

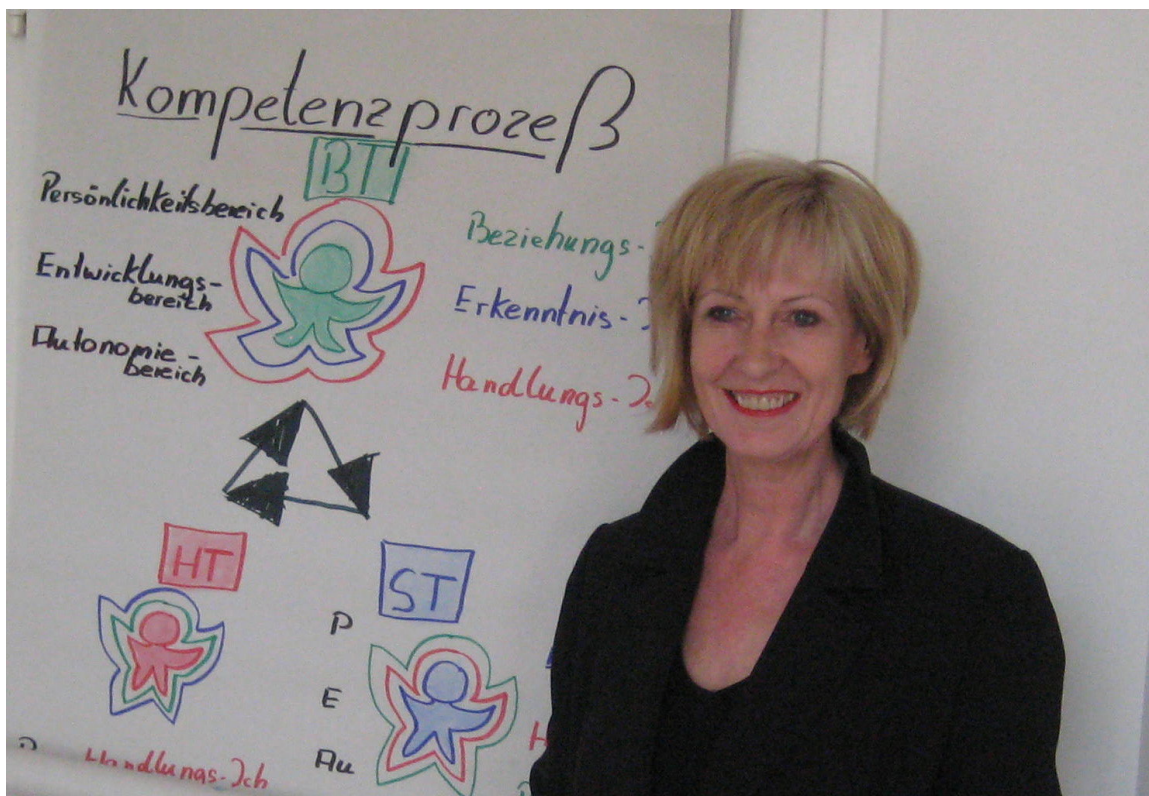
Paare dürfen nie damit aufhören, sich kennenzulernen

Veröffentlicht am 22 Oktober 2018 von Verena Arnold

Paartherapie wird immer häufiger in Anspruch genommen. Einerseits, weil die Paare offensichtlich mehr Zeit haben, miteinander zu streiten, andererseits, weil die Bereitschaft gewachsen ist, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das betrifft vor allem die Männer. Weil sich das Verhältnis der Geschlechter zueinander in den vergangenen Jahrzehnten erheblich gewandelt hat.

Die 59-jährige Thea Dumsch wurde in Hannover geboren und hat hier auch mit dem Grundstudium begonnen. Ihre geistige Prägung erhielt sie aber wohl in Berlin, wo sie ihre Studien weiterführte. Sie hat dann 25 Jahre als Theaterregisseurin an verschiedenen Theatern in Deutschland, der Schweiz und sogar in Ägypten gearbeitet. In der Lebensmitte, mit 50, entschloss sich Thea, noch einmal umzusatteln und sich auf ihre zweite Leidenschaft, die Psychologie, zu konzentrieren.

Sie machte eine Ausbildung als ILP-Coach und ILP-Paartherapeutin und erwarb hierin sowie im ILP-Business Coaching Diplome. Neben Ihrer Weiterbildung in Systemischer Aufstellung arbeitet sie an der ILP-Fachschule in Brugg als Dozentin. ILP ist eine prozessorientierte Persönlichkeitspsychologie, die sich unter anderem des alten Wissens des Enneagramms bedient.



Unsere Interviewpartnerin und ILP-Coach und Paartherapeutin Thea Dumsch

Thea, du bist psychologische Beraterin und hast eine fachspezifische ILP-Ausbildung abgeschlossen. Welche Tätigkeiten übst du neben der Paartherapie in deiner Praxis noch aus?

