



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Bettina Disler

Dynamisierung in der Paartherapie

**Lustlosigkeit, Entfremdung und Affären
systemisch visualisieren**

Mit einem Geleitwort von Ulrich Clement

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2019 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Bettina Herrmann

unter Verwendung eines Fotos von photocase © criene

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

ISBN 978-3-608-98185-8

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.

Inhalt

Geleitwort	11
Einleitung	13
Das Dynamische Grundriss-Modell – eine »Power Map« für Paare und Therapeuten	13
Vielschichtige Darstellung – einfache Anwendung	14
Kapitelübersicht	15
1 Die Grundlagen des Systemischen Visualisierens mit dem Dynamischen Grundriss-Modell	18
Die Sprache des DG-Modells	18
Der neue Blick auf die Beziehung	19
Die praktische Anwendung des DG-Modells in der Therapie	20
Die zwei elementaren Kräfte in einer Beziehung	21
Die Substanz einer Beziehung	22
Das Atmen einer Beziehung	24
Der Charakter einer Beziehung	27
Die Bereiche einer Partnerschaft	27
Die Balance von Nähe und Distanz	30
Differenzierung nach David Schnarch	31
Die Basiselemente des Dynamischen Grundriss-Modells	32
2 Der violette Pfeil – vom Sehen und Gesehenwerden	34
Das Eigene im Wandel oder: die fortlaufende Beantwortung der Frage »Wer bin ich?«	34
Die Begegnung auf Augenhöhe	38
»Marriage is a people growing machine«.....	40
Die neuen Elemente des Dynamischen Grundriss-Modells	41
3 Die Verhandlungstaktik	42
Die Rolle des Empfängers	43
Die Rolle des Senders	44
Vom Streiten	45

Vom Streiten zum Verhandeln	47
Vom Vorwurf zum Vorschlag	47
Vom Punkt zum Komma	49
Wie Lust am Unterschied zum Konsens führt	51
Von lösbaren und unlösbaren Problemen	52
Die neuen Elemente des Dynamischen Grundriss-Modells	53
4 Die Lustlosigkeit	54
Einseitiges Desinteresse oder: das einseitige Angebot	54
Ein Anti-Aphrodisiakum oder: der kleinste gemeinsame Nenner	56
Das Schokokuchen-Prinzip oder: das einseitige Überangebot	59
<i>Das Schokokuchen-Prinzip</i>	59
»Sex worth wanting« oder: Varianten des Nein	61
Die neuen Elemente des Dynamischen Grundriss-Modells	64
5 Der blaue Pfeil – wer konstant für den Partner denkt, verliert sich selbst	65
Wenn ein Zuviel an Empathie Distanz schafft	66
Gefährliche Kompromisse	68
Im Teufelskreis des blauen Pfeils	68
Die neuen Elemente des Dynamischen Grundriss-Modells	72
6 Die drei Begegnungs-Ebenen der Paarbeziehung	73
Die Auswirkungen auf die Paar-Sexualität	74
Ebene I: Der violette Verhandlungsraum – der Ort, an dem sich die Partner begehren	74
<i>Anziehung + Hindernis = Erregung</i>	76
<i>Eckstein 1: Sehnsucht und Erwartung</i>	77
<i>Eckstein 2: Verbote verletzen</i>	79
<i>Eckstein 3: Suche nach Macht</i>	79
<i>Eckstein 4: Überwinden von Ambivalenz</i>	79
»Fire needs air« oder: »Wer ficken will, muss Abstand wahren«	80
»Wanting to want« oder: »Vom subjekthaften Annehmen zum objekthaften Nehmen«	82
Ebene II: Der grüne Partnerschaftsbereich – der Ort, an dem die Partner Liebe machen	84
<i>Kuschelsex ohne Kalkül</i>	84

