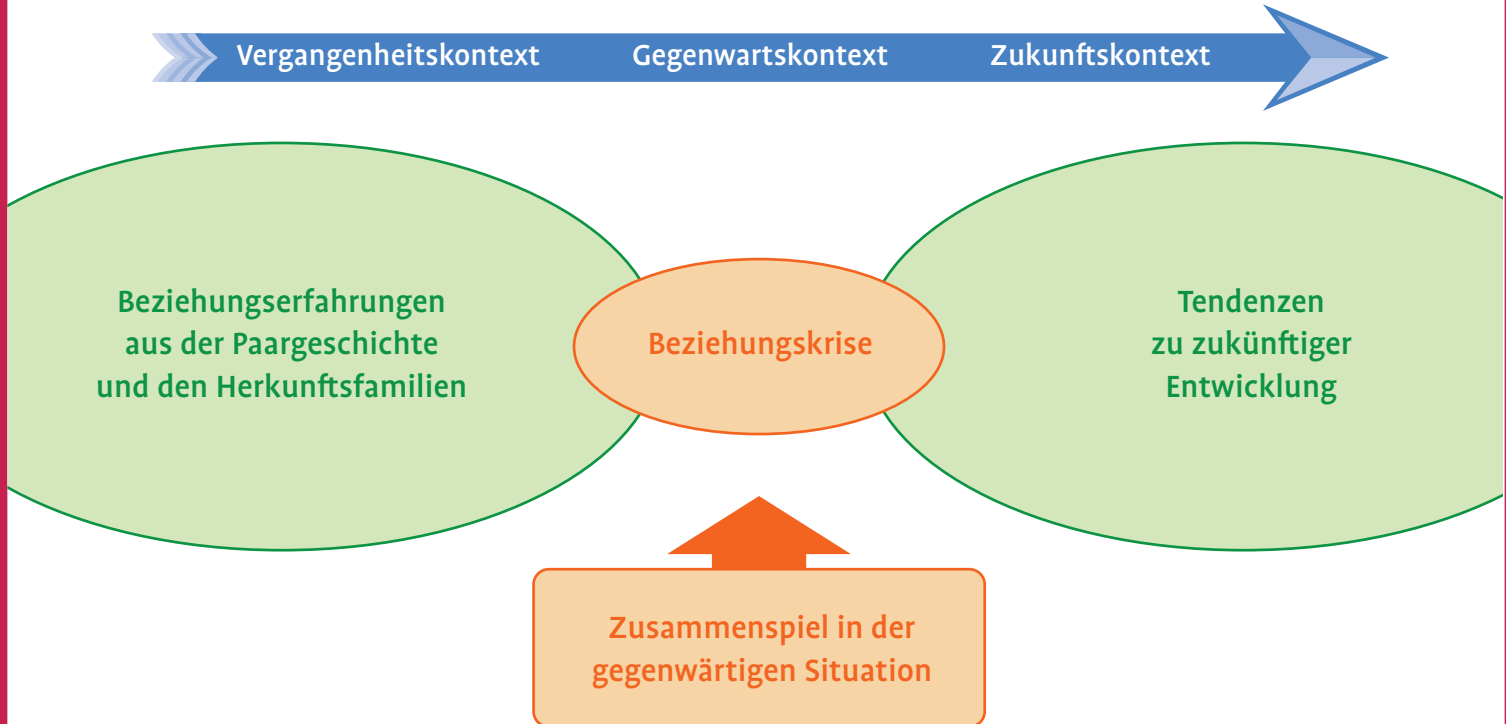


Drei-Zeiten-Modell



(Nach H. Jellouschek)



DREI-ZEITEN-MODELL


www.junfermann.de/paare_1-1

ZIELE | Orientierung geben, Einordnung der aktuellen Krise

MATERIAL | Flipchart

Wenn wir Paaren zu Beginn der Therapie unsere Arbeitsweise vermitteln, ist es wichtig, anschaulich und in einfachen Worten zu sprechen und das Beschriebene zugleich am Flipchart zu visualisieren. Eine zentrale Botschaft ist, dass nicht das Symptom im Mittelpunkt steht, sondern die Wechselwirkung des Paares, und zwar bezogen auf Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Da wir Krisen als Chance zum Wandel betrachten, also davon ausgehen, dass sich lebende Systeme immer in Entwicklung befinden, berücksichtigen wir auch Vergangenheit und Zukunft des Paarsystems:

