

Was darf es denn sein?

Sabine Jantzer-Schmidt
Paartherapeutin & Beziehungskoach

© 2019 | Sabine Jantzer-Schmidt

Diesen und viele weitere Artikel finden Sie in unserem Blogmagazin

LIEBESERKLÄRUNGEN.

<https://www.sjs-beratung.de/blog-liebeserkl%C3%A4rungen/>

Oliver Schmidt & Sabine Jantzer-Schmidt | [PRAXIS AN DEN SAUMSEEN](#) | Hohleischweg 5 | 76189 Karlsruhe |
+49 721 98 61 54 50 | info@sjs-beratung.de

[Paartherapie](#) | [Eheberatung](#) | [Paarberatung](#) | [Beziehungskoaching](#) | [Empowerment Coachings](#) | [Single Coaching](#) | [Trennungsbegleitung](#) |
[Sexualtherapie](#) | [Mediation nach dem Mediationsgesetz](#) | Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz | Supervision | Vorträge | Seminare

Eins mal gleich vorweg: DIE Paartherapie - die gibt es nicht! Denn Paartherapie ist kein Produkt von der Stange! Vielmehr ist Paartherapie ein Überbegriff für die verschiedenen Formen der Hilfen, die Paartherapeuten bei Beziehungsproblemen anbieten können.

Man kann also sagen: Paartherapie hat viele Gesichter!

Wenn Sie

- die Palette der Paartherapie-Formen kennenlernen möchten
- gerne mehr über die Inhalte und Einsatzgebiete jeder Form wissen wollen
- und was das alles mit einem Besuch in einem Fast-Food-Restaurant zu tun hat

dann nehmen Sie sich bitte fünf Minuten Zeit und lesen Sie unseren Blog.

Inhalt

- [Die Qual der Wahl](#)
- [Was ist denn da drin?](#)
- [Paartherapie - Maßgeschneiderte Hilfe bei Beziehungskrisen](#)
- [Paarberatung - Krisen bieten Chancen](#)
 - [In der Sackgasse](#)
 - [Ursachen gibt es viele](#)
 - [Krisen sind Möglichkeiten](#)
 - [Der Weg aus der Krise - Paarberatung](#)
- [Beziehungskoaching - Raum für neue Perspektiven](#)
 - [Ist der Lack schon ab?](#)
 - [Neuen Herausforderungen begegnen](#)
 - [Die Fünf Ziele des Beziehungskoachings](#)
- [Trennungsbegleitung - Neue Wege gehen](#)
 - [Scheiden tut weh!](#)
 - [Die 5 Phasen der Trennung*](#)
 - [Lindern - Lösen - Heilen](#)
 - [Eine neue Basis](#)
 - [Der richtige Zeitpunkt](#)
- [Ihr Paartherapeut weiss, was sie brauchen](#)
- [Über die Autorin](#)
- [Lust auf noch mehr Liebeserklärungen?](#)

Die Qual der Wahl

Wir predigen ja immer mal wieder, unsere Klienten mögen ab und an ihre Komfortzone verlassen. Und da wir uns auch selbst an unsere Ratschläge halten, probieren wir gerne mal etwas Neues aus. Darum sind wir kürzlich mal fremd gegangen.

Nein! Nicht so, wie Sie jetzt denken! In diesem Fall ging es ums Essen. Genauer gesagt, um die Wahl unseres Fast-Food-Restaurants.

Normalerweise nehmen wir unseren Burger und die Fritten unter einem goldenen Doppelbogen oder einer Krone zu uns. Diesmal haben wir 5 Jungs besucht, die noch nicht lange in unserer Stadt zu Hause sind. Ihr Unique Selling Point: 15 Toppings (!!!), die man ganz nach Lust und Laune, auf jedem Burger mixen und matchen kann, wie man gerade will.

Das klang zunächst sehr verlockend, doch ich fühlte mich schnell überfordert! Erstens hatte ich gar keine rechte Ahnung, was gut zusammenpasst und zweitens war mir unklar, welche der Toppings mit meinem Patty harmonieren würden?! Und da sich hinter mir bereits die Kundschaft zu stauen begann, entschied ich mich dazu, auf das Fachwissen meines Verkäufers und dessen Erfahrung zu vertrauen und bat ihn um seine Empfehlung. Das war eine kluge Entscheidung! Meine Burger-Komposition war exzellent. Mein Verkäufer hatte in Nullkommanix eine hervorragende Auswahl getroffen.

Während des Essens unterhielten Oliver und ich uns über Speisekarten, Auswahl- und Kombinationsmöglichkeiten und landeten schließlich bei unserem Lieblingsthema - der Paartherapie. Schließlich werben auch wir auf unserer Webseite mit einer Vielfalt an Therapiemöglichkeiten.

