



Leseprobe aus: Roediger, Simeone-DiFrancesco, Stevens, Paare in der Schematherapie, ISBN 978-3-621-28247-5  
© 2015 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28247-5>

## Vorwort

### Von uns allen

Wir haben in diesem Buch viele Fachleute, Autoren und Autorinnen zitiert und uns sehr bemüht, deren Gedanken genau wiederzugeben. An manchen Stellen sind verschiedene Standpunkte dargelegt, Meinungen, die wir nicht unbedingt teilen – es wäre ja auch nicht gut, nur Experten und Expertinnen zu zitieren, mit denen wir übereinstimmen oder nur solche, deren Arbeiten völlig unumstritten sind. Auch Bereiche, die kontrovers diskutiert werden, können nützliche oder wertvolle Dinge enthalten, die wir keinesfalls übersehen sollten. Verantwortung können wir nur für unsere eigenen in diesem Buch vertretenen Ansichten übernehmen.

Wir sind Mitglieder der von Chiara Simeone-DiFrancesco geleiteten Interessensgruppe für Schematherapie in der Ehe- und Paarbehandlung der International Society of Schema Therapie (ISST). Es handelt sich dabei um eine Gruppe schematherapeutisch erfahrener Fachkräfte, die sich bei ihren monatlichen Treffen über die Behandlung schwieriger Paare austauschen und die die Richtlinien für eine Fortbildung in Schematherapie mit Paaren (ST-C) entwickelt haben. Einige der dort geäußerten Ideen wurden noch keinem Peer-Review unterzogen und sind noch nicht publiziert, haben dieses Buch jedoch bereichert. Wir haben wo immer möglich versucht, alle Beiträge zu nennen und zu würdigen.

Wir danken den vielen Klienten und Klientinnen, von denen wir lernen durften, wie wir unsere therapeutischen Fertigkeiten verbessern und die Schematherapie wirksamer einsetzen.

**!** Alle Fallbeispiele sind konstruiert und aus verschiedenen klinischen Situationen zusammengesetzt, weshalb jede Ähnlichkeit mit einer bestimmten Person rein zufällig ist.

### Vorwort von Dr. Eckhard Roediger

Dieser Text war ursprünglich in englischer Sprache verfasst. Dazu beizutragen war eine besondere Herausforderung für mich, wobei das gemeinsame Schreiben mit Chiara und Bruce dann aber doch überraschend einfach war. Wir hatten viel Freude am Gedankenaustausch und der gegenseitigen Inspiration. Diese deutsche Ausgabe habe ich dann umfassend überarbeitet, um sie auf die Situation der deutschsprachigen Psychotherapeuten anzupassen. Dennoch sollte die Atmosphäre des Originaltextes erhalten bleiben. Der Text weicht aber an einigen Stellen nicht unerheblich vom englischen Original ab und ist durch deutschsprachige Quellen ergänzt, die im Original

fehlen. Manche Bewertungen und Positionen (z. B. im Umgang mit Affären) sind aus europäischer Sicht eher konservativ und geben nicht meine Meinung wieder. Ich habe sie aus Respekt vor den Werten meiner Kollegen und um den Gesamtcharakter des Buches zu erhalten aber so gelassen. Das ist der Ausdruck unseres Versuchs, im Prozess des gemeinsamen Schreibens die Haltung wechselseitiger Akzeptanz, die wir auch den Paaren vermitteln, auf uns selbst anzuwenden, was recht gut geklappt hat. Ganz besonders möchte ich den Mitgliedern der von Chiara initiierten und geleiteten Interessensgruppe für ihre kreativen und mutigen Beiträge danken. Sie alle haben dieses Buch sehr bereichert und wir haben versucht, die jeweilige Person zu zitieren, wann immer wir uns erinnern und eine Äußerung zuordnen konnten. Darüber hinaus waren der Blick auf meine eigene Ehe durch die Schematherapie-Brille und die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Modelle auf uns selbst recht hilfreich, um mit den Herausforderungen des Lebens besser zurechtzukommen. Ich habe also in mehrerer Hinsicht gewonnen! Ich hoffe, dass unsere Leser und Leserinnen die gleichen Erfahrungen machen. Zuletzt möchte ich darauf hinweisen, dass Sie die wesentlichen Techniken, die in diesem Buch beschrieben sind – bis hin zum Umgang mit Affären und der Einleitung einer fairen Trennung auf dem Schematherapie-Paarvideo des Frankfurter Institutes für Schematherapie ([info@schematherapie-frankfurt.de](mailto:info@schematherapie-frankfurt.de)) bzw. [www.schematherapie-frankfurt.de](http://www.schematherapie-frankfurt.de) mit erklärenden Untertiteln anschauen können. Zuletzt noch der Hinweis, dass in dem Buch im Singular zur flüssigeren Lesbarkeit des Textes überwiegend immer noch die männliche Form stellvertretend für alle Geschlechter verwendet wird.

