

Nach den Kindern kam nur noch Leere

Susanne und Kai, beide 57, hätten fast 36 Ehejahre hingeschmissen

Letzten Winter standen sie am Tiefpunkt ihrer Liebe. „Kai und ich stritten so verzweifelt, dass wir fast handgreiflich wurden.“ Susanne war bereit, alles hinzuschmeißen. „36 Jahre Ehe? So what?! Zufällig las ich da einen Artikel über Paartherapie, und ich sagte zu Kai: Vielleicht ist das unsere letzte Chance.“ Beim Wort Therapie schluckte Kai: „Als Zahlenmensch löse ich Probleme eigentlich selbst. Aber ich taufte es dann einfach unser moderiertes Paargespräch ...“ Zur ersten Sitzung fahren sie getrennt. Susanne sagt: „Bei manchen Paaren entwickeln sich Probleme ja schleichend. Bei uns offenbarte sich das ganze Elend auf einen Schlag, als die Kinder auszogen. Die vier hatten uns immer gut abgelenkt, wie ein gemeinsames Projekt. Aber auf einmal gab es nur noch uns zwei – und ein riesengroßes Vakuum.“

Der Abstand zwischen dem Paar auf dem Praxissofa sprach Bände. „Der Therapeut fragte harmlos, wie es uns ginge. Frustriert, enttäuscht, genervt: Jeder durfte erzählen, ohne dass der andere dazwischengrätschte. Doch was aus uns herausplatzte, hörte sich wahnsinnig destruktiv an. Trotzdem kitzelte der Profi schon in diesen ersten 90 Minuten etwas ganz Überraschendes hervor: Irgendwo unter all den gegenseitigen Verletzungen gab es doch noch so etwas wie Interesse am anderen, ja sogar Zuneigung.“

Zwölfmal 90 Minuten sprach das Paar in der Praxis über seine Beziehung. Susanne: „Bei der emotionsfokussierten Therapie schaut man hinter die Vernunft-Kulisse auf die Gefühlswelt.“ Der Therapeut half den beiden zu erkennen, dass keiner falsch ist, aber jeder zur Misere beigetragen hatte. Sie merkten, dass sich im Laufe ihrer Beziehungsjahre eine Menge Verletzungen aufgestaut hatten. Manches basierte auf uralten Verhaltensmustern, wie Susanne jetzt weiß: „Schon von meiner Mutter hatte ich mich nie ernst genommen gefühlt. Kai gab mir wieder dieses Gefühl, ich sei viel zu kompliziert ...“ Beide lernten

nicht nur sich selbst besser verstehen, sondern auch den anderen: „Wir wurden ja Zeuge, womit der Partner ringt, bekamen neuen Einblick in seine Gefühlswelt.“ Kai versteht nun, warum seine kontrollierte Art Susanne auf die Palme bringt. Ein Muster, das in seiner Kindheit prima funktionierte – nun ist er bereit für mehr Gefühl: „Wir streiten noch immer. Aber wir haben jetzt unsere verhängnisvollen Muster im Blick.“ Und das Vakuum? Susanne singt neuerdings im Chor, tanzt und spürt neue Lebendigkeit, die auch ihrer Beziehung guttut. „Aber das größte Neuprojekt ist unsere Liebe. Das Leben ist stressig genug. Die Partnerschaft schenkt uns wieder Kraft für den Alltag.“ •



**EFT-Therapeut
Hendrik Weiß
aus Hannover**
Das Problem:
Viele Paare greifen auf Verhaltensweisen

aus der Kindheit zurück: Er verdrängte Gefühle. Sie zog sich im Streit zurück. Die Familienzeit pufferte die Problematik lange ab. Doch das verhängnisvolle Muster erodierte über lange Jahre ihre Verbundenheit. Jetzt spüren sie diese Reflexe im Alltag rechtzeitig auf.

„Warum nicht mal ein Gespräch mit professionellem Fahrplan?“

👉 **WORAN ERKENNEN WIR, DASS WIR REIF FÜR DIE THERAPIE SIND?**

Wenn wir spüren, dass das Gefühl der Verbundenheit weniger wird, und es selbst nicht schaffen, das gemeinsam zu reparieren.

