

Sie hilft Paaren durch die Krise

Barbara Heller aus Altötting ist eine von derzeit fünf emotionsfokussierten Paartherapeuten deutschlandweit

Altötting. Manchmal geht es tatsächlich um die sprichwörtlich nicht zugedrehte Zahnpastatube. Um den Streit, der sich bei Paaren daraus entwickeln kann und um das quälende Ping-Pong-Spiel der Gemeinheiten. Aber eigentlich geht es Barbara Heller um das, was dahinter liegt. Um das Nichtausgesprochene, um die Verletzungen und Enttäuschungen im Inneren des Einzelnen. Dr. Barbara Heller, studierte Sozialpsychologin, ist Eheberaterin in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) im Bistum Passau und seit wenigen Tagen nun auch zertifizierte Eheberaterin für Emotionsfokussierte Paartherapie. Eine von fünf deutschlandweit und die erste in Bayern, so die Beratungsstelle des Bistums in einer Pressemitteilung.

Seit drei Jahren praktiziert die EFL im Bistum Passau als erste kirchlich getragene Paarberatung in Deutschland die „Emotionsfokussierte Paartherapie“ – unter Ausbildung und Supervision von hochrangigen Spezialisten aus Kanada, US-Amerika und Norwegen. „Im Vergleich zu den bisherigen Angeboten der Paarberatung lässt die emotionsfokussierte Paartherapie die Hintergründe partnerschaftlichen Streits besser

verstehen und interpretiert das Rückzugs- oder Verfolgungsverhalten als Teil des Bindungsbedürfnisses der Partner“, heißt es in der Pressemitteilung weiter.

„Wir gehen in die Verletzlichkeit hinein“, fasst es Barbara Heller zusammen. In langsamen Schritten und in vielen Stunden wird genau hingeschaut, warum das Paar in die spezifischen Muster verfällt. „Und fast jedes Paar hat dieses ‚spezielle Muster‘“, so Heller. In den Sitzungen, die momentan auch online stattfinden, wird genau da hineingehorcht. Diese Konfliktzyklen seien oft wie Tangoschritte, beschreibt es Heller. Ein Hin und Her. Ein harmonischer, schöner Tanz wird es für das Paar erst durch das Gemeinsame. Wenn sich der eine auf den anderen einlässt, damit sie gemeinsam im Tritt bleiben.

Dieses Hineinhorchen in die Konflikte, dieses Ergründen von Handlungsmustern und den Emotionen, die dahinter stecken, sei für die Paare anstrengend, aufwühlend und oft mit Tränen verbunden, so Heller. Aber es helfe, das eigene Handeln zu verstehen. „Aber man muss diese Art der Therapie auch wollen“, betont sie.



Barbara Heller kann sich mit dem neuen Therapieansatz langsamer vortasten und herausfinden, warum es zwischen zwei Menschen nicht funktioniert. – Foto: red

„Und beide Partner müssen es wollen.“

Oft sitzen Paare bei ihr, die erklären, sie lieben den anderen und wüssten auch, dass der andere sie liebe – und dennoch sei ihnen die Bindung zueinander verlorengegangen. Der sichere Hafen ist in stürmische Gezeiten geraten.

Und genau hier setzt die studierte Sozialpsychologin an. „Jeder will sich aufgehoben fühlen“, betont Heller. Es sei ein Grundbedürfnis des Menschen.

Heller selbst führte ebenfalls das Bedürfnis nach Nähe in die Wallfahrtsstadt Altötting. „Ich habe meinen Mann während des Studiums kennen gelernt“, erzählt die gebürtige US-Amerikanerin, die in Maine aufgewachsen ist. Seit 27 Jahren nun lebt sie in Deutschland, seit fünf Jahren hilft die heute 58-Jährige Paaren durch die Krise.

Dieser neue Ansatz in der Beratung hat sie gereizt. Auch, weil man mehr Zeit hat, sich langsamer vortastet. Mindestens 20 bis 25 Sitzungen seien realistisch, so Heller. Die Altöttingerin ist nun anerkanntes Mitglied der ICEEFT (International Centre for Excel-

lence in Emotionally Focused Therapy). Zudem ist Heller in der EFL des Bistums die zuständige Koordinatorin für die Emotionsfokussierte Paartherapie, denn weitere Kollegen lassen sich derzeit in diesem Bereich ausbilden.

Helmut A. Höfl, Leiter der Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Diözese Passau, freut sich über dieses Zusatzangebot: „Aus dem Senfkorn unermüdlicher Wirkungsforschung und der kritischen Selbstüberprüfung unserer Arbeit führte der Weg in eine Arbeit mit Paaren, die nicht nur sehr wirksam, sondern auch enorm feinfühlig und bindungsstärkend ist – und heute stehen wir vor dem ersten Baum in der Reihe von gut ausgebildeten Paartherapeuten.“ Auch von Seiten der Diözese zeigt man sich erfreut: „Hier ist jeder Euro gut eingesetzt, wenn es um das nachweisliche Senken der Scheidungsbereitschaft und vor allem um eine tragende, erfüllte und tief verbundene Partnerschaft geht.“ – jo

**Gesichter
des Landkreises**