



# Was gute Beziehungen ausmachen

## Anregungen von der Ehe-, Familien- und Lebensberatung

An vier Orten im Bistum ist die Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Bistums vor Ort: In Fulda, Hanau, Kassel und Marburg gibt es für Paare, Familien und Einzelpersonen mit Konflikten und Problemen im persönlichen und zwischenmenschlichen Bereich Hilfen und Anregungen. PLUS hat sich bei **Dorit Tucher**, Leiterin der Beratungsstelle in Fulda, erkundigt, was Beziehungen in Krisen auf die Sprünge hilft. Tucher ist Diplomtheologin und ausgebildete Ehe-, Familien- und Lebensberaterin.

**PLUS: Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Fulda hat tagtäglich mit Beziehungen zu tun, die in Konflikte geraten sind. Für deren Lösung nehmen die Menschen Ihre Hilfe in Anspruch. Worunter leiden Beziehungen Ihrer Erfahrung nach am meisten?**

DORIT TUCHER: An der Komplexität unseres gegenwärtigen Lebens. Es müssen viele Dinge im Alltag zeitgleich unter einen Hut gebracht werden. Berufe werden anspruchsvoller, weil sie verdichtet sind, bzw. viel zeitflexibler ausgeübt werden. Beide Partner möchten sich beruflich verwirklichen, dann kommen die verschiedenen Arbeitszeitpläne hinzu. Kinder haben ihre eigenen Termine und Vorstellungen, die Freizeit soll optimiert werden. Das Handy verleitet zur Dauererreichbarkeit. Das strengt an. Mußzeiten zum wirklichen Abschalten sind rar. Partnerschaft soll dann etwas ausgleichen, was nicht leistbar ist. Enttäuschung ist damit wahrscheinlich.

Die Beratungsstelle kann mit den Partnern sortieren, wer für welche Entwicklung Verantwortung trägt. Vor allem kann hier erarbeitet werden, dass nicht der andere Mensch für das eigene Glück oder Unglück verantwortlich gemacht werden kann.

Das Fazit im Rahmen der Beratung ist oft: Wenn wir schon lange so miteinander gesprochen hätten, wäre uns viel erspart geblieben.

**PLUS: Gibt es Grundregeln, die helfen, Konflikte zu lösen?**

DORIT TUCHER: Die erste Grundregel heißt: Zuhören.

Erst wenn ich mich wirklich dafür interessiere, was der andere Mensch meint und möchte hinter seinen Vorwürfen oder Argumenten, kann es zur Lösungssuche gehen. Das aber bedeutet, dass ich selbst nicht schon meine Worte innerlich formuliere, während der Andere noch spricht. In der Beratungsstelle ist ein guter Ort, um in Ruhe und mit ausreichender Zeit verstehen zu können, was der Streitpartner wirklich möchte. Es entsteht eine Atmosphäre, in der man zugeben kann, dass es bei den Konfliktthemen durchaus gemeinsame Sichtweisen gibt, gemeinsame Interessen, die nur auf verschiedenem Wege erreicht werden wollen.

**PLUS: Worauf sollten Menschen besonders achten, wenn sie eine Beziehung gut gestalten wollen - sei es eine Ehe, eine Lebenspartnerschaft, eine Freundschaft, auch zwischen den Generationen?**

DORIT TUCHER: Ein hilfreiches Bild könnte sein: Der andere Mensch lebt in einem eigenen Land, mit seiner eigenen Landkarte, die ihn durch sein Leben navigiert. Ich habe andere Regeln, die sind nicht besser (höchstens für mich selbst) und schon gar nicht richtig. Wenn ich mit jemandem eine Beziehung gestalten will, bin ich Gast in dessen Land. Wir müssen darüber reden, wie wir die gemeinsamen Bereiche gestalten. Das ist in Freundschaften leichter, weil da immer wieder genug Abstand ist, um mit den unterschiedlichen Lebensvorstellungen klar zu kommen. Vermutlich haben die meisten auch schon die Erfahrung gemacht: Beim Urlaub unter Freunden muss man spätestens am dritten Tag verhandeln, was z.B. jeder Einzelne unter „wir starten früh mit der Wanderung“ meint.

Wir gehen ja leicht davon aus, dass unsere Interpretation von „früh“ bei anderen genau gleich ist.

Bei Paaren braucht es immer wieder Respekt davor, dass der andere Mensch mit seiner Art bislang durch das Leben gekommen ist. Keiner darf den Partner/die Partnerin erziehen und die eigenen Lebensregeln über die anderen stellen. Hören Sie in Gesprächen einmal hin, wie schnell Partner abfällig über den Anderen sprechen in der vermeintlichen Sicherheit, man habe selbst die Wahrheit gefunden.

Am schwierigsten ist das zwischen den Generationen. Wenn jemand schon jahrzehntelang erfolgreich etwas praktiziert hat, kann er schwerer aushalten, dass die jüngere Generation es ganz anders macht und auch klar kommt. Auch hier geht es um Verhandeln im gegenseitigen Respekt ohne die eigene Wahrheit durchsetzen zu wollen.

**PLUS: Mit welchen Konflikten kommen vor allem ältere Menschen zu Ihnen in die Beratung?**

DORIT TUCHER: Vor allem mit sich verändernder Beziehung, wenn ein Partner deutlich kränker ist, als der Andere. Das ist dann Belastung/Überlastung und Schwierigkeiten mit der neuen Rollenverteilung.

Es kommen Menschen mit dem oben beschriebenen Generationenkonflikt, durchaus als ganze Familie generationenübergreifend. Hier kann viel durch Zuhören und Verstehen wollen geklärt werden.

Der dritte Grund ist Einsamkeit. Ältere Menschen brauchen ernsthafte Gesprächspartner. Wenn die eigene Familie weit weg wohnt, und die eigene Generation kränker wird oder stirbt, bleiben die gesünderen manchmal allein zurück. Trotz der gesellschaftlichen Aufmerksamkeit für das Thema sind ältere Menschen manchmal tagelang ohne Ansprache.

**Infos:**

Internet: [www.ehe-familien-lebensberatung-bistum-fulda.de](http://www.ehe-familien-lebensberatung-bistum-fulda.de)

Adressen:

36037 Fulda, Sturmiusstraße 10, Telefon: 0661.77833

63450 Hanau, Bangertstr. 1, Telefon: 06181.21749

34117 Kassel, Die Freiheit 2, Telefon: 0561.7004 144

35037 Marburg/L., Deutschhausstraße. 31, Telefon: 06421.64373