

ANSPRECHPARTNER

Sabine Kohl (sko)
sabine.kohl@fuldaerzeitung.de
Telefon (0661) 280-309

Lisa Krause (kra)
lisa.krause@fuldaerzeitung.de
Telefon (0661) 280-344

Suria Reiche (sur)
suria.reiche@fuldaerzeitung.de
Telefon (0661) 280-336

Allgemeine Mails an
familie@fuldaerzeitung.de
kinder@fuldaerzeitung.de

RATGEBER UND SERVICE

„Verschwende deine Liebe“

Paartherapeuten geben Tipps für eine erfüllte Beziehung



Die eigene Beziehung sollten Paare gut pflegen. Zum Beispiel, indem sie feste Beziehungszeiten festlegen, die sie dazu nutzen, mit dem Partner etwas Schönes zu unternehmen.
Foto: Jacob Lund/stock.adobe.com/Alexander Mengel/privat/Nadine Buß

Auf der Suche nach Antworten

Die Logik von Kindern ist einfach unschlagbar. Das musste die Schreiberin dieser Zeilen jüngst wieder feststellen, als sie die Kinder einer Freundin zu Bett bringen sollte. „Ihr Erwachsenen seid komisch“, sagte das kleine Mädchen und war auch nicht verlegen, ihre Aussage gleich zu begründen: „Abends sagt ihr, wir sollen ins Bett gehen, obwohl wir noch gar nicht müde sind. Und morgens, wenn wir noch ganz verschlafen sind, holt ihr uns wieder heraus.“ Da wusste auch die „Erwachsene“ keine gescheite Antwort drauf. Hätten Sie eine gewusst?

Ihre Kinder- und Familienredaktion

Koordination fördern und Sinne anregen

FULDA Die Volkshochschule Fulda bietet regelmäßig Eltern-Kind-Turnen an. Geeignet ist der Kurs für Kinder ab 1,5 Jahren. Durch Bewegungen sollen alle Sinne des Nachwuchses angeregt, die Koordination geschult und der Bewegungsdrang gefördert werden. Der nächste Kurs startet am Donnerstag, 9. August, 10 Uhr und endet am Donnerstag, 4. Oktober. Die Kosten betragen 27,60 Euro. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Turnschuhe, Stoppersocken oder Turnschlappchen sowie etwas zu trinken. Statt findet das Eltern-Kind-Turnen im Konrad-Trageser-Haus, Julius-Braun-Straße 1, in Petersberg-Marbach. Weitere Informationen gibt es im Internet. kra

WEB vhs-fulda.de

Fremdsprachen: Die Bedingungen müssen stimmen

REGION Kinder lernen Sprachen viel leichter als Erwachsene. Manche Eltern wollen deshalb, dass ihr Nachwuchs schon früh eine Zweitsprache lernt. Aber: „Quält man Kindergartenkinder mit Dingen, die sie noch nicht verstehen können, erleben sie Lernen als etwas Fremdbestimmtes“, sagt Elsbeth Stern, Professorin für Lernforschung an der ETH Zürich. Dies sei kein guter Start. Besser sei eine angemessene Sprachförderung: Also an etwas anzuknüpfen, was das Kind gerade interessiert. Kinder können eine Zweitsprache fast nebenbei lernen, wenn die Bedingungen stimmen. Wichtig sei der natürliche Kontext – etwa, dass ein Teil der Kinder im Kindergarten aus einer fremdsprachigen Familie stammt. kra

FULDA

Zuerst ist alles rosarot. Dann lernen sich Paare immer besser kennen – und dabei auch, wie sehr sie sich manchmal voneinander unterscheiden. Was sie tun können, um glücklich zu bleiben, darüber wurde Dienstagabend in der Familienschule Fulda gesprochen, geschmunzelt und gelacht.

Von unserem Redaktionsmitglied **NADINE BUB**

„Schatz, geh doch schon einmal an die Fleischtheke und besorg Aufschnitt“, sagt die Frau zu ihrem Mann, als sie im Supermarkt eine Bekannte trifft und sich festquatscht. Im Einkaufswagen landen Schwarzenmaggen und Speck. Die Frau dachte da allerdings eher an Putenbrust – ein Rollenspiel das Dienstagabend anschaulich von den Diplom-Psychologen Katja und Helmut Flecks vorgespielt wurde. Natürlich muss es nicht immer so klischeehaft zugehen. Doch so mancher Teilnehmer der Veranstaltung scheint sich in Szenen wie diesen wiederzufinden zu haben. Und wer kennt es nicht: Schnell neigt man selbst auch dazu, Vorwürfe zu formulieren oder einen



Ludwig Spätling

Streit vom Zaun zu brechen. Eine harmlose Situation kann unter Paaren dann eine Grundsatzdiskussion auslösen.

Frühzeitig Fragen klären

Wie wichtig es ist, richtig miteinander zu kommunizieren, mit Konflikten umzugehen oder gemeinsame Zukunftsvisionen zu haben, verdeutlichte nicht nur das Ehepaar Flecks. Professor Dr. Ludwig Spätling, erster Vorsitzender der Deutschen Familienstiftung sowie ehemaliger Direktor der Frauenklinik des Klinikums Fulda, und Stefanie Gröner, Fachanwältin für Fa-



Stefanie Gröner

milienrecht von der Kanzlei Dr. Kind & Ulrich aus Fulda, wissen, welche Probleme bei einer nicht mehr funktionierenden Partnerschaft aufkommen. Daher sei es besonders wichtig, die eigene Partnerschaft frühzeitig zu reflektieren. Denn: „Statistisch gesehen scheidet jede „nullacht-fünfzehn“-Ehe nach fünfzehn Jahren. Dabei hätte mehr Kommunikation die Ehe retten können“, war sich Gröner sicher. Dass Kommunikation und Haltung der Schlüssel für eine glückliche Beziehung sind, kristallisiert sich schnell heraus.

