

# Schenk ich dir: Zeit zum Reden

Idee eines Familienberaters aus dem Bistum wird zur bundesweiten Aktion

**PASSAU.** Manchmal sind es die praktischen Ideen, die uns weiterbringen. So eine hatte Ehe-, Familien- und Lebensberater Rainer Weißl. Aus der Idee wurde eine bundesweite Aktion des Bundesverbands katholischer Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V. anlässlich seines 50-jährigen Bestehens. Dem Bundesverband gehören etwa 700 Beraterinnen und Berater an. Etwa 100.000 Frauen und Männer suchten bei diesen Beratungsstellen im vergangenen Jahr Unterstützung, um ihre Partnerschaft intensiver zu gestalten, Ehekrisen zu bewältigen oder nach Lösungen für Lebensprobleme zu suchen.

Was brauchen Paare in einer Beziehung? Das Gespräch. Die Notwendigkeit von Gesprächen in einer Ehe oder Partnerschaft bezweifelt niemand. Schnell tauchen aber in Paargesprächen unangenehme Gefühle auf, so dass man, ohne es zu wollen, den anderen unterbricht und etwas richtig stellt oder Vorwürfe macht.

Die Herausforderung besteht zunächst einmal darin, einander ausreden zu lassen, selbst wenn das Gesagte aus eigener Sicht nicht richtig ist. Dazu hat Rainer Weißl aus der Erfahrung der Paarberatung ein kleines Ritual entwickelt. Wie funktioniert dieses Gesprächsritual?

Jedes Ehepaar vereinbart einmal im Monat ein Paargespräch nach dem Motto: „Schenk ich dir: Zeit zum Reden – Ich höre dir zu.“ Die Spielregel besteht darin, dass jeder Partner erst einmal fünf Minuten Redezeit hat. Eine Eieruhr wird in



*Kleine Kärtchen, große Wirkung: Mit diesen Visitenkarten möchten die Ehe- und Familienberater die Gesprächskultur verbessern.* Foto: Weißl

die Mitte gestellt und auf fünf Minuten eingestellt. Der Redende kann sich öffnen, weil er Raum hat und der Zuhörer kann zuhören, weil er weiß, dass er anschließend genauso lang reden kann. Man kann dieses Fünf-Minuten-Ritual auch einige Male wiederholen, bevor es in ein normales Gespräch übergeht. Paare, die diese Gesprächsform praktizieren, berichten, dass sie offener und wertschätzender reden und dass auch schwierige Themen in einer guten Atmosphäre besprochen werden können. Diese fünf Minuten Zeit, in der ein Partner zuhört, während der andere redet, kann Neues in der Partnerschaft anstoßen, kann dazu beitragen, dass man sich näher kommt, sich wieder besser versteht. Das ist kein großer zeitlicher Auf-

wand, bringt aber eine große Wirkung. Diese Aktion ist aber nicht nur etwas für Paare. Als Anregung und Erinnerung ist sie für jedermann gedacht, da man in jedem guten Gespräch einander zuhören und ausreden lassen sollte.

Damit man sich an dieses Ritual erinnert, hat der Bundesverband Visitenkärtchen drucken lassen. Auf der Innenseite der Visitenkarten sind Gesprächsregeln für Zuhörer und Sprecher eine zusätzliche Anregung, dass die 5-Minuten-Gespräche gelingen können. Die Visitenkarten sind zu beziehen über die Geschäftsstelle des Bundesverbandes. Eine ausführliche Anleitung des Rituals sowie die Bestellmöglichkeiten sind unter der Homepage [www.bv-efl.de](http://www.bv-efl.de) zu finden.

red ■