JANA GANZERT | PAARTHERAPIE ONLINE

Ein Guide für Paare



Zwei Muster, ein Streit.

Für Paare, die immer wieder im selben Streit landen. Oder gar nicht mehr streiten.

INHALTSANGABE

Überblick

KAPITEL I

Erkennst du das?

Fünf Abende, die viele Paare kennen

KAPITEL II

Warum Reden allein nicht reicht

Zwei Muster, ein Streit · Die Spülmaschine

KAPITEL III

Mein Modell

Ein Bogen aus acht Steinen

KAPITEL IV

So arbeite ich

Der Ablauf in vier Schritten · Allein anfangen

KAPITEL V

Der Weg zu mir

Über Jana · Häufige Fragen · Kontakt



Ihr redet noch. Aber ihr erreicht euch nicht mehr.

Für Paare, die immer wieder im selben Streit landen. Oder gar nicht mehr streiten, was schlimmer ist. Bei mir versteht ihr, welche zwei Muster den Streit produzieren, und ihr bekommt einen Weg raus.

Ich bin Diplom-Psychologin und approbierte Psychotherapeutin, seit fast vierzig Jahren.

Fünf Abende, die viele Paare kennen.

1 **Der Abend ist still. Nicht friedlich, still.**

Ihr sitzt im selben Raum, jeder am eigenen Bildschirm. Niemand streitet. Es ist nur nichts mehr da, worüber man streiten würde.

2 **Der Streit über die Spülmaschine ist wieder da.**

Es sind immer dieselben drei Themen. Ihr kennt jeden Satz, der kommt. Und sagt ihn trotzdem.

3 **Du googelst nachts, ob das noch normal ist.**

Und löschst den Verlauf, bevor der andere wach wird.

4 **Vor den Kindern funktioniert ihr.**

Ihr seid ein gutes Team. Nur kein Paar mehr.

5 **Du weißt nicht mehr, ob du noch geliebt wirst oder nur noch geduldet.**

Und du traust dich nicht, es zu fragen, weil du die Antwort nicht hören willst.



Ihr streitet nicht gegeneinander. Ihr streitet gegen zwei Muster, die älter sind als eure Beziehung.

Ihr habt geredet. Wahrscheinlich mehr als die meisten. Ihr habt euch entschuldigt, Regeln gemacht, Ratgeber gelesen, es besser machen wollen. Und dann kam der Moment, in dem einer von euch einen bestimmten Satz gesagt hat, und der andere war wieder acht Jahre alt.

Das ist der Punkt, an dem Kommunikationsregeln aufhören zu wirken. Solange die alten Muster im Raum sind, kann das beste Gespräch nichts ändern. Es ist nicht euer Partner, der euch im Weg steht. Es ist das Muster, das ihn steuert. Und das eigene, das darauf anspringt.

Der Streit über die Spülmaschine ist nicht der Streit über die Spülmaschine. Es sind zwei Kindheitsmuster, die sich im Wohnzimmer treffen.

Die Spülmaschine.

Konstruiertes Beispiel zur Veranschaulichung, kein echter Fall.

SIE

WAS GESAGT WIRD

„Du hast die Spülmaschine schon wieder nicht ausgeräumt.“

WAS EIGENTLICH GESAGT WIRD

Ich trage das hier allein. Sieht das überhaupt jemand?

WOHER DAS KOMMT

Ein Kind, das früh gelernt hat, dass es nur zählt, wenn es funktioniert.

ER

WAS GESAGT WIRD

„Ich mach das gleich. Musst du immer so einen Ton haben?“

WAS EIGENTLICH GESAGT WIRD

Ich bin schon wieder nicht gut genug. Ich gehe, bevor du mich wegschickst.

WOHER DAS KOMMT

Ein Kind, dessen Mutter laut wurde, wenn sie überfordert war.

