

Claudia Bernt, Katharina Henz: Verlieben sich zwei Autobusse

Rezensiert von [Alexandra Großer](#), 23.07.2025



Claudia Bernt, Katharina Henz: Verlieben sich zwei Autobusse. Hypnosystemische Paar- und Beziehungstherapie. [Vandenhoeck & Ruprecht <URL:https://www.v-r.de>](https://www.v-r.de) (Göttingen) 2025. ISBN 978-3-525-46295-9. D: 28,00 EUR, A: 29,00 EUR.

Thema

Claudia Bernt und *Katharina Henz* führen die Leser*innen Schritt für Schritt in ihre hypnosystemische Paar- und Beziehungstherapie ein. Die beiden Autorinnen verbinden Aspekte der systemischen Hypnotherapie mit Aspekten der systemischen Paartherapie. Sie nehmen die Leser*innen mit auf die Reise und führen durch den Prozess der hypnosystemischen Paar- und Beziehungstherapie. Mit Fallvignetten, Methoden und Interventionen.

Autor:in oder Herausgeber:in

Mag. Claudia Bernt ist systemische Einzel-, Paar- und Familienpsychotherapeutin in freier Praxis in Wien. Sie ist Lehrtherapeutin mit partieller Lehrbefugnis für systemische Psychotherapie. Sie ist Gründerin und Referentin des Wiener Paarcurriculums. Sie hat Erziehungswissenschaft und Psychologie an der Universität in Wien studiert.

MMag. Katharina Henz ist systemische Einzel-, Paar- und Familienpsychotherapeutin in freier Praxis in Wien. Sie ist Co-Gründerin des Wiener Paarcurriculums und Podcast-Host von „Auf der Couch. Der Therapie-Podcast“. Sie hat an der Universität Wien Soziologie und Europäische Ethnologie studiert.

Aufbau

Das Buch gliedert sich in insgesamt 10 Kapitel und ihre Unterkapitel. Jede Kapitelüberschrift hat eine eigene Farbe. In jedem Kapitel finden sich Fallbeispiele, Praxisimpulse und Interventionen sowie eine Zusammenfassung mit den

wichtigsten Aussagen des Kapitels. Mit einer Übersichtsliste der vorgestellten Interventionen und dem Literaturverzeichnis schließt das Buch ab.

Inhalt

Das Beste aus zwei Welten: Ein Einstieg

Die Autorinnen geben zunächst einen Einblick in die Geschichte der Paartherapie und die paartherapeutischen Richtungen, „um die Unterschiede zwischen hypnosystemischer Paartherapie und anderen paartherapeutischen Formaten zu verdeutlichen“ (S. 15). Aus der praktischen Arbeit der Autorinnen mit Paaren entwickelte sich nach und nach die hypnosystemische Paar- und Beziehungstherapie. In ihren Ausführungen zur Entwicklung der hypnosystemischen Paartherapie verbinden sie Ideen und Grundannahmen aus der systemischen Paartherapie und Hypnosystemik. In einem „Best of“ (S. 17) erläutern sie diese näher. Zugleich klären sie darüber auf, dass „jeder Mensch mit einem Autobus vergleichbar“ (S. 25) ist, in dem „viele Persönlichkeitsanteile“ (ebd.) sitzen, die alle mal mitbestimmen und die Richtung vorgeben möchten. Gehen zwei Menschen eine Beziehung miteinander ein, treffen alle diese Persönlichkeitsanteile aufeinander und gleichzeitig stehen beide Menschen noch im Austausch mit der Umwelt. Dies macht Paarbeziehungen sehr komplex. Die hypnosystemische Paartherapie berücksichtigt die inneren und äußeren Umstände und wird „dort wirksam [...], wo es nötig ist“ (S. 26). Anschließend stellen *Claudia Bernt* und *Katharina Henz* ihr Leitkonzept vor, welches sie die „Wiener Zwiebel“ (S. 30) nennen. Die einzelnen „Zwiebelschichten“ (ebd.) vertiefen sie in den folgenden Kapiteln.

