



# DAS APOTHEKEN MAGAZIN

15. Januar 2024

**NEUE CHANCEN**

KI in der Medizin

**PAARTHAPIE**  
Aktiv werden  
für die  
Beziehung

**ANNE-SOPHIE MUTTER**

*»Ich bin mit  
Begeisterung  
gesund«*

**3.000 €  
GEWINNEN!**



# Zeit für eine Paartherapie?

Es braucht nur eine Person, um eine Beziehung zu beenden, aber zwei, damit sie funktioniert. Leider gehen viele Paare erst zum Therapeuten, wenn es schon zu spät ist.

// Hanke Huber



Foto: Getty Images/Deagreaz



Bei Paaren erlebe ich häufig, dass eine Art Teufelskreis begonnen hat. Man streitet sich immer wieder über die gleichen Themen. Das führt so weit, dass man im Dialog oft schon weiß, was der andere antworten wird«, beschreibt Susanne Schmal, Mitglied im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, die Streit-Schleife, in der viele Paare feststecken. »Das ist, als ob man in einem Karussell sitzt, das immer schneller fährt und aus dem man nicht herauskommt. Manchmal braucht es eine neutrale Person von außen, um das Karussell zu stoppen.« Wann der Punkt dafür gekommen ist, hängt davon ab, wie sehr einen die Beziehungsprobleme belasten. Spätestens, wenn die Gedanken den ganzen Tag nur noch um eine Thematik kreisen, sollte man sich Hilfe suchen, rät die Hamburger Psychologin.

## Häufige Probleme

Es gibt viele Probleme, mit denen Paare in ihre Praxis kommen. »Sehr häufig geht es um Sexualität, Kommunikation oder Vertrauen«, sagt Schmal. In den langen Partnerschaften sei beispielsweise Sexualität und Leidenschaft ein großes Thema, die über den Alltag oft verlorengegangen ist. Bei jüngeren Paaren markiere die Geburt eines Kindes häufig einen »Wendepunkt« in der Partnerschaft. Nicht selten verändere sich die Sexualität, und auch die Kommunikation wandelt sich bei manchen mit der neuen Rolle als Vater oder Mutter. Wertschätzung? Geht im Alltags- ➔

3000

**aponet.de**  
Das offizielle Gesundheitsportal der deutschen ApothekerInnen

**Badewannenlift**

Gratis testen!

Förderung durch KfW oder Pflegekasse möglich

**iDumo**

Endlich wieder unbeschwert baden

Kostenlose Infos und Beratung unter ☎ 0800 960 1000

[www.idumo-lifte.de](http://www.idumo-lifte.de)

3000

## Heilpflanzenlexikon

Das Heilpflanzenlexikon von aponet.de zeigt die wichtigsten Fakten zu mehr als 130 Arzneipflanzen.

**aponet.de**  
Das offizielle Gesundheitsportal der deutschen ApothekerInnen

trott oft unter. Ständiges Kritisieren, das Fehlen gemeinsamer Interessen, sich unverstanden zu fühlen oder keine Unterstützung zu erhalten, zählen zu den weiteren Punkten, die Paare oft zu einer Therapie führen.

Und dann das große Thema Vertrauen beziehungsweise Vertrauensverlust. »Hier denken viele an einen Seitensprung. Vertrauen kann aber auch durch andere Verhaltensweisen verlorengehen. Zum Beispiel wenn ein Partner viel Geld ausgibt, ohne dass der andere davon weiß«, erläutert die Psychologin. Doch selbst eine solche Krise müsse nicht unbedingt gleich ein Aus für die Beziehung bedeuten. Manchmal deutet sie auch einen Start in eine neue Richtung an.

### Wie hilft ein Paartherapeut?

Ein Paartherapeut kann helfen, festgefahrene Kommunikationsmuster zu durchbrechen. Vorwürfe, Anschuldigungen oder Forderungen bringen Paare nur noch weiter voneinander weg. Besser ist es, konstruktiv miteinander zu reden und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Außerdem wichtig: Sich zu fragen, was man selbst zu dem Problem beiträgt.