👉 **IST ÜBERHAUPT NOCH WAS ZU RETTEN, WENN WIR UNS IM ALLTAG ZERFLEISCHEN?**

Wir suchen meist genau dann Hilfe, wenn wir uns gerade ganz schrecklich finden. Trotzdem spüren wir, dass irgendwo noch die Liebe aus der Anfangszeit vergraben ist. Wenn beide bereit sind, an der Beziehung zu arbeiten, macht auch Therapie Sinn.

👉 **WAS, WENN UNSER PARTNER KEINE LUST AUF THERAPIE HAT?**

Vielleicht hilft es, wenn wir uns klarmachen, dass eine Paartherapie letztlich eine Art Gespräch ist. Darin sollen sich beide so sicher fühlen, dass wir unsere wahren Gefühle offenbaren. Wir können uns Therapeuten wie eine Art Freund vorstellen. Nur dass dieser Freund einen wissenschaftlich fundierten Fahrplan für das gemeinsame Gespräch im Gepäck hat. Männer interessiert womöglich auch, mal zu schauen, wie Liebe funktioniert.

👉 **WELCHE PROBLEME KOMMEN MIT 50+ OFT AUF DEN TISCH?**

Typisch ist, dass wir plötzlich fest-

stellen: Mensch, diese Momente der Zweisamkeit fühlen sich gar nicht mehr gut an! Kindererziehung nimmt uns in Beschlag. Doch wenn der Nachwuchs aus dem Haus ist, wird offensichtlich, was zwischen uns schon lange im Argen lag. Außerdem suchen viele Hilfe, die sich in ihrer zweiten Beziehung vor ähnlichen Problemen sehen wie in früheren Partnerschaften. Denn oft wiederholen wir destruktive Beziehungsmuster, die bereits frühere Partnerschaften zum Scheitern brachten. Meist sind Paare zu Beginn der Therapie auch unzufrieden mit ihrem Sexualleben.

👉 **WANN BRINGT NICHT MAL MEHR DAS COACHING ETWAS?**

Wenn einer innerlich mit der Beziehung schon abgeschlossen hat, kann auch eine Therapie keine neue Bindung herbeizaubern. Problematisch ist auch, wenn ein Partner sein Gegenüber fertigmacht: weil selbst ein Profi dann keinen gesicherten

Raum bieten kann, um vertrauensvoll über Gefühle zu sprechen und verborgene Verhaltensmuster ausloten zu können.

👉 **WIE LANGE DAUERT EINE PAARBERATUNG?**

Hängt von unseren Problemen ab! Manchmal genügen vier Sitzungen, andere benötigen 20 Treffen oder mehr, bis die Beziehung sich bessert.

👉 **WAS KOSTET ES?**

Unterschiedlich! Bei uns ab circa 155 Euro für 90 Minuten. Günstiger, z. T. gratis, sind Beratungen bei Kirchen. Leider übernimmt die Krankenkasse im Normalfall nicht die Kosten.

👉 **WARUM LOHNT SICH DIE MÜHE?**

Studien zeigen, dass es gute Beziehungen sind, die uns glücklich machen und gesund halten. Und entscheidend ist die Qualität des Miteinanders.

👉 **WIE ERFOLGREICH SIND PAAR-THERAPIEN?**

Bis zu 30 Prozent trennen sich am Ende trotzdem. Doch die Mehrheit lernt, anders miteinander umzugehen, und lebt erfüllter.

Hier gibt's Hilfe

Viele vertrauen Empfehlungen von Freunden oder Hausarzt, andere suchen online Therapeuten. Verbände und Kirchen helfen, etwa www.dajeb.de, www.profamilia.de, www.ekful.de, www.katholische-beratung.de, www.psychotherapiesuche.de, www.eft-paartherapie.de. Der Begriff Paartherapeut ist nicht geschützt. Im Erstgespräch schauen, ob die Chemie stimmt!