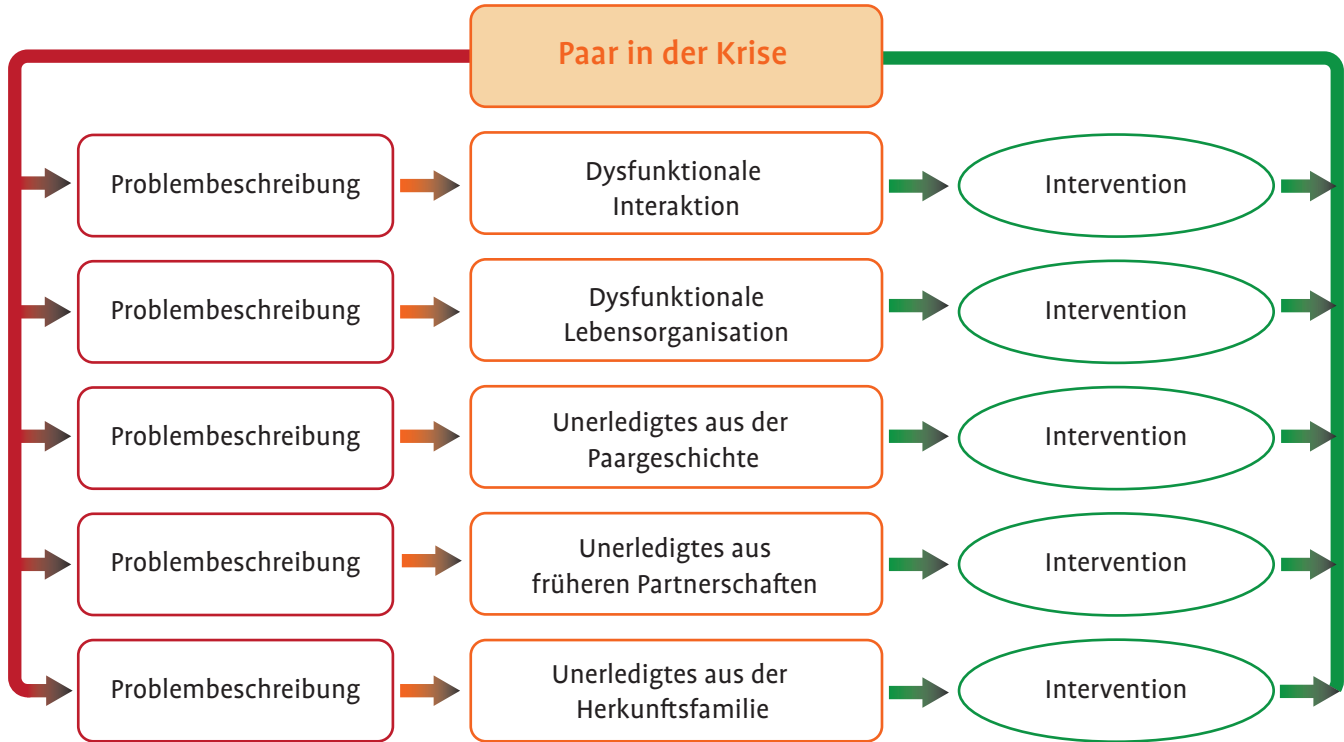
Gegenwart: Wie lebt das Paar zusammen? Wie gestaltet es seine Interaktion aktuell? Was gibt ihm Energie und was kostet Kraft? Welche Lösungsstrategien sind jetzt an eine Grenze gestoßen und warum?

