

Beziehungsstress – wieso passiert uns das?



**Familien- und
Paartherapeutin
Gabriele Krack lebt
und arbeitet in
Johanneskirchen**

Meist passiert es fast unbemerkt. Die Familie lebt im Alltagsfluss, alles läuft in geregelten Bahnen und scheint in Ordnung zu sein. Doch dann zeigt sich mit der Zeit, dass ein Familienmitglied sich zunehmend unwohl fühlt. Er oder sie ändert sein Verhalten und immer öfter kracht es, wo früher harmonisches Zusammenleben herrschte. So etwas belastet. Wie kommt das? Familientherapeutin Gabriele Krack: „Im Beziehungsalltag eines Paares oder einer Familie wird vieles verschluckt, verschwiegen, vertagt, kurz: nicht ausgesprochen. Es sind oft Gefühle oder körperlich gespeicherte Erfahrungen unterschiedlicher

Art – wie Ärger, Beschämung, Enttäuschung, Verletzung, Erschöpfung, Verwirrung, Einsamkeit, Angst, Trauer, aber auch die kleinen Glücksmomente, die im Alltag nicht mehr geteilt werden.“

Und alles, was unausgesprochen unter dem Teppich landet, führt zu einer angespannten Grundstimmung, die sich oft bei harmlosen Gelegenheiten in explosionsartigen Streits entlädt. „Gelegentlich sind es auch Entwicklungsphasen der Kinder, die die Familie, die bisher harmonisch zusammengelebt hat, vor eine Zerreißprobe stellen.“ Das Ergebnis ist dicke Luft in der Familie und das schmerzliche Gefühl der Hilflosigkeit und dazu leider auch oft ein Abbau der Widerstandsfähigkeit nach außen. Körperlich wie psychisch.

Familienstress kann krank machen

Krack: „Eine meiner Aufgaben ist es dann, das Paar oder die ganze Familie zu ermutigen, bisher Unausgesprochenes zu formulieren, also einer Aussprache den Weg zu bahnen.“ Die Therapeutin ermutigt ihre Klienten mit Fragen wie: „Habt ihr Euch das schon einmal direkt gesagt?“ Häufig sind nur ein bis drei Beratungssitzungen notwendig, um in einer vertrauensvollen stabilisierenden Atmosphäre neue Wege und Lösungsmöglichkeiten mit den Hilfesuchenden zusammen zu finden. In den Beratungssitzungen gilt das Paar oder die Familie in ihrem Anliegen als richtungsweisend. Der Therapeut begleitet lediglich. Krack: „Das Paar, die Familie kommt damit wieder in Kontakt zueinander, auf den sie so lange gewartet haben.“ Dadurch wird die körperliche und seelische Balance wieder hergestellt.

GABRIELE KRACK

HEILPRAKTIKERIN
FÜR PSYCHOTHERAPIE &
SYSTEMISCHE FAMILIEN-
UND PAARTHERAPEUTIN

KRISENINTERVENTION

DEPRESSIONSBEGLEITUNG

SYSTEMISCHE PAARTHERAPIE

Am Eschbichl 25
81929 München

Tel 089 – 95 41 59 10
Mobil 0176 – 61 10 98 35

Mail info@gabrielekrack.de
Web www.gabrielekrack.de