

nen Pelz nicht nass.“ Der Therapeut möchte hilfreich sein, aber das gelingt nicht immer. Was ist dabei der therapeutische Auftrag? Ist die Abwertung des Klienten eine erlernte Art, wie der Klient in Kontakt kommt? Um was geht es dabei, wenn der Klient über die Therapie schimpft? Für mich als Studierende war es frustrierend, da der Klient zur nächsten Sitzung nicht mehr erschienen ist. Beim Therapeuten habe ich Erleichterung und gleichzeitig Frustration wahrgenommen. Was hätte anders sein können? Fragen über Fragen. Ich muss an meinen Mentor David Keith denken, der es so formuliert hat: *Der Therapeut ist der wichtigste Patient im Raum.*

Diversität an Methoden

Reflecting Team: Diese Methode wurde von einer Klientin als sehr hilfreich erlebt. Die Haltung im RT ist dabei zentral: Ideen äußern, frei assoziieren, eigene Hypothesen aufstellen, zurückhaltend sein, bei sich bleiben; Angebot und Neugierde leiten die Formulierungen.

Das Spektrum vom Problem zur Lösung auf einem Kontinuum betrachten: „Die Lösung hilft, bis sie nicht mehr hilft“ und „Das Problem ist ein Lösungsversuch – und umgekehrt.“ Was ich mir daraus mitgenommen habe: Wenn du nicht reparieren kannst, hör auf, es noch schlimmer zu machen.

Externalisieren: „Wenn die Traurigkeit sprechen würde, was würde sie dir sagen?“

Skalierung: „Was wäre ein Wert, der für dich/Sie okay wäre?“

Teile-Arbeit: Welches Alter hat die Klientin, wenn sie so spricht?

Beobachten von Inhalt (was wird besprochen) und Prozess (wie wird gesprochen/Körper/Mimik/Emotionen etc.) – nicht nur bei Klienten, sondern auch bei einem selbst.

Aufstellung/Skulpturaufstellung: Als Studierende durfte ich daran mitwirken, in die innere Welt eines jungen Mannes, der sich mit der Verantwortungsübernahme in der Beziehung schwertat, zu blicken. Dem Problem bzw. dem Thema einen Körper und eine Stimme zu geben, war die Aufgabe der Mitwirkenden. Es ging darum, einen Ausdruck des Erlebten zu schaffen, wenn Worte fehlen. Als Therapeut:in gemeinsam mit dem Klienten Ausdruck finden. Es darf auch komisch oder nicht nachvollziehbar sein, da es sich um das Erlebte des Klienten handelt.

Am Ende meines Praktikums habe ich jedoch das entstandene Puzzlebild sehr geschätzt, auch wenn ich mich nicht immer unmittelbar ausgekannt habe: eine Vielfalt an Methoden, Arbeitsweisen, Klient:innen und Themen, der Austausch mit den Mitstudierenden und am Ende mehr Fragen als Antworten – verbunden mit viel Lebendigkeit!

Ich bin für diese Erfahrung sehr dankbar und empfinde die Institution der Lehrambulanz als einen sehr wichtigen Bestandteil meines Werdegangs zu Therapeutin. Ich habe mir vorgenommen, immer wieder in die Lehrambulanz zu gehen, um fit zu bleiben und mich inspirieren zu lassen – auch dann, wenn ich bereits im Status bin.

Systemische Paartherapie im Spannungsfeld von Unterschied, Vertrauen und Erinnerung

Eindrücke von den Systemischen Tagen im Salzkammergut 2025

von *Tabea Griebner*

Mitte September präsentierte sich das Salzkammergut von seiner schönsten Seite: spätsommerliche Wärme, klare Luft und gegen Ende der Tagung erste neblige Vorboten des Herbstes. Einige mutige Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzten die Gelegenheit für einen Sprung in den Wolfgangsee – ein

kurzer, erfrischender Moment, der beinahe sinnbildlich für das Tagungsgeschehen stand: Eintauchen, Auftauchen, Perspektive verändern.

Vor diesem Hintergrund begann die Tagung in St. Gilgen, deren inhaltlicher Schwerpunkt auf der systemischen Paartherapie lag. Zwei Tage lang begegneten sich unterschiedliche theoretische Zugänge und praxisnahe Konzepte. Schnell wurde

deutlich, dass Paarbeziehungen hochkomplexe soziale Systeme sind, in denen Unterschiedlichkeit, Vertrauen, Sexualität und persönliche Geschichten untrennbar miteinander verwoben sind. Gerade dort, wo einfache Erklärungen nicht mehr greifen, entfaltet systemische Paartherapie ihr besonderes Potenzial.

