

## B4: Being parents while remaining a couple – how to nurture the couple relationship!

Die Qualität einer Beziehung übt einen direkten Einfluss auf alle anderen Lebensbereiche aus. Eine zufriedenstellende Partnerschaft ist von hoher Bedeutung sowohl für die eigene psychische Stabilität als auch die Lebensfreude eines Menschen. Und die Qualität der Partnerschaft bestimmt wesentlich die Qualität der Atmosphäre in der Familie und beeinflusst somit auch das Wohlbefinden und die Entwicklung des Kindes dieser Paare.

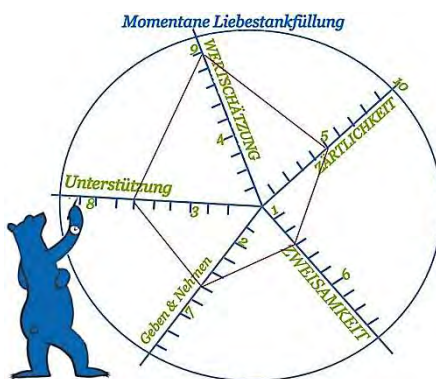


Ein Lebensereignis wie die Geburt eines Kindes verändert eine Partnerschaft und ihre Beziehung nachhaltig. Neben beglückenden Erfahrungen bedeutet eine Familie zu werden gleichsam, gravierende Veränderungen im Alltag und in der Partnerschaft bewältigen zu müssen.

Ist erst ein Baby auf der Welt, wird der Tages- und Nachtrhythmus fortan meist ausschließlich durch den Nachwuchs bestimmt: Diese\_r fordert an 24 Stunden, sieben Tage die Woche seine/ihre volle Aufmerksamkeit. Eltern vergessen also meist recht schnell, dass auch ihre Beziehung zueinander Pflege

braucht - ganz besonders da sie nun neuen Belastungen ausgesetzt ist: Der veränderte Alltag und das Leben mit dem Baby haben häufig unmittelbare Auswirkungen auf die Kommunikationsstrukturen des Paares. Das, was früher in Ruhe und Muße besprochen wurde, kann jetzt nur noch in Kürze, während einer Ruhephase des Babys, mitgeteilt und geklärt werden. Der Mangel an ungestörter Kommunikation trifft Paare in einer Phase des erhöhten Kommunikationsbedarfes, besonders wenn es um die Organisation des Alltags geht.

Und natürlich möchten die Eltern nur das Beste für den mitunter langersehnten Nachwuchs. So kreisen denn auch alle Gedanken um den Familienzuwachs, der/die gern zum Mittelpunkt der Familie wird. Und das oft über viele Jahre, denn jede Altersstufe hält ihre eigenen Herausforderung für die Eltern bereit. So werden aus Paaren Eltern. Eltern bleiben sie ein Leben lang. Doch was wird aus dem **PAAR** und ihrem Raum für die „ZEIT zu ZWEIT“?



In diesem Workshop erhielten Eltern den Raum, sich aus einer „Elterngemeinschaft“ als PAAR zu begegnen, die Ausdrucksformen ihrer persönlichen Liebessprache (wieder-) zu entdecken und etwas über die „**momentane Liebestankfüllung**“ ihrer Beziehung/Partnerschaft zu erfahren. Denn Liebe ist nicht etwas, das ganz einfach vorhanden ist oder eben nicht. Vielmehr sind Liebesgefühle direkt davon abhängig, **WIE** zwei Menschen miteinander umgehen, wie Paare ihre Partnerschaft pflegen und ihre Sorgen bspw. gemeinsam tragen. Jedes Paar ist einzigartig. Und jede Beziehung erfordert ihren ganz eigenen individuellen Weg zur Beziehungspflege. Die Sprachen der Liebe weisen einen solchen Weg.

Neben möglichen Einblicken über sich, die Liebe und die eigene Beziehung/Partnerschaft standen in diesem Workshop vor allem die Leichtigkeit der Begegnung und der Spaß am Miteinander im Vordergrund. Eine Gruppengröße von insgesamt 41 internationalen Teilnehmer\_innen (25 deutschsprachige und 16 englischsprachige Teilnehmer\_innen) erlaubt eine tiefere Betrachtung in einem Zeitfenster von max. 90 Minuten sicher nicht. Es gab jedoch zu allen fünf Liebessprachen ein Handout, dem sich die Teilnehmenden später in privater und selbst gewählter Atmosphäre als Paar ausgiebig widmen konnten.

