



D Y A D E

die Praxis für Paare

Eine Informationsschrift
über die Möglichkeiten zur Veränderung
in Paarbeziehungen



"Das Problem der Liebe gehört zu den großen Leiden der Menschheit, und niemand sollte sich der Tatsache schämen, dass er seinen Tribut daran zu zahlen hat." (C. G. Jung)

Das Praxis-Team

Dipl.-Psych. Manfred Söder

Psychologischer Paartherapeut

Paar- und Sexualtherapie,
Partner- und Einzel-Coaching,
Psychotherapie, Paardiagnostik,
Paarmediation, Paarseminare



Dipl.-Psych. Danuta Prentki

Psychologische Paartherapeutin

Paar- und Sexualtherapie,
Partner- und Einzel-Coaching,
Familientherapie, Psychodiagnostik,
Ehevorbereitung, Paarseminare



Inhalt

Die Praxis für Paare	4
Die Schwerpunkte	5
Paartherapie und Eheberatung	5
Sexualtherapie und -beratung	5
Paardiagnostik - die Inspektion für Paare	5
Coaching für Paare	5
Coaching für Einzelpersonen	6
Liberale Ehevorbereitung	6
Paarmediation und Konfliktberatung	6
Familientherapie und systemische Beratung	6
Psychotherapie und lösungsorientierte Kurzzeittherapie	7
Partnerseminare und Paargruppentraining	7
Arbeitsbereiche	8
Paartherapie und Eheberatung	8
Sexualtherapie und -beratung	9
Paardiagnostik - die Inspektion für Paare	11
Beziehungsklärung	12
Coaching	13
Coaching für Paare	13
Coaching für Einzelpersonen	14
Liberale Ehevorbereitung	16
Sie möchten einen Gutschein verschenken	17
Ihnen wurde der Gutschein geschenkt	17
Sie gönnen sich die Ehevorbereitung selbst von Ihren Geldgeschenken	17
Paarmediation und Konfliktmanagement	17
Familienmediation bei Trennung und Scheidung	18
Familientherapie und systemische Beratung	20
Psychotherapie und lösungsorientierte Kurzzeittherapie	22
Partnerseminare und Paargruppentrainings	23
Qualitätsmanagement für Paare	24
Selbstorganisation	25
Selbsterfahrung	25
Häufige Fragen zur Paartherapie	26
Ausstattung	28
Lage	29

Die Praxis für Paare

Die Praxis hat sich auf die Beratung von Partnern spezialisiert, die sich in den unterschiedlichsten Phasen einer Partnerschaft befinden, von der Ehevorbereitung über Coaching und Paartherapie bis hin zur Mediation in Konfliktfällen.

Daneben finden auch Einzelpersonen vor, während und nach einzelnen Partnerschaften Hilfe und Unterstützung, z. B. zur Nachbearbeitung vergangener oder Vorbereitung zukünftiger Paarbeziehungen.

Die Praxis wurde 1998 von Dipl.-Psych. Manfred Söder gegründet und in den folgenden Jahren zur heutigen Spezialisierung entwickelt. Zur Stärkung der weiblichen Sicht- und Erlebensweise kam später Frau Dipl.-Psych. Danuta Prentki hinzu. Klienten finden in den verkehrsgünstig gelegenen Praxisräumen in Düsseldorf-Benrath einen Ort, an dem sie in einem geschützten Rahmen ihre Beziehung reflektieren und weiter differenzieren können.

Sie können die Struktur der Beratung (Dauer, Anzahl und Häufigkeit der Sitzungen, sowie das Verhältnis von Paar- zu Einzelsitzungen) eigenverantwortlich mitgestalten, so dass Sie weitgehende Prozess- und Kostenkontrolle erhalten.

Ein halbstündiges persönliches Vorgespräch zur Abklärung der Bedürfnisse kann unverbindlich und ohne Kosten vereinbart werden, damit Sie erfahren können, ob "die Chemie stimmt", was eine der wichtigen Voraussetzungen für eine konstruktive Zusammenarbeit ist.

Falls es zu einer Kooperation kommt, folgt in der Regel ein diagnostisches Aufnahmegespräch mit einer Potenzialanalyse Ihrer Partnerschaft, aus der dann weitere Optionen abgeleitet werden können. Die Klärungs- oder Veränderungsarbeit erfolgt dann je nach Bedarf und Absprache als Einzel- oder Paarsitzungen mit einem Therapeuten, einer Therapeutin oder einem Therapeutenpaar.

The screenshot shows the website for 'DYADE - die Praxis für Paare'. The header features the name of the practice and the therapists, Manfred Söder and Danuta Prentki. The main content area is titled 'DYADE - DIE PRAXIS FÜR PAARE' and contains the following text:

Die Praxis hat sich auf die Beratung von Partnern spezialisiert, die sich in den unterschiedlichsten Phasen einer Partnerschaft befinden, von der Ehevorbereitung über Coaching und Paartherapie bis hin zur Mediation in Konfliktfällen.

Daneben finden auch Einzelpersonen vor, während und nach einzelnen Partnerschaften Hilfe und Unterstützung, sei es zur Nachbearbeitung vergangener oder Vorbereitung zukünftiger Paarbeziehungen.

Die Praxis wurde 1998 von Dipl.-Psych. Manfred Söder gegründet und in den folgenden Jahren zur heutigen Spezialisierung entwickelt. Zur Stärkung der weiblichen Sicht- und Erlebensweise kam später Frau Dipl.-Psych. Dana Prentki hinzu. Klienten finden in den zentral gelegenen Praxisräumen in Düsseldorf-Pempelfort einen Ort, an dem sie in einem geschützten Rahmen ihre Beziehung reflektieren und weiter differenzieren können.

Sie können die Struktur der Beratung (Dauer, Anzahl und Häufigkeit der Sitzungen, sowie Verhältnis von Paar- zu Einzelsitzungen) eigenverantwortlich mitgestalten, so dass Sie weitgehende Prozess- und Kostenkontrolle erhalten.

Ein halbstündiges persönliches Vorgespräch zur Abklärung der Bedürfnisse kann unverbindlich und ohne Kosten vereinbart werden, damit Sie erfahren können, ob "die Chemie stimmt", was eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine konstruktive Zusammenarbeit ist.

Falls es zu einer Kooperation kommt, folgt in der Regel ein diagnostisches Aufnahmegespräch mit einer Potenzialanalyse Ihrer Partnerschaft, aus der dann weitere Optionen abgeleitet werden können. Die Klärungs- oder Veränderungsarbeit erfolgt dann je nach Bedarf und Absprache als Einzel- oder Paarsitzungen mit Therapeut, Therapeutin oder Therapeutenpaar.

Navigation menus on the left include:

- Organisation**
 - Information
 - Schwerpunkte
 - Team
 - Kontakt
 - Anfahrt
 - Honoreare
 - Termine
 - Vorbereitung
 - Häufige Fragen
 - Prospekte
 - Presse
 - Sonstiges
- Dienstleistungen**
 - Paartherapie
 - Sexualtherapie
 - Paar diagnostik
 - Paarcoaching
 - Paarmediation
 - Paarseminare
 - Ehevorbereitung
 - Familientherapie
 - Psychotherapie
 - Psychodiagnostik
- Programme für Paare**
 - Prepare/Enrich

A 'Klientenzugang' button is visible in the top right corner of the main content area.

Die Praxis für Paare im Internet

Die Schwerpunkte

Paartherapie und Eheberatung

Die Paartherapie fördert Offenheit und unterstützt das gegenseitige Verständnis individuellen Denkens, Handelns und Fühlens und schafft dadurch Transparenz und Klarheit. Darüber hinaus strukturiert die Paartherapie aber auch die Kommunikation über konkrete Probleme und bereitet diese für eine Lösung vor. Sie schafft damit wieder eine gemeinsame Perspektive für positive Erfahrungen im Umgang miteinander.

Sexualtherapie und -beratung

Für viele Paare stellt die Sexualität einen feinen Gradmesser für die Beziehung dar. Sexuelle Störungen lehnen sich oft an partnerschaftliche Probleme an. Manchmal bleiben sie aber auch noch bestehen, wenn die Konflikte beseitigt sind und beginnen ein Eigenleben zu entwickeln. So können sie auch noch in spätere Beziehungen hineinreichen und zukünftige Partner verunsichern. Paare stehen gerade sexuellen Problemen ratlos gegenüber, da es sich oft um subtile Verflechtungen bewusster und unbewusster Prozesse handelt, die sich nur selten willkürlich steuern lassen. Zum Teil wirken dann die Frustrationen auf die allgemeine Zufriedenheit in der Partnerschaft zurück, so dass in der Therapie beiden Ebenen Raum gegeben werden sollte.

Paardiagnostik - die Inspektion für Paare

Für Paare, die noch nicht wissen, wie es weitergehen soll, bieten wir eine umfassende Partnerschaftsdiagnostik an, die sowohl die Stärken als auch die Schwächen der Beziehung aufzeigt und auf die Entwicklungspotentiale hindeutet. Die Beurteilung basiert auf Beobachtungsdaten und auf mit größeren Stichproben von Paaren standardisierten Tests. Aus diesen können dann auch konkrete Therapieziele abgeleitet werden.

Coaching für Paare

Am Anfang der Beziehung oder wenn die Partner gewöhnt sind, einen sehr liebevollen Umgang miteinander zu pflegen, fällt es ihnen in der Regel leicht, Interessenkonflikte oder Frustrationen in der Partnerschaft stillschweigend hinzunehmen. Gerade weil man sich so gut versteht, möchte man die Partnerschaft nicht leichtfertig in Gefahr bringen, indem man Bedürfnisse anmeldet, die den Partner vielleicht überfordern könnten. Langfristig wirken sich diese kleineren Frustrationen jedoch eher negativ auf die Beziehung aus. Coaching hilft, Wünsche und Bedürfnisse angemessen zu formulieren und konstruktiv für die Partnerschaft zu nutzen.