Die Haltung als Dreh- und Angelpunkt der paartherapeutischen Arbeit

Die Autorinnen beschreiben die Haltung von Paartherapeut*innen und führen die einzelnen Aspekte, die die Haltung ausmachen aus. Um die eigene therapeutische Haltung zu reflektieren haben sie Impulse formuliert, die zur Auseinandersetzung einladen. Nach der Beschreibung der verschiedenen Grundannahmen nehmen die Autorinnen die Rolle, Funktion und Auftrag der hypnosystemischen Paar- und Beziehungstherapeut*innen in den Fokus.

Auftragsklärung und Anamnese

Mit der Auftragsklärung und Anamnese beginnt das „eigentliche Arbeiten“ (S. 57). Beginnend mit dem Erstkontakt und der Terminvereinbarung beschreiben *Claudia Bernt* und *Katharina Henz* den Ablauf des Erstgesprächs, das Setting, die Nachbereitung des Erstgesprächs als auch die Vorbereitung des Folgegesprächs. Sie erwähnen den Umgang mit sogenannten Geheimnissen und beschreiben ausführlich die verschiedenen Erkundungsphasen im Erstgespräch mit dem Paar. In den einzelnen Abschnitten erklären die Autorinnen, weshalb es wichtig ist das Problem zunächst zu würdigen, welche Eckdaten zu erkunden sind, wie das Genogramm dabei hilft das System und die Beziehungen zu verstehen und wie wichtig die Perspektive auf die Ressourcen und erste Lösungsmöglichkeiten ist. Mit Fallvignetten, Impulsen und Systemischen Fragen führen sie durch die verschiedenen Phasen im Auftragsklärungsgespräch.

Kontextualisieren und Normalisieren

In diesem Kapitel führen die Autorinnen das Riemann-Modell ein, welches sie anhand des Vierfelderschemas nach Peter Heintel (2012) erklären. Anhand des Schemas stellen sie die vier Persönlichkeitstypen vor. In der Paartherapie hilft es sich der „unterschiedlichen Brillen“ (S. 97), wie Menschen die Welt sehen und einander betrachten, bewusst zu werden, als auch, wie diese unterschiedlichen Sichtweisen „unterschiedliches Verhalten“ (ebd.) erzeugen. Durch das Aufzeigen der verschiedenen Grundtypen und Persönlichkeitsanteile, die jeder „Mensch in sich trägt“ (S. 92) normalisieren sie „Ambivalenzen“ (ebd.) und „Unterschiede“ (S. 93), die es Paaren ermöglichen die Verhaltensweisen des Partners/der Partnerin differenzierter zu betrachten. In der Paartherapie ist es auch wichtig „ein ‚Problem‘ in [s]einem Entstehungskontext zu verstehen und damit eine Idee zu bekommen, wo aus einem ‚Phänomen‘ ein Problem geworden ist“ (S. 90). Dazu gehören auch bestimmte Lebensereignisse eines Paares, die zu Problemen in der Paarbeziehung führen können.

Muster erkennen und unterbrechen

Mit Musterbrechungen „soll die wechselseitige Problemtrance unterbrochen werden. Dabei geht es um die gezielte Unterbrechung von eingefahrenen Denkmustern, Verhaltensweisen und Interaktionsdynamiken sowie somatischen Markern“ (S. 99). In der Therapie geht es auch darum die dahinterliegenden Motive und Sehnsüchte zu identifizieren, „um dysfunktionale Muster zu erkennen und zu verändern“ (S. 101). Zugleich gilt es die gute Absicht hinter dem Verhalten beider Partner*innen zu verstehen, damit „konstruktive Veränderungen“ (S. 103) möglich sind.

