

Titel: Leben ist schöner als Siegen -
Paartherapie live in 100 Schlüsselsätzen
Autor: Hartwig Hansen
Verlag: Leben Lernen, Klett Cotta, Stuttgart, 2019
Umfang: 160 Seiten
ISBN-Nr.: 978-3-608-89235-2
Preis: 20,00 €

Rezensentin: © Elizabeth Kandziora, Hannover
 Systemische Beraterin, Diplom-Supervisorin (DGSv)

„Paarberatung ist eine Mischung aus einfühlsamer Moderation, Vermittlung von Informationen zu Kommunikation und Beziehungspflege sowie der Begleitung in neue Erlebnis- und Wachstumsräume.“ (S. 14) So beschreibt Hartwig Hansen seine therapeutische Haltung und sie kommt in dem wunderbaren kleinen anregenden Buch aus der „kurz&kompakt“-Reihe treffend in 100 Schlüsselsätzen auf den Punkt.

Eingewoben sind diese Schlüsselsätze in komprimierte Paartherapie-Fallbeispiele, die die subtile Interaktion aller Drei Beteiligten beschreibt. Keine Therapie ist wie die andere, unterschiedliche kommunikative Kompetenzen des Beraters (viele Hüte, wie Hansen sagt) leiten den Prozess. So kann am Anfang ein „Expeditionsleiter“ Hoffnung und Zuversicht erhöhen; auch Qualitäten wie: Strukturieren, Brücken bauen, Dolmetschen und auch Leichtigkeit und Humor tragen dazu bei, die vielfältigen Fallstricke in intimen Beziehungen zu verstehen.

Hansen folgt in der Beratung einem selbstgefundenen Kompass der vier großen A.

1. Ankoppeln.

Aufgreifen und anschließen an Äußerungen der Ratsuchenden und damit verknüpft das kommunikative Signal: „Ich habe gehört, was Sie gesagt haben!“ (S. 10) Jede der Beteiligten erhält Raum und Aufmerksamkeit für ihre Anliegen.

2. Am Auftrag arbeiten.

Hier fragt Hansen: „Stellen Sie sich mal vor, das klappt heute ganz gut mit dem Kennenlernen, die Chemie stimmt und wir arbeiten gut zusammen. Am Ende gehen Sie zufrieden hier raus- was wäre dann anders?“ (S. 19) Diese handfeste Variante der Wunderfrage knüpft an die Zielerreichung der Ratsuchenden an und verlässt damit die oft umfangreiche Schilderung von Problemsituationen. (Ich habe beobachtet, dass diese Frage die Ratsuchenden oft unter Stress setzt, deshalb gebe ich diese Frage bei der Terminabsprache schon als kleine Aufgabe zum gewünschten Ergebnis mit auf den Weg.)

3. Aufmerksamkeit fokussieren.

Der Beziehungslotse Hansen lädt hier unter der Überschrift: „Wie ist das eigentlich bei Ihnen?“ dazu ein, z.B. das eingeübte Streitmuster näher zu erkunden: „Was müssten Sie dazu tun, um wieder in das alte Clinchmuster zu geraten?“ (S. 46)

4. Auswirkungen überprüfen.

Auch dazu gibt es diverse Schlüsselsätze, die die Resonanz der Ratsuchenden auf das Gehörte erfragen: „Was konkret nehmen Sie sich für die nächste Zeit vor, auszuprobieren oder anders zu machen?“ (S. 163) als auch bilanzierende Fragen zur Zusammenarbeit mit dem Therapeuten.

Das Buch eignet sich hervorragend, den Kompass von Hansen mit dem eigenen abzugleichen und, weil ... „Schema F nicht funktioniert“ eigene Schlüsselsätze zu finden und darüber hinaus dem 2. Paragraphen des Grundgesetzes der (Paar)-Beratung (Hansen) zu folgen: „Bleibe achtsam, freundlich und flexibel!“ (S. 166)

Hannover, den 02.04.2019