

Häufige Fragen zur Paartherapie

Kann unsere Beziehung noch gerettet werden? Wir streiten ständig oder reden kaum noch – hilft da Paartherapie überhaupt?

Ja – viele Paare finden wieder zueinander.

Auch langjährige Beziehungen können neue Tiefe gewinnen, wenn beide bereit sind, sich ehrlich einzulassen. Wenn Konflikte sich wiederholen, braucht es neue Impulse, frische Perspektiven und konkrete Werkzeuge. Ich begleite Sie dabei, Verletzungen zu verstehen, Muster zu erkennen und neue Wege der Kommunikation zu finden. Paartherapie ist kein Happyend-Versprechen – aber ein geschützter Raum für Entwicklung, Klarheit und gemeinsame Entscheidungen. Für einen Neuanfang oder einen respektvollen Abschied.

Was, wenn einer schon auf Abstand ist? Wenn wir beide Zweifel haben? Müssen wir beide kommen?

Zweifel sind normal. Ein Erstgespräch bietet die Möglichkeit, ohne Druck herauszufinden, wo Sie stehen – und ob ein gemeinsamer Weg noch möglich ist. Idealerweise kommen beide – Paartherapie lebt vom Dialog. Wenn ein Partner zögert, kann ein Einzelgespräch ein guter Einstieg sein. Auch dann kann sich im System bereits etwas bewegen – denn Veränderung beginnt oft bei dem, der den ersten Schritt macht.

Wir haben Kinder – ist jetzt der richtige Zeitpunkt?

Gerade mit Kindern ist Paartherapie besonders wichtig – und oft auch besonders hilfreich. Denn Kinder spüren Spannungen zwischen den Eltern sehr fein, selbst wenn nicht offen gestritten wird. Wenn Sie als Paar wieder ins Gespräch kommen, Klarheit gewinnen und gemeinsam gestärkt werden, profitieren auch Ihre Kinder. Eine stabile, respektvolle Beziehung – ob als Paar oder als Elternteam – gibt Kindern Orientierung, Sicherheit und emotionale Geborgenheit. Und sie erleben, dass man an Beziehungen arbeiten darf – mit Mut, Offenheit und gegenseitigem Respekt. Der richtige Zeitpunkt ist dann, wenn Sie merken: So wie es ist, soll es nicht bleiben, vielleicht leiden auch die Kinder schon. Und genau dann lohnt es sich, hinzuschauen.

Was kostet eine Sitzung? Wie lange dauert eine Therapie?

Das ist unterschiedlich: Manche Paare kommen 3–5-mal, andere über einen längeren Zeitraum in größeren Abständen. Gemeinsam schauen wir, was für Sie sinnvoll ist. Ich arbeite mit Selbstzahler: innen – die Kosten teile ich Ihnen gerne persönlich mit. Sie liegen etwa im Rahmen eines schönen gemeinsamen Abendessens zu zweit.

