

Paartherapie Dr. Klaus Heer

www.klausheer.com

Beziehungen beschäftigen uns lebenslang, Liebesbeziehungen besonders, und die Liebe ist vielleicht das anziehendste und rätselhafteste Lebensthema überhaupt. Wer den Versuch unternimmt, einen Menschen ein Leben lang zu lieben oder zumindest «gern zu haben», wird immer mit der Frage konfrontiert sein, was Liebe ist.

Wie denken Sie darüber? Sehen Sie sich die sieben berühmten Definitionen der Liebe an und klicken Sie Ihre Meinung dazu.

Liebe ist ...

1	2	3
Ja, genau!	So lala...	Gefällt mir nicht!

1 «Liebe ist das Vergnügen, das zwei Menschen aneinander haben.»

Friedrich Nietzsche

1 Ja, berührt mich auch, sehr sogar. Ein federleichter Gedanke, der zum Ballastabwerfen verlockt!

2 Was verstehen Sie unter «Vergnügen»? Etwas anderes als Ihre Partnerin/Ihr Partner?

3 Sie haben also höhere Ansprüche an Ihre Beziehung? Welche? Sind Sie sicher, dass sie erfüllbar sind??

2 «Liebe ist Qual, Lieblosigkeit ist Tod.»

Maria von Ebner-Eschenbach



- 1 Ich fürchte, Frau E.-E. hat Recht! Jedenfalls was die Ehe betrifft. Doch von der Liebesmüh' Lohn sagt sie nichts...
- 2 Vielleicht passt Ihnen nur der zweite Satz richtig. Das genügt zum Verständnis der beiden Sätze.
- 3 Eventuell ziehen Sie einen anderen Gedanken von Frau E.-E. vor: «Die meisten Menschen brauchen mehr Liebe, als sie verdienen.»

3 «Liebe ist, was man mit einem anderen durchgemacht hat.»

James Thurber



- 1 Stimmt wohl nur, wenn dabei das Herzstück der Beziehung heil geblieben ist.
- 2 Sie haben Recht: Es hängt doch klar davon ab, wie man das mit dem anderen durchgemacht hat.
- 3 Was Sie durchgemacht haben, können und wollen Sie nicht mehr Liebe nennen? Eher: «Masochismus»?

4 «Liebe ist die wunderbare Gabe, einen Menschen so zu sehen, wie er nicht ist.

Hannelore Schroth



- 1 ... oder wie er noch nicht ist: Mit Ihrer Liebe können vielleicht Sie die schlummernden besten Seiten des anderen ans Licht bringen.
- 2 Und wer möchte Sie so sehen, wie Sie am liebsten wären? Das könnte Sie wärmen und beflügeln!
- 3 Sie finden, es ist schon schwer genug, den anderen zu sehen wie er ist? Wie Recht Sie haben!

5 «Die Liebe ist der Wunsch, geliebt zu werden.»

Jean Giraudoux



- 1 Alle Achtung! Ihre Ehrlichkeit ist unerbittlich! Dafür verdienen Sie wirklich, geliebt zu werden.
- 2 Ihr Zögern ist vermutlich berechtigt: Niemand hat eine Ahnung, was Liebe wirklich ist.
- 3 Ihre Liebe ist uneigennützig, sagen Sie also. Ihr Partner / Ihre Partnerin weiss am Besten, obs wirklich stimmt.

6 «Liebe ist eine Krankheit, die nur durch die Ehe kuriert werden kann.»

Georg Christoph Lichtenberg



- 1 Hat Sie das Zusammenleben auch ernüchtert? Nüchtern lässt sich vielleicht noch besser lieben!
- 2 Zugegeben, eine ziemlich krass männliche Sicht auf die Liebe! Anregend immerhin...
- 3 Klingt brutal, nicht wahr? – Nicht so schlimm: Der alte scharfsinnige Ironiker Lichtenberg liebte das aufklärerische Augenzwinkern.

7 «Nicht mangelnde Liebe, sondern mangelnde Freundschaft führt zu unglücklichen Ehen.»

Friedrich Nietzsche



- 1 Eben! Vielleicht hat Sie auch schon der beunruhigende Gedanke gestreift: «Huch – ich hab ›keine Gefühle mehr‹ für ihn/sie!» Doch freundschaftliche Gefühle wären vermutlich weniger zerbrechlich. Und wohliger!
- 2 Sie liebäugeln mit einer neuen Sicht auf Ihre Beziehung?
- 3 Lieber ein unglückliches Liebespaar als lebenswürdige Freunde? Wirklich?

8 «Wie ein Sumpf ist die Liebe.»

Pablo Neruda



- 1 Ah, Sie haben also ein liebendes Augen für das vielfältige Leben im Liebessumpf?!
- 2 Dann überzeugt Sie Richard Dehmel auch nicht ganz: «Aber die Liebe ist das Trübe.»?
- 3 Fester Boden unter den Füßen ist Ihnen lieber?

9 «Ach, die Liebe ist nicht da, um uns glücklich zu machen. Ich glaube, sie ist da, um uns zu zeigen, wie stark wir im Leiden und Tragen, es komme ihnen so vor, als sprächen Sie «nicht sein können.»