Coaching für Einzelpersonen

Manchmal ist es nicht möglich, sich als Paar coachen zu lassen, sei es, dass der Partner kein Interesse an Gesprächen hat, oder dass man selbst eine Trennung beabsichtigt oder schon vollzogen hat. Da eine erfolgreiche Partnerschaft ein wesentlicher Faktor für die allgemeine Lebenszufriedenheit und die Gesundheit ist, sollte man sich nicht allein dem Zufall überlassen, sondern sein Liebesleben bewusst in die eigenen Hände nehmen.

Liberale Ehevorbereitung

Trotz aller Scheidungsstatistiken steht eine dauerhafte Beziehung ganz oben auf der Wunschliste der meisten jungen Erwachsenen. Zufriedenstellende Partnerschaft wird oft als eine Sache des Glücks oder Unglücks betrachtet, bei der es darum gehe, den "richtigen Partner" zu finden. Die Notwendigkeit einer Pflege der Partnerschaft wird gerade am Anfang einer Beziehung nur unzureichend wahrgenommen. Ehevorbereitung gibt jungen Partnerschaften ein Instrumentarium an die Hand, um schwierige Situationen in der gemeinsamen Zukunft zu meistern. Die Seminarinhalte sind im Gegensatz zu den Angeboten der Kirchen weltanschaulich nicht gebunden.

Paarmediation und Konfliktberatung

Manchmal ist eine gescheiterte Paarbeziehung mit soviel Schmerz und gegenseitigen Verletzungen verbunden, dass gemeinsame Absprachen kaum noch möglich erscheinen. Die Eskalation des Streits verhindert für lange Zeit, dass die Partner emotional Abschied von einander nehmen können, und dass die Wunden verheilen. Es leiden aber nicht nur die ehemaligen Partner, sondern in besonderer Weise auch die Kinder, die nicht mehr wissen, wie sie sich in dieser Situation verhalten müssen, um beiden Eltern gerecht zu werden. Mediation hilft einen Schluss-Strich unter die Vergangenheit zu ziehen und für die Zukunft einen konstruktiven Umgang miteinander zu finden.

Familientherapie und systemische Beratung

Als schwächstes Glied in der Kette zeigen Kinder durch Verhaltensauffälligkeiten an, dass das System ihrer Familie auseinander zu brechen droht. Die Familientherapie richtet sich an die ganze Familie. Im Mittelpunkt stehen nicht die Familienmitglieder, sondern vielmehr die Beziehungen untereinander. Diese sollen als Ressourcen besser nutzbar gemacht werden.

Psychotherapie und lösungsorientierte Kurzzeittherapie

Die Wartezeiten für eine Psychotherapie-Platz in einer Kassenpraxis betragen oft genug mehrere Monate. Manchmal ist zur konstruktiven Verarbeitung einer Krise auch keine ganze Psychotherapie im Umfang von 25 oder 50 Stunden notwendig, da es sich nur um die Bewältigung einer vorüber gehenden Überforderung handelt. Hier ist es vielleicht angezeigt, kurzfristig einige Sitzungen zur Verminderung des Leidensdruckes und zur Anregung der Selbstheilungskräfte des Organismus in Anspruch zu nehmen.

Partnerseminare und Paargruppentherapie

Zur Bearbeitung leichterer Partnerschaftsprobleme eignen sich anstelle einer individualisierten Behandlung auch verhaltenstherapeutisch orientierte Standardprogramme, soweit deren Effektivität wissenschaftlich belegt werden konnte. Diese Programme können Gruppen aus mehreren Paaren oder auch exklusiv einzelnen Paaren vermittelt werden, die sich für einen oder mehrere Tage am Wochenende mit einem Therapeutenpaar zusammenfinden.

Arbeitsbereiche

Paartherapie und Eheberatung

Weil Paarbeziehungen in unserem Kulturkreis in der Regel frei gewählte Beziehungen sind, verlaufen sie zu Beginn für beide Partner im Allgemeinen zufriedenstellend. Die Partner können sich in der Beziehung selbst verwirklichen und innerlich wachsen. Jede Paarbeziehung ist - abhängig von den beiden Menschen, die zusammentreffen - einmalig und beinhaltet somit ihre ganz spezifischen Herausforderungen. Aber gerade wenn Beziehungen von Dauer sind, kann man manchmal auf eine Art und Weise gefordert werden, die einen zunächst rat- und hilflos werden lässt.

Jede Paarbeziehung durchläuft regelmäßig Phasen, die mit besonderen Anforderungen von innen oder außen verbunden sind, und die bewältigt werden müssen. Dazu gehören zum Beispiel alle Übergangszeiten, in denen sich die Lebensumstände der Partner verändern: Umzug, Heirat, Krankheit, berufliche Veränderungen wie die längerfristige Anordnung von Überstunden, Arbeitsortwechsel, häufige Reisetätigkeiten, Verlust des Arbeitsplatzes, Berentung oder Pensionierung. In Ehen mit Kindern sind folgende Phasen besonders anspruchsvoll: die Geburt des ersten Kindes, die Ehe mit mehreren Kleinkindern, die Pubertät der Kinder, deren Auszug aus der elterlichen Wohnung und die Wiederaufnahme einer Berufstätigkeit durch die Ehefrau. Merkmale von Beziehungskrisen können sein:

- Zunehmende Sprach- und Spannungslosigkeit, Langeweile, Monotonie
- Seltene gemeinsame Unternehmungen
- Gefühlsverflachung und emotionale Distanzierung der Partner voneinander
- Leidensdruck durch seltene sexuelle Aktivitäten oder Zärtlichkeiten
- Gefühl der Einengung durch den Partner oder Abhängigkeit von diesem
- Dauerndes Gefühl, nicht verstanden oder gehört zu werden
- Unzufriedenheit mit der Aufgabenverteilung im gemeinsamen Haushalt
- Streit und gegenseitige Vorwürfe
- Eskalation von psychischer oder physischer Gewalt, Eifersucht
- Psychosomatische Beschwerden, Depression, Alkoholismus eines Partners
- Seitensprung oder Außenbeziehung
- Häufige Gedanken an Trennung oder Scheidung

Eine Paar- bzw. Eheberatung sollte dann in Betracht gezogen werden, wenn die Beziehung über längere Zeit für einen oder beide Partner unerfreulich verlaufen ist, sei es, dass Kommunikation und gegenseitige Aufmerksamkeit stark abgenommen haben, oder dass es destruktive Auseinandersetzungen gibt, die immer wieder nach dem gleichen Muster verlaufen und kein Ende finden. Dann ist anzunehmen, dass sich die Paarbeziehung in einer Krise befindet, welche die eigenen Klärungsmöglichkeiten übersteigt.

Sicherlich erfordert die Hinzuziehung eines Beraters erst einmal eine große Überwindung, aber sie bedeutet für das Paar einen großen Schritt vorwärts. Die Aufgabe des Beraters ist es in erster Linie, jedem der Partner zu ermöglichen, seine

Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen und offen auszusprechen, und dann einen Prozess zu strukturieren, in dem die Partner ihre Beziehung so reorganisieren können, dass diese wieder zu einer Quelle von Gesundheit, Zufriedenheit und innerem Wachstum werden kann. Die Beratung fördert ein tieferes Verständnis der Problemzusammenhänge und wird dabei immer versuchen, beiden Partnern gerecht zu werden. In der Regel bezieht sich eine Paarberatung auf mehrere Ebenen, etwa:

- Bedürfnisse und Wünsche, Perspektiven und Möglichkeiten
- Denk- und Verhaltensstile, Einstellungen, Gewohnheiten
- Gegenseitige Erwartungen, Regeln
- Gefühlsaustausch und Kommunikation
- Zärtlichkeit und Sexualität
- Konflikt- und Streitverhalten
- Nähe und Distanz
- Lebensgestaltung, Aufgabenverteilung
- Geschichte der Beziehung
- Erfahrungen aus der Herkunftsfamilie und früheren Beziehungen
- Männer- und Frauenbilder, Geschlechtsrollen
- Beziehung zu den Kindern, Erziehungsfragen

Auf all diesen Ebenen können Schwierigkeiten entstehen und die Beziehung gefährden, wenn das Paar aus eigener Kraft keine konstruktive Lösung für den Problembereich findet. Eine Paarberatung führt neben der konkreten Lösungs- und Entscheidungsfindung auch dazu, dass die Beziehung nachher viel bewusster gelebt werden kann und stellt somit auch ein Stück Selbsterfahrung dar.

Sexualtherapie und -beratung

Der Sexualität wird von den meisten Menschen eine große Bedeutung für die allgemeine Lebenszufriedenheit beigemessen. Eine erfüllte Sexualität mit dem Partner vermittelt Gefühle des Angenommenseins, der Ekstase und des Glücks. Den großen Erwartungen stehen auf der anderen Seite manchmal aber auch große Ängste gegenüber: die Angst vor Ablehnung, vor Kontrollverlust oder vor allzu großer Nähe.

Sexualität ist immer auf einen Partner gerichtet, sei er real oder nur vorgestellt. Sie entwickelt sich in der Auseinandersetzung mit den Bedürfnissen und Reaktionen der ersten zufälligen Sexualpartner. Nicht selten kommt es dabei zu Verletzungen und Unsicherheiten, die eine Weiterentwicklung des sexuellen Erfahrungsbereiches beschränken. Die einseitige Darstellung der Sexualität in unseren Medien als leicht zu konsumierendes Produkt fördert die Verunsicherung und verhindert einen offenen Dialog betroffener Paare.

