



# Als Eltern Paar bleiben

Karin Schmid  
Paar- und Familienberaterin,  
Mediatorin, Pädagogin



25.10.2015

[www.karinschmid.ch](http://www.karinschmid.ch) Praxisgemeinschaft LichtBlick

# Lebendigkeit trotz Alltag

- Für gute Stimmung sorgen.
- Kleinigkeiten klein sein lassen.
- Freundschaften pflegen.
- Paar Inseln schaffen und im Kalender als Termin eintragen.
- Sexualität leben.
- Eigene Ziele im Leben anstreben.

25.10.2015

# Familiäre Hierarchien gesund halten

- Die Kinder müssen nicht immer zuerst kommen.
- Sie müssen nicht immer mitreden.
- Die Kinder müssen nicht immer dabei sein.
- Sie müssen nicht immer mitentscheiden.
- Sie können in ihren eigenen Betten schlafen.
- Gesunde familiäre Hierarchien lassen Kinder sicher und stark werden und ermöglichen es den Eltern, ein Paar zu bleiben.

25.10.2015

# Erzieherischer Schulterschluss

- Das Konzept der drei Körbe:
  - Rot: Hier wird es gefährlich für unser Kind oder die Beziehungen in der Familie leiden zu sehr.
  - Orange: Darum kümmern wir uns in einer ruhigen Phase.
  - Grün: Wäre schön, ist aber nicht so wichtig. Also lassen wir es.
- Eltern welche eine gemeinsame erzieherische Haltung leben, werden von den Kindern weniger „gespaltet“.

25.10.2015

# Erwartungen

- Unausgesprochene Erwartungen helfen nicht weiter und machen unzufrieden.
- Diskussionen ohne Einigung nährt falsche Erwartungen.
- Den Partner lieben wie er ist. Auf zu viel Veränderung hoffen, kann sehr unglücklich machen.

25.10.2015

# Muster aus der Ursprungsfamilie

- Alte Rollenbilder der Generation der Eltern als alt und vielleicht veraltet deuten lernen.
- Verstehen, was ich aus meiner Ursprungsfamilie mitbringe. Was will ich davon wirklich übernehmen? Was will ich aufgeben?
- Sich über Rollenerwartungen austauschen.

25.10.2015

# Beziehungsgrundsätze

- Der Andere hat nicht die Aufgabe, mich glücklich zu machen. Dafür muss ich selbst schauen.
- Es muss nicht immer alles ausgesprochen werden.
- Mehr schätzen als kritisieren.
- Medaille umdrehen: Was ist positiv an meinem Partner?
- Über Liebe darf man ruhig reden, statt davon auszugehen der Andere wisse eh, dass er geliebt wird.
- Komplimente sind auch in alten Beziehungen wichtig.

25.10.2015

# Darüber reden bevor es zu sehr staut

- Eine Kultur der Gespräche am Leben erhalten, statt nur als Eltern zu funktionieren.
- Aussprechen, was wir wollen.
- Das Gegenüber intakt lassen. Statt: „Du nervst!“ → “Es nervt mich, wenn du...”
- Zuhör- Zeiten ausprobieren.

25.10.2015



# Drei Möglichkeiten von Paargesprächen:

- Kritik
- Management
- Beziehung und Wertschätzung, 5:1!!

25.10.2015

# Die vier Beziehungskiller

- Kritik
- Verächtlichkeit
- Rückzug
- Verweigerung

25.10.2015

# Männer und Frauen lösen Konflikte unterschiedlich

- Frauen empfinden reden über Beziehung und Konflikte in der Regel als entlastend, Männer als belastend.
- Für Männer müssen solche Gespräche möglichst schnell gehen, Frauen reden eher gerne lange und ausführlich über Probleme.

