

# Das Triadische System in der Paartherapie

Beziehungsdynamiken verstehen und transformieren

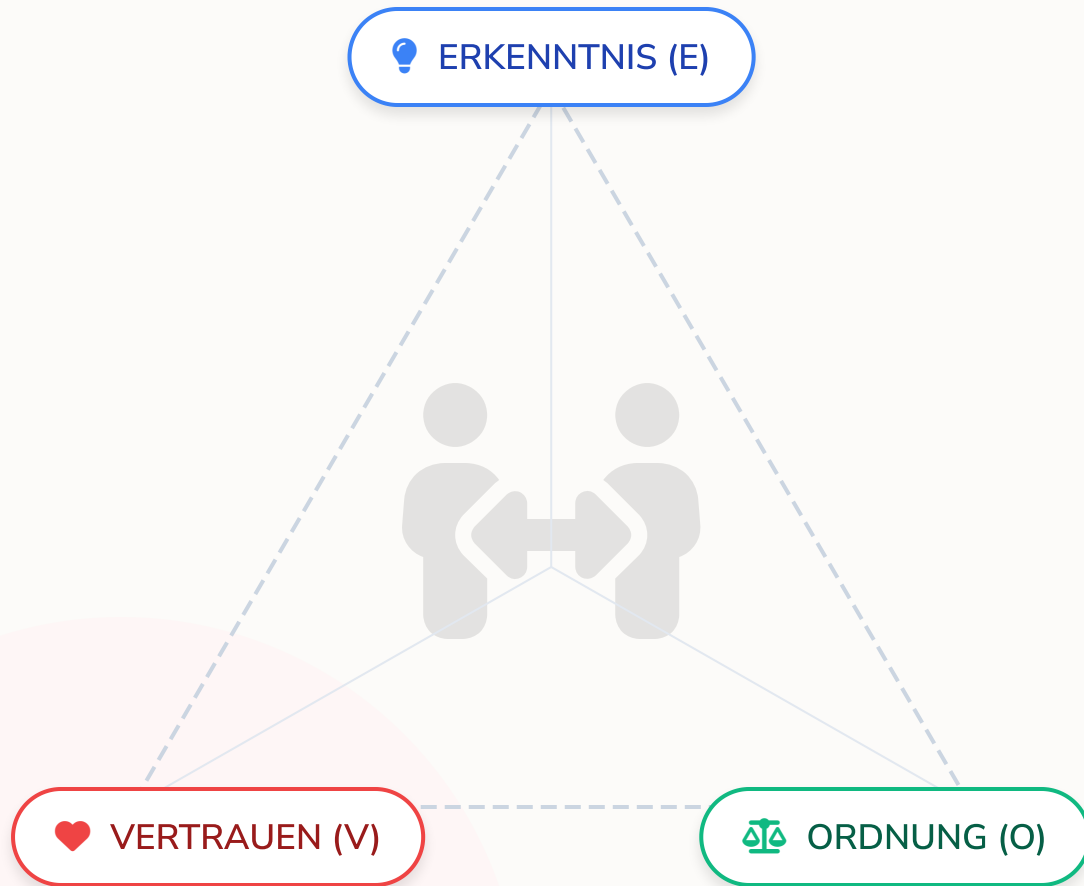
Eine therapeutische Erweiterung basierend auf dem Modell von Matthias Varga von Kibéd

*Integrierte Ansätze: Gottman • Schnarch • Bindungstheorie • EFT*

 Klarheit & Verstehen

 Emotionale Verbindung

 Verbindlichkeit & Struktur



# Das Paar im Triadischen System

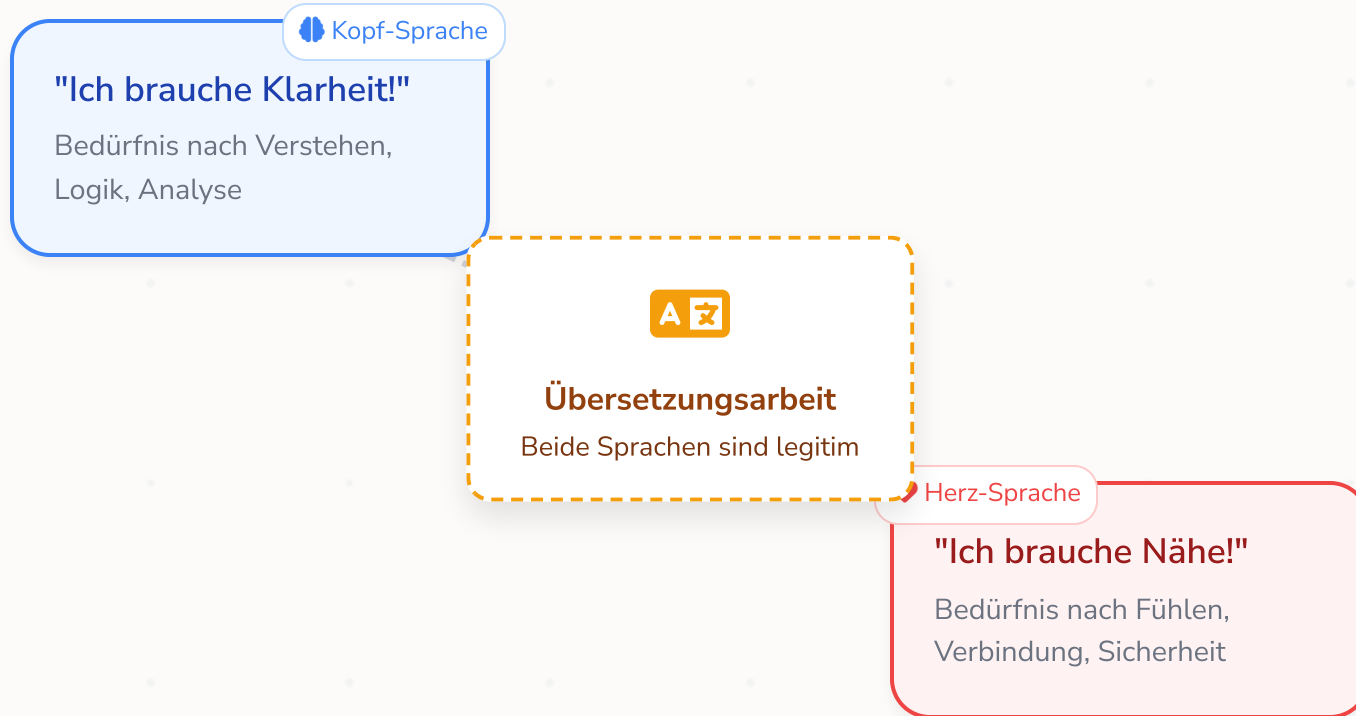
Die drei fundamentalen Säulen einer lebendigen Beziehung





