Die erfolgreiche Beziehung

Skript zum Workshop

Die in diesem Skript vorgestellten bewährten Methoden sind nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt. Die Informationen sollen aber ärztlichen/ psychologischen Rat und Hilfe nicht ersetzen. Autoren, Verlag sowie deren Mitarbeiter übernehmen keinerlei Haftung für Schäden, die sich aus einem unsachgemässen Gebrauch oder gar Missbrauch der in diesem Werk dargestellten Methoden und Techniken ergeben.
Sollten Sie in therapeutischer Behandlung sein, so fragen Sie vor der Anwendung Ihren Therapeuten, ob Sie die in diesem Skript angegebenen Prozesse ohne weiteres durchführen können – dies gilt insbesondere bei mentalen Techniken.

Autor:
Rolf Wenger

Co-Autoren:
Dr. Eva Schäfer, Paul Wenger

Lektorat:
Dr. Thomas Gerstmeyer

Illustrationen:
Sonia Gianni

Satz:
Rolf Wenger

© 1994-2010, Copyright by Rolf Wenger, Thun
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung vorbehalten.
Diese Lehreinheit darf weder in Teilen noch als Ganzes in irgendeiner Form (z. B. durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Auf dem Weg zu einer glücklichen Partnerschaft

Zu zweit geht alles besser. Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude aber doppelte Freude. Das sind keine leeren Sprüche. Denn inzwischen ist erwiesen, dass (harmonisch) Verheiratete sowohl länger und gesünder leben als auch im Beruf erfolgreicher sind. Auch Arbeitgeber sind sich dessen bewusst und stellen daher bevorzugt Führungskräfte ein, die ein harmonisches Familienleben haben. Alles spricht für eine harmonische, glückliche Partnerschaft.

Haben Sie Lust, Ihre momentane Partnerschaft beziehungsweise Ehe zu testen? Dann füllen Sie fürs erste einfach den folgenden Fragebogen aus. Der Test stammt von *Arnold A. Lazarus*, der an der Rudgers Universität lehrt und zu den zehn einflussreichsten Therapeuten der USA zählt.
Machen Sie einfach einen Kreis um die Zahl, die der Einschätzung Ihrer Ehe oder Partnerschaft am nächsten kommt. Benutzen Sie dazu einen Bleistift und drücken Sie nicht zu stark auf oder legen Sie eine Plastikfolie auf und benutzen Sie einen Filzstift, denn nur so können Sie diesen Test mehrmals verwenden.

Ich bin...	sehr zufrieden				halb zufrieden					unzufrieden	
...zufrieden mit der Häufigkeit unserer gemeinsamen Gespräche.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...zufrieden mit unserem gemeinsamen Freundes- und Bekanntenkreis.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...zufrieden mit unserem Sexualleben.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...einverstanden damit, wie bei uns die Zeit zwischen Arbeit und Freizeit aufgeteilt wird.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...einverstanden damit, wie wir unser Geld ausgeben.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...zufrieden damit, wie mein Partner als Elternteil ist.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...zufrieden mit der Hilfsbereitschaft meines Partners.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...zufrieden mit unseren gemeinsamen Freizeitaktivitäten (Sport, Urlaub, Ausflüge etc.).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...im wesentlichen mit der Lebensanschauung meines Partners einverstanden (Wertehaltung, politische Ansichten, Glaubensbekenntnis etc.).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...im grossen und ganzen zufrieden, wie mein Partner mit seinen Verwandten umgeht.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...zufrieden, wie mein Partner mit meinen Verwandten umgeht.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...zufrieden mit den meisten Gewohnheiten und Eigenheiten meines Partners und mit seiner/ ihrer Erscheinung überhaupt.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

Lassen Sie jetzt diese Fragen auch von Ihrem Partner beantworten.

Ich bin...	sehr zufrieden				halb zufrieden						unzufrieden
...zufrieden mit der Häufigkeit unserer gemeinsamen Gespräche.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...zufrieden mit unserem gemeinsamen Freundes- und Bekanntenkreis.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...zufrieden mit unserem Sexualleben.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...einverstanden damit, wie bei uns die Zeit zwischen Arbeit und Freizeit aufgeteilt wird.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...einverstanden damit, wie wir unser Geld ausgeben.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...zufrieden damit, wie mein Partner als Elternteil ist.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...zufrieden mit der Hilfsbereitschaft meines Partners.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...zufrieden mit unseren gemeinsamen Freizeitaktivitäten (Sport, Urlaub, Ausflüge etc.).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...im wesentlichen mit der Lebensanschauung meines Partners einverstanden (Wertehaltung, politische Ansichten, Glaubensbekenntnis etc.).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...im grossen und ganzen zufrieden, wie mein Partner mit seinen Verwandten umgeht.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...zufrieden, wie mein Partner mit meinen Verwandten umgeht.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
...zufrieden mit den meisten Gewohnheiten und Eigenheiten meines Partners und mit seiner/ ihrer Erscheinung überhaupt.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

Zählen Sie jetzt alle notierten Werte aus Ihrem Test zusammen: _____ Punkte.

