

# Es kriselt in der Partnerschaft?

Sie sollten es sich wert sein, rechtzeitig professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen - je früher, um so besser!

Bei akuten Konflikten braucht es den geschützten Raum, wo das Paar unter Anleitung zusammen auf das Problem schauen kann, wo alle Argumente, Gefühle und Befindlichkeiten kommuniziert werden dürfen. Es geht um sprechen, gehört und verstanden werden. Es steht die Frage im Mittelpunkt, durch welche Prozesse der Konflikt des Paares aufrechterhalten wird und welche Kommunikationsformen in der Partnerschaft herrschen. Hierbei können eine oder wenige Beratungen hilfreich sein, wobei eine konstruktive Kommunikation geübt wird, die die Selbstkompetenz des Paares wieder in Gang setzt.

Chronischen Paarkonflikten liegen neurotische Dispositionen eines oder beider Partner zugrunde - bestimmte zentrale Konflikte aus der Herkunftsfamilie, die die aktuelle Beziehung negativ beeinflussen. In der Paar-Gestalttherapie wird ein Rahmen geschaffen, gemeinsam zu schauen, wie die Situation wirklich ist. Die Partner haben die Möglichkeit, ihre verschiedenen Bedürfnisse, Ängste und Befürchtungen zum Ausdruck zu bringen. Dies ist der Ausgangspunkt für Verständnis: Verständnis der Partner für die Konfliktdynamik, die eigenen Anteile daran und die Persönlichkeit des jeweils anderen. Auch kann eine Durcharbeitung des "alten" Konflikts anstehen. Für die Lösung von chronisch gewordenen Paarkonflikten müssen sie eine längere Therapiezeit einplanen.

Sexuelle Probleme in der Partnerschaft können zum Ausdruck bringen, was im täglichen Umgang miteinander oft noch gut überspielt werden kann oder umgekehrt, sexueller Frust wirkt sich auf andere Bereiche der Partnerschaft aus. Wenn die Problematik noch im akuten Bereich liegt (s.o.), können wenige Stunden hilfreich sein, um miteinander in die intime Kommunikation einzusteigen.

Wenn die Sexualität nicht (mehr) zu einem immer tieferen Zusammensein führt, ein wirkliches "Liebe machen" nicht (mehr) stattfindet und so im Laufe der Zeit die Innigkeit verlorengelht, kann der tantrische Ansatz sehr effektiv helfen.

Dreieckskonstellationen - kurzfristig, oder auch langfristig - gelten meist immer noch als unmoralisch, nicht lebensfähig oder doch zumindest heikel und werden allgemein abgewertet. Es geht darum ohne moralische Vorbehalte zu schauen, ob und wie die 3er Situation ins Leben aller Beteiligten passen kann. Wenn ein Mensch zwei Menschen liebt, fühlt sich der Zwang zur Entscheidung für den Einen oft herzerreißend an. Aber auch die Zwei kommen an ihre (Schmerz)Grenzen. Manchmal kommt es auch zu Dreieckskonstellationen, um der Herausforderung der Zweisamkeit zu entkommen. Wie auch immer, sicher ist, dass auch in der Problematik der "Liebe zu dritt" ein großes Wachstumspotential steckt, für alle Beteiligten.

Weiterl(i)eben nach Unfall oder schwerer Krankheit. Wenn ein Partner die Erfahrung einer lebensbedrohlichen Erkrankung machen musste, so hat das natürlich auch Auswirkungen auf den anderen Partner und das Zusammenleben. Leider werden die Betroffenen und die Angehörigen damit meist allein gelassen. Doch nichts ist mehr wie vorher und einfach zur Tagesordnung überzugehen ist gar nicht möglich oder bedeutet Verletzung für beide.

Ich biete therapeutische Begleitung für Betroffene und/oder Angehörige bei der Verarbeitung des Geschehenen, beim Neuordnen des gemeinsamen Lebens und bei der Suche nach einer neuen Basis für die Liebe.