

# WIE WIR UNSERE PAARBEZIEHUNG HEILEN

VOM INDIVIDUELLEN AUFBLÜHEN ZWEIER MENSCHEN INNERHALB EINER PAARBEZIEHUNG!

## SYSTEMISCHE - KOMMUNIKATIVE PAARTHERRAPIE

„WENN DIE KINDER IN UNS ERWACHSEN WERDEN“

*„Nichts gibt uns so sehr, wie die gemeinsame  
Geschichte einer langfristigen  
Partnerschaft, das Gefühl, einen Ort und  
eine Heimat in dieser Welt zu haben und  
nicht allein zu sein.“ (Hans Jellouschek)*



*Heike Anna-Sophia Heß*

*Psych. Supervisions- und Therapiepraxis -*

*Psychologie, Gesundheitswesen, Pädagogik, Business- u. Management*

*- in 72622 Nürtingen! Telefon: 07022/ 3036346,*

*[www.psychotherapie-supervision-nuertingen.de](http://www.psychotherapie-supervision-nuertingen.de)*



*JEDE / JEDER KENNT DAS HOCHGEFÜHL DER .....*

*ersten Verliebtheitsphase in einer neuen Beziehung. Oftmals gelingt es jedoch nicht aus der anfänglichen Verliebtheit heraus eine dauerhafte und lebendige Liebe zu erhalten, die nicht in Gewohnheiten und Konventionen erstarrt.*

*Natürlich wünschen wir uns alle, dass die Liebe in der Partnerschaft uns dauerhaft glücklich macht und sich als krisenfest erweist.*

*Beziehungskrisen belasten einerseits den heutigen Menschen sehr stark, weil die Glückserwartung an die Partnerschaft außerordentlich hoch ist – andererseits sind Beziehungskrisen aber auch Entwicklungschancen, sie fordern uns auf zu Veränderung und Entwicklung und ... sie lassen die Liebesbeziehung reifen.*

*Wenn das Paar aus eigener Kraft die Krise nicht mehr lösen kann oder die Partnerschaft gar droht daran zu zerbrechen, kann das Paar in einer systemischen Paartherapie Begleitung, Unterstützung und heilende Impulse erfahren.*

*Dabei geht es um Fragen wie:*

- \* Wie sieht das Grundmuster unserer Konflikte aus und worum geht es „eigentlich“ in unseren Auseinandersetzungen?*
- \* Wie kommt es, dass wir gerade an dieser Stelle immer wieder Probleme haben?*
- \* Was sind unsere zentralen eigenen Lebensthemen?*
- \* Was möchten wir als Paar eigentlich miteinander leben?*
- \* Was ist unsere Vision als Paar?*
- \* Welche Spielregeln sollten wir als Paar einhalten, damit die Liebe in einer Dauerbeziehung nicht Schaden leidet, sondern reifen und sich vertiefen kann?*

*Außerdem werden paarspezifische Themen dabei bearbeitet wie:*

- *Verschiedene Persönlichkeiten – verschiedene Wahrnehmungsebenen / Verständnis dafür*
- *Autonomie und Bindung*
- *Geben und Nehmen*
- *Selbstreflektion statt Widerstand*
- *Machtstrukturen und Verletzungen*
- *Wirkungsweise des Egos und des Schmerzkörpers*
- *Umgang mit der eigenen Vergangenheit*
- *Projektion auf den Partner*
- *Achtsame Kommunikation*
- *Unterschiedliche Kommunikationsmuster Mann / Frau verstehen*
- *Eigene destruktive Kommunikationsmuster erkennen und verändern*
- *Spiritualität: Herausforderung u. Sinn einer Paarbez.*
- *Heilung “Inneres Kind”*
- *Erwachsene “ebenbürtige” Paarbeziehung*
- *Sich aufeinander einlassen*

- *Das **Nein** in der Liebe – Grenzen setzen anstatt Selbst – schutz u. Rückzug*
- *Aktive u. passive Aggression*
- *Körperübungen*
- *Drama-Dreieck (Täter, Opfer, Retter)*
- *Systemische Verstrickungen*
- *Stärken in der Paarbeziehung*
- *Starkes Ich – Starkes Wir*
- *Eigene Entwicklung*
- *Beziehungs- und Teamfähigkeit*
- *Was schwächt und stärkt Beziehungsfelder?*
- *Alte Rollenbilder Mann – Frau verändern (bzw. Mann ist nicht Gast zu Hause, sondern aktiver Partner)*
- *Zueinander stehen – Vertrauen / Verlässlichkeit – Schutz der Paarbeziehung, Einzigartigkeit wertschätzen*
- *Mentales Training*
- *Die Hormonwelle in einer Frau*
- *Inseln in der Partnerschaft*

