



MEHR GLÜCK IN DER LIEBE
PAARTHERAPIE

ERFOLGSTIPPS FÜR
VON IRISA S. ABOUZARI **EIN HARMONISCHES**
ZUSAMMENLEBEN



Liebeskummer kann Depressionen, Herzprobleme und eine Anfälligkeit für Infekte begünstigen. Das haben Wissenschaftler festgestellt. Oft sind es Probleme aus der Kindheit, die eine Paarbeziehung belasten. Auch wenn sich in Deutschland zurzeit fast jedes zweite Ehepaar scheiden lässt, sind Trennungen nicht immer die beste Lösung. Denn die alten Probleme „ziehen oft in die nächste Beziehung mit um“. Paartherapeuten können dabei helfen, einen Weg aus der Krise zu finden

Jede frustrierende Situation sagt mehr über uns selbst aus als über unsere Beziehung, betonen die österreichischen Paartherapeuten Roland und Sabine Bösel. Nach der „90-10-Regel“ trägt der Partner nur zu zehn Prozent eine „Schuld“ am Konflikt, auch wenn er vielleicht der Auslöser von Gefühlen wie Aufgewühltsein, Wut oder Schmerz ist. Diese ausgelösten Gefühle und daraus folgende, oft destruktive Verhaltensweisen haben nicht selten ihren Ursprung in der Kindheit.

Wenn zum Beispiel früher die Mutter beim Streit schnell laut wurde, und der Vater dann in die Kneipe floh, wollte der kleine Junge vielleicht den Vater schützen: Denn Kinder ergreifen in der Regel die Partei des scheinbar schwächeren Elternteils. Da der Vater nach den elterlichen Auseinandersetzungen häufig abwesend war, sehnte sich der Junge vielleicht sehr nach dem „vertriebenen“ Papa. „Eine der Möglichkeiten für ein kleines Kind, dem Vater zu zeigen, wie sehr es ihn vermisst hat, ist, sein Verhalten zu imitieren“, erklären die Therapeuten. So kann die ungestillte kindliche Sehnsucht nach dem Vater dazu führen, dass der Junge später als erwachsener Mann selbst bei einem Streit fluchtartig das Haus verlässt.

Eine Paartherapie kann dabei helfen, solche unbewussten Verhaltensmuster ins Bewusstsein zu holen und schmerzliche Kindheitserlebnisse aufzuarbeiten. Dann entsteht ein Raum, um neue, beglückende Erfahrungen in der Partnerschaft zu machen.

Die Bindungstheorie: Ein Schlüssel zur Lösung von Paarkonflikten

Seit Sigmund Freud ist bekannt, dass die Eltern-Kind-Beziehung ein wichtiges Vorbild für spätere Liebesbeziehungen ist. John Bowlby und seine Nachfolger entwickelten ab den 1960er-Jahren die Bindungstheorie, die heute für viele Therapeuten einen Schlüssel zum Verständnis von Beziehungskonflikten darstellt. So entwickeln Kinder mit feinfühligem Eltern ein „sicheres“ Bindungsmuster. Sind die Eltern dagegen abweisend, bauen Kinder eine unsichere Bindung auf und glauben zum Beispiel, alles alleine lösen zu müssen. Schwanken die Eltern zwischen Fürsorge und Zurückweisung, entsteht ein unsicher-verstricktes Beziehungsmuster mit der Neigung zu übermäßigem Klammern. Traumata in der Kindheit führen zu desorganisierten, ängstlichen Bindungsmustern.

Im Idealfall sind Eltern für ihre Kinder ein „sicherer Hafen“ bei Krisen und eine „sichere Basis“ für die Erkundung der Welt. Später können dann die erwachsenen Partner füreinander diese Rollen übernehmen. Im Unterschied zur einseitig ausgerichteten Eltern-Kind-Beziehung übernehmen die Partner füreinander gegenseitig die Rollen des „Caregivers“, also des Fürsorgers, und des „Careseekers“, dem, der nach liebevoller Fürsorge sucht, sagen die Bindungsfor-



Kinder treten oft unbewusst in die Fußstapfen ihrer Eltern und handeln dann auch in Konflikten so, wie es schon Mutter oder Vater getan haben



scherrinnen Julia Berkic und Julia Quehenberger. Ob sicher, ambivalent, vermeidend oder ängstlich – diese Muster prägen jede Partnerschaft. So verlieben sich oft Menschen mit ähnlichen Bindungsstrukturen ineinander.