Hermann Hesse



- 1 Sind Sie wirklich schon soo reif?
- 2 Glück, Leiden & Liebe in einem einzigen Zitat – das überfordert Sie?
- 3 So was Miesepeteriges hätte man dem Hesse gar nicht zugetraut!

10 «Die Liebe ist die einzige Leidenschaft, die mit einer Münze bezahlt wird, die sie selbst prägt.»

Stendhal



- 1 Ja, offenbar ist nichts gratis: Auch die Liebe war schon immer gebührenpflichtig!
- 2 Sind Sie unsicher, ob die Liebe nicht doch ein Geschenk sein sollte?
- 3 Sie meinen, der überrissene Preis werde Ihnen diktiert?

11 «Liebe ist: nicht arbeiten müssen. Nur da sein. Wieso genügt das keinem?»

Elfriede Jeninek



- 1 Ihnen genügt des offenbar: Da sein ist Lieben! Wetten, Sie sind eine Frau!
- 2 Ja, noch eine Weile auf dem sperrigen Zitat herumkauen!
- 3 Beschissen, immer zu wenig oder das Falsche zu tun, nicht wahr?

12 «Liebe ist der Schleier zwischen Liebenden.»

Khalil Gibran



- 1 Max Frisch wäre einverstanden: «Erst das Geheimnis, das ein Mann und ein Weib voreinander hüten, macht sie zum Paar.»
- 2 Klingt das anstrengend in Ihren Ohren?
- 3 Sie sind für die gläserne Ehe: «Wenn man sich liebt, hat man nichts zu verstecken.»?

Paartherapie Dr. Klaus Heer

Psychologische Praxis für Paartherapie in Bern seit 1974

- X Liebe ist ...
- X Ich biete Ihnen meine Zusammenarbeit an, wenn ...
- X Was Sie von mir nicht erwarten können
- X Ausbildungshintergrund
- X Gesetzlicher Schutz: Auftragsrecht & Berufsgeheimnis
- X Mein Honorar
- X So finden Sie mich
- X Anmeldung & Infos
- X Sichere E-Mails
- X Kleiner Anhang: Was ist ein Paar-«Problem»?
- X Downloads: Trennungsvertrag & Feedback

■ Ich biete Ihnen meine Zusammenarbeit an, ...

- * wenn Sie in Ihrer Ehe oder Beziehung in einen akuten oder chronischen Engpass geraten sind, nicht mehr wissen, woran Sie sind, und hoffen, eine aktive Begleitung bei der Entdeckung einer neuen gemeinsamen Perspektive zu finden.
- * wenn Ihnen Ihre Partnerschaft so vorkommt, als würde sie stagnieren oder vertrocknen, sodass Ihnen die (Zusammen-)Lebensfreude abhanden zu kommen droht. Ihren verschütteten Paar-Ressourcen kommen wir zu dritt vielleicht eher auf die Spur, als wenn Sie sich allein im Kreis drehen.
- * wenn Ihnen oder Ihrer Partnerin/Ihrem Partner oder Ihnen beiden die Zukunft Ihrer Beziehung gefährdet, in Frage gestellt oder unsicher erscheint und eine Entscheidung fällig wird.
- * wenn Ihre Verständigung beinah verstummt ist oder Sie offensichtlich zwei unverständliche Sprachen sprechen und Uebersetzungshilfe brauchen könnten.
- * wenn Sie den zerbrechlichsten Bereich Ihrer Beziehung – Erotik und Sexualität – als beschädigt oder darabend empfinden und über Störung und Mangel nicht vollends resignieren mögen. Vielleicht sind Sie froh, wenn jemand dazukommt, der Sie unbefangen aus Ihrer Sprachlosigkeit herausbegleitet.
- * wenn die Wellen Ihrer Emotionen so hoch gehen (zum Beispiel weil einer von Ihnen fleischliche Beziehungen nach aussen geknüpft hat), dass Sie nicht mehr richtig denken können, weil es unsäglich weh tut und Sie zur Gänze verunsichert sind. Dann können Sie damit rechnen, dass ich solche bedrohlichen Krisen schon tausendmal miterlebt habe und Ihnen die dringend notwendige hilfreiche Distanz bieten kann.
- * wenn Sie den Notausgang aus Ihrer Beziehung suchen möchten und fürchten, ihn nicht zu finden und stattdessen in einem endlosen kalten oder heissen Kriegszustand stecken zu bleiben. Ich begleite Sie bei der Suche nach einer Lösung im Sinne von Los-Lösung und helfe mit bei der Ausarbeitung eines Trennungsvereinbarung. Wenn Sie möchten, unterstütze ich Sie dabei konkret mit einem Arbeitsblatt, das Sie von meiner Website herunterladen können.
- * wenn Sie übereinkommen, dass Ihre Beziehung zwar überhaupt nicht schlecht ist, aber einen professionellen Erneuerungs-Impuls gut brauchen könnte: ein anregendes Paar-

Coaching, eine gezielte Auffrischung, ein- oder zweimal. Oder in ganz grossen Abständen.

- * auch wenn Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin unterschiedliche oder sogar entgegengesetzte Vorstellungen über den Zustand und die Zukunft Ihrer Beziehung haben sollten. Sie brauchen also nicht gleich und nicht gleich stark motiviert zu sein für ein Gespräch zu dritt; es genügt, wenn Sie beide da sind.