DIE KOLLISION

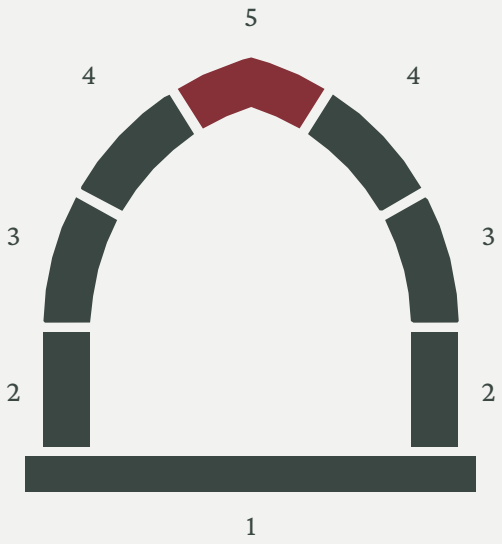
Ihr Muster ruft um Hilfe. Seins hört einen Angriff. Beide reagieren richtig, auf etwas, das gar nicht im Raum ist.

WAS SICH ÄNDERT, WENN BEIDE DAS SEHEN

Der Satz über die Spülmaschine bleibt derselbe. Aber sie weiß jetzt, dass sie nach Hilfe ruft, und er weiß, dass er nicht angegriffen wird. Das ist der Moment, in dem zwei Erwachsene wieder miteinander reden statt zwei Kinder.

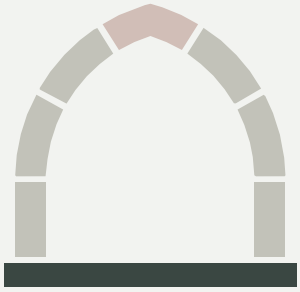


Eine gute Beziehung ist wie ein Bogen aus acht Steinen.



Der Schweizer Paartherapeut Jürg Willi nannte es Kollusion, wenn zwei Menschen sich genau dort finden, wo beide dasselbe ungelöste Thema aus ihrer Kindheit tragen, der eine auf der starken, der andere auf der bedürftigen Seite.

Ein Bogen zeigt, wie aus diesem Festhalten ein gegenseitiges Tragen werden kann: Keine Hälfte steht allein, jede ruht auf ihrem eigenen Pfeiler, und erst zusammen halten sie. Oben schließt der Schlussstein beide Seiten zu etwas Neuem.

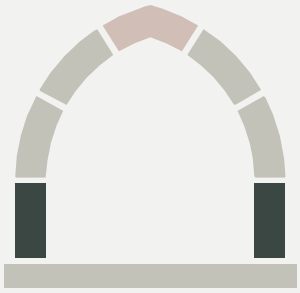


1 · Die Basis

Psychoedukation, das Verständnis für psychologische Vorgänge

Verstehen, was zwischen euch passiert

Wenn ihr immer wieder im selben Streit landet, geht es selten um das Thema. Dann treffen zwei Muster aufeinander, die jeder als Kind gelernt hat, um in seiner Familie zurechtzukommen. Diese Muster waren damals klug. Wer das versteht, sucht keinen Schuldigen mehr, und ihr bekommt eine gemeinsame Sprache für das, was zwischen euch passiert.

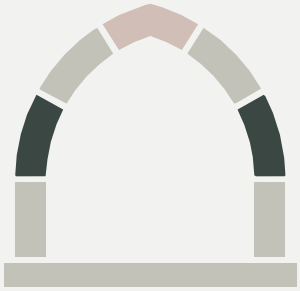


2 · Zwei Pfeiler

Jeder schaut auf sich

Die eigene Prägung

Jeder von euch bringt seine eigene Prägung mit: wie er als Kind gelernt hat, zu vertrauen, versorgt zu werden, sich zu behaupten und etwas zu leisten. Deshalb schaut zuerst jeder auf sich und nicht auf den anderen. Woher kommt mein Muster, wovor schützt es mich, was kostet es mich? Ihr habt ein Muster, ihr seid es nicht.