Im Verlauf von Paarberatungen kommt irgendwann einmal das Gespräch auch auf den Bereich der Sexualität. Dabei lässt sich feststellen, dass die subjektiv erlebte Zufriedenheit in diesem Bereich nicht unbedingt mit der allgemeinen Zufriedenheit in der Partnerschaft übereinstimmt. Es gibt sowohl Paare in

ernstzunehmenden Krisen, die Ihre Sexualität zufriedenstellend erleben und als Kraftquelle nutzen können, als auch Paare, bei denen sich ungelöste Probleme der Partnerschaft empfindlich auf die sexuelle Beziehung auswirken.

Sexualität ist jedoch nicht nur aus der Partnerschaft heraus zu verstehen, sondern stellt sich auch als das Ergebnis einer individuellen Lerngeschichte dar, die immer wieder einem partnerschaftlichen Abstimmungsprozess ausgesetzt werden muss, damit sie sich weiterentwickeln kann.

Eine weitere Beobachtung ist die, dass sexuelle Probleme leicht eine Eigendynamik entfalten können. Das heißt, dass selbst wenn der Auslöser oder die Ursache einer Störung bereits verschwunden ist (z.B. eine Krise, eine Verunsicherung oder ein sexuelles Trauma), die Störung weiterbestehen und die sexuelle Beziehung gefährden kann. Die Verunsicherung eines Partners kann sich leicht im anderen Partner fortsetzen und dann wieder problemverstärkend zurückwirken. Ein solcher Teufelskreis wird noch weiter dadurch stabilisiert, dass viele Paare noch keine Sprache zum Ausdruck ihres sexuellen Begehrens gefunden haben, und daher oft nur indirekt und mehrdeutig kommunizieren. Manche Paare schweigen gar und vermeiden aus Scham oder aus Angst vor Konflikten, sexuelle Bedürfnisse anzusprechen.

Das unterschiedliche subjektive Erleben von Sexualität und Zärtlichkeit durch Menschen mit unterschiedlicher Lerngeschichte (und in der Regel unterschiedlichen Geschlechts) erfordert aber gerade die angstfreie und offene Kommunikation, die auf gegenseitiger Wertschätzung und Anerkennung dieser Unterschiede aufbaut. Daher ist in vielen Fällen die Bearbeitung einer Störung im Paargespräch sinnvoll. Der Partner kann dabei seinen Anteil an der Aufrechterhaltung der Störung besser erkennen und dieses Wissen für die zukünftige Gestaltung der sexuellen Beziehung nutzen. Unbewusste Schuldgefühle können abgebaut werden, so dass es zu einer selbstbewussten und angemessenen Unterstützung des Partners kommen kann. Auch wenn ein eher individuelles Problem zu bestehen scheint, so betreffen die erzielten Veränderungen doch immer auch beide Partner, so dass beiden Gelegenheit gegeben werden sollte, daran Anteil zu nehmen.

Die Beteiligung des Partners bezieht sich in der Regel sowohl auf die Sitzungen als auch auf Übungen, die zu Hause im Rahmen der Therapie durchgeführt werden. Manchmal können auch einzelne Sitzungen ohne Partner produktiv sein, soweit sie der Vorbereitung der Paargespräche dienen. Oft steht jedoch kein Partner zur Verfügung, oder man möchte erst einmal allein die sexuellen Probleme klären, bevor der Partner vielleicht später einmal in die Gespräche einbezogen wird.

Da sich manche Sexualstörungen auch auf dem Hintergrund somatischer Erkrankungen entwickeln können, ist in einigen Fällen eine Abklärung bei einem entsprechenden Facharzt (z.B. Urologe oder Frauenarzt) sinnvoll. Eine Bearbeitung sexueller Störungen allein oder zusammen mit dem Partner haben sich vor allem bei folgenden Problemen bewährt:

- Unterschiedliche Bedürfnisse bei der Gestaltung erotischer Kontakte
- Verlust oder Verminderung der sexuellen Lust bei einem Partner
- Störungen bei der Aufrechterhaltung der Erregung während des Verkehrs
- Verzögerter, fehlender oder zu früher Orgasmus
- Beeinträchtigung der Sexualität durch Konflikte im Alltag

Paardiagnostik - die Inspektion für Paare

Die Paardiagnostik ist für die Paare gedacht, die sich aus unterschiedlichen Gründen noch nicht zu einer Therapie entschließen konnten, jedoch innerhalb einer von vorn herein begrenzten Anzahl von Gesprächen eine klare Rückmeldung über Ihre Beziehung haben möchten, sei es, um über die Beziehung miteinander ins Gespräch zu kommen, den Grad der Bewusstheit über die in der Partnerschaft ablaufenden Prozesse zu erhöhen, oder um sich danach zu entscheiden, ob sie eine Therapie machen oder die Probleme selbst in Angriff nehmen können.

Der Schwerpunkt bei der Inspektion liegt bei der Diagnostik der Probleme mithilfe von psychologischen Tests, bei der Aufstellung einer Positiv- und Negativliste und bei der Beschreibung von Veränderungszielen. Durch konkrete Hausaufgaben wird neben der Statusdiagnose auch ausprobiert, ob das Paar auf der Grundlage von Verhaltensverschreibungen in der Lage ist, sich zu verändern. Daraus ergibt sich eine Abschätzung darüber, ob das Paar nach den etwa fünf Sitzungen mit Erfolg allein oder durch eine Therapie die Veränderung fortführen kann.

Die Analogie mit der Inspektion für Paare ist nicht so abwegig, wie es vielleicht auf den ersten Blick scheinen mag. So wie es die Aufgabe des TÜV ist, Unfälle durch regelmäßige technische Überwachung von Fahrzeugen zu vermeiden, so ist es die Aufgabe der Paardiagnostik, Trennungen und Scheidungen dort zu vermeiden, wo sie fahrlässig und vermeidbar wären. Viele Mängel wären zu beheben, wenn die Paare regelmäßig auf eine Institution zurückgreifen könnten, die ihnen ganz klar aufzeigen würde, an welchen Stellen ihres Beziehungsmotors kleinste Schäden bald zu einem Totalschaden führen könnten. Somit könnte auch in der Paardiagnostik eine Mängelliste erstellt werden, die danach in Form eines Prüfberichts wieder in die Verantwortung der Halter gelegt wird. Das Paar kann sich danach eine Werkstatt seines Vertrauens suchen, die die Schäden zu beheben versucht, um die Lebensdauer der Beziehung zu verlängern, oder es kann selbst nach Feierabend an der Beziehung basteln. Es kann aber durchaus bei unverhältnismäßig großem Aufwand nahe liegen, andere Konsequenzen in Erwägung zu ziehen, so z.B. eine Verschrottung des Fahrzeugs. Mit einigem Aufwand kann man jedoch auch einen Oldtimer noch liebevoll restaurieren, und zieht dann vielleicht sogar die neidischen Blicke der Menschen auf sich, die den leichteren Weg der regelmäßigen Neuanschaffung eines zwar modernen jedoch geschichtslosen Wagens gegangen sind.

Auf keinem anderen Gebiet sind Menschen schicksalsgläubiger als in Paarbeziehungen. Für die Verliebtheit mag es sogar zutreffen, dass wir von unbewussten Mächten getrieben und gelenkt werden (jeder hat schon einmal ein verliebtes Paar in sein Unglück rennen sehen). Es stimmt jedoch nur bedingt für die Phase der Zweierbeziehung, in der wir wieder klar zwischen 'gut' und 'schlecht' unterscheiden können. Wir wissen alle, wie sich ein Motor anhören sollte, damit wir uns voller Vertrauen auf eine längere Reise mit ihm einlassen können. Und wir wissen, wie wir behandelt werden möchten, damit wir uns in einer Beziehung gut fühlen und aus ihr heraus das Leben genießen können.

Schauen wir einmal in eine schicksalsgläubige Beziehung hinein: "Sieh mal, da vorn ist eine Tankstelle", sagte sie, als sich die Tanknadel im unteren Bereich der Benzinanzeige kaum noch tiefer herabsenken konnte und gleichzeitig blauer

Rauch aus der Motorhaube quoll, der von jedem Satelliten der Welt bereits deutlicher als jeder Waldbrand auszumachen war. Er: "Das ist nur ein bisschen Wasserdampf, wir schaffen es sicherlich noch bis zur nächsten Stadt. Schließlich konnte ich mich immer auf diese Auto verlassen." Sie: "Jetzt sind wir schon vorbei. Vielleicht hast Du recht. Wie müssen nur fest daran glauben!"

Es kann nicht sein, was nicht sein darf. Daher ziehen es viele Menschen vor, nicht zu reagieren, auch wenn die Zeichen bereits deutlich sichtbar sind. Gerade dann wäre es aber wichtig zu reagieren, um die Initiative im Konflikt zu behalten und noch genügend Entscheidungsspielraum zu haben. Die meisten Paare, die sich trennen, haben nie eine Beratung in Anspruch genommen. Sie waren sich bis zum Schluss sicher, dass sie diese nicht brauchen und dass eine Trennung unwahrscheinlich ist.

Nach unserer Erfahrung sind viele Probleme nicht so schwer zu lösen. Manchmal reichen schon wenige gute Gespräche aus, um dem Paar zu ermöglichen, etwas neues auszuprobieren. Wenn die Probleme jedoch über lange Zeit verleugnet werden, distanzieren sich die Partner zunehmend voneinander und die Beschädigung der Beziehungsbasis wird dann manchmal irreparabel.

