



## „Seien Sie mutig, holen Sie sich Hilfe!“

Ehe- und Paarberatung der Caritas kann bei der Kommunikation helfen

**Worms.** Die Beziehung des Menschen zu seinem Gegenüber bestimmt die sprachliche Kommunikation. Das fand nicht nur Kommunikationsforscher Paul Watzlawick heraus – auch im Alltag von Sozialarbeiterin Anja Koob und ihren Kolleginnen Nicole Stephan und Christiane Kissel in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Caritasverbands Worms e.V. ist das immer wieder ein Thema. Sie werben darum, sich in einer Beziehung frühzeitig um eine gute Kommunikation zu kümmern.

„In der Kommunikation ist es entscheidend, wie sich der Interaktionspartner von der Person angenommen fühlt“, erklärt Koob. „Wenn man sich gegenseitig respektiert, wird auf Unangenehmes oder Kritisches anders reagiert, als wenn es an beiderseitiger Wertschätzung mangelt“, verdeutlicht sie. Im Kern stehe also die Frage: Wie stehst du zu mir?

Komme es zu Störungen in der Verständigung, zum Beispiel zu Ärger oder Vorwürfen und Gegenvorwürfen, könne es sein, dass einer der Partner gekränkt ist, weil er hört: „Ich bin nicht okay.“ „Manchmal geht es auch weniger um die Sache als um das Gefühl, nicht respektiert und wertgeschätzt zu werden. Hier spielen auch wieder die Empfindungen zueinander eine Rolle, die meist aber nicht angesprochen werden. Stattdessen wird nur darüber gestritten, wer Recht hat“, wissen die erfahrenen Beraterinnen Kissel und Stephan.

In Ehe und Partnerschaft werde nicht immer harmonisch alles miteinander geklärt, und manchmal fehlten einfach die Kenntnisse einer Kommunikation auf Augenhöhe. Mit Hilfe einer Paarberatung könne es gelingen, die Hintergründe des Streits zu finden, um gemeinsam neue Wege zu erarbeiten. Die Ehe- und Paarberaterinnen der Caritas nehmen Paare und deren Streitverhalten sowie die Streitkultur wohlwollend in den Blick und schauen mit den Ratsuchenden nach gelingenden Lösungen. Anja Koob ist sicher: „Lieber zeitnah am eigenen Verhalten arbeiten und wieder bessere Verbundenheit miteinander verspüren als den Ärger lange mit sich herumtragen und dann nur noch als Ausweg die Trennung sehen. Seien Sie mutig und holen Sie sich rechtzeitige Hilfe!“

Die Beratungsstelle verstehe sich als präventiver Ort, um Paaren in Krisen zu helfen. Sie arbeitet nicht konfessionsgebunden. Für die Ratsuchenden entstehen keine Kosten.

### Kontakt

Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Caritasverband Worms e.V., Kriemhildenstraße 6, 67547 Worms, Telefon 06241 2681-23, [ehe-familienberatung@caritas-worms.de](mailto:ehe-familienberatung@caritas-worms.de)

Herausgegeben von:

**Caritasverband Worms e.V.**  
Vorstand  
Kriemhildenstraße 6, 67547 Worms  
Telefon 06241 2681-11  
[caritas@caritas-worms.de](mailto:caritas@caritas-worms.de)  
[www.caritas-worms.de](http://www.caritas-worms.de)

Für Presse-Rückfragen:

**Sandra König**  
Öffentlichkeitsarbeit  
[sandra.koenig@caritas-worms.de](mailto:sandra.koenig@caritas-worms.de)  
[presse@caritas-worms.de](mailto:presse@caritas-worms.de)

Mobil: 0160-97928255