



Wann kann eine Paartherapie hilfreich sein?

Um eine Paartherapie zu beginnen, erfordert es oft Mut. Es ist kein einfacher Schritt, sich einzugestehen, dass man als Paar Hilfe braucht, um die eigene Beziehung zu pflegen. Leider warten einige Paare aus diesem Grund manchmal zu lange, so dass dann leider die Hilfe zu spät kommt. – Daher möchte ich hier den Zweiflern ein bisschen Mut machen.

Ich bin zertifizierte Paartherapeutin nach EFT (Emotionsfocussierte Therapie). Dieser Therapie Ansatz wurde von der Kanadierin Sue Johnson in den 80er Jahren entwickelt und mit vielen wissenschaftlichen Untersuchungen fundiert. Sie nennt es „die neue Wissenschaft der Liebe“ und erklärt, wie man an einer Liebesbeziehung arbeiten kann, so dass es kein Mysterium mehr sein muss, wenn sie „scheinbar plötzlich“ da ist und auch wieder „plötzlich“ verschwindet.

Die Emotionsfocussierte Therapie basiert darauf, dass wir Rudeltiere sind und die emotionale Bindung zu anderen lieben Mitmenschen brauchen, um uns sicher und geborgen zu fühlen. Ist nun die Bindung zu unserem wichtigsten Partner, aus welchen Gründen auch immer, unsicher (Missverständnisse haben die Oberhand), so reagiert unser Gehirn mit Stress (- die Angst - zurückgewiesen und Verlassen zu werden). Dies ist keine bewusste Entscheidung, unser Gehirn ist so aufgebaut, das es uns automatisch dorthin führt. Zurückweisung ist nach neurologischen Untersuchungen ein psychischer Schmerz, der im gleichen Bereich, der Gehirns, wie physikalischer Schmerz gemessen wird.

Ist der Schmerz erst einmal da, hätten wir die Wahl, was wir damit machen. Doch auch hier ist es schwierig, denn durch den Stress, haben wir meistens nur einen Tunnelblick, der uns sagt, „unser Partner ist der Feind“. Nur mit Übung und Gelassenheit kann es uns gelingen, das gesamte Bild zu sehen. Jedoch oftmals kann es passieren, dass man dabei in einen ungesunden negativen Kreislauf kommt.

Z.B. Fühlt sich ein Partner alleine und zurückgewiesen und startet daher die Konversation mit einem kritisierenden Ton, „nie hast du Zeit, immer muss ich alles alleine machen, nie redest du mit mir, wir müssen miteinander reden...“. Der andere Partner fühlt den Ärger und sagt, z.B. „immer bist du sauer, es macht keinen Spaß mit dir zu reden, wenn du immer sauer bist. Ich brauch erstmal Abstand“ ... Und schon ist der negative Kreislauf in Gang, der endlos so weitergehen kann.

Durch jahrelange Untersuchung hat man herausgefunden, zornige Kritik verursacht im anderen Partner Rückzug und sich abschotten, dieses sich Abschotten und Zurückziehen führt dann den anderen Partner zur zornigen Kritik, da der Partner nicht erreichbar ist. Ist man



einmal in diesem Kreislauf gefangen, ist es nicht so einfach dort alleine wieder raus zu kommen. In der Paartherapie nach EFT sucht man dann gemeinsam nach Wegen, wie Sie den Kreislauf durchbrechen können und so wieder mehr Verständnis füreinander entwickeln können. Das Paar lernt es gibt nicht „den“ Bösewicht, sondern es ist die Dynamik zwischen beiden, die etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

*Angelika Matthias
Therapeutic Counsellor*

März 2015