

Wie wäre es, wenn wir uns verstehen?

Paarkonflikte in der Paarberatung

von Dr. Martin Wulf
im Mai 2025

Graduierungsarbeit
zum Counselor grad. BVPPT

BVPPT – Berufsverband
für Beratung, Pädagogik und Psychotherapie

Wie wäre es, wenn wir uns verstehen?

Paarkonflikte in der Paarberatung

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Über das Verstehen	3
2.1 Was heisst Verstehen?	3
2.2 Verstehen ist etwas anderes als Zustimmung	4
2.3 Warum ist es so wichtig, innezuhalten?	5
3. Methodische Ansätze – Erlebnisorientiertes Arbeiten	5
3.1 Skulpturarbeit	5
3.2 Zwiegespräch	5
3.3 Arbeit mit empfindlichen Anteilen	6
3.4 Systemische Fragen	7
4. Fallbeispiele aus meiner Praxis	8
Fallbeispiel 1: Birgit und Carsten	8
Fallbeispiel 2: Petra und Gerhard	11
Fallbeispiel 3: Sabine und Ralf	13
Fallbeispiel 4: Manuela und Volker	15
Fallbeispiel 5: Herbert	17
5. Schlussfolgerungen, Fazit	18

„Alles, was ich als komisch empfinde, entsteht aus der zerbröselten Kommunikation, aus dem Aneinander-vorbei-Reden.“

Loriot

1. Einleitung

Als Paarberater treffe ich viele zerstrittene Paare, die in einem zermürbendem Kampf um die "objektive Wahrheit" gefangen sind. Jede:r beharrt auf seiner/ihrer Sicht, möchte Recht haben und fühlt sich gleichzeitig vom anderen nicht gesehen. Das führt oft zu heftigen Streitigkeiten oder zu einem resignierten Auseinanderdriften. Eine wertschätzend-konstruktivistische Perspektive hilft vielen Paare zu erkennen, dass es oft nicht um eine vermeintlich objektive Wahrheit geht, sondern vielmehr um die subjektiven Wirklichkeiten jedes Einzelnen. Diese Erkenntnis öffnet die Tür zu mehr Verständnis und neuen Lösungswegen.

In dieser Arbeit möchte ich zeigen, wie wichtig es ist, sich selbst und den/die Partner:in besser zu verstehen. Wenn wir uns über unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse im Klaren sind und diese offen kommunizieren, können wir Missverständnisse vermeiden und Konflikte besser lösen. Ebenso wichtig ist es, die Perspektive der Partner:in wahrzunehmen und zu würdigen, um eine starke und vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Verstehen bedeutet nicht zwingend, dem anderen zuzustimmen, aber es schafft Raum für respektvolle und offene Gespräche.

Ich stelle erlebnisorientierte Methoden wie die Skulpturarbeit und das Zwiegespräch vor, die helfen, Beziehungsdynamiken sichtbar zu machen und eine tiefere Verständigung zu fördern. In den Fallbeispielen wird gezeigt, wie Paare durch diese Methoden ihre Konflikte überwinden und Schritt für Schritt zu einer harmonischeren Beziehung finden.

Mein Anliegen ist es zu verdeutlichen, dass Paartherapie nicht nur das Verständnis zwischen Partner:innen verbessert und ihnen zu mehr Zufriedenheit verhilft, sondern auch einen Beitrag zu einem größeren Frieden leisten kann. Denn wenn es uns gelingt, den Frieden im kleinen (einer Paarbeziehung) zu fördern, tragen wir auch zu einem harmonischeren Miteinander unter uns Menschen bei.

2. Über das Verstehen

2.1 Was heisst Verstehen?

2.1.1 Mich selbst verstehen

Um andere und die Welt um uns herum zu verstehen, ist es wichtig, zuerst bei uns selbst anzufangen. Sich selbst zu kennen bedeutet, sich über die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Gedanken im Klaren zu sein. Das hilft uns, authentisch zu handeln und zu kommunizieren.

Ein konstruktivistischer Ansatz legt nahe, dass jede Person ihre eigene Wirklichkeit konstruiert. Das bedeutet, dass unsere Sicht der Dinge von unseren eigenen Erfahrungen und inneren Prozessen beeinflusst wird. Wenn wir uns selbst gut kennen, können wir besser erkennen, warum wir in bestimmten Situationen so fühlen oder reagieren.

Selbsterkenntnis ermöglicht es uns auch, unsere emotionalen Reaktionen zu kontrollieren. Wenn wir wissen, was uns ärgert oder verletzt, können wir bewusster und weniger impulsiv handeln. Das ist besonders in Beziehungen wertvoll, wo Missverständnisse und Konflikte häufig entstehen.

2.1.2 Den/die Andere:n verstehen

Den/die Andere:n wirklich zu verstehen bedeutet, sich auf die Perspektive des/der Partner:in einzulassen und seine/ihre Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse zu erkennen. Es geht darum, die Partner:in als eigenständige Person mit einzigartigen Erfahrungen und Sichtweisen wahrzunehmen und zu würdigen.

In einer Partnerschaft ist dieses Verstehen grundlegend, um eine vertrauensvolle und stabile Beziehung aufzubauen. Es ermöglicht uns, auf eine tiefere Ebene der Kommunikation vorzudringen, bei der nicht nur Worte, sondern auch Emotionen und unausgesprochene Botschaften erfasst werden. Wenn wir den/die andere:n wirklich verstehen, können wir angemessen auf dessen Bedürfnisse eingehen und Missverständnisse vermeiden.

Dieses Verstehen schafft eine Atmosphäre des Respekts und der Empathie, in der beide Partner:innen sich sicher und geschätzt fühlen. Es fördert nicht nur die Nähe, sondern auch die gegenseitige Unterstützung bei Herausforderungen und in schwierigen Zeiten. Indem wir den/die andere:n verstehen, stärken wir das Band der Verbindung und vertiefen die Intimität und Zusammenarbeit in der Beziehung.

2.1.3 Sich selbst zumuten und vom anderen verstanden werden

Ein wichtiger Aspekt in einer Partnerschaft ist auch die Fähigkeit, sich dem/der Partner:in authentisch zuzumuten. Weil wir nur das Verhalten unserer Partner:in beobachten, aber nicht seine/ihre Gedanken und Gefühle lesen können, sind wir oft auf unsere eigenen Interpretationen angewiesen. Dies führt häufig zu Missverständnissen. Indem jemand offen über seine Gedanken und Gefühle spricht, erleichtert er/sie es der Partner:in, ihn/sie wirklich zu verstehen, und hilft, die Basis für eine tiefere Verbindung zu schaffen. Es ist, als würde man seine:r Partner:in eine Art von "Gebrauchseinweisung für sich selbst" überreichen.

