

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. ■



