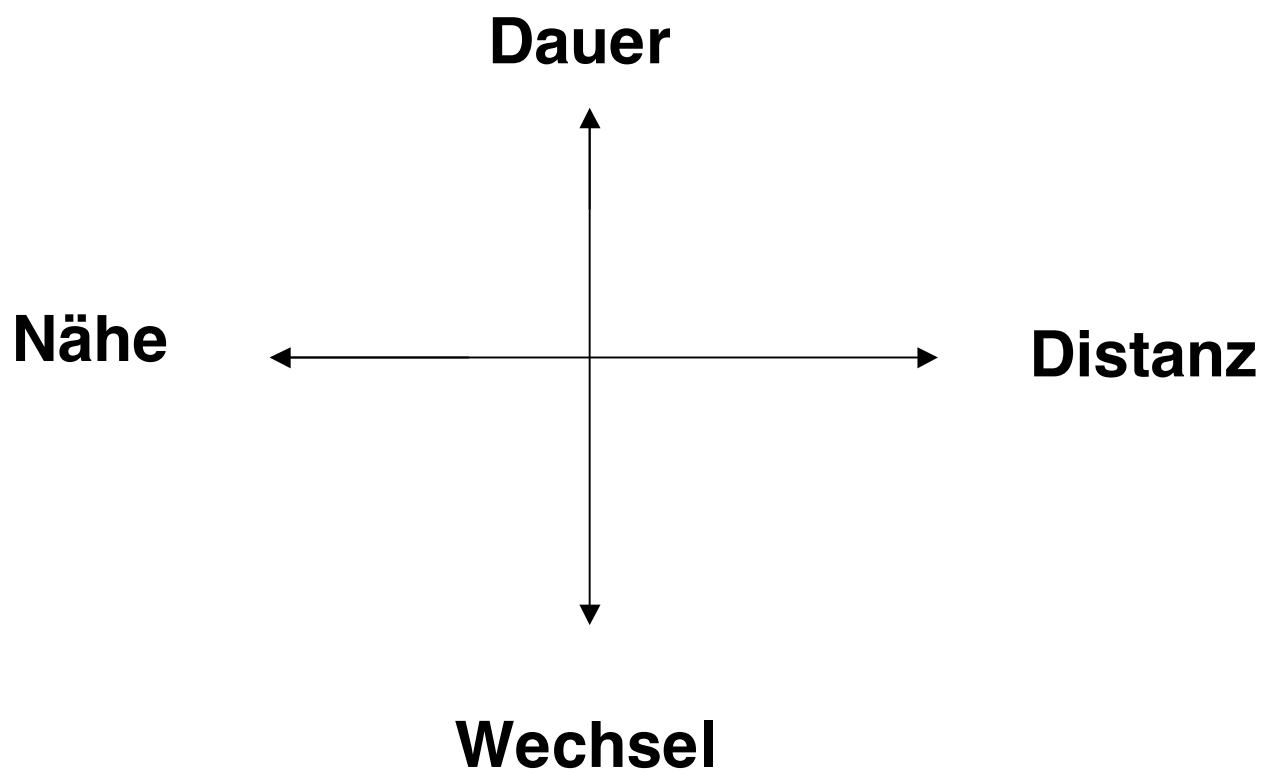




## Affektive Rahmung

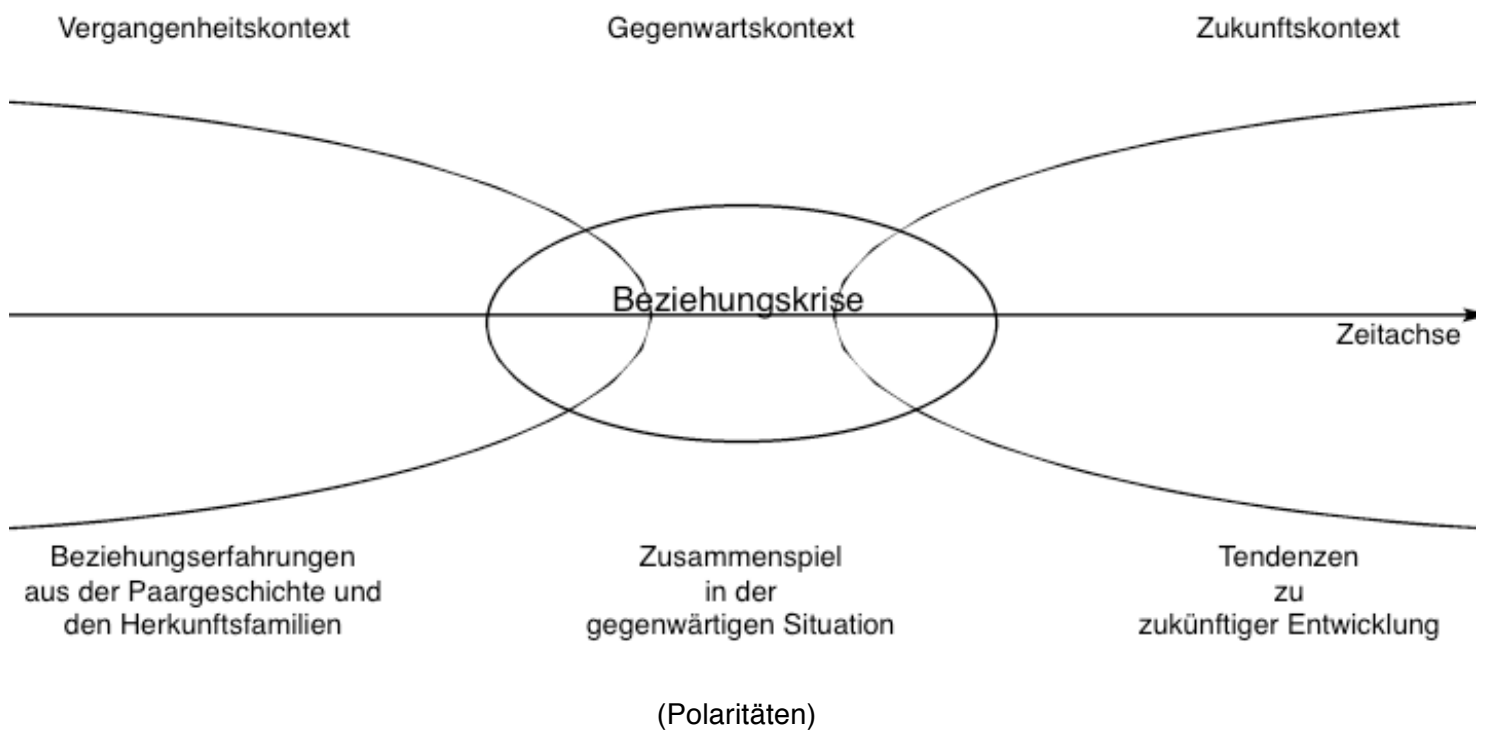
1. Unter affektive Rahmung versteht man die Schaffung eines emotionalen Klimas, das einerseits Sicherheit vermittelt und andererseits - dadurch - Veränderung ermöglicht. Dieses Klima ist charakterisiert durch Konstanz, Vorhersehbarkeit und emotionale Wärme (vgl. dazu die Erkenntnisse der Säuglingsforschung).
2. Ziel der affektiven Rahmung (A.R.) ist die „Metastabilisierung“ eines instabilen Systems im Wandel (Einzelne/r, Team, Paar, Familie) durch Koppelung mit einem rahmenden, konstanteren System (Therapeut, Berater/in). Sie dient der Erhaltung der Grundstruktur und damit der Identität des instabilen Systems (z.B. des Paares) und dadurch der Ermöglichung von Wandel.
3. Die Initiative für die A.R. liegt beim Therapeuten / Berater (beim rahmenden System). Dafür muss er /sie eine temporär (für die Dauer des Beratungsprozesses) führende Rolle gegenüber dem „gerahmten System“ einnehmen.
4. Die A.R. geschieht durch zuverlässig konstante positiv-affektive Kommunikationsangebote des/der Therapeuten/in, des/der Beraters/Beraterin zum Beispiel durch
  - Spannungsregulierung
  - Affektabstimmung
  - Spiegelung
  - Resonanz
  - Containment
5. Dabei handelt es sich um einen ständig sich verändernden Wechselprozess.  
Die /der Therapeut/in, Berater/in stellt sich fortlaufend auf die emotionalen Veränderungen beim Klient-System ein, um die A.R. zu erhalten und immer wieder neu herzustellen.

