



## Die Arbeit mit Paaren

Susan McConnell, 2009

### Teil 1

Wenn ich zum Beispiel sagen würde: „Es könnte so gut sein mit Inge zusammen zu arbeiten, wenn sie nur das und das anders machen würde!“ Dann würde Inge vielleicht sagen: „Sie will mich dominieren, ich möchte, dass sie damit aufhört.“

Dann werde ich als Therapeut zu Susan sagen, ich werde dir helfen, nach den Teilen zu schauen, die es nötig haben, dass Inge sich ändert.

Vielleicht ist Susan damit nicht einverstanden und sagt: „Nein, ich bin in Ordnung, *sie* muss sich ändern. Ich habe schon ganz viel Therapie gemacht, Inge noch nie. Ich habe es satt, immer das Problem zu sein, Inge soll auch endlich mal an sich arbeiten.“

Es ist sehr wichtig, Susan klar zu machen, dass es nicht darum geht, sie als Problem darzustellen. Es kann eine ganze Weile dauern, bis man als Therapeut klar gemacht hat, dass es so, wie es bisher läuft, nicht funktioniert. Das kann eine oder mehrere Sitzungen dauern, bis das klar ist.

Es ist ganz natürlich, dass die Managerteile in uns aufstehen und versuchen, den anderen zu verändern. Das ist das, was Manager tun, sie versuchen die Umwelt zu verändern, zu kontrollieren, sie sagen immer, der andere muss sich ändern.

Aber das funktioniert nicht.

Es kann eine ganze Weile dauern, bis man so einen Managerteil gewonnen hat und der bereit ist, mir als Therapeut zu vertrauen.

Ein anderer wichtiger Punkt bei diesen Vereinbarungen ist, dass ich als Therapeut die Personen frage: „Ist es in Ordnung, wenn ich zu eurem Teiledetektor zu werde? Darf ich euch dann auch unterbrechen?“

Wenn Susen während der Sitzung wieder in ihre alte Gewohnheit verfällt und über Inge herzieht, was sie alles verkehrt macht, dann habe ich als Therapeutin die Aufgabe zu unterbrechen. Es kann sehr schwierig sein jemanden zu unterbrechen und deshalb ist es gut, vorher diese Vereinbarung getroffen zu haben.

Dann kann ich sagen: „Wie wir vorhin vereinbart haben...“

Der Therapeut muss es aus seinem Selbst und nicht aus einem Teil heraus tun, damit sich der andere nicht wieder beschämt fühlt.

Dieser Anfang ist das Wichtigste und es ist das Schwierigste, das gut hinzubekommen. Dann geht es darum zu verhandeln, wer von beiden anfängt zu sprechen und wer zuhört.

Inge: „Ja, ja, fang du an, ich bin ja sowieso immer diejenige, die zuhört.“

Aber dann sagt Susan vielleicht: „Nein, ich bin noch gar nicht bereit, jetzt zu reden. Wenn du immer zuhörst, ist es viel besser für mich, wenn ich jetzt mal zuhöre.“

Da geht dann so eine Verhandlung los. Nach dem Verhandeln darüber wird es irgendwann klar sein, wer jetzt als Erstes spricht. Und nehmen wir mal an, das ist jetzt Inge. Dann wendet sich der Therapeut als erstes der Person zu, die zuhört, in diesem Fall Susen. Der Therapeut hilft dann Susen die Teile in ihr zu finden, die ihr im Weg stehen wirklich aus ihrem Selbst heraus zuhören zu können.

Ich als Therapeut würde auch auf sehr einfühlsame Weise sagen, dass es sehr schwierig ist, zuzuhören. Gleichzeitig zu hören, was im eigenen Inneren los ist und zu hören, was der Andere sagt, ist sehr schwer, vor allem wenn man mitten in einem aufwühlenden Thema ist.

„Als Therapeutin bin ich da, dir zu helfen, dass du wirklich aus deinem Selbst heraus zuhören kannst.“

Und wenn es wirklich schwierig wird für den Zuhörer, dann würde ich sagen: „Inge, stopp mal hier.“ Und dann würde ich Susan helfen erst mit dem Teil zu arbeiten, der da im Weg steht.

Und ich habe immer die Option, wenn es für die Beiden zu schwierig ist, in einem Raum zu sein, erst mal einzeln zu arbeiten.