## **Vorwort von Dr. Chiara Simeone-DiFrancesco**

Dieses Buch ist ein gutes Beispiel für den gemeinsamen Einsatz dreier Kollegen, die im Laufe des Schreibens gute Freunde geworden sind. Wir alle unterstützen und bejahen die hier dargelegten Prinzipien, wenden sie jedoch unterschiedlich an. Wir beschreiben zwar jeweils unsere »Perlen«, tun dies jedoch stets aus einer Haltung des Dialogs und gegenseitiger Akzeptanz heraus, selbst wenn wir gelegentlich in Aspekten unserer praktischen Arbeit unterschiedlicher Meinung sind. Wir glauben, dass das, was wir beschreiben, auf alle Kulturen, Glaubensgemeinschaften und Situationen anwendbar ist, die Anwendung aber je nach den individuellen zeitlichen, örtlichen und kulturellen Gegebenheiten variieren kann. Für mich war die Zeit des gemeinsamen Schreibens lehrreich auf allen Ebenen – sie war eine intellektuelle, emotionale und spirituelle Reiseerfahrung. Unsere Zusammenarbeit hat einige meiner eigenen Bedürfnisse in den genannten Bereichen erfüllt, wofür ich meinen beiden Kollegen überaus dankbar bin. Ich hoffe, dass unsere Leserinnen und Leser den Geist der Demut und der Lernbereitschaft spüren, den Bruce und Eckhard verkörpern und vorgelebt haben. Dass ich mit ihnen diese Reise unternehmen konnte, war eine dieser glücklichen Wachstums- und Transformationserfahrungen in meinem Leben. Möge die Entdeckung der

Schematherapie mit Paaren (ST-P) die Leserschaft genauso inspirieren, wie sie uns drei inspiriert hat – das hoffe und dafür bete ich.

Unsere hier präsentierte Arbeit kann viele Forschungsprojekte ermöglichen und Grundlage für weitere Entwicklungen sein. Wir warten gespannt darauf, dass sich die Köpfe, besonders aber die Herzen unserer Leserinnen und Leser für neue Möglichkeiten des Heilens und menschlicher Verbundenheit öffnen. Wenn dieses Buch einen Beitrag dazu leistet, haben wir sinnvoll gelebt, besonders im Hinblick auf die Zukunft der Kinder, die sicher verbundene und in gegenseitiger Liebe geborgene Eltern brauchen.

Wir freuen uns auf die Reaktionen der Therapeuten und Therapeutinnen, die dieses Buch lesen, und wünschen uns, dass sie sich mit der dieser Art der interpersonalen Schematherapie anfreunden und ihren eigenen Umgang damit entwickeln. Wir freuen uns aber auch auf die Reaktionen von Paaren oder Personen, die auf der Suche sind und vielleicht leiden. Mögen sie etwas Hoffnung schöpfen, etwas Stärkung erfahren und einen gesünderen Weg einschlagen können. Uns allen bleibt die Hoffnung, auf dem Kontinuum hin zu völlig gesunden Erwachsenen zu reifen – in Demut, Offenheit und tiefer Dankbarkeit für jene, die uns die größten Tugenden vorleben: »Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen« (1 Kor 13:13).

Wir sind an Rückmeldungen interessiert und nehmen Kommentare gerne per E-Mail oder Post entgegen; selbst Telefonanrufe sind uns willkommen, weil wir glauben, dass Gemeinsamkeit letztlich allen gut tut!

