

## **Paarbeziehungen brauchen intensive Pflege**

*pd*            *Um eine tragfähige und erfüllte Partnerschaft leben zu können, braucht es Beziehungspflege. Die Paarberatungen im Zürcher Oberland bieten Begleitung für Paare, die an ihrer Beziehung arbeiten möchten.*

Entgegen unseren Wünschen und Träumen sind Beziehungen nicht ausschliesslich Orte von Glück und Wonne. Jede Partnerschaft hat gute und weniger angenehme Seiten und stellt immer wieder neue Anforderungen. Dass nicht immer alles harmonisch verläuft, ist kein Zeichen von Versagen, sondern völlig normal. Wichtig ist aber: um lebendig und erfüllt zu bleiben, müssen Beziehungen gepflegt, muss an Partnerschaften gearbeitet werden.

### **Der Alltag läuft – wie steht es mit dem Gefühlsleben?**

Die Paarberatungen der Bezirke Hinwil und Pfäffikon bieten Beratung und Begleitung an für Paare, deren Beziehungspflege im Alltag in den Hintergrund geraten ist. Vor lauter Berufsengagement, Familienpflichten und Freizeitaktivitäten ist kein Platz mehr für jene Dinge, an denen das Paar früher Freude hatte – Gespräche, gemeinsame Unternehmungen, Romantik und Erotik.

Es wird nur noch organisatorisches besprochen aber nicht mehr ausgetauscht, wie sich die Partner fühlen. Viele Paare konzentrieren sich so sehr auf ihre Elternrolle, dass die Zweisamkeit verkümmert.

### **Rechtzeitig kommen!**

Bereits, wenn sich die erste Leere bemerkbar macht und die Partner spüren, dass ihnen etwas fehlt, sei der Moment, sich aktiv um die Beziehung zu bemühen, betont Beat Vassalli, Leiter der Paarberatung Bezirk Hinwil.

Leider macht die Paarberatung jedoch die Erfahrung, dass die Paare meist erst dann in die Beratung kommen, wenn handfeste Krisen die Partnerschaft erschüttern und keinerlei Vertrauen, Wertschätzung und Wohlwollen für einander mehr vorhanden sind. Dann ist der Weg aus der Krise in der Regel lang und mühsam; und häufig scheint die Trennung die einzig mögliche Lösung.

### **Bereitschaft, auf einander zuzugehen**

Können sich denn Paare nicht ohne Fachperson um ihre Beziehung kümmern? Natürlich ist das möglich, ist Beat Vassalli überzeugt. Doch in vielen Fällen sind ein paar wenige Sitzungen in der Paarberatung hilfreich. Die Paarberatung aufzusuchen heisst, sich ernsthaft um die Beziehung zu bemühen; man nimmt sich Zeit, sich mit sich selbst, mit einander und mit der Partnerschaft auseinander zu setzen.

### **Im geschützten Rahmen geht vieles leichter**

Paarberaterin oder Paarberater sehen ihre Hauptaufgabe darin, das Gespräch in Gang zu bringen. «Wir gehen nicht von den Problemen aus», erklärt Beat Vassalli, «sondern vom Verbindenden, beispielsweise von der gemeinsamen Geschichte. Dann richten wir den Blick auf die Erwartungen, Wünsche und Bedürfnisse, welche die Partner jetzt und im Hinblick auf die Zukunft haben.»

Die meisten Paare erleben es laut Vassalli als befreiend, einmal alles auf den Tisch zu legen, auch das Ausgeklammerte, das aus Angst vor Streit und Verletzung nie ausgesprochen wurde. Im geschützten Rahmen und mit fachlicher Unterstützung findet sich leichter der Mut, offen und ehrlich zu sich zu stehen und die eigenen Bedürfnisse aber auch Grenzen zu formulieren.

### **Grundlegende Beziehungsthemen**

Meist geht es um die grundlegenden Themen jeder Beziehung, nämlich um Nähe/Distanz und Autonomie/Gemeinsamkeit. Wie weit dürfen Eigenständigkeit und Unabhängigkeit gehen? Was bedeutet die persönliche, individuelle Entwicklung meines Partners/meiner Partnerin für mich selbst? Welches sind die minimalen Ansprüche an die Gemeinsamkeit? Auch über Gefühlsthemen kann und sollte man verhandeln wie über die praktische Alltagsbewältigung, betont Vassalli.

### **Sorgfältig miteinander umgehen**

In der Paarberatung üben die Paare, wieder bewusster und sorgfältiger mit einander umzugehen, sich im Gespräch zu offenbaren, einander zuzuhören, aber auch Rollen zu hinterfragen, eingespieltes Verhalten aufzubrechen und Verantwortlichkeiten neu festzulegen. Sie treffen Abmachungen und probieren sie im Alltag aus, wagen sich an Neues und überprüfen die Auswirkungen. Viele dürfen erleben, dass dadurch auch eine etwas langweilig und leer gewordene Beziehung durchaus wieder reich werden kann.

Die Arbeit in der Paarberatung führt nicht zur perfekten Beziehung, denn Beziehungen lassen sich nicht ein für alle Mal definieren. Die Erfahrungen in der Paarberatung können aber

den Boden schaffen, um mit Vertrauen und Mut die Beziehung immer wieder neu zu gestalten, damit die Partnerschaft lebendig bleibt und die Partner sich weiter entwickeln können.

Beat Vassalli, Oktober 2004