

Aus dem Innenleben der Paartherapie

■ Hartwig Hansen setzte Beratungspraxis in Szene

Jeder wünscht sich eine Beziehung, eine möglichst gute dazu. Viele leiden unter schlechten Beziehungen oder finden keine, immer mehr lassen sich scheiden. Einige Essentials für eine fruchtbare, gute Beziehung und auch Hinweise für Partner von Menschen mit psychischer Erkrankung benennt der Paartherapeut und Autor Hartwig Hansen im Interview.

Eppendorfer: Sie beschreiben Schlüsselszenen der Paartherapie. Was ist der Schlüssel?

Hansen: Ich habe entscheidende Szenen aus der Beratung nachgezeichnet, so etwas wie Wendepunkte, in denen sich „etwas drehte“ oder zusammenfügte und die Verbindungen zwischen früherem und aktuellem Erleben deutlich geworden sind. Das ist ein Kern der Paarberatung: Wenn die Probleme des anderen nachvollziehbar werden, nähert man sich an und es entsteht wieder Beziehung.

Eppendorfer: Was sind die Zutaten einer gelingenden Beziehung?

Hansen: Das Wichtigste für eine gute Partnerschaft sind für mich Respekt und Kompromissbereitschaft, Aufmerksamkeit für die Welt des anderen und lebendiger Austausch darüber, wie es mir und dem anderen geht.

Eppendorfer: Woran hapert es

heutzutage häufig, gibt es ein Grundproblem?

Hansen: Das merke ich oft schon bei der Suche nach gemeinsamen Beratungsterminen. Die Menschen haben einen so hektischen, belastenden Alltag, dass für die „Beziehungspflege“ kaum noch Zeit und Energie übrig bleiben. Die Kommunikation ist so schnell und bruchstückhaft geworden, dass oft das Gefühl entsteht: Ich werde mit Informationen und Aufgaben überhäuft, aber ich bekomme nicht wirklich das, was ich brauche. Je mehr Bedürfnisse in der Außenwelt nicht befriedigt werden, desto mehr Ausgleich suchen wir in der Partnerschaft. Das kann uns dann wiederum leicht überfordern – eine Beziehung kann nicht alles ausgleichen.

Eppendorfer: Nehmen Beziehungsprobleme zu?

Hansen: Das kann ich nicht beur-

teilen. Aber die Bereitschaft, sich Hilfe zu holen, scheint größer zu werden.

Eppendorfer: Und wie erfolgreich ist eine Paarberatung?

Hansen: Die Leute, die kommen, profitieren in der Regel. Die meisten wollen ja ihre Beziehung irgendwie „retten“. Nach meinem Eindruck bleiben dann auch rund 80 Prozent nach der Beratung zusammen und gehen optimistischer aus der Praxis.

Eppendorfer: Kommen viele zu spät?

Hansen: Ja, viele würden sicher mehr profitieren, wenn sie früher kämen. Wenn sie zu spät kommen, haben oft Respekt und Bindung schon zu sehr gelitten. Mein Rat ist: Wenn erste Anzeichen von Verachtung oder Aggressionen oder gar Gedanken, den Partner schädigen zu wollen, auftreten, dann sollte man sich Hilfe holen.

Eppendorfer: Was können Menschen tun, um beziehungsfähiger zu werden?

Hansen: Das größte Hindernis ist aus meiner Sicht die Unbewusstheit. Ich glaube, um beziehungsfähig zu werden, muss man selbst irgendwann bei sich „aufräumen“ – sich bewusst mit der eigenen Vergangenheit auseinander setzen. Darüber nachdenken, dass es, wenn man sich über etwas aufregt, nicht unbedingt mit dem Partner zu tun hat, sondern mit alten eigenen Erlebnissen und Prägungen.

Eppendorfer: Welche psychischen Probleme bringen besondere Beziehungsprobleme mit sich?