2.2 Verstehen ist etwas anderes als Zustimmung

Verstehen und Zustimmung werden oft verwechselt, dabei sind sie grundlegend verschieden. Jemanden zu verstehen bedeutet, die Perspektive und die Gefühle des/der anderen nachzuvollziehen, ohne diese unbedingt zu teilen oder zu akzeptieren. Zustimmung hingegen beinhaltet ein Einverständnis mit der Meinung oder dem Verhalten des/der anderen.

In einer Partnerschaft ist es entscheidend, diese Unterscheidung zu erkennen. Man kann die Gefühle und Ansichten der Partner:in verstehen und respektieren, auch wenn man anderer Meinung ist. Dieses Verständnis schafft Raum für offene und ehrliche Gespräche, in denen beide Partner:innen ihre Standpunkte äußern können, ohne auf Zustimmung zu bestehen. Ein Beispiel dazu: Ein:e Partner:in könnte enttäuscht oder verletzt sein, während der/die andere diese Gefühle nachvollziehen kann, ohne die Ursache der Enttäuschung als gerechtfertigt anzusehen. Das Akzeptieren der Gefühle ohne bedingungslosen Zuspruch fördert eine empathische und unterstützende Atmosphäre.

Durch das Bewusstsein, dass Verständnis nicht Gleichbedeutend mit Zustimmung ist, können Paare lernen, offener und toleranter miteinander umzugehen. Dies reduziert

Konflikte und stärkt die emotionale Bindung, da beide Partner:innen sich gehört und respektiert fühlen.

2.3 Warum ist es so wichtig, innezuhalten?

Innehalten ist eine entscheidende Praxis, um in Konfliktsituationen bewusster und reflektierter agieren zu können. Oft verfallen Paare in negative Kommunikationsmuster, die spiralförmig eskalieren. Anstatt impulsiv zu reagieren und nachzubohren, wer Recht hat, kann das bewusste Innehalten diesen destruktiven Kreislauf unterbrechen.

Durch das Innehalten schaffen wir Raum, um tief durchzuatmen und die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Dies ermöglicht es uns, die Perspektive der Partner:in besser zu verstehen und unsere eigenen Emotionen zu ordnen. Statt darauf zu bestehen, Recht zu haben, erkennen wir, dass der Fokus auf das gemeinsame Finden einer Lösung gerichtet sein sollte.

Diese Praxis führt zu mehr Klarheit über unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Wenn wir innehalten und reflektieren, können wir fundierte Entscheidungen treffen, die sowohl unsere eigenen Interessen als auch die unserer Partner:in berücksichtigen. Dies fördert eine offene und ehrliche Kommunikation, bei der beide Seiten sich gehört und respektiert fühlen.

Langfristig trägt das Innehalten zu einem stabilen Gleichgewicht und Frieden in der Partnerschaft bei. Es hilft, verletzende Muster zu durchbrechen und eine Atmosphäre zu schaffen, in der konstruktive und liebevolle Interaktionen gedeihen können.

3. Methodische Ansätze – Erlebnisorientiertes Arbeiten

3.1 Skulpturarbeit

Beschreibung: Die Skulpturarbeit ist eine erlebnisorientierte Methode aus der Systemischen Therapie, bei der Paare ihre Beziehungen und Emotionen durch körperliche Positionen im Raum darstellen. Diese "Skulpturen" können mit realen Personen oder symbolischen Objekten (wie Kissen) erstellt werden.

Ziel: Ziel der Skulpturarbeit ist es, verborgene Gefühle, unbewusste Dynamiken und Beziehungsmuster sichtbar und erfahrbar zu machen. Sie hilft Paaren, neue Perspektiven auf ihre Beziehung zu gewinnen und mögliche Lösungswege zu erkennen.

Vorteile:

- *Visuelle Klarheit:* Liefert ein klares Bild der Beziehungsdynamiken.
- *Emotionales Erleben:* Ermöglicht es den Klient:innen, ihre Emotionen unmittelbar zu erleben.
- *Neue Perspektiven:* Fördert neue Einsichten und Lösungsstrategien.

Herausforderungen:

- *Akzeptanz durch Klient:in:* Manche Klient:innen fühlen sich unwohl oder skeptisch gegenüber dieser Methode.
- *Komplexität der Dynamiken:* Erfordert gute Anleitung und Beobachtungsgabe des/der Therapeut:in.

3.2 Zwiegespräch

Beschreibung: Das Zwiegespräch ist eine Methode, bei der Paare sich abwechselnd zuhören und sprechen. Jede:r Partner:in hat eine festgelegte Zeit, um seine Gedanken und

Gefühle auszudrücken, während der/die andere aufmerksam zuhört, ohne zu unterbrechen oder zu bewerten.

Ziel: Das Ziel des Zwiegesprächs ist es, eine tiefere Verständigung und Empathie zwischen den Partner:innen zu fördern. Durch den strukturierten Dialog können Missverständnisse aufgedeckt und eine respektvolle Kommunikation etabliert werden.

Vorteile:

- *Strukturierte Kommunikation:* Ermöglicht geordneten Austausch ohne Unterbrechungen.
- *Vertieftes Verständnis:* Fördert Empathie und das Erkennen der tieferliegenden Anliegen des Partners.
- *Vermindert Konflikte:* Trägt zur Deeskalation bei, da beide Partner:innen sich gehört fühlen.

Herausforderungen:

- *Initiale Fremdheit:* Manche Paare finden das Format zunächst ungewohnt oder künstlich.
- *Emotionaler Aufwand:* Erfordert von beiden Partner:innen emotionale Offenheit und Bereitschaft zur Reflexion.

3.3 Arbeit mit empfindlichen Anteilen

Beschreibung: Die Arbeit mit empfindlichen Anteilen wird durchgeführt, indem die Klient:innen ihre verletzten inneren Anteile symbolisch darstellen, oft durch visuelle Hilfsmittel wie Kissen oder andere Objekte. Diese "inneren Anteile" können aus verschiedenen Lebensphasen stammen und unterschiedliche Bedürfnisse und Emotionen repräsentieren.

Ziel: Das Ziel dieser Methode ist es, die inneren Anteile zu erkennen, zu akzeptieren und zu integrieren. Durch das Verständnis und die Bewusstwerdung dieser Anteile können Klient:innen emotionale Blockaden lösen und ein tieferes Selbstverständnis entwickeln.

