



Das Heilen von Beziehungen in der Mehrgenerationenperspektive

Dr. Franz Pfitzer

Arzt für Neurologie und Psychiatrie
Arzt für Psychotherapeutische Medizin
Chefarzt der Psychosomatischen Abteilung



Klinik St. Irmingard
Osternacher Straße 103
83 209 Prien am Chiemsee

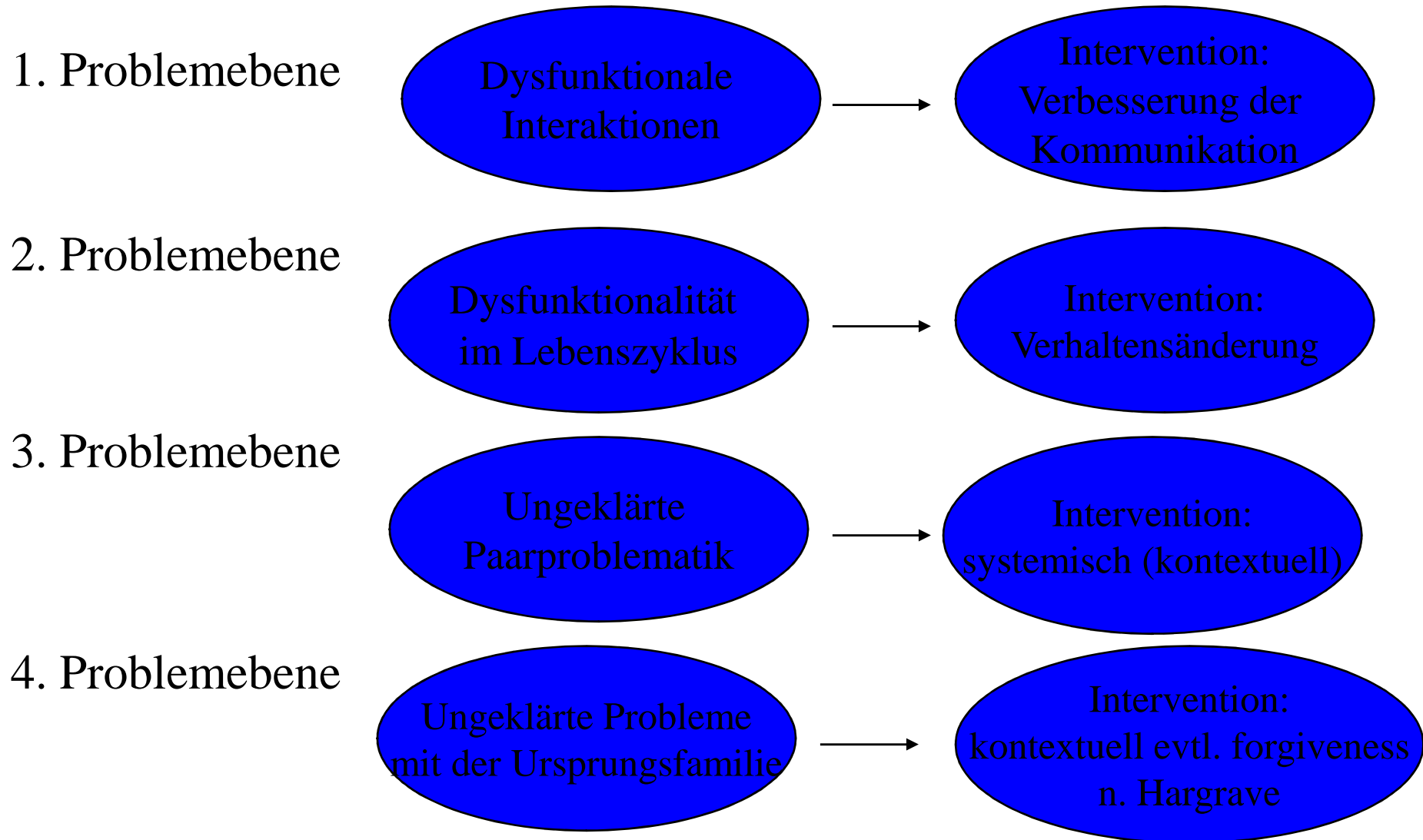


Simssee Klinik
Ströbinger Straße 18a
83 093 Bad Endorf

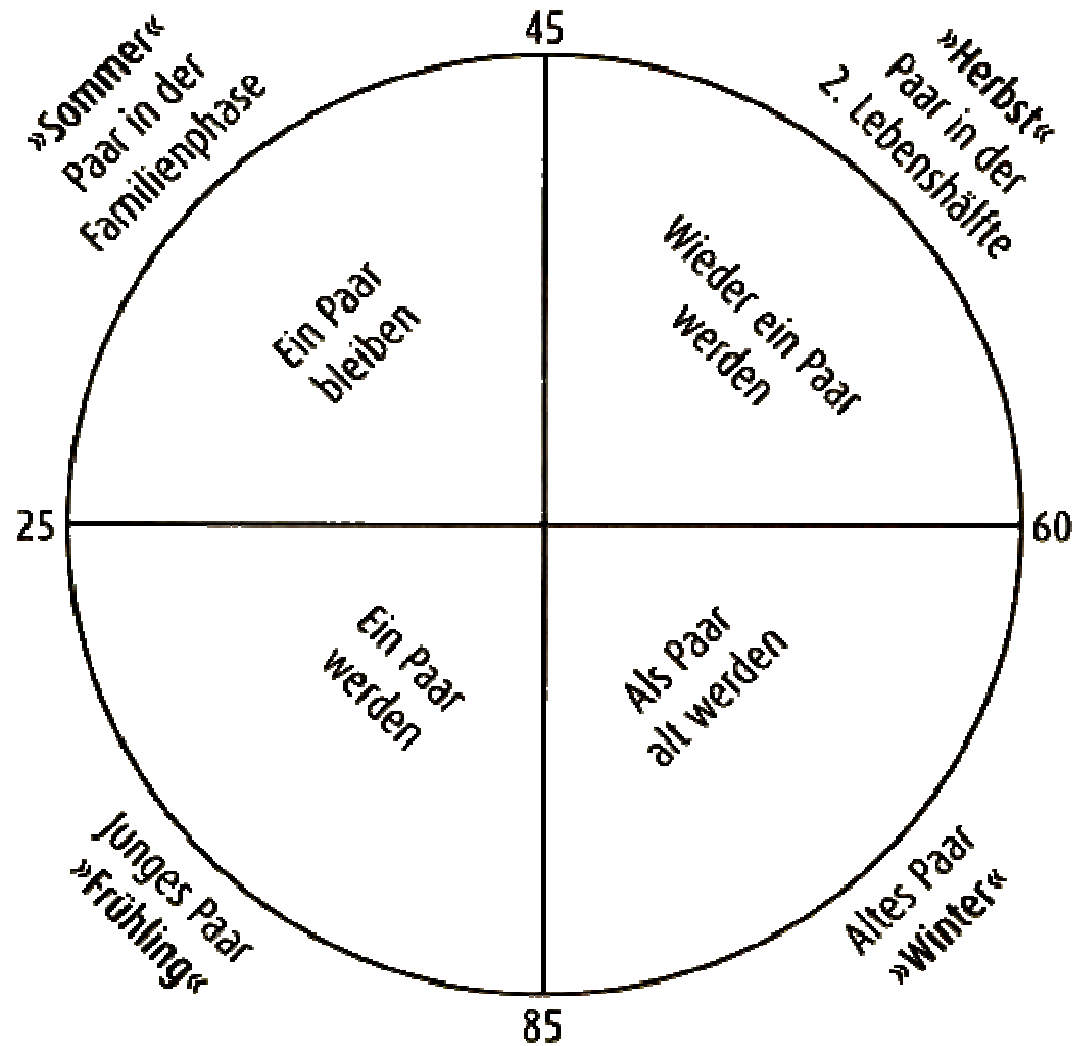
Paartherapie



Paartherapie



Die „Jahreszeiten“ der Liebe



Der Lebenszyklus des Paares

Phasen der Paarbeziehung (A)