# Die Sprache des Anderen lernen




Brückenbau zwischen Logik (E) und Gefühl (V)



## Die Nasrudin-Metapher

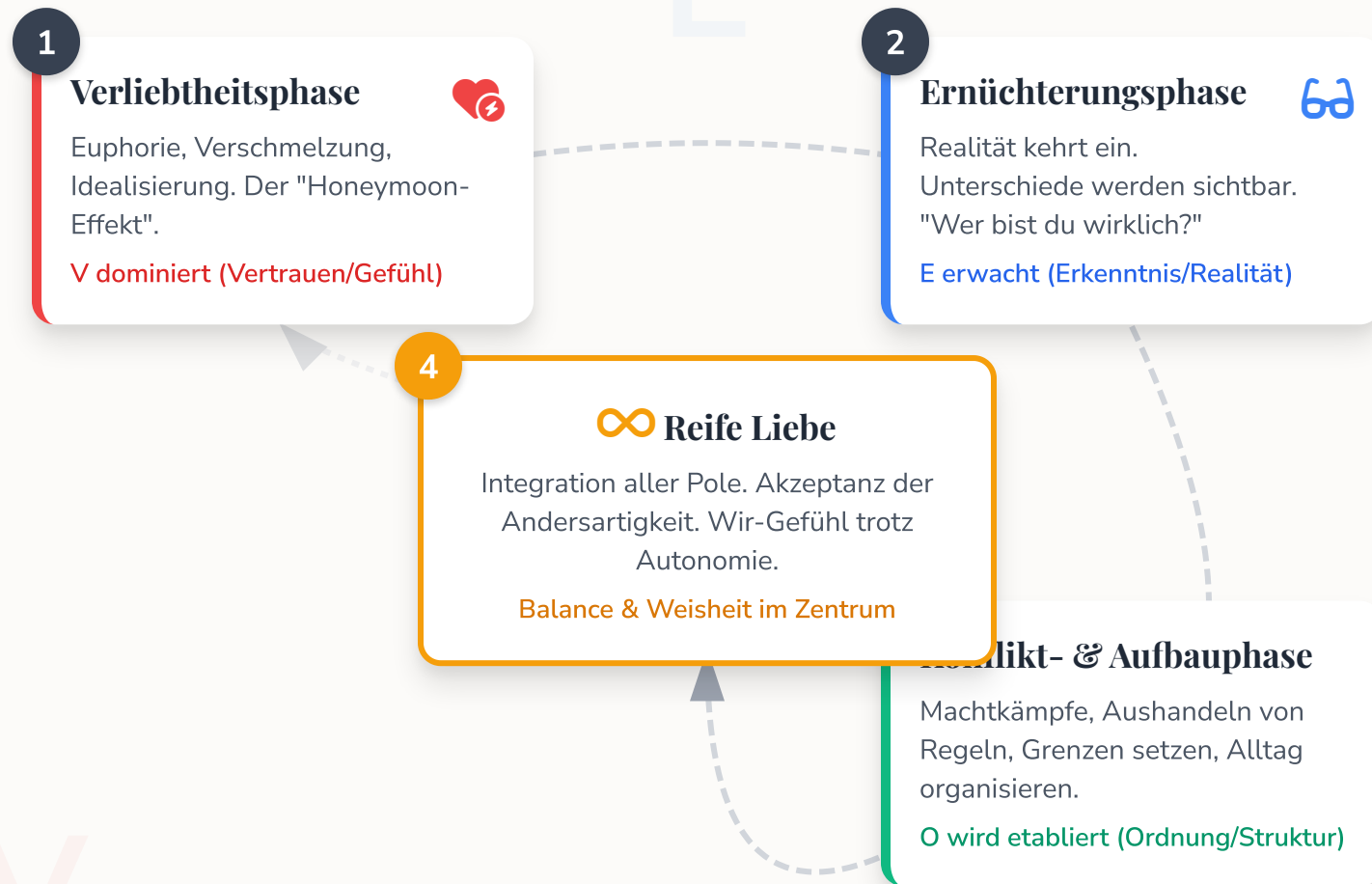
*"Um jemanden wirklich zu erreichen, müssen wir lernen, in seiner Sprache zu sprechen – auch wenn es für uns ein fremder Dialekt ist."*

## Konkrete Brücken bauen

-  **Reframing**  
"Dein Wunsch nach Fakten ist der Wunsch nach Sicherheit."
-  **Aktive Empathie**  
Versuchen zu fühlen, was der andere denkt (und umgekehrt).
-  **Metakommunikation**  
Darüber sprechen, WIE wir gerade aneinander vorbei reden.

