

## **SOZIALTIPP 07/02 - Miteinander im Gespräch bleiben**

Wir leben in einer hektischen Zeit. Die Arbeitswelt der Erwachsenen, die Erziehung, die Betreuung und der Schulalltag der Kinder brauchen viel Energie. Die Elternschaft benötigt ebenfalls Raum und Kraft. Hinzu kommt, dass einzelne Familienmitglieder ihre Freizeit zu einem grossen Teil ausserhalb der Familie verbringen. Für die Paarebene, d.h. für Gespräche zwischen den Ehepartnern bleibt vielfach keine Zeit mehr.

Können Sie sich erinnern, wann Sie das letzte Mal ein ruhiges und intensives Gespräch mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner geführt haben? Wissen Sie, wie sich Ihr Partner/Ihre Partnerin fühlt? Glücklich, zufrieden, frustriert, ausgelaugt? Was erlebt Ihr Gegenüber in Beruf und Familie? Was für Erwartungen haben Sie an Ihren Partner/Ihre Partnerin?

Im Laufe der Jahre spielt sich Vieles ein, Positives wird als selbstverständlich angenommen, Negatives wird entweder stillschweigend akzeptiert oder führt zu immer wiederkehrenden destruktiven Auseinandersetzungen. Die Paarebene tritt in den Hintergrund, das heisst Gespräche zwischen den Ehepartnern finden zu wenig oder gar nicht mehr statt. Es besteht die Gefahr, dass die Ehe zur Funktionsgemeinschaft verkümmert.

Können Sie sich erinnern, wann Sie Ihrer Partnerin / Ihrem Partner für etwas einen speziellen Dank ausgesprochen, ein Kompliment oder ein kleines Geschenk gemacht haben? Neben diesen positiven Botschaften ist es aber auch wichtig, dem Partner/der Partnerin aufzuzeigen, was im alltäglichen Zusammenleben immer wieder als störend empfunden wird. Geschieht dies nicht, nimmt der Unmut und Ärger zu und es entwickeln sich zerstörerische Kräfte.

Es ist eine grosse Anforderung an jedes Paar, die Partnerschaft auch während der Kinderphase zu pflegen und sich immer wieder Freiräume zu schaffen. Diese Freiräume können dazu dienen, gemeinsam etwas zu erleben, einander zuzuhören, eigene Bedürfnisse mitzuteilen, Konflikte anzusprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Wichtig ist es, dass beide jeweils von den eigenen Gefühlen und Wahrnehmungen sprechen. Sogenannte Du-Botschaften wie zum Beispiel „du machst immer ..., nie kann ich mich auf dich verlassen“ usw. verhindern ein lösungsorientiertes Miteinander.

Folgende lösungsorientierte und mediative Fragen sind für die Gespräche hilfreich\*:

- Was muss ich dir anbieten, damit ich das bekomme, was ich möchte?
- Was machen wir gut zusammen?
- Warum funktionieren diese Dinge gut bei uns?
- Was müssen wir tun, um noch mehr Positives zu erreichen?
- Was möchten wir zukünftig verwirklichen - was vermeiden?
- Welches sind unsere Ressourcen?
- Was ist schon ein wenig so, wie es sein sollte?
- Wie viele Möglichkeiten (Optionen) haben wir?
- Welches sind meine eigenen Bedürfnisse und wie kann ich diese in der Partnerschaft verwirklichen?

Eine lebendig geführte Partnerschaft während der Kinderphase ist eine gute Voraussetzung für den Zeitabschnitt zu zweit nach dem Auszug der Kinder.

Soziale Dienste Werdenberg  
Urs Kradolfer-Leuthold