

«Wir sind ein Team!»

Wie kann man im Familienalltag mit Kindern und Jugendlichen die Paarbeziehung lebendig halten? Annemieke Balk, Mitarbeiterin an der psychiatrischen Tagesklinik in Davos und Therapeutin der «Therathek», vermochte mit viel Geschick und Präzision durch einen Abend zu leiten, den der Familienrat Davos kürzlich organisiert hatte. Hauptaugenmerk einer guten stabilen Beziehung ist ein positiver, nicht verletzender Kommunikationsstil, der meistens schon am Beziehungsanfang auszumachen ist. Bedenklich ist es, dass neben Organisatorischem Eltern täglich nur fünf Minuten miteinander sprechen und dass jede dritte Ehe in der Schweiz

geschieden wird. Kinder verändern die Lebensgewohnheiten. Grosse Herausforderungen ergeben sich für die Paarbeziehung in erster Linie nach der Geburt oder in der Pubertät des Nachwuchses.

Was tut der Liebe gut?

Gegenseitige Unterstützung und kompetentes Bewältigen der Alltagsprobleme prägen gute Beziehungen. Kein Partner kann auf Dauer den Anspruch einer «Femme fatale» oder eines blauen Märchenprinzen erfüllen. «Viermal loben und einmal kritisieren»: Vielleicht eine Erfolgsformel im Umgang mit allen Familienmitgliedern. Paarzeiten schaffen eine gute Grund-



Annemieke Balk.

zVg

stimmung: Vielleicht kann man regelmässig Kinderhütendienste organisieren oder sich wechselseitig unter befreundeten Familien abtauschen. Ältere Kinder und Jugendliche können sich abends auch alleine beschäftigen, so dass Eltern Platz für einen

Spaziergang, für ein Spiel, für ein Glas Wein zu zweit oder Intimität bleibt. Ein Handout begleitete die aufmerksamen Teilnehmenden nach Hause. Viele Fragen sollten bewusst machen, dass Beziehung gepflegt werden muss. Ein Auszug zum Ins-Gespräch-Kommen: «Wenn du am Abend nach Hause kommst, was wünschst du dir, was ich in den ersten Minuten sage oder mache?». «Welche unterschiedlichen Persönlichkeitseigenschaften haben wir, die Probleme zwischen uns bringen können?»... Fazit des Abends war, dass eine glückliche Partnerschaft durch persönliches Engagement und Einfühlungsvermögen geprägt ist.