



PAARSEMINAR

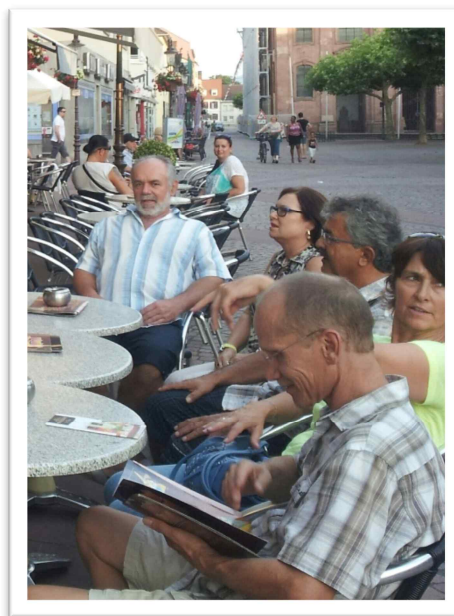
VOM 17.07.-19.07.2015 MIT THOMAS CRAMER, KLINIKEN WIED

Im Bildungshaus St. Bernhard in Rastatt haben wir uns um 18.00 Uhr getroffen, um das für mich sehr spannende Thema „Ein Stück Himmel auf Erden – leben in gesunden Beziehungen“ zu besprechen.

Nach einer sehr netten Begrüßung und einer kleinen Vorstellungsrunde- wir waren 5 Paare, ein Paar, das schon 35 Jahre verheiratet ist; ein glücklich verheiratetes Paar; ein verheiratetes Paar in getrennten Wohnungen lebend; ein Paar, lebend in einem Bratkartoffelverhältnis (=jeder hat einen Vorteil in der Beziehung ohne große Erwartungen an den Partner zu stellen) und last but not least ein Paar im Aufbau, das seit knapp 2 Jahren zusammen ist. Was mich schon in der Vorstellungsrunde fasziniert hat, es war sofort eine gegenseitige Vertrautheit und Offenheit vorhanden und 5 Paare mit 5 verschiedenen Themen. Und zwei bevorstehende Tage mit einem neuen Referenten Thomas Cramer und nicht unsere uns bekannte Frau Prof. Dr. Wilma Funke. Thomas war früher ein "Azubi" von Frau Dr. Funke, was nicht zu übersehen war und hat seine Aufgabe sehr sehr gut mit uns gemacht.



Danach entspannen wir erst einmal bei einem Besuch in der Eisdiele.



Samstag

Nach einem guten Frühstück treffen wir uns um 9.00 Uhr im Konferenzraum. Nach einer kurzen Befindlichkeitsrunde und einer von Thomas vorgelesenen schönen Geschichte, wurden die Männer von den Frauen getrennt. Thomas stellte unseren Männern die Frage „Was klappt denn mit euern Frauen nicht so gut?“ Wir Frauen saßen um unsere Partner herum und hörten zu, wie sie sich gegenseitig austauschten.

In der Diskussionsrunde wurde besprochen, wie wir Frauen das so verstehen, wie sich unsere Männer unter sich ausgetauscht haben...dann wurde das Ganze noch einmal in umgekehrter Runde durchgeführt, „Was findet ihr denn im Zusammenleben mit euern Männern nicht so gut?“. Es war sehr spannend mit etwas Abstand dem Partner zuzuhören... nicht gleich darauf zu reagieren, sondern alles erst einmal auf sich wirken lassen.

Mit dieser kleinen doch sehr wirksamen Übung hat uns Thomas auf die sprachliche Kommunikation hingeführt

SENDER  EMPFÄNGER

Filter, d.h. der Empfänger bestimmt die Botschaft, (nicht der Sender) d.h., deutlich sagen was ich möchte. Möglichst klare/eindeutige Formulierungen erleichtern dem Empfänger zu verstehen, was gemeint ist. Nur dann kann ich sicher sein, dass das was ich sage, auch beim Empfänger so ankommt, wie ich es meine.

Das 4-Ohrenprinzip



Sachebene



Appell



Selbstkundgabe



Beziehungsebene

Was ist eine gute Kommunikation?

- Die Erwartungshaltung bzgl. Themenbesprechung ist zwischen Mann und Frau anders

- o Frauen sind anders, Männer auch



- Sprachlosigkeit überwinden
- Kommunikationsmodell – Sender/Empfänger
- Techniken finden, auf demselben Level zu sprechen

- Gefühle, „warum merkt er nicht, wie es mir geht?“
- Warum werden manche Themen nicht angesprochen? – Arbeitsauftrag –

Wie sprechen wir miteinander und über welche Themen?

- **Ich**-Botschaft, ganz genau sagen, was ich möchte
- Sich Zeit für ein Gespräch nehmen
- Bewusst hinsetzen, Kaffee, Tee trinken
- An einen Tisch setzen, Blickkontakt halten
- Kein Gespräch im Vorbeilaufen führen wollen

Fazit: Mein Partner ist mir wichtig, ich nehme mir Zeit mit ihm ein gutes Gespräch zu führen. **Rituale**

schaffen, - jetzt ist nur Zeit für meinen Partner und mich



Bewertung



Ich befinde mich im Kreisverkehr und ein hereinfahrendes Auto nimmt mir mit brutaler



Gewalt die Vorfahrt.

Ich kann mich ärgern, ihn verfolgen, meine Lichttupe anzeigen, ihm, wenn ich ihn dann endlich erwischt habe, eine Tracht Prügel verpassen oder die Angelegenheit mit einer ruhigen Gelassenheit annehmen und denken, das Gleiche passiert mir vielleicht nicht heute aber in den nächsten Tagen. Lernen mit dem Ärger



umzugehen. Was tut mir gut?

Für mich war es das zweite Paarseminar und nicht das letzte, wie für einige andere Paare auch. Den Himmel auf Erden in einer Beziehung können wir uns im Alltag immer wieder von neuem erarbeiten und schaffen.

Der Abschied am Sonntag nach dem Mittagessen fiel uns allen schwer, es war ein sehr besinnliches dennoch offenes und intensives Paarseminar. Das Paar, das schon über 30 Jahre miteinander verheiratet ist, rückte noch näher zusammen, um den gemeinsamen Lebensweg himmlisch zu meistern; das getrennt lebende Paar möchte wieder zusammenziehen; das glückliche Ehepaar möchte mit den neuen Erkenntnissen noch glücklicher miteinander leben,

das Bratkartoffel-Verhältnis ist sich wieder etwas näher gekommen, geht sehr herzlich miteinander um; und das noch im Aufbau befindliche Paar sieht sich im nächsten Jahr wieder, um zu berichten, wie weit der Aufbau bis dahin fortgeschritten ist.

Danke für die Offenheit und für die Vertrautheit.

Bericht: *Renate Gerth* Kreuzbundgruppe Karlsruhe III - Frauengruppe

