

Interview mit Guy Bodenmann

Guy Bodenmann arbeitet seit vielen Jahren als klinischer Psychologe und Paartherapeut in Zürich. Er ist Autor diverser Bücher über Partnerschaftsqualität und Familienleben. Jungen und älteren Beziehungen eröffnet sich durch den konstruktiven Blick ein Spektrum an Handlungsmöglichkeiten, die die Liebe erhalten oder wieder ausgraben können. Im Interview erzählt Guy Bodenmann, welchen Herausforderungen sich Paare stellen müssen. Davon profitieren schlussendlich alle: Paare und Kinder.



Sie begleiten seit vielen Jahren Paare. Was hilft als Paar zusammen zu wachsen?

Es braucht zum einen ausreichend Zeit für die Partnerschaft, damit das Paar gemeinsame Erfahrungen und Erlebnisse machen kann und Zeit für emotionales Updating hat, das heisst, sich immer wieder im persönlichen Gespräch begegnen und austauschen kann. Zum anderen braucht es das Commitment beider Partner, in diese Beziehung investieren zu wollen und sich für das Wohl der Partnerschaft zu engagieren.

Trotz allem kann es zu schwierigen Situationen kommen. Was können Paare tun, um achtsam miteinander umzugehen?

Konflikte und Schwierigkeiten gehören zu jeder Partnerschaft. Diese sollten daher nicht vermieden werden, sondern das Paar sollte versuchen, sie konstruktiv und fair auszutragen und als Chance zum Dialog zu nutzen. Achtsam miteinander umzugehen bedeutet aber auch, im Alltag den liebevollen Umgang miteinander zu wahren, offen und interessiert am Leben des anderen zu bleiben und füreinander da zu sein, wenn man es benötigt.

Aus Paaren werden Eltern. Mit einem Kind verändert sich die Lebenssituation. Auch wenn alles rund läuft, kann der Umgang mit wenig Schlaf und die Verantwortung für das Neugeborene eine Herausforderung sein. Was können Paare tun, damit der Prozess des Überganges vom Paar zur Familie gut gelingt?

Die Geburt eines Kindes stellt für die meisten Paare eine grosse Herausforderung dar. Alle mir bekannten Studien zeigen, dass die Partnerschaftsqualität durch dieses Ereignis strapaziert wird. Es gilt daher auf realistische Erwartungen zu achten, wissend, dass grosse Veränderungen auf das Paar zukommen und das Leben nach der Geburt nicht mehr mit dem davor vergleichbar ist. Gleichzeitig sollten beide Partner für das jeweilige Erleben der Elternschaft des anderen zugänglich sein, im Kontakt miteinander bleiben und sich praktisch aber insbesondere auch emotional zu unterstützen versuchen. Elternschaft ist eine gemeinsame Aufgabe.

Der Alltag als Familie hat viele Facetten. Wenn Alle zu Ihrem Recht kommen, fühlt es sich an, wie eine Waldlichtung im Sonnenschein. Und was, wenn der Hausseggen schief hängt?

Wie Sie sagen, braucht es das Bemühen aller, damit jedes Familienmitglied zu seinem Recht kommt, dass sich alle wohlfühlen und in Abhängigkeit ihrer Ressourcen auch zu diesem gemeinsamen Gelingen beitragen. Das Familienleben darf nicht einseitig auf Kosten einzelner gehen, sondern sollte als ein gemeinsamer Akt verstanden werden, zu dem alle im Rahmen ihrer Möglichkeiten beitragen. Diese Beiträge müssen immer wieder neu ausgehandelt und das System ständig neu kalibriert werden. Dazu bedarf es einer guten Kommunikation, aber auch der Offenheit, Toleranz und des Engagements aller Beteiligten.

Dass Paare sich trennen ist eine Realität. Was brauchen Kinder, wenn Mutter und Vater nicht mehr an einem Ort leben?

Für Kinder stellt die Trennung der Eltern ein kritisches Lebensereignis dar. Damit dieses möglichst gut bewältigt werden kann, sollten die Eltern es als ihre Aufgabe ansehen, trotz Scheidung ihre Elternrolle verantwortlich wahrzunehmen. Zum Beispiel indem sie am gleichen Strick ziehen und das Wohl des Kindes im Blick behalten. Kinder brauchen beide Eltern, diese sollten sich daher nicht gegenseitig bekriegen, ausspielen und das Kind in einen Loyalitätskonflikt ziehen. Je schwerer sie sich das Leben machen, desto mehr erschweren sie auch dem Kind die Anpassung und den Neubeginn.

Das Notfallblatt

Da ist sie nun, die Krise. Es wird laut, Tränen fließen, Türen knallen.... Lustig geht anders.

Das Notfallblatt von Guy Bodenmann fasst übersichtlich zusammen, was hilft, damit aus einem normalen Streit keine Negativspirale wird und Ihre Kinder lernen können, was es heisst konstruktiv zu streiten.

Weitere interessante Paartipps und Paarbriefe finden Sie auf www.paarlife.ch .

[Das Notfallblatt \(PDF, 18 KB\)](#)

[Dokument vorlesen](#)

[Dokument herunterladen](#)