I) Frühling (- ca. 25J. - ohne Kinder)

- Aufgaben:*
1. Gute Kommunikationsstrukturen aufbauen
 2. Verbindlichkeit
 3. Gemeinsame Lebensziele

II) Sommer (- ca. 45J. - Kinder)

- Aufgaben:*
1. Auseinandersetzung mit traditionellen Bildern
Arbeitsmann / Familienfrau
 2. Balance Autonomie vs. Bindung
 3. „Inseln“ der Paarbeziehung

Phasen der Paarbeziehung (B)

III) Herbst (- ca. 65J., leeres Nest)

Aufgaben: 1. Neue Rollenverteilung

2. Vertiefung der Kommunikation

(„Leichen im Keller“ in Beziehung / in Ursprungsfamilie)

3. Unterstützung beim Alterungsprozess

weibl. Menopause - „Krankheit“

männl. Menopause - Tabu

IV) Winter (ab 65J.)

Aufgaben: 1. Ausrichtung auf „Drittes“, neue Ziele

2. Akzeptanz des eigene Lebens (einschl. Verlusten, Kränkungen, Fehlern und Versagen)

3. Akzeptanz von körperlichen und geistiger Hinfälligkeit (am Partner und sich selbst)

Ehephasen nach Hargrave

Ziel: Förderung eines gemeinsamen „Wir“

1. Stabilität 0 - 7 Jahre

- a) Ursprungsfamilie
- b) Stile und Muster von Konflikten

2. Sicherheit 7 - 20 Jahre

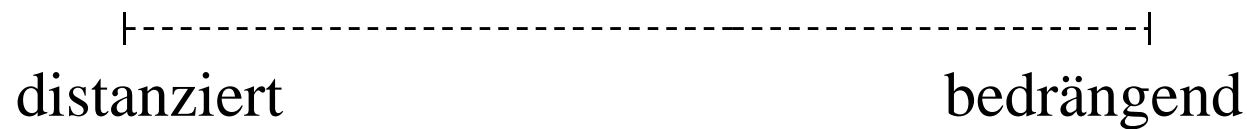
- a) Schlüssel um Vertrauenswürdigkeit aufzubauen
- b) Die Geschlechter und Beziehungsarbeit
- c) Geld und Partnerschaft
- d) Erziehungsfragen
- e) Sexualität

3. Ernsthaftigkeit über 20 Jahre

- a) Individuelle Ziele und Träume
- b) Berechtigte Ansprüche an eine gute Ehe

1.) Stabilität - Interaktionsmuster (A)

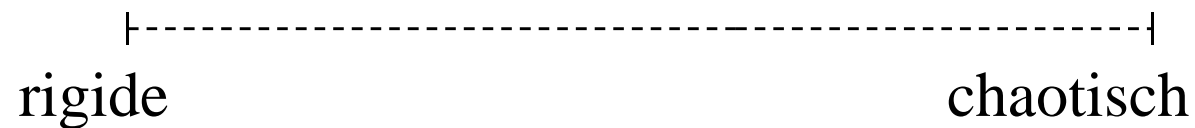
A. Bedürfnis nach Nähe



B. Aktivität

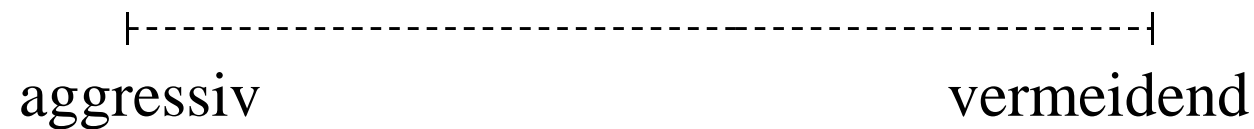


C. Umgang mit Veränderung

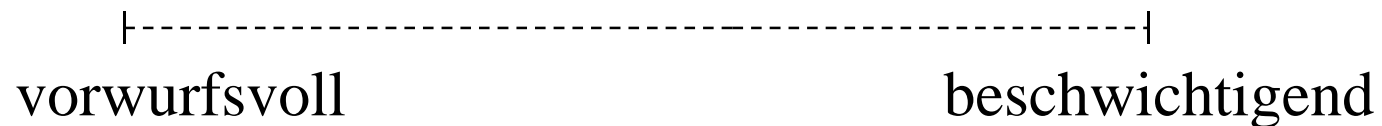


1.) Stabilität - Interaktionsmuster (B)

