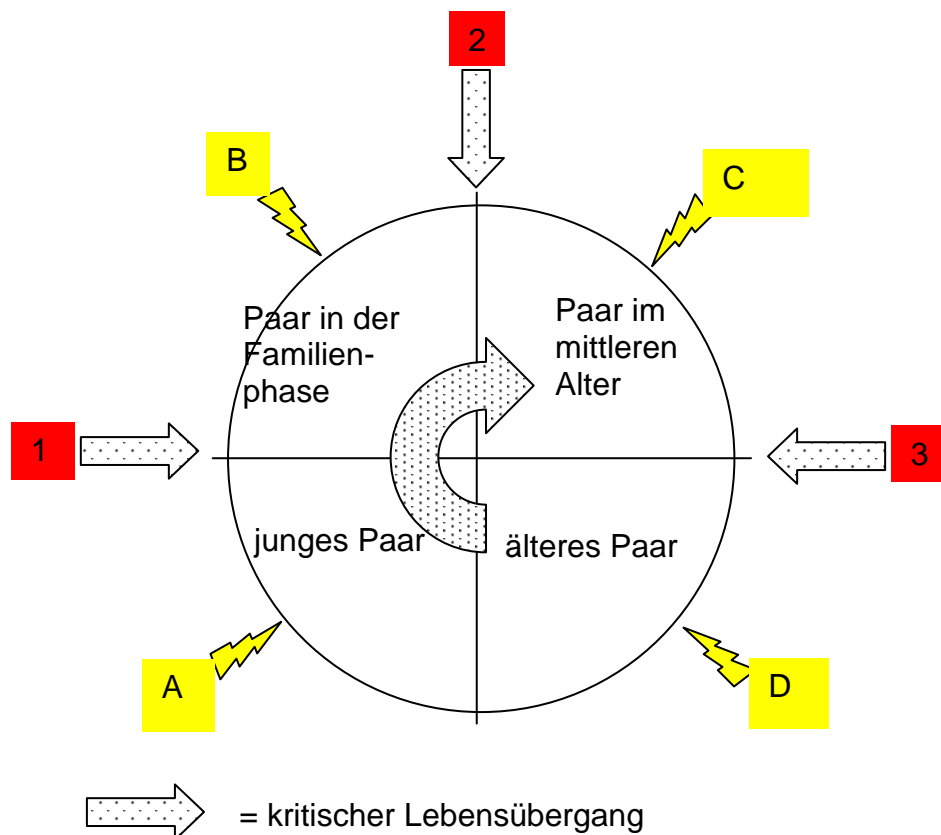


1. Paare sind lebende Systeme und somit Systeme in Entwicklung. Sie durchlaufen Phasen - die "Jahreszeiten" des Paares:



Systeme entwickeln sich diskontinuierlich. Es folgen sich Entwicklungsphasen relativer Stabilität (Homöostase) und solche relativer Instabilität (Transformation), Konsolidierungsphasen mit der Gefahr der Erstarrung und Differenzierungsphasen mit der Gefahr der Auflösung.

2. Lebensübergänge: Kritische Lebensereignisse bringen das Gleichgewicht des Systems ins Wanken. Das Alte geht nicht mehr. Das Neue ist noch nicht vorhanden. Kritische Lebensereignisse setzen das System unter Stress

3. Unterscheide vorhersehbare (1, 2, 3) und nichtvorhersehbare (A, B, C, D) kritische Lebensereignisse

Vorhersehbare kritische Lebensereignisse: werden antizipiert, es ist eine Sprache vorhanden, es gibt Rituale. Bsp.: Hochzeit, Geburt des ersten Kindes, Volljährigkeit des jüngsten Kindes, Pensionierung der Partner

Nichtvorhersehbare kritische Lebensereignisse: werden nicht antizipiert, es gibt keine Rituale, keine Sprache, das Thema ist tabuisiert. Dadurch erhöht sich der Stress, den sie in der Paarbeziehung verursachen. Bsp.: Schwere Erkrankung oder Unfall eines Partners oder eines Kindes, Todesfall in der Familie, Aussenbeziehung eines Partners, Verlust von Hab und Gut etc.

4. Ein kritisches Lebensereignis fordert das System zum Wandel heraus. Wenn vorhersehbare und nichtvorhersehbare kritische Lebensereignisse zusammentreffen, werden die

Ressourcen und Bewältigungspotentiale des Systems sehr stark herausgefordert oder überfordert.

Bei Überforderung kann es zu Symptombildungen kommen. Diese können gesehen werden entweder als unbewusste Strategien zur Erhaltung des System-Gleichgewichts oder aber als "Vorboten von Wandel" (also entwicklungsorientiert).

Umgekehrt können Symptombildungen auch den Stress erst erzeugen. Auch in diesem Fall können sie gesehen werden als "Aufforderung zum Wandel".

5. Die Rolle des Paarthérapeuten bei Krisen

Der PT stellt sich die Leitfrage: "Wofür wird diese Krise einmal gut gewesen sein?" Alle Beteiligten sind herausgefordert, aktiv und kreativ zu werden.

Symptombildungen (z. B. eine Aussenbeziehung) sind Vorboten von oder Aufforderung zum Wandel: "Welchen Wandel signalisiert das Symptom in einer noch verschlüsselten Sprache?". Oder: "Zu welchem Wandel fordert das Symptom heraus?"

Der PT bringt eine zukunftsorientierte Sicht hinein, er regt an zu Vision und Antizipation.

Entwicklungen brauchen ihre Zeit. Konkrete Entscheidungen müssen "an der Zeit" sein. Der PT geht mit dem Lebensfluss, packt entschlossen zu, wenn es Zeit ist, kann aber auch geduldig warten.