Ich gebe Tages-Workshops zu bestimmten Themen, zum Beispiel, wie man sich selber besser verstehen kann und natürlich auch die anderen, wie man besser mit seiner Wut umgehen kann, wie Töchter eine bessere Beziehung zu ihrer Mutter entwickeln können. Und einen Workshop für Singles. Diese Workshops machen viel Spass und sind für die TeilnehmerInnen wertvoll, weil sie sich durch die Erfahrungen und Erlebnisse der anderen nicht so allein mit ihren Themen fühlen. Sie können sich untereinander austauschen und sich jeder für sich lösungsorientiert erleben.

Musst du als Paartherapeutin immer neutral sein?

Ja!

Was machst du, wenn du persönlich meinst, dass eine Seite hauptsächlich Schuld an der Krise hat?

Ich bin davon überzeugt, dass Beziehungen systemisch funktionieren. Da gibt es nicht die Frage nach einem Schuldigen oder wer den Anfang gemacht hat. Vielmehr stellt sich die Frage, was an meinem Verhalten den anderen zu seinem Verhalten veranlasst haben könnte. Beide Partner haben einen guten Grund für ihr jeweiliges Verhalten oder ihr So-Sein. Die Schuldfrage läuft immer in Richtung Vergangenheit und die ist schlichtweg einfach nicht mehr zu ändern. Die Frage ist, wie will das Paar in Zukunft miteinander umgehen und leben. Welches gemeinsame Ziel haben sie, wenn sie Ihre Beziehung verbessern möchten – oder wenn sie entscheiden, sich zu trennen. Daran arbeiten wir gemeinsam.

Wie darf man sich eine typische Paar-Therapie bei dir vorstellen?

Jedes Paar ist anders und insofern gibt es keine typische Sitzung. Natürlich gibt es eine grundsätzliche Struktur für die Sitzungen. Eine Sitzung dauert ungefähr 90 Minuten, manchmal länger, manchmal kürzer.

Es gibt bestimmte Regeln, damit die Gespräche konstruktiver verlaufen können als zu Hause.

Jeder der beiden bekommt gleiche Anteile an Zeit, an Aufmerksamkeit und anerkennendem Verständnis.

Wir arbeiten gemeinsam am Thema, warum die beiden gekommen sind, an Zielen und Ressourcen. Dazu gibt es verschiedene Interventionen, die den Paaren auch Spass machen. Mir ist wichtig, dass sich das Paar wieder neu kennenlernen kann.

Dazu gehört auch, dass sie einander verstehen lernen in ihrer Andersartigkeit. Wieso reagiert er so aufbrausend über Dinge, die sie ganz normal findet oder umgekehrter.

Viele unserer Reaktionen und Vorstellungen sind geprägt aus früheren Erfahrungen. Aus dem Grund gibt es bei mir auch zwischendurch immer wieder Einzelsitzungen mit den Partnern.

Am Schluss der 90 Minuten gebe ich dem Paar Aufgaben, die sie bis zur nächsten Sitzung ausprobieren können. Das ist ganz wesentlich, denn die wichtigste Entwicklung macht das Paar ja selbst in ihrem Alltag.

Ich unterstütze lediglich den Prozess, den die beiden miteinander gehen wollen.

Kannst du uns erklären, was in der ersten Sitzung in einer Paartherapie genau gemacht wird? Und wann sollte ein Paar zur Therapie? Ab welchem Zeitpunkt hältst du es für sinnvoll, einen Paartherapeuten aufzusuchen?

Vor allem geht es darum in der ersten Sitzung herauszufinden, was das gemeinsame Ziel für die Verbesserung der Beziehung sein könnte. Durch meine Fragen unterstütze ich die Paare, in ein lösungsorientiertes Denken zu kommen. Wichtig ist für das Paar auch zu erkennen, was sie verbindet, was sie gut miteinander machen. Oftmals ist ihnen in der Krise nicht mehr bewusst, mit welchen vorhandenen Ressourcen sie sich gegenseitig unterstützen können.

Es wäre schön, wenn die Paare frühzeitig in ein Beziehung coaching kommen. Dann, wenn die Verletzungen noch nicht eskaliert sind. Also dann, wenn ein Paar oder einer der beiden merkt, dass etwas nicht mehr stimmt in der Beziehung.

Gibt es deiner Erfahrung nach „den typischen“ Grund, durch den eine Beziehung in die Brüche geht? Von welchen Problemen erzählen die meisten Paare? Gibt es typische Situationen und Anlässe, die zu Beziehungskrisen führen?

Da jede Beziehungskonstellation mit ihren spezifischen Erfahrungen und Erlebnissen sehr individuell ist, mag ich nicht von typischen Gründen sprechen. Und doch gibt es natürlich immer wiederkehrende Anlässe wie Eifersucht, das Gefühl sich auseinandergelebt zu haben, Kommunikationsprobleme, verschiedene Wertvorstellungen bei der Kindererziehung, Verantwortungsfragen, Abgrenzungsprobleme.... Entscheidungsfragen.