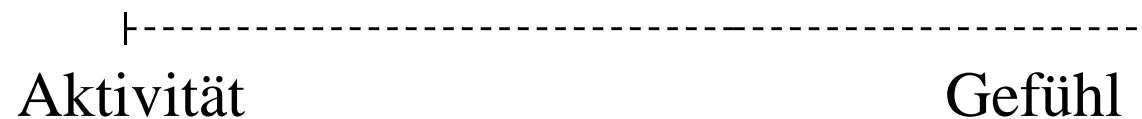
D. Problemlösung



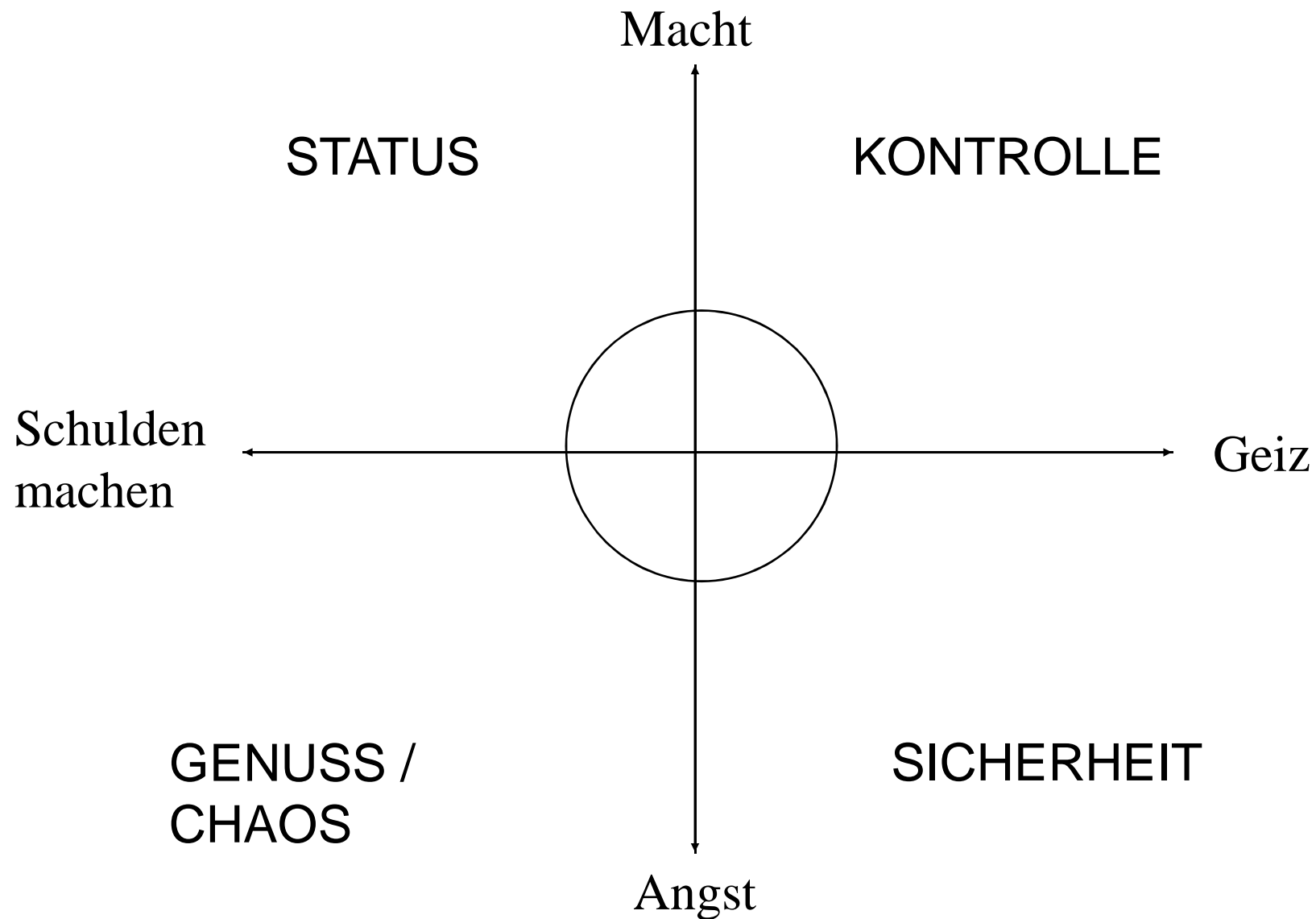
E. Umgang mit Konflikten



F. Umgang mit Intimität



Sicherheit – Umgang mit Geld



Formen der Liebe

- Kameradschaftlich -> *Ich bin nicht alleine*
- Romantische oder leidenschaftliche Liebe -> *Ich bin wertvoll und einzigartig*
- Altruistische Liebe -> *Ich bin wertvoll*

Aspekte von Vertrauen

- Vorhersehbarkeit

Sicherheit und Vertrauenswürdigkeit (Alarm-System)

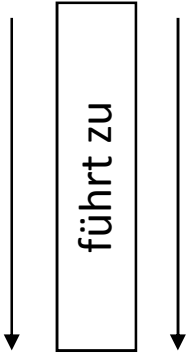
- Gerechtigkeit oder Balance des Gebens und Nehmens

Sicherheit und Hoffnung (Bindungs-System)

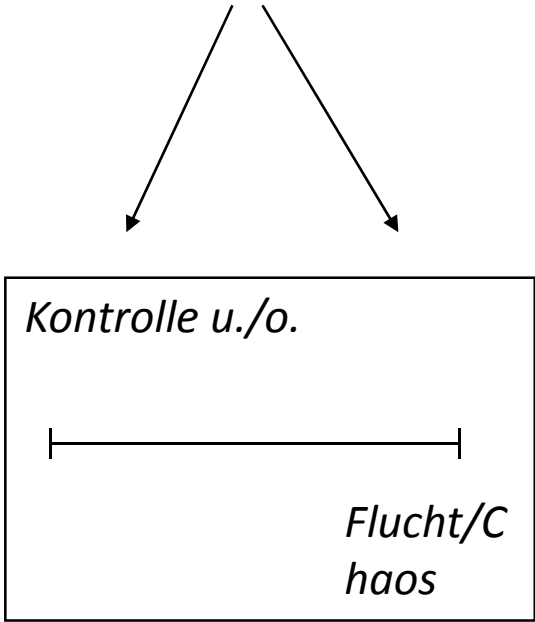
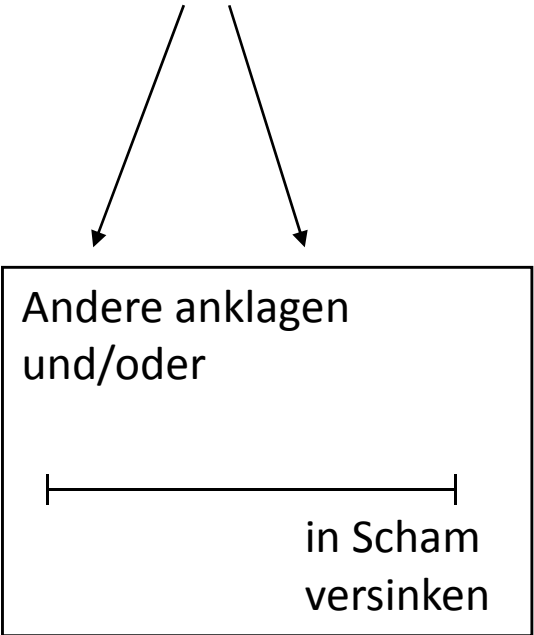
- Offenheit

Ehrlichkeit und Nähe

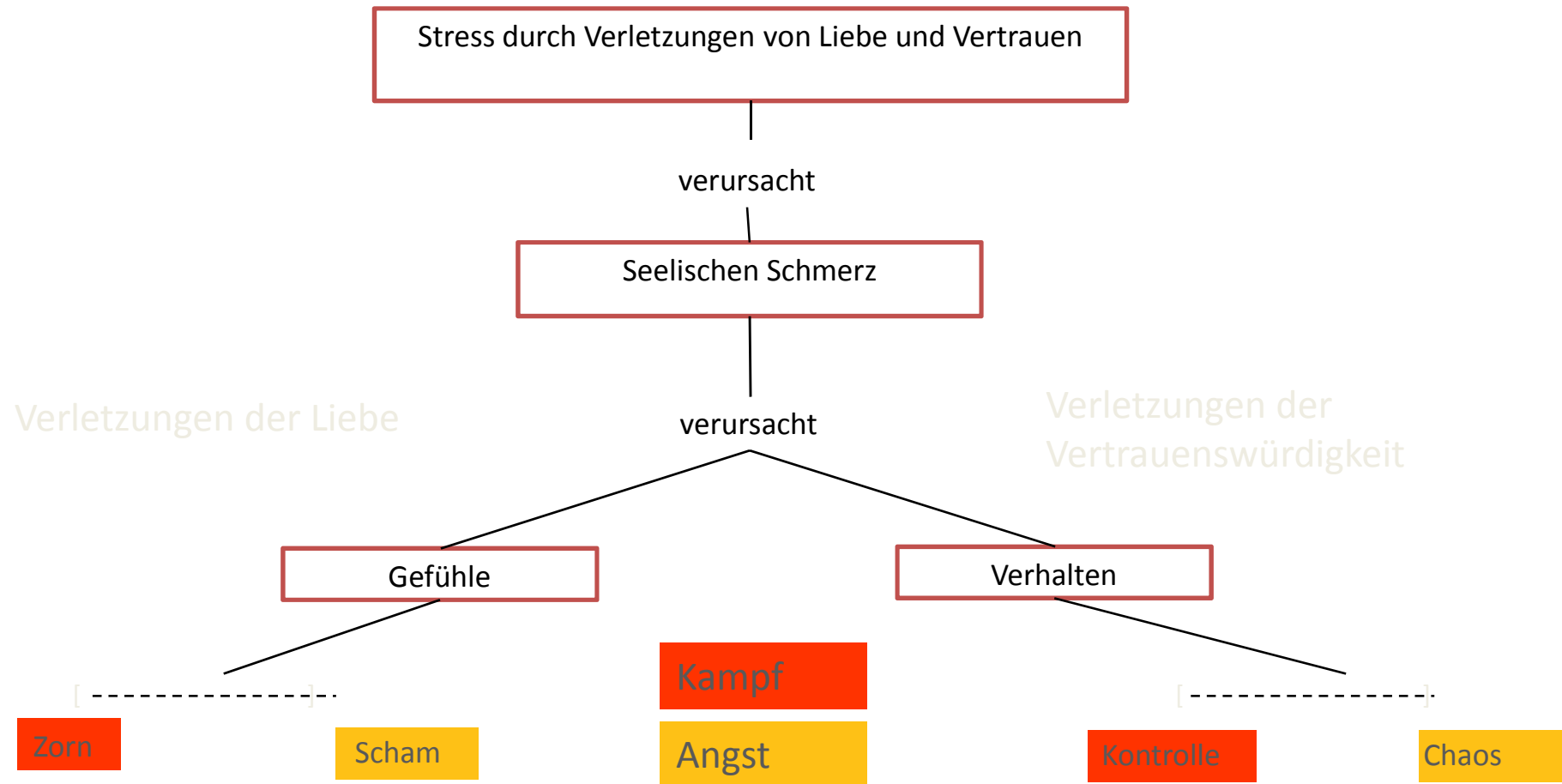
Verletzungen von Liebe und/oder Vertrauen



