

ANSPRECHPARTNER

Tim Bachmann (tim)
tim.bachmann@fuldaerzeitung.de
Telefon (0661) 280-336

Sabine Kohl (sko)
sabine.kohl@fuldaerzeitung.de
Telefon (0661) 280-309

Lisa Krause (kra)
lisa.krause@fuldaerzeitung.de
Telefon (0661) 280-344

Lena Quandt (lq)
lena.quandt@fuldaerzeitung.de
Telefon (0661) 280-446

Allgemeine Mails an
familie@fuldaerzeitung.de
kinder@fuldaerzeitung.de

Eine Rallye mit der Familie durch die Domstadt

FULDA Fuldaer Dom, Schlossgarten oder Michaelskirche: Eltern können mit ihren Kindern eine Stadt-Rallye machen, die zu allen wichtigen Sehenswürdigkeiten Fuldas führt. Die Stadt Fulda bietet dazu Rallyebögen an. Darauf müssen Aufgaben gelöst, Lückentexte ergänzt und Silbenrätsel ausgefüllt werden. Die Kinder bekommen einen Rallyebogen, der aus mehreren Seiten besteht. Die begleitenden Eltern erhalten einen Erklärungsbogen, der verschiedene weiterführende Hinweise zu historischen Details gibt. Der Rallyebogen ist erhältlich in der Tourist-Information und kostet einen Euro pro Bogen. kra

Schnupperkurs für Schwangere zum Thema Yoga

BRONNZELL Eine Infoveranstaltung zum Thema Yoga für Schwangere wird am Montag, 11. April, um 16 Uhr in der Hebammenpraxis Eva-Maria Chrzonsz in Bronnzell veranstaltet. Es wird einen Vortrag über Yoga im Allgemeinen und über Yoga für Schwangere im Speziellen geben sowie eine anschließende kurze Kursstunde zum Schnuppern. Bei Interesse können sich die Teilnehmer anschließend für einen Schwangeren-Yoga-Kurs anmelden. Weitere Informationen gibt es bei Carolin Prowald-Diegelmann unter (0176) 20022593. jev

Austausch über Scheidung

FULDA Der Interessenverband Unterhalt und Familienrecht (ISUV) lädt Interessierte für heute, 19.30 Uhr, zu einem offenen Infoabend in den Felsenkeller in Fulda ein. Der Austausch über die Themen Trennung und Scheidung steht genauso im Mittelpunkt wie das Einholen von Rat. kra



Paare sollten nicht erst an der Beziehung arbeiten, wenn es bereits kriselt.

Fotos: Fotolia, privat

Einen Weg finden, der beiden gut tut

Michael Möller über die Wichtigkeit von Werten in der Beziehung



Michael Möller

FULDA Menschen verändern sich. Auch in der Partnerschaft. Irgendetwas passt nicht mehr zusammen, das früher wesentlich für die Beziehung war. Gründe sind oft Umbruchsituationen. Wichtig ist dann, sich seiner eigenen Wünsche, Ziele und Werte bewusst zu werden, sagt Paar- und Familienberater Michael Möller (32) aus Fulda.

Von unserem Redaktionsmitglied **LISA KRAUSE**

„Viele Paare machen sich in bestimmten Phasen ihres Zusammenlebens Gedanken um die Zukunft. Das kann im Übergang vom Paar zur Familie sein, wenn die Kinder älter werden und schließlich aus dem Haus sind oder in Situationen, die oftmals gar nicht planbar sind“, erklärt Michael Möller. Häufig komme es dann zu Streitereien zwischen Mann und Frau. Es entstehen Zweifel an der Partnerschaft. Manchmal wird alles infrage gestellt. „Geschiedet dies über einen längeren Zeitraum, sollten beide Partner aufmerksam werden“, sagt Möller. Denn das