Mit dem Vulnerabilitäts-Schutz-Zirkel nach Scheinkman und Fishbane (2004) führen die Autorinnen ein Konzept ein, um „Konfliktmuster eines Paares deutlich zu machen und aus der gegenseitigen Vorwurfshaltung auszusteigen“ (ebd.). Im Anschluss an das Konzept stellen die Autorinnen verschiedene Interventionen der Musterbrechungen vor, wie beispielsweise:

- Wahrgebungen
- Rosen und Steine
- die Konfliktverlaufskurve
- Tetralemma
- die Apokalyptischen Reiter
- Interview mit der Liebe
- Verwirrtaktiken
- So tun als ob
- Komplimentregen und
- Sensate Focus.

Am Ende des Kapitels streifen die Autorinnen das Thema Sexualität beziehungsweise hypnosystemische Sexualtherapie innerhalb der Paar- und Beziehungstherapie.

Im Fahrgastraum der Autobusse: Telearbeit mit Paaren

Die verschiedenen Persönlichkeitsanteile in einem Menschen können in Paarbeziehungen zu Ambivalenzen führen, die sich darin äußern, dass Partner*innen einige Eigenschaften ihres Partners/ihrer Partnerin schätzen andere jedoch nicht. Dies kann zu Überlegungen führen, wie „Ich liebe dich/ich ertrage dich nicht. Ich will nicht mir [sic!] dir/ich will nicht ohne dich“ (S. 130). In der hypnosystemischen Paar- und Beziehungstherapie arbeiten die Therapeut*innen mit den verschiedenen „Seiten und Begegnungsmuster zwischen den Partner*innen [welche] sich als dysfunktional oder als funktional erweisen“ (S. 131). In der Paartherapie werden in der Telearbeit die förderlichen und hinderlichen Anteile von den einzelnen Partner*innen benannt und mit diesen Anteilen neue Konstellationen erkundet. Im weiteren Verlauf gehen die Autorinnen auf Ambivalenzen im Lusterleben und Begehren ein. Mit der Telearbeit beschreiben die Autorinnen auch die Skulpturarbeit, mit der sich nonverbal arbeiten lässt. Weitere Interventionen, die sie für die Telearbeit nutzen, ist das Arbeiten mit dem Systembrett sowie Stühlechnik, Geschichten, Trancen und Imaginationen.

Biografisches Arbeiten

Claudia Bernt und *Katharina Henz* gehen in diesem Abschnitt auf die Genogrammarbeit in der Paar- und Beziehungstherapie ein. Bevor die Genogrammarbeit in der Paartherapie zum Einsatz kommt, sollte zum einen bedacht werden, dass dies viel Vertrauen zwischen den Partner*innen bedingt und zum anderen, dazu dient „bestimmte biografische Prägungen offenzulegen, um ein gemeinsames Verständnis der Koproduktion des Musters bzw. der Problemtrance zu ermöglichen“ (S. 165). Sie betonen, dass Genogrammarbeit eine „heikle Intervention“ ist, die behutsam angeleitet und gerahmt werden muss, hier liegt „kein Auftrag zu Veränderung oder gar ‚Heilung‘“ (ebd.) vor. Neben der Selbst- und Fremdvalidierung erläutern die Autorinnen die Arbeit mit den inneren Kindanteilen (vgl. S. 170).

Evaluation und Abschluss

Bereits bei der Auftragsklärung sollte das Ende der Paartherapie mitgedacht werden und während der Begleitung immer wieder angesprochen werden. Denn es besteht die Gefahr, dass sich das Paar die Therapie als eine „Art Wohlfühlzone“ (S. 181) einrichtet. Neben dem natürlichen Ende gibt es auch die vorzeitigen Abbrüche. Das natürliche Ende ist erreicht, wenn die zuvor festgelegten Ziele beziehungsweise eine deutliche Veränderung erreicht wurden. Die Therapeutin/der Therapeut kann dann das Ende der Begleitung offen ansprechen und mit dem Paar evaluieren, was während des Therapieprozesses erreicht wurde. Damit das Paar das Erreichte als absichtsvolles Handeln erkennt ist es wichtig das Gelingen zu verankern. Im Folgenden beschreiben die Autorinnen verschiedene Ankertechniken. Wichtig ist allerdings auch das Paar auf Rückfälle vorzubereiten. Am Ende bleibt dann nur noch die Verabschiedung des Paares mit einem gemeinsamen Rückblick auf den Prozess.

