

# DIE PARTNERSCHULE

---

Paartherapie im Integrativen Verfahren

Mangelnde Emotionsregulierung in nahen Beziehungen und ihre  
Veränderung durch Erfahrungen der Selbstwirksamkeit

Dr. Rudolf Sanders

## Evaluation der Paarberatung in katholischer Trägerschaft in Deutschland Chr. Roesler 2019

- Größte bislang prospektive Untersuchung zur Paartherapie in Deutschland mit 554 Paaren
- Paarberatung in katholischer Trägerschaft in Deutschland insgesamt so effektiv ist, wie die Paartherapie unter realen Praxisbedingungen im internationalen Vergleich.
- Nur 40 % der Paare profitieren in einem klinisch bedeutsamen Sinne von der Intervention.
- Insbesondere Paare mit **anfänglich hoher Belastung** können sich nicht verbessern, brechen oftmals vorzeitig ab und trennen sich in der Folge
- Häufige negative Emotionen
- Emotionale Labilität
- Probleme mit der Emotionsregulierung
- Geringes Selbstwertgefühl
- Mangel an Empathie
- Impulsivität im Verhalten
- Emotional distanziert
- Perfektionistisch und rigide
- Exzentrische ungewöhnliche Überzeugungen
- Selbstschädigendes Verhalten
- i.d.R. ich-synton

Roesler, C. (2019). Die Wirksamkeit von Paarberatung in Deutschland: Ein Überblick über die Wirkungsforschung und Ergebnisse einer aktuellen bundesweiten Studie. *Beratung Aktuell*, 20, Nr. 2, 4 - 25.

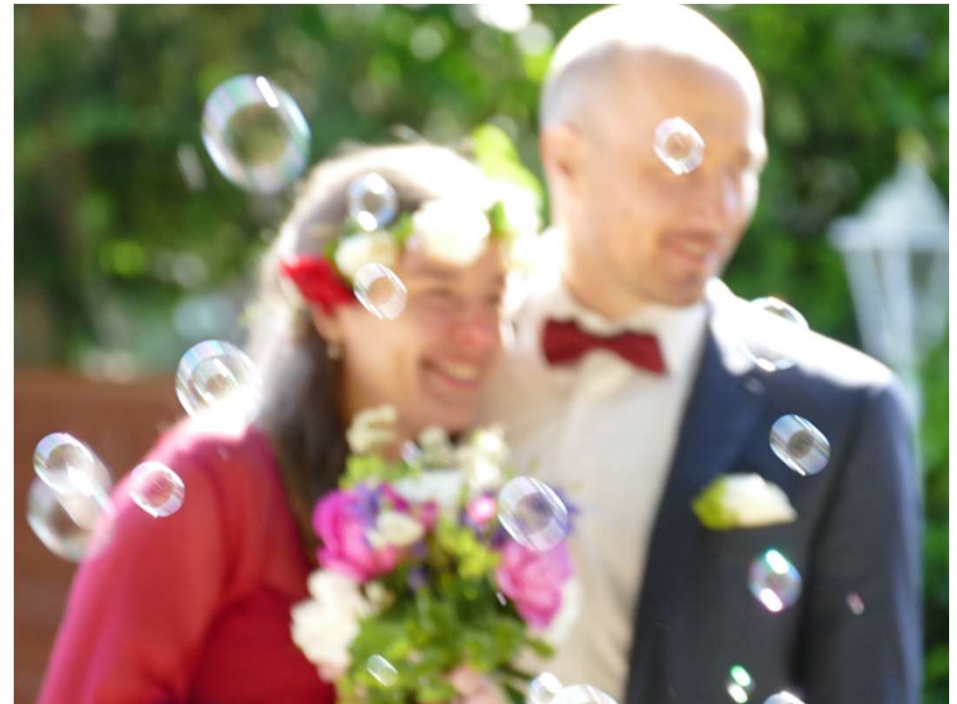
# Von der Persönlichkeitsstörung zur Störung der Interaktion und Kommunikation

- Der **Einzelne** hat eine Störung (ICD 10)
- Es gibt eine Störung der Interaktion und Kommunikation (ICD 11)
- Es ist eine Störung, die sich **zwischen zwei Menschen** ereignet
- „Ich kann machen, was ich will, meine Partnerin ist nie zufrieden.“
- „Ich finde es total wichtig, gewissenhaft seine Pflicht zu erfüllen. Wie soll denn sonst eine Partnerschaft gelingen?“
- „Ich kann es einfach nicht aushalten, wenn ich nach Hause komme und die Wohnung nicht aufgeräumt ist. Ich arbeite schließlich auch den ganzen Tag.“
- „Immer wieder kommt es zum Streit, weil z.B. meine Frau die Spülmaschine nicht richtig einräumt.“

Spezifisch gilt es, an diesen Störungen aus der Klärungs- und Bewältigungsperspektive, als die wichtigsten therapeutischen Wirkprinzipien (Grawe 1996), zu arbeiten.

## Grundidee der Partnerschule: Eine Therapie des Dazwischen der Zwischenleiblichkeit

- „Jenseits des Subjektiven, diesseits des Objektiven, auf dem schmalen Grat, darauf Ich und Du sich begegnen, ist das Reich des Zwischen“ (Buber 1962, S. 406).
- „Wenn sich zwei Einzelwesen begegnen, entsteht etwas Neues, das beiden gemeinsam ist, jedoch über die besondere Sphäre beider hinausreicht. Dieses Neue ist die grundlegende Wirklichkeit, die Sphäre des Zwischen, die wirkliche tatsächliche Beziehung“ (Helg 1992, S. 216).
- Und so wird dieses „Zwischen-Ihnen“, ihre Zwischenleiblichkeit, zum eigentlichen Thema der Therapie

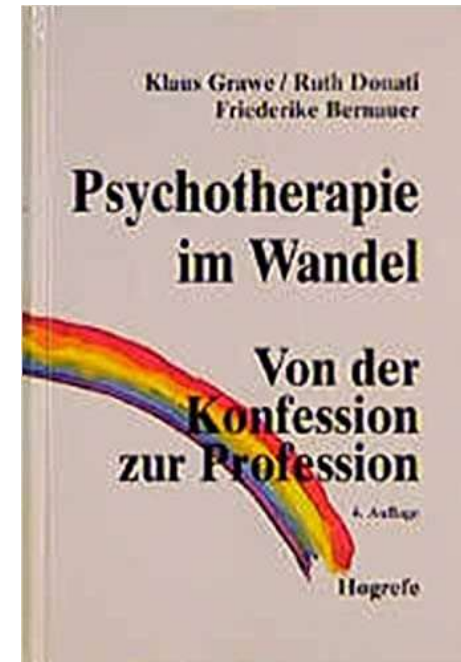


## Von der Konfession zur Profession (1994)

„Es gibt eine große Anzahl von Hinweisen darauf, dass die Schwierigkeiten eines Patienten am besten in einem Setting behandelt werden können, in dem eben diese Schwierigkeiten aktualisiert werden: **Partnerprobleme unter Einbeziehung beider Partner**;...generalisierte zwischenmenschliche Schwierigkeiten in einer Gruppentherapie;.....Eine Gruppentherapie bietet...noch reichere Übertragungs- bzw. Aktualisierungsmöglichkeiten als eine Einzeltherapie und ist daher, wie in unseren Ergebnisberichten für eine ganze Anzahl verschiedener Therapiemethoden festgestellt wurde, noch besser geeignet, Veränderungen des zwischenmenschlichen Erlebens und Verhaltens herbeizuführen“ (S.704).

„Für Patienten, bei denen **Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich** erwünscht sind, ist **das gruppentherapeutische Setting** aber dem einzeltherapeutischen auf jeden Fall **vorzuziehen**.“ (S.706).

