

# Paartherapie

## Paartherapie – Konflikte dauerhaft lösen und zum Glück der Liebe zurück finden.

### Für welche Paare und für welche Situationen ist eine Paartherapie nützlich und sinnvoll?

**1. Beziehungskrise** – Eine Paartherapie ist Sie geeignet, wenn sich in der Partnerschaft eine Beziehungskrise entwickelt hat, wenn einige Konflikt sich ständig wiederholen und über die Konfliktthemen ganz schwer gesprochen werden kann. Es sind noch viele Gefühle füreinander da, aber diese werden oft sehr schmerzhaft erfahren, die Trauer überwiegt. Für das Paar ist es völlig unklar, wie es weiter geht.

**2. Eine Affäre** – Eine Paartherapie ist für Sie geeignet, wenn sich ein Partner / eine Partnerin auf eine Affäre eingelassen hat und Sie das Thema nicht alleine bewältigen können. In dieser Phase entstehen oft große Verletzungen, Angst, Trauer und Hilflosigkeit bestimmen dann den Alltag.

**3. Die Beziehung steckt fest** – Eine Paartherapie ist für Sie geeignet, wenn Sie Eindruck haben, dass Sie in der Partnerschaft an eine Stelle gelangt sind, wo sie alleine oder beide Partner in ihrer Entwicklung feststecken und Sie klären möchten, welches Entwicklungspotenzial noch in ihrer Partnerschaft zu finden ist und wie sie dieses Potenzial entfalten können.

**4. Nähe – Autonomie** – Eine Paartherapie ist für Sie geeignet, wenn Sie bemerken, dass es Defizite gibt bei dem Thema Nähe

und / oder bei der eigenen Autonomie, wenn Sie bemerken, dass Sie nur noch selten körperlich berührt werden oder selten den Partner / die Partnerin berühren, wenn nur noch wenig körperliche Kontakt besteht. Sie möchten gerne herausfinden, wie wieder mehr Nähe, körperliche Nähe entstehen, wie Sie das Spannungsverhältnis von Nähe und Autonomie leben können.

**5. Sexualität** – Eine Paartherapie ist für Sie geeignet, wenn Sie bemerken, dass es Defizite gibt in Ihrem Sexualleben und in der Intimität. Sie bemerken, dass nur noch wenig körperliche Kontakt besteht und gemeinsame Sexualität nur noch wenig oder nicht mehr gelebt wird. Sie möchten gerne herausfinden, wie Sie das ändern können, wie die Sexualität wieder belebt, wie sexuelles Verlangen und sexuelle Leidenschaft wieder neu entstehen kann.

**6. Körperliche Gewalt** – Wenn in Ihrer Partnerschaft körperliche Gewalt vorkommen sollte, ist eine Paartherapeutische Sitzung zur Notfallklärung sogar sehr wichtig, um für die Sicherheit des Gewaltopfers zu sorgen. Nach der Notversorgung des Paares und Abklärung der notwendigen Regeln, wäre zu klären, ob die Situation zurzeit überhaupt paartherapeutisch zu klären ist, oder ob ein Klinikaufenthalt des Täters und Einzelsitzungen im Vordergrund stehen.

**7. Entwicklung der Partnerschaft** – Eine Paartherapie ist für Sie nützlich, wenn es Ihnen in der Partnerschaft gut geht und Sie klären möchten, ob und wie Sie die bestehenden Grenzen in der Begegnung, in der Kommunikation, mit Nähe und Intimität, Zärtlichkeit und Berührbarkeit, Offenheit und Wahrhaftigkeit ausdehnen können. Um ein Erstarren der Partnerschaft zu verhindern kann es sinnvoll sein, die individuellen Bedürfnisse nach Geborgenheit und Freiheit oder Nähe und Autonomie auszuloten und gemeinsam zu klären. Dieser Prozess unterstützt Ihren Wunsch nach der Entfaltung Ihrer Persönlichkeit und nach einer gemeinsamen Entwicklung als Paar.