Grundkonzepte I



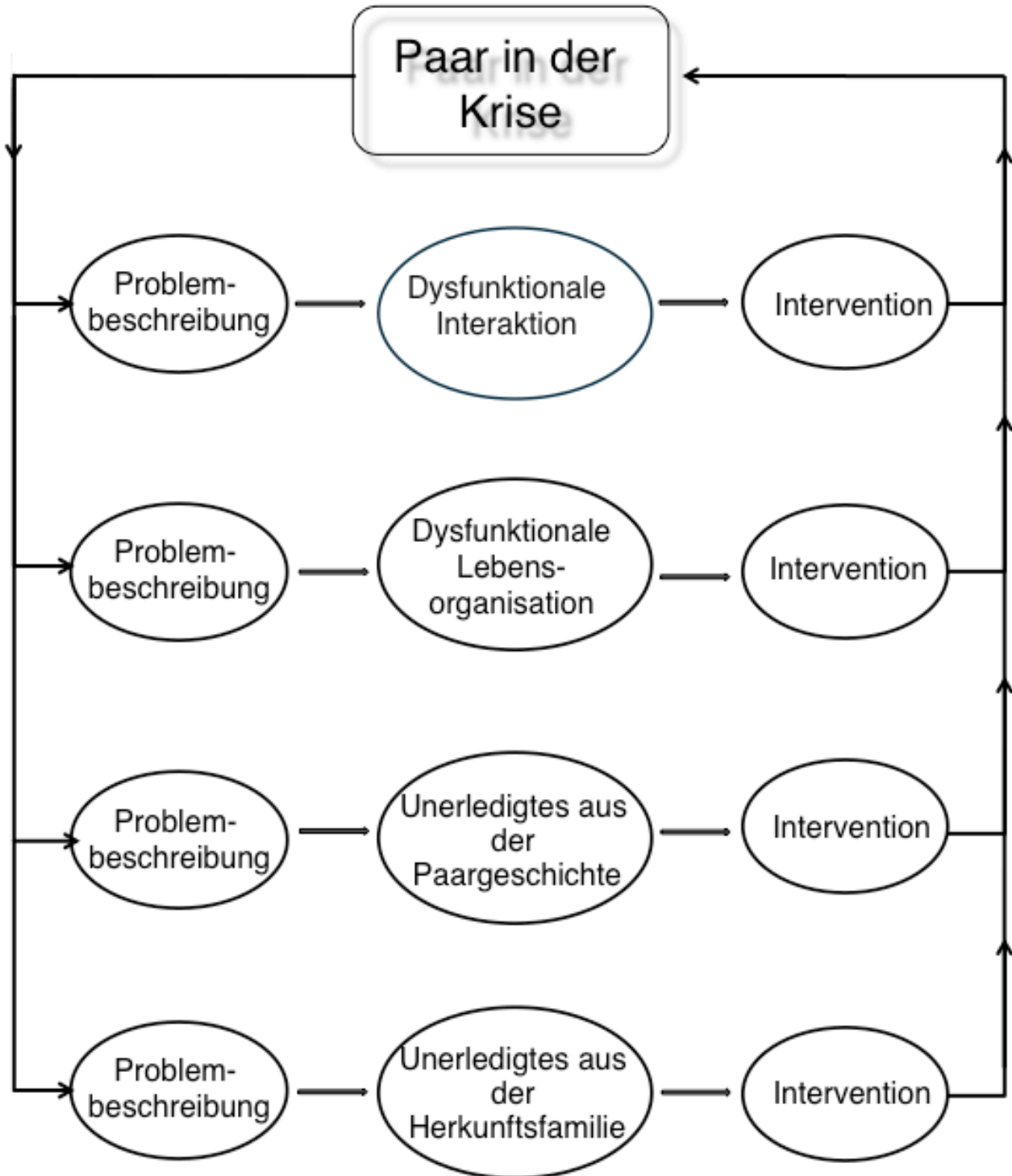
## Grundkonzepte I

# Drei Zeiten Modell



Grundkonzepte I

Ebenenmodell



## **Sexualität der Lust - Sexualität der Zugehörigkeit**

(Jürg Willi)