Grawe K., Donati R. & Bernauer F. (1994/ 2001). *Psychotherapie im Wandel, Von der Konfession zur Profession*. Göttingen: Hogrefe.



# Therapie zwischenmenschlicher Probleme

## Gruppensetting + Klärungs- und Bewältigungsorientierung

- Die Studien...deuten an, dass klärungsorientierte Vorgehensweisen der Paartherapie Wirkungen erzielen können, die mit bewältigungsorientierten Vorgehensweisen nicht zu erzielen sind. Dies könnte auch in der Paartherapie dafür sprechen, die Vorzüge beider Vorgehensweisen miteinander zu verbinden.
- Dafür bestehen aber bisher weder ausgearbeitete Konzepte, noch liegen dazu Untersuchungen vor..... wäre es wünschenswert, auch **in der Paartherapie durch die Verbindung bewältigungs- und klärungsorientierter Vorgehensweisen neue Wege zu erproben, die bisher noch gar nicht zu gehen versucht wurden.**“ (1994, S.556).

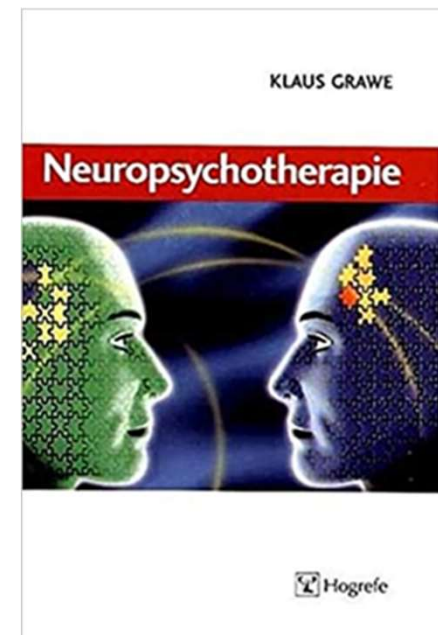
Klaus Grawe

### Psychologische Therapie

2., korrigierte Auflage



Hogrefe



# Positive Psychologie

- Abraham Maslow: Was zeichnet gelingendes Leben aus? Wie verhalten sich Menschen, die glücklich sind?
- Nicht reparieren, sondern Stärken, die gelingende Beziehungen ausmachen, zu fördern.
- Interventionen werden zur Gewohnheit und in das normale Verhaltensrepertoire aufgenommen
- Nicht bis zum Lebensende ein Dankbarkeitstagebuch führen, sondern die Haltung der Dankbarkeit etabliert sich als eine innere Haltung.





# Jeder Mensch will aufblühen!



- Jeder Mensch will die Potentiale entwickeln, die in ihm stecken.
- Die Erfahrung, durch eine Nabelschnur sicher verbunden zu sein und dem eingebunden Sein in eine berechenbare Umwelt, ist die Voraussetzung, in die Welt hinauszugehen und sich gemäß seinen Anlagen, in Freiheit zu entwickeln.
- Nah mit einem Menschen verbunden zu sein, dabei eingebettet in ein größeres soziales Ganzes, ist auch im Lebenslauf die Voraussetzung, sich entwickeln zu können.



## Menschen suchen die Sicherheit der Verbundenheit, um sich entwickeln zu können

- Denn eine feste, stabile und glückliche Partnerschaft erweist sich als eine der besten Prädiktoren für Lebenszufriedenheit, Glück, Wohlbefinden und Gesundheit.
- So ist der Wunsch, dass eine nahe Beziehung gelingt, tief verleblicht.
- Deshalb wünschen sich die meisten Menschen eine glückliche, harmonische und vor allem langfristige Partnerschaft.



## Die Partnerschule ist eine *zielorientierte* Paartherapie

Hier wird:

- Die **Verbundenheit** des Paares gestärkt,
- um das **Aufblühen**, des Einzelnen zu einer
- **sozialbezogenen Autonomie** zu fördern.
- Zur Zielerreichung spielen die impliziten, **leibhaftigen Erfahrungen** eine zentrale Rolle.



## Auslöser für den Impuls, sich zu trennen

### 1. Gesellschaftliche, kulturelle Rahmenbedingungen

- Beziehungen zwischen Frau und Mann.

### 2. Das WIE einer nahen exklusiven und intimen Beziehung

- Arbeitsmodelle generiert aus Bindungserfahrungen der ersten Lebensjahre.

## Über Jahrhunderte Missachtung der Würde der Frau

- Diese wurde implizit und selbstverständlich über die Generationen tradiert.
- Als „normal“ empfunden war und ist sie oftmals noch tief verleblicht bzw. embodied.



# Langer und heftig umkämpfter Weg zu Gleichberechtigung und Partnerschaft

Ehe als Institution – ein patriarchalisches Modell

- § 1354 BGB i.d.F.1.1.1900 sagt eindeutig: *„Dem Mann steht die Entscheidung in allen das gemeinschaftliche eheliche Leben betreffenden Angelegenheiten zu.“*
- 1949 Grundgesetz der BRD: *„Männer und Frauen sind gleichberechtigt!“*
- 1976 Reform des Scheidungsrechts

Erst 1976, mit dem neu gefassten Scheidungsrecht (§§ 1564 ff. BGB), wird die **Hausfrauenehe** zugunsten einer vertraglichen Konstruktion **verabschiedet**, die es Eheleuten erstmals ermöglichte, ihr Zusammenleben eigenverantwortlich zu organisieren (Barabas & Erler 2002).



# Realitätscheck: Eltern sein in Deutschland

## Neunter Familienbericht – März 2021



- Erziehung und Betreuung sind auch heute vor allem Frauensache
- Die Trendanalyse zeigt, dass der Anteil der Mütter, die ein stärkeres Engagement der Väter einfordern, in den letzten 10 Jahren sogar gesunken ist:
- 2010 wünschten sich noch 37 Prozent ein stärkeres Engagement, 10 Prozentpunkte mehr als heute. Auch Vollzeit berufstätige Mütter sind weit überwiegend mit der Aufgabenteilung zufrieden.

Deshalb:

Eine **Partnerschaft auf Augenhöhe** auf der Grundlage von Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung ist ein zentrales Lernziel der Partnerschule.

1997: *Eine pädagogische Intervention zur Förderung der Beziehung von Frau und Mann als Partner* (Sanders 1997)



## Zweiter Auslöser für den Impuls, sich zu trennen

### II. Das WIE einer nahen exklusiven und intimen Beziehung

- Arbeitsmodelle generiert aus Bindungserfahrungen der ersten Lebensjahre.