Auseinanderleben sei ein schleicher Prozess, den man nicht unter den Teppich kehren dürfe. „Beide sollten sich Gedanken machen: Wie ist meine Sicht auf die Beziehung? Suche ich noch die Nähe zu meinem Partner? Was will ich?“, so Möller. Liegt beiden noch etwas an der Beziehung, lohnt es sich, an ihr zu arbeiten. Ein wichtiger Schritt sei dabei, die Werte des anderen zu kennen, zu verstehen und vor allem darauf einzugehen. „Jeder Mensch wird getragen

durch sein Wertesystem. Werte, die er sich selbst erschaffen hat, die er sich bei den Eltern abgeschaut hat oder die ihm im Laufe seines Lebens eingebracht worden sind. Freiheit, Toleranz, Liebe, Familie, Respekt, Achtung, Würde sind nur ein paar davon. Jeder Wert hat eine bestimmte Priorität in uns selbst. Und diese wiederum ist bei jedem Menschen sehr unterschiedlich“, erklärt Möller.

Ein Beispiel: Der Mann ist ein sehr verantwortungsbewusster Mensch. Er arbeitet daher viel, um für die Familie sorgen zu können. Aufmerksamkeit, Zuneigung und Nähe – Dinge, die für die Frau hingegen sehr von Bedeutung sind – haben einen weniger hohen Stellenwert für ihn.

Solche Gegensätze sind allerdings kein Grund, die Beziehung in den Sand zu setzen. „Beide müssen sich darüber Gedanken machen, was sie wirklich wollen, welche Werte ihnen besonders wichtig sind. Und wie passen diese mit denen des anderen zusammen? Ist sich das Paar über die eigenen Werte und die des anderen im Klaren und auch bereit, eine Lösung zu finden, hat das Paar eine Chance auf eine gemeinsame Zukunft“, so der Paartherapeut.

Neben den Werten spielen auch Ziele im Leben eine wichtige

Rolle. Wo wollen wir miteinander hin? Was stellen wir uns für die Zukunft vor? Typische Ziele von jungen Paaren seien etwa ein Hausbau oder Nachwuchs. „Aber: Ziele können sich mit der Zeit ändern. Sie sind variabel. Und natürlich

Partnertage festlegen

sind die meisten Ziele auch irgendwann einmal erreicht“, so der 32-Jährige. Und was dann? Klassisch zu beobachten sei „Ziellosigkeit“ etwa bei Familien, in denen die Kinder schließlich groß sind und aus dem Haus gehen. Häufig eine Zeit, in der eine Orientierungs-

losigkeit innerhalb der Beziehung entsteht. „Mann und Frau wissen im wahrsten Sinne nichts mehr miteinander anzufangen.“

Wichtig sei dann, trotzdem gemeinsame Verbindungen zu schaffen. Das könne ein Hobby sein oder auch die gemeinsame Reiselust. „Viele Paare verbindet etwa auch der gemeinsame Glaube“, so Möller.

Schön ist, wenn das Paar einen Weg findet, der beiden gut tut. Das können etwa fest eingetragte Partnertage im Kalender sein, in denen es nur um die Beziehung geht. „Beide können so wieder Kraft aus der Beziehung schöpfen und genießen – und das auf dem Fundament gemeinsamer Werte“, sagt der Paarberater.

KONTAKT

Michael Möller lebt mit seiner Frau und seinem kleinen Sohn in Petersberg. Seit einem Jahr bietet er **Beratung für Paare und Familien** an. Außerdem betreut er Schulen, Unternehmen und soziale Organisationen. Zudem ist er Geschäftsführer in Teilzeit des Geburtshauses und Familienzentrums Fulda.

Interessierte können sich mit Michael Möller unter der Telefonnummer (0151) 12727525 sowie per E-Mail in Kontakt setzen. / kra

MAIL mail@michael-moeller-beratung.de
WEB michael-moeller-beratung.de

Mit dem Abitur in die Arbeitswelt

Elternratgeber zu Berufswahl

REGION

Der Übergang von der Schule ins Studien- und Berufsleben ist eine von Unsicherheiten geprägte Phase. Das gilt in erster Linie für die Jugendlichen. Und auch die Eltern machen sich so ihre Gedanken.