Ehe- oder Paarberatung, Beziehungcoaching, Sexualtherapie, Empowerment Coaching im Beziehungsbereich, Trennungsbegleitung und Mediation - das Angebot an Paartherapieformen ist groß und für den Laien oft sehr verwirrend. Wie unterscheiden sich die Formen voneinander und für wen ist welche Therapieform geeignet?

Mit diesem Artikel werden wir für Sie Licht ins Dunkel bringen!

Was ist denn da drin?

Paartherapie, die

Wortart: Substantiv, feminin

Lautschrift: ['pa:ʁteʁa.pi:]

Bedeutung:

gemeinsame Therapie für [Ehe]paare mit gestörter Paarbeziehung

Paartherapie an sich ist kein geschützter oder eindeutig definierter Begriff. Daher kann es von Praxis zu Praxis gravierende Unterschiede bezüglich des Inhalts oder der Durchführung einer Paartherapie geben.

Dennoch kann man in den letzten Jahren ein gewisses kollektives Einvernehmen in unserer Branche beobachten, an dem auch wir uns in unserer PRAXIS AN DEN SAUMSEEN mit unserem Angebot orientiert haben.

Paartherapie - Maßgeschneiderte Hilfe bei Beziehungskrisen

Ehe- oder Paarberatung, Beziehung coaching, Sexualtherapie, Empowerment Coaching im Beziehungsbereich, Trennungsbegleitung und Mediation - das Angebot an Paartherapieformen ist groß und für den Laien oft sehr verwirrend. Wie unterscheiden sich die Formen voneinander und für wen ist welche Therapieform geeignet?

Paartherapie ist ein Überbegriff für die verschiedenen Formen der Hilfe bei Beziehungsproblemen.

Man kann also sagen: Paartherapie hat viele Gesichter! Die Ehe- und Paarberatung, das Beziehung coaching und die Trennungsbegleitung gehören dazu. Sie alle sind also Formen oder Bereiche der Paartherapie.

Eine der Aufgaben des Paartherapeuten ist es, die Paartherapie aus den verschiedenen Menübausteinen entsprechend den Anforderungen seiner Klienten passgenau zusammenzustellen, um ihnen eine maßgeschneiderte Hilfe für ihre Beziehungskrise zu bieten.

Paarberatung - Krisen bieten Chancen

"Wie bitte?" wird nun der eine oder die andere von Ihnen sagen. Zugegeben, Krisen haben nicht ohne Grund, einen wirklich schlechten Ruf.

Kaum etwas stresst uns so sehr wie Konflikte mit unserem Partner. Dabei kann man leicht übersehen, dass in Krisen auch Chancen für Beziehungen stecken.

Krisen sind nicht unbedingt Sollbruchstellen, sie können auch Wendepunkte sein. Sie bieten die ideale Voraussetzung für neue Entwicklungen.

Oft wird durch eine Beziehungskrise die Entwicklung hin zu einer neuen Tiefe in der Partnerschaft erst möglich.

In der Sackgasse

Fast alle Paare beschreiben ihre Krise als Sackgasse.

Ihre Beziehung ist in unruhiges Fahrwasser geraten. Die Fronten sind so verhärtet und die Situation so verfahren, dass die Partner schon gar nicht mehr "vernünftig" miteinander reden können.

Jeder für sich sehnt sich nach Klarheit und einem Ausweg aus der Krise. Doch alleine findet keiner von beiden mehr heraus.

Am Ende steht nur noch eine Frage im Raum:

"Ist da noch genug Liebe für einen Neuanfang oder sollten wir uns trennen?"

In einer Paarberatung helfen wir unseren Klienten heraus aus diesem Dilemma.

Wir als Paartherapeuten übernehmen in der Ehe- oder Paarberatung die Moderation und setzen die ins Stocken geratene Kommunikation wieder in Gang.

Ursachen gibt es viele

Neben mangelnder emotionaler Verbundenheit, fehlender Wertschätzung und Störungen in der Kommunikation zählen vor allem Außenbeziehungen zu den häufigsten Auslösern von Beziehungskrisen.

Auch eine unterschiedliche Sichtweise auf Sexualität und Intimität oder stark differente Lebenspläne können eine Beziehungskrise verursachen.

Krisen sind Möglichkeiten

Mit jeder Beziehungskrise entsteht ein Punkt, an dem die Partner wachsen und heilen können. Dazu müssen sie sich ihrer Verantwortung für die Situation stellen: Jeder der Partner hat seinen Anteil an der Situation beigetragen.

Akzeptieren wir Krisen als einen Teil des Beziehungslebens und erkennen wir die Chancen, die in ihnen liegen, führt dies zu einer Entspannung und bringt Leichtigkeit in den Beratungsprozess.

