

Lebensratgeber

## Ämtliplan der Liebe



Tabitha Gassner \*

Die Kleine in der Krippe abholen, einkaufen, mit dem Grossen Hausaufgaben machen, kochen, Küche aufräumen... Richtig Feierabend ist für Paula und Kurt erst, wenn die Kinder im Bett sind. Dann ertappen sich die beiden öfters auf dem Sofa vor der Flimmerkiste. Einfach entspannen. Für tiefe Gespräche fehlt die Energie. Unangenehme Diskussionen werden auf morgen verschoben. Wenn Paula und Kurt die letzten Wochen Revue passieren lassen, merken sie, dass sie schon lange keine Zeit mehr hatten, um richtig miteinander zu reden.

In der Schweiz wird jede zweite Ehe geschieden. Was vor einem halben Jahrhundert noch geächtet wurde, ist heute alltäglich. Ist die «ewige Liebe» aus der Mode gekommen?

Aktuelle Umfragen zeigen ein anderes Bild. Auch wenn die heutige Gesellschaft Individualismus gross schreibt, wünschen sich nach wie vor die meisten Menschen eine stabile und zufriedenstellende Partnerschaft. Verlässlichkeit, Geborgenheit und Intimität sind zentrale Voraussetzungen für unser psychisches Wohlbefinden. Diese Werte wachsen mit der Beziehungsdauer. Auch dann noch, wenn die Schmetterlinge im Bauch längst davongeflattert sind. Eine solide Partnerschaft wird gerne unterschätzt, solange man sie hat, und schmerzt unglaublich, wenn man sie verliert.

Damit sich ein Wir-Gefühl entfalten kann, braucht eine Beziehung Gemeinsamkeit. Dazu gehören Raum und Zeit für Konflikte. Insbesondere Eltern müssen darauf achten, dass sie die Partnerschaft nicht vernachlässigen. Kinderfreie Zonen sind wichtig. Genauso wie ein reger Austausch.

Paula und Kurt gehen jetzt wöchentlich gemeinsam aus. Es ist wichtig, dem Partner deutlich zu machen, wie viel er einem bedeutet. Bei Paula und Kurt steht eine liebevolle Geste täglich auf dem Programm. In der Agenda setzen sie sich Termine für regelmässige Updates. Sie besprechen, wo sie gerade stehen und in welche Richtung sie sich weiterentwickeln wollen.

Was im ersten Augenblick unromantisch wie ein Ämtliplan daherkommt, hat die beiden ein gutes Stück nähergebracht.

\* Tabitha Gassner ist Mitarbeiterin im Samowar, Suchtprävention Bezirk Meilen, Telefon 044 924 40 10, E-Mail: gassner@samowar.ch. Weitere Infos: [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch). Tipp: [www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch) – Fit für das Leben zu zweit.