

Wege aus dem Beziehungsstress

Paare können lernen, mit belastenden Situationen konstruktiv umzugehen

Paare können lernen, mit belastenden Situationen konstruktiv umzugehen

Je offener sich ein Paar austauschen kann, je kompetenter es Probleme löst und je besser es mit Stresssituationen umgeht, desto zufriedener ist es.

Seit genau 20 Jahren wird hierzu das Kommunikationstraining „Ein Partnerschaftliches Lernprogramm“ (EPL) angeboten, welches vom Institut für Kommunikationstherapie München entwickelt wurde und von kirchlichen Trägern auch in der Region durchgeführt wird. Im EPL lernen die Paare, grundlegende Kommunikations- und Problemlösefähigkeiten zu verbessern. Ziel ist, in kritischen Situationen, eine offene und faire Verständigung zu etablieren. Das

Warum enden so viele Paare unglücklich miteinander, obwohl ihre gemeinsame Geschichte so glücklich begonnen hat? Langzeitstudien belegen, dass gerade die Art und Weise der Kommunikation entscheidend ist für den Verlauf einer Partnerschaft. Langzeitstudien belegen, dass gerade die Art und Weise der Kommunikation entscheidend ist für den Verlauf einer Partnerschaft.

Programme nimmt sich auch der Themen Sexualität, Glaube und Wertvorstellungen an.

Neue Erkenntnisse

Der Schweizer Paarforscher Prof. Bodenmann konnte jedoch nachweisen, dass gute Kommunikationskompetenz unter Stress zusammenbricht. Zersetzend für die Beziehung ist vor allem andauernder Alltagsstress, der nicht bewältigt wird. Stress erzeugt physischen und psychischen Druck. Wir benötigen viel Energie, um die Belastungen zu bewältigen. Dadurch steht weniger Aufmerksamkeit für Partnerschaft und Familie zur Verfügung.



Paare können lernen, ihre Beziehung dauerhaft lebendig zu halten.

Die Ergebnisse von Bodenmanns Forschertätigkeit flossen in das Stressbewältigungstraining für Paare mit Namen „Paarlife“ ein, dessen Wirksamkeit in mehreren Untersuchungen belegt werden konnte. Bereits ein Wochenendkurs verbessert demnach die Beziehung nachhaltig.

Erstmals in Bayern

Erstmals werden Paarlife-Kurse zur Stressbewältigung nicht nur in der Schweiz, sondern auch in Bayern angeboten. Der aus Sulzbach-Rosenberg stammende Diplom-Psychologe Reimer Bierhals sowie seine beiden Bamberger Kolleginnen Stefanie Linz und Ute Nester gehörten zum ersten Ausbildungsjahrgang für Paarlife-Trainer in Deutschland.

KURSE FÜR PAARE

Paarlife: 23./24. 5. und 10./11.10. 2009 in Selb, Tagungshotel Haus Silberbach; 20./21.6.2009 in Lichtenfels, Abtei Maria Frieden in Kirschletten.
Anmeldung für alle Kurse: Tel. 0951/3017797 oder 2972852, Mail: info@paarlife-bayern.de.

Weitere Informationen: www.paarlife.de

EPL: 15. - 17.5.2009 in Perasdorf-Kostenz, Tagungshaus. Anmeldung: Elternschule KEB Regensburg, Tel. 0941/5972253, E-Mail: elternschule@keb-regensburg-stadt.de

1. - 8. 8. 2009 in Bad Alexanderbad, Evangelisches Tagungs- und Bildungszentrum: „EPL-Familienwoche“
Anmeldung: AfG Nürnberg, Tel. 0911/4316223, E-Mail: familienarbeit@afg-elkb.de

13. - 15.11. 2009 in Spindlhof, Tagungshaus. Anmeldung: Elternschule KEB Regensburg, Tel. 0941/5972253.

20. - 22.11. 2009 in Amberg, Sozialpsychiatrisches Zentrum, Anmeldung: Evangelisches Bildungswerk Amberg/Sulzbach-Rosenberg, Tel. 09621/496260, E-Mail: info@ebw-amburg.de. Weitere Informationen: www.epl-kek.de

Der Neue Tag | Amberger Zeitung, Sulzbach-Rosenberger Zeitung, Fr. 18.5.2009 Seite „Kind und Familie“