Der Weg aus der Krise - Paarberatung

Ehe- oder Paarberatung ist Paartherapie in ihrer intensivsten Form und damit die Therapieform für Paare, deren Beziehung in einer Krise steckt.

DER GOLDENE RISS - KINTSUGI

In Japan werden zerbrochene Schalen und Krüge oft mit Gold repariert. Diese Kunst nennt man Kintsugi.

Die Risse und Sprünge werden zu einem Teil des Ganzen und sind sichtbar gewordene Geschichte.

Sie machen das Objekt einzigartig und tragen maßgeblich zu seiner Schönheit bei.

Wir können das Geschehene nicht ungeschehen machen. Wird es zu einem Teil Ihrer Paarbiographie, verliert es seinen zerstörerischen Charakter.

Beziehung coaching - Raum für neue Perspektiven

Ein Garten verlangt regelmäßige Pflege. Ein Haus muss dann und wann renoviert werden. Autos bringen wir zur Inspektion. Aber wussten Sie, dass man auch eine Beziehung regelmäßig pflegen muss? Tatsache ist: Eine Beziehung wird von alleine schlechter, wenn man nichts dafür tut! Fragt sich nur, was?

Beziehung coaching ist wie eine Wellnessbehandlung für die Beziehung. Sie wirkt erfrischend, energetisierend und belebend. Ob Sie Ihre Liebe einfach nur pflegen möchten, sich und Ihrer Beziehung etwas Gutes tun wollen oder nach neuen Ideen und Impulsen suchen, sollten Sie ein Beziehung coaching in Betracht ziehen.

Beziehung coaching kann aber noch viel mehr.

Man könnte es auch mit einer Inspektion vergleichen: Alles kommt auf den Prüfstand!

Ist der Lack schon ab?

Während man am Anfang kaum die Finger voneinander lassen konnte, brennt das Feuer der Leidenschaft nach einiger Zeit nicht mehr so heiß. Die Schmetterlinge im Bauch sind verflogen und man schwebt auch nicht mehr auf Wolke 7, nur weil SIE in seiner Nähe ist oder ER den Raum betritt.

Soll es das schon gewesen sein? Wo sind sie hin, die Liebe und die Leidenschaft? Ist ab jetzt alles nur noch Routine?

Viele Paare hadern mit dem Verlust, der häufig mit dem Schwinden der Verliebtheit und dem Übergang in die Stabilität einer dauerhaften Beziehung einhergeht. Genau dann ist der Zeitpunkt für ein Beziehungs- oder Paar coaching ideal, um der Liebe wieder neuen Schwung und Lebendigkeit zu geben.

Neuen Herausforderungen begegnen

Auch für Paare, die sich auf eine neue Herausforderung vorbereiten möchten, ist ein Beziehung coaching ideal.

Jede neue Lebensphase bringt Bewegung und damit auch Unruhe in die Beziehung. Es gibt biographische Lebensereignisse, die das Leben und auch die Beziehung ganz ordentlich durcheinander wirbeln können.

Ob Familienplanung, neue berufliche Perspektiven, der Bau oder die Renovierung eines Hauses, ein Umzug, Arbeitslosigkeit, die Erkrankung eines Familienmitglieds, ... – Veränderungen können eine Partnerschaft belasten und die Liebe auf eine harte Probe stellen.

Ein Beziehung coaching bietet die Chance, die Situation in einem geschützten Rahmen zu reflektieren, die Ausgangssituation einzuschätzen, Möglichkeiten und Alternativen zu entdecken, Visionen zu entwickeln, gemeinsame Ziele zu definieren und Wünsche und Bedürfnisse zu äußern.

Die Fünf Ziele des Beziehung coachings

Mit einem Beziehung coaching verfolgen wir fünf Ziele:

1. Unsere Klienten sollen ihr System verstehen, also die Dynamik, die hinter ihrer Beziehung steckt.
2. Wir wollen Verhaltensmuster und Beziehungsroutinen sichtbar machen. So schaffen wir die Basis, um die funktionalen Anteile zu maximieren und dysfunktionale Gewohnheiten ablösen zu können.
3. Es ist uns vor allem wichtig, dass sich unsere Klienten Ihrer bereits vorhandenen Kompetenzen, Fähigkeiten und Möglichkeiten bewusst werden, damit sie diese möglichst effektiv in den Prozess einbringen können.
4. Zukünftig können unsere Klienten ohne unsere Hilfe Konflikte in ihrer Beziehung konstruktiv und strukturiert bewältigen und Blockaden auflösen. Manche Paaren benötigen nur ein Gespräch, um neue Lösungswege für sich zu entdecken.
5. Durch das Beziehung coaching gewinnen unsere Klienten wertvolle Erkenntnisse über ihre Beziehung und bekommen neue Impulse für die Gestaltung ihrer Partnerschaft.

