

**Die Fragen stellte eine Journalistin von zeit-online zwei Paaren, die an paarlife-Kursen teilgenommen hatten:**

1. Was hat sich für Sie verändert durch das Paartraining?
2. Wie hat das Ihre Beziehung beeinflusst?
3. Was hat sie dazu motiviert, dieses Training zu machen?
4. Würden Sie das Training jederzeit wieder machen bzw. es weiterempfehlen?

**Paar 1**

**Chantal Marti, 38 Jahre alt, Mutter, Hausfrau, kfm. Angestellte, dipl. Masseurin**  
**Stefan Marti, 39 Jahre alt, Industriemeister, Bereichsleiter Laserbearbeitung**

„Die Paarseminare (jeweils ein Wochenende (einmal ohne und einmal mit Übernachtung, was noch schöner und intensiver war (Erholungseffekt!)) besuchten wir im 2006 und 2008, ein Paarabend mit Nachtessen im 2009, was wir dieses oder nächstes Jahr wieder machen möchten. Wir sind seit 1991 zusammen und seit 1996 verheiratet.“

**Chantal Marti**

**1. Was hat sich für Sie verändert durch das Paartraining?**

1. Habe mich persönlich besser kennengelernt. Kann besser zwischen persönlichem und paarbezogenem Stress unterscheiden. Reagiere bei Problemen früher und versuche mich meinem Partner mitzuteilen.

**2. Wie hat das Ihre Beziehung beeinflusst?**

2. Habe mehr Toleranz und Verständnis für meinen Partner, dadurch haben wir eine bessere Kommunikation und mehr Geduld gemeinsam Probleme zu besprechen und anzugehen. Es ist uns bewusst, dass unsere Beziehung gepflegt werden will.

**3. Was hat sie dazu motiviert, dieses Training zu machen?**

Schwere Identitätskrise und Erschöpfungsdepression nach dem dritten Kind. Fühlte mich von meinem Partner vernachlässigt und unverstanden.

**4. Würden Sie das Training jederzeit wieder machen bzw. es weiterempfehlen?**

Unbedingt! Ich bin überzeugt vom Nutzen solcher Kurse. Man kann nur gewinnen und sich auch persönlich weiterentwickeln, was zu mehr Freude und Gelassenheit im Leben und in der Partnerschaft führt. Für uns ist es wichtig, weiterhin an unserer Beziehung zu arbeiten. Man wird sensibler und aufmerksamer gegenüber sich und seinem Partner. Eine wertvolle Investition.

**Stefan Marti**

**1. Was hat sich für Sie verändert durch das Paartraining?**

Das Bewusstsein, dass man die Beziehung pflegen muss. Immer wieder Gespräche führen, Probleme ansprechen und gemeinsam Lösungen suchen.

**2. Wie hat das Ihre Beziehung beeinflusst?**

Positiv. Es hat unsere Beziehung gefestigt und gibt einem einen guten Untergrund, wenn es mal nicht so gut geht.

**3. Was hat sie dazu motiviert, dieses Training zu machen?**

Meine Frau. Nach dem ersten Training war ich sehr positiv überrascht. Nicht nur vom Training, sondern auch wegen den Begegnungen und Diskussionen mit anderen Paaren.

**4. Würden Sie das Training jederzeit wieder machen bzw. es weiterempfehlen?**

Ja, ich würde wieder einen Kurs machen mit meiner Frau. Ich würde dieses Training jedem Paar weiter empfehlen und zwar nicht erst dann, wenn es zu spät ist.

## **Paar 2**

**Heidi Kruegel Flury, 54 Jahre alt, Eventorganisatorin, Geschäftsleiterin**

**Markus Flury-Kruegel ist 56 Jahre alt, Architekt Spitalbau**

**„verheiratet seit 1998, ein Paar seit 1996, kennengelernt 1994, Grundkurse 1996/1997 im Rahmen der Langzeit-Forschungsarbeit “Unter Kontrolle“ bis 2006, letzter Kurs 2008“**

**Dieses Paar hat die Fragen gemeinsam beantwortet.**

### **1. Was hat sich für Sie verändert durch das Paartraining?**

Man(n) hat gelernt sich zu öffnen, besser auf den Partner einzugehen, zuzuhören, zuzuschauen (auf non-verbale Informationen zu achten). Über alles, wirklich alles, zu reden, was einem beschäftigt, bedrückt, dem Partner Hilfe anbieten, aber nicht aufzudrängen. Spüren, wenn der andere Ruhe, Distanz, Nähe braucht und dann ggf. selbst zurückzustehen.

### **2. Wie hat das Ihre Beziehung beeinflusst?**

Die Beziehung ist tiefer, man versteht einander besser, vor allem auch non-verbal, der Umgang ist immer von Respekt geprägt. Da durch das Training die Kommunikationsregeln richtiggehend automatisiert sind, werden Probleme zeitnah ausdiskutiert und dann als erledigt abgelegt (und nicht immer wieder hervorgekramt, um dem Partner was vorzuwerfen). Ziel ist es jeden Tag Tabula rasa zu haben und den neuen Tag möglichst unbelastet zu beginnen (was aber natürlich auch nicht immer gelingt).

### **3. Was hat sie dazu motiviert, dieses Training zu machen?**

Beide hatten wir eine gescheiterte Ehe hinter uns und wollten so was nicht noch mal erleben. Um die gemachten Fehler nicht zu wiederholen, haben wir uns schon am Anfang unserer Beziehung auf ein entsprechendes Inserat gemeldet und einige Kurse und Trainings besucht; gleichzeitig haben wir am Forschungsprojekt teilgenommen, welches über 10 Jahre dauerte und immer wieder Befragungen (textlich, Video, usw.) beinhaltete. Damit haben wir uns „Werkzeuge“, wie z.B. eben die Kommunikationsregeln, Umgangsmöglichkeiten mit Stress, Reflektieren usw. angeeignet, um auch in angespannten Situationen mit Respekt und Toleranz miteinander umzugehen. Dies hilft uns nicht wieder in alte Muster zurückzufallen.

### **4. Würden Sie das Training jederzeit wieder machen bzw. es weiterempfehlen?**

Aber sicher! Unser letzter „Wiederholungskurs“ liegt auch erst 2 Jahre zurück. Wir wollten mal wieder nachschauen, ob wir noch was besser machen können: Nichts ist schwieriger als die Kommunikation zwischen Menschen, das zeigt sich uns ja täglich und überall. Wir haben zwar sprechen gelernt, aber Kommunizieren ist ganz was anderes und Verstehen, was der andere meint erst recht. Da ist es ganz gut, wenn das mal jemand von aussen betrachtet.