Meines Wissens bin ich der einzige Psychologe in der Gegend, der ausschliesslich Paartherapie anbietet. Sie können also von Anfang bis Ende nur als Paar zu mir kommen. Wenn das nicht möglich ist (z.B. weil Ihre Partnerin, Ihr Partner sich nicht zu einer Paartherapie entschliessen kann), kontaktieren Sie mich bitte: Vielleicht erfinden wir gemeinsam einen Ausweg, oder ich empfehle Ihnen eine kompetente Psychotherapeutin, einen ausgewiesenen Psychotherapeuten. Dort könnten Sie Ihre Beziehungsthemen unter vier Augen zur Sprache bringen.

Was Sie von mir nicht erwarten können

- ✂ **ICH WERDE IHR PROBLEM NICHT «LÖSEN»**, wie man das von einer algebraischen Aufgabe oder vom Märchen gewohnt ist. Anbieten kann ich meine menschlich begrenzte professionelle Kompetenz und meine Lust, mit Ihnen beiden zusammenzuarbeiten.
- ✂ **ICH WERDE NICHT DAHIN WIRKEN**, Ihren Partner, Ihre Partnerin nach Ihren Wünschen und Vorstellungen zu verändern. Das kann ich nicht; und selbst wenn ichs könnte, würde ichs nicht tun, weil damit unsere Dreier-Zusammenarbeit erschwert oder verunmöglicht würde.
- ✂ **ICH WERDE NICHT DEFINIEREN**, was «normal», «natürlich» und «richtig» ist in «guten» Beziehungen. Mir liegt viel mehr daran, Sie zu ermutigen, herauszufinden, auf was für eine Beziehung Sie beide sich einigen können.
- ✂ **ICH WERDE ES NICHT SCHAFFEN**, aufzudecken, «warum» Sie Probleme haben miteinander. Mir ist viel wichtiger, dass wir zusammen den Ausweg aus der gegenwärtigen Unwirtlichkeit suchen und finden und Ihre Beziehung wieder eine lebenswerte Perspektive bekommt.
- ✂ **ICH WERDE IHNEN NICHT HELFEN**, Ihre Probleme noch ausgeklügelter zu beschreiben und zu «verstehen». Wenn Sie Ihre «Muster» und «Mechanismen» kennen, sind Sie der Problemlösung kaum näher. Sie müssen damit rechnen, dass ich Ihre Such-

und (Nicht-) Finde-Gewohnheiten verwirre – womöglich eine Voraussetzung für einen kreativen Neustart.

- ✂ **ICH WERDE NICHT MITMACHEN**, wenn es darum gehen sollte, die «Schuld» an Ihren Problemen zu platzieren. Viel eher unterstütze ich Sie beide, herauszuarbeiten, was Sie beide je konkret zu einer für beide attraktiven Lösung beitragen können.

Nach Abschluss der Paartherapie werde ich Sie zu einer rückblickenden Fragenbogen-Einschätzung unserer Zusammenarbeit einladen. Diese Rückmeldung gibt Ihnen Gelegenheit, mich und meine Arbeit Punkt für Punkt einzustufen und mit Ihren Erwartungen zu vergleichen. Den Feedback-Fragebogen können Sie von meiner Homepage herunterladen oder dort online ausfüllen.

■ **Ausbildungshintergrund**

Psychologiestudium in Hamburg und Bern, Promotion zum Dr. phil. I im Jahre 1973. Ausbildung zum Psychotherapeuten Gestalttherapeutischer Richtung (Fritz-Perls-Institut Düsseldorf), anschliessend Paar- und Familientherapie-Ausbildung bei Dr. C. Gammer & Prof. Dr. M. Kirshenbaum (Zürich). In den letzten Jahren kamen hypnotherapeutische (lösungsorientierte) Konzepte dazu (Dr. Gunther Schmidt, Heidelberg).

Sie möchten mehr über mich wissen: Lesen Sie meinen Lebenslauf auf der Homepage.

■ **Gesetzlicher Schutz: Auftragsrecht, Berufsgeheimnis**

- Wenn Sie mir den Auftrag erteilen, Ihre Beziehung professionell zu begleiten, sind Ihre Rechte auftragsrechtlich geschützt.**

Gemäss dem Schweizerischen Obligationenrecht (OR) verpflichte ich mich als Ihr Beauftragter «für getreue und sorgfältige Ausführung» des mir übertragenen Auftrags (Art. 398, Absatz 2 OR).


Wenn Sie mit Ihren intimen Themen zu mir kommen, haben Sie Anrecht auf absolute Diskretion.

Das Bundesgesetz über den Datenschutz (DSG) stellt seit 1992 jedermann unter Strafe, «der einen Beruf ausübt, bei dem die Kenntnis geheimer und besonders schützenswerter Personendaten unerlässlich ist, und der unbefugt solche Geheimnisse Dritten bekanntgibt.» (Art. 35 DSG). Ohne dass Sie **beide** mich ausdrücklich schriftlich von meinem Berufsgeheimnis entbinden, werde ich also niemals Informationen nach aussen (z.B. Behörden, Anwälte, Arbeitgeber, Supervision, Medien, Forschung, Verwandte usw.) dringen lassen, die mir im Lauf unserer Zusammenarbeit zu Ohren gekommen sind.

