

Paarkrisen - Beratung

Eine Paarkrisen - Beratung ist bei allen Konflikten angezeigt, die die Partnerschaft langfristig gefährden und die allein nicht mehr bewältigt werden können.

Vielleicht ist es für Sie das erste Mal, dass Sie erkennen und sich eingestehen müssen, dass Ihre Beziehung in einer ernsthaften Krise steckt.

Möglicherweise bestehen Ihre Paarprobleme aber auch schon seit längerer Zeit und Sie haben in der Vergangenheit bereits schon verschiedene Versuche unternommen, mit einander Ihre Probleme zu lösen und Ihre Beziehung zu retten. Letztendlich ist es Ihnen jedoch leider nicht gelungen, konstruktiv miteinander zu reden oder dauerhafte Lösungen zu finden. Sie drehen sich im Kreis.

Paare in einer Krise machen die erschreckende Erfahrung, dass ihr bisheriges Leben aus den Fugen zu geraten droht und dass all ihre bisherigen Strategien der Konfliktlösung nicht mehr funktionieren.

Es ist hilfreich, in dieser schweren Zeit ein verständnisvolles, unterstützendes familiäres und soziales Umfeld zu haben, wo Sie reden können, sich verstanden fühlen und sich so zeigen können wie Sie sind und sich im Moment fühlen. Doch viele von einer ernsthaften Paarkrise Betroffene haben keine ihnen wirklich vertrauten Menschen, viele schämen sich für ihre verfahrenere Beziehungssituation oder wollen Andere nicht in ihre Beziehungsprobleme herein ziehen oder belasten.

Und auch bei denjenigen, die das Glück haben, sich mit ihnen nahen Menschen austauschen zu können, drehen sich nach einiger Zeit diese sich wiederholenden Gespräche im Kreis, die Betroffenen können oft mit den gut gemeinten Ratschlägen ihrer Familienangehörigen und ihrer FreundInnen wenig anfangen ("Hört doch einfach auf zu streiten" - "Lass sie/ihn einfach wie sie/er ist." - "Trenn Dich von ihr/ihm."). Und nicht selten fühlen sich nach einer gewissen Zeit die den Betroffenen eigentlich wohl gesonnenen Freunde und Angehörigen von der scheinbar hoffnungslos festgefahrenen Situation einer Paarkrise und den sich wiederholenden Problemgesprächen restlos überfordert und können/wollen "es" nicht mehr hören.

Spätestens jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, an dem Sie sich professionelle Hilfe bei einer mit dieser Problematik erfahrenen Fachkraft holen sollten.. Sie kann sich in Ihre Situation einfühlen, hat Empathie und Mitgefühl - ist jedoch im Gegensatz zu Ihrem persönlichen Umfeld nicht mit Ihnen freundschaftlich verbunden und persönlich verwickelt. Erst diese professionelle Distanz ermöglicht es, unvoreingenommen, unparteiisch und mit einem objektiven Blick das Paar in der Dynamik der gegenwärtigen Krise und bei ihrem Weg aus der Krise heraus zu begleiten.

Scheuen Sie sich nicht, sich kompetente professionelle Hilfe bei der Berliner Liebeskummer- und Paarkrisen-Ambulanz zu holen, wenn die eigenen Lösungsversuche, Wege aus der Beziehungskrise zu finden, scheitern.

Was geschieht in der Paarkrisen - Beratung?

Grundlage der Paarberatung in der Berliner-Liebeskummer- und Paarkrisen-Ambulanz sind die neuesten Ergebnisse der Paarforschung und die sich daraus ergebenden Schlussfolgerungen für die Paartherapie und Paarberatung.

In der Arbeit mit Paaren, die sich in einer problemhaften Verstrickung mit einander befinden und in einer Krise feststecken, ist es wichtig, die Betroffenen zu ermutigen, die eigenen Gedanken und Gefühle zunächst einmal zuzulassen, sie bewusst wahrzunehmen und diese klar gegenüber dem/der PartnerIn auszudrücken. Dies ist ein grundlegender Schritt, um sowohl sich selbst und die Partnerin/den Partner besser zu verstehen als auch sich selbst besser für die Andere/den Anderen verständlich zu machen.

In der Berliner Liebeskummer- und Paarkrisen-Ambulanz werden Sie unterstützt und ermutigt

- zur Darstellung der Problemsituation aus der jeweiligen Perspektive der beiden Beteiligten
-
- zum Erkennen und Akzeptieren unterschiedlicher Sichtweisen des Konflikts
- zur Analyse und zum Verständnis der Krisensituation, des Verhaltens und der Reaktionen sowohl der eigenen Person als auch der Partnerin/des Partners
- zum Klären sowohl des gemeinsamen als auch des persönlichen Anliegens
- zur Analyse und zum Verständnis der Beziehungsstruktur und der Beziehungsdynamik
- zur gemeinsamen Zielklärung - Was wollen wir ändern?
- zur individuellen Zielklärung - Was bin ich bereit zu ändern? Was kann ich ändern? Was wünsche ich mir von meiner Partnerin/meinem Partner?
- zur Hinterfragung der bisherigen Lösungsversuche und Verhaltensweisen
- zur gemeinsamen Entwicklung von alternativen, konstruktiven Lösungsstrategien
- zur Umsetzungsplanung - wie sehen kurz-, mittel-, und langfristige Maßnahmen aus?
- zur Aufarbeitung vergangener Verletzungen in der Paarbeziehung
- zu neuen Denkweisen und Ausprobieren neuer Verhaltensweisen
- zur Entwicklung einer gewaltfreien Kommunikation
- eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, diese ernst zu nehmen (wenn man in der Partnerschaft dazu neigte, sich aufzugeben) und diese auszudrücken und mitzuteilen
- auf die Bedürfnisse des anderen zu achten (wenn man in der Partnerschaft dazu neigte, nur an sich zu denken)
- die Qualitäten der Beziehung und der Partnerin/des Partners wieder zu entdecken und wertzuschätzen
- den Austausch von Zärtlichkeit, Erotik und Sexualität in der Beziehung wieder lebendig werden zu lassen.