Menschen haben ihre sehr eigenen Vorlieben darin, wie sie die Liebe ihrer Partnerin/Ihres Partners am liebsten ausgedrückt bekommen möchten. Und so gibt es eine Vielzahl an „Sprachen der Liebe“.

EU-RBF-Konferenz 2014 – „Eltern sein & Paar bleiben“ © Kornelia Jansen – info@blickwechsel-im-system.de – Seite [2]

Spreche ich aber die Sprache meiner Partnerin/ meines Partners, so wird es mir gelingen, ihr/ ihm absolut das Gefühl zu geben, geliebt zu werden.

Die für diesen Workshop beispielhaft ausgewählten „Sprachen der Liebe“ waren: **1. Unterstützung & Offenheit** ☺ **2. Geschenke von Herzen im Gleichgewicht von GEBEN & NEHMEN** ☺ **3. Zweisamkeit** ☺ **4. Wertschätzung & Ermütigung** ☺ **5. Zärtlichkeit** ☺



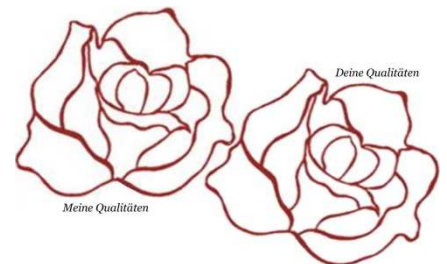
Es gibt keinen zwischenmenschlichen Raum, der uns mehr mit unserem Selbst konfrontiert, als eine partnerschaftliche

Liebesbeziehung – und es gibt kaum eine intensivere Möglichkeit zu Wachstum und zur persönlichen Entfaltung. So widmeten sich die Anwesenden zum Einstieg einige Minuten den Ressourcen, die ihre Familie und Partnerschaft für sie bereithält. Das Ergebnis wurde in einem Liebes-Ressourcen-Baum festgehalten.

Die Sprachen der Liebe ermöglichen Eltern, sich der jeweils eigenen und vor allem der Liebessprache des Partners/der Partnerin bewusst zu werden, diese im Beziehungsalltag auszudrücken und sich so einander bewusst als Paar zu begegnen. Dies lässt sie unabhängig von jeglichen Herausforderungen ihrer Alltagswirklichkeit ihre Beziehung durch Qualitäten von Wohlwollen und Unterstützung als „Quelle für Wachstum und Entwicklung“ erfahren.

### 1. Unterstützung & Offenheit

Das Bewusstsein über die Vielfalt der Stärken und Qualitäten, die beide Partner\_innen im Dienste der Liebe als Unterstützung in ihren Alltag fließen lassen, ist eine stabilisierende Kraft für jede Beziehung! Ein solcher Schatz stärkt die innere Harmonie, schafft für die Partnerin / den Partner innere Freiräume und steigert die gegenseitige Wertschätzung für das, was die/der andere leistet. In die Blütenblätter der Rose wurden wechselseitig die Qualitäten eingetragen, welche die Anwesenden jeweils in ihre Beziehung und/oder ihren Familienalltag einbringen.



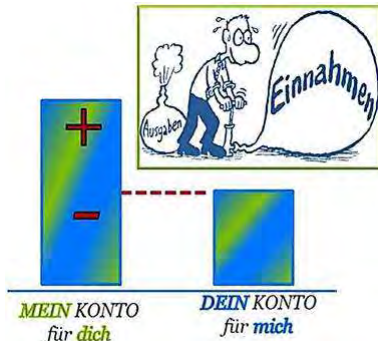
### 2. Geschenke von Herzen im Gleichgewicht von GEBEN & NEHMEN

Forschungen haben gezeigt: Längerfristig geht es nicht denjenigen Paaren am besten, die mit den meisten Trümpfen in die Beziehung starten (also bspw. gut aussehend, beruflich erfolgreich, materiell abgesichert ... - oder was auch immer als Trumpf gewertet wird!). Sondern denen, die ihre Partnerschaft pflegen und ihre Sorgen gemeinsam tragen.

In einer Beziehung ist Schenken ein Ausdruck der Liebe. So kann ein Geschenk in besonderen Situationen beispielsweise Trost spenden, Anteilnahme oder auch Freude ausdrücken. Und natürlich ist der wahre Wert des Schenkens in einer Partnerschaft auch nicht in Geld zu messen. Dennoch eignet sich das Bild eines Bankkontos besonders zur Veranschaulichung dieser Liebessprache:

Um ein Bankkonto nutzen zu können, braucht es in Abhängigkeit der Abhebungen immer auch Einzahlungen. Nur durch Einzahlungen kann sich ein Guthaben ansammeln, von dem ich etwas abheben kann, wenn ich es brauche.





