

COOP.CH COOPERATION.CH COOPERAZIONE.CH

coop

zeitung

Zeitung durchsuchen...



NEWSLETTERABO

E-Mail-Adresse

OK

0

TATEN STATT WORTE

FAMILIE

KULINARIK

AKTUELL

LIFESTYLE

FREIZEIT

BEGEGNUNG

Im Augenblick



Titelgeschichten 25 Jahre Naturaplan Schneewochen Reisebeilage



Coopzeitung als ePaper

Ausgabe Nr. 12 vom 20.

März 2018 »



Inma Vidal ist Paarberaterin und Mediatorin in der Paarberatung und Mediation Winterthur und Andelfingen.

## Krisensitzung

Wenn die Krise da ist, ist die Ehe am Ende – meinen viele. Das ist falsch, sagt Paarberaterin Inma Vidal. Eine Krise gehört zu einer Partnerschaft.

### Bericht

Am 8. November findet in Zürich der Paarimpuls-Tag der öffentlichen Paarberatungs- und Mediationsstellen des Kantons Zürich statt. Er soll Paaren die Möglichkeit geben, innezuhalten und über ihre Partnerschaft nachzudenken. «Eine Partnerschaft ist ein Entwicklungsprozess. Da gehören Krisen dazu», sagt Paarberaterin Inma Vidal.

#### Was ist eine gute Ehe?

Es gibt drei wichtige Säulen in einer Partnerschaft: Geist, Körper und Seele. Diese drei Aspekte sollen in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander stehen. Das heisst, die Kommunikation zwischen den Partnern stimmt, sie leben eine befriedigende Sexualität, und es besteht eine emotionale Nähe.

#### Das klingt jetzt etwas theoretisch. Kann man als Paar gezielt etwas tun?

Die emotionale Nähe kann im Alltag tatsächlich etwas untergehen. Von aussen kommt viel auf einen zu, alle wollen etwas, vor allem Zeit. Da hilft nur, gezielt entgegenzuwirken, indem man zum Beispiel bewusst ein Date mit dem Mann oder der Frau abmacht. Und dann wird dieser Termin nicht verschoben, weil jemand dann eine Sitzung ansetzen will.

#### Erleben Sie viele Ehen, die an diesem Mangel an gemeinsamer Zeit scheitern?

Ich würde nicht vom Scheitern reden. Man darf nicht glauben, Menschen, die in eine Paarberatung kommen, seien mit ihrer Ehe am Ende. Eine Krise ist ein normaler Zustand in einer Beziehung. Eine Partnerschaft ist ein Entwicklungsprozess. Da gehören Krisen dazu. Es ist meist nur eine Frage der Zeit, bis sie kommt.

**Woran erkennt man diese Krise selber?**

Das zeigt sich zum Beispiel, wenn sich einer nicht mehr einlassen kann – auf ein Gespräch oder auch auf die Gedanken des anderen, wenn er sich zurückzieht und wenn das Wohlwollen dem anderen gegenüber schwindet. Es kann sich auch in der Sexualität zeigen, oder indem einer der Partner eine Aussenbeziehung eingeht.

**Gibt es Menschen, die ganz einfach nicht zusammenpassen?**

Bei jenen Paaren, die eine längere Beziehung hatten und nun in einer Krise stecken, kaum. Wenn zwei nicht zusammenpassen, zeigt sich das viel früher. Unbewusst suchen wir uns einen Partner, der uns in unserer Entwicklung herausfordert. Ist jemand eher scheu, sucht der sich vielleicht einen eloquenten Partner, ist beeindruckt von ihm, weil er so gut formulieren kann. Und irgendwann bekommt man den Eindruck, «nie lässt er mich reden, immer macht er alles». Wir suchen also einen Partner, der Entwicklungsthemen mitbringt und stehen später an diesen Themen an.



«Die Partner passen oft besser zusammen, als ihnen lieb ist.» Inma Vidal, Paartherapeutin.

**Und was ist dann? Eheberatung?**

Nicht unbedingt. Wer schon früher Beziehungen gelebt hat, dem kommen die Muster vielleicht bekannt vor. Das kann helfen, dass man die Krise miteinander übersteht. Man heiratet und lebt glücklich, ist nicht einfach ein Zug, der fährt. Da ist viel Kommunikation dabei, viel achtsames Miteinander.

**Gibt es das verflixte siebte Jahr?**

Wenn man die Scheidungen nach Ehejahren analysiert, gibt es tatsächlich zwischen dem fünften und dem achten Jahr einen Höhepunkt.

**Gibt es dazu eine schlüssige Erklärung?**

Es ist die Phase mit den grössten Umstellungen, der Familiengründung. Man ist nicht mehr nur Mann und Frau, sondern auch Vater und Mutter. Allerdings: Die nächsten Übergangsphasen, Kinder ziehen aus und die Pensionierung führen nicht mehr zu einer Scheidungswelle. Dies erklärt also nur einen Teil.

