

Paar- und Familientherapie mit nur einem Anwesenden

Sommerakademie Zuoz 16.-17.10.2008

Elisabeth Nyberg
Psychiatrische Poliklinik
Basel

Inhalt

- Hintergrundinfos
- Die ersten Schritte
- Kommunikation
- Arbeit mit dem leeren Stuhl
- Die systemische Perspektive

Hintergrundinformationen

- 90% wünschen sich eine langfristige Beziehung
- 80% der Verheirateten denken mindestens einmal an Scheidung
- Etwa jede 2./3. Ehe wird geschieden (meist < 5 Jahren)
- Eheprobleme / Scheidung nach Todesfällen die belastendsten Lebensereignisse
- Gefahr der Gewalttätigkeit bei Partnerschaftsproblemen
- 80% der Geschiedenen heiraten wieder. Scheidungsrate ist dann um 10% erhöht.
- Bei 40% der Scheidungen sind Kinder betroffen.
- 50% aller Ehepaare wollen mindestens einmal Eheberatung

Hintergrundinformationen

- Negative Auswirkungen von Partnerschaftsproblemen auf körperliche Gesundheit: z.B. Hypertonie, Diabetes, Übergewicht
- Bei 50% aller Suizidversuche bestehen Probleme mit Bezugspersonen
- Enge Verbindung zwischen psychischen Störungen und Partnerschaftsproblemen

Hintergrundinformationen

- Kaum ein Verhalten ist so stark von Verstärkung gesteuert wie Partnerschaftsverhalten
- Die Partnerschaftsqualität und -dauer wird entscheidend von der Rate gegenseitiger positiver Verstärkung bestimmt
- Die Rate positiver Verstärkung der Partner ist voneinander abhängig (Reziprozität)
- Das Verhalten des einen ist sowohl Auslöser als auch Verstärker für das Verhalten des Partners

Trennungskontext

- Längere Dauer der Ehe durch verlängerte Lebenszeit
- Veränderte Normen (Liebesheirat statt Vernunft Ehe)
- Verringerte existentielle Notwendigkeit
- Individualisierung / Selbstverwirklichung
- Illusion schneller Verfügbarkeit von Alternativen

Entwicklungsaufgaben einer Partnerschaft

- Zusammenziehen / eigener Haushalt gründen
- Räumliche Trennung
- Geburt eines Kindes
- Karrieresprung
- Schuleintritt der Kinder
- Kinder aus dem Haus
- Berentung
- Krankheit / Pflegebedürftigkeit

Patienten kommen meist sehr vorwurfsvoll und anklagend in die Behandlung.

DIE ERSTEN SCHRITTE

Was ist der gewünschte Zielzustand?

- IST- und SOLL-Zustand klären
 - „wie wünsche ich mir meine Partnerschaft bzw. Familiensituation?“
 - „was kann ich dazu beitragen?“
 - „was bin ich bereit, dazu beizutragen?“
 - „womit kann ich anfangen?“
- Welche Antworten würde der Partner auf diese Fragen geben?
 - „was meinen Sie, wenn ihr Partner hier wäre, was würde er auf diese Fragen antworten?“

Weitere wichtige Fragen

- Direkte Fragen an den Pat.:
 - „Was bedeutet ihnen das Zusammenleben mit ihrem Partner?“
 - „Warum ist ihnen das Zusammenleben wichtig?“
 - „Was schätzen sie am anderen?“
 - „Welche drei positiven Wünsche hätten sie an ihre Beziehung?“
- Zirkuläres Fragen:
 - Was würde ihr Partner auf dieselben Fragen antworten?

Übung

- Modellrollenspiel
- Übung in Kleingruppen

„Das Beziehungskonto“

- Beziehungskonto: Umgang eines Paares und der Zufriedenheit mit der Beziehung
- Stand des Kontos verändert sich, je nachdem ob etwas eingezahlt oder abgehoben wird
- Einzahlungen reichen von kleinen Aufmerksamkeiten bis hin zu grossen Liebesbeweisen
- Abhebungen reichen von kleinen Verärgerungen bis hin zu persönlichen Angriffen

Überlegungen mit dem Patienten

- Wie ist momentan der Bilanz meines Beziehungskontos?
- Was kann ich tun, um mehr einzuzahlen und weniger abzuheben?
- Bin ich dazu bereit?
- Reziprozitätsprinzip!!!!

