

«Mikromomente im Alltag nähren die Beziehung mehr als Ferien»

Glückliche Partnerschaften entstehen nicht von selbst. Paarberater David Kuratle erklärt, welche Faktoren bei der Partnerwahl entscheidend sind, wie Paare im Alltag Nähe und Verständnis bewahren und welche Warnsignale auf Beziehungsprobleme hinweisen.



Der Theologe David Kuratle leitet die Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie EPF in Bern.

Bild: Stefan Wermuth

Was gilt es bei der Partnerwahl zu beachten, wenn man eine möglichst glückliche Beziehung führen will?

David Kuratle: Es ist wichtig, dass Paare ihre Beziehung trotz aller Verliebtheit auch rational betrachten und zentrale Themen ansprechen: Möchte ich Karriere machen, eine Familie gründen, mich sozial engagieren? Diese Lebensvorstellungen können sich im Laufe der Zeit verändern, doch wenn das Gespräch darüber ein Tabu ist, belastet dies die Beziehung. Wie viele ähnliche Persönlichkeitsmerkmale und Gemeinsamkeiten wie Hobbys man hat, ist dagegen weniger wichtig. Vielmehr zählt, wie gut man über Unterschiede sprechen und verhandeln kann. Ebenso wesentlich ist, dass der Partner oder die Partnerin emotional erreichbar ist.

Was muss man tun, damit man als Paar oder Familie nie eine Beratung von Ihnen braucht?

Die Frage ist zunächst, ob das überhaupt ein sinnvolles Ziel ist. Zentral ist eher eine Grundhaltung, die anerkennt, dass Krisen zum Leben gehören und dass es Stärke ist, sich bei Bedarf Unterstützung zu holen. Im Alltag hilft es, regelmässige Verbindungsmomente zu schaffen und sich nach Konflikten rasch zu versöhnen, damit sich Spannungen nicht festsetzen. Wichtig ist zudem, über wiederkehrende Muster zu sprechen statt in Schuldzuweisungen

zu verfallen. Gelingt das, vertieft sich die Verbindung trotz des Konflikts. Es ist etwas ganz anderes, ob man gemeinsam gegen ein Muster, den gemeinsamen «Feind», kämpft als gegeneinander. Zu einer gelingenden Beziehung gehört auch, Veränderungen immer wieder fair auszuhandeln und Erwartungen offen anzusprechen, etwa zu Themen wie Geld, Care-Arbeit, Sexualität oder der Beziehung zu den Herkunftsfamilien.

Gibt es Rituale, die Sie Paaren empfehlen?

Ich empfehle Paaren Rituale, die Nähe und Aufmerksamkeit im Alltag fördern. Ein Beispiel ist das Zwiegespräch: Beide Partner teilen eine definierte Zeit hälftig. Der eine spricht, der andere hört zu, und der Sprecher definiert, ob das, was ihm wichtig ist, beim anderen angekommen ist. Danach tauscht man die Rollen. Auch kurze Rituale wie «Wetterberichte», in denen man sich über das Befinden austauscht, schaffen Verbindung. Ebenfalls empfehlenswert sind feste Paarzeiten im Kalender, bewusste Begrüssungen und Verabschiedungen sowie gemeinsame Entspannung. Diese Mikromomente im Alltag nähren die Beziehung mehr als Ferien. Rituale funktionieren besonders gut, wenn sie zur Gewohnheit werden und so auch im grössten Stress Platz finden – wie das Zähneputzen, das man nie vergisst.

Wie wirkt sich Stress auf Partnerschaften aus?

Stress aktiviert individuelle Bewältigungsstrategien. Diese sind unabhängig von der Beziehung, aber nicht unbedingt kompatibel mit denjenigen des Partners oder der Partnerin. Die einen ziehen sich unter Stress zurück, die anderen werden aktiv und suchen nach Lösungen. Missverständnisse entstehen, wenn Rückzug als Ablehnung interpretiert wird und der andere noch stärker nach Lösungen sucht. Solche Muster gilt es zu erkennen, um sie durchbrechen zu können.

