

Eine Beziehung braucht Pflege: Ein Ehepaar, eine Therapeutin und ein Therapeut sagen warum

Eine gute Beziehung ist ein Abenteuer

Die Hohen Scheidungsraten zeigen es – Paarbeziehungen brauchen Pflege. Einzelne Pfarrer machten sich in den Medien einen Namen, weil sie frisch verheirateten Paaren einen regelmässigen «Ehe-Service» anbieten. In Bern sind es die Paartherapeuten der röm.-katholischen «Fachstelle Ehe-Partnerschaft-Familie» und der «Beratungsstelle Ehe-Partnerschaft-Familie», die von der reformierten Kirche mitgetragen wird, die seit diesem Jahr «Servicekurse» für bewusster Beziehungen durchführen.

Alltägliche Herausforderungen belasten Beziehungen immer wieder. Deshalb wollen die reformierte Paartherapeutin Barbara Rissi und Paartherapeut Peter Neuhaus, römisch-katholisch, «der Liebe eine Chance geben», wie ihr neues ökumenisches Angebot heisst. «Es ist ein Angebot für Paare, die sich in lustvoller Weise mit ihrer Beziehung vertieft auseinandersetzen wollen. Das Angebot ist nicht für Paare in akuten Krisen gedacht. Die sind im Einzelsetting besser aufgehoben», sagt Barbara Rissi. «Paare erhalten Informationen und Anregungen zu Beziehungsthemen», erklärt Peter Neuhaus, «und es gibt viel Zeit für den Austausch zu zweit.»

F.R.* und H.R.* sind seit 18 Jahren ein Paar, 13 Jahre davon verheiratet. «Wir haben nicht kirchlich geheiratet», erzählt F.R.: «wir waren

damals mit der Kirche nicht mehr verbunden, da schien es uns ehrlicher.» Beide wuchsen im Kanton Solothurn und katholisch auf. «Wir brauchten beide so zwischen 20 und 30 Jahren eine Pause, eine Distanz zur Kirche», sagt H.R., der heute als Kirchgemeinderat in seiner Heimatpfarre engagiert ist. «Mit unseren drei Kindern wurde die Beziehung zur Pfarrei wieder wichtig und wir sind gut aufgehoben», betont F.R.. In ihren bald zwei Jahrzehnten Paarbeziehung nahmen sie einmal eine Paartherapie in Anspruch. Im «pfarrblatt» las F.R. vom neuen Angebot der Fachstelle und machte H.R. den Vorschlag zu buchen. Als eine Art Auffrischung der ersten Therapie. «Das Auto geben wir ja auch in den Service», lacht H.R., «warum also nicht eine Art Wiederholungskurs für unsere Beziehungsarbeit angehen?» Sechs Paare belegten den Kurs. «Das war sehr angenehm», sagt H.R.: «In einer Therapie zu zweit kann man nicht ausweichen. In der Gruppe konnte ich auch mal still sein, wenn ich mich nicht einbringen wollte, das war doch sehr entspannend.» Für F.R. war auch der Austausch mit den anderen wichtig: «Die Erkenntnis, dass wir nicht allein waren mit unseren Schwierigkeiten, tat gut.»

Was war der zentrale Erkenntnisgewinn des ganzen Kurses? «Grau», schmunzelt H.R., «die Farbe Grau. Es war die Entdeckung, dass in ver-

schiedenen Bereichen in der Beziehung Schwierigkeiten, Ärger, Unstimmigkeiten sein dürfen. Das entlastete meine Erwartungen, auch an mich selber.» «Für mich wurde das Bewusstsein noch stärker verankert, dass unsere Beziehung Pflege und Zeit braucht. Und die Theorieblöcke über Kommunikation und Gesprächskultur waren spannend und erhellend, meint F.R. Dass das Leben bewusst auch in Abschnitte aufgeteilt werden kann, bezeichnen beide als etwas Wertvolles. «Da gibt es die Phase der Verliebtheit, dann der Kinder, bald ziehen sie aus, wir sind wieder zu zweit unterwegs. Jede dieser Phasen hat ihre Herausforderungen, kennt Schönes und Schwieriges», erinnert sich H.R.: «Dieses Fokussieren hat mich irgendwie entlastet.» Die fünf Abende haben das Paar weitergebracht, sie haben die Einheiten zu Gesprächskultur, Umgang mit Stress, Konfliktbewältigung, Wertefragen und Sexualität als bereichernd empfunden. Die Aufteilung in Theorie-Inputs und Austausch fanden sie gelungen. **«Ein für mich wichtiges Detail:** Während des Austauschs zu zweit lief im Raum Musik. Das gewährleistete ein geschütztes Diskutieren», hebt H.R. hervor. «Und bei intimen Themen wurden wir zu einem kurzen Spaziergang eingeladen», ergänzt F.R.. Eine anschliessende Plenumsdiskussion war immer freiwillig. An jedem Abend gab es zudem auch ein feines Buffet. Dieses gemeinsame Mahl schätzten die beiden sehr. «In den Pausen waren zudem unbeschwerte Gespräche unter den Paaren möglich. Auch das tat gut», sagt F.R.. Und die drei Kinder zu Hause, haben sie die angenehme Wirkung auch gespürt, waren die Eltern nach dem Kurs entspannter, gelassener? F.R. lacht: «Wissen Sie, die drei hatten fünf elternfreie Abende und mussten nicht so früh wie sonst ins Bett. Das haben sie jedenfalls genossen.» H.R. meint: «Es tut sehr gut, sich wieder bewusst zu werden, dass Schwierigkeiten und Konflikte in jeder Phase des Lebens dazugehören und sein dürfen. Sich dafür Zeit zu nehmen hilft, übersteigerte Erwartungen auf eine realistische Ebene zu bringen.» F.R.: «Aus unserem Freundeskreis haben sich doch einige getrennt. Das gab mir zu denken. Es lohnt sich, für die Beziehung zu kämpfen, sie als Abenteuer wieder zu erleben und Zeit dafür zu investieren. Und wenn das Ganze unter guter Leitung und so entspannt angeboten wird, ist es tatsächlich ein Gewinn.»jm



Der Liebe eine Chance geben – **Paarkurse**

Jede Phase der Beziehung hat ihre Chance. *Namen des Paares der Redaktion bekannt.

zVg