



Die Identifikation von Ressourcen und Resilienzfaktoren des Paares ist ein entscheidender Schritt im therapeutischen Prozess. Allzu oft tendieren kränkende Ehepartner dazu, sich auf ihre Probleme und Mängel zu konzentrieren, wobei sie die Stärken, die sie vereinen, übersehen. Die Rolle des Paartherapeuten besteht darin, ihnen zu helfen, ihre Perspektive zu ändern, indem sie ihre Fähigkeiten und ihr Potenzial zur Erholung hervorheben.

Die Ressourcen des Paares sind vielfältig und abwechslungsreich. Sie können individuell sein, wie die Qualitäten und Fähigkeiten jeder Person, oder relational, wie Momente der Verbundenheit und gegenseitigen Unterstützung. Sie können auch extern sein, wie das Freundschafts- und Familien-Netzwerk, auf das das Paar sich stützen kann.

Um diese Ressourcen zu identifizieren, kann der Therapeut auf verschiedene Werkzeuge zurückgreifen, wie den Fragebogen der Charakterstärken von Peterson und Seligman. Dieser ermöglicht es, die dominierenden Tugenden jedes Einzelnen, wie Kreativität, Freundlichkeit oder Humor, zu erkennen. Durch das Bewusstsein über ihre jeweiligen Stärken können die Ehepartner sie besser für ihre Beziehung mobilisieren.

Der Therapeut kann auch mit dem Paar die Momente der Zufriedenheit und des Erfolgs, die sie gemeinsam erlebt haben, erforschen. Durch das Erinnern an diese positiven Augenblicke nähern sich die Partner wieder ihren gemeinsamen Ressourcen und ihrer Fähigkeit, Schwierigkeiten zu überwinden.

Nehmen wir das Beispiel von Marie und Paul, die eine Krise durchleben, die durch Trauer verursacht wurde. Bei der Erforschung ihrer Ressourcen stellen sie fest, dass sie bereits zusammen schwierige Zeiten durchgemacht haben, wie die Krankheit ihres Kindes. Sie erinnern sich daran, wie sie sich gegenseitig unterstützt haben, indem sie offen

kommuniziert und sich Aufgaben geteilt haben. Dieses Bewusstsein hilft ihnen, diese Fähigkeiten zu mobilisieren, um ihre aktuelle Trauer zu bewältigen.

Neben den Ressourcen ist der Therapeut auch aufmerksam auf die Resilienzfaktoren des Paares. Resilienz ist die Fähigkeit, sich von Widrigkeiten zu erholen und ein neues Gleichgewicht zu finden. Einige Paare zeigen große Resilienz, dank Schutzfaktoren wie:

- Offene und einfühlsame Kommunikation
- Fähigkeit, Emotionen und Bedürfnisse auszudrücken
- Flexibilität in Rollen und Funktionsregeln
- Ein Sinn für Engagement und ein gemeinsames Projekt
- Ein zufriedenstellendes soziales Unterstützungsnetzwerk
- Die Fähigkeit, den durchlebten Prüfungen einen Sinn zu geben

Durch die Identifikation dieser Resilienzfaktoren kann der Therapeut das Paar dabei unterstützen, sie zu stärken und im Angesicht von Schwierigkeiten zu mobilisieren. Es geht darum, von einer auf Probleme fokussierten Sichtweise zu einem Ansatz zu wechseln, der auf Lösungen und Ressourcen ausgerichtet ist.

Stellen Sie sich das Beispiel von Sophie und Marc vor, die wiederkehrende Konflikte in Bezug auf die Erziehung ihrer Kinder erleben. Bei der Erkundung ihres Weges bemerkt der Therapeut, dass sie es geschafft haben, eine Phase der Arbeitslosigkeit zu überstehen, indem sie ihre Kräfte vereint und sich gegenseitig unterstützt haben. Er lädt sie dazu ein, darüber nachzudenken, wie sie diese Ressourcen auf ihre aktuelle Situation übertragen könnten. Durch die Besinnung auf ihre Verbundenheit und Kreativität gelingt es Sophie und Marc, zufriedenstellende Kompromisse in der Erziehung zu finden.