I. Suche nach Verbundenheit  
gehört zur menschlichen DNA

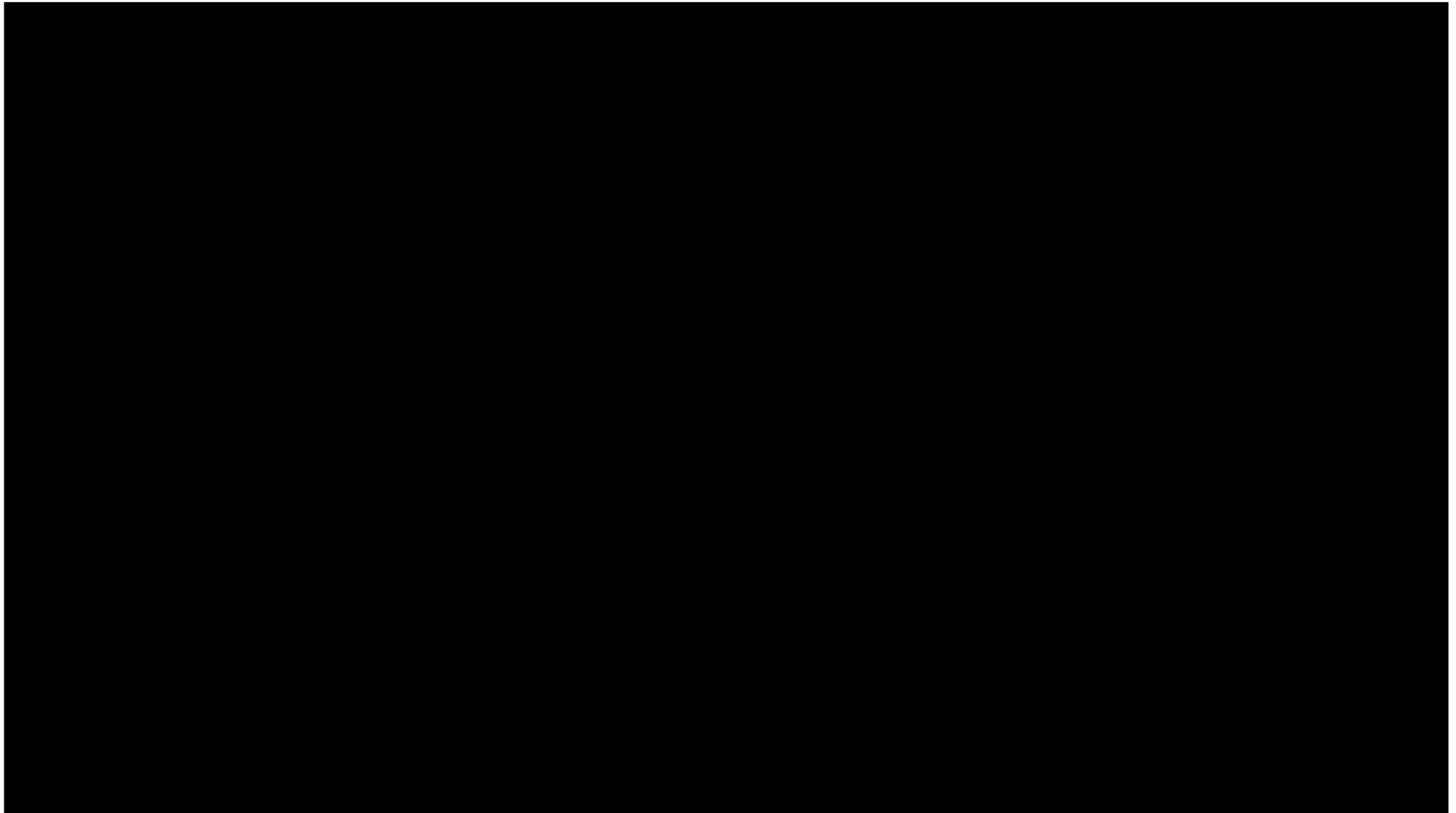


# I. Bindungserfahrungen werden verleiblicht

Grundlagen psychischer Gesundheit (Grawe 2000)

- 1. Grunderfahrung von Bindung:
  - Ein Starker hilft einem Schwachen
- 2. Grundbedürfnis nach Orientierung und Kontrolle:
  - Die Welt ist ein berechenbarer Ort

## II. Ich bin da, damit Du explorieren kannst



## II. Bindungserfahrungen werden verleblicht

Grundlagen psychischer Gesundheit (Grawe 2000)

- 1. Grunderfahrung von Bindung:
  - Ein Starker hilft einem Schwachen
- 2. Grundbedürfnis nach Orientierung und Kontrolle:
  - Die Welt ist ein berechenbarer Ort
- 3. Den eigenen Selbstwert erhöhende Erfahrungen machen:  
Mit deiner Hilfe kann ich mutig die Welt erkunden
- 4. Lustprinzip bzw. Unlust vermeiden:  
Hier in dieser Beziehung fühle ich mich wohl und bin zu Hause

Resümee:

Werden diese vier Grundbedürfnisse in einer Partnerschaft erfahren, zeichnet sich diese durch Zufriedenheit und Aufblühen des Einzelnen aus.

## Aus unsicheren Bindungsmustern (verstrickt / vermeidend) entwickelt sich Schutz bzw. Ambivalenz vor Nähe

In der Zwischenleiblichkeit wird der  
Andere als nicht erreichbar erlebt.  
Er ist nicht präsent.



Statt an den Herausforderungen zu  
wachsen ....die Idee,  
mit dem / der Neuen wird alles besser





Die Szene, die sich vor unseren Augen abspielt, wird  
der Schlüssel zum Verstehen früh gelernter Bindungserfahrungen und daraus ableitend zweitens,  
die Entwicklungsperspektive für den Einzelnen

- Es ist eine Störung, die sich **zwischen zwei Menschen** ereignet
  - „Ich kann machen, was ich will, meine Partnerin ist nie zufrieden.“
  - „Ich finde es total wichtig, gewissenhaft seine Pflicht zu erfüllen. Wie soll denn sonst eine Partnerschaft gelingen?“
  - „Ich kann es einfach nicht aushalten, wenn ich nach Hause komme und die Wohnung nicht aufgeräumt ist. Ich arbeite schließlich auch den ganzen Tag.“
  - „Immer wieder kommt es zum Streit, weil z.B. meine Frau die Spülmaschine nicht richtig einräumt.“

Der Fokus gilt der Gegenwärtigkeit eines Paares:

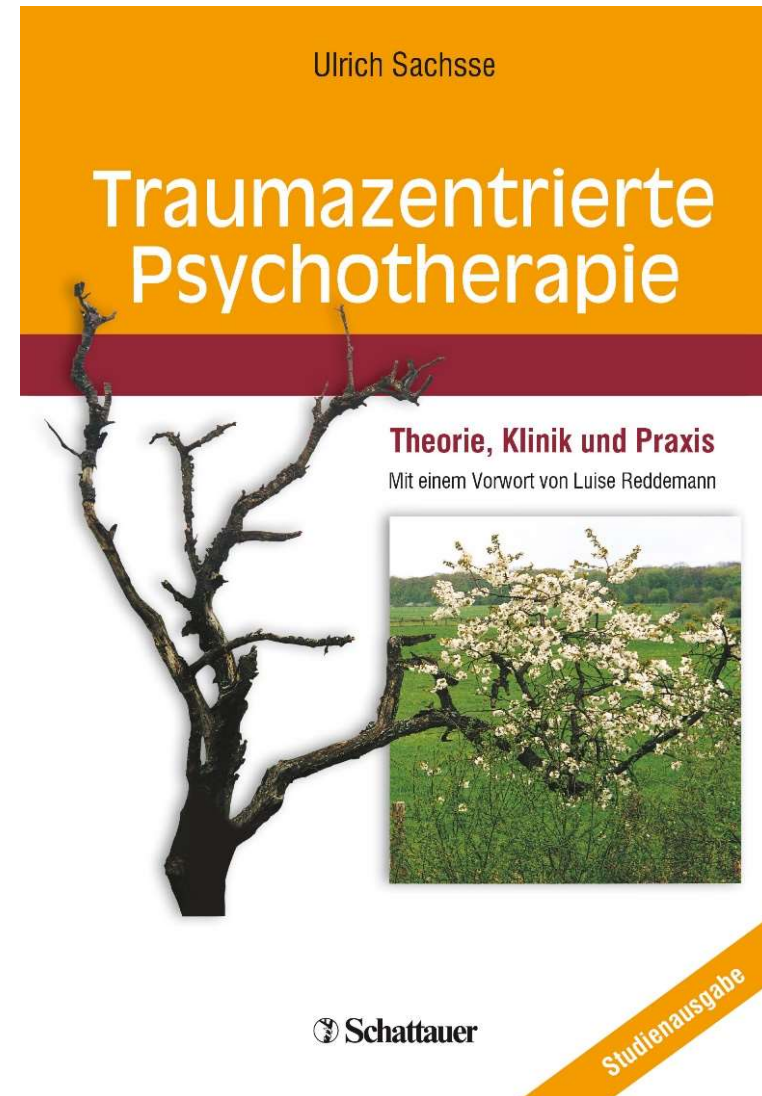
Welche alten Szenen werden reproduziert, in welchen alten Szenen sind die Beiden in der Konstruktion ihrer Wirklichkeit gefangen?

