

## Beziehungs-TÜV für Paare von Albert Wunsch

---

### Die Partnerschaft wie ein Auto regelmäßig auf den Prüfstand stellen und rechtzeitig pflegen

Der Paar- und Konfliktberater Dr. Albert Wunsch empfiehlt Paaren, ihre Beziehung regelmäßig einem "TÜV" zu unterziehen und damit dafür zu sorgen, dass ihre Beziehung das bleibt, was sie sein soll: Eine dauerhafte und glückliche Verbindung zweier Menschen. Ein Trauschein alleine reicht dafür nicht.



Bereits in der Erziehung werden die ersten Weichen für gestellt, sagt Wunsch aus seinen Partnerschaftsbeziehungen Erkenntnissen als Erziehungswissenschaftler.

Doch der "Beziehungs-TÜV" von Albert Wunsch setzt punktgenau an den Schwachstellen an, die zum Beziehungskonflikt und zum Scheitern einer Partnerschaft führen können.

### Qualitätssicherung für die Partnerschaft durch Pflege und Check-Up

Beziehungen und Partnerschaften sind im Lauf der letzten Jahrzehnte immer mehr zu Verbindungen geworden, deren Qualität notleidend ist, wie die Scheidungsstatistiken zeigen. Im Jahr 2007 gaben sich in Deutschland 738.000 Menschen das JA-Wort zur Ehe als einem Bund zwischen Menschen, der eigentlich ein Leben lang halten soll. Dass sich diese Erwartung in vielen Fällen bekanntermaßen nicht erfüllt, zeigt die Tatsache, dass sich im selben Jahr 374.000 Partner vor dem Scheidungsrichter trafen, der ihre Ehen



geschieden hat. Die Zahl der Ehescheidungen war im Jahr 2007 halb so groß wie die Zahl der Eheschließungen. In nahezu der Hälfte aller Scheidungen sind nicht nur die Ehepartner selbst, sondern auch ihre minderjährigen Kinder durch ein Schicksal betroffen, in dem sich trennt, was einmal zusammengehören wollte.

Verbindungen, die mit hoffnungsvollen Erwartungen zwischen Partnern geschlossen wurden, werden allmählich und oft unmerklich brüchig, um irgendwann in häufig schmerzlichen Prozessen auseinander zu brechen. Dies muss nicht so sein, wenn die Beziehung rechtzeitig und regelmäßig auf den Prüfstand gestellt wird, und Schwachstellen rechtzeitig beseitigt werden, sagt Albert Wunsch. Der Erziehungswissenschaftler und Paar-Therapeut Wunsch weiß: Jede Beziehung braucht - wie ein Auto - regelmäßige Pflege und sollte ebenso regelmäßig ganz gezielt auf ihren Zustand und Problemstellen überprüft werden. Während es beim Auto selbstverständlich geworden ist, es alle zwei Jahre dem TÜV vorzustellen, denken Paare kaum daran, dies auch mit ihrer Beziehung und Partnerschaft zu tun. Genau hier setzt Albert Wunsch jedoch mit seiner Vorstellung und Erfahrung als Berater und Therapeut an. Er will Paaren mit seinem Beziehungs-TÜV helfen, ihre Beziehung regelmäßig zu prüfen und zu pflegen,

um sie in Takt zu halten: Ein Check-Up, um ihnen eine glückliche Verbindung zu erhalten, eine Maßnahme zur Qualitätssicherung. Albert Wunsch stellte sich den Fragen von MEDRUM zum Beziehungs-TÜV.

## Interview mit dem Paar- und Konfliktberater Albert Wunsch

*MEDRUM: Herr Wunsch, ein TÜV für die Beziehung klingt plausibel. Aber der TÜV für Autos überprüft nur. Er repariert nicht. Wie weit geht ihr Beziehungs-TÜV?*



**Wunsch:** Der Beziehungs-TÜV hat das Ziel einer Stärken-Schwachstellen-Analyse. Dabei kann auch eine ‚Nachbesserungs-Notwendigkeit‘ deutlich werden.

*MEDRUM: Die TÜV-Prüfung muss beim Kfz alle zwei Jahre wiederholt werden. Sie empfehlen den Beziehungs-TÜV bei jungen Paaren nach drei Jahren. Reicht das? Sollten ältere Paare auch alle drei Jahre zum TÜV oder können diese sich mehr Zeit lassen?*

**Wunsch:** Die idealste Voraussetzung wäre, dass Frisch-Verliebte zum Beziehungs-TÜV gingen, um vom Start an Wichtiges in den Blick zu nehmen. Spätestens nach dem ersten Kind sollte aber ein Check-Up vorgenommen werden. Dann wären alle 2- 3 Jahre ein sinnvoller Zeitrahmen. Bei älteren Paaren, deren Beziehung noch lebendig ist, könnte ein 5jähriger Rhythmus reichen.

