



Die Handhabung von intensiven Emotionen und Krisensituationen ist eine Schlüsselkompetenz für Paartherapeuten. Partner kommen oft mit großem Leid, offenen Wunden und übertriebenen Emotionen zur Sitzung. Wut, Traurigkeit, Angst, Scham können den therapeutischen Raum überfluten. Die Aufgabe des Therapeuten besteht darin, diese Gefühle aufzunehmen, sie zu halten und sie in Arbeitsmaterial zu transformieren.

Die empathische und wertfreie Aufnahme ist der erste Schritt. Der Therapeut erkennt die Legitimität der Gefühle jedes Einzelnen. Ich sehe, dass Sie von Wut überwältigt sind, das ist eine normale Emotion in einer solchen Situation. Er zeigt sich sowohl fest als auch wohlwollend, um Eskalationen zu vermeiden. Drücken Sie Ihren Zorn mit Worten aus, ohne verletzende Angriffe.

Der Therapeut hilft den Partnern, ihre Gefühle zu identifizieren und zu benennen. Hinter Wut verbergen sich oft verwundbarere Gefühle: Angst vor Verlassenwerden, Scham, Minderwertigkeitsgefühl. Ist Ihr Geschrei eine Art, Ihre Angst zu verbergen, ihn zu verlieren? Gefühle zu benennen hilft, sie zu zähmen.

Der Therapeut ermutigt zur Gefühlsäußerung innerhalb eines sicheren Rahmens. Er setzt Grenzen, wenn nötig. Ich verstehe, dass Sie wütend sind, aber ich kann Sie nicht Ihren Partner beleidigen lassen. Er schützt den therapeutischen Raum vor Übergriffen, damit jeder sich gelassen äußern kann.

Der Therapeut verwendet emotionale Regulierungstechniken, um die Spannungen zu lösen. Tiefes Atmen, Verankerung im gegenwärtigen Moment, positive Visualisierung. Schließen Sie Ihre Augen, nehmen Sie einen tiefen Atemzug. Stellen Sie sich eine intime Begegnung mit Ihrem Partner vor. Diese einfachen Werkzeuge ermöglichen es, eine gewisse Ruhe zu

finden.

Manchmal sind die Emotionen so intensiv, dass sie jede Kommunikation verhindern. Der Therapeut kann dann eine Pause vorschlagen. Ein paar Minuten auf sich selbst zu konzentrieren, um sich aufzuladen, bevor man weiter spricht. Wir sind in einer Sackgasse. Ich schlage vor, dass wir uns jeder 5 Minuten lang ausruhen und darüber nachdenken, was wir brauchen.

Der Therapeut hilft dem Paar, negative Emotionen in Beziehungsbedürfnisse zu verwandeln. Wenn die Eifersucht Sie überwältigt, welches grundlegende Bedürfnis versuchen Sie zu erfüllen? Bedürfnis nach Sicherheit, Bestätigung? Emotionen dienen dann als Leitfaden, um die Erwartungen jedes Einzelnen besser zu verstehen und Lösungen zu finden.

Bei einer akuten Krise (Selbstmordkrise, Gewalt, Offenbarung einer Untreue...) beurteilt der Therapeut die Gefährlichkeit der Situation. Er fragt nach Selbstmordgedanken, gewalttätigen Verhaltensweisen. Wenn nötig, kontaktiert er den Notdienst, gemäß der Ethik, die in "1-4 Ethik und Deontologie" besprochen wurde.

In einer Krisensituation nimmt der Therapeut eine stützende und strukturierende Position ein. Er versichert seine Verfügbarkeit. Ich bin hier, um Sie in dieser Prüfung zu begleiten. Er schafft einen beruhigenden Rahmen. Wir werden Schritt für Schritt vorgehen. Die Priorität ist es, Ihre Sicherheit zu gewährleisten. Er betont die Ressourcen des Paares. Sie haben in der Vergangenheit bereits Krisen gemeistert. Was sind Ihre Stärken?

Der Therapeut hilft dem Paar, ein Gefühl der Kontrolle über die Situation zurückzugewinnen. Er erforscht mögliche Lösungen, Ressourcen. Was könnte Ihnen helfen, wieder auf die Beine zu kommen? Wen könnten Sie um Unterstützung bitten? Er mobilisiert die Fähigkeiten des Paares, um die Krise zu bewältigen.

Nach einer emotional geladenen Sitzung sorgt der Therapeut für einen sanften Abschluss. Er schlägt ein beruhigendes Ritual, eine positive Visualisierung vor. Stellen Sie sich Ihr Paar in 5 Jahren vor, nachdem Sie durch diesen Sturm gegangen sind. Er überprüft, ob das Paar genug beruhigt ist, um die Praxis zu verlassen. Bei Bedarf schlägt er eine individuelle Beratung vor, wie in "6-1 Aufnahme und Aufbau der Allianz" besprochen.

Die Handhabung von intensiven Emotionen und Krisen ist eine Herausforderung für den Therapeuten. Dies erfordert solide Beziehungsfähigkeiten, hohe emotionale Stabilität und eine qualitativ hochwertige therapeutische Allianz. Es ist auch eine einzigartige Gelegenheit, dem Kern der Schwierigkeiten des Paares zu begegnen und einen Transformationsprozess einzuleiten.

Zum Merken:

- Die empathische und wertfreie Aufnahme von intensiven Gefühlen ist von großer Bedeutung. Der Therapeut erkennt ihre Legitimität an und setzt dabei einen wohlwollenden Rahmen.
- Der Therapeut hilft den Partnern, ihre Gefühle zu identifizieren, zu benennen und auszudrücken, während er einen sicheren Raum gewährleistet.
- Techniken zur emotionalen Regulation (Atmung, Verankerung, Visualisierung) helfen, Anspannungen zu lösen.
- Bei Bedarf schlägt der Therapeut eine Pause vor, damit sich jeder erden kann.
- Negative Emotionen werden in Beziehungsbedürfnisse umgewandelt, um die Erwartungen jedes Einzelnen besser zu verstehen.
- In akuten Krisensituationen bewertet der Therapeut die Gefahr und nimmt eine stützende und strukturierende Position ein. Bei Bedarf kontaktiert er den Notdienst.
- Der Therapeut hilft dem Paar, sich wieder in Kontrolle zu fühlen, indem er Lösungen und Ressourcen erforscht.
- Die Sitzung endet sanft mit einem beruhigenden Ritual. Der Therapeut stellt sicher, dass das Paar genug beruhigt ist.
- Das Umgang mit intensiven Emotionen und Krisen erfordert solide Beziehungsfähigkeiten und eine qualitativ hochwertige therapeutische Allianz.