<i>Kontinuität schafft Vertrauen</i>	85
<i>Das Wechselspiel von Violett und Grün</i>	85
Ebene III: »War ich gut?« – Was Partner im blauen Pfeil beschäftigt	86
<i>Die fremdbestätigte Intimität</i>	86
»Wanting to be wanted«	88
»Augen zu und durch«	89
<i>Der blaue Pfeil als Problemverstärker</i>	90
<i>Der blaue Pfeil als Chance</i>	91
Die neuen Elemente des Dynamischen Grundriss-Modells	92
7 Worlds apart – wenn Paare sich fremd werden	93
Die Beziehung als Nebenprojekt	93
Besteht noch eine Chance? – Die Standortbestimmung	96
1. <i>Die grüne Schnittmenge ausmisten</i>	97
2. <i>Im violetten Halbmond Klarheit schaffen</i>	97
3. <i>Den violetten Verhandlungsraum betreten</i>	97
Nichts geht mehr – die Trennung	98
8 Affären – die acht Formen der Untreue	101
Fremdgehen trotz Verhandlungen	101
»Ups, das war keine Absicht«: die Zufalls-Affäre	102
»I'm (still) the man/woman«: die Don Juan-Affäre	103
Fremdgehen als Folge gescheiterter Verhandlungen	104
»Verstehst du mich?«: die Hilfeschrei-Affäre	106
»Ich bin schon halb weg«: die Ausstiegs-Affäre	107
»Die Rache ist mein«: die Vergeltungs-Affäre	108
Fremdgehen als Folge von Desinteresse an Verhandlungen	109
»Man darf sich doch auch mal etwas gönnen«: <i>die Selbstmedikations-Affäre</i>	109
»Was wäre, wenn...«: die Erkundungs-Affäre	110
»Auf zwei Hochzeiten gleichzeitig tanzen«: die Dreiecks-Affäre	111
Die neuen Elemente des dynamischen Grundriss-Modells	113
9 Was möglich ist – ein Kompass der Beziehungsmodelle	115
Von Monogamie bis Polyamorie	115
Modell »Monogamie«: die absolute Treue	116
Modell »Swinger«: Die treue Untreue	116

Modell »Offen«: Loyalität ist (beinahe) alles	121
Modell »Affäre«: heimlich und willentlich	123
Modell »Polyamorie«: eine/r ist nicht genug	124
10 Eifersucht – ein Szenario mit drei Akteuren	126
Die zwei Eifersuchts-Fehler	126
Die verschiedenen Positionen im Eifersuchts-Szenario	127
Der Eifersüchtige	128
<i>Die Eifersucht als Spiegel: wenn der Spieß umgedreht wird</i>	130
<i>Die Eifersucht als Ansporn</i>	132
<i>Die Eifersucht als Eckstein</i>	132
<i>Die Eifersucht als Freund</i>	133
Der Fremdf flirtende	133
<i>Provozierende Eifersucht</i>	133
Der Rivale	134
Die Rolle der Morin'schen Formel in der Eifersucht	135
11 Therapeutische Interventionen und ihre Verortung im Dynamischen Grundriss-Modell	139
Interventionen im violetten Halbmond:	
»Wer bin ich?« – »Was will ich?«	139
<i>Die Reise in den erotischen Raum</i>	139
<i>Die Sexuelle Biografie</i>	139
<i>Peak Experiences</i>	140
<i>Analyse von Phantasien</i>	140
<i>Liebhaber-/Geliebten-Profil</i>	140
<i>Das ideale sexuelle Szenario schreiben (ISS)</i>	140
<i>Ärgerliste/Wunschliste</i>	140
<i>Inneres Team</i>	140
<i>Wunderfrage</i>	140
Interventionen im violetten Verhandlungsraum:	
»Wer bist Du?« – »Was willst Du?«	141
<i>Das ideale sexuelle Szenario verhandeln (ISS)</i>	141
<i>Anonyme E-Mail-Konten eröffnen</i>	141
<i>Erotischer Tratsch/Gedankenspiele</i>	141
<i>Verfremdung und Rollenspiele</i>	141
<i>Team-Dialog</i>	141

Interventionen in der grünen Schnittmenge:	
»Wer sind wir?« – »Was wollen wir?«	142
<i>Umarmung bis zur Entspannung</i>	142
<i>Sex mit offenen Augen</i>	142
<i>Beziehungsverlauf/Zeitlinie</i>	142
<i>Fragen nach Ressourcen</i>	142
<i>Zirkuläres Fragen</i>	142
Eine Übersicht aller Elemente des Dynamischen Grundriss-Modells	143
Danksagung	147
Literaturangaben	148
Über die Autorin	150

Geleitwort

Therapeutische Prozesse pendeln, wenn sie etwas bewegen wollen, zwischen zwei Funktionen, dem empathischen Einfühlen und dem kühlen Beobachten. Dem nahen Blick also in die Innenwelt des Klienten und dem beobachtenden Blick aus der analysierenden Distanz. Rein und raus. Es braucht beides. Die kühle Metaperspektive allein führt zu keinen emotional relevanten Impulsen. Aber die Empathie ohne neutralisierenden Abstand kann sich im ungünstigen Fall zu einer Übereinführung, zur Problemtrance auswachsen.

