

# Das wichtigste Geschenk zum Valentinstag

*Liebe ist Kommunikation - und die lässt sich nachweislich trainieren*

Die Liebe besteht in einer Kommunikation von beiden Seiten, sagt schon der heilige Ignatius. Und für den Anfang einer Partnerschaft gilt das auch ganz selbstverständlich. Frisch Verliebte verstehen sich wie blind. Doch für nicht wenige Paare gilt zu oft auch, dass sie sich über die Jahre auseinander leben und auseinander reden und dann kaum noch zusammen schweigen können.

Anhand der Art und Weise wie Paare miteinander reden - so hat die Partnerschaftsforschung festgestellt - kann mittlerweile mit 90-prozentiger Sicherheit vorhergesagt werden, ob das Paar sich später einmal trennen und scheiden lassen wird. Heute weiß man, dass Attraktivität, Sex-Appeal, Intelligenz oder Status nicht ausreichen, um längerfristig eine Partnerschaft glücklich und stabil zu halten. Nicht die Paare sind längerfristig glücklich, die mit den besten Trümpfen gestartet sind, sondern diejenigen, welche einige ‚Kompetenzen‘ besitzen und die Notwendigkeit spüren, ihre Liebe zu pflegen.

Auf einer bundesweiten Studententagung anlässlich des 20-jährigen Jubiläums des Kommunikationstrainings ‚Ein partnerschaftliches Lernprogramm, EPL‘ Anfang Februar machten die bekannten Paarforscher Professor Dr. Klaus Schneewind



*Verliebt zu sein ist schön, aber nicht alles. Um eine Partnerschaft langfristig glücklich und stabil zu halten, spielt Kommunikation eine wichtige Rolle.*  
Foto: Becker

und Professor Kurt Hahlweg auf diesen Zusammenhang aufmerksam. Damit eine Partnerschaft längerfristig gut funktionieren und Glück und Erfüllung bringen kann, braucht es vor allem folgende Kompetenzen: eine angemessene Kommunikation und eine adäquate Konflikt- und Stressbewältigung.

Diese Kompetenzen liegen dem einen oder der anderen mehr oder weniger. Das Wichtigste aber: sie sind erlernbar! Je besser Partner für sich und beide zusammen diese Kompetenzen aufweisen, desto günstiger die Partnerschaftsqualität, der

Verlauf der Partnerschaft und desto geringer das Scheidungsrisiko. Diesen Zusammenhang belegt eine auf der Tagung erstmals veröffentlichte 11-Jahresstudie, nach der Paare, die einmal an einem EPL-Kurs teilgenommen haben, nur eine halb so große Scheidungsrate aufweisen wie eine Kontrollgruppe.

EPL trainiert effektiv die Kompetenzen, auf die eine Partnerschaft angewiesen ist. Nicht von ungefähr engagiert sich die Kirche seit 20 Jahren für präventive Gesprächstrainings für Paare. Die Kirche muss „bessere und intensivere Programme zur Ehevorbereitung entwickeln und fördern, um die Schwierigkeiten möglichst zu beseitigen, mit denen so viele Ehen zu ringen haben, vor allem aber auch, um die Bildung und das Heranreifen von geglückten Ehen positiv zu unterstützen“, heißt es bereits in der Enzyklika „Familiaris consortio“ von Papst Johannes Paul II. aus dem Jahr 1981.

Daran erinnert Erzbischof Joachim Kardinal Meisner in seinem Grußwort anlässlich des Jubiläumsfestaktes. Zugleich spricht er seinen Dank dafür aus, „mit dem EPL ein solches Programm im Angebot der Kirche zu wissen, das zu-

gleich auch eine hohe gesellschaftliche Anerkennung hat“. In der Tat hat das vor zwanzig Jahren von Dr. Franz Thurmaier und Dr. Joachim Engl vom Institut für Kommunikationstherapie München ([www.institutkom.de](http://www.institutkom.de)) entwickelte Programm in der Wissenschaft einen herausragenden Ruf; zugleich zeichnet es sich dadurch aus, dass es sich auch den Themen Sexualität, Glaube und Wertvorstellungen annimmt. Einige weitere Paarprogramme - für mehrjährige Partnerschaften und spezielle Zielgruppen - sind im Laufe der Jahre dazugekommen. Auch die Angebote für mehrjährige Partnerschaften zeichnen sich durch eine hohe Wirksamkeit und ihren positiven Einfluss auf die Partnerschaft aus. Einzu- sehen sind sie im Internet unter [www.ehe-familie.info](http://www.ehe-familie.info).

Die im Erzbistum Köln angebotenen Kommunikationstrainings können die Liebe zur Sprache zu bringen. Ebendies ist auch der eigentliche Sinn des Valentinstages aus kirchlicher Sicht: Die Liebe zur Sprache zu bringen und in ihr die Liebe Gottes zu erkennen. Am Valentinstag laden deshalb zahlreiche Gottesdienste anlässlich des Valentinstages in allen Regionen des Erzbistums ein, die Liebe füreinander unter den Segen Gottes zu stellen (siehe Seite 45). Die Kommunikationskurse wie die Segensgottesdienste bringen damit diesen zutiefst christlichen Zuspruch - wie es Professor Hans-Joachim Höhn und Weihbischof Dr. Heiner Koch auf der Tagung ausführten - zum Ausdruck: dass Gott bei uns im Wort ist.

HOLGER DÖRNEMANN

## TIPPS

### Kommunikationsregeln

- Ich-Sätze statt Du-Botschaften, zum Beispiel: „Ich möchte jetzt gerne lesen.“ Aber nicht: „Immer willst du fernsehen!“
- Konkret bleiben statt verallgemeinern, zum Beispiel: „Gestern, als du heimgekommen bist, habe ich mich über deine herumliegenden Schuhe geärgert.“ Aber nicht: „Immer lässt du deine Schuhe herumliegen.“
- Bei den eigenen Gefühlen

bleiben, zum Beispiel: „Wenn wir so selten abends ausgehen, fühle ich mich eingesperrt und möchte ausbrechen.“ Aber nicht: „Nie gehst du mit mir aus; ich glaube, du liebst mich nicht mehr.“

- Bedürfnisse klar aussprechen, zum Beispiel: „Ich möchte jetzt die Zeitung lesen. Bitte lass‘ mich das in Ruhe tun.“ Aber nicht: „Nicht einmal die Zeitung kannst du mich in Ruhe lesen lassen.“



Dr. Holger Dörnemann leitet das Referat Ehe- und Familienpastoral des Erzbistums Köln.