Während einer professionellen Paarkrisen-Begleitung in der Berliner Liebeskummer- und Paarkrisen-Ambulanz ist eine nicht-wertende Haltung Voraussetzung, um unparteilich an der Seite der Beteiligten zu stehen. Somit wird Ihnen Halt und Struktur in den Turbulenzen der Paarkrise gegeben und Ihnen wird geholfen, sich in dieser schwierigen Phase wieder zu verständigen, die Krise zu analysieren und zu verstehen.

Lassen Sie sich in dieser schwierigen Phase Ihrer Paarbeziehung sowohl durch die langjährige professionelle Erfahrung als auch durch das persönliche Engagement, welches Sie in der Berliner Liebeskummer- und Paarkrisen-Ambulanz erwartet, dabei unterstützen, mögliche Wege aus Ihrer Paarkrise zu finden.

Methodische Ansätze der Paarkrisen - Beratung

In der Paarkrisen - Beratung werden u.a. klärende Gespräche geführt, Informationen über die wichtigsten Ergebnisse der Paarforschung vermittelt und Übungen und Experimente vorgeschlagen, um gemeinsam neue Erfahrungen zu machen und wieder mit einander in Kontakt zu kommen. Es werden Rollenspiele durchgeführt, kreative Medien eingesetzt, neue Kommunikationsstile erprobt und gemeinsame Lösungsstrategien entwickelt.

In der Berliner-Liebeskummer- und Paarkrisen-Ambulanz wird eine Vielzahl therapeutischer Ansätze und Methoden angewandt wie Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie Klientenzentrierte Gesprächstherapie

Paartherapie

Gestalttherapie

Psychodrama

Körperorientierte Psychotherapie

Systemische Therapie

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Entspannungstechniken

Arbeit mit Imaginationen

Arbeit mit kreativen Medien

Diese therapeutischen Ansätze und Methoden werden integrativ angewandt.

Nutzen Sie diese angewandte in ihrer Wirksamkeit über viele Jahre erprobte Methodenvielfalt und den hohen Qualitätsstandard der Berliner Liebeskummer- und Paarkrisen-Ambulanz für einen Neubeginn Ihrer Paarbeziehung und eine Vertiefung Ihrer Liebe.

Dauer einer Paarkrisen - Begleitung

Die Aufarbeitung einer Paarkrise und die Entwicklung neuer Lösungsansätze brauchen ihre Zeit. In der Regel dauert eine Paarberatung 5 - 10 Beratungssitzungen - manchmal jedoch auch länger.

Jedes Paar braucht seine eigene Zeit. Je nach Schwere des Paarkrise und abhängig von der jeweiligen Persönlichkeitsstruktur und der bisherigen Lebenserfahrung des/der Einzelnen kann diese Phase unterschiedlich lange dauern und bei den Menschen unterschiedlich tief gehende Erschütterungen auslösen.

Fallen die durch eine Paarkrise ausgelösten aufgewühlten Gefühle auf einen Boden früherer und besonders auch frühkindlicher Konflikte (Verlust- und Verlassenheitserfahrungen, Zurückweisungen, Selbstwertverletzungen, Ohnmacht, Kränkungen und Demütigungen) , so werden unweigerlich auch diese alten schmerzhaften Wunden berührt. Die aktuelle Beziehungskrise wird dadurch sehr häufig zum Auslöser einer tiefen emotionalen Krise mit Gefühlsdimensionen, welche oft über den aktuellen Anlass hinausgehen und von den Betroffenen selbst nicht verstanden und eingeordnet werden können.

In diesen Fällen kann die Aufarbeitung der Paarkrise länger dauern. Der existenzielle persönliche Schmerz, welcher durch die Paarkrise ausgelöst wurde, ist dann nicht durch einige wenige Beratungen aufzuarbeiten oder aufzulösen, sondern bedarf einer längerfristig angelegten psychotherapeutischen Begleitung.

Damit diese schmerzhafteste Zeit durchgestanden und ohne bleibende Schäden durchlebt werden kann und die zur Krisenbegleitung notwendige Zeitspanne nicht unnötig verlängert wird, ist es sinnvoll, sich in dieser Phase des Lebens Hilfe und Unterstützung bei einer auf diesem Gebiet erfahrenen Fachkraft zu holen.

Geben Sie sich selbst die Chance, nicht durch Ihre gegenwärtige Paarproblematik und den dadurch ausgelösten Gefühlen in eine persönliche Krise zu geraten. Die Berliner Liebeskummer- und Paarkrisen-Ambulanz unterstützt Sie dabei, aus diesen Turbulenzen als Paar und als Individuum mit mehr Klarheit und wiedergefundener Stabilität heraus zu kommen.