Menschen mit einer sicheren Bindungsstruktur sind zufriedener mit ihrer Partnerschaft, sie unterstützen einander in Krisen. In Konflikten fällt es ihnen leichter, die Gefühle ihres Partners angemessen zu beurteilen. Und ihre Deutung seiner Botschaften ist zuversichtlicher. So gelingt es ihnen eher, sich auf den eigentlichen Konfliktinhalt zu konzentrieren.

Bindungsängstliche oder -vermeidende Menschen dagegen interpretieren das Verhalten des Partners eher als feindselig: Sie fürchten um ihre Beziehung und neigen

zum Klammern oder sie fühlen sich schnell in ihrer Unabhängigkeit bedroht und verfallen in Vermeidungsstrategien. Sexuell sind sie eher unzufrieden. Sie sind anfälliger für Außenbeziehungen und übergehen eigene Grenzen oder diejenigen des Partners. Dennoch können auch unsicher strukturierte Paarbeziehungen oder ungleiche Kombinationen funktionieren. Eine Paartherapie kann dabei helfen, ungünstige Dynamiken in der Beziehung besser zu verstehen und zu verändern.

Konflikte nicht überbewerten

Konflikte in der Partnerschaft halten Paarforscher für normal. Bei einer Krise kann es auch sinnvoll sein, zu berücksichtigen, wie lange die Partner schon zusammen sind.

Denn Paare durchlaufen bis ins Alter immer wieder neue Entwicklungsstufen, die auch Krisen mit sich bringen können. Problematisch findet die Bindungsforscherin Kirsten von Sydow, dass unsichere Partner oft jeweils gegensätzliche Strategien wählen und sich vermeidend oder verstrickend verhalten. So können mitunter eskalierende „Verfolger-Distanzierer-Teufelskreise“ entstehen. Langfristig zufrieden sind demgegenüber Paare, die dazu fähig sind, nach einem Streit wieder eine Verbindung miteinander aufzunehmen.

WIE SICH PROBLEME LÖSEN LASSEN

BIO im Gespräch mit dem Kölner Paartherapeuten Uwe Krist

Welche Faktoren tragen am meisten zu Problemen in der Partnerschaft bei?

Uwe Krist: Es sind besonders die frühen Bindungserfahrungen mit Mutter, Vater und Geschwistern, die in einer Beziehung wirken und ursächlich für Konflikte sind. Bindung kann da entstehen, wo ein Wiedererkennen alter, kindlicher Bindungsmuster passiert. Deshalb haben unsere Partner oft so viele Anteile unserer Eltern.

Welche Warnsignale zeigen einem Paar, dass es Unterstützung braucht?

Uwe Krist: Wenn sich in einer Beziehung immer wieder die gleichen Diskussionen oder Konflikte wiederholen, ohne dass sich etwas bewegt, ist es eine gute Idee, sich Hilfe zu holen. Emotionale Reaktionsmuster gleichen körperlichen Bewegungsmus-

tern – je länger und je öfter wir sie wiederholen, desto hartnäckiger sind sie einprogrammiert. Und desto schwieriger wird eine Veränderung.

Wie kann eine Paartherapie da helfen?

Uwe Krist: Sich zu verlieben, ist ein weitgehend unbewusster Prozess, der von unserem Bindungssystem gesteuert wird. Wie alles andere im Leben können sich unsere Bindungsmuster aber weiterentwickeln – wir können uns erweitern, modifizieren, verändern. Mit einem Wort: lernen. Paartherapie ist genau das – Unterstützung beim „Ver-Lernen“ alter Interaktionsmuster und beim Lernen neuer Interaktionsmöglichkeiten.

Weshalb müssen viele Paare lernen, eine glückliche Beziehung zu führen?

