

Was Sie, am toten Punkt angelangt, in einer Paarberatung erwartet.

Paarberatung scheint oft der letzte Ausweg aus der zermürbenden Pattsituation, dem toten Punkt. Reden bringt nicht mehr viel und hat auch bisher, ehrlich gesagt, außer Vorwürfen und Rechtfertigungen nicht viel gebracht. Entweder führt die Paarberatung eine positive Veränderung herbei, oder der Partner mit dem größeren Leidensdruck trennt sich. Das ist wohl die häufigste Konstellation, mit der es Paare in psychologische Praxen drängt.

Sagen Sie meiner "besseren Hälfte", dass sie sich ändern soll!

Um es kurz zu machen: "*Er ist schuld!*" / "*Sie ist schuld!*" - So die Wunschvorstellung. Zu einer gemeinsamen Geschichte gehören beide Partner. Daran ist nichts zu ändern. Ebenso hat jeder seinen Anteil, genau, wie jeder seine Position hat.

Machen Sie den ersten Schritt!

Die beste Möglichkeit, so weiter wie bisher zu machen, ist darauf zu warten, dass Ihr Partner / Ihre Partnerin sich ändert. Hand auf´s Herz - wieso sollte Ihr Partner / Ihre Partnerin sich ändern, wenn Sie es nicht tun? Durchbrechen Sie dieses Muster. Geben Sie einfach die Hoffnung nach Änderung Ihres Gegenübers auf. Spätestens, wenn Sie keine Hoffnung mehr haben, oder diese aufgeben, sind Sie wirklich bereit für Veränderung.

In einer sinnvollen Paarberatung wird Ihnen das - manchmal recht schmerzvolle - Eingestehen und Anerkennen dieser wichtigen Voraussetzung umsetzbar. Von da an ist Ihre stete Mitarbeit gefragt. Die Beratung stößt wichtige Prozesse an. Arbeiten müssen Sie als Individuum, dass um seine Integrität ringt; ebenso Ihr Partner / Ihre Partnerin.

Veränderung ist Wachstum und Chance!

Egal, wie jeder einzelne Prozess ausgeht: Bewusste Veränderung ist Wachstum, und zwar persönliches Wachstum. Darin liegt auch die Chance, das Leben und die Partnerschaft besser zu gestalten.

In meiner psychologischen Beratungspraxis Leb-Zeit verfolge ich genau diesen Ansatz. Seien Sie mutig!

Leb-Zeit, Praxis für Ehe-, Paar- und Sexualtherapie. © 2013 Ralf Buchty, Heilpraktiker für Psychotherapie, Aachen.