



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Zu diesem Buch

Kleine Intervention – große Wirkung ist das Prinzip der »100 Schlüsselsätze« für die Paartherapie. Sie bilden eine Essenz der jahrzehntelangen Praxiserfahrung des Autors. Alle Sätze sind in eine griffige Fallgeschichte integriert und werden durch Hintergrundinformationen ergänzt: Paartherapie live als kleines Lehrbuch für BeraterInnen und betroffene Paare gleichermaßen.

Klienten gelingt es oftmals gerade durch kurze und überraschende Interventionen in der Therapie, neue Perspektiven und Lösungsansätze für das eigene Problem zu finden. »kurz & wirksam« stellt in kompakter Form die effektivsten Kurzinterventionen praxisnah und bündig vor.

Hartwig Hansen

Lieben ist schöner als Siegen

**Paartherapie live
in 100 Schlüsselsätzen**

Klett-Cotta

Keine der in diesem Buch beschriebenen Personen gibt es in der Realität – außer mir. Namen und biografische Daten wurden verändert und anonymisiert, um die Verletzung von Persönlichkeitsrechten auszuschließen. Die verwendeten Buchstaben stehen für Paare, die gemeinsam in die Beratung kommen. Sie müssen nicht automatisch verheiratet sein und den gleichen Namen tragen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2019 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © Adobe Stock/Dreptic

Gesetzt aus der Documenta von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG,
Regensburg

ISBN 978-3-608-89235-2

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Inhalt

Einleitung: Mein Kompass der vier großen A ...	9
... und viele Hüte	15
1. Anfangen	17
2. Wie ist das eigentlich bei Ihnen?	25
3. Prägungen	49
4. Feinheiten	75
5. Ideen & Inputs	99
6. Notausgänge & Verstörungen	143
7. Bis zum nächsten Mal	159
Zusatzzahl	165
Literatur	167

*»Alle glücklichen Ehen sind einander ähnlich –
jede unglückliche Ehe ist auf ihre Weise unglücklich.«*

*Erster Satz aus dem Roman Anna Karenina von Leo Tolstoi
(1828–1910) (im Original heißt es »Familien« statt Ehen)*

»Darin besteht die Liebe.

*Dass sich zwei Einsame beschützen und berühren
und miteinander reden.«*

Rainer Maria Rilke (1875–1926)

*»Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren
der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen.«*

Albert Schweitzer (1875–1965)

Einleitung:

Mein Kompass der vier großen A

Nur mal angenommen, ich hätte alle Beratungen mit Paaren und Familien in den letzten Jahrzehnten mit einer Kamera dokumentiert, dann wäre dieses Buch als eine Art Zitatenschatz aus einem geordneten Videoarchiv entstanden. Wie haben die Paare und ich interagiert? Welcher Satz, welche Frage, welche Intervention hat welche Wirkung erzielt? Was von meinem persönlichen Stil ist vielleicht hilfreich für andere Profis und was davon sollte ich »kurz & wirksam« in einem Buch zusammenstellen?

Da ich natürlich keine Kamera in meiner Praxis mitlaufen lasse, musste ich auf mein »Erinnerungsarchiv« zurückgreifen und habe überlegt: Wie machst du das eigentlich in der Beratung – am spannenden Anfang, in der turbulenten Mitte, zum hoffentlich guten Schluss? Welche Sätze und Fragen verwendest du regelmäßig, welche sind schon zu immer wieder wirksamen Schlüsselsätzen geworden? Schreib das alles mal spontan auf!

Im ersten Anlauf, nach einer kreativen Nacht mit wenig Schlaf, waren das schon fast 70 unsortierte Ideen und Interventionen. Mein Bauchgefühl sagte mir: Das kann was werden, mach mal weiter.

Was es geworden ist, liegt jetzt vor Ihnen.

Ich habe weiter im »Archiv« gekramt, gesammelt, geordnet und bald gemerkt: Dieses Buch hätte gerne doppelt so viele Seiten haben können ...

Während des gedanklichen Sortierens habe ich das *Konzept der vier großen A* entwickelt, eine Art persönliches Beratungs-Theorem.

Ich fragte mich nämlich nicht nur: Was hast du alles schon mal Strukturierend-Wirkungsvolles in den Beratungen gesagt? Sondern auch: *Warum* hast du das gefragt? Mit welcher *Haltung* sitzt du den Paaren gegenüber und welche wechselnden »Hüte« setzt du während der meist 90 Beratungsminuten auf, welche *Rollen* nimmst du ein?