25.10.2015

# Gewaltfrei kommunizieren

- Konzept von Marshall B. Rosenberg
- Ideen der Gewaltfreien Kommunikation
  - Situationen beschreiben ohne zu werten
  - (Gefühl formulieren)
  - Bedürfnisse (was brauche ich?) ausdrücken
  - Erfüllbare Bitte / Wunsch formulieren
  - Widerstand und Abwehr werden reduziert
  - Wertschätzung wird vermehrt gewichtet
  - Eigenes Ziel wird bewusst und kann erreicht werden

25.10.2015

# Direkter Kontakt verhindert Missverständnisse

- Statt per Mail oder SMS sollten heikle Gesprächsinhalte mündlich, am besten in einem persönlichen Gespräch oder zumindest per Telefon diskutiert werden.
- Der Tonfall und die Mimik fehlen in Texten und können beliebig interpretiert werden. Von freundlich bis anklagend, aggressiv ...
  - „Du hast offenbar sehr viel zu tun!“ ...
- Nicht was wir sagen zählt, sondern was beim Gegenüber ankommt!

25.10.2015

# Neutrale Formulierungen, keine Wertungen


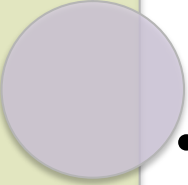
- Wertungen blockieren das Gespräch, werden als Kritik verstanden und abgeblockt.
- Formulierungen wie immer, nie, lausig, schlampig u.Ä machen aus einer Beobachtung eine Beurteilung/Kritik und lösen negative Reaktionen wie Gegenangriff, Rechtfertigung, Widerstand oder schlicht Aggression beim Gegenüber aus.
  - Bewertung: „ Sie kommen immer total unpassend gekleidet zur Arbeit!“ (Persönliche Meinung)
  - Beobachtung: „ Sie tragen zur Arbeit zerrissene Jeans.“
- „Ich habe das Gefühl dass...“ ist kein Gefühl sondern eine Bewertung!
- Nicht die Tatsache selbst macht eine Situation schwierig sondern wie wir darüber denken und urteilen!

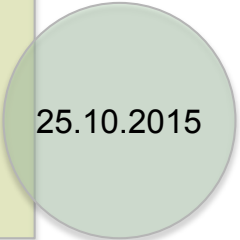
25.10.2015

# Auf Schuldzuweisungen verzichten

- Kritik und Beschuldigungen lösen Diskussionen mit Rechtfertigungen, Verteidigungen oder Gegenangriff beim Gegenüber aus.
- Sinnvoller ist es, die Situation zu beschreiben und Lösungen zu suchen.
  - Statt: „Ich bin wütend, weil du zu spät kommst!“
  - „Ich bin wütend, weil ich gerne mehr Zeit für diese gemeinsame Arbeit gehabt hätte...“

25.10.2015

- 
- 
- **Keine Vergleiche anstellen**
    - „Auf meine Freundin kann ich mich eben immer verlassen!“  
Solche Formulierungen werten das Gegenüber ab und blockieren das Gespräch.
  - **Keine Generalabrechnungen**
    - „Wo wir schon dabei sind!...“
  - **Verantwortung übernehmen**
    - „Du machst mich traurig, wenn du...“ )=:



25.10.2015



# Gefühle wahrnehmen und ausdrücken


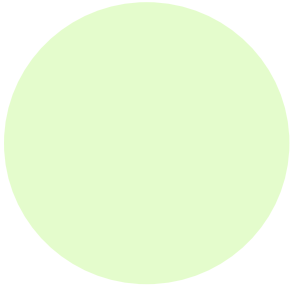
- Unterschied zwischen Gefühl und Diagnose:
  - Ich bin traurig - Ich fühle mich ausgenutzt
- In der GfK fühle ich mich nicht so, weil *du...*, sondern weil *ich...* Ich übernehme die volle Verantwortung für meine Gefühle.
  - Statt: „Ich bin wütend, weil du zu spät kommst!“
  - „Ich bin wütend, weil ich gerne mehr Zeit mit dir verbracht hätte!“
- „Ich habe das Gefühl dass,...“ ist immer eine Bewertung des Anderen!

