

# Gesundheit, Wellness und Pflege in Ihrer Region

## Krisen bedeuten nicht das Ende einer Beziehung

**PAARTHERAPIE** Wege aus dem Teufelskreis der Eskalation – alte Muster aufbrechen und den Knoten lösen

**Worauf kommt es an, damit eine Beziehung gelingt? Was sind die Fallstricke, vor denen man sich hüten sollte? Falls die Beziehung in eine Krise geraten ist, wie kann man sich daraus befreien?**

Heute wissen wir mehr denn je, welche große Bedeutung eine zufriedenstellende Partnerschaft für die psychische Stabilität und die Lebensfreude eines Menschen hat. Die partnerschaftliche Beziehung übt direkt Einfluss auf alle anderen Lebensbereiche aus und spielt so auch bei der Entstehung individueller seelischer Probleme eine bedeutende Rolle.

Eine Paarbeziehung ist geprägt durch die persönliche Lebensgeschichte (Kindheit, Jugend, vorherige Beziehungen usw.), das individuelle Beziehungskonzept und die ganz eigene Interaktionsstruktur eines jeden Paares.

Liebe ist nichts Abstraktes,

das von sich aus gegeben ist. Die Gefühle sind davon abhängig, wie zwei Menschen miteinander umgehen, d.h. wie jeder einzelne Partner sich in die Beziehung einbringt.

Was tun, wenn es nicht mehr miteinander, aber auch nicht ohne den Partner geht? Was tun, wenn das gemeinsame Lachen seinen guten Platz verloren hat? Was tun, wenn Versuche der Kommunikation im Streit enden? Was tun, wenn Freunde und Verwandte mit ihrem Rat nicht mehr helfen können? Ist die Beziehung gefährdet, kann dies die Quelle der größten Verunsicherung sein. Oft bedeutet es eine Krise für die Betroffenen, manchmal begleitet von depressiven Einbrüchen, Angstzuständen und dem Verlust der Lebensperspektive.

Oftmals entsteht zudem der subjektive Eindruck, der andere würde einem bewusst etwas vorenthalten (häufig

tritt dies nach der Geburt des ersten Kindes auf), da die Partner nur in der eigenen Perspektive verharren. Dieses „Wissen“, Negatives bei dem anderen ausgemacht zu haben, führt zu dem Schluss, sich vorsehen zu müssen. Man beginnt seinerseits, sich zurückzunehmen. So wird wiederum der Partner in seiner negativen Sichtweise bestätigt. Er wird versuchen, die fehlende Zuneigung unter Druck zurückzuerlangen oder sich selbst noch mehr zurückzunehmen. Es entsteht schnell der Teufelskreis der Eskalation.

### Wege aus der Krise

In der Paartherapie kann das Paar mit Hilfe des Psychotherapeuten Wege aus der Krise erarbeiten und lernen, diese zu gehen. Kleine Verhaltensänderungen können oft schon zu großen Veränderungen in der Partnerschaft füh-

ren. Nicht die Unterschiede zwischen den Partnern führen zu Problemen, sondern der Umgang mit ihnen. Dieser Prozess kann mit Hilfe eines Psychotherapeuten aufgebaut werden: Positive Eigenschaften des Partners werden wieder wahrgenommen, festgefahrene Kommunikationsmuster werden aufgebrochen („Wie sage ich es?“), Zusammenhänge zwischen Gefühl und Verhalten werden erkennbar. Die Betroffenen lernen wieder Änderungswünsche zu spezifizieren, Probleme zu besprechen und deren Lösungen zu erarbeiten, um Diskrepanzen zwischen den Partnern abzubauen. Hinderliche Einstellungen werden erkannt, Streit minimiert und letztendlich die Beziehung gepflegt durch Schaffen von Kompromissen und Toleranzspielräumen, da so Streitauflöser automatisch abgebaut werden. Mittels kognitiver Strategien werden Eskalatio-



AUTORIN DIESES BEITRAGES:  
Karin Hinkelmann  
HEILPRAKTIKERIN, PSYCHOTHERAPIE

nen abgebaut.

Im Rahmen der Psychotherapie geht es darum, Verhalten zu verstehen und einfühlsam gemeinsam Lösungen nach Schritten in die Richtung möglicher neuer Wege zu erarbeiten. Sie werden unterstützt, sich besser zu entfalten und Ressourcen und Fähigkeiten bestmöglich zu nutzen.

