

Raum fuer offene Kommunikation

M. Sc. Julia Bucher

Psychotherapeutin

Familien- und Paartherapeutin

Paarberatung bei Julia Bucher

«A relationship isn't «happily ever after», it's a commitment to working through each other's trauma responses, and honoring your own needs and boundaries. Learning to love like an adult takes an unbelievable amount of self-awareness, emotional maturity and forgiveness»

Zitat von @deepmindsnanonymous

Übersetzung (sinngemäss von mir, Julia Bucher): Eine Beziehung ist nicht einfach eine schöne, rosarote Romanze mit immer glücklichen Zeiten, es ist eine bewusste Entscheidung füreinander und auch dafür, an den gemeinsamen verletzten Reaktionen und Verhaltensweisen zu arbeiten, die aus alten / früheren Verletzungen resultieren unter Berücksichtigung der eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Wie eine emotional erwachsene Person im psychologischen Sinn zu lieben erfordert ein unglaubliches Ausmass an Selbstreflexionsfähigkeiten und Selbst-Bewusstsein, emotionaler Reife und der Fähigkeit des Verständnisses für mein Gegenüber, der Fähigkeit zu verzeihen.

Dieses Zitat widerspiegelt kurz und bündig meine therapeutische Haltung und Arbeitsweise in der Paarberatung. Als Psychotherapeutin mit langjähriger Erfahrung aus der Einzeltherapie ist mir inzwischen klar geworden, wie prägend unsere kindlichen und jugendlichen Bindungsstile und -erfahrungen für unser Verhalten in Partnerschaften sind. Diese Erfahrungen von früher bestimmen massgeblich, wie wir mit Konfliktsituationen umgehen, welche Strategien wir bei Verletzungen oder Verunsicherungen anwenden. Je weniger bewusst uns die alten Verletzungen und Bindungsmuster sind, desto eher werden sie in der Gegenwart ausagiert. Dies beeinflusst die Qualität der Partnerschaft massgeblich. Auch keine andere Beziehungskonstellation wie die Partnerschaft ist dafür determiniert, dass wir uns selbst so verletzlich fühlen und viele unbewussten Erwartungen von unseren jüngeren Anteilen auf unser Gegenüber projizieren. Erfüllt dies der Partner / die Partnerin nicht, entstehen Gefühle der Enttäuschung, Distanz, es kann zu Konflikten, Eifersucht, Trennungssituationen oder einem beleidigten Ausharren kommen. In meinem ganzheitlichen, prozessorientierten Ansatz zur Paarberatung und -therapie setze ich genau daran es, es geht hierbei ums Offenlegen von solchen Dynamiken, um in einem neutralen, offenen Raum sich gegenseitig unabhängig von sich selbst zu verstehen und auch zu verstehen, dass es eine Chance sein kann, wenn der Partner / die Partnerin eben nicht so ist, wie ich es gerne hätte oder bräuchte. Es geht ums aktive Zuhören, das heisst, das Einlassen wertfrei aufs Gegenüber, um das Bewusstwerden der eigenen Bindungsmuster und die Unterscheidung zwischen meinen Erwartungen und den Qualitäten des Gegenübers. Zuletzt geht es auch um Trauer- und Akzeptanzprozesse, wie ich damit umgehen kann, wenn ich etwas nicht bekomme und einen realistischen Blick sowohl auf die eigenen Entwicklungsmöglichkeiten und -begrenzungen wie auch -potentiale. Partnerschaften sind als intensive zwischenmenschliche Beziehung geradewegs dazu auserkoren, dass auch alte Traumatisierungen und negative Bindungserfahrungen heilen können, wenn ein Bewusstsein über die Dynamiken vorhanden sind (vgl. den paartherapeutischen Ansatz nach Dr. Orna Guralnik).