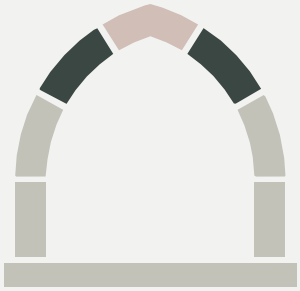


3 · Zwei Bogensteine

Selbstfürsorge

Gut für sich selbst sorgen

Was einem als Kind gefehlt hat, erwartet man später gern vom Partner. Das kann kein Partner auf Dauer leisten. Selbstfürsorge heißt: Jeder gibt sich selbst, was das Kind von damals gebraucht hätte, und spricht Wünsche und Grenzen aus, statt sie zurückzuhalten oder als Vorwurf loszuwerden.

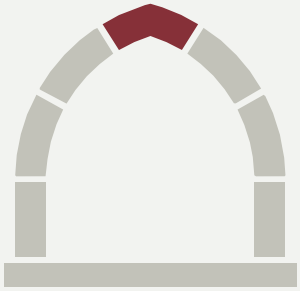


4 · Zwei Bogensteine

Integration

Zurückholen, was man dem anderen überlassen hat

In einer Kollusion teilen sich zwei Menschen die Rollen: Einer lebt die Stärke für beide, der andere die Bedürftigkeit. Integration heißt, dass jeder zurückholt, was er dem anderen überlassen hat. Wer immer stark war, darf auch brauchen. Wer immer gebraucht hat, entdeckt die eigene Kraft.



5 · Der Schlussstein

Das Neue

Die Beziehung als etwas Drittes

Wenn beide Seiten ihre Anteile erkennen und gut für sich sorgen, kann Neues entstehen. Es ist eine Beziehung zwischen zwei Menschen, die einander nicht mehr brauchen, um das Alte auszugleichen, und sich trotzdem füreinander entscheiden. Das ist nicht das Verschmelzen der ersten Verliebtheit, sondern ein Drittes neben den beiden Einzelnen.

In der Baukunst wird der Schlussstein zuletzt gesetzt. Erst dann trägt der Bogen sich selbst, und das Gerüst ist überflüssig.



Zwei Muster, ein Streit.

Ich behandle nicht euren Streit. Ich arbeite mit den zwei Mustern, die ihn produzieren, und schaue mit euch dahin, wo sie entstanden sind.

SCHRITT 1

Der Streit, wie er wirklich läuft

Wir nehmen einen echten Streit auseinander, Satz für Satz. Nicht wer recht hatte, sondern: Was ist in wem passiert, genau in dem Moment, in dem es gekippt ist?

SCHRITT 2

Das eigene Muster

Jeder von euch sieht sein Muster. Woher es kommt, wovor es dich schützt, was es dich kostet. Das ist Verstehen, kein Vorwurf. Dieser Schritt geht auch im Einzelsetting.

SCHRITT 3

Die Kollision

Wir finden die Stelle, an der dein Muster seins auslöst und umgekehrt. Wer das einmal gesehen hat, kann es nicht mehr nicht sehen.

SCHRITT 4

Der Weg raus

Ihr lernt, den Moment zu erkennen, bevor er kippt, und anders zu reagieren, als das Muster will. Ausdruck statt Vorwurf. Das übt ihr, bis es ohne mich geht.

Danach: Ich arbeite mit jedem von euch einzeln, anschließend folgt ein weiteres gemeinsames Gespräch. Eine Sitzung dauert 90 Minuten.

Und wenn dein Partner nicht mitkommen will?

Das ist der häufigste Grund, warum Paare sich nie melden. Nicht das Geld. Der andere will nicht, hat keine Zeit, hält nichts davon. Oder du traust dich nicht, ihn zu fragen.

Die ehrliche Antwort: Du kannst allein anfangen. Ein Muster braucht zwei, um zu kollidieren, aber nur einen, um es zu erkennen.

Wenn du dein eigenes verstehst und anders reagierst, verändert sich der Streit, auch wenn dein Partner nie einen Fuß in meine Praxis setzt.

