

# Was geschieht in einer Paartherapie?

**Die meisten Menschen, die zu uns in eine Paartherapie kommen, sind in einer Notsituation. Sie rufen uns an und fragen, ob wir Zeit haben. Oft kommt schon bei der Anmeldung die bange Frage «meinen Sie, Sie können uns noch helfen?». Viele waren vorher noch nie in einer Therapie und wissen auch nicht so recht, was sie hier erwartet. In diesem Ratgeber möchte ich Ihnen gerne Einblick geben in unsere Arbeitsweise.**

In einem Erstgespräch klären wir zuerst die Formalitäten und auch die Kosten der Therapie. Die Ökumenische Eheberatung wird von den beiden Landeskirchen unterstützt und kann deshalb sehr günstige Tarife anbieten. Wir besprechen die Rahmenbedingungen für die bevorstehenden Gespräche und machen deutlich, dass wir als Psychologinnen keine Schiedsrichter sind. Wir erklären niemanden als «schuldig» und wir achten sorgfältig darauf, dass wir neutral bleiben, sodass sich keiner der beiden Partner bevorzugt oder benachteiligt fühlt.



**Cora Burgdorfer, Psychologin FH,  
Ökumenische Eheberatungsstelle  
Bezirk Brugg**

Zuerst erzählen beide Seiten, was sie hierher bringt. Dabei achten wir darauf, dass sie beide in etwa gleich viel Redezeit bekommen und sie ohne Unterbrechungen reden können. Wir versuchen die vorhandene Problematik möglichst gut zu erfassen und versuchen, uns in die Situation einzufühlen. Wir erfragen die Geschichte des Paares, wie sie sich ken-

nengelernt haben, wie die Anfangszeit war und ob sie Kinder haben. Aufgrund unserer Erfahrung können wir das Gehörte schon etwas einordnen. Da wir lösungsorientiert arbeiten, halten wir von Anfang an Ausschau nach schon vorhandenen Lösungen.

In einem weiteren Schritt erörtern wir ihre Ziele und die Wünsche, die sie an die Beratung haben. Im besten Fall haben beide das gleiche oder ein ähnliches Ziel. Schwieriger ist es, wenn das Ziel diametral auseinander liegt. Vielleicht möchte sich ein Partner trennen und der andere möchte an der Beziehung festhalten.

Nebst der Problematik und des Ziels einer Beratung, sind uns auch die Ressourcen einer Beziehung sehr wichtig. Was läuft gut in der Partnerschaft und soll so bleiben? Gibt es gemeinsame Interessen? Oder gab es die früher einmal und sie sind im Alltag und in der Kinderbetreuung verloren gegangen? Gibt es noch Wünsche und Visionen für die Zukunft?

Im Erstgespräch stellen wir ganz viele Fragen, die für die meisten

Paare ungewöhnlich sind und neue Perspektiven auf die Problematik werfen. Den meisten Klienten tut es auch gut, zu hören, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind. Viele Menschen haben ähnliche Themen in langjährigen Beziehungen, wie z.B. mangelnde Kommunikation, unerfüllte Sexualität, unterschiedliche Bedürfnisse.

Es gibt Paare, die bereits nach einem einmaligen Gespräch genug Impulse mit nach Hause nehmen, sie wissen wieder, was sie gemeinsam wollen und wo sie sich anstrengen müssen. Die meisten Paare kommen aber mehrmals zu uns, sie wollen an ihren Themen arbeiten und brauchen dazu Unterstützung. Sei es alte Verletzungen aufzuarbeiten, die Kommunikation zu verbessern oder die gemeinsame Nähe wiederzufinden. In Abständen von meistens zwei bis drei Wochen kommen sie in die Therapie, die Hauptarbeit machen sie allerdings zu Hause, es gilt ja, die neuen Einsichten umzusetzen.

*[www.oekberatung.ch](http://www.oekberatung.ch)  
[info@oekberatung.ch](mailto:info@oekberatung.ch)*