

# Paarberatung aus Klienten-Sicht

Im Oktober 2009 suchten mein Freund und ich die Paarberatung der EFL-Beratungsstelle auf. Wie kam es dazu?

Mein damaliger Freund und ich führten eine 9-jährige Beziehung und lebten seit 2 Jahren in einer gemeinsamen Wohnung. Ich hatte seit längerem den Wunsch zu heiraten und wollte ein klares Bekenntnis zu unserer gemeinsamen Zukunft: Hochzeit, Kinder, Wohnortbestimmung.

Dazu kam eine Unzufriedenheit, die die ganze Beziehung betraf. Wir lebten einen Alltag miteinander, schafften es aber nur noch selten, Zärtlichkeit auszutauschen und uns wirklich Zeit füreinander zu nehmen. Wir redeten viel über unsere Probleme, jedoch merkten wir beide, dass wir uns im Kreis drehten und nicht in der Lage waren, Lösungen und Auswege zu finden.

Ich sah in der Paarberatung unsere einzige Chance. Mein Freund war anfangs skeptisch, konnte sich dann aber mit dem Gedanken anfreunden.

Vor unserem ersten Termin waren wir beide unglaublich aufgeregt. Was würde uns erwarten?

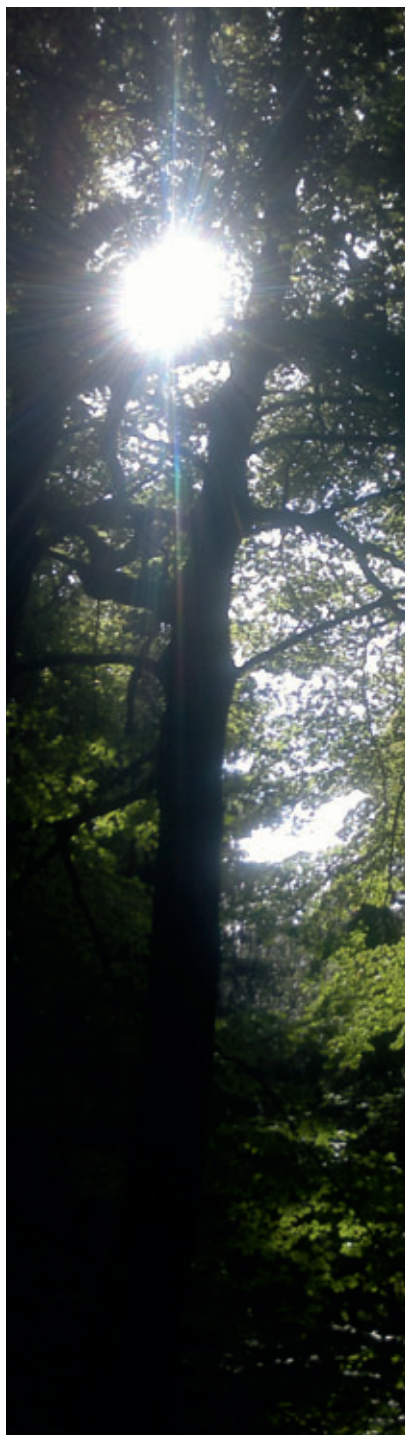
In der 1. Sitzung erzählten wir beide im Wechsel unsere Sicht auf die Beziehung. Schnell kamen Verhaltensmuster ans Licht, die uns beiden nie wirklich aufgefallen waren. Frau M. machte uns z.B. darauf aufmerksam, dass ich meinem Freund ins Wort fiel und er mich immer beim Reden anschaute, als ob er meine Bestätigung bräuchte. Die direkte Art der Therapeutin war zu Anfang ungewohnt, half uns aber dabei offen und ehrlich über unsere Bedürfnisse zu sprechen und Dinge zu sehen, die wir zuvor nicht sehen wollten.

Die 2. Sitzung war für mich ausschlaggebend. Ich wollte meinen Freund mit meinen Wünschen nicht unter Druck setzen. Frau Menkenhagen machte mir aber klar, dass ich meine Bedürfnisse klar artikulieren sollte. Nach dieser sehr intensiven Sitzung, standen wir vor einer Entscheidung. Ich brauchte Klarheit: In welcher Stadt würden wir in Zukunft wohnen? Wollte mein Freund Kinder? Wie sah es mit einer Hochzeit aus? Wir diskutierten und weinten viel miteinander.

Unserem engeren Umfeld gegenüber äußerten wir, dass wir Probleme

haben und zu einer Paarberatung gehen. Diese Offenheit hat sehr geholfen, weil man auch mit anderen Menschen ins Gespräch kam.

Die Wochen bis Weihnachten waren hart für uns beide. Die Anstöße und Äußerungen der Beraterin halfen und bei einer Kehrtwende. Zusammen



haben wir beschlossen, gemeinsam die nächsten Schritte anzugehen und die Zukunft zu planen.

Die Paarberatung haben wir im Jahr 2010 beendet. Frau Menkenhagen hat uns angeboten, jederzeit wieder kommen zu können. Es tut gut zu wissen, dass dieses Angebot besteht.

Inzwischen sind wir glücklich verheiratet. Mit der Familienplanung lassen wir uns noch Zeit.

## Reflexion aus Beratersicht:

Die Beziehung kam in dem Moment in die Krise, als das Paar die erste gemeinsame Wohnung bezog und zwar deshalb, weil weitere Entwicklungsschritte unausweichlich wurden.

- Wer positioniert sich wie?
- Wie finanzieren wir unser gemeinsames Leben?
- Wann macht der Partner/in seinen/ihren Ausbildungsabschluss?
- Wann verdient er Geld?
- Soll der nächste Schritt die Eheschließung sein?
- Wollen wir Kinder und wie viele?
- Wie ist die Abgrenzung zu den Herkunftsfamilien?
- Wo soll der Lebensmittelpunkt sein?

Diese und ähnliche Fragen stellen sich zwangsläufig. Hier ist offene, zukunftsorientierte Auseinandersetzung erforderlich. Es gilt Position zu beziehen und konkrete Wünsche und Bedürfnisse zu formulieren. Das ist nicht immer leicht, weil es einerseits einen inneren Dialog mit sich selbst fordert (was möchte ich?) und andererseits deutlich machen kann, dass es unterschiedliche Meinungen zu den vielfältigen Themen geben kann. Letzteres löst bei manchen Menschen Angst aus. Schnell kommt die Sorge, das könnte Streit, im Extremfall sogar die Trennung zur Konsequenz haben.

Folgen dieser Sorge könnten Aussetzen oder Schweigen, faule Kompromisse und Harmoniestreben sein, die auf längere Sicht gesehen hinderlich sind, weil sie wie ein Bumerang wirken.

Paarberatung wirkt dem entgegen, indem sie Auseinandersetzung im geschützten Raum ermöglicht.

*Doris Menkenhagen*