Frau Jung, hat nicht jedes Paar eigentlich eine Therapie nötig?

Immer mehr Menschen brauchen Hilfe in Liebesangelegenheiten. Der Hildesheimer Paartherapeutin Alexandra Jung zufolge bedeutet das allerdings nicht, dass Paare unglücklicher sind.

Von Nathalie Benkendorf



Zur Person

Alexandra Jung, Jahrgang 1973, ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte Paartherapeuthin. Sie ist verheiratet, hat einen erwachsenen Sohn und lebt nach eigenen Angaben in einer „lebendigen" Patchwork-Familie. Neben der Paartherapie arbeitet sie unter anderem als Hypnose-Therapeutin und engagiert sich im Verein für Suizidprävention. Jung hat ihre Praxis am Angoulêmeplatz 2.

Seit 2023 bietet die Heilpraktikerin für Psychotherapie Alexandra Jung Beratungen für Paare an. In ihrer Arbeit überrascht sie vor allem, wie stark manche Bindungen sein können – auch wenn das Paar sich gegenseitig schwer verletzt hat. FOTO: JULIA MORAS

Kaum etwas ist so intim wie die eigene Beziehung – deswegen wollen auch nur wenige ihre romantischen Krisen mit Fremden besprechen. Doch immer häufiger hört man von Paaren, die genau das tun: Sie gehen zur Paartherapie.

Zum Beispiel bei der Hildesheimerin Alexandra Jung. Seit 2023 bietet die Heilpraktikerin für Psychotherapie Beratungen für Paare in ihrer Praxis an. Sie selbst lebt in einer Patchworkbeziehung und hat dadurch, so sagt sie, Verständnis für die Dynamiken moderner Beziehungsformen. Außerdem habe sie bemerkt, dass die Nachfrage nach Paartherapie steigt.

Sind wir heutzutage anders verliebt als früher, Frau Jung?
Nein, Paare sind heute nur eher bereit, sich Hilfe zu holen. Das Bewusstsein für psychische Gesundheit ist gestiegen, und Paartherapie wird nicht mehr als letztes Mittel, sondern meist präventiv eingesetzt. Außerdem haben sich Rollenbilder und Beziehungsmodelle verändert. Gleichberechtigung und Selbstverwirklichung sind wichtiger geworden. Das führt zu mehr Offenheit, bedeutet aber auch, dass die Erwartungen an den Partner und die Beziehung steigen.

Haben also alle eine Paartherapie nötig?
Eine Therapie eignet sich grundsätzlich für alle, die ihre Beziehung reflektieren und stärken möchten. Sie kann helfen, wenn man das Gefühl hat, immer wieder über dasselbe zu streiten, ohne wirklich weiterzukommen. Wichtig ist allerdings, dass beide bereit sind, Verantwortung zu übernehmen und sich auf den Prozess einzulassen. Paartherapie ist kein Raum, um Schuld zu verteilen, sondern um Dynamiken zu verstehen und neue Wege im Umgang miteinander zu entwickeln.

Wie kann es sein, dass man immer wieder denselben Streit führt?
Da geht es nicht um dasselbe Thema, sondern um dasselbe Muster. Oberflächlich streitet man vielleicht über Haushalt, Geld, Zeit, Schwiegereltern oder Erziehung. Doch unter der Oberfläche stehen häufig grundlegende Bedürfnisse wie Anerkennung, Sicherheit, Nähe oder Autonomie. Wenn diese Bedürfnisse nicht klar benannt oder gehört werden, wiederholt sich der Konflikt in unterschiedlichen Varianten.

Wie äußert sich das dann konkret?
Jeder Mensch bringt ja eine eigene Prägung aus der Familie und früheren Beziehungen mit, eine innere Beziehungslandkarte quasi. Und die beeinflusst uns - auch unterbewusst. Wenn dann ein Partner bei Stress direkt Rückzug sucht und der andere Nähe braucht, entsteht schnell ein wiederkehrender Kreislauf: Der eine zieht sich zurück, der andere wird drängender. Am Ende fühlen sich beide missverstanden. Der Schlüssel liegt daher nicht im konkreten Streitthema, sondern darin, die grundlegende Dynamik zu erkennen.

Ist das das häufigste Problem, das ihnen begegnet?
Ja – und Kommunikationsprobleme. Zentrale Themen sind auch Vertrauensbrüche, etwa durch Untreue, Lügen oder emotionale Affären. Paare kommen selten wegen eines einzelnen Problems.

Wie gehen Sie als Therapeutin mit Untreue um?
Ich bleibe neutral und allparteilich. Untreue ist für viele Paare eine der größten Erschütterungen innerhalb der Beziehung, weil sie Vertrauen, Sicherheit und Selbstwert zutiefst berührt. Ich nehme aber beide Perspektiven ernst: sowohl den Schmerz und die Verletzung des betrogenen Partners als auch die Beweggründe und inneren Konflikte des anderen.

