Text HP PAARTHERAPIE (05-2020)

Viele meiner Klienten kommen in Einzeltherapie obwohl deren Probleme in ihrer Beziehung liegen und BEIDE einen Beitrag zur Problematik leisten. Leider kommen die Partner häufig nicht mit (und dabei handelt es sich nicht nur um Männer).

Eine gesunde, glückliche und auf Augenhöhe basierende Beziehung zu führen gelingt nicht immer. Manchmal ist es richtige Schwerarbeit.

Wir lernen nirgendwo WIE „mann“ oder „frau“ sich in Beziehungen verhalten soll und begehen Fehler. Diese entstehen häufig durch erlernte Muster, der eigenen (unterschiedlichen) Erziehung im Vergleich zum Partner bzw. auch Unwissenheit über das andere Geschlecht sowie mangelhafte Kommunikation untereinander. Von diversen Einflüsterer im engeren Umfeld, die immer „nur gut gemeinten Rat“ überstülpen wollen, ganz zu schweigen. Je nach Konstellation stehen die Scheidungsanwälte bereit, Kinderseelen zerbrechen, Existenzen gehen zugrunde.

Das wäre nicht notwendig, wenn Paare die Problematik rechtzeitig erkennen und mit ein bisschen gutem Willen bereit sind, diese gemeinsam anzugehen.

Alles wäre das alles nicht schon schlimm genug werden wir seit Jahresbeginn 2020 von einem, nur unter dem Mikroskop, sichtbaren Lebewesen konfrontiert, welches nicht nur das öffentliche Leben auf den Kopf gestellt hat. Corona ist eingezogen und begleitet und hartnäckig.

Homeoffice von heute auf morgen, Mann und Kinder rund um die Uhr zuhause, vielleicht noch auf engem Raum, ohne Rückzugsmöglichkeiten, ohne Betreuung durch die Großeltern. Das Wohnzimmer wird zusätzlich zum Büro und der berufliche Stress ist geblieben. Auf diese Art des Zusammenlebens musste „mann und frau“ sich erst gewöhnen. Nicht wenige waren damit überfordert.

Im Handumdrehen entsteht aus Freude über mehr Zeit MITeinander Frustration und ein GEGENeinander. Die Stimmung kippt und kann einen gefährlichen Verlauf nehmen. Im Streit kommt es dann häufig zu Kränkungen und Verletzungen, die Spuren hinterlassen. Man fragt sich, wie es dazu kommen konnte.

Ist auch Ihnen so ergangen? Kommt Ihnen das bekannt vor?

ANGST – MUT – VERTRAUEN: das kann Ihr Neubeginn sein!

ANGST sich vor einer fremden Person zu öffnen ist normal und, ja, erfordert auch ein wenig MUT. Die strenge Verschwiegenheitspflicht der ich unterliege, kann helfen VERTRAUEN zu fassen und eine Therapieprozess in Gang zu bringen.