Erfolgreiche Paare sind Paare, die ihre alltäglichen Probleme aktiv und lösungsorientiert angehen, auch wenn sie sich dazu einmal Hilfe von außen leisten müssen. Erfolgreiche Paare sind Paare, die ihre Probleme zu lange verleugnen, sei es um sich selbst und anderen etwas vorzuspielen, oder weil sie Angst haben, die Konflikte seien nicht lösbar. Mut zahlt sich hier in jedem Fall aus!

Beziehungsklärung

Während früher die Frage des Zusammenbleibens für Paare, die Beratung aufsuchen, oft nicht in Frage gestellt wurde, hat sich heute der Prozentsatz von ambivalenten Paaren wesentlich erhöht. Bevor die Entscheidung für die Beziehung nicht eindeutig beantwortet ist, laufen Interventionen in Richtung Verbesserung der Beziehung oft ins Leere. Daher ist es manchmal angebracht, zunächst darüber nachzudenken, ob die Bindungskräfte überhaupt ausreichen, worin sie bestehen, und welche noch unbearbeitete gemeinsamen Themen die Bindungskräfte schwächen.

Ziel der Klärungsgespräche ist, die zentrale Frage, wie die positive und negative Ereignisse der Partnerschaft von den Partnern unterschiedlich erlebt und verarbeitet wurden, und ob es noch Ansatzpunkte oder Möglichkeiten gibt, sich darüber zu verständigen. Wichtig dabei ist eine Kommunikationsstruktur, die ein Verstehen überhaupt ermöglicht, das heißt, die den Partnern genügend Raum gibt zuzuhören und Selbstreflexion erlaubt. Die Praxis stellt durch geeignete Regeln einen entlastenden und verletzungsfreien Raum zur Verfügung und sorgt dafür, dass die Gespräche nicht durch negativer Kommunikationsverhalten kontaminiert werden, damit sich die Partner auch in ihrer Unterschiedlichkeit würdigen können und konstruktiv ihren gemeinsamen oder getrennten Weg gehen können, und gegebenenfalls auch noch ihrer gemeinsamen Elternverantwortung gerecht werden können.

Sollte sich eine Basis für die Weiterentwicklung der Partnerschaft herausstellen, so werden weiterführende Angebote gemacht.

Coaching

Coaching für Paare

Aktive Gestaltung der Paarbeziehung

Im Verlauf einer Partnerschaft sehen sich die Partner nicht nur einer sich verändernden Umwelt ausgesetzt, sondern auch sie selbst machen eine stetige Entwicklung durch, die die Beziehung zum Partner verändert. Diese inneren oder äußeren Veränderungen können das Paar verunsichern und manchmal sogar in eine tiefgreifende Krise führen, die eine Weiterführung der Paarbeziehung überhaupt in Frage stellt.

Jede dritte in Deutschland geschlossene Ehe wird inzwischen, oft schon nach wenigen Jahren, geschieden. Lässt sich daraus schließen, dass die Partner von heute nicht mehr beziehungsfähig oder beziehungswillig sind, wie es in letzter Zeit öfters diskutiert wird?

Ein wesentlicher Grund für den anfangs erwähnten Trend liegt sicherlich darin begründet, dass eine Trennung oder Scheidung heute die Betroffenen in eine weniger ernste finanzielle und psycho-soziale Krise stürzt als in früheren Zeiten. Somit hat also der Druck abgenommen, Probleme innerhalb der Partnerschaft unbedingt lösen oder zumindest aushalten zu müssen. Partnerschaft ist heute eine sehr viel freiwilligere Angelegenheit als früher. Umso wichtiger ist es, dass das Paar über Strategien verfügt, die Paarbeziehung zur Zufriedenheit beider weiterzuentwickeln.

Partner in Beziehungen beeinflussen sich gegenseitig und somit kontrolliert jeder Partner zumindest einen Teil des Verhaltens des anderen. Das gilt für erwünschtes und problematisches Verhalten wie auch für Gefühle und Gedanken gleichermaßen. Positiv formuliert bedeutet das, dass eine Problemlösung nicht nur von einer Verhaltensänderung des Partners abhängt, sondern dass jeder der Partner dazu beitragen kann, dem anderen die gewünschte Verhaltensänderung auch zu ermöglichen.

Mit professioneller Hilfe schaffen es die Partner in Krisenzeiten leichter, die enge Verzahnung von wechselseitigem Verhalten und Fühlen zu durchschauen und sie für die Beziehungszufriedenheit nutzbar zu machen. Hilfe im Sinne von Paartherapie oder Eheberatung kann nur dann wirksam sein, wenn sich die Partner gefühlsmäßig noch ausreichend vertrauen. Dieses Vertrauen nimmt jedoch erfahrungsgemäß mit der Dauer der Krise oder des Problems ab. Außerdem tendieren auch kleine Unstimmigkeiten dazu, mit der Zeit als immer belastender wahrgenommen zu werden. Aus der Sicht des Paartherapeuten ist es also wünschenswert, wenn Paare frühzeitig zu einer kürzeren Beratung kommen, zu einer Zeit wenn auch begrenzte Maßnahmen noch genügend Aussicht auf Erfolg

haben. Eine lösungsorientierten Kurzzeit-Therapie zu einem frühen Zeitpunkt hat auch den Vorteil, dass sie das Paar für bestimmte problematische Beziehungsmuster sensibilisiert und Lösungswissen für künftige Konflikte zur Verfügung stellt.

Konfliktthemen werden von eigentlich zufriedenen Paaren häufig aus Angst zurückgestellt, um einem Streit aus dem Weg zu gehen, der die Beziehung destabilisieren könnte. Im gestützten Paargespräch können diese Ängste leichter überwunden werden, so dass sich andauernde Frustrationen erst gar nicht einschleichen können. Daneben können auch kritische Einflussfaktoren von außen bearbeitet werden, die eine Belastung für die Paarbeziehung darstellen, wie z.B. Spannungen eines Partners mit der Herkunftsfamilien des anderen, Stress am Arbeitsplatz etc.

Lösungen für die Partnerschaft

Das Coaching richtet sich an Paare, die noch keine intensivere Therapie benötigen, sich aber schon als möglicherweise gefährdet einstufen oder zumindest einige kritische Punkte zusammen aufarbeiten wollen. Inhalt des Coaching ist eine kurze Bestandsaufnahme der Beziehung mit dem Ziel, diese durch geeignete Maßnahmen für beide Partner zu verbessern und ernsteren Schwierigkeiten frühzeitig vorzubeugen. Während des Coaching wird nur das betrachtet, was Sie und Ihr Partner auch an Themen zulassen wollen.

Coaching ist für Paare gedacht, die keinen Zweifel daran haben, zusammen zu bleiben, jedoch Lust haben, aus dem Alltag der routinierten Beziehung wieder in einen intensiveren Austausch miteinander zu kommen. Wegen der nur monatlichen Treffen wird eine hohe Motivation vorausgesetzt, miteinander auch außerhalb der Sitzungen im Gespräch zu bleiben.

Die Treffen finden regelmäßig einmal im Monat statt. Zur Bearbeitung eines größeren Problembereiches können aber auch zusätzliche Sitzungen nach Bedarf hinzu gebucht werden. Ebenso steht es dem Paar frei, eine Kombination aus Einzel- und Paargesprächen zu wählen.

Coaching für Einzelpersonen

Coaching für einzelne Partner

Grundsätzlich sollten beide Partner zu einer Beratung gehen, wenn die Beziehung unbefriedigend verläuft, da ja auch beide Partner etwas zum Gelingen oder Misslingen der Partnerschaft beisteuern können. In bestimmten Fällen ist das jedoch nicht möglich, z.B.

- weil sich ein Partner aus Scham oder Gleichgültigkeit nicht zu einer Beratung motivieren lässt

- weil Sie bemerkt haben, dass es in früheren Partnerschaften bereits ähnliche Schwierigkeiten gab und Sie der Ursache zunächst bei sich selbst nachgehen möchten
- weil Sie nicht sicher sind, ob Sie wirklich noch bereit sind, auf eine Verbesserung der Beziehung zu drängen

In solchen Fällen können Sie natürlich Einzeltermine absprechen. Bitte bedenken Sie jedoch, dass es in der Regel für den anderen Partner etwas größere Überwindung kostet, auf Ihren Wunsch hin später in die schon laufenden Beratungen einzusteigen. Es ist daher ratsam, den Partner so früh wie möglich mit in die Gespräche einzubeziehen.

Coaching für Expartner

Manchmal kann man das Ende einer Beziehung nicht mehr aufhalten, sei es, dass der Partner entschieden hat zu gehen, oder sei es, dass Sie selbst Abschied nehmen mussten. Zurück bleiben oft starke Gefühle wie Trauer über den Verlust oder Wut auf sich selbst oder den Partner, die man kaum aushalten, geschweige denn mit anderen teilen kann. Die Ereignisse in engen Beziehungen sind die im Guten wie im Schlechten emotional bedeutungsvollsten Herausforderungen für die Psyche eines Menschen. Sie motivieren, geben Kraft und Lebensfreude, oder sie verletzen zutiefst und stürzen in lähmende Verzweiflung.

Besonders frustrierend ist die Situation, wenn der Expartner nicht mehr bereit oder in der Lage ist, die Gedanken und Gefühle anzuhören. Dann steht man allein, ist auf sich selbst zurückgeworfen, ohne sich der belastenden Gefühle entledigen zu können, so dass diese, nur notdürftig unter Kontrolle gehalten, Körper und Seele lange nicht zur Ruhe kommen lassen.

Wenn praktisch nichts mehr für die Beziehung getan werden kann, und die einzige Möglichkeit des Weiterlebens darin besteht, den Verlust anzuerkennen, um die eigene Stärke wiederzuerlangen, dann können Gespräche zur Trennungsbewältigung nützlich sein, diesen Prozess zu erleichtern und zu verkürzen.

