

Paartherapie

In der Paartherapie wird mit allen Beteiligten jeweils mindestens ein Einzelgespräch geführt. Dabei wird geprüft, ob einer der Beteiligten seelisch krank ist oder andere Störungen vorliegen. Im Einzelgespräch kann sich jeder ausklagen, ohne daß es den anderen aufregt. Es wird ein Gesprächsleitfaden über aktives Zuhören für Paare übergeben und die einzelnen Punkte erklärt. Mit diesem logotherapeutischen Gesprächsleitfaden sind die Teilnehmer in die Lage versetzt Konflikte durch aktives Zuhören selbst vermeiden zu können und unabhängig von der Paartherapie immer einsetzen zu können.

Im zweiten Teil des Einzelgesprächs lernt der Teilnehmer in der sinnorientierten Familientherapie zu unterscheiden in schicksalhaften Bereich und persönlichen Freiraum seiner Beziehung zum Partner. Es kommt darauf an, wie die Teilnehmer selbst in ihrem eigenen Freiraum antworten auf das Geschehen. Da wir freie und erwachsene Menschen in einer Beziehung sind, können wir nur über uns selbst die Verantwortung für unser eigenes Handeln übernehmen. Ist im Einzelgespräch geklärt worden, daß sich die Konzentration der Teilnehmer auf seinen eigenen Freiraum zu orientieren hat, ohne einen Vorwurf dem Anderen gegenüber zu stellen, wird im Einzelgespräch auch geklärt, ob die Beziehung auch aufrechterhalten werden soll. Nur bei einem mindestens minimalen Vorhandensein einer gegenseitigen Zustimmung um Rettung der Beziehung ist die dann anstehende Paartherapie im gemeinsamen Gespräch sinnvoll.

In der folgenden gemeinsamen Gesprächsrunde wird jeder Partner aufgefordert, sich geistig in den jeweils anderen Partner hineinzufühlen und zu erraten, was das Zusammenleben mit ihm selbst so schwer macht, womit er den anderen verletzt, stört, braucht oder ersehnt. Im zweiten Teil der Gesprächsrunde wird nach den Freiräumen bei sich selbst gesucht und nachgedacht ob es Möglichkeiten auch nur kleiner Veränderungen im eigenen Bereich gibt, die dem Partner die Belastung etwas verringern helfen. Da wir nur in unserem eigenen Freiraum verantwortlich entscheiden können, sind hier die Teilnehmer aufgerufen über sich selbst ein Stück weit nachzudenken und dabei die Position der Vorwerfenden zu verlassen. Es geht hier um graduelle Veränderungen seiner eigenen Haltung, es wird von niemanden eine komplette Persönlichkeits- oder Verhaltensveränderung verlangt oder erwartet.

Wichtig im Paargespräch ist die Verantwortung über die eigenen Möglichkeiten zu übernehmen, unabhängig der Haltung des Partners. Es werden keine Verhandlungen mit „wenn-dann Positionen“ geführt, Abhängigkeiten aufgebaut und Bedingungen gestellt. Das logotherapeutische Paargespräch orientiert sich an der Freiheit des Menschen, an seiner Geistigkeit und an seiner Verantwortung den Willen zum Sinn im gemeinsamen Leben umzusetzen.

Gezeichnet

Dr. Erich Schechner