Vorteile:

- *Selbstverständnis:* Eröffnet tiefere Einsichten in das eigene Verhalten und die eigenen Emotionen.
- *Heilung:* Fördert die emotionale Heilung durch das Annehmen und Integrieren verletzter Anteile.
- *Verbesserte Beziehungen:* Beeinflusst die partnerschaftliche Beziehung positiv durch ein besseres Verständnis sowohl für die eigenen als auch für die Bedürfnisse des/der anderen.

Herausforderungen:

- *Emotionale Tiefe:* Kann intensive emotionale Reaktionen hervorrufen, die behutsam begleitet werden müssen.
- *Akzeptanz durch Klient:innen:* Manche Klient:innen könnten Schwierigkeiten haben, sich auf die Vorstellung von inneren Anteilen einzulassen.

3.4 Systemische Fragen

Beschreibung: Systemische Fragen sind Fragen, die darauf abzielen, den Klient:innen zu helfen, ihre Situation aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, Beziehungen und Wechselwirkungen zu erkennen und neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen. Sie sind ein zentrales Element der systemischen Therapie und fördern das Verstehen komplexer Beziehungsdynamiken.

Ziel: Das Ziel systemischer Fragen ist es, Paare dazu zu bringen, ihre Beziehungsmuster zu reflektieren, versteckte Dynamiken und wechselseitige Beeinflussungen zu erkennen und alternative Sichtweisen und Lösungsansätze zu entwickeln.

Typische systemische Fragen:

- *Zirkuläre Fragen:* „Wie denken Sie, fühlt sich Ihr:e Partner:in, wenn Sie sich im Streit zurückziehen?“
- *Hypothetische Fragen:* „Was wäre anders, wenn Sie sich beide in Konfliktsituationen mehr Zeit zum Nachdenken nehmen würden?“
- *Strategische Fragen:* „Was bräuchte es, damit Sie sich beide in dieser Situation sicherer fühlen?“
- *Reflexive Fragen:* „Wie haben frühere positive Erlebnisse Ihre Beziehung gestärkt?“

Vorteile:

- *Erweiterung der Perspektiven:* Hilft Paaren, ihre Probleme aus neuen Blickwinkeln zu betrachten.
- *Förderung der Selbstreflexion:* Regt beide Partner:innen an, ihre eigenen Beiträge zum Beziehungsgeschehen zu hinterfragen.
- *Wechselseitiges Verständnis:* Unterstützt dabei, die Sichtweisen und Gefühle der Partner:in besser zu verstehen.

Herausforderungen:

- *Komplexität der Fragen:* Manche Paare könnten Schwierigkeiten haben, komplexe systemische Fragen zu verstehen oder darauf einzugehen.
- *Emotionale Offenheit:* Erfordert ein hohes Maß an Bereitschaft zur Selbstreflexion und emotionaler Offenheit, was insbesondere zu Beginn der Therapie herausfordernd sein kann.

4. Fallbeispiele aus meiner Praxis¹

Fallbeispiel 1: Birgit und Carsten



1. Hintergrund des Paares

Birgit und Carsten kennen sich seit mehr als 20 Jahren und sind seit 2005 verheiratet. Sie haben zwei Söhne im Alter von 12 und 17 Jahren. Vor etwa einem Jahr haben sie bereits eine Paartherapie durchgeführt, die allerdings erfolglos blieb. Carsten ist beruflich sehr erfolgreich und Geschäftsführer einer mittelständischen Firma mit etwa 1500 Mitarbeitenden. Birgit hat verschiedene Berufe in angestellten Verhältnissen ausprobiert, war jedoch nie zufrieden und hat früh zurückgesteckt, um sich um die Kindererziehung zu kümmern. Zurzeit versucht sie sich als Coach selbstständig zu machen, allerdings bisher ohne großen Erfolg.

2. Beschreibung des Konflikts

Der zentrale Konflikt in der Beziehung von Birgit und Carsten dreht sich um unterschiedliche Werte und Entwicklungsrichtungen. Birgit hat beruflich zurückgesteckt, um die Kinder zu erziehen und den Haushalt zu führen, was sie mit zunehmender Unzufriedenheit erfüllte. Ihre Auseinandersetzung mit feministischen Themen und die persönliche Erfahrung von Benachteiligungen als Frau haben zu ihrer Neuausrichtung als Coach geführt, mit dem Ziel, Frauen zu unterstützen und zu beraten. Sie fühlt sich in der Ehe nicht gleichwertig behandelt und trägt einen Großteil des "Mental Load". Carsten hingegen ist beruflich erfüllt und stark in seiner Rolle als Geschäftsführer engagiert. Er empfindet Birgits feministische Ansichten als zu radikal und fühlt sich dadurch persönlich angegriffen sowie in seiner beruflichen Position infrage gestellt. Beide fühlen sich in der Ehe nicht gesehen und nicht wertgeschätzt.

Im Kontext der Spiral Dynamics² kann man sagen, dass Birgit und Carsten zu Beginn ihrer Beziehung ähnliche Wertevorstellungen hatten, die sich über die Jahre unterschiedlich

¹ Namen und biografische Details wurden verändert, um die Anonymität der Klient:innen zu gewährleisten. Die Bilder der Paare und Einzelperson wurden mittels KI anhand der Personenbeschreibung erstellt.

² Spiral Dynamics ist ein Entwicklungsmodell, das auf Arbeiten von Clare W. Graves, Ken Wilber, Don E. Beck und anderen basiert. Es beschreibt, wie Individuen, Gruppen und ganze Gesellschaften sich durch verschiedene Bewusstseinsstufen oder "Memes" entwickeln, die jeweils unterschiedliche Werte, Weltanschauungen und Denkweisen repräsentieren. [Don E. Beck, Christopher C. Cowan, Spiral Dynamics, Kamphausen 2020]

entwickelten: Birgit in Richtung des grünen Mems, während Carsten im orangenen Mem verblieb. Diese unterschiedliche Wertorientierung erzeugt Spannungen in der Beziehung. Der Konflikt zwischen Birgit und Carsten war stark verhärtet, da beide fest von der Richtigkeit ihrer jeweiligen Auffassung überzeugt waren. Konflikte eskalierten oft schnell und heftig. Aufgrund dieser intensiven Spannungen haben wir die Paartherapie mit zwei Einzelsitzungen begonnen, in denen beide Partner die Gelegenheit hatten, ihre Positionen und Gefühle einzeln darzustellen.

