

## «Ich und Du, was Paare stärkt und nährt»

Eindrücklicher Vortrag des Elternforums Untersee und Rhein am vergangenen Donnerstag in Berlingen



Susanna Vogel-Engeli, eine lebenserfahrene Gastreferentin, Coach und Beraterin am Elternforum Untersee und Rhein.

(mme) Zum Vortrag «Ich und Du – Was unsere Beziehung stärkt und nährt» von Susanna Vogel-Engeli, Life- und Transformations-Coach von respektvoll.ch lud das Elternforum Untersee und Rhein vergangenen Donnerstag ins Forum der Unterseehalle Berlingen ein. Vorstandsmitglied Nadine Köstli begrüßte zu diesem Anlass rund 30 Interessierte und insbesondere, dass so viele Männer daran teilnahmen, was eher selten der Fall ist. Sie nutzte auch die Gelegenheit für einen Aufruf im Elternforum mitzumachen, wer also interessiert ist, darf sich gerne bei ihr melden.

Zu Beginn des Referats las Susanna Vogel-Engeli aus der Hochzeitseinladung ihres Patenkindes folgende Zeilen vor: «Ich sage <Ja> zu dir, zu allem, was zu dir gehört und <Ja> zu uns, zu allem was geschehen ist und zu allem, was noch kommen mag». Dieses «Ja» stellte zugleich das Motto des Abends dar, eine Beziehung und Liebe braucht Pflege von Anfang an, denn die «Wolke 7» zieht irgendwann vorbei. Eine Partnerschaft erlebt im Verlaufe der Zeit diverse Wellenbewegungen, alles andere entspricht nicht der Realität. Umso wichtiger ist, sich selbst einzugestehen, dass diese Wellenbewegungen einfach dazu gehören, vor allem das Bewusstsein, warum diese Welle auch mal nach unten gehen kann und entsprechend den Grund dafür zu erkennen.

Sie lud die Interessierten dazu ein, den Rucksack «Partnerschaft» zu ergänzen und zu einem interaktiven Austausch. Als Mutter von drei erwachsenen Kindern und als Ehefrau mit über

40 Jahren Erfahrung erläuterte sie glaubhaft, dass sie alles, was in diesem Vortrag zu vernehmen ist, auch selbst erfahren hat. Es ist ihr ein Anliegen, dass sie unter dem Begriff «Partnerschaft» nicht nur die klassische Männlein-Weiblein-Beziehung betrachtet, sondern selbstverständlich auch gleichgeschlechtliche Partnerschaften. Auch sie freute sich, dass viele männliche Teilnehmer anwesend waren, das sei gemäss ihrer Erfahrung als Referentin eher selten, warum auch immer. Die Verantwortung, dass eine Partnerschaft «knusprig und knackig» bleibt, liegt in jedem Fall bei beiden Partnern.

### Liebe braucht Zeichen

Zeichen für ungestörte Qualitätszeit miteinander, für Zärtlichkeit und gegenseitige Unterstützung und auch für sichtbare Zeichen. Dabei ist aber die Selbstfürsorge nicht zu vernachlässigen, denn sie ist eine wichtige Basis für eine gute Beziehung und eine Partnerschaft kann nur präsent gelebt werden, wenn «ich» der wichtigste Mensch in meinem Leben bin. Dies hat keinen egoistischen Touch, sondern vielmehr sollte jeder sich bewusst darüber sein, was Kraft im Alltag gibt, welche Tankstellen regelmässig anzupflegen sind, woran merke ich, wenn ich mich unter Druck oder gestresst fühle und wie kann ich mich wieder beruhigen und entspannen. Im interaktiven Zusammentragen von Bedürfnissen in der Partnerschaft zeigte sich, was unter den Teilnehmenden wichtig erscheint: Harmonie, Ehrlichkeit, Humor, Vertrauen, Respekt, Wärme, Abenteuer, um nur ein paar wenige aus einem grossen Sammelsurium zu nennen. Sehr vieles kann von aussen eine Partnerschaft beeinträchtigen. Kinder und Schule, Beruf, Medien, Schicksale, viele Termine, Hobby, Finanzielles, Wohnsituation etc. und deshalb ist es sehr wichtig, die Kraftquellen einer Partnerschaft zu erkennen. Was schätze ich an unserer Partnerschaft? Was gibt uns immer wieder Halt und Kraft? Was liebe und schätze ich an meinem/r PartnerIn? Eine Liebe braucht Zeichen, Zeichen, die ankommen. Also wie zeige ich meine Liebe und Zuneigung? Eine Kommunikation auf Augenhöhe ist dabei unabdingbar, ein regelmässiger «Wetterbericht» gibt Verbindung und ermöglicht Qualitätszeit.

### Das Rad des Lebens

Immer wieder über die Bedürfnisse sprechen, denn oft ist man im Alltag gefangen mit dem, was uns nicht gut tut und entsprechend negativ von aussen auf eine Partnerschaft einwirkt. Wie geht es mir in Bezug auf einzelne Lebensbereiche, welche Gefühle und Bedürfnisse habe ich und wo wünsche ich mir Veränderungen? Ein Tipp für die Kommunikation miteinander: eine Redezeit von maximal zehn Minuten vereinbaren. Der/die eine hört zu, ohne zu unterbrechen, der/die andere erzählt. Danach Rollenwechsel und abschliessend eine Rückmeldung: Das hat mich bewegt, das war neu für mich oder darüber möchte ich mehr erfahren.

Der Abend hat den geplanten zeitlichen Rahmen von zwei Stunden etwas überzogen, es wurde rege ausgetauscht und Susanna Vogel-Engeli gab abschliessend den Tipp mit auf den Weg: Lebe das vor, was du vom Gegenüber erwartest.