

Nähe und Distanz in der Paarbeziehung

PAARBERATUNG / Die Ökumenische Eheberatung in Wohlen wird von unserer Kirchgemeinde mitfinanziert. Beraterin Kathrin Eichenberger macht sich Gedanken über eine gelingende Partnerschaft.

LOCKDOWN. Im Frühjahr 2020 mussten Paare und Familien unvorbereitet von einem Tag auf den andern zu Hause bleiben und gleichzeitig auf viele andere Sozialkontakte verzichten. Was für die einen zur schönen Erfahrung von Nähe und Entschleunigung wurde, war für andere verbunden mit hohem Stresspotential. Wenn Familienmitglieder vor Ort, aber virtuell doch anderswo waren, verschärften sich bereits bestehende Konflikte.

BALANCE. Jede Beziehung schwingt zwischen den Polen von Nähe und Distanz. Auf der individuellen Ebene sind persönliche Bedürfnisse, Wertvorstellungen und Bindungserwartungen tangiert. Je besser sich diese in einer Partnerschaft entsprechen, desto einfacher ist es, auf vertrauensvoller Basis eine stimmige Balance zu entwickeln. Es geht darum, zwischen individuellen Bedürfnissen und dem Gemeinsamen auszutariieren und tragfähige Kompromisse zu finden.

BEDÜRFNISSE. Selbst wenn wir einvernehmlich zusammen im trauten Heim sind, können die Wünsche an den andern sehr unterschiedlich sein. Er möchte für das Auto noch Winterreifen bereit machen, Sie würde zur gleichen Zeit lieber mit

ihm zusammen das Nachtessen zubereiten. Der Wunsch nach Aufmerksamkeit, Kontakt in verschiedensten Formen und nach einer positiv wertschätzenden Zuwendung wird in der Beratung oft genannt. Doch gilt auch hier: für die einen ist der körperliche Kontakt ganz wichtig, für andere stehen vertrauensvolle Gespräche an erster Stelle.

Beste Chancen für eine langfristig erfüllende Partnerschaft haben Paare, denen es gelingt, sowohl die Bedürfnisse einzubringen als auch mit für beide stimmiger Bezogenheit im Kontakt zu bleiben. So passen sie ihr Zusammensein laufend einander an. Ob es das Lieblingsmenu, eine SMS, eine Berührung oder ein anerkennendes Wort ist: probieren Sie es aus und öffnen Sie sich für die Reaktionen Ihres Partners - jeden Tag neu!

KATHRIN EICHENBERGER/ÖKUMENISCHE EHEBERATUNG LENZBURG- FREIAMT- SEETAL

Die Ökumenische Eheberatung in Wohlen bietet Beratungen für Paare, aber auch für Einzelpersonen bei Beziehungsfragen an.

Tel. 056 622 92 66

www.eheberatung-wohlen.ch