3. Angewandte Methoden

Die erste gemeinsame Sitzungen begannen mit einer Skulpturarbeit, die den letzten Streit des Paares thematisierte, der sich aus einer Kleinigkeit im Alltag entwickelt hatte.

Erste Skulptur aus Birgits Sicht: Die Skulptur zeigte Carsten mit erhobenen Armen und aufgerissenem Mund direkt vor Birgit, die sich kauern hinter einer Säule verborgen hielt. Carstens wahrgenommene Emotionen waren Wut, Resignation und Hilflosigkeit, weil Birgit ihm unerreichbar schien. Birgits Emotionen waren Angst vor Carsten, Traurigkeit und Resignation. Nach einem Rollentausch konnten beide die Empfindungen des jeweils anderen wahrnehmen.

Folgende Veränderungen der Skulptur wurden aus Birgits Perspektive vorgenommen: Birgit trat hinter der Säule hervor, und Carsten nahm die Arme herunter. Birgit fühlte sich weniger ängstlich und näherte sich weiter an, Carsten breitete die Arme aus, doch als er Birgit umarmte, wurde es ihr zu schnell und zu nah. Daraufhin vergrößerte Birgit den Abstand wieder etwas und reichte Carsten die Hände. Beide empfanden dies als stimmig. Nach dieser Skulpturarbeit hatten beide ambivalente Gefühle: Trauer und Schmerz über alte Verletzungen sowie eine gewisse Hilflosigkeit, was mögliche Veränderungen anging, aber auch Freude, sich wiederzusehen und sich an die alte Verbundenheit zu erinnern.

Zweite Skulptur aus Carstens Sicht: Die Skulptur zeigte Birgit mit verschränkten Armen und abgewendetem Blick in der Ecke des Raumes, während Carsten in entspannter Haltung am Tisch saß. Birgit fühlte sich allein, aber auch, dass sie gut für sich alleine stehen konnte. Carsten fühlte eine große Klarheit über seinen Platz, war jedoch traurig, dass Birgit sich abgewendet hatte, und fühlte sich hilflos. In einem Rollentausch konnten beide die Gefühle des anderen gut nachempfinden.

Folgende Veränderungen der Skulptur wurden aus Carstens Perspektive durchgeführt: Carsten stellte den Tisch so, dass er den Raum zwischen beiden überbrückte, und Birgit drehte sich um. Carsten lud Birgit ein, Platz zu nehmen. Birgit setzte sich an den Tisch und legte Carstens Handy und Portemonnaie zur Seite, die auf dem Tisch lagen. Carsten holte beides zurück.

Beide fühlten sich besser in Verbindung, jedoch blieb auch ein Gefühl der Fremdheit und Ungewohntheit zurück.

Diese Skulpturarbeit zeigte deutlich, dass beide Partner bereits stark voneinander entfernt waren.

Impulse für den Alltag: Birgit nahm aus der Session mit, aus ihrer Deckung herauszukommen und sich zu zeigen, anstatt sich aus Angst vor Carsten zurückzuziehen.

Carsten wollte daran arbeiten, den Raum zu öffnen und sich für Birgits Themen zu interessieren und Verbindung zu schaffen.

Beide waren sehr gerührt am Ende der Sitzung und spürten zum ersten Mal seit langem wieder eine emotionale Verbindung zueinander.

Nächste Sitzung – Zwiegespräch:

In der nächsten Sitzung berichteten beide, dass sie die Bemühungen des anderen gespürt und als wohlwollend wahrgenommen hatten. Diese Sitzung widmeten wir dem Thema Kommunikation über die Arbeitsaufteilung im Alltag. Wir nutzten das Format des Zwiegesprächs, bei dem beide offen und ehrlich waren und wenig bewertend auf die Ausführungen des anderen reagierten. Birgit genoss es, in Ruhe ausreden zu können, was ihr besonders wichtig war. Carsten hingegen schätzte es, intensiv zuhören zu können. Beide empfanden das Zwiegespräch als sehr hilfreich und förderlich. Sie fühlten sich vom anderen gehört und nahmen sich vor, dieses im Alltag regelmäßig anzuwenden.

4. Verlauf und Ergebnis

Die Skulpturarbeit half dabei, eine emotionale Verbindung zwischen Birgit und Carsten wiederherzustellen. Beide erinnerten sich an ihre ursprüngliche Nähe und Verbundenheit. Für Birgit war es erkenntnisreich zu erleben, wie hilflos sich Carsten fühlte, weil er sie kaum erreichen konnte. Für Carsten hingegen war es wichtig, die Ängste und Einsamkeit von Birgit zu spüren.

Das Zwiegespräch gab beiden ein Werkzeug an die Hand, das ihnen half, besser miteinander zu kommunizieren, sich gegenseitig verständlich zu machen, den anderen wirklich verstehen zu wollen und so Konflikteskalationen zu verringern.

Letztlich zeigte sich jedoch, dass der Graben zwischen beiden bereits recht breit und tief ist und ihre Vorstellungen über den Alltag und die jeweiligen Lebensentwürfe sehr weit auseinanderliegen. Im weiteren Verlauf taten sich beide immer wieder schwer mit dem Format des Zwiegesprächs, und der starke Wertekonflikt drängte sich immer wieder in den Vordergrund. Die Paartherapie läuft noch, das Verständnis füreinander wächst, aber auch der Zweifel, ob sie noch gute Weggefährten füreinander sind, bleibt bestehen. Das Ergebnis ist momentan offen.

5. Schlussfolgerungen

Eine erlebnisorientierte Intervention wie die Skulpturarbeit hat sehr geholfen, die emotionale Verbundenheit zwischen Birgit und Carsten zu stärken. Das Zwiegespräch ist ein wirksames Kommunikationstool, um das gegenseitige Verständnis zu verbessern. Auch wenn es dem Paar nicht gelingen sollte, wieder eine glückliche Partnerschaft zu finden, zeigen sich doch bereits eine erhöhte Wertschätzung und Fürsorge füreinander.

Fallbeispiel 2: Petra und Gerhard



1. Hintergrund des Paares

Petra (Mitte 50) und Gerhard (Mitte 60) sind seit über 30 Jahren zusammen und haben eine erwachsene Tochter. Beide kommen aus ärmlichen Verhältnissen und haben gemeinsam eine Unternehmung aufgebaut, die sie über 20 Jahre gemeinsam betrieben und vor knapp einem halben Jahr verkauft haben. Sie müssen sich an die neue Lebenssituation noch gewöhnen.