Wenn eine Partnerschaft gescheitert ist, können die Gespräche für eine Nachbearbeitung und Strukturierung der Erfahrungen aus dieser Beziehung genutzt werden. Fragen könnten sein:

- Was hat nicht zusammen gepasst?
- Wie habe ich mich während der Partnerschaft entwickelt?
- Worin hat mich die Partnerschaft gestärkt bzw. eingeschränkt?
- Welche Potentiale habe ich in der Partnerschaft nicht ausleben können?

Coaching für Singles

Wenn eine neue Partnerschaft angestrebt wird, können die Gespräche helfen, das Selbstbewusstsein durch eine Klärung individueller Lebensziele zu erhöhen:

- Welche Entwicklungschancen eröffnen sich jetzt neu?
- Wie kann ich meinem Leben einen neuen Sinn geben?

- Wie müssen meine Entwicklungsbedingungen sein, damit ich meine Ideale verwirklichen kann?
- Was möchte ich möglicherweise an mir verändern?
- Wie kann ich die Prozesse in einer Partnerschaft besser mitgestalten?

Wenn Sie sich auf eine neue Partnerschaft vorbereiten möchten, sich jedoch gleichzeitig aus Angst vor neuen Verwicklungen oder Verletzungen davor fürchten:

- Welche individuellen Bedürfnisse möchte ich in einer Partnerschaft befriedigen?
- Welche Bereitschaften muss der Partner haben, mit dem ich auf Dauer zusammenleben könnte?
- Welche Entwicklungsziele muss ich bei mir selbst einleiten, damit eine Partnerschaft gelingen kann?
- Welche unbewussten Prozesse leiten mich bei der Partnersuche?
- Wie gehe ich mit Nähe- und Distanzwünschen während der Partnersuche um?

Liberales Ehevorbereitung

Trotz aller Scheidungsstatistiken steht eine dauerhafte Beziehung ganz oben auf der Wunschliste der meisten jungen Erwachsenen. Zufriedenstellende Partnerschaft wird oft als eine Sache des persönlichen Glücks oder Unglücks betrachtet, bei der es darum geht, den 'richtigen Partner' zu finden. Die Notwendigkeit einer Pflege der Partnerschaft wird gerade am Anfang einer Beziehung nur unzureichend wahrgenommen. Ehevorbereitung gibt jungen Partnerschaften ein Instrumentarium an die Hand, um schwierige Situationen in der gemeinsamen Zukunft zu meistern. Die Inhalte sind im Gegensatz zu den Angeboten der Kirchen weltanschaulich nicht gebunden.

Erfahrung zeigen deutlich, dass Paaren umso besser geholfen werden kann, je früher sie eine Beratung in Anspruch nehmen. Oft werden Konflikte jedoch jahrelang ausgehalten, bevor die Situation unkontrollierbar eskaliert. Damit wird vielfach ein unnötiger Leidensdruck geschaffen, der am Ende in Trennungsabsichten mündet.

Ehevorbereitung schafft bereits am Anfang der Beziehung Vertrauen zu paartherapeutischen Behandlern. Somit kennen die Paare eine Anlaufstelle für den Fall, dass die Krise nicht mehr allein bewältigt werden kann.

In der Ehevorbereitung wird an den positiven Ressourcen des Paares angesetzt, Sensibel wird das Bewusstsein für Kommunikation, Aufmerksamkeit und gegenseitige Unterstützung geschult.

In mehreren großen Studien westlicher Industriestaaten wurde nachgewiesen, dass Ehevorbereitungsprogramme in der Lage sind, die Anzahl von Trennungen und Scheidungen signifikant zu reduzieren, und somit die Kriterien für Ehequalität (Ehedauer und Ehezufriedenheit) zu verbessern.

Sie möchten einen Gutschein verschenken

Sie können die Kosten für ein oder mehrere Paargespräche für Hochzeitspaare übernehmen, indem Sie eine Kostenübernahme-Erklärung für ein entsprechendes Zeitkontingent abgeben.

Darauf hin senden wir Ihnen einen feierlich-dezenten Gutschein, den Sie dem Paar aushändigen können.

Die Zahlung erfolgt auf Rechnung an Sie, erst nachdem das Paar den Gutschein ganz oder teilweise eingelöst hat. Natürlich nur in dem Umfang, wie das Paar das zur Verfügung gestellte Kontingent genutzt hat.

Das beschenkte Paar bestimmt selbst, ob und wann es den Gutschein einlösen möchte.

Ihnen wurde der Gutschein geschenkt

Dann haben Sie weiter nichts zu tun, als einen ersten Termin zu vereinbaren. Finanzielle Verpflichtungen Ihrerseits bestehen nicht.

Wenn es Ihnen gefallen hat, und Sie von unseren Gesprächen profitieren, können Sie die Gespräche natürlich gerne über den vorausbezahlten Umfang auf eigene Kosten fortsetzen.

Sie gönnen sich die Ehevorbereitung selbst von Ihren Geldgeschenken

In diesem Fall reservieren Sie sich einfach einen Termin über unser Reservierungssystem. Alles weitere besprechen wir dann bei unserem ersten Treffen.

Paarmediation und Konfliktmanagement

Mediation ist ein Verfahren, mit dem in konkreten Streitigkeiten zwischen zwei Parteien vermittelt wird, um einer weiteren Eskalation entgegenzuwirken und zu einer für beide Seiten auch langfristig tragfähigen Lösung zu kommen.

Die Paarmediation richtet sich an zerstrittene Paare, die für einen eingrenzbaeren Bereich in eine Pattsituation geraten sind (die von beiden jeweils angestrebten Lösungen schließen sich gegenseitig aus).

Bei der Mediation kann man zunächst die Paarmediation von der Familienmediation abgrenzen. Die Familienmediation wird meist als ein außergerichtliches Verfahren zur Vorbereitung der Trennung genutzt. Bei diesen Auseinandersetzungen sind oft auch Kinder betroffen und werden nach ihren Möglichkeiten einbezogen.

Bei der Paarmediation handelt es sich dagegen um ein Verfahren der Konfliktregelung, das früher ansetzt. Es muss nicht zwangsläufig mit einer Trennung in Zusammenhang stehen, sondern es kann sich auf jeden Konflikt in einer Liebesbeziehung oder Partnerschaft handeln, der zunächst nicht lösbar erscheint und der langfristig die Gefahr birgt, eine Beziehung zu unterminieren und auszuhöhlen.

Dabei werden andere Aspekte der Beziehung weitgehend ausgeklammert, anders als in einer klassischen Paartherapie, in der auch auf die lebensgeschichtlichen Aspekte eingegangen und die Persönlichkeit der Partner mehr gewürdigt wird.

In der Paarmediation wird das Paar aufgefordert, neu zu verhandeln, indem es eher von den hinter den Positionen liegenden Bedürfnissen ausgeht und versucht, diesen gerecht zu werden.

Die Verhandlungen sind stark strukturiert und reglementiert, damit für das Paar wenig Gelegenheit besteht, in alte Muster zu fallen.

Die Paarmediation eignet sich auch als sogenannte Frühmediation in Trennungskrisen, um die ersten organisatorischen Probleme, zum Beispiel bei der Vorbereitung des Auszugs eines der Partner aus dem gemeinsamen Haushalt vorzubereiten.

Die Paarmediation ist ein offener Prozess, der nur Erfolg haben kann, wenn beide Partner zuversichtlich sind, dort etwas für sich erreichen zu können. Es werden daher jeweils nur zwei bis drei Stunden vereinbart mit der Option, die Zusammenarbeit dann im gegenseitigen Einvernehmen zu verlängern.

Meine Rolle dabei ist, Sie in das Gespräch zu bringen, und dabei Verletzungen und Eskalationen möglichst zu verhindern. Wir möchten weder Ihr Schiedsrichter bei der Austragung Ihrer Konflikte sein, noch Ihr Schlichter, der eigene Vermittlungsvorschläge macht. Wir verstehen unsere Aufgabe im Wesentlichen darin:

- Einen sicheren Rahmen für eine Begegnung zu schaffen;
- den Gegenstand der Gespräche zu strukturieren;
- Ihre derzeitigen und zukünftigen Bedürfnisse herauszuarbeiten;
- Möglichst viele alternative Regelungsszenarien zu generieren und diese zu Handlungsoptionen weiterzuentwickeln;
- Eine Atmosphäre zu schaffen, die von gegenseitigem Respekt und Kooperationsbereitschaft geprägt ist.

Familienmediation bei Trennung und Scheidung

Manchmal ist eine gescheiterte Paarbeziehung mit soviel Schmerz und gegenseitigen Verletzungen verbunden, dass gemeinsame Absprachen kaum noch möglich erscheinen. Die Eskalation des Streits verhindert für lange Zeit, dass die Partner emotional Abschied von einander nehmen können, und dass die Wunden verheilen. Es leiden aber nicht nur die ehemaligen Partner, sondern in besonderer Weise auch die Kinder, die nicht mehr wissen, wie sie sich in dieser Situation verhalten müssen, um beiden Eltern gerecht zu werden. Mediation hilft

einen Schluss-Strich unter die Vergangenheit zu ziehen und konstruktive Regelungen für die Zukunft zu finden.