Zählen Sie auch die Werte Ihres Partners zusammen: _____ Punkte.

Und so empfinden Sie beziehungsweise Ihr/e Partner/in Ihre Beziehung:

84 und mehr Punkte	Sie führen eine *sehr gute* Partnerschaft.
72 bis 83 Punkte	Ihre Partnerschaft ist *befriedigend* genug, um von Ihnen als *positiv* erlebt zu werden; Gefühle und Interaktionen sind Ihrer Meinung nach in Ordnung.
61 bis 71 Punkte	Sie können davon ausgehen, dass in Ihrer Beziehung *einige Dinge grundsätzlich geändert* werden müssen.
weniger als 60 Punkte	Dies bedeutet, dass Ihre Ehe schlecht ist und *von Zufriedenheit keine Rede* sein kann. Lesen Sie daher die nachfolgenden Kapitel aufmerksam durch und setzen Sie möglichst viel davon um.

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

Wenn Sie bereits den idealen Partner fürs Leben gefunden haben und Sie in Ihrem gemeinsamen Leben beide glücklich sind – HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Leider sind Sie damit gerade in unserer heutigen Gesellschaft viel eher die Ausnahme als die Regel. Deshalb wollen wir all denen, die noch nicht soweit sind, einige Tipps geben, wie auch sie mit dem richtigen Partner zusammen glücklich werden können. Der Mental-Trainer *Paul Wenger* pflegte sich in seinen Seminaren wie folgt vorzustellen: „Ich bin seit 1960 glücklich verheiratet – und immer noch mit derselben Frau. Das ist zwar nicht modern, aber sehr 'energiesparend'."

Sind Sie bereits verheiratet oder fest liiert und wollen Sie mit Ihrem jetzigen Partner (um den weiteren Lesefluss nicht zu stören, setzen wir nicht ständig 'Partnerin' hinzu) auch auf Dauer zusammenbleiben, können Sie die folgenden Seiten natürlich überspringen und erst beim GSK-Dreieck und den Tipps zur Optimierung einer Partnerschaft weiterlesen. Aber vielleicht interessiert es Sie zu erfahren, woran es liegt, dass Ihre Beziehung weitgehend so gut funktioniert, wie es kam, dass Sie – möglicherweise sogar unbewusst – den richtigen Partner gewählt haben.

Glücklicherweise gehören die Zeiten, in denen Ehen von Verwandten „gestiftet" wurden und eine Heirat aus Liebe geradezu als (moralisch) verwerflich galt, längst der Vergangenheit an. Heute suchen wir uns unsere Partner selbst. Aber können wir zu dieser Wahl stehen? Tragen *wir* die Verantwortung für unsere Wahl oder der andere? Können wir zu den menschlichen Gesetzen zurückfinden und lernen, auch jene Seiten des Partners zu lieben, die ausser uns niemand liebt, vielleicht nicht einmal unser Partner selbst? Seien wir einmal ehrlich: Vielleicht hatte die sogenannte „Vernunftehe" durchaus ihre Vorzüge. Warum? Ganz einfach, denn:

Liebe macht tatsächlich blind.

Wer frisch verliebt ist, neigt dazu, den anderen durch die sprichwörtliche rosarote Brille zu sehen und sich selbst im besten Licht zu präsentieren. Dass dieser Zustand selten lange andauert, dürfte eigentlich niemanden überraschen. Und doch passiert genau das immer wieder: Schon nach wenigen Wochen wirkt „Traumfrau" bzw. „Traummann" längst nicht mehr so perfekt, wie man/frau zuerst geglaubt (und gehofft) hat. Und dann tritt mit der Ernüchterung zumeist ein Zustand schlimmer 'Enttäuschung' ein. Wird die Liebe zum Partner anfangs noch mit niedlichen Tierchen bekundet (Fröschen, Käferchen, Mäuschen), werden diese später oft grösser: Affe, Kamel, Esel. Und glauben Sie bloss nicht, Sie könnten ihn oder sie nach Ihren Vorstellungen ummodellieren. Dies kann für eine Partnerschaft tödlich sein.

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

Wir können einen anderen Menschen nicht ändern!
Doch *wir* können lernen, richtig mit dem anderen umzugehen.