Besondere Herausforderungen

Claudia Bernt und *Katharina Henz* erzählen hier von ihren Herausforderungen, die sie in ihrer Praxis als Paar- und Beziehungstherapeutinnen erleben und mit denen jede*r Paartherapeut*in in Berührung kommt. Neben Polyamorie beschreiben die Autorinnen den Umgang mit der Komplexität von Themen, beispielsweise wenn sich Paar- und Familienthemen vermengen. Dazu gehören auch Symptome einer Partnerin/eines Partners, die für den „paartherapeutischen Prozess eher hinderlich[e] bzw. kontraproduktiv[e]“ (S. 206) Auswirkungen haben. Dazu gehören beispielsweise traumatische Erfahrungen, Depressionen, Suizidalität. Weitere Herausforderungen in Paar- und Beziehungstherapien sind, wenn aus einer Paartherapie eine Trennungsbegleitung wird oder eigene „biografische Verletzungen erinnert werden“ (S. 215) beziehungsweise, wenn die/der Paartherapeut*in selbst in Problemtrance gerät.

Ankern kann man über Geschichten: zwei Fall Erzählungen zum Schluss

In diesem Kapitel ankern die Autorinnen die zuvor dargestellten Inhalte mit zwei Falldarstellungen aus der eigenen Praxis, die den „paar- und beziehungstherapeutischen Prozess“ (S. 223) noch einmal nachzeichnen.

Diskussion

Die Autorinnen nehmen die Leser*innen Schritt für Schritt mit in die hypnosystemische Paar- und Beziehungstherapie. Sie führen in die hypnosystemische Arbeit ein, erklären ihre Grundbegriffe und theoretischen Ansätze. In den ersten drei Kapiteln erfahren die Leser*innen zunächst die Entwicklung der hypnosystemischen Paar- und Beziehungstherapie, wie sie die beiden Autorinnen praktizieren. Ein besonderes Augenmerk legen die Autorinnen auf die Haltung der Paartherapeut*innen, deren Rolle, Funktion und Auftrag in der hypnosystemischen Paartherapie. Ihre ausführliche Beschreibung der Grundannahmen, die Paartherapeut*innen verinnerlicht haben sollten, sind gerade für angehende Paartherapeut*innen hilfreich. Ebenso wie ihre schrittweise Begleitung durch das Auftragsklärungsgespräch mit dem Paar in der ersten Sitzung. In den weiteren Kapiteln beschreiben sie die Entwicklung des paar- und beziehungstherapeutischen Prozesses bis hin zum Abschluss der Paar- und Beziehungstherapie. Das Buch ist humorvoll, leicht und verständlich geschrieben. Einige Methoden und Interventionen, die sie beschreiben, dürften vielen Systemiker*innen und bekannt sein. Das besondere ist das Verweben des hypnosystemischen Ansatzes mit der systemischen Paartherapie und das Sichtbarmachen der verschiedenen Persönlichkeitsanteile, die in die Paarbeziehung hineinfunkeln. Beeinflusst ist ihr Buch hauptsächlich von den Ideen Gunther Schmid, der in diversen Vorträgen bereits die hypnosystemischen Ideen mit der Begleitung von Paarbeziehungen verbindet (vgl. S. 22). Fehlen darf hier auch der Einfluss von Roland Kachler nicht, mit seinem „tiefenpsychologisch-hypnosystemischen Ansatz“ (ebd.), der ebenso „Ideen von Gunter Schmid aufgreift und paartherapeutisch nutzbar macht“ (S. 23). Leichte Anlehnungen an Kachlers Arbeit finden sich bei den Autorinnen in Kapitel 7, wenn sie die Arbeit mit den inneren Kindanteilen beschreiben.