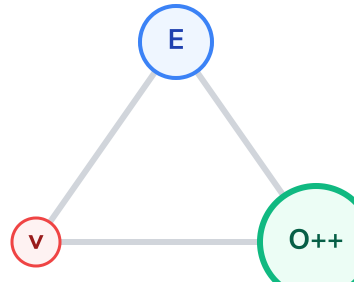
# Entwicklungsphasen der Paarbeziehung

Ein zyklischer Weg durch das triadische System



# Disbalancen in Paarbeziehungen

Typische Ungleichgewichte im triadischen System erkennen und behandeln



## Die "Funktions-Ehe"

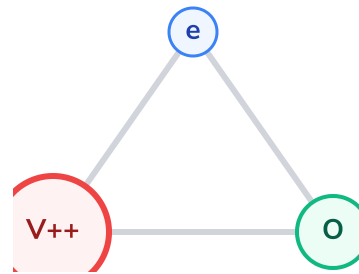
Dominanz von Ordnung

### 🔗 SYMPTOME

- Nur noch Eltern/Manager-Rolle
- Keine Intimität oder Zärtlichkeit
- "Wir leben wie WG-Mitbewohner"
- Pflichtgefühl erstickt Lebendigkeit

### 🔑 Intervention

V-Tür öffnen: Emotionale Bedürfnisse validieren. "Date-Nights" nicht als Pflicht (O), sondern als Raum für Nähe (V) reframen.



## Symbiotische Verschmelzung

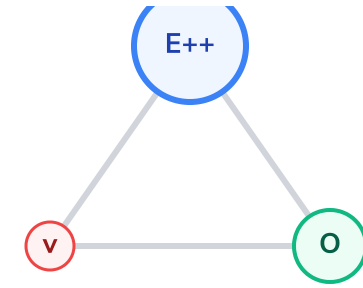
Dominanz von Vertrauen/Gefühl

### 🔗 SYMPTOME

- Angst vor Konflikten & Autonomie
- "Wir sind eins" (Verschmelzung)
- Keine klaren Grenzen
- Eigene Meinung wird unterdrückt

### 🔑 Intervention

E-Tür stärken: Differentiation fördern (Schnarch). "Ich" sagen lernen. Konflikte als Chance zur Klärung begreifen.



## Intellektualisierung

Dominanz von Erkenntnis/Kopf

### 🔗 SYMPTOME

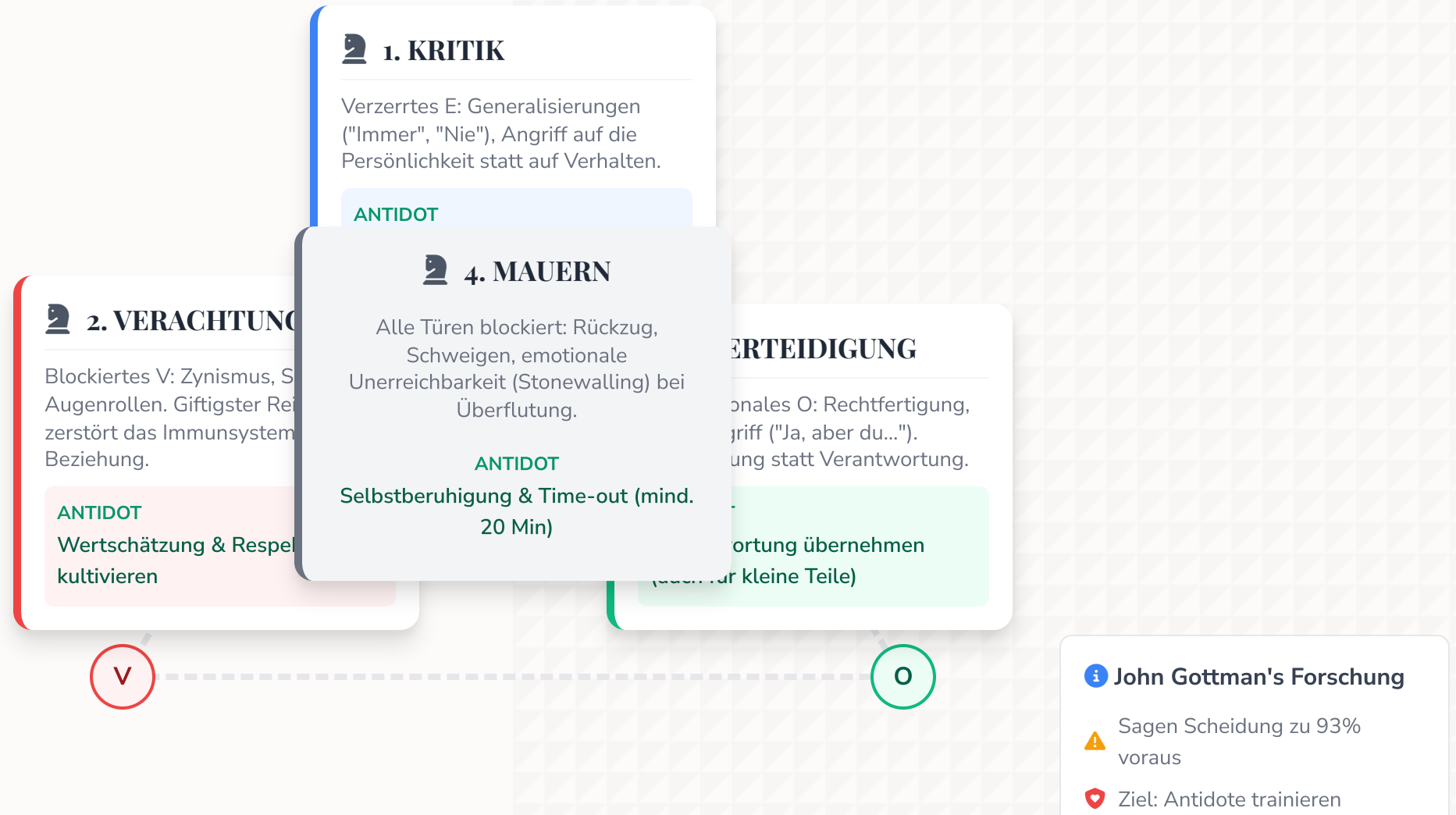
- Alles wird zerredet/analysiert
- Gefühle werden wegdiskutiert
- Emotionale Kälte / Distanz
- "Du bist so irrational"

### 🔑 Intervention

V-Tür öffnen durch Embodiment: Vom Kopf in den Körper. Gefühle spüren statt erklären. Verletzlichkeit zulassen.

