

Input rettet Ihre Beziehung

- Wie das Auto den regelmässigen Service, so braucht auch jede Paarbeziehung ein regelmässiges Investment, sagt Guy Bodenmann, der profilierteste Paarforscher der Schweiz. Die Radiosendung Input trifft ein junges Paar, das den Weg zur krisensicheren Liebe übt und verrät, warum das Auswechseln von Partnern selten gewinnbringend ist.

Auftrag

Teilen Sie die Klasse in drei Gruppen (A, B, C) auf.
Die Gruppen arbeiten in drei getrennten Zimmern.



Schweizer Radio
und Fernsehen

Hören Sie sich den Ihrer Gruppe zugeteilten Ausschnitt aus der Radiosendung Input an und beantworten Sie die entsprechenden Fragen schriftlich. Sie dürfen die Sendung jeweils unterbrechen, um die Fragen zu beantworten bzw. untereinander zu diskutieren.

<http://www.srf.ch/player/radio/input/audio/input-rettet-eure-beziehung?id=8ec2c621-22e3-4bed-9d30-a36e127838fb>

| | Gruppe A | Gruppe B | Gruppe C |
|---------|-----------------|------------------|---------------|
| Minuten | Beginn bis 18 | 14 bis 32 | 29 bis Ende |
| Fragen | 1 bis 6; 21; 22 | 6 bis 14; 21; 22 | 14 bis 21; 22 |

Zeit:
30 Minuten

Anschliessend klären Sie Fragen im Klassenverband.

Bilden Sie drei neue Gruppen.
- Gruppe 1 besteht aus Vertreter/innen von A, B und C,
- Gruppen 2 und 3 ebenso.
- Verteilen Sie sich wieder auf drei Zimmer.
- Vertreter/innen von A geben ihre Lösungen der Fragen 1–6 bekannt, Vertreter/innen von B ihre Lösungen der Fragen 6–14, Vertreter/innen von C ihre Lösungen der Fragen 14–20

Zeit:
25 Minuten

Klären Sie die Fragen 21 und 22 im Klassenverband.

Fragen und Aufträge

- «Gleich und Gleich gesellt sich gern.» «Unterschiede ziehen sich an.»
Welches dieser beiden Sprichwörter ist eher Voraussetzung für eine lang andauernde Beziehung?
Begründen Sie.

2. Je grösser die Verliebtheit zu Beginn einer Beziehung, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass diese Beziehung gut gelingt.
Stimmt diese Behauptung? Begründen Sie.

3. Man geht mit niemandem anderen so garstig um wie mit dem eigenen Partner oder der eigenen Partnerin.
Was löst diese Tatsache bei Ihnen aus?

4. Was sind die häufigsten Streitthemen in Beziehungen?

5. Erklären Sie den Begriff Verstärkererosion in ganzen Sätzen und geben Sie zwei konkrete Beispiele, wie sich die Verstärkererosion im Beziehungsalltag zeigt.

6. Wie wirkt sich Stress auf eine Beziehung aus?

7. Eine Person schildert ein Problem, beispielsweise eine Auseinandersetzung mit dem Chef.
Reaktion des Partners/der Partnerin: «Ist doch nicht so schlimm.»
Beurteilen Sie diese Reaktion und begründen Sie.

8. Wie wäre die richtige Reaktion?

9. Erklären Sie den Begriff Eskalationsfälle an einem konkreten Beispiel und nennen Sie die Folgen davon.

10. Wo erlernt man primär sein Streitverhalten, seine Streitkultur?

11. Wie beeinflussen TV-Serien das Streitverhalten?

12. Was ist wichtig bei Streitgesprächen? (in Stichworten)

13. Nebst Gesprächen gibt es noch zwei weitere lohnende Investments in eine Beziehung. Nennen und erklären Sie diese.

14. Im Alter von 30 bis 40 Jahren hat man die Ausbildung abgeschlossen, widmet sich seiner beruflichen Karriere und gründet dann oft eine Familie. Aufgrund all dieser grossen Herausforderungen fehlt einem Paar oft die Zeit füreinander. Wie soll gemäss Guy Bodenmann dieser Missstand behoben werden?

15. Als Alternative zum Paartraining gibt es auch die Trennung oder Scheidung. Da wird oft eine Kosten-Nutzen-Analyse der Beziehung gemacht. Worin bestehen die Kosten, worin der Nutzen einer Beziehung?

16. Nennen Sie Barrieren für eine Trennung. (in Stichworten)

17. Ein Beschleuniger für eine Trennung ist ein neuer Partner oder eine neue Partnerin. Was sagt die Wissenschaft dazu? Begründen Sie Ihre Antwort.

18. Jeder Mensch hat seine Vorzüge und seine Schwächen. Erstere nimmt der Partner überwiegend zu Beginn einer Partnerschaft wahr, letztere je länger die Beziehung dauert. Wie soll man damit umgehen?

19. Weshalb sind viele Beziehungsratgeber in Buchform aus Sicht der Forschung umstritten?

20. Wie viel Prozent der Bevölkerung träumen von einer stabilen Beziehung?

21. Füllen Sie die untenstehende Tabelle aus.

Lesen Sie dazu im Lehrmittel «Aspekte der Allgemeinbildung»
im Kapitel Sprache und Kommunikation unter «Konflikte»
die Informationen dazu.

| Was hemmt die Konfliktlösung? | Was fördert die Konfliktlösung? |
|-------------------------------|---------------------------------|
| | |

22. Was nehme ich persönlich aus dieser Unterrichtssequenz mit?