Daher sollten sich Paare frühzeitig Fragen wie diese stellen: Was sind unsere Ziele in der gemeinsamen Zukunft?,

Wie wollen wir den Haushalt finanzieren? Und: Möchten wir Kinder, wann und wie viele? Seien diese Themen ungeklärt, könnten sie die Beziehung in eine Schiefelage bringen, erklärt das Ehepaar Flecks.

Neben Tipps wie diesen, wurde veranschaulicht, dass die Unterschiede zwischen Mann und Frau sogar eine biologische Ursache haben. Wer sich bislang über seinen Partner geärgert hat, weil er vermeintlich nicht richtig zuhört oder nicht einfühlsam genug ist, der bekommt mit dieser Erklärung vielleicht ein neues Verständnis für ihn, denn: Männer und Frauen nutzen laut Katja und Helmut Flecks ihre Gehirnhälften unterschiedlich.

Bei Frauen seien die rechte und linke Gehirnhälfte besser vernetzt. Dadurch hätten sie vieles im Kopf, beispielsweise den Geburtstag der Schwiegermutter. Sie würden prozessorientierter denken. Männer hingegen könnten leichter eine Entscheidung treffen, weil sie fokussierter wären. Das liege daran, dass hauptsächlich eine Hirnhälfte in Aktion sei.

Weder das eine noch das andere sei besser oder schlechter. Dahinter stecke lediglich ein evolutionsbedingter Grund: Frauen mussten die Emotionen ihres Neugeborenen ablesen können, während sich Männer bei der Jagd fokussieren mussten.

Damit Paare glücklich bleiben, bedarf es jedoch mehr als nur Verständnis für den anderen. Eine Beziehung sollte gut gepflegt werden, betonten die Experten. „Verschwende deine Liebe“, riet Katja Flecks. Auch Tipps wie ein Anerkennungstagebuch für Paare oder feste Beziehungszeiten für Unternehmungen seien schön, um dem Partner Wertschätzung entgegenzubringen. Dafür bekamen die Teilnehmer sogar eine „Schmankerl-Box“ mit auf den Weg. Diese können sie mit kleinen Zetteln füttern, auf denen Wünsche stehen, die sie sich mit ihrem Partner erfüllen möchten, wie etwa: „Einmal mit dir schön essen gehen.“

TERMIN

Der nächste Infoabend „Zusammen glücklich bleiben!“ findet Dienstag, **11. September** statt. Los geht es um 18.30 Uhr in der Familienschule Fulda. Anmeldung unter Telefonnummer (06 61) 93 38 87 2 oder per Mail. Die Teilnahme ist kostenfrei; Spenden sind willkommen.

MAIL info@familien-schule-fulda.de

WEB familienschule-fulda.de/

Manchmal setzt der Verstand aus

Katja und Helmut Flecks über Verbindlichkeiten, Rituale und Streitereien

FULDA

Fachwissen und eigene Erfahrungen – diesen Wissensschatz nutzen die Diplom-Psychologen Katja und Helmut Flecks von der Fuldaer Praxisgemeinschaft für Psychotherapie Osthessen, um Paaren praktische Tipps zu geben. Das Ziel: Zusammen glücklich sein und es bleiben.

Von unserem Redaktionsmitglied **NADINE BUB**

„Zusammen glücklich bleiben“ – So lautet der Titel der Infoveranstaltung. Können Sie drei Punkten nennen, die dafür wichtig sind?

Katja Flecks: „Die Tür für Trennung ist zu! Damit will ich sagen, dass Paare Verbindlichkeit schaffen sollten, um Krisen besser bewältigen und zusammen durchs Nadelöhr gehen zu können. Erst wenn es für beide keine Option ist zu gehen, kann eine tiefe Vertrauensbasis entstehen.“

DREI FRAGEN

Helmut Flecks: „Der Partner sollte immer an erster Stelle stehen – und somit vor den eigenen Kindern, der Unabhängigkeit oder der Freiheit. Außerdem wichtig ist die begeisterte Anerkennung für die Unterschiede zwischen Mann und Frau.“

Haben Sie als Paar bestimmte Rituale, um ihre Beziehung zu pflegen?

Katja Flecks: „Ja, wir trinken am Wochenende immer zusammen Kaffee im Bett und geizen nicht mit den Worten „Ich liebe dich“.“

Helmut Flecks: „Außerdem gehen wir auch einmal in der Woche zusammen zum Yoga und anschließend essen.“

Und wenn doch einmal ein Streit zu eskalieren droht: Was raten Sie Paaren in solch einer Situation?

Helmut Flecks: „Durch einen Streit produziert der Körper das Stresshormon Kortisol. Ist man in Rage, können Partner den Streit nicht mehr lösungsorientiert angehen. Der Verstand setzt aus. Wir raten daher, eine Pause einzule-

gen und das Streitthema beispielsweise am nächsten Tag zu klären. Das Hormon braucht nämlich mindestens acht Stunden, um sich abzubauen. Länger als etwa 48 Stunden sollten

Paare aber nicht warten – denn dann wissen sie oft nicht mehr, um was es ging.“

WEB psychotherapie-osthessen.de/index.php/team