Vergangenheit: Wie wurden die Partner zum Paar und welche Veränderungen erlebte es über die Zeit? Welche Ereignisse prägten in der Vergangenheit das Miteinander und wirken in den aktuellen Konflikt mit hinein? Welche Erfahrungen aus vorherigen Partnerschaften und den jeweiligen Herkunftsfamilien spiegeln sich in der aktuellen Krise wider?

Zukunft: Welche Hoffnungen und Vorstellungen haben beide Partner in Bezug auf die gemeinsame Zukunft? Welche Visionen müssen losgelassen, welche neu gefunden werden? Wo will das Paar (noch) hin? Welche Sehnsucht, welchen Lebensentwurf möchten beide verwirklichen?

Am Flipchart wird das Modell mit farblicher Unterscheidung der Zeiten skizziert und dem Paar erläutert, worauf der Fokus der Paararbeit momentan liegt oder wo er läge, sollte es zur Zusammenarbeit kommen. Bedeutung von Vergangenem, der gegenwärtigen Situation sowie Zukunftsperspektiven geben Orientierung.

Ebenen-Modell



(Nach H. Jellouschek)



EBENEN-MODELL

ZIELE | Dem Paarprozesses Struktur geben, Orientierungshilfe zur Auftragsklärung
MATERIAL | Flipchart



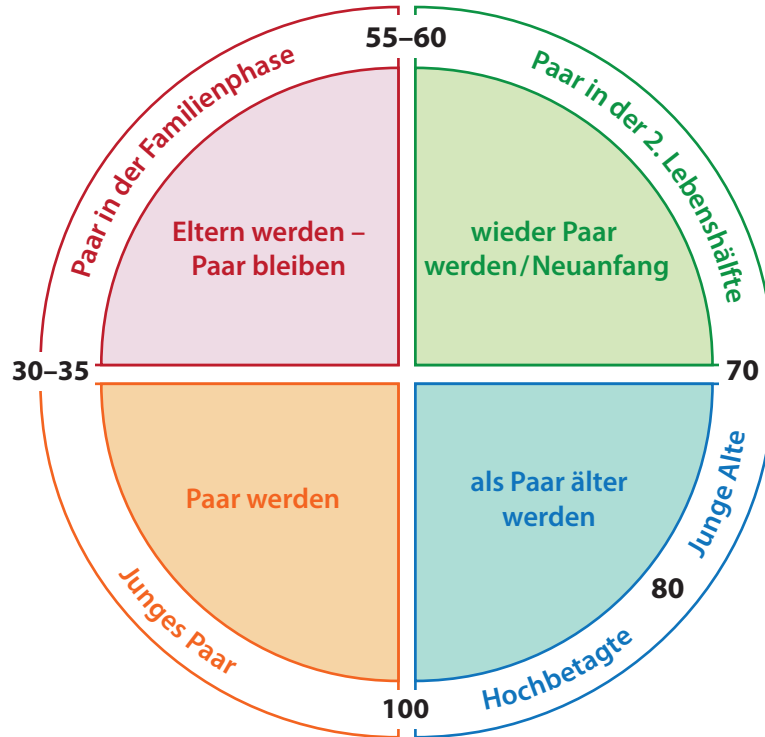
www.junfermann.de/
paare_1-2

Dieses Modell zeigt auf, wie problematische Themenbereiche, die in den Schilderungen des Paares offenkundig werden, auf folgenden Ebenen bearbeitet werden können:

1. Dysfunktionale Interaktionen	Typischerweise beziehen sich die Problemschilderungen von Paaren gerade im Erstgespräch auf unbefriedigende Kommunikations- und Interaktionserfahrungen. Diese sollen durch gezielte Interventionen positiv beeinflusst werden (s. Karten der Kategorie 3).
2. Dysfunktionale Lebensorganisation	Dysbalancen in den Polaritäten (Geben – Nehmen, Nähe – Distanz oder Dominanz – Unterordnung) werden identifiziert und mithilfe zugehöriger Interventionen gelöst (s. Karten 1.4.1–1.4.4).
3. Unerledigtes aus der Paargeschichte	Verletzungen aus der Vergangenheit verhindern einen positiven Kontakt und werden geklärt, Verzeihen und Aussöhnen mit dem, was war, ist hier der Fokus (s. Karten der Kategorie 5)
4. Unerledigtes aus früheren Beziehungen	Unabgeschlossene, prägende Erfahrungen sowie Kränkungen aus vorherigen Beziehungen wirken belastend auf die aktuelle Partnerschaft. Oft sind hier Versöhnungsprozesse mit früheren Partnern notwendig. Sie werden entweder symbolisch / in sensu (s. Karte 6.3) in An- bzw. Abwesenheit des aktuellen Partners oder separat in vivo mit dem vorherigen Partner bei einem anderen (!) Paartherapeuten durchgeführt.
5. Unerledigtes aus der Herkunftsgeschichte	Alte Verletzungen aus der früheren Biografie werden oft mit Erfahrungen der gegenwärtigen Beziehung vermischt. Ziel ist die Trennung von Heute und Damals, die Integration des Erlebten und – wenn möglich – die Aussöhnung mit Familienangehörigen (s. Karten der Kategorie 6).

Zu jeder Ebene wird eine sogenannte Problembeschreibung (s. Karte 2.4) formuliert, auf welche dazu passende Interventionen folgen. Diese finden sowohl in der Sitzung als auch außerhalb dieser statt.

Entwicklungsphasen in der Paarbeziehung



(Nach H. Jellouschek)



LEBENSZYKLUS-MODELL



www.junfermann.de/
paare_1-3

ZIELE | Den aktuellen Konflikt in einen größeren Bedeutungszusammenhang stellen, dem Paar aufzeigen, welche Entwicklung ansteht

MATERIAL | Flipchart

Menschen in Paarbeziehungen sind immer wieder Krisen und damit erhöhtem Stress ausgesetzt. Wir unterscheiden vorhersehbare von unvorhersehbaren Krisen. Letztere meinen Krankheiten, Arbeitslosigkeit etc. Vorhersehbare Krisen sind Übergänge, die mit jeder Paarentwicklung einhergehen. Hier sind Anpassungsleistungen nötig, damit die Liebe daran wächst und nicht zerbricht. Das Lebenszyklus-Modell beschreibt die einzelnen Phasen wie Jahreszeiten und zeigt an, welche Entwicklungsherausforderung jeweils für das Paar ansteht.

Frühling Vom Single zur verbindlichen Paarbeziehung	Entwicklungsherausforderung: Paar werden. Wie gelingt es in Zeiten unbegrenzter Möglichkeiten der Partnerwahl, sich verbindlich auf eine Beziehung einzulassen? An welchen Zeichen erkennen die Partner, dass es sich um eine tragfähige Verbindung handelt?
Sommer Vom Paar zur Familie	Entwicklungsherausforderung: Paar bleiben. Wie kann das Paar in der Rushhour von Kleinkindphase, Karriereaufbau und Wohnungssanierung seine Liebe schützen? Wie gelingt es, in einer positiven Gegenseitigkeit zu bleiben?
Herbst Nachfamilienphase (empty nest)	Entwicklungsherausforderung: Wieder Paar werden. „Was ist noch übrig von uns als Paar?“ Welche neue Gemeinsamkeit kann das Paar im gemeinsamen Leben schaffen? Wie gestalten Partner zeitlich versetzte Karriereentwicklungen / Eintritte in die Rente?
Winter Junge Alte – hochbetagte Paare	Entwicklungsherausforderung: Gemeinsam alt werden. Wie geht das Paar mit körperlichen und kognitiven Einschränkungen um? Wie mit dem Verlust wichtiger Freunde und Freundinnen, mit Krankheit und Abschied?





POLARITÄTEN-MODELL



www.junfermann.de/
paare_1-4

ZIELE | Positionen erfassen, Entwicklungsziele formulieren

MATERIAL | Wippe mit zwei Figuren (Bestellmöglichkeit unter: ↗ <http://www.heydenmuehle.de> oder ↗ <http://www.feine-olivenholzarbeiten.de>) oder Stift und Lineal.

