

Liebesgeschichten neu erzählen

Pat Hudson

Bill O'Hanlon

Lösungsorientierte Paartherapie

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Christel Rech-Simon

Dritte Auflage, 2008

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold
Prof. Dr. Dirk Baecker
Prof. Dr. Ulrich Clement
Prof. Dr. Jörg Fengler
Dr. Barbara Heitger
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand
Prof. Dr. Karl L. Holtz
Prof. Dr. Heiko Kleve
Dr. Roswita Königwieser
Prof. Dr. Jürgen Kriz
Prof. Dr. Friedebert Kröger
Dr. Tom Levold
Dr. Kurt Ludewig
Prof. Dr. Siegfried Mrochen
Dr. Burkhard Peter
Prof. Dr. Bernhard Pörksen
Prof. Dr. Kersten Reich

Prof. Dr. Wolf Ritscher
Dr. Wilhelm Rotthaus
Prof. Dr. Arist von Schlippe
Dr. Gunther Schmidt
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt
Jakob R. Schneider
Prof. Dr. Jochen Schweitzer
Prof. Dr. Fritz B. Simon
Dr. Therese Steiner
Prof. Dr. Helm Stierlin
Karsten Trebesch
Bernhard Trenkle
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler
Prof. Dr. Reinhard Voß
Dr. Gunthard Weber
Prof. Dr. Rudolf Wimmer
Prof. Dr. Michael Wirsching

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt Carl-Auer-Systeme
Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH Heidelberg
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages
Satz u. Grafik: Paul Richardson
Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer
Umschlagfoto: Simon Jentsch
Printed in the Netherlands
Druck und Bindung: Koninklijke Wöhrmann, Zutphen

Dritte Auflage, 2008
ISBN: 978-3-89670-650-8
© 1997, 2008 Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

Die Originalausgabe dieses Buches ist unter dem Titel „Rewriting Love Stories“
bei W.W. Norton & Company, New York, NY, erschienen.
© 1991 by Patricia O’Hanlon Hudson and William Hudson O’Hanlon
Aus dem Amerikan. übers. von Christel Rech-Simon.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bibliografischer Hinweis: Vorgehende Auflagen erschienen unter den Autorennamen
Patricia O’Hanlon Hudson und William Hudson O’Hanlon.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen
und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie
einfach eine leere E-Mail an: carl-auer-info-on@carl-auer.de.

Carl-Auer Verlag
Häusserstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
E-Mail: info@carl-auer.de

.....

Inhalt

Einführung ... 9

1. Klarheit beginnt zu Hause ... 13

Von Schuldzuweisung und Entwertung Abstand nehmen

Jenseits von Schuld, Entwertung und Erklärungen ... 14

Psychologische/ genetische/ historische/ soziologische
Vorbestimmtheit ... 17

Anerkennung und Bestätigung ... 18

Der Unterschied zwischen Tatsachen, Geschichten und Erfahrungen ... 19

Anerkennung und Herausforderung ... 26

2. Von der Beschuldigung zur Zusammenarbeit ... 28

Klagen, Bitten und Lob

Klagen über Handlungen – Vom *Kvetshn*
zum Bewirken von Veränderung ... 31

Bitten um Handlungen ... 33

Sinnvolles Lob ... 36

Videogespräch: Gegenmittel gegen Gift für Beziehungen ... 38

3. Die „Sichtweise“ der Situation des Paares verändern ... 39

Interventionen während des Interviews

Anerkennen, ohne zuzustimmen oder
Möglichkeiten einzuschränken ... 39

Wohltuende Skepsis ... 42

Artikulieren und Kanalisieren –
Den Klienten Worte in den Mund legen ... 43
Eine Sprache mit Vorannahmen ... 45
Punkte der Übereinstimmung und gemeinsame Ziele ... 46
Das Wegfiltern schuldzuweisender oder
provozierender Äußerungen ... 48
Die Stärken identifizieren: Was hat funktioniert? ... 49
Metaphern für ein neues Verstehen ... 52

4. Das „Tun“ der Situation des Paares verändern ... 56

Intervention ins Muster

Intervention ins Muster: der Schmetterlingseffekt ... 58
Die Identifikation und Veränderung von
Regelmäßigkeiten ... 58
Stereotypen herausfordern ... 61
Eine Person kann einen Unterschied im Muster machen ... 64

5. Die Verordnung von Aufgaben ... 68

Veränderungen zwischen den Sitzungen

Allgemeine Leitlinien für die Verordnung von Aufgaben ... 68
Typen von Aufgaben ... 75

6. Offene Rechnungen ... 81

*Die Nutzung von Ritualen und Symbolen
zur Auflösung von Tragödien*

Typen von Symbolen ... 81
Typen von Ritualen ... 84
Vorbereitung und Durchführung von Ritualen ... 92
Rituale und Symbole: Das Zusammentreffen
von Bedeutungen, Gefühlen und Handlungen ... 95

7. Entkrampfung ... 98

Humor in der Paartherapie

Vorschnelle Folgerungen ... 99
Übertreibungen in Sprache und Handlungen ... 101

Wortspiele ... 101
Geschichten und Scherze ... 102
Schock und Überraschung ... 103
Belustigende Bekenntnisse ... 104

8. Grenzen, Verantwortlichkeit und Konsequenzen ... 105

Der Umgang mit destruktivem Verhalten

Seifenoper ... 105
Sicherstellen, daß Bitten klar geäußert werden ... 106
Muster verändern ... 107
Das Setzen von Grenzen und Schranken ... 108
Persönliche Macht ... 110
Konsequenzen, nicht Bestrafung ... 111
Wiedergutmachung leisten ... 114
Einzel Sitzungen versus gemeinsame Sitzungen ... 115

9. Baue eine Wagenburg und hüte Dich vor der Dreiecksbeziehung ! ... 117

Kinder, Familie und Scheidung

Vorsicht vor Dreiecksbeziehungen ! ... 117
Halten Sie die eheliche Beziehung von der
familiären/ elterlichen Beziehung getrennt ... 118
Elternschaft und Partnerschaft ... 119
Stieffamilien und gemischte Familien ... 122
Probleme mit Ursprungsfamilien ... 125
Die Vermeidung einer grausamen Scheidung ... 125

10. Warum sollte Ihre Vagina anders als ihr Ohr sein? ... 128

Intimität und Sex

Intimität herstellen ... 128
Sexuelle Themen ... 132
Normalisieren ... 137
Wie man mit sexueller Langeweile umgeht ... 138
Fragen der sexuellen Identität ... 139
Vorbild für Offenheit bei der Kommunikation über Sex ... 141

11. Beziehungsklebstoff ... 143

Liebe und Bindung ans Licht bringen

Landkarten der Liebe oder: Wie sieht die Liebe aus? ... 144

Über Landkarten der Liebe hinaus ... 146

Den Blick für das große Ganze verlieren ... 148

„Beziehungsschwächlinge“ und „große Schüssel“:

Beziehungen dauerhaft machen ... 148

Die vier Beziehungsprinzipien von Pat Hudson ... 152

Literatur ... 154

Über die Autoren ... 155