

Prävention oder Intervention?



Auch Kreativität und etwas Verrücktheit gehört zur Partnerschaftspflege. (Bild: christian daxberge)

FRANZISKA BISCHOF-JÄGGI

Wie handhaben Sie Folgendes im Alltag? *Erstens*: Putzen Sie die Zähne regelmässig, um Zahnproblemen vorzubeugen? Oder warten Sie auf Rückmeldungen von aussen betreffend unangenehmem Mundgeruch? Ignorieren Sie sie und zögern eine Mundpflege hinaus, bis Sie wegen Schmerzen den Zahnarzt aufsuchen müssen? *Zweitens*: Wenn Sie einen Blumenstrauss geschenkt bekommen, stellen Sie ihn liebevoll in eine passende Vase mit frischem Wasser? Oder stellen Sie die Blumen einfach ins nächstbeste Gefäss, wässern einmal und vergessen es, bis die Blumen in modrigem Wasser lampen? Oder schlimmer: Sie wässern die Blumen gar nicht erst, um sie schneller zu entsorgen und die Vase später nicht putzen zu müssen? Und wenn Sie *drittens* im Winter nach draussen gehen, ziehen Sie sich Jacke, Schal und Winterschuhe an? Oder verlassen Sie das Haus in ihrem Lieblingsshirt – Hauptsache, es sieht cool aus? Oder lau-

fen Sie drinnen und draussen mit Finken und ohne Jacke herum, weil das viel zeitsparender ist?

Ich gebe zu: Das waren bizarre Überlegungen, die ich Ihnen zumutete! Klar doch pflegen wir alle unsere Zähne. Und selbstverständlich freuen wir uns über Blumen und stellen sie in die Vase, welche ihrer Form und Farbe am besten entspricht, so dass ihre Schönheit richtig zur Geltung kommt und damit wir uns lange über sie freuen können. Und was für eine Frage! Wer friert denn schon gerne im Winter, selbstredend kleiden wir uns entsprechend. Wie aber steht es um die Partnerpflege? Ist es da *erstens* genauso klar, dass wir täglich unser Bestes geben, um keine Fachperson aufsuchen zu müssen, die dann eine Intervention vornahme, weil mangels täglicher Pflege emotionale Schmerzen auftreten? Und ist es da *zweitens* genauso selbstverständlich, dass wir über die Pflege hinaus auch schauen, wie unsere Partnerschaft weiter strahlen kann, indem wir unseren Partner immer wieder so ins Licht rücken, dass wir seine Besonderheiten und Schönheiten wertschätzen und mit Liebe, Freude und Achtung betrachten? Handhaben wir die Partnerschaft wie den Blumenstrauss, den wir weder im modrigen Wasser stehen lassen noch für welche Blätter kritisieren, sondern diese stillschweigend und liebevoll entfernen? Wichtig ist auch das *Dritte*: Dass wir die Partnerschaft so pflegen, dass sie uns wärmt und schützt und dass selbst in eisigen Krisenzeiten die Probleme überstehbar sind. Dafür braucht es vorsorgliche Investitionen! Selbstverständlichkeiten haben in Partnerschaften nichts verloren! Denn sonst können wir im «Ernstfall» tatsächlich kein Rüstzeug nutzen und es braucht Interventionen, um «Erfrierungen» abzuwenden. Das Problem ist: Das Zähneputzen wird uns als Kleinkind beigebracht. Beim Kauf von Wintersachen lassen wir uns beraten und selbst bei Blumensträussen erhalten wir eine mündliche Pflegeanleitung. Zwischenmenschliche Beziehungen hingegen sind weit komplexer. Dennoch empfinden wir uns als Versager, wenn wir straucheln und uns Rat von aussen zugestehen müssen. Wir sträuben uns in diesem Bereich gegen fachliche Hilfe und investieren dennoch viel zu wenig in die Prävention. Stattdessen urteilen wir grosszügig über unsere eigene und die Beziehung anderer und vergessen, wie menschlich doch zwischenmenschliche Probleme sind. Wir alle sind lernende Menschen. Wenn wir doch nur schon ab uns selbst manchmal ins Zweifeln geraten. So seien wir doch auch grosszügig und verständnisvoll in der Partnerschaft. Lernen wir wieder zu entschuldigen, zu vergeben, wertfrei Anteilnahme zu schenken und uns aufrichtig zu unterstützen – in unserer eigenen Partnerschaft und der anderer! ■

Franziska Bischof-Jäggi ist Pädagogische Psychologin, Paar- und Familientherapeutin und führt die Powermanagement GmbH in Zug, ein Kompetenzzentrum für Work-Life-Balance.