WAS PAARE ZUSAMMENHÄLT

NACH DR. WERNER BARTENS

- Erwarten Sie keinen aufregenden Sex in einer Langzeitbeziehung. Beides schließt sich wissenschaftlichen Forschungen zufolge aus. Genießen Sie es lieber, zärtlich miteinander zu sein.
- Vermeiden Sie abschätzige Bemerkungen über Ihren Partner.
- Sitzen Sie bei Konfliktgesprächen möglichst in gemütlichen, gepolsterten Sesseln, und trinken Sie dabei etwas Warmes: Unsere Sinne vermitteln uns so frühkindliche Gefühle von Geborgenheit, Herzenswärme, Zärtlichkeit, Nähe und Trost. Studien zufolge verlaufen schwierige Gespräche dann harmonischer.
- Respektieren Sie die verschiedenen Phasen der Liebe, und stellen Sie Ihre Beziehung nicht ständig in Frage.
- Seien Sie großzügig gegenüber kleinen Macken Ihres Partners.
- Stärken Sie die Freundschaft in Ihrer Partnerschaft, und sind Sie ein gutes Team.
- Pflegen Sie Ihre eigenen sozialen Kontakte.



Unterschiede zu akzeptieren, stabilisiert die Paarbeziehung, ist aber auch ein Lernprozess, weiß Paartherapeut Uwe Krist

TIPPS FÜR DIE „LIEBE AUF DAUER“

NACH DR. HANS JELLOUSCHEK

- Definieren Sie Ihre Beziehung verbindlich.
- Seien Sie offen für die Andersartigkeit Ihres Partners.
- Versöhnen Sie sich mit Ihrer Herkunftsfamilie.
- Trainieren Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf das Positive am Partner zu lenken.
- Verzeihen Sie dem anderen, wenn er Sie verletzt hat.
- Schaffen Sie sich Raum für Zeit zu zweit.
- Feiern Sie Ihre Beziehung mit kleinen Alltagsritualen.
- Bringen Sie Geben und Nehmen in Ihrer Beziehung ins Gleichgewicht.
- Begrüßen Sie Krisen als notwendige Entwicklungschancen.
- Finden Sie gemeinsame Werte, Interessen und Zukunftsvisionen heraus.

Uwe Krist: Nach der begrenzten Zeit des Verliebtseins, wenn Glücks- und Bindungshormone uns steuern und alle Unterschiede ausblenden, endet das biologische Programm. Jetzt werden die Unterschiede deutlich, und wir müssen lernen, damit umzugehen. Die Bereitschaft zur Weiterentwicklung ist der Schlüssel zum Erfolg in der Paartherapie. Containment – die Fähigkeit, auch unangenehme Gefühle für eine gewisse Zeit „halten“ zu können – spielt dabei eine große Rolle. Aus Angst oder aus Ärger gehen wir oft schnell in Reaktionen wie Vorwurf oder Rückzug, wenn unangenehme Gefühle auftauchen. Diese Reaktionen sind der Kern eines jeden Konfliktes in Paarbeziehungen. Das zu ändern, ist emotionale Arbeit, die ihre Zeit braucht. Erst dann kann die Fähigkeit wachsen, den anderen wahrzunehmen, was neue Wege des Umgangs miteinander eröffnet.

Was eine stabile Paarbeziehung ausmacht

Ob ein Paar zusammenbleibt oder sich bald trennen wird, konnte der Paarforscher John Gottman in einer Langzeitstudie mit 90-prozentiger Wahrscheinlichkeit voraussagen: In zufriedenen Paarbeziehungen waren die Partner fähig, eine Streitsituati-

on wieder zu verlassen. Dominieren negative Gefühle, konnten die sogenannten vier „apokalyptischen Reiter“ – Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und Mauern – den Fortbestand der Beziehung gefährden.

