

Die Pragmatisch Erfahrungsorientierte Methode (PEM) nach Prof. Atkinson – eine neue Generation der Paartherapie

Artikel von Filip Pavlinec

Eine langjährige, stabile Paarbeziehung auf einer guten Vertrauensbasis zu leben ist einerseits etwas Anspruchsvolles, andererseits etwas vom Wertvollsten. Zur Illustration: Der namhafte Paarforscher John Gottman sagt (nach Sichtung der wissenschaftlichen Erkenntnisse in diesem Bereich), dass Menschen, die in einer erfolgreichen, stabilen Paarbeziehung leben, eine Lebenserwartung haben, die um über 20 Jahre höher ist als Menschen, die eher isoliert und einsam leben.

Als PEM-Therapeut komme ich zum Schluss, dass sich die meisten Paare die Sicherheit und Stabilität einer zufriedenen Paarbeziehung erarbeiten könnten. Damit meine ich aber nicht eine ideale, immer friedliche und harmonische Beziehung, sondern eine Beziehung, bei der das Positive das Negative deutlich überwiegt, obwohl es möglicherweise immer wieder zu Herausforderungen kommt. **Ich glaube, dass die Beziehungswissenschaften heute auf einem Stand sind, dass sie den Paaren den Weg dazu vermitteln können. Allerdings sehe ich in den herkömmlichen Paartherapien gravierende Mängel.**

Im Heft 4/2015 der „Familiendynamik“, der wohl bedeutendsten deutschsprachigen Fachzeitschrift aus dem Bereich Paar- und Familientherapie, war ein Artikel, der ebenfalls fundamentale Kritik an den herkömmlichen Paartherapien übte. Aufgrund der Sichtung der bestehenden Studien zur Wirksamkeit von Paartherapien **kommt der Autor zusammenfassend zum Schluss, dass die bekannten systemischen und verhaltenstherapeutischen Paartherapien einen Wirkungsgrad von nur gerade 40% haben:** 40% der Paare, die eine solche Therapie besuchen, geht es auch noch ein Jahr nach Beendigung der Therapie spürbar besser als vorher. Aus meiner Erfahrung werden das vor allem solche Paare sein, die bereits gute Ressourcen für eine erfolgreiche Beziehungsgestaltung haben und bei denen beide psychisch stabil und sozial gut integriert sind. Mit solchen Paaren macht man 5 bis 10 Sitzungen, vermittelt ihnen einiges Wissen über Paarbeziehungen, lässt sie einige Übungen machen und Lösungen erarbeiten und die Therapie kann erfolgreich abgeschlossen werden. Hingegen sehe ich bei Paaren, die unter langjährigen, chronischen Konflikten oder Spannungen leiden oder bei denen einer der Partner psychisch angeschlagen ist, eine ganz andere Situation. Mit diesen Paaren tut sich die Paartherapie sehr oft schwer.

Weshalb ist das so? **Schwierige, langjährige Beziehungsspannungen werden vor allem durch schädliche Beziehungsgewohnheiten** (z.B. Kritik, Abwertung, Verteidigungshaltung, Zurückweisung, Unzuverlässigkeit usw.) **verursacht oder verschärft. Dadurch werden immer wieder belastende Emotionen** wie Wut, Angst, Trauer, Niedergeschlagenheit, Verletztheit bis hin zur Verzweiflung **erlebt.** Herkömmliche Paartherapien gehen solche Schwierigkeiten mit Informationsvermittlung, Einsicht, Verhandlung von Lösungen sowie Verbesserung der Kommunikation und der Beziehungspflege an. Ein sehr komplexer Sachverhalt wird in den Therapiesitzungen auf eine komplexe Art aufgerollt in der Hoffnung, dass sich die Paare bemühen werden, es zu Hause besser zu machen. Das alles ist grundsätzlich richtig, aber entscheidende Elemente fehlen: **Schädliche Gewohnheiten und aufwühlende Emotionen sind automatisierte Prozesse, die weitgehend unabhängig von unserem Bemühen ablaufen.** Natürlich können wir versuchen, uns für ein paar Wochen zusammen zu nehmen, aber die Macht der Gewohnheiten wird bald wieder stärker sein. Wir werden diese Gewohnheiten und schwierigen Emotionen zwar nie ganz loswerden, sie sind zu tief in uns eingepägt. Wir können ihnen aber neue Gewohnheiten beziehungsweise eine verbesserte Regulation der Emotionen entgegenstellen. Diese verbesserten Fähigkeiten müssen aber ebenso automatisiert werden, sonst haben sie gegen die alten Gewohnheiten keine Chance. Wir wissen alle, was es braucht, um eine Gewohnheit zu automatisieren. Mit dem Spracherwerb, Autofahren, Berufsbildung, Sport, Musik usw. haben wir das immer wieder gemacht: Durch regelmässiges Üben lernen wir einfache Bewegungen oder Teile und setzen sie mit weiterem Üben zu komplexeren Abläufen zusammen. Niemand denkt, dass er eine Sprache lernt, wenn er alle 2 Wochen eine angeregte Diskussion über die Komplexität dieser Sprache führt und dann die Aufgabe erhält, sich bis zur nächsten Stunde an einem Abend mit dieser Sprache auseinander zu setzen! Genau das passiert aber in den meisten Paartherapien. **Die Pragmatisch Erfahrungsorientierte Methode nach Prof. Atkinson ist der erste paartherapeutische Ansatz, der den Paaren schrittweise ein Aufbautraining vermittelt, in dem neue konstruktive Beziehungsgewohnheiten automatisiert werden.**