Feedback geben und empfangen

„Wir lieben Menschen, die frei heraus sagen, was sie denken – vorausgesetzt, sie denken dasselbe wie wir!“ Mark Twain

KOMMUNIKATION

Regeln für Kommunikation

1. Fertigkeit: Ich-Gebrauch
 - Von den eigenen Gefühlen sprechen
 - Kennzeichen dafür ist das Wörtchen „Ich“
2. Fertigkeit: konkrete Anlässe
 - Keine Verallgemeinerungen
3. Fertigkeit: konkretes Verhalten
 - Konkretes Verhalten in konkreten Situationen.
 - Vermeiden Sie es dem anderen negative Eigenschaften zuzuschreiben
4. Fertigkeit: Hier und Jetzt
 - Keine „alten Hüte“

Feedback-Geben anhand der Kommunikationsregeln

- Ausgangssituation:
 - Ärger darüber, dass der Partner zu viel bei den Kindern „durchgehen“ lässt.
- Kärtchen mit den Regeln als Hilfe

Übung mit Modellrollenspiel und Kleingruppenarbeit

„den Partner verwöhnen“

- Kann ich mir vorstellen, meinen Partner mehr zu verwöhnen?
(Reziprozitätsprinzip!!!!)
- Was will ich zum nächsten Termin umsetzen?
- Angemessen anfangen!!!!
- Beobachten des eigenen Befindens beim Verwöhnen und der Reaktion des Partners
- ZIEL:
 - Verwöhntage in die Partnerschaft bzw. Familie einführen

Übung:
Überlegen Sie bitte, wie sie momentan in Ihrem eigenen Leben mit dem Verwöhnen von wichtigen Personen umgehen und ob es etwas gibt, was sie verändern wollen.

Hinter jedem Menschen, der in Beratung kommt, sitzen eine Menge anderer Menschen, die Einfluss auf ihn haben.

STÜHLE-ARBEIT MIT FEHLENDEN FAMILIENMITGLIEDERN

Platzkarten verteilen

- Im Gespräch anwesende, jedoch nicht persönlich anwesende Personen, bekommen durch das aufstellen von leeren Stühlen die Möglichkeit teilzunehmen.
- Pat. überlegt genau, wo welche Person sitzen würde
- Karussell der imaginären zirkulären Befragung: würde xx das auch so sehen?
- „wenn sie sich wünschen könnten, wie es sein sollte, wie würden dann die Stühle stehen?“
- „wie würde es sich anfühlen, wenn die Personen so sitzen würden, wie sie sich das wünschen?“
- „was sind sie bereit zu investieren, damit sie ihrem Wunsch näher kommen?“

Übung:
Modellrollenspiel
Kleingruppen

Stühle tauschen = Perspektive wechseln

- Für die nicht anwesende Person wird ein Stuhl aufgestellt.
- Der Pat. setzt sich auf diesen Stuhl und gibt sich gefühlsmässig in die Rolle des Partners hinein
- Die Vorwürfe etc., die vom Pat. geäußert werden, werden jetzt vom Behandler aufgegriffen und der Pat. wird gebeten, etwas dazu zu sagen, jedoch in der Rolle des Partners.
- Anschliessend nimmt der Pat. Platz auf seinem Stuhl und spürt nach, wie die Antwort auf ihn wirkt.

Übung:
Modellrollenspiel
Kleingruppen

Stühle-Arbeit mit inneren Anteilen

- Bei Ambivalenz: „ich kann mich einfach nicht entscheiden, ob ich gehen soll oder bleiben soll.“
- Jeder der inneren Anteile bekommt einen Stuhl.
- Pat. wird aufgefordert auf den Stuhl Platz zu nehmen, der seinen Wunsch zu gehen, symbolisiert.
- Der Behandler führt ein Gespräch mit diesem Anteil, um ihn so besser zu verstehen bzw. seine Beweggründe

Übung: Modellrollenspiel Kleingruppen

Eine andere Sichtweise der Probleme

SYSTEMISCHE EINZELTHERAPIE

VERHALTENSVERSCHREIBUNGEN

Verhaltensverschreibungen I

- **Etwas anders machen als sonst**
 - Statt sich bei einem Vorwurf zu verteidigen, nachfragen ob sie z.B. nicht zum Essen ausgehen wollen
 - Idee dahinter: „wenn ich mich anders verhalte, muss der andere sich auch automatisch anders verhalten“
- Aufgabe im Plenum: Ideen sammeln.

