

## **Die fünf Säulen einer Liebesbeziehung**

### **LANGNAU: Auch die Liebesbeziehung will gepflegt sein**

27.10.2011 **Die Psychologin der kirchlichen Beratungsstelle Langnau, Susanne Kocher, möchte Paaren Hilfestellungen geben, um ihre Beziehung lebendig zu halten. Letzte Woche hielt sie einen ansprechenden Vortrag zum Thema «Wie können Liebesbeziehungen gepflegt werden?»**

Stephanie Schmid

Bis Paare den Weg in eine Partnerschaftsberatungsstelle finden, sind in der Regel schon viele Verletzungen passiert. Viele Erwachsene mussten schon die ernüchternde Erfahrung machen, dass auch die intensivste Verliebtheit ohne Pflege nicht bis ans Ende aller Tage reicht. Dabei ist es Susanne Kocher ein Anliegen, dass Paare an ihrer Beziehung arbeiten, bevor sie in eine Krise geraten.



Zu Beginn des Vortrages wurde ein Zettel verteilt, dessen Fragen so manchen Teilnehmer nachdenklich stimmten: Wann haben sie ihrem Partner zum letzten Mal zärtlich übers Haar gestrichen und ihm tief in die Augen geschaut? Wie lange ist es her, dass sie sich gegenseitig ihre Wertschätzung und Dankbarkeit ausgedrückt haben? Und vor allem was tun sie, um Ihre Beziehung zu pflegen, Ihre Liebe zu vertiefen? Für manche Neuland, in das in einer kurzen Besinnungsübung erst einmal hinein gespürt werden durfte. Nach einem Austausch über diese Denkanstösse begann Susanne Kocher die fünf Säulen einer Liebesbeziehung, die der Pflege bedürfen, vorzustellen. Dieses Modell beruht auf den Erkenntnissen des Paartherapeuten Michael Cöllén der sich schon in zahlreichen Büchern mit den Voraussetzungen für das Gelingen von Paarbeziehungen befasst hat.

#### **Die Säulen einer Liebesbeziehung**

Körperdialog, Gefühlsdialog, Sprachdialog, Sinndialog und Zeitdialog heissen diese fünf Stützen, die Susanne Kocher der Reihe nach vorstellte. Anhand dieses Modells zeigen sich schnell die Schwächen und Stärken eines Paares: Wie viele Berührungen erotischer, zärtlicher oder Halt gebender Art gibt es? Wie gut spüre ich meine Gefühle und kann ich sie dem Partner gegenüber äussern? Wie redet das Paar miteinander und über was? Können sich beide gemeinsam mit Sinnfragen beschäftigen und an den jeweiligen Schattenseiten gemeinsam wachsen und wie viel Qualitätszeit nimmt sich das Paar dafür? Im Anschluss konnten Fragen noch in einer Gesprächsrunde angebracht werden, bevor alle Teilnehmer mit einem Bündel neuer Beziehungspflegeideen den Heimweg antraten. Schliesslich kann man das, was man sich wünscht, auch selber als Qualität in eine Beziehung einbringen.

Kontakt: *Beratungsstelle Ehe, Partnerschaft, Familie. Haldenstrasse 4, 3550 Langnau.*  
[www.berner-eheberatung.ch](http://www.berner-eheberatung.ch)