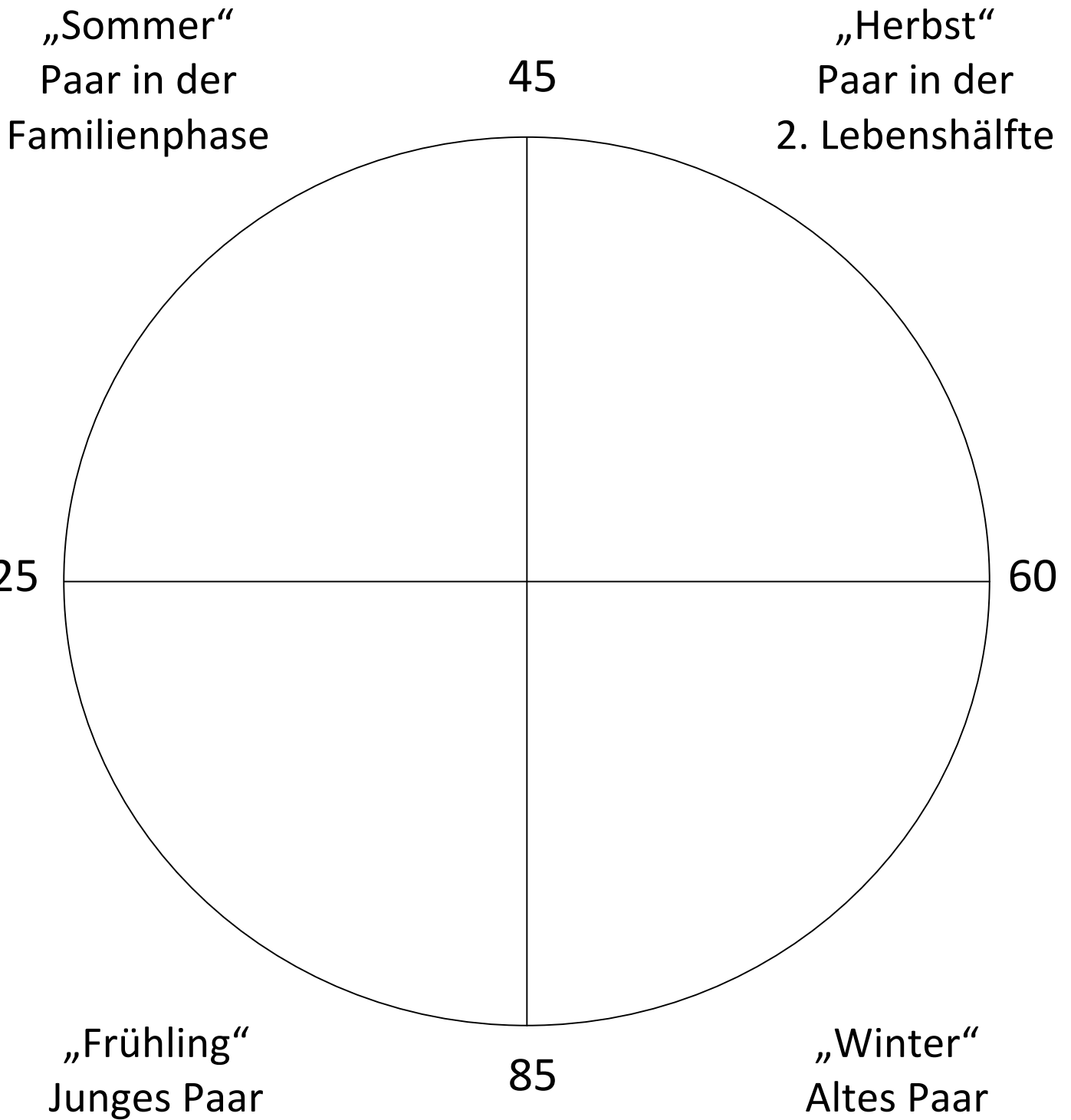
### **Sexualität der Lust**

„Die Sexualität der spontanen, archaischen und unzivilisierten Lust strebt nach zwei Zielen: Man möchte die sexuelle Lust steigern und die persönliche Wirksamkeit in der sexuellen Interaktion erhöhen. In der sexuellen Lust soll das Begehren bis zum Schmerz gesteigert werden. Die sexuelle Lust geht ganz im Moment auf, kennt kein Vorher und kein Nachher, sie ist ohne Bindung und ohne Verpflichtung, sie setzt sich über alle Regeln und Grenzen hinweg, sie hat Qualitäten des Spiels, des Tanzes und des Kampfes. Die sexuelle Lust als solche ist widersprüchlich, sie legt sich auf nichts fest und hält sich im Mehrdeutigen und Ambivalenten.“