> „Die Arroganz jener Menschen, die darauf bestehen, ihre Sicht der Welt sei die einzig richtige, wird nur noch von der jener Zeitgenossen übertroffen, die sich berufen fühlen, diese Sichtweise auch noch anderen aufzuzwingen!“
>
> *Arnold Lazarus*

Nun haben Sie die Wahl. Entweder Sie finden sich auf einer realistischen und illusionslosen Basis zusammen und gehen einige Kompromisse ein. – Denken Sie daran: auch Sie sind nicht perfekt, und Ihr Partner wird von manchen Ihrer Eigenschaften genauso enttäuscht sein wie Sie von einigen seiner. – Oder Sie trennen sich, was keineswegs unvernünftiger sein muss.

Manche Menschen stehen vor den Trümmern ihrer Illusionen, wenn die Partnerschaft oder Ehe sehr viel weniger hält, als sie sich davon versprochen hatten. Manchmal kommt es bereits zu einer positiven Wende, wenn wir uns erst einmal von den Illusionen trennen. Trotzdem schlagen sich viele lieber weiter tagein, tagaus mit ihren Konflikten herum, als die Beziehung zu beenden. Deshalb: Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende. Eines nämlich ist sicher: Wenn Sie mit Ihrem Partner nur zusammenbleiben, um nicht alleine zu sein, sind Sie ganz sicher auf dem Holzweg, und Ihre Beziehung ist von vornherein zum Scheitern verurteilt.

Nur wer auch alleine zufrieden leben kann,
ist zu einer wahren harmonischen Partnerschaft fähig.

> „Je weniger Sie einen Partner brauchen, desto mehr können Sie ein wirklicher Partner sein.“
>
> *Robin Norwood*

Doch wie viele Partnerschaften basieren auf der Einstellung: „Du gehörst mir, und ich lass’ dich niemals gehen.“ Bei einer solchen Einstellung sind dann emotionale Erpressung und Machtspiele nichts Ungewöhnliches.

Sind Sie also wirklich bereit für eine aufrichtige und reife Partnerschaft? Wenn ja, dann sollte Ihr Motto wie folgt lauten: „Ich kann mit dir und auch ohne dich leben. Ich möchte so gern *mit* dir leben, denn ich liebe dich. Ich hoffe, dir geht es mit mir genauso.“

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

Das Sprichwort „Gleich und gleich gesellt sich gern“ kommt nicht von ungefähr. Dies haben Sie bereits in der letzten Lehreinheit erfahren (Kapitel 5.5). In erster Linie spielen ganz sicher gemeinsame Interessen eine Rolle. Warum sollten wir uns an einen Menschen binden, der andere Interessen, einen anderen Lebensrhythmus und andere Zielsetzungen hat sowie andere Prioritäten setzt, als wir selbst? Eine solche Beziehung kann kaum Erfüllung bringen.

Nun heisst dies nicht, dass beide ausschliesslich auf beruflichen Erfolg programmiert sein müssen. Es kann durchaus intern vereinbart werden, dass ein Partner zu Hause bleibt und die Kinder erzieht, während der andere das Geld verdient. Es müssen nur *beide* mit der gefundenen Lösung einverstanden und dabei *wirklich glücklich* sein. Und jeder muss die Arbeit des anderen auch als vollwertig anerkennen! Der erfolgreiche Schweizer Ehepsychologe *Prof. Dr. Jürg Willi* spricht in diesem Zusammenhang von einer „Funktionsteilung“: Die Partner

> „helfen sich gegenseitig, ergänzen sich und erfüllen stellvertretend füreinander gewisse Aufgaben. Jeder übernimmt seinen Neigungen und Eignungen entsprechend gewisse Aspekte des Paarlebens, die ihm näherliegen als dem Partner. Das erhöht die Effizienz des Paares ...“

Übung

Legen Sie beide fest, was Sie in ihrer Partnerschaft **nicht** *bereit sind zu tun (zum Beispiel Bügeln, Fensterputzen, Autowaschen, Gartenarbeiten etc.). So kann sich der Partner darauf einstellen. Denn oft kommt es vor, dass der eine meint, dies sei Sache des anderen, dieser aber diese Ansicht keineswegs teilt. Bevor einige Dinge also unerledigt bleiben, kann zum Beispiel eine Putzfrau engagiert werden oder ein professioneller Gärtner oder ein paar Kinder, die gerne mit Autowaschen ein Taschengeld verdienen.*

Füllen Sie am besten gleich folgende Liste zusammen mit Ihrem Partner aus:

Was ich *nicht* tue	**Was mein Partner *nicht* tut**

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

Erst auf dieser Basis kann jetzt eine korrekte Arbeitsteilung und ein richtiges Teamwork entstehen. Denn nur wenn die Aufgaben klar geteilt sind, weiss jeder, wo er seinen Partner unterstützen kann und wo ihm der Partner hilft. Denn als Liebespaar kann es doch auch Freude machen, dem anderen etwas abzunehmen, was dieser nicht gerne tut. Wenn wir plötzlich eine Liste erstellen sollen, auf der steht „Was ich tun *muss*“, scheint etwas nicht (mehr) in Ordnung zu sein.

