

# Das Zauberwort heißt „Zeit“

**BEZIEHUNGSSTRESS** Sind Paare beruflich stark eingespannt, bleibt oft die Kommunikation auf der Strecke. Bei abendlichen Spaziergängen kommt man wieder miteinander ins Gespräch.

*Frage: Unser Familienleben ist derzeit sehr angespannt, da mein Mann und ich beruflich stark engagiert sind. In der letzten Zeit kommt es immer häufiger zu Streitereien und Konflikten. Was können wir tun, damit wieder mehr Ruhe in unsere Beziehung einkehrt?*

Der Beruf fordert heutzutage sehr viel von uns. Wenn beide Partner arbeiten und Kinder mit in der Familie leben, stellt diese Situation große Herausforderungen an die Eltern.

Die wenige verbleibende Zeit wird so gut wie möglich mit den Kindern geteilt. Im Haushalt sind auch noch viele Tätigkeiten zu erledigen, so dass am Ende des Tages wenig Zeit für die Partnerschaft bleibt.

Kommunikation findet oft dann nur noch reduziert statt: „Bringst du morgen den Wa-

gen in die Werkstatt?“ oder „Vergiss bitte nicht, meine Hosen aus der Reinigung zu holen!“

Das alte – und neue – Zauberwort jeder Partnerbeziehung heißt: Zeit füreinander haben; Zeit miteinander verbringen; sich Zeit nehmen, um miteinander zu reden.

Gehen Sie aktiv mit dieser Situation um und planen Sie ganz bewusst gemeinsame Zeiten. Als sehr hilfreich bietet sich z.B. der abendliche Spaziergang an, der die Kommunikation gerade in angespannten Situationen in besonderer Weise anregt. So lässt es sich beim Gehen oft leichter reden. Das hängt mit unserem Gehirn zusammen, denn durch Bewegung und Gestikulieren wird das Denken gesteigert.

„Bewegt“ verlassen wir schon mal eher unseren „Standpunkt“ und sind offener

für eine gemeinsame Lösung als beim Sitzen am Tisch.

Hören Sie dabei einander erst einmal zu, kommentieren und werten Sie nicht. Wertungen behindern die Offenheit und verleiten leicht zu Rechtfertigungen, die wiederum Konfliktpotenzial bergen können.

Achten Sie dabei auch auf die Sprache. Unsere Sprache hat Energie und kann oft wie ein Schwert wirken und so den lebendigen Austausch verhindern. Verallgemeinerungen und Unterstellungen wie „immer“, „schon wieder“ und „überhaupt nicht“ reizen zum Widerspruch und verhindern ein konstruktives Gespräch.

Sprechen Sie vielmehr von Ihren Beobachtungen. „Ich erlebe dich in den letzten Wochen sehr abweisend!“ statt zu sagen „Du bist immer so abweisend“. Solche Formulierungen

schaffen wieder Vertrauen zueinander und geben unserem Partner einen Einblick in unsere Gefühlswelt. Diese Vorgehensweise braucht Übung und Achtsamkeit.

Regelmäßige abendliche Spaziergänge können auf diese Art und Weise sehr wohltuend und belebend für die Partnerschaft sein. Die gemeinsame halbe Stunde kann zu einem Ritual werden, das Herz und Verstand anspricht.

**Stellen Sie Ihre neue Frage:**  
[ratgeber@fraenkischer-tag.de](mailto:ratgeber@fraenkischer-tag.de)

*Unsere Familienexpertin*

**Benedicta Becker-Balling**  
ist Dipl. Soz.-Päd. (FH) und hat eine Beratungspraxis in Gundelsheim.

