

**Suchbegriff:** Paarberatung, Eheberatung  
**Medium:** Limmattaler Zeitung az  
Heimstrasse 1, CH-8953 Dietikon  
david.egger@chmedia.ch T:+41 (0)58 200 57 57

Verbreitete Auflage: 5'092      Seitenanteil: 0.50  
Reichweite: 10'642      AÄW: 2'955 CHF



**Limmattaler  
Zeitung**

Dienstag, 1. November 2022  
Tageszeitung / täglich ausser Samstag und Sonntag  
Seite: 12 / Seitenmitte

92.695 - IK - LMS-7403939

# Hier lernen Paare Krisen überstehen

Ob Kommunikationsprobleme, Erziehungsstreit oder Sexleben – schon über 40 Paare haben bei der neuen Dietiker Paarberatung Hilfe gesucht.

Sharleen Wüest

«Die Kids sind erwachsen und aus dem Haus – und jetzt?» «Irgendwie ist die Leidenschaft verfliegen.» «Sie ist viel zu streng!» In jeder Beziehung rumpelt es hin und wieder. Manche Probleme sind schnell gelöst, andere erfordern viel Arbeit. Da hilft häufig auch Unterstützung durch eine neutrale Drittperson.

Seit Mai können sich Paare in Dietikon Unterstützung holen. Der ökumenische Verein Paarberatung und Mediation Kanton Zürich eröffnete vor einem halben Jahr seine zehnte Anlaufstelle unweit des Bahnhofs. Der Start sei ein Erfolg gewesen, sagt Martin Bachmann, der dort als Paarberater und Mediator tätig ist. Er führt die Beratungsstelle zusammen mit Evrim Yilmaz. Es sei die erste Paarberatung im Bezirk Dietikon.

«Paarbeziehungen sind für die meisten Menschen ein zentraler Bestandteil des Lebens. Läuft da etwas nicht gut, ist das ein grosser Belastungsfaktor», sagt Bachmann. «Beziehungsprobleme können lähmend sein.»

Um mögliche Lösungen zu finden, können Paare von Montag bis Freitag entweder zu zweit oder allein eine Beratung besuchen. Ist keine Lösung in Aussicht oder ist es das Beste für die Involvierten, können Mediationen gebucht werden. Dabei wird die Trennung von einer Rechtsanwältin sowie einem Paarberater juristisch begleitet. Bachmann erzählt bei einem Besuch vor Ort von seiner Arbeit. Davon, wie sein Terminplan für den kommenden Tag streng durchgetaktet ist. Eine Einzelberatung, zwei Paarberatungen und zwei Mediationen – ein volles Programm. Insgesamt haben sich im vergangenen halben Jahr über 40 Paare an die Beratungs-



Paarberater Martin Bachmann ist selbst Vater dreier Töchter.

Bild: Sharleen Wüest

stelle gewendet. «Der Start war sehr erfreulich», sagt er.

## Tabus gibt es im Gespräch keine

Getragen wird das Angebot von der reformierten und katholischen Kirche und subventioniert vom Kanton Zürich. Auch die Paare leisten einen finanziellen Beitrag. Die Höhe ist abhängig von deren finanzieller Lage. Sitzt ein Paar in den Sesseln im Beratungszimmer, worüber wird dann gesprochen? Bachmann sagt: «Kommunikation, Konflikte, Erziehung, Sexualität. Über alles. Häufig geht es auch darum, wie Intimität gepflegt werden kann, wenn der Alltag dazwischenkommt.» Tabus kennt er keine. Der Paarberater steht

nämlich unter Schweigepflicht. In seinem Arbeitsalltag erkenne er gewisse Muster, sagt er. Die Paare seien häufig zwischen 30 und 50 Jahre alt und stünden meist vor grossen Veränderungen. «Da sind Paare, die gerade eine Familie gegründet haben. Das ist eine grosse Umstellung», sagt Bachmann, der selbst Vater dreier Töchter im Teenageralter ist. Dabei würden sich zum Beispiel Fragen zur Erziehung stellen und die Zweisamkeit steht plötzlich an zweiter Stelle.

Sind die Kinder erwachsen und bauen allmählich ihr eigenes Leben auf, komme es in vielen Partnerschaften zu Konflikten. «Man hat seine Grundfunktion als Elternpaar erfüllt und muss sich fragen, wie es weiter-

geht. Passt die Beziehung noch?»

Bachmann spricht die perfekte Hollywood-Liebe an. «Es gibt viele kulturelle Bilder, wie man als Paar zusammenfindet, aber wenige, wie man eine Beziehung nach fünf oder zehn Jahren noch attraktiv gestaltet.» Manchmal würde vergessen gehen, dass Beziehungen nicht nur gute Zeiten bedeuten.

## Die Liebe kann wieder wachsen

Das Bild von Beziehungen habe sich verändert. Früher habe man sich nicht trennen können, heute seien Beziehungen anforderungsreicher. Dennoch ist Bachmann überzeugt: «Unsere Gesellschaft ist immer noch sehr

romantisch unterwegs, bei aller schönen individuellen Freiheit.» Sich trennen und eine neue Beziehung eingehen? Das sei heute eine Möglichkeit, doch manchmal lohne es sich eben zu investieren. «Neues ist vielleicht aufregend, aber in eine Beziehung investieren? Das ist Rock 'n' Roll», sagt Bachmann. Die Liebe könne zwar abnehmen, sie könne aber genauso wieder wachsen.

Dass sich wenig junge Paare bei der Beratungsstelle melden, habe nicht etwa damit zu tun, dass sie schneller aufgeben. Doch: «Ein gewisses Mass an Investition muss vorhanden sein, damit man aktiv an seiner Beziehung arbeiten möchte.» Nicht nur die jungen Leute, sondern

«Neues ist vielleicht aufregend, aber in eine Beziehung investieren? Das ist Rock 'n' Roll.»

**Martin Bachmann**  
Paarberater und Mediator

auch Senioren möchte Bachmann noch mehr ansprechen. «Viele haben nicht auf dem Radar, wie schwierig es sein kann, zusammen zu altern», sagt er. «Es ist eine neue Realität, die man als Paar aushandeln muss.»

Bachmann freut sich darüber, dass es in der Gesellschaft anerkannter wird, sich Hilfe zu holen. «Aber die Hürde ist immer noch sehr hoch», sagt er. Man erwarte, dass die Beziehung einfach funktioniere. Dass man sich auf Augenhöhe begegnen, die Freiheiten geniessen und dennoch stets glücklich sein kann. «Manchmal ist das Leben aber herausfordernd und deshalb ist Prävention besonders wichtig», sagt er. Paare würden meist zu spät Hilfe suchen. Das sieht auch Stefan Brühlhart, der Geschäftsführer der Paarberatung und Mediation Kanton Zürich, so. Er schreibt: «Die Paare kommen überwiegend spät bis zu spät in die Beratung.» Deshalb will Bachmann den Paaren in Dietikon zeigen, dass sie an ihren Problemen arbeiten können. «Ich glaube, alle Menschen haben die Ressourcen dazu oder können diese zusammen entwickeln.»

64 % der Originalgrösse