Gottmans Forschungen, die auf der sogenannten Affekttheorie aufbauen, sind ein Schlüssel zum Verständnis der Heftigkeit vieler Paarkonflikte, wie Professor Christian Roesler von der katholischen Hochschule Freiburg erklärt: „Gelernte Verhaltensweisen wie Problemlösen oder Kommunikationsfertigkeiten können unter Stress kaum eingesetzt werden, weil die dafür benötigten kortikalen Zentren im Gehirn durch starke Affekte gehemmt sind, was schnell zur Eskalation von Paarkonflikten führen kann.“ Dabei verausgaben sich viele Paare in Konflikten, die nach Ansicht von Experten gar nicht auf der Inhaltsebene lösbar sind, weil sie auf individuellen Unterschieden in Bezug auf die Verarbeitung von Gefühlen beruhen.

Jedes Paar entwickelt unbewusst sein eigenes System, Gefühle und sogar die Ausschüttung von Stresshormonen zu regulieren. Paradoxerweise können sich Partner gegenseitig besonders stark beruhigen, aber einander auch in extreme Stresszustände bringen. Da Paare in Krisensituationen oft in einem Teufelskreis gegenseitiger Verletzungen landen, haben Paartherapeuten hier die wichtige Aufgabe, eine verständnisvolle Bindungsperson für beide Partner zu sein. Ist die emotionale Verbindung zwischen beiden wieder spürbar, lässt sich ein Konfliktthema viel leichter lösen. →



In Beziehungen wirken besonders die frühen Bindungserfahrungen, die man mit Eltern oder den Geschwistern gemacht hat

Weil der andere eben anders ist – auch im Hinblick auf seine Gefühle – sind Konflikte oft vorprogrammiert

Ein Paartherapeut kann als unvoreingenommener Beobachter oft helfen, einen Weg aus der Sackgasse zu finden

Warum es wichtig ist, seine Bedürfnisse auszudrücken

Ein Fallbeispiel aus der paartherapeutischen Praxis

Der Berliner Paartherapeut Fabian Lenné erfragt zunächst im Tiefen-Interview die Symptome und vermuteten Probleme beider Partner. Seine Klienten unterstützt er mit verschiedenen Methoden dabei, sich ihre Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu machen und dem anderen mitzuteilen. Das folgende Beispiel aus seinem Praxisalltag zeigt, wie ein Paar in einer festgefahrenen Situation wieder zueinander finden kann.

Die Ausgangssituation

Katrin hat die Paartherapie angeregt. Jonas ist damit einverstanden. Beide wollen die Beziehung erhalten. Auf meine Frage, ob sie sich lieben, antworten beide mit Ja.

Sie leiden unter immer häufiger werdenden, kurzen heftigen Streits, die zu tagelangem Anschweigen führen. Der Versuch, später darüber zu reden, mündet in dem nächsten Streit. Beide haben Angst, dass sie so auf Dauer ihre Ehe ruinieren.

Katrin ist die Mittlere von drei Schwestern. Ihre ältere Schwester stritt viel mit den Eltern; die Jüngere war sehr schön und bekam von den Eltern viel Aufmerksamkeit. Katrin erfuhr so nicht, dass sich ihre Familie auch für sie interessierte. Sie wurde zu einem Kind, das gut „nebenher lief“ und Probleme mit sich selbst ausmachte. Jetzt lebt sie in einer Konstellation, in der sie die Unterstützung durch ihren Mann bräuchte, um nach der Elternzeit wieder ins Berufsleben zu finden. Da sie es aber nicht gewohnt ist, um Hilfe zu bitten, kommt sie nicht auf die Idee, ihn deswegen anzusprechen.

Jonas ist als Einzelkind auf dem Lande groß geworden. Sein Vater war Alleinverdiener, seine Mutter Hausfrau. Seine Eltern liebten sich, sprachen aber nicht über Ge-



fühle; Konflikte vermieden sie. Im Wald hinter dem Haus fand er oft eine Art innerer Verbundenheit mit sich und der Natur. In der Partnerschaft mit Katrin ist er völlig ungeübt darin, seine Gefühlswelt auszudrücken.

Der therapeutische Prozess

Zunächst ging es darum, den beiden die Angst vor ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu nehmen. Durch den sicheren Halt, den ich ihnen als Therapeut bot, begannen sie, sich in kleinen Schritten immer weiter vorzuwagen.