Es gilt also, dass ein Partner selbstverständlich mögliche Schwächen des anderen ausgleichen kann. Deshalb tun wir uns doch schliesslich auch zusammen: Um miteinander der Umwelt gegenüber stark zu sein, ein „gemeinsames Selbst“ zu bilden, wie es Prof. Willi nennt. Er meint weiter:

> „Die Beziehung von Ehepartnern muss klar unterschieden sein von jeder anderen Partnerbeziehung... die Partner müssen sich als Paar fühlen... Innerhalb des Paares müssen die Partner aber klar voneinander unterschieden bleiben und klare Grenzen zwischen sich respektieren.“

Sich ergänzen heisst hier das Motto, gegenseitige Schwächen ausgleichen, gegenseitiges Stützen und Gestütztwerden. Dabei gilt es ein gesundes Gleichgewicht zu finden, so dass nicht einer immer gibt, während der andere immer nimmt. Solche Einseitigkeiten entstehen leicht. Besonders Frauen neigen dazu, sich an labile, unzuverlässige, sprunghafte und aggressive Männer zu hängen. Partner hingegen, die zu ihnen passen und ihre eigene Entwicklung fördern könnten, stempeln sie als langweilig ab.

So gibt es viele verzwickte Beziehungstypen, die von vornherein zum Scheitern verurteilt sind. Die häufigsten dieser Partnerprofile haben wir nachfolgend in Anzeigenform wiedergegeben. Natürlich sind diese jeweils für beide Geschlechter gültig.

> **WARMHERZIGE, treusorgende Märtyrerin mit wenig Selbstbewusstsein sucht egoistischen, unzuverlässigen Mann, der unfähig ist, auf andere Rücksicht zu nehmen, und gerne seine Kleider auf dem Boden verstreut.**
>
> **VERLETZLICHER, sensibler Mann sucht unaufrichtige, rücksichtslose, egozentrische Frau, die ihm weder Wärme noch Rückhalt geben kann.**
>
> **FRAU, die sich nach Nähe und Vertrauen sehnt, sucht dringend verheirateten Mann, der im Bett sein Vergnügen sucht und jeden Wunsch erfüllt haben will, wobei er ständig verspricht, seine Frau zu verlassen, es aber niemals tut.**

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

FÜNFUNDDREISSIGJÄHRIGER, der sich weigert, erwachsen zu werden, und unfähig ist, die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen, sucht verzweifelt besitzergreifende Ehepartnerin, die ihn unterdrückt.

GESUCHT wird Dummkopf mit schlechten Manieren, der persönliche Gespräche scheut und ewig schlecht gelaunt ist, für ein unglückliches, tränenreiches Leben voller ständiger Verwürfe.

MANN, der eine ebenbürtige Partnerin nicht erträgt und bedingungslose Bewunderung braucht, sucht hirnlose, einfältige Lebensgefährtin mit hinreissendem Aussehen und grossartiger Figur, die zu keiner intelligenten Unterhaltung fähig ist.

Wenn Sie sich immer wieder an einen Menschen binden, der stark von Ihrem Ideal abweicht, werden Sie vermutlich irgendeinen „Nutzen“ daraus ziehen. Möglicherweise bereitet es Ihnen in den ersten Phasen der Beziehung Vergnügen, eine Frau zu umsorgen, sie zu beschützen oder ihre ‘Probleme’ zu lösen. Oder vielleicht reizt Sie das Gefühl, einen unverbesserlichen Casanova scheinbar gezähmt zu haben. Ihre Freude ist jedoch jedes Mal von kurzer Dauer, und letztlich werden Sie sich durch eben die Eigenschaften, die in Ihnen anfangs positive Gefühle auslösten, unglücklich und gefangen fühlen.

