

Einige ergänzende Hinweise für Paare (Paar-Beratung/Therapie)

[zu Beratung bzw. Therapie, zu allgemeinen Fragen, Preisen usw. vgl. bitte auch sonstige Hinweise dazu auch bei „Angebote“]

Probleme und Streit gibt es natürlich manchmal in jeder Beziehung. In bestimmten Grenzen, Formen ist das auch durchaus positiv. Es ist ja auch ein Zeichen dafür, dass man sich nicht vollkommen egal, gleichgültig ist. Wäre man sich egal könnten ja keine Emotionen „hoch kochen“ – dann gäbe es ja gar keine (auch positiven!) mehr.

Selbst wenn Grenzen überschritten werden, es (fast) nur noch destruktiv, zerstörend wird ist das kein Grund sich dafür zu schämen. Das kommt auch in allen, auch den besten, Familien und Paaren vor! Dass Sie sich überlegen sich hierbei evtl. helfen lassen wollen ist ja ein Zeichen der Stärke, nicht Schwäche – nobody is perfect (und bei Paaren summieren sich ja auch noch „unperfekte“ Seiten von 2 Menschen)! Oft kommt man beim besten Willen nicht mehr alleine weiter- weder Sie, ich noch andere Menschen. Spätestens dann, wenn gute Seiten der Beziehung/Partner, auch (ursprünglich) gut gemeinte Sachen nicht mehr zu erkennen sind-völlig überdeckt von Negativem, Streit, Missverständnissen usw.

Dann hilft nur noch Rat, eine andere Sicht, Tipps von anderen Personen. Manchmal auch von Freunden, Bekannten ... Oft geht das aber nicht oder ist auch nicht so ratsam. Manchmal ist doch auch professioneller Rat von Vorteil, denn fachmänn. Berater haben natürlich auch mehr Wissen und Erfahrung für Hilfe und Lösungen, die manchmal sogar sehr schnell möglich sind. Auch wenn das zuvor als absolut unmöglich erschien.

Viele Paare gehen schon nach 1-2 Stunden Beratung absolut anders miteinander um, fast unglaublich. Alleine dadurch, dass man einige Probleme aus etwas anderer Perspektive betrachtet. Das könnten viele Paare bestätigen- auch denen, die sich sicher sind, dass ihnen eigentlich kaum noch zu helfen ist.

Zumindest kann man sich auf jeden Fall auch viel Schmerz ersparen (an sich gegenseitig nieder machen und dergleichen, verletzen, nicht mehr schätzen, achten usw.).

Sicher entwickeln sich Menschen auch manchmal auseinander, ist

evtl. dann eine Trennung sinnvoller. Um das sicher zu wissen sollte man ja aber vorher möglichst alle Möglichkeiten nutzen um zu sehen, ob das stimmt. Oder ob, wenn man mit Hilfe des Beraters wieder einmal anders (oder überhaupt wieder) miteinander reden kann, sich nicht doch viele ganz große Probleme als Missverständnisse entpuppen. „Du verstehst mich nicht, willst mich gar nicht verstehen“ und dergleichen fällt oft im Streit. Aber wie soll der Partner einen verstehen, wenn man schon sehr lange nicht mehr miteinander (zumindest vernünftig, auch darüber worum es eigentlich geht) redet, sich nur noch Vorwürfe an den Kopf wirft, egal was man sagt der Partner in den falschen Hals bekommt, es wie in einer Endlos-Schleife immer um gleiche (oft nur oberflächliche) Punkte geht?

Oft reden bzw. streiten Paare ewig lange und nur über unzählige oberflächliche Punkte, ein Missverständnis folgt dem anderen, kocht sich hoch, dann verletzt man sich und ist auch nicht mehr in der Lage zu hören, worum es eigentlich geht (oder auch Angebote des anderen) ... Man schweigt zunehmend, zumindest bezüglich wichtiger Themen – bzw. streitet nur noch über „Spitzen des Eisberges“ – aber nicht worum es doch eigentlich geht, ging/gehen sollte ...