# WIE FINDET EINE PAARTHERAPIE STATT?

Es gibt natürlich noch viel mehr Gründe für eine Paartherapie, als die von mir genannten. Sie können mich und meine Art der Beratung und Therapie in einem Erstgespräch kennen lernen und erhalten dann alle Informationen über meine therapeutische Arbeit und Haltung sowie mit welcher Art von Unterstützung Sie rechnen können. Mit dem Thema Ihres Anliegens und Ihren Konflikten können wir ganz aktuell und konkret auf die Situation in Ihrer Partnerschaft eingehen. Nach dieser ersten paartherapeutischen Sitzung haben Sie genügend Zeit, um sich gemeinsam zu entscheiden.

Mit dem Beginn der Paartherapie erhalten Sie Informationen über den therapeutische Rahmen, über die Bedingungen für Ihre Sicherheit während des Prozesses, damit Sie Sicherheit und Vertrauen finden können. Der Erfolg des therapeutischen Prozesses ist wesentlich von diesen beiden Aspekten abhängig, damit Sie sich auf die Prozessentwicklung auch wirklich einlassen können. Daher ist es wichtig, die Bereiche der Sicherheit und des Vertrauens immer wieder unvoreingenommen zu klären.

Unter **systemischen Gesichtspunkten** betrachten wir den **Wechselwirkungsprozess** in Ihrer Partnerschaft, d.h. wir untersuchen wie einzelnen Aspekte oder das Verhaltensmuster einer Person auf die Gefühle und das Handeln der anderen Person einwirken. Schon diese Betrachtung kann für das Paar sehr klärend sein.

Es geht um ein Klärung der Themen auf den Ebenen von Körper – Geist – Seele und somit sind alle Ebenen des Menschseins beteiligt. Als Therapeut begleite ich das Paar und unterstütze Sie auf einem achtsamen Weg, um die Gründe der wechselseitigen Verwicklungen durch Bewertungen, Vorwürfe und Konflikte aufzudecken. Wir werden uns jedoch nicht in einer Analyse erschöpfen, sondern konkret anhand Ihrer Konflikte die Verbindung suchen, mit den versteckten Gefühlen und

Bedürfnissen sowie den in den Konflikten versteckten unbewussten Botschaften. Auf diesem Weg kann mehr Klarheit entstehen und Sie finden wieder mehr Verbindung zueinander in Ihrer Beziehung.

In der Paartherapie geht es immer auch um Entwicklung – die persönliche Entwicklung und die Entwicklung als Paar. Die Paarkonflikte weisen auf die Entwicklungsbarrieren hin und mit dem Abbauen der Hindernisse, wird der Weg für Ihr gemeinsames Entwicklungspotenzial frei. An der Barriere zeigt sich wahrscheinlich Angst und es bedarf einer achtsamen und behutsamen Klärung, um die Angst zu verstehen und loslassen zu können.

Sobald sich Ihre persönlichen Themen zeigen, kann ich Sie auch in der Untersuchung ihrer Persönlichkeitsmuster und frühkindlichen Prägungen begleiten. Diese Persönlichkeitsmuster und die latenten Prägungen aus den vergangenen Beziehungen, nehmen als unbewusste Barrieren einen starken Einfluss auf Ihre gegenwärtige Begegnung und die Kommunikation. **Das Unbewusste hat in unserem Leben die Macht und prägt unsere Handlungsmuster**, das Unbewusste bestimmt die Automatismen, die automatischen Reflexe im Alltag und nimmt wesentlichen Einfluss auf alle Gefühle und die spontanen Reaktionen. Daher wird es in der Paartherapie auch um eine Vertiefung der eigenen Bewusstheit durch Achtsamkeit gehen sowie um einen Weg zur Kooperation mit dem Unbewussten.