Auch Zuhören, Verstehen und Verzeihen kann man ler-

### VORTRAG ZUR OSTEOPOROSE

Fragen rund um das Thema Osteoporose und alternative Therapien beantwortet Heilpraktiker Gerd Decker beim Informationsvortrag am Dienstag, 27. November, 19:30 Uhr im Naturheilzentrum Sandkrug am Kiebitzweg. Interessierte können sich an diesem Abend einer computergestützten Untersuchung unterziehen, um Risikofaktoren und Belastungen zu erkennen. Eine Anmeldung unter ☎ 04481-980098 ist erforderlich; Unkostenbeitrag 5 Euro.

nen. Festgefahrene Verhaltens- und Kommunikationsmuster können durchbrochen werden, um so wieder zu neuer Lebensfreude zu gelangen.

Die Dauer der Behandlung wird individuell abgestimmt und richtet sich nach den Zielen, die das Paar für sich festlegt.

➔ @ Mehr Infos unter [www.psychotherapie-hinkelmann.de](http://www.psychotherapie-hinkelmann.de)

### Ambulante, soziale Dienste

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Betreuung 24 Nord eine Alternative zum Altenheim!	Beata Finkeldey exam. Krankenschwester	24-Std. Seniorenbetreuung in Niedersachsen und Bremen	04401-9309888 04401-930957	www.betreuung24nord.de
Sozialstation Stadtschwester Jever	ambulante Pflege, Essen auf Rädern	Schlosserstr. 38 26441 Jever	04461 2029 04461 920622	info@moca-online.de
PAO - Private Altenpflege Oldenburg Altenpflege, Krankenpflege und Betreuung	Karina Waller-Stade und ihr Team	Donnerschweer Straße 94 26123 Oldenburg	0441-69769 0441-248512	www.pao-oldenburg.de info@pao-oldenburg.de

### Ernährungsberatung

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Christiane Reck metabolic balance Zentrum	Ernährungsberatung, Begleitung bei Kinderwunsch und natürlicher Verhütung Emotional Körper Therap.	Gartenstr. 4 26122 Oldenburg	0441 - 59 43 10 70	www.christiane-reck.de metabolic-balance@christiane-reck.de

### Fitness-Center

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Eisenhauer Training Systemtraining z. Kräftigung des Menschen	Gesundheitsorient. Kraft- u. Ausdauertraining / Rückenprogramme	Posthalterweg 1 Oldenburg / Wechloy	0441 / 73005 0441 / 73006	www.eisenhauer-training.de oldenburg1@eisenhauer-training.de
Impuls Fitness- und Gesundheitsclub	Daniela Thümler	Bremer Heerstr. 424 26135 Oldenburg	0441/ 9989900 0441/ 99899020	www.impuls-fitness-ol.de info@impuls-fitness-ol.de

### Heilpraktiker

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Heilpraktiker Gerd Decker Naturheilzentrum Sandkrug	Heilpraktiker Gerd Decker	Kiebitzweg 2 26209 Hatten-Sandkrug	04481/ 980098 04481/ 980099	www.nhz-decker.de info@nhz-decker.de
Naturheilpraxis Sylvia Coquette Heilpraktikerin	Klass. Homöopathie Ausleitung/Entgiftung Mikrobiologische Darmtherapie	Einsteinstraße 24 26160 Ofen	0441/69 90 274	www.heilpraktikerin-coquette.de info@heilpraktikerin-coquette.de

### Sanitätshäuser

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Coordes Orthopädietechnik	Andreas Coordes	Donnerschweer Str. 40 26123 Oldenburg Edewecker Landstr. 2 26131 Oldenburg	Tel 0441/ 57 00 131 Fax 0441/ 57 00 132 Tel 0441/ 57 00 133	ot-coordes@t-online.de

### Sauna

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Wellness-Oase Saterland	„Große Sauna- und Wellness-Landschaft mit Therapiezentrum u. Fitnessangeboten“	Krähenweg 2 - 4 26683 Saterland	04492/ 708200 04492/ 7082010	www.fit-gesundmunter.de info@fit-gesundmunter.de