Wenn ich das Gefühl habe, dass es gehen wird, dass ich mit beiden zusammen arbeite, dann würde ich das bevorzugt tun.

Ich sage dann zu Susan: „Bitte sage mir, wenn du Schwierigkeiten hast mit dem Zuhören, falls ich es nicht merken sollte.“

Wenn das mit dem Zuhören soweit geklärt ist, würde Inge dann anfangen. Inge würde dabei zu mir, der Therapeutin, sprechen und nicht zu ihrer Partnerin.

Als ersten Schritt würde ich Inge erst mal ermutigen, aus den Teilen heraus zu sprechen, warum sie frustriert oder ärgerlich sind mit Susan. Und dann werde ich ihr helfen, sich von ihren Teilen zu separieren, ein Stück Distanz herzustellen und für die Teile zu sprechen.

Wenn Inge von einem frustrierten Teil spricht, kann ich ihr helfen, mit diesem Teil in Kontakt zu treten und dann kann sie leichter für diesen Teil sprechen.

Für den der zuhört, ist es ein großer Unterschied, ob Inge aus ihren Teilen oder für ihre Teile spricht.

Wenn ich Inge geholfen habe zu dem Teil zu gehen und zu gucken, was eigentlich hinter dem frustrierten Teil steckt und wenn sie dann von dem Verbannten hinter dem frustrierten Teil spricht, kann Susan merken, wie sehr sie Inge doch mag.

Inge: (humorvoll): "Für mich hat sich nichts geändert!"

Ich als Therapeut würde Inge helfen, diesen verletzlichen Teil näher zu erforschen und ihn zu entlasten. Das ist die Transformation, die dann in der Beziehung geschieht. Vorher war ein Teil gegen den anderen. Wenn Inge jetzt jedoch in ihrem Selbst ist und aus ihrem Selbst heraus für diesen verbannten Teil spricht, ist es für Susan viel leichter, auch in ihr Selbst zu kommen.

Dieser verletzliche Teil in Inge wird dann wahrgenommen und geschätzt von Inges Selbst, von dem Selbst des Therapeuten und möglicherweise auch von Susans Selbst.

Die Möglichkeit zur Heilung ist in Paartherapien dadurch viel kraftvoller, als in Einzeltherapien. Gegen Ende der Sitzung, wenn ich vielleicht mit Inges Verbanntem arbeite, und vielleicht sogar eine Entlastung gelingt, wird der Therapeut zwischendurch immer mal wieder schauen, wie es den Teilen von Susan geht. Wenn ich mitkriege, dass Susan eine Menge Selbstenergie hat, dann würde ich sie einladen, dass sie etwas direkt zu Inge sagt.

Es kann sein, dass Susan dasitzt und weint und sagt: „Ich habe gar nicht gewusst, dass du diesen Teil hast, ich bin so froh, dass du mir das jetzt zeigst. Und ich bin ganz überrascht, denn ich glaube, ich habe auch so einen Teil in mir.“

Aber nehmen wir mal an, obwohl Inge zu ihrem Verbannten gekommen ist und damit gearbeitet hat, kann es sein, dass Susan immer noch mit einem beschützenden Teil ist. Auch das ist relativ häufig so.

Dann ist es wichtig, dass ich als Therapeut dem verletzlichen Teil von Inge genügend Schutz gebe und dass ich es aber gleichzeitig achte, dass Susan mit ihrem beschützenden Teil da ist.

Ihr könnt euch vorstellen, wie leicht es als Therapeut dann passieren kann, dass man innerlich auf die Seite von Inges Verbanntem gerät, und sich mit diesem verbindet. Inge ist offen, weint und ist wunderschön, während Susan noch mit ihrem beschützenden Teil ist. Es ist wichtig, beides gleichermaßen zu würdigen.

## Teil 2

1. Der Therapeut sorgt dafür, dass beide für ihre Teile sprechen und nicht aus dem Teil heraus.

*Vorsicht:* Nicht einen als Opfer und den anderen als Täter sehen.

Der Therapeut wird zum Selbst für das Paar und vergisst, dass das Paar auch ein Selbst hat. Das macht die Beiden vom Therapeuten abhängig, wenn sie im Leben ihre Stabilität halten wollen.

2. Sequenzen verfolgen, der Therapeut fungiert als Teiledetektor.

Das Paar steckt in der Kommunikation fest zwischen Teilen. Sie wünschen sich von Selbst zu Selbst zu sprechen.