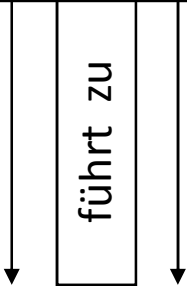
Primären Emotionen:
Schmerz und Verwirrung Man fühlt sich nicht sicher



Folgen von Verletzungen von Liebe und Vertrauen

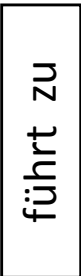


Verletzung der Liebe



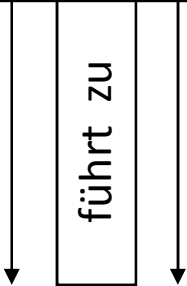
Schmerz und Verwirrung
wer bin ich als Mensch

Ungeliebt, Wertlos, Bedeutungslos, Alleine,
Fehlerhaft, Ungenügend, Abgelehnt, Inakzeptabel,
Hoffnungslos, Ungewollt, Verlassen, Nicht
gemocht, Mutlos, Nicht beachtenswert



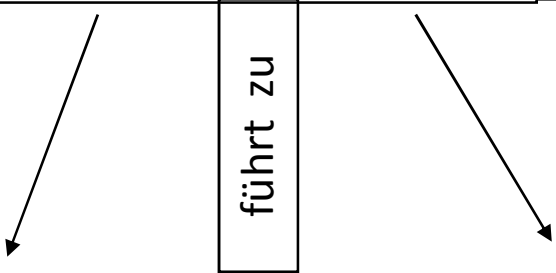
Andere Angreifen	und/oder	in Scham versinken
(Wutausbrüche, Sarkasmus, Arroganz, Fehler vorhalten, Aggressivität, Bedrohen, Entwerten, Groll, Nachtragend sein, Rückzug um andere zu Strafen)		(Selbstvorwurf, depressiv, negativ, ängstlich, nicht zu trösten, katastrophisieren, jammernd, dürftig, manipulativ, selbstverletzend, Rückzug aus Verzweiflung)

Verletzungen von Vertrauen



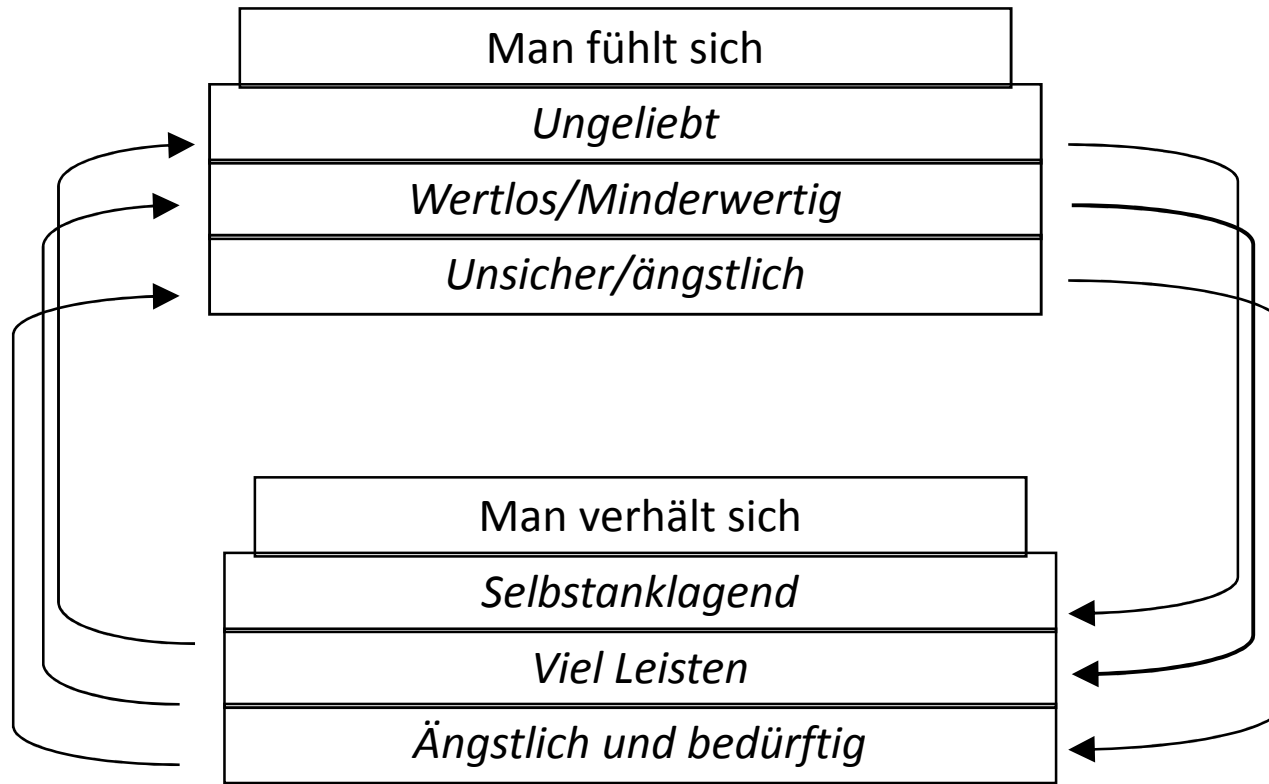
Schmerz und Verwirrung, ob Beziehungen sicher sind

Unsicher, benutzt, schuldig, ängstlich, kraftlos, ohne Kontrolle, manipuliert, verletzt, ohne Beziehungen, nicht gesehen, verraten, entwertet, unfähig die Erwartungen anderer zu erfüllen