Neue Generation der Paartherapie

Ich bin der Meinung, dass die herkömmliche Paartherapie gegenüber den Paaren etwas unehrlich ist – oft wird so getan, als würden regelmässige Paarsitzungen und zwischendurch ein paar Hausaufgaben wie Paarabende zum Genuss oder zum Austausch genügen, um eine tiefe Beziehungskrise zu überwinden. Die Fakten sprechen aber eine andere Sprache, nämlich dass es sehr anspruchsvoll ist, im Rahmen der ersten Ehe zu einer zufriedenen und stabilen Beziehung zu finden. Die Scheidungsrate in der Schweiz beträgt ca. 50% und Frau Professor Perrig-Chiello (2013, Uni Bern) konnte zeigen, dass sich bei den langjährig Verheirateten (Ehedauer min. 30 Jahre) über 40% als «unglücklich verheiratet» bezeichnen. Mit andern Worten: etwa $\frac{3}{4}$ aller Erstverheiratungen scheitern. Das scheint entmutigend zu sein.

Wir können dem aber auch zuversichtlich stimmende Informationen entgegenhalten, denn vom Prinzip her kann es recht einfach sein, sehr wesentliche Verbesserungen im gegenseitigen Umgang herbeizuführen. Betrachten wir das Folgende:

John Gottman beschreibt in seinen Studien, wie aussagekräftig die ersten 3 Minuten einer Auseinandersetzung sind: Beginnt das Paar mit einem harschen Einstieg (Kritik, Verteidigungshaltung usw.), wird das Gespräch in 96% der Fällen einen schlechten Ausgang haben. Beginnt das Paar hingegen mit einem sanften Einstieg (Verständnis, Entgegenkommen, Offenheit, Flexibilität), wird die Auseinandersetzung fast sicher zu einem guten Ende kommen. Gleichzeitig **bedeutet das, dass nur 4% der Paare es schaffen, das Gespräch zum Guten zu wenden, wenn sie einen harschen Einstieg erwischt haben. Genau das vermittelt aber das Aufbautraining von Prof. Atkinson.**

Hier ein Beispiel:

Ein Mann liess seine gebrauchte Kaffeetasse wie schon so oft im Wohnzimmer stehen, anstatt sie in den Geschirrspüler zu tun. Die meisten von uns reagieren in solchen Situationen schädlich, nämlich in diesem Fall die Frau mit Kritik und der Mann mit Verteidigungshaltung. Das mag an und für sich eine Kleinigkeit sein. John Gottman konnte in den 40 Jahren seiner Paarforschungen aber zeigen, dass die Summe von ständiger Kritik und Verteidigungshaltung etwas vom Schädlichsten für jede Paarbeziehung ist – es höhlt mit den Jahren auch die schönste Liebe aus.

Ein typischer Verlauf dieses Gespräches nach Jahren von frustrierenden Konflikten wäre der Folgende:

Die Frau denkt: «Nicht schon wieder! Er respektiert einfach nicht meine Arbeit! Wieso habe ich nur so einen unsensiblen Mann geheiratet!?»

