

«An erster Stelle steht der Selbstwert»

Daniela Suter berät seit 15 Jahren Paare. Ihr Fokus ist die Stärkung der Paarbeziehung. Als Mediatorin und sozialpädagogische Familienbegleiterin ist sie aber auch «krisenerprobt». Seit einem Jahr wohnt sie in Niderteufen und hat ihre Praxis in St. Gallen («paarberatung.sg»). Die TP hat sich von ihr einige Beziehungstipps geben lassen.

Frau Suter, die Hauptferienzeit ist vorbei. Stimmt es eigentlich, dass die Ferien für Paare besonders herausfordernd sind?

Ja und nein. Man kann die Ferien durchaus so nutzen, dass sie für die ganze Familie einen Gewinn bringen. Aber wenn ein Paar oder eine Familie schon vorher in einer Krise war, führen die Ferien oft zu einer Eskalation. Das hängt meist mit dem engen Raum zusammen, auf dem man sich während der Ferien bewegt.

Was würden Sie dann empfehlen? Besser gar keine Ferien machen?

Früh genug in eine Beratung gehen (lacht). Oder vielleicht auch einzeln Ferien machen – Freiraum ist in einer Beziehung genauso wichtig wie gemeinsame Zeit.

Sie begleiten als Mediatorin Paare verschiedener Generationen. Waren Beziehungen früher «stabiler» als heute? Beim Betrachten der Scheidungsraten könnte man das vermuten ...

Grundsätzlich würde ich das nicht sagen. Man hat heute eher das nötige Geld, um seinen freien Willen zu leben. Früher war das natürlich ganz anders – man war viel mehr auf die Partnerschaft angewiesen. Was auch nicht zu unterschätzen ist: Heute kann eine Ehe durchaus 60 Jahre lang dauern, weil wir so viel älter werden. Das gab es noch nie.

Also je älter wir werden, desto wichtiger wird Beziehungspflege?

Auf jeden Fall. Eine Beziehung über lange Zeit zu pflegen, ist eine der grössten Herausforderungen überhaupt.

Wie wirken sich die technologischen Fortschritte auf Beziehungen aus?

Dazu kann ich nur eine subjektive Einschätzung abgeben – Studien kenne ich dazu keine. Was ich beobachte, ist eine veränderte Art der Kommunikation. Vor allem bei den jüngeren Paaren. Die Sprache ist teilweise



Daniela Suter ist Paarberaterin und Mediatorin. tiz

sehr grob. Gut möglich, dass die Technologie und die neuen Medien da eine Rolle spielen.

Apropos digitale Medien: Was ist mit «Tinder» etc.? Verändert sich auch unser Verhältnis zum Thema Treue?

Da wäre ich nicht so sicher. Schon im 19. Jahrhundert war Untreue immer ein Thema. Denken Sie nur an das englische Königshaus. So oder so: Das Thema Treue ist komplex. Jede und jeder muss das mit sich selbst ausmachen. Das sage ich auch immer meinen Kunden: Ich fälle diesbezüglich kein Urteil, ich stelle nur Fragen.

Damit wären wir bei Ihrer Beratung bzw. Ihrer Mediation. Wann sollte ein Paar diese in Anspruch nehmen?

Rechtzeitig (lacht). Sobald Spannungen spürbar werden, lohnt es sich zu fragen: Kommen wir da alleine durch – oder brauchen wir Unterstützung? Ein frühes Coaching kann helfen, Klarheit zu gewinnen, bevor es eskaliert.

Sicher ein guter Ratschlag. Und was kann man erwarten?

Dass man gehört und verstanden wird. Und dass man auf sich selbst zurückgeworfen wird. Wer zu mir in die Beratung kommt,

muss auch bereit sein, an sich und der Beziehung zu arbeiten. Das ist nämlich mein Schwerpunkt: die Stärkung der Paarbeziehung.

Aber Sie beraten auch Paare, die sich scheiden lassen wollen?

Früher mehr als heute. Aber ja, ich berate grundsätzlich alle Paare. Mit Ausnahme der hoch-strittigen. Diese weise ich inzwischen an Kolleginnen oder Kollegen weiter. Es ist überdies auch nicht meine Aufgabe, eine konkrete Empfehlung abzugeben. Vielmehr versuche ich, herauszufinden, was die Menschen wirklich brauchen und wollen.

Ist der Fokus auf das Individuum nicht eher der «Feind» der Paarbeziehung?

Ja und nein. Klar ist, dass die fortschreitende Individualisierung der Gesellschaft sicher auch zu mehr Trennungen führt. Da gebe ich Ihnen Recht. Und klar ist auch: Käme es zu einer massiven globalen Krise, die unseren Wohlstand schwächt, gäbe es in der Folge sicher auch weniger Scheidungen. Aber gleichzeitig ist das Individuum auch wichtig für eine funktionierende Paarbeziehung. Eine «Symbiose» kann nie funktionieren.

Was sind denn die wichtigsten Grundpfeiler einer guten Beziehung?

An erster Stelle steht der Selbstwert. Nur wer einen guten Selbstwert hat, kann eine Paarbeziehung auf Augenhöhe führen. Man muss also insbesondere bereit sein, an sich selbst zu arbeiten. Dazu kommt der angesprochene Freiraum. Wenn ich Freiraum habe, kann ich lieben. Und dann ist da natürlich noch die Kommunikation. Das ist einer der häufigsten Reibungspunkte. Damit eine Beziehung funktioniert, muss man sein Gegenüber verstehen lernen. Das bedeutet nicht, dass man immer einverstanden ist – aber man hört und akzeptiert sich. tiz

Die Person und die Praxis

Daniela Suter ist ausgebildete Konditorin, Erwachsenenbildnerin, Sozialarbeiterin FH und hat einen Master in Familienmediation. Seit 15 Jahren führt sie eine Praxis für Paar- und Einzelberatung, Coaching, Gesundheitsförderung und Mediation. Sie befindet sich an der Lämmlisbrunnstrasse 55 in St. Gallen. Weitere Infos: paarberatung.sg