



Paartherapie ohne Partner?

Sicher ist es möglich, auch ohne den Partner Veränderungen in eine Beziehung zu bringen. Ich vergleiche Familien oder Paare gerne mit einem Mobilee: Veränderungen an einer Stelle bewirken immer auch Veränderungen an anderer Stelle.

Trotzdem kommt es viel zu selten vor, dass Menschen ohne Partner zur Beratung kommen. Schade eigentlich! Wir schauen mal, wie Sie ihren Partner vielleicht doch motivieren können. Und warum es Sinn macht, auch alleine zu kommen.

~

„Warum wollen wir es denn nicht wenigstens mal versuchen?“ Wenn Ihr Partner nicht mit zur Paarberatung kommen möchte, kann das unendlich viele Gründe haben. Aber was vermuten Sie, warum er nicht mitkommt? Einige Menschen erleben durch die „Absage“ des Partners eine Kränkung: „Das bin ich ihm/ihr wohl nicht wert. Scheint, dass ihm/ihr andere Sachen wichtiger sind!“.


Aus so einer Kränkung heraus ist es dann schwer, doch noch die Initiative zu ergreifen und sich Unterstützung zu holen.



Viel wahrscheinlicher ist ohnehin, dass er oder sie andere Gründe hat:

Zweifel? Vielleicht glaubt Ihre Partnerin nicht, dass sich durch die Beratung etwas verändern wird. Und tatsächlich lässt sich das nicht vorhersagen. Der Erfolg einer Paarberatung hängt davon ab, dass alle Beteiligten den Erfolg auch wünschen! Wenn Sie Ihre Partnerin mit ihren Zweifeln nicht ernst nehmen, wird sie am Ende vielleicht mitkommen ... Und allen beweisen, dass sie recht hatte.


Das könnte helfen: Wie sicher sind Sie selbst? Ich kenne kein Paar, bei dem beide von Anfang an zu 100% sicher waren, dass eine Paarberatung ihre Beziehung verbessern wird! Wenn Sie Ihre eigenen Bedenken nicht verstecken, muss Ihre Partnerin Sie nicht überzeugen. Dann geht es nicht mehr darum, wer hat Recht. Sondern um die Frage: „Wollen wir trotz unserer Zweifel einen Versuch machen?“. „Was würde uns den Entschluss erleichtern?“. Einige Paare entscheiden sich für eine Paarberatung und vereinbaren gleichzeitig einen Zeitpunkt (vielleicht nach 2 oder 3 Terminen), zu dem die Entscheidung erneut besprochen wird. Mit den gemachten Erfahrungen. „Was hat sich durch die Gespräche verändert? Sind wir zuversichtlicher? Wer hat noch welche Zweifel? Wollen wir weitermachen?“ Die Gewissheit, eine Entscheidung jederzeit wieder rückgängig machen zu können, macht es für alle leichter!



Angst? „Was erwartet mich da? Wird man mir die Schuld für irgendetwas geben?“ Vielleicht fürchtet Ihr Partner, in den Gesprächen schlecht dazustehen. Und zum 'Buhmann' gemacht zu werden. Es ist eine allgegenwärtige Annahme, dass bei einem Konflikt einer Recht hat und der andere Unrecht. Und wenn einer gewinnt dann muss der andere verlieren. Warum sich diesem Risiko aussetzen?

Das könnte helfen: In der Paartherapie gibt es diese Logik nicht. Die Fragen wer Recht hat oder Schuld ist, kann und wird kein Therapeut beantworten. In der Paarberatung geht es um Muster im Umgang miteinander. Es geht darum, wie Sie als Paar Ihre Beziehung gestalten. So können destruktive Muster verändert und Konflikte zum Wohle beider gelöst werden. In einer gelungenen Sitzung fühlen sich alle Beteiligten gleichermaßen wertgeschätzt!

Paaren fällt die Entscheidung für eine Beratung leichter, wenn sie schon im Vorfeld viele Informationen gesammelt haben. Also wenn Ihr Partner noch zögert: Zeigen Sie ihm diesen Artikel. Informieren Sie sich über alles, was Sie zu Methoden und Inhalten einer Paartherapie wissen möchten. Rufen Sie bei der Therapeutin an, hören Sie sich die Stimme an, stellen Sie alle Fragen, die Sie für eine gute Entscheidung brauchen!



Wenn es Ihnen trotz allem nicht gelingt, Ihren Partner zu überzeugen: Kommen Sie trotzdem. Wie bereits oben erwähnt, können Sie auch alleine Veränderungen in Ihre Beziehung einbringen. Es gibt tausend Fragen und Veränderungswünsche, mit denen Menschen alleine in die Paarberatung kommen: „Wie kann ich in der und der Situation anders reagieren?“, „Wie kann ich anders mit meinem Partner kommunizieren?“, „Wie gehe ich mit meiner Enttäuschung um?“, „Möchte ich die Beziehung aufrecht erhalten?“. Es gibt viel zu klären. Auch im Einzelgespräch!

Erzählen Sie Ihrer Partnerin von den Stunden. Erzählen Sie, was Ihnen gut tut, welche Erkenntnisse Sie gewonnen haben. Es würde mich sehr überraschen, wenn der andere da nicht neugierig wird. Und oft genug möchten „Zurückgebliebene“ dann nach einer Weile doch noch mitmachen!

Zum Schluss noch eine Frage: Was sagen Sie eigentlich hinter den Zeilen, wenn Sie mit Ihrer Partnerin zur Paarberatung möchten?: „Du bist mir so viel wert, dass ich Zeit und Geld investieren werde, um dich nicht zu verlieren“. „Ich liebe dich noch immer und werde alles versuchen, unsere Beziehung zu retten!

Wer sollte sich da nicht geschmeichelt fühlen!