Von Sparkling Moments zu Sparkling Movements

Eine kreative Vertiefung dieses Zugangs bot Dr.ⁱⁿ Carmen Unterholzer mit ihrem Vortrag über das Schreiben in der Paartherapie. Grundlage war ein gemeinsames Projekt mit MMag.^a Ruth Unterholzer, das verdeutlichte: Paartherapie wirkt zwar, erreicht aber nicht immer die gewünschte emotionale Tiefe. Unterholzer griff daher das Bild der Liebe als „Fluss mit unterirdischem Verlauf“ auf: Liebe ist nicht verschwunden, sondern oft nur schwer zugänglich. Durch das Verschriftlichen können verschüttete Ressourcen wieder aktiviert werden.

Das Schreiben verdichtet Erfahrungen, verlangt somit Prozesse und verleiht der Reflexion eine nachhaltigere Form. In dem mehrphasigen Projekt zeigte sich, dass das Schreiben und das gegenseitige Vorlesen der Texte in der Therapie zu hochintensiven Momenten zwischen den Partner:innen führte. Paare berichteten von wiederentdeckter Wertschätzung, Nähe und Dankbarkeit. Besonders eindrücklich war, dass auch schamhafte oder schwer aussprechbare Inhalte schriftlich leichter zugänglich wurden. Obwohl die Texte später kaum noch gelesen wurden, wirkten sie nach: Formulierungen fanden Eingang in Alltagsgespräche, Erinnerungen an das Schreiben förderten ein anhaltend positiveres Beziehungserleben. Aus einzelnen „sparkling moments“ entwickelten sich nachhaltige „sparkling movements“ in Richtung Wohlwollen und Verbundenheit.

„Je t’aime – je te trompe“ – Affären als Beziehungskrise und therapeutischer Übergangsraum

In ihrem spannenden Workshop stellte Dr.ⁱⁿ Angelika Eck fest, dass Affären zu den häufigsten Auslösern akuter Beziehungskrisen im therapeutischen Kontext gehören. Entscheidend für ihr zerstörerisches Potenzial ist dabei weniger die sexuelle Handlung als das unabgesprochene, ge-

heim gehaltene Überschreiten von Grenzen. Betrug meint die Verletzung eines expliziten oder impliziten Beziehungsvertrags – und ist damit immer auch eine Machtausübung. In einer Kultur, in der Monogamie zugleich Ideal und fragile Praxis ist, entstehen Affären als Schatten dieses Ideals: nicht nur in klassischen Paarbeziehungen, sondern auch dort, wo alternative Beziehungsformen bewusst gewählt und dennoch Regeln verletzt werden.

Eck betonte, dass es wichtig sei, Affären nicht vorschnell zu pathologisieren oder moralisch zu bewerten. Sie verweisen häufig auf Sehnsucht – nach Lebendigkeit, Anerkennung, Autonomie oder einem verlorenen Selbst. In der Paartherapie steht zunächst das Halten der Krise im Vordergrund: Affektregulation, Stabilisierung und das Aushalten widersprüchlicher Gefühle. Erst danach kann Bedeutungsgebung gelingen, die beide Perspektiven einbezieht – die der Verletzten und die der untreuen Person. Affären markieren damit weniger ein Beziehungsversagen als einen Übergang, an dem sich entscheidet, wer die Beteiligten füreinander waren und künftig sein können.

Macht in Paarbeziehungen

An diese Perspektive schloss am zweiten Tag Mag. Stefan Geyerhofer mit seinem Vortrag über Unterschiede und ihre verletzende Macht in Paarbeziehungen an. Er stellte Unterschiedlichkeit als zentralen Leitfaden von Paarbeziehungen vor, die alle Ebenen des Zusammenlebens durchzieht – von Persönlichkeit, Emotionalität und Konfliktmustern über Sexualität und Werte bis hin zu Lebensphasen, Zeitgestaltung und Zukunftsplänen. Problematisch werden Unterschiede dort, wo sie abgewertet oder pathologisiert werden. Geyerhofer zeigte, wie der Verlust von Wertschätzung einen Wendepunkt markieren kann: Eigenschaften, die einst anziehend wirkten, erscheinen plötzlich als unvereinbar.

Ziel systemischer Paartherapie sei es daher nicht, Unterschiede aufzulösen, sondern sie verstehbar und wieder würdigend erfassbar zu machen. Der therapeutische Prozess führe von der Abwertung über das Verstehen – woher kommt dieser Unterschied, wozu war er hilfreich – hin zu einer erneuten Wertschätzung. Damit zeigte Geyerhofer klar:

Unterschiedlichkeit ist nicht per se eine Störung, sondern kann ein wertvoller Entwicklungsraum werden.

„Wenn Worte nicht reichen...“

Diese Haltung wurde im Workshop „Wenn Worte nicht reichen ...“ von Dr.ⁱⁿ Carmen Unterholzer methodisch vertieft. Sie stellte zentrale Interventionen der systemischen Paartherapie vor und verband aktuelle Forschungsergebnisse mit praxisnahen Anwendungen. Ausgehend von Befunden zur hohen gesellschaftlichen Bedeutung von Partnerschaft und der belegten Wirksamkeit von Paartherapie beleuchtete sie Wirkfaktoren hilfreicher therapeutischer Prozesse, insbesondere Haltung, Sicherheit und die Reduktion destruktiver Kommunikationsmuster. Im Fokus standen methodische Wechsel als gezielte Intervention, wenn Gespräche ins Stocken geraten oder emotionale Prozesse vertieft werden sollen. Anhand schriftlicher Aufgaben, körper- und erlebnisorientierter Methoden wie Skulpturen, Enactments und Grenzübungen sowie der Arbeit mit Paar- und Lebensräumen wurde deutlich, wie Paare aus problemtrancehaften Dynamiken zu einem aktiv gestaltenden, ressourcenorientierten Zugang finden können. Zentral war dabei die Bedeutung von Transparenz, Achtsamkeit und der Passung der Methoden zur Beziehungsqualität des jeweiligen Paares.

Die Kunst des Vergebens

Eine andere Dimension eröffnete der Workshop „Die Kunst des Vergebens“ von Arnold Retzer. Er entwickelte eine systemische Sicht auf Schuld als sinnstiftende Zuschreibung von Verantwortung, die soziale Beziehungen in Gläubiger- und Schuldnerpositionen bindet und Vergangenheit fixiert. Schuld erscheint dabei weniger als Problem an sich, sondern als Folge dessen, was aus ihr gemacht wird: etwa in Form von Anklage, Selbstüberforderung, Buße oder Rache – meist getragen vom Wunsch, einen früheren Zustand wiederherzustellen. Retzer zeichnete den historischen Bedeutungswandel von Schuld nach: vom Verstoß gegen Verbote hin zum Nicht-Erfüllen von Geboten, eingebettet in die Logik moderner Leistungs- und Erfolgsgesellschaft, in denen Erfolg zur Pflicht und Schuld zum Defizit wird. Vergebung wurde ausdrücklich nicht als Ver-

gessen, Versöhnung oder moralischer Akt verstanden, sondern als bewusste Aufgabe von Ansprüchen und als Auflösung des Schuldvertrags. In diesem Sinne entbindet sie von der Vergangenheit und eröffnet Zukunft – bleibt jedoch spannungsvoll gegenüber Gerechtigkeit, Recht und Rache und führt zur existenziellen Frage: aufhören oder weitermachen?

Systemik meets Sexologie

Einen weiteren inhaltlichen Schwerpunkt setzte Dr.ⁱⁿ Angelika Eck mit einem Vortrag zu Sexualität und Paarbeziehung, der gesellschaftliche Entwicklungen ebenso in den Blick nahm wie individuelle Dynamiken. Sexualität, so ihre zentrale These, ist immer zugleich politisch, gesellschaftlich und individuell. Therapeutisches Arbeiten an sexuellen Themen erfordert daher ein hohes Maß an Kontextbewusstsein. Aktuelle Trends wie Individualisierung, Marktlogiken in der Partner:innenwahl, Digitalisierung, Pornografisierung oder widersprüchliche Beziehungsnormen erzeugen Spannungsfelder, in denen Paare ihre sexuellen Konflikte verorten. Eck schlug vor, sexuelle Konflikte weniger als Defizite oder Störungen zu verstehen, sondern als Paar-Entwicklungskonflikte, in denen unterschiedliche erotische Profile, Bedürfnisse und Bedeutungszuschreibungen sichtbar werden.

Anhand eines Fallbeispiels wurde deutlich, wie Differenzen ausgegrenzt werden können, wenn sie nicht integrierbar erscheinen, und wie rasch aus anfänglicher Faszination Bedrohung entsteht. Ein zentrales therapeutisches Ziel bestehe darin, Differenzierung zu ermöglichen: weg von emotionaler Verschmelzung und partnervalidierter Intimität, hin zu selbstvalidierter Intimität und Eigenverantwortung. Das von Eck vorgestellte „Two-Choice-Dilemma“ reformuliert den Paarkonflikt konsequent als individuelles Dilemma: Nicht der Wunsch des:der Partner:in ist das Problem, sondern die Spannung zwischen eigenen Bedürfnissen und dem Wunsch nach Beziehung. Modelle aus der Sexualwissenschaft, wie Bassons alternatives sexuelles Reaktionsmodell oder das Dual-Control-Modell von Bancroft und Janssen, dienen dabei als differenzierte Landkarten für therapeutische Orientierung.

