

Rückmeldungen zur Paartherapie:

Frau: Die Besuche im Aufwind-Institut haben uns wieder die Augen füreinander geöffnet. Nach der räumlichen Trennung ziehen wir jetzt wieder zusammen. Wir sind sehr froh über diese Entwicklung. Vielen Dank für die einfühlsame Begleitung.



Mann: Wir konnten endlich einmal unsere unterschiedlichen Ansichten und Konflikte aufarbeiten.

Mann: Wichtig war mir, dass die persönliche Zuneigung, die Liebe und das Verständnis meiner Frau gegenüber wuchs. Unsere Beziehung wird immer intensiver. Ich habe gelernt, dass unsere Probleme lösbar sind. Ich laufe nicht mehr davon, ich stelle mich den Problemen und ich lerne, darüber zu sprechen. Wichtig war mir auch die Erkenntnis, dass wir zwei jeder für sich eine Fülle persönlicher Eigenheiten in uns tragen, die miteinander in Einklang zu bringen sind. Es tat mir sehr, sehr, sehr gut, wie Sie auf uns eingegangen sind. Ich fühle mich nicht mehr hilflos, ich spüre „Werkzeuge“ in meiner Hand.

Frau: Ich habe gelernt, für mich selber Sorge zu tragen. Ich habe das Gefühl, hier gehört, bejaht, bestätigt worden zu sein. Ich spürte ein unterschwelliges Getragensein, eine Hilfe, die meinen Optimismus stetig vergrößert.

Mann: Wir haben unsere Muster erkannt. Das hat mir noch mal genauer gezeigt, wie meine Einstellung gegenüber meiner Partnerin ist. Damit werde ich mir bewusster. Das ist jetzt ein solider Grundstein zu besserem gegenseitigen Verständnis. Zu erfahren, dass meine Probleme doch nicht unerklärlich sind, sondern, dass es eine Möglichkeit gibt, unsere Beziehungsprobleme zu lösen.

Frau: Schade. Wären wir doch früher gekommen. Jetzt habe ich so viel begriffen. Da könnte ich mir regelrecht vor die Stirn schlagen. Wir haben viel zu lange gewartet.

Mann: Ich habe erkannt, dass unsere inneren Kleinen ganz gehörig dazwischenfunken. Ich achte jetzt mehr auf den kleinen Kerl in mir. Und ich habe erkannt, dass unsere Bedürfnisse doch nicht so weit auseinander liegen.

Frau: Gefallen hat mir die Ruhe, das Gefühl, welches ich entwickeln konnte: Sich gemeinsam spüren und gemeinsam fühlen. Den anderen besser gelten lassen können und dass wir soviel über den Einfluss der Eltern auf unser Beziehungsverhalten gelernt haben.

Mann: Das Thema mit dem inneren Kind war einfach ganz neu für mich und sehr, sehr interessant. Mir hat das ein sehr gutes Gefühl gegeben. Eine sehr angenehme Stimmung.

Frau: Es war ungewohnt und am Anfang schwer und dauerte eine ganze Zeit, meine Gefühle zu erkennen und zuzulassen und nicht mehr zuzumachen. Ich bekam eine wirkliche Ahnung davon, wie die neue „Sprache der Liebe“ funktioniert. Es war mir ganz fremd, von meinen Gefühlen sprechen zu lernen, keine Vorwürfe mehr zu machen und keine Forderungen mehr zu stellen. Aber gut! Es macht frei, glaube ich. So frei, dass ich wieder schöne Gefühle für meinen Mann wahrnehmen kann. Wunderbar!

Frau: Es tat mir so gut, zu erleben, wie mein Mann bei Ihnen Trost und Zuneigung erhalten hat. Das hat mich so ungeheuer entlastet. Immer wenn ich an diese Szene denke, dann kommen mir noch immer Tränen der tiefen, inneren Berührtheit.

Mann: Ich neige zu Panikattacken und war deswegen auch schon in Einzeltherapie. Was ich aber noch nie erlebt habe, war, hier so aufgefangen zu werden. Wir beide haben Schlimmes in unserer Kindheit und den späteren Partnerschaften erlebt. Zum ersten Mal in meinem Leben habe ich verstanden, was da mit mir oder auch mit uns passiert. Ich kann es sogar schon in Streits anwenden. Anstatt Streit zu kriegen halten wir uns an den Händen und meine Angst wird besser.

Frau: Genial fand ich, dass wir mit dieser einen Übung zur stillen Vereinigung die sexuellen Probleme beheben konnten. Wir haben da wirklich schon jahrelang rumgemacht und alles mögliche ausprobiert. Und jetzt klappt der Sex wieder. Ich hatte die Hoffnung schon aufgegeben. Superklasse!

Mann: Ich hatte ja gedacht, wir hätten nur kleine Problemchen. Doch nun bin ich froh, dass meine Frau hierher wollte. Am Anfang bin ich ja nur widerstrebend mitgegangen. Doch ich bin hier voll auf meine Kosten gekommen. Und meine Probleme sind genau so wichtig, wie die meiner Frau. Wir sind jetzt viel glücklicher miteinander.