

Die paar Probleme

Klienten für Paartherapie sind frisch Verheiratete ebenso wie Paare kurz vor der Rente



Baptiste Antoine und Béatrice Ruppert von Pro Familia helfen Paaren in der Krise

Foto: Didier Sylvestre

LUXEMBURG
CORDELIA CHATON

Krisen können ein Paar jederzeit treffen: Wenn die erste Verliebtheit dem Alltag nur noch schwer standhält, das erste Kind kommt, der Tod eines nahe stehenden Menschen das eigene Leben in Frage stellt oder das Arbeitsleben endet. Dann kann es Zeit für eine Paartherapie sein.

„Für alle Paare ist es eine Herausforderung, immer wieder ein Gleichgewicht zu finden, sowohl die Bedürfnisse des Einzelnen als auch die der Partnerschaft zu erfüllen - insbesondere wenn Veränderungen geschehen“, erklärt Béatrice Ruppert. Die Leiterin des Zentrums für Familienberatung bei der Fondation Pro Familia in Düdelingen ist ausgebildet als Familientherapeutin und Familienmediatorin. Sie hat schon viele Paare begleitet.

Therapeuten finden

„Zuerst geht es darum zu sehen, ob sich das Paar bei dem Therapeuten wohlfühlt. Das braucht ein bis drei Sitzungen“, sagt Ruppert. Adressen von Familientherapeuten gibt es an vielen Quellen. Neben dem Internet haben auch das Familien- oder Gesundheitsministerium Konventionen mit privaten Trägern abgeschlossen. Sinnvoll ist es, einen Therapeuten zu finden, der die eigene Muttersprache beherrscht.

Derzeit ist der Beruf noch ungeschützt. Jeder, der will, kann sich Therapeut nennen. Das soll sich ändern. Denn in der Regel hat ein Therapeut ein Psychologie oder Medizin-Studium plus eine mehrjährige Ausbildung als Therapeut hinter sich.

Keine Wunderheiler

Wunder vollbringen die Therapeuten trotzdem nicht. „Manche kommen und wünschen sich, wir sollten den Partner ändern. Aber das ist nicht das Ziel - und über Magie verfügen wir auch nicht“, erklärt Baptiste Antoine. Der Diplom-Psychologe ist auch als Mediator zugelassen und arbeitet gemeinsam mit Ruppert bei Pro Familia. „Wir

versuchen, die richtigen Fragen zu stellen. Aber die Paare müssen ihre Lösung selbst finden“, ist Antoine überzeugt. Das dauert. In der Regel setzen Ruppert und Antoine etwa ein Jahr für eine Therapie an. Ganz wichtig ist das Verhältnis zum Therapeuten. „Im Zweifel ruhig mit mehreren reden, bis beide sich bei der Person verstanden fühlen“, rät Ruppert. Manchmal reichen aber auch schon wenige Stunden, um einer Beziehung wieder andere Perspektiven zu ermöglichen. Einen richtigen Zeitpunkt gibt es nicht. „Es ist nie zu früh“, lächelt Ruppert.

Die Gespräche sind vertraulich. Der Therapeut urteilt nicht. Seine Rolle ist es, die Situation beider Partner nachzuvollziehen und die Kommunikation wieder herzustellen.

„Oft gibt es eine Stagnation im Leiden. Dann sind Beziehungsmuster erstarrt und Paare sehen keine Perspektive für ihre Liebe mehr“, beobachtet Antoine. Für ihn ist das Pflegen der Beziehung zum Partner oder zur Partnerin genau so wichtig wie das Pflegen anderer Freundschaften oder Beziehungsnetze.

Paartherapie nehmen Menschen aus allen Altersklassen in Anspruch - und aus allen sozialen Schichten. Für Antoine ist der Erfolg einer Therapie nicht unbedingt, dass die Partnerschaft hält. „Manche Paare wollen eine Trennungsbegleitung oder stellen fest, dass sie nicht mehr zusammen bleiben wollen. Aber auch dies kann hilfreich sein.“ Wirklich wichtig ist, dass beide miteinander reden. Die Kosten einer Paartherapie sind sehr unterschiedlich. „Wir können unseren Service gratis anbieten, weil wir eine öffentliche Einrichtung sind“, erklärt Ruppert. Bei privaten Anbietern fallen 100 bis 150 Euro pro Stunde an.