Bereits im Erstgespräch zeigt sich zumeist eine Polarität des Paares. Diese wird aufgegriffen, die Pole werden benannt und der Prozess wird mithilfe einer Wippe veranschaulicht. Paare besetzen in unterschiedlicher Ausprägung folgende Pole:

Autonomie und Bindung (Distanz und Nähe): Karte 1.4.1

Dominanz und Unterordnung (Führen und Folgen): Karte 1.4.2

Geben und Nehmen: Karte 1.4.3

Dauer und Wechsel (Beständigkeit und Veränderung): Karte 1.4.4

Werden die Pole wechselseitig besetzt, bleibt die Wippe in Bewegung und es geht den Paaren gut (*Wippe auf und ab bewegen*). Oft kommt es im Laufe der Beziehung zu einer dyadischen Aufschaukelung, einer Polarisierung (*Figuren rutschen nach außen*). Krisenhaft wird es, wenn Pole unbesetzt bleiben (*beide Figuren auf eine Seite setzen*) oder wenn es zur Fixierung kommt (*Wippe bleibt einseitig stehen*). Betont der eine den einen Pol, bewirkt er unbeabsichtigt, dass der andere den Gegenpol einnimmt (*Figuren entsprechend auf der Wippe nach außen schieben*). Beispiel: Je mehr ein Partner Nähe und Gemeinsamkeit einfordert, desto mehr tritt der andere für Eigenständigkeit ein.

Dem Paar wird dann der Status quo aufgezeigt, welcher zur Krise geführt hat. Danach wird die Entwicklungsherausforderung benannt, um welche es jetzt mithilfe der Beratung gehen soll: „Sie, Herr X (*Distanzpol*), müssten konkrete Schritte in Richtung Bindung und Verbindlichkeit gehen, und Sie, Frau X (*Nähepol*), sind zu mehr Eigenständigkeit herausgefordert.“



Bindung



Autonomie



AUTONOMIE UND BINDUNG



www.junfermann.de/
paare_1-4-1

ZIELE | Paaren mit Nähe-Distanz-Problemen eine Entwicklungsperspektive aufzeigen

MATERIAL | Wippe mit zwei Figuren oder Stift und Lineal

Autonomie und Bindung bilden die Grundpolarität des Lebens, da sie von Anfang an unsere Beziehungserfahrungen prägen (vgl. hierzu auch Paper von Karte 1.4). Befindet sich ein Partner auf dem Nähepol (Bindung), sucht er nach Wegen, um seinen Wunsch nach Verbindung zum anderen zu erfüllen. Liegt eher eine Autonomieorientierung vor, geht es um die Verwirklichung der Bedürfnisse nach Eigenständigkeit. Das Eingehen einer Außenbeziehung kann beispielsweise als Lösungsversuch für den Wunsch nach Autonomie (oder Nähe) betrachtet werden. Klammern und Eifersucht sind Anzeichen des Versuchs, Bindungsbedürfnisse zu befriedigen.

Ziel ist, dass beide Partner lernen, *beide* Pole wechselweise zu besetzen und sowohl miteinander als auch eigenständig relevante Grundbedürfnisse zu erfüllen. Passende Aufgaben finden Sie auf den Karten 3.5, 3.12, 3.17, 3.18, 4.8, 4.9. Wenn Sie die Polarität näher erläutern wollen, eignen sich folgende Begriffe:

Autonomie	Bindung
„Flügel“	„Wurzeln“
Ich	Wir
Individualität	Gemeinschaft
Abgrenzung	Verschmelzung
Distanz	Nähe
Lust	Pflicht
Erregung	Sicherheit
Selbstbehauptung	Hingabe
Erkundung	Halt



Dominanz

Unterordnung



DOMINANZ UND UNTERORDNUNG



www.juernermann.de/
paare_1-4-2

ZIELE | Dynamik von Machtbeziehungen und den Ausstieg daraus aufzeigen

MATERIAL | Wippe mit zwei Figuren oder Stift und Lineal

Da der Begriff Macht oft negativ besetzt ist, empfiehlt es sich, alternative Bezeichnungen wie „Durchsetzung und Anpassung“, „Führen und Folgen bzw. Sichanschließen“, „Vorangehen und Mitgehen“ zu verwenden. Beide Pole werden von Partnern symmetrisch oder asymmetrisch / komplementär besetzt.

