

Grenzen der Selbsthilfe - Was Sie von sich erwarten dürfen

Einige der auf paarpraxis.ch empfohlenen Bücher verstehen sich als Anleitung zur Selbsthilfe. Sie enthalten viele verständlich und einfach beschriebene Gebrauchsanweisungen, etwa wie Stress reduziert und bewältigt werden kann (Bsp: Bodenmann: Bevor der Stress uns scheidet). Andere Bücher setzen den Fokus weniger auf den Aspekt der Selbsthilfe. Diese zweite Kategorie stellt in erster Linie Muster und Beziehungsthemen dar, die häufig in Partnerschaften auftreten. Auch hier werden Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt, wobei die Autoren eher davon ausgehen, dass alleine das Bewusstwerden einer Problematik (indem der Leser das eine oder andere bei sich erkennt) schon zu einer Besserung führen kann (Bsp: Jellouschek: Achtsamkeit in der Partnerschaft, Jelloschek: Untreue als Chance, Clement: Wenn Liebe fremd geht).

Gerade bei den Selbsthilfe- und Ratgeberbüchern mag beim Leser vielleicht der Eindruck entstehen, die Umsetzung des Gelesenen sollte an sich kein Problem sein. Ganz so einfach ist es oft aber nicht. Wie viel Hilfe können Sie von einem Ratgeberbuch erwarten? Oder anders gefragt: Was dürfen Sie von sich bezüglich Selbsthilfe erwarten?

Klaus Heer, Berner Paartherapeut und selbst Fachbuchautor, hat im Beobachter im Frühling 2015 ein irritierendes Interview gegeben, in welchem ausführte „Beziehungsarbeit bringt nichts.“. Er selber habe noch nie einen Ratschlag umgesetzt, und er sei zum Schluss gekommen, dass Ratschläge nicht funktionieren würden (www.beobachter.ch, „Wenn selbst der Therapeut beratungsresistent ist“, März 2015). So einfach und vor allem so negativ ist es definitiv nicht: Die Wirksamkeit von Beziehungsarbeit ist wissenschaftlich durch mehrere Studien belegt. Unter Experten aus Forschung und Praxis ist unbestritten, dass Paarberatung und Beziehungsarbeit wirken können (Je nach Studie werden Erfolgsquoten von 50 bis fast 90 Prozent berichtet). Eine neuere Untersuchung der Universität Zürich hat gezeigt, dass selbst die reine Wissensaneignung (ohne therapeutische Begleitung) eine merkliche Verbesserung der Paar-Probleme bringen kann (DVD-Studie).

Was richtig ist, und so argumentiert auch Guy Bodenmann in seinem neuesten Buch, ist, dass mit Ratschlägen grösste Vorsicht und Zurückhaltung geboten ist. Unbedachte Ratschläge wirken oft wie Schläge! Ratschläge zu erteilen gilt in der Psychotherapie als anti-therapeutisch und ist verhöhnt. Demgegenüber erweisen sich kurze Wissensvermittlungen innerhalb der Therapie als wirksam (Solche Interventionen werden „Psychoedukation“ oder „Didaktisieren“ genannt). Ratgeberbücher können also durchaus Wissen vermitteln, den Leser so zur Selbstreflektion veranlassen und so bereits zur Problemlösung beitragen. Ich habe von vielen Paaren gehört, dass ihnen die Lektüre eines Sachbuches, in welchem sie ihre Themen erkannt haben, sehr viel gebracht habe.

Trotzdem: Bodenmann weist darauf hin, dass es gut sein kann, dass es Ihnen schwerfällt, die Ratschläge in Ihrer Partnerschaft umzusetzen, denn die Übungen sind anspruchsvoll und ohne Unterstützung schwierig umzusetzen. Machen Sie sich also keine Selbstvorwürfe, falls

Ihnen trotz sorgfältiger Lektüre nicht gelingt, das Gelesene mit sich selbst oder in der Partnerschaft umzusetzen! Es gibt Menschen, die sehr gut autodidaktisch lernen, aber sie sind in der Minderheit. Für diese Minderheit ist das Internet ein Segen. Auf youtube oder in Foren und Büchern finden sich Gebrauchsanweisungen für praktisch jedes Problem: Wie Sie Ihr Auto selbst warten können, wie ein rechtlicher Sachverhalt zu beurteilen ist, etc.. Aber, für die Mehrheit gilt: Wenn mein Auto kaputt ist, dann lege ich mich auch nicht selber drunter, sondern fahre es in die Werkstatt.

