



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

INTERVIEW MIT TOBIAS FAIX

Tobias Faix ist Professor, Autor und gefragter Redner. Außerdem ist er Teil vieler Initiativen, unter anderem im Vorstand des christlichen Mentoring-Netzwerks. Vor allem ist er jemand, der es immer wieder schafft, wichtige Fragen, Themen und Randgruppen in den Blick der Öffentlichkeit zu bringen. In unserem Interview spricht er aber auch offen über die Beziehung zu seiner Frau. Das ganze Interview gibt es im [Podcast](#), hier nur drei kleine (stark gekürzte) „Schnipsel“ aus unserem Gespräch:

„Tobias, du bist breit engagiert und auch auf intellektueller Ebene mit vielen Themen unterwegs. Auch deine Frau ist als Dozenten gefragt. Wie schafft man es, nach einem langen Arbeitstag wieder beieinander anzukommen? Habt ihr gemeinsame Rituale?“

Das ist eine gute Frage, die ich mir am Anfang unserer Ehe zu wenig gestellt habe. Das bereue ich jetzt im Nachhinein. Gerade am Anfang unserer Ehe habe ich meine Frau auch viel mit den Kindern allein gelassen. Das war nicht gut. Wir haben das zu wenig reflektiert. Ich bin froh, dass das heute anders ist.

Wir gestalten unsere Zeit gemeinsam sehr bewusst. Wir lesen uns gerne vor. Einmal im Jahr fahren wir nur als Paar weg und machen einen Städtetrip. Einmal im Monat gehen wir ins Restaurant, ins Theater oder Kino. Außerdem versuchen wir, uns einen Vormittag in der Woche freizuhalten und gemütlich zu frühstücken. Aber man muss das, wie gesagt, bewusst gestalten.

„Wir als FAMILYLIFE haben ein Eherentoring-Programm. Was schätzt du als Mentoring-Experte am Eherentoring?“

Es ist wertvoll, einen Rahmen zu haben, um als Paar vor einem anderen Paar zu reden. Jemanden zu haben, der das Gespräch leitet und einen reflektiert. Gleichzeitig legen beim Mentoring auch die Mentees die Themen sowie den Grad der Vertraulichkeit fest. Und das ist ganz wichtig, weil es die Basis bildet, um irgendwann über die heiklen Themen zu sprechen. Eherentoring ist wichtig, weil wir alle eine Gebrochenheit mitbringen in unseren Bildern von Frausein, Mannsein oder Ehe. Ein gut moderierter Rahmen ist das Beste, um dem auf die Spur zu kommen und auch in Themen, in denen man als Paar nicht weiterkommt, zu wachsen.

„Was würdest du unseren Zuhörern noch gerne mitgeben?“

Nehmt euch Zeit für euch selbst, für euren Partner und eure Kinder. Schafft gemeinsame Erlebnisse. Denn Erlebnisse werden zu positiven Erfahrungen. Und positive Erfahrungen prägen uns und halten uns zusammen.

Vielen Dank für das Gespräch!

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Welches besondere Erlebnis würdest du in nächster Zeit gerne mit deinem Partner haben? Schnappt euch eure Kalender und fangt an zu planen.

Mehr zu Tobias Faix unter tobiasfaix.de

Weitere Artikel: familylife.de/five