Familienmediation ist ein Verfahren, das der Wiederherstellung oder Aufrechterhaltung der Kooperationsbeziehung nach einer Trennung dient. Insbesondere, wenn die Trennung einseitig herbeigeführt wurde oder einer der Partner den Eindruck hat, dass die Trennungsgründe vom anderen Partner absichtlich und ohne Berücksichtigung seiner Gefühle und berechtigten Interessen hergestellt wurden, kommt es zu einer emotionalen Verletzung, in deren Folge sich zunächst Trauer und Wut zu einem explosiven Gemisch verbinden. Oft reicht die Beziehung der Partner zu einer gemeinsamen Verarbeitung dieser Gefühle nicht mehr aus, sei es, dass sich der verlassende Partner bereits emotional sehr weit entfernt hat und er keine Verantwortung mehr für die Gefühle des Verlassenen übernehmen möchte, sei es, dass er sich einfach emotional überfordert fühlt. Manchmal wirken auch die neuen Partner des Paares auf das Konfliktgeschehen ein.

Die hier von mir entwickelte und angewandte Vorgehensweise zählt zu den psychosozialen Ansätzen, die den nach-partnerschaftlichen Beziehungsaspekt in den Mittelpunkt rückt. Es geht um die Herausarbeitung der Gerechtigkeitsvorstellungen der Partner, um das Ausloten von im beiderseitigen Interesse gemeinsam wahrgenommener Verantwortlichkeiten, z.B. die Elternverantwortung, die kreative Erweiterung von Optionen bezüglich gemeinsamer finanzieller Interessen, Regeln im Umgang mit neuen Partnern, etc.

Wenn Sie eine Mediation versuchen wollen, sollten Sie bereit sein, die folgenden Regeln einzuhalten:

- Verzicht auf Androhung von Gewalt oder von Behinderung berechtigter Interessen des Partners
- Selbstkontrolle negativer Gefühle, um Eskalationen zu vermeiden
- Aufrichtigkeit und förmlicher Umgang miteinander
- Aktive Offenlegung aller finanziell relevanten Daten
- Anerkennung der Rechte des Partners und der Kinder auf angemessenen Umgang miteinander
- Externe Beratung durch einen Rechtsanwalt, damit Sie Ihre rechtliche Situation einschätzen können

Zunächst loten wir die Bedürfnisse der Partner und Kinder nach der Trennung aus und generieren daraus Regelungsoptionen. Dann versuchen wir diese Optionen so zusammenzustellen, dass den Bedürfnissen aller Beteiligten so weit wie möglich Rechnung getragen wird. Erst am Schluss werden konkrete Regeln vereinbart, denen Sie dann als Gesamtpaket zustimmen können.

Die fertige Regelung wird Ihnen dann in Form eines Protokolls (Memorandum) ausgehändigt, so dass dieses von Ihren Anwälten überprüft und gegebenenfalls für zukünftige rechtliche Regelungen berücksichtigt werden kann.

Vor- und Nachteile von Mediation

- Sie können durch Mediation die strittigen Fragen eigenverantwortlich lösen.
- Sie können üben, gemeinsam wieder eine konstruktivere Gesprächskultur zu schaffen, so dass Ihre Kinder nicht mehr unter dem Streit leiden.

- Sie können Regelungen so treffen, dass diese sich an verändernde Bedürfnisse anpassen lassen.
- Sie können die emotionalen Kosten des Scheiterns der Beziehung begrenzen, indem Sie lernen, sich wieder als Menschen zu respektieren.
- Sie können durch neue gemeinsame Erfahrungen aus dem unwürdigen Automatismus des Rosenkrieges aussteigen.
- Sie können zukünftiges Leiden vermindern, das sich daraus ergibt, dass der Expartner immer ein Teil Ihrer Geschichte (und, wenn Sie Kinder haben, auch Ihres Familie) bleiben wird.

Unsere Rolle dabei ist, Sie in das Gespräch zu bringen, und dabei Verletzungen und Eskalationen möglichst zu verhindern. Wir möchten weder Ihr Schiedsrichter bei der Austragung Ihrer Konflikte sein, noch Ihr Schlichter, der eigene Vermittlungsvorschläge macht. Wir verstehen unsere Aufgabe im Wesentlichen darin:

- Einen sicheren Rahmen für eine Begegnung zu schaffen;
- den Gegenstand der Gespräche zu strukturieren;
- Ihre derzeitigen und zukünftigen Bedürfnisse herauszuarbeiten;
- Möglichst viele alternative Regelungsszenarien zu generieren und diese zu Handlungsoptionen weiterzuentwickeln;
- Eine Atmosphäre zu schaffen, die von gegenseitigem Respekt und Kooperationsbereitschaft geprägt ist.

Zwischen den Sitzungen benötigen Sie Zeit, um die Sitzungen angemessen vorzubereiten. Sie müssen Informationen einholen, Aufstellungen und Listen anfertigen und ggfs. die ersten einvernehmlichen Vereinbarungen organisieren und umsetzen.

Bitte berücksichtigen Sie, dass wir als Diplom-Psychologen nicht berechtigt sind, rechtsberaterisch tätig zu werden. Daher ersetzt die Mediation nicht den Rechtsanwalt.

Familientherapie und systemische Beratung

Eine Familie ist ein sehr komplexes soziales System, in dem Menschen verschiedenen Geschlechts und verschiedener Generationen eng zusammenleben. Die Familie und ihre Mitglieder befinden sich dabei in einem ständigen Veränderungsprozess: die Kinder haben ihre spezifischen Entwicklungsaufgaben und auch die Eltern sehen sich immer neuen Anforderungen ausgesetzt, auf die sie reagieren müssen. Da sich in einer Familie alle Mitglieder gegenseitig beeinflussen, ist jeder durch die Schwierigkeiten eines Einzelnen mitbetroffen und kann somit auch zu einer Lösung des Problems beitragen.

Daher geht es in der Familientherapie nicht so sehr um eine einzelne Person, sondern eher um die Interaktion und Kommunikation der Familienmitglieder untereinander. Durch die Stärkung des Beziehungsnetzes in der Familie können

Ressourcen aktiviert werden, die einzelnen Familienmitgliedern helfen, Schwierigkeiten und Entwicklungsschritte zu meistern. Zielgruppen sind zum Beispiel:

- Groß- und Kleinfamilien
- Einelternfamilien
- Stieffamilien
- Pflegefamilien
- Lebens- und Wohngemeinschaften
- Ehepaare
- Paare (auch gleichgeschlechtlich)

In Ausnahmefällen kann die Familientherapie auch als Einzeltherapie beginnen und dann je nach Bedarf auf einzelne Bezugspersonen ausgeweitet werden. Familientherapie hilft, wenn Veränderungen der Lebenssituation eingetreten sind oder wenn für einen der Partner, ein Kind oder die Paarbeziehung ein neuer Entwicklungsschritt ansteht und dafür neue Regeln gefunden werden müssen:

- Gestaltung der Partnerschaft
- Ablösung von der Herkunftsfamilie
- Abgrenzung der Paarbeziehung von den Kindern
- Arbeitslosigkeit oder Berentung
- Krankheit oder Tod eines Familienmitglieds
- Trennung oder Scheidung
- Bildung von "Stieffamilien"
- Integration von Pflegekindern

Familientherapie versteht psychische Probleme, Verhaltensauffälligkeiten oder psychosomatische Krankheiten als Hinweis darauf, dass sich die Familie als Ganzes noch nicht vollständig an eine Veränderung angepasst hat. Symptome können sein:

- Anhaltende Konflikte mit den Kindern, Eltern oder der Schwiegerfamilie
- Partnerschaftsprobleme, sexuelle Schwierigkeiten, Sinnkrisen
- Erziehungsschwierigkeiten, Überforderungsgefühle, Depressionen
- Kopfschmerzen, Magenprobleme, Schlafstörungen
- Lern- und Leistungsstörungen
- Einnässen, Essstörungen, Ängste
- Sucht, Selbstverletzung, Suizidversuche
- Rückzug, Aggressivität, Kriminalität

Familientherapie ist gerade da erfolgreich, wo die Bemühung um einen Einzelnen oder die Behandlung eines Einzelnen wirkungslos geblieben ist. Neue Problemlösungen können dann häufig vor dem Hintergrund der familiären und sozialen Beziehungen gefunden und verwirklicht werden.

Da sich alle in der Familie bereits Gedanken über das Problem gemacht haben, sollen auch alle Familienmitglieder in die Therapie mit einbezogen werden. Jeder kann aus seiner Sicht etwas zur Problemlösung beitragen, das gilt selbst für jüngere Kinder. Daher ist es wünschenswert, wenn die ganze Familie von Anfang an den Sitzungen beiwohnt. Wir sprechen dann gemeinsam mit allen Betroffenen darüber,

wie sie das Problem sehen und welche Lösungen sie sich für die Zukunft wünschen würden. Sehr oft hat dieser Austausch schon eine heilsame Wirkung, die sich außerhalb der Therapie weiter entfaltet. Daher reicht es, dass die Treffen in zwei bis dreiwöchigem Abstand stattfinden. Eine Sitzung dauert zwischen zwei und zweieinhalb Zeitstunden.

Durch das Vorhandensein einer neutralen Person, fällt es den Familienmitgliedern oft leichter, ihre Gefühle direkt auszudrücken, ohne dass die Situation zu eskalieren droht. Häufig können in der Therapie auch Tabuthemen angesprochen werden, über die sich die Familie vorher noch nicht zu sprechen getraut hat. Dadurch kann sich in der Familie wieder eine entspanntere Atmosphäre einstellen, die die Schutzfunktionen der Familie stärkt.

Psychotherapie und lösungsorientierte Kurzzeittherapie

Die lösungsorientierte Kurzzeit-Therapie unterscheidet sich von den klassischen Therapieverfahren Psychoanalyse und Verhaltenstherapie durch die radikale Abwendung von der Idee, dass Probleme oder Krankheitssymptome linear-kausal aus der Vergangenheit erklärt werden könnten, sei es aus nicht gelösten inneren Konflikten oder der Lerngeschichte des Individuums.

