

Kapellner Paartherapeutin klärt Beziehungsfragen

 Sarah Loiskandl



Eine Paartherapie kann in einer festgefahrenen Beziehung oft Wunder wirken. (Foto: www.pixabay.com)



KAPELLN AN DER PERSCHLING (sl). Bettina Brückelmayer ist Psychotherapeutin in Kapelln und bietet unter anderem auch Paartherapie an. Im Interview klärt sie vier Fragen über Beziehungen:

Wann sollte ein Paar eine Therapie in Erwägung ziehen?

Beispielsweise bei häufigen Konflikten, verbaler und körperlicher Gewalt, Kommunikationsproblemen, Unstimmigkeiten bei Alltagsentscheidungen, Untreue oder Problemen in der Sexualität.

Wie funktioniert die Paartherapie?

Am Anfang jeder Paartherapie steht eine Zielformulierung, die von jeder Person einzeln ausgesprochen wird und wonach sich der Therapieprozess richtet. Die damalige, gewünschte Situation wird oft mit der heutigen, unerwünschten verglichen. Angemessene Lösungsschritte werden hinsichtlich Konfliktsituationen erprobt. Jede Partei wird gleichwertig behandelt.

Wie führt man die Beziehung harmonischer?

Ein paar grundlegende Punkte sind die gegenseitige Wertschätzung, Respekt, regelmäßige Zeit zu Zweit, gemeinsame Aktivitäten, Kommunikation, Akzeptanz und Verständnis, Freiräume zugestehen und gemeinsam zu lachen.

Kann man Ihrer Meinung nach jede Beziehung retten?

Leider nein. Oft sind Muster oder Verhaltensweisen zu eingefahren beziehungsweise ein Teil der Beziehung bringt nicht die hundertprozentige Bereitschaft zur Veränderung mit. Manchmal sind alte Wunden zu groß und können nicht vergessen oder verziehen werden, beispielsweise bei Gewalt innerhalb der Beziehung.