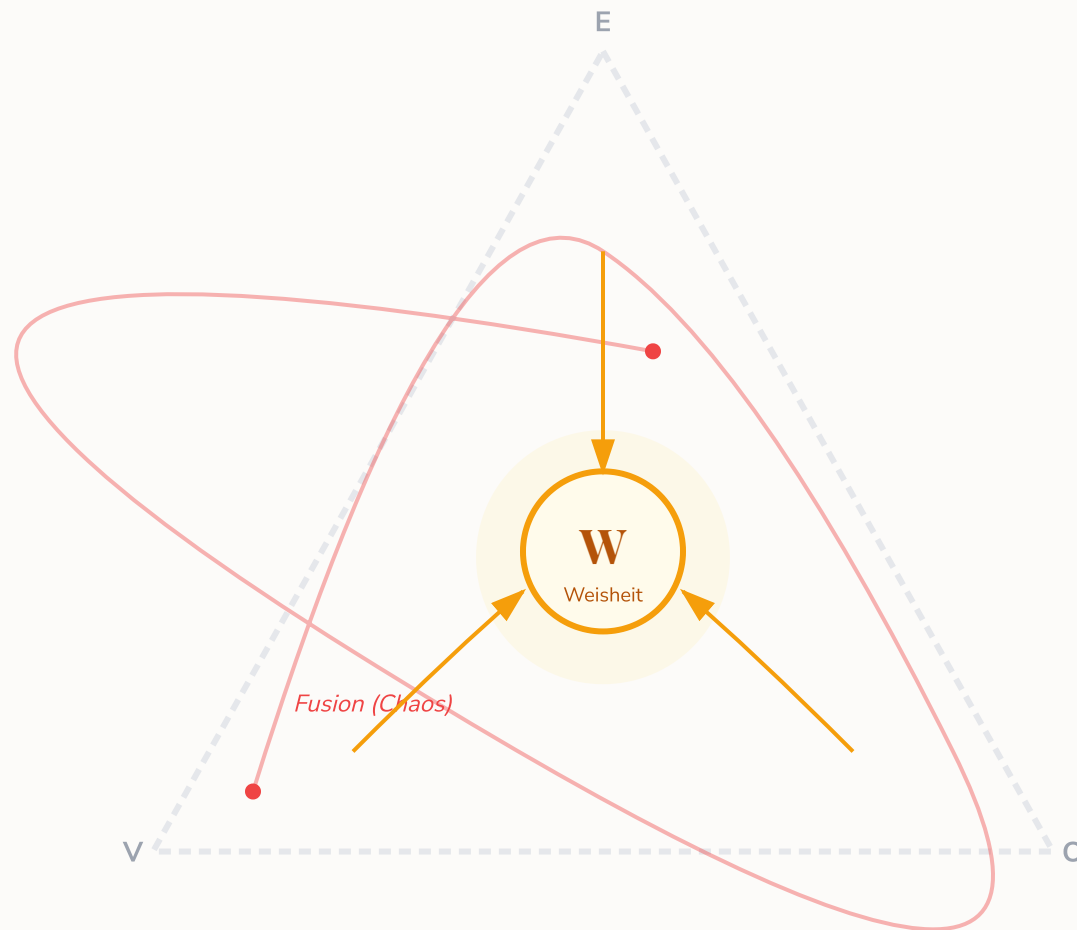
# Gottmans vier apokalyptische Reiter

Destruktive Muster im triadischen System verorten und auflösen



# Differentiation im Zentrum (Schnarch)

Vom emotionalen Chaos zur reifen Weisheit im "soliden flexiblen Kern"



## 🌀 Emotionale Fusion (Unreif)

Abhängigkeit von Bestätigung ("Ich brauche dich, um ich zu sein"). Ständiges Reagieren auf den Partner. Chaotisches Hin- und Hergeworfenwerden zwischen den Polen.

## ⚓ Differentiation (Reif)

Fähigkeit zur Selbstberuhigung und Selbstbestätigung. Balance aus Autonomie ("Ich") und Verbindung ("Wir"). Ruhe im Zentrum.