### **Sexualität der Zugehörigkeit**

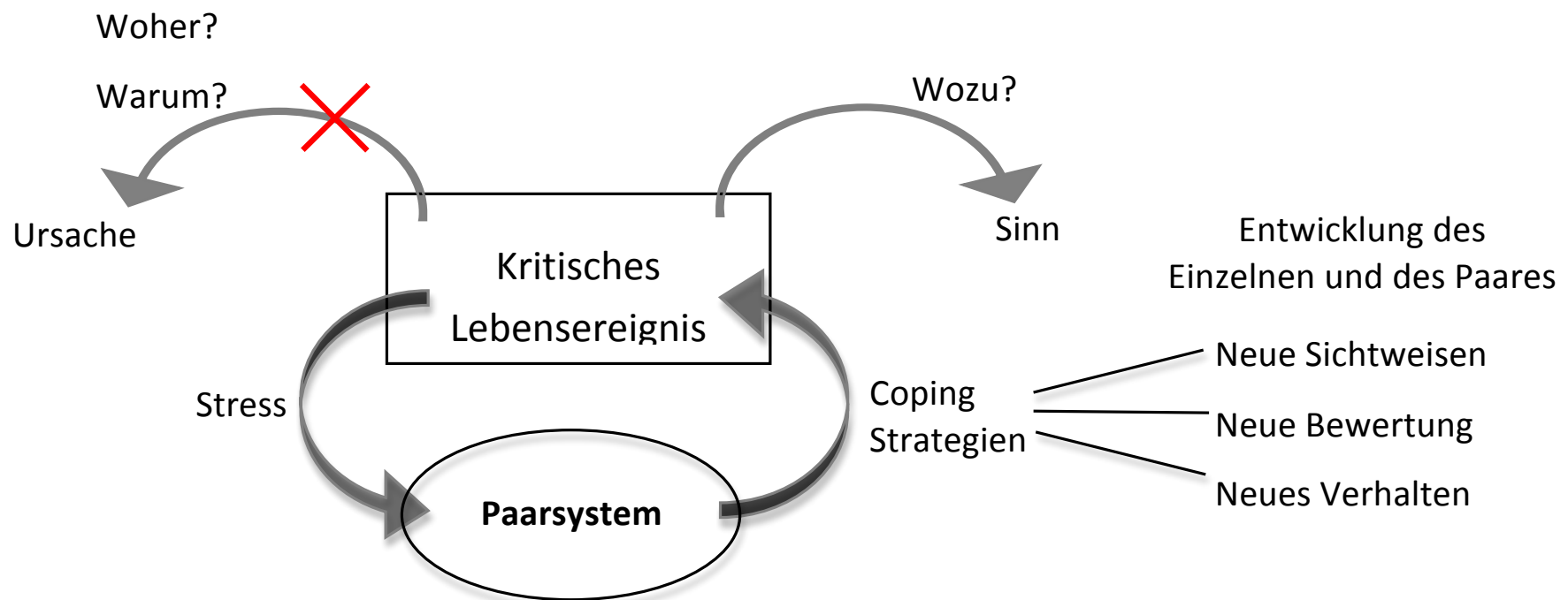
„Im gegenseitigen Blick tief in die Augen versinken die Partner ineinander, sie verschmelzen in der Umarmung, sie werden in der körperlichen Umarmung eins. Sie gehen ineinander auf, sie sind als getrennte Wesen aufgehoben, sie suchen den Gleichklang ihrer Schwingungen, ein gemeinsames Vibrieren, die Erfahrung totaler Harmonie. Sexualität ist eine Qualität der ganzheitlichen Zugehörigkeit und Zusammengehörigkeit. Sie ist die Erfüllung der Sehnsucht nach bedingungslosem Aufgehobensein in der Liebe, ein bestärkendes Ritual von Vertrautheit, Vertrauen und Treue.“

