

## Paartherapie

# Stressreduktion durch Verständnis und Gespräch

Karin Diener

Das nachfolgende Interview wurde mit einem Paar geführt, das von Juli 2018 bis Mai 2019 am IBP Ambulatorium 12 Paarsitzungen besucht hat. Es handelt sich um eine Frau und einen Mann Ende 20. Sie sind seit 10 Jahren ein Paar und haben einen gemeinsamen 2-jährigen Sohn.

### Wie erlebten Sie vor der Paartherapie Stress in Ihrer Partnerschaft?

**Er:** Schon vor der Geburt unseres Kindes gab es ein gewisses Ungleichgewicht. In meinem Elternhaus mussten wir Kinder nicht im Haushalt mithelfen. Als ich mit meiner Frau (damals Freundin) zusammen gezogen bin, war ich entsprechend zu Hause keine grosse Hilfe. Das Gefühl, nach der Arbeit ständig so viele Ämtli erledigen zu müssen, wurde noch grösser, als dann auch noch das Kind kam und meine Frau nicht mehr so viel im Haushalt mithelfen konnte.

**Sie:** Seit wir zusammenwohnen, gab es immer wieder Themen, die zu Stress führten: Haushalt, Geld, Zeit, Pläne. Wir hatten diese aber immer irgendwie gemeistert. Es gab mehr gute als schlechte Momente. Wir hatten Energie und Geduld, um die Probleme zu besprechen und dann war es für eine Weile wieder ruhig. Als wir dann Eltern wurden änderte sich die Situation. Schlafmangel und Überforderung haben dazu geführt, dass keine Energie und Geduld mehr da waren, um die Probleme anzugehen und es kam der Punkt, wo ich sagte: Entweder wir machen eine Therapie und finden

einen Weg aus unserem Muster, damit wir wieder ein glückliches Paar werden oder...

### Was hat sich im Verlauf der Paartherapie bei Ihnen individuell und in der Partnerschaft verändert?

**Sie:** Während der Therapie fingen wir an, unseren Problemen auf den Grund zu gehen. Wir realisierten, dass die Ursache, warum ein Streit entstand, oft gar nicht an dem lag, was gerade passierte, sondern an alten Verletzungen, die wach gerufen wurden. Mein Mann konnte beispielsweise gut für seine Ich-Zeit einstehen, ich brauchte eine Weile, um zu erkennen, dass mir eine solche fehlte. Stattdessen empfand ich einen Groll gegen meinen Mann, weil er sich seine Ich-Zeit nahm, ich missgönnte sie ihm, weil ich selber keine hatte – sie aber auch nie eingefordert hatte. Nach der Ankunft unseres Kindes hatten wir zudem selten Paar-Zeit, was bei mir dazu führte, dass ich meinen Mann weniger als Partner sondern immer mehr als WG-Kumpel sah. Seit der Paartherapie haben wir nun regelmässig Dates eingeführt, wo es um uns und unsere Bedürfnisse als Paar geht.

**Er:** Die Therapie zielte nicht darauf ab, uns aufzuzeigen, was wir falsch machen oder ändern müssen. Die Therapie half uns, die Grundbedürfnisse des Partners zu erkennen und alte Wunden zu verarbeiten. Mit der neuen Energie schafften wir es, für fast alles einen guten Kompromiss zu finden. Heute fühle ich mich wohler, sogar wohler als vor der Geburt unseres Sohnes.

**Würden Sie sagen, dass Sie durch die Therapie einen achtsameren Umgang mit sich und dem/r Partner/in pflegen? Können Sie dies an einem konkreten Beispiel beschreiben?**



**Er:** Ja. Wir haben beide zu stark an alten Versprechungen und Enttäuschungen festgehalten. Mit der Therapie begann ein «neuer Abschnitt», der uns Energie und Vertrauen gab.

