

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

.....

7. Entkrampfung

Humor in der Paartherapie

Humor ist ein wesentlicher Teil unserer Therapie. Unsere Kollegen vom Hudson Center machen oft Bemerkungen darüber, daß sie aus unseren Büros während der Therapiesitzungen Gelächter hören. Humor ist ein natürlicher Teil unserer Arbeit. Er dient, wie wir es sehen, zwei Zielen.

Als erstes trägt er dazu bei, daß das Paar während der Sitzung selbst weniger verbissen ist. Humor in einer Sitzung gibt Hoffnung. Wenn die Situation zu düster ist, um Humor zuzulassen, dann sieht es wirklich düster aus. Gleichzeitig achten wir sorgfältig darauf, nicht irgendwie den Eindruck zu vermitteln, wir würden die Probleme des Paares als belanglos oder oberflächlich ansehen.

Unser zweiter Grund, Humor während der Sitzungen zu nutzen, besteht darin, als Modell für eine gewisse Leichtigkeit zu dienen und dem Paar damit die Empfehlung zu geben, Humor außerhalb der Sitzungen im Umgang miteinander zu nutzen. In unserer eigenen Beziehung haben wir festgestellt, daß wir durch eine komische Äußerung von einem von uns eine Eskalation vermeiden können, wenn wir gerade dabei sind, auf einen unproduktiven Konflikt zuzusteuern. Sogar unser Fünfjähriger benutzt diese Technik, um uns davon abzulenken, mit ihm böse zu sein. Wir helfen Paaren, Schwierigkeiten in der gleichen Weise abzuwehren.

Ist Humor immer passend? Nein, er muß zur rechten Zeit und sehr sorgfältig eingesetzt werden – mit Vorsicht und in einer Art und Weise, die voller Fürsorge ist. Vor ein paar Jahren organisierten wir den Workshop eines Therapeuten, der einen aufziehenden Humor bei seinen Klienten anwendete. Eines von Pats Paaren hatte sich als Demonstrationspaar für den Workshop zur Verfügung gestellt. Der Ehemann war von dem übertriebenen Gebrauch von Humor

völlig irritiert und lehnte es danach zwei Jahre lang ab, zur Therapie zurückzukommen! Pats Vater sagte häufig zu frustrierten Eltern: „Sie können Wissen lehren, aber keine Weisheit! Das wird die Erfahrung tun.“ Wir zählen darauf, daß die Paare, bei denen wir mit Humor arbeiten, und auch die Therapeuten, die wir supervidieren, sorgfältig darauf achten, wann es angemessen ist, lustig zu sein, und wann nicht.

Eine unserer Leitlinien für die Anwendung von Humor ist, ihn nicht so zu benutzen, daß einer oder beide Partner angeklagt oder entwertet werden. Deshalb sagt Bill oft zu Pat: „Denk dran, ich lache nicht mit dir, sondern *über* dich.“ (War ein Scherz!)

VORSCHNELLE FOLGERUNGEN

Die Übertreibung einer Situation oder ihrer Folgen, kann komisch sein.

Leonard und Marge hatten ernste finanzielle Schwierigkeiten und waren sich über Sauberkeitsstandards uneinig. Marge hatte sich im Jahr zuvor zwei Operationen unterzogen, was zu ihrer Frustration über Leonard und zu seiner Frustration über Geld beigetragen hatte. Sie klagte, Leonard würde seine Kleidung im Badezimmer liegen lassen, bis der Haufen zwei oder drei Fuß hoch sei. Wir fingen an, Leonard zu necken, und sagten: „Mensch, Leonard! Wenn Marge nun über diesen Berg Klamotten stolpert! Bei ihrem Glück bricht sie sich wahrscheinlich eine Rippe und muß sich eine neue einsetzen lassen. Dann kann sie ein paar Monate lang nicht arbeiten. Das Haus wird enteignet werden. Und alles nur, weil Sie ihre Sachen nicht aufheben wollen!“ Leonards Gesicht hellte sich auf, und wir überlegten, was ihn dazu bringen könnte, seine Sachen in den Wäschekorb zu legen. Wir hofften, der Humor selbst könnte etwas sein, das Leonard daran erinnert, seine Sachen aufzuräumen.