## **Vorwort von Dr. Bruce A. Stevens**

Ich bin zutiefst dankbar. Ich komme nun in das Alter, in dem viele Leute in Ruhestand gehen (oder zumindest darüber nachdenken), habe aber nun ein Leben anhaltender Kreativität und intellektueller Anregungen gefunden. Ich genieße das Beisammensein mit meiner Frau Shayleen. Ich bin umgeben von wunderbaren Kollegen und Kolleginnen, von Studierenden, die gerade ihren Universitätsabschluss machen, und natürlich von mutigen Paaren, die jeden der hier formulierten Gedanken hinterfragen und sagen: »Na gut, das mag ja in einem Buch stehen, aber ob die Sache auch bei uns funktioniert?« Ich bin sehr dankbar für die Begegnung mit Chiara und Eckhard, zwei führenden Fachleuten auf dem Gebiet der Schematherapie, die ich als großzügig und verständnisvoll erlebt habe. Ich habe mehr von ihnen gelernt, als ich angemessen sagen kann.

# 7 Kommunikative Grundlagen in der Arbeit mit Paaren

## 7.1 Die Therapie zu einem sicheren Ort für das Paar machen – praktische Tipps

Kommen wir zunächst zur konkreten Einrichtung des therapeutischen »Arbeitsplatzes«: Die Stühle sollen in einem gleichschenkligen Dreieck stehen, damit der Fokus zwischen den Partnern und dem Therapeuten flexibel gewechselt werden kann. Das Paar soll miteinander sprechen und der Therapeut mit beiden Seiten direkt kommunizieren können.

Aufrechte Stühle sind für die Arbeitshaltung besser geeignet als tiefe Sessel. Für die Dialoge auf mehreren Stühlen (s. Abschn. 9.8) können Sie etwa vier Klappstühle bereithalten. Ist das Paar hochgradig reaktiv, soll die direkte Kommunikation zwischen den beiden möglichst reduziert, wenn nicht sogar aktiv unterbunden werden, um destruktive Interaktionen zu begrenzen. Gut möglich, dass das Paar anfangs nur indirekt über Sie miteinander sprechen kann. Der Abstand zwischen den Stühlen sollte daher so gering sein, dass der Therapeut zur Not seine oder ihre Hand zwischen die beiden Partner halten kann, um aufkeimende Streitigkeiten durch Unterbrechung des Blickkontaktes bereits im Keime zu ersticken, ohne laut werden zu müssen. Wer therapiert, übernimmt die Leitung und ist für den Verlauf der Sitzung verantwortlich. Manchmal wird der Therapeut Mittlerfunktionen übernehmen müssen. Wenn die Sitzung streng strukturiert werden muss, bittet man die zuhörende Person zu schweigen, bis sie eingeladen wird, sich am Gespräch zu beteiligen. Zur Einbindung sind kurze Blickkontakte zum zuhörenden Partner hilfreich, um diesem das Gefühl zu geben, auch wahrgenommen zu werden. In dem Gruppen-Schematherapiemodell von Joan Farrell und Ida Shaw (2013) sind die aktive Gesprächsleitung und das Halten des Blickkontaktes auf zwei Therapeuten verteilt. In dem hier beschriebenen Setting muss der Paartherapeut beide Funktionen in sich vereinen, was eine besondere Herausforderung darstellt.

Es braucht ein gutes Einfühlungsvermögen (Attunement) des Therapeuten, um früh zu bemerken, wenn der zuhörende Partner unruhig wird oder sich langweilt. Achten Sie daher bei der passiven Person auf Anzeichen von Ablenkung: Guckt sie vielleicht aus dem Fenster, betrachtet sie die Bilder an der Wand, prüft sie ihre Fingernägel oder, schlimmer noch, zieht sie das Smartphone aus der Tasche? Sprechen Sie dieses Verhalten sofort freundlich an und erkundigen Sie sich, ob noch alles in Ordnung ist: »Sie schauen schon eine ganze Weile aus dem Fenster. Meinen Sie, Sie könnten es schaffen, noch einen Moment zuzuhören?« Die Ansprache und die Aussicht, bald wieder einbezogen zu werden, beruhigt das impulsive Kind in diesem Partner und gibt ihm das Gefühl, zumindest wahrgenommen zu werden.