Was für Beweggründe gibt es da?
Emotionale Distanz, ungelöste Konflikte oder unerfüllte Bedürfnisse. Gleichzeitig bleibt Untreue eine Verantwortungstat, die benannt werden darf. In der Beratung geht es darum, zu verstehen: Was ist passiert? Welche Bedeutung hatte es für beide? Und was braucht es, um zu heilen? Ein wichtiger Schritt ist es, einen sicheren Rahmen zu schaffen, in dem beide ihre Wut, Trauer, Scham oder Angst ausdrücken können. Erst wenn diese Emotionen Raum bekommen haben, kann das Vertrauen zurückkehren. Manchmal führt dieser Prozess tatsächlich zu einer bewussten neuen Ausrichtung der Beziehung, manchmal auch zu einer Trennung. Beides kann ein konstruktives Ergebnis sein.

Dann kommt Eifersucht bestimmt auch häufig zur Sprache.
Eifersucht ist ein vollkommen normales menschliches Gefühl. Sie entsteht dort, wo uns etwas wichtig ist, wo Bindung, Nähe und Exklusivität eine Rolle spielen. In einem gewissen Maß kann sie sogar ein Hinweis darauf sein, dass die Beziehung einen hohen Stellenwert hat. Problematisch wird es, wenn Eifersucht nicht mehr situationsbezogen ist. Wenn ein Partner beginnt, das Verhalten des anderen zu überwachen, Nachrichten zu kontrollieren oder soziale Kontakte einzuschränken. Dann geht es weniger um Liebe und mehr um Angst und Unsicherheit. Häufig liegen hinter ausgeprägter Eifersucht tiefere Themen wie geringes Selbstwertgefühl, frühere Beziehungserfahrungen oder Bindungsverletzungen.

Woran merken Sie, ob eine Beziehung noch „zu retten" ist?
Das hängt nicht allein von der Schwere der Konflikte ab. Entscheidender ist die Haltung der Partner zueinander: Ist noch eine emotionale Verbindung spürbar

Auch wenn beide unzufrieden wirken?
Wenn beide noch betroffen sind, wenn es noch Schmerz gibt, wenn nicht alles gleichgültig ist, dann ist meist auch noch Bindung vorhanden. Gleichgültigkeit hingegen ist häufig ein schwierigeres Signal als Streit. Wichtig ist auch die Bereitschaft zur Selbstreflexion. Daraus entsteht Bewegung. Das funktioniert allerdings nicht, wenn jemand nur die Schuld beim anderen sucht und keine Verantwortung übernimmt.

Und wenn jedes Gespräch in Streit ausartet?
Da spielt Respekt eine entscheidende Rolle. Wenn trotz aller Konflikte noch ein Mindestmaß an Achtung und die Fähigkeit zu einem konstruktiven Gespräch vorhanden sind, gibt es eine Basis, auf der man aufbauen kann. Manchmal zeigt sich im Verlauf der Therapie allerdings auch, dass das eigentliche Ziel nicht die Rettung der Beziehung ist, sondern eine bewusste, respektvolle Klärung. Auch das kann ein Erfolg sein, insbesondere wenn Paare lernen, fair miteinander umzugehen, etwa wenn Kinder beteiligt sind.

Haben Sie einen Geheimtipp für eine glückliche Beziehung?
Sehen Sie sich nicht als Gegner, sondern als Team – selbst im Konflikt. Bleiben Sie in Verbindung, nicht nur organisatorisch, sondern emotional. Kleine Rituale, ehrliches Nachfragen und aufmerksames Zuhören bewirken mehr als große Gesten. Und fangen Sie lieber früher als später an, über schwierige Themen zu sprechen.

Gibt es Faustregeln für solche Gespräche?
Ja, die sogenannte VW-Regel: Vom Vorwurf zum Wunsch. Statt „Du bist nie für mich da" könnte es heißen: „Ich wünsche mir mehr Zeit mit dir" oder „Es würde mir viel bedeuten, wenn wir öfter ungestört sprechen könnten." Der Unterschied ist entscheidend: Ein Vorwurf greift an, ein Wunsch öffnet einen Raum für Verbindung. In der Paarberatung erlebe ich immer wieder, wie sich Gespräche allein durch diesen Perspektivwechsel deutlich entspannen.

Brauchen „gute Beziehungen" das alles?
Es gibt das Vorurteil, dass die richtige Beziehung harmonisch und konfliktfrei sein muss. Streit ist aber normal und sogar notwendig. Entscheidend ist nicht, ob gestritten wird, sondern wie. Auch Liebe allein reicht nicht aus. Sie ist eine wichtige Basis, aber man braucht Kommunikationsfähigkeit, Selbstreflexion, Kompromissbereitschaft und die Fähigkeit, Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen.

