LEBEN

Eine saubere Sache
Ein ganz normales Velo? Ja, bis auf den Antrieb. Statt einer Kette kommt ein Zahnriemen zum Einsatz. Dieser muss nicht geölt werden. Und die Hose des Radlers bleibt sauber.
Seite 37

Ein liebevoller Umgang und Offenheit sind wichtig im Ehealltag. Wem es an den dafür notwendigen kommunikativen Fähigkeiten fehlt, kann sie lernen. Zum Beispiel in Kursen. Fotolia

SCHEIDUNGSPRÄVENTION

Liebe ist wie eine Pflanze

Eine Beziehung fürs Leben ermöglichen sich Ehepaare, wenn sie Nähe und Vertrauen im täglichen Gespräch stärken. Auf diese Weise, meint der Zürcher Paartherapeut Guy Bodenmann, könne man sich sogar wiederfinden, wenn die Ehe auseinanderzubrechen drohe.

Die hohe Scheidungsrate in der Schweiz von 49 Prozent ist nicht bloss auf eine oberflächliche Konsumhaltung zurückzuführen. «Die meisten, die eine Beziehung eingehen, haben das Gefühl, es sei eine fürs Leben», sagt Paarforscher und Therapeut Guy Bodenmann von der Universität Zürich. Er geht seit mehr als einem Jahrzehnt den verschlungenen Wegen von Paarbeziehungen nach und nennt vor allem die Entfremdung, die sich mit der Zeit zwischen den Partnern einschleiche, als Ursache für die hohe Scheidungsziffer.

Das Bewährte stärken

Sich neu in jemand anderen zu verlieben sei dann weitaus attraktiver, als das Bewährte zu ergründen. «Eine neue Beziehung bringt den Kick des Neuen», sagt Bodenmann. An der alten Beziehung arbeiten wolle man häufig nicht. Doch auch dieser Kick flaut einmal ab. Letztlich ist es die Verbindlichkeit, die eine Beziehung über Jahre hält. Bodenmann: «Vertrauen, Vorhersehbarkeit und Intimität, das sind die Qualitäten, die eine langjährige Partnerschaft bietet.» Doch das sind Qualitäten, die man erlernen muss. Insbesondere wenn im Elternhaus diese Qualitäten nicht hochgehalten wurden oder geschiedene Eltern sie nicht vorlebten. Von vornherein scheidungsgefährdet sind zwar Labile oder Personen, die zu Neurosen neigen. Bodenmann nennt jedoch einen anderen Punkt als wichtigsten Scheidungsgrund: «Es ist die fehlende Kompetenz. Liebe ist wie eine Pflanze, die eingeht, wenn man sie nicht stets pflegt.»

Liebe erhalten lernen

Bei dieser Pflege setzen nun die Paarlife-Kurse an, die Therapeut Bodenmann auch in Form einer DVD als Selbsthilfe anbietet. Eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Partnerschaft, so erfährt man in diesen Kursen, ist die angemessene Zeit, die man sich gegenseitig widmet. Fehlt es daran, entfremden sich die Eheleute. Wenn beide arbeiten, daneben noch Kinder versorgen und sich nicht genügend Zeit füreinander nehmen, stellen sie irgendwann plötzlich fest: Wir haben uns auseinandergelebt. Für Bodenmann ist deshalb wichtig: «Eheleute brauchen Zeit, um ihre Erlebnisse und ihre Entwicklung täglich austauschen zu können. Nur dann ist man einander noch so nahe wie zu Beginn, als man sich als Liebespaar nahestand.»

Richtig kommunizieren

Bei diesem Updating – so der neudeutsche Ausdruck – kommt es ebenso darauf an, wie miteinander gesprochen wird. «Die Botschaft selbst ist oft weniger relevant als die Art und Weise, wie man sie sendet», erklärt Bodenmann. Hilfreich: Die auf der DVD gespielten Eheszenen entlarven typisch abschätzige Gesten wie verächtliches Augenrollen oder überhebliches Stirnrunzeln. Gerade weil die Schauspieler die dazugehörenden Dialoge mit distanzierter Verfremdung spielen und dank des begleitenden Kommentars von Bodenmann nimmt einen keine bühnenmässige Theatralik gefangen. Dafür nimmt man besser zur Kenntnis, wie ein meist unbewusstes, eingeschliffenes Gesprächsverhalten in der Ehe zerstörerisches Potenzial enthalten kann.

Wichtige Selbstöffnung

Es ist ein Verhalten, das den Ehepartnern dazu dient, ihr Befinden, ihre Verletzlichkeit, ihren Stolz und ihre Unsicherheit zu verstecken. Um dies zu ändern, braucht es jedoch eine weitere Dimension, die emotionale Selbstöffnung, wie Bodenmann festhält. «Nur so können die Partner miteinander reden, wenn sie Sorgen haben, sie etwas bedrückt und sie Ängste haben», erläutert der Paartherapeut. Diese Selbstöffnung fällt oft nicht leicht, denn, so Bodenmann: «Wenn ich mich äussere, über meine Ängste und Zweifel rede, mache ich mich verletzlich und bin nicht mehr der grosse Herr auf dem Thron.» Nur so jedoch schaffe man Intimität, Verbundenheit und Vertrauen. Und das sind jene Voraussetzungen, welche, so Bodenmann, die Beziehung längerfristig festigen.

