

# Drum rede, wer sich ewig bindet

Sie heißen KEK, EPL, SPL, KOMKOM und sind Lernprogramme für Paare. Denn Liebe allein ist kein Garant für langes Glücklichein.

Das Geheimnis einer dauerhaften Liebe liegt quasi auf der Zunge: Es ist die Fähigkeit, Wünsche und Gefühle in Worte zu fassen – in respektvolle, konstruktive Worte. Das klingt selbstverständlich, ist es aber in der Praxis nicht. Das weiß auch Ehepaar Schroers. Die 31-jährige Lehrerin und der 34-jährige Bauingenieur sind seit drei Jahren zusammen und seit einem Jahr verheiratet: „Wenn der siebte Himmel einem tiefen Gefühl aus Sicherheit weicht, besteht die Gefahr, dass man füreinander selbstverständlich wird und manchmal weniger auf den anderen eingeht.“ Dabei reden beide gut und gerne miteinander – Ausnahme sind Streitthemen, bei denen sie immer wieder an den gleichen Punkt gelangen und in dieselben Muster fallen. Wie Partner in Gesprächen einander zugewandt bleiben und fair bei Meinungsverschiedenheiten und in Konflikten, miteinander umgehen, sind Ziele des partnerschaftlichen Lernprogramms EPL, einem Kommunikationstraining, das sich vorwiegend an junge Paare richtet. Es wurde am Institut für Forschung und Ausbildung in der Kommunikationstherapie e. V. in München entwickelt und in einer fünfjährigen Studie auf seine Wirksamkeit überprüft.

Als Marc Schroers davon in der Badischen Zeitung las, dachte er: Das wäre doch was für uns. Und so verbrachten er und Dagmar zusammen mit drei anderen Paaren ein Wochenende lang nur mit Reden. Themen bekamen sie von den Kursleitern vorgeschlagen.



Seit Clara da ist, fällt es Dagmar und Marc Schroers nicht immer leicht, in Gesprächen einen kühlen Kopf zu bewahren.

Danach konnte sich jedes Paar in seinen eigenen Raum zurückziehen. Die Kursleiter unterstützten sie, die zuvor vereinbarten Gesprächsregeln einzuhalten und gaben Feedback. „Im Grunde finden Paargespräche immer nur zu Hause statt. Für uns war es deshalb toll zu hören, dass vieles in unserer Kommunikation schon gut klappt und wir auf dem richtigen Weg sind. Das hat uns noch einmal richtig angespornt“, erinnern sich die beiden zurück. Und dass Beziehungsarbeit in Form von Gesprächen entscheidend ist, spüren sie jeden Tag aufs Neue, seit Tochter Clara da ist. Das Leben zu dritt ist anstrengender geworden, beide stoßen an ihre Belastungsgrenze und haben manchmal einfach nicht mehr die Kraft für konstruktive Gespräche. Aber sie arbeiten daran. Denn auch wenn sie manchmal unterschiedlicher Meinung sind und das respektieren, sind sie sich in einer Hinsicht beide einig: „Kommunikation ist das A und O in einer Beziehung.“

Weitere Informationen unter [www.epl-kek.info](http://www.epl-kek.info) oder [www.institutkom.de](http://www.institutkom.de)



Durch EPL haben beide gelernt, wie sie in Streitthemen klassische Muster umgehen können und zurück zum konstruktiven Gespräch finden.

Seitdem 1986 die Teilnahme an einem kirchlichen Ehevorbereitungskurs in Modesto, einer Stadt im nördlichen Kalifornien, Pflicht ist, ist die Scheidungsrate um 57 Prozent gesunken, wie eine Umfrage ergab.