

## Wilder Frieden – Ein Wochenende für Paare

### Termine (alternativ)

22. bis 24. September 2017

10. bis 12. November 2017

Die Seminare finden statt freitags 18 bis 21 Uhr,  
samstags 10 bis 13.30 und 15.30 bis 19 Uhr und  
sonntags 10 bis 15 Uhr (mit kurzer Mittagspause).

### Ort

Praxis für humanistische Psychotherapie  
Weiße Villa  
Wasserstraße 7 / Eingang Kirchenstraße  
19300 Grabow, Mecklenburg

Übernachtung begrenzt im Haus möglich, ansonsten in  
fußläufiger Entfernung. Weitere Infos hierzu können unter  
antje@therapie-ritter.de angefordert werden.

### Kosten pro Seminar

460 Euro pro Paar

### Anmeldung und weitere Informationen

Anna Finne-Teschke & Dr. Dieter Teschke  
Stresemannallee 86 • 22529 Hamburg  
E-Mail: npa@norddeutsche-paarakademie.de  
Web: norddeutsche-paarakademie.de

Die Norddeutsche Paarakademie bietet  
Wilder-Frieden-Seminare in verschiedenen  
Regionen Norddeutschlands an.  
Die Seminare werden jeweils von einem  
qualifizierten Therapeutenpaar geleitet.



### Antje Ritter

Jahrgang 1965, 1 Kind, M.A. Sprachwissenschaften +  
Ethnologie, Gestalttherapeutin, Lehrtherapeutin,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Paartherapeutin,  
MBSR-Lehrerin i.A., in eigener Praxis tätig.  
Website: [www.therapie-ritter.de](http://www.therapie-ritter.de).

### Thomas Nissen

Jahrgang 1959, 2 Kinder, Facharzt für Neurologie,  
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie i.A.,  
Ausbildung in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie,  
Paartherapeut (NPA).

### Zusammen

haben wir drei Kinder und zwei Enkel und leben  
und arbeiten – als Paar – therapeutisch mit Paaren.  
Es ist unser Anliegen, auch vor dem Hintergrund unserer  
eigenen Erfahrungen, Frauen und Männern ein tieferes  
Verständnis füreinander zu ermöglichen.

norddeutsche paar akademie

# Wilder Frieden

Ein Wochenende für Paare

mit Antje Ritter und  
Thomas Nissen



Grabow, Mecklenburg

Gestaltung: twodde-sign.de | npaAR03/2017

# Wilder Frieden – Ein Wochenende für Paare

Wenn Paare zur Beratung kommen und vor uns sitzen, reden sie oft aneinander vorbei, so als sei – wie manchmal beim Telefonieren – die Verbindung unterbrochen. Dann können auch die besten Argumente und berechtigt erscheinenden Vorwürfe nichts bewirken!

Diese „tote Leitung“ ist oft nicht nur ein Zeichen für vordergründige „Kommunikationsschwierigkeiten“, wie viele Paare das nennen, sondern kann auf eine tiefer liegende Störung der Beziehung hindeuten. Wir veranschaulichen dies oft mit einem roten Band „von Herz zu Herz“, das die Verbindung symbolisiert und das brüchig werden oder sogar reißen kann.

## „Teufelskreise“ verstehen

Die unterbrochene Herzensbindung zeigt sich z. B. in endlosen Streitereien bei kleinsten Anlässen, bei denen beide Seiten immer hilfloser werden und verhärten oder schließlich mit stummem Rückzug und Resignation reagieren.

Auslöser dafür sind sogenannte „Trigger“, Schmerzpunkte, die durch frühere Verletzungen in der Beziehung selbst oder in anderen Zusammenhängen entstanden sind und die der Partner – meist unbeabsichtigt – berührt. Das kann sich anfühlen, als werde eine nicht ganz verheilte Wunde immer wieder schmerzhaft aufgerissen! Im Streit geht es dann nicht mehr darum, ganz normale alltägliche Konflikte auszutragen, sondern sich durch Kritik, Angriff und Gegenangriff vor weiteren Verletzungen zu schützen. Es entsteht ein destruktives Kommunikationsmuster, ein „Teufelskreis“.

Wir halten es für besonders wichtig, dass Paare diesen Zusammenhang erkennen und sich darüber verständigen können. Viele der „unlösbaren“ Konflikte lassen sich so klären!

## Unterschiedlichkeit leben

Eine weitere Ursache für die tote Leitung kann sein, dass Partner sich im Laufe ihres Beziehungslebens zu sehr aneinander anpassen und dabei ihre Unterschiedlichkeiten – die ja zu Konflikten führen könnten – immer mehr unterdrücken. Leider hat das den Effekt, dass beide sich weniger Wesentliches mitzuteilen haben und schließlich verstummen. Erlebt wird das – trotz der oberflächlichen Harmonie – ebenfalls als Mangel an emotionaler Verbindung. Wenn dann bei einem oder beiden Partnern wieder mehr Selbstbestimmtheit gelebt oder zumindest eingefordert wird, macht das eventuell Angst. Konflikte werden dann als Absage an die Beziehung gewertet und schwächen die Verbindung noch mehr.

## Konflikte positiv nutzen

Grundsätzlich betrachten wir Konflikte als angemessenen Ausdruck unterschiedlicher Wünsche und Interessen, die eine lebendige (auch erotische) Spannung zwischen zwei eigenständigen Partnern erzeugen können. Um diese Spannung positiv nutzen zu können, braucht es aber den sicheren Halt einer tragfähigen emotionalen Verbindung, in der die Eigenart des Partners / der Partnerin respektiert oder sogar begrüßt wird.

In diesem Sinne ist auch der Titel „Wilder Frieden“ zu verstehen: Partnerschaft als lebendiges Miteinander, als Bewegung zwischen Autonomie und Bindung, zwischen der selbstbewussten, „wildem“ Seite und einem entspannten, liebevollen Frieden.

Wir möchten Paare mit diesem Projekt ermutigen, sich diesem Prozess zu stellen, und sie dabei unterstützen, sowohl sich selbst als auch ihre Beziehung weiterzuentwickeln.

## Der Ablauf:

- Die Paare machen eine Bestandsaufnahme ihrer emotionalen Verbindung.
- Die Paare erkennen die „Teufelskreise“ in ihrem Konflikt- oder Konflikt-Vermeidungs-Verhalten.
- Die Paare identifizieren die vom Partner berührten empfindlichen Stellen (Trigger) von tiefen emotionalen Verletzungen, sodass die heftigen Reaktionen von Angriff oder Rückzug verstehbar werden und eingegrenzt werden können.
- Die Paare erarbeiten Wege zur konstruktiven Konfliktlösung.
- Die Paare lernen, die hinter ihrem Verhalten verborgenen Wünsche und Sehnsüchte zu erspüren und auszudrücken.
- Die Paare gehen erste Schritte in Richtung Verzeihen und Versöhnen.
- Die Paare treffen Verabredungen, um ihre emotionale und auch körperliche Verbundenheit wieder zu stärken.

Das Besondere: Für die Paargespräche steht jedem Paar ein eigener Raum zur Verfügung. So ist gewährleistet, dass die Intimität als Paar gewahrt bleibt. Auf Wunsch unterstützen die Seminarleiter die Paare individuell bei ihren Gesprächen. In der Gruppe werden Anleitungen besprochen und Fragen beantwortet, die sich aus dem Ablauf ergeben. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich in der Gruppe auszutauschen. Während des Wochenendes verteilen wir ein Manual, das zu Hause weiter genutzt werden kann.