

Einzel-, Paar- und Sexualberatung

Weshalb kommen Menschen zur Beratung?

Einzelne Personen oder Paare kommen mit ganz individuellen Problemlagen zu uns. Um einen Einblick zu ermöglichen, führen wir nachfolgend (ohne Anspruch auf Vollständigkeit) Themen auf, die in der Beratung benannt werden oder sich während der Beratung herauskristallisieren:

- Selbstvertrauen
- Kommunikationsprobleme: Frauen tun sich leichter, sich in Beziehungsangelegenheiten mit Worten auszudrücken. Männer tun sich leichter, wenn es um bloße Sachinhalte geht. Kurz: Sie redet, er schweigt. Konflikte sind vorprogrammiert
- dazu gehört auch der eskalierende Streit/Kampf: Jede/r will Recht behalten. Dies führt zu lautstarken Auseinandersetzungen
- „Wir haben uns auseinander gelebt“, „aus den Augen verloren“, „sind uns fremd geworden“. Keine Zeit für einander, für die Liebe
- Beruf – Beziehung – Familie – Liebe! Wie gelingt es, all dem „gerecht“ zu werden? Wer nimmt auf wen Rücksicht?
- das Elternsein lässt keinen Platz für Zweisamkeit, für das Leben als Paar
- Nähe - Distanz > Pflicht - Lust
- Lust-Unlust. Das sexuelle Verlangen ist zu häufig, nie oder wird selten gespürt. Es bestehen unterschiedliche Wünsche oder keine Wünsche. Themen sind auch: Atmosphäre, Zärtlichkeit, Variationsfähigkeit
- sexuelle Funktionsstörungen wie Erektionsstörungen, vorzeitiger Samenerguss, Erregungsstörungen, Vaginismus, Orgasmusschwierigkeiten
- Affären, Fremdgehen, Untreue
- Eifersucht
- Entscheidungsprobleme, z. B: Zusammenziehen oder nicht? Heiraten oder nicht? Noch ein Kind oder nicht ? Trennung oder nicht?
- Zweitehen - Patchworkfamilien
- Süchte (Alkohol, Drogen, Essen, Arbeit, Sex, Internet usw.)
- Altersprobleme > Probleme wenn die Kinder aus dem Haus gehen oder bleiben? Was verändert sich mit zunehmendem Alter? Rente – und nun?
- Schicksalsschläge (z.B. Krankheit, Tod, Unfälle),
- Dominanz und Unterordnung >Opferrolle/ Täterrolle > Schuld, Rache, sich wehren, verzeihen, aushalten, Moral, verletzt sein, Rückzug, Angst zu verlieren
- Gewalt psychisch/ körperlich

Was kann Beratung bewirken?

Ein wichtiges Ziel, welches den gesamten Beratungsprozess begleitet, ist das Erlernen der verbalen und nonverbalen partnerschaftlichen Kommunikation. Dazu gehört auch Streiten zu „lernen“, Kompromisse einzugehen, also konfliktfähiger zu werden sowie die Selbstverantwortung zu stärken.

Manchmal ist die Vermittlung von Informationen oder auch Aufklärung zum Thema Sexualität erforderlich. Sich darauf beziehend kann es dann einfacher sein, sich mit der Klärung sexueller Ängste, Wünschen und Phantasien zu befassen.

Es ist wichtig, den Umgang mit Emotionen wie Wut, Aggression, verletzt sein oder auch dem Verzeihen bewusst wahrzunehmen und unter Umständen zu verbessern. Ziel ist hier, dass Nähe und Intimität wieder erlebbar werden.

Mit Paaren, die sich auseinandergeliebt haben oder nur noch wenig Nähe zwischen sich spüren, gilt es, Gemeinsamkeiten wieder zu beleben, neue zu entdecken und Möglichkeiten zu finden, lebendige Begegnungen zu gestalten. Grundlage dafür ist, herauszufinden und zu bearbeiten, was zu den Problemen bzw. Schwierigkeiten geführt hat.

Zur Beratung kann auch gehören, Trauerprozesse zu bewältigen und sich mit Abschied und Loslassen zu befassen.

Es geht darum, neue Wege zu finden.
Beratung ist zwar keine Garantie, aber eine Chance!



Auf den nächsten Seiten lesen Sie ein Beispiel für Beratung.

Ein Paar kommt in Beratung

Herr und Frau Baum, verheiratet, beide Mitte dreißig, ein Sohn (2 Jahre), die Frau ist schwanger.*

Anmeldegrund: Entfremdung, wenig Nähe, immer häufiger Streit.

Als Herr und Frau Baum zum Erstgespräch in die Beratungsstelle kommen, ist sie im siebten Monat schwanger. Beide machen einen angespannten, erschöpften Eindruck, wenngleich ihr äußeres Erscheinungsbild jung und modern ist.