Im Falle einer späteren Scheidung sind Sie und ich vom Zivilgesetzbuch (ZGB) geschützt.

Nach ZGB Artikel 139, Absatz 3 (neu seit 1.1.2000) bin ich als Zeuge und Auskunftsperson von einem Scheidungsverfahren ausdrücklich ausgeschlossen. Sie können also sicher sein, dass weder ich selbst noch meine Beratungs-Unterlagen je vor einem Scheidungsgericht eine Rolle spielen könnten. Ich selber muss nicht befürchten, von der Justiz zu Auskünften gedrängt oder gezwungen zu werden, die letztendlich die Vertrauensbasis unserer Zusammenarbeit beschädigen müssten.

 **Mein Honorar**

 **IST ORTS- UND BRANCHENÜBLICH** für Paartherapie: Je 15 Minuten oder angebrochene 15 Minuten Fr. 48.-, d.h. Fr. 192.-/60 Min. + MwSt. Ein Anspruch auf Krankenkassenbeiträge besteht in aller Regel nicht; Beziehungsprobleme sind keine Krankheiten.

💰 ICH SCHICKE EINE RECHNUNG mit Einzahlungsschein gewöhnlich jeweils nach zwei Sitzungen. Noch lieber würde ich die Rechnung fürs Telebanking im PDF-Format elektronisch übermitteln – sofern ich die notwendigen Koordinaten zur Verfügung habe. Wegen der hohen Gebühren für Bareinzahlungen am Postschalter bin ich froh, wenn Einzahlungen entweder über Internet oder per Zahlungsauftrag abgewickelt werden. Danke.

💰 EINE SITZUNG DAUERT GEWÖHNLICH zwischen 90 und 120 Minuten. Falls wir uns mehrmals sehen, liegt zwischen den einzelnen Gesprächen in der Regel ein Monatsabstand (plus/minus). Das ermöglicht Ihnen, konkrete Erfahrungen mit den Projekten zu machen, die wir in unseren Sitzungen erarbeitet haben, ohne dass Sie in eine Abhängigkeit von mir geraten und ohne dass wir den Faden zu einander verlieren.

💰 JEDEN VEREINBARTEN TERMIN können Sie – auch ohne Begründung – jederzeit per verschlüsseltes Kontaktformular (siehe Homepage), E-Mail, **SMS (079 375 02 34)**, Fax oder schriftlich absagen, allerdings muss ich **mindestens 48 Stunden** vor dem vereinbarten Termin von Ihrer Absage wissen, sonst müsste ich Ihnen leider den Honorarausfall belasten (unabhängig von den Gründen) und zwar zum Ansatz: Durchschnitt der (maximal 4) vorangegangenen Sitzungen. Ihre Terminabsage ist okay, sobald ich Ihnen ausdrücklich bestätigt habe, dass Ihre Meldung bei mir angekommen ist.

💰 WENN SIE MICH ZWISCHEN zwei Gesprächen anrufen oder per E-Mail kontaktieren möchten, berechne ich meinen Zeitaufwand über 10 Minuten zum gleichen Tarif. E-Mail: In meiner Antwort informiere ich Sie, wieviel Zeit ich dafür investiert habe. Bitte beachten Sie, dass Sie Ihre Partnerin, Ihren Partner über den Kontakt mit mir und über dessen Inhalt ins Bild setzen. In der Rolle des Geheimnisträgers wäre mir unwohl. Grundsätzlich ist es vorzuziehen, Ihre Anliegen in der Sitzung selbst vorzubringen. Dort haben Sie die grössten Chancen, dass Ihre Wünsche ganz oder teilweise erfüllt werden. Das ist auch der Grund, warum ich Ihre Parathemen ausschliesslich mit Ihnen als Paar besprechen möchte.

Wie kommt der 60-Minuten-Tarif eines freischaffenden Psychologen zu Stande?

Man geht davon aus, dass privat tätige Psychologinnen und Psychologen in einer durchschnittlich ausgelasteten Praxis und bei vergleichbarem Arbeitsaufwand ein Einkommen erzielen sollten, welches mit demjenigen von Kolleginnen und Kollegen im öffentlichen Dienst vergleichbar ist. Da Psychologinnen und Psychologen in freier Praxis die Risiken und Kosten der Praxis selber tragen, für ihre Ausbildung und Supervision selber aufkommen und auch ihre Altersvorsorge vollumfänglich finanzieren müssen, entsteht ein Bedarf an einem Bruttoeinkommen von jährlich ungefähr CHF 150'000.- bis CHF 185'000.-. Die Praxisnebenkosten (inkl. Altersvorsorge)

betragen - je nach örtlichen und persönlichen Verhältnissen - im Durchschnitt ca. 50% des Bruttoumsatzes. Die produktive Arbeitszeit wird gewöhnlich folgendermassen berechnet: 40 Arbeitswochen pro Jahr (6 Wochen Ferien, 3 Wochen Militärdienst/ Krankheit, 3 Wochen Fort- bzw. Weiterbildung), 5-Tage-Woche. Dies ist aber eine Belastung, die mir persönlich zu hoch wäre, als dass ich auf Dauer ohne Burn-out dranbleiben könnte.