In der DVD «Paarlife» und in den Paarlife-Kursen räumt Bodenmann dem Stress, der sich zusätzlich zum Zeitmangel der Paarbeziehung in den Weg stellt, breiten Raum ein. Aber auch der Kommunikation und der emotionalen Selbstöffnung. Neben praktischen Hinweisen und illustrativen Beispielen sind es vor allem seine Übungen, die, angewandt, Paare auf neue Wege bringen können.

Offen für Ratschläge sein

Es kann aber bei den Paarlife-Kursen auch zu Fallstricken kommen. Wenn Teilnehmer denken, dass sie bereits alles über zwischenmenschliche Kommunikation wissen und ihnen die oft einfach gehaltenen Ratschläge banal vorkommen. Wer jedoch ausprobiert hat, wie beispielsweise einfache positive Rückmeldungen, Lob und Komplimente Wunder bewirken und düstere Stimmungswolken im Nu wegziehen lassen, versucht sich auch an den komplexeren Tipps und Übungen. Und merkt bald, dass sich dadurch verfahrene Situationen aufhellen lassen und dass eine wieder vertrauliche Paarbeziehung höchst Energie spendend sein kann. Dass sich dieser Weg auch positiv auf die Kindererziehung auswirkt, ist ein weiterer positiver Aspekt.

Christian Bernhart

Mit diesem Artikel beenden wir unsere dreiteilige **Serie** zum Thema «Scheidung».

WWW.scheidung.bernerzeitung.ch
Die Serie im Dossier

INFO

Paarlife-Kurse – Termine

Um die Partnerbeziehung auf eine langfristige glückliche Basis zu stellen, bietet **der von Guy Bodenmann entwickelte Paarlife-Basiskurs** ein Training an, das Interessierten beibringt, die dafür nötigen Fertigkeiten besser zu entwickeln. Konkret bedeutet das: Umgang mit Stress, konstruktive Kommunikation und die Lösung von Alltagsproblemen. Die Kurse werden von ausgebildeten Fachleuten geleitet und umfassen zwei Tage, in der Regel ein Wochenende. **Die nächsten Kurse finden statt:** in Olten am 28./29. März, in Bern am 25./26. April, in St. Antoni FR am 26./27. Juni, in Zürich am 27./28. Juni, in Münchenwiler BE am 23./24. Juli, in Kappel am Albis am 29./30. August. Erneut in Olten am 19./20. September und in Zürich am 3./4. Oktober. In Gais am 24./25. Oktober, in Hölstein BL am 7./8. November, in Kappel am Albis am 21./22. November. **Nützlich ist auch die entsprechende DVD.** Kontakt: www.paarlife.com.
Weitere hilfreiche Adressen: Fabienne Mauron, Psychologisches Institut der Universität Zürich, Tel. 044 635 75 34. Dipl. Psych. Birgit Ruhe Kollmeyer, Institut für Familienforschung und -beratung, Universität Freiburg, Tel. 026 300 73 57 (Donnerstagnachmittag und Freitag). **cb**

NEUE BÜCHER

Eine Wohngemeinschaft ist kein Ponyhof. Die WG gehört unter jüngeren Leuten zu den beliebtesten Wohnformen. Wer sich mit anderen eine Wohnung teilt, spart

Geld und ist nie allein. Allerdings birgt das Leben in der «Kommune» auch manche Fallgrube, beispielsweise wenn es um Küche oder Bad geht. Kathryn Williams, eingefleischter WG-Fan, hat einen witzigen Ratgeber zur Erziehung der Mitbewohner geschrieben und unterhält mit amüsanten Anekdoten übers WG-Leben.
Eine Wohngemeinschaft ist kein Ponyhof. Kathryn Williams, VGS, Fr. 18.60

Winzig klein und riesengross. Aus WG-Partnern werden oft auch Partner fürs Leben. Die sich dann meist zu zweit ein eigenes Nest bau-

en, aus dem wenig später Babygeschrei zu hören ist. Dass man Kleinkinder nicht nur im Wagen umherfahren muss, beweisen die Mitmachgeschichten für ganz Kleine von Caroline Jaberg. Zirkus- oder Bewegungsspiele – die Erziehungswissenschaftlerin bietet eine Fülle an Beispielen, wie man den Nachwuchs spielerisch fördert.
Winzig klein und riesengross. Caroline Jaberg, Herder, Fr. 18.90

Forschen mit Franz Frosch. Und wenn die Kleinen dann grösser sind, müssen sie noch mehr beschäftigt werden. Wie das gehen könnte, zeigt Kindergärtnerin Nicole Borgmann mit ihren Vorschlägen für technische Experimente, an denen sich Kinder mit

Spass versuchen können. Etwa wie Magnetismus funktioniert oder ein Kompass. Durch das Buch führt ein freundlicher Plüschfrosch.
mgt/jl

Forschen mit Franz Frosch. Nicole Borgmann, Herder, Fr. 27.50