



«Die Partner passen oft besser zusammen, als ihnen lieb ist.» Inma Vidal, Paartherapeutin.

●●● Die meisten, die in die Beratung kommen, wollen, dass es funktioniert.

### Gibt es bei der Paarberatung so etwas wie eine Erfolgsquote?

Eine Quote zu nennen, ist schwierig. Das Ziel ist ja auch nicht immer, dass ein Paar zusammenbleibt. Die Leute geben das Ziel vor, wir helfen beim Klären und Umsetzen. Manchmal gibt es plausible Gründe, warum es besser ist, getrennte Wege zu gehen. Ein mögliches Ziel der Paarberatung kann auch ein guter Abschluss der Beziehung sein. ●

## Paartherapie: Drei Paare erzählen

### Barbara (46) und Matthias (45), Winterthur, 8 Jahre verheiratet

**Er:** Wir hatten unterschiedliche Vorstellungen über Nähe und Distanz. Auch über das wie viel Sex wir wollen, wie es abläuft. Die Therapie hat mir vor Augen geführt, dass ich meine Frau nicht zufällig ausgewählt habe, sondern weil sie Dinge mitbringt, die ich nicht habe. Ich bin eher ein introvertierter Typ, sie ist die Offenere. Das ist für mich ein grosses Lernfeld. Jetzt nehmen wir uns bewusst mehr Zeit füreinander, machen jeden Abend einen kleinen Spaziergang. Das sind 10 Minuten, die weder die Kinder noch der Job dominieren.

**Sie:** Ich hatte eine Krise in der Beziehung, war nicht sicher, ob sie weiter bestehen kann. Ich bin initiativ. Wenn wir etwas unternommen und gemacht haben, ging es immer von mir aus. Seit wir in der Paarberatung sind, kommen solche Ideen von aussen. Das ist einfacher. Dann können beide Ja zu etwas Neuem sagen. Wir haben einige Werkzeuge erhalten, wie wir richtig kommunizieren können. Beispielsweise, dass zuerst der eine erzählt, wie es ihm geht, und der andere hört zu und wiederholt jeden Gedanken. Das klingt von aussen affig, ist aber super gut. Man hört einander ganz anders zu. Man merkt, was man hört, und der andere hört sich gespiegelt.

### Maria (47) und Franz (53), Winterthur, 21 Jahre verheiratet

**Er:** Unsere Ehe war abgeflacht, Midlife-Crisis muss man das wohl nennen, wobei ich das gar nicht gemerkt hatte. Eines Abends kam ich heim und meine Frau eröffnete mir, sie wolle sich trennen, zumindest vorübergehend. Fünf Monate war ich danach ausgezogen. Eine harte Zeit. Heute können wir wieder miteinander reden. Das ist etwas vom Wichtigsten. Man darf nicht denken, der andere muss es merken, dass ich etwas nicht lässig finde. Man muss sagen, was einem nicht passt. Und wir kommunizieren besser. Ich glaube, ich unterstütze meine Frau heute auch mehr im Haushalt.

**Sie:** Ich hatte lange Zeit schon Mühe, war unzufrieden mit der Ehe. Ich wollte mich trennen, denn ich empfand nichts mehr für meinen Mann, obwohl ich ihn immer geliebt habe. Wir hatten unsere Beziehung vernachlässigt, nur noch gearbeitet, und am Wochenende wollten wir endlich mit den Kindern etwas machen. Die Beratung hat viel ausgelöst. Wir können offen und in einem normalen Ton reden. Wir unternehmen auch wieder Dinge allein, ohne Kinder. Wir organisieren bewusst, Spass miteinander zu haben, gehen regelmässig etwas trinken oder ins Kino. Diese Woche beginnen wir einen Tanzkurs.

### Verena (39) und Peter (45), Basel, 7 Jahre verheiratet

**Er:** Wir sind in unserer Beziehung immer wieder in Sackgassen geraten, haben aneinander vorbeigesprochen. Gemeinsame Probleme haben sich oft in Vorwürfe verwandelt. In der therapeutischen Situation haben wir zwar auch gestritten, aber da war ein Schiedsrichter, der die Gesprächszeit fair verteilt hat. Es kam mir oft vor wie zwei Boxer im Ring. Wenn die sich verkeilt haben, muss sie der Ringrichter trennen. Inzwischen können wir auch ohne Schiedsrichter sprechen und notfalls einigen wir uns und sagen: «Stopp, wir haben uns verrannt. Gehen wir fünf Minuten zurück und beginnen nochmals.» Das hilft sehr.

**Sie:** Es ging bei uns nicht darum, ob unsere Beziehung zu retten ist oder nicht. Uns war immer klar, wir wollen zusammenbleiben. Aber wir haben viel gestritten. Die Paarberatung hat eine Aussensicht auf unsere Beziehung gebracht, und wir haben eine Form gefunden, wie wir miteinander reden können. Wir machen bewusst Sprechzeiten ab. Der eine erzählt in der Ich-Form, wie es ihm geht, und der andere darf nicht dreinschwatzen oder nachfragen. Manchmal tut auch ein Quäntchen Humor gut. Solche Gespräche klären nicht immer alles, aber man spürt, wo der andere emotional steht.