2. Beschreibung des Konflikts

Im letzten Jahr hatten Petra und Gerhard zunehmende und stark eskalierende Streitigkeiten. Beide beschreiben sich als Alphatiere, die „mit dem Kopf durch die Wand“ wollen. Die Konflikte eskalieren häufig über alltägliche Kleinigkeiten. Beide sind sehr stur und verharren im „Rechthaben“ über die eigene Position. Darüberhinaus neigen beide dazu, ihre Emotionen und tieferliegenden Bedürfnisse zurückzuhalten. Aus Angst vor diesen Eskalationen bleiben Konfliktthemen so häufig ungelöst.

3. Angewandte Methoden

Eine typische Konfliktsituation (gemeinsam Auto fahren) wurde mithilfe der Skulpturarbeit untersucht.

In der ersten Skulptur aus Petras Sicht sah die Situation folgendermaßen aus: Beide sitzen nebeneinander, Gerhard, die Arme nach vorne ausgestreckt als würde er ein Lenkrad halten und nach vorne blickend. Petra sitzt neben ihm, angespannt und hält sich fest. Petras Wahrnehmungen waren Anspannung, Angst, Distanz zu Gerhard und Hilflosigkeit. Gerhards Wahrnehmung war zunächst locker und entspannt. Er wurde zunehmend genervt durch Petras Anspannung. Die Auflösung der Skulptur gelang, indem Petra einige tiefe Atemzüge nahm und sich entspannte. Dies beruhigte auch Gerhard.

In der zweiten Skulptur aus Gerhards Sicht sah die Situation ähnlich aus: Petra hält sich angespannt fest, während Gerhard entspannt fährt und zunehmend genervt wird. Beim ersten Lösungsversuch meckerte Gerhard Petra an, was ihre Anspannung verstärkte. Beim zweiten Versuch legte Gerhard Petra die Hand auf den Rücken, was ihr half, sich zu entspannen. Gerhard rückte näher an Petra heran und nahm ihre Hand. Die Situation entspannte sich weiter und war für beide gut.

Der Wechsel der Positionen in beiden Skulpturen war für beide aufschlussreich: Gerhard konnte Petras Angst und Anspannung nachempfinden, und Petra die Lockerheit und zunehmende Genervtheit von Gerhard. Dies half ihnen zu verstehen, dass sie die gleiche Situation komplett unterschiedlich wahrnehmen.

Für den Alltag ergaben sich folgende Handlungsimpulse: Petra wollte lernen, ihre Anspannung und Angst zu regulieren, und Gerhard wollte Petras Anspannung ernst nehmen und nicht einfach abtun. Gemeinsam beschlossen sie, Veränderungen auszuhandeln, mit denen sich beide beim Autofahren wohl fühlen können.

In der **nächsten Sitzung** berichteten Petra und Gerhard von entspannten Autofahrten. Die Skulpturarbeit hatte zu einem deutlich verbesserten gegenseitigen Verständnis geführt. Diese positive Erfahrung vertieften wir dann in einem Zwiegespräch. Dabei ging es um unterschiedliche Vorstellungen bezüglich ihres neuen Lebensalltags. Auch wenn das Format für beide fremd war, empfanden sie es als wohltuend und hilfreich. Petra erfuhr von Gerhard mehr als sonst und nahm ihn als viel offener wahr. Gerhard genoss es, ausreden zu können und wagte es dadurch, mehr über seine Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen als üblich.

In weiteren Sitzungen untersuchten wir Verhaltensweisen, die eine gelungene Kommunikation erschweren – zum Beispiel wenn Petra Aktivitäten spontan umplant oder Gerhard Aggressionen lange zurück hält und dann beleidigt reagiert. Daraus entstand eine Art "Spiel", bei dem beide Beispiele nannten, wie sie es schaffen, den anderen auf die Palme zu bringen.

4. Verlauf und Ergebnis

Die Skulpturarbeit half dabei, die Perspektiven des jeweils anderen besser nachvollziehen zu können und aus dem Recht-haben-Wollen herauszukommen. Das Zwiegespräch wirkte für beide entschleunigend und half, sich auf einer tieferen inhaltlichen Ebene zu begegnen. Missverständnisse und Fehlinterpretationen konnten so zunehmend ausgeräumt werden, und Eskalationen über Kleinigkeiten im Alltag wurden fast vollständig vermieden. Petra und Gerhard waren sehr zufrieden mit der Paarberatung und haben sich vorgenommen, das erlernte Kommunikationsformat weiterhin zu nutzen.

5. Schlussfolgerungen

Petra und Gerhard teilen im Großen und Ganzen eine gemeinsame Weltsicht. Streitigkeiten über Kleinigkeiten eskalierten häufig, weil beide sehr auf ihrem Recht bestehen wollten. Eine erlebnisorientierte Methode wie die Skulpturarbeit half dabei, die Perspektiven des jeweils anderen erlebbar zu machen. Unterschiedliche Vorstellungen bezüglich der Alltagsgestaltung konnten mit dem Format des Zwiegesprächs gut verhandelt werden. Insgesamt ist es dem Paar sehr gut gelungen, Konflikteskalationen zu vermeiden und Lösungen für kleine organisatorische Themen zu finden, bei denen sich beide wohl fühlen.

Fallbeispiel 3: Sabine und Ralf



1. Hintergrund des Paares und Beschreibung des Konflikts

Sabine und Ralf sind beide Mitte 50 und seit knapp zwei Jahren zusammen. Sie sind wegen heftiger Streitereien in die Paartherapie gekommen. Diese Streitereien eskalieren oft stark und enden dann in tagelangem Schweigen, was beide als sehr zermürend empfinden.

2. Angewandte Methoden

Ein gemeinsames Gespräch war schon in der ersten Sitzung kaum möglich, daher führten wir direkt eine Skulpturarbeit durch. Die Themen der Streitereien sind häufig banale Alltagsangelegenheiten, wie die hier ausgewählte Situation: Beladen des Kofferraums nach dem Einkaufen.

Erste Skulptur aus Sabines Sicht: Ralf steht mit erhobenem Zeigefinger und grimmigem Blick vor Sabine, die ihm gegenüber bittend mit gefalteten Händen steht. Ralf hatte große Probleme in der Haltung anzukommen, da er sich selbst so überhaupt nicht gesehen hat. Als er sich dann doch darauf einlassen konnte, nahm er Stärke, Wut und Traurigkeit wahr. Sabine fühlte sich hilflos, nicht verstanden, ohnmächtig und traurig. Beim ersten Auflösungsversuch der Skulptur ging Sabine in eine Angriffsposition über. Dies ist ein bekanntes Muster von ihr und hat erwartungsgemäß auch hier nicht funktioniert. Beim zweiten Versuch drehte sie sich einfach um (und kehrte ihm den Rücken zu), was Ralf entspannte und ihn dazu brachte, sich ihr zu nähern und sie von hinten in den Arm zu nehmen. Das war für beide schön und entspannend.

