

EIN 45-Minuten-Beziehungs-Gespräch jede Woche reicht

Reden Sie sich

Die schönste Liebeserklärung

ist, offen mit dem Partner zu reden. Nur: Wie führt man ein wirklich gutes Beziehungs-Gespräch?

VON ATTILA ALBERT

Sagt sie zu ihm: «Wir müssen reden!», gibt es kaum einen Mann, der nicht zusammenzuckt. Dabei sind Gespräche eines der wichtigsten Mittel gegen Langeweile und Gleichgültigkeit in der Beziehung. Nach dem Motto: Redet miteinander – redet euch glücklich! **Psychotherapeut Joseph Bendel (69)** aus Luzern, selbst 45 Jahre verheiratet, und **BLICK-Sex-Expertin Caroline Fux (34)**, ausgebildete Psychologin, veratzen in ihrem Buch «Das Paar-Date» Grundregeln für gelungene Beziehungsgespräche.

1 Sprecht regelmässig miteinander, am besten **einmal pro Woche, immer ungefähr zur gleichen Zeit**. Joseph Bendel: «Es braucht eine gewisse Verbindlichkeit und Regelmässigkeit, damit die Kommunikation eines Paares nicht zwischen den Verpflichtungen des Alltags untergeht oder die beiden nur reden, wenn sie es gerade gut finden. Ein fester Termin nimmt auch den Erfolgszwang: Läuft es einmal nicht so gut, sieht man sich ja nächste Woche wieder.»

2 Nehmt euch **genau 45 Minuten für euer Gespräch** – nicht weniger, aber auch nicht mehr. Caroline Fux: «15 Minuten spricht ER, 15 Minuten spricht SIE, und 15 Minuten haben beide Zeit für Rückmeldungen. Das kann zum Beispiel eine

Nicht nur bei Problemen: Teilen Sie Gedanken und Gefühle regelmässig miteinander.

Nachfrage sein oder auch nur eine Aussage wie: «Ich habe gar nicht gewusst, wie sehr dich das belastet.» Auch wenn das Gespräch besonders gut läuft: **Nicht weiterreden, pünktlich enden.**

3 Wer spricht, redet **nur von sich, nicht über den anderen**. Bendel: «Jeder hat in diesem Gespräch das Anrecht zu sein, wie er ist – die Verschiedenheit kann sich ruhig ausdrücken. Der Mann erzählt vielleicht von seinem Hobby, das ihn begeistert, auch wenn es seine Frau langweilt. Sie vielleicht von ihren

Gefühlen oder was sie mit Freundinnen oder bei der Arbeit erlebt hat, auch wenn es ihren Mann nicht interessiert.»

4 Wer zuhört, gibt **keine Rückmeldungen – nicht mit Worten und auch nicht mit anderen Signalen** (Augenrollen, Nicken, Seufzen, Lächeln). Caroline Fux: «Das fällt den meisten Menschen am schwersten, deshalb kann das Gespräch am Anfang ein wenig künstlich wirken. Im Alltag erleben wir kaum Momente ohne Rückmeldungen oder Bewertungen. Dieses Ge-

Profitieren Sie!

«Das Paar-Date» von Caroline Fux und Joseph Bendel erscheint am 18. Januar (112 S., Fr. 27.90) in der Beobachter-Edition. SonntagsBlick-Leser können es bis 31. Januar zum **Preis von Fr. 19.90** plus Porto bestellen: www.beobachter.ch/fux, Tel. 043 444 53 07 (Stichwort Blick) oder über fux@beobachter.ch. Bitte vollen Namen, Strasse, PLZ und Wohnort angeben, Lieferung auf Rechnung. ●



glücklich!



sprach schafft für beide bewusst den Raum dafür.»

5 Arbeiten Sie immer **mit einem Zeitmesser** (Uhr oder Handy-Stoppuhr). Joseph Bendel: «In Beziehungsgesprächen sollte man nicht seinem Gefühl trauen, denn man ist Partei. Die Uhr ist neutral und gleicht aus, wenn einer vielleicht tendenziell mehr spricht, der andere eher weniger. Lassen Sie die Zeit auch weiterlaufen, wenn jemand schweigt. Die 15 Minuten gehören der Person. Was sie daraus macht, ist ihre Entscheidung und liegt in ihrer Selbstverantwortung.»