Zwar hat ihr Kind das Abi bald in der Tasche, doch die Berufswahl steht noch nicht fest. Soll es lieber eine Ausbildung starten oder mit einem Studium beginnen? „Mit dem kostenlosen Rat-

geber zeigen unsere Pädagogen, wie Eltern ihre Kinder bei der beruflichen Entscheidung unterstützen und sinnvoll begleiten können“, sagt Andrea Heiliger, Pressesprecherin der Einstieg GmbH. Eltern kennen ihren Nachwuchs und wissen über Stärken und Fähigkeiten so gut Bescheid wie niemand anderes, oft sogar besser als das Kind selbst. Der Elternratgeber „Aus Kindern werden Leute“ ist als kostenloser Download im Internet zu finden. tim

WEB einstieg.com/elterneratgeber

Ein Kind in zwei Haushalten? Das geht!

Eltern müssen an einem Strang ziehen / Expertin gibt Tipps

REGION

Längst nicht mehr leben Kinder getrennter Eltern hauptsächlich bei der Mutter und sehen den Vater nur am Wochenende. Inzwischen teilen sich Eltern auch den Alltag mit Kind. Eine Herausforderung für alle. Aber eine Herausforderung, die sich meistern lässt.

Lebt ein Kind abwechselnd bei Mutter und Vater, müssen die Eltern als Team zusammenarbeiten. Wichtig ist, dass das Wohnen in zwei Haushalten für das Kind nicht zur Zerreißprobe wird, erklärt Dana Urban von der Bundeskonferenz für

Erziehungsberatung (bke). Das ständige Pendeln sei zuerst meist eine große Belastung für Kinder und Eltern. „Aber Kinder bekommen das hin“, sagt Urban. „Es braucht Zeit und Geduld bei der Umstellung.“ Denn es muss sich erst eine gewisse Routine einspielen. **Vier Tipps der Expertin:** **Der Wechsel:** Steht der „Umzug“ von einem Elternteil zum anderen an, ist das für das Kind oft mit widersprüchlichen Gefühlen verbunden: Vorfreude und Trauer. Dann ist es wichtig, dass Eltern das Kind entlasten und ihm Schuldgefühle nehmen. Urban schlägt vor, etwas zu sagen wie: „Ich bin etwas traurig, dass ich dich die kommenden zwei Ferienwochen nicht sehe, denn du wirst

mir fehlen. Ich freue mich aber auch, dass du fahren kannst, und bin gespannt, was du mir alles berichten wirst.“

Das Miteinander: Auch für die Eltern ist die Situation oft belastend, besonders kurz nach einer Trennung. Das sollten sie aber aus allen Absprachen, die das Kind betreffen, heraushalten. Ziel sollte ein respektvolles Miteinander sein. Besonders wichtig: Mütter und Väter dürfen vor den Kindern nie schlecht über den anderen sprechen – egal wie groß der persönliche Schmerz ist. Sehr belastend für den Nachwuchs ist es auch, wenn die Eltern ihn übereinander aushorchen, streiten oder gar nicht mehr miteinander sprechen.

Das Umfeld: Bei so einer großen Umstellung im Alltag ist es ideal, wenn das Kind in seinem gewohnten Umfeld bleiben kann, etwa die gleiche Schule oder Kita besucht. Urban: „Natürlich ist es schön, wenn das Kind bei jedem noch ein eigenes Zimmer hat.“

Die Erziehung: „Es ist für die betroffenen Kinder gar nicht leicht, immer mit den zum Teil doch anderen Regeln und Gewohnheiten bei Mama und Papa umzugehen“, erklärt die Expertin. Eltern sollten die Erziehung zumindest grob abstimmen. Zum Beispiel Fernsehkonsum, den Umgang mit Videospiele, Hausaufgaben-Routine oder die Zubettgehzeit. Grundsätzlich sollten Eltern an einem Strang ziehen.