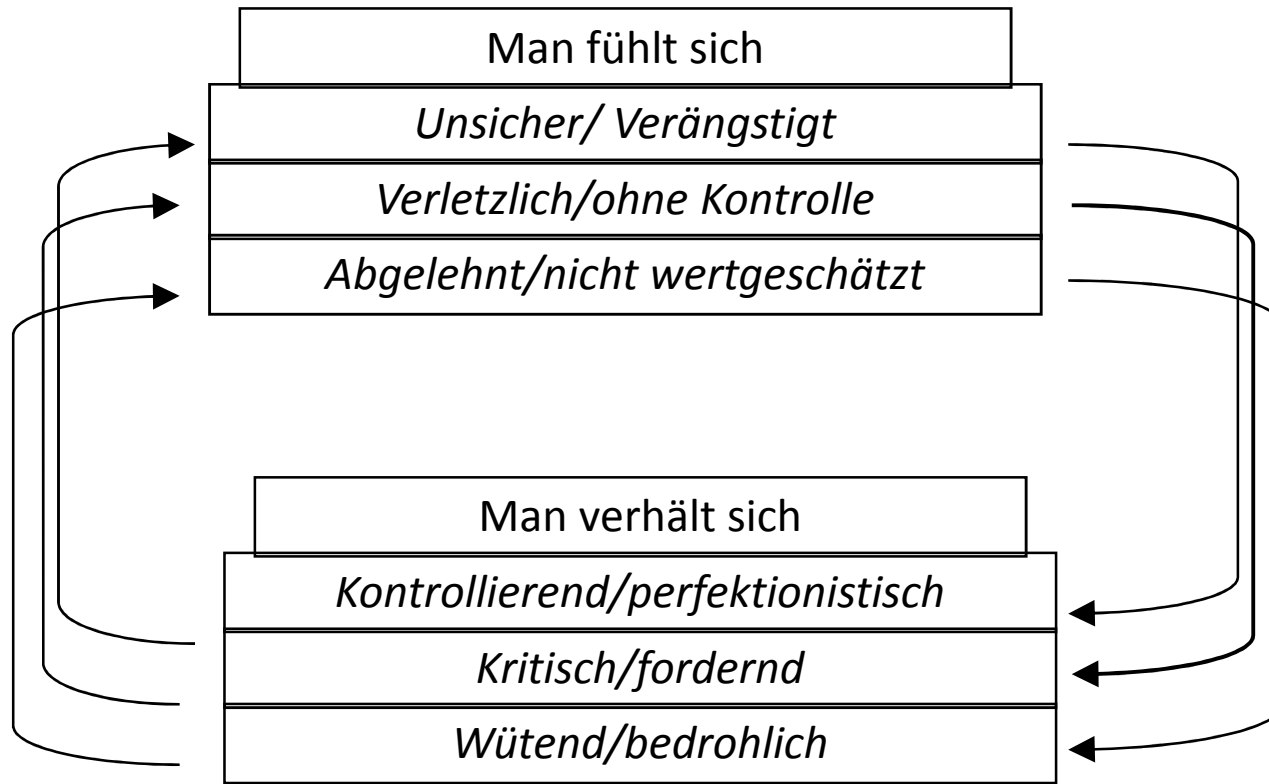


Kontrolle (kontrollierend, perfektionistisch Viel Leisten müssen, abwehrend, Sehr kritisch, fordernd, verurteilend, intellektualisierend, nörgelnd, belehrend, Rückzug um das Selbst zu schützen)	und/oder	Flucht/Chaosverhalten (fliehen, sich betäuben, egoistisch, süchtig, verantwortungslos, impulsiv, dramatisierend, vermeidend, Heimlichtuer, Kleinredner, Rückzug um Andere oder Situationen zu vermeiden)
---	-----------------	---

