



## PAARTHERAPIE

Bei Beziehungskrisen oder wichtigen Entwicklungsaufgaben in der Paarbeziehung biete ich regelmäßige 90 – minütige paartherapeutische Sitzungen in 3 – 4 – wöchigen Abständen (in dringenden Fällen auch häufiger) an. Für die Zeit zwischen den Sitzungen erhalten die Paare klare Aufgabenstellungen, anhand derer sie destruktive Muster in der Paarbeziehung verwandeln können. Bei meiner Tätigkeit als Paartherapeut haben sich in den letzten Jahren folgende inhaltliche und methodische Schwerpunkte entwickelt:

### 1. Empathie

Es wird großen Wert auf die Schaffung eines Klimas gelegt, in dem Verständnis, Wertschätzung, emotionale Wärme und Sicherheit vorherrschend sind. Dieser Rahmen schafft die Voraussetzung für konstruktive Veränderungsprozesse.

### 2. Interaktion zwischen den Partnern

Destruktive Interaktionsmuster z.B. in der Kommunikation, in der Sexualität oder im Streit werden genau herausgearbeitet und Veränderungsmöglichkeiten bewusst gemacht.

### 3. Polarisierungen in der Lebensorganisation

Wie positioniert sich das Paar zwischen den Polen Autonomie – Bindung, Lust – Pflicht, Distanz – Nähe, Bestimmen – Sich unterordnen, Geben – Nehmen? Ungleichgewichte und einseitige Polarisierungen schaffen Spannungen in der Beziehung, und es geht dabei um den Prozess, die ungeliebten Anteile mehr zu integrieren.

### 4. Genogrammarbeit

Die Genogrammarbeit bietet einen weiten Rahmen für Vergangenheitsarbeit. Das Herkunftssystem wird in seiner Gesamtheit visuell dargestellt. Herausgearbeitet werden u.a. Beziehungsmuster, Grundmelodien und wichtige Lebens-themen in der Familie und wie sie in die Beziehung hineinwirken. Auch die Bewusstmachung der Ressourcen, die dem Klient aus der Familie zur Verfügung stehen, spielt eine wichtige Rolle für die Gestaltung der Beziehung.

### 5. Kritische Lebensübergänge

Paare durchschreiten bestimmte Entwicklungsphasen und kommen oft an den Übergängen in eine Krise, z.B. am Übergang in die Familienphase oder in die 2. Lebenshälfte, wenn die Kinder aus dem Haus gehen. Diese kritischen Lebensereignissen – vorhersehbare und nicht vorhersehbare – finden in der Paartherapie besondere Beachtung, da sie das System zum Wandel herausfordern und die Chance zur Weiterentwicklung beinhalten.



### 6. Erlebnisorientierte Elemente

Sequenzen, die die nonverbale Ebene ansprechen und die tieferen Seelenbewegungen der Paare sichtbar machen, finden einen wichtigen Platz:

Was öffnet ein ausgewähltes Musikstück in mir und was bringt es in der Paarbeziehung zum Schwingen?  
Was zeigt sich, wenn die Partner sich wie eine Skulptur in Beziehung zueinander aufstellen?  
Was bewegt sich in der Seele, wenn wir dem(r) Partner(in) einige Minuten in die Augen schauen?

Weiterführende Literatur finden sie auf der Internetseite von meinem Lehrer Hans Jellouschek. Besonders zu erwähnen bleibt sein Buch „Die Paartherapie“ (Kreuz-Verlag), in dem er genau beschreibt, was Paare erwartet, wenn sie sich auf den Prozess einer Paartherapie einlassen.