# Die „Jahreszeiten“ der Liebe



## Grundkonzepte I

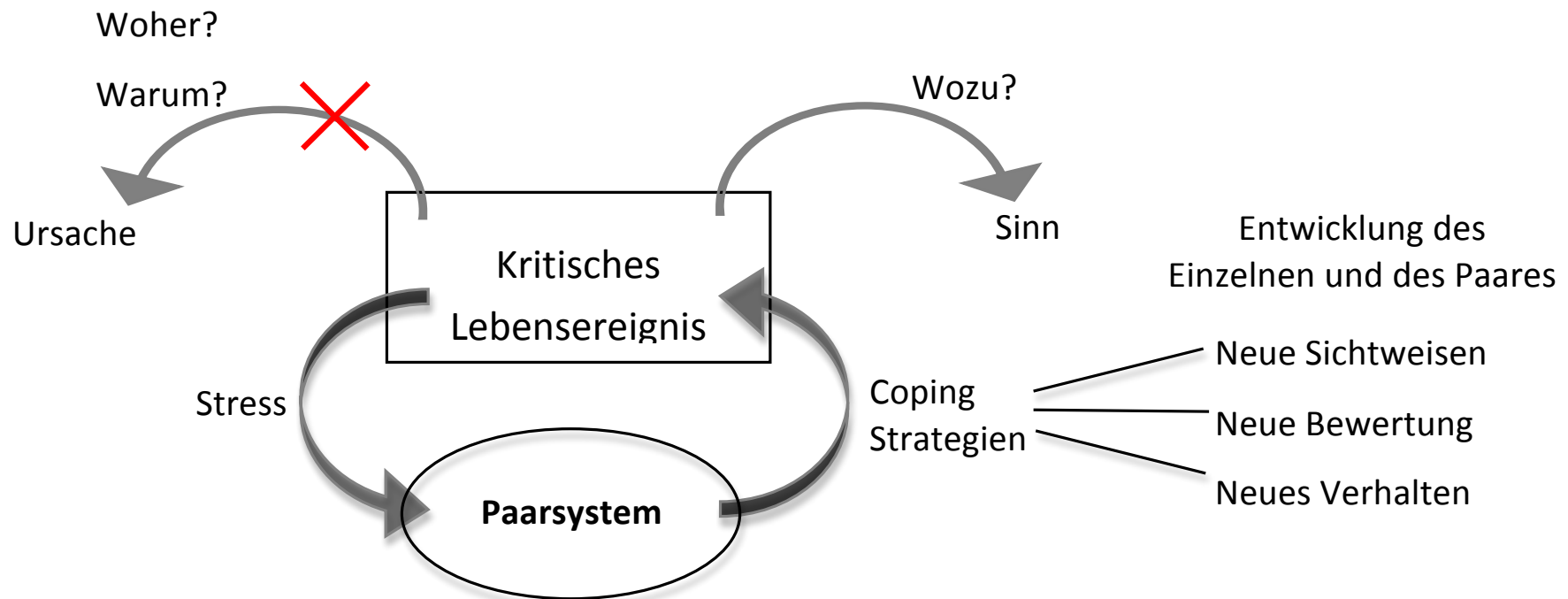
### Krise als Entwicklungsherausforderung





