Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 02.12.2015 05:55 Uhr | Michaela Bans

Expertentipp

Zehn Minuten. Das klingt doch machbar, denke ich. Meine verheirateten Kollegen sehen das anders, sie schütteln resigniert die Köpfe. Wir hören einen Vortrag zum Thema "Was Paare zusammenhält“ und der Referent, ein sehr erfahrener Mann in der Ehe- Familien- und Lebensberatung, hat uns gerade ein interessantes Forschungsergebnis vorgestellt. Da heißt es: Zehn Minuten sollte sich jedes Paar am Tag nehmen, um miteinander zu reden. Nicht über Orgasachen, nicht über die Kinder. Sondern zehn Minuten, in denen man sich gegenseitig erzählt, was einen gerade so beschäftigt. Zehn Minuten nur für das Paar selbst.“ Die Familienväter und – mütter um mich herum gucken sich wissend an. Schöne Theorie aber in der Praxis ist das nicht drin. Als Eltern geben sie sich die Klinke in die Hand, pendeln zwischen Arbeit und Kinderbetreuung. Und wenn alle Ins-Bett-Geh-Rituale für die Kinder durch sind, gibt es immer noch reichlich zu machen und noch mehr zu regeln. Wer fährt zum Fußballtraining, wer macht den Termin beim Kieferchirugen und wer geht mit zur Adventsfeier im Kindergarten? Wenn dann alle Orga durch ist, braucht es dringend Zeit, um abzuschalten. Feierabend. Nicht mehr reden müssen, nicht zuhören müssen.

Alleinlebend wie ich bin, staune ich darüber. Ich meine: Zehn Minuten?! Und die Lebenszeitstatistik gibt mir Recht. Jemand, der 80 Jahre alt wird, hat 29 Jahre geschlafen, 9 Jahre gearbeitet und 9 Jahre ferngesehen. Insgesamt ein Jahr spielen Eltern mit ihren Kindern, Paare küssen sich zwei Wochen lang und für Gespräche mit dem Partner nehmen sie sich genau vier Monate Zeit. Auf 80 Jahre gesehen, wie gesagt.

Da kann man schon mal kritisch nachfragen: Ist das Spielen mit den Kindern wirklich doppelt so wichtig wie das Gespräch mit dem Partner? Denn mal ehrlich, es sind ja nicht wirklich die 10 Minuten. Die ließen sich beim fernsehen ja bequem abknapsen. Es fehlt wohl eher an Energie. Das "Paar sein“ muss so mitlaufen im Alltagswahnsinn.

Mir ist dieser Expertentipp echt lange nachgegangen. Denn natürlich kenne auch ich einige Paare, die sich getrennt haben und nicht selten sagten beide: "Wir haben uns auseinander gelebt“, oder tatsächlich: "Wir hatten uns nichts mehr zu sagen“.

Nennen Sie mich naiv aber: Die 10-Minuten-Regel wäre zumindest mal ein Versuch wert: mitzukriegen, was beim anderen gerade los ist! Und auch, wie es um mich gerade steht. Mitunter wird einem das ja erst in einem Gespräch klar. Vielleicht wäre das noch Projekt für diesen Advent, als Start. Zehn Minuten, das ist so lang wie eine Gute-Nacht-Geschichte, wie zwei Drittel der Tagesschau und genau der Zeitraum, den man für eine gute Tasse Kaffee so braucht – oder für einen Glühwein. Wie auch immer. Käme doch auf den Versuch an! Er dauert ja nur zehn Minuten.