Leitfaden für die Fallkonzeption und Therapieplanung im Paarsetting

Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie, Zürich

Dr. rer. nat. Misa Yamanaka

Einleitung

Der nachfolgende Leitfaden stützt sich auf konsistenztheoretische Überlegungen, systemische Perspektiven, sowie auf den ursprünglichen Leitfaden von Dr. Mariann Grawe-Gerber. Er soll Hinweise geben, welche Perspektiven bei der Erfassung eines Paares in der Krise hilfreich sein können, um ein Fallverständnis zu erarbeiten und psychotherapeutisch handlungsfähig zu werden.

Grundsätzlich lassen sich, insbesondere im Paarsetting, Informationserhebung und psychotherapeutische Interventionen nicht trennen. Da sich die Partner über die Probleme und Veränderungsvorstellungen häufig nicht einig und unterschiedlich zur Paartherapie motiviert sind, bildet der Aufbau eines paartherapeutischen Systems bis zum Therapievertrag bereits einen zentralen Bestandteil der Therapie: In der Anfangsphase einer Paartherapie geht es häufig darum, ein verbindliches Engagement zu entwickeln, gemeinsame Ziele zu definieren (kleinster gemeinsamer Nenner) und eine gemeinsame Veränderungsmotivation zu entwickeln. Es ist daher wichtig, dieser Anfangsphase genügend Zeit zu widmen.

Der Leitfaden ist offen gestaltet: Je nach individueller Situation werden die verschiedenen Perspektiven unterschiedlich erfasst und gewichtet. Entsprechend können Bereiche, die für das Verständnis nicht relevant sind oder nicht zutreffen, ausgelassen werden. Die verschiedenen zu prüfenden Bereiche sind im Folgenden in Form von Titeln und Erläuterungen beschrieben. Eine Fallkonzeption im Paarsetting besteht aus einem Fließtext, der durch die vorgeschlagenen Titel und Inhalte strukturiert ist.

A. Fallkonzeption

1. Informationen zur Ausgangslage

1.1. Allgemeine Angaben zu den Personen und aktueller Therapieanlass

Neben den üblichen Hintergrundinformationen wie Alter, Beruf, Zusammensetzung des Haushalts usw., ist es auch wichtig, ob und woher das Paar zur Paartherapie überwiesen worden und was der Anmeldung unmittelbar vorausgegangen ist. Die Motivationslage, die zur Anmeldung führte, d.h. die Frage "Warum gerade jetzt Paartherapie?" ist für die Therapieplanung sehr aufschlussreich und wird häufig nicht spontan mitgeteilt.

1.2. Problematik aus der Sicht der beiden Partner, bisherige Lösungsversuche

Wie wird die aktuelle Problematik geschildert? Jede Person erhält die Gelegenheit, sich ausführlich zu äussern und nachträglich nochmals die Äußerungen der anderen Person zu kommentieren. Spezifische Verhaltenssequenzen des Paares werden exploriert, indem sie beobachtet und/oder erfragt werden. Die wichtigsten Beziehungsmuster werden grob erfasst. Auch der Geschichte des Problems sollte hier kurz nachgegangen werden. Vielleicht hat es einen bestimmten Auslöser gegeben, dessen Kenntnis zum Verständnis der Probleme beiträgt. Möglicherweise gehen die Schwierigkeiten über die gegenwärtige Paarbeziehung hinaus und waren in anderen intimen Beziehungen auch schon vorhanden. Meist sind die Schwierigkeiten mehrfachbestimmt. Das Paar hat oft schon viele Lösungsversuche hinter sich. Diese sollten erfragt werden, einschliesslich etwaiger Therapieversuche.