## Grundkonzepte I

# Krise als Entwicklungsherausforderung



## Lebenszyklus – Entwicklung – kritische Lebensereignisse

1. Paare sind lebende Systeme und das heißt u.a. – Systeme in Entwicklung. Sie durchlaufen **Phasen** – die „Jahreszeiten“ des Paares.  
Diskontinuierliche Entwicklung:  
Phasen relativer Stabilität (Homöostase) – Phasen relativer Instabilität (Transformation).  
Konsolidierung mit der Gefahr der Erstarrung  
Differenzierung mit der Gefahr der Auflösung
2. Lebensübergänge: **Kritische Lebensereignisse** bringen das Gleichgewicht des System ins Wanken. Das Alte geht nicht mehr. Das Neue ist noch nicht vorhanden.  
Kritische Lebensereignisse setzen das System unter **Stress**.
3. Unterscheide **vorhersehbare** und **nicht vorhersehbare** kritische Lebensereignisse.  
Vorhersehbare kritische Lebensereignisse: werden antizipiert, es ist eine Sprache vorhanden, es gibt Rituale.  
Nicht vorhersehbare kritische Lebensereignisse: werden nicht antizipiert, keine Rituale, keine Sprache, tabuisiert.  
Dadurch erhöht sich der Stress, den sie in der Paarbeziehung verursachen.
4. Kritische Lebensereignisse fordern Systeme zum **Wandel** heraus. Wenn vorhersehbare und nicht vorhersehbare kritische Lebensereignisse zusammentreffen, werden die Ressourcen und Bewältigungspotentiale des Systems sehr stark herausgefordert oder überfordert.  
Bei Überforderung kann es zu Symptombildungen kommen. Diese können gesehen werden entweder als unbewusste Strategien zur Erhaltung des System-Gleichgewichts oder als „Vorboten von Wandel“ (also entwicklungsorientiert).  
Umgekehrt können Symptombildungen auch den Stress erst erzeugen. Auch in diesem Fall können sie gesehen werden als „Aufforderung zum Wandel“.
5. **Therapeutische Aspekte**
  - Leitfrage: „Wofür wird diese Krise einmal gut gewesen sein?“ Herausforderung von Aktivität und Kreativität.
  - Symptombildungen werden gesehen als Vorboten von oder Aufforderung zum Wandel: „Welchen Wandel signalisiert das Symptom in einer noch verschlüsselten Sprache?“ oder „Zu welchem Wandel fordert das Symptom heraus?“
  - Zukunftsorientierte Sicht, Bedeutung von Vision und Antizipation.
  - Entwicklungen brauchen ihre Zeit. Konkrete Entscheidungen müssen „an der Zeit“ sein. Der Berater geht mit dem Lebensfluss, packt entschlossen zu, wenn es Zeit ist, kann aber auch geduldig warten und ist kein „Macher“.



## Ressourcenorientierte Problemdefinition

1. Ich würdige das bisher vom Paar Geleistete
2. Ich benenne die aktuelle Problemsituation und verdeutliche die wechselseitige Beteiligung der Partner daran.
3. Ich benenne die jeweiligen positiven Absichten dabei.
4. Ich zeige die Entwicklungsherausforderung für das Paar und für jeden Einzelnen auf.
5. Ich formuliere eine erste passende Aufgabe für das Paar.

## Ressourcen - Orientierung in der Paartherapie

- Ich frage nicht nur nach den Problemen, sondern auch nach dem, was dem Paar gut gelingt, um die „Problemtrance“ zu vermeiden.
- Ich frage nach bereits in der Vergangenheit gefundenen Problemlösungen
- Ich gehe davon aus, dass problematisches Verhalten immer bereits ein Problemlösungsversuch ist („gute Absicht“).
- Ich gehe davon aus, dass in Paarproblemen immer existentielle Lebensthemen der Partner zum Ausdruck kommen.
- Ich frage nach der Entwicklungsherausforderung, die sich für die Partner durch das Beziehungsproblem stellt.  
(Frage nach dem „Sinn“ des Paarproblems)