Welches sind die Warnsignale für Beziehungsprobleme?

Ein klares Warnsignal sind absolute Zuschreibungen wie «du tust immer» oder «du tust nie». Ebenso alarmierend sind Rückzug und emotionale Kälte, ohne dass der Kontakt danach wieder aufgenommen wird. Die Beziehungsforschung spricht in diesem Zusammenhang von den «apokalyptischen Reitern»: Vorwurfsspiralen, die mit Abwehr und innerem Mauern beginnen und in Verachtung oder Abwertung gipfeln. Weitere deutliche Alarmzeichen sind abnehmende Zärtlichkeit oder das Gefühl chronischer Ungerechtigkeit – etwa, wenn man erlebt, dass «alles an mir hängen bleibt». Ebenfalls problematisch ist ein schwindendes Gefühl von Verbundenheit. Ein anschauliches Bild dafür ist ein Paar in einem Ruderboot während eines Sturms: Stürme gehören zum Leben. Es macht allerdings einen grossen Unterschied, ob man denkt «Zum Glück rudern wir gemeinsam» oder dem anderen vorwirft, falsch zu rudern. Eine Krise kündigt sich auch an, wenn man sich von dem Menschen, von dem man erwartet, dass er einen am besten versteht, nicht mehr gesehen oder verstanden fühlt. Denn der unausgesprochene Grundvertrag in einer Beziehung lautet: Bei dir bin ich sicher, du verstehst mich.

Was sind die häufigsten Gründe, weshalb eine Beziehung in die Brüche geht?

Beziehungen enden häufig dann, wenn sich belastende Muster chronifizieren und Paare keinen Weg mehr aus ihnen finden, sodass das Gefühl von Verbundenheit verloren geht. Das kann in lauten Eskalationen sichtbar werden, aber ebenso in einer schleichenden Entfremdung, bei der man zwar zusammenlebt, innerlich jedoch nur noch nebeneinander her existiert. Hinzu kommen Bindungsverletzungen nach einer Affäre, die ein Paar nicht mehr heilen kann. Ein weiterer häufiger Trennungsgrund ist dauerhaft erlebte Unfairness. Viele Frauen berichten, dass sie sich in der Verantwortung für Familie und Alltag nicht gesehen fühlen. Wenn dann noch immer sie zuhause bleiben,

wenn das Kind krank ist und nicht in die Kita kann, entsteht überdies das Gefühl, dass die eigene Arbeit weniger wert ist.

Wie beeinflussen veränderte Familienmodelle Paarbeziehungen?

Die grössere Freiheit moderner Familienmodelle kann bereichernd sein. Sie ist aber gleichzeitig auch belastend, weil vieles individuell ausgehandelt werden muss. Traditionen hatten den Vorteil, klare Orientierung zu geben; heute fehlen feste Referenzpunkte, etwa wann ein Kind ein Smartphone bekommen oder wann es abends ins Bett gehen sollte. Besonders in Patchwork-Familien treten zudem komplexe Rollenfragen auf: Wer bin ich für die Kinder meiner Partnerin, welche Grenzen habe ich, und wie gehe ich mit unterschiedlichen Einkommensverhältnissen um, wenn etwa das eigene Kind Skiferien machen kann, das Kind der Partnerin aber nicht?

Gibt es Unterschiede zwischen jüngeren und älteren Paaren in der Art, wie sie Beziehung leben oder Konflikte austragen?