Was können wir tun, damit wir eine lange und glückliche Beziehung führen können?

Wir Menschen haben alle ein Bedürfnis nach Beziehung und gleichzeitig nach Unabhängigkeit und Freiheit. Es geht um Stabilität und Veränderung.

Die Balance dazwischen immer wieder herzustellen – ist die Beziehungskunst.

Ich will hier keine Rezepte verteilen, die gibt es auch gar nicht. Es geht vielmehr um die innere Haltung.

Nach der ersten, im Verhältnis sehr kurzen Verliebtheitsphase, die ja mit ihren Schmetterlingen im Bauch aus allen Situationen Ausnahmesituationen macht, stellt sich oftmals eine Ernüchterung ein. Die Schmetterlinge verlassen uns in den Momenten, wo Situationen nicht mehr zum ersten Mal miteinander erlebt werden, wo sich eine Regelmässigkeit einstellt und damit eine erste Gewöhnung einhergeht. Mit der Zeit resultieren daraus Erwartungshaltungen. Sie kennen das sicher: „ich weiss genau, wie Du tickst“

Dann beginnen oft bei abweichendem Verhalten die Unterstellungen. Und der Streit ist nicht mehr fern.

Zum Beispiel, Frauen, die in der Verliebtheitsphase ihren Partner so toll fanden, weil er so eine Ruhe ausgestrahlt hat, werfen ihm dann vor, er sei langweilig oder ungesellig oder faul. Männer, die ihre Partnerinnen so gesellig, hilfsbereit, fröhlich empfanden, beklagen sich später darüber, dass sie immer etwas unternehmen will oder ständig sich um die Anliegen von anderen Menschen kümmert und zu wenig für ihn da ist.

Ein Paar, das es schafft, den Alltag in aufmerksamer liebevoller Freundschaft zu meistern, weiterhin neugierig auf die Potentiale und die Entwicklungen des anderen zu schauen, haben grosse Chancen, lange glücklich miteinander zu sein. Das meine ich mit der inneren Haltung.

Wie könnte man deiner Meinung nach Beziehungsprobleme frühzeitig erkennen?

Ich denke, wenn man merkt, dass man nicht mehr an einer Auseinandersetzung interessiert ist, wenn der andere oder ich selbst beginne, mich in mich zurückzuziehen.

Es wäre gut, wenn ein Paar sich die Zeit gönnt und miteinander darüber spricht, was ihre Wünsche sind, wie sie bestimmte Situationen unterschiedlich erfahren und was das mit ihnen macht.

Ein Paar, das nicht mehr miteinander kommuniziert, verlernt sich kennenzulernen.

Kommunikation findet ja aber nicht nur in Gesprächen statt, sondern auch in der Sexualität und anderen nonverbalen Äusserungen. Und wenn das Interesse an der Kommunikation gestört ist, dann kann das ein Hinweis darauf sein, dass in der Beziehung etwas nicht mehr stimmt.

Wie schafft man es, Mr. Right oder Mrs. Right zu finden oder zu erkennen, wer es nicht ist?

Es gibt ja die beiden sich widersprechenden Sprichwörter:

1) „Gleich und gleich gesellt sich gern“ und 2) „Gegensätze ziehen sich an“ Beides gilt und beides gilt nicht.

Bei dem ersten Sprichwort kann es sein, dass sich beide zu langweilen beginnen oder grade nicht, weil sie gemeinsame Interessen und Werte entwickeln. Bei dem zweiten Sprichwort kann es sein, dass sie sich mit der Zeit vom Partner in ihrem Wesen nicht verstanden fühlen oder dass sie über die Zeit den anderen weiterhin faszinierend in seiner Andersartigkeit erleben.

Wichtig ist die Erkenntnis, dass man den anderen nicht ändern kann – nur sich selbst und seine Einstellung.



Regie führen in der Paartherapie

Es kommt Thea Dumsch zugute, dass sie lange am Theater als Regisseurin gearbeitet hat. Ihr lösungsorientierte ILP-Therapie kann sie so am besten an den Mann und die Frau bringen. Ein zerstrittenes Paar muss lernen, sich wieder zuzuhören, auf den anderen neugierig zu sein, Lösungsansätze zuzulassen. Die erfahrene Therapeutin weiss Ihre Schäfchen zu lenken wie früher ihre Schauspieler. Mit Empathie und dem gemeinsamen Entwickeln einer klaren Zielvorstellung.

Nähere Information finden Sie unter:

Thea Dumsch
Frohbergstr.1
CH-8200 Schaffhausen

044 380 67 18
076 372 11 03

beratung@dumsch.ch
www.dumsch.ch