**Wie hilft eine Ehe - Paarberatung?**

Die Beratung hilft dabei, festgefahrene Kommunikationsmuster zu unterbrechen.

Meist finden einzelne und gemeinsame Sitzungen statt.

Der Berater versucht mit dem Paar, die Problembereiche herauszuarbeiten und gemeinsame Ziele zu formulieren.

Manchmal ist auch ein Ziel, herauszufinden, ob man [zusammenbleiben oder sich trennen](http://www.partnerschaft-beziehung.de/gehen-oder-bleiben.html) will.

Danach wird mit Hilfe von Rollenspielen neues Verhalten erlernt. Übungen, sich zu beobachten, dem Partner zuzuhören, ihm Rückmeldung zu geben und konstruktive Vorschläge zu machen sind Themen der Sitzungen.

**Die Beratung hilft dabei,**

* mit Hilfe der Analyse der Lebensgeschichte das Verhalten des Partners zu verstehen
* sich über eigene Wünsche bewusst zu werden und sie anzusprechen
* die Wünsche des Partners wieder wahrzunehmen
* Enttäuschungen und Ängste auszusprechen
* Ärger adäquat auszudrücken
* unangemessene Erwartungen an die Partnerschaft zu erkennen

Missverständnisse und Vorurteile auszuräumen

**Wann ist eine Paar- oder Eheberatung sinnvoll?**

Bei welchen Punkten kann eine Beratung Sie unterstützten?

* wichtige Wünsche eines Partners nicht mehr angesprochen und/oder erfüllt werden
* wenn einer oder beide Partner häufig kritisiert/kritisieren
* wenn Ziele oder Pläne für die Zukunft weit auseinander gehen
* wenn es kaum noch gemeinsame Interessen gibt
* wenn die Partnerschaft einseitig ist, d.h. einer der beiden trifft immer nur Entscheidungen, bestimmt über Geld, Urlaub, Freundeskreis, Kindererziehung, sexuelle Aktivitäten und der andere leidet darunter
* wenn einer der beiden oder beide sexuell selten oder nie befriedigt wird/werden
* wenn kein Vertrauen mehr da ist
* wenn einer oder beide Partner sich nicht mehr unterstützt fühlen
* wenn einer oder beide sich vom anderen oft unverstanden fühlen
* wenn Enttäuschungen und Kritik nicht mehr ausgesprochen werden
* wenn der Partner eine Außenbeziehung eingeht
* wenn ein Partner aufgrund der bestehenden Beziehung psychosomatische Beschwerden entwickelt.

Fast immer treffen mehrere dieser Punkte zusammen. Zunächst steht meist der Versuch, aufgrund der Initiative eines Partners (fast immer der Frau) miteinander zu reden.

Häufig kommt es dann zum Abblocken des anderen Partners oder zu aggressiven Schuldzuweisungen, das Paar dreht sich im Kreis.

Die Unfähigkeit, dem anderen zuzuhören, Unverständnis für die Bedürfnisse des anderen, das Auflisten eigener Enttäuschungen und Rechthaberei sind an der Tagesordnung.

**Voraussetzung für die Beratung ist, dass beide Partner zur Veränderung bereit sind.**

Ein Partner steht jedoch gewöhnlich unter stärkerem Leidensdruck als der andere.

Er sollte dann ganz deutlich signalisieren, dass er so nicht weiterleben kann und will, und den Partner bitten, mit ihm eine Beratung zu machen.

Falls dieser nicht mitkommen möchte, sollte zunächst alleine eine Beratung angefangen werden.