Größte Gefahr:

In die Narrationen des Einzelnen therapeutisch einzusteigen und sich so in maladaptive Beziehungsmuster verstricken zu lassen!

## Ulrich Sachsse verweist darauf, dass

- “Menschen mit Beziehungstraumata und traumatischen Erfahrungen psychischer oder sexualisierter Gewalt suchen in der Welt (...) aktiv nach einer guten, idealen Beziehung, die ihnen immer gefehlt hat, in der sie Sicherheit und maximale Achtsamkeit finden ohne Eigeninteresse des anderen.
- Sie suchen wie ein Kind nach einer Beziehung, in der sie nie verlassen, nie enttäuscht oder gar traumatisiert werden.“ (S.190)



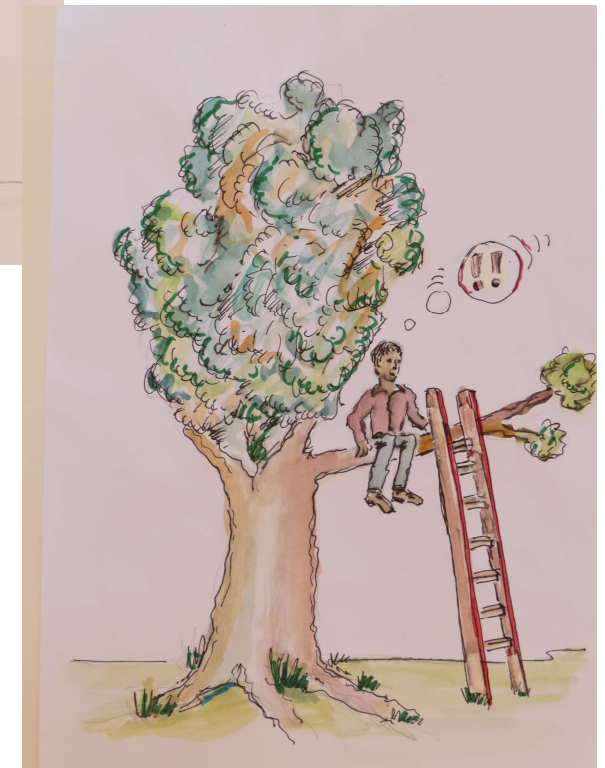
## Katharina Klees konnte konstatieren

- „Gerade Krisenpaare neigen dazu, die eigenen Eltern zu schonen, wie schrecklich sie in der Kindheit auch gewesen sein mögen.
- Eher wird der Partner oder die Partnerin mit all der Wut und Verzweiflung konfrontiert, die sich im Inneren angestaut hat.
- Trotz oder sogar wegen ihrer entsetzlichen Kindheit stehen Menschen, die eine Paartherapie aufsuchen, im Beruf, ziehen ihre Kinder verantwortungsvoll groß und engagieren sich sozial.
- Zu mindestens hätte niemand auf Anhieb den Eindruck, hinter einem Paar mit Sexualstörungen, Krisen, einem „Friedhofsrieden“ oder Trennungsabsichten könnte eine traumatisierte Kindheit stehen.“ (S.36)

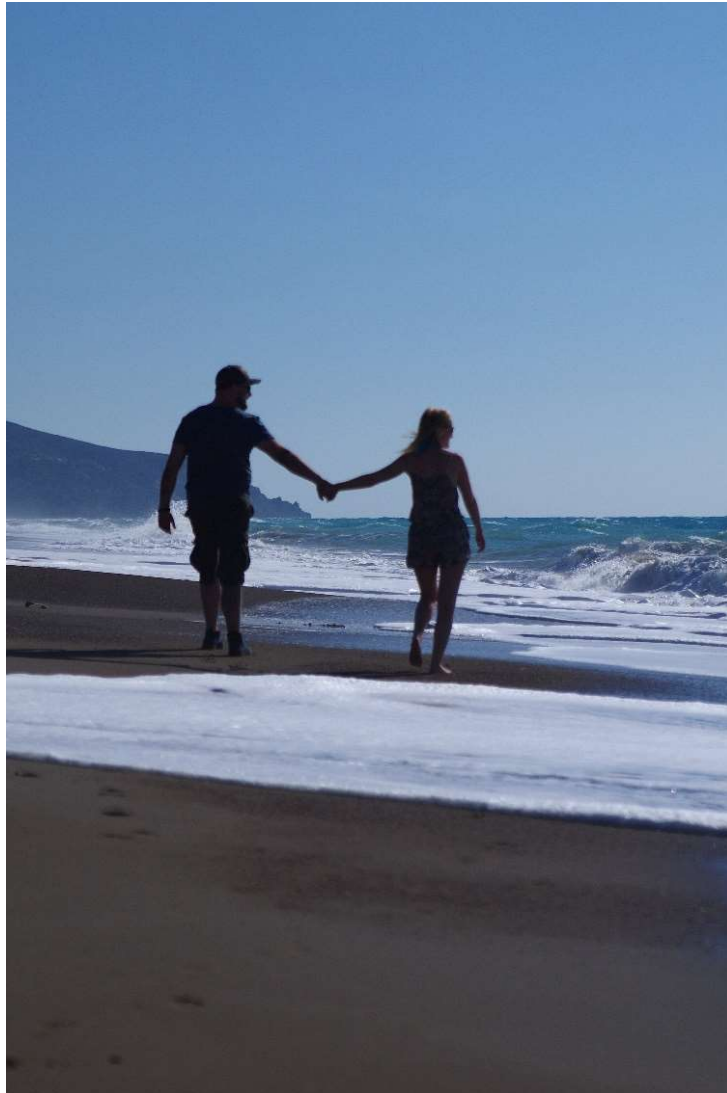


# Ein attraktives Ziel als Kraftquelle setzen!

- Als Therapeut\*in im Chaos des Paares Führung übernehmen mit der klaren Zielorientierung: *In Verbundenheit wachsen*
- Zunächst einmal *stärken was stark macht*, also den Blick auf das Gelingen richten!
- Das wird zur Kraftquelle für die Klärung und Bewältigung
- Den Sinn im „Unsinn“ finden und so Hoffnung induzieren
- Fähigkeiten für eine zufriedene Beziehung lernen



## Partnerschaft auf Augenhöhe – eine ständige Herausforderung!



### Lernziel Partnerschaft

- Männer und Frauen sind gefordert, ihre Rollenbeziehungen miteinander auszuhandeln. Das erfordert hohe Kommunikations- und Problemlösekompetenzen.
- Diese setzen ein **hinreichend stabiles Selbst** voraus, andernfalls kommt es zu Interaktions- und dann zu Kommunikationsproblemen.

## Instabiles Selbst

Was kann man unter einem instabilen Selbst verstehen und was bedeutet das für das Miteinander eines Paares?





## Ein instabiles Selbst steht einer Beziehung auf Augenhöhe im Wege

- Kaum Kontakt zu eigenen Bedürfnissen und Wünschen
- Wenig Fähigkeit zur Selbstberuhigung
- Mangelnde Kontrolle über eigene Impulse und Emotionen
- Wenig Empathie, sich in den andern einfühlen zu können
- Wenig Fähigkeit, eigene Wünsche um ein gemeinsam Größeres zurückzustellen
- Wenig Fähigkeit, Selbstwert erhöhende Erfahrung zu machen
- Wenig Erfahrungen von Selbstwirksamkeit

# Ganz neue Erfahrungen machen

Wenn die Partner *Erfahrungen der Selbstwirksamkeit* machen, sich ihrem Partner so mitzuteilen, dass sie dasjenige an

- an Zuwendung,
- an Aufmerksamkeit,
- an Berührung,
- an Unterstützung bekommen und auch geben können hinsichtlich ihrer intimen Bedürfnisse,

verändert sich die Beziehung zur Zufriedenheit.