**Sie:** Ja, definitiv! Vor der Therapie gab es Momente, wenn mein Mann nach einem schwierigen, langen Tag gestresst nach Hause kam, ich dafür weder Geduld noch Verständnis hatte. Meine Tage zu Hause oder bei der Arbeit waren auch nicht immer rosig, ich jedoch riss mich zusammen und empfand seine schlechte Laune oder sein längeres Verschwinden im Bad deshalb sehr negativ. Mit dem

Ergebnis, dass ich gereizt reagierte und wir uns dann fast immer stritten. Heute, wenn mein Mann nach Hause kommt und sich so fühlt, kann er sich mir besser mitteilen bzw. ich höre ihm jetzt zu. Und wenn er dann sagt, er brauche 15 – 20 Minuten für sich, dann ist das okay, denn danach ist er da, präsent, spielt mit unserem Sohn, hilft mit beim Abendessen und der Abendroutine.

#### Was möchten Sie anderen Paaren, die sich eine Paartherapie überlegen, mit auf den Weg geben?

**Er:** Ich würde jedem, der denkt seine Beziehung ist es wert, eine Therapie empfehlen. Es wird nicht einfach sein und es wird nicht möglich sein, alles zu reparieren, aber solange der Wille da ist und beide die Beziehung wollen, kann die Therapie helfen, alte, eventuell beiden unbekannte, Probleme zu klären und so eine gesündere Basis für die gemeinsame Zukunft zu legen.

**Sie:** Ich kann eine Paartherapie sehr empfehlen. Ich glaube, viele Beziehungen können wieder auf einen guten Weg gelangen, wenn man die destruktiven Muster durchbricht und durch neue ersetzt. Es bedeutet aber auch, an sich selbst zu arbeiten. Und ich bin mir sicher, wenn man für den Partner Gefühle hat, dann ist man auch gewillt, Kompromisse zu finden.

#### Karin Diener

Lic. phil., Leitende Psychologin am IBP Ambulatorium

## Therapie-Angebot IBP Ambulatorium

### Leitgedanken

Wir bieten ein umfassendes und bedarfsorientiertes Behandlungsangebot mit Schwerpunkt Integrative Körperpsychotherapie IBP an. Unser interdisziplinäres Team aus spezialisierten PsychiaterInnen und PsychologInnen verfügt über ein breites Spektrum an ambulanten Beratungs- und Behandlungsansätzen. Wir vertreten ein wertschätzendes, achtsames und individualisiertes Vorgehen. Wir möchten Sie dabei unterstützen, über Ihre Schwierigkeiten und Probleme zu sprechen. Sie werden Erklärungsmodelle kennenlernen, die Ihnen helfen, sich selbst und andere besser zu verstehen. Ebenso erhalten Sie «Werkzeuge», die Sie in Ihrem Alltag zur besseren Problem- und Konfliktbewältigung einsetzen können.

### Behandlungsspektrum

Die Integrative Körperpsychotherapie IBP eignet sich für ein breites Spektrum von Erkrankungen und Problemstellungen, insbesondere für:

- akute Lebenskrisen
- Depressionen
- Burnout-Syndrom
- Angsterkrankungen
- posttraumatische Belastungsstörungen
- psychosomatische Erkrankungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Störung der Aufmerksamkeit/ADHS

Die Behandlung erfolgt im Delegiertenverhältnis: Die PatientInnen werden jeweils durch eine ÄrztIn und eine PsychologIn betreut. Die psychotherapeutische Behandlung kann, wo nötig, mit Medikamenten unterstützt werden. Neben der klassischen Psychopharmakotherapie bieten wir, wo sinnvoll, auch alternative Therapieverfahren an.

### Kosten

Die Therapie wird, bei Vorliegen einer psychiatrischen Erkrankung, von der Grundversicherung übernommen.

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über [www.ibp-institut.ch/ambulatorium/anmeldung/](http://www.ibp-institut.ch/ambulatorium/anmeldung/)

