

## Häufige Fragen zur Familientherapie

### **Hilft Familientherapie auch bei chronischen Konflikten oder stillem Nebeneinander?**

Gerade dann. Wenn Gespräche nur noch zu Streit führen oder sich Eltern und Kinder innerlich voneinander entfernen, wird es oft schwer, einander wirklich zu erreichen. Schon Kleinkinder spüren mehr, als wir denken – auch unausgesprochene Spannungen oder emotionale Distanz. Familientherapie kann helfen, festgefahrene Muster zu lösen, wieder ins Gespräch zu kommen und ein echtes Miteinander zu ermöglichen. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Verbindung. Denn Kinder brauchen keine perfekten Eltern – sondern präsente, erreichbare Erwachsene, die bereit sind, hinzuhören und gemeinsam zu wachsen.

### **Hilft Familientherapie bei kleinen Kindern und Teenagern, bei Patchwork-Familien?**

Ja – Familientherapie hilft in jeder Phase und bei jedem Familienmodell. Ob Baby Zeit oder Pubertät: Jede Entwicklungsstufe braucht eine starke Familienkultur, klare Führung und einen lebendigen Dialog. Jede Familie ist einzigartig – nicht nur Patchwork-Familien bringen unterschiedliche Biografien, Loyalitäten und Werte mit. Gemeinsam klären wir, was realistisch, hilfreich und verbindend ist – jenseits von Schuld oder festgefahrenen Rollenbildern. Familientherapie hilft, Beziehungen bewusst zu gestalten – mit Klarheit, Präsenz und gegenseitigem Respekt.

### **Was, wenn mein Kind oder Partner nicht mitkommen will? Muss die ganze Familie kommen? Ab wann können Kinder teilnehmen?**

Niemand sollte zur Therapie gedrängt werden. Schon ein Einzelner kann viel im Familiensystem bewegen. Oft beginne ich mit einem oder beiden Elternteilen – gerade in der Erziehungsberatung ist das oft ausreichend. Familientherapie wirkt systemisch, auch wenn nicht alle mitmachen. Kinder werden altersgerecht einbezogen – spielerisch oder in eigenen Sequenzen, stets im Einverständnis und im Tempo des Kindes.

### **Wie schnell wirkt Familientherapie? Was kostet das?**

Das ist individuell. Oft zeigen sich schon nach wenigen Sitzungen erste Entlastung – mehr Verständnis, weniger Streit. Für nachhaltige Veränderung braucht es meist 5–10 Sitzungen in größeren Abständen. Veränderung beginnt oft früher, als man denkt. Ich arbeite mit Selbstzahler: innen – die Kosten teile ich Ihnen gerne persönlich mit. Sie liegen im Rahmen eines schönen Abendessens zu zweit.

