Die Befragung, Umformulierung und Reflektion sind wesentliche Interviewtechniken in der Paartherapie. Sie ermöglichen es dem Therapeuten, Informationen zu sammeln, die Erfahrungen jedes Einzelnen zu klären und eine konstruktive Kommunikation innerhalb des Paares zu fördern.

Die Befragung ist die Kunst, relevante Fragen zu stellen, um die Situation des Paares zu erkunden. Der Therapeut verwendet hauptsächlich offene Fragen, die eine freie und nuancierte Ausdrucksform fördern: Wie haben Sie diesen Streit erlebt? Was fühlen Sie in solchen Momenten? Er vermeidet geschlossene Fragen, die ja- oder nein-Antworten induzieren.

Der Therapeut stellt auch Kreisfragen, die Interaktionen und wechselseitige Einflüsse untersuchen: Wie reagieren Sie, wenn Ihr Partner wütend wird? Und Sie, wie nehmen Sie seine Reaktion auf Ihren Ärger wahr? Dies macht es möglich, destruktive Beziehungskreisläufe zu beleuchten.

Manchmal verwendet der Therapeut reflektive Fragen, die die Selbstanalyse anregen und neue Perspektiven eröffnen: Wenn Ihr Partner dieses Verhalten ändern würde, welchen Einfluss hätte das auf Sie? Wie stellen Sie sich Ihr ideales Paar vor?

Die Umformulierung besteht darin, die Aussagen der Person in anderen Worten zu wiederholen. Der Therapeut formuliert regelmäßig um, was er aus der Rede jedes Einzelnen verstanden hat: Wenn ich Sie richtig verstehe, waren Sie tief verletzt durch seine Worte. Dies ermöglicht es ihm, zu überprüfen, ob er die Botschaft richtig verstanden hat und zeigt dem Paar, dass es gehört und verstanden wird.

Die Umformulierung klärt auch das Ungesagte und die Andeutungen: Wenn Sie sagen "er nervt mich", ist das eine Art zu sagen, dass Sie sich vernachlässigt und wütend fühlen? Sie entschlüsselt implizite Botschaften für ein besseres gegenseitiges Verständnis innerhalb des Paares.

Die Reflektion ist die Kunst, dem Paar ohne Urteil das zu spiegeln, was der Therapeut in ihrer Beziehung wahrnimmt. Ich bemerke, dass immer wenn die Frau Kritik äußert, Sie, Mann, in Schweigen verfallen. Und Ihr Schweigen scheint die Frustration der Frau zu verstärken. Wie ein freundlicher Spiegel beleuchtet der Therapeut die wiederkehrenden Dynamiken des Paares.

Die Reflektion ähnelt der Metakommunikation, die im Unterkapitel "6-5 Die Metakommunikation und das Reframing" behandelt wird. Sie ermöglicht dem Paar, einen Schritt zurück zu machen und seine Dynamik zu betrachten. Wir drehen uns im Kreis in einem Dialog der Tauben. Sie beide brauchen das Gefühl, gehört zu werden, aber Ihre jeweiligen Strategien funktionieren nicht.

Der Therapeut bemüht sich, ein Gleichgewicht zwischen Direktivität und Nicht-Direktivität in seiner Fragestellung beizubehalten. Zu viele direktive Fragen könnten den spontanen Ausdruck des Paares behindern. Zu viel Nicht-Direktivität könnte einen Eindruck von Unklarheit schaffen. Die Kunst besteht darin, sich an das Paar und den jeweiligen Moment anzupassen.

Zum Beispiel, vor einem schweigsamen und defensiven Paar, wird der Therapeut eher direktiv sein, um den Austausch anzuregen: Erzählen Sie mir, wie ein typischer Tag in Ihrer Beziehung derzeit abläuft? Im Gegensatz dazu, mit einem gesprächigen und reaktiven Paar, wird er eher zurückhaltend sein, um ihnen das Wort zu überlassen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Befragung, Umformulierung und Reflektion die Beziehungswerkzeuge des Paartherapeuten sind. Mit Feingefühl und Unterscheidungsvermögen eingesetzt, ermöglichen diese Techniken es, den Dialog zu entfalten, das Verständnis zu vertiefen und die Ressourcen des Paares zu aktivieren. Sie sind die Grundlage für eine starke therapeutische Allianz und eine fruchtbare Beziehungsarbeit.

Zusammenfassung:

- Befragung, Umformulierung und Reflektion sind Schlüsseltechniken in der Paartherapie, um Informationen zu sammeln, Erlebnisse zu klären und eine konstruktive Kommunikation zu fördern.

- Befragung nutzt offene Fragen für freien Ausdruck, Kreisfragen zur Erforschung von Interaktionen und reflektive Fragen zur Anregung der Selbstanalyse.

- Umformulierung besteht darin, Aussagen in andere Worte zu fassen, um das Verständnis zu überprüfen, das Ungesagte zu entschlüsseln und Botschaften zu klären.

- Reflektion beleuchtet die wiederholenden Beziehungsdynamiken des Paares, ohne Urteil, wie ein freundlicher Spiegel. Sie bietet eine Möglichkeit, einen Schritt zurückzutreten.

- Der Therapeut passt seinen Stil zwischen Direktivität und Nicht-Direktivität je nach Paar und Moment an, um den Austausch zu fördern oder das Wort aufkommen zu lassen.

- Diese Techniken, wenn feinfühlig eingesetzt, ermöglichen es, den Dialog zu entfalten, das gegenseitige Verständnis zu vertiefen und die Ressourcen des Paares zu aktivieren, für eine starke therapeutische Allianz.