*Paare bei denen die Verbesserung der Qualität ihrer Beziehung im Vordergrund steht, finden in der Paartherapie hilfreiche Unterstützung.*

*Eine Paartherapie ist besonders hilfreich auch als Fortbildungs- und Vorbeugungsmaßnahme. "Systemisch" und "Kommunikativ" ist die hier beschriebene Paartherapie deshalb, weil sie neben dem Gegenwartssystem auch die Herkunftsfamilien des Paares sowie die individuellen Kommunikationsmuster in den Bearbeitungs- und Lösungsprozess ganz systematisch miteinbezieht.*

*Die systemische und kommunikative Paartherapie erfordert Zeit, Motivation und den Willen zur Veränderung destruktiver Beziehungsmuster beider Partner. Sie ist ein fast einjähriger Prozeß. Auch braucht sie eine gewisse Vorlaufzeit in Einzelgesprächen mit beiden Partnern und der Therapeutin, damit die grundlegende Dynamik hinter Beziehungsproblemen und der eigene Anteil daran, von jedem Partner erkannt wird. Erst dann ist es möglich Paartherapie im lösungsorientierten Zweiergespräch zu beginnen.*

*In diesen Einzelgesprächen lösen sich oft schon die ersten Probleme. Auch werden hier Verhaltensregeln für die Paartherapie besprochen um den Therapieprozeß nicht zu gefährden.*

*Heutzutage ist es eine Kunst als Paar zusammenzuleben. Paarbeziehungen verlangen nach einem wacheren Bewußtsein im wertschätzenden, achtsamen und unterstützenden Umgang miteinander. Dieser liebevolle Umgang darf oft erst in der Paarbeziehung erlernt werden, da viele Menschen in der Kindheit destruktiv konditioniert wurden.*

*Sehr oft steht hinter herausfordernden Beziehungs-  
problemen ein Aufwach - u. Heilungsprozeß.*



***Herausforderung, Inhalt  
und Ziel einer Paartherapie!***



*“Wenn wir in unserer Partnerschaft Liebe, Intimität, Zuverlässigkeit und Nähe verletzen, scheidet die Seele oft zurück oder verschließt sich sogar ganz. Wir übertragen verinnerlichte Erfahrungen und Konzepte auf unseren Partner und deuten seine/ ihre Reaktivität durch die Brille früherer Beziehungserfahrungen. So belasten wir die Liebe und bringen Sie zum Welken. Zu verstehen was wirkt, wie es wirkt und hoffentlich auch Lösungen zu finden, die den Fluß der Liebe und das Glück in der Partnerschaft unterstützen und fördern, ist Inhalt und Ziel einer Paartherapie.”*

*“Jenseits aller Alltagsroutine ist es möglich, Partnerschaft zu einem stärkenden und nährenden Liebesabenteuer zu machen, das beide Partner in ihren Talenten fördert, wachsen lässt und gleichzeitig seelische Verletzungen ernst nimmt und heilt. Dazu bedarf es einer offenen und ehrlichen Kommunikation, einer Sexualität in voller Achtsamkeit und eines gelebten, spirituellen Weges im Alltag.”*



## ***Wichtige Bedingungen für das Gelingen einer Paarbeziehung:***

- *statt Vater-Töchter und Mutter-Söhne > Vater-Söhne und Mutter-Töchter.*
- *gemeinsame Ziele, die über die Paarbeziehung hinausgehen (gemeinsame Kinder und/oder gemeinsame Ziele im beruflichen oder privaten Bereich).*
- *gemeinsame Kinder sind der Paarbeziehung nachgeordnet.*
- *das Achten früherer fester Bindungen, sowohl eigener als auch der des Partners (Intimes früherer Beziehungen bleibt beim jeweiligen Paar).*
- *die Sorge für die Kinder aus einer früheren Beziehung sind dem neuen Partner vorgeordnet.*
- *bewußter Umgang mit und Bearbeitung der Thematik von Abtreibung, Fehlgeburt.*
- *beide stehen ganz zueinander (Heirat, öffentliches Bekenntnis, Entscheidung) voller Einsatz > voller Gewinn.*
- *gemeinsame Interessen, Themen und Werte.*
- *gemeinsamen Sinn schaffen.*