Hansen: Das ist pauschal schwer zu beantworten. Ich wüsste grundsätzlich erst mal nicht, ob die Probleme so groß abweichen von anderen Beziehungen. Es gilt dann auch hier zuzuhören, was und wie es der



Hartwig Hansen ist 52 Jahre alt und studierte Psychologie in Hamburg. Ab 1988 leitete er die Geschäfte des Psychiatrie-Verlages in Bonn. Nach sieben Jahren kehrte er zurück nach Hamburg und wurde Paar- und Familientherapeut. Zudem koordiniert er als Lektor das Programm des Paranus-Verlages und ist Mitherausgeber des „Brückenschlag – Zeitschrift für Sozialpsychiatrie, Literatur, Kunst“. Von ihm selbst sind vor dem aktuellen Buch bereits zwei Titel bei Klett-Cotta erschienen: „Respekt – Der Schlüssel zur Partnerschaft“ sowie „A bis Z der Interventionen in der Paar- und Familientherapie“.

andere erlebt, und zu überprüfen, inwieweit es für einen selbst aushaltbar ist. Narzisstische Menschen etwa räumen ja in sich selbst selten auf, das kann Partner zum Verzweifeln bringen. Ich glaube, schwierig ist es auch bei „Borderlinern“ wegen des mitunter extremen Wechsels zwischen Vergötterung und Verteufelung.

Menschen mit langer Psychiatrieerfahrung haben es oft schwer, einen Partner zu finden, oft haben sie auch keine Möglichkeiten dazu. Zugleich ist ihre Sehnsucht, angesichts der seelischen Probleme wenigstens von einem Menschen „ganz angenommen zu werden“, besonders groß. Wenn sie dann eine Beziehung eingehen, soll alles sofort ganz toll sein, was häufig eine Überforderung für beide ist.

Eppendorfer: Welchen Rat können Sie Partnern von Menschen mit psychischen Problemen geben?

Hansen: Wichtig ist, auch die eigene Belastung ernst zu nehmen.

Wenn es einen „Symptomträger“ gibt, gibt es – systemisch betrachtet, zum Beispiel in einer Familie – auch mindestens einen „Lastenträger“. Der wird aber häufig nicht identifiziert und gewürdigt. Dann geht es darum, auch bewusst Entlastungsmöglichkeiten zu organisieren.

Eppendorfer: Können Sie typische Rollenmuster aus Ihrer Beratungserfahrung formulieren?

Hansen: Na ja, häufig geht es tatsächlich um das „alte Lied“: Männer reden nicht. Frauen wollen sie zum Reden bringen. Michael Mary, ein Paartherapeutkollege, bringt es auf den Punkt: Frauen leiden unter dem Erleben des Mangels, Männer unter dem Erleben der Enge. Das kann ich bestätigen. Wenn man genau darüber ins Gespräch kommt, wird es spannend. Letztlich geht es in einer Partnerschaft um das Akzeptieren solcher und anderer Unterschiede im Erleben des Einzelnen.

Anke Hinrichs

Durch's Schlüsselloch gucken

Wer schon immer wissen wollte, wie Paartherapie „geht“, dem sei das Buch „Die Liebe wiederfinden“ von Hartwig Hansen ans Herz gelegt. Es bietet die hervorragende Gelegenheit, über 16 aufschlussreiche „Arbeitszenen“

förmlich durchs Schlüsselloch zu gucken und Paartherapeuten bei der ebenso lohnenswerten und vielfältigen wie überaus kreativen Arbeit zu beobachten. Dabei lässt sich auch die Wirkung von Interventionen – von Symbolarbeit, Genogrammdarstellung bis Stühlearbeit – förmlich live miterleben. Ein Buch, das zugleich vor Augen führt, wie leichtfertig es ist, Liebe und Beziehung voreilig „hinzuwerfen“, wenn die Substanz noch stimmt. Da geht noch manches – und bietet sich viel Raum für Eigenentwicklung. Lesenswert! (hin)

Hartwig Hansen: „Die Liebe wiederfinden. Schlüsselszenen aus der Paartherapie“, Bonn 2009. Balance Buch + Medien, ISBN-13: 978-3867390460, 14,95 Euro

