

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

Ordnung muss sein

Eigentlich ist der Zweijährige nicht ordnungsliebend. Wenn er zu Hause spielt, dann kann auch mal alles überall verteilt liegen. Das stört zumindest den kleinen Racker nicht im Geringsten. Jüngst besuchte er mit Mama, Papa, Oma und Opa ein Fest. Hüpfburg und Bratwurst – ganz nach seinem Geschmack. Dort trafen sie sogar eine Freundin, die gleich ins Spiel eingebunden wurde. Bis der kleine Mann keine Lust mehr hatte: „Ich muss jetzt zur Oma. Aufräumen!“ Über die „saubere“ Ausrede lacht mit den Großen

Ihre Kinder- und Familienredaktion

Miniclub in der „Mütze“

**FULDA** Der U3 Miniclub im Mütterzentrum „Die Mütze“, Gallasiniring 8, in Fulda hat für August/September 2017 noch Plätze frei. Im Miniclub „Die Flöhe“ und „Die Strolche“ werden montags und donnerstags oder mittwochs und freitags jeweils in der Zeit von 8.30 bis 11.30 Uhr Kinder im Alter von 15 Monaten bis drei Jahren in einer festen Gruppe betreut. Die Kinder können soziale Kontakte knüpfen und sich in einer vertrauten Gruppe in kleinen Schritten von den Eltern lösen. Eine Anmeldung ist erforderlich, nähere Infos unter Telefon (06 61) 80.50. kra

# Reden, reden und noch mal reden!

Soll die Beziehung funktionieren, müssen Mann und Frau im Gespräch bleiben

FULDA

Jedes dritte Ehepaar trennt sich. Oft, weil auf der Langstrecke der Blick füreinander verloren geht. Das Gegenmittel ist und wird wohl immer bleiben: die Kommunikation. „Frau und Mann müssen im Gespräch bleiben“, sagt Paarberater Michael Möller (33) aus Petersberg.

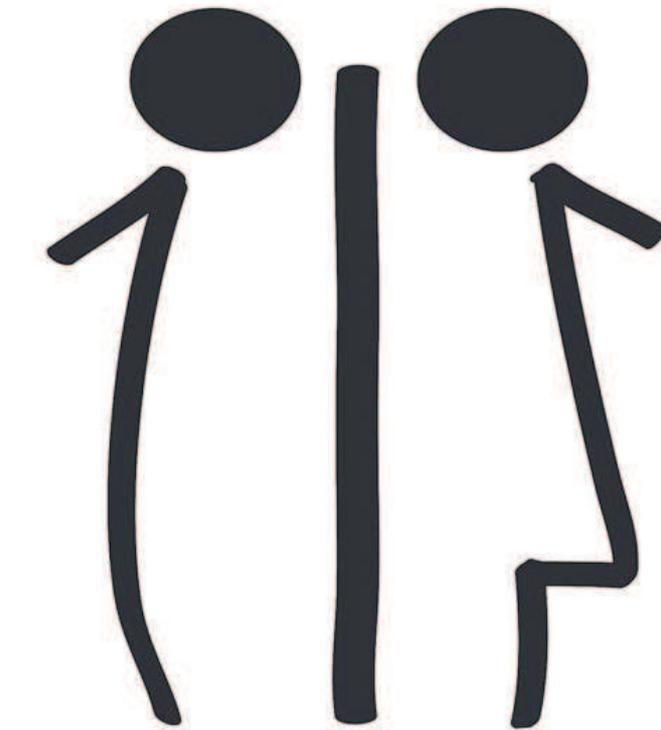
Von unserem Redaktionsmitglied **LISA KRAUSE**

Wenn es um glückliche Beziehungen geht, scheint fast immer das Wort Kommunikation zu fallen. Sie gilt als die geheime Zauberformel, damit sich Paare nicht auseinander- oder aneinander vorbeileben. Und so falsch kann das auch irgendwie nicht sein – schließlich kann man kaum erwarten, das zu bekommen, was man gerne hätte, wenn man es nicht ausspricht. Frauen verstehen das manchmal nicht so ganz, das weiß auch die Schreiberin dieser Zeilen nur zu gut.