Verhaltensverschreibungen II

- **Die Standardintervention der ersten Stunde**
 - **Aufgabe für den Pat.:** *„Zwischen jetzt und der nächsten Stunde beobachten Sie bitte die Dinge, von denen Sie möchten, dass diese sich möglichst oft ereignen“*
 - **Vorteile:**
 - Pat. kann bestimmen, worauf er sich konzentriert
 - Es wird etwas Positives beobachtet.
 - Fast alle Pat. finden etwas, wenn sie sich auf die Aufgabe einlassen (auch wenn häufig vom Negativen durchwachsen)
 - **Behandler hat die Aufgabe:**
 - das Positive herauszufiltern und diese Situationen genauer zu untersuchen (Wo, Wann, Wie und wie kann die Häufigkeit solcher Ereignisse steigen)
 - Darauf zu achten, wie jemand sich überwinden konnte, auf das Positive zu achten

Übung: Modellrollenspiel Kleingruppen

Verhaltensverschreibungen III

- Aufgabe für den Pat.:
 - „Überraschen sie ihren Partner. Machen Sie im Alltag etwas anders, als sonst.“
 - „Achten sie darauf, wie ihr Partner reagiert“

Verhaltensverschreibungen IV

- **Schätzen**
 - Pat. soll am Abend vorher für sich notieren, ob es am nächsten Tag Streit geben wird.
 - Zu einem bestimmten Zeitpunkt am nächsten Tag soll der Pat. dann feststellen, ob es zum Streit gekommen ist.
 - Die Aufmerksamkeit liegt nicht auf der Kontrolle des Verhaltens, sondern auf der Richtigkeit der Vorhersage und wirkt somit entlastend.
 - Implizit wird der Pat. auf die Rahmenbedingungen des Verhaltens aufmerksam gemacht

Verhaltensverschreibungen V

- Schreiben, Lesen, Verbrennen
 - Besonders geeignet für Pat., die sich in einer sehr eingefahrenen Situation befinden
 - Pat. schreibt an den geraden Tagen des Monats seine Probleme in der Partnerschaft auf (1 Stunde, ruhiger Ort, eingeplante Zeit).
 - An den ungeraden Tagen des Monats werden die Notizen gelesen und anschliessend verbrannt
 - Am folgenden Tag beginnt das Schreiben wieder und so weiter.
- Ziel: Distanz zur Situation und so neue Perspektive

DAS UMDEUTEN

Das Umetikettieren

- Die beklagten Partnerschaftsprobleme werden unter einem anderen Blickwinkel gesehen
 - Hysterisches Agieren = anregend, lebendig
 - Passiv sein = Fähigkeit, Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind
 - Gefühllos sein = sich vor Verletzungen schützen
 - Verführerisch sein = auf andere anziehend und lebenswürdig wirken wollen
 - Umherirren = alle vorhandenen Möglichkeiten erforschen
 - Kontrollieren wollen = Struktur und Überblick in seine Umwelt bringen wollen
 - Widerspenstig sein =
 - Sich selbst abwerten =
- Die freundlichen Bezeichnungen müssen wahr sein!!

**Übung:
Modellrollenspiel
Kleingruppen**

Die Symptomverschreibung

- Das Streiten muss ja einen Grund haben.
- Bitte streiten sie weiter und versuchen sie herauszufinden, was der Grund für die Streitereien sind.
- Symptomverschreibung als therapeutische Nutzung des „Sei-spontan“-Paradoxons

Warnen vor der Veränderung

- Die Dynamik der Beziehung wirkt auch stabilisierend.
- Was verändert sich konkret in der Beziehung, wenn die Dynamik sich verändert?