

## Paare in Krise

Jede Beziehung durchläuft Hochs und Tiefs. Eine Krise ist belastend, kann aber auch eine Chance sein, die Beziehung zu bereichern und zu stärken.

### **Sich als Paar trotz einer Krise Zeit nehmen**

Eine Partnerschaft braucht Pflege. Dies kann unter anderem bedeuten:

- Ort und Zeit für ein ungestörtes Gespräch vereinbaren
- Gespräche ohne Kinder führen
- zusammen ausgehen
- ein Wochenende oder Ferien ohne Kinder verbringen
- wenn das Gespräch nicht möglich ist, dem\*der Partner\*in
- einen Brief schreiben und seine Gedanken zu Papier bringen

### **Keine Gespräche über aktuelle Konflikte zwischen 23.00 und 6.00**

Schlaf ist eine Voraussetzung, um Energie für den Alltag und für konstruktive Gespräche zu haben.

### **Vor dem Gespräch Regeln abmachen**

Dies kann zum Beispiel heissen:

- Ich rede von mir, über die konkrete Situation, und vermeide dadurch Vorwürfe und Interpretationen
- Ich teile meine Vorstellungen und Bedürfnisse mit
- Ich bin interessiert, die Anliegen meines Gegenübers zu verstehen
- Dies gelingt besonders gut, wenn ich zuhöre und anschliessend zusammenfasse, wie ich seine\*ihre Sichtweise verstanden habe

### **Neu über die Paarbeziehung, über Vorstellungen und Bedürfnisse sprechen**

Es braucht einen «Neuanfang», der zusammen gestaltet werden soll. Veränderungswünsche werden besprochen und gemeinsam die Schritte zur Umsetzung vereinbart (evt. mit einer Fachperson).

Beispiele dazu könnten sein: regelmässige Gespräche zu zweit führen, gemeinsame Abende organisieren, z.B. einen Tanzkurs besuchen, ins Theater gehen etc.

Zu diesem und weiteren Themenkreisen bieten wir Beratungen und fachliche Unterstützung an. Unsere Erfahrung zeigt, dass Paare, die frühzeitig eine Beratung in Anspruch nehmen, ihre Chance erhöhen, eine Veränderung in ihrer Beziehung zu bewirken.