Im Hintergrund der Streits fanden wir wiederholt Katrins Bedürfnis nach Hilfe und ihre Angst, darum zu bitten, außerdem Jonas' Ungeübtsein darin, dies zu erkennen. Er fühlte sich schuldig und hilflos und ging in solchen Situationen, wie schon in seiner Kindheit eingeübt, 'in den Wald', sprich: Er zog sich zurück.

Mit der Zeit verstand das Paar, dass das lange Schweigen nach den kurzen Streits entstand, weil sie nie gelernt hatten, mit den Bedürfnissen des anderen umzugehen.

Der Wendepunkt kam, als Katrin von einem neuen Standpunkt aus auf sich selbst als kleines Mädchen schauen konnte. Denn sie wusste ja gar nicht, dass sie ein kindliches Recht darauf gehabt hätte, einfach um Hilfe zu bitten und sie zu bekommen. Von dieser Erkenntnis berührt, wurde sie offener ihrem Mann gegenüber, so dass auch er sein Herz öffnete, und sie ihre lebendige Verbindung spüren konnten.

Jonas wiederum übte in den Sitzungen,

seiner Frau zuzuhören und von sich zu sprechen. Bald konnten sich die beiden ohne Therapie unterstützen: Er fragte nach, wenn er das Gefühl hatte, dass sie Hilfe brauchte und mal wieder vergas, ihn darum zu bitten. Und sie lud ihn immer wieder ein, mit ihr über seine Innenwelt zu sprechen. So konnten sie die bisherigen hilflosen Streits in Gespräche über ihre Bedürfnisse verwandeln und Lösungen suchen. Zum Beispiel konnte Jonas nach erstem Zögern die finanziellen Vorteile von Katrins Berufstätigkeit erkennen, wenn sie eine Stelle finden würde.

Wichtig: Miteinander reden

Der Paarberater Christian Thiel macht auf häufige Irrtümer aufmerksam, die Beziehungen unnötig belasten können. Zum Beispiel folgende:

„Harmonie ist das Allerwichtigste für eine Beziehung.“

Christian Thiel: Studien zufolge ist es umgekehrt: Ehen sind besonders gefährdet, wenn die Partner zu romantischen Liebesvorstellungen neigen. Vertritt man seine Wünsche und Bedürfnisse nicht und geht – der Harmonie zuliebe – unentwegt faule Kompromisse ein, entwickelt man dabei auf Dauer das Gefühl, zu kurz zu kommen – und hat Recht.

Tipp: Wem Harmonie sehr wichtig ist, kann ein Konfliktgespräch sanft und liebevoll anfangen: Forscher haben herausge-

funden, dass Streitgespräche häufig so enden, wie sie begonnen haben.

„Geben und Nehmen müssen in einer Partnerschaft im Gleichgewicht sein.“

Christian Thiel: Aufzurechnen, das zeigen Forschungen, ist nicht etwa ein normaler Vorgang in der Liebe. Aufzurechnen ist vielmehr ein ernsthaftes Krisensymptom. Forschungen ergaben, dass wir zum Beispiel etwa 20 Prozent der Unterstützung des Partners gar nicht wahrnehmen.

„Paare, die viel gemeinsam unternehmen, stärken so ihre Partnerschaft.“

Christian Thiel: Statt spektakulärer Freizeitaktivitäten, sollte man sich viel gemeinsame Zeit für Zärtlichkeit und vor allem für intensive Gespräche miteinander nehmen: Nur acht bis 12 Minuten am Tag reden verheiratete Paare nach einigen Jahren noch miteinander. Das ist unfassbar wenig.

