

Familien sind komplexe
Beziehungsgebilde.



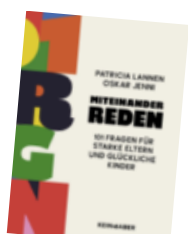
«Warum liebst du mich eigentlich?»

Wie schaffen es Eltern, ein Liebespaar zu bleiben? Miteinander reden ist der Schlüssel und der Titel eines neuen Buchs, das dabei als Gesprächsleitfaden dienen kann.

Text: Nina Huber

«Unsere 101 Fragen dienen Eltern dazu, sich als Paar neu zu entdecken und die Verbindung zu stärken.»

Patricia Lannen,
Psychologin und Buchautorin



Ein Buch für Eltern

«Miteinander reden – 101 Fragen für starke Eltern und glückliche Kinder», Patricia Lannen und Oskar Jenni, Kein + Aber Verlag, 240 Seiten, kartonierter Einband Fr. 22.–, E-Book Fr. 15.90, bei exlibris.ch

Patricia Lannen, Oskar Jenni, Sie haben beide beruflich mit der Entwicklung von Kindern zu tun, Sie sind Eltern und ein Paar. Worüber haben Sie zuletzt miteinander geredet?

Jenni: Was wir heute Abend kochen und wer von der Familie morgen alles da sein wird. Also über Alltägliches, wie jedes Paar.

Ihr Buch «Miteinander reden» besteht aus lauter Fragen. Was ist die Idee dahinter?

Lannen: Mit Kindern ist der Alltag sehr intensiv und anspruchsvoll. Eltern müssen viel Organisatorisches besprechen. Wenn man dann mal Zeit für ein vertieftes Gespräch hätte, ist der Kopf häufig leer. Unsere 101 Fragen dienen Eltern dazu, sich als Paar neu zu entdecken und die Verbindung zu stärken.

Warum ist Reden in einer Beziehung so wichtig?

Jenni: Wir meinen in einer Partnerschaft oft, wir würden den anderen in- und auswendig kennen. Aber Menschen ändern und entwickeln sich ständig. Was meine Partnerin denkt und fühlt, erfahre ich also nur, wenn ich sie danach frage.

Wie haben Sie die Fragen für das Buch zusammengetragen?

Jenni: Das Buch ist aus unserem Wunsch entstanden, Eltern etwas an die Hand zu geben, mit dem sie sich trotz Alltagsroutine die Neugierde aufeinander bewahren können. Es gibt so viele Fragenkataloge für Paare, aber nichts für Eltern. Der Startschuss fiel bei einem Znacht mit vielen Gängen in einem Restaurant. Da haben wir die ersten Fragen ausgeheckt und direkt auf die Menükarte gekritzelt.

Lannen: Unser Ziel war, Fragen zu formulieren, die Nähe schaffen. Darüber hinaus sind sie fachlich basiert. Zum Beispiel: Wie geht es dir, wenn das Kind immer selbständiger wird? Hier geht es um das wichtige Thema der Autonomieentwicklung und die Frage, wie Eltern diese begleiten können.

Was sind Ihre Tipps und Tricks, wie Kommunikation gelingt?

Jenni: Kommunizieren sollte man grundsätzlich mit Respekt und Wertschätzung. Das bedeutet, Schuldzuweisungen à la «Du machst immer ...» zu vermeiden, besser Ich-Botschaften zu senden, die dem Gegenüber meine Gefühlswelt erklären: «Als das passiert ist, habe ich mich so und so gefühlt.»

Lannen: Zuhören ist genauso wichtig wie Reden. Aufmerksam und geduldig zuhören, ohne zu unterbrechen. Dazu gehört, dass man eine Pause zulässt und darauf verzichtet, sofort eine eigene Bewertung oder sogar Abwertung zu äussern. Nachfragen helfen dem anderen, den Gedanken zu schärfen.

Jenni: Zudem helfen feste Rituale, etwa ein Gesprächsdate jeden Sonntagabend oder ein ruhiger Moment vor dem Schlafengehen, wenn die Kinder im Bett sind.

Mit welcher Frage würden Sie so ein Gespräch eröffnen?

Lannen: Wenn Sie steil einsteigen mögen, zum Beispiel mit dieser Frage aus unserem Buch: «Was würde dir am meisten fehlen, wenn ich nicht mehr da wäre?» Wenn Sie es gemächlicher angehen wollen: «Was ist deine Lieblingsaktivität mit unserem Kind?»

Der Untertitel Ihres Buchs heisst: «101 Fragen für starke Eltern und glückliche Kinder». Wie profitieren Kinder, wenn die Eltern miteinander reden?

Lannen: Erstens beeinflusst die Beziehungsqualität der Eltern die Entwicklung der Kinder. Chronische Konflikte sind schädlich, eine gute Beziehung hingegen ist förderlich. Zweitens profitiert ein Kind, wenn sich die Eltern über seine Bedürfnisse und Eigenheiten austauschen und überlegen, wie sie ihnen am besten gerecht werden können.