Noch einmal komplexer, also spannender, wird dieser Perspektivenwechsel in einem paartherapeutischen Setting: Um aus ihren quälenden Problemmustern auszusteigen und zu einem gegenseitigen Verstehen zu gelangen, müssen die beiden Partner gleich dreierlei von »außen« betrachten können: sich selbst, den Partner und die Kommunikation zwischen beiden. Verstehen heißt, dass ich mich in die Lage meines Gegenübers versetzen kann, zu mir selbst auf Abstand gehen kann und dann noch die Vogelperspektive auf unseren Umgang miteinander einnehmen kann. Das ist nicht ganz einfach, weil die gewohnte Sichtweise ungern verlassen wird. Je affektiv aufgeladener ein Partnerkonflikt ist, desto weniger leuchtet den Beteiligten ein, dass neben der eigenen Blickrichtung die des Partners ebenso berechtigt sein kann.

In dieser Situation braucht der Therapeut Möglichkeiten, das alte Wahrnehmungsmuster zu stören und einen neuen Blick freizumachen. Im normalen Therapiebetrieb lässt sich das durch eine gute Gesprächsführung ermöglichen, die die Klienten von ihrer Problemsicht abholt und sie mitnimmt in die Möglichkeit, das Geschehen von außen zu betrachten.

Aber es geht auch ganz anders. Bettina Disler hat mit ihrem *Dynamischen Grundriss-Modell* ein bestechendes Verfahren entwickelt, das punktgenau an diese Stelle passt, an der ein Perspektivenwechsel von innen nach außen fällig ist. Die Leitidee ist der Sprung in ein anderes Medium: visualisieren statt reden. Therapeut und Klienten entwickeln gemeinsam graphische Darstellungen der paar-dynamischen Prozesse.

Das *Dynamische Grundriss-Modell* nutzt damit eine Dimension, die bisher in der Paartherapie ungenutzt brach lag. Während beim Sprechen und Zuhören der auditive Kanal und beim Einfühlen und Nachspüren der kinästhetische Kanal genutzt wird, bietet das *Dynamische Grundriss-Modell* einen visuellen Zugang zum therapeutischen Prozess.

Die unterschiedlichen Interpretationen des Paares ausgewählter Situationen werden farbig auf weiß verdeutlicht. Dabei wird wie beiläufig der Fokus gewechselt: vom Ich-Du auf das gemeinsame Dritte, nämlich die Skizze der Paarbeziehung. In Bezug auf ihre gegenseitigen Vorwürfe, Schuldzuweisungen und andere maligne Prozesse sind die Partner jetzt nicht mehr Akteure, sondern Beobachter. Im Gegensatz zu einem rein sprechenden und nachfühlenden Vorgehen ist die Skizze nachhaltiger, weil sie festgehalten und für spätere Betrachtungen oder Verlaufsanalysen genutzt werden kann.

Die Methode fordert von Therapeuten und Klienten Präzision und eine Neugier, vom Text zum Bild zu wechseln. Sie ist nicht nur theoretisch plausibel, sondern hat auch einen handwerklich-spielerischen Witz. Es gibt etwas zu skizzieren und anzuschauen, was dem Ganzen einen lustvollen Spielcharakter verleiht. Die in ihrem Konflikt festgebissenen Paare können so einen Schritt zurücktreten und sich dem humorlosen Ernst ihres Paarkonflikts mit einer Chance zur Leichtigkeit zuwenden.

Die Paartherapie kann neue Impulse gut vertragen. Das *Dynamische Grundriss-Modell* hat das Potential eines kräftigen Pinselstrichs, der die Partner herausholt aus ihren kleinteiligen und sackgassenaffinen Streitigkeiten. Es ist klug durchdacht, ein kraftvoll innovatives Verfahren und – last but not least – auf eine produktive Art unterhaltsam, für Klienten wie Therapeuten.

Ulrich Clement
März 2019

Einleitung

Beziehungen sind nicht selten eine Herausforderung. Dieses Buch stellt eine neuartige Therapie-Methode vor, die sich dieser Herausforderung annimmt und zugleich einen völlig neuen Zugang zu beziehungsrelevanten Themen ermöglicht. Die Methode basiert auf der systemischen Visualisierung: Sie erweitert die etablierten, hauptsächlich auf der sprachlichen Ebene ansetzenden Interventionen um eine optische Ebene, die den Betroffenen ihre Situation unmittelbar und auf einfache Weise verständlich macht.

