

Zehn Erlaubnisse für Paare

1. Du brauchst nicht alles zu erraten, was in deinem Partner vorgeht. Wenn es dich interessiert, kannst du fragen.
2. Du brauchst deinen Partner nicht auf Anhieb zu verstehen. Er kann dir selbst sagen, was er braucht.
3. Vorwürfe und Anklagen kannst du dir ersparen. Handeln bringt weiter.
4. Du darfst deinen Partner loben für alles, was dir an ihm gefällt. Es tut gut und spornt an.
5. Du darfst deinen Partner auch mal sich selbst überlassen.
6. Du brauchst dich nicht für alles verantwortlich fühlen, was dein Partner anstellt.
7. Schon bevor dein Partner voll zufriedengestellt ist, darfst du etwas für dich tun.
8. Du darfst eigene Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse haben und brauchst nicht zu warten, bis dein Partner sie dir von den Augen abliest. Du darfst direkt sagen, was du willst.
9. Du brauchst nicht zu (er-)warten, dass dein Partner dir deine Wünsche erfüllt. Du darfst sie dir auch selbst erfüllen.
10. Du darfst glücklich sein. Glückliche Partner sind die besten Liebhaber.

Conrad M. Siegers

Nützliche Adressen für Paare, die ihre Beziehung verbessern möchten:

Gesprächstrainings für Paare nach dem EPL / KEK* - Programm:

- Bischöfliches Generalvikariat - Fachbereich Familienarbeit - Klosterplatz 7, 52062 Aachen, Tel. 0241 / 452-379, Fax: -208

Beratung für alle Beziehungsfragen:

- Kath. Beratungszentrum für Ehe- Familien-, Lebens- und Glaubensfragen Minoritenstr. 3, 52062 Aachen, Tel. 0241 / 20085

Beratung in allgemeinen und speziellen Lebens- und Glaubensfragen:

- Psycho-Soziale Beratung Minoritenstr. 3, 52062 Aachen, Tel.: 0241 / 39099

Beratung und Hilfen nach Trennung oder Scheidung:

- Bischöfliches Generalvikariat - Fachbereich familiäre Lebensformen - Klosterplatz 7, 52062 Aachen, Tel. 0241 / 452-429, Fax: -208

Beratung am Telefon für alle möglichen Fragen:

- Telefonseelsorge:
Tel. 0800 / 111 0 111 und 0800 / 111 0 222 (kostenfrei)

Schwangerschaftsberatung:

- Rat und Hilfe. Die Schwangerschaftsberatung Reumontstr 7a, 52064 Aachen, Tel.: 0241 / 47987-0

*EPL = Ein Partnerschaftliches Lernprogramm

KEK = Konstruktive Ehe und Kommunikation