**DAS ZIEL: WEISHEIT IM ZENTRUM**

$$W = H + R + M$$

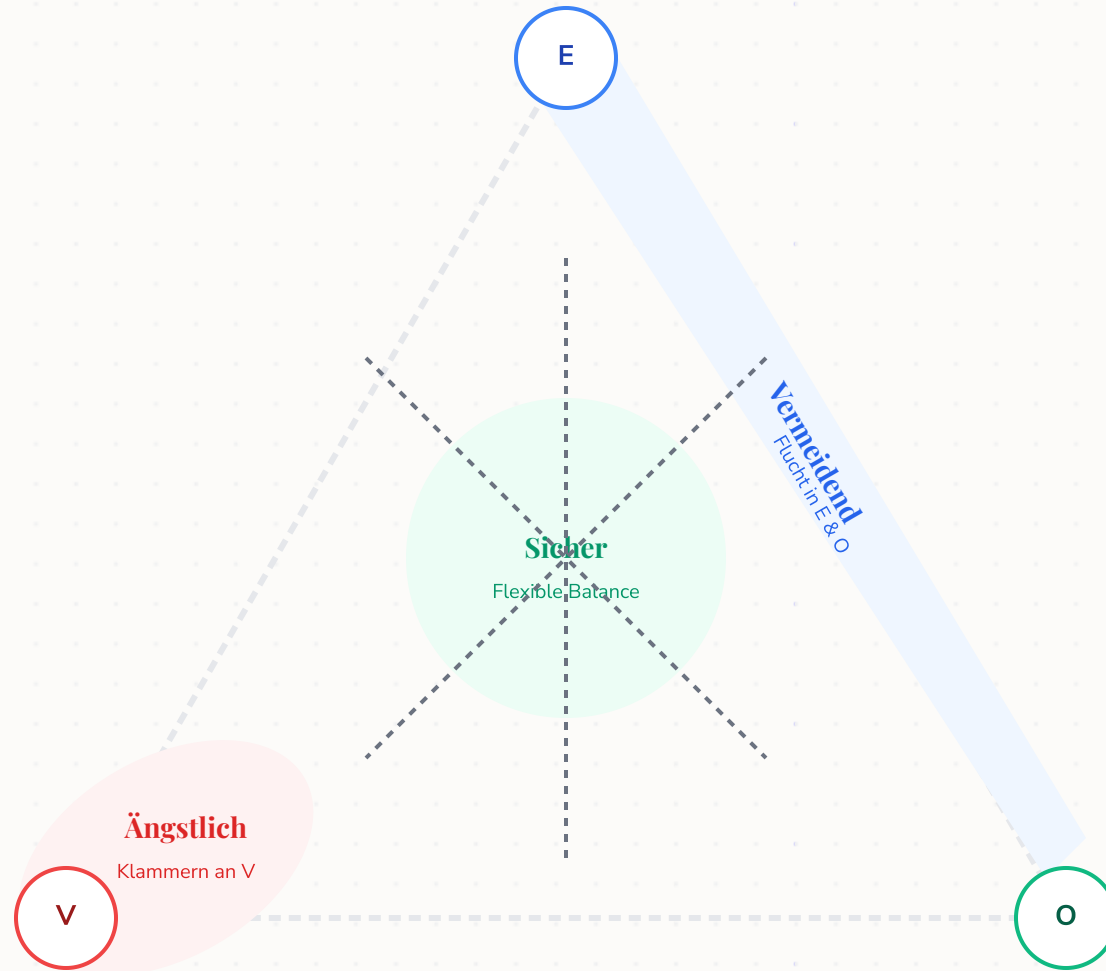
😊 Humor   🧠 Reflexion   ❤️ Mitgefühl

## 🔥 The Crucible Approach

Krisen und Konflikte sind keine Fehler, sondern notwendige Wachstumschancen ("Feuerprobe"), um Differentiation zu entwickeln.

# Bindungsmuster im Triadischen System

Verortung von Bindungsstilen (Bowlby/Ainsworth) und therapeutische Wege



## Sicherer Stil



Kann alle drei Türen flexibel nutzen. Balance zwischen Nähe (V) und Autonomie (E). Verbindlichkeit (O) wird als sicher erlebt.

## Ängstlich-Ambivalent



Überbetonung von V (Angst vor Verlust). O-Tür oft blockiert (Angst vor Festlegung auf Distanz).

Intervention: E & O stärken

## Vermeidender Stil



Flucht in Unabhängigkeit (E) und Kontrolle (O). V-Tür blockiert aus Angst vor Vereinnahmung.