Wesentlicher Schwerpunkt innerhalb meiner  
Paartherapie:

*Die Heilung des „Inneren Kindes“  
„Ebenbürtige erwachsene Paarbeziehung“*

*Der Hunger und die Sehnsucht nach Liebe wurde bei vielen von uns, als wir Kinder waren, nicht gestillt. Diesen Hunger wird jedoch als Erwachsener niemand mehr stillen können, so gerne er möchte und so sehr er sich auch anstrengt. Und doch glauben viele, oder erwarten sogar, dass der Partner dieser Aufgabe gerecht wird. Daran wird zwangsläufig jeder scheitern.*

*Erst wenn wir erkennen, dass diese Kindheitsliebe für immer verloren ist, geben wir der Liebe unter Erwachsenen eine Chance. Diese Erkenntnis, etwas verloren zu haben, dass wir nie erleben durften und das doch den Mittelpunkt aller unserer Sehnsüchte darstellt, ist mit Schmerzen, Tränen und Leid verbunden. Und doch ist dies für unser persönliches Wachstum unabdingbar. Sonst laufen wir unser Leben lang einem Phantom hinterher, ohne je Erfüllung und Frieden zu finden.*

# LITERATUR-LISTE

☞ Bertold Ulsamer „Ohne Wurzeln keine Flügel“ Goldmann  
TB 8.50 €

(Einführung in die systemische Familientherapie)

☞ Bertold Ulsamer “Spielregeln für Paare” Goldmann TB  
8.90 €

(Partnerschaftsdynamik: Wie Partnerschaft gelingen kann)

☞ Hans Jellouschek “Wie Partnerschaft gelingt - Spielregeln  
der Liebe” Herder spektrum 11.50 €

(Krisen und Chancen in der Partnerschaft)

☞ Hans Jellouschek „Die Kunst als Paar zu leben“ Kreuz Ver-  
lag 16.90 €

(grundlegendes Buch über Paarbeziehungen)

☞ Hans Jellouschek “Warum hast du mir das angetan” Piper  
Verlag 8.90 €

(Untreue in der Paarbeziehung als Chance/Muttersohn-Vater-  
tochter)

☞ Michael Lukas Moeller „Die Liebe ist das Kind der Frei-  
heit“ Rororo Sachb. 7.50 €

(grundlegendes Buch über Paar-Gespräche, Zwiegespräche)

☞ John M.Gottman “Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe”  
Ullstein TB 7.95 €

(fundierter Ratgeber für eine emotional intelligente Ehe)

☩ Karlheinz Moosig “Streiten - aber fair” Herder -  
spektrum 8,90 €

(grundlegendes Buch über konstruktives Streiten)

☩ Dr. med.D.Ornish „Die revolutionäre Therapie: Heilen  
mit Liebe“ Goldmann TB 8.50 €

(wissenschaftlich fundierte Therapie auf der Grundlage von  
menschlicher Nähe und Zuwendung als Heilmittel)

☩ Ulla Pfluger-Heist “In der Seele liegt die Kraft” Herder-  
spektrum 9.90 €

(auf der Suche nach dem Sinn des Lebens und des eigenen  
Potenzials)

☩ Eckhart Tolle “LEBEN IM JETZT” Goldmann 14.90 €  
(Lehren, Übungen und Meditationen zum allgegenwärtigen  
JETZT)

(Toncassetten, CDs, DVDs von Jellouschek, Tolle über:  
[www.auditorium-netzwerk.de](http://www.auditorium-netzwerk.de))

## **LIEBE**

*Hören aufeinander – das  
ist die Voraussetzung der Liebe.*

*Schauen aufeinander – das  
ist das Erwachen der Liebe.*

*Denken aneinander – das  
ist die Pflege der Liebe.*

*Sich einsetzen füreinander – das  
ist die Tat der Liebe.*

*(jeden Tag neu)*

**Saturnin Pauleser**



*Vom Aufblühen einer Seele,  
innerhalb einer Paarbeziehung!*

*Das Erfahren eines Feldes, in dem sich durch LIEBE von MENSCH zu MENSCH das BESTE entfalten kann, ist das mit Abstand wunderbarste GESCHENK, welches das LEBEN für uns bereit hält.*