# Systemisches Grundmodell

Vergangenheitskontext

Gegenwartskontext

Zukunftskontext

Beziehungskrise

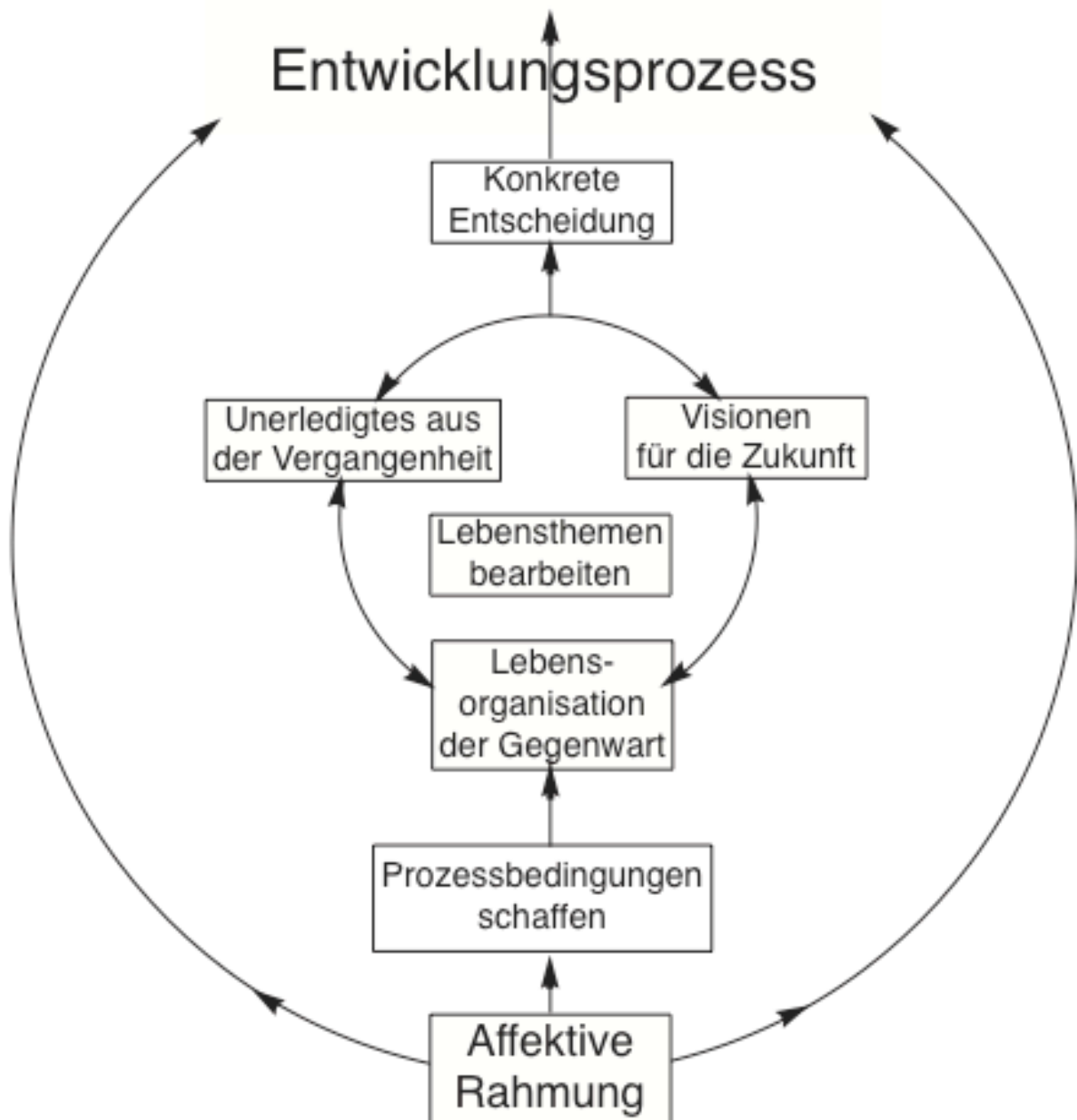
Zeitachse

Beziehungserfahrungen  
aus der Paargeschichte und  
den Herkunftsfamilien

Zusammenspiel  
in der  
gegenwärtigen Situation

Tendenzen zu  
zukünftiger Entwicklung

## Systemisches Prozessmodell



## Versöhnung nach Verletzungen

1. „Opfer“: Ansprechen, auch wenn schon lange zurückliegend, aber noch nachwirkend
2. „Opfer“ und „Täter“: Verstehen von beiden Seiten (Dadurch „Perspektivenwechsel“, „Reframing“ möglich)
3. „Opfer“: Verzicht auf Opfer- und Rache-Position
4. „Täter“: Anerkennen und Bedauern ausdrücken
5. „Opfer“: Ausdrückliches Verzeihen („autonomer Akt“)
6. „Opfer“ und „Täter“: Symbolischer Versöhnungsakt: z.B. Zettel verbrennen, in den Fluss werfen, Handschlag....
7. „Täter“ definiert vom „Opfer“: Wiedergutmachung im Tun: Symbolischer „Kontenausgleich“
8. „Täter“: Vertrauensbildende Maßnahmen

Merke: Diese einzelnen Elemente sind nicht immer alle und so aufeinander aufbauend nötig.

Merke: Die Versöhnung sollte am Ende jeweils explizit gemacht werden, z.B. „Jetzt ist es gut“, „Jetzt sind wir quitt“ und Handschlag oder dergleichen.



## **Was ist Achtsamkeit?**

- 1. Aufmerksamkeit auf das „Hier und Jetzt“**
- 2. Nimmt wahr, was ist**
- 3. Wertet nicht, beurteilt nicht**
- 4. Nimmt an, was ist**

**Gewahrsein  
der gegenwärtigen Erfahrung  
mit Akzeptanz**