Intervention: V-Tür sanft öffnen

## Desorganisierter Stil

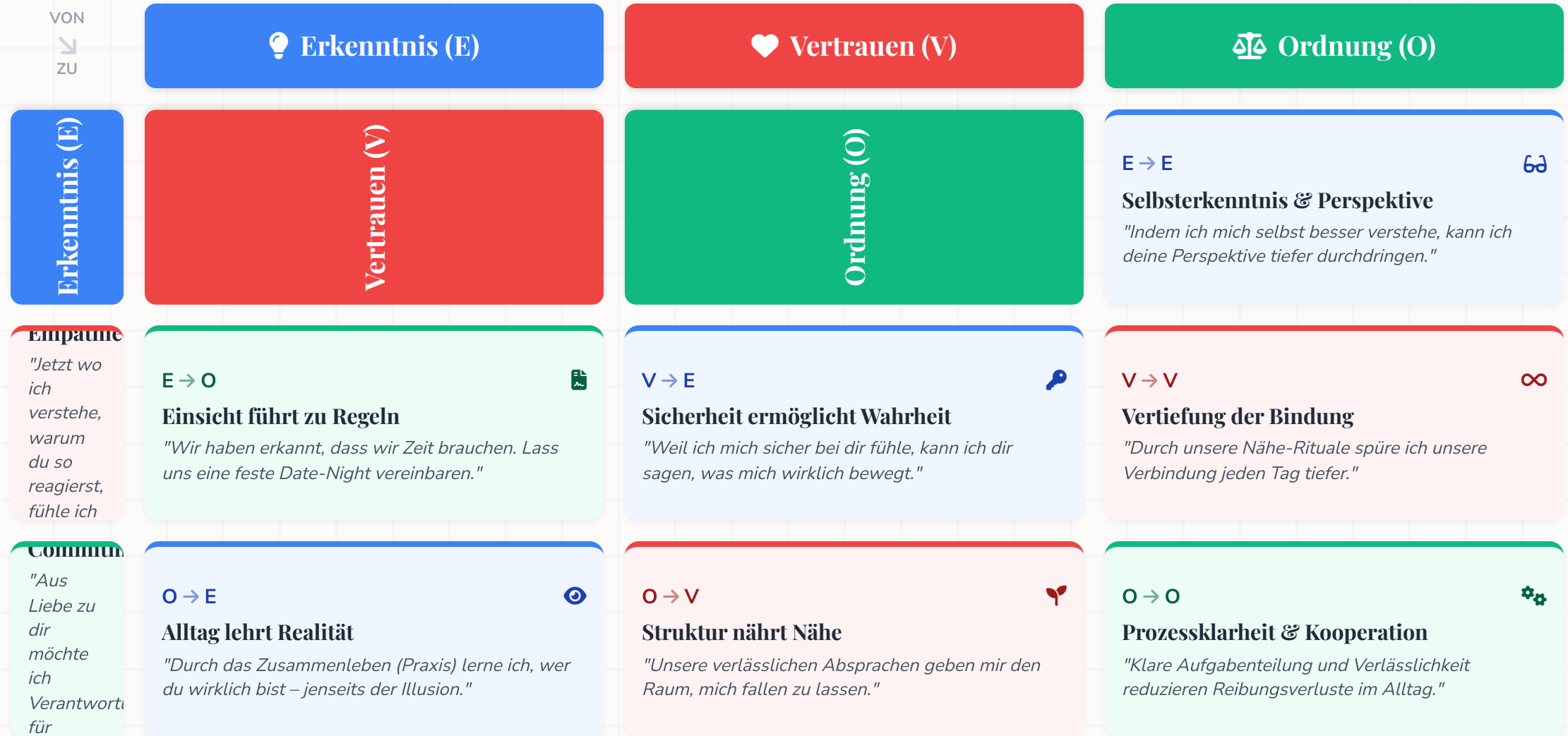


Chaotische Bewegungen, keine stabile Heimat. Nähe ist gleichzeitig Sehnsucht und Bedrohung.

Intervention: Sicherheit im Zentrum

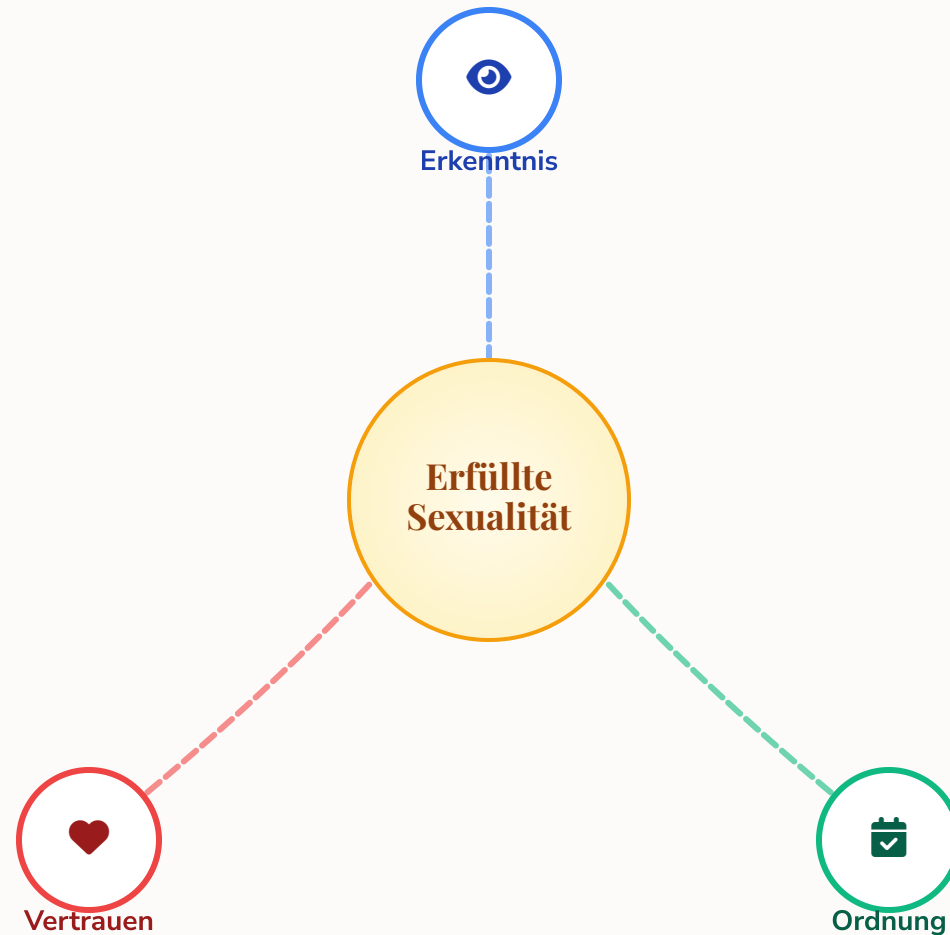
# Die 9 Interaktionspunkte

Dynamische Übergänge zwischen den Polen in der Paarbeziehung



# Sexualität als Integration

Erfüllte Intimität entsteht im Zentrum durch das Zusammenwirken aller drei Pole



## 👁 Erkenntnis (E) - Das "Wissen"

- ✓ Körperwissen & Wahrnehmung
- ✓ Offene Kommunikation über Wünsche
- ✓ Achtsamkeit & Präsenz im Moment

## ❤ Vertrauen (V) - Das "Fühlen"

- ✓ Emotionale Intimität als Basis
- ✓ Sich fallen lassen & Hingabe
- ✓ Verletzlichkeit zeigen dürfen

## 📅 Ordnung (O) - Der "Rahmen"

- ✓ Zeit & Raum bewusst schaffen
- ✓ Grenzen respektieren & kommunizieren
- ✓ Verbindlichkeit zur gemeinsamen Intimität

## ✂ Weisheit im Zentrum

Integration von spielerischem Humor (Leichtigkeit), Reflexion über Bedeutung (Meaning Making) und tiefem Mitgefühl für sich selbst und den Partner.



# Fallbeispiel: "Wir reden nur noch über Organisatorisches"

Der Weg aus der Funktions-Ehe: Vom Alltag (O) über Erkenntnis (E) zurück zur Liebe (V)

## 🏠 Ausgangslage: O-Pol-Falle

"Wir funktionieren super als Eltern-WG, aber als Paar sind wir tot. Keine Zärtlichkeit, nur Logistik."