Gibt es dann irgendwann einen Punkt, an dem man alle Hürden überwunden hat und in Harmonie gemeinsam alt werden kann?
Partnerschaften sind keine statischen Gebilde, sondern dynamische Prozesse. In der Anfangsphase stehen häufig Verliebtheit, Idealisierung und starke emotionale und körperliche Nähe im Vordergrund. Daraus entwickelt sich später idealerweise eine tiefere Bindung, die auf Vertrauen, Verlässlichkeit und gemeinsamer Lebensgestaltung basiert. Gleichzeitig werden dann Unterschiede deutlicher sichtbar. Man muss sich immer gemeinsam weiterentwickeln – das hört nicht auf.

Wie stehen Sie dazu – sollte man gehen, wenn etwas nicht passt oder lieber daran arbeiten?
Es lohnt sich fast immer, genauer hinzuschauen: Geht es um eine Phase, um ein lösbares Muster oder um grundlegende Unvereinbarkeiten? An vielen Konflikten kann man arbeiten. Es gibt jedoch auch Situationen, in denen eine Trennung gesünder sein kann, etwa bei andauernder Respektlosigkeit, fehlender Bereitschaft zur Veränderung, oder wenn eine Beziehung dauerhaft psychisch belastend ist. Meine Aufgabe ist es dabei nicht, zu entscheiden, sondern Klarheit zu fördern, Dynamiken sichtbar zu machen und beide dabei zu unterstützen, eine bewusste Entscheidung zu treffen - unabhängig davon, in welche Richtung sie geht.

Gibt es etwas, das Sie immer wieder überrascht?
Ja, wie stark die Bindung mancher Paare selbst nach schweren Verletzungen sein kann. Ebenso beeindruckt mich, wie schnell sich Dynamiken verändern können, wenn beide beginnen, ihren eigenen Anteil zu erkennen. Manchmal reicht ein Perspektivwechsel, um jahrelange Verhärtungen aufzuweichen. Und ich erlebe immer wieder, dass hinter Wut Verletzlichkeit steht – hinter Rückzug oft Angst. Wenn diese Ebenen sichtbar werden, entsteht oft wieder Nähe. Das berührt mich jedes Mal aufs Neue.

Den Idealpartner? Gibt's nicht

Hildesheim. „10 Tipps, die Paare wieder glücklich machen"? So einfach ist es leider nicht. Das weiß auch Marlies Stockmeier, Leiterin der Psychologischen Beratungsstelle der Diakonie Hildesheim. „Tipps geben wir nicht und wenn, nur sehr sparsam. Die Situationen eines Paares sind sehr verschieden und komplex, auch wenn bestimmte Themen häufiger vorkommen." Anstatt das Scheitern der Beziehung in den Fokus zu nehmen, konzentrieren sich Stockmeier und ihr Beratungsteam auf die Möglichkeiten, die in der Situation verborgen sind. „Wir begreifen eine Paarkrise als Entwicklungschance", sagt Stockmeier. Auch wenn es vermeintliche Patentlösungen nicht gibt, kann die Paarberaterin einige allgemeine Hinweise geben, die sich Partnerinnen und Partner bewusst machen sollten.

▸ Akzeptanz
Es ist hilfreich zu akzeptieren: den Idealpartner gibt es nicht.

▸ Beziehungspflege
Beziehungspflege ist Nahrung für die Partnerschaft und sehr wichtig. Eine ungestörte Zeit zu zweit als Paar in der Woche oder regelmäßige Unternehmungen/Aktivitäten, die beide abwechselnd planen, können so eine Nahrung sein.

▸ Klare Streitregeln
Eskalierende Streitigkeiten frühzeitig unterbrechen. Die Person, die dabei heftig wird, sollte rechtzeitig aus der Situation gehen und die andere Seite sollte nicht hinterhergehen. Das ist für beide Seiten schwer und gleichzeitig lernbar.

▸ Munter diskutieren
Kritische Themen im wachen Zustand ansprechen, nicht kurz vor dem Schlafengehen.

▸ Empathie
Recht haben wollen schafft keine Verständigung. Verständigung entsteht, wenn beide sich in die Situation, Sicht und Gefühle des Gegenübers hineinversetzen. Wir können Verständnis zeigen, ohne die eigene Position aufzugeben.

▸ Nochmal Akzeptanz
Wir dürfen uns auch trennen, wenn wir nicht mehr zueinanderfinden, auch wenn es traurig und schmerzlich ist.

Info Die Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Hildesheim befindet sich in der Klosterstraße 6. Man erreicht sie unter der Telefonnummer 0 51 21/16 75 40, per E-Mail an jutta.homey@evlka.de.