Wenn ein Partner entmutigt ist und der andere nach Auswegen sucht, erzählen wir manchmal die Geschichte, wie Bill Pat aus einem trüben Tag geneckt hat. Pat fühlte sich vom Leben im allgemeinen entmutigt und machte eine Bemerkung wie: „Das Leben laugt mich aus!“ Bill begann sie zu necken: „Besonders dich! Du verdienst mehr Geld als 94% der Frauen deines Alters. Du hast drei wunder-

schöne intelligente Kinder. Du hast eine Arbeit, wie sie sich die meisten Leute wünschen würden, bei der du dir die Stunden selbst einteilen kannst. Du hast Eltern, die dich bewundern, und einen Mann, der verrückt nach dir ist.“ Pat unterbrach: „Okay! Vielleicht laugt das Leben mich doch nicht aus!“ Wir lachten beide herzlich.

Pat ist bekannt dafür, daß sie aus ihrem psychologischen Hintergrund Humoristisches entlehnt, besonders wenn das Paar mit der Terminologie der Erziehungspsychologie vertraut ist.

Liz, eine Lehrerin, war mit dem Buchhalter Jeremy verheiratet. Jeremy hatte aus einer vorhergehenden Sitzung unter anderem die Aufgabe, Liz mindestens einmal am Tag zu umarmen. Bei der Rückschau auf die gestellte Aufgabe fragte Pat, wie es denn so gegangen sei. „Er hat mich umarmt, aber er hat es nicht richtig gemacht“, sagte Liz. Pat sah sofort die Chance für einen Scherz und sagte: „Wollen Sie mir sagen, daß Jeremy eine heilpädagogische Maßnahme braucht, um das Umarmen zu lernen?! Steht beide sofort auf, wir fangen gleich damit an.“ Wir entdeckten, daß Jeremys Umarmungen zu kurz waren und seine Hände nicht fest auf Liz' Rücken lagen. Wir einigten uns darauf, daß eine Umarmung mindestens eine Minute lang dauert (er könnte einen Blick auf seine Uhr werfen) und daß er beide Hände fest (aber nicht so fest, daß sie nicht atmen konnte) auf Liz' Rücken legt. Dies heiterte beide auf und war gleichzeitig eine Übung, in den Beschreibungen genauer zu werden, selbst wenn es im Moment übertrieben erschien.

Humor ist ein großartiger Weg des Lehrens und der Verwandlung eines konfliktgeladenen und spannungsvollen Kontextes in einen spielerischen Kontext.

Candy hatte gerade berichtet, daß ihr Ehemann vor einem Jahr eine Affäre hatte und sie, nachdem sie dies herausgefunden hatte, Schlaf- und Eßstörungen hatte. Hier ein Ausschnitt aus dem Interview:

Candy: Zu diesem Zeitpunkt konnte ich kaum schlafen.

Bill: Wegen der aufgewühlten Gefühle und all dem.

Candy: So, hm, aber ich habe seit März 59 Pfund (*lacht*) abgenommen.

Bill: Also, ist das jetzt gut oder schlecht?

Candy: Eine gute Sache daran ist, daß ich meine Figur nach dem Baby wieder zurückhabe.

Bill: Vielleicht können Sie ein neues Diätbuch schreiben, das „Der-Ehemann-hat-eine-Affäre-Diät-Buch“. Vielleicht ist es nicht für jeden geeignet, aber ich glaube, man könnte Geld damit machen ...

Candy (lacht): Könnte sein.

ÜBERTREIBUNGEN IN SPRACHE UND HANDLUNGEN

In unserer eigenen Beziehung gab es eine Situation, welche die Bedeutung des Wortes „Anerkennung“ für immer veränderte. Es gibt etwas, über das wir regelmäßig streiten: Wer macht was im Haushalt. Meistens zählten wir einander alle Sachen auf, die jeder von uns getan hatte. Bill sagte: „Ich will einfach nur, daß du anerkannt, daß ich hier auch ein paar Sachen erledige!“ Pat redete weiter darüber, wie ungerecht die Aufgabenverteilung war. Bill bat sie erneut um Anerkennung. Pat fuhr fort, die Geschichte über die Aufteilung der Arbeiten zu wiederholen, und Bill bat ein drittes Mal: „Ich möchte einfach nur, daß du anerkannt, daß ich hier auch ein paar Sachen erledige!“ Pat antwortete: „Okay! Ich (hier müssen Sie in der Mitte des Wortes Ihre Zunge herausstrecken) erkehehehehenne es an!“ Wir fingen beide an zu lachen, und die Diskussion ging schließlich weiter.