Zweite Skulptur aus Ralfs Sicht: Sabine steht mit erhobenem „Stinkefinger“ und Faust vor ihm, während Ralf mit flacher Hand ihr gegenüber steht. Auch Sabine war sehr verwirrt und hatte große Schwierigkeiten in der Haltung anzukommen, da ihr Empfinden ganz anders war. Ihre wahrgenommenen Gedanken (Emotionen) waren: „Ich brauche dich nicht!“ und „Fick dich!“. Ralf hingegen fühlte sich ohnmächtig und hilflos, da er Sabine nicht erreichen konnte. Beim ersten Auflösungsversuch ging er direkt auf Sabine zu und nahm sie in den Arm, was ihr jedoch zu schnell und zu nah war, sodass sie ihn von sich wies. Beim zweiten Versuch senkte Ralf die Hand, was beide entspannte. Daraufhin senkte auch Sabine die Hand. Ralf war gerührt und näherte sich langsam und nahm sie behutsam in den Arm. Auch dies war für beide eine schöne Auflösung.

Bemerkenswert war, dass beide sich in dem Bild des jeweils anderen völlig falsch dargestellt fühlten. Sie erkannten hinterher, dass jeder stark im Recht-haben-Wollen verfangen ist und sie eine starke Gewinner-Verlierer-Dynamik haben, bei der keiner nachgeben möchte.

Nächste Sitzung:

In der nächsten Sitzung berichteten Sabine und Ralf erneut von heftigen Streitereien und tagelangem Schweigen. Wir haben uns daher erneut einen aktuellen Streitfall angeschaut: die Frage, ob sie beim Auschecken aus einem Hotel erst im Erdgeschoss halten sollen, um zur Rezeption zu gehen oder erst in die Tiefgarage fahren, um das Gepäck vorher im Auto zu verstauen.

Wir arbeiteten mit den empfindlichen Anteilen bzw. den inneren Kindern, die wir durch zwei Kissen externalisierten.

Sabines empfindlicher Anteil: In Sabines empfindlichen Anteil zeigte sich, dass ihre Eltern sie oft übergingen und sie gelernt hatte, ihre Meinung und Gefühle zählen nichts. Besonders ihr Vater ging oft und vehement über ihre Empfindungen hinweg. Sabine empfand diesen kindlichen Anteil in der Sitzung als sehr anstrengend und es fiel ihr schwer, einen wohlwollenden Kontakt zu ihm aufzubauen.

Ralfs empfindlicher Anteil: Bei Ralf tauchten Bilder seiner Jugend auf, als er nach einer schweren Rückenverletzung über ein Jahr im Krankenhaus lag. Vor der Entlassung sollten Röntgenaufnahmen gemacht werden und der behandelnde Arzt brachte ihn gegen seinen Widerstand in eine bestimmte Position, was eine akute Querschnittslähmung auslöste. Mit großem Kampfgeist und Ausdauer lernte Ralf wieder zu laufen, leidet aber seither unter häufigen Rückenschmerzen. Das Auftauchen dieser Bilder überraschten und berührten ihn sehr.

Sabine und Ralf waren am Ende der Sitzung sehr gerührt und sich sehr nah. Sie waren beide sehr erstaunt zu erleben, dass bei diesem banalen Streit im Fahrstuhl die Anteile ihrer verletzten (traumatisierten?) inneren Kinder mitgestritten hatten.

4. Verlauf und Ergebnis

Die Paartherapie von Sabine und Ralf ist noch nicht abgeschlossen. Es gibt immer wieder Rückschläge und Rückfälle in destruktive Konfliktmuster. Methoden wie die Skulpturarbeit und die Arbeit mit den empfindlichen Anteilen haben jedoch geholfen, ein besseres Verständnis für sich selbst und für den anderen zu entwickeln. Manchmal gelingt es den beiden, sich daran zu erinnern und einen Konflikt zu de-eskalieren. Insgesamt sind die Wunden jedoch sehr tief, und es scheint, dass noch viel Veränderungs- und Heilungsarbeit notwendig ist.

Sabine und Ralf hatten bereits vor Beginn der Paartherapie eigene Therapien begonnen und setzen diese weiter fort. Dieses Fallbeispiel zeigt, wie tiefe Verwundungen aus der eigenen Kindheit bzw. Jugend ein verständnisvolles Miteinander in der Paarbeziehung stark behindern können.

5. Schlussfolgerungen

Die erlebnisorientierten Methoden, wie die Skulpturarbeit und die Arbeit mit den empfindlichen Anteilen, haben Sabine und Ralf geholfen, die Perspektiven des jeweils anderen besser zu verstehen. Diese Ansätze ermöglichten es ihnen, die zugrunde liegenden emotionalen Verletzungen und Reaktionen zu erkennen. Trotz regelmäßiger Rückfälle in alte Muster zeigt sich ein langsam wachsendes Verständnis füreinander. Tiefe

Verwundungen aus der Kindheit und Jugend können das Miteinander in der Paarbeziehung erheblich beeinträchtigen, und die Heilung dieser Wunden erfordert Zeit und Geduld. Insgesamt wird deutlich, dass beide Partner weiterhin an sich arbeiten müssen, um langfristige positive Veränderungen in ihrer Beziehung zu erreichen.

Fallbeispiel 4: Manuela und Volker



1. Hintergrund des Paares und Beschreibung des Konflikts

Manuela und Volker sind seit fünf Jahren ein Paar und beide Ende 30. Manuela bringt ihren zehnjährigen Sohn Ben mit in die Beziehung. Gemeinsam haben sie eine zweijährige Tochter. Beide sind berufstätig – Volker ist Handwerker und eröffnet gerade seinen eigenen Betrieb, was großen Stress erzeugt. Im Alltag gibt es viele Verpflichtungen und wenig Zeit für gemeinsame Paaraktivitäten. Besonders um die Erziehung von Ben gibt es viel Streit. Sexualität findet kaum noch statt, was vor allem für Volker schwierig ist. Manuela bräuchte mehr Harmonie in der Beziehung, um sich auf Sexualität einlassen zu können.