1.3. Veränderungsvorstellungen und Erwartungen an die Paartherapie

Die Veränderungsvorstellungen oder Erwartungen der beiden Partner gehen häufig auseinander und stimmen nicht immer mit den Vorstellungen der therapierenden Person überein. Der/die Therapeut:in sollte mit dem Paar eine gemeinsame Veränderungsperspektive erarbeiten, d.h. einen gemeinsamen Nenner als gemeinsames Veränderungsziel finden (Voraussetzung für eine Zusammenarbeit). Hier sollte auch mit dem Paar geklärt werden, was von einer Paartherapie erwartet werden kann. Die Rollen und Verantwortlichkeiten werden besprochen und die Rahmenbedingungen für die Therapie vereinbart.

1.4. Individuelle Biografien und Herkunftsfamilien (mit Genogramm)

Hier werden die individuellen Lebensgeschichten mit den wichtigsten Ereignissen erfasst. Mit Hilfe eines Genogramms werden die beiden Herkunftsfamilien aus einer Mehrgenerationenperspektive dargestellt. Damit wird deutlich, welche Einflüsse,

Ressourcen, ungelöste Probleme, Belastungsfaktoren usw. aus den Herkunftsfamilien in die gegenwärtige Paardynamik und Lebensgestaltung von Bedeutung sein könnten. Wie die Paarbeziehung der Eltern erlebt wurde und welche Rolle das Kind in der Beziehung der Eltern und innerhalb der Herkunftsfamilie spielte, kann für die Vorstellungen über intime Beziehungen sehr prägend sein. Insbesondere die Bedeutung von Gefühlen und der Umgang mit Konflikten in den Herkunftsfamilien beider Partner spielen für die Ausgestaltung der Partnerschaft eine wichtige Rolle.

Die Informationen über die individuelle Lebensgeschichte und den familiären Hintergrund bilden die Grundlagen für Hypothesen über individuelle, intrapsychische Komponenten, die in der präsentierten Problematik eine wichtige Rolle spielen könnten. Diese Hypothesen werden unter "3. Paarkonfliktmuster und dazu assoziierte, individuelle Schemata" ausgeführt.

1.5. Interaktioneller Stil des Paares

Hier wird die Art und Weise, wie das Paar kommuniziert, welchen emotionalen Austausch es pflegt, wie die Rollen verteilt sind, was die typischen Interaktionsmuster sind und wie Konflikte gelöst werden, kurz beschrieben (Kommunikation, Reziprozität, Problemlöseverhalten). Wichtig sind hier auch die Attributionsstrategien, die das Paar benutzt. Häufig werden Attributionen verwendet, die die persönliche Verantwortung für die Paarkonflikte externalisieren. Es gibt eine Vielzahl von einseitigen, linearen Attributionen, die von Paaren in Partnerschaftskrisen gemacht werden. Dazu gehören Schuldzuweisungen, Rechtfertigungen, Rationalisierungen etc. Diese Attributionen können den Aufbau eines paartherapeutischen Systems behindern. Die Übernahme von Verantwortung für das eigene Verhalten bildet eine wichtige Voraussetzung für die Paartherapie, entsprechend sollte die Verantwortungsübernahme geklärt werden.

1.6. Geschichte der Paarbeziehung

Die Geschichte der Paarbeziehung kann aus den beiden individuellen Perspektiven unterschiedlich geschildert werden. Es ist sinnvoll, die unterschiedlichen Sichtweisen aufzunehmen und zu integrieren, da diese für die therapierende Person sehr informativ sein können. Ungelöste Konflikte, emotionale Verletzungen und unverarbeitete Ereignisse in der Vergangenheit bestimmen die konfliktreiche Paardynamik häufig mit und verhindern konstruktive Lösungen und zukunftsorientierte Veränderungen. Bei der Erhebung der Paargeschichte ist die Ressourcenperspektive sehr wichtig und kann u.a. mit den folgenden Fragen gut erfragt werden: „Warum haben Sie sich ineinander verliebt?“; „Was war für Sie die

glücklichste Zeit in der Paarbeziehung und warum?"; „Was schätzen Sie aktuell aneinander? Was führt dazu, dass Sie bis jetzt zusammengeblieben sind?“.

1.7. Das Paar unter dem Aspekt der Lebenszyklusperspektive

Hier wird das Paar unter der Entwicklungsperspektive betrachtet: Welche Entwicklungsschritte stehen zurzeit bei den beiden Partnern individuell und zusammen als Paar an? Der Übergang von einem Lebensabschnitt zum nächsten ist häufig mit Energieaufwand verbunden: Umorientierungen, neue Rollendefinitionen und Identifikationen sind erforderlich, die die Paarbeziehung belasten können. Inwiefern sich Personen individuell oder als Paar an neue Situationen anpassen können, hängt stark von der Ressourcenlage ab. Für das Paar ist es häufig entlastend, die eigene Situation aus dieser Entwicklungsperspektive zu betrachten, da die eigenen Schwierigkeiten in einen überindividuellen Rahmen eingeordnet und relativiert werden können.

1.8. Rahmenbedingungen der Paartherapie

Wie sieht die Gesamtsituation aus, in der ein Paar lebt? Gibt es besondere Belastungsfaktoren? Wie ist das Paar mit dem Umfeld vernetzt? Welche Beziehungen bestehen zu den Herkunftsfamilien? Wie sind die Wohnverhältnisse? In was für einem Umfeld lebt das Paar? Welche Rollenerwartungen sind vorhanden? In welchem Zustand sind die Kinder? Welche Rolle spielen die Kinder, sofern vorhanden, in den Paarkonflikten? Sind andere professionelle Personen involviert?

1.9. Testdiagnostische Beschreibung des Ausgangszustandes beider Partner

Beschreibung und Interpretation von individuellen und paarorientierten Messmitteln, sofern vorhanden.

1.10. Diagnostische Einordnung

Im Rahmen der Abklärung handelt es sich i.d.R. um Verdachtsdiagnosen. Hier können auch die geplanten Schritte für die weitere diagnostische Abklärung beschrieben werden. Bei starker individueller Symptombelastung kann es Sinn machen, Einzelsitzungen einzuplanen, um diagnostische Abklärungen zu machen. Je nach Ausprägung von individuellen Symptomen ist auch zu überlegen, wie das Setting zu organisieren ist: Einzelsetting? Mischsetting? Paarsetting? Braucht es Zuweisungen?

1.11. Zielvereinbarung (z.B. Goal Attainment Scaling; GAS)

Mit Hilfe des Goal Attainment Scalings (GAS) oder anhand eines Gesprächs werden mit dem Paar die 2-3 wichtigsten Paarprobleme und die entsprechenden Veränderungsziele formuliert. Je nach Situation können auch individuelle Problembereiche/Zieldefinitionen dazu genommen werden. Wichtig: Hier sind Ziele zu definieren, die für beide stimmen. Bei allfälligen individuellen Zielen wird überlegt, ob diese als Paar-Ziele umformuliert werden können, oder ob diese im Einzelsetting besser erreichbar sind.

2. Hypothesen aufgrund des Genogramms, der Geschichte der Paarbeziehung, der gegenwärtigen Lebenszyklusphase und der allgemeinen Rahmenbedingungen

Die Genogramme beider Partner werden unter der Mehrgenerationenperspektive analysiert und interpretiert.

Aus der Geschichte der Paarbeziehung wird ein Verständnis für die gegenwärtige Paardynamik entwickelt und Überlegungen dazu angestellt, welche Ereignisse der Vergangenheit heute noch aktuell die Paarbeziehung belasten und ein Hindernis für deren Weiterentwicklung bilden.

Die gegenwärtige Lebenszyklusphase, der aktuellen und anstehenden Entwicklungsaufgaben, sowie deren Auswirkungen auf die Paarbeziehung und die beiden Partner werden analysiert. Welche Veränderungen und Anpassungen könnten die Weiterentwicklung begünstigen? Welche Probleme ergeben sich?

3. Paarkonfliktmuster und dazu assoziierte individuelle Schemata

Die genaue und verhaltensspezifische Beschreibung der Beziehungsabläufe und der damit verbundenen emotionalen Bedeutungen (s. unten) bilden den Kern der Fallkonzeption im Paarsetting. Die Zusammenhänge zwischen intrapsychischen Komponenten und Paarinteraktionsmustern werden erarbeitet:

Die problematischen interaktionellen Abläufe (Attraktoren) zwischen den Partnern werden genau dargestellt und die dabei aktivierten individuellen Schemata herausgearbeitet, um die emotionalen Bedeutungen, die die Partner jeweils den Interaktionsabläufen zuschreiben, besser zu verstehen. Bei wiederkehrenden Paarkonflikten geht es häufig um die Aktivierung von zwei individuellen, beziehungsrelevanten Konfliktschemata. Nur die am Paarkonfliktmuster beteiligten individuellen Schemata werden dargestellt.

4. Stärken und Ressourcen

Die individuellen Stärken und Fähigkeiten der beiden Partner sowie die Ressourcen der Paarbeziehung bilden eine wichtige Grundlage der Fallkonzeption. Was

verbindet das Paar? Welche Aspekte der Beziehung werden positiv erlebt? Welches sind die gemeinsamen Interessen und Ziele? Affektive Zuneigung, Solidarität, die gemeinsame Geschichte, die aufgebaute Familie usw. sind alle potentielle Ressourcen für das Paarsetting: Das Paar bringt Fähigkeiten in die Therapie mit, an denen angeknüpft werden kann. Trotz der akuten Paarkonflikte, die das Paar in die Therapie gebracht haben, ist eine ressourcenorientierte Betrachtungsweise der Gesamtsituation für die Therapieplanung ebenso wichtig wie die Beschreibung der Defizite.

5. Mögliche Auswirkungen individueller psychischer oder körperlicher Probleme auf die Paarbeziehungsqualität und umgekehrt

Individuelle Symptome und Schwierigkeiten wirken sich auf die Beziehung aus und können die Interaktionsmuster stark bestimmen. Umgekehrt wirkt die Qualität der Paarbeziehung als Ressource oder als Belastung auf die individuellen Probleme zurück. Mögliche Zusammenhänge zwischen individuellen Problemen und Beziehungsabläufen sollen hier im Sinne einer systemischen Problemdefinition beschrieben werden

6. Zusammenfassendes Problemverständnis

Dieser Teil der Fallkonzeption ist eine Zusammenfassung der sich aus den bisherigen Beschreibungen und Interpretationen ergebenden Sichtweise der Problematik. Die bisher entwickelten Hypothesen werden in einen ganzheitlichen Zusammenhang gestellt. Das erarbeitete Problemverständnis, das sich aus dem Zusammenspiel von individuellen, interaktionellen und intergenerationalen Aspekten zusammensetzt, bildet die Grundlage und Indikationsstellung für die Therapieplanung.

B. Therapieplanung

1. Begründung der Indikationsstellung: Setting

Hier wird kurz erläutert, ob und aus welchen Gründen ein Paarsetting indiziert erscheint und ob die Voraussetzungen zu einer Paartherapie gegeben sind. Scheint eine Paartherapie indiziert und sind die Voraussetzungen beim Paar noch nicht geklärt, so sollten hier Überlegungen dazu angestellt werden, wie das Paar darin unterstützt werden könnte, die Voraussetzungen zur Zusammenarbeit zu schaffen und die Hindernisse zu klären.

Mögliche Gründe, die für ein anderes Setting sprechen, und Bedingungen, unter denen ein anderes Setting vorzuziehen wäre, sollten hier ausgeführt werden. Diese Fragen müssen vor allem unter den Gesichtspunkten der Ressourcenaktivierung und der Problemaktualisierung überlegt werden.

