

## «PASST NICHT», GIBTS NICHT Krisensitzung

◆ **Paare** Wenn die Krise da ist, ist die Ehe am Ende – meinen viele. Das ist falsch, sagt Paarberaterin Inma Vidal. Eine Krise gehört zu einer Partnerschaft. ——— THOMAS COMPAGNO

**A**m 8. November findet in Zürich der Paarimpuls-Tag der öffentlichen Paarberatungs- und Mediationsstellen des Kantons Zürich statt. Er soll Paaren die Möglichkeit geben, innezuhalten und über ihre Partnerschaft nachzudenken. «Eine Partnerschaft ist ein Entwicklungsprozess. Da gehören Krisen dazu», sagt Paarberaterin Inma Vidal.

### Was ist eine gute Ehe?

Es gibt drei wichtige Säulen in einer Partnerschaft: Geist, Körper und Seele. Diese drei Aspekte sollen in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander stehen. Das heisst, die Kommunikation zwischen den Partnern stimmt, sie leben eine befriedigende Sexualität, und es besteht eine emotionale Nähe.

### Das klingt jetzt etwas theoretisch. Kann man als Paar gezielt etwas tun?

Die emotionale Nähe kann im Alltag tatsächlich etwas untergehen. Von aussen kommt viel auf einen zu, alle wollen etwas, vor allem Zeit. Da hilft nur, gezielt entgegenzuwirken, indem man zum Beispiel bewusst ein Date mit dem Mann oder der Frau abmacht. Und dann wird

dieser Termin nicht verschoben, weil jemand dann eine Sitzung ansetzen will.

### Erleben Sie viele Ehen, die an diesem Mangel an gemeinsamer Zeit scheitern?

Ich würde nicht vom Scheitern reden. Man darf nicht glauben, Menschen, die in eine Paarberatung kommen, seien mit ihrer Ehe am Ende. Eine Krise ist ein normaler Zustand in einer Beziehung. Eine Partnerschaft ist ein Entwicklungsprozess. Da gehören Krisen dazu. Es ist meist nur eine Frage der Zeit, bis sie kommt.

### Woran erkennt man diese Krise selber?

Das zeigt sich zum Beispiel, wenn sich einer nicht mehr einlassen kann – auf ein Gespräch oder auch auf die Gedanken des anderen, wenn er sich zurückzieht und wenn das Wohlwollen dem anderen gegenüber schwindet. Es kann sich auch in der Sexualität zeigen, oder indem einer der Partner eine Aussenbeziehung eingeht.

### Gibt es Menschen, die ganz einfach nicht zusammenpassen?

Bei jenen Paaren, die eine längere Beziehung hatten und nun in einer Krise ste-

cken, kaum. Wenn zwei nicht zusammenpassen, zeigt sich das viel früher. Unbewusst suchen wir uns einen Partner, der uns in unserer Entwicklung herausfordert. Ist jemand eher scheu, sucht der sich vielleicht einen eloquenten Partner, ist beeindruckt von ihm, weil er so gut formulieren kann. Und irgendwann bekommt man den Eindruck, «nie lässt er mich reden, immer macht er alles». Wir suchen also einen Partner, der Entwicklungsthemen mitbringt und stehen später an diesen Themen an.

### Und was ist dann? Eheberatung?

Nicht unbedingt. Wer schon früher Beziehungen gelebt hat, dem kommen die Muster vielleicht bekannt vor. Das kann helfen, dass man die Krise miteinander übersteht. Man heiratet und lebt glücklich, ist nicht einfach ein Zug, der fährt. Da ist viel Kommunikation dabei, viel achtsames Miteinander.

Zum  
«PaarImpulsTag» und  
eine Therapeutenliste:  
[www.coopzeitung.ch/paarimpuls](http://www.coopzeitung.ch/paarimpuls)