25.10.2015

# Die eigenen Bedürfnisse formulieren

- Statt Schuldzuweisung und Kritik:
- Überlegen: Was brauche ich genau? Z.B Klare Vereinbarungen, verbindliche Abmachungen, eine offene Gesprächskultur, Unterstützung...
  - „Damit ich mich sicher fühle, brauche ich ...“
- Frauen: Themen direkt ansprechen! Keine Anspielungen!
  - Was will ich, statt was will ich nicht!

25.10.2015


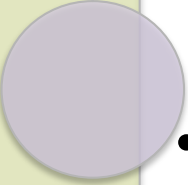
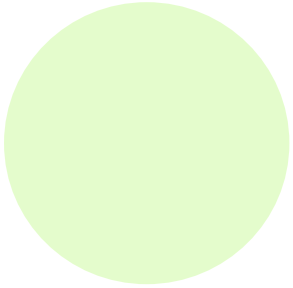
- 
- Urteile, Kritik und Interpretationen sind entfremdete Äusserungen unserer eigenen Bedürfnisse und Werte.
  - Wenn andere Kritik hören, dann neigen sie dazu, ihre Energie in Selbstverteidigung oder Gegenangriff zu stecken.
- 

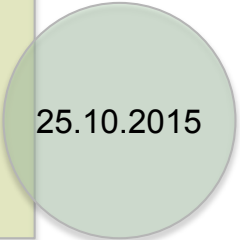
25.10.2015

# Bitten statt fordern

- Forderungen lösen inneren Widerstand aus und werden mit weniger Engagement und Qualität oder aus Scham und Schuldgefühlen erfüllt. Sie können als Drohung verstanden werden.
- Bitte soll positiv formuliert werden und erfüllbar sein.
  - „Wenn du zu spät kommst, bitte benachrichtige mich!“
- Genaue Bitte
  - „Bitte benachrichtige mich, wenn du verspätet bist!“ statt „Sei verantwortungsvoller!“
- Vage und abstrakte Formulierungen vermeiden.
  - „Man sollte jetzt vielleicht ...“
- Negativ formulierte Bitten stiften Verwirrung und führen häufig nicht zum erwünschten Resultat.
  - „Bitte arbeite nicht so viel!“ Dann spielt er mehr Golf (=:

25.10.2015

- 
- 
- Bitten werden in Forderungen umgewandelt, wenn wir sie in Worte kleiden wie:
    - Er sollte seine Sachen wegräumen.
    - Sie müsste eigentlich tun, was ich von ihr verlange.
    - Ich verdiene mehr Aufmerksamkeit .
    - Ich habe ein Recht auf mehr Freizeit.
  - Lösungssuche:
    - Ich möchte, dass du tust ... Bist du dazu bereit?
- 



25.10.2015

# Nicht sofort reagieren

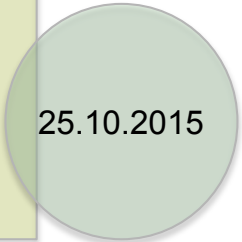
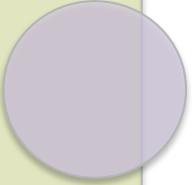
- In allzu stressigen Situationen:
- Antwort aufschieben bis man Zeit hatte eine sinnvolle Strategie vorzubereiten.
  - „Was du sagst nehme ich sehr ernst. Ich möchte mir das überlegen und komme später darauf zurück.“
- → Wirkt souverän und schützt vor vorschnellen, „falschen“ Reaktionen.

25.10.2015

# Signale auf Gefühlsebene wahrnehmen, Störungen zuerst beheben

- Manchmal kann ein Problem nicht auf der Sachebene gelöst werden, weil das Gegenüber zu sehr auf der Gefühlsebene (den persönlichen Empfindungen) verstrickt ist.
- Die emotionale Reaktion ansprechen und zuerst Gefühle wie Wut, Enttäuschung, Befürchtung klären. Vorher ist eine sachliche Diskussion häufig unmöglich und führt nur zu Missverständnissen und neuen Konflikten.

25.10.2015



25.10.2015

# Autsch! Uups!

