

Mediation und Paarberatung | Paartherapie | Eheberatung

Mediation und Paarberatung/ Paartherapie/ Eheberatung Bremen

Die Mediation ist ein sehr hilfreiches Verfahren um eine Lösung für eher sachliche Konflikte zu suchen. Beispielsweise wenn es um eine Umgangsregelung für die Kinder geht, um die Frage, wer nach einer Trennung in der gemeinsamen Wohnung bleibt und ähnliches.

In der Paarberatung oder Paartherapie geht es dagegen um eine emotionale Klärung. Um wieder friedlich und liebevoll miteinander umgehen zu können, möchten Paare oft besser verstehen, „was zwischen uns passiert ist“ oder „warum wir immer wieder in diese Schleifen geraten“.

Sie möchten wieder miteinander in Kontakt kommen und Nähe ermöglichen, weniger Streiten und mehr miteinander reden. Manchmal reicht es nicht aus, eine Einigung für bestimmte Meinungsverschiedenheiten zu finden, es braucht auch ein liebevolles Gesehenwerden, manchmal eine Entschuldigung, eine Wiedergutmachung für eine erlittene Kränkung, eine Lösung auf der emotionalen Ebene.

Paarberatung, Paartherapie und Eheberatung

In der ersten Phase der Verliebtheit gehen Menschen oft ganz darin auf, die Wünsche und Bedürfnisse der Partnerin/ des Partners zu erfüllen und fühlen sich ihrerseits ganz und gar erfüllt davon, dass ihre Wünsche und Träume endlich wahr geworden sind.

Nach einiger Zeit jedoch stellt sich jedoch heraus, dass die Partnerin/ der Partner nicht immer zur Verfügung stehen kann, um die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen- es entsteht das Gefühl, zu kurz zu kommen, ungerecht behandelt zu werden oder nicht zu bekommen, was man braucht. Das Paar ist nun gezwungen, miteinander zu verhandeln, zu besprechen, was jede/r sich wünscht oder braucht und was davon realisierbar ist.

Nicht immer gelingen diese Gespräche gleich gut, nicht immer findet das Paar eine Lösung, mit der beide zufrieden sind. Manchmal beginnen die Gespräche, sich im Kreis zu drehen oder es schleicht sich ein anklagender, vorwurfsvoller oder aggressiver Tonfall ein, den eigentlich keine/r will. In einer solchen Situation kann es hilfreich sein, eine Beraterin als Moderatorin dieser Gespräch hinzuzuziehen, um gemeinsam neue Lösungen zu entwickeln und um wieder zu einer liebevollen und erfolgreichen Kommunikation zurückzufinden.

In meine Arbeit mit Paaren fließen die Erkenntnisse und Methoden der emotionsfokussierten Paartherapie mit ein. Diese geht davon aus, dass die Sehnsucht nach einer stabilen, sicheren emotionalen Bindung an einen geliebten Menschen ein menschliches Grundbedürfnis ist, nicht etwas eine ungesunde „Abhängigkeit“. Im Gegenteil, die Sicherheit, die uns die Bindung geben kann, macht uns frei, um uns und die Welt zu entdecken. In der Paartherapie können Paare lernen, wieder emotional miteinander in Verbindung zu kommen, auch nach einer Situation, durch die eine Person oder beide sich verletzt oder im Stich gelassen gefühlt haben.

Ich begleite Paare in allen Phasen einer Beziehung und auch Paare während oder nach einer Trennung.

Mediation

Mediation ist ein Verfahren der Konfliktlösung, bei dem die Konfliktparteien von einer neutralen Person unterstützt werden. Ziel ist es, Lösungen zu finden, in denen die Interessen aller Beteiligten aufgehen. Dabei geht es nicht darum, herauszufinden, wer „Recht“ hat oder wer in der Vergangenheit „Schuld“ war. Vielmehr wird nach vorne geschaut, um herauszufinden, was in Zukunft funktionieren könnte.

In einem Konflikt ist es den Betroffenen oft nicht mehr möglich, konstruktiv und sachlich miteinander zu sprechen. Die Mediatorin/ der Mediator hat die Aufgabe, das Gespräch wieder in Gang zu bringen, indem sie/ er eine Struktur anbietet und darauf achtet, dass vorher vereinbarte Gesprächsregeln auch eingehalten werden. Dabei entsteht „nebenbei“ ein Modell, wie in Zukunft- auch ohne eine Moderation- Konflikte konstruktiv gelöst werden können.

Die Mediatorin/ der Mediator wertet nicht, richtet nicht, entscheidet nicht und beurteilt nicht. Die Verantwortung für die Ergebnisse bleibt bei den beteiligten Personen.

Die Voraussetzung ist, dass alle Konfliktparteien bereit sind, aktiv in einem solchen Prozess mitzuarbeiten.

Beispiele für Mediationsanlässe:

- Familiäre Konflikte, auch vor, während und nach Trennungen und Scheidungen
- Vereinbarung von Umgangsregelungen
- Nachbarschaftsstreitigkeiten
- Konflikte am Arbeitsplatz, zwischen Mitarbeitern oder zwischen Leitung und Mitarbeitern
- Konflikte zwischen Unternehmen
- Konflikte in Vereinen und Initiativen

Adresse:

Herderstr.62
28203 Bremen

Ansprechperson:

Susanne Fuchs

Telefon:

0421 161 80 316

E-Mail-Adresse:

beratung-fuchs@gmx.de

Internetadresse:

www.supervision-fuchs.de

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

Kosten:

auf Anfrage