Das Hauptinstrument für die Arbeit mit der neuen Methode ist das *Dynamische Grundriss-Modell* einer Beziehung, das ich im Folgenden abgekürzt auch »DG-Modell« nenne. Dieses von mir entwickelte Modell basiert auf Erkenntnissen aus Fachliteratur, Weiterbildungen sowie unzähligen Gesprächen mit Fachkollegen, die ich in den vergangenen Jahren für mich auf Papier visualisiert habe. Weiter sind natürlich meine Erfahrung aus der Praxis als ein wesentlicher Beitrag in die Entwicklung des Modells mit eingeflossen.

Fundament des DG-Modells sind anerkannte Methoden der systemischen Paartherapie, insbesondere das Differenzierungskonzept des amerikanischen Paar- und Sexualtherapeuten David Schnarch sowie die Weiterführung der systemischen Sexualtherapie des deutschen Paar- und Sexualtherapeuten Ulrich Clement. Letzterer hat mich – vor allem durch seinen dramaturgischen Blick auf Dynamiken relevanter Spannungsfelder in Beziehungen – dazu inspiriert, das DG-Modell zu dem zu entwickeln, was es heute ist.

Das Dynamische Grundriss-Modell – eine »Power Map« für Paare und Therapeuten

Vereinfachte Visualisierungen von komplexen Situationen waren bereits im Rahmen meiner früheren Tätigkeit als Regisseurin zentraler Bestandteil meiner Arbeitsweise. Sie eignen sich ideal, um zusammenhängende Ereignisse verständ-

lich zu machen, und bieten zudem den nötigen Überblick. Das Dynamische Grundriss-Modell funktioniert damit als eine Art »Power Map«, die einen mehrdimensionalen Blick auf lebendige Beziehungssysteme ermöglicht. Dynamisch ist das Modell nicht zuletzt deshalb, weil es das Atmen einer Beziehung, ihre Lebendigkeit, sichtbar macht.

Weil es Beziehungsverläufe dramaturgisch vereinfachend visualisiert, hilft das Modell den betroffenen Paaren einerseits zu erkennen, an welchem Punkt ihre Beziehung ins Stocken geraten ist, und andererseits, ihre Anliegen, Probleme und Fragen besser zu verorten und zu benennen. In der Praxis hat sich die Verwendung des DG-Modells als sehr nützlich erwiesen, weil es Energien zwischen den Partnern freisetzen kann, indem es dynamisierend auf Paarsysteme einwirkt. Im Idealfall ist es dadurch in der Lage, den »Motor« einer Beziehung wieder zum Laufen zu bringen.

In Gesprächen mit Kolleginnen und Kollegen, aber auch mit Paaren in meiner Praxis, habe ich festgestellt, dass ein Bedürfnis nach einer Art Gebrauchsanweisung für das DG-Modell besteht. Dieses Interesse hat mich dazu gebracht, dieses Buch zu verfassen – mit dem Ziel, einem breiteren Publikum die einfache Anwendung des Modells zu ermöglichen.

Vielschichtige Darstellung – einfache Anwendung

Weil das DG-Modell verschiedenste Bereiche einer Beziehung abdeckt, erscheint es auf den ersten Blick relativ komplex. Bei näherer Betrachtung ist es jedoch weitaus einfacher und übersichtlicher. In der Praxis sind lediglich ein Flip-Chart und Stifte in fünf verschiedenen Farben nötig, um das DG-Modell in der Arbeit mit Einzelpersonen oder Paaren effizient anzuwenden. Alle Darstellungen in diesem Buch basieren auf denselben, einfachen Grundelementen – nämlich auf Kreisen und Pfeilen.

Die Stärke des DG-Modells liegt darin, dass sich mit seiner Hilfe die relevanten Spannungsfelder, in denen sich die Konflikte einer Beziehungssituation akut abspielen, auf einfache Weise ins Bild bringen lassen.

Beziehungsrelevante Themen wie beispielsweise Lustlosigkeit, Entfremdung oder Affären können anhand des DG-Modells erklärt und mögliche Lösungswege aufgezeigt werden. Auch lassen sich mit Hilfe des Modells Verhandlungstaktiken üben, Wünsche bewusstmachen oder Standortbestimmungen vornehmen – allesamt Maßnahmen, die sich gut eignen, um Klienten im Rahmen einer Therapie zu helfen, aus ihrer vertrackten Situation herauszufinden.

Wer sich mit dem DG-Modell auseinander setzt, wird zudem rasch merken, dass seine Anwendung in der Praxis die Effizienz der Therapie erhöht. Die Visualisierung hilft, Missverständnissen vorzubeugen, indem komplexe Situationen auf eine verständliche Ebene gebracht werden. Und mindestens ebenso wichtig: Das Modell lockert die Gespräche mit den Klienten auf und schafft dadurch eine entspanntere Atmosphäre im Praxisalltag.