Der „Killer“ hat mehrere Namen

Viele Paare – ob glücklich oder unglücklich – stöhnen bei dem Wort Kommunikation genervt auf. Schließlich ist das mit Arbeit verbunden. Und wer hat Lust, sich nach 15 Jahren oder mehr – es können aber auch viel weniger Jahre sein – noch für den biertrinkenden, geistesabwesenden und ungepflegten Sack anzustrengen? Gleiches denkt wohl genau dieser über die immer meckernde Trulla am Frühstückstisch gegenüber. „Mit oder ohne Kind, Liebe ist kein Zustand, der von allein bleibt. Man muss etwas für sie tun“, sagt Pädagogin Julia Spätling (42) von der Familienschule in Fulda.

Der Beziehungskiller trägt währenddessen mehrere Namen: Berufsstress, dreckige Unterhosen, Kindergeschrei, Schwiegereltern, schmutziges Geschirr. Der Alltag grätscht immer wieder dazwischen. Besonders intensiv erleben das



viele Paare in der Rush-Hour des Lebens, irgendwann zwischen 25 und 45 Jahren, wenn Beruf und Familie den Alltag mit besonders hohen Anforderungen belasten. Im Wunsch, allem gerecht zu werden, bleibt

die Pflege der Paarbeziehung schnell auf der Strecke. Studien konnten nachweisen, dass es vor allem die kleinen, netten Gesten sind, welche unter Stress unterlassen werden.

„Man nimmt sich seltener in den Arm. Sagt seltener, dass man sich liebt. Häufig entwickeln Paare dann das Gefühl, dem anderen nicht mehr wichtig zu sein und zeigen ihre Zuneigung dann auch weniger“, macht Spätling deutlich und ergänzt: „Es kommt also zu einer negativen Spirale: „Wenn du nichts Gutes für mich tust, mach ich es auch nicht für dich“, erklärt Spätling.

Stecke man da erst einmal drin, sei es nicht leicht, über seinen Schatten zu springen und die Probleme respektvoll anzusprechen. Fallen auch noch

Vorwürfe, machen beide Seiten dicht, sagt Paarberater Michael Möller aus Petersberg. Dass sich Gewohnheit in die Beziehung einschleiche, sei vollkommen normal.

Dennoch sollten Mann und Frau versuchen, Gemeinsamkeiten und Interessen beizubehalten. Bei manchen sind das etwa regelmäßige Kurzreisen, die zusammen geplant werden. Andere machen sich einmal in der Woche einen schönen Abend. „Die Liebe will gepflegt werden. Und das kann nur gelingen, wenn beide im Gespräch bleiben. Außerdem muss man mit seinen eigenen Erwartungen und dem Ego umgehen können“, sagt Möller. Paare sollten sich immer wieder bewusst machen, dass Höhen und Tiefen in einer Beziehung

RATSCHLAG

Beide Experten sind sich einig: Die Liebe muss jung gehalten werden. „Die Wertschätzung des anderen ist das Wichtigste, das die Partnerschaft stärkt“, sagt Julia Spätling. Aber: Nicht immer hat man eine Idee, wie man das am besten umsetzen soll. Eine Möglichkeit bietet die „Schmanckerl-Box“. In ein Kästchen oder Glas steckt jeder Partner Zettelchen mit kleinen Wünschen. Das können beide spontan in den Alltag einbauen. / kra

normal seien. „Überwiegen die Tiefen, muss man sich zusammensetzen – und reden“, erklärt Möller.

Da ist sie also wieder, die Kommunikation. Die Kunst einer jeden langjährigen Beziehung. „Man muss ein Gleichgewicht zwischen den eigenen Bedürfnissen und gemeinsamer Zeit und Nähe finden“, macht Spätling zudem deutlich.

Haben einer oder beide Partner festgestellt, dass sie so, wie es in der Beziehung läuft, nicht zufrieden sind, sei es zunächst einmal wichtig, dass bei beiden die Bereitschaft da sei, wieder zueinander finden zu wollen. „Will das einer nicht, kann man ihn natürlich nicht dazu zwingen“, macht Möller deutlich. Wollen jedoch beide die Beziehung aufrecht erhalten, sollten sie nicht zu viel Zeit verstreichen lassen, um eine Lösung zu finden – das verährte die Situation nur noch weiter.