Nicht dass diese Einflussfaktoren gelehnt würden; es wird jedoch zurecht darauf hingewiesen, dass das aktuelle Erleben eines Menschen hauptsächlich das Ergebnis von Aufmerksamkeitsprozessen sei, so dass diesem Umstand in der Therapie ausreichend gewürdigt werden müsse.

Inhalt einer lösungsorientierten Therapie ist somit weniger die Auseinandersetzung mit Defiziten, Schwächen und negativen Einflüssen aus der Geschichte, als vielmehr die Konzentration auf Kompetenzen, Stärken und Lösungsmuster.

Ziel der lösungsorientierten Therapie ist es also, das Erleben einer Person positiv zu beeinflussen, jedoch nicht durch die nachträgliche Veränderung negativer Prozesse (was zudem sehr schwierig und langwierig ist), sondern durch die Aktivierung positiver Ressourcen für die Zukunft.

Methoden sind hierfür hauptsächlich das therapeutische Einzelgespräch sowie auf Wunsch hypnotherapeutische Strategien zur Stärkung des Selbstbewusstseins und zur Verbesserung des Wohlbefindens.

Zusätzlich werden natürlich durchaus ressourcen-aktivierende Strategien anderer Therapieverfahren einbezogen, soweit sie den Kriterien der Lösungsorientierung genügen, insbesondere verhaltenstherapeutische Übungs- und Beobachtungsaufgaben.

Im Unterschied zur original-amerikanischen Variante der lösungsorientierten Kurzzeit-Therapie kommt in unserer Praxis dieses Konzept innerhalb eines systemischen Bezugsrahmens zur Anwendung. Das bedeutet vor allem:

- **Klienten sind gleichwertige Partner im Lösungsprozess.** Maßnahmen werden transparent erklärt, so dass die Klienten in der Lage sind, eigenverantwortlich auszuwählen, was für sie stimmig ist und was nicht.

- **Klienten bleiben autonom in ihren Zielen und Vorstellungen.** Es werden keine Wahrheiten sondern Wirklichkeitskonstruktionen angeboten, aus denen Klienten diejenigen für sich auswählen können, die für sie zielförderlich sind.
- **Klienten dürfen sich selbst treu bleiben.** Da Veränderungen immer positive und negative Auswirkungen auf das soziale Umfeld haben, bleiben die Klienten frei darin, selbst zu bestimmen, was und wie schnell sie etwas ändern möchten.
- **Klienten können auf Wunsch wichtige Personen ihrer sozialen Umwelt in einzelne Gespräche einbeziehen.** Diese Möglichkeit eröffnet die Perspektive, zielförderlich auf den Beziehungskontext einzuwirken (z.B. Partnerschaft).

Die Lösungsorientierte Kurzzeit-Therapie ist als relativ neues Therapieverfahren noch nicht als sogenanntes Richtlinienverfahren im deutschen Gesundheitssystem zugelassen. Daher werden die Kosten bisher generell nicht durch die gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Falls Sie darauf angewiesen sind, dass die Kosten langfristig von der Kasse getragen werden, sollten Sie sich rechtzeitig in der Praxis eines niedergelassenen psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten um einen Therapieplatz bemühen. Wenn Sie möchten, können Sie die dort oft unvermeidliche Wartezeit von mehreren Monaten durch eine kurzfristige lösungs-orientierte und ressourcen-aktivierende Behandlung überbrücken. Dieses kann bei gerade erhöhtem Leidensdruck durchaus sinnvoll sein. Parallel dazu können wir für Sie den Kontakt zu geeigneten psychotherapeutischen Kollegen und Kolleginnen herstellen.

Die Sitzungen dauern jeweils 60 bis 75 Minuten und sollten im ersten Monat möglichst wöchentlich, später dann im zwei-wöchentlichen Rhythmus stattfinden, damit Ihre Unabhängigkeit von der Therapie gewahrt bleibt. Die Dauer der Behandlung bestimmen Sie selbst. Grundlage dieser Entscheidung sollte hier das eigene Wohlbefinden und die erreichten Fortschritte in die gewünschte Richtung sein.

Übrigens: Sie haben das Recht, sich selbst zu definieren und auch das zu benennen, was wir dann später vielleicht einmal gemeinsam abgeschlossen haben werden. Sie können es als "Psychotherapie", "Psychologische Beratung", "Coaching" oder sonst etwas bezeichnen, je nachdem, welche Bedeutung für Sie dann zielförderlicher sein wird.

Partnerseminare und Paargruppentrainings

Neben der klientenorientierten Diagnostik und Therapie partnerschaftlicher Probleme (Paartherapie, Paardiagnostik und Paarcoaching), die in Themen- und Methodenauswahl flexibel ist, bieten wir auch eine standardisierte Manual-gestützte Vorgehensweise an, die sich an wissenschaftlich in Ihrer Effektivität überprüften Programmen orientiert. Das bedeutet, dass jedes Paar dieselbe Behandlung erfährt, unabhängig von der individuellen Ausgestaltung der Probleme.

Es werden vorgegebene Themen mit den Methoden behandelt, die sich bei den meisten Paaren als hilfreich bewährt haben. In der Regel bekommen Sie das Programm bzw. Teile des Programms in schriftlicher Form zur Vor- und Nachbereitung der Sitzungen. Kleinere Snacks und Getränke stehen natürlich auch Verfügung. Die Betreuung erfolgt meist durch ein Therapeutenpaar, das gemeinsam oder abwechselnd mit dem Paar arbeitet.

Qualitätsmanagement für Paare

Die Lust auf Bindung ist trotz zunehmender Individualisierung in der Gesellschaft ungebrochen. Während häufig die zunehmenden Scheidungszahlen und die damit zusammenhängenden Folgen für die Gesellschaft bedauert werden, wollen wir uns diesem Trend nicht hingeben, sondern stellen uns die Frage, wie der Widerspruch zwischen Bindungslust und Bindungsfrust ausgeräumt werden könnte. Oft wird auf zu hohe Ansprüche der Partner hingewiesen, die nicht mehr bereit sind, Einschränkungen hinzunehmen und zu früh das Handtuch werfen würden. Auch das romantische Ideal unseres westlichen Liebeskonzeptes von freigewählten und auf Leidenschaft basierenden Beziehungen wird in diesen Zusammenhängen als Ursache für Frustrationen und Brüche bemängelt.

Möglicherweise liegt das Problem ungewollt kurzfristiger Bindungen und Trennungen jedoch eher an den zu geringen Ansprüchen, die Partner aneinander und an die Beziehung stellen. Die Leidenschaft scheint die Notwendigkeit individueller und partnerschaftlicher Entwicklung zunächst zu verschleiern. Sie scheint das Bedürfnis nach der Gewissheit geliebt zu werden zu befriedigen und so eine Situation herzustellen,

Egal, was Sie aus der Beziehung machen wollen, tun Sie es bewusst und systematisch. Konflikte in der Partnerschaft entstehen aus Uneinigkeit der Partner, was das Ziel der Beziehung sein soll. Man stelle sich die Beziehung als eine Reise vor, bei der den beiden Reisepartnern nicht nur verboten ist, über Ihre individuellen Reiseziele zu sprechen, denen sie darüber hinaus oft auch selbst nicht bewusst sind. Die dabei auftretenden Konflikte wären gekennzeichnet durch sich einander ausschließende Entscheidungen (links oder rechts), statt durch eine konstruktive Auseinandersetzung über den aufzusuchenden Ort und dessen gewünschte Beschaffenheit.

Das Reden über individuelle Bedürfnisse und Möglichkeiten macht den Partnern Angst, da diese Gespräche den Bestand der Beziehung in Frage stellen können. Daher wird der eigentliche Konflikt entweder auf Themen verschoben, die zunächst weniger gravierend erscheinen und auf die Außenstehenden oft banal wirken, oder er wird ganz verleugnet und äußert sich nur noch im Schweigen. Diese beiden unproduktiven Bewältigungsmöglichkeiten können von beiden Partnern gemeinsam (symmetrisch) oder arbeitsteilig (unsymmetrisch) übernommen werden. Sowohl Streit als auch Schweigen sind kurz- und mittelfristige Möglichkeiten, Gemeinsamkeit zu erhalten, ohne die wirklichen Unterschiede der Bedürfnisstrukturen wahrnehmen zu müssen. Jedoch können die Partner dadurch langfristig keine konstruktiveren Bewältigungsmechanismen entwickeln.

Qualitätsmanagement für Paare ignoriert die offensichtlichen bzw. bewussten Konflikte des Paares und stellt einen übergeordneten Bezugsrahmen auf der Bedürfnisebene zur Verfügung, der es Paaren ermöglicht, Zielkonflikte kreativ und wachstumsorientiert zu lösen. Dabei werden die Persönlichkeiten der Partner nicht als therapeutisches Problem betrachtet, sondern als eine vorgegebene Struktur, die in einer Beziehung so zu organisieren ist, dass der gemeinsame und individuelle Gewinn aus der Partnerschaft steigt.

Das Seminar basiert auf einem von uns entwickelten wertfreien Rahmenmodell und beinhaltet zweimal drei Zeitstunden an einem Wochenende. Die Gruppe besteht aus mindestens zwei, maximal drei Paaren.

Selbstorganisation

Gerne unterstützen wir Sie auch jenseits von systemischer Therapie und Beratung bei der Entwicklung Ihrer partnerschaftlichen Gestaltungsmöglichkeiten.

Partner besitzen ein angeborenes intuitives Wissen über Paarbeziehungen. In der Regel haben Sie feine Antennen zu erspüren, wann etwas in der Partnerschaft aus der Balance gekommen ist. Manchmal finden Paare jedoch keinen Weg, darüber ins Gespräch zu kommen und gemeinsame Lösungen zu suchen, so dass man auf der Suche nach kreativen Auswegen zunächst auf sich allein gestellt scheint.