Paare verhalten sich in den Gesprächen nicht selten wie rivalisierende Kinder, die sich gegenseitig die Aufmerksamkeit des Therapeuten neiden. Unterbricht die zuhörende Seite, wird sie freundlich gebeten, sich noch eine kleine Weile zu gedulden. Die sich einmischende Person wird nicht »bestraft«, aber auch nicht mit sofortiger Aufmerksamkeit belohnt. Es ist besser, die ungeduldige Seite zu »spiegeln« und Verständnis zu zeigen:

»Ich merke, dass Sie emotional sehr engagiert sind und dass es Ihnen schwer fällt, Ihre Gefühle zurückzuhalten. Ich schätze es, dass Sie sich innerlich so stark beteiligen. Natürlich bin ich gespannt auf Ihre Sichtweise, die wir in ein paar Minuten erfahren werden. [*Keine bestimmte Zahl nennen, weil die Person sonst vielleicht genau auf die Uhr schaut!*] Ist das okay für Sie? Wenn Sie wirklich nicht mehr warten können, geben Sie mir ruhig ein Handzeichen. Danke für Ihre Geduld und Mitarbeit.«

Die ungeduldige Person soll nicht auf die Folter gespannt werden, vielmehr möglichst bald zu Wort kommen. Hier sollten Therapeuten sehr genau auf »Bestrafungs- bzw. Disziplinierungsimpulse« in ihnen achten. Gehen Sie davon aus, dass das Paar sensible Sensoren für Ihre Anspannung hat. Es kann dann im Sinne eines modellhaften Umgangs mit solchen Gefühlen besser sein, diese konstruktiv anzusprechen, als zu übergehen:

»Ich muss zugeben, dass ich jetzt auch etwas angespannt bin durch die Atmosphäre hier im Raum. Um beide Seiten gut zu verstehen muss ich mich auf Sie beide nacheinander einlassen. Darf ich Sie noch um etwas Geduld bitten? Dann werde ich versuchen, genauso auf Sie einzugehen.«

Am leichtesten ist es daher, mit dem *Paar* an dessen konkret gezeigter Interaktion zu arbeiten (Kanfer & Schefft, 1988). Dann ist auch beiden Seiten klar, warum sie gemeinsam eingeladen wurden. Diese Arbeit mit der in der Sitzung sichtbaren Interaktion wurde in Abschnitt 2.8 ausführlich dargestellt und stellt gewissermaßen ein Herzstück der Schematherapie mit Paaren dar.

### Übung

Für viele Einzeltherapeuten ist diese aktive Prozesssteuerung ungewohnt. Üben Sie doch im Rollenspiel mit einem Kollegen oder einer Kollegin den Umgang mit einer zerstreuten Person. Intervenieren Sie und bitten Sie um Feedback.

## 7.2 Ausbalancierte Parteilichkeit anstatt Neutralität

Die Vorstellung, dass man beiden Seiten genau gleich viel Zeit widmen muss, trifft nicht zu. Viel wichtiger ist es, beiden Beteiligten das Gefühl zu vermitteln, dass sie beide gesehen und verstanden werden. Das ist eher eine Frage der Verbundenheit und des validierenden Feedbacks. Manchmal gelingt es, eine Bedeutung sofort zu erfassen, manchmal ist eine Haltung konsequenter Nachfragens (»inquisitive stance«; Fonagy et al., 2004) erforderlich, bis die nicht ausgesprochene Bedeutung oder Botschaft ent-

hüllt ist: »Ich verstehe Sie nicht ganz, möchte Sie aber gerne verstehen. Würden Sie mir die Sache bitte noch mal erklären? Was genau bedeutet es, wenn Sie sagen, dass Ihr Mann Sie nicht mehr liebt?« Wenn der Prozess sinnvoll und aussagekräftig ist, wird der »passive« Teil womöglich eine halbe Stunde lang interessiert und innerlich beteiligt zuhören, ohne dass er aktiv einbezogen wird. Das kann sogar so weit gehen, dass aus der Sitzung fast eine Einzelsitzung in Anwesenheit des Partners oder der Partnerin wird, was für das gegenseitige Verständnis und die emotionale Neuverbindung sehr hilfreich sein kann. Dennoch muss die zuhörende Person von Zeit zu Zeit beobachtet werden; Blickkontakt sorgt dafür, dass sie sich nicht ausgeschlossen fühlt.