Trennungsbegleitung - Neue Wege gehen

Durch eine Trennung verändert sich alles. Eine gute Begleitung macht es Ihnen möglich, die schönen Seiten der Beziehung zu bewahren und sie in dieser schwierigen Zeit als Kraftquelle zu nutzen.

Scheiden tut weh!

Scheiden tut weh! Oft geht die Trennung erst einmal nur von einem der Partner aus. Der andere bleibt mit all seinen Gefühlen zurück: Mit seiner Hoffnung auf Versöhnung, dem Trennungsschmerz, der Wut, der Verzweiflung und der Kränkung.

Wenn aus der Angst vor dem Verlassenwerden die Gewissheit wird, kommt häufig noch Hoffnungslosigkeit hinzu. Wie soll es jetzt weitergehen?

Sie fühlen sich verletzt, wütend, traurig und – vor allem – allein.

Die 5 Phasen der Trennung*

*nach Elisabeth Kübler-Ross

- Nicht-wahrhaben-wollen
- Zorn
- Verhandeln
- Depression
- Akzeptanz der Realität

Lindern - Lösen - Heilen

Eine Trennung verursacht Schmerz. Das lässt sich nicht verhindern. Die Trennungsbegleitung kann diesen Schmerz nicht lindern. Aber sie kann helfen, ihn zu überstehen.

Gemeinsam entwickeln wir Rituale, die es Ihnen möglich machen, loszulassen, sich voneinander zu lösen, Abschied zu nehmen und – falls nötig – sich auch neu in bestehenden Rollen zu finden. Dieser letzte Schritt ist vor allem für Eltern wichtig, aber auch für Business-Paare, die weiterhin zusammenarbeiten wollen.

Eine neue Basis

In der Trennungsbegleitung steht der Therapeut den Partnern als neutraler Dritter zur Seite. Viele Paare empfinden es als große Erleichterung, wenn auch in dieser schwierigen Phase der Beziehung eine wertschätzende Kommunikation möglich ist. Darum unterstützt der Paartherapeut sie dabei, den „richtigen Ton“ zu finden und macht sie darauf aufmerksam, wenn sie sich im Gespräch unnötig gegenseitig verletzen. Daraus entstehen mit der Zeit gegenseitiger Respekt und Achtung für den Ex-Partner.

Der richtige Zeitpunkt

Idealerweise begleitet eine Trennungsberatung den Trennungsprozess. Sie kann ihm aber auch folgen oder ihm vorausgehen.

Eine Trennungsberatung beschränkt sich auch nicht unbedingt auf die Scheidung oder die Trennung vom Partner. Immer dann, wenn das Leben eine unerwartete Wendung nimmt, die Hand in Hand mit dem Abschied von geliebten Menschen geht, ist eine Trennungsbegleitung sinnvoll und hilfreich.

Ihr Paartherapeut weiss, was sie brauchen

Aus Erfahrung wissen wir, dass viele Paare vor ihrem ersten Besuch in unserer Praxis gar nicht definieren können, welche Form von Paartherapie gerade „die richtige“ für sie ist. Und wir können Sie beruhigen: Dazu besteht in der Regel auch keine Notwendigkeit.

"In unserer PRAXIS AN DEN SAUMSEEN schaffen wir für unsere Klienten einzigartige Lösungen bei Beziehungskrisen, da wir die Kombination aus Therapieform und Setting ständig neu justieren."

Oliver Schmidt

Über die Autorin

Sabine Jantzer-Schmidt ist Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), Systemische Beraterin, Paarcoach, Sexualtherapeutin, Lifecoach und Zertifizierte Mediatorin nach dem Mediationsgesetz. Ihr Spezialgebiet ist die Auswirkung von Suchtverhalten und Persönlichkeitsstörungen auf Beziehungen.

In Ihrer PRAXIS AN DEN SAUMSEEN verhilft sie, gemeinsam mit ihrem Mann Oliver Schmidt, Paaren und Singles zu einem erfüllten Beziehungsleben. Den Schwerpunkt ihrer Arbeit legen Oliver und Sabine auf Störungen in der Kommunikation, dem Beziehungsmanagement und der Sexualität.

Die beiden sind seit 30 Jahren ein Paar, verheiratet und haben drei Kinder.

Lust auf noch mehr Liebeserklärungen?

Dann lesen Sie doch einfach weiter!

In unserem Blogmagazin sprechen wir über Kommunikation, Sexualität, Partnerschaft und Liebe. - Eben über alles, was Beziehungen ausmacht.

Schon jetzt stehen Ihnen gut zwei Dutzend spannende Artikel zur Verfügung und es werden immer mehr.

<https://www.sjs-beratung.de/blog-liebserklaerungen/>