

## Paarberatung | Paartherapie | Trennungsberatung

### Paarberatung und Paartherapie

Ehe es zu spät ist... und bevor nicht die Gewissheit besteht, alles für die Partnerschaft getan zu haben, ist die Paarberatung/Paartherapie ein guter, sinnvoller Weg. Sie wirkt wie eine Therapie heilend, also therapeutisch, wenn gewonnene Erkenntnisse neue Möglichkeiten für Veränderungen schaffen, und die Partnerschaft sich wieder gut und sicher anfühlt.

### Wann ist es Zeit für eine Paarberatung/Paartherapie?

Veränderungen gehören zum Leben dazu. Das gilt auch für Partnerschaften. Die guten Gefühle füreinander können dabei verloren gehen. Häufig fehlen Möglichkeiten, eine schädliche Entwicklung aufzuhalten:

- Wenn Ihnen das Reden zu zweit schwer fällt oder eskaliert
- Wenn ein Problem nicht gelöst, sondern zum Streit wird
- Wenn dieser Streit schließlich das Problem ist
- Wenn Vorwürfe und Schuldzuweisungen das Beziehungsklima beeinträchtigen
- Wenn Fremdgehen oder Affären Ihre Beziehung belasten
- Wenn Krankheiten oder der Verlust eines nahen Angehörigen Ihre Partnerschaft belasten
- Wenn Sie an Trennung denken
- Wenn Sie die Absicht haben, sich zu trennen, dies aber mit begleiteten Gesprächen tun möchten
- Wenn Sie Unterstützung brauchen, um Ihrem Kind/Ihren Kindern diese Entscheidung angemessen mitteilen zu können
- Wenn Sie sich bereits getrennt haben und Unterstützung bei der Verarbeitung dieses Schrittes brauchen – auch hinsichtlich der veränderten Lebenssituation für Sie und Ihr Kind/Ihre Kinder
- Aber auch: Wenn Ihre Beziehung eigentlich „intakt“ ist und Sie vorbeugend etwas für Ihre partnerschaftliche Kommunikation und Ihr Verständnis füreinander tun möchten, können Sie von einer Paarberatung/Paartherapie profitieren.

Es mag widersprüchlich klingen, aber in jeder Krise liegt die Chance für etwas Neues. Das ist das Gute an der Krise. Sie veranlasst uns, genauer hinzuschauen.

Der Blick auf die Beziehung von der Anfangszeit bis zur jetzigen Krise eröffnet eine klare Sicht auf die Entwicklung der Partnerschaft. Bereits hier wird deutlich: Persönliche oder äußere Veränderungen haben Einfluss auf beide Partner und die partnerschaftliche Dynamik. Was zu Anfang neu und interessant war, kann auf einmal stören. Unzufriedenheit macht sich breit. Vielleicht steht plötzlich die Frage nach Trennung im Raum. Oder die Frage nach dem Zusammenbleiben. Aber wie soll das gehen?

### Beispiele für Themen in der Paarberatung/Paartherapie

- Umgang mit Vorwürfen und Schuldgefühlen
- Bedürfnisse erkennen und äußern
- Verständnis füreinander entwickeln

- Vertrauen aufbauen
- Unterschiede erkennen: beängstigend oder bereichernd?
- Freizeit – Paarzeit – Familienzeit – Zeit für sich selbst
- Klärung der Frage: Zusammenbleiben oder Trennung
- Betroffenheit durch psychische oder körperliche Erkrankung
- Was ist positiv in unserer Partnerschaft?
- Welche Stärken helfen uns bei der Bewältigung unseres Problems?
- Und natürlich Ihre eigenen Fragestellungen, die Sie mitbringen

### **Wege zur Rettung Ihrer Partnerschaft**

Neue Wege zur Gestaltung der Partnerschaft und eine zielführende partnerschaftliche Kommunikation stärken Ihr partnerschaftliches Miteinander und geben Ihnen wieder Sicherheit. Schritt für Schritt werden die neuen Erkenntnisse in den Alltag übertragen. Ein offener, angstfreier Austausch ist das Ziel. Er bringt Sicherheit und Partnerschafts-Zufriedenheit zurück.

Wichtige Voraussetzung für eine Weiterentwicklung der Partnerschaft ist die Bereitschaft, an der Partnerschaft zu arbeiten und sich an der Veränderung zu beteiligen. Im Rahmen von Paargesprächen kann auch ein klärendes Einzelgespräch hilfreich sein.

### **Auswirkungen von Paar-Konflikten auf Ihr Kind/Ihre Kinder**

Kinder haben feine Antennen für Unstimmigkeiten zwischen den Eltern. Häufig reagieren Kinder mit Angst oder auch psychosomatisch auf eine angespannte Eltern-Situation, weil ihnen die Worte dafür fehlen.

Kinder profitieren in der Regel von einer möglichst wertfreien Kommunikation der Eltern. So kommen sie nicht in den Konflikt, sich für oder gegen ein Elternteil entscheiden müssen.

---

### **Trennungsberatung**

Wenn eine Trennung beschlossen wurde – Wie wichtig es sein kann, sich auch in der Trennungsphase oder danach zu gemeinsamen Gesprächen zu verabreden, zeigt sich an der verbesserten Kommunikation nach der vollzogenen Trennung. Es zeigt sich auch an dem gewachsenen Verständnis füreinander bei den Paaren, die diesen Weg der Trennungsbewältigung für sich gewählt haben.

### **Wir beschäftigen uns u.a. mit diesen Themen:**

- Die Entwicklung der Partnerschaft und die Trennung akzeptieren
- Umgang mit Vorwürfen und Anschuldigungen
- Mit dem Vergangenen abschließen
- Information der Kinder über und Vorbereitung auf die Trennung
- Gestaltung der nächsten Zukunft
- Feste, Familie, Urlaub, Verantwortungen (Schule, Besuchsregelung, Finanzen etc.)
- Alle weiteren Themen, die Ihnen wichtig sind

---

### **Telefonische Sprechstunde:**

Jeden Dienstag, 10 bis 11 Uhr

**Adresse:**

Robert-Bunsen-Str. 38  
28357 Bremen

**Ansprechperson:**

Christiane Nupnau-Herde

**Telefon:**

0421 25 763 54

**Internetadresse:**

[www.nupnau-herde.de](http://www.nupnau-herde.de)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Kosten:**

auf Anfrage