Julia Spätling



Michael Möller

## „Hilfe bei der Vermittlung der Rechtschreibung“

Kultusminister Alexander Lorz: Ein Grundwortschatz für Schüler

REGION

Mit 850 Wörtern besser schreiben lernen: Kultusminister Alexander Lorz (CDU) will mit einem Grundwortschatz die Rechtschreibung von Grundschulern verbessern.

Kultusminister Alexander Lorz (CDU) nimmt sich ein Vorbild an Bayern: Er will mit einem einheitlichen Grundwortschatz von 850 Wörtern die Rechtschreibung der hessischen Grundschüler verbessern. „Vom Apfel bis zum Zeh“ ist der Entwurf überschriften, in alphabetischer Reihenfolge listet er ausgewählte Wörter auf: Apfel, antworten, Apfel oder Tanne, Tasse, tausend, Taxi. „Wir wollen die Bildungssprache Deutsch stärken“, erklärte Lorz in Wiesbaden. Die

Wörterammlung umfasse sowohl häufig verwendete Begriffe als auch ausgewählte „Modellwörter“, die wichtig zum Verständnis der Rechtschreibregeln seien.

Dass sich der Entwurf am bayerischen Vorbild orientiert, ist kein Zufall. Bayern war im bundesweiten Ländervergleich des Instituts zur Qualitätsentwicklung im Bildungswesen im Jahr 2011 der „Streber“ im Fach Deutsch. Hessen landete damals nur im Mittelfeld.

„Mit dem Grundwortschatz wollen wir die Lehrkräfte bei der Vermittlung von Rechtschreibkompetenz unterstützen und eine einheitliche Grundlage und Orientierungshilfe für Lehrkräfte sowie für Eltern und Schüler bieten.“ Die Grundschulen bekommen im kommenden Schuljahr die Gelegenheit, Erfahrungen mit dem Grundwortschatz zu

sammeln, die Arbeit damit zu erproben und entsprechende Rückmeldungen dazu ebenso wie zu seiner Zusammenstellung zu geben. Sollte sich der Grundwortschatz als Unterstützung und Entlastung der Lehrkräfte beim Schriftspracherwerb und damit zur Förderung der Rechtschreibsicher-

heit erweisen, könnte der Grundwortschatz bereits zum Schuljahr 2018/19 allen Grundschulen zur Verfügung gestellt werden. Laut Lorz sei es enorm wichtig, in einer auf Kommunikation ausgerichteten Gesellschaft ein kompetenter Schreiber zu sein, der in der Lage ist, eigene Texte zu überar-

beiten. „Rechtschreibkompetenz ist kein Selbstzweck. Sie ist aber unverzichtbar für die störungsfreie schriftsprachliche Kommunikation“, so Lorz. Der Grundwortschatz steht im Internet zur Verfügung. kra

WEB kultusministerium.hessen.de



Grundschulen können den neuen Wortschatz bald ausprobieren.

Fotos: Fotolia, Privat

## Training und Entspannung für Frauen

Schnupperkurse

**BRONNZELL** In der Hebammenpraxis Chrzonsz in Bronnzell, Am Engelbach 26, werden in der kommenden Woche gleich zwei kostenfreie Schnupperkurse angeboten: Carolin Prowald-Dieglmann lädt Interessierte am Donnerstag, 29. Juni, von 17 bis 18.30 Uhr zu einem kostenfreien Yogakurs für Schwangere ein. Durch Atemübungen können sich Frauen dabei optimal auf die Entbindung vorbereiten. Infos unter Telefon (01 76) 20088593. Um Anmeldung wird gebeten.

Yvonne Kreis bietet am Freitag, 30. Juni, um 10 Uhr ein Fitnesstraining für Mamas mit Baby an. „FITmitTrage“ ist ein ganzheitliches Training für aktive Mütter mit ihrem Baby im Anschluss an die Rückbildung“, erklärt die Expertin. Weitere Informationen gibt es unter der Telefonnummer (01 57) 58 34 94 06. Auch hier wird um eine telefonische Anmeldung gebeten. kra