**Kommt nach fünf bis acht Jahren nicht einfach die Ernüchterung?**

Auch, ja. Jede Paarbeziehung verläuft in Phasen. Zuerst die Verliebtheit, in der der Mensch idealisiert wird, dann die erste Ernüchterung: Der Mensch hat Schwächen. Das kollidiert mit dem Ideal und den Wünschen. Danach kommt die Phase, in der man sich überlegt, wie man den anderen passend macht. Was muss er ändern, damit es mir gut geht? Man modelliert etwas am Partner und merkt bald, dass der Mensch zwar lernen kann, aber sich nicht in Grundzügen ändert. Das ist eine störungsanfällige Phase. Dann braucht es in der Regel einen Entwicklungsschritt, der einen erkennen lässt, welches die eigenen Anteile am Problem sind. Der Weg dahin führt häufig durch eine Krise.

**Wie viele Ehen sind unrettbar zerrüttet?**

Wenige. Die Partner passen oft besser zusammen, als ihnen lieb ist. Man sucht sich schon einen passenden Partner. III III Die meisten, die in die Beratung kommen, wollen, dass es funktioniert.

**Gibt es bei der Paarberatung so etwas wie eine Erfolgsquote?**

Eine Quote zu nennen, ist schwierig. Das Ziel ist ja auch nicht immer, dass ein Paar zusammenbleibt. Die Leute geben das Ziel vor, wir helfen beim Klären und Umsetzen. Manchmal gibt es plausible Gründe, warum es besser ist, getrennte Wege zu gehen. Ein mögliches Ziel der Paarberatung kann auch ein guter Abschluss der Beziehung sein.

**5 Punkte****Tipps: 5 Punkte für eine glückliche Ehe**

1. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für die Paarbeziehung. Interessieren Sie sich für den anderen.
2. Bleiben Sie im Gespräch, und zwar nicht nur übers Menü von morgen und die Erziehung der Kinder, sondern über eigene Gefühle. Wie geht es mir? Wie geht es dir?
3. Pflegen Sie Gemeinsames, zum Beispiel ein gemeinsames Hobby, Theater, Kino, Spaziergänge, Sauna. Es ist wertvoller, regelmässig etwas Kleines einzuplanen, statt einmal im Jahr einen Aufenthalt im Wellness-Hotel.
4. Pflegen Sie Ihre Sexualität. Ob täglicher Sex oder einmal im Quartal normal ist, entscheiden Sie für sich allein.
5. Gönnen Sie sich auch Zeit ohne Partner.

**Drei Paare erzählen****Barbara (46) und Matthias (45), Winterthur, 8 Jahre verheiratet**

**Er:** Wir hatten unterschiedliche Vorstellungen über Nähe und Distanz. Auch über das wie viel Sex wir wollen, wie es abläuft. Die Therapie hat mir vor Augen geführt, dass ich meine Frau nicht zufällig ausgewählt habe, sondern weil sie Dinge mitbringt, die ich nicht habe. Ich bin eher ein introvertierter Typ, sie ist die Offenere. Das ist für mich ein grosses Lernfeld. Jetzt nehmen wir uns bewusst mehr Zeit füreinander, machen jeden

Abend einen kleinen Spaziergang. Das sind 10 Minuten, die weder die Kinder noch der Job dominieren.

**Sie:** Ich hatte eine Krise in der Beziehung, war nicht sicher, ob sie weiter bestehen kann. Ich bin initiativ. Wenn wir etwas unternommen und gemacht haben, ging es immer von mir aus. Seit wir in der Paarberatung sind, kommen solche Ideen von aussen. Das ist einfacher. Dann können beide Ja zu etwas Neuem sagen. Wir haben einige Werkzeuge erhalten, wie wir richtig kommunizieren können. Beispielsweise, dass zuerst der eine erzählt, wie es ihm geht, und der andere hört zu und wiederholt jeden Gedanken. Das klingt von aussen affig, ist aber super gut. Man hört einander ganz anders zu. Man merkt, was man hört, und der andere hört sich gespiegelt.

## Maria (47) und Franz (53), Winterthur, 21 Jahre verheiratet

**Er:** Unsere Ehe war abgeflacht, Midlife-Crisis muss man das wohl nennen, wobei ich das gar nicht gemerkt hatte. Eines Abends kam ich heim und meine Frau eröffnete mir, sie wolle sich trennen, zumindest vorübergehend. Fünf Monate war ich danach ausgezogen. Eine harte Zeit. Heute können wir wieder miteinander reden. Das ist etwas vom Wichtigsten. Man darf nicht denken, der andere muss es merken, dass ich etwas nicht lässig finde. Man muss sagen, was einem nicht passt. Und wir kommunizieren besser. Ich glaube, ich unterstütze meine Frau heute auch mehr im Haushalt.

