

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 Eskalationsfalle 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»
oder «Staat/Volkswirtschaft/Recht» jeweils auf der Seite 377
die Informationen dazu.



Was hemmt die Konfliktlösung?	Was fördert die Konfliktlösung?

22. Was nehme ich persönlich aus dieser Unterrichtssequenz mit?

Input rettet Ihre Beziehung



Radiosendung

Fragen und Aufträge

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

«Gleich und Gleich gesellt sich gern.»: Grosse Unterschiede sind zwar zu Beginn einer Beziehung spannend, die Reibungsflächen sind jedoch auf Dauer viel grösser.

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

Diese Behauptung stimmt nicht. Der Beginn einer Beziehung, die Verliebtheit, ist kein Garant für das Gelingen.

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

Individuelle Antworten wie: Diese Tatsache ist erschreckend und stimmt einen traurig.

4. Was sind die häufigsten Streitthemen in Beziehungen?

Alltagsthemen: Geld, Sex, Auto fahren, Herkunft, Familie des Partners, Haushalt usw.

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

Verstärkererosion: Zu Beginn investiert man sehr viel Energie in eine Beziehung, um den Partner oder die Partnerin zu erobern. Diese Energie nimmt mit zunehmender Beziehungsdauer jedoch ab. Beispiele: Schimpfwörter statt Kosewörter, Stirnrunzeln statt Küsse, Desinteresse statt Zuwendung

6. Wie wirkt sich Stress auf eine Beziehung aus?

Stress ist Gift für eine Beziehung; auch der Stress, der von aussen kommt, wie z.B. die Belastung am Arbeitsplatz.

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 geben Sie dafür eine Begründung.

Das ist eine völlig falsche Reaktion! Für denjenigen, der das Problem schildert, ist das Problem eben schlimm. Nachdem eine negative Erfahrung gemacht wurde, folgt nun zu Hause gleich nochmals eine.

8. Wie wäre die richtige Reaktion?

Man sollte zuerst nachfragen, was genau passiert ist. Damit zeigt man Interesse am Problem des Partners bzw. der Partnerin (Interesse niemals vorspielen).

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

Eskalationsfalle: Er (B) sitzt gemütlich auf dem Sofa. Sie (A) will ins Kino.

Gesprächsverlauf: A: fragt positiv, B reagiert nicht oder negativ; A fragt neutral nochmals nach, B reagiert nicht; A wird negativ/energisch, B lenkt irgendwann ein.

Fazit für A: Ich muss nur genug negativ sein, dann bekomme ich, was ich will.

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

Man lernt von seinen Eltern streiten.

11. Wie beeinflussen TV-Serien das Streitverhalten?

Kurze und heftige Streite kommen beim Publikum besser an als positive, konstruktive Streitkulturen. Man übernimmt das Streitverhalten seiner Idole.

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

sachlich und anständig bleiben, keine Kraftausdrücke verwenden, Ich-Botschaften statt Du-Botschaften geben

13. Nebst Gesprächen gibt es noch zwei weitere lohnende Investments in eine Beziehung.

Nennen und erklären Sie diese.

- Zeichen setzen: Geschenke, Brieflein, kleine Aufmerksamkeiten, Verwöhnungen im Alltag (Kaffee ans Bett bringen, eine Rose schenken, Komplimente machen)
- Miteinander aktiv Zeit verbringen; siehe Frage 14
- 5:1-Formel: 1 Boshaftigkeit durch 5 Nettigkeiten kompensieren

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

- Paarzeit gehört in die Agenda; ein bis zwei Abende pro Woche
- Nicht gemeinsam Fernsehen, sondern emotionales Zusammensein erleben

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?

Kosten: Zeitaufwand, weniger Freiheit, Geld, Rücksichtnahme, Konflikte, zeitweise Langeweile

Nutzen: emotionale Sicherheit, Vertrauen, Zärtlichkeit, Intimität, Liebe, materielle Sicherheit, Familiengründung

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

Barrieren für eine Trennung: gemeinsames kleines Kind, gemeinsames Wohneigentum, wenig Selbstwertgefühl, man findet sich selber wenig attraktiv, Chancen auf dem Partnermarkt sind eingeschränkt

17. Ein Beschleuniger für eine Trennung ist ein neuer Partner bzw. eine neue Partnerin.

Was sagt die Wissenschaft dazu? Begründen Sie Ihre Antwort.

Aus Sicht der Wissenschaftler ist das keine geeignete Idee: Jeder neue Partner erhöht das Scheidungsrisiko um 10%. Bis man wieder Vertrauen und Geborgenheit aufgebaut hat, muss man erneut sehr viel in die neue Beziehung investieren.

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

Wie soll man damit umgehen?

Es ist Kopfsache, Gegensteuer zu geben. Man muss die Bereitschaft entwickeln, den andern weiterhin bzw. wieder in einem positiven Licht zu sehen.

Nachsicht und Humor sind diesbezüglich sehr hilfreich.

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

Meistens werden bei Ratgebern Beobachtungen von ein paar Einzelfällen geschildert. Aus Sicht der Forschung ist dies umstritten. Einzelfälle bleiben Einzelfälle und können nicht verallgemeinert werden.

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

90%

21. Füllen Sie untenstehende Tabelle aus.

Was hemmt die Konfliktlösung?	Was fördert die Konfliktlösung?
<ul style="list-style-type: none">• Konflikt nicht ansprechen• behaupten, es gibt gar keinen Konflikt• Gegenangriff• Rückzug in die Resignation• Du-Botschaften verwenden	<ul style="list-style-type: none">• Problem ernst nehmen• zuhören• Humor zeigen• sich auf ein Thema beschränken• Kompromisse suchen• wohlthuender Abschluss• Ich-Botschaften verwenden