Auch wenn die Autorinnen die Leser*innen mit auf die Reise durch den paar- und beziehungstherapeutischen Prozess führen, von Beginn der Auftragsklärung bis zum Abschluss der Paar- und Beziehungstherapie, sie viele hypnosystemische Methoden und Interventionen beschreiben und den Leser*innen damit einen Leitfaden und Handlungsmöglichkeiten an die Hand geben Paare hypnosystemisch zu begleiten, klingt doch immer wieder an, dass Paar- und Beziehungstherapie auch bedeutet neue Verhaltensweisen und Kommunikationsstrategien auszuprobieren

und zu üben. Die Autorinnen arbeiten unter anderem mit Hausaufgaben, die sie an die Paare vergeben und in den Kapiteln zu den jeweiligen beschriebenen Interventionen und Methoden passen.

Ein wichtiges Kapitel ist das neunte Kapitel, welches auf Herausforderungen in der Begleitung von Paaren eingeht. Besonders der Abschnitt zur Polyamorie ist ein wichtiges Thema mit dem sich Paar- und Beziehungstherapeut*innen auseinandersetzen sollten. Dieses hängt für die Rezensentin auch eng mit der Haltung als Therapeut*in zusammen. Denn hier muss jede*r Therapeut*in für sich entscheiden, wie er/sie zu Polyamorie steht und ob er/sie die Neutralität und Allparteilichkeit wahren kann. Ein weiterer wichtiger Punkt, den die Autorinnen ansprechen ist die eigene Problemtrance beziehungsweise die vielen Einladungen die Paare mit ihren Themen aussprechen und damit nicht nur die biografischen Erfahrungen von Therapeut*innen ansprechen. Indem die Autorinnen hier von ihren Erfahrungen berichten, hat es auch etwas Erleichterndes an sich, wenn man als Leser*in ähnliches erfahren hat oder irgendwann diesen Herausforderungen gegenübersteht.

Fazit

Mit diesem Buch bekommen erfahrene und angehende Paartherapeut*innen und Paarberater*innen hypnosystemische Grundlagen und Methoden für die eigene Praxis an die Hand. Die Autorinnen öffnen und erweitern mit ihrem hypnosystemischen Ansatz den Blick auf Lösungsmöglichkeiten für die Arbeit mit Paaren und Beziehungen.

Rezension von

Alexandra Großer

Fortbildnerin, päd. Prozessbegleiterin, systemische Beraterin

[Website <URL:https://www.alexandragrosser.de>](https://www.alexandragrosser.de)

[Mailformular](#)

Es gibt [75 Rezensionen](#) von Alexandra Großer.

Mehr zum Thema

- [Altmeyer, Susanne et al.: Systemische Therapie trifft EMDR \(Leben Lernen, Bd. 350\)](#)
- [Frei, Mischa: Werkzeugkoffer für Systemische Beratung und Therapie](#)
- [Roesler, Christian: Psychodynamische Paartherapie](#)

[Literaturliste anzeigen](#)

Urheberrecht

Diese Rezension ist, wie alle anderen Inhalte bei socialnet, urheberrechtlich geschützt. Falls Sie Interesse an einer Nutzung haben, treffen Sie bitte vorher eine Vereinbarung mit uns. Gerne steht Ihnen die [Redaktion der Rezensionen](#) für weitere Fragen und Absprachen zur Verfügung.

Sponsoren

Wir danken unseren [Sponsoren](#). Sie ermöglichen dieses umfassende Angebot.

BELTZ JUVENTA

<URL:https://www.juventa.de>

F Frank & Timme
Verlag für wissenschaftliche Literatur

<URL:https://www.frank-timme.de>

schlütersche

<URL:https://buecher.schluetersche.de/de/>



<URL:https://www.budrich-verlag.de>

alle Sponsoren
Sponsor werden

Über die socialnet Rezensionen

Hinweise für [Rezensent:innen](#) | [Verlage](#) | [Autor:innen](#) | [Leser:innen](#) sowie zur [Verlinkung](#)

Bitte lesen Sie die Hinweise, bevor Sie [Kontakt zur Redaktion](#) aufnehmen.

rezensionen@socialnet.de <URL:mailto:rezensionen@socialnet.de>

ISSN 2190-9245