Falls Sie also alleine nicht ganz bis zum Ziel kommen...

Dann ist das kein Hinweis darauf, dass mit Ihnen etwas nicht in Ordnung wäre! Gerade wenn Sie jahrelange Muster haben, als Paar, oder bei der Verarbeitung von individuellem Stress, können die Probleme mit ganz vielen Faktoren zusammenhängen, die sich alleine durch die Lektüre des Buches nicht lösen lassen.

Scheuen Sie sich dann nicht, Ihre Thematik in einem oder mehreren Gesprächen mit einem speziell ausgebildeten Experten zu besprechen. Entsprechende Angebote finden Sie unter den Suchbegriffen Paartherapie, Paarberatung oder Paarcoaching.

Eine sinnvolle Variante ist auch die Teilnahme an einem Stressbewältigungskurs. Aufbauend auf den in seinem neuesten Buch „Bevor der Stress uns scheidet“ (vgl. Zusammenfassung/Rezension bei den Buchempfehlungen auf paarpraxis.ch) dargestellten Ansätzen hat Professor Bodenmann das Stressbewältigungsprogramm Paarlife (www.paarlife.ch) entwickelt. Paarlife setzt da an, wo das Buch aufhört – bei der konkreten Umsetzung dieser Impulse. Die Kurse können individuell oder in der Gruppe gebucht werden. Die individuelle Betreuung ist auch in den Gruppenkursen gewährleistet, indem die Paare in getrennten Räumen bei der Anwendung der Kommunikationsregeln, der Unterstützung bei Stress und der Problemlösung begleitet und unterstützt werden.

Die Kurse werden seit Jahren mit Erfolg durchgeführt. Die teilnehmenden Paare erleben die Kurse als äusserst angenehm, hilfreich und in vielen Fällen berichten sie, dass dank Paarlife ihre Beziehung auf neue tragfähige Füsse gestellt werden konnte. Paare, die an einem der Kurse teilgenommen haben, berichten über eine bessere Kommunikation, eine effizientere Problemlösung und eine wirksamere gemeinsame Stressbewältigung. Mehrere Studien belegen die längerfristige Wirksamkeit. Die Effekte waren stabil über die Dauer der Studie von zwei Jahren.

Bei Paaren mit Kindern wirkt sich der Kurs auch günstig auf die Kinder und deren Befinden aus. Die Einschätzung von Verhaltensproblemen oder psychischen Auffälligkeiten der Kinder halbierte sich nach dem Besuch des Paarlife-Kurses. Auch hier waren die Effekte stabil.

Übrigens: Da gehen nicht nur Krisenpaare hin!

Menschen, die niemals freiwillig den Gang in die Praxis eines Psychotherapeuten antreten würden, argumentieren gerne: „Da gehen doch nur Beklopte hin!“ Eine ähnliche Haltung

beobachte ich manchmal auch zu Paarberatung: „Das haben wir doch nicht nötig, da gehen nur Paare mit echten Problemen hin!“ Unsere Erfahrung bei Paarpraxis ist, dass viele der Paare, die sich Unterstützung holen, gesündere Beziehungen haben, als manche, die sich darüber herablassend äussern. Wenn man bedenkt, dass sich 90% der Paare trennen, ohne vorher professionelle Hilfe in Anspruch genommen zu haben, können die Paare, die den Gang in ein Präventionsprogramm oder eine Therapie wagen, getrost als Elite bezeichnet werden. Wer noch nie eine Psychotherapie oder eine Paartherapie gemacht hat, blickt vielleicht auf die herab, die es tun. Aber seien Sie ganz sicher – umgekehrt ist es genauso! Sobald die Klienten begriffen haben, um was es geht und was es bewirkt, neigen sie dazu, ein klein wenig elitär zu werden und zwischen denen zu unterscheiden, die ihr Bewusstsein schon erhöht und sich entwickelt haben, und denen, die den Weg der persönlichen Entwicklung und der Arbeit an sich oder an ihrer Beziehung (die sehr wohl etwas bringt!) scheuen.

Marco Ferrari, im August 2015