Was Paare in Rage bringt

Die Münchner Paartherapeutin Gabriele Aigner stellt immer wieder fest, dass Paare in der Großstadt andere typische Probleme haben als Paare, die auf dem Land wohnen: „Paare mit Kindern, die in München leben, leiden unter der hohen organisatorischen Dauerbelastung, weil sie alles alleine hinbekommen müssen. In ländlichen

Gegenden, zumindest bei uns in Niederbayern, sind die Verwandten sehr nahe. Die familiäre Unterstützung bringt einerseits eine enorme Entlastung, doch häufig wird der Speicher des Hauses ausgebaut, und man wohnt unter einem Dach. So entstehen schnell Generationenkonflikte mit den Schwiegereltern.“

Die systemische Therapeutin beobachtet oft, dass unterschiedliche Rollenanforderungen und Prioritäten zur Belastungsprobe von Paaren werden: „Ein Konflikt zwischen dem Individualbereich und dem partnerschaftlichen Bereich kann zum Beispiel entstehen, wenn der Mann mehr Freiraum braucht und gerne nach der Arbeit erst einmal joggen geht. Die Partnerin ihm dann aber vorwirft, dass genau deshalb wenig gemeinsame Zeit bleibt, weil er immer joggen geht.“

Neben dem Gespräch greift Gabriele Aigner auf viele unterschiedliche Methoden zurück wie die Körperarbeit: „Wenn ein Paar schon viel geredet hat und damit nicht weitergekommen ist, macht es wenig Sinn, mit dem weiterzumachen, was bisher für das Paar nicht befriedigend war.“

Am Ende einer Sitzung, die wie bei Paartherapien üblich 90 Minuten dauert, gibt Gabriele Aigner ihren Klienten oft eine Hausaufgabe mit. „In der Therapie werden

nur Impulse gesetzt. Die eigentliche Veränderung passiert Zuhause im Alltag. Bei solchen Übungen geht es zum Beispiel darum, etwas anders zu machen als bisher.“ Beim nächsten Mal berichtet ihr das Paar, wie es die Übung umgesetzt hat, und ob sich so etwas in ihrer Beziehung geklärt oder verbessert hat.

Ein wesentliches Ziel, bei dem Gabriele Aigner ihre Klienten unterstützt, ist, dass die Partner durch die Therapie ein breiteres Repertoire an Kommunikations- und Verhaltensmöglichkeiten zur Verfügung bekommen und auch nutzen: „Wichtig finde ich es, dass eingefahrene Muster durch andere, neue Möglichkeiten unterbrochen oder bereichert werden können.“ Hier eine Übung, die Gabriele Aigner empfiehlt:

Das „Streitcodewort“ kann die Eskalation stoppen

Partner, die sich häufig streiten, vereinbaren ein beliebiges Codewort wie „Nusskuchen“ oder „Schraubenzieher“. Derjenige, der als erstes beim Partner die Vorboten eines Streits bemerkt, zum Beispiel eine angespannte Körperhaltung oder eine lautere Stimme, darf das Codewort aussprechen. Sofort müssen beide aufhören zu streiten und für einen verabredeten Zeitraum auseinandergehen. „Die Pause



**Paartherapeutin
Gabriele Aigner aus
München**

Unterstützung durch eine große Familie kann im Alltag entlasten, doch kommt es bei mehreren Generationen unter einem Dach auch schneller zu Konflikten





Probleme mit der Sexualität sind nicht selten auf Verhaltensweisen der Eltern zurückzuführen

soll dazu dienen, die Emotionen zu glätten“, erklärt Gabriele Aigner. Haben sich beide Partner beruhigt, ist es leichter, rational zu denken und sich darüber klar zu werden, worum es bei der Diskussion tatsächlich ging.

Nach der Pause versuchen beide Partner, das Thema bewusst strukturierter und gelassener zu benennen. Ein positiver Überraschungseffekt bei dieser Übung ist, dass viele Paare das Codewort dann letztlich gar nicht mehr brauchen: „Sie sind so sehr damit beschäftigt, nicht zu streiten, dass sie sich insgesamt viel wacher und bewusster verhalten“, sagt die Therapeutin.

Doch wieso regen sich viele Paare so sehr über scheinbare Lappalien auf, wie zum Beispiel über Socken, die auf dem Boden neben dem Wäschekorb landen oder über Unpünktlichkeit oder das eingeschaltete Handy auf dem Esstisch? Nach Gabriele Aigners Erfahrung geht es bei solchen Auseinandersetzungen oft nicht nur um unterschiedliche Werte wie Ordnung oder Pünktlichkeit, sondern um unbewusste Interpretationen und Verknüpfungen.

