



**Moderierte Gespräche für Menschen in Beziehung**  
innehalten - Klarheit schaffen - weitergehen

## Frühling – Erwachen und Aufbruch

Das neue Paar, die Beziehung entsteht

**Dynamik:** Zwei Menschen sitzen auf einer rosaroten Wolke. Sie selbst genügend entdecken sie gemeinsame Interessen, suchen nach Potentialen, vergleichen Lebensentwürfe und erfinden sich als Paar. Es ist ein Tanz mit dem Zauber des Neuen, der zuweilen auftauchenden Furcht vor der Zukunft und davor, sich ganz einzulassen.

**Mögliche Themen:** Wer bin ich? Was will ich? Soll ich mich einlassen oder zurückziehen? Unter welchen Umständen kann ich mir eine Beziehung vorstellen? Was gebe ich auf keinen Fall auf? Wie bringen wir alles unter einen Hut? Welche Form des Zusammenlebens wählen wir? Wollen wir (später) eine Familie gründen? Was benötigen wir, um uns zu entscheiden?

## Herbst – Ernte und Konsolidierung

Das reife Paar, die Beziehung wandelt sich

**Dynamik:** Gemeinsam hat man Stürme bewältigt und neben der Liebe ist eine Freundschaft entstanden. Abnützungerscheinungen sind sicht- und spürbar. Die Kinder ziehen aus und die Paarbeziehung will neu (er-)funden werden. Es ist ein Schwanken zwischen Unsicherheit und der Lust, zu neuen Ufern aufzubrechen.

**Mögliche Themen:** Wer bin ich? Wo stehe ich? Was will ich noch? Welchen Sinn hat mein Leben? Wo stehen wir als Paar? Wie gehen wir mit Nähe und Sexualität um? Was ist unsere Vision, was sind unsere Ziele? Wollen wir zusammenbleiben oder uns trennen? Welche Ressourcen stehen uns zur Verfügung? Was behindert uns?

**Was:** Innehalten - Klarheit schaffen - weitergehen. Dies sind die Meilensteine, an denen sich der Prozess orientiert. Im Vorfeld nehmen Sie anhand von Leitfragen eine Standortbestimmung vor. Zu Beginn des ersten Gesprächs legen wir gemeinsam die Themen fest, an denen Sie während insgesamt drei Sitzungen – und in der Zeit dazwischen – arbeiten und worüber Sie sich Klarheit verschaffen wollen. Am Schluss entscheiden Sie, was Sie in Zukunft im Alltag besonders beachten, welche Ziele Sie sich setzen und mit welchem Fokus Sie auf Ihrem Weg weitergehen wollen. Dieses Engagement für Ihre Beziehung kostet Sie pauschal Fr. 600.–.

**Wer:** Bruno Wermuth, systemischer Einzel- und Paartherapeut, Sexualberater

**Wo:** In meiner Praxis in Bern oder in Zürich.

**Wie:** Anmeldungen und Auskünfte über das Kontaktformular auf [www.brunowermuth.ch](http://www.brunowermuth.ch) oder unter +41 79 746 55 08.

## Sommer – Reifung und Expansion

Das gefestigte Paar, die Beziehung wächst

**Dynamik:** Der Schwung der Verliebtheit ist verpufft. Die Beziehung ist zur Gemeinschaft geworden. Der Alltag – allenfalls mit Kindern – steht im Vordergrund und ist von Gewohnheit geprägt. Sex und Nähe sind oft nebensächlich. Man glaubt, sich zu kennen. Wunsch und Wirklichkeit klaffen auseinander, Zweifel und Konflikte brechen auf.

**Mögliche Themen:** Was wird aus meinen Träumen? Wie bleiben wir als Eltern ein Paar? Wie entwickeln wir uns sexuell weiter? Wie gehen wir mit einem Seitensprung um? Was ist unsere Vision, was sind unsere Ziele? Welche Ressourcen stehen uns zur Verfügung? Was behindert uns? Wie kommunizieren und streiten wir konstruktiv? Wie gelingt Beziehung ohne Kinder?

## Winter – Abbau und Stillstand

Das ruhende Paar, die Beziehung vergeht

**Dynamik:** Die Paarbeziehung lebt von Mitgefühl und Loyalität. Man sorgt füreinander und kümmert sich um andere. Das Alter lässt neue und andere Konflikte entstehen. Letzte Fragen drängen sich auf. Die Auseinandersetzung damit sowie das Auftreten von Krankheit und Tod führen zu Gefühlen der Ohnmacht.

**Mögliche Themen:** Was will ich in meinem Leben noch beginnen oder zu Ende bringen? Gibt es Konflikte, die ich noch lösen und Gespräche, die ich noch führen will? Gibt es Themen in der Beziehung oder Dynamiken, die ich ansprechen und verändern will? Was brauche ich, um mit mir und der Welt in Frieden zu kommen? Was ist meine spirituelle Vision?

«Ich werdend spreche ich Du. Alles wirkliche Leben ist Begegnung.» M. Buber

«Wenn wir unser Leben genauer anschauen, unsere Beziehung zu einem anderen Menschen, werden wir erkennen, dass sie ein Prozess der Isolierung ist. Der Andere liegt uns nicht wirklich am Herzen, auch wenn wir viel darüber sprechen; in Wirklichkeit liegt uns nicht viel an ihm. Wir halten die Beziehung zu ihm nur so lange aufrecht, solange sie uns nützt oder unsere Bedürfnisse befriedigt, solange sie uns Geborgenheit und Befriedigung verspricht. Aber sobald eine Störung in dieser Beziehung auftaucht, die unangenehme Gefühle in uns auslöst, lassen wir die Beziehung fallen. Mit anderen Worten, Beziehungen bestehen nur so lange, wie wir durch sie Befriedigung erfahren. Das mag hart klingen, aber wenn Sie Ihr Leben wirklich genau betrachten, werden Sie sehen, dass es eine Tatsache ist; und einer Tatsache auszuweichen, bedeutet unbewusst zu leben, was nie zu guten Beziehungen führen kann.» J. Krishnamurti