Ein Blick auf die Lebensgeschichte beider Partner hilft oft zu verstehen, warum Menschen in bestimmten Situationen auf eine spezielle Art und Weise reagieren. So kann zum Beispiel auf der einen Seite Verständnis entstehen, auf der anderen Seite setzt eine gewisse Selbstreflexion ein. Einen wichtigen Punkt bildet auch die Frage, welche Bedürfnisse wirklich hinter den Konflikten stecken. Zum Beispiel beim Thema Sex: »Da geht es manchmal gar nicht um den reinen Sex – also wie oft er stattfindet

## BERATUNG VON PROFIS

Bei der Suche nach einem geeigneten Therapeuten kann man sich zum Beispiel an die Psychotherapeutenkammer wenden und erfragen, welche Psychotherapeuten eine Paartherapie anbieten. Ärztliche und psychologische Psychotherapeuten haben ihre Qualifikation über ein langes und fundiertes Studium erzielt. Die Berufsbezeichnung ist geschützt. Die Begriffe Paartherapeut, Eheberater oder Paarberater sind allerdings nicht geschützt. Jeder darf sich so nennen. Hier sollte man sich vorab gut informieren. Des Weiteren gibt es Beratungseinrichtungen der Kommunen und Kirchen. So bietet beispielsweise die Caritas oder die Diakonie Deutschland, aber auch Pro Familia eine Paar- beziehungsweise Eheberatung an.



Die Krankenkassen übernehmen leider die Kosten für eine Paartherapie meist nicht.

### Unterschiedliche Therapien

Schmal arbeitet nach der sogenannten systemischen Therapie. »Der Grundgedanke dahinter ist, dass man bei Beziehungen ein System vor sich hat und eine Veränderung an der einen Stelle immer auch Auswirkungen auf das ganze System hat.« Neben dieser gibt es grundsätzlich drei weitere Ansätze: die Verhaltenstherapie, die Tiefenpsychologie und die Psychoanalyse. Bei einer Verhaltenstherapie geht es darum, ungünstige Verhaltensmuster aufzudecken und Alternativen zu finden. Psychoanalyse sowie Tiefenpsychologie konzentrieren sich auf unbewusste Prozesse. Hierbei geht man davon aus, dass manche Reaktionen und Verhaltensweisen, die unbewusst ablaufen, ihren Ursprung in Konflikten in der Vergangenheit haben. Oft gibt es auch Mischformen. »Letzten Endes rate ich jedem, sich bei der Wahl des Therapeuten auf sein Bauchgefühl zu verlassen und sich zu fragen, ob man sich dieser Person gegenüber anvertrauen kann«, empfiehlt die Psychologin.

Nicht immer führt eine Paartherapie dazu, dass Paare wieder besser miteinander klarkommen und zusammenbleiben. Schmal: »Es kann auch sein, dass beide sagen: »Komm, wir machen eine Paartherapie, damit wir uns wieder annähern«, und dann wird daraus eine Trennungsbegleitung. Aber auch in diesem Fall kann eine Therapie dazu beitragen, dass die Trennung nicht so schmerzlich verläuft und das Ganze gut vonstattengeht.« ■

oder ob ein Partner immer zu schnell zur Sache kommt«, sagt Schmal. Stattdessen stecken vielleicht ganz andere Bedürfnisse dahinter, wie der Wunsch nach mehr Verbundenheit. Oder es gehe um Macht oder den Ausdruck verborgener Wunden aus früheren Zeiten.

Denkt ein Partner über eine Paartherapie nach, heißt das noch lange nicht, dass der andere diese auch sinnvoll findet. »Ich erlebe es häufig, dass einer sagt, er möchte eine Paartherapie machen und der andere lässt sich mitschleifen«, so die Psychologin. Das muss nicht negativ sein. Immerhin zeigt der andere so schon eine gewisse Bereitschaft, einfach mal mitzugehen und sich das Ganze anzuschauen. »Und ganz ehrlich: Die sitzen nie stumm in der Ecke. Die fangen immer an zu reden«, berichtet Schmal aus ihrer Erfahrung und lacht. Und wenn der Partner partout nicht mitgehen möchte? Dann könne man sagen: »Okay, du möchtest nicht mit, das kann ich verstehen. Dann gehe ich mal allein hin und hole mir Inspirationen.« Auch so gelange Bewegung in festgefahrene Strukturen.

Foto: Getty Images/Deagreen

# MAGISCHE WORTE STATT HEISERE STIMME.

Intensive Hals- und Stimmbeschwerden? Spüre den Unterschied schon beim Lutschen!



- angenehm weiche Halspastille mit Isländisch Moos und Hyaluron
- befeuchtet die angegriffene Halsschleimhaut effektiv und nachhaltig
- schützt, lindert die Reizung und unterstützt die natürliche Regeneration