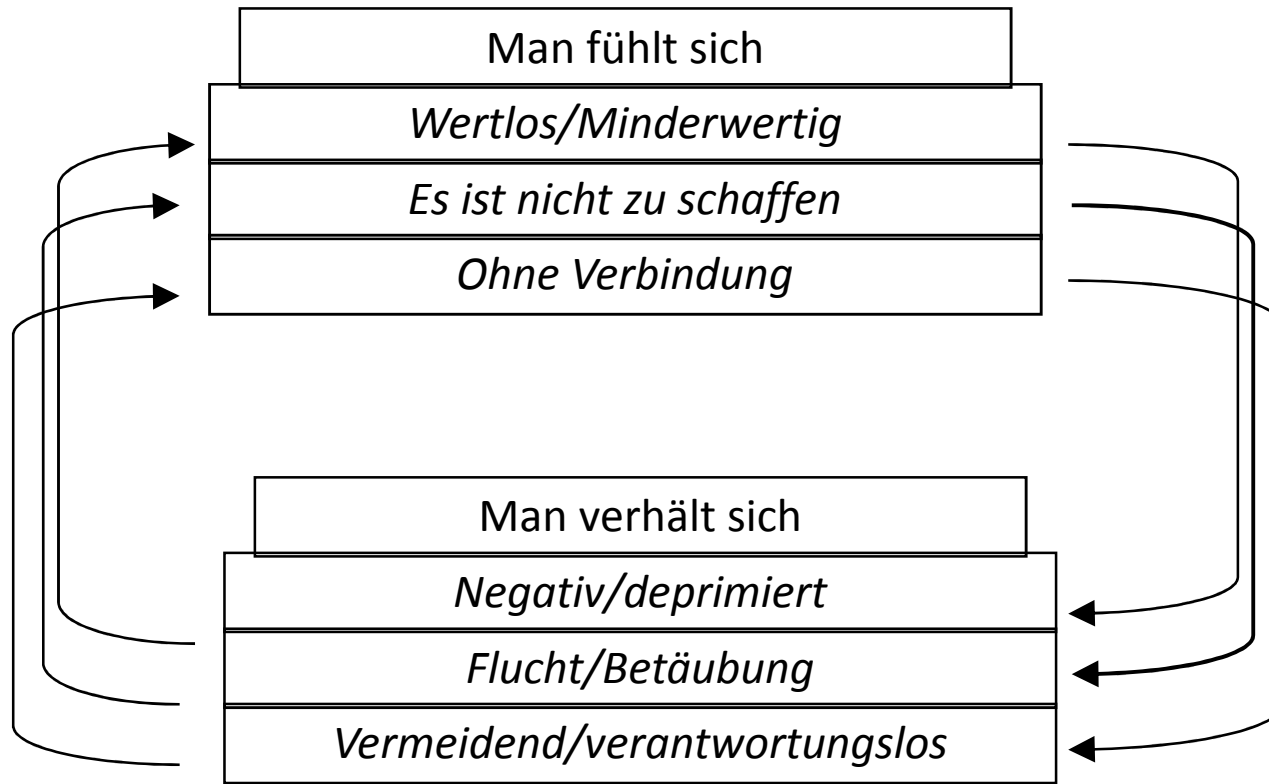
Gefühle und Verhalten



Scham-Kontrolle-Muster



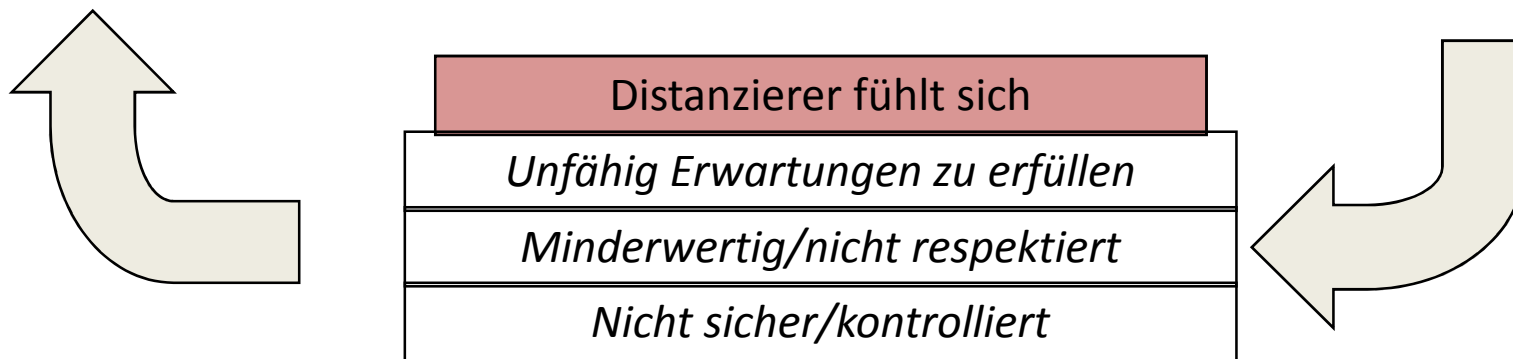
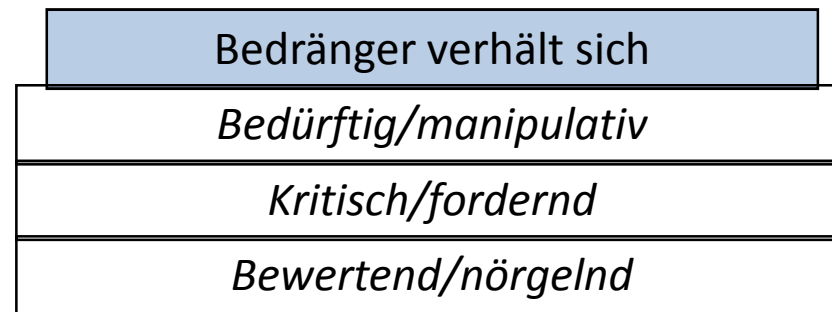
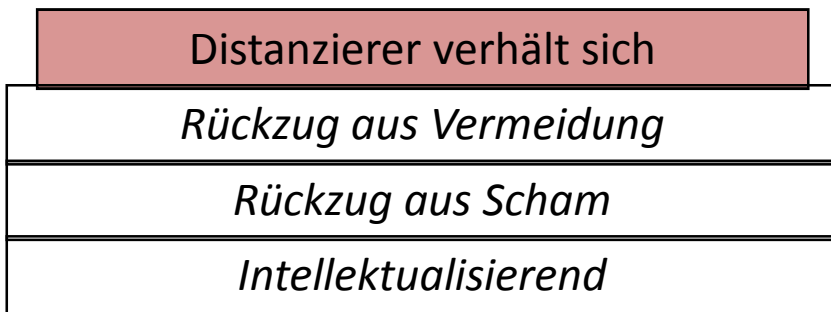
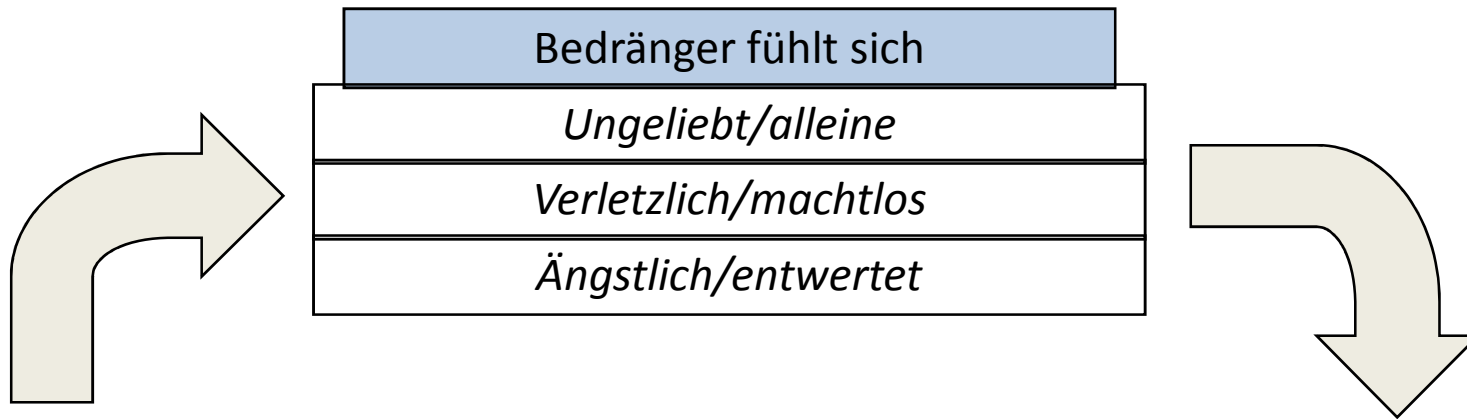
Kontrolle-Zorn-Muster



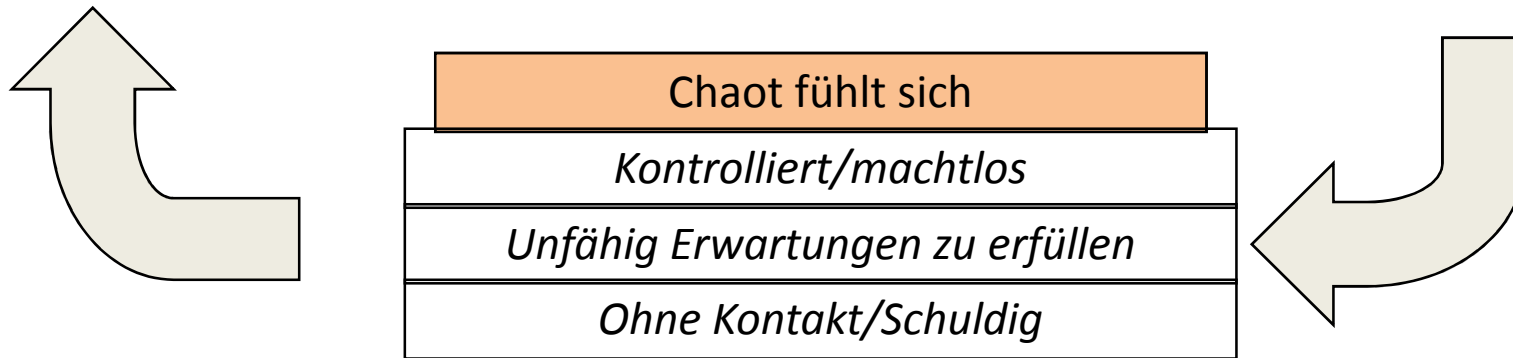
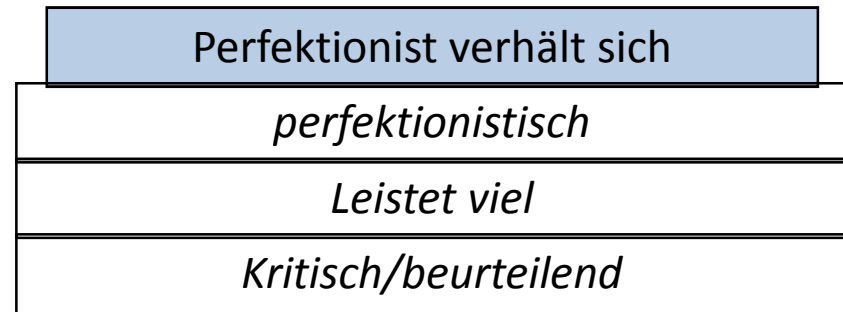
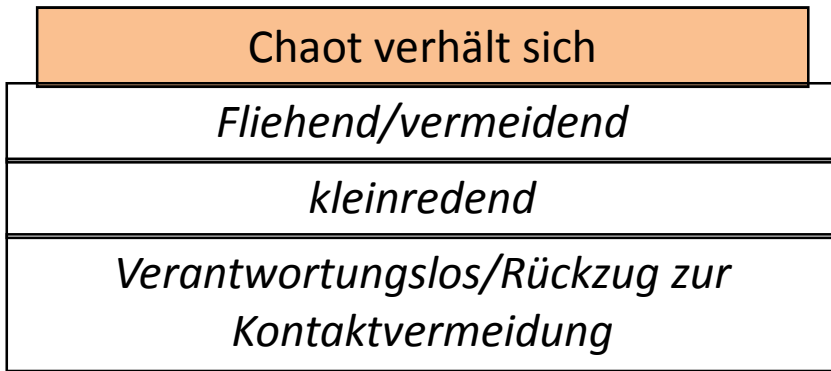
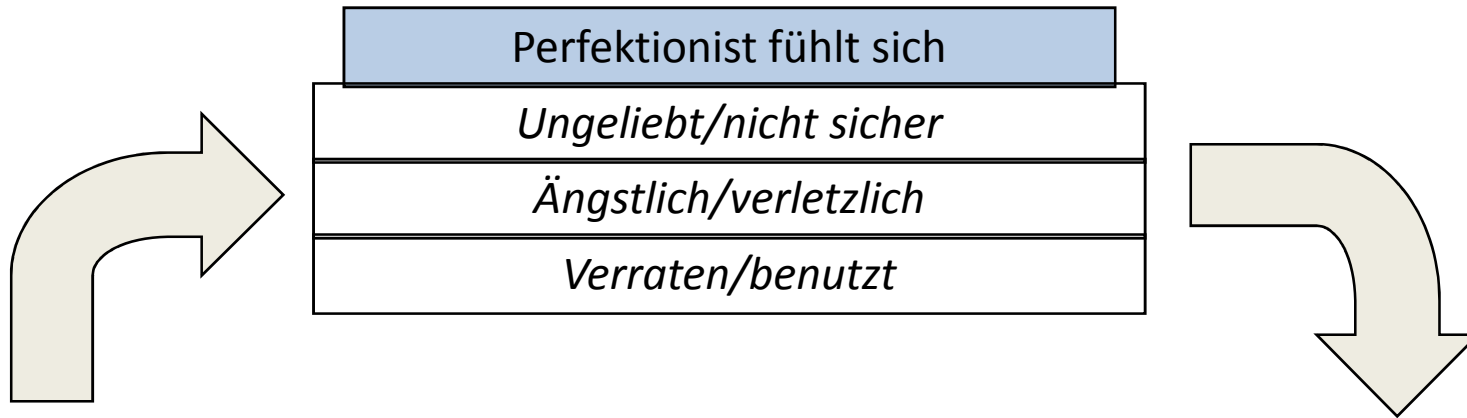
Scham-Flucht-Muster



