

Wobei kann unsere Paarberatung helfen?

Eine glückliche Partnerschaft ist ein wichtiger- wenn nicht sogar der wichtigste Lebensinhalt. Daher darf es nicht verwundern, wenn wissenschaftliche Untersuchungen die gesundheitsfördernde und lebensverlängernde Wirkung von Ehe und Partnerschaft nachweisen. Aber das Gegenteil stimmt auch. Eine unglückliche Partnerbeziehung macht krank: Partner und Kinder. Kinder und Jugendliche leiden häufig bis weit in ihr Erwachsenenleben hinein unter der Trennung ihrer Eltern und den erlebten Konflikten.

Bis jedoch Mut entsteht eine Paarberatung aufzusuchen, vergeht häufig sehr viel Zeit-manchmal zu viel Zeit. Hilfe anzunehmen, wird in solchen Fällen oftmals als persönliches Versagen empfunden.

Wobei kann also eine Beratung helfen, wenn man sich bereits jahrelang um ein besseres Zusammenleben in der Partnerschaft bemüht hat und keine zufriedenstellenden Lösungen finden konnte?

In einem Paarberatungsprozess wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch seine prägenden Erfahrungen aus der Herkunftsfamilie in die Gründungsfamilie - also auch in die Partnerschaft hineinträgt. Diese prägenden Beziehungserfahrungen aus Kindheit und Jugend werden unbewusst im späteren Leben in ganz unterschiedlichen Rollen wiederholt: in der Familie und Partnerschaft, im Freundeskreis und am Arbeitsplatz.

Welche Verhaltensmuster treiben Menschen in einer Partnerschaft an? Wo und wie machen wir unsere prägenden ersten Beziehungserfahrungen? Was prägt sich in unserem Gedächtnis ein?

Bei der Beobachtung kleiner Kinder sehen wir, dass sie sich immer wieder der Beachtung ihrer Eltern vergewissern müssen. Sind sie beispielsweise hingefallen, haben sich weh getan, brauchen sie den Trost und die Zuwendung der Eltern. Sie brauchen den körperlichen Kontakt und das unbedingte Verständnis der Eltern. Sie brauchen das Gefühl, dass sie **jetzt** mit ihrem Schmerz gesehen, verstanden und getröstet werden. Die Erfahrung des körperlichen Kontaktes und des liebevollen Trostes verankert sich im Körper des Menschen. Das beschriebene Beispiel verdeutlicht wie Kinder eine sichere Bindungserfahrung machen. Wenn diese sicheren Bindungserfahrungen nicht möglich waren, können sich im Erwachsenenalter Partnerprobleme zeigen. Es wird schwierig Vertrauen und Nähe zuzulassen und sich anderen Menschen verbunden zu fühlen. Das angeborene Grundbedürfnis nach sozialer Beziehung und Bestätigung lässt sich nicht zufriedenstellend ausleben.

In einer Paarberatung werden solche prägenden Muster sichtbar und die Wiederholung familiärer Themen aus der Herkunftsfamilie deutlich. Im Bild gesprochen heißt das: jeder Partner trägt einen „unsichtbaren Rucksack“ mit sich, der manchmal in der Partnerbeziehung die Regie übernimmt, ohne dass es bemerkt wird. In diesen Rucksäcken liegen vielleicht Verletzungen durch die Eltern, Sucht- und Gewalterfahrungen der Eltern, unsichere Bindungserfahrungen oder ähnliche schwere Themen. Manchmal jedoch ist der Inhalt des Rucksacks nur auf den zweiten Blick zu entschlüsseln. Der Blick auf die Herkunftsfamilie ist immer sinnvoll. Paarberatung stellt Fragen nach den prägenden Beziehungs- und Bindungserfahrungen.

Aber nicht nur der Blick auf die Familienhistorie ist bedeutsam:

In einer Partnerschaft ist mehr noch als in anderen sozialen Beziehungen ein ausgeglichenes Geben und Nehmen sehr wichtig. Man stelle sich eine Partnerbeziehung wie ein Bankkonto vor:

Jeder Partner zahlt ein und hebt auch ab. Wenn das „Einzahlen und Abheben“ der Partner jedoch nicht ausgeglichen ist und einer oder eine zu viel gibt oder abhebt, ergibt sich ein Ungleichgewicht. Probleme im Umgang miteinander häufen sich und können nicht zufriedenstellend kommuniziert werden. Zufriedenstellend heißt: Ich fühle mich von meinem Partner/meiner Partnerin verstanden.

Sich verstanden fühlen heißt: mein Empfinden, meine Wahrnehmung unserer Situation ist für meinen Partner/meine Partnerin nachvollziehbar. Dieses Sich-verstanden-fühlen ist für die Zufriedenheit in einer Partnerschaft zentral. In Paarberatungsprozessen lässt sich eine wirkungsvolle Kommunikation lernen. Wege werden aufgezeigt, wie der Ausstieg aus einer negativen Spirale im Umgang miteinander aussehen kann. Ein liebevoller, respektvoller Umgang miteinander kann neu gelernt werden. Solche Lernprozesse sind eine gute Investition in eine glücklichere Zukunft, denn:

Wir brauchen die Bindung an einen Menschen, um immer mehr der Mensch zu werden, der in uns angelegt ist. Martin Buber, ein großer Philosoph, sagt dazu: „**Am Du werde ich zum Ich.**“ D.h. Ich entwickle mich als Mensch **nur** durch die Auseinandersetzung und Reibung mit anderen Menschen: vor allem mit meinem Partner oder meiner Partnerin.

Willkommen in unserer Paarberatung!

Ihre Ina Reichinger