Und ebenso verhält sich ein Beziehungskonto. Es verdeutlicht, WIE die Beziehungsqualität schwankt. Auch ein Beziehungskonto kann sich mehr im Plus oder im Minus befinden, je nachdem, wie viele Einzahlungen und Abhebungen jeweils stattgefunden haben. Befindet sich ein Beziehungskonto aus Sicht beider Partner\_innen eindeutig im Plus, wird bspw. die Tiefe des Vertrauens zueinander abgebildet, denn mit diesem wächst die Sicherheit, sich aufeinander verlassen und Konflikte austragen zu können.

So schön einfach dieses Bild des Beziehungskontos ist, so schwierig wird es, die Dinge zu treffen, die mein\_e Liebste\_r auch als Einzahlung versteht. Denn wir alle haben sehr eigene Signale, die für uns als Auslöser für positive Gefühle (bspw. Nähe und Akzeptanz) oder für negative Gefühle (bspw. Verunsicherung oder Zurückweisung) wirken.

Welches Verhalten einer Person für die/den Partner\_in eher als Einzahlung und damit als Geschenk erlebt wird, ist individuell höchst verschieden. Und so gilt es in jeder Partnerschaft herauszufinden, was mein\_e Liebste\_r tatsächlich als Einzahlung erlebt!

Die Teilnehmer\_innen notierten in der Sprache ihrer Wahl jeweils auf einem (Papier-)Rucksack, was für sie persönlich eine Einzahlung auf ihrem eigenen Beziehungskonto wäre. Anschließend gaben sie den „Rucksack“ weiter, bis jede\_r Teilnehmer\_in in jeden „Rucksack“ ein „Geschenk“ gepackt hatte, das die Liebe nährt. Die Referentin brachte diese später zur Post, so dass alle Teilnehmenden im Sinne der Nachhaltigkeit ☺ einige Tage später einen Erinnerungsbrief zur Anwendung der „Sprachen der Liebe“ in Ihrem Familienalltag erhalten sollten.



### 3. ZEIT zu ZWEIT

Liebe und Intimität brauchen Mußezeiten, damit sich gute Gefühle füreinander immer wieder neu einstellen können. Diese regelmäßige gemeinsame Zeit sollte nur für die/den Liebste\_n reserviert sein und

- ◆ weder durch andere Personen gestört werden,
- ◆ noch missbraucht werden, um Probleme zu besprechen, Konflikte auszutragen oder Alltagspläne zu schmieden.

**ZEIT zu ZWEIT** zu finden kann insofern nicht dem Zufall überlassen werden. Vielmehr gilt es, gemeinsame Paarinseln bewusst und verbindlich miteinander einzuplanen (auch wenn dies unromantisch klingt!). Es geht darum, Raum zu schaffen für eine **echte Begegnung**, für Aktivitäten und für Momente gemeinsamen Genießens – denn **ZEIT zu ZWEIT** ist für jede Beziehung lebenswichtig!

Den Teilnehmer\_innen wurden Schlüsselfragen ausgehändigt, die sie als Alltags-Expert\_innen auch über den Workshop hinausgehend zu einem Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern/Paaren einladen, um möglichst vielseitige hilfreiche Strategien - insbesondere zur Einstiegszeit in die Elternschaft - zu erfahren.



**Über Beziehungen**

Ich möchte mich um Dich **kümmern**,  
**ohne** Dich **verändern** zu wollen;  
 Dich **lieben**,  
**ohne** Dich **einzuengen**;  
 Dich **wertschätzen**, **ohne** Dich zu **bewerten**;  
 Dich **ernstnehmen**,  
**ohne** Dich auf etwas **festzulegen**;  
 zu Dir **kommen**,  
**ohne** mich Dir **aufzudrängen**;  
 Dich **einladen**,  
**ohne** **Forderungen** an Dich zu stellen;  
 Dir etwas **schenken**,  
**ohne** **Erwartungen** daran zu knüpfen;  
 von Dir **Abschied nehmen** können,  
**ohne** **wesentliches versäumt** zu haben;  
 Dir meine **Gefühle mitteilen**,  
**ohne** Dich für sie **verantwortlich zu machen**;  
 Dich **informieren**, **ohne** Dich zu **belehren**,  
**mich an Dir freuen, so wie Du bist.**

Virginia Satir