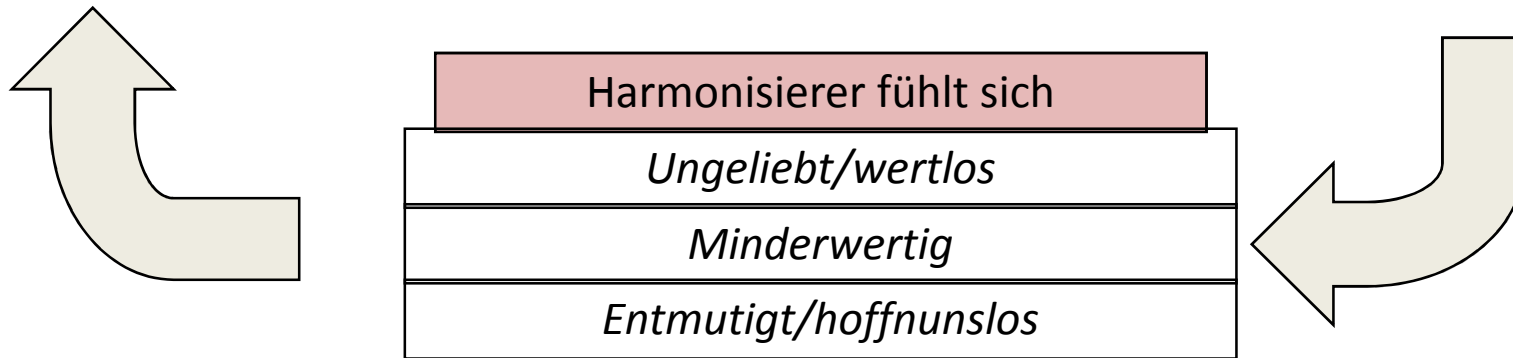
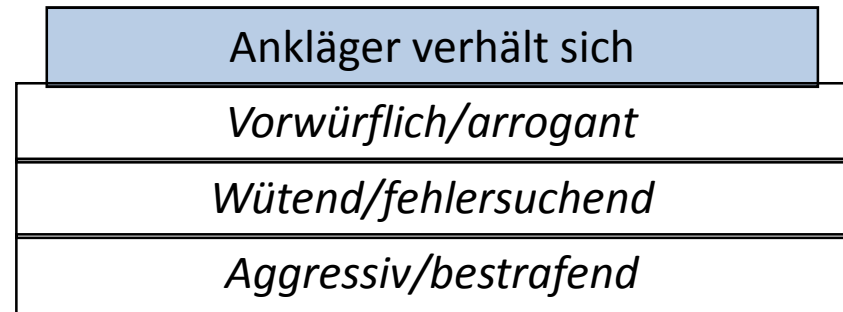
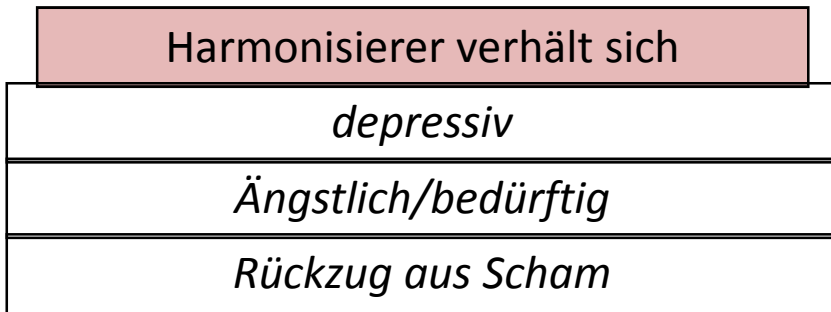
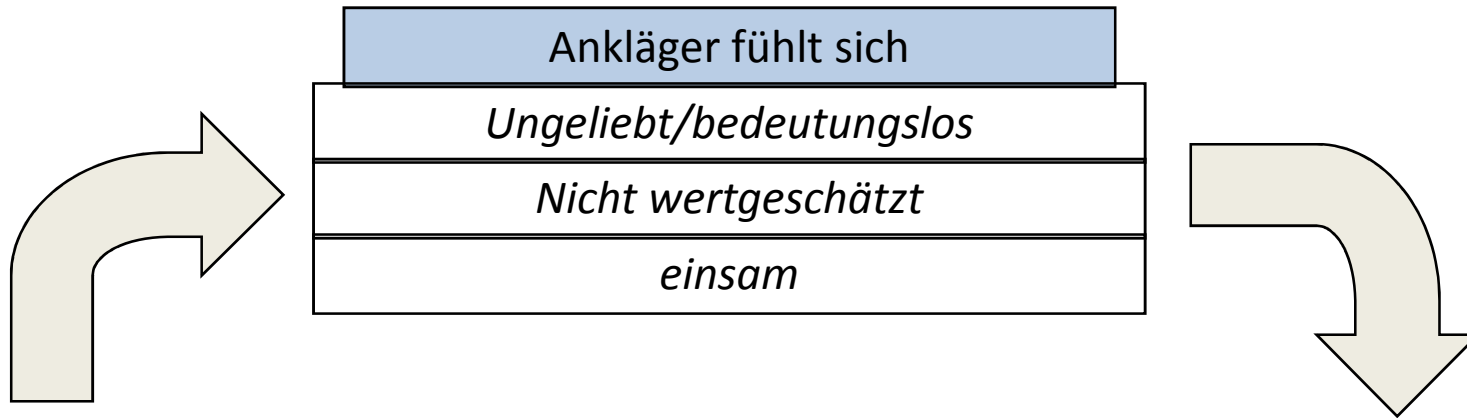
Alle vier Bewältigungsstile



