

Paartherapie: Zu früh, zu spät – oder genau richtig?



TEILE MIT:



VERÖFFENTLICHT: 01.02.2026

DRUCKEN

VIELE PAARE ZÖGERN LANGE, BEVOR SIE PROFESSIONELLE HILFE IN ANSPRUCH NEHMEN. DOCH WAS, WENN PAARTHERAPIE SCHON VIEL FRÜHER UNTERSTÜTZEN KÖNNTE? ÜBER HEMMSCHWELLEN, CHANCEN UND DEN MUT, AN SICH SELBST UND DER LIEBE ZU ARBEITEN.

Text: **Nadja Riahi**

Ein Jahr nach der Geburt ihres ersten Kindes merkt Klara*, dass sich in ihrer Beziehung etwas verschoben hat. Aus einem Liebespaar sind zwei hochorganisierte Projektleiter:innen geworden, die genau mitrechnen, wer wie viele Nächte übernommen und wie oft den Geschirrspüler ausgeräumt hat. „Unser Umgang war nicht mehr so liebevoll, sondern eher wie zwischen Mitbewohner:innen“, erzählt die 31-jährige Wienerin. Dass Freund:innen von ihr bereits Erfahrungen mit Paartherapie hatten, senkt die Hemmschwelle – Klara und ihr Partner suchen Hilfe, bevor es zur großen Krise kommt.

Genau das ist noch die Ausnahme. Dr. Sabine Bösel, Paartherapeutin aus Wien, kennt das aus ihrer Praxis: „Es ist ein bisschen so wie beim Orthopäden: Man geht dann hin, wenn bereits etwas wehtut“. Viele warten zu lange, bis die Beziehung bereits erheblich beschädigt ist.

Wann wird's kritisch?

Wann genau sollten Paare handeln? Die Expertin nennt konkrete Warnsignale. Eines der wichtigsten: ein dauerhaft schlechtes Verhältnis zwischen positiven und negativen Erlebnissen. Die Forschung hat dafür eine Faustregel entwickelt: Das Positive sollte das Negative um das Fünffache übertreffen. „Wenn man spürt, dass hartnäckig die Eiszapfen im Beziehungsklima herumhängen, stimmt etwas nicht mehr“, erklärt Bösel.

Ein weiterer deutlicher Hinweis ist der Rückgang der Intimität. Wenn Sexualität abnimmt oder ganz verschwindet, fehlt oft das grundlegende Interesse am Partner oder der Partnerin. Spätestens dann ist es sinnvoll, Unterstützung zu holen – vorausgesetzt, beide sind bereit, sich wirklich darauf einzulassen.

Andrea* hat diesen Zeitpunkt in ihrer ersten Ehe verpasst. „Wir sind erst wirklich ganz, ganz am Schluss zur Paarberatung gegangen. Zu diesem Zeitpunkt ist bereits alles auseinandergebrochen“, erinnert sich die 47-Jährige, die heute mit zwei eigenen und zwei Bonuskindern in ihrer neuen Familie lebt.

Wege aus der Krise

Aus dieser Erfahrung heraus geht Andrea ihre zweite Ehe anders an. Nach den jeweiligen Trennungen und dem Start in die Patchworkkonstellation holten sie und ihr Partner früh Unterstützung; aus einer Beratung für die Familiensituation wurde nach und nach eine Paartherapie. Besonders präsent ist ihr der Moment, in dem die Beraterin fragte, was die beiden im Alltag nur für sich tun. „Da ist mir klar geworden, wie schnell wir wieder ‚nur‘ Eltern geworden wären“, sagt sie rückblickend.“

Für Klara ist vor allem die Außenperspektive entscheidend. In der Praxis erlebe sie ihren Partner anders als im Streit zu Hause, erzählt sie. „Wir haben einfach gemerkt, dass der Raum so wichtig war und diese Person – einfach jemand Fremdes, die dich nicht kennt.“ Diese Distanz ermögliche es beiden, ihre Muster überhaupt erst zu erkennen und neue Strategien zu erproben.

