

Paartherapie - den Weg zueinander wieder entdecken

Kurzbeschreibung

Es gehört zu den anspruchsvolleren Aufgaben im Leben, eine Partnerschaft auf Dauer lebendig und attraktiv zu gestalten. Eine Paartherapie hilft, Blockierungen in der Kommunikation zu lösen, eine gegenseitige Entfremdung zu verstehen oder die Neuorientierung eines Paares zu unterstützen.

Anwendung

- Wenn die Lösungsversuche der Partner zu keinem befriedigenden Ergebnis mehr führen und negative Muster im Kontakt dominieren, kann eine Paartherapie neue Wege aufzeigen.
- Das Gespräch mit einer aussenstehenden Fachperson ist auch dann hilfreich, wenn beide Partner den Wunsch verspüren, einmal mit etwas Distanz auf ihr Zusammenleben zu schauen und eventuell einige Spielregeln neu zu bestimmen.
- Eine letzte Anwendung schliesslich ist die akute Krisenintervention, die oft dann erfolgt, wenn die Partnerschaft akut bedroht ist, beispielsweise durch eine Aussenbeziehung.

Ziele

- Wieder - Entdecken einer anregenden Kommunikation
- Ansprechen und Lösen von sexuellen Problemen in einem geschützten Rahmen
- Klarheit finden bei der Entscheidung, ob eine (zeitweilige oder dauerhafte) Trennung Sinn macht oder nicht
- Erkennen und Verändern von destruktiven Verhaltensmustern
- Schrittweiser Wiederaufbau von Vertrauen nach einer Aussenbeziehung eines Partners
- Lösen von lange schwelenden Konflikten
- Austausch über gemeinsame Werte und Anliegen

Methodik

Meine Hauptaufgabe als Paartherapeut ist es, das Gespräch zwischen den Partnern zu unterstützen und zu fördern. Dies gelingt dann, wenn ich eine neutrale Position einnehme und für alle Beteiligten Verständnis aufbringe, ohne zu urteilen.

Ich ziehe es vor, Lösungen für die anstehenden Probleme zu suchen statt Zeit in die Schuldfrage zu investieren. Dabei hilft es, den Blick auf die Stärken zu lenken, die bei jedem Paar vorhanden sind. Diese lösungs- und ressourcenorientierte Sichtweise führt oft zu überraschenden Wendungen in der Paardynamik.

Manchmal nützt es auch, Unklares auf den Punkt zu bringen und die Dinge beim Namen zu nennen. Praktische Hinweise und Übungen, die die Entwicklung der Partnerschaft fördern, ergänzen das Vorgehen. Für die Zeit zwischen den Sitzungen gebe ich Anregungen mit. Sie helfen, das in der Sitzung Erarbeitete zu festigen und zu vertiefen.

Vorgehen

Im unverbindlichen Erstkontakt schildern beide Partner, wie sie die aktuelle Situation erleben. Ich erkläre meine Arbeitsweise und gebe eine erste diagnostische Einschätzung zum Gehörten. Das Ziel dieses ersten Gesprächs ist das Formulieren eines Auftrags, mit dem alle Parteien einverstanden sind. Falls dieser Auftrag zustande kommt, werden 3 Sitzungen vereinbart. Es bewährt sich, die Termine in einem drei- oder vierwöchigen Rhythmus zu planen. Ausnahmen sind akute Krisensituationen, in denen eine raschere Abfolge der Gespräche Sinn macht.

Im dritten Gespräch erfolgt eine erste Standortbestimmung, in der über das weitere Vorgehen entschieden wird. Das Ende der Therapie bildet ein Abschlussgespräch, in dem wir über die gemeinsame Arbeit reflektieren und die Zielerreichung überprüfen.

© Dr. Felix Helg

felix.helg@email.ch

www.felixhelg.ch