

Allein zur Paarberatung? Kein Paradoxon!

Auf unsere Paarberatungsstelle kommen häufig Menschen allein, ohne den Partner oder die Partnerin. Erfahren Sie hier, weshalb dies dennoch hilfreich sein kann.

Es gibt vier Gruppen von Menschen, welche allein zur Paarberatung kommen:

Die erste Gruppe lebt schon getrennt und meist geht es in diesen Beratungen darum, die Trennung und die erlebten Verletzungen oder Schuldgefühle zu verarbeiten und wieder Selbstvertrauen für den neuen Lebensabschnitt zu erlangen. Oftmals wollen solche Klientinnen und Klienten auch ihre eigenen Anteile am Scheitern der Beziehung besser erkennen, um die Chancen zum Gelingen einer künftigen Partnerschaft zu erhöhen.

Die zweite Gruppe lebt zwar in einer Partnerschaft, entscheidet sich jedoch bewusst dafür, ihre Situation und Gefühle (zunächst) alleine mit einer neutralen Fachperson besprechen und für sich ordnen zu können. Diese Gruppe zeichnet sich auch dadurch aus, dass sie meist Zweifel am „wie weiter?“ in der Partnerschaft hat und zu einer eigenen Entscheidung in dieser Frage finden möchte. Hier fließen nicht selten auch juristische Fragen ein zum Ablauf und den Konsequenzen einer möglichen Trennung.

Die dritte Gruppe lebt ebenfalls in einer Beziehung und will diese auch erhalten. Jedoch ahnen oder wissen diese Menschen, dass frühere Verletzungen, Erfahrungen und Prägungen aus der eigenen Lebensgeschichte ihr Erleben und das Handeln in einer Weise beeinflussen, welche zu destruktiven Mustern in der Beziehung führen. Ihr Ziel liegt in der Aufarbeitung und Bewusstwerdung dieser dysfunktionalen Reaktionsweisen, um die Beziehung entlasten und positiver gestalten und erleben zu können.

Die vierte Gruppe bilden jene Menschen, deren Partner/in nicht in eine Paarberatung mitkommen möchte. Es ist auch hier durch spezifische Techniken und Fragestellungen möglich, sich als Therapeutin ein Bild von der Sicht- und Handlungsweise des abwesenden Partners und von der Dynamik des Paares zu machen. Dies können Fragen sein wie z.B. „was denken Sie, was der Partner dazu sagen würde?“ oder „was denken Sie, dass er denkt, was Sie über ihn denken oder sagen?“ Auch Vorschläge für bestimmte Übungen zu Veränderungen in der Partnerschaft kann der anwesende Teil nach Hause mitnehmen und in die Beziehung einbringen. Auf diese Weise kann durchaus auch mit nur einem Teilnehmenden an der Paarbeziehung gearbeitet werden.

Eine Einzelberatung bewirkt eine Veränderung im Denken, Fühlen und Handeln des/der Ratsuchenden. Dies hat unumgänglich auch Auswirkungen auf die Paarbeziehung. Es ist deshalb kein Widerspruch, auch allein zur Paarberatung zu gehen.