



Die Begleitung von Paaren während der Lebensübergänge ist ein wesentlicher Aspekt der Prävention und der ehelichen Entwicklung. Im Laufe ihrer Beziehung stehen Paare vor zahlreichen Veränderungen, die ihr Gleichgewicht stören und eine ständige Anpassung erfordern. Ob es sich um die Geburt eines Kindes, einen Umzug, eine berufliche Neuorientierung oder den Eintritt in den Ruhestand handelt, jede Phase bringt ihre eigenen Beziehungsprobleme mit sich, die es entscheidend ist, zu antizipieren und so gut wie möglich zu bewältigen.

Das Hauptziel dieser Begleitung besteht darin, Paare dabei zu helfen, diese Übergangsperioden zu bewältigen und gleichzeitig die Qualität ihrer Beziehung zu erhalten. Es geht darum, sie darin zu begleiten, mit dem Stress und der Ungewissheit umzugehen, die jede Veränderung mit sich bringt, ihre Rollen und Prioritäten neu auszuhandeln, und trotz der Turbulenzen eine flüssige und fürsorgliche Kommunikation aufrechtzuerhalten. Indem wir ihnen helfen, sich mit diesen Übergängen anzufreunden, verhindern wir die Risiken der Destabilisierung und des Scheiterns, die Paare bedrohen.

Eine der heikelsten Übergänge ist die Geburt eines Kindes. Wie der Psychologe John Gottman betont, erleben 67% der Paare in den ersten drei Jahren nach der Geburt ihres ersten Kindes einen Rückgang ihrer ehelichen Zufriedenheit. Schlafmangel, mentale Belastungen, unterschiedliche Erziehungsansichten, weniger Zeit zu zweit sind all Faktoren, die junge Eltern auf die Probe stellen. Sie zu begleiten bedeutet, ihnen dabei zu helfen, Intimitätsräume zu bewahren, elterliche Aufgaben fair zu verteilen, Komplizenschaft und gegenseitige Anerkennung zu fördern. Werkzeuge wie das tägliche Elternbriefing (15 Minuten wohlwollender Austausch über die Bedürfnisse jedes Einzelnen) oder der Kompass der Prioritäten (Übung zur Klarstellung individueller und gemeinsamer Werte) können wertvoll sein, um den Kurs zu halten.

Ein weiterer großer Übergang ist der Ruhestand und das Altern. Nach einem Leben, das auf Arbeit und/oder Familie ausgerichtet ist, müssen die Partner einen neuen Alltag zu zweit erfinden, neue Projekte und Rollen finden. Dies ist eine Zeit, die dazu einlädt, Bilanz zu ziehen, manchmal sogar Bedauern und Unausgesprochenes, das wieder zum Vorschein kommt. Die Begleitung besteht dann darin, den Dialog über die Zufriedenheiten und Enttäuschungen jedes Einzelnen zu erleichtern, neue Wege zu finden, um Intimität (sinnlich, emotional, spirituell) zu pflegen, und die Kreativität des Paares zu stimulieren. Rituale wie das Buch der kleinen Freuden (jeden Tag einen Moment des gemeinsamen Dankes notieren) oder die Bucket-Liste zu zweit (Liste der Träume und Projekte, die gemeinsam umgesetzt werden sollen) helfen, diese Lebensphase zu positivieren.

Unabhängig von der Art der Übergänge sind bestimmte Begleitprinzipien wesentlich. Das erste ist, den Paaren einen Raum zu bieten, in dem sie frei und fürsorglich ihre Veränderungserfahrungen ausdrücken können. Jeder sollte in der Lage sein, seine Gefühle, Ängste, Hoffnungen auszudrücken, ohne Urteil oder Druck vom anderen. Das zweite besteht darin, sie dabei zu unterstützen, ihre inneren und äußeren Ressourcen zu identifizieren, um die Situation bestmöglich zu bewältigen. Was hat ihnen in der Vergangenheit geholfen, Schwierigkeiten zu überwinden? Auf welche Stärken ihrer Beziehung können sie sich stützen? Welche externen Unterstützungen wären vorteilhaft? Das dritte besteht darin, sie dazu einzuladen, gemeinsam neue Orientierungspunkte und neue Möglichkeiten für ihre Beziehung zu gestalten. Wie kann dieser Übergang eine Gelegenheit sein, ihre Beziehung neu zu erfinden und ihr neuen Schwung zu verleihen? Was sind sie bereit, sich gegenseitig zu versprechen?