**Sie:** Ich hatte lange Zeit schon Mühe, war unzufrieden mit der Ehe. Ich wollte mich trennen, denn ich empfand nichts mehr für meinen Mann, obwohl ich ihn immer geliebt habe. Wir hatten unsere Beziehung vernachlässigt, nur noch gearbeitet, und am Wochenende wollten wir endlich mit den Kindern etwas machen. Die Beratung hat viel ausgelöst. Wir können offen und in einem normalen Ton reden. Wir unternehmen auch wieder Dinge allein, ohne Kinder. Wir organisieren bewusst, Spass miteinander zu haben, gehen regelmässig etwas trinken oder ins Kino. Diese Woche beginnen wir einen Tanzkurs.

## Verena (39) und Peter (45), Basel, 7 Jahre verheiratet

**Er:** Wir sind in unserer Beziehung immer wieder in Sackgassen geraten, haben aneinander vorbeigesprochen. Gemeinsame Probleme haben sich oft in Vorwürfe verwandelt. In der therapeutischen Situation haben wir zwar auch gestritten, aber da war ein Schiedsrichter, der die Gesprächszeit fair verteilt hat. Es kam mir oft vor wie zwei Boxer im Ring. Wenn die sich verkeilt haben, muss sie der Ringrichter trennen. Inzwischen können wir auch ohne Schiedsrichter sprechen und notfalls einigen wir uns und sagen: «Stopp, wir haben uns verrannt. Gehen wir fünf Minuten zurück und beginnen nochmals.» Das hilft sehr.

**Sie:** Es ging bei uns nicht darum, ob unsere Beziehung zu retten ist oder nicht. Uns war immer klar, wir wollen zusammenbleiben. Aber wir haben viel gestritten. Die Paarberatung hat eine Aussensicht auf unsere Beziehung gebracht, und wir haben eine Form gefunden, wie wir miteinander reden können. Wir machen bewusst Sprechzeiten ab. Der eine erzählt in der Ich-Form, wie es ihm geht, und der andere darf nicht dreinschwatzen oder nachfragen. Manchmal tut auch ein Quäntchen Humor gut. Solche Gespräche klären nicht immer alles, aber man spürt, wo der andere emotional steht.

## Paarimpuls-Tag

Am 8. November findet in Zürich der „[PaarImpuls Tag](#)“ der öffentlichen Paarberatungs- und Mediationsstellen des Kantons Zürich statt. Das ist ein Angebot der öffentlichen Paarberatungs- und Mediationsstellen mit Kursen und Workshops zu Beziehungsthemen. Als Referent wird Ulrich Clement über „Ressourcenorientierung in der Sexualität“ sprechen. Der Tag kostet 50 Franken pro Person und versteht sich als Präventionsangebot.

## Kantonale und/oder kirchliche Paarberatungsstellen

**Kanton Zürich:** [www.paarimpuls.ch](http://www.paarimpuls.ch)

**Kanton Bern:** [www.eheundfamilienberatung-bern.ch](http://www.eheundfamilienberatung-bern.ch)

**Kanton Aargau:** [www.jefb.ch](http://www.jefb.ch)

**Kanton Solothurn, Jura, Bern:** [www.berner-eheberatung.ch](http://www.berner-eheberatung.ch)

**Kanton Thurgau:** [www.perspektive-tg.ch/paar-familien-jugendberatung](http://www.perspektive-tg.ch/paar-familien-jugendberatung)

**Kanton St. Gallen:** [www.familienberatung-sg.ch](http://www.familienberatung-sg.ch)

**Kanton Appenzell:** [www.eheberatung-ostschweiz.ch](http://www.eheberatung-ostschweiz.ch)

**Kanton Graubünden:** [www.planaterra.ch](http://www.planaterra.ch), [www.paarlando.ch](http://www.paarlando.ch)

**Kanton Zug:** [www.eff-zett.ch](http://www.eff-zett.ch)

**Kanton Luzern, Obwalden, Nidwalden:** [www.elbeluzern.ch](http://www.elbeluzern.ch)

**Kanton Schwyz:** [www.familienberatung.pfaeffikon@spd.ch](mailto:www.familienberatung.pfaeffikon@spd.ch)

**Kanton Basel:** [www.fabe.ch](http://www.fabe.ch)

**Kanton Basel Land:** [www.paarberatung-refbl.ch](http://www.paarberatung-refbl.ch)

**Kanton Uri:** [www.kindundfamilie-uri.ch](http://www.kindundfamilie-uri.ch)



**Thomas Compagno**  
Redaktor

**Foto:** Raja Läubli  
**Veröffentlicht:** Dienstag 28.10.2014, 19:59 Uhr