### 7.3 Sprechweise, Tonlage und Wortwahl bedenken

Paarbeziehungen leben vom Reden. Worte sind wichtig. Eigentlich sind Worte an sich bereits Handlungen. »Worte sind Schall und Rauch, sie können mich nicht wirklich treffen« – das stimmt nicht. In der Schematherapie lernen Paare, belastete Redewendungen zu identifizieren, eine Pause einzulegen und sich einen »Beruhigungsraum« zu schaffen, wenn sie merken, dass ein Wort zum Trigger geworden ist und sofort einen überraschenden Konflikt auslöst. Oft genügt es, diese Trigger und die ausgelöste innere Anspannung sofort zu bemerken und mit ein paar klärenden Fragen der Streitursache zu klären bzw. aufzulösen. Damit wird das Paar auf einfache »Reparaturversuche« mit einer Neuformulierung und Klärung eingestimmt, verbunden mit der Einladung, dem Partner oder der Partnerin von der ausgelösten Erinnerung zu erzählen. Ferner kommt es darauf an, von der anderen Seite unterstützt, positive Worte zu finden, die aussagekräftig sind und die tief im Inneren liegende Bedürfnisse befriedigen. Dazu ist aber ein Wechsel von der Selbstbehauptungs- auf die Bindungsseite notwendig, was zumindest einen minimalen inneren Abstand braucht. Daher wird immer wieder in diesem Buch betont, dass eine gute Paarbeziehung auf eine gute eigene emotionale Selbstregulationsfähigkeiten aufbaut. Die Arbeit an der Paarbeziehung wird damit zum Trainingslabor für einen generell starken gesunden Erwachsenenmodus.

Ein sensibler Umgang mit Sprache betrifft auch die Tonlage. Die richtigen Worte im falschem Ton gesagt und schon entgleist die Kommunikation. Weniger triggernde Worte, in sanftem und verständnisvollem Ton geäußert, wirken in den meisten Fällen de-eskalierend und sind potenziell sogar heilend. Gleichzeitig sollen die Worte berühren und müssen daher eine gewisse Prägnanz und emotionale Ladung haben. Diese Gratwanderung ist nicht leicht und verlangt eine Kunstfertigkeit im Umgang mit den Nuancen der Sprache. Bei der Arbeit mit Patienten, deren Muttersprache nicht Deutsch ist, fällt auf, wie fragil diese durch Worte aufgebauten, feinen Verbindungen zwischen unseren Selbsten ist. Worte verbinden oder verstören. In der Paartherapie sollen aus »Worten als Waffe« Worte als Medium der Verbindung werden. Das Thema »verbindende Kommunikation« wird in Abschnitt 7.7 ausführlicher behandelt.

Gut möglich, dass in der Therapiesituation unversehens verletzende Worte gewählt werden. Das kann die therapeutische Beziehung (wie die Paarbeziehung selbst)

unversehens zum Kippen bringen. Dann gilt es modellhaft rasch und mutig zu handeln:

Die Störung markieren und ansprechen: »Ich merke, dass Sie meine Worte irritiert haben. Das war nicht meine Absicht. Lassen Sie uns versuchen, das zu klären.«

Die Verantwortung für die Störung auf sich nehmen (»One-down-Position«; Bateson, 1981: »Es tut mir leid, wenn ich mich missverständlich ausgedrückt habe. Ich wollte Sie nicht irritieren bzw. verletzen!«).

Den Selbstbehauptungsversuch des Patienten benennen und anerkennen (validieren): »Es ist gut, dass Sie reagieren, wenn ich etwas gesagt habe, was Sie irritiert. Das ist besser, als wenn Sie es runterschlucken. So habe ich die Chance, mich zu korrigieren.«

Erneut versuchen, das Anliegen besser zu formulieren: »Worum es mir eigentlich geht ist ...«

Gelingt es, die Störung zu klären und zu bereinigen, geht die therapeutische Beziehung oft gestärkt daraus hervor. Am Modell der Therapeuten lernt das Paar einen konstruktiven Umgang mit Irritationen oder Brüchen und kann diese Technik dann auch selbst im Alltag anwenden. Letztlich handelt es sich um eine »Technik«, die aber mit einem »warmen Herzen« eingesetzt werden muss, um ihre verbindende Wirkung zu erzielen. Guter Wille allein reicht nicht aus! Die Verbindung von beidem macht den Effekt.

