



Beziehungskiller lauern überall – diese Tipps können helfen

Paarabende in Bülach Paare unterhalten sich im Schnitt 7 Minuten pro Tag. Viel zu wenig, findet Paarberater Werner Klumpp und sagt, was eine gesunde Beziehung ausmacht.

Flavio Zwahlen

Coronavirus, Krieg in Europa, Arbeit, soziale Medien: Wir leben in einer Welt voller Ablenkungen. Die Liebe kommt dabei oft zu kurz. Werner Klumpp, Paarberater und Mediator in Bülach, sagt: «Studien besagen, dass sich Paare im Schnitt lediglich sieben Minuten am Tag miteinander unterhalten.»

Es sei wichtig, dass sich Paare genügend Zeit füreinander schaffen. «Das kann ein Abendessen in einem Restaurant sein, aber auch ein gemütlicher Abend zu Hause, wo man sich mit dem Partner oder der Partnerin unterhält.»

Bei solchen Unterhaltungen sollte der Fokus auf das Positive gerichtet werden. «Die Paare sollen sich sagen, was man aneinander schätzt und auch mal Komplimente aussprechen», sagt Klumpp.

Impfung als grosse Herausforderung

Die Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie sind laut Paarberater Werner Klumpp für viele Paare einschneidend gewesen. «Während der Lockdowns lebten Familien oft eng zusammen. Dadurch fehlte es an Möglichkeiten, sich selber genügend Freiraum zu schaffen.»

Als wären die Lockdowns nicht genug gewesen, kam mit der Impfung weiteres Konfliktpotenzial dazu. Was, wenn ich mich impfen lassen möchte, meine Partnerin oder mein Partner aber nicht? «Beim Thema Impfen ist mitunter auch Toleranz gefragt. Wichtig ist, dass jeder seine Sichtweise in Ruhe sagen kann.» Daraus könne dann viel eher ein konstruktives Gespräch entstehen. «Die Paare müssen sich zudem fragen, inwiefern



Die Liebe kommt in der heutigen Zeit oft zu kurz. Foto: Kostas Maros

man auch unterschiedliche Vorstellungen haben kann und wo es im Umgang mit einer Entscheidung vielleicht Kompromisse braucht.» Dieser Schritt werde oftmals ausgelassen, was relativ schnell zu Streit führe.

Kennenlernen hat sich verändert

Im Vergleich zu früher ist es heute schwieriger, überhaupt einen passenden Partner oder eine passende Partnerin zu finden. «Frü-

her forderte man sich zum Beispiel zum Tanz auf und kam sich dadurch schnell näher», sagt Klumpp. Durch die sozialen Medien und die Dating-Apps habe sich das Kennenlernen stark verändert. «Die Menschen werden im Internet wie in einem Katalog dargestellt, die Möglichkeiten sind schier unbegrenzt.» Jeder und jede zeige sich von seiner stärksten Seite, Platz für Schwäche gebe es kaum noch. Erste Treffen seien daher oftmals ent-

täuschend. Zudem habe man immer das Gefühl, dass sich hinter dem nächsten Mausklick jemand noch Interessanteres verbergen könnte.

Klappt es dann doch mit einer Beziehung, kommt der Partner oder die Partnerin häufig zu kurz. Um dies zu ändern, veranstaltet die Beratungsstelle Bülach der Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich sogenannte Paar-Sessions. «Wir wollen ein Angebot schaffen, welches die Bera-

tung ergänzt und in erster Linie präventiv gedacht ist», sagt Klumpp. Die Paare sollen dabei in einem entspannten Ambiente miteinander ins Gespräch kommen.

Abende für Paare unterschiedlichsten Alters

Die ersten vier Sessions fanden bereits zwischen November und März statt, jeweils im Bistro Im Guss in Bülach. Dabei standen diverse Themen im Vor-

Vier Tipps für eine glückliche Beziehung

- **Dankbarkeit:** Schätzen, was man an seinem Partner oder seiner Partnerin hat und das durch Komplimente zeigen.
- **Toleranz:** Nicht zum Vornherein sagen, dass etwas nicht geht, sondern Kompromisse aushandeln.
- **Im Gespräch bleiben:** Regelmässig miteinander reden und auch die dafür nötigen Zeitfenster schaffen.
- **Bedürfnisse voneinander kennen:** Wissen, was der Partner oder die Partnerin braucht.

dergrund: zum Beispiel Stress, Geben und Nehmen sowie Sexualität. «Wir regten die Gespräche anhand von verschiedenen Übungen an. Es war schön, zu sehen, wie die Paare sich ausgetauscht und auch immer wieder gelächelt haben», sagt Klumpp, der die Sessions zusammen mit Rebekka Kuhn und Daniela Wurz, ebenfalls Paarberaterinnen und Mediatorinnen, durchgeführt hat.

An den zweistündigen Sessions nahmen Paare unterschiedlichsten Alters teil. «Die jüngsten waren Mitte 20, die ältesten etwa 70 Jahre alt.» Da das Ganze aus Sicht der Paarberater ein Erfolg war, stehen auch schon die Daten für die kommenden Sessions fest. Diese werden zwischen September 2022 und März 2023 stattfinden, ebenfalls im Bistro im Guss. Der Preis pro Paar und Abend liegt bei 40 Franken. Die Sessions dauern jeweils von 19 bis 21 Uhr.

Infos und Anmeldung unter www.paarimpuls.ch.

63 % der Originalgrösse