Welche Leistungen sind im Tarif eingeschlossen?


Vor- und Nachbereitung von Sitzungen, Führen von Dossiers, kurze telefonische Kontakte, Porti, Administration (Korrespondenz & Buchhaltung), Orientierungen von Bezugspersonen ausserhalb des eigentlichen Behandlungsplanes (nur nach ausdrücklicher Absprache mit den Klientenpaaren), allfällige Reisekosten und andere Spesen, sofern darüber keine separaten Vereinbarungen getroffen wurden.

Beratungstarife sind also keine Stundenlöhne!

 **So finden Sie mich**

HOCHFELDSTRASSE 110, 3012 BERN

-  **OEFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL:** Bus Nr. 11 Richtung Neufeld P+R, einsteigen bei der Heiliggeistkirche in Bern auf dem Bahnhofplatz. Sie fahren rund 6 Minuten bis «Brückfeld» (5. Haltestelle), überqueren die Neubrück-Strasse, nehmen die Beaulieu-Strasse beim Freien Gymnasium (neueres rotes Schulgebäude mit Sportplatz an der Neubrück-Strasse) und gehen um das Freie Gymnasium herum, bis Sie auf dessen Rückseite die Hochfeldstrasse 110 finden. Der Bus verkehrt tagsüber alle 6 bis 7 Minuten, in der Ferienzeit alle 7-8 Minuten. Den genauen Busfahrplan finden Sie unter <http://www.bernmobil.ch>. Klicken Sie den Bus 11 Richtung Neufeld P+R an. Den Fahrplan können Sie als pdf-Datei ausdrucken.

-  **AUTO:** Autobahnausfahrt Neufeld. Fahrzeug im P+R-Parking abstellen, zu Fuss der Fahrleitung der Trolley-Buslinie 11 in Richtung Stadtinneres (Neubrück-Strasse) folgen ca. 5-6 Minuten bis zum Freien Gymnasium rechts (rotes, ca. 20jähriges Schulgebäude mit Sportplatz an der Neubrück-Strasse), Beaulieustrasse davor nach rechts nehmen und dann links hinter dem Freigymmer bis Mitte zur Hochfeldstrasse 110. – Im Quartier rund um meine Praxis gilt Blaue Zone. Allerdings kann das an die Nervensubstanz gehen: Paarsitzungen dauern meistens länger als 90 Minuten...

➡ **HOCHFELDSTRASSE 110:** Beim Praxisschild die Aussentreppe hoch und **vis-à-vis der Briefkästen läuten**, ich öffne Ihnen von oben. Der Parterre-Eingang ist der Zugang zum Lift (für RollstuhlgängerInnen).

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Sie **Kinder** (auch Babies) und **Hunde** nicht mitbringen können. Meine Konzentrationsfähigkeit wäre zu arg strapaziert.

 **Anmeldung & Infos**

Tragen Sie sich mit dem Gedanken, professionellen Support für Ihre Partnerschaft zu beanspruchen? Sind Sie aber noch etwas unsicher und unklar? Brauchen Sie weitere Informationen? Oder möchten Sie sich für ein erstes Paargespräch anmelden?

Sie haben sieben Möglichkeiten, mit mir Kontakt aufzunehmen:

■ **TELEFON**

0041 (0)31 302 18 78 (Machen Sie sich bitte auf den Telefonbeantworter gefasst: Sie können dort Namen, Telefonnummer oder E-Mail-Adresse hinterlassen.)

■ **FAX**

0041 (0)31 302 18 57

■ **GEWÖHNLICHES E-MAIL**

heer@klausheer.com

■ **VERSCHLÜSSELTES E-MAIL**

Benützen Sie das Kontaktformular auf der Homepage

■ **SMS**

0041 (0)79 375 02 34

■ **SKYPE**

klausheer

■ **BRIEF**

**Klaus Heer
Hochfeldstrasse 110
CH-3012 Bern**

Gewöhnlich setze ich meinen frühesten Termin am Morgen um 8.30 Uhr an, meinen spätesten um 16.30 Uhr. Ich arbeite auch über Mittag, am Wochenende indes nie. Wenn Sie zeitlich flexibel sind, können Sie vielleicht kurzfristig in eine Lücke springen, die ein anderes Paar durch eine Terminverschiebung hinterlassen hat.

Angenommen, Sie sind beide einig (wenn vielleicht auch nicht aus denselben Gründen), dass Sie sich für einen ersten Termin melden wollen, dann bin ich froh, wenn Sie mir im Voraus ein paar Fakten über Sie und Ihre Beziehung schicken. So können wir uns beim Gespräch sofort voll auf Ihr Anliegen konzentrieren. Ob es ein weiteres Gespräch geben wird, entscheiden Sie selbstverständlich erst nach dem ersten Treffen.

EIN TIPP UND EINE BITTE (Informieren Sie bitte auch Ihre Partnerin/Ihren Partner!)

Die jüngste Therapieforschung hat bestätigt, dass sich bei 70-80% aller Beratungen zwischen der Anmeldung und dem ersten Therapiesgespräch bereits deutliche Therapieerfolge einstellen. Natürlich ist das ein bedeutsamer Befund; er könnte nämlich erste Aufschlüsse darüber geben, wie erwünschte Veränderungen in der Beziehung gelingen könnten.