Perfektionist/Chaot-Teufelskreis



Ankläger/Harmonisierer-Beziehung

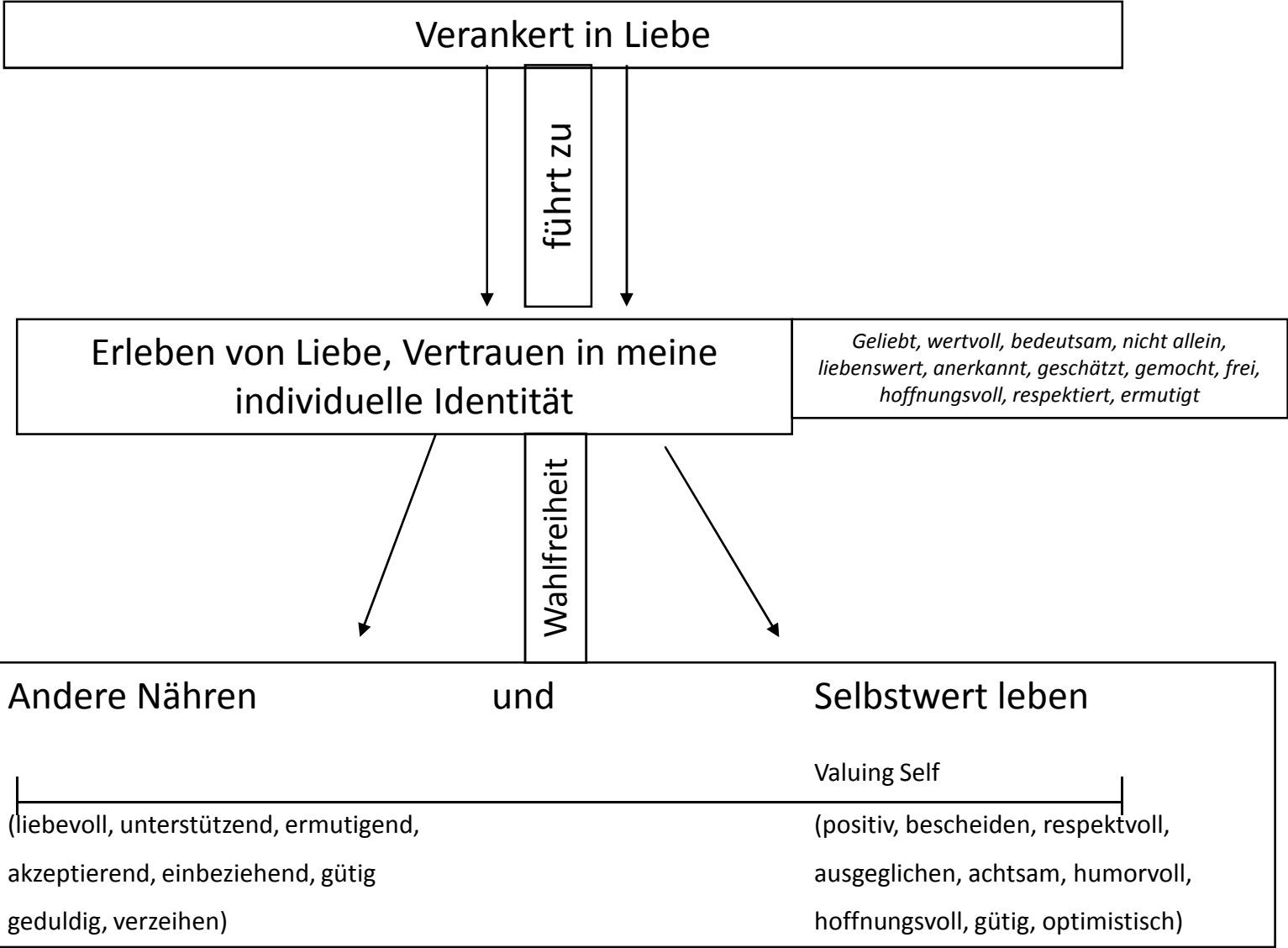


Therapeutische Arbeit an Liebe und Vertrauen

- Empathie
- Selbstheilung
- Auf der Generationsleiter nach oben und unten arbeiten
- Richtiges Stück/falsche Schauspieler (berechtigte Ansprüche aus der Ursprungsfamilie werden an eigene Familienmitglieder gerichtet)
- Unschuldige bekommen massive Beziehungsanforderungen aufgebürdet

Die vier Schritte

1. Schritt: sprich aus, was du fühlst
2. Schritt: sage, was du normalerweise tust
3. Schritt: sprich die Wahrheit aus
4. Schritt: verhalte dich anders



Verankert in Liebe

führt zu

Erleben von Liebe, Vertrauen in meine individuelle Identität

Geliebt, wertvoll, bedeutsam, nicht allein, liebenswert, anerkannt, geschätzt, gemocht, frei, hoffnungsvoll, respektiert, ermutigt

Wahlfreiheit

Andere Nähren

und

Selbstwert leben

(liebevoll, unterstützend, ermutigend, akzeptierend, einbeziehend, gütig, geduldig, verzeihen)

Valuing Self
(positiv, bescheiden, respektvoll, ausgeglichen, achtsam, humorvoll, hoffnungsvoll, gütig, optimistisch)

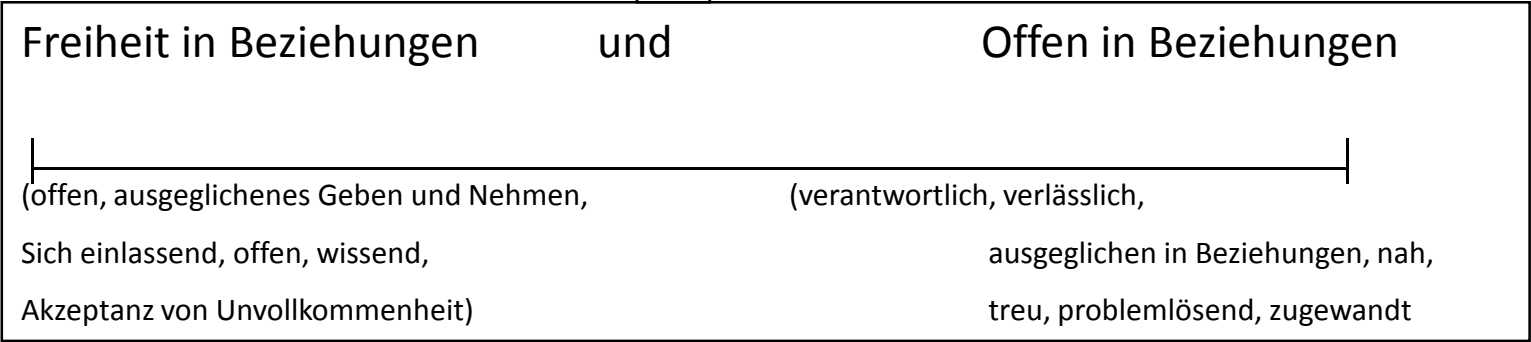
Geerdet im Bereich Vertrauenswürdigkeit

führt zu

Frieden fühlen und Zuversicht in die
Sicherheit von Beziehungen

*Sicher, ruhig, erfüllt, voller Fähigkeiten, powerful,
frei, geschützt, verbunden, wissend, Nähe
zulassend, kompetent, wertgeschätzt, erfolgreich*

Wahlfreiheit





**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**