Jenni: Denn die Erwartungen an das eigene Kind müssen zu dem passen, was das Kind kann und was es braucht. Holt man die Einsichten des anderen Elternteils ab, erfasst man mehr Facetten des Kindes.

Fortsetzung auf Seite 24

Fortsetzung von Seite 23

Eltern sind auch Vorbilder?

Lannen: Absolut. Die Kinder lernen durch Beobachten und bilden so ihre Kommunikationsskills aus.

Als Paar ist man nicht immer einer Meinung. Wie schafft man es, trotzdem an einem Strick zu ziehen?

Jenni: Man muss nicht immer am gleichen Strick ziehen. Die Kinder spüren sehr gut, an welchen unterschiedlichen Stricken die Elternteile ziehen und können mit Unterschieden umgehen. In Erziehungsfragen darf man auch mal nachgeben und Kompromisse eingehen. Würde man selbst anders handeln als der andere Elternteil, hilft es, nach den Gründen zu fragen. Verständnis für die andere Sichtweise ist der Schlüssel.

Darf man vor den Kindern offen streiten?

Lannen: Dass man nicht immer gleicher Meinung ist, kann man nicht verhindern.



Oskar Jenni (58) und Patricia Lannen (48)

Patricia Lannen ist Entwicklungs- und klinische Psychologin. Sie leitet das Marie Meierhofer Institut für das Kind in Zürich und lehrt als Privatdozentin an der Universität Basel. Lannen hat zwei Kinder im Teenageralter. Ihr Partner, der Kinderarzt Oskar Jenni, ist Autor von Fachbüchern zur Entwicklung von Kindern. Er leitet die Abteilung Entwicklungspädiatrie am Kinderspital Zürich und ist Professor an der Universität Zürich. Jenni hat vier erwachsene Kinder.

Anzeige

Lindt Pralinés jetzt in Aktion.



Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.
Angebote gelten vom 7.10. bis 13.10.2025, solange Vorrat



ab 2 Stück

20%

Auf alle Lindt Lindor Kugeln und Pralinés

z. B. Lindor Milch 200 g
10.36 statt 12.95

MERCI

Aber es zahlt sich aus, den Muskel der Kommunikation so zu trainieren, dass man möglichst auch in Situationen der Spannung konstruktiv und gelassen miteinander reden kann.

Richtet sich das Buch vor allem an frischgebackene Eltern?

Jenni: Nein. Die Geburt ist zwar ein besonders prägender Einschnitt, aber man kann das Buch auch dann zur Hand nehmen, wenn die Kinder ausgeflogen sind und man sich schon lange kennt. Es ist übrigens auch für Paare gedacht, die es gut miteinander haben. Warum liebst du mich eigentlich? Das hat man von seinem Partner oder seiner Partnerin vielleicht schon länger nicht mehr gehört, und es ist immer wieder schön, darüber nachzudenken.

Soll man generell über alles reden? Oder haben gewisse Geheimnisse Platz?

Lannen: Das muss jedes Paar für sich abmachen. Es lohnt sich aber, darüber nach-

«Die Kinder
spüren sehr gut,
an welchen
unterschiedlichen
Stricken die
Elternteile ziehen
und können mit
Unterschieden
umgehen.»

Oskar Jenni,
Kinderarzt und Buchautor

zudenken, warum man etwas nicht teilen will. Ich empfehle, die eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Erwartungen, auch Verletzungen zu teilen. Tut man es nicht, schafft man Missverständnisse und Distanz.

Haben Sie eine Lieblingsfrage aus dem Buch?

Jenni: Es sind alle Fragen wichtig, aber nicht alle zur gleichen Zeit. Besonders spannend finde ich die «Fragen zum Elternsein», weil sie aufdecken, wie sehr man sich durch Elternschaft verändert. Das Gespräch mit der Partnerin oder dem Partner führt auch zur Reflexion über sich selbst.

Lannen: Meine Lieblingsfrage ist: «Wann bist du für dein Kind wirklich da?» Mein Sohn will oft einfach auf dem Sofa sitzen und mit mir plaudern. Da muss ich mich manchmal etwas zusammennehmen, um ruhig und ohne Ablenkung auf ihn einzugehen. Aber genau diese Momente sind so wertvoll für die Beziehung mit ihm.

Bild: Dominique Meienberg

Anzeige

20%
RABATT
GÜLTIG VOM 6. BIS 19. OKTOBER 2025

z.B. 200 Kapseln

CHF **63.90**
STATT CHF 79.90



Bei Durchblutungsstörungen

wie Kribbeln sowie Einschlafen von Händen und Füßen

20% RABATT auf Padma 28 N* Kapseln 200 Stück und 540 Stück

Padma AG

z.B. Dul-X
Neck Relax Gel
50 ml

CHF **19.60**
STATT CHF 24.50



Beweglich bleiben

20% Rabatt auf das ganze Dul-X Sortiment

* Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Keine Kumulation mit anderen Rabatten.

achillea.ch
dropa.ch

dropa
GANZ SCHÖN GESUND!
APOTHEKEN UND DROGERIEN