Die Situation selbst kann übertrieben werden, um sie ins Humorvolle zu wenden, oder die Sprache an sich kann den Humor liefern. Humor ist keine Zauberei. Es ist etwas, das Sie lernen können und auch Ihren Klienten beibringen können, entweder direkt oder durch Ihr Vorbild.

WORTSPIELE

Wortspiele werden an unserem Abendbrottisch überaus häufig gemacht, und wir benutzen sie auch in Therapiesitzungen.

Bill arbeitete mit einer Frau, die mit einem Mann liiert war, welcher nicht nur mit ihr eine sexuelle Beziehung hatte. Sie sprach über ihre Schwierigkeiten, ihn zum Gebrauch eines Kondoms zu bringen. Sie überlegte, ob sie die Beziehung fortsetzen solle oder nicht. Bis zur

Entscheidung wollte sie jede Ansteckungsgefahr vermeiden. Sie diskutierte mit ihrem Partner über die Benutzung von Kondomen, aber am Ende nahm er nie eines. Sie versuchte diskret, ein Kondom auf dem Nachttisch am Bett bereitzulegen. Dieser dezente Hinweis schlug fehl.

Bill war kurz zuvor bei einer Konferenz, bei der eine Familienplanungsorganisation einen Button mit der Aufschrift „Männer – tragt ein Kondom oder zieht euch zurück!“ ausgegeben hatte. Bill gab ihr den Button. Sie steckte ihn sich belustigt an und erfaßte die doppelte Bedeutung. Wir warten immer noch auf eine Nachricht, ob er nun eines benutzt oder nicht.

Ein Ehemann reagierte auf das Geschimpfe seiner Frau in der Nacht zuvor: „Du mußt in eine geschlossene Institution!“ sagte er. Bevor die Ehefrau die Chance hatte, darauf zu antworten, schaltete sich Bill ein: „Sie ist bereits in einer geschlossenen Institution, und die heißt Ehe. Ich werde sehen, ob ich Sie beide einweisen kann. Eine Möglichkeit zu zeigen, daß man eingewiesen ist, besteht darin, das Selbstbewußtsein des Partners nicht zu unterhöheln. Deshalb möchte ich, daß Sie eine andere Art finden, ihrer Frau zu sagen, was Sie an dem, was sie getan hat, nicht mögen, und wir versuchen dann, Vorkehrungen für zukünftige Diskussionen zu treffen.“

GESCHICHTEN UND SCHERZE

Wir haben schon viele unserer besten therapeutischen Geschichten in diesem Buch erzählt. Die Geschichte des Mannes, dessen Frau dachte, er sei ein Weichling, ein Klischee, das er mit einer Bananencremetorte widerlegte, ist eine unserer liebsten. Wir erzählen diese Geschichte, um einem der Partner zu helfen, etwas Kreatives in die Beziehung zu bringen und damit die Charakterisierungen des anderen Ehepartners zu durchbrechen.

Der Ehemann in einer von Bills Therapien redete andauernd von Dingen, die schon vor vielen Jahren geschehen waren. Bill fragte ihn, ob er ein Ire sei. Der Mann verneinte. Bill zeigte sich skeptisch, aber der Mann bestand darauf, keine irischen Vorfahren zu haben. Bill sagte, vor kurzem sei eine neue Form der Alzheimerkrankheit entdeckt worden: die Irische Alzheimerkrankheit. Das sei ein Zustand, bei dem man, wenn man älter wird, alles vergäße außer

seinem Groll über Vergangenes. Er sei davon überzeugt, der Mann sei Ire, denn es scheine, als sei bei ihm ein schwerer Fall von irischem Alzheimer im Anzug.

SCHOCK UND ÜBERRASCHUNG

Wir erwähnten bereits die Idee von Handlungen, welche starre Vorstellungen der Partner voneinander durchbrechen, so wie bei dem Mann mit der Bananencremetorte.