Die Identifikation von Ressourcen und Resilienzfaktoren ist ein starker Hebel für therapeutische Veränderung. Indem sie das Paar dazu bringt, seine Perspektive auf sich selbst zu ändern, eröffnet sie neue Perspektiven und gibt Hoffnung zurück. Die Ehepartner werden nicht mehr nur durch ihre Mängel definiert, sondern auch durch ihre Stärken und ihr Potenzial zur Entwicklung.

Natürlich erfordert dieser Ansatz Feingefühl und Kreativität von Seiten des Therapeuten. Es geht nicht darum, die Schwierigkeiten des Paares zu leugnen, sondern sie in eine breitere und nuanciertere Sicht zu stellen. Einige stark geschädigte Paare können Schwierigkeiten haben, sich wieder mit ihren Ressourcen zu verbinden. Der Therapeut wird darauf achten, in ihrem Tempo voranzukommen, indem er jeden kleinen Schritt in Richtung Veränderung würdigt.

Zusammengefasst ist die Identifikation von Ressourcen und Resilienzfaktoren ein Schlüsselschritt im therapeutischen Prozess. Durch die Erforschung der individuellen und relationalen Stärken des Paares sowie seiner Erholungsfähigkeiten, öffnet der

Paartherapeut neue Wege zur Veränderung. Dieser ressourcenorientierte Ansatz gibt den Ehepartnern Vertrauen in sich selbst und in ihre Beziehung zurück. Er hilft ihnen, ihre Kompetenzen zur Bewältigung ihrer gegenwärtigen und zukünftigen Schwierigkeiten zu mobilisieren. Mit Takt und Freundlichkeit angewendet, ist er ein wertvolles Werkzeug für die Förderung der ehelichen Erfüllung.

Zu merkende Punkte:

- Die Identifikation der Ressourcen und der Resilienzfaktoren des Paares ist im therapeutischen Prozess entscheidend. Sie ermöglicht es, die Sicht zu ändern, indem sie die Stärken und das Potenzial des Paares hervorhebt.
- Die Ressourcen des Paares sind vielfältig: individuell (Qualitäten, Fähigkeiten), relational (Verbundenheit, Unterstützung) und extern (Freundes- und Familienkreis). Tools wie der Charakterstärken Fragebogen können helfen, sie zu identifizieren.
- Das Erkunden der von dem Paar erlebten Momente des Erfolgs und der Zufriedenheit ermöglicht es, sich wieder mit ihren gemeinsamen Ressourcen und ihrer Fähigkeit, Widrigkeiten zu überwinden, zu verbinden.
- Resilienz ist die Fähigkeit, sich von Widrigkeiten zu erholen. Faktoren wie Kommunikation, Ausdruck von Emotionen, Flexibilität, Engagement, soziale Unterstützung und die positive Deutung von Prüfungen tragen dazu bei.
- Die Stärkung von Resilienzfaktoren hilft dem Paar, von einer auf Probleme fokussierten Sichtweise auf einen auf Lösungen und Ressourcen ausgerichteten Ansatz umzustellen.
- Dieser Ansatz gibt Hoffnung zurück und eröffnet neue Veränderungsperspektiven, indem er das Paar durch seine Stärken und sein Entwicklungspotential neu definiert.
- Der Therapeut sollte Feingefühl haben, im Tempo des Paares fortschreiten und jeden Fortschritt wertschätzen. Das Ziel ist nicht, die Schwierigkeiten zu leugnen, sondern sie in eine nuanciertere Sichtweise zu stellen.
- Zusammenfassend ist der ressourcenorientierte Ansatz, wenn er mit Takt angewendet wird, ein starker Hebel zur Mobilisierung der Fähigkeiten des Paares und zur Förderung ihrer Enthüllung.