6 Schafft euch einen **ungestörten Raum** – ohne Fernseher oder Musik, aber auch ohne Kinder oder weitere Zuhörer (Café, Restaurant). Caroline Fux: «So ein Gespräch ist relativ intensiv. Beide müssen sich konzentrieren und es kann auch mal emotional werden – dass Wut frei wird oder Tränen fließen. Das ist nicht der Moment, in dem man unter Leuten sein möchte.» Auch ein zu legerer Ort, etwa im Bett, ist ungeeignet – besser, man redet zum Beispiel am Wohnzimmertisch oder in der Sitzecke.

7 Übernimmt **abwechselnd Verantwortung dafür**, dass euer Beziehungsgespräch stattfindet. Bendel: «Die Erfahrung zeigt, dass Frauen das Gespräch wollen und Männer nicht. Wenn wir aber eine gleichberechtigte Partnerschaft haben, tragen auch beide Verantwortung. Beispielsweise könnte der Mann immer in der ersten und dritten Woche des Monats die Initiative ergreifen, die Frau in der zweiten und vierten Woche.

Caroline Fux: «In unserer Zeit erfahren immer mehr Menschen, dass Beziehungen endlich sind. **Oft einfach nur, weil man sich nichts mehr zu sagen hat.** Wir geben Paaren deshalb konkrete Instrumente, um rechtzeitig etwas für die Beziehung zu tun.» ●



Entspannen Sie Ihre Beziehung

«Ich **musste erst lernen, meiner Frau zuzuhören**»

Consultant Leo und Eventmanagerin Mara (beide 53) sind seit 32 Jahren verheiratet und haben zwei Kinder. «Mein Auto bringe ich regelmässig in den Service. Durch die Gespräche tun wir das jetzt auch mit unserer Beziehung», sagt sie. «Man lernt zuzuhören und sich wieder füreinander zu interessieren, **sich wieder zu lieben.**» Das sieht auch Leo

so: «Wir haben uns neu entdeckt.» Gerade für ihn war der Anfang schwierig: «Ich musste erst lernen, über meine Gefühle zu sprechen und meiner Frau zuzuhören.» Als er sein Unternehmen aufbaute und dem Paar kaum noch gemeinsame Zeit blieb, war die Beziehung fast am Ende. Sie sind überzeugt: «Die Gespräche haben uns gerettet.»

«**Keine Angst, ich bin dir wohlgesinnt!**»

Landschaftspfleger Simon (44) ist seit 16 Jahren mit Hausfrau Alexandra (41) zusammen, das Paar hat drei Kinder. Er fand das Format für Beziehungsgespräche anfangs schwierig. «Einerseits ist es für mich eine ziemliche Herausforderung, über mich zu sprechen, andererseits habe ich aber auch öfter Angst, **dass ich verletzend wirken könnte.** Ich finde es

deshalb wichtig, dass man dem anderen immer wieder sagt: Keine Angst. Ich bin dir wohlgesinnt!» Inzwischen schätzt er die strukturierte Gesprächsmethode: «Es tut gut, von meiner Frau zu hören, wie es ihr geht. Wir bleiben miteinander in Kontakt, verbringen Zeit miteinander und machen etwas gemeinsam. Ab und zu lernen wir wieder verborgene Seiten des anderen kennen.»

«**Wochenlang** sagte er, er habe **nichts zu sagen**»

Die Sozialarbeiterin Michaela (39) ist seit 18 Jahren mit dem **Bankangestellten Christian (42)** zusammen. Sie sind verheiratet und haben zwei Kinder. «Ich hatte diese Art von Gesprächsführung seit Jahren herbeigeseht», sagt sie. «Ich hatte eine riesige Sehnsucht, gehört zu werden, aber auch den Drang zu reden. Meinen Mann erlebte

ich zu Beginn voller Widerstände. Von mir abgewandt, **versteckte er sich unter der Decke**, und wochenlang hörte ich von ihm nur: «Ich habe nichts zu sagen. Ich bin fertig.» Inzwischen ist es viel leichter geworden: «Sich jede Woche einmal bewusst Zeit füreinander zu nehmen, ehrt und entspannt unsere Beziehung.» ●