Verständnis für die Gefühle des anderen

Um Partnerschaftskonflikte zu lösen, findet die Therapeutin es wichtig, dass sich jeder Partner solche Verknüpfungen bewusst macht, seine eigenen Bedürfnisse und Befürchtungen wahrnimmt und sie dem anderen gegenüber angemessen äu-

bern kann. „In der Schule bringt man uns alles Mögliche bei, aber wir werden nicht darin geschult, über uns selbst nachzudenken und uns selbst zu fragen: Wer bin ich? Was will ich?“

Dabei sind persönliche Bedürfnisse oft auch durch familiäre oder gesellschaftliche Erfahrungen geprägt. So suchte ein Paar mit sexuellen Problemen bei Gabriele Aigner Unterstützung: Die Klientin hatte kaum Interesse an Intimität, und ihr Partner war deshalb sehr verunsichert. „Die Klientin stammte aus dem Schwarzwald, wo die katholische Kirche sehr stark ist, was nicht gerade zu Körperlichkeit einlädt“, erklärt die Therapeutin. „In ihrer Kindheit hatte sie nie gesehen, dass ihre Eltern sich küssen. Der Partner der Klientin dagegen kommt aus Hamburg und erlebte eine freizügigere Kindheit mit FKK-Urlaube. Seine Eltern hielten oft Händchen und küssten sich auch vor den Kindern.“ Im Verständnis für ihre unterschiedlichen Prägungen konnten beide Partner neue eigene Wege ausprobieren.

Auch Statistiken können Paare so sehr verunsichern, dass sie glauben, eine Therapie zu brauchen. „Wenn es irgendwo heißt: ‚Das deutsche Paar schläft 1,7-mal pro Woche miteinander‘, passt eine ganze Menge an Paaren nicht in diese Statistik hinein“, gibt Gabriele Aigner, die auch Sexualtherapeutin ist, zu bedenken. „Ich sage dann immer: Vergessen Sie die Statistik! Es gibt nichts Normales, es gibt nur zwei Menschen, die eine Geschichte miteinander haben. Und das einzige, was wirklich zählt, ist, dass es den beiden miteinander gut geht.“



Seitensprünge sind mit die größten Auslöser für schwere Krisen. Eine Paartherapie bietet die Möglichkeit, den akuten Leidensdruck abzufedern, die Zukunft der Beziehung zu klären und – falls das Paar zusammenbleiben möchte – eine neue Vertrauensbasis aufzubauen: „Wenn man als Paar zusammenkommt, vertraut man sich dem anderen blind an“, erklärt Gabriele Aigner. „In dem Moment, in dem der Betrug passiert, wird das Vertrauen gebrochen, und es wird nie wieder blind sein. Es ist wie ein Gefäß, das einen Riss bekommen hat. Man kann das Gefäß allerdings immer noch benutzen. Aus dem anfangs blinden Vertrauen wird dann ein sehendes Vertrauen.“

Wenn nichts mehr geht

Während eine Scheidung früher ein Stigma darstellte, hat heute jedes Paar die Freiheit, sich in einer Krise füreinander zu entscheiden oder auseinanderzugehen. Trotz der Vorteile dieser Freiheit stufen Psychologen eine Trennung oder Scheidung nach wie vor als „kritisches Lebensereignis“ für alle Beteiligten ein. Oft will einer der beiden Partner anfangs nicht wahrhaben, dass der andere an Trennung denkt. Wenn es dann soweit ist, geht der verlassene Partner durch Phasen der Wut und der Trauer, bis er den Abschied akzeptiert.

Laut Statistischem Bundesamt hatte etwa die Hälfte der 2014 geschiedenen Ehepaare gemeinsame Kinder unter 18 Jahren. Der Kölner Psychologe Ulrich Schmidt-

PAARTHERAPIE



Belastender als eine Trennung an sich sind für Kinder häufige laute Auseinandersetzungen

Denter erforschte die Trennungsfolgen für Familien: Nach der akuten Phase, die für alle Beteiligten in der Regel sehr belastend ist, lösen sich alte Strukturen auf, und mit der Zeit gewöhnt sich jeder an die neue Situation.