Ich möchte Sie also bitten, nach Ihrer Anmeldung sorgfältig darauf zu achten, ob Sie bei Ihnen Verbesserungen in Ihrer Partnerschaft wahrnehmen und benennen können – und seien diese noch so unscheinbar und unauffällig – und berichten Sie mir bitte in unserem ersten Gespräch davon. Wie werden Ihre Beobachtungen gut brauchen können, um einer Lösung näherzukommen.

So melden Sie sich an

Online füllen Sie einfach das digitale Anmeldeformular unter «Anmeldung & Info» aus und schicken es ab. Sie können mir die Angaben aber auch per Fax oder auf dem Landweg schicken.

- ★ Ihre Namen
- ★ Ihre Postadresse(n)
- ★ Beide E-Mail-Adressen
- ★ Festnetz-Nummer(n)
- ★ Beide Handy-Nummern

- ★ Beide Geburtsjahre
- ★ Ihre beruflichen Tätigkeiten

- ★ Seit wann sind Sie ein Paar?
- ★ Seit wann leben Sie zusammen?
- ★ Seit wann sind Sie verheiratet?
- ★ Ihre Kinder: Namen & Alter
- ★ Patchwork-Familie? Wie?

- ★ Wie sind Sie auf mich gekommen?
- ★ Wie machen Sie gewöhnlich Ihre Zahlungen: E-Schein oder online?
- ★ Was möchten Sie noch sagen oder fragen?

SICHERE E-MAILS

Der gewöhnliche E-Mail-Verkehr ist so sicher wie eine Postkarte: Sie kommt zwar meistens an, kann aber unterwegs theoretisch von nicht berechtigten Leuten gelesen werden. Die Wahrscheinlichkeit, dass genau Ihre eine Nachricht unter den Millionen von E-Mails von jemandem gelesen wird, der etwas damit anfangen kann, ist zwar verschwindend klein, aber nicht gänzlich auszuschliessen. Keine besonders erhebende Vorstellung! Für Sie nicht, für mich auch nicht.

Wenn Sie sichergehen wollen, dass Ihr Brief nicht in unbefugte Hände kommt, gehen Sie so vor: Schreiben Sie Ihre Nachricht in einem Textprogramm, das Abspeichern mit Passwort erlaubt, am besten Microsoft Word. Speichern Sie Ihr fertiges Dokument neu, wählen Sie also in Microsoft Word «Speichern unter...», im folgenden Dialogfenster klicken Sie auf den Knopf «Optionen», gehen weiter auf «Sicherheit» und dort können Sie Ihr Passwort zum Verschiessen und wieder Oeffnen festlegen. Aehnliches ist auch möglich mit einem PDF-Dokument, Sie können es auch mit einem Passwort sichern. Schicken Sie nun das so gespeicherte und passwortgeschützte Dokument als Dateianhang (attachment) mit ihrem gewohnten Mail-Programm an heer@klausheer.com. Und das Passwort funken Sie einfach per SMS an mich: 0041 (0) 79 375 02 34. Wenn Sie es wünschen, mache ich genau das Gleiche umgekehrt: Sie bekommen eine ebenso geschützte Antwort von mir.

Falls Sie keine Bedenken haben, benutzen einfach das ungesicherte *Kontaktformular*, um mir eine Meldung zu schicken. Oder senden Sie mir ein gewöhnliches E-Mail.

13 Spitzenbücher über Ehe & Partnerschaft

Bücher vermögen zwar selten eine Paartherapie zu ersetzen, wenn Not am Paar ist; doch gut ausgewählt und im richtigen Moment gelesen können sie überraschende innovative Kraft entfalten. Ein Klick auf den Buch-Link genügt und Amazon.de schickt Ihnen das Buch zuverlässig und spesenfrei ins Haus. Einfache und problemlose Zahlung mit Kreditkarte.



Bas Kast:

Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt***

Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag 2004

224 Seiten.

Vom Balzen zum Balgen kommt hier die Welt der Liebe auf (populär)wissenschaftlichem Niveau daher, leicht lesbar, erhellend & hilfreich, besonders wenn Beziehungsarbeit ansteht.



Mathias Voelchert:

Trennung in Liebe. Partnerschaft in Liebe***

München: Mathias Voelchert GmbH 2004

304 Seiten.

Beinah poetischer Versuch, in der Enge der abgewirtschafteten Beziehung neue Wahlmöglichkeiten zu schaffen und vielleicht die zwangsläufige Trennung überflüssig zu machen.



Michael Mary:

5 Wege die Liebe zu leben

Bergisch Gladbach: Verlagsgruppe Lübbe GmbH

2004

270 Seiten.

Rund um die „Bis-dass-der-Tod“-Ideologie gibt's farbiges Liebesleben! Mutige Menschen erzählen von ihrer selbstbestimmten Beziehungsrealität. Eventuell eine kitschige Versuchung beim Lesen ...



Manfred Koch & Angelika Overath:
Schlimme Ehen*****
Ein Hochzeitsbuch
Frankfurt a.M: Eichborn Verlag, 2000. 333 Seiten.

