

Sich professionelle Hilfe zu suchen, ist für viele eine Lösung

WANN SICH EINE PAAR-THERAPIE LOHNT

Schatz, ab auf die Couch!



Expertin: Paar- und Familientherapeutin Eva-Maria Hesse aus Nürnberg

Oft hilft nur ein Blick von außen, um die Liebe wieder auf die Spur zu bringen – z.B. mit einer Paar-Therapie (50 bis 90 Minuten kosten 80 bis 200 Euro). Wann diese ratsam ist, sagt Expertin Eva-Maria Hesse.

♥ **Woran zeigt sich, ob ein Paar eine Therapie braucht?**

Wenn die Partnerschaft in einer Sackgasse steckt, weil es ständig Streit gibt, Gespräche sofort explodieren oder zu große Distanz entstanden ist. Aus eigener Kraft gelingt es dann nicht mehr, sich respektvoll und wertschätzend um die Beziehung zu bemühen.

Manchmal ist nichts zu retten

Aber auch, wenn Paare sich nur noch anschweigen, sodass die Bedürfnisse und Erwartungen nicht mehr ausgedrückt werden.

♥ **Wann rentiert sich dieser Schritt? Und wann nicht?**

Man kann nur Menschen helfen, die einen tatsächlichen Veränderungswunsch haben. Eine Beziehung, aus der sich ein Partner schon emotional endgültig verabschiedet hat, ist nicht mehr zu retten.

♥ **Was passiert eigentlich in einer Sitzung?**

Ziel ist es, durch Impulse und Fragestellungen Perspektiven aufzuzeigen. Und dass man sich emotional, körperlich und geistig wieder nähert. Das Paar erhält dann Aufgaben, die ihm helfen sollen, Probleme zu lösen – etwa einen Liebesbrief schreiben oder ein bestimmtes Date vereinbaren.

♥ **Wie lange dauert eine Paar-Therapie insgesamt?**

Es kommt auf die Probleme an, aber in der Regel reichen fünf bis zehn Sitzungen aus, um neue Wege gehen zu können.

♥ **Kann so eine Therapie auch schaden?**

In keinem Fall wird dadurch etwas kaputt gemacht. Doch es kann durchaus klar werden, dass ein Zusammenleben nicht mehr geht. Dann hilft aber die Therapie, die Trennung besser und fair zu bewältigen.

52%
sind mit dem Thema Paar-Therapie in Berührung gekommen

Quelle: WMM - Weber Marketing- & Marktforschung GmbH

Fotos: PR, stock.adobe.com (3)