Eine interessante Methode zur Förderung dieser Ko-Kreation ist die Projektive Collage. Jeder Partner wird eingeladen, eine Collage zu erstellen, die seine ideale Vorstellung von der Beziehung nach dem Übergang symbolisiert (Fotos, Worte, Farben...). Dann teilen die Liebenden ihre Kreationen, erforschen Übereinstimmungen und verhandeln über Unterschiede, bis sie zu einem gemeinsamen Szenario kommen. Diese kreative Übung fördert eine positive Projektion in die Zukunft und stärkt das Gefühl der Einheit des Paares.

Jenseits einer punktuellen Unterstützung ist das Begleiten von Lebensübergängen eine langfristige präventive und erzieherische Strategie. Es geht darum, Paaren dabei zu helfen, nachhaltige Fähigkeiten zu erwerben, um Veränderungen zu bewältigen, unabhängig davon, ob sie gewählt oder erzwungen wurden. Unsicherheit willkommen zu heißen, Flexibilität zu kultivieren, Resilienz zu entwickeln, sind alles Schlüsselkonzepte, um die Stürme des gemeinsamen Lebens zu überstehen. Es ist erst, wenn Paare Veränderung als einen integralen Bestandteil jeder Beziehung akzeptieren, dass sie in der Lage sein werden, Krisen in Chancen für Wachstum und Erneuerung zu verwandeln.

Wie Nicole Prieur, Paartherapeutin, hübsch zusammenfasst: "Die Krise ist ein Zeichen, eine Chance, zu ergreifen, eine Gelegenheit, innezuhalten und zu verstehen, was in der

Beziehung nicht funktioniert. Sie ist das Zeichen, dass es an der Zeit ist, etwas zu verändern, ein neues Gleichgewicht zu finden. Es braucht allerdings die richtigen Schlüssel, um sie ohne Zerreißen zu durchschreiten. Das ist die ganze Herausforderung der Paarbegleitung: den Paaren einen Kompass zu bieten, um den Kurs der Liebe, gegen Wind und Gezeiten, beizubehalten."

Merke:

- Die Begleitung von Paaren während der Lebensübergänge ist entscheidend, um die Qualität ihrer Beziehung zu erhalten und eine Destabilisierung zu verhindern.
- Die Ankunft eines Kindes ist ein heikler Übergang, der erfordert, dass junge Eltern dabei unterstützt werden, ihre Intimität zu bewahren, Aufgaben gleichmäßig zu verteilen und Komplizenschaft zu kultivieren. Werkzeuge wie das tägliche Elternbriefing und der Kompass der Prioritäten können helfen.
- Ruhestand und Alter erfordern, dass Paare bei der Neugestaltung ihres Alltags, der Suche nach neuen Projekten und dem Dialog über ihre Zufriedenheiten und Enttäuschungen unterstützt werden. Rituale wie das Buch der kleinen Freuden und die Bucket-Liste zu zweit können dabei helfen.
- Schlüsselprinzipien der Begleitung sind das Angebot eines wohlwollenden Austauschraumes, die Identifizierung der Ressourcen des Paares und die Einladung, neue Orientierungspunkte gemeinsam zu gestalten. Die Projektive Collage ist ein interessantes Werkzeug zur Förderung dieser Ko-Kreation.
- Über punktuelle Unterstützung hinaus besteht die Aufgabe darin, Paaren dabei zu helfen, nachhaltige Fähigkeiten zur Bewältigung von Veränderungen zu erwerben: Unsicherheit akzeptieren, Flexibilität kultivieren, Resilienz entwickeln.
- Die Krise ist eine Gelegenheit, ein neues Beziehungsgleichgewicht zu finden. Die Paarbegleitung bietet Paaren einen Kompass, um den Kurs der Liebe trotz Lebensstürmen beizubehalten.