

# Wenn die rosarote Brille weg ist

Die ökumenische Eheberatung Lenzburg-Freiamt-Seetal gibt Einblick in ihre Arbeit

**Bis dass der Tod euch scheidet – dies gilt schon lange nicht mehr für alle Paare. Rund 40 Prozent der Schweizer Ehen werden geschieden. Trennungen sind manchmal nötig und richtig. Manchmal kann jedoch der Besuch einer Beratung das Paar wieder zusammenführen.**

Die ökumenische Eheberatung Lenzburg-Freiamt-Seetal, geführt vom Kirchlichen Regionalen Sozialdienst Wohlen und Umgebung von Caritas Aargau, bietet Einzel- und Paartherapien für alle Ratsuchenden an.

Arlette Bär ist Psychotherapeutin in der ökumenischen Eheberatung. Sie berät Einzelpersonen und Paare in Beziehungsfragen. Ein Beispiel: Ein Mann hat sich gemeldet, weil er und seine Frau sich nur noch streiten würden und kaum noch miteinander reden könnten. Sie sind körperlich angeschlagen, haben eine 4-jährige Tochter und so gut wie keine Unterstützung aus dem sozialen Umfeld.

## Die Beziehung pflegen

In der Paar-Therapiesitzung werden gemeinsame und individuelle Bedürfnisse und Ziele erarbeitet. Dies erfolgt durch den Einsatz von Kommunikationsregeln, durch Ressourcenaufbau und -aktivierung, kleine Rollenspiele und Imaginationsübungen. Im therapeutischen Prozess lassen sich in der Regel toxische Verhaltens- und Erwartungsmuster unterbrechen. Dabei finden neue Impulse und Sichtweisen wieder Platz und Gehör, um als Paar den Teufelskreis von Beschuldigungen und Rechtfertigungen verlassen zu können. Die Menschen kommen mit



Ökumenische Eheberatung in Wohlen: Psychotherapeutin Arlette Bär.

Bild: Caritas Aargau

den unterschiedlichsten Themen zu Arlette Bär. Die häufigsten Fälle sind neben Kommunikationsproblemen das Auseinanderleben der Paare, Schicksalsschläge, Zweitehen und Patchworkfamilien, sexuelle Probleme, Untreue, Gewalt oder der Trennungswunsch. «Eine Beziehung bedeutet Arbeit», ist Arlette Bär überzeugt. «Irgendwann ist die rosarote Brille weg und dann sehen wir unser Gegenüber, wie es wirklich ist. Wenn wir unsere

Beziehung nicht pflegen, so wie man eine Pflanze, ein Haus, ein Auto pflegt, geht diese mehr und mehr kaputt.» Die ökumenische Ehe- und Paarberatung unterstützt Einzelpersonen, Paare, Familien und Gruppen in Beziehungsfragen und leistet damit einen Beitrag zur Stärkung des Zusammenlebens in Partnerschaft und Familie. Seit 2023 ist das Angebot dem Kirchlichen Regionalen Sozialdienst von Caritas Aargau angeschlossen. Arlette Bär

ist es wichtig zu betonen, dass die Beratungen offen sind für alle Menschen, die in jeglichen Formen von Beziehungen und familiären Konstellationen leben, unabhängig ihrer religiösen Ausrichtung. --pd

Informationen: Annick Grand, Co-Leitung Kirchliche Regionale Sozialdienste Aargau, Caritas Aargau, Telefon: 062 837 06 18, E-Mail: ag@caritas-aargau.ch – Website: <https://caritas-regio.ch>.