



## Paartherapie

*„Liebesbeziehungen – wer sie selbst erlebt hat, weiß es – beginnen mit einer Liebesszene. Eine Begegnung, eine erste Annäherung mit Blicken, eine erste unschuldige Berührung, allmählich entwickelt sich eine magische Anziehung. Liebende möchten mit der geliebten Person so oft es geht zusammen sein, Erlebnisse teilen, andere Menschen interessieren kaum.“ (H. J. Ortheil)*

Die Bindung an einen anderen ist ein Grundbedürfnis des Menschen und wird ursprünglich in der Beziehung zur eigenen Mutter erlebt. Eine glückliche Beziehung stellt für viele Menschen ein zentrales Lebenskonzept dar. In der Phase einer Verliebtheit gelingt es in der Regel gut, Vertrauen zu haben, Nähe herzustellen, den Partner und sich attraktiv zu finden. Vieles ist neu und aufregend und doch – im Zuge der Verliebtheit – passend und vertraut. Der Partner wird durch die rosarote Brille wahrgenommen, idealisiert, Schwachpunkte und persönliche Differenzen werden meist nicht wahrgenommen.

So sind Zuneigung und Verliebtheit bei Paarbeziehungen meist am Anfang mühelos und im Überfluss vorhanden. Später, – wenn es gilt, die Liebe aufrecht zu erhalten –, hängen die Liebesgefühle davon ab, wie die Partner miteinander umgehen. Es treten Meinungsverschiedenheiten auf, Interessensgegensätze werden sichtbar, Krisen treten auf. Diese können auch von außen auf das Paar einwirken, etwa durch andere Familienmitglieder, Freunde, die eigenen Kinder. Manchmal spielen auch Außenbeziehungen eines Partners eine Rolle. Partnerschaftsprobleme und Konflikte führen dann mitunter zur Trennung als letztem Ausweg.

*„Liebe kommt schließlich mit der Geschwindigkeit des Lichts, Trennung mit der des Schalls.“ (J. Brodsky)*

Wie Paartherapie helfen kann ...

- In der Phase der Unsicherheit, ob man sich trennen soll oder in Beziehung bleiben soll, kann ich zur Beziehungsklärung beitragen.
- Will ein Paar die Liebesbeziehung wieder verstärkt leben, gibt es viele bewährte, gut erforschte Wege und Werkzeuge, die zum Gelingen beitragen.
- Wege aus der Krise bedeuten nicht automatisch, dass ein Partner eine massive Persönlichkeitsveränderung durchmachen muss, sondern gelingen durch Änderung mancher Verhaltensweisen.
- Ich begleite auch Trennungsprozesse. Statt einem Rosenkrieg lässt sich eine Trennung in Liebe vollziehen, sodass die Krise eine positiv nutzbare Chance für alle Beteiligten darstellen kann.
- Nach einer Analysephase, bei der bereits vor der ersten Sitzung mit einem Fragebogen die wichtigsten Anliegen und Bedürfnisse sichtbar werden, wird die weitere gemeinsame Arbeit festgelegt. Manchmal können auch Einzelgespräche mit einem Partner sinnvoll sein. Die Zeit zwischen den Sitzungen wird mit zahlreichen Hausaufgaben genutzt, die erfahrungsgemäß schon bald Verbesserungen erzielen.