Jüngere Paare sind oft eher bereit, früh Hilfe in Anspruch zu nehmen – etwa, wenn sie merken, dass sich Muster eingeschlichen haben, die ihnen nicht gefallen, noch bevor die Beziehung stark belastet ist. Sie sprechen offener über Beziehungsthemen und lassen sich häufig durch Empfehlungen aus ihrem Umfeld zu einer Paarberatung motivieren. Ältere Paare hingegen empfinden Paarberatung oft als schambehaftet und zögern länger, Unterstützung zu suchen. Bei polyamourösen Beziehungen zeigt sich ein weiteres Muster: Ältere Paare erwägen diese Form meist nach Affären, während jüngere Paare sie teilweise als gesellschaftlichen Standard ansehen und denken, sie müssten es deshalb ebenfalls versuchen.

Gibt es etwas, das Sie selbst in Beziehungen immer wieder neu lernen müssen?

Ich muss immer wieder lernen, das, was ich hier lehre, auch selbst anzuwenden. Sensibel zu bleiben für Muster, im Alltag Zeit für die Beziehung einzuplanen und ihr Wichtigkeit zu geben: Dies sind Dinge, die sich nie von selbst erledigen. Auch nach vielen Jahren Partnerschaft ist es nötig, dass ich mich selbst daran erinnere, das Interesse an der anderen Person wachzuhalten und aufmerksam zuzuhören – selbst dann, wenn ich meine, nach zwei Sätzen schon zu wissen, was sie sagen will.

Zum Abschluss: Was möchten Sie Paaren zum Valentinstag mit auf den Weg geben – jenseits klischeehafter Ratschläge?

Der Valentinstag ist in erster Linie ein Marketinggag. Wenn er jedoch

als Anstoss dient, den Alltag mit kleinen besonderen Momenten zu würzen, kann das sehr wertvoll sein. Meine Empfehlung lautet deshalb: Lasst euch inspirieren und übertragt diese Impulse in den Alltag. Denn das Leben und die Beziehung finden vor allem in den müden, gestressten, ungeschminkten Momenten des Alltags statt, nicht in den besonderen Anlässen.
Interview: Karin Meier

Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie EPF in Bern

Die Beratungsstelle unterstützt Paare, Einzelpersonen und Familien bei akuten Beziehungskonflikten, bei Fragen zu Trennung und Scheidung und beim Wunsch, mit einer neutralen Fachperson über die eigene Situation zu sprechen. Pro Jahr führt die Beratungsstelle rund 1500 bis 1700 Konsultationen durch, wobei etwa 500 bis 600 verschiedene Personen und Paare beraten werden. Das Team entspricht 2,25 Vollzeitstellen-Äquivalenten.

Die Finanzierung erfolgt durch den Verein Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie der Reformierten Kirchen Bern – Jura – Solothurn, Region Bern, in dem die Gesamtkirchgemeinde Bern vertreten ist, einen Leistungsvertrag mit dem Kanton Bern und die Ratsuchenden selbst. Das Modell ist solidarisch: Einige bezahlen mehr, damit andere mit geringeren Mitteln ebenfalls Zugang zur Beratung haben.

eheberatungbern.ch

härzwärts – Segensfeier für mancherlei Liebende

Valentinstag, 14. Februar, 18.30 Uhr
St. Marienkirche, Wylerstrasse 26
Alle Liebenden, unabhängig von Alter, Konfession, Geschlechtsidentifikation oder sexueller Orientierung ein, sind eingeladen, die Liebe zu feiern.

Denn «Gott ist Liebe und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott in ihm: ihr» (1. Johannesbrief 4,16) oder wie es auch Paulus im biblischen Hohelied der Liebe schreibt: «Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei. Doch am grössten unter ihnen ist die Liebe» (Brief an die Gemeinde in Rom 13,13).

In dieser Feier, welche von der Katholischen Kirche Region Bern mitgetragen ist, hören Sie inspirierende Texte, die zum Nachdenken über die eigene Beziehung anregen und die Dankbarkeit für die erfahrene Liebe zum Ausdruck bringen. Ein Segenswunsch wird den Liebenden zugesprochen, damit ihre Liebe auch im Alltag stark und lebendig bleibe.

Anschliessend Apéro