Ein bibliophiles literarisches Handbuch zu den Risiken & Nebenwirkungen des Ehestandes. Der Sinn der Lektüre: Schadensbegrenzung.



Cheryl Bernard & Edit Schlaffer:
Die Physik der Liebe*****
Warum selbstbewusste Frauen glücklichere Beziehungen haben
München: Kösel Verlag, 2001. 198 Seiten.

Erfrischend Hirnlastiges & Versöhnliches aus den wachen Köpfen zweier kampferprobter Feministinnen: ganz ohne den gewöhnlichen Beziehungs-Emotionalschmus.



Philipp Kehl:
Alles über uns****
Das aufregende Fragebuch über Liebe
München: Droemersch Verlag 2000. 127 Seiten.

Massenhaft Anstöße für eine paarweise Expedition ins Innere der Beziehung. Vorläufig kein Gesprächsthemen-Notstand mehr!



Michael Lukas Moeller:
Gelegenheit macht Liebe***
Glücksbedingungen in der Partnerschaft
Reinbek: Rowohlt Verlag 2000. 304 Seiten.

Fürchten Sie das lautlose Verdämmern und Versteppen Ihrer Beziehung? Hier bekommen Sie mächtige Rücken-deckung.



John M. Gottman & Nan Silver:
Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe*****
München: Econ Ullstein List Verlag 1999. 319 Seiten.

Was hält Paare zusammen und lebendig? Die neuartige Antwort des Buches: Emotionale Intelligenz. Ein Impuls nach dem anderen!



Tobias Drews:
Amore, amore***
2001 Ideen romantisch zu sein
München: Beust Verlag 2001. 235 Seiten.

Ueberraschend sprühender Ideengeber für romantische Investitionen in Ihre Langzeitbeziehung. Jede Menge pfiffige Web-Links.



Jennifer Loudon:
Tut euch gut!*****
Das Wohlfühlbuch für Paare
Freiburg i.B.: Hermann Bauer Verlag 1996. 339 Seiten.

Ein unkompliziertes & warmherziges Partnerbuch mit vielen Tipps zum Schmökern & Ausprobieren. Ihre Beziehung bekommt eine neue Chance!



Rita Werner:

Let's Talk about Love ***

Das heikle Fragespiel zum Thema Nr. 1.
Frankfurt a. M.: Eichborn Verlag 2002.
70 Seiten.

450 ungehörige Fragen fürs Nachdenken und Austauschen zu zweit oder mit engen Freunden. So schön kann Rotwerden sein!



Dietrich Schwanitz:

Männer*****

Eine Spezies wird besichtigt
Frankfurt a.M.: Eichborn Verlag 2001. 325 Seiten.

Schwanitz erklärt Ihnen Ihren Mann, dessen Fremdheit und Schweigen eindringlich & witzig. Er gibt nützliche Anhaltspunkte, wie Sie ihn evtl. trotzdem lieben können.



Sonja Hauser:

Eherecht*****

Was Paare heute wissen müssen. Beobachter-Ratgeber, Zürich 2002. 208 Seiten.

Die finanziellen und wirtschaftlichen Folgen Ihres Ja-Wortes – in guten & bösen Tagen! Anschaulich, hilfreich.



Geeignet zum gewinnbringenden Vorlesen



Vielleicht eher fürs persönliche Studium



Anspruchsvolle, aber lohnende Lektüre

*Mit * bis ******

kennzeichne ich meine persönliche Wertschätzung.

■ Kleiner Anhang: Was ist ein Paar-«Problem»?

SEIT 1974 BIN ICH selbstständig arbeitender Paartherapeut. Ausbildung und Erfahrung haben mir zur vielleicht wichtigsten Berufs-Qualifikation verholfen: Ich habe fast keine Angst mehr vor Paaren. Mit entspanntem Kopf und wachem Interesse kann ich mich den Themen zuwenden, mit denen die zwei zu mir kommen: meist eine geballte, lang angestaute Ladung an Nöten, Zwisten und Ausweglosigkeiten. Fast immer haben sie eine längere Geschichte von misslungenen Versuchen hinter sich, mit ihren Schwierigkeiten klarzukommen. Ein externer Experte wie ich kann die Chance bieten, die Suche nach neuen und ungewohnten Lösungsversuchen effizient und neutral zu begleiten.

HÄUFIG SUCHEN PAARE die Lösung ihrer Probleme darin, dass sie versuchen, deren «Ursachen» auf den Grund zu kommen und die «Mechanismen» zu verstehen, die den beiden zusetzen. Dabei machen sie die unangenehme Erfahrung, dass sie sich mehr und mehr im Problemgestrüpp verheddern, die Uebersicht verlieren und sich immer unsicherer und ohnmächtiger fühlen. Vor allem aber geht ihnen ganz und gar jene Freude am Gespräch miteinander verloren, die sie einst – beim Beziehungsstart – so verzückt hatte. Miteinanderreden wird eine Veranstaltung, die einen das Fürchten lehren kann, weil es ziemlich qualvoll geworden ist für beide. Und ineffizient obendrein.