Im paartherapeutischen Entwicklungsprozess kann die Anwesenheit des Partners und dessen Unterstützung bei dem eigenen Klärungsprozess zur Vertiefung des gegenseitigen Verständnisses beitragen, fördert das Vertrauen und die Wahrhaftigkeit. Gemeinsam kann das Paar auf diese Weise neue Formen der Begegnung finden und den Prozess der gemeinsamen Entwicklung vertiefen.

Wenn Sie jedoch den Eindruck haben, dass Sie die Anwesenheit des Partners in der Untersuchung der eigenen intimen Themen

behindern könnte, dann haben Sie auch die Möglichkeit in vertraulichen Einzelgesprächen Ihre Thematik zu untersuchen. Dieser Wechsel von Einzel- und Paargesprächen hat sich gut bewährt, aber es ist wichtig, dass der Aspekt der Vertraulichkeit von beiden Partnern akzeptiert wird.

Zum Verständnis **der unbewussten Botschaften** an den Partner, beziehen wir die **Körpersignale** und die körperlichen Reaktionen in den therapeutischen Prozess mit ein. Damit kann ein Verständnis für die automatischen Reaktionsmuster, für das Beziehungs- und nicht bewusste Kommunikationssystem entstehen. Mit dieser Einsicht finden Sie dann auch einen Weg zum Aussteigen aus dem Netz der Wiederholungen.

In der Beziehungsklärung wird es auch um die Entwicklung einer inneren Haltung der **Achtsamkeit** und Gewaltfreiheit gehen. Hierdurch werden sich der Kontakt und die Kommunikation mit dem Partner und anderen Menschen zu einem partnerschaftlichen Miteinander verändern und Sie werden die eigenen Bedürfnisse im Einklang mit den Bedürfnissen Ihres Partners / Ihrer Partnerin befriedigen können. Für Sie entsteht somit eine gute Chance zu einer Heilung von alten Verletzungen und zu einem mit Freude und Leichtigkeit begleiteten gemeinsamen Entwicklungsprozess.

Für die gegenwärtigen Konflikte werden mediative Elemente einbezogen und das sind dann Phasen der aktuellen Konfliktklärung. Das bedeutet, dass die Konflikte mit meiner Unterstützung untersucht werden und Sie eine neue Sichtweise für ihre Begegnung entwickeln können. Es ist nicht Aufgabe des Therapeuten Ratschläge zu erteilen, sondern das Paar darin zu unterstützen, selbst eine Lösung zu finden, die sie beide akzeptiert können – eine Win – Win Lösung. (siehe auch unter Paarberatung)

**Vergebung** – wir klären die Bedeutung des Rollenverhältnisses von Täter und Opfer in Ihrer Partnerschaft sowie in Ihrer individuellen Entwicklungsgeschichte und finden einen Weg

diese Opferhaltung aufzulösen.

## **ÜBUNGEN FÜR DEN PARTNERSCHAFTLICHEN ALLTAG:**

Wenn es für Ihren Prozess wichtig ist, erhalten Sie von mir Anregungen zum Erlernen einer neuen Sichtweise für die Kommunikation in der Partnerschaft:

Mit den **Zwiesgesprächen nach L. Möller** empfehle ich die Integration eines Gesprächsmodells in das Alltagsleben des Paares, um über einen regelmäßigen, strukturierten Erfahrungsaustausch das Verständnis über die „Welt“ des Partners zu vertiefen und die Verbindung zu stabilisieren.

Mit einer Einführung in die **„Gewaltfreien Kommunikation“** lernen Sie Ihre Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse bei sich selbst, dem Lebenspartner und bei anderen Gesprächspartnern deutlich wahrzunehmen und anzusprechen sowie einen einführenden Kontakt herzustellen. Hierdurch entsteht Klarheit in der Verständigung und eine innere Verbindung.

**Für das Training einer gewaltfreien Form der Kommunikation biete ich Seminare an.**

Die Zeitdauer des therapeutischen Prozesses und die Häufigkeit der Termine werden individuell geregelt und sind abhängig von den vorhandenen Partnerschaftskonflikten sowie den Bedürfnissen des Paares. Es ist realistisch die Entwicklung eines befriedigenden therapeutischen Prozess längerfristig zu betrachten, wenn Sie wieder zu einer erfüllenden Partnerschaft finden möchten. Über das Ende der Therapie entscheidet das Paar gemeinsam.