### Apotheken

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Ganzheitliche Apotheke mit Kosmetikabteilung Hahns -Treppunkt-Gesundheit	Heide Hahn-Reuß Metabolic Balance Betreuung	In der Horst 10 26160 Bad Zwischenahn	04403 / 46207 04403 / 64208	www.hahns-treffpunkt-gesundheit.de info@hahns-treffpunkt-gesundheit.de

### Augenoptiker

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Kontaktlinseninstitut KONTAKTLINSE Dipl. Ing. Augenoptik Martin Hornig	Weiche/formstabile Linsen, Ortho-K, Gleitsichtlinsen, Keratokonusversorgung etc.	Marienstraße 15a (neben dem Evangelischen Krankenhaus) 26121 Oldenburg	0441-36113638 0441-36113639	www.kontaktlinse-ol.de info@kontaktlinse-ol.de

### Salzgrotten

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
SalzgrotteRevital Quelle der Gesundheit	Entspannen, Gesunden, Heilen, Wolfgang Pahmeier	Mühlenstrasse 24 26160 Bad Zwischenahn	04403-81 87 65 04403-81 87 68	www.salzgrotte.biz revital@salzgrotte.biz

### Alternative Methoden

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Fachakademie für angewandte Gesundheitswissenschaften Oldenburg	Brigitte Gerdes-Röben Kommunikationsberatung & Mentalschulung	Steinweg 2-4 26122 Oldenburg	04471 / 913883	www.besserlebencoaching.de info@besserlebencoaching.de

### Psychotherapie

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
PRAXIS Rosebank Cottage; HP f. Psychotherapie / Dipl. Legasth.train. D. Hölzel	Verhaltens- u. lösg.sor.Th. f. Ki. (Entw.probl.) u. Erw. (Krisen/Angst/Depr.)	Feldstr. 16 26919 Brake	04401 - 700117	rosebankcottage.com dgerhz@googlemail.com
Karin Hinkelmann	Heilpraktikerin Psychotherapie: Paare, Familien, Kinder, Jugendl., Einzelpersonen	Zur Alten Schule 4 26931 Elsfleth	04404 - 970 470	www.psychotherapie-hinkelmann.de karinhinkelmann@web.de
Praxis für analytische Hypnose	Katrin Alwan Heilpraktikerin (Psychotherapie) Hypnosetherapeutin	Heisterweg 3 26197 Großenkneten-Huntlosen	04487 - 920 501	www.hypnose-oldenburg.de info@hypnose-oldenburg.de
Heinrich Menno Müller / Heilprak. Psychotherapie / Musiktherapeut / Reiki-Lehrer	Psychotherapie / Tinnitus zentrierte Musik- u. Klangtherapie / Klavierunterricht	Klangschalen- Fuß u. Meridian Massagen / Reikibehandlungen u. Reikiausbildung	Hundsmühler Str.101 26131 Oldenburg Tel. 0441/ 3043164 Nikolai Care Gesundheitszentr.	www.Heinrich-Menno-Mueller.de H.M.Mueller@kabelmail.de
Praxis für Beratung Coaching Hypnose Psychotherapie Petra Neels	Lebenskrisen, Ängste Psychosomatik Selbstvertrauen Burnout Kinderwunsch	Von-Berger-Str. 25 26121 Oldenburg	0441 / 885 3787	www.petra-neels.de info@petra-neels.de
Praxis Kinesiologie im Zentrum K. Neumüller-Haver und A. Tewes	Heilpraktiker (Psychotherapie) Traumatherapie Hypnose Kinesiologie	Ofener Str. 26 26121 Oldenburg	Tel.: 0441-21719257 26131 Oldenburg 0441-21719069 (Tewes) Fax: 0441- 21719341	www.kinesiologieimzentrum.de haver@kinesiologieimzentrum.de tewes@kinesiologieimzentrum.de

### Beauty -- Wellness

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Cosmetic Coquette	Frischzell - Facelifting Narbenbehandlung für Damen u. Herren	Einsteinstr. 24 26160 Ofen	0441/69796	www.bio-facelifting.cc

### Podologie

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Praxis für Podologie Wiebke Achenbach	Podologie / med. Fußpflege	Bahnhofstraße 6 26160 Bad Zwischenahn	04403 / 8107545	.

Buchen Sie Ihren Eintrag schnell und einfach im Internet unter <http://www.NWZonline.de/branchenspezial/>. Fragen zur Anzeigenbuchung beantwortet der Service Geschäftskunden, Telefon (0441) 9988-4114