

Bettina Disler

# Dynamisierung in der Paartherapie

Lustlosigkeit, Entfremdung und Affären  
systemisch visualisieren

Mit einem  
Geleitwort von  
Ulrich Clement

Fach-  
buch   
Klett-Cotta





Bettina Disler

# **Dynamisierung in der Paartherapie**

**Lustlosigkeit, Entfremdung und Affären  
systemisch visualisieren**

Mit einem Geleitwort von Ulrich Clement

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2019 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Bettina Herrmann

unter Verwendung eines Fotos von photocase © criene

Datenkonvertierung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608-98185-8

E-Book: ISBN 978-3-608-19152-3

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-29148-3

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

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

<b>Geleitwort</b> .....	11
<b>Einleitung</b> .....	13
Das Dynamische Grundriss-Modell – eine »Power Map« für Paare und Therapeuten .....	13
Vielschichtige Darstellung – einfache Anwendung .....	14
Kapitelübersicht .....	15
<b>1 Die Grundlagen des Systemischen Visualisierens mit dem Dynamischen Grundriss-Modell</b> .....	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
<b>2 Der violette Pfeil – vom Sehen und Gesehenwerden</b> .....	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
<b>3 Die Verhandlungstaktik</b> .....	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
<b>4 Die Lustlosigkeit</b> .....	<b>54</b>
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
<b>5 Der blaue Pfeil – wer konstant für den Partner denkt, verliert sich selbst</b> .....	<b>65</b>
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
<b>6 Die drei Begegnungs-Ebenen der Paarbeziehung</b> .....	<b>73</b>
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
<i>»Wanting to be wanted«</i> .....	88
<i>»Augen zu und durch«</i> .....	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
<b>7 Worlds apart – wenn Paare sich fremd werden</b> .....	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
<b>8 Affären – die acht Formen der Untreue</b> .....	101
Fremdgehen trotz Verhandlungen .....	101
<i>»Ups, das war keine Absicht«: die Zufalls-Affäre</i> .....	102
<i>»I'm (still) the man/woman«: die Don Juan-Affäre</i> .....	103
Fremdgehen als Folge gescheiterter Verhandlungen .....	104
<i>»Verstehst du mich?«: die Hilfeschrei-Affäre</i> .....	106
<i>»Ich bin schon halb weg«: die Ausstiegs-Affäre</i> .....	107
<i>»Die Rache ist mein«: die Vergeltungs-Affäre</i> .....	108
Fremdgehen als Folge von Desinteresse an Verhandlungen .....	109
<i>»Man darf sich doch auch mal etwas gönnen«:     die Selbstmedikations-Affäre</i> .....	109
<i>»Was wäre, wenn...«: die Erkundungs-Affäre</i> .....	110
<i>»Aufzwei Hochzeiten gleichzeitig tanzen«: die Dreiecks-Affäre</i> .....	111
Die neuen Elemente des dynamischen Grundriss-Modells .....	113
<b>9 Was möglich ist – ein Kompass der Beziehungsmodelle</b> .....	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
<b>10 Eifersucht – ein Szenario mit drei Akteuren .....</b>	<b>126</b>
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
<b>11 Therapeutische Interventionen und ihre Verortung im Dynamischen Grundriss-Modell .....</b>	<b>139</b>
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
<b>Eine Übersicht aller Elemente des Dynamischen Grundriss-Modells</b> ....	143
<b>Danksagung</b> .....	147
<b>Literaturangaben</b> .....	148
<b>Über die Autorin</b> .....	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.