin(e) und Gruppentermin(e) Übungsgruppe
- Paartermin

4. Kostenansatz

| | Begleiter | Dauer | Preis | Bemerkung |
|-----------------------------------|------------------|--------------|--|--|
| Paartermin | 2 | 120 Minuten | 480.- CHF / Paar | Jede weitere abgeschlossene Viertelstunde 60.- CHF |
| Einzeltermin | 1 | 90 Minuten | 240.- CHF / Person | Jede weitere abgeschlossene Viertelstunde 40.- CHF |
| Gruppentermin Seminar | 2 | 2,5 Tage | 550.- CHF / Person 900.- CHF / Paar | |
| Gruppentermin Übungsgruppe | 1-2 | 120 Minuten | 100.- CHF / Person | |

5. Verantwortungsbereich

Wir verpflichten uns der Vertraulichkeit und dem bestmöglichen Einsatz der uns zur Verfügung stehenden Methoden.

Als Klient anerkennen Sie die eigene Verantwortung Ihrer seelischen und körperlichen Gesundheit sowie die Ihres Fortschritts im Coaching.

Hirzel, Januar 2017

Patricia Walker

CNVC zertifizierte Trainerin
Master Coach ECA

Patricia
Mediation • Coaching • Training

WALKER



Benedikt Loser

Erwachsenenbildner mit
Eidg. Fähigkeitsausweis
CNVC zertifizierter Trainer
Zertifizierter Integral Coach ECA