Ein Hindernis gibt es doch: Wenn nur einer der Partner kommt, funktioniert eine Paartherapie nicht. „Das müssen schon beide machen“, unterstreicht Ruppert. ●

„Über Magie verfügen wir nicht“

BAPTISTE ANTOINE
Dipl.-Psychologe und Paartherapeut



Eine gute Beziehung pflegen

Tipps und Tricks von Experten

LUXEMBURG Das Bauchgefühl ist als Indiz dafür, dass es Zeit wird, etwas für seine Partnerschaft zu tun ganz wichtig, sagt John Weber vom Familjen-Center. Fühlt man sich nicht respektiert und vermisst die Wertschätzung, gibt es mehr Streit als Harmonie, weiß man nicht mehr, was sich im Leben des Partners abspielt oder fehlt die gemeinsame Sexualität, sollte man sich um seine Partnerschaft kümmern. Die Möglichkeiten sind vielfältig und beginnen bei Kursen zu Ritualen der Liebe und Impulsen, wie man im Alltag etwas ändern kann bis hin zu Paarseminaren. Dort bekommt man eine Aufgabe gestellt, die man gemeinsam bewältigen muss und merkt über diese non-verbale, praktische Art recht deutlich, ob man sich noch auf seinen Partner verlassen kann.

Oft sind es die Frauen, die eine Paarberatung initiieren. Nach einem ersten Gespräch zeigt sich zunächst eine Verschlechterung der Situation: Es kommt alles auf den Tisch und das Bewusstsein, dass es nicht gut um die Beziehung steht stellt sich ein. Deutlich wird dann schnell, ob eine Beratung von vier bis fünf Sitzungen reicht oder eine längere Therapie nötig ist. Klar ist: Je länger man wartet, umso länger dauert auch die Therapie, sagt Weber.

Das A und O bei einer Therapie ist die Relation mit der/dem Therapeuten/in. Zu ihm/ihr müssen beide Beteiligten eine Beziehung aufbauen können und das muss man einfach ausprobieren, rät der Vize-Präsident der Psychologengesellschaft, Jörg Wimpfheimer. Wenn das Paar oder einer davon mit ihr/ihm nicht warm wird, soll man sich einen anderen suchen. Auf keinen Fall empfiehlt es sich den Partner/in mitzunehmen, wenn man bereits bei einem Therapeuten Klient ist. Es fällt dann einfach zu schwer, ein Vertrauensverhältnis aufzubauen.

Weber empfiehlt Paaren, die sich dauerhaft binden wollen, noch in der Phase der ersten Verliebtheit schwierige Zeiten, wie Elternschaft und die Frage der Planung von Familie und Beruf im Voraus zu besprechen. Man sollte auch als Eltern Zeiten für sich als Paar reservieren, gemeinsame Rituale pflegen, die Sexualität halten und eine Balance finden zwischen gemeinsamen und individuellen Aktivitäten. „Wenn Paare alles zusammen machen, haben sie nicht mehr, worüber sie reden, wovon sie berichten können.“

ANNETTE DUSCHINGER

THERAPEUTEN FINDEN

Sucht man einen Therapeuten, ist eine Möglichkeit, sich auf der Webseite der Luxemburger Psychologengesellschaft (SLP) durchzuklicken: Unter www.psylux.lu kommt man oben unter „Search“ auf vier Suchkriterien, ganz rechts kann man unter „Zielgruppen“ bis zum Kriterium „relationship problems“ scrollen. Derzeit sind 126 Professionelle aufgelistet, die aber nicht alle eine private Sprechstunde anbieten.

Paarberatung und -therapie bieten auch Institutionen, wie das Planning familial (Tel.: 48 59 76), das Familjen-Center Asbl (Tel.: 47 45 44), die Fondation Pro Familia (Tel.: 51 72 72), das Centre de Santé Mentale (493029), die AFP - Solidarité-Famille, (Tel.: 46 000 41) oder das Haus 89 (Tel.: 40 37 17) an. Die Kosten reichen vom Gratisangebot bei staatlich finanzierten Stellen, über 60 Euro pro Paar-Sitzung bis zu einer Kostenbeteiligung von einem Prozent des Nettoeinkommens pro Sitzung.