Mit der Unterstützung der Paartherapie haben Sie eine echte Chance zu einer erfüllenden Partnerschaft und glücklichen Beziehung, in der beide Partner Ihre Bedürfnisse leben und ihre Individualität entfalten können, zurückzufinden.

**Tango:** Eine regelmäßige Aktivität als Paar öffnet einen gemeinsamen Erfahrungsraum, wodurch Sie Ihre Beziehung fördern können. Für mich persönlich und meine Partnerin eröffnet der Tango mit den Angeboten gut eine Milonga ein wunderbares Feld für die Begegnung als Paar, für Spiel und Bewegung, für den Kontakt mit anderen Menschen und eine Erfahrung mit viel Lust und Freude. Sie erfahren im Tanz das ganze Spannungsfeld von Nähe und Distanz, Geborgenheit und Freiheit und erleben, Ihren Entwicklungsprozess sowohl im Tango, als auch persönlich und gemeinsam als Paar. Daher empfehle ich meinen Klienten gerne den Schritt zum Tango.

**Intensivphasen der Paartherapie an Wochenenden:** Für Paare mit einer weiteren Anreise, besteht die Möglichkeit mit mir Intensivphasen für die Paartherapie zu vereinbaren, die in der Regel in Frankfurt stattfinden können. Sie kommen dann am Vormittag zu den vereinbarten Treffen oder Sie nehmen sich eine Unterkunft für ein oder zwei Tage und wir vereinbaren dann die Zeiträume für die Therapie. Sie vereinbaren dann mit mir etwa einen halben Tag (2,5 bis 4 Std.) für die Paartherapie und die übrige Zeit nutzen Sie zur Integration und Erholung.

#### **Kosten:**

Für eine Paartherapie berechne ich folgende Honorarsätze:

**Das Erstgespräch (ca. 90 Minuten)** wird mit pauschal **150,- €** berechnet. Das Erstgespräch dient zu Ihrer Information sowie zum gegenseitigen Kennen lernen und beinhaltet eine Erstbetrachtung der vorhandenen Konflikte und Ihrer Situation als Paar. Bei dem Erstgespräch werden die Weichen gestellt, wie es weiter gehen kann und für viele Paare führt bereits das erste Paargespräch zu einer Entspannung in der Beziehung.

Eine Krisenintervention in der ersten Sitzung wird nicht pauschal, sondern nach der Therapiezeit mit der Zeitstunde **für 120,- €** abgerechnet, weil für eine Krisensitzung eine aktuelle Notfallregulierung im Vordergrund steht und diese zeitlich mit offenem Ausgang zu Ende zu führen ist.

Die Zeitstunde (60 Minuten) Paartherapie kostet **120,- €**. Wenn Sie es möchten, dann können Sie Kommentare und systemische Skizzen zu den Paarsitzungen erhalten. Dieser Zusatzaufwand wird berechnet.

Die Zeitstunde Einzeltherapie (60 Min.) kostet **100,- €**. Honorarangaben für eine **Intensivphase** am Wochenende erhalten Sie auf Anfrage.

### **Kontakt:**

Für weitere Informationen oder eine Terminvereinbarung senden Sie mir bitte eine Nachricht über den [Kontakt](#) oder Sie rufen mich an unter: [Tel. 069 3660 4100](tel:06936604100)

### **Praxis:**

Praxisgemeinschaft-Roth, Stiftstraße 2 / Ecke Zeil (In der Mitte zwischen Hauptwache und Konstablerwache), 60313 Frankfurt

### **Mediation**

Für Paare und Ehepaare die klare Trennungsabsichten verfolgen ist eine Mediation zur Konfliktklärung ein geeigneter Rahmen. Bitte sehen Sie nach unter: [mediation-wroth.de](http://mediation-wroth.de)