- In zumindest (meiner Erfahrung nach, aber auch nach Aussagen anderer Berater) etwa 70- 80 % aller beratenen Paare ist diese Spirale, das „Rad“, aber auch wieder zurückdrehbar. Mit Hilfe eines geschulten Moderators, Vermittlers, Beraters kann man – auch zunehmend wieder sachlicher, also auch ohne zu schwarz bzw. manchmal auch rot oder „rosarot“ zu sehen – darüber reden, worum es eigentlich geht. Über seine Bedürfnisse, Wünsche, Träume, Ängste usw. Und dann auch – oft sogar relativ einfach – Lösungen bzw. *gesunde* (nicht falsche!) Kompromisse finden. Sieht, dass Vorstellungen, Vorlieben etc. doch zusammenpassen bzw. sich ergänzen können (wenn man an der Beziehung arbeitet, was auch bei jedem Paar nötig ist!). Oft reicht recht wenig Beratungs- Zeit, damit das Paar dann auch alleine wieder ganz anders miteinander kommunizieren, umgehen, Lösungen finden kann. Auch dadurch, dass man während der Beratung das *Vertrauen zurück gewinnen kann*, dass es doch auch anders (zunächst mit Hilfe, dann auch alleine) gehen kann. Was ohne Beratung meistens nicht geht.

So spart Beratung meistens eine, oft ja auch teure, Trennung - die oft auch sehr bedauerlich wäre- weil bei anderem Umgang/

Kommunikation miteinander viele Paare, die vermeintlich „zwangsläufig“ scheiterten ebenso wie angeblich „beziehungsunfähige“ Menschen durchaus in glücklichen Beziehungen leben könnten. Natürlich kann man sich nach langem Streit so gemeinsames Glück nicht mehr richtig vorstellen, hat oft auch keine Lust mehr auf die Beziehung, Nähe zum Partner etc. Die Frage ist ja aber, ob das noch so ist, wenn man wieder anders miteinander redet und umgehdann (erst) sieht das doch oft ganz anders aus!

- Sollte man trotzdem zu dem Ergebnis kommen, dass es trotz allem doch keinen Sinn mehr macht, man evtl. lieber „dem Schrecken ein Ende“ bereiten sollte (statt Schrecken ohne Ende), kann auch Beratung helfen sich im allseitigen Interesse vernünftig, stilvoll zu trennen. Das, was noch gesagt und geregelt werden muss – zumal wenn noch Kinder mit im Spiel sind – dann auch vernünftig zu tun bzw. aufzuarbeiten. Auch um in neuen Beziehungen nicht wieder ins gleiche Schema zu verfallen oder alte Sachen in sich „hineinzufressen“, was sicher nicht gut tut. In der Regel (s. oben) kann man aber auch noch die meisten Beziehungen retten bzw. auch besser, schöner, erfüllender weiter führen mithilfe von Beratung (bzw. auch therap. Elemente). Auch wenn das natürlich nicht zu versprechen ist. Wunder vollbringen kann auch der beste Berater nicht. Oft gibt es aber wirklich nahezu unglaubliche positive Entwicklungen!

Wenn auch wieder die Stärken der Paare, der beiden Menschen für sich und auch gemeinsam, sichtbarer werden. Viele grund-legende Missverständnisse ausgeräumt sind. Dann wird meistens auch aus „gegeneinander“ wieder mehr ein „miteinander“ (notfalls, wenn schon nicht als Paar, zumindest noch als „nur“ Freunde, Eltern, ...).

Berater sind oft auch „nur“ – aber dann eben auch notwendige – „Dolmetscher“. Natürlich gibt es auch viele dumme Klischees, dass z. B. Männer und Frauen ganz anders kommunizieren. In einigen wichtigen Sachen ist es aber, auch wissenschaftlich belegt, oft doch so. Ebenso bei Menschen anderer Herkunft- auch familiär - oder Berufsgruppen etc. Auch hier kann Unterstützung sehr hilfreich sein.

Falls ein Partner (meistens der männliche) nicht mit kommen möchte- was sehr oft der Fall ist- ist auch (zumindest zunächst) Einzel-Beratung ratsam. Weiteres gerne noch persönlich ...