Herr Baum arbeitet Vollzeit als Ingenieur, sie ist noch mit ihrem zweijährigen Sohn in Elternzeit. „*Wir sind nur noch Eltern, gar nicht mehr Paar*“ beklagt Frau Baum, die sich in ihrer Rolle als Mutter und Hausfrau wenig wertgeschätzt fühlt. Er hingegen hat das Gefühl, es ihr nie Recht machen zu können und alles falsch zu machen. Immer wiederkehrender Streit hat zur Folge, dass beide sich mehr und mehr voneinander entfernen, sich zurückziehen und körperliche Nähe und Intimität kaum noch in der Partnerschaft vorkommt, worüber beide traurig sind, dem aber ratlos gegenüber stehen.

Im Laufe der Beratungsstunden wird deutlich, dass die Beziehung des Paares eine sehr unbeschwertere, lebendige Anfangszeit hatte. Das gemeinsame Studentenleben genossen sie in vollen Zügen und verbrachten danach ein Jahr zusammen in Kanada. Als beide von ihrem Kennenlernen und der ersten Verliebtheit erzählen, entsteht zwischen dem Paar eine spürbare Nähe und Zugewandtheit. Beide beschreiben, dies lange nicht so gespürt zu haben. „*Wir hatten vergessen, wie wohl wir uns miteinander mal gefühlt haben. Damals war eben alles leichter.*“

Im Laufe der Gespräche kommt bald zutage, dass es neben der „jugendlichen Leichtigkeit“ miteinander schon früh Konflikte gab, die immer wieder um das Problem kreisten, dass Frau Baum sich nicht ausreichend von ihrem Mann gesehen und in ihren Bedürfnissen wahrgenommen fühlte und er sich von diesen Vorwürfen stets überfordert sah. Ein Konflikt, der sich zuspitzt, als aus dem Paar ein Elternpaar wird. Dadurch verändern sich ihre Rollen in der Partnerschaft, was bei Herrn und Frau Baum zunehmende Entfremdung zur Folge hat.

Vor diesem Hintergrund ist es sinnvoll, mehr aus der Lebensgeschichte der Klienten zu erfahren.

Frau Baum wuchs als drittes Kind nach zwei Brüdern auf. Sie erlebte sich oft als nicht zugehörig zu einer „Männereinheit“ zwischen Vater und Söhnen, die tobten und handwerkten. All ihr Bemühen um Anerkennung, wie das Erbringen von guten schulischen Leistungen, wurden auch seitens der Mutter wenig wahrgenommen, so Frau Baum. Sie beschreibt ein Grundgefühl von großer Einsamkeit.

Herr Baum war der ältere von zwei Brüdern. Seine Kindheit bis zum zwölften Lebensjahr beschreibt er als behütet und sorgenfrei. Zu diesem Zeitpunkt verunglückte sein Vater bei einem Verkehrsunfall tödlich, was das bisherige Gefüge der Familie völlig ins Wanken brachte. Fast noch ein Kind, übernahm Herr Baum die Verantwortung für die Familie. Für Trauer oder eigene Bedürfnisse war fortan wenig Raum, fühlte er doch, dass seine Mutter vom Verlust des Mannes selbst schwach war und geschont werden musste.

Vor dem Hintergrund dieser biographischen Exkurse wird deutlich, dass beide von Kindheit an in ihren eigenen Bedürfnissen wenig wahrgenommen und gesehen wurden. Beide tragen in sich die Sehnsucht, der jeweils andere möge doch die Bedürfnisse erkennen. Es fällt ihnen aber schwer, diese klar zu äußern.

Als das Paar im Laufe des Beratungsprozesses erkennt, dass beide im Prinzip ganz ähnliche Wünsche haben und die eigene Not auch die des anderen ist, weicht die innere Entfernung zueinander auf. Nach und nach schaffen sie es, aus bisher vertrauten Streit- und Konfliktmustern auszubrechen. Es gelingt den beiden, durch gegenseitiges Verständnis eine andere bzw. neue Form der Kommunikation zu finden. Führten vorher Auseinandersetzungen oft dazu, dass Herr Baum sich schweigend in sich zurückzog und Frau Baum den Konflikt als persönliche Zurückweisung sehr auf sich bezog, begegnen sich beide nun in auftretenden Streits verständiger und gelassener und können besser zwischen aktuellen und biographisch zurückliegenden Verletzungen unterscheiden.

Als die Geburt des zweiten Kindes ansteht, waren Herr und Frau Baum zwölf Mal in Beratung. Wir verabredeten, uns in drei Monaten für ein abschließendes Gespräch noch einmal zu treffen.

Als wir uns wieder sehen, erscheinen beide durch Familienzuwachs und Schlafmangel erschöpft und angespannt, strahlen aber eine merkliche Zufriedenheit aus. „*Wir sind uns wieder viel näher*“ sagt Frau Baum. Beide fühlen sich in ihrer Partnerschaft wohl und vom anderen mehr gesehen. Sie schaffen es immer häufiger, eigene Wünsche und Bedürfnisse beim anderen anzubringen. Einen Abend in der Woche halten sie sich seither als Paarabend frei.

Wir verabschieden uns und beenden die Paarberatung. Das Paar scheint auf einem guten Weg.

(* = alle Ähnlichkeiten mit lebenden Personen sind rein zufällig)