

## Paartherapie | Beratung

In der Paartherapie begleite und unterstütze ich Sie:

- in einer akuten Krise
- bei Konflikten
- bei anhaltenden Kommunikationsschwierigkeiten
- bei der Aufarbeitung Ihrer Herkunftsgeschichte
- bei Trennungsambivalenz

Häufige Themen in einer Paartherapie sind:

- wertschätzender und respektvoller Umgang miteinander
- faires Streiten, konstruktiver Umgang mit Ärger
- Balance von Geben und Nehmen, Pflichten und Freuden, Nähe und Distanz
- Gestaltung der Beziehungen zu den Herkunftsfamilien
- Vertrauen und Intimität
- sexuelle Probleme

### **Ablauf einer Paarberatung / Paartherapie**

Die erste Paarsitzung dient dem Kennenlernen und der Klärung der Veränderungswünsche und Ziele des Paares.

Wenn beide sich für eine Paartherapie entscheiden, finden die weiteren Paarsitzungen in der Regel in Abständen von 2 bis 4 Wochen statt. Die Dauer richtet sich dabei nach Ihren Bedürfnissen und Zielen. Die Bearbeitung eines aktuellen Konfliktes kann in wenigen Sitzungen zu einer zufriedenstellenden Lösung führen. Tiefer liegende Konflikte können einen längeren Zeitraum in Anspruch nehmen. Manche Paare schätzen eine längerfristige Begleitung. Sie erleben die Möglichkeit, regelmäßig mit einem neutralen dritten über auftretende Probleme und Konflikte sprechen zu können, als fruchtbar für die Beziehung.

Systemisches Verständnis in der Paartherapie bedeutet, es gibt nicht einen „Schuldigen“, sondern jeder Partner löst mit seinem Verhalten eine Reaktion beim anderen aus und reagiert seinerseits auf das Verhalten des anderen. So können „Teufelskreise“ und konfliktträchtige Muster entstehen. Gemeinsam arbeiten wir daran, festgefahrene Muster zu entdecken und somit verändern zu können. Sie erhalten Unterstützung dabei, Ihre Stärken in der Paarbeziehung wieder wahrzunehmen und darüber wieder „neu“ ins Gespräch zu kommen.

So kann die Partnerschaft gestärkt aus der Krise hervorgehen und neue Lebendigkeit in der Beziehung entstehen.

### **Gründe für Paartherapie**

Konflikte und anhaltende Kommunikationsschwierigkeiten

Zu Beginn einer Beziehung, in der Phase der Verliebtheit, regelt sich vieles „wie von alleine“, und wir sind davon überzeugt, es würde immer so weiter gehen. Der Zauber der Liebe suggeriert uns, dass, wenn man sich liebt, das Zusammenleben unproblematisch ist.

Doch nach der ersten Phase der Verliebtheit tritt nach und nach der Alltag in den Vordergrund. Das Leben normalisiert sich, und jeder konzentriert sich auch wieder auf eigene Projekte und Interessen. Es häufen sich Gelegenheiten, bei denen die Partner auch ihre Unterschiede registrieren können. Vielleicht zeigen die Partner auch Seiten, die so gar nicht in das Erwartungsschema des jeweils anderen passen.

Negative Auslegungen des Verhaltens des anderen, gegenseitige Vorwürfe und Abwertungen erschweren die Kommunikation und können zu einer Paarkrise führen. Dauert die Krise an, verändert sich die Wahrnehmung der Partner füreinander ungünstig. Negative Zuschreibungen und Vorhersagen bezüglich des anderen werden zum Alltag in der Kommunikation der Partner. Eskalationen aus gegenseitigen Beschuldigungen, Vorwürfen und Kritik können die Folge sein. In einer akuten Beziehungskrise oder wenn festgefahrene Konflikte die Liebe und Lebendigkeit in der Beziehung blockieren, kann eine professionelle Paarberatung bzw. Paartherapie hilfreich sein.

### **Aufarbeitung Ihrer Herkunftsgeschichte**

Partnerschaftskonflikte können auch dadurch entstehen, dass beide oder einer der Partner nicht verarbeitete Erlebnisse aus der Herkunftsfamilie und Kindheit mit sich herumtragen, die in Belastungsmomenten in der Partnerschaft unbewusste Verhaltensmuster aktivieren und zu Konflikten führen. In solchen Stressmomenten sind befriedigende Lösungen für die Beteiligten oftmals nicht möglich.

Daher kann es auch hilfreich sein, neben dem aktuellen Umgang miteinander die jeweiligen lebensgeschichtlichen Prägungen zu verstehen und zu verarbeiten.

**Adresse:**

Straßburger Straße 61  
28211 Bremen

**Ansprechperson:**

Anke Bösmann

**Telefon:**

0421 87 298 84

**E-Mail-Adresse:**

[a.boesmann@syst-therapie.de](mailto:a.boesmann@syst-therapie.de)

**Internetadresse:**

[www.syst-therapie.de](http://www.syst-therapie.de)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Kosten:**

auf Anfrage