2. Angewandte Methoden

In der ersten Sitzung identifizierten wir einige Punkte, wie Manuela und Volker ihren Alltag entlasten und die Prioritäten neu justieren können. Das gelang beiden gut und hat zu einem verminderten Stressempfinden geführt.

In der zweiten Sitzung ging es um die Erziehung von Ben, insbesondere um seine schlechten Tischmanieren, die Volker sehr stören. Konkret ging es um ein gemeinsames Essen mit der Mutter von Manuela und den beiden Kindern. Als Intervention wurde die Skulpturarbeit gewählt. Mutter und Kinder wurden durch Kissen symbolisiert.

Erste Skulptur aus der Sicht von Manuela: Volker kniet auf dem Boden und hebt wütend die Hände nach oben. Manuela sitzt schützend vor den Kindern und hält ihrer Mutter Augen und Ohren zu. Volker fühlt sich wütend und der Situation ausgeliefert. Manuela empfindet Angst um die Kinder, Scham über Volkers Verhalten und Traurigkeit über die Situation.

Der Wechsel der Positionen half beiden, die Gefühlslage des anderen nachzuvollziehen. Eine Auflösung der Skulptur gelang folgendermaßen: Manuela setzte sich wieder auf ihren Platz und hörte auf, ihrer Mutter Augen und Ohren zu zuhalten. Dies entspannte sie merklich. Dann stellte sie sich hinter die Kinder (statt vor ihnen zu sitzen), was Volker entspannte und er ließ die Hände sinken. Manuela entspannte sich weiter und suchte Kontakt zu Volker, was sich als nicht so leicht herausstellte. Nach mehreren Versuchen

kniete sie sich ihm gegenüber und sie holten die beiden Kinder (symbolisiert durch Kissen dazu). Auch hier dauerte es eine Weile, bis die Kinder einen guten Platz gefunden hatten. Am Ende entstand eine schöne Situation, die sich wie gemeinsames Kuscheln auf dem Sofa anfühlte – eine Sehnsucht, die beide hatten.

Zweite Skulptur aus der Sicht von Volker: Manuela sitzt abgewendet am Tisch. Volker sitzt ihr gegenüber mit geballten Fäusten. Volker fühlt sich wütend, enttäuscht und vor allem hilflos, weil er Manuela nicht erreichen kann. Manuela fühlt sich angespannt, ist desinteressiert und emotional unbeteiligt.

Auch hier half der Wechsel der Position, die Gefühlslage des anderen nachzuempfinden. In verschiedenen Anläufen versuchte Volker die Skulptur aufzulösen: Er ging weg, er versuchte sich durch Atmen zu entspannen und er versuchte seine Enttäuschung und Wut herunterzuschlucken. Alle drei Versuche führten zu keiner zufriedenstellenden Lösung der Situation.

Wichtige Erkenntnisse aus der Nachbesprechung:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung der beiden war sehr unterschiedlich. Manuela sah in Volkers Wut seine Hilflosigkeit nicht, Volker empfand Manuelas Abwendung als emotionale Distanz, obwohl sie Traurigkeit und Scham fühlte.
- Beiden wurde klar, dass Lösungen im Voraus besprochen werden sollten. In der Situation war es schon zu spät. Die Anspannung war zu groß (insbesondere bei Volker).
- Konkrete Anregung für den Alltag: Regeln für das gemeinsame Essen finden und umsetzen.

4. Verlauf und Ergebnis

In der nächsten Sitzung berichteten beide von großen Erfolgen und entspannten gemeinsamen Mahlzeiten. Eine wichtige Änderung war die Sitzordnung: Vorher saß Volker gegenüber von Ben und Manuela neben ihm. Nun saß Manuela gegenüber von Ben und Volker neben ihm. Aus dieser neuen Perspektive war Manuela auch nicht mehr zufrieden mit Bens Tischmanieren und konnte Volker gut nachvollziehen. Gemeinsam stellten sie neue Regeln für die Mahlzeiten auf, die gut im Alltag umgesetzt werden konnten.

Im weiteren Verlauf der Paartherapie klärten sie noch weitere strittige Erziehungsfragen und fanden gute neue Lösungsansätze. Die gewonnene Harmonie und das Wohlwollen halfen ihnen auch, das Thema Sexualität zu entspannen.

5. Schlussfolgerungen

Die Skulpturarbeit half dabei, das emotionale Erleben des anderen besser nachvollziehen zu können. Daraus ergaben sich neue, konkrete Handlungsimpulse für den Umgang in der herausfordernden Patchwork-Familiensituation. Lösungen für die strittige Erziehung von Ben entspannten auch andere Konfliktthemen wie die Sexualität des Paares. Kleine Veränderungen im Alltag führten zu erheblichen Zugewinnen an Zufriedenheit, Nähe und Verbundenheit.

Fallbeispiel 5: Herbert



1. Hintergrund der Person

Herbert ist 68 Jahre alt, promovierter Physiker und seit einigen Jahren im Ruhestand. Vor kurzem hat sich seine zehn Jahre jüngere Frau Annette nach fast 30 Jahren gemeinsamer Ehe von ihm getrennt. Annette möchte die Trennung und die Scheidung, während Herbert um die Ehe kämpfen möchte. Die beiden haben zwei erwachsene Kinder.

2. Beschreibung des Themas/Konflikts

Herbert kam emotional sehr aufgewühlt und niedergeschlagen in die Beratung. Er fühlte sich, als ob ihm der Boden unter den Füßen weggezogen worden wäre. Ziel der Beratung war es, Herbert zu helfen, die aktuelle Situation zu verstehen, einen Umgang damit zu finden und eine neue Perspektive für die Zukunft einzunehmen.

3. Angewandte Methoden

Herbert ist ein sehr rationaler Mensch und tut sich schwer damit, erlebnisorientierte Methoden wie Skulpturarbeit oder Aufstellungen anzuwenden. Daher haben wir folgende Methoden genutzt:

- Gesprächstherapie: In vielen Sitzungen führten wir intensive Gespräche.
- Systemische Fragen: Zirkuläre und hypothetische Fragen halfen Herbert, seine Perspektive zu erweitern.
- Paradoxe und provokative Interventionen: Diese Ansätze brachten Herbert ins Nachdenken und halfen ihm, festgefahrene Denkmuster zu hinterfragen.