Zuletzt noch ein paar Worte zur Körperhaltung. »The body talks!« Versuchen Sie sich dahingehend zu trainieren, dass Sie sich nicht regelhaft mit übereinandergeschlagenen Beinen oder gar verschränkten Armen nach hinten gelehnt hinsetzen. Das ist die Sitzhaltung eines distanzierten Beschützers. Sie werden oft genug Ihre Patienten in dieser Haltung vorfinden! Es kostet anfangs etwas Mühe, sich diese Haltung abzutrainieren, aber es lohnt sich. Das erwähnte Attunement (Siegel, 1999) bezieht sich auch auf die Körperhaltung. Auch hier folgen wir – wie beim Tanzen – oft unbewusst den Bewegungen unserer Gegenüber. Zumindest, wenn unser Bindungssystem aktiviert ist. Sie können dann nicht selten beobachten, wie sich Ihr Patient/Ihre Patientin kurze Zeit später umsetzt, wenn Sie sich umgesetzt haben. Besonders Menschen, die zur Unterordnung neigen, nehmen unbewusst oft die Haltung des (als dominanter erlebten) Gegenübers ein. Dieses Muster hat damit auch eine gewisse diagnostische Aussagekraft. Sie können diese Resonanzprozesse aber auch aktiv nutzen, um der Beziehung auf der körpersprachlichen Ebene etwas mehr Basis zu geben, indem Sie sich in einer offenen, leicht zugewandten Haltung hinsetzen. In gesteigerter Form nutzen wir diese Ebene, wenn wir uns im Laufe der Arbeit neben die Patienten setzen, um ihnen buchstäblich »näher zu kommen« und dadurch z. B. die Stuhldialoge zu intensivieren (s. Abschn. 9.8).

### Reflexion

Bitte Sie Ihre Kollegen und Kolleginnen um ein Feedback zu Ihrer Wortwahl, Tonlage und Körperhaltung in unterschiedlichen Settings und Situationen.

## Übung

Machen Sie eine Videoaufnahme von einer Paarsitzung und fragen Sie in der Supervision, wie Ihre Stimme, Haltung und Wortwahl ankommt. Um dieses Attunement mit den Patienten zu sehen, machen wir in der Schematherapie grundsätzlich videogestützte Supervision.

## 7.4 Sich selbst einbringen, gesunde Familienmodelle, Helden, Spiritualität und Religion

In der Schematherapie ist es in manchen Situationen therapeutisch angemessen und sehr wirksam, etwas von sich selbst preiszugeben. Jim McCulloch (2000) nennt das »disciplined personal involvement«. Dabei soll aber immer der unmittelbare Bezug zum Patienten im Vordergrund stehen. Die Idee dahinter ist die von Yalom formulierte »Universalität des Leides« (1992), die uns als Menschen verbindet. Wenn man dabei dosiert und besonnen vorgeht, verstärkt diese Selbstoffenbarung ein Gefühl der Verbundenheit und des Vertrauens.

## Fallbeispiel

Oliver hatte mit Stress und generalisierten Angstzuständen zu kämpfen. Sein Therapeut sagte: »Ich glaube, ich verstehe ein Stück weit, wie Sie sich fühlen. Ich habe jahrelang gegen Angstzustände angekämpft und dann gemerkt, dass mir regelmäßige Achtsamkeitsübungen wirklich helfen. Können Sie sich vorstellen, so etwas auch auszuprobieren?«

Wer etwas über sich erzählt, zeigt, dass alle in gewissem Maß zu kämpfen haben, einfach weil wir Menschen sind. Das macht Mut. Die Ausgangspunkte unserer Lebensreisen unterscheiden sich, unsere Probleme dagegen sind oft recht ähnlich. Wer schematherapeutisch arbeitet, muss nicht perfekt sein, kann aber anderen zeigen, wie ein gesunder erwachsener Mensch mit Stress umgeht und Vorbild sein. Das kann bedeuten, ein paar Mal tief durchzuatmen, um aus einer aktuellen Schemaaktivierung herauszukommen, aufzustehen, um eine neue Perspektive zu gewinnen oder ein paar Minuten Auszeit zu nehmen, wenn man von Gefühlen überwältigt ist.

## Übung

Selbstoffenbarung hilft dem Paar, sich nicht unterlegen oder mangelhaft zu fühlen. Sie schafft eine kollaborative, warme und verständnisvolle Arbeitsatmosphäre auf Augenhöhe und balanciert das oft sehr direktive Vorgehen der Therapeuten für die Patienten wohltuend aus.