

CAROLINE FUX
JOSEPH BENDEL



Das
PAAR-DATE

miteinander
über alles reden

MIT TAGEBUCH FÜRS
UPDATE-GESPRÄCH

Beobachter
EDITION

DAS PAAR-DATE

CAROLINE FUX
JOSEPH BENDEL

Das
**PAAR-
DATE**

miteinander über
alles reden

Mit Tagebuch fürs
Update-Gespräch

Beobachter
EDITION



Die Autoren

Joseph Bendel-Zraggen ist Psychotherapeut und führte über 37 Jahre eine Praxis für Paar- und Familientherapie, Männerarbeit und Supervision in Luzern. Er war der erste Leiter der Gewaltberatungsstelle in Luzern. Der vierfache Vater und sechsfache Grossvater ist seit 47 Jahren verheiratet und betreute über 20 Jahre als Hausmann die gemeinsamen Kinder.

Caroline Fux ist Psychologin lic. phil. und Journalistin. Sie hat Psychologie, Psychopathologie und Linguistik studiert. Bei der Blick-Gruppe betreut sie den Ratgeber zu den Themen Sex, Liebe und Beziehung. Caroline Fux ist zudem Koautorin der Beobachter-Ratgeber «Was Paare stark macht» und «Guter Sex».

Beobachter-Edition

3. Auflage, 2018

© 2016 Ringier Axel Springer Schweiz AG, Zürich

Alle Rechte vorbehalten

www.beobachter.ch

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter

Lektorat: Christine Klingler Lüthi, Wädenswil

Gestaltung und Satz: Rebecca De Bautista

Illustrationen: Luca Bartulović

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

ISBN 978-3-03875-123-6

eISBN 978-3-03875-107-6

Inhalt

Paar-Date – Einleitung	11
Paare, die das Updating praktizieren	13
1 Es ist Zeit für ein Update ...	15
... weil Sie glauben, statt zu wissen	16
... weil Sie die Welt mit anderen Augen sehen als Ihr Partner	17
... weil jeder Mensch sich permanent verändert und entwickelt	18
... weil man nicht oft ungestört erzählen kann	19
... weil wir schrecklich schlecht zuhören können	20
... weil Sie Ihre Gefühle besser kennenlernen	21
Update-Geschichte: Simon und Alexandra	22
... weil eine regelmässige Gesprächsinsel vieles einfacher macht	24
... weil Sie sich damit etwas Einzigartiges ermöglichen	25
... weil es Ihnen Raum gibt, verschieden zu sein	26
2 Updating – so gehts	29
Updating – was ist das?	30
Was das Updating NICHT ist	33
Update-Geschichte: Martina und Roberto	34
Update-Geschichte: Sandra und Ruedi	37
Die zehn Regeln des Updating	38
Update-Geschichte: Leo und Mara	44

3 Willkommen im Praxisteil	47
So gelingt der Einstieg	48
Ich erzähle dir von mir – aber was?	50
15 Ideen für Update-Themen	52
Update-Geschichte: Michaela und Christian	56
Fallen und Stolpersteine	60
Update-Geschichte: Maria und Paul	68
Update-Tipps speziell für Eltern	72
Das Paar-Date-Tagebuch	77
Ihr Update-Tagebuch	80
Die zehn Regeln des Updatings auf einen Blick	106
Weiterführende Literatur	108



Paar-Date – Einleitung

Eine schöne Beziehung gibts nicht gratis. Dessen sind sich heute die meisten Männer und Frauen bewusst. Allzu verbreitet ist die Erfahrung, dass ein Start auf Wolke sieben allein nicht reicht, weil einem ein geschäftiger Alltag und ganz einfach die Aufregungen des Lebens Sand ins Getriebe der Beziehung streuen. Auch die Idee, dass man nur den Richtigen oder die Richtige finden muss und dass dann alles wie von allein läuft, ist nach der einen oder anderen Enttäuschung gekippt worden. Die berühmt-berüchtigte Beziehungsarbeit ist also gefragt. Nur: Wie pflegt man eigentlich eine Beziehung?

«Kommunikation ist wichtig.» Das sagen heute nicht mehr nur die Profis. Und so befassen sich immer mehr Paare mit Kommunikationsregeln: Ich-Botschaften sind gut, Vorwürfe schlecht und Undifferenziertes tabu. Einiges davon soll auch in diesem Buch bestätigt werden. Was bei all den Kommunikationsregeln aber oft fehlt, ist ein Rahmen für Gespräche. Denn selbst Paare mit einer regen, positiven Kommunikationskultur drücken sich oft davor, wenn es darum geht, den Dingen genauer auf den Grund zu gehen. Wenn es darum geht, alles andere hintanzustellen und ohne Abstriche und Ablenkung zuzuhören. Hier setzt dieses Buch an.

Wir sind keine Hellseher

Es gibt viele gute Gründe, als Paar regelmässig wirklich zu reden und wirklich zuzuhören. Der beste ist auch der banalste: weil wir nicht wissen können, was im andern

1. Einleitung

vorgeht. Unsere Innen- und Aussenwelt befindet sich in einem steten Wandel, einer steten Entwicklung. Dass der Partner, die Partnerin darüber nicht automatisch Bescheid weiss, geht bei den Anforderungen eines geschäftigen Alltags und in einer «Das sollte doch eigentlich klar sein»-Haltung vergessen.

Bevor wir Ihnen nun aber die genauen Spielregeln dessen vorstellen, was wir Updating oder Update-Gespräch nennen, erfahren Sie im ersten Kapitel dieses Buches mehr darüber, warum eine Beziehung steten Austausch braucht und warum er der Partnerschaft guttut. Im Kapitel 2 werden dann die genauen Spielregeln des Updating erklärt. Kurz und übersichtlich, damit Sie gleich loslegen und losreden können und dem Lesen gesprochene Worte folgen.