Rita und Nat waren seit 17 Jahren verheiratet und hatten drei Kinder. Nat war Geschäftsmann und hatte sich selbst in finanzielle Schwierigkeiten gebracht. Er hatte wie wahnsinnig immer mehr gearbeitet. Ihre Beziehung hatte gelitten, und Rita wurde immer ärgerlicher. Schließlich war Nat ganz im Stil einer klassischen Midlifecrisis ausgezogen und lebte jetzt mit einer anderen Frau zusammen. Rita kam allein zu uns. Sie war sehr daran interessiert, die Ehe zu retten. Sie war bereit, ihrem Mann die Affäre zu verzeihen, da sie das Gefühl hatte, sie habe ihn durch ihre Vernachlässigung dazu getrieben.

In der Vergangenheit hatte Nat hauptsächlich darüber geklagt, Rita sei prüde und nicht sexy. Wir sprachen mit Rita darüber, ob sie etwas tun könne, was Nat mit einem Schlag zu Bewußtsein bringen würde, daß sie sich verändern und sexy sein könne. Rita war sehr attraktiv, eine große, dunkelhaarige, schlanke Frau, die sich mit eleganter Schlichtheit kleidete. Sie entschloß sich, sexy Unterwäsche zu kaufen, Strumpfhalter und dunkle Strümpfe. Wir empfahlen ihr, diese Sachen anzuziehen, sich in einen Regenmantel zu hüllen und in Nats Büro zu gehen, den Mantel vor ihm kurz aufzureißen und zu sagen: „Schau, was du verpaßt!“ Sie tat dies in einer Art Blitzaktion, um die Schockwirkung zu vergrößern und eine Zurückweisung zu vermeiden.

Eine andere unserer Lieblingsgeschichten ist die eines Paares, das bei Pat in Therapie war und einen ungewöhnlichen Weg fand, in ein eingefahrenes Muster einzugreifen.

Rose und Alex waren beide schon einmal verheiratet. Sie befanden sich in der Phase des „leeren Nestes“, in der sie ihre zärtliche Zuwendung, die früher den Kindern galt, auf ihren Hund verlagert hatten. Rose klagte, Alex widme dem Hund mehr Aufmerksamkeit

als ihr. Pat sagte: „Warum versuchen Sie nicht es genauso zu machen wie der Hund? Wenn Alex nach Hause kommt, wartet der Hund nicht im anderen Zimmer, bis Alex ihn aufspürt. Wenn Rose fernsieht, sitzt der Hund nicht im anderen Zimmer und fragt sich, wann sie wohl damit aufhört und ihm Beachtung schenkt. Wenn Alex die Zeitung liest, wünscht der Hund sich nicht, sofort eine Antwort von ihm zu bekommen. Der Hund wird aktiv!“ Von der Vorstellung, daß der Hund ihr Nachhilfelehrer sein sollte, waren sie ein bißchen schockiert und belustigt. Sie erklärten sich jedoch damit einverstanden, das Verhalten des Hundes bis zur nächsten Sitzung zu beobachten und zu imitieren. So brachen sie das Muster des Abwartens, das sie mit vielen anderen Leuten teilen: Sie warten, bis sich der andere verändert, bevor sie selbst irgendetwas anders machen.

BELUSTIGENDE BEKENNTNISSE

Die meisten Therapeuten wissen, daß man mit dem Klienten einen Rapport herstellen kann, wenn der Therapeut eingesteht, daß er einmal ein ähnliches Problem hatte. Die Anwendung von Humor kann zur Normalisierung und zur Herstellung des Rapports während der Therapie beitragen. Wenn eine Frau klagt, ihr Mann habe seit einem Jahr nicht mit ihr geschlafen, scherzt Pat, daß sie nach fünf Tagen die Namen und Nummern ihrer bevorzugten Scheidungsanwälte heraussuchen würde. Durch Übertreibung vermitteln wir die Botschaft, daß es für uns in Ordnung ist, wenn eine Person ärgerlich ist. Zur gleichen Zeit helfen wir dem Klienten die Situation nicht so verkrampft zu sehen.

Wir haben festgestellt, daß Humor ein wesentlicher Teil unserer Ehe ist und ein wesentlicher Teil unserer Therapie. Wir vertrauen darauf, daß Sie die Art von Humor anwenden werden, die nach Ihrem Empfinden angemessen ist. Sie müssen kein Komiker sein, um die Situation aufzuheitern. Sogar ein kleines bißchen Humor kann einen Kontext für Veränderung schaffen.