Übung

Falls Sie in Ihrer Partnerschaft unglücklich sind oder bis jetzt noch nicht den richtigen Partner gefunden haben, dann entwerfen Sie einmal selbst eine solche Anzeige. Analysieren Sie dabei Ihre jetzige beziehungsweise all Ihre vergangenen Partnerschaften. Stellen Sie fest, welches „Programm“ in Ihren Beziehungen immer wieder abläuft. Wie würde diese Anzeige lauten?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Überlegen Sie sich selbst, welche Konsequenzen Sie aus Ihrer Situation ziehen wollen. Doch studieren Sie zuvor neben diesem Skript auch dasjenige, das Ihnen verrät wie Sie „negative Gefühle für immer loswerden“ können.

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

> Der Bruder von Frau Klugewitz beklagt sich beim Therapeuten über eine schlechte Angewohnheit seiner Frau: „Sie nimmt immer ihre beiden Hunde mit ins Schlafzimmer. Es ist ja gar nicht so sehr wegen der Flöhe, auch nicht, weil sie morgens immer so früh bellen... es ist der unangenehme Geruch, der mir so auf die Nerven geht.“ – „Aber das ist doch überhaupt kein Problem, Sie brauchen ja nur das Fenster zu öffnen“, gibt der Psychiater zu bedenken. – Frau Klugewitz’ Bruder macht ein entsetztes Gesicht und ruft: „Ausgeschlossen, Herr Doktor, dann fliegen mir doch alle meine Tauben davon!“

Erfahrungsgemäss sind die erfolgreichsten Ehen diejenigen, die zwischen zwei möglichst ähnlichen Partnern geschlossen werden: der gleichen Kultur und sozialen Schicht entstammen (bildungsmässig *und* finanziell), gleiches oder zumindest ähnliches Bildungsniveau, eine ähnliche Weltanschauung, Gewohnheiten und ähnliche äusserliche Attraktivität aufweisen. Selbstverständlich sind diese Übereinstimmungen keine Garanten für eine glückliche Ehe, aber:

Je ähnlicher sich zwei Partner sind,
desto weniger konfliktanfällig ist ihre Beziehung.

Sie mögen einwenden, dass es auch die entgegengesetzte Regel gibt, die da lautet: „Gegensätze ziehen sich an.“ Jürg Willi hat diese sich scheinbar widersprechenden Sätze zu einer Synthese vereint: „Gegensätzlichkeiten vom Gleichen ziehen sich an.“

Denken Sie einmal genau darüber nach und notieren Sie nachfolgend Ihre Erfahrungen – mit dem eigenen Partner oder aus Beobachtungen und Gesprächen mit Freunden:

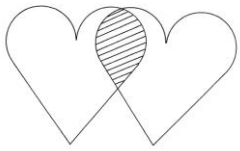
_____

_____

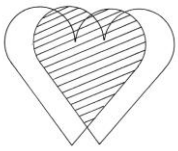
_____

_____

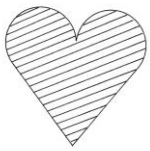
© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch



Dieses Diagramm zeigt, dass die Beziehung der beiden Partner wenig Substanz hat. Es gibt wenig Übereinstimmung, die gemeinsame Basis ist dürftig. In diesem Fall heisst es hart zu arbeiten, damit das Zusammenleben funktioniert.



Hier ist eine gute Ehe dargestellt. Es gibt 75-80% Übereinstimmung, aber auch genügend Eigenständigkeit, um individuelle Entwicklungen und beiden Partnern eine Intimsphäre zu sichern.



Dies ist das romantische Ideal, wo zwei Menschen komplett zu einer Einheit verschmolzen sind. Wäre ein solches Modell in der Praxis überhaupt möglich, würde dabei wahrscheinlich bald der emotionale Erstickungstod eintreten.

Übung

In die Praxis übertragen sieht dies so aus: Sie haben vermutlich im Skript „Wie ich meine Ziele schneller erreiche“ Ihre persönlichen Lebensziele bereits festgelegt. Trennen Sie diese Ziele jetzt stichwortartig in zwei Bereiche:

Mit dem Partner zu erreichende Ziele	Alleine zu erreichende Ziele

Lassen Sie Ihren Partner dasselbe tun. Unabhängig von Ihnen und ohne Ihre Mitsprache oder Mithilfe soll er für sich selbst die Fragen aus dem Kapitel „Zielsetzung“ des vorerwähnten Skripts beantworten. Äusserst wichtig dabei ist, dass die Ideen und Gedanken vor dem gemeinsamen Besprechen schriftlich festgehalten werden. – Danach teilt Ihr Partner auch seine Ziele in zwei Kategorien:

Mit dem Partner zu erreichende Ziele	Alleine zu erreichende Ziele

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

Vergleichen Sie jetzt die Wünsche und Ziele Ihres Partners mit den eigenen. Wo findet sich Übereinstimmung? Was kann nur alleine angegangen werden?

> „In der