



Praxis für Paarberatung Regensburg

Ein Paar kommt in meine Praxis für Paarberatung in Regensburg. Ihre Beziehung scheint so gut wie am Ende zu sein. Seit Monaten nur Streit, sogar auch vor den Kindern, beide hilflos und ohnmächtig im Umgang miteinander. Von Sex schon lange keine Rede mehr. Sie beginnt zu erzählen, weint, er sitzt stumm daneben. Ein Fall von vielen.

Was nun?

Ich zeige beiden meine Empathie und erkläre ihnen, dass nichts schiefgelaufen ist, dass sie beide seit längerem an ihr eigentliches Paargeheimnis gestoßen sind, einen der Gründe, warum sie sich gegenseitig als Partner gewählt haben, und frage sie, welchen Namen ihr jeweiliger Schmerz hat. Sie besinnt sich länger und sagt: "nicht gesehen werden". Ob sie das denn aus der Kindheit kenne, frage ich weiter. „Nein“ kommt als Antwort. Ich bitte sie, trotzdem mit dem inneren „Suchscheinwerfer“ ihre Kindheit auszuleuchten und wende mich dem Mann zu. Ob er seinem Schmerz einen Namen geben könne. Er denkt nach und sagt: „Ja, alles, was ich tue, ist verkehrt.“ Und: „Ich kann mit Gefühlen nicht umgehen.“

Und schon sind wir mittendrin.

Die Ursachen finden

In meiner Praxis für Paarberatung in Regensburg spreche ich dann davon, dass die aktuellen Ereignisse und Gefühle des Verletztseins in ihrer Beziehung vollkommen üblich und normal sind und dass wir am partnerschaftlichen Miteinander, an der Kommunikation, arbeiten werden. Darüber hinaus geht es aber auch darum, die Ursachen zu benennen, zu verstehen und die Dilemmas, denn es ist ja offensichtlich geworden, dass es zwei sind, soweit möglich zu lösen. Meist gebe ich ein Bild, das beiden helfen kann, ihre Situation, zumindest anfänglich, besser zu verstehen: Es ist das Bild des Briefträgers.

Jeder der Partner ist ein Bote für den anderen mit dem Auftrag, Vergessenes, Liegegebliebenes, Verschüttetes durch sein Verhalten aufzuzeigen, es ginge nicht anders als eben auf diese Weise. Es sei zutiefst sinnvoll, was geschehen ist und noch geschieht. Die Frage ist nur, wie man am besten und sinnvollsten damit umgeht, sowohl mit der eigenen Thematik wie auch mit dem Partner und dessen Päckchen.

Jetzt haben beide die Möglichkeit, anders auf ihre Situation zu schauen, sowohl auf den äußeren wie auf den inneren Aspekt.

Zusätzliche systemische Aufstellungen in Einzelsitzungen

Im Anschluss an die erste Sitzung werden neben den Paarsitzungen Einzelsitzungen angeboten, in denen die systemische Aufstellung ein wesentlicher Bestandteil ist. Die Ursache für den Konflikt findet sich in einem der folgenden Haupttypen: im eigenen Defizit, im Helfersyndrom, im Trauma oder in einer unheilvollen Identifizierung innerhalb der eigenen Herkunftsfamilie.

Der Partner kann im Zug der eigenen Klärung zunehmend aus seiner Rolle als Projektionspartner entlassen werden. Das alte Gegeneinander kann so allmählich zum gesunden Gegenüber bzw. teilnehmenden Nebeneinander genesen.

Alternative: ein gutes Ende finden

Zu meiner Arbeit gehört auch die Vermittlung, wenn ein oder beide Partner den Wunsch haben, einen guten Schlussstrich zu finden. In diesem Fall wird nach Wegen Ausschau gehalten, um mit der gegenseitig größtmöglichen Achtung den eigenen Lebensweg allein fortzusetzen.



Zwei und Eins [Bildquelle](#)

[Seitenquelle](#)