

Rhythmus, Zeit und Langeweile in Paarbeziehungen. Implikationen für die Paartherapie.

Ulrike Borst, Zürich / Konstanz
20. September 2019

Programm

- ein Fragebogen
 - zur Selbsterfahrung? für Klienten?
- Kurzer Input: Tempi, Rhythmen, Lebenspläne, Pünktlichkeit(en)
 - Welche Rolle spielt die Zeit bei Paarproblemen?
- „Aus dem Takt“
 - wie gemeinsamer Rhythmus (wieder) entstehen kann
- „Streit um den Zeitkuchen“
 - wie um den Frieden verhandelt werden kann
- „Lust und Langeweile“
 - wie wieder mehr Wasser über den Steinen fließen kann

Tempi, Rhythmen, Lebenspläne, Pünktlichkeit(en) – Welche Rolle spielt die Zeit bei Paarproblemen?

- Zeitprobleme // Geldprobleme
- Tempounterschiede // Konflikte um Aufgaben
- Asynchrone tägliche Rhythmen // Vertrauensverlust
- Asynchrone Lebenspläne // Enttäuschung
- Zuordnung von Zeit // Konflikte um Werte
- Reihenfolgen // Konflikte um Werte
- Pünktlichkeit // Konflikte um Werte
- Rhythmusprobleme // Intimitätsprobleme

„Aus dem Takt“

Lieblings-Übungen:

- Dekompressionskammer (Fraenkel)
- Stress-Manhattan (Weber)
- Gemeinsame Zeitlinie

zur Zeitlinie:
Sechs Zeitperspektiven (nach Zimbardo)

- Positive Einstellung zur Vergangenheit
- Negative Einstellung zur Vergangenheit
- Hedonistische Einstellung zur Gegenwart
- Fatalistische Einstellung zur Gegenwart
- Einstellung zur Zukunft
- Transzendierte Zukunft

„Streit um den Zeitkuchen“

Lieblings-Übungen:

- Zeitkuchen getrennt, dann zusammen
- PRISM

„Lust und Langeweile“

Lieblings-Übungen:

- „Raum für sich und Inseln für das Paar“ (Welter-Enderlin)
- „Das warme Tuch der kleinen Zärtlichkeiten“ (Welter-Enderlin)
- „Was uns verbindet“ (Weber)
- „Love is unearnt fish“ (Bateson)

Literatur

Bertram, H. (2007). Keine Zeit für Liebe: Die Rushhour des Lebens. Familiendynamik, 32, 108-116.

Fraenkel, P. (2001). The beeper in the bedroom: Technology has become a therapeutic issue. Psychotherapy Networker, 25, 22–65.

King, V. (2013). Die Macht der Dringlichkeit. Swiss Arch Neurol Psychiat 164, 223-231

Weber, R. (2006). Paare in Therapie. Erlebnisintensive Methoden und Übungen. Stuttgart, Klett-Cotta

Welter-Enderlin, R. (2003). Paare – Leidenschaft und lange Weile. Freiburg, Herder

Zimbardo, G. & Boyd, J.N. (1999). ...