**Diagnose:** V-Tür blockiert (keine Intimität). E-Tür vernachlässigt. Beide Partner fixiert auf O (Pflichten).

### 1 E-Tür öffnen (Bewusstmachung)

"Was vermisst du wirklich?" "Was war früher?" – Sehnsucht erkennen statt nur funktionieren.

### 2 V zulassen (Emotion)

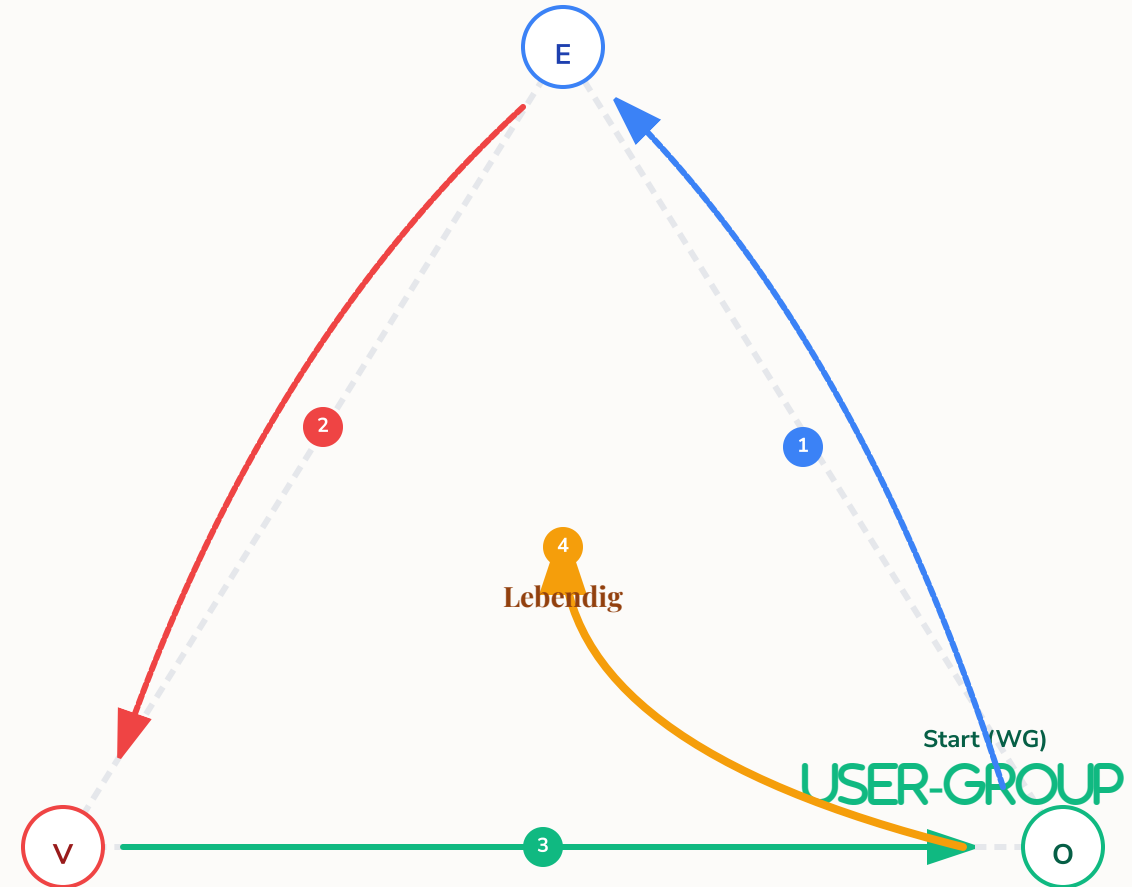
Trauer über den Verlust der Nähe ausdrücken dürfen. Verletzlichkeit zeigen.

### 3 Neue Strukturen für V (O)

Date-Nights vereinbaren, handyfreie Zonen, Rituale. O dient jetzt V, nicht mehr nur dem Alltag.

## 💖 Ergebnis: Revitalisierung

Emotionale und sexuelle Intimität kehrt zurück. Balance aller drei Pole. Das Paar fühlt sich "wieder lebendig".



# Interventionen für Paartherapeuten

Praktisches Toolkit: Techniken zugeordnet zu den drei Polen



## Erkenntnis (E) Verstehen & Klarheit

- ✓ **Zirkuläre Fragen**  
*"Wie glaubst du, sieht dein Partner diese Situation?"*
- ✓ **Perspektivenwechsel**  
*Den Stuhl des anderen einnehmen und aus dessen Sicht sprechen.*
- ✓ **Genogramm-Arbeit**  
*Muster der Herkunftsfamilie erkennen und verstehen.*
- ✓ **Reframing**  
*"Das ist kein Angriff, sondern ein ungeschickter Hilferuf."*
- ✓ **Differentiation fördern**  
*"Was brauchst DU unabhängig vom Partner?"*



## Vertrauen (V) Emotion & Verbindung

- ✓ **Empathisches Spiegeln**  
*Imago-Dialog: "Ich höre dich sagen..." / "Habe ich dich richtig verstanden?"*
- ✓ **Emotionsfokussierung (EFT)**  
*Primäre Emotionen (Angst, Trauer) unter der Wut freilegen.*
- ✓ **Körper & Kontakt**  
*Bewusste Atemübungen, Augenkontakt halten, Hände halten.*
- ✓ **Verbindungs-Rituale**  
*Begrüßung, Abschied, Dankbarkeit ausdrücken.*
- ✓ **Weiche Start-ups (Gottman)**  
*Sanft beginnen statt mit Kritik überfallen ("Ich fühle...").*



## Ordnung (O) Struktur & Vereinbarung

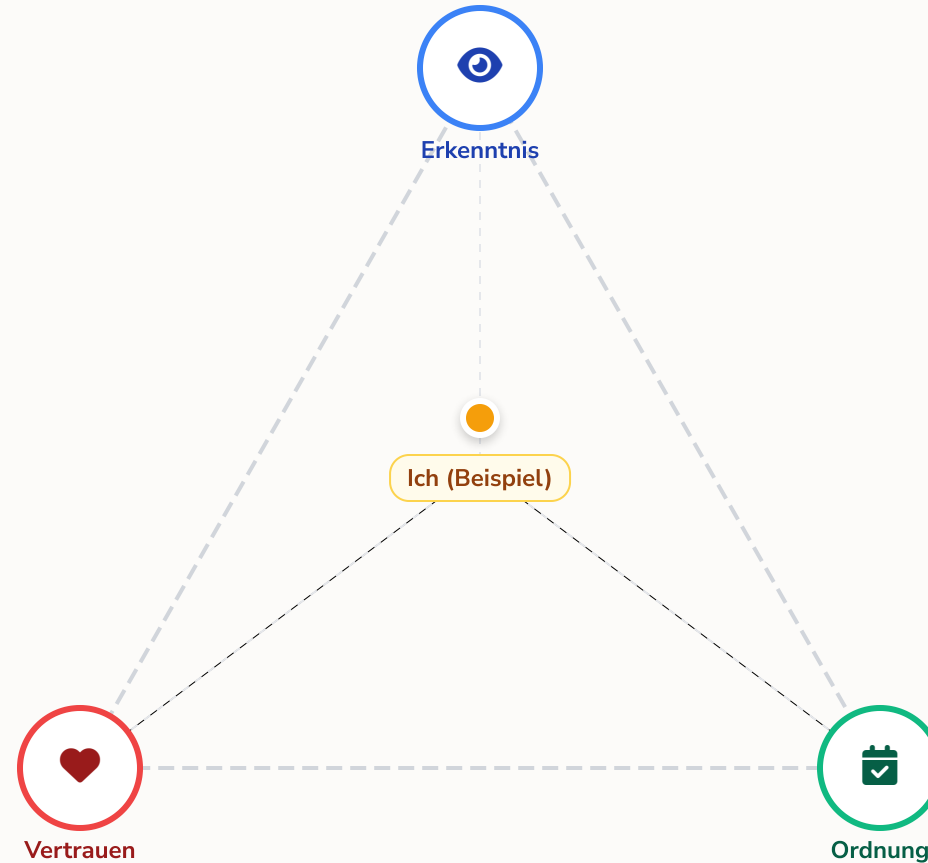
- ✓ **Schriftliche Vereinbarungen**  
*Abmachungen festhalten für Verbindlichkeit.*
- ✓ **Time-outs bei Eskalation**  
*Klares Stopp-Signal vereinbaren und einhalten.*
- ✓ **Gesprächsstruktur**  
*Sprecher-Zuhörer-Rollen, Redezeit begrenzen.*
- ✓ **Fair-Fighting-Regeln**  
*Keine Beleidigungen, beim Thema bleiben, keine Drohungen.*
- ✓ **Time-Blocking**  
*Feste Zeiten für Paar-Gespräche und Intimität im Kalender.*

# Selbstreflexion für Therapeuten

Die eigene Position im Dreieck erkennen und therapeutische Neutralität wahren

## 1. Eigene Präferenz

- Wo stehe ich selbst im Dreieck in meiner Beziehung?
- Welchen Pol finde ich persönlich am zugänglichsten?
- Wo sind meine eigenen blinden Flecken?



## 2. Übertragung

- Mit welchem Partner identifiziere ich mich eher?
- Welche Paardynamik triggert mich emotional?
- Wo verliere ich subtil meine Neutralität?

## 3. Therapeutische Haltung

- Wahre ich Allparteilichkeit für alle drei Pole?
- Akzeptiere ich, dass kein Pol "besser" ist?
- Respektiere ich die individuelle Balance dieses Paares?

# Zusammenfassung & Praxistransfer

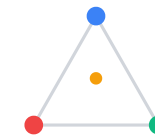
Kernbotschaften für die Paartherapie und konkrete nächste Schritte

## ☰ Kernbotschaften

- ✓ **Legitime Bedürfnisse:** Beide Partner haben Recht – auch wenn sie aus verschiedenen Polen (E/V/O) kommen.
- ✓ **Disbalancen diagnostizieren:** Erkennen, welcher Pol über- oder unterentwickelt ist (z.B. Funktions-Ehe).
- ✓ **Blockierte Türen umgehen:** Wenn ein Zugang (z.B. V) verschlossen ist, Umwege über O oder E nutzen.
- ✓ **Entwicklung als Weg:** Paare durchlaufen zyklische Phasen durch das Dreieck.
- ✓ **Weisheit im Zentrum:** Reife Liebe (Differentiation) integriert alle drei Pole.
- ✓ **Sprache des Anderen:** E, V und O sind verschiedene "Dialekte" – Übersetzungsarbeit leisten.
- ✓ **Erfüllte Sexualität:** Benötigt die Integration von Körperwissen (E), Intimität (V) und Raum (O).
- ✓ **Therapeutische Selbstreflexion:** Eigene Präferenzen und blinde Flecken im Dreieck kennen.

## ☺ Nächste Schritte für die Praxis

- 1 Diagnosebogen entwickeln**  
Wo steht das Paar aktuell im Dreieck? Welcher Pol dominiert?
- 2 Ritualplan (O → V)**  
Konkrete Strukturen für Nähe etablieren (z.B. Date-Night).
- 3 Kommunikationsübung (V → E)**  
Emotionen benennen, dann verstehen ("Ich fühle..." → "Ich verstehe...").
- 4 Selbstreflexion**  
Eigene Position im Dreieck vor der nächsten Sitzung bestimmen.



*"Jede Beziehung braucht ihre eigene Balance."*