Oft kommt er dann doch. Nicht, weil du ihn überredet hast, sondern weil sich zu Hause etwas geändert hat. Und wenn nicht: Dann weißt du am Ende, woran du bist.



EIN SATZ, DEN DU SAGEN KANNST

„Ich gehe da hin, weil ich verstehen will, was ich zu unserem Streit beitrage. Du musst nicht mit. Aber du darfst."

Über Jana



Ich kenne die Nächte, in denen man nicht weiß, ob es überhaupt noch geht.

Ich bin Jana Ganzert, Diplom-Psychologin und approbierte Psychotherapeutin, seit fast vierzig Jahren im Beruf und seit 2003 in eigener Praxis in Nordenham.

Bevor ich mich niedergelassen habe, habe ich im Jugendamt, in der Erziehungsberatung, als Gutachterin am Familiengericht und als Lehrbeauftragte an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg gearbeitet.

Ich schenke dir keine Fische, ich lehre dich lieber fischen. Ihr sollt mich nicht brauchen. Ihr sollt euch wieder haben.

QUALIFIKATION

- Diplom in Psychologie, Universität Leipzig (1990), Schwerpunkt klinische Psychologie
- Tiefenpsychologische Psychotherapeutin mit Approbation
- Zertifizierte systemische Familien- und Paartherapeutin
- Klinische Hypnotherapeutin, Milton-Erickson-Institut Hamburg
- Subspezialisierung in Individualpsychologie, Alfred-Adler-Institut Delmenhorst
- Sachverständigengutachterin am Familiengericht
- Eigene Praxis in Nordenham seit 2003

Was Paare mich vor dem ersten Termin fragen.

Übernimmt das die Krankenkasse?

Nein. Paartherapie ist in Deutschland keine Kassenleistung, auch nicht bei einer approbierten Psychotherapeutin. Der Vorteil: kein Antrag, keine Diagnose, keine Wartezeit auf eine Genehmigung.

Wie lange dauert das?

Das kann ich erst nach dem Erstgespräch einschätzen, und dann sage ich es euch ehrlich. Manche Paare brauchen wenige Termine, andere einen längeren Weg.

Unterliegt das der Schweigepflicht?

Ja, vollständig. Wie wir mit Einzelgesprächen innerhalb der Paartherapie umgehen, klären wir am Anfang offen zu dritt.

Kann ich auch allein kommen?

Ja. Das eigene Muster zu verstehen geht auch im Einzelsetting, und für viele ist das der erste Schritt.

Müssen wir in die Praxis kommen?

Nein. Die Sitzungen finden per Video statt. Ihr braucht einen ruhigen Raum und sitzt beide vor derselben Kamera. Wer lieber persönlich kommt, ist in meiner Praxis in Nordenham willkommen.

Was ist der Unterschied zu Paarberatung oder Paarcoaching?

Paarberatung und Paarcoaching darf jeder anbieten. Diplom-Psychologin und approbierte Psychotherapeutin sind geschützte Bezeichnungen mit Studium, mehrjähriger Ausbildung und staatlicher Approbation dahinter.

Wir stehen kurz vor der Trennung. Ist es zu spät?

Das weiß ich nicht, und ich sage euch nicht, was ihr hören wollt. Was ich weiß: Auch eine Trennung geht besser, wenn beide verstehen, was passiert ist.



Ihr müsst nicht wissen, ob es noch geht. Eine kurze Mail reicht.

Das Muster wird nicht müde. Es wartet auf den nächsten Abend. Ihr könnt vorher da sein.

ERSTGESPRÄCH ANFRAGEN

akademie.janaganzert@gmail.com

janaganzert.de

Bitte schreibt in eine erste E-Mail keine Einzelheiten zu eurer Situation. Ein Satz, dass ihr ein Erstgespräch möchtet, und eine Telefonnummer reichen.

Jana Ganzert

DIPLOM-PSYCHOLOGIN · PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN