

## 4 Paartherapie

### **Paartherapie**



Je früher Sie die Anzeichen für eine Beziehungskrise erkennen, desto besser können Sie gegensteuern. Viele Trennungen könnten verhindert werden, wenn Paare frühzeitig die Alarmsignale erkennen und darauf reagieren würden.

Wenn Sie noch wissen, warum Sie eine Beziehung eingegangen sind und was Sie an Ihrer Partnerin / Ihrem Partner geliebt haben, sollten Sie sich spätestens jetzt auf den Weg machen, um Ihre Beziehung zu retten.

Die meisten Paare, die den Zustand ihrer Partnerschaft als kritisch einstufen, klagen über Lieblosigkeit und fehlende Kommunikation. Offenbar sind die Interessen der Partner über die Jahre auseinander gedriftet. Man steckt in der Alltagsroutine, hat der Partnerin / dem Partner nichts mehr zu sagen. Sich einzugestehen, in einer „Sackgasse“ zu stecken, ist der erste Schritt in eine bessere Zukunft. Viel Mut bedeutet es, die Fehler bei sich zu suchen. Was hat man selbst dazu beigetragen, dass die Beziehung in Schwierigkeiten geraten ist? Mut bedeutet auch, zu überlegen, was Ihnen die Krise über Sie persönlich sagen will.

Die Paartherapie hilft dabei, festgefahrene Kommunikationsmuster zu unterbrechen. Die Psychotherapeutin / der Psychotherapeut hilft dem Paar, die Problembereiche herauszuarbeiten und gemeinsame Ziele zu formulieren. Manchmal ist auch ein Therapieziel, herauszufinden, ob man zusammenbleiben oder sich trennen will. Danach wird mit Hilfe von Rollenspielen neues Verhalten erlernt. Übungen, sich zu beobachten, der Partnerin / dem Partner zuzuhören, ihr / ihm Rückmeldung zu geben und konstruktive Vorschläge zu machen sind Themen der Therapie.



**Die Paartherapie hilft dabei,**

- mit Hilfe der Analyse der Lebensgeschichte das Verhalten des Partners/der Partnerin zu verstehen,
- sich über eigene Wünsche bewusst zu werden und sie anzusprechen,
- die Wünsche des Partners/der Partnerin wieder wahrzunehmen,
- Enttäuschungen und Ängste anzusprechen,
- Ärger adäquat auszudrücken,
- irrationale Erwartungen an die Partnerschaft zu erkennen oder
- Missverständnisse und Vorurteile auszuräumen.

**Voraussetzung für eine Paartherapie ist, dass beide Partner zur Veränderung bereit sind.**