Fotos: Shutterstock

SOFORTWIRKUNG GARANTIERT

Neuer Schwung durch ein paar simple Sätze

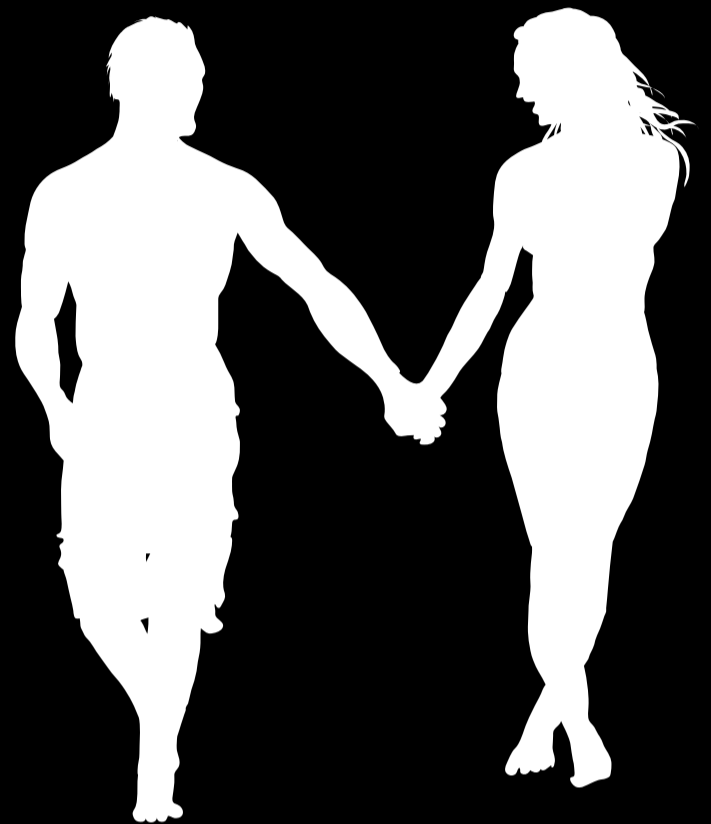
„Boost your relationship“: Unter diesem Titel hat das Familjen-Center eine Anleitung zur Verbesserung der Beziehung veröffentlicht, anscheinend mit garantierter Sofortwirkung. Ist die Beziehung etwas eingeschlafen, herrscht Flaute, Sie wissen schon wo, dann sollten ein paar einfache Sätze genügen, um wieder für den nötigen Schwung zu sorgen. „Du bist eine tolle Frau“, „Mit dir ist das Leben schön“ oder „Wollen wir nicht mal wieder...?“ sollen Wunder bewirken... SIM

☞ Am besten Sie schauen selbst rein: Die Broschüre gibt es unter www.familjen-center.lu/Pdf/Boost_your_relationship.pdf



Schatz, du siehst sexy aus!

Schatz, ich denke du solltest dir wieder einmal ein paar Schuhe gönnen!



EIN FALL VON VIELEN:

MARIE UND PAUL HABEN EINE THERAPIE HINTER SICH - HIER ERZÄHLEN SIE, WIE ES WAR

MAI 2011

☞ **MARIE** Heute habe ich es nicht mehr ausgehalten und den Therapeuten angerufen, dessen Nummer ich von Anne habe. Es ist so unglaublich, wie Paul mich ignoriert – falls er mal da ist. Und er macht nichts! Ich bin Luft für ihn! Hoffentlich ändert der Therapeut ihn, habe ich gedacht.

☞ **PAUL** Auch das noch. Jetzt soll ich zum Therapeuten. Und wenn ich nicht mitgehe, wird das Gezeter noch schlimmer und ich bin schuld an allem. Ich habe schon so viel Stress auf der Arbeit, dass ich das wirklich nicht brauche. Wenn wir nicht das Haus und die Kinder hätten, würde ich vielleicht nicht mitgehen.

MITTE JUNI 2011

☞ **MARIE** Heute war der erste Termin. Und die erste Enttäuschung. Der Therapeut meint, Wunder vollbringt er keine. Dafür hat er gefragt, was denn für jeden anders wäre, wenn es wieder besser laufen würde.

☞ **PAUL** Ich habe mich fast geschämt, dahin zu gehen. Immerhin, es gab keine Schuldzuweisungen und der Therapeut will mich auch nicht nach Maries Vorstellungen umkrempeln. Er stellt ganz gute Fragen.

ENDE JUNI 2011

☞ **MARIE** Heute waren wir wieder da. Ich habe das Gefühl, dass sich ohnehin schon etwas verändert hat zwischen uns, allein, weil wir über uns reden. Ich will, dass Paul mich wieder sieht.

☞ **PAUL** Ich denke, wir machen weiter. Mir ist auf jeden Fall klar geworden, dass ich mit Marie zusammen bleiben will. Sie ist trotz allem eine tolle Frau, auch wenn mir Sprüche wie „Das ist Dein Problem“ auf die Nerven gehen.

ANFANG OKTOBER 2011

☞ **MARIE** Gestern Abend haben wir ganz lang in der Küche miteinander gesprochen. Das war gut, wie früher. Wir haben richtig geredet. Und uns regelrecht verabredet.

☞ **PAUL** Immerhin knallt Marie nicht mehr mit den Türen und schreit auch viel weniger. Dafür geht es jetzt ans Eingemachte. Die Besuche bei meiner Mutter zum Beispiel. Ich kann ja verstehen, dass sie das nervt. Als ich meiner Mutter abgesagt habe, ist Marie mir um den Hals gefallen.

JUNI 2012

☞ **MARIE** Wir streiten noch. Aber anders als früher, ruhiger. Und wir gehen zusammen aus. Auf jeden Fall sieht er mich.

☞ **PAUL** Die Idee, dahin zu gehen, war nicht so schlecht. Wir kommen mit den kleinen Dingen des Alltags besser zurecht. Neulich habe ich mit meinem Tennispartner darüber gesprochen. Er fand das ganz cool. Auf jeden Fall besser als Trennung.

CORDELIA CHATON