

Paartherapie - Verstehen und Wertschätzung

Unzufriedenheit - Missverständnisse - Rückzug - Krise : Wer kennt sie nicht - diese Phänomene aus dem Beziehungsalltag?

Ziele der Paartherapie

Ziel der Paartherapie / Paarberatung ist ein Verstehen des Partners in seiner Andersartigkeit, um darüber wieder Wertschätzung und Interesse wachsen zu lassen. Dieses Verstehen beginnt mit einem aufmerksamen Wahr- Nehmen, ohne zu interpretieren. Hierin liegt häufig schon der Schlüssel für eine erfolgreiche Paartherapie.

Vor allem aber geht es darum, zu erkennen, wie die beiden Partner jeweils aufeinander reagieren, und bei einer nicht konstruktiven Dynamik, diese zu erkennen und dann zu verändern.

Hierbei ist wichtig, die Ressourcen, die jedes Paar hat, aufzuspüren und gemeinsame Visionen hervorzulocken.

Die Bedeutung von Regeln und Ritualen

Es kann ebenfalls sinnvoll sein, neue Regeln für einen Streit an die Hand zu geben, so dass es möglich wird, Gefühle auszudrücken, ohne dabei unnötig zu verletzen.

Rituale können unterstützend sein, erlittenen Verletzungen den Raum für eine angemessene Anerkennung zu geben, um so wieder langsam zu heilen.

Die Vermittlung von Schutz gebenden Ritualen eignet sich auch für den Bereich der Sexualität, um hier neue Möglichkeiten zu entdecken und die Unterschiedlichkeit im sexuellen Erleben zu berücksichtigen.

Ablauf und Dauer

Da jedes Paar ganz einzigartig ist, gibt es keine Regel, wie eine Paartherapie verläuft, vielmehr geht es darum, das Paar behutsam den eigenen Weg finden zu lassen.

In gemeinsamer Absprache mit dem Paar legen wir Anzahl und Abstände der Sitzungen fest.

Mitunter reichen 1 - 2 Sitzungen aus, um Anstöße zu geben, die die Paardynamik entscheidend verändern. Es kann jedoch auch sein, dass ein Paar sich entscheidet, für einen längeren, transformierenden Prozess eine Unterstützung in Anspruch zu nehmen.



Silvia Meyer
Centrum für Partnerschaft
Lüdemannweg 30
28865 Lilienthal
www.silmey.de