Wir würden im Rahmen unserer Möglichkeiten die Beziehungskompetenzen von einzelnen Personen gerne in kleinen Gesprächskreisen zusammenführen, die sich selbst organisieren und sich selbst tragen können.

Selbsterfahrung

Die Selbsterfahrung ist für Partner geeignet, die sich über Ihre Erfahrungen in der Partnerschaft austauschen möchten, um für deren Klärung oder Gestaltung die Fähigkeiten einer Gruppe nutzbar zu machen.

Die Gruppe bietet dabei ein ideales Lernumfeld, da sie in der Lage ist, dem Einzelnen in einem geschützten Rahmen Rückmeldungen zu geben, die für eine Weiterentwicklung der Beziehung äußerst nützlich sind.

Durch die Wahrnehmung von Partnern mit ähnlichen Schwierigkeiten ergibt sich eine neue Perspektive, nämlich diesmal nicht als Betroffener, sondern als Unterstützer mit einem automatisch erweiterten Zugriff auf die eigenen Handlungsmöglichkeiten. Dieser Perspektivenwechsel ist sehr förderlich für eine lösungsorientierte Haltung den eigenen Problemen gegenüber.

Wir stellen die Räumlichkeiten (maximal acht Personen), moderieren einen neuen Gesprächskreis an, schlagen nützliche Gruppenregeln vor, unterstützen bei Gruppenproblemen - und lassen Sie in Ruhe arbeiten.

Falls Interesse an der Teilnahme an einer Gruppe besteht, nehmen Sie einfach per Mail mit uns Kontakt auf.

Häufige Fragen zur Paartherapie

Wie läuft das Erstgespräch ab?

Für das Erstgespräch sollten Sie sich ca. 75 bis 90 Minuten Zeit nehmen. Es ist unverbindlich, das heißt, Sie können es ohne weiteres innerhalb der ersten halben Stunde abbrechen, ohne dass Ihnen Kosten dafür entstehen. Es ist jedoch mehr als ein Vorgespräch, damit Sie auch sehen können, wie wir mit Ihnen arbeiten. Nach der ersten halben Stunde berechnen wir das normale Honorar anteilig für die restliche Sitzungsdauer. Das Honorar für die erste Sitzung zahlen Sie in bar vor Ort, für die weiteren Gespräche können Sie es jeweils auch nachträglich überwiesen.

Wie lange dauert eine Paartherapie?

Die Dauer einer Therapie oder Beratung wird in der Regel allein von dem Paar bestimmt. Es gibt keine Standardwerte, die meisten Paare kommen jedoch mit zehn Sitzungen aus. Sie sollten auf jeden Fall nur solange kommen, wie Sie glauben, wirklich einen Gewinn von den Gesprächen haben.

Wie oft finden die Sitzungen im Monat statt?

Mehr als ein Gespräch pro Woche ist in der Regel nicht sinnvoll, auch wenn akute Probleme in der Beziehung bestehen. Meistens wird mit zwei ca. 75- bis 90-minütigen Sitzungen pro Monat begonnen und die Abstände verlängern sich dann mit dem Fortschritt in der Therapie. So kann man besser beurteilen, ob die Verbesserung der Beziehung auch langfristig stabil bleibt.

Was wird in den Sitzungen überhaupt besprochen?

In der Regel bringen die Paare die problematischen Themen selbst ein. Die Aufgabe des Therapeuten besteht darin, diese so zu strukturieren, dass die Probleme möglichst effektiv einer Lösung zugeführt werden können. Dazu gehört auch, dass die Probleme und Ursachen im Gespräch deutlich herausgearbeitet werden.

Wird über alle Themen ganz offen geredet, auch über Sexualität?

Es wird über alles geredet, über das Sie reden möchten und können. Wenn Sie für das Problem relevante Themen nicht selbst einbringen, erhalten Sie wahrscheinlich trotzdem früher oder später ein entsprechendes Gesprächsangebot durch den Therapeuten. Dieses können Sie aber auch ablehnen oder auf einen späteren Zeitpunkt verschieben.

Wird in der Therapie auch auf unsere Kindheit Bezug genommen?

Sie selbst bestimmen, wie tief die Therapie gehen soll. Nach meiner Erfahrung ist es außerordentlich hilfreich für die Entwicklung der Partnerschaft, die Probleme auch in diesem Bezugsrahmen zu sehen. Ein großer Teil unseres Bindungsverhaltens ist im Austausch mit unseren ersten Bezugspersonen entstanden. Viele Reaktionstendenzen, bringen wir aus unserer Herkunftsfamilie mit, erworben durch unsere Erfahrungen im Geschwistersystem, durch Identifikation mit einem Elternteil oder durch Beobachtung der Paarbeziehung unserer Eltern. Ohne bewusste Auseinandersetzung damit können diese Vorbelastungen unkontrolliert in der Partnerschaft wirksam werden.

Mein Partner möchte nicht mitgehen, kann ich auch allein kommen?

Grundsätzlich ja, aber man sollte sich bewusst sein, dass Beziehungsprobleme in der Regel nur in der Beziehung lösbar sind. Einzelgespräche sollten sich daher auf eine vorläufige Klärung der eigenen Gefühle und Interessen beschränken und von kurzer Dauer sein. Partner lassen sich erfahrungsgemäß im Nachhinein nicht mehr so leicht motivieren zu einem Therapeuten mitzugehen, zu dem der andere Partner bereits ein Vertrauensverhältnis aufgebaut hat, da sie dann dessen Parteilichkeit befürchten.

Eigentlich möchte ich mich gern von meinem Partner trennen, kann ich das vorher im Einzelgespräch klären?

Ja, Sie können natürlich mit mir vorher im Einzelgespräch klären, ob für Paargespräche noch genügend Motivation bei Ihnen vorhanden ist.

Wie können wir die Zeit zwischen den Sitzungen optimal für unsere Partnerschaft nutzen?

In jeder Stunde bekommen Sie Aufgaben mit nach Hause, seien es Fragebögen, mit denen Sie sich auf das nächste Gespräch einstimmen können, seien es Paar- oder Einzelübungen oder konkrete Verhaltensverschreibungen. Ziel dieser Aufgaben ist es, Ihnen die Gelegenheit zu geben, selbständig und unabhängig von den Sitzungen möglichst schnell Fortschritte zu erzielen.

⇒ *Weitere Hilfen:*

Auf unseren Internetseiten

- www.tests-fuer-paare.de
- www.spiele-fuer-paare.de
- www.forum-fuer-paare.de

bekommen Sie ebenfalls viele Anregungen für intensive Gespräche zu Hause. Alle Tests und Spiele stehen Ihnen als Klienten der Praxis für Paare natürlich kostenlos zur Verfügung.

Kontakt

Telefon-Sprechstunden: Persönlich erreichbar in der Regel von Montags bis Freitags zwischen 14:00 und 15.30 Uhr - der Anrufbeantworter ist jedoch immer für Sie bereit.

Praxis-Sprechstunden: Montag bis Freitag von 10:00 bis 22:00 Uhr, jedoch nur nach telefonischer Voranmeldung. Ein kurzes persönliches Informationsgespräch bleibt für beide Seiten unverbindlich.

Postanschrift:	DYADE - die Praxis für Paare Dipl.-Psych. M. Söder bzw. D. Prentki Benrodestr. 125 D-40597 Düsseldorf
Telefon und Anrufbeantworter:	0211 / 44 57 52
Mailbox-System mit Infoansagen:	0211 / 484 67 81
Fax und Faxabruf mit Infos:	0211 / 484 67 82
Mobil:	0172 / 171 11 23 (Frau Prentki)
Mail:	dyade@praxis-fuer-paare.de
Web:	www.praxis-fuer-paare.de

Ausstattung

Die Praxis (105 qm) verfügt über zwei Therapieräume, Gruppenraum, Wartezimmer Büro, , Flur und zwei Toiletten in funktionaler und moderner Ausstattung. Getränke und kleinere Snacks stehen Ihnen selbstverständlich zur freien Verfügung.



Lage

Die neuen Räume sind ruhig gelegen, so dass unsere Klienten, anders als in der Innenstadt, nun eine sehr entspannte Parkplatzsituation vorfinden. Zum Rhein sind es nur wenige Schritte und eine Uferpromenade lädt zu jeder Jahreszeit zum Spaziergang zum Benrather Schloss ein.

Die Benrodestraße verläuft parallel zur Benrather Schlossallee und ist mit allen öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut zu erreichen. Über die Autobahnen A46 und A59 erfolgt auch die private Anfahrt aus den umliegenden Städten nun wesentlich schneller als zuvor, da der Stadtverkehr umgangen werden kann.



Straßenbahn: Linie 701 bis Schöne Aussicht
(dann ca. 100 m zu Fuß)

Bus: Linie 817 bis Schöne Aussicht
(dann ca. 100 m zu Fuß)

U-Bahn: Linien U74 bis Schöne Aussicht
(dann ca. 100 m zu Fuß)

S-Bahn: Linie S6 bis Bahnhof Benrath
(dann ca. 900 m zu Fuß)

Regional-Express: Linien RE1 und RE5 bis Bahnhof Benrath
(dann ca. 900 m zu Fuß)



Bildnachweis:

- Seite 1: aboutpixel.de / Zitronenplatscher © Thorwald Hoffmann
- Seiten 2, 4 und 26: dyade.de / Praxisfotos © Manfred Söder
- Seite 27: castamap.de / Benrath © OpenStreetMap
- Seite 28: aboutpixel.de / beauty food IV © Christoph Ruhland