Jeder hat seine eigene Geschichte. Jetzt: zuhören und Teile finden. In Teilesprache wiedergeben.

Höre mehr auf die Muster zwischen den Teilen und weniger auf die Geschichte.

Ein Partner ist von Managern dominiert, der andere von Feuerbekämpfern.  
Versucht Alltag und Haushalt Alkoholiker aufrecht zu halten.

„Ich halte das Trinken nicht mehr aus, „Sie will mich nur kontrollieren, sie / er versäuft immer unser ganzes Geld, bauscht es auf, ich will doch nur etwas Spaß haben; ich mache mir Sorgen, er kommt mit Freunden erst um 2.00 Uhr nachts nach Hause.“

Th.: „Ich höre, da ist ein Teil der frustriert ist. Ein Teil von dir fühlt sich hilflos und ist um den Haushalt besorgt; fühlt sich eingeschränkt und kann kein Leben außerhalb der Beziehung führen.“

Th.: „Es ist normal, dass man so aneinander vorbeiredet.“

„Wenn B. nachts nicht nach Hause kommt, bekommst du Angst und ein Teil von dir kontrolliert dann und du wirst kritisch.“

„Wenn A. kritisch wird, ziehst dich noch mehr zurück.“

Die Teile benennen und auch den Schmerz dahinter.

Das Vorgehen erklären und Einverständnis einholen.

„Ich helfe jedem von Euch, für die Teile zu sprechen, die in euch sind.  
Wir legen nun erst mal fest, wer zuerst spricht und wer zuhört. Wichtig ist, dass es nicht zu neuen Verletzungen kommt, deswegen werde ich Teiledetektor sein.“

Vielleicht kommen Teile, mit denen erst verhandelt werden muss, bevor es zu einer Vereinbarung kommt.

Es geht um einen Perspektivenwechsel: Schau nicht auf B., sondern auf deine Teile, die es brauchen, dass B. sich ändert. Niemand ist hier das Problem. Jeder hat Teile. Die Manager wollen den anderen ändern und kontrollieren, aber so funktioniert es nicht.

„Habe ich eure Erlaubnis, dass ich euer Teiledetektor sein und euch ggf. unterbrechen darf?“

Es kann schwierig sein, jemanden zu unterbrechen, deshalb ist es gut, es vorher zu vereinbaren. Der Therapeut tut es aus seinem Selbst heraus.

Der Therapeut kann von einem Kinderteil übernommen werden: Mami und Papi streiten und ich bin hilflos. Oder in einen Teil rutschen, der Angst hat es halten zu können.

Der Therapeut wendet sich als erstes dem Zuhörer zu und arbeitet zuerst mit ihm daran, dass seine Teile, die verhindern, dass er aus dem Selbst heraus zuhören kann, beiseitreteten. „Ich bin da, um dir zu helfen, dass du wirklich aus dem Selbst heraus zuhören kannst.“

Wenn es schwierig ist zuzuhören, dann den anderen bitten, zu stoppen und zuerst mit den Teilen arbeiten, die das Zuhören verhindern. Dann dem zuwenden, der redet.

Es folgt eine normale IFS-Sitzung. Vorgehen: Erst aus den frustrierten Teilen sprechen - zum Therapeuten hin - dann separieren und dann für den Teil sprechen. Dann wird es für den Zuhörer leichter.

Dem Redner helfen, hinter den frustrierten Teil zu kommen, die Geschichte des Verbannten dahinter hören.

Dadurch öffnet sich meist das Herz des Zuhörers. Und dann kann eine Transformation der Beziehung erfolgen. Davor war es eine Beziehung zwischen Beschützern, jetzt von Selbst zu Selbst.

Die Möglichkeit der Heilung ist besser, wenn beide da sind. Wenn das nicht möglich ist, erst mal getrennt arbeiten.

Mit dem Redner eine normale IFS-Sitzung machen. Zwischendurch den Zuhörer checken, was bei ihm für Teile da sind. Es kann sein, dass der Redner vielleicht zu seinen verletzlichen Teilen gekommen ist, aber der Zuhörer noch immer in Beschützern hängt.

Verletzliche Teile des Redners schützen, gleichzeitig Beschützer wertschätzen.

(Abschrift der Audio-Aufnahme von Jacqueline Queck)