Herbert fühlte sich durch die Trennung wie aus allen Wolken gefallen, da für ihn die Situation in der Ehe in Ordnung zu sein schien. Es war eine bittere Erkenntnis für ihn, dass Annette sich schon seit vielen Jahren unwohl in der Beziehung gefühlt hatte. Ihm wurde klar, dass sie schon lange ihre eigenen Interessen und Bedürfnisse zurückgestellt hatte und vermehrt unzufrieden war. Darüberhinaus auch, dass Annette über ihre wahren Gefühle und Bedürfnisse nicht offen gesprochen hatten und sie sich in Gesprächen ihm offensichtlich intellektuell unterlegen fühlte.

Auch über sich selbst wurde Herbert bewusst, dass er vieles ausgeblendet und hingenommen hatte, beispielsweise die seit Jahren fehlende Sexualität. Beide Partner hatten sehr unterschiedliche Interessen; Annette war noch berufstätig, unternehmenslustig und körperlich sehr aktiv, während Herbert sich gerne in geistigen Welten, wie der Astronomie, zurückzog.

Während der Sessions ging es oft darum, den Fokus von Vorwürfen an Annette auf seine eigenen Handlungen und Bedürfnisse zu verlagern. Herbert erkannte, dass er vieles verdrängt und so ebenfalls zu dem Scheitern der Beziehung beigetragen hatte. Die Erkenntnisse und Einsichten waren für Herbert schmerzhaft, aber auch befreiend.

4. Verlauf und Ergebnis

Im Laufe der Sitzungen konnte Herbert neben all den negativen Emotionen wie Wut, Traurigkeit, Resignation und Schmerz auch wieder Lichtblicke und positive Aspekte in sein Leben einladen. So fand er über eine Nachbarin Kontakt zu einer Tangotanzgruppe und erinnerte sich daran, dass er früher gerne getanzt hatte. Er begann, diese Aktivität wieder aufzunehmen, was ihm schöne Erlebnisse und neue soziale Kontakte bescherte. Die Gespräche halfen Herbert, die Position von Annette besser zu verstehen. Neben Wut und Enttäuschung entwickelte er auch Mitgefühl für sie und konnte sein eigenes Erleben besser einordnen. Herbert gelang es, aus der Opferhaltung herauszufinden, seinen eigenen Schmerz anzuerkennen und wieder Raum für neue, schöne Erlebnisse zu schaffen.

5. Schlussfolgerungen

Das Fallbeispiel zeigt, wie hilfreich es sein kann, durch systemische Gesprächstherapie und reflektive Fragen neue Erkenntnisse über sich selbst und die Beziehungsdynamik zu gewinnen. Herbert konnte die Trennung und seine eigenen Anteile daran besser verstehen, was ihm half, eine neue Perspektive für die Zukunft zu entwickeln. Diese neuen Einsichten ermöglichten ihm, aus der Opferhaltung herauszukommen und wieder aktiv sein Leben zu gestalten. Ein besseres Verständnis der Situation, des anderen und vor allem des eigenen Erlebens kann den Handlungsspielraum erweitern und helfen, neue positive Lebensaspekte zu integrieren.

5. Schlussfolgerungen, Fazit

Es ist mir ein wichtiges Anliegen in meiner Arbeit, Paare dabei zu unterstützen, sich selbst und einander besser zu verstehen. Durch erlebnisorientierte Methoden wie Skulpturarbeit, Zwiegespräche und systemische Fragen können Paare ihre Kommunikationsmuster erkennen und verändern. Indem sie offen über ihre Gedanken und Gefühle sprechen, gelingt es ihnen, Missverständnisse zu vermeiden und eine tiefere Verbindung aufzubauen. Das resultiert in größerer Zufriedenheit und Glück in der Beziehung.

Darüberhinaus sehe ich in meiner Arbeit als Paartherapeut auch einen Beitrag für den Frieden in unserer Gesellschaft. Zwei Menschen in einer Paarbeziehung gehören zu den kleinstmöglichen Systemen für zwischenmenschliche Kommunikation. Wenn es den Paaren gelingt, Konflikte in ihren Beziehungen zu reduzieren und durch Verstehen Frieden zu schaffen, leisten sie einen wichtigen Beitrag zu einem größeren Frieden in unserer Gesellschaft. Verstehen und verstanden werden sind zentrale Elemente, die nicht nur das Wohl des/der Einzelnen und des Paares fördern, sondern auch zu einem harmonischeren Miteinander in der Gemeinschaft beitragen.

Zusammenfassung

In meiner Arbeit als Paarberater sehe ich oft Paare, die in Konflikten um ihre "objektive Wahrheit" verstrickt sind. Durch eine konstruktivistische Perspektive erkennen sie, dass es stattdessen oft um subjektive Wirklichkeiten geht. Diese Erkenntnis ermöglicht eine bessere Verständigung und neue Lösungsansätze.

Ich betone die Bedeutung des gegenseitigen Verstehens. Wenn Paare ihre Gefühle und Bedürfnisse offen kommunizieren, können sie Missverständnisse vermeiden und Konflikte konstruktiv lösen. Dies schafft Raum für respektvolle und offene Gespräche, die die Beziehung stärken.

Erlebnisorientierte Methoden wie Skulpturarbeit und Zwiegespräche machen Beziehungsdynamiken sichtbar und fördern tieferes Verständnis. In Fallbeispielen zeige ich, wie Paare durch diese Ansätze ihre Konflikte reduzieren und ihre Beziehung verbessern können.

Paartherapie trägt nicht nur zur Zufriedenheit und zum Verständnis in der Partnerschaft bei, sondern fördert auch den sozialen Frieden. Paare, die Konflikte durch Verständnis lösen, tragen zu einem harmonischeren Miteinander in unserer Gesellschaft bei.

Biografische Notiz



Dr. Martin Wulf
Paarberater und Life Coach

Eigene Praxis zusammen mit Elisabeth Hennig
mit Standorten in Köln und Rösrath

Webseite:
lebenskatalysator.de

Erklärung zur Veröffentlichung einer Graduierungsarbeit

Name: **Martin**

Vorname: **Wulf**

Akad. Grad: **Dr.**

Titel der Graduierungsarbeit:

Wie wäre es, wenn wir uns verstehen?

Untertitel der Graduierungsarbeit:

Paarkonflikte in der Paarberatung

Die genannte Graduierungsarbeit wird auf der Webseite des BVPPT im Sinne der kollegialen Unterstützung veröffentlicht.

Ich habe die Hinweise zum Schreiben einer Graduierungsarbeit berücksichtigt und erkläre mich mit der Veröffentlichung meines Beitrages einverstanden.

Ort/Datum:

Köln, 08.05.2025

Unterschrift:

J. Wulf