

# **Paartherapie**

## **Für wen ist eine Paartherapie sinnvoll?**

Jede Partnerschaft zwischen zwei Menschen hat irgendwann einmal eine Krise. Meistens können Paare, die sich gut kennen und lieben, ihre Konflikte selbst lösen.

Häufig kommt es jedoch vor, dass Paare aus fest gefahrenen Kommunikationsmustern nicht mehr heraus kommen. Gegenseitige Vorwürfe führen zu Verletzungen, es entstehen Missverständnisse, das Vertrauensverhältnis wird brüchig, und man fragt sich, wo die einst feurige Liebe geblieben ist.

So manch enttäuschte/r Partner/in versucht, in einer Außenbeziehung die unerfüllten Sehnsüchte zu befriedigen. Oft führt das zu noch größeren Spannungen, so dass die Frage entsteht, ob die Ehe oder eheähnliche Gemeinschaft noch aufrecht erhalten werden kann.

Für jedes Paar, das glaubt, aus der Krise keinen Ausweg mehr zu finden, ist eine Paartherapie sinnvoll.

## **Wann ist Paartherapie sinnvoll?**

Die Chancen, einer Beziehung wieder einen Sinn zu vermitteln, sind umso größer, je früher therapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden kann.

- Wenn einer oder beide Partner darunter leiden, dass sie sich nicht mehr geliebt fühlen, sich nicht mehr ernst genommen

fühlen, sich nicht ausreichend wertgeschätzt fühlen,

- wenn häufig Streit herrscht, man sich nicht mehr richtig zuhört, kein ausreichendes Vertrauen mehr da ist, sich die Partner nicht mehr unterstützen können, Enttäuschungen und Kritik nicht mehr geäußert werden können,
- wenn Außenbeziehungen eine Rolle spielen,
- wenn psychosomatische Beschwerden auftreten,

dann ist eine Paartherapie sinnvoll und notwendig.

### **Was kann Paartherapie bewirken?**

Paartherapie kann bewirken, dass ein Paar mit seinen unterschiedlichen Bedürfnissen besser umgehen lernt, konstruktiv ins Gespräch kommt, sich wieder näher kommt, neue Kommunikationsmöglichkeiten und Verhaltensweisen erlernt und sich im besten Fall wieder stabilisiert.

Wenn ein Paar es für besser befindet sich zu trennen, kann Paartherapie dabei helfen, dass die Trennung mit gegenseitiger Achtung und Wertschätzung ablaufen kann.

Nicht selten kommt es vor, dass nur einer der Partner zu einer therapeutischen Unterstützung bereit ist. Den anderen Partner zu einer gemeinsamen Therapie zu motivieren, ist nicht immer leicht. Meistens ist es die Angst vor Schuldzuweisung, die zu einer Weigerung führt. In diesem Fall wird empfohlen, dass der- oder diejenige zuerst einmal alleine in die Therapie kommt. Dem Partner kann dann angeboten werden, als Angehöriger einmal in eine Stunde mitzukommen.

## **Wie ist das Setting bei der Paartherapie?**

Das Setting (Anzahl und Dauer der Therapiesitzungen) wird individuell mit dem Paar abgesprochen. Empfohlen werden fünf bis zehn Sitzungen in zweiwöchigem Abstand mit jeweils einer Doppelstunde (100 Minuten).