Die Frage, in welchem Setting die vorhandenen Ressourcen am besten genutzt, und auch die Frage, in welchem Setting die vorhandenen Probleme aktualisiert werden können, werden hier beantwortet. Gründe, sofern vorhanden, die gegen ein Paarsetting sprechen und allfällige Bedingungen, unter denen ein anderes Setting vorzuziehen wäre, sollten hier ebenfalls dargelegt werden.

2. Ansatzpunkte zur Veränderung

Hier wird kurz beschrieben welche Veränderungsmöglichkeiten sich aus der Fallkonzeption ergeben. Wo und mit welchen Zielen soll die therapeutische Behandlung konkret ansetzen? Zu welchen weiteren Veränderungen könnten diese Interventionen führen? Gibt es ungünstige Folgen, die es im Auge zu behalten gilt?

Bezüglich der Paarbeziehung gilt es zu überlegen, wo es Ansatzmöglichkeiten für mögliche Klärungsprozesse gibt und wo beim Paar zur aktiven Hilfe zu einer verbesserten Problembewältigung angesetzt werden könnte.

Dabei wird die Paarbeziehung nicht nur unter der Klärungs- und Bewältigungsperspektive betrachtet, es werden auch die Ansatzstellen in der Paarbeziehung, die unter den Aspekten der Ressourcenaktivierung und Problemaktualisierung therapeutisch genutzt werden sollen, dargestellt. Neben denjenigen des Paarsystems, werden auch die individuellen Ansatzstellen beider Partner für einen therapeutischen Veränderungsprozess beschrieben.

Dabei wird jede Person sowohl von ihrer positiven Seite (Ressourcenaktivierung) als auch ihrer problematischen Seite (Problemaktualisierung) und sowohl unter dem motivationalen und Bewusstseinsaspekt (Klärungsperspektive) als auch unter dem des Könnens/Nichtkönnens (Bewältigungsperspektive) betrachtet.

3. Nutzen von Fähigkeiten und Ressourcen

Hier sollte ausführlich aufgelistet werden, wie die bei den einzelnen Personen, der Paarbeziehung und im Umfeld vorhandenen Ressourcen (siehe A. 4) für den Therapieprozess am besten genutzt werden könnten. Dabei sollte unterschieden werden, welche besonderen Stärken und Fähigkeiten prozessual genutzt sollen und welche explizit angesprochen werden. Dies gilt entsprechend für die Ressourcen der Paarbeziehung, des Umfelds und der beiden Personen.

4. Beziehungsgestaltung

Neben den Grundregeln der Beziehungsgestaltung im Paarsetting werden hier für dieses Paar spezifische Aspekte der Beziehungsgestaltung berücksichtigt. Die therapeutische Person muss sich also mit ihrem Verhalten zum Paarsystem in Beziehung setzen und die interaktionellen Ziele des Paares berücksichtigen. Zusätzlich spielen, wie in der Einzeltherapie, Überlegungen zur komplementären Beziehungsgestaltung zu den beiden Individuen eine wichtige Rolle. Besonders wichtig sind hier die Prinzipien der Allparteilichkeit und der Neutralität.

5. Geplante therapeutische Vorgehensweisen (konkreter Therapieplan)

Die geplanten Interventionen, deren Reihenfolge und Ausgestaltung werden hier skizziert. Anknüpfend an Abschnitt 2 der Therapieplanung wird hier der vorläufige Therapieplan entworfen. Das geplante therapeutische Vorgehen soll beschrieben werden. Was wird in welcher Reihenfolge gemacht? Die therapeutischen Vorgehensweisen werden aus der in der Fallkonzeption entwickelten Sichtweise abgeleitet und begründet. Der Therapieplan enthält die Therapieziele und die für deren Verwirklichung geplanten therapeutischen Methoden.