# Präsent und Angekommen



# Stolpersteine auf dem Weg zum Glück

Durch was und wie genau  
hindern sich Menschen eigentlich daran:  
Bei sich selbst und mit Dir zuhause zu sein?

## Das WIE des Miteinanders - Die Zwischenleiblichkeit

- Die **Gestaltung der Binnenbeziehung** eines Paares führt zu unlösbaren Konflikten und damit zu Unzufriedenheit in der Partnerschaft.
- Diese wird erlebt in der Art und Weise der Sexualität, der gemeinsamen Kommunikation und Zuwendung.

# Schlüssel zum Verständnis dieses *Wie* sind die Vermeidungsschemata

I. Was sind Vermeidungsschemata?

II. Welche Bedeutung und Auswirkung haben Vermeidungsschemata für das nahe Miteinander, für das *Wie* in einer Beziehung?



Was und warum vermeidet jemand etwas?



## Vermeidungsschemata waren einmal überlebenswichtig, heute werden sie zur Beziehungsfalle!

- Das WIE in der Herkunftsfamilie wird zum Arbeitsmodell für eine nahe Beziehung.
- Unsicherheit, Angst in den ersten Lebensjahren in nahen Beziehungen führen als „Überlebensstrategie“ zu Vermeidungsschemata (z.B. echte und tiefe Nähe zu meiden).
- Diese schützen zwar vor weiteren Verletzungen der Grundbedürfnisse, verhindern aber gleichzeitig bedürfnisbefriedigende Erfahrungen.
- Der Mensch steht sich selbst im Wege, er hat eine *sich selbstschädigende Betriebsanleitung* für das Miteinander in einer nahen Beziehung entwickelt .

# Psychoedukation

Paare, die sich entschieden haben eine Therapie aufzusuchen, sind hochmotiviert!

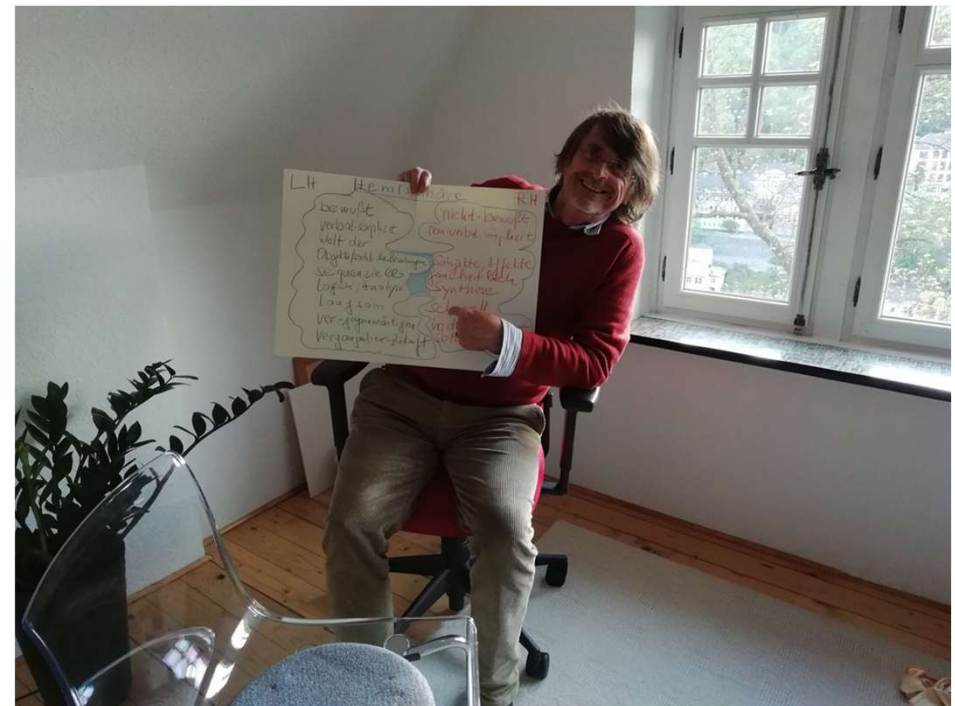
- Was geschieht in der Therapie?
- Plausibles Modell, das Hoffnung auf Verbesserung begründet

Sie wollen auch kognitiv verstehen:

- Warum der Einzelne sich so verhält, wie er sich verhält.
- Hohe Entlastungsfunktion: der Andere ist nicht die Ursache sondern in der Regel der Auslöser für die Streitigkeiten etc.
- Durch Psychoedukation wird aus dem implizit Gelernten explizites Wissen und steht somit der Selbststeuerung zur Verfügung.

## Lernbegierig! Partner-*schule*

Lieber mit dem alten Partner etwas Neues, als mit einem neuen das Alte!



# MALADAPTIVE SCHEMATA

---

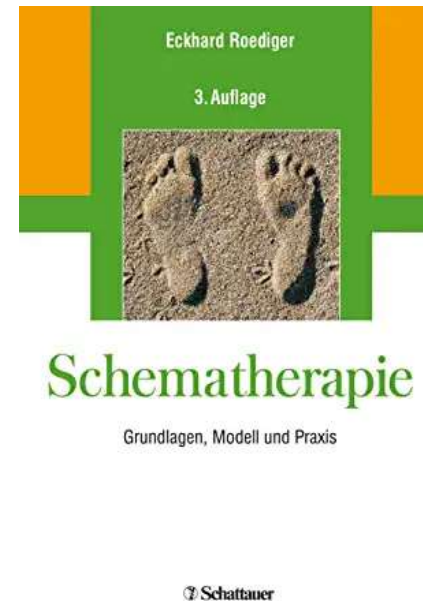
Selbstschädigende Betriebsanleitung für das Miteinander

Die zentrale Ursache von Störungen der Interaktion und der Kommunikation

# Schema



- Arbeitsmodell – lässt Menschen im Sinne früherer Beziehungserfahrungen handeln.
- Die Handlung selbst ist ausdrücklich nicht Teil des Schemas sondern die Bewältigungsreaktion.
- Attraktoren können das Schema aktivieren (Klingelknopf).
- Die Wahrnehmung, die Konstruktion der Wirklichkeit, einschließlich der dazugehörigen Gefühle und körperlichen Reaktionen wird verklärt.



## Schema - Modus

- Ein **Schema** ist das früh erlernte Arbeitsmodell, es bleibt zeitlebens bestehen.
- Ein **Modus** stellt einen aktuell aktivierten Erlebenszustand einschließlich der Verhaltenstendenz dar.
- Schema und Handlungsimpuls lassen sich trennen.



## Schema: Emotionale Vernachlässigung

Elternverhalten	Vernachlässigung, Kälte/Ablehnung
Kognitionen	Ich bin wertlos, überflüssig. Ich muss alles selbst um, weil mir niemand hilft.
Erduldung	Mangel an Selbstfürsorge, Selbstschutz und Selbstorganisation
Vermeidung	Rückzug, „Einsamer Wolf“, Tagträume
Kompensation	Ausbeutung anderer, Promiskuität <i>oder</i> Helfersyndrom, Aufopferung, stark anklammerndes Verhalten (Roediger, 2016, S.60)

## Beziehungserfahrungen unserer Klienten in der Kindheit

- 49 % Erziehung sehr streng (18% NB)
- 43 % fühlten sich nur dann geliebt, wenn sie sich so verhielten, wie ihre Eltern es wollten (13% NB)
- 33 % konnten machen was sie wollten, immer war irgendetwas falsch (13% NB).