Trotz solcher Erfahrungen bleibt die Hemmschwelle hoch. „Klassischerweise ist Scham mit im Spiel. Man schämt sich, über Gefühle zu sprechen, gerade wenn man wenig Erfahrung darin hat“, sagt Bösel. Dazu komme Stolz: „Man möchte keine Hilfe brauchen.“ Problematisch wird es, wenn einer nur halbherzig mitzieht. Andrea erlebte das in ihrer ersten Ehe: Ihr damaliger Mann sprach in der Therapie-Stunde konstruktiv mit, im Auto danach fiel er in sein Schweigen zurück. „Ab dem Zeitpunkt hat er mich wieder ignoriert“, erzählt sie. Für sie ist das rückblickend der Moment, in dem klar wird: Paartherapie kann nur funktionieren, wenn beide bereit sind, Verantwortung zu übernehmen.

Vorbeugen statt reparieren

Bösel plädiert für präventive Paartherapie: „Es ist sogar eine sehr gute Idee, eine Paartherapie einfach als Begleitung zu beginnen, schon in einem frühen Stadium der Beziehung.“ Manche ihrer Klient:innen kommen tatsächlich vorsorglich oder besuchen einmal jährlich einen Paarworkshop.

„Beziehungswissen können wir alle brauchen.“

Sabine Bösel

Zu den häufigsten Auslösern für eine Paartherapie zählt laut Bösel, dass eine dritte Person in der Beziehung Platz bekommt – ein Zeichen dafür, dass der Beziehung etwas fehlt, nicht den Partnern selbst. Auch Lebenskrisen wie familiäre Belastungen, Krankheit oder Verluste können Paare voneinander entfernen. Ebenso führen Wendepunkte im Leben, etwa der Eintritt in die Pension eines Partners, häufig dazu, dass Paare therapeutische Unterstützung suchen.

Die besten Tools aus der Therapie

Neben Einsicht nehmen viele Paare sehr praktische Werkzeuge aus der Therapie mit. Klara und ihr Partner etablieren etwa ein Codewort, um aus eskalierenden Streitereien auszustei-gen, und nutzen Mirroring: Eine Person fasst in eigenen Worten zusammen, was die andere gerade gesagt hat. So wird für beide hörbar, wo sie aneinander vorbeireden. In ihrem Fall zeigt sich zudem, wie stark alte Erfahrungen die aktuelle Beziehung prägen: Klaras scheinbar harmlose Nachfragen lösen beim Partner Stress aus, weil sie ihn an seine kontrollierende Mutter erinnern.

Andrea ist Fan des Drei-Minuten-Gesprächs. In diesem Setting bekommt jede Person nacheinander drei Minuten Redezeit, die andere hört nur zu, ohne zu kommentieren oder zu korrigieren. „Ohne Unterbrechungen, ohne sofortige Lösungsvorschläge, sondern einfach nur mit dem Fokus darauf, gehört zu werden“, beschreibt sie die Wirkung.

Jetzt oder nie?

Für Menschen, die unsicher sind, ob ihr Problem „groß genug“ für Therapie ist, hat die Therapeutin eine klare Botschaft: „Immer wieder kommen Paare in die Praxis, die sich davor jahrelang mit der Idee, in Therapie zu gehen, aufgehalten haben, statt die Zeit bereits für ihre Beziehungsarbeit zu nutzen. Also wenn der Impuls dazu aufkommt, empfehle ich, ihn zu hören. Sich einen Ruck zu geben“. Sie betont dabei: „Selbst, wenn eine Beziehung irgendwann auseinander geht, hilft das Gelernte für die nächste Beziehung.

Beziehungswissen können wir alle brauchen.“

Gern zitiert Sabine Bösel den englischen Schriftsteller Samuel Johnson: „Die Ketten der Gewohnheit sind zuerst zu schwach, um gespürt und dann zu stark, um gesprengt zu werden.“ Ihr Fazit: „Es hat Sinn, gewünschte Veränderungen lieber früher als später einzuleiten“. Nach zwei Jahren Paartherapie haben Klara und ihr Partner die Abstände zwischen den Sitzungen inzwischen vergrößert, ganz aufhören wollen sie aber nicht. „Einfach, dass wir wissen, da sind wir wieder in der Paartherapie, falls wieder was aufkommt“, sagt sie. Andrea sieht es ähnlich: Für sie markiert der Schritt in die Paartherapie keinen Schlusspunkt, sondern „eine neue Phase“, in der beide bewusster an ihrer Beziehung arbeiten.