### Von der Diagnose über kleine Wartungsmaßnahmen bis zur Generalüberholung

*MEDRUM: Sollte man auch zum Check-Up, wenn man das Gefühl hat, es stimmt noch alles? Oder kann der Schein trügen? Welche Anzeichen signalisieren, dass ein Check-Up vielleicht auch schon früher nötig geworden ist?*

**Wunsch:** Ein kräftige Portion Trägheit und Selbstüberschätzung wird in der Regel erforderlich machen, einen Außenblick zuzulassen. Anzeichen, dass schon seit einiger Zeit eine Vergewisserung des Zustandes der Beziehung notwendig wäre sind: emotionale Unterkühltheit, Schweigen in Klärungs-Situationen, kleine oder größere Lieblosigkeiten, das ‚Einfordern‘ von Bedürfnissen, recht wenig über die sachliche und mentale Gedankenwelt des Partners / der Partnerin wissen. Und in Geschenksituationen, wie z.B. anlässlich des Weihnachtsfestes gilt: Je größer bzw. teurer die Geschenke, je verflachter die Beziehung!

*MEDRUM: Wie läuft der Check-Up für die Beziehung ab? Ist das ein Dreier-Dialog? Führen Sie Einzelgespräche, werden Partnerübungen gemacht, werden vielleicht auch Fragebögen ausgefüllt oder was machen sie sonst?*



**Wunsch:** Ich stelle den Partner eine der TÜV-Fragen wie z.B.: ‚Wie sieht es mit dem Fahrgestell aus?‘ oder ‚Funktioniert die Zündung noch?‘, lasse Zeit zum Nachfragen was damit gemeint sei und lade das Paar ein, sich selbst dazu einige Gedanken zu notieren um diese dann miteinander auszutauschen.

Dabei werden reichlich Unterschiede deutlich bzw. selten oder nie Bedachtetes wird offensichtlich. Genug Material also, die gemeinsame Basis neu in den Blick zu nehmen, Abstimmungen und Vereinbarungen einzuleiten.

*MEDRUM: Wie viel Zeit muss man sich für den Check-Up nehmen?*

**Wunsch:** Als Paar 2 – 3 Stunden. Ich habe aber den Test auch über einen ganzen Tag mit 6 – 10 Paaren durchgeführt.

*MEDRUM: Was sind die wichtigsten Aggregate einer Beziehung, die unbedingt intakt sein müssen?*

**Wunsch:** Eigentlich kann auf keines verzichtet werden, denn ohne Fahrgestell, Motor und Lenkung geht es nicht. Aber die Pflege von Kupplung und Bremsen erscheint mir besonders wichtig. Die Kupplung steht hier für die Fähigkeit, sich aufeinander einzustellen bzw. um angemessen mit Ungleichzeitigkeiten umzugehen; die Bremsen sorgen dafür, auf selbst gesetzte, signalisierte oder als sinnvoll erachtete Grenzen oder Stoppschilder gut reagieren zu können.

*MEDRUM: Werden bei Ihrem Check-Up geringfügige Mängel gleich abgestellt? Was ist, wenn gravierende Mängel festgestellt werden und die TÜV-Plakette nicht erteilt werden kann?*

**Wunsch:** Geringe Mängel stellen sich fast von selbst durch ihr Deutlich-Werden ab. Bei gravierenden Mängeln steht eine ‚Generalüberholung‘ an. Mit längerfristigen „Werkstatt-Zeiten“ ist dann zu rechnen.

## **Gemeinsame Zweisamkeit**

*MEDRUM: Beim Auto gibt es Todsünden, die auf gar keinen Fall begangen werden dürfen, zum Beispiel ohne Motoröl zu fahren, denn dies bedeutet das sichere Aus für den Motor. Gibt es auch in der Beziehung solche Todsünden, die das sichere Aus bedeuten, oder ist dort alles reparabel?*

**Wunsch:** Auch in Beziehungen ist die Energie-Stärke abhängig von systematischen Kühl- und Pflege-Intervallen. Verschafft sich ein Paar nicht regelmäßige Auszeiten, um miteinander emotional, geistig-religiös und körperlich das Leben zu teilen, wird dies auf Dauer zur Ent-Zweiung führen.