Saßmann & Klann 2002, S.98

## Depression als „Erlernte Hilflosigkeit“ (Seligman 2010)

- „*Machen was ich will, immer ist irgendetwas falsch!*“ Wir können davon ausgehen, dass ein großer Teil der Ratsuchenden ein Arbeitsmodell hat, in welchem sie sich selber hindern, Selbstwert erhöhenden Erfahrungen zu machen.
- Der als Säugling u. Kind erfahrene Bindungsstil führt zu resistenten Bindungsmustern.
- 82% der Klient\*innen leiden unter emotionaler Verletzlichkeit.
- 78 % haben das Gefühl, sich häufig Sorgen machen zu müssen und
- 71% berichten davon angespannt oder aufgeregt zu sein

Saßmann & Klann 2002, S.94

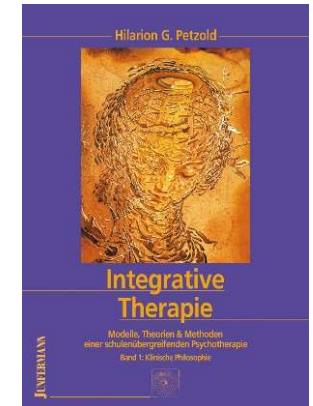
## Depression und Paartherapie

Es ist aus der Forschung mittlerweile bekannt und empirisch gut bestätigt, dass **Paartherapie** zur **Behandlung von individueller Depression** als das effektivere Verfahren empfohlen wird.

- Barbato, A., & D'Avenzo, B. (2008). Efficacy of couple therapy as a treatment for depression: a metaanalysis. *Psychiatry Quarterly*, 79, 121-132.
- Bodenmann G. (2016). *Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie*. Göttingen: Hogrefe

# Das Integrative Verfahren

## Hilarion Petzold, Johanna Sieper, Ilse Orth



### Vorteile für eine erfolgreiche Paartherapie

- Ganzheitliches Bild vom Menschen
- Bio-psycho-soziale-ökologische Vorgehensweise
- Arbeit mit dem Leib, um in Bewegung zu kommen
- Nutzung kreativer Medien, um sich den eigenen musischen Raum zu erschließen
- Den und die Anderen als Weggefährten des eigenen Lebensweges zu erfahren (Gruppensetting)



# Störungsspezifisch klärungs- und bewältigungsorientiert

## Fünf Module

Klarer Ablaufplan sowohl für die Therapie **in und mit einer Gruppe** als auch im **Einzelsetting** mit einem Paar

- 1. Beziehungsaufbau und Diagnostik
- 2. Verständnis fördern – zur Bedeutung individueller früher Beziehungserfahrungen
- 3. In Verbundenheit wachsen – kommunikative Kompetenzen und beziehungsförderliches Verhalten
- 4. Sexualität – ein Ort der Lust und Kraftquelle
- 5. Die Partnerschule bringt Paare in Bewegung – Körperarbeit als roter Faden aller Module

„Erzähl mir etwas, und ich werde es vergessen.  
Lass mich zuschauen, und ich werde es erinnern.  
Lass es mich selber machen, und ich werde es können.“

Konfuzius (551 v. Chr.)

Anders als Wissen sind Erfahrungen nicht lehrbar; sie müssen aufgrund ihrer leiblichen Erlebensdimension in Übungen strukturiert eingesetzt werden.

„Reden ist Silber, real erfahren ist Gold“

Grawe K. (1995). Grundriss einer Allgemeinen Psychotherapie.  
*Psychotherapeut*, 40, S. 130–145. S. 136

## Zielorientiert: Sozialbezogene Autonomie – Grundlage einer gelinden Beziehung

- Klar zwischen sich (den eigenen Bedürfnissen) und dem Anderen (und dessen separat vorhandenen Bedürfnissen) unterscheiden zu können.
- Sicherheit, auf intuitive und grundlegende Weise unterscheiden zu können, ob bestimmte Gefühle, Gedanken, Ideen, Grundsätze und Handlungsabsichten nur einem selbst zu eigen und nicht vom Anderen abgeleitet.
- Die Bedürfnisse und Perspektiven des Anderen als dessen eigene, autonome zu würdigen.
- Die persönliche Entwicklung des Anderen erfüllt mit Freude.





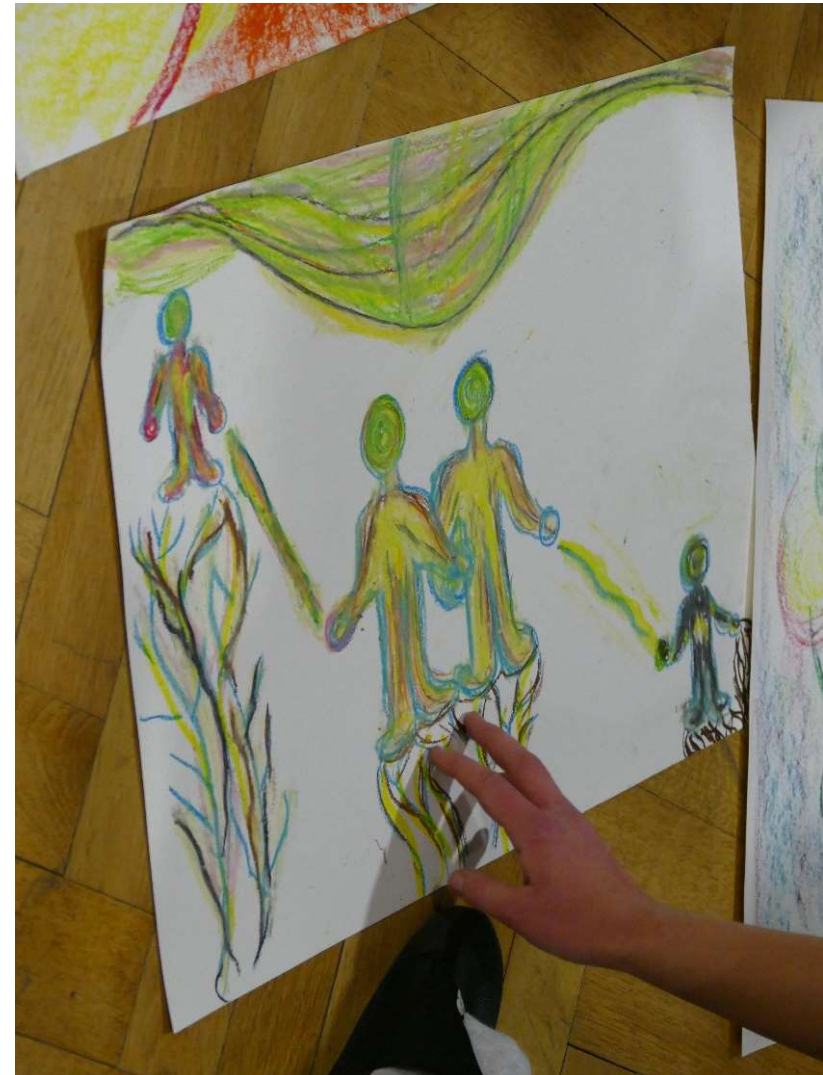
## Zielorientiert: Erwachsene Bindungsbeziehung

Bindung kann definiert werden als die „**gelungene Integration von Autonomie und emotionaler Verbundenheit**“ (Gloger-Tippelt, 2016, S. 151).

Die erwachsene Bindung zum Partner hat dabei Parallelen zu frühen Bindungserfahrungen und speist sich teilweise aus diesen, auch wenn der Zuwachs an Symmetrie und Entscheidungsmöglichkeiten die Bindung einzugehen und zu gestalten eine Differenzierung verlangt.