Bösel bringt es philosophischer mit Verweis auf Erich Fromm auf den Punkt: „Dranbleiben muss ja nicht heißen, in Therapie bleiben. Es heißt einfach, die Liebe nicht als Zustand, sondern als Aktivität sehen.“ Die Frage lautet letztendlich also nicht, ob Paare zu früh oder zu spät in Therapie gehen, sondern ob sie bereit sind, in diese Aktivität zu investieren.

**Namen von der Redaktion geändert*

Post aus der Redaktion

Mit unserem Newsletter bekommen Sie regelmäßig Einblicke hinter die Kulissen, persönliche Empfehlungen und das Beste aus der Redaktion direkt in Ihr Postfach.

Jetzt abonnieren

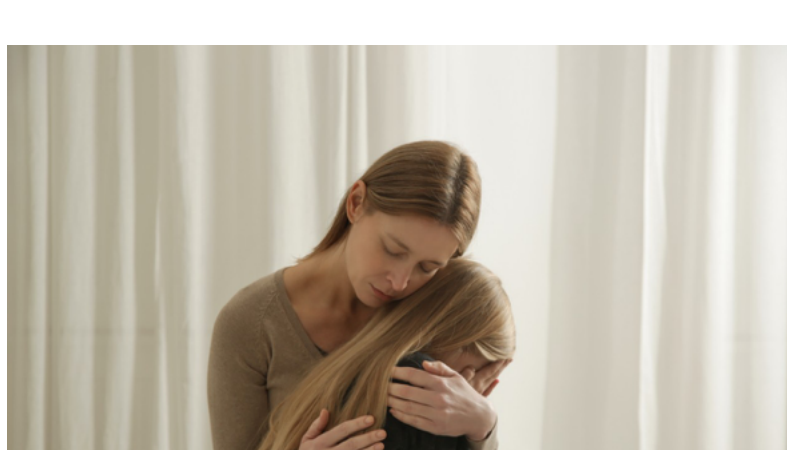
Weiterlesen



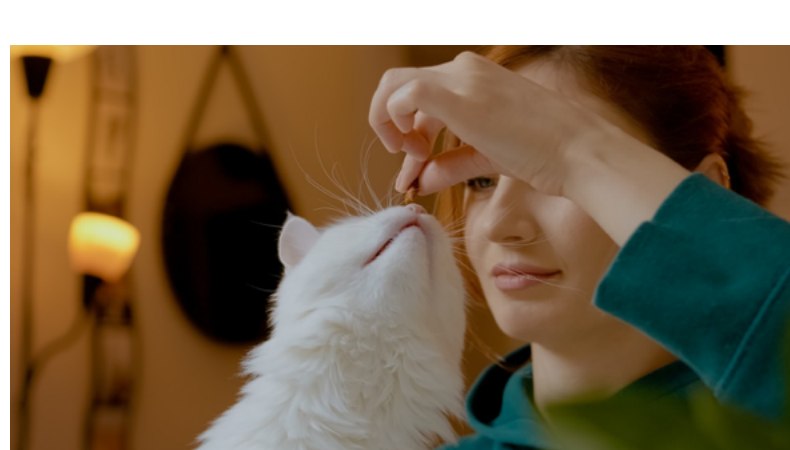
Plötzlich Witwe: "Trauer und neue Liebe können koexistieren"



Plötzlich Witwe: "Es zog mir den Boden unter den Füßen weg"



Plötzlich Witwe: "Mein Herz hab ich danach lange geschützt"



Plötzlich Witwe: "Mein großes Glück war, dass ich Tiere hatte"



Follow for more!

Welt der Frauen

www.welt-der-frauen.at ist das digitale Magazin von „Welt der Frauen“. Hier beschreiben, reflektieren und hinterfragen wir in gewohnter Qualität und Tiefe die Themen, die Frauen dieser Tage wirklich beschäftigen und betreffen. Wir wollen damit Informationsquelle, Inspiration und auch mal Ratgeberin sein.

Verkauf

Mediaden „Welt der Frauen“

Unternehmen

„Welt der Frauen“ – Team
Impressum & Offenlegung
Privatsphäre-Einstellungen

Abo und Shop

Online Shop
Abo-Shop
AGB