So belastend eine Trennung für die Familie auch sein mag, geht es vielen Kindern bald wieder gut. Mehr als unter der Trennung an sich leiden sie unter heftigen anhaltenden Streits der Eltern – oder unter dem Druck der Verantwortung, wenn die Eltern nur ihnen zuliebe zusammenbleiben. Statt den schönen Schein zu wahren, kann der Mut zur Trennung auch für die Kinder letztlich die bessere Lösung sein. Wichtig ist es dabei, ihnen möglichst viel Stabilität zu bieten. Zum Beispiel, indem Eltern vor ihren Kindern möglichst nicht streiten und ihnen gegenüber betonen, dass sie nach wie vor beide für ihre Kinder da sein werden.

Paartherapeuten können dabei helfen, eine Trennung zu bewältigen, und die neue Lebenssituation zu gestalten. Auch wenn eine Freundschaft unter Ex-Partnern selten entsteht, kann die Verarbeitung des Schmerzes eine aufrichti-

ge, faire und wertschätzende Haltung zueinander ermöglichen. Eine bewusst durchlebte Trennung kann letztlich allen Beteiligten auch Chancen zur persönlichen Weiterentwicklung bieten.

Buchtipps

- Werner Bartens: „Was Paare zusammenhält“, Droemer/ Knaur, ISBN 978-3-426-78602-4, € 12,99
- Jutta Martha Beiner: „Mut zur Trennung“, Systemed, ISBN 978-3-942772-47-1, € 15,99
- Sabine und Roland Bösel: „Warum bist du immer so?“, Goldmann, ISBN 978-3-442-17523-9, € 8,99
- Karlheinz Brisch (Hrsg.): „Bindungen – Paare, Sexualität und Kinder“, Fachbuch, 294 S., Klett-Cotta, ISBN 978-3-608-94717-5, € 37,95
- Ramona Jakob: „Wenn der Traum von Familie platzt“, Kösel, ISBN 978-3-466-30923-8, € 14,99
- Christian Thiel: „Wieso Frauen immer Sex wollen und Männer immer Kopfschmerzen haben“, Südwest, ISBN 978-3-517-08949-2, € 14,99
- Anne Heintze: „Seelenpartner – Liebe ohne Limit“, Integral, ISBN 978-3-7787-9256-8, € 18,99
- Cornelia Schmidt: „100 Dinge – Die jeder Single einmal tun sollte“, Groh Verlag, ISBN 978-3-8485-1375-8, € 9,99

Interessante Links:

www.bptk.de/service/therapeutensuche.html Suche nach Psychologischen Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten bundesweit

www.dgsf.org Unter „Mitglieder“ findet sich bei der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (DGSF) eine Postleitzahlensuche für zertifizierte Therapeuten, Weiterbildungsinstitute und systemische Einrichtungen

www.aigner-praxis.de Einzel-, Paar- und Sexualcoaching von Gabriele Aigner in München und Plattling

www.singleberater.de Single- und Partnerschafts-Workshops mit Christian Thiel in Berlin



Das Making Love Retreat®

MAKING LOVE
Seminare für Paare

Ein neues Bewusstsein für die Liebe



Paarseminar mit Ela & Volker Buchwald

Das Seminar über Liebe und Bewusstsein nach der Slow Sex Methode von Diana Richardson.

Termine 2016

Datum: **7. - 14. Februar 2016**
Ort: **ZIST Penzberg**
Anmeldung: info@zist.de, www.zist.de

Datum: **14. - 21. Oktober 2016**
Ort: **Seminarhaus SAMPURNA**
Anmeldung: info@makinglove-retreat.de

www.makinglove-retreat.de

Bio seit 1973. **Berchtesgadener Land**

Klein, fein & fair!

NEU!



Jetzt auch als ¼ Liter Packung
Perfekt für Single-Haushalte
Ideale Portionsgröße für Kinder
Handlich & wiederverschließbar

Naturland Fair

www.bio-alpenmilch.de