

---

Henz, K., Bernt, C. (2024). **99½ Tipps für Paartherapeut:innen. Die wichtigsten Konzepte, Tools und Interventionen.** Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 272 Seiten, 25,00 €.

---

Claudia Bernt und Katharina Henz – systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutinnen und Gründerinnen des Wiener Systemischen Zentrums, das Weiterbildungen zum Thema Paartherapie anbietet – wenden sich mit ihrem ersten Buch sowohl an Einsteiger:innen als auch erfahrene Kolleg:innen, die sie auf knapp über 260 Seiten mit auf eine Reise durch den gesamten paartherapeutischen Prozess nehmen. Nach fünf Jahren Erfahrung als Paartherapeut/Parabereiter wollte ich mich mit Hilfe dieser vielversprechenden Neuerscheinung selber reflektieren in der Hoffnung, auf mögliche Entwicklungsschritte und mir noch unbekannte therapeutische »Werkzeuge« aufmerksam gemacht zu werden.

In einer »alternativen« Einleitung stellen die beiden Autorinnen gleich zu Beginn ihr »Zwiebelprinzip« vor, das ihre Idee von Paartherapie widerspiegelt: Jede Zwiebelschicht stellt eine Interventionsebene dar. Solange keine zufriedenstellenden Änderungen eintreten und eine Zielerreichung nicht in Sicht ist, wechseln sie mit dem Paar auf die nächste Ebene. Die Reise beginnt – natürlich – mit der eigenen Haltung als Paartherapeut:in und der im hypnosystemischen Kontext allgegenwärtigen Auftragsklärung. Die Paarprobleme werden dabei zunächst in einen Kontext gesetzt und damit für das Paar normalisiert. Darauf folgen erste Versuche der Musterunterbrechung. Wenn diese Schritte nicht ausreichen, setzen die Autorinnen auf zirkuläres Arbeiten mit Persönlichkeitsanteilen und – bei Bedarf – anschließender Biografiearbeit. Die Reise mit dem Paar endet mit einer gemeinsamen Evaluation und passenden Abschlussritualen bzw. letzten Fragen und Interventionen. An dieser Stelle sei gesagt, dass ich mir eine weitere Zwiebelschicht gewünscht hätte, die auf die Biografiearbeit folgen müsste bzw. Teil genau dieser ist: das Familienstellen. Immer wieder wird in der therapeutischen Praxis deutlich, dass einschneidende Lebensereignisse unserer Vorfahren in unserem Leben und Erleben weiterwirken. Die trifft selbstverständlich auch auf unser Beziehungs(er)leben zu.

Die »99½ Tipps« sind so angeordnet, dass sie dem zeitlichen Ablauf einer Paartherapie entsprechen – vom telefonischen Erstkontakt über die ersten Sitzungen bis hin zur letzten gemeinsamen Stunde. Die meisten Kapitel sind ein bis drei Seiten lang und haben den gleichen Aufbau: Auf die Beschreibung und Erklärung des jeweiligen Tipps folgt »Auf den Punkt gebracht« und »Wir machen das so«. »Auf den Punkt gebracht« entspricht einer Zusammenfassung bzw. Weiterführung des grundlegenden Gedankens, »Wir machen das so« bietet sprachliche Formulierungen für die Praxis, die man nur noch an seinen persönlichen Sprachstil anpassen muss.

Die Autorinnen verstehen ihre umfangreiche Tipp-Sammlung als Speisen auf einem All-you-can-eat-Buffer. Sie präsentieren bewährte Interventionen aus dem hypnosystemischen Spektrum und kreative Methoden aus verwandten psychotherapeutischen Schulen. Systemische Fragestellungen, die Arbeit mit Metaphern, der Komplimenteregen, die Beziehungsskulptur, die Ressourcensuche, das Trainieren der Aufmerksamkeit, die Kraft von Ritualen, Lösungen aus der Zukunft, die Konfliktverlaufslinie, die Genogrammarbeit, die Affektbrücke und die Veränderung der Selbsterzählung seien beispielhaft genannt. Mehrere Kapitel widmen sich auch der Trennungsbegleitung.

Tipps 76 bis 94 widmen sich der systemischen Sexualtherapie. Die Autorinnen beziehen sich hier meist auf die Bücher und Fortbildungen von und mit Ulrich Clement. Die von ihnen vorgeschlagenen Körperübungen lassen sich auch von Einsteiger:innen leicht in die Beratungspraxis integrieren und stellen für jedes Paar eine wichtige, körperlich erlebbare Abwechslung zum klassischen »Sitz-Setting« dar.

Statt eines Nachwortes schließen die beiden Autorinnen ihr äußerst gelungenes Buch mit einem typischen Fallbeispiel ab, das über neun Sitzungen geht und ihre Arbeitsweise äußerst lebendig veranschaulicht.

Ich habe die Lektüre des Buches von der ersten bis zur letzten Seite genossen. Es ermutigt und inspiriert. Es ist ein leicht zugängliches Einstiegs- und Nachschlagewerk für Anfänger:innen und Profis, die sich praktische Unterstützung für den »Therapie-Alltag« wünschen. Die sprachlichen Talente der beiden Expertinnen seien besonders hervorgehoben, denn ihre Kapitel zeichnen sich trotz der Kürze und inhaltlichen Dichte durch eine Leichtigkeit aus, die zum Weiterlesen, Nachahmen und Ausprobieren einlädt. Allen Kolleg:innen, die eine Weiterbildung in systemischer Therapie und Beratung abgeschlossen und ausreichend Erfahrungen im Einzelsetting gesammelt haben, sei dieses Buch wärmstens empfohlen!

Christian Cornehl, Bergisch Gladbach