



## Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Paarberatung?

### **Knappe, eindeutige Antwort: lieber früher als später**

Ein *zu früh* gibt es in der Praxis nicht. Ich habe es noch nicht erlebt, dass ein Paar zu früh zu mir kommt. Zu früh würde ja bedeuten, dass wir gar nicht wissen, was wir erarbeiten wollen, weil es keine Fragen gibt, welche anzugucken sich lohnen würde. Das gibt es in der Praxis nicht. Paare kommen nicht zu früh.

Den umgekehrten Fall gibt es allerdings leider sehr häufig. Paare warten so lange sich Unterstützung zu holen, bis es kurz vor 12 ist. Manche Paare warten sehr lange, bis sie sich Hilfe holen. Wenn ich frage: „Wie lange sind Sie denn schon mit ihrem Problem beschäftigt?“ – höre ich häufig: „Ach, das ist schon lange so. Das war ja schon so auf dem 40. Geburtstag von XY, das ist mindestens drei Jahre her.“

Oder die Antwort lautet: „Es ist schon so lange so, ich kann mich nicht genau erinnern, seit wann es schon so ist.“ Manche Paare sagen sogar: „Ganz ehrlich? Ich glaube, eigentlich war es von Anfang an so. Aber mit der Zeit wird es immer schlimmer. Früher hat es mich zwar auch schon gestört, aber es war noch nicht so extrem. Jetzt kann ich es nicht mehr aushalten. So geht’s jetzt einfach nicht mehr weiter.“

### **Viele Paare kommen erst dann in die Beratung, wenn es unaushaltbar geworden ist**

Die zunehmende Enttäuschung darüber, dass es nicht gelingt das Miteinander zu verbessern, die Probleme zu lösen, die Schwierigkeiten deutlich anzusprechen, führt chronischem Ärger, Schmerzen, Wut, Traurigkeit oder Hilflosigkeit. Nicht selten auch alles zusammen. Beide entfernen und entfremden sich voneinander.

## **Ab einem gewissen Punkt wird Nähe vermieden. Es wird still und stumm, oder die Hilflosigkeit zeigt sich in eskalierenden, lauten Streiten**

Es ist wirklich 5 vor 12, wenn Paare sich dann zu einer Paarberatung anmelden. Das ist auch für das Paar deutlich spürbar. Sie sagen dann Sätze wie: „Das ist jetzt unser letzter Versuch.“ Sie sind dann müde, erschöpft, mutlos, genervt voneinander.

Besser ist es, nicht so lange zu warten. Wir brauchen Wohlwollen füreinander, um die Partnerschaft verbessern zu können. Dann haben wir auch noch die nötige Kraft, eine deutliche Veränderung auf den Weg zu bringen.

## **Um in dem Bild mit der Uhrzeit zu bleiben- ab wann ist es sinnvoll eine Paarberatung zu machen? Meine Empfehlung: Ab 6 Uhr macht es Sinn, über Hilfe von außen nachzudenken und erste Schritte in diese Richtung zu gehen.**

In den letzten sechs Stunden, bevor es kurz vor 12 ist, haben wir genügend Raum und Zeit, Luft und Energie, um gemeinsam eine Veränderungsstrategie zu entwickeln und umzusetzen: Probleme können gut analysiert werden, Varianten von Lösungen werden ausprobiert.

## **Die folgende Checkliste hilft dir herauszufinden, ob es jetzt für euch sinnvoll ist, eine Paarberatung zu machen:**

### **Welche Punkte treffen auf euch zu?**

- ✔ Ihr verbringt weniger Zeit miteinander als früher, weil es dann häufig zu Streit kommt oder unangenehmen Schweigen
- ✔ Gespräche sind schwierig geworden und du kannst selten spüren, dass dein Partner dich versteht
- ✔ Ihr habt immer wieder versucht, eine Lösung zu finden und es ist noch nicht gelungen
- ✔ Schwierige Themen werden zunehmend ausgeklammert, weil es frustrierend ist, sich zu wiederholen, ohne dass sich etwas verändert
- ✔ Du spürst deine Enttäuschung/Verletzung so stark, dass du dich lieber zurückziehen möchtest
- ✔ Du kannst weniger stark spüren, dass du mit deinem Partner/ deiner Partnerin verbunden bist
- ✔ Ihr redet häufig aneinander vorbei oder dreht euch im Kreis
- ✔ Nähe, Intimität und Sexualität sind stressig geworden oder werden vermieden
- ✔ Auf einer Skala von 1-10 liegt dein Leidensdruck zwischen 6-10

### **Hast du mitgezählt? Welche Punkte treffen auf euch zu?**

Bitte notiere sie dir auf einem Extrazettel. Vielleicht fällt dir zusätzlich noch ein wichtiger Punkt ein, den ich hier nicht aufgeschrieben haben. Ein wichtiger Punkt, der dir Leidensdruck verursacht. Dann ergänze ihn bitte auf deiner eigenen Liste.

Du ahnst es schon: Dies hier ist sicher keine Rechenaufgabe. Die Auswertung der Checkliste kann nicht bedeuten: **Ab zur Paarberatung, wenn drei Punkte auf euch zutreffen.**

So wie jedes Paar einzigartig ist, so ist auch das Erleben von Schwierigkeiten einzigartig. Eine einfache Gleichung hilft euch nicht weiter. Es kann sinnvoll sein, Paarberatung in Anspruch zu nehmen, wenn nur ein einziger Punkt auf euch zutrifft. Entscheidend ist allein dein Gefühl, das in dir entsteht, wenn du dir deine Liste anguckst.

Das können Gefühle sein wie: „Jetzt reicht's. Wir müssen uns Unterstützung suchen. Jemanden, der sich mit diesen Sachgassen in der Partnerschaft auskennt.“ Oder: „Ich weiß einfach nicht mehr weiter, ich will einmal eine Fachmeinung zu unserem Partnerschaftsproblem hören.“ –

**Woran hast du gemerkt, dass die Zeit reif ist für Paarberatung?  
Gibt es einen Hinweis, der in meiner Liste noch fehlt und den ich aufnehmen sollte?**

**Schreib es mir doch gerne in die Kommentare!**

**Ich freue mich auf deine Rückmeldung.**

Herzliche Grüße

Sabine Hinrichs-Michalke

von: **wie -wir -leben-wollen**