VIELE PAARE STELLEN FEST, dass ihre «Kommunikation» unbefriedigend geworden ist. Sie sagen, sie könnten «nicht mehr miteinander reden», es komme ihnen so vor, als sprächen Sie «nicht mehr die gleiche Sprache», als missverstünden sie sich bei jeder beliebigen «Kleinigkeit», als seien sie einander fremd geworden. Bei der Zusammenarbeit mit diesen Paaren stellt sich oft heraus, dass die Schwierigkeit gar nicht beim Reden liegt; vielmehr sind die Hörgewohnheiten der beiden sanierungsbedürftig. Wenn niemand da ist, der hört, was der andere sagt, bedeutet dies eine ernsthafte Stoffwechselstörung innerhalb des Beziehungsorganismus: Niemand wird sich verstanden fühlen, man entfremdet sich. Eine Paartherapie-Sitzung bietet die Gelegenheit, soziale und kommunikative Fertigkeiten kennenzulernen und konkret umzusetzen, die für eine Zweierbeziehung grundlegend und unentbehrlich sind.

EIN «PROBLEM» IST JA MEISTENS so definiert, dass die Beziehung (d.h. der Partner/die Partnerin!) nicht so ist, wie sie sein sollte. Das heisst, zwischen dem Ist-Zustand und dem Soll-Zustand klafft eine zu grosse Lücke, als dass sie erträglich wäre. Nun gibt es drei Möglichkeiten, wo Veränderungsbemühungen angesetzt werden können: beim Ist-Zustand (z.B. investiert das Paar mehr Zeit für einander), beim Soll-Zustand (die beiden schrauben die Erwartungen aneinander herunter) oder bei Ist *und* Soll gleichzeitig. Natürlich hat alles seinen Preis – meistens für die beiden Partner unterschiedliche Preise! – nur sehen sich die meisten Paare nicht in der Lage, einander offen und direkt diese Unterschiede klar zu machen, und über die Art und die Höhe des Preises für beide realistisch zu verhandeln. Das können sie in einer Paartherapie lernen – wenn sie möchten – so dass sie sich nicht nur wohler und aufgehobener fühlen in der Beziehung, sondern auch gerecht und gleichgewichtig belastet.

PROBLEME VERLIEREN einen rechten Teil ihres Schreckens und ihres Gewichts, wenn sie neu identifiziert, benannt und angefasst werden. Beziehungen geraten häufig ins Schlingern, weil vor lauter (verständlicher) Enttäuschung vernachlässigt und auf Diät gesetzt werden; sie verkümmern und verwahrlosen – was die gegenseitige Enttäuschung weiter vertieft. Unter dem ganzen Wust von schlechten Gefühlen und grassierender Ratlosigkeit gehen die starken und kreativen Ressourcen von Mann und Frau vergessen – nicht aber verloren! Eine geglückte Zusammenarbeit zwischen dem Paar und dem Paartherapeuten wird sich darum um beides kümmern: um die Probleme und mehr und mehr um die verschütteten Kräfte, mit deren Hilfe die beiden (wieder) Freude aneinander bekommen können.

Die nachfolgenden Dokumente können Sie herunterladen und ausdrucken, wenn Sie die notwendige Benutzer-ID & das passende Passwort haben. Fragen Sie mich bitte mit Hilfe des verschlüsselten Kontaktformulars auf meiner Homepage oder auf gewöhnlichem Weg (siehe oben «Anmeldung & Infos»). Sie bekommen beides gratis!

Ist eine Trennung unausweichlich?

Wenn Sie sich mit dem Gedanken tragen, mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin nicht weiter unter einem Dach zu leben, oder wenn Sie bereits dazu entschlossen sind, dann kommen wahrscheinlich ganz neue Lebensbedingungen für das Paar (und die Familie) auf Sie zu, die auch neue Spielregeln nötig machen. Diese Regeln werden gewöhnlich klarer und halten besser, wenn sie sorgfältig ausgehandelt und schriftlich festgelegt werden. Vielleicht erleichtert es Ihnen die Schaffung einer solchen Trennungsvereinbarung, wenn Sie ein strukturierendes Arbeitsblatt vor sich haben, das sie an die wichtigen Gesichtspunkte erinnert, die meistens bei einer Trennung bedeutsam sind. Kommen Ihnen diese Verhandlungen schwierig vor, zu schwierig? Sie können mich bei den heiklen Punkten als Moderator und Vermittler heranziehen.

Arbeitsblatt für Trennungsvereinbarung (pdf-Format - nicht bearbeitbar)

Arbeitsblatt für Trennungsvereinbarung (als Word-Datei - bearbeitbar)

Nach Abschluss der Paartherapie: Ihr Feedback ist willkommen!

Mich interessiert sehr, wie Sie mich und unsere Zusammenarbeit erlebt haben. Ich bin auf offenes Feedback angewiesen, um mich mit der Wirkung zu konfrontieren, die meine Klientenpaare von mir wahrnehmen. Wenn Sie Lust und ein paar Minuten Zeit haben, können Sie den Rückmeldungs-Fragebogen entweder herunterladen, ausfüllen und an mich zurückschicken oder ihn online mit einigen Klicks beantworten – beides auch ganz anonym, wenn Sie möchten.

Rückmeldung an Klaus Heer (auf Papier, pdf-Datei)

Rückmeldung an Klaus Heer (online)

Ich danke Ihnen.

Für den Download brauchen Sie den kostenlosen Acrobat Reader von Adobe®. ©Klaus Heer