- **Symmetrisch-eskalierend nach „oben“ = Machtkampf.** Häufiger Streit darum, wer recht hat, wer entscheidet und festlegt. Waren beispielsweise beide in ihrer Herkunftsfamilie Erstgeborene und gewohnt zu entscheiden, kann der Streit darin bestehen, dass beide die obere Position zu besetzen versuchen.
- **Symmetrisch-blockierend nach „unten“ = Nichtentscheidung.** Wichtige Entscheidungen werden hinausgeschoben, jeder wartet darauf, dass die andere Verantwortung übernimmt. Die Lebensgestaltung kommt nicht voran und wird zum Unzufriedenheitsfaktor.
- **Komplementär:** Einer führt, der andere folgt. Dies kann einige Zeit als zufriedenstellend erlebt werden. Früher oder später leidet jedoch einer der Partner unter der Rollenfixierung, was zu Belastungen führt.

Ziel ist bei allen Formen, beide Pole wechselseitig zu besetzen, sodass „die Wippe“ in Bewegung bleibt. Wie bei allen Polaritäten gilt es, wertfrei die jeweilige Qualität beider Pole anzuerkennen. Kein Pol ist besser als der andere (vgl. hierzu auch Paper zu Karte 1.4).

Passende Aufgaben dazu laden Paare ein, in ihrer Alltagsgestaltung neue Positionen einzunehmen. Anregungen finden Sie auf den Karten 3.7, 3.13, 3.16, 3.17, 4.5.



Geben

Nehmen



GEBEN UND NEHMEN



www.junfermann.de/
paare_1-4-3

ZIELE | Schief lagen veranschaulichen und ausgleichen, dem Paar eine Entwicklungsperspektive aufzeigen

MATERIAL | Wippe mit zwei Figuren oder Stift und Lineal

Mit dieser Polarität sind Gesten und Handlungen gemeint, die positiv auf den Partner hin ausgerichtet sind (Blickkontakt, Berührung, Geschenke, Unterstützung, Anerkennung, Bedürfnisse des anderen wahrnehmen und positive Resonanz geben etc.). Diese erzeugen beim Partner eine sogenannte Nehmschuld und setzen die innewohnende Tendenz in Gang, zurückgeben zu wollen. Glückliche Beziehungen sind von einem hohen Umsatz in Bezug auf Geben und Nehmen gekennzeichnet (vgl. Paper zu Karte 1.4). Das Verhältnis von positivem und negativem „Geben“ liegt in etwa bei fünf zu eins. Fünf positive Signale verkraften eine kritische Rückmeldung, ohne dass der Liebe das Wasser abgegraben wird (Gottman, 2014). Für eine diagnostische Einschätzung sind folgende Kriterien zu beachten:

- Hoher/geringer Umsatz von Geben und Nehmen: Beide Partner geben kontinuierlich mit hoher Frequenz und können dankbar annehmen. Oder sie wirken voneinander abgegrenzt, der Kontakt ist karg und berechnend.
- Symmetrische Verteilung: 1. Beide sind auf dem Nehmen-Pol, fühlen sich bedürftig. 2. Beide sind auf dem Geben-Pol, haben Mühe, Hilfe anzunehmen, Schwäche zu zeigen (Paar als hochfunktionierendes Team).
- Asymmetrisch/komplementäre Verteilung: Einer gibt (zu viel), einer nimmt (zu viel). Typisch in der Familienphase, wenn einer beruflich zurücksteckt und der andere Karriere macht.

Ziel ist, einen Ausgleich von Geben und Nehmen zu schaffen. Dysbalancen können sehr subjektiv empfunden werden. Der Ausgleich kann auch über die Zeit geschehen. Passende Aufgaben finden Sie auf den Karten 3.7, 3.8, 3.11, 3.12, 3.14, 4.3, 4.10.