Die Frau sagt zu ihrem Mann: «Ich habe dir schon tausendmal gesagt, dass du dein Geschirr wegräumen kannst! Hilf endlich mit, die Wohnung in Ordnung zu halten!»

Der Mann denkt: «Nicht schon wieder! Immer macht sie aus einer Mücke einen Elefanten! Wieso habe ich nur so eine unzufriedene Frau geheiratet!?»

Der Mann sagt zu seiner Frau: «Du übertreibst einfach! Gestern und vorgestern habe ich schliesslich meine Tasse weggeräumt! Lass mich doch mal in Ruhe!»

Schauen wir, wie ein Mann in derselben Situation reagiert, der im Mentaltraining der PEM gelernt hat, wie er zuerst sich selbst beruhigen kann, indem er wichtige Überlegungen anstellt, um danach seine Frau zu beruhigen, indem er auf sie eingeht:

Der Mann denkt: «Oh, meine Frau ist verärgert! Jetzt kommt es auf mich an! Ich atme zuerst tief durch und sammle mich... Ok, ich hab's: Ich darf nicht wie sonst verteidigend und zurückweisend reagieren, sondern muss ihr zuerst Verständnis entgegenbringen! Danach kann ich einen Kompromissvorschlag machen.»

Der Mann sagt danach zu seiner Frau: «Du hast Recht, ich habe dir schon oft versprochen, mein Geschirr wegzuräumen und heute habe ich es wieder vergessen. Wir zwei sind allerdings in Bezug auf Ordnung recht unterschiedlich. Dir ist sie viel wichtiger als mir und das wird sich nie ändern, egal wie fest ich mir Mühe geben werde. Dennoch bin ich bereit auf dich einzugehen. Ich brauche aber, dass du auch meine Prioritäten respektierst. Ich schlage dir deshalb folgenden Kompromiss vor: Ich gebe mir wirklich mehr Mühe, den Wohnbereich ordentlich zu halten. Wenn mir das gelingt, wirst du im Gegenzug geduldiger und ermahnst mich freundlich, wenn ich es einmal vergesse. Ich sehe heute, dass es für dich verletzend war, dass ich mich in diesem Bereich oft nicht an unsere Abmachung gehalten habe. Ich wäre froh, wenn du anerkennen könntest, dass deine Vorwürfe für mich ebenso verletzend waren. Ich glaube, dass es uns beiden besser gehen wird, wenn wir einen Schritt aufeinander zugehen. Was sagst du dazu?»

Wenn ein Paar jahrelange Spannungen wegen Ordnung/Unordnung hatte, wird sich dieser Konflikt in Wirklichkeit nicht in 2 Minuten klären lassen wie in diesem Beispiel, sondern es wird einige Gespräche brauchen, bis sich beide finden werden. Das Prinzip wird aber genau dasselbe sein. Auf diesem Prinzip beruhend lassen sich auch alle grossen Themen angehen und mit der Zeit klären.

Neue Generation der Paartherapie

Das alles braucht aber die Bereitschaft, in seine Beziehung zu investieren – in ähnlichem Umfang, wie als wir das Autofahren, eine neue Sportart oder eine Fremdsprache erlernt haben. Wenn Sie bereit sind, während einigen Monaten intensiver zu investieren, etwa 15 bis 20 Minuten täglich und danach längerfristig 10 bis 15 Minuten drei bis viermal pro Woche, dann sind Sie dabei. Wenn Sie aber seit Jahren belastende Spannungen in Ihrer Beziehung haben und nicht die Bereitschaft aufbringen, ähnlich in Ihre Ehe zu investieren wie in Ihre Freizeitaktivitäten, dann befürchte ich, dass Sie sich eher in den 75% der gescheiterten Ehen wiederfinden werden.

Mir ist klar, dass es in einem so kurzen Artikel unmöglich ist, ein wirklich differenziertes Bild von einer so komplexen Sache wie einer Paarbeziehung oder einer Paartherapie zu zeichnen.