Vertrauen

Den Abschluss der Tagung bildete Arnold Retzers Vortrag zum Thema Vertrauen. Vertrauen wurde nicht als Gefühl oder moralische Forderung verstanden, sondern als grundlegender Mechanismus der Komplexitätsreduktion. In einer modernen, zukunftsorientierten Gesellschaft ist Vertrauen notwendig, um handlungsfähig zu bleiben. Es nimmt Zukunft vorweg und entlastet eine von Möglichkeiten überforderte Gegenwart. Vertrauen entsteht dabei nicht aus Vergangenheit oder Zukunft, sondern aus einer Entscheidung in der Gegenwart. Retzer machte deutlich, dass Vertrauen weder Wissen noch Gewissheit voraussetzt – im Gegenteil: Wer weiß, muss nicht vertrauen. Vertrauen reflektiert Kontingenz, es eliminiert sie nicht. Versuche, Vertrauen durch Kontrolle oder Einforderung zu erzwingen, untergraben häufig genau das, was sie erzeugen sollen. Gleichzeitig wurde Misstrauen als zivilisatorische Errungenschaft gewürdigt, die demokratische Systeme absichert – während Vertrauen in Paarbeziehungen eine riskante, freie Entscheidung bleibt und gerade deshalb Nähe ermöglicht.

Durch alle Vorträge hinweg zog sich ein roter Faden: Systemische Paartherapie bewegt sich im Spannungsfeld von Autonomie und Bezogenheit, von Unterschied und Verbindung, von Erinnerung und Zukunftsoffenheit. Die Systemischen Tage im Salzkammergut boten nicht nur fachliche Impulse, sondern auch Raum für Austausch, Reflexion und informelle Gespräche – getragen von einer Atmosphäre, die Denken, Fühlen und Lernen miteinander verband. Für die therapeutische Praxis bleibt die Erkenntnis, dass Entwicklung dort möglich wird, wo Komplexität nicht vorschnell reduziert, sondern differenziert gehalten wird.

Austausch und Vernetzen

Die Pausen im herrlichen Garten und auf der Terrasse boten Raum für Begegnungen, Vernetzung und lustige Momente. Am bunten Abend entstand mit Liedern, einem sehr lustigen Sketch und angelegten Gesprächen eine Atmosphäre des Austauschs und des Miteinanders. Gemeinsam lachen, singen und den Tag ausklingen lassen, zeigte, wie bereichernd es ist, wenn Fachwissen auf Herzlich-

keit trifft und Begegnungen über die berufliche Ebene hinausgehen.

Die Systemischen Tage Salzkammergut sind von Birgit Eder und Stefan Geyerhofer in Kooperation mit dem Institut für systemische Therapie veranstaltet worden. DANKE für zwei spannende Tage!

Die *nächsten Systemischen Tage* finden von 20.-21.11.2026 am Mondsee statt und werden sich dem Thema Jugendliche und ihre Eltern in Therapie und Beratung widmen.

Namhafte Kolleg:innen aus dem In- und Ausland liefern Inputs zu Fragestellungen aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Beratung. Ängste, Autismus, Schulvermeidung, Trauma, Resilienz, Tod und Verlusterfahrungen, ADHS, Aggression, Trennung und Patchwork sowie unterschiedliche Arbeitssettings (Einzel-, Familientherapie, Elterncoaching, Psychoedukation und Gruppentherapie) werden thematisiert.

<https://www.systemischetage.at>

Zu den Personen:

Dr.ⁱⁿ Angelika Eck ist Diplom-Psychologin, Paar- und Sexualtherapeutin und Lehrende der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung am Helm Stierlin Institut in Heidelberg.

Mag. Stefan Geyerhofer ist Psychotherapeut (Systemische Familientherapie), Lehrtherapeut und Lehrsupervisor und Mitbegründer des Instituts für Systemische Therapie (IST) in Wien.

PD Dr. med. Dipl.-Psych. Arnold Retzer ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Lehrtherapeut, Supervisor, Gründer und Leiter des Systemischen Instituts Heidelberg.

Dr.ⁱⁿ Carmen Unterholzer ist Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie) am Institut für systemische Therapie (IST), Wien, Lehrtherapeutin und Autorin.