Gleich geblieben ist, dass die Bindung der Ort der Sicherheit ist. Sie ist im Idealfall „sichere Basis und sicherer Hafen, aus dem heraus der Einzelne in die Welt hinausgehen kann und von dort wieder zurückkehrt“ (a.a.O. S. 287).

Gloger-Tippelt, G. (Hrsg.) (2016). *Bindungen im Erwachsenenalter*. Bern: Hogrefe



## Die Partnerschule ist evidenzbasiert

Es ist möglich, dass Menschen, unabhängig von ihrer ursprünglichen Bindungsrepräsentation - diese kann vermeidend ambivalent oder auch desorganisiert sein - **eine neue Bindungssicherheit „earned secure“** (Main 1995), angestoßen durch die ganz neuen Erfahrungen im Rahmen der Partnerschule, erlangen können.

Empirisch bildet sich dies vor allen Dingen in hoch signifikanter Veränderung ihrer Lebenszufriedenheit, am deutlichsten bezogen auf

- Partnerschaft/ Sexualität
- gemeinsame Freizeitgestaltung

Diese positiven Entwicklungen wirken sich dann signifikant auch auf das

- gemeinsame Familienleben mit den Kindern
- Beziehung zu Freunden aus (Kröger 2006).

Kröger, C. (2006): Evaluation. In R. Sanders, *Beziehungsprobleme verstehen – Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung* (S. 255-268). Paderborn: Junfermann.

Main, M. (1995). Desorganisation im Bindungsverhalten. In: Spangler, G./ Zimmermann, P. (Hg.): *Die Bindungstheorie*. Stuttgart: Klett-Cotta.



## 1. Modul:

### Beziehungsaufbau und prozessuale Diagnostik

Ich bin für Dich da, damit Du in Erfahrungen von Selbstwirksamkeit kommst

#### Willkommenskultur

- Begrüßungsbrief
- Was möchten Sie von mir oder über mich wissen?
- Was läuft gut, was gelingt?
- Wo drückt der Schuh?
- Welche Erwartungen haben Sie?
- Mein Ziel
- Vorstellen des konkreten Ablaufs
- Jederzeit E-Mail Kontakt möglich

#### Implizites Erleben

- Bindung
- Orientierung und Kontrolle
- Selbstwerterhöhende Erfahrung
- Vermeidung von Unlust – Ich bin hier willkommen





# Prozessuale Diagnostik – Erfahrungen von Selbstwirksamkeit

## Strukturierter Ablauf

- Standübung
- Paarinterview zur Beziehungsgeschichte (PIB)
- Das Paar auf der Bühne – implizite Diagnostik mithilfe einer Plastik

## Implizites Erleben

- Ich bin eine, von meinem Partner oder meiner Partnerin eigenständige Person
- Ich bin ihm/ihr ein Gegenüber, ein Anderer
- Ich habe eine eigene Sichtweise, eine eigene Wirklichkeit unabhängig vom Anderen. Diese ist gleichwertig!



Z.B.

- Wie haben Sie sich kennengelernt?
- Was zeichnet für Sie schöne Zeiten aus?
- Wie oft gibt es bei Ihnen eskalierende Gewalt?



## 2. Modul: Verständnis fördern – zur Bedeutung individueller früher Beziehungserfahrungen

Induktionshypnose: Zugang zu den Arbeitsmodellen für eine nahe Beziehung

### Paartherapie als Beziehungstherapie

Der Partner *erlebt* die Aus – einander - setzung der Partnerin mit früheren Bindungspersonen bzw. Erfahrungen und wird somit Zeuge für das, was der Anderen angetan wurde.

**Übertragungsgeschehen in der Zwischenleiblichkeit beginnt sich aufzulösen**, eine sehr leibnahe Weise, wenn erlebbar wird, dass der Partner in der Geschichte des Paares immer wieder durch irgendwelche Trigger mit früheren Bindungspersonen verwechselt wird.

Diese **Evidenzerfahrung führt nicht nur zu einem Quantensprung des Miteinanders**, sondern gleichzeitig erleben in dem Moment beide eine sehr intime und vertrauensvolle Nähe.



## Beispiel: Prozessorientierte therapeutische Einzelarbeit

**Er:** Will seiner Frau etwas von einem Erlebnis erzählen

**Sie:** Hat implizit die Idee, ihm mit Begeisterung zuhören zu **müssen**. Sie ist in einer kindlichen Trotzhaltung und sagt: Das will ich **diesmal** nicht.

**Berater:** Therapeutische Intervention

**Sie:** Macht eine Evidenzerfahrung

**Konsequenz:** Sie lernt aus dieser und will sich Merktettel an den Kühlschrank etc. hängen



### 3. Modul: In Verbundenheit wachsen – kommunikative Kompetenzen und beziehungsförderliches Verhalten

#### Mein Raum

- Hier ist nur mein Raum.
- Hier bin ich, ganz für mich.
- Hier bewege ich mich, so wie will.
- Ich trete heraus und wieder herein.
- Ich respektiere deinen Raum.
- Ich erfahre, dass Du meinen Raum achtest.

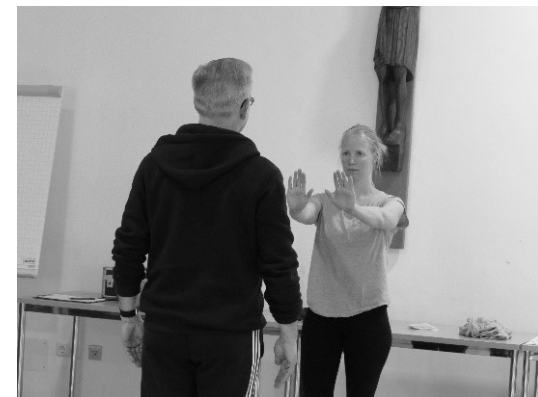




# Öffnen und schließen



# Stopp! Sagen können



So wird das *Reich des Zwischens* ganz neu erlebt  
Neues Fühlen, Denken und Handeln steht damit zu Verfügung

- Spüren, Fühlen wird eingeübt
- Selbstermächtigung und Erfahrungen von Selbstwirksamkeit hinsichtlich der erfolgreichen Gestaltung einer Bindungsbeziehung auf der Ebene von zwei Partnern auf Augenhöhe werden so gemacht
- *Salutogenese* (Aharon Antonovsky)
- *Positive Psychologie* (Martin Seligmann)
- *Selbstwirksamkeit* (Albert Bandura)
- *Dankbarkeit* (Henning Freund & Dirk Lehr)
- „*Flourishing*“ *Aufblühen* (Keyes)





*Budo – Die Kunst, das Schwert nicht zu benutzen*

Ich bin ein Dir gegenüber entschiedener Akteur und Du mir ein standhaftes Gegenüber



Eine intime exklusive Beziehung bedarf der  
spiegelnden Resonanz



# Erst jetzt: Das Spiegelnde Resonanzgespräch

## Die Regeln

### Regeln für Zuhörende

- Ich bin dir ein Spiegel.
- Ich bin dir ganz zugewandt. Es geht jetzt nur um dich.
- Ich wiederhole wörtlich, was du sagst.
- Hilf mir dabei, indem du ganz kurze Sätze machst.
- Am Schluss teile ich dir mit, was ich gerade spüre und bedanke mich bei dir, dass ich dein Spiegel sein durfte.

### Beispiel

- Sprecher: Ich habe heute Morgen eine alte Nachbarin wieder getroffen.
- Zuhörer: Du hast heute Morgen eine alte Nachbarin wieder getroffen.
- Sprecher: Sie hat mir von ihrer pflegebedürftigen Mutter erzählt.
- Zuhörer: Sie hat dir von ihrer pflegebedürftigen Mutter erzählt.
- Usw.

