



„ Es geht um die Kunst, in einer Krise das Paar-Sein neu und anders zu gestalten.“

Dabei unterstützt Henrietta Meindorf Paare in ihrer Praxis in der Gladbacher Fußgängerzone.

Geschulter Blick auf Zweisamkeit

PAARTHERAPIE. Eine gesunde Paar-Beziehung fördert auch die Gesundheit des Individuums. Aber auch der Umkehrschluss gilt. Eine Krise muss längst nicht das Aus einer Beziehung sein. Eine Paartherapie kann hier Sinn machen.

Nichts ist so beständig wie der Wandel.“ Dieses 2.500 Jahre alte Heraklit-Zitat hat auch heute noch seine Berechtigung und das gilt in vielfältigster Weise auch für Beziehungen. „Berufliche Veränderungen, die Entwicklung konträrer Vorstellungen bei der Familienplanung oder auch sich verstärkende abweichende Wertevorstellungen können Krisen in einer Beziehung verursachen“, berichtet Henrietta Meindorf aus ihrer beruflichen Praxis.

Im Bergisch Gladbacher Zentrum arbeitet sie in ihrer Praxis für Psychotherapie (nach Heilpraktiker-Gesetz), Paartherapie/Beratung, Coaching & Supervision häufig mit Paaren. Und wenn die zu ihr kommen, haben sie meist ein Problem im zwischenmenschlichen Miteinander festgestellt. Das klingt negativ, ist es aber aus Meindorfs Sicht erst einmal gar nicht: „Ich gehe davon aus, dass problematisches Verhalten immer bereits ein Lösungsversuch ist.“ Im Rahmen einer Therapie ermöglicht es die geschulte Fachfrau dem Paar, aus diesem ersten Lösungsversuch wieder mehr Verständnis füreinander zu entwickeln und neue

friedlichere Wege zu gestalten. „Ich unterstütze das Paar zum Beispiel darin, sich im Streit stoppen zu lernen, um destruktives Verhalten verlässlich zu beenden und wieder Vertrauen aufbauen zu können. Denn es geht um die Kunst, in einer Krise das Paar-Sein neu und anders zu gestalten.“

Flexibilität, Kreativität, aber auch eine verbindliche Einsatzbereitschaft für die gemeinsame Liebe sind Voraussetzungen dafür, als Paar aus einer Krise herauszukommen. „Es gibt keine größere individuelle Entwicklungsherausforderung als eine verbindlich gelebte Partnerschaft.“ Das Zitat des 2019 verstorbenen Schweizer Facharztes für Psychotherapie Jürg Willi nutzt Meindorf gerne, um klarzumachen, wie wichtig das Verhalten des Einzelnen für das Paar ist. Notwendig dazu sind eine gelingende und selbstverständlich gewaltfreie Streitkultur. Meindorf: „Zuhören können gehört unbedingt dazu, das Beachten von Streitregeln, eine Kultur der Versöhnung, auch Humor und die Haltung, den Alltag nicht alltäglich werden zu lassen.“

Denn es lohnt sich als Paar wirklich in Beziehung zu sein. Dies schafft einen Mehrwert für beide Individuen, sorgt für mehr Ausgeglichenheit und somit zur Förderung der Gesamtgesundheit des Menschen. Und um dahinzukommen, unterstützt Meindorf beide Partner dabei, über gegenseitige Akzeptanz und Toleranz den Unterschieden gegenüber, mit einer gesunden Mischung aus Verbindung und Abgrenzung ihre Liebe wieder neu zu entdecken. Nicht umsonst hat sie auf ihrer Homepage Max Frisch zitiert: „Welche Ungeheuerlichkeit, dass der Mensch allein nicht ein Ganzes ist!“ ■


Henrietta Meindorf
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Henrietta Meindorf

Praxis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz
Paartherapie/Beratung · Coaching & Supervision

Hauptstraße 158 · 51465 Bergisch Gladbach
Telefon: 0177 7840893

www.meindorf-beratung.de