Ich möchte Ihnen gerne die vier großen A der (Paar-) Beratung als meinen inneren Kompass vorstellen. Über sie steht vieles in diversen klugen Büchern, so zusammengestellt finden Sie es hier, denke ich, zum ersten Mal:

Das *erste* große Kompass-A lautet: **Ankoppeln.**

Also konkret: Anschließen an das, was von den Rat-suchenden gesagt oder anderweitig kommuniziert wird. Es empathisch aufnehmen, vielleicht wiederholen, vielleicht beantworten oder ergänzen, vielleicht auch mal positiv umdeuten – und mit allem signalisieren: *Ich habe gehört, was Sie gesagt haben!* Dieses Ankoppeln als Rollenvorbild für die Paarkommunikation zu vermitteln, ist zugleich ein zentrales Anliegen von Beratung.

Das *zweite* große Kompass-A steht für: **Am Auftrag arbeiten.**

Was nützt es, an dem »vorbeizuberaten«, was das Paar als Anliegen mitbringt?

Herzlich wenig (auch wenn es immer wieder versucht wird)! Also ist klar: Es geht möglichst genau um die Fragen, Sorgen, Kümmernisse und Erlebnisse von Frau und Herrn X, die sie veranlasst haben, eine Beratung aufzusuchen.

Was will wer anders, im Leben und in der Partnerschaft? Was soll passieren, in der Beratung und was zu Hause? Was ist das Anliegen von Frau X, wie lautet der Auftrag von Herrn X? Und gibt es ein gemeinsames Ziel?

Da kommt oft schon einiges zusammen. In der Folge wird es darum gehen, an diesen Aufträgen entlangzuarbeiten und sie im gemeinsamen Gespräch immer wieder zu überprüfen und eventuell nachzujustieren. Fazit: Ohne Auftragsklärung und -überprüfung kein Erfolg!

Das *dritte* große Kompass-A bedeutet: **Aufmerksamkeit fokussieren.**

Es ist – einfach gesagt – die Essenz von Beratung: Jede Intervention lenkt die Aufmerksamkeit der Gesprächspartner/innen auf einen bestimmten Sachverhalt, auf ein Erlebnisfenster im Gestern und im Heute, auf eine spezielle Form der Beziehungsgestaltung.

So kann ich Ihnen jetzt auch anhand der 100 Aufmerksamkeitsfokussierungen in diesem Buch sein Inhaltsverzeichnis und damit seine Struktur vorstellen:

In der Paarberatung geht es nach dem anfänglichen »Ankoppeln« und der Auftragsklärung immer wieder um Fra-

gen wie »Wie ist das eigentlich bei Ihnen? – Wie machen Sie das konkret?« (→ Schlüsselsätze 8 ff.).

Oder ich erkundige mich nach den *Vorerfahrungen und Prägungen*, die die Partner/innen in die Beziehung mitbringen (→ 28 ff.), wohl wissend, dass wir alle aufgrund von erlernten Mustern unsere Beziehungen gestalten und unter Stress reagieren. Da ist es spannend, die Unterschiede im Erleben und bei der persönlichen Lösungssuche durch gezieltes Fragen offenzulegen und damit nachvollziehbar und verstehbar zu machen, ohne das individuelle Erleben zu bewerten oder gar abzuwerten.

Das erfordert akkurates Zuhören und Formulieren, so dass ich die Aufmerksamkeit oft auch auf *sprachliche Feinheiten* lenke (→ 43 ff.).

Und zwischendurch zucken mir *Ideen* durch den Kopf, die ich dann in *Inputs* verwandeln kann, um die Aufmerksamkeit auf Zusammenhänge, grundsätzlich Wichtiges in Beziehungen oder bisher Ungesagtes zu fokussieren bzw. durch das Angebot von Übungen neue Aha-Erlebnisse zu ermöglichen (→ 60 ff.).

Für den Fall, dass sich die Beratung festgefahren anfühlt oder meine Verwirrung zu groß wird (manchmal auch meine Langeweile von immer demselben), habe ich beim »Archivkramen« auch ein paar Optionen für *Notausgänge* gefunden, mit denen willkommene »Verstörungen« von Verhalten und Beteiligten möglich werden (→ 88 ff.).

Die letzten drei Schlüsselsätze zielen dann auf die jeweilige Zeit »bis zum nächsten Mal« (→ 98 ff.).

Während all dieser Abläufe geschieht immer wieder – mal im Kleinen, mal im Großen, mal unbemerkt, mal explizit – das *vierte* große Kompass-A.

Das steht für: **Auswirkungen überprüfen** und meint so viel wie: Wie ist das Gesagte »auf der anderen Seite« angekommen? Was haben die Beteiligten genau gehört? Wie reagiert Herr Y auf die Aussage von Frau Y? Was folgt daraus?

Wo gibt es Anzeichen für Missverständnisse, Distanzierung oder Misstrauen, aber andererseits auch für Bewegung, für Zustimmung, für Entgegenkommen, für neue Beziehung?

Wie können »Auswirkungen« formuliert, konsensfähig gemacht und festgehalten werden?

Und wie können mögliche Auswirkungen von einem neuen, respektvolleren und kooperativeren Verhalten gedanklich vorweggenommen (man sagt wohl antizipiert) werden und – weil positiv und lange ersehnt – Hoffnung stiften?

Diese *Rückkopplungsschleifen* als viertes großes A sind die Grundmelodie von Beratung. Sie kreieren erst Verständigung, laufen fast automatisch ab und variieren mit den drei vorher genannten A in wechselnder Reihenfolge oder vermischen sich sogar miteinander.

Ich kann nämlich sehr gut mit einer Frage nach den Auswirkungen Anschluss machen oder mit einem Überprüfen, wie weit der Auftrag bereits erfüllt ist, die Aufmerksamkeit dafür erneut schärfen etc.

Mehrfache Mischformen sind also durchaus möglich und sinnvoll – hier noch einmal mein Beratungs-Kompass im Überblick:

Die vier großen A der (Paar-)Beratung lauten:

- 1. Ankoppeln**
- 2. Am Auftrag arbeiten**
- 3. Aufmerksamkeit fokussieren**
- 4. Auswirkungen überprüfen**

und dabei alles immer wieder von vorne, nachjustiert und neu kombiniert.

Andernorts habe ich dazu einmal folgendes Fazit formuliert: Paarberatung ist eine Mischung aus einfühlsamer Moderation, Vermittlung von Informationen zu Kommunikation und Beziehungspflege sowie der Begleitung in neue Erlebnis- und Wachstumsräume.

Das finde ich nach wie vor stimmig. Wie all das konkret aussieht, finden Sie beispielhaft auf den folgenden Seiten. Sie werden dort meine Formulierungen, meinen Sprachduktus finden. Sie werden sehen, dass dies alles nur Anregungen sind, weil Sie in Ihren Beratungen Ihre eigenen Schlüsselsätze finden müssen und werden.

Ich habe die 100 Interventionen in der Regel in anonymisierte Live-Sequenzen eingebettet – sozusagen »richtig aus dem Leben gegriffen« – und zum besseren Wiederfinden fett hervorgehoben.

... und viele Hüte

Während des Nachdenkens über das, was ich in der Paarberatung alles so mache, tauchte immer wieder die schon erwähnte Frage auf, welche Rollen ich dabei einnehme.

Je länger ich nachdachte, desto mehr Spaß hatte ich daran, die *Hüte* (oder sind es eher *Mützen* oder *Brillen*?), die ich abwechselnd aufsetze, bildhaft zu beschreiben:

Beim Einstieg stelle ich mich als eine Art *Tourguide* oder *Expeditionsleiter* vor und zur Verfügung.

Zwischendurch bin ich (hoffentlich) einfühlsamer *Strukturierer* und *Zusammenfasser*, dann wieder werde ich zu einem neugierig-interessierten *Historiker* oder *Archäologen für Herkunftsfamilien und Beziehungs(vor)erfahrungen*.

Immer mal wieder werde ich zum *Floskel-Detektiv* bzw. *Phrasen-Spezi*.

Manchmal biete ich mich auch als stimmungsaufhellenden *Spaßmacher* an – nach dem Motto: Nimm das Leben nicht zu leicht, aber auch nicht zu schwer!

Mittlerweile widerspreche ich auch gar nicht mehr, wenn Herr Z mal sagt: »Sie sind doch der *Beziehungsexperte*.« Dann antworte ich: »Das stimmt, und trotzdem müssen Sie mir noch erzählen, wie es bei Ihnen läuft. Das kann ich nämlich nicht wissen. Wenn Sie Ihr Auto in die Werkstatt bringen, sagen Sie ja auch, welches Geräusch genau Sie irritiert.«

Oft trage ich die Mütze des *Brückenbauers* oder des *Entwicklungshelfers* und vor allem des *Dolmetschers* in den Sprachen Frau – Mann bzw. Mann – Frau. Manchmal auch die eines nachdenklichen *Visionärs*, der fragt: »Was wäre wohl, wenn ...«

Die meiste Zeit verbringe ich in der Beratung allerdings mit dem Hut auf dem Kopf, auf dem steht: *»Ich mache Ihnen folgenden Vorschlag. Und Sie schauen, ob er für Sie passt.«*

Mit diesem Hut auf habe ich auch dieses Buch geschrieben. Es ist ein sehr persönliches Buch mit persönlichen Interventionsvorschlägen aus meinem »Beratungsarchiv« geworden – machen Sie es bitte zu Ihrem persönlichen Buch! Dabei wünsche ich viel Spaß!

Hartwig Hansen, Hamburg

PS: Vielen Dank an Cornelia Hansen, Christine Treml und Thomas Wittek für wertschätzende Rückmeldungen und wertvolle Anregungen. Ich freue mich auf Ihre Eindrücke nach der Lektüre (→ viertes großes Kompass-A)!

1. Anfangen

1 »Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne« heißt es ja in dem berühmten Stufen-Gedicht von Hermann Hesse (1877–1962).

Es ist auch jedes Mal wieder spannend, wie die Gesichter zu den Stimmen aus den Kontakthanbahnungstelefonaten und deren jeweiligen Partnern aussehen. Jetzt wird es konkret mit einer neuen Beratung, und das Paar ist, nehme ich an, ein bisschen aufgeregter als ich.

So ist häufig die erste Frage – nach Türöffnen und Begrüßung, noch beim Mantelablegen im Praxisflur – eher profan: »Wo finde ich bei Ihnen die Toilette?«

Diese wiederum eröffnet die Chance, mit dem verbleibenden Partner über Parkplatzsuche und Wetterlage plaudernd den ersten Kontakt aufzunehmen. (→ erstes Kompass-A)

Dann sitzen wir zu dritt im Beratungsraum, und ich lasse ein paar Atemzüge Zeit, damit das Drumherum mit Blicken erkundet werden kann. Ja, das große Fotopanorama an der Wand, der Leuchtturmkalender, das Bücherregal, die Stofftiere ... Es kann losgehen.

Nach Austausch der relevanten Informationen zum Rahmen der Beratung folgt dann meine erste Vergewisserungsintervention: **»Haben Sie eigentlich noch Fragen zu mir oder zum Vorgehen?«**

Sie ist eher ein Signal: Keine Bange, hier ist es sicher. Hier sind alle Fragen erlaubt und willkommen. Nur zu!

Und dann geht der Zauber los.

2 Aus dem Vorgespräch am Telefon weiß ich, was Frau A. auf dem Herzen hat. Sie hatte gesagt: »Ich leide darunter, dass es so still geworden ist zwischen meinem Mann und mir. Ich weiß gar nicht, ob er sich überhaupt noch wirklich für mich interessiert.«

Jetzt ergreift sie das Wort, fragt: »Willst du anfangen?« und schaut zu ihrem Mann.

Der zögert einen Moment, schüttelt minimal den Kopf und meint: »Nee, mach du ruhig.«

Der Klassiker ... sowohl das Anliegen von Frau A. als auch der Beginn.

»Okay, ich versuch's mal«, sagt Frau A. und formuliert in freundlich gesetzten Worten ihr Leid, das sich in den letzten Jahren in ihre Ehe geschlichen habe. Sie endet mit der Frage: »Und was meinst du jetzt dazu?« Wieder schaut sie hinüber zu ihrem Mann.

»Ich höre eine stetige Anklage von dir, und ich weiß nicht, was ich noch machen soll«, kommt jetzt die erste – eher verzagte – Antwort.

Ich steige ein und greife auf eine bewährte Frage zur ersten Zielbestimmung zurück: »Vielen Dank an Sie beide! **Stellen Sie sich bitte einfach mal vor, das klappt heute ganz gut mit dem Kennenlernen, die Chemie stimmt und wir arbeiten gut zusammen. Am Ende gehen Sie zufrieden hier raus – was wäre dann anders?**«

Frau A. antwortet: »Dann hätte ich wieder ein bisschen Hoffnung, dass mein Mann und ich eine gemeinsame Zukunft haben.«

Hoffnung – der zweite Klassiker als zweites Kompass-A. Da könnte was gehen. Herr A. überlegt noch.

3 »Ich hätte vielleicht wieder ein bisschen mehr das Gefühl, dass meine Frau mich noch mag und nicht alles schlecht ist, was ich mache«, sagt jetzt Herr A.

»Sie würden wieder merken, dass Ihre Frau Sie mag«, wiederhole ich, »das geht ja auch in Richtung wieder Hoffnung schöpfen, oder?«

»Ja, kann man sagen«, meint Herr A. trocken.

Mir scheint es in der Paarberatung besonders wichtig zu sein, nach dem ersten »Abtasten« griffige Formulierungen für kleine Erfolge zu erfragen, die tatsächlich die Hoffnung nähren, hier gemeinsam etwas erreichen zu können. Diese Ziel-Sätze notiere ich mir (manchmal mache ich das auch für alle sichtbar am Flipchart). So kann ich im Laufe der Sitzung(en) immer wieder Bezug auf sie nehmen und das Erreichen des Anliegens überprüfen.

Eine gute Option, das »Wir sind festgefahren«-Gefühl aufzulockern, beruht auf der Erfahrung, dass die Entscheidung zur Beratung in der Regel bereits positive Kräfte freisetzt. So frage ich jetzt auch das Ehepaar A.: **»Was hat sich zwischen Ihrem Entschluss, mich anzurufen, und der heutigen ersten Sitzung in Ihrem Leben bzw. Ihrer Beziehung schon geändert?«**

Diesmal ist Herr A. mutiger: »Wir haben tatsächlich darüber gesprochen, wie es weitergehen kann. Und wir haben uns darauf geeinigt, dass wir es weiter zusammen versuchen wollen. Wir müssen nur einfach wieder mehr ins Gespräch kommen, glaube ich.«

»Vielen Dank! Ich versuche mein Bestes, Sie dabei zu begleiten.«

4 Eine weitere gediegene Einstiegsmöglichkeit ist gleichzeitig verbunden mit dem Signal: Es liegt in Ihrer Hand, was hier und heute zum Thema wird. Meistens ist ja schon die gemeinsame Fahrt zur Beratung Teil derselben. Das Paar stimmt sich ein und optimalerweise schon ab. So frage ich oft und nicht nur in der ersten, sondern auch gerne in den folgenden Sitzungen: **»Was haben Sie auf der Fahrt hierher miteinander besprochen, was heute hier passieren soll?«**

Heute sitzt mir ein neues Paar gegenüber, und Frau B. antwortet: »Über die Sitzung haben wir nicht gesprochen. Wir haben eher darüber gestritten, warum wir wieder so spät losgekommen sind.«

Jetzt könnte ich bereits die Option »Zeigen Sie mir das bitte mal ...« (→ 66) ins Spiel bringen oder unbeirrt erwidern: »Sie können viel Zeit und Geld sparen, wenn Sie vorab miteinander abstimmen, was Sie hier ansprechen möchten.«

»Na, gut«, traut sich Herr B. aus der Deckung. »Wir können uns nicht einigen, wie wir mit meinen Eltern umgehen sollen.«

»Und weil du dich gegen deine Mutter nicht durchsetzen kannst, wenn sie anruft, sind wir auch zu spät losgefahren. Das nervt.«

»Weiß denn Ihre Mutter bzw. Schwiegermutter, wo Sie hinwollten?«

»Natürlich nicht«, sagt Frau B., »das würde sie nicht verstehen.«

»Genau«, setzt jetzt Herr B. nach, »das ist eben alles nicht so einfach, wie du das immer darstellst.«

»Das glaube ich sofort ...«, sage ich.

5 Und nach einer Pause: »Kann es vielleicht auch sein, dass Ihre Mutter bzw. Schwiegermutter gar nicht der zentrale Knackpunkt Ihrer Sorgen ist? **Was, meinen Sie, ist das wichtigste Anliegen Ihrer Frau in dieser Beratung?**«

»Das ist einfach. Dass ich das mache, was sie mir sagt.«

»Blödsinn«, kontert Frau B. ungehalten. »Ich möchte gerne, dass du verstehst, wie es mir geht.«

»Sie möchten gerne verstanden werden von Ihrem Mann. Und woran genau würden Sie das merken, dass er sie versteht?«

»Dass er mir einfach mal richtig zuhört.«

»Sag ich doch«, ist Herr B. jetzt wieder im Meckermodus. »Ich soll es so machen, wie du es willst.«

»Da geht's offenbar schon los«, sage ich. **»Was, meinen Sie, Frau B., ist das wichtigste Anliegen Ihres Mannes in dieser Beratung?«**

»Dass ich ihn noch mehr in Ruhe lasse.«

»Ist das so, Herr B.? Im Moment sitzen Sie ja gemeinsam hier.«

»Nein, ja, Ruhe haben auch. Aber vor allem bin ich deine Vorhaltungen leid. Ich kann mich nicht einfach von meiner Mutter verabschieden. Das ist nun mal meine Mutter. Und wenn sie anruft, will ich sie nicht gleich wieder abwürgen.«

»Ja, deiner Mutter hörst du ausgiebig zu.«

Noch kommt das Ehepaar B. offenbar nicht wirklich zu einer Verständigung. Das zentral wichtige *Beratungsinstrument des zirkulären Fragens* ist aber schon mal eingeführt (Literatur → Simon und Rech-Simon; u. a.).

6 Anfangssequenzen sind – gefühlt – oft ungeordnet und chaotisch.

Einen für alle angenehmen Kontakt herstellen, Sicherheit ausstrahlen und vermitteln, den Rahmen genau abstecken, Anliegen klären und erste Teilziele festlegen, alle ausreichend zu Wort kommen lassen. Steuern, aber nicht dirigieren.

Schon mal eruieren, ob das Paar sich über zu klärende Themen verständigt hat, wie es überhaupt »im Gespräch miteinander« ist, wie es mit dem gegenseitigen Zuhören bestellt ist, wie die Beteiligten auch nonverbal aufeinander reagieren. All das ist im Einstiegsprozess enthalten.

Es werden die ersten Dissonanzen, Kränkungen, Machtspiele sicht- und spürbar.

Wie viel Feuer, wie viel Resignation ist im Spiel? Es gibt viel zu »scannen«, und parallel gilt es, einen ersten roten Faden aufzunehmen, den das Paar anbietet.

Als ein Universalmittel für beginnende Turbulenzen hat sich die ruhig vermittelte Formulierung bewährt: **»Wir haben sehr viel vor, also müssen wir ganz langsam vorgehen.«**

Es geht nicht alles gleichzeitig, Klärung braucht Zeit und Geduld. Verständigung und Übereinkunft brauchen ruhige Botschaften, aufmerksames Zuhörenkönnen und viele kleine abgestimmte Schritte der Rückkopplung.

Ich habe es noch nicht erlebt, dass die erwähnte »Zauberformel« ihre Wirkung verfehlt.

»Langsam vorgehen«, wiederhole ich. Ich brauche die Erlaubnis des Paares, das Tempo des Geschehens zu bestimmen.

7 Einen einprägsamen Satz meines Ausbilders Martin Kirschenbaum (1928–2012) habe ich als Marschroute in den Anfangsturbulenzen verinnerlicht. »Im Prinzip ist es ganz einfach«, hatte er damals gesagt, »das Ziel der ersten Sitzung ist es, dass die Klienten zur zweiten Sitzung wiederkommen.«

Beim Ehepaar A., das etwas gegen die schleichende Stille unternehmen will, hat das schon mal geklappt. Nun bin ich neugierig und beginne mit den Worten: »Heute kann ich die Gelegenheit nutzen, meine Standardfrage für die zweite Sitzung zu stellen.« Frau A. und ihr Mann schauen mich gespannt an.

»Sie lautet: **Haben Sie noch einmal über unsere erste Sitzung gesprochen?**«

Nicht besonders spektakulär – mag sein, aber wirkungsvoll.

Ich hatte ja versprochen, dass ich das Paar bei einer möglichen Wiederannäherung im Gespräch begleiten könne. Nun frage ich einfach nach: Was haben Sie beim Austausch erlebt?

Die erste Aufmerksamkeitsfokussierung (→ drittes Kompass-A) der zweiten Sitzung: Wann und wie sprechen Sie miteinander?

»Als wir hier das letzte Mal rausgingen«, antwortet nun Frau A. mit leichter Stimme, »hat mein Mann gesagt: ›Gut, dass wir den ersten Schritt gemacht haben.‹ Darüber habe ich mich sehr gefreut.«

Das Fundament scheint gelegt zu sein, die Arbeit kann beginnen. Was macht genau dieses Paar aus? Was hat es erlebt? Und dabei auf die Suche nach Prägungen und Ressourcen gehen ... Und die Hoffnung nähren!