### Regeln für Sprechende

- Ich erzähle nur von mir, meinen Erlebnissen, meinen Gefühlen, meinen Gedanken.
- Ich mache keine Aussagen über dich, indem ich ein *Du* vermeide im Sinne von: „Du bist ...“, „Du hast ...“, Du solltest eigentlich ...“.
- Ich verzichte auf Verallgemeinerungen wie „man“, „immer“ oder „nie“.
- Ich erzähle über eine Begebenheit, eine aktuelle Erfahrung oder ein Erlebnis. Dabei bin ich sehr konkret.
- Oder ich erzähle dir etwas, das mir lange schon auf der Seele liegt, das ich vielleicht noch gar nicht richtig formulieren kann.
- Bei allem, was ich sage, habe ich in keiner Weise die Absicht, dich damit zu verletzen. Mir ist einfach wichtig, dass du weißt, dass es sich dabei immer um meine Wirklichkeit handelt und du vielleicht eine ganz andere Wirklichkeit hast.
- Zum Schluss bedanke ich mich bei dir dafür, dass du mir ein Spiegel warst.



# Spiegelndes Resonanzgespräch

## Die Erfahrung des gemeinsamen Wachsens

Das **erlebt** der Sprecher:

- Es geht nur um mich.
- Ich kann von dem, was mich bewegt, erzählen.
- Meine Partnerin ist ganz bei mir.
- Meine Botschaft kommt bei ihr an.
- Im Spiegel sehe ich Neues **von mir**.
- Wertschätzung durch den Dank der Zuhörerin.

Das **erlebt** die Zuhörerin:

- Du vertraust Dich mir an.
- Ich kann meine eigenen Gedanken suspendieren.
- Ich bin Dir ein Gegenüber, an dem du Dich aufrichten kannst.
- Ich höre Dich, und deine Worte sind in mir wirkmächtig.





## 4. Modul

### Sexualität – ein Ort der Lust und Kraftquelle

### Die Erstarrung auflösen und in der Zwischenleiblichkeit in den Fluss kommen

Warum das Thema Sexualität erst jetzt?

#### Psychoedukation

- Dualismus zwischen Körper und Seele auflösen
- Sexualfeindliches Denken dechiffrieren
- Sexuelle Liberalisierung und ihre Folgen bewusstmachen



#### Erfahrungsbezogen

##### Imaginationen

- Ich bin Schön
- Innerer Mann – Innere Frau

##### Übungen

- Sich öffnen und schließen
- Achtsame Berührung



## Intimität und Sexualität aktualisieren sich zwischenleiblich

- Öffnung auf Seelenebene
- Das Innerste wird für den Anderen erlebbar
- Nähe entsteht durch das Kennen und Verstehen der Gedanken, Hoffnungen, Ziele und Ängste des Anderen
- Sie ist für den Beobachter spürbar in dem Ausdruck, dem leibhaftigen Miteinander eines Paares



# 5. Modul

## Körperarbeit als Roter Faden aller Module

**Renate Lissy-Honegger**

- Entwicklung eines eigenständigen Konzeptes zu leibhaftigen Erfahrungen in jeder Partnerschaft
- Bewegungslehre nach Rudolf Laban
- Die eigene Würde leibhaftig erleben

(2015): Paare in Bewegung – Körperarbeit im Rahmen der Partnerschule. Masterarbeit Karl-Franzens-Universität Graz

<https://partnerschule.de/bewegung.pdf>



# Veröffentlichungen

Kostenfreier Download <https://partnerschule.eu/>

## Für Klienten

- Sanders R. (1998). *Zwei sind ihres Glückes Schmied. Ein Selbsthilfeprogramm für Paare.* Paderborn: Junfermann.



## Gruppensetting

- Sanders R. (2006). *Beziehungsprobleme verstehen – Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung* Paderborn: Junfermann



## Einzelsetting

- Sanders R. (2022). *Partnerschule als Paartherapie im Integrativen Verfahren.* Paderborn: Junfermann.



# Die Partnerschule im Gruppensetting ist insbesondere für Kliniken und Beratungsstellen höchst relevant

- Die Partnerschule wurde ab 1990 an der Eheberatungsstelle Hagen & Iserlohn entwickelt als Antwort auf die Situation der Ratsuchenden.
- 1990 das erste Seminar in einer Gruppe
- 177. Seminar Oktober 2021 (40 bzw. 80 Therapiestunden).
- Seit Beginn besteht die Möglichkeit, Kinder parallel betreuen zu lassen.
- Förderverein Netzwerk Partnerschule e.V.
- Auch die finanzielle Bilanz ist sowohl für die Klienten selbst als auch für Träger von Einrichtungen in hohem Maße bedeutsam!
- Die Partnerschule wird aufgrund der Wirksamkeitsforschung in **der Grüne Liste Prävention** beim Justizministerium in Niedersachsen geführt.
- Die Paare erzählen gerne davon und werben mit ihren Bildern auf der Website



„Für Patienten, bei denen **Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich** erwünscht sind, ist **das gruppentherapeutische Setting** aber dem einzeltherapeutischen auf jeden Fall **vorzuziehen.**“  
(S.706).

Grawe K., Donati R. & Bernauer F. (1994/ 2001). *Psychotherapie im Wandel, Von der Konfession zur Profession*. Göttingen: Hogrefe.

## Weitere Informationen

Der Vortrag wird einschließlich aller Literaturangaben in

- Beratung Aktuell 2/2022 – Der Fachzeitschrift für Theorie und Praxis der Beratung, Junfermann Paderborn zum kostebfreien Download zur Verfügung gestellt.

[www.beratung-aktuell.de](http://www.beratung-aktuell.de)

Informationen zur Partnerschule

- Alle bisher erschienen Veröffentlichungen einschließlich der Ergebnisse der Wirksamkeitsforschung, Masterarbeiten
- Informationen für Klient\*innen und Therapeut\*innen
- Fortbildungsmöglichkeiten etc. unter

[www.partnerschule.eu](http://www.partnerschule.eu)

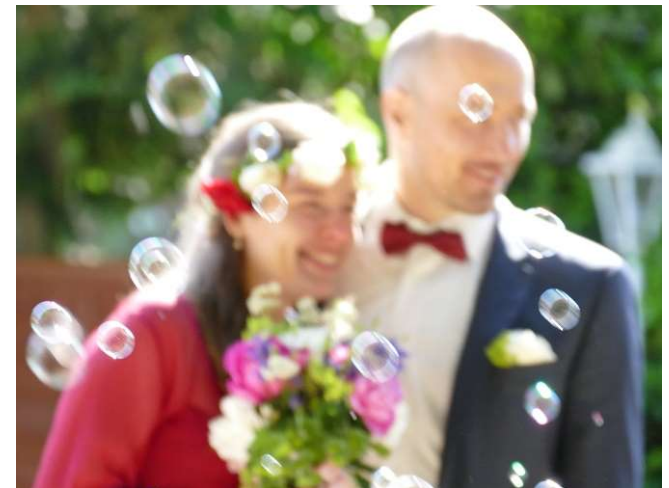
- Gerne können Sie mich per E-Mail kontaktieren

[dr.sanders@partnerschule.de](mailto:dr.sanders@partnerschule.de)



## Zusammenfassung

- Die Partnerschule ermöglicht die Entwicklung eines *stabilen Selbst*.
- Aus diesem heraus wird es möglich, als souveräne Persönlichkeit dem Partner oder der Partnerin mit einer sozial – bezogenen Autonomie zu begegnen.
- Die Verbundenheit wird zur Voraussetzung der Entwicklung in Freiheit.
- Das Ergebnis ist eine wachsende Zufriedenheit mit der Partnerschaft.



# INNEHALTEN

---

Nachspüren, Fühlen, Denken,  
Reden: Fragen, Statement, .....