Kapitelübersicht

Das vorliegende Buch richtet sich in erster Linie an Fachkräfte, die sich beruflich im Feld der systemischen Paar- und Sexualtherapie bewegen und sich das Systemische Visualisieren mit dem Dynamischen Grundriss-Modell aneignen wollen. Selbstverständlich sind aber auch alle anderen Interessierten herzlich eingeladen, sich anhand dieses Buches in die Thematik zu vertiefen.

In *Kapitel 1* erhalten die Leserinnen und Leser eine Einführung in die Grundlagen der Arbeit mit dem DG-Modell. Ein Hauptaugenmerk liegt hier auf den Grundelementen des Modells sowie auf der Art und Weise, wie sich mit ihrer Hilfe die Lebendigkeit und der Reichtum einer Beziehung visualisieren lässt. Thematisiert werden zudem die verschiedenen möglichen Partnerschaftsbereiche innerhalb einer Beziehung.

Ein zentrales Element des DG-Modells – **der violette Pfeil** – wird in *Kapitel 2* ausführlich behandelt. Dieser Pfeil erscheint immer dann, wenn die Partner sich einander unverfälscht und authentisch zeigen und auch so miteinander kommunizieren. Entsprechend geht es in diesem Kapitel um die Begegnung der Partner auf Augenhöhe und um ihre individuelle Persönlichkeit.

In *Kapitel 3* wird gezeigt, wie sich in der Therapie mit Hilfe des DG-Modells eine gemeinsame Verhandlungsbasis schaffen lässt. Dieses Kapitel kann sehr hilfreich sein, wenn es darum geht, gemeinsam mit einem Paar eine konstruktive Kommunikationskultur zu erarbeiten bzw. die Partner dazu zu bringen, sich weg vom Streiten hin zum Verhandeln zu bewegen. In solchen Fällen bringt die Arbeit mit dem DG-Modell in der Regel eine neue Dynamik in festgefahrene Situationen und damit auch in die Beziehung.

Der Lustlosigkeit bzw. ihrer systemischen Visualisierung ist *Kapitel 4* gewidmet. Paaren in einer entsprechenden Konstellation bietet das DG-Modell die Chance, ihre spezifische Situation differenzierter zu benennen. Zentral ist in diesem Kapitel zudem die Bedeutung des »Nein«.

Der blaue Pfeil, der in *Kapitel 5* eingeführt wird, ist eines der wichtigsten und wirkungsvollsten Elemente des DG-Modells. Die meisten Paare, die sich in einer für sie problematischen, festgefahrenen Situation befinden, sind nämlich im »Teufelskreis des blauen Pfeils« gefangen. Ursache dafür ist, dass einer oder beide Partner zu viel über die Bedürfnisse des anderen nachdenken und diesem alles recht zu machen versuchen, anstatt sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Für eine erfolgreiche Therapie ist es unabdingbar, den Partnern diesen Teufelskreis vor Augen zu führen und ihn anhand des DG-Modells zu visualisieren. Ist er ihnen einmal bewusst, gehen sie in der Regel anders mit ihrer Situation um und verändern ihre bisherigen Verhaltensweisen umgehend. Dies hat immer auch eine Dynamisierung der Beziehung zur Folge, welche den Ausgangspunkt für einen lebendigen weiteren Therapieverlauf bildet.

Kapitel 6 beschäftigt sich mit den unterschiedlichen Ebenen, auf denen sich Paare sexuell begegnen können. Entsprechend wird hier die Paar-Sexualität genauer unter die Lupe genommen: Das DG-Modell kann in wenigen Schritten aufzeigen, wie Paare – beispielsweise über den violetten Pfeil – ihre Sexualität spannender gestalten können und den Kuschelsex in der grünen Spirale wieder schätzen lernen. Oder aber, was es für Paare heißt, wenn sie sich entgegen ihren Bedürfnissen immer wieder über den blauen Pfeil sexuell begegnen. Auch hier hat die Arbeit mit dem Modell einen klar dynamisierenden Effekt, und zwar insbesondere auf die Paarsexualität.

In *Kapitel 7* geht es um Paare, die sich auseinander gelebt haben. Das DG-Modell kann hier den Partnern helfen, ihre Situation besser einzuschätzen. Ganz allgemein – so auch in den Fällen, in denen es zu einer Trennung kommt – bietet eine Standortbestimmung mittels systemischer Visualisierung den Partnern Unterstützung und Entscheidungshilfen für die weiteren Schritte.

Affären sind das Thema von *Kapitel 8*. Eine Tatsache ist, dass keine Affäre hinsichtlich Form und Intensität der anderen gleicht. Das DG-Modell kann helfen, diejenigen Aspekte einer Affäre im Detail herauszuarbeiten, die hilfreiche Informationen für die Arbeit in der Therapie beinhalten.

Für Paare, die ihre Beziehung öffnen (oder wieder stärker schließen) wollen, kann es nützlich sein, sich an dem in *Kapitel 9* behandelten Beziehungsmodell-Kompass zu orientieren. In diesem Kapitel werden die häufigsten Beziehungsmodelle anhand des DG-Modells auf einen Blick und klar voneinander unterscheidbar dargestellt. In der Therapie kann dies gute Dienste leisten, wenn es für die Partner darum geht, in Bezug auf dieses Thema eine gemeinsame Verhandlungsbasis zu finden.

Da Eifersucht in der Paar- und Sexualtherapie immer wieder ein Thema ist, werden in *Kapitel 10* unterschiedliche Aspekte der Eifersucht mit Hilfe des DG-Modells genauer betrachtet. Ein komplexes Thema wird dadurch auf einfache Weise visualisiert, womit sich den Betroffenen neue Perspektiven bieten.

Eine Übersicht über verschiedene Interventionsmethoden in der Paar- und Sexualtherapie, verortet in einer Darstellung des DG-Modells, bietet das *Kapitel 11*. Denn je nach Thema kann ein Überblick darüber, welche Interventionsmethode sich für welche »Zone« eignet, für Therapierende sehr hilfreich sein.

Am Ende jedes Kapitels werden anhand einer Legende die jeweils neu zum DG-Modell hinzugefügten Elemente kurz vorgestellt und erläutert.

KAPITEL 1

Die Grundlagen des Systemischen Visualisierens mit dem Dynamischen Grundriss-Modell

Ähnlich einer »Power Map« mit Grenzen, die sich konstant verschieben und verändern, dient das Dynamische Grundriss-Modell als Orientierungshilfe für Beziehungssituationen. Es eignet sich, um den Hergang problematischer Umstände zu visualisieren und mögliche Wege aus der – vermeintlich ausgeweglosen – Situation aufzuzeigen. Dabei funktioniert das Modell nicht nur als Basis, von der aus beziehungsrelevante Themen angegangen werden können, sondern liefert mit seinen Farben und Formen auch eine Art Grundwortschatz, der es den Partnern ermöglicht, Situationen unmissverständlich zu benennen.

Die Sprache des DG-Modells

In der herkömmlichen Therapie findet die Auseinandersetzung mit der Situation mehrheitlich auf der rein verbalen Ebene statt. Jeder Partner spricht aus seiner Perspektive, was schnell zu einem Ungleichgewicht zwischen den Beteiligten führen kann. Denn der weniger Sprachgewandte fühlt sich gegenüber seinem eloquenten Partner unterlegen und tut sich schwer damit, sich bzw. seine Gefühle verbal auszudrücken, während sich sein Gegenüber gekonnt jede Situation nach seinen Gunsten schönredet. Anders sieht das aus bei einer Auseinandersetzung der Situation anhand des DG-Modells:

Das Modell schafft ein Gleichgewicht zwischen allen Beteiligten. Die Visualisierung bietet nicht nur eine neutrale Perspektive auf die Situation, sondern auch gleiches Recht für alle Inhalte.

Die Bildsprache des DG-Modells eröffnet beiden Partnern die selbe Ausgangslage und das selbe Vokabular. Es ist eine niederschwellige Sprache, die eine neue

Art der gegenseitigen Kommunikation ermöglicht. Das DG-Modell paraphrasiert. Es ermöglicht redeschüchternen Partnern ihre Lage zu benennen, und es zwingt redselige Partner, Position zu beziehen und konkret zu werden. Das DG-Modell bietet somit allen Beteiligten die Chance, sich mit einer einfachen Sprache ebenbürtig auszutauschen.

Das DG-Modell verbindet Verstand und Gefühl, indem es Emotionen veranschaulicht und damit greifbar macht. Dies hilft in emotional besonders aufgeladenen Momenten einen kühlen Kopf zu bewahren.

Viele Klienten sind aus ihrem Berufsalltag gewohnt, mit Modellen zu arbeiten. Die Betroffenen bekommen mit dem DG-Modell konkret ein Instrument in die Hand, mit dem sie an ihrer Situation arbeiten können. Dies schafft eine Arbeitsatmosphäre, in der das Lösen von Beziehungsproblemen wie ein Projekt angegangen werden kann.

Das DG-Modell schafft Klarheit, wie in festgefahrenen, lähmenden Situationen einen Ausstieg zu finden ist, wodurch die Handlungsfähigkeit der Klienten wiedererlangt werden kann.

Der neue Blick auf die Beziehung

Paare, die das DG-Modell verstanden haben, können es im Prinzip in jeder Situation direkt anwenden. Sie betrachten ihr System von außen, sehen die Zusammenhänge ihrer Paardynamik und somit, wie sich ihre Positionen gegenseitig beeinflussen.

Das DG-Modell schafft eine klare Basis, die es den Beteiligten erlaubt, die Begebenheiten, die zu einem Konflikt geführt haben, zu analysieren. Die Methode der systemischen Visualisierung erlaubt den betroffenen Paaren eine Außensicht auf ihre Beziehung, was Prozesse anstoßen kann. Indem anschließend in die aktuelle (Beziehungs-)Situation »hineingezoomt« wird, lassen sich Vorgänge, die sich innerhalb der Beziehung abspielen, im Detail aufzeigen. Ein Vorteil des DG-Modells ist, dass es vereinfacht und nur jene Aspekte der Wirklichkeit erfasst, die den Paaren relevant erscheinen. Zudem lässt sich das Modell auf die individuelle Geschichte jedes einzelnen Paares anwenden.

Mithilfe des DG-Modells können sich die Partner auch gegenseitig einfacher auf bestimmte Verhaltensweisen aufmerksam machen, beispielsweise wenn sie merken, dass einer von ihnen oder beide in alte Muster zurückfallen.

Die praktische Anwendung des DG-Modells in der Therapie

Für die praktische Anwendung des Modells in der Therapie benötigen die Klienten eine kurze Einführung in seine Grundelemente, wie sie in diesem Buch erläutert werden. In der Praxis verwende ich dazu den Flip-Chart – einen schwarzen, einen violetten und einen grünen Stift. Zwei runde Scheiben aus Plastik oder Papier können zudem hilfreich sein, um das Atmen der Beziehung aufzuzeigen. Meine Erfahrung ist, dass alle Klienten das DG-Modell sofort verstehen und anwenden können. Die Partner können jederzeit den Stift selbst in die Hand nehmen und ihre Situation anhand des DG-Modells durchgehen.

Therapeuten, die das Dynamische Grundriss-Modell in der Praxis anwenden, müssen sich selbstverständlich zunächst ein Bild der Paar-Situation machen und sich die dazu nötigen Informationen erfragen. Eine Intervention mithilfe des DG-Modells ist allerdings bereits in einem frühen Stadium der Therapie möglich. So lässt es sich schon während der Auftragsklärung einsetzen, nachdem die ersten relevanten Sachverhalte durch die Partner kommuniziert wurden.

Mit dem DG-Modell bietet der Therapeut dem Paar eine erweiternde Beschreibungs-, Erklärungs- und Bewertungsmöglichkeit an, als die, die das Paar bereits selbst mitbringt. Damit wird eine neutrale Basis für den weiteren Therapieverlauf gelegt, und beide Partner haben von nun an dieselben Startbedingungen. Sobald das DG-Modell eingeführt wurde, bleibt es ein wesentlicher Teil der Therapie. Es nimmt einen wichtigen Stellenwert ein und bildet den Rahmen, innerhalb dessen weitere Entwicklungsschritte angeschaut werden.

Das DG-Modell ist ein hilfreicher Begleiter während des gesamten Therapieverlaufs. So kann immer wieder geschaut werden, wo sich die Partner befinden und welche Schritte sie bereits gemacht haben oder noch nötig sind, um an das formulierte Therapieziel zu gelangen.

Die zwei elementaren Kräfte in einer Beziehung

Die beiden elementaren Grundelemente des Dynamischen Grundriss-Modells sind zwei violett schraffierte Kreise (Darstellung 1), die sich im Verlauf der Beziehung hinsichtlich ihrer Größe dynamisch verhalten. Jeder Kreis steht für einen der beiden Partner und beinhaltet alle Facetten seiner Persönlichkeit, wie beispielsweise seine Interessen und seine Sexualität.



Darstellung 1

Wenn sich zwei Menschen begegnen und miteinander eine Beziehung eingehen, sind zwischen ihnen immer gleichzeitig zwei gegensätzliche Kräfte am Werk. Im DG-Modell werden diese zwei Kräfte als grüner und als violetter Balken dargestellt (Darstellung 2).



Darstellung 2

Der grüne Balken steht für die Gemeinsamkeiten der Partner: »*Du hast etwas, das ich auch habe, und deswegen fühle ich mich von dir verstanden, du bist seelenverwandt mit mir, etc.*«. Gemeinsamkeiten sorgen für ein Gefühl der Zusammengehörigkeit: Sie sind unerlässlich, wenn es darum geht, sich dem Partner nahe

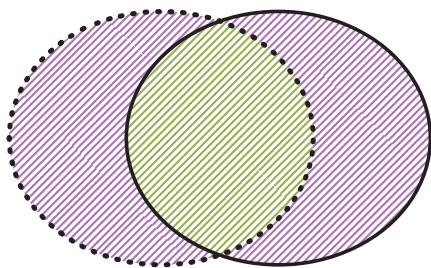
und sich bei ihm geborgen zu fühlen. Gemeinsamkeiten bilden die Basis jeder Beziehung. Der grüne Balken ist das eigentliche Fundament, auf dem die Beziehung gedeihen kann.

Der violette Balken steht für die Unterschiede der Partner: »Du hast etwas, das ich nicht habe, das ich – wenn ich will – von dir lernen kann...«. Lernen meint hier allerdings ein aktives Aneignen, nicht ein passives »Durch den anderen erledigen lassen, weil er mich so gut ergänzt« und auch kein »Auf den anderen neidisch sein, weil er etwas hat, das ich nicht habe«. Diese Differenz gibt den Partnern die Möglichkeit, aneinander zu wachsen, wobei der violette Balken der eigentliche Motor der Beziehung ist.

Würde nur eine der beiden Kräfte wirken, gäbe es keine Beziehung: Beide Partner wären in diesem Fall in allen Aspekten identisch bzw. verschieden.

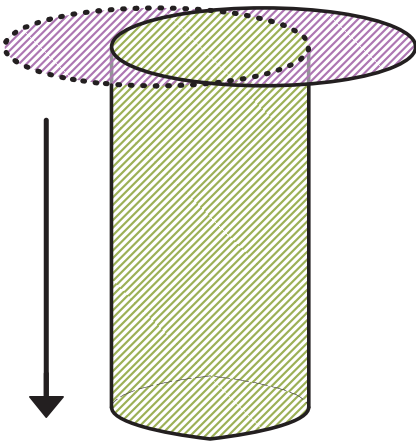
Die Substanz einer Beziehung

Die Beziehung zweier Menschen wird im Dynamischen Grundriss-Modell als grün schraffierte Schnittfläche der beiden violett schraffierten Kreise dargestellt (Darstellung 3). Diese grün schraffierte Schnittfläche bildet eine Systemgrenze, die von den Partnern selbst und fortlaufend neu definiert wird. Sie beinhaltet alle Seiten der Persönlichkeiten der beiden Beteiligten, mit ihren Eigenschaften und »Inhalten«, die gemäß Ulrich Clement (2008) kommuniziert werden, das heißt, den Partnern voneinander bekannt sind. Die violett schraffierten Halbmonde dagegen stehen für die Seiten der beiden Partner mit ihren Eigenschaften und Inhalten, die sie (bisher) nicht in die Beziehung mit einbringen, die also exkommuniziert sind.



Darstellung 3

Dreht man die beiden sich überschneidenden Kreise, um 90 Grad nach unten, beschreibt die grüne Schnittmenge eine wachsende Säule (Darstellung 4). Diese Säule steht gleichsam für die bisherige Beziehungsgeschichte des Paares. Sie beinhaltet alles, was das Paar sich gemeinsam »erarbeitet« hat, wie beispielsweise gemeinsame Erfahrungen, ein Haus, Kinder etc. Gemäß dem Schweizer Paar- und Familientherapeuten Jürg Willi (1996) schafft sich das Paar hier aktiv eine Art Nische – eine für andere sichtbare Umwelt –, die Spuren der gemeinsamen Geschichte beinhaltet und die er »dyadische Nische« nennt. Je höher die Säule wächst, desto mehr hat das Paar zu verlieren und desto mehr steht auf dem Spiel, wenn die Beziehung mit einer Krisensituation konfrontiert ist.



Darstellung 4 Gemäß Willi (1996) schafft sich das Paar hier seine dyadische Nische (hier in Form einer Säule), die alles beinhaltet, was die Partner gemeinsam erlebt und sich erarbeitet haben.