

Tipps für eine gelingende Paarkommunikation

Wenn Einsamkeit die Zweisamkeit bestimmt!

Das Leben fordert mehr als nur Raum für Aufmerksamkeit dem Partner oder der Partnerin gegenüber. Job, Hausarbeit, Kinder und vieles mehr lassen das früher ‚Wichtigste und Liebste‘ oft im Hintergrund verblassen. Rückzug, Kränkung und Enttäuschung sind mögliche Folgen. Neuorientierung und Rückbesinnung auf das faszinierende Zweisame werden wichtig – aber wie?

Vieles beginnt bei sich selbst - Das machen Sie für sich alleine!

- **Erinnern Sie sich an das was Ihnen an Ihrem/r Partner/in in der Kennenlernphase besonders gefallen hat. Versuchen Sie sich an das Besondere und Einzigartige zu erinnern das Sie angesprochen hat. Nutzen Sie dafür auch Fotos und Filme aus dieser Zeit. Oft sind es genau diese faszinierenden Eigenschaften, die auch später Herausforderungen darstellen gut damit umzugehen. Z.B. das selbstsichere Auftreten, das schlussendlich auch eine klare Vorstellung dessen beinhaltet was man will!**
- **Nehmen sie sich im Alltag regelmässig eine Auszeit, 1-2 Stunden, die nur Ihnen zur Verfügung stehen, jenseits aller Verpflichtungen und Sachzwänge. Sie brauchen eine gute eigene Basis, um auch gut im Kontakt mit Ihren Mitmenschen, im Besonderen mit Ihrem Partner, zu sein. Oft leidet das Paarklima auch unter der Belastung in anderen Lebensbereichen. Wer sich auf der Grenze zum Burnout bewegt ist kaum in der Lage in einer Paarbeziehung zu geben und zu nehmen. Das Wohlbefinden des Einzelnen ist auch bedeutsam für eine gute Paarbeziehung.**
- **Beindet sich Ihr Partner in einer akuten Krise, so achten Sie gut darauf was sie ihm bieten können und was nicht. Oft sind wir mit Problemen unserer Mitmenschen stark belastet bis überfordert. Stehen Sie zur Verfügung, motivieren Sie jedoch auch Hilfe andererseits in Anspruch zu nehmen.**
- **Seinen Sie sich Ihrer destruktiven Kraft bewusst. Paare, die bereits seit längerem Konflikte erleben kennen die Schwachpunkte ihres Gegenübers ganz genau. Schwere emotionale Verletzungen werden so leicht zugeführt. Leben Sie auch in Konflikten Fairness im Gegensatz zum absoluten Anspruch zu ‚siegen‘!**

Vieles macht zu zweit mehr Spass - Das machen Sie gemeinsam!

- Teilen Sie sich Ihrem Partner mit! Es ist wichtig, dass sie voneinander wissen was für Gedanken im Raum stehen. Sie brauchen Orientierung bez. in der gemeinsamen Welt. Was wird gedacht, gefühlt und wo werden Freuden aber auch Ärger wahrgenommen.
- Kommunizieren Sie achtsam und wertschätzend. Teilen Sie sich in der 'Ich-Form' mit! Du-Botschaften sind wenig geeignet in belasteten Problemfeldern. Lassen Sie Ihren Partner ausreden, hören Sie aufmerksam zu. Antworten Sie erst dann. Bleiben Sie mit Ihren Aussagen soweit möglich im Hier und jetzt, vermeiden Sie es alte Geschichten ins Feld zu führen.
- Planen Sie ‚Paarzeiten‘ ein, die nur für Sie beide zur Verfügung stehen. Achten Sie jedoch auch darauf, dass Sie nicht Situationen wählen, die überfordernd sind. Am Anfang eignet sich das stumme Sitzen im Kino oft besser als das frontale sich gegenüber Sitzen bei einem Candelight Dinner, um wieder etwas miteinander zu erleben. Auch ein Abend unter guten Freunden kann gemeinsame Zeit bedeuten, achten Sie dabei jedoch darauf auch wirklich das Gemeinsame zu pflegen.
- Intimität steht in Krisenzeiten oft nicht im Zentrum, trotzdem ist es wichtig sich auch in seinem Bedürfnis nach Nähe und auch Sexualität wahrgenommen zu fühlen. Sind wir frisch verliebt ergibt sich vieles von selbst. Befinden wir uns aber als Paar in einer schwierigen Phase helfen diesbezüglich klare Ich-Botschaften und auch gemeinsame Vereinbarungen wann Nähe möglich sein soll, wann aber auch nicht.
- Versuchen Sie wertschätzend und aufmerksam für die Kleinigkeiten im Paaralltag zu sein. Machen Sie wieder einmal ein Kompliment oder ein kleines Geschenk. Erinnern Sie sich dabei auch was Ihrem Partner früher Freude gemacht hat.
- Versuchen Sie dabei sich selbst und Ihren Partner nicht unter Druck zu setzen. Probieren Sie gemeinsam Neues aus und erlauben Sie sich auch grosszügig Fehler zu machen.
- Überlegen Sie sich ob begleitete Gespräche hilfreich sein könnten.

Paarberatung findet jedoch nicht nur bei Krisen statt, sondern dient auch der Beziehungspflege.

Mögliche Themenkreise sind

- Beratung bezüglich des Zusammenlebens, der Kommunikation und zur Entwicklung einer neuen Paarkultur
- Begleitung in Krisenzeiten und zur Bewältigung von akuten Konflikten
- Klärung bei Trennung und Scheidung
- Bereich Sexualität – Sexualtherapie
- allgemeine Beratung.

Bedürfnisse, Wünsche, Partnerschaftsprobleme und Enttäuschung, Hoffnung und Liebe können im neutralen Raum angesprochen werden und ein neues Verständnis für einander aufgebaut werden.

Ziele

- sich Sorgen und Ängste von der Seele reden
- neue Lösungsmöglichkeiten finden, sich danach besser und freier fühlen
- die alten Spannungen und Muster zwischen Mann und Frau entschärfen
- die eigenen und gemeinsamen Energien wieder finden.

Gemeinsam werden in der Beratung Gemeinsamkeiten aber auch Unterschiede geklärt. Ziel ist die Wiederherstellung von Freude und Lust aneinander und Übereinstimmung in Zukunftsfragen. Stehen Trennung und Scheidung bevor, so werden einvernehmliche Regelungen angestrebt.

psyaspect - Reto Mischol, MSc - Fachpsychologin FSP
Coaching - Psychotherapie - Training

Zentralstelle - 0840 000 400

Regional:

Chur 081 250 53 78
Luzern 041 500 33 66
Zürich 043 501 67 38

info@psyaspect.ch
www.psyaspect.ch