

Paartherapie und Eheberatung – die häufigsten Fragen von betroffenen Paaren

Wer sucht Hilfe in einer Paartherapie / Eheberatung?

Früher war es üblich, dass erst einmal nur einer der Partner – meistens die Frau – alleine in die paartherapeutische Praxis kam und später dann der andere Partner mühsam dazu motiviert werden musste, ebenfalls mitzukommen. Das hat sich in den letzten 10 Jahren deutlich geändert: heute kommen überwiegend beide Partner direkt miteinander, um eine Lösung für ihre Probleme zu finden.

Was macht ein Paartherapeut mit den Paaren?

In der Paartherapie geht es in erster Linie darum, den Fortbestand der vorhandenen Beziehung zu sichern und die Lebensqualität beider Partner deutlich zu verbessern.

Dies gelingt natürlich nicht immer, da manche Partnerschaften einfach an ihrem Ende angekommen sind oder ein Partner sich schon so weit vom Anderen entfernt hat, sodass hier nur noch eine Trennungsberatung sinnvoll ist.

Hat die Beziehung jedoch noch eine stabile Grundlage, so kann relativ schnell die Ursache hinter den alltäglichen, oft banalen Konflikten und Streitereien herausgearbeitet werden: angesammelter Ärger und Schmerz von kleinen Verletzungen und Missachtungen, untergründige Machtkämpfe, ein liebloser Umgang miteinander oder eine fehlerhafte Kommunikation.

Der Paartherapeut hat hier die Aufgabe, beiden Partnern die Auswirkungen ihres Verhaltens deutlich zu machen und sie darauf hinzuweisen, wie sehr sie ihre Verantwortung der Beziehung und dem Partner gegenüber vernachlässigt haben. Denn erst die Einsicht in das eigene fehlerhafte und lieblose Verhalten bringt die Motivation mit sich, ernsthaft und aus vollem Herzen eine Änderung der Zustände anzustreben.

Zeigt sich diese Bereitschaft nach den ersten Sitzungen bei beiden Partnern, so kann der Paartherapeut mit Hilfe seiner langjährigen Berufserfahrung und einem umfangreichen Sortiment an Übungen,

Hausaufgaben und unterstützenden Aktionen aktiv die Lösung der Probleme herbeiführen.

Wie lange dauert solch eine Beratung und wie effektiv ist sie?

Die Erfahrung zeigt: wenn alle Beteiligten – beide Partner und der Therapeut – sich mit all ihrem Wissen und Können engagiert für die Verbesserung der Partnerschaft einsetzen, so ist es innerhalb von 3-4 Monaten möglich, die Zufriedenheit beider Partner miteinander deutlich zu verbessern. Gleichzeitig erhalten die Partner in dieser Zeit das Handwerkszeug dafür, um nach der intensiven Phase der Begleitung durch den Therapeuten alleine an ihrer Beziehung weiterarbeiten zu können.

Wie hoch sind die Kosten solch einer Therapie?

Damit möglichst alle Bevölkerungsgruppen paartherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen können, bietet sich das gestaffelte Honorarsystem an: wer mehr Geld zur Verfügung hat, zahlt mehr – wer weniger hat, weniger.

Da die meisten Kassen die Kosten für eine Paartherapie nicht übernehmen, sollte die Honorarfrage schon im ersten Telefonat mit dem Therapeuten angesprochen werden.

Wie lange muss man auf eine Therapie warten?

Das ist von Therapeut zu Therapeut unterschiedlich. Ich arbeite z.B. prinzipiell in einem sehr hohen Tempo, weshalb in aller Regel schon innerhalb von 14 Tagen Termine für ein Erstgespräch vergeben werden können.

Nach Absprache gibt es die Möglichkeit Therapietermine am Wochenende wahrzunehmen.

Therapiesitzungen biete ich in Aachen und Düsseldorf an.

Kontakt: 0241/4134071