

„Das Paar-Date“ nach Caroline Fux und Joseph Bendel, 2016

Das Anliegen dieses Büchleins ist es, den Paaren zu zeigen, wie sie sich in regelmässigen Updates neugierig und offen begegnen können und dabei „Unerhörtes“, noch nicht Gehörtes voneinander erfahren. Dadurch entstehen Nähe und Intimität.

Die Autoren schreiben, dass nicht alle Paare das *Paar-Date* von Beginn an schätzen, aber mit der Zeit zu schätzen lernen. Damit das möglich ist, sollte es jedoch regelmässig und konsequent durchgeführt und die „Spielregeln“ sollten eingehalten werden. Dann – so die Autorenschaft – wirke es wie eine „**Beziehungsversicherung**“.

Das Paar-Updating oder Paar-Date ist eine Anpassung des Zwiegesprächs von M. L. Möller an die heutige Zeit. In erster Linie sind die Sprechzeiten gekürzt.

Haben Sie Lust, das *Updating* auszuprobieren? So funktioniert es:

1. Sie setzen sich einmal wöchentlich zusammen, jede Woche. Die Termine sind geplant und in Ihrer Agenda eingetragen.
2. Die Update-Sitzung dauert 45 Minuten und besteht aus drei Teilen. In einem ersten Teil spricht ausschliesslich Ihr Partner, in einem zweiten Teil sprechen ausschliesslich Sie und in einem dritten Teil sprechen Sie beide. Allerdings sprechen Sie weiterhin in Selbstaussagen, dürfen aber auch nachfragen, was Sie vom Partner nicht verstanden haben, und berichten, wie es Ihnen beim Zuhören ergangen ist. Wichtig: Beim Update gibt es keine Diskussion und Sie versuchen auch nicht, allfällige Probleme zu lösen. Sie nehmen einfach wahr, was Sie von Ihrem Partner hören.
3. Wenn Sie daran sind zu sprechen, dann machen Sie ausschliesslich Selbstaussagen, Sie sprechen über sich, darüber, was Sie beschäftigt, wie Sie den anderen erleben, über die Beziehung, die Kinder, Ihre Arbeit, über „Gott und die Welt“. Es ist ein bisschen, als ob Sie laut denken würden.
4. Als Zuhörende hören Sie „bloss“ zu. Sie geben keinerlei Rückmeldungen, weder verbal noch non-verbal. Das heisst, Sie nicken auch nicht und schütteln nicht den Kopf. Sie dürfen es sich erlauben, einfach „nur“ zuzuhören.
5. Die Zeiteinheiten sollen mit dem Timer überwacht werden, damit sich beide ganz auf das Sprechen bzw. Zuhören konzentrieren können. Nach 15 Minuten ist Schluss. Das heisst, die Person, die spricht, darf noch den Satz fertig machen und dann kommt der nächste Teil dran.
6. Die Zeiteinheiten sollen nicht verkürzt werden. Mann oder Frau darf auch in seiner bzw. ihrer Sprechzeit schweigen. Das ist vollkommen in Ordnung. Der Wechsel zum nächsten Teil erfolgt erst, wenn die 15 Minuten vorüber sind.
7. Während des *Updateings* wird nicht gegessen und nicht geraucht. Die Mobiltelefone bleiben ausgeschaltet, damit die Gesprächszeiten ganz ungestört sind.
8. Das *Updating* soll an einem ruhigen Ort stattfinden. Erfahrungsgemäss eignet sich ein geschlossener, privater Raum am besten. Wenn man sich draussen aufhält, sollte man sich bewusst sein, dass die Rahmenbedingungen schwer kontrollierbar sind.
9. Die Verantwortung für die Durchführung des Paar-Dates und für die Einhaltung der Rahmenbedingungen sollte abwechselnd übernommen werden. So kann sich die eine Person in den geraden Wochen, die andere in den ungeraden verantwortlich zeigen.

10. Das Ende soll strukturiert geschehen und das Gespräch nach der letzten Einheit konsequent abgeschlossen werden, unabhängig davon, wo es inhaltlich gerade steht. Dies ist wichtig, damit das *Updating* nicht in eine Diskussion übergeht. Falls Sie aufgewühlt sind und weitersprechen möchten, halten Sie trotzdem das Ende ein. Schreiben Sie sich wichtige offene Punkte fürs nächste Updating auf. Falls das nicht zur Beruhigung reicht, vereinbaren Sie einen zusätzlichen Updating-Termin frühestens am nächsten Tag.

Anregungen zum Erzählen von sich selber:

1. Was hat mich diese Woche glücklich gemacht?
2. Was hat mich geärgert, verletzt oder traurig gemacht?
3. Was hat mich viel Energie gekostet?
4. Wie konnte ich Kraft tanken?
5. Wann habe ich mich dir nahe gefühlt?
6. Womit habe ich mich allein gelassen gefühlt?
7. Was konnte ich in dieser Woche mit niemandem teilen?
8. Was hat mich stolz gemacht?
9. Was macht mir Bauchweh, wenn ich nach vorne blicke?
10. Worauf freue ich mich?