*MEDRUM: Gibt es einige goldenen Regeln oder auch Wartungsarbeiten, die Sie empfehlen, auch zwischen den Check-Ups durchzuführen?*

**Wunsch:** Mindestens alle 2 Wochen ein Abend der Zweisamkeit und möglichst 2 – 3 mal im Jahr ein Wochenende zum ‚abtauchen und auftanken‘. Dies ist besonders für Eltern wichtig, um vor lauter Erziehungsgeschehen das Paar-Leben nicht zu gefährden. Denn ausgebrannte Menschen können weder sich selbst noch den Partner / die Partnerin wertschätzen und lieben und auch nicht angemessen auf die eigenen Kinder reagieren. Stattdessen wird das Gegenüber mit Bedürfnissen, Ansprüchen und Forderungen attackiert, was mit dem letzten Aufbäumen innerhalb eines Sterbevorgangs gleichzusetzen ist.

## Nicht nur miteinander, sondern auch beieinander schlafen

*MEDRUM: Wo ist es am wichtigsten, in die Beziehung zu investieren, um sie in Schuss zu halten (gemeinsame Zeit wie Freizeit, Urlaub, gemeinsame Interessen und Hobbys, Kinder, Gespräch, Zuhören, Geschenke, Sex usw.*

**Wunsch:** Es geht um einen guten Mix von allem. Wenn es nur beim Sex klappt, werden Beziehungen in eine ähnlich Leere geraten wie, wenn kaum gemeinsame Bezugspunkte im Alltag existieren. Abschließend noch eine Testfrage zum wichtigen Bereich der Erotik. Wenn ich Paare frage, ob sie noch den Unterschied zwischen ‚Miteinander Schlafen‘ und ‚beieinander Schlafen‘ kennen, offenbart die verbal-nonverbale Reaktion recht deutlich, in welchem Zustand sich die Beziehung insgesamt befindet.

*MEDRUM: Wir danken Ihnen für das Gespräch und wünschen Ihnen, dass Sie möglichst vielen Paaren Ihre TÜV-Plakette überreichen können.*

*Das Gespräch mit Albert Wunsch führte Kurt J. Heinz.*

---

**Dr. Albert Wunsch** (64) ist Diplom-Sozialpädagoge, Psychologe und promovierter Erziehungswissenschaftler (Psychologie, Pädagogik, Kunst). Als Dozent für Erziehungswissenschaft, Elementarpädagogik und Konzepte der sozialen Arbeit lehrt er an der Katholischen Fachhochschule Nordrhein-Westfalen Abteilung Köln sowie als Lehrbeauftragter an der Philologischen Fakultät der Universität Düsseldorf. Darüber hinaus arbeitet er in einer eigenen Praxis als Paar-, Erziehungs- und Konfliktberater.



Albert Wunsch ist ebenso durch Auftritte in Fernsehsendungen wie durch seine Publikationen, insbesondere durch seine Bücher "**Abschied von der Spaßpädagogik**" und "**Die Verwöhnungsfalle**" bekannt. Er spricht sich für einen Kurswechsel in der Erziehung aus und fordert dazu eine Abkehr von hohem Anspruchsdenken und extremem Egoismus, eine andere Mitwirkung der Schulen, die eine Kultur der Anstrengung fördern müssen, und eine Familienpolitik, die die elterliche Erziehung (auch finanziell) fördert und nicht dafür sorgt, dass Kinder schon in den ersten Lebensjahren in eine ganztägige Fremdversorgung abgeschoben werden, wie es durch das familienpolitisch verordnete Krippenausbauprogramm der Bundesregierung ermöglicht werden soll.

In seinem Buch "Die Verwöhnungsfalle" beschreibt er den interessanten Zusammenhang, der zwischen verwöhnender Erziehung und gefährdeter Partnerschaft besteht. "**Die beste Voraussetzung für eine gelingende Partnerschaft ist eine ermutigende und zu Selbstverantwortung führende Erziehung!**", sagt Wunsch. Er empfiehlt als ergänzenden Lesestoff zum Thema "Partnerschaft" das Buch von Hans Jellouschek, 'Die Kunst als Paar zu leben'.

Ein weiteres Interview mit Albert Wunsch wurde in MEDRUM über das Thema "Jugendliche Vollrausch-Trinker" zum Problembereich "**Koma-Saufen**" veröffentlicht (-> [Interview mit dem Kölner Erziehungswissenschaftler Albert Wunsch](#) ).

Weitere Information [www.albert-wunsch.de](http://www.albert-wunsch.de)

Kontakt - email: [albert.wunsch\(@\)gmx.de](mailto:albert.wunsch(@)gmx.de)