Jede Ehe ist einmalig, jede Paartherapie ist anders. Ich kann hier nur einen ungefähren Eindruck vermitteln, der für einige Paare besser passen wird, für andere weniger. Ich sage ganz sicher nicht, dass PEM die einzige Möglichkeit ist, Ihre Beziehung zu verbessern. Ich sage aber, dass wir beträchtlich investieren müssen, um eine erfolgreiche Paarbeziehung zu haben. Jedenfalls wenn Sie so sind wie die meisten von uns (mich eingerechnet!), die nicht auf natürliche Art und Weise zu den 25% der erfolgreichen Ehen gehören. Die Wissenschaft weiss heute sehr viel über Paarbeziehungen und ich glaube daran, dass es mit diesem Wissen möglich ist, einen grossen Teil der Beziehungen wesentlich und nachhaltig zu verbessern.

Wie dieser Artikel erahnen lässt, verläuft eine Paartherapie nach Prof. Atkinson ziemlich anders als andere Paartherapien. Die Idee könnte aufkommen, dass man von Anfang an sehr motiviert sein oder besondere Voraussetzungen mitbringen müsste, um einen Nutzen daraus ziehen zu können. Dem ist aber nicht so. Eine Paartherapie nach der PE-Methode ist für fast alle Paare geeignet, weitgehend unabhängig von deren Hintergrund, Bildungsniveau, sozialem Status usw. Die Motivation entsteht zudem oft als Bestandteil des Therapieprozesses. Je deutlicher man erkennt, welches Potential in der Veränderung seiner Gewohnheiten liegt, umso motivierter wird man sein, dies auch anzugehen. Prof. Atkinson hat seinen Ansatz sogar soweit ausgearbeitet, dass eine **Paartherapie im Einzelsetting durchgeführt werden kann. Das heisst, auch wenn nur einer der Partner motiviert ist, in der Therapie zu erscheinen und mitzumachen, kann oft eine erfolgreiche Paartherapie durchgeführt werden.** Indem dieser Partner lernt, durch Offenheit, Flexibilität und Verständnis auf den anderen Partner einzugehen, wird auch im zweiten Partner das Entgegenkommen immer mehr gestärkt. Natürlich ist es spürbar einfacher, wenn beide Partner die Paartherapie besuchen, es ist aber nicht zwingend notwendig.

Mit diesem Artikel möchte ich allen Menschen, die in ihrer Paarbeziehung etwas sehr Wertvolles sehen, die Zuversicht stärken, dass es sich lohnt, langfristig in ihre Beziehung zu investieren. Viele Paare haben es uns vorgelebt, dass eine tiefe Liebe, die auf Gleichwertigkeit und Respekt beruht, möglich ist. Mögen wir ihrem Beispiel folgen.

PS: Der oben skizzierten Möglichkeit einer nachhaltigen Verbesserung der Paarzufriedenheit steht ein fundamentales Hindernis im Weg: Schuldzuweisungen. Kaum etwas blockiert Paarbeziehungen so stark wie Schuldzuweisungen. Denn **Schuldzuweisungen nähren Verachtung** und, noch schlimmer, sie verdichten sich mit den Jahren zu Verachtung. Und **Verachtung** – das konnte die Paarforschung unmissverständlich belegen – **ist für eine Paarbeziehung die schädlichste Sache überhaupt. Leider führen unsere angeborenen Instinkte im Falle eines Paarkonfliktes sehr schnell zu Schuldzuweisungen.**

Hier setzt eine weitere grundlegende Neuerung des Pragmatisch Erfahrungsorientierten Ansatzes an: Schuldzuweisung und Verachtung wird zu Beginn der Therapie direkt angegangen. Dadurch öffnen sich neue Türen eines gleichwertigen, respektvollen Umgangs und ungeahnte Schritte der Versöhnung können möglich werden. Im zweiten Schritt der Paartherapie werden nämlich (dort wo nötig oder erwünscht) Versöhnungsgespräche zu alten Verletzungen vorbereitet und durchgeführt. Dank der Überwindung der alten Schuldzuweisungen werden oft Versöhnungsschritte möglich, die seit Jahren unmöglich erschienen. All das kann dem Paar einen grossen Aufschwung in der Paarzufriedenheit bringen. Die automatisierten, schädlichen Gewohnheiten werden dadurch aber kaum verändert. Hier kann jedoch das Aufbaustraining zur obenerwähnten Entwicklung beziehungsfördernder Gewohnheiten beginnen...