Beziehungskrisen erfolgreich meistern mit Paarcoaching

06.11.2008, 13:21 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *Results!*
Presseagentur: *gepfeffert! Werbung mit Wirkung*



Sandra Sopp-Ehlting

Scheidungen und Trennungen sind in unserer Zeit nichts Ungewöhnliches. Die Gründe dafür sind vielfältig. Doch können Partner ihre Beziehungskrise auch als Chance begreifen, ihre Probleme aktiv anzugehen und zu lösen, um zu einem neuen Miteinander zu finden. Mit kompetenter, psychologischer Hilfe dabei sind die Chancen für einen Erfolg deutlich größer.

Jede 2. Ehe wird heutzutage geschieden
Die Scheidungszahlen steigen zunehmend an. Trennungen ohne juristische Scheidung sind in diesen Zahlen noch gar nicht erfasst. Dies ist bedauerlicherweise unsere soziale Realität.

Zahlreiche Beziehungen könnten gerettet werden
Als emotionaler, zwischenmenschlicher und sozialer Prozess ist jedoch eine Trennung ein länger währender Prozess, der über mehrere Jahre mit an - und abschwellender Stärke und durch verschiedene Stadien verläuft. Wichtig dabei ist festzustellen, dass dieser Prozess prinzipiell in jedem Stadium umkehrbar wäre.
Eine Trennung ist, ebenso, wie der Tod des Partners, eines der einschneidendsten Lebensereignisse eines Menschen. Würden manche Paare die Kraft, die sie für den Trennungsprozess aufwenden, in die Verbesserung ihrer Beziehung investieren, ließen sich sicher unzählige Beziehungen retten und neu gestalten.

Warum Beziehungen heutzutage öfter scheitern, als „früher“
Demgegenüber gibt es jedoch selbstverständlich auch viele Beziehungen, bei denen Trennung die ultima ratio darstellt. Dass Beziehungen heute häufiger scheitern, liegt an einer Reihe von Faktoren. So leben die Menschen inzwischen länger, was natürlich zu einer längeren Dauer der Beziehung führt. Alte Beziehungsnormen sind überholt, gleichzeitig verfügen Paare heutzutage jedoch über zu wenige Strategien zur Bewältigung einer Krise. Hinzu kommt, dass in unserer Zeit nur

noch selten das existentielle Erfordernis zum Aufrechterhalten einer Partnerschaft besteht. Außerdem streben die Menschen immer mehr nach Selbstverwirklichung. Gestützt u.a. durch die Medien, wird die Illusion genährt, jederzeit einen neuen, passenden Partner finden zu können. All dies führt zu einer abnehmenden Bereitwilligkeit, gemeinsam Krisen durchzustehen und zusammen Probleme zu lösen.

Paare nehmen das Ausmaß ihrer Probleme meist erst wahr, wenn es zu spät ist
Konflikte in einer Beziehung entwickeln sich meist schleichend, bis die Krise plötzlich akut ist. Man hört einander nicht mehr zu, Gespräche arten in den Austausch von Vorwürfen aus. Ein verbaler Schlagabtausch beginnt – statt Lösungen zu suchen, endet nahezu jede Kommunikation in gegenseitigen Angriffen und Streit. Beide Partner stecken immer mehr in einer Art Problemspirale fest. Statt konstruktiv Verbesserungen zu diskutieren, verlieren Sie einander immer mehr in der Suche nach dem Schuldigen.

Wer macht den ersten Schritt?
Zum Beenden einer Beziehungskrise ist zumindest die Bereitschaft eines Partners erforderlich, mit positiven Beiträgen in Alltagsleistungen und Konfliktlösungen in Vorleistung zu gehen. Dies verlangt jedoch normalerweise einen „heldenhaften" Schritt der Selbstkontrolle, da kurzfristig nicht mit einem Erfolg in Form der Verhaltensänderung des Partners zu rechnen ist.

Einer von beiden muss es tun, um die Beziehung zu retten
Gegenseitige Begünstigung braucht eine gewisse Anlaufzeit und kommt nur in Gang, wenn ein Partner konsequent und systematisch in Vorleistung geht. Dieser Form der Selbstkontrolle stehen jedoch die negativen Prognosen des Partnerverhaltens ebenso entgegen, wie die persönlichen negativen Emotionen. Erfolgt ein solcher Schritt der Selbstkontrolle einer der beiden Partner nicht und fordern beide Partner, der andere sei an der Reihe, den ersten Schritt zu machen, wird der Trennungsprozess unaufhaltsam fortschreiten.
Beide Partner steigern sich dann gegenseitig in der Häufung und der Stärke von aversiven Maßnahmen. Wachsende Unzufriedenheit und eskalierende Auseinandersetzungen fördern die Trennungstendenzen. Die Angst vor dem Abbruch der Beziehung führt ihrerseits zu einer zunehmenden emotionalen Stresssituation und provoziert die weitere Eskalation. Befindet sich eine Partnerschaft in solch einer Krisensituation, kreist das Denken oft nur noch um das Problem. Dies führt zum „Feststecken" in der Krise, zu Resignation und allmählich dazu, dass die gesamte Beziehung zum Problem und zur Belastung wird.
Paarcoaching – unabhängiger und fachgerechter Beistand beim Weg aus der Krise
In solch einer Situation, kommen Paare meist ohne externe, kompetente Hilfe nicht aus. In der lösungsfokussierten Beratung wird das Problem als etwas vollständig Normales betrachtet, das zum Leben dazugehört – ein konstitutives Element des menschlichen Entwicklungsvorganges.

Die persönlichen Ressourcen der Partner – der Schlüssel zur Lösung
Der Ausgangspunkt für eine lösungsfokussierte Paarberatung ist durch die Klienten definiert, die sich in einer Beziehungskrise befinden und in den Bemühungen, diese zu lösen, feststecken. Unter der humanistisch orientierten Hypothese, dass der Mensch grundsätzlich die Fähigkeit besitzt, sein Leben aus eigener Kraft positiv meistern zu können, ist es Ziel der Beratung, persönliche Kompetenzen und soziale Ressourcen der beiden Partner zu identifizieren und zu aktivieren. Lösungen werden als Veränderung eines Teils des Systems – also Veränderungen von Wahrnehmungen, Gedanken, Verhaltensmustern verstanden. So können Paare in nur wenigen Sitzungen unterstützt werden, sich im Rahmen der Lösungsfindung wieder neu zu entdecken und einfach ihre Beziehung neu zu gestalten.

Sandra Sopp-Ehlting

Portrait

RESULTS!
Die Praxis für psychologische Beratung und Coaching

Fachgerechte, diskrete Einzel- und Paarberatung, Unterstützung bei Erziehungsproblemen, Fragen zu Alkohol- und Führerscheinverlust, bei Mobbing am Arbeitsplatz, Hilfe bei gesundheitsschädigendem Dauerstress und anhaltender Überbelastung im Beruf, Karriere- und Führungskräftecoaching.

News-ID: 257338 • Views: 163 (Stand: 04.11.2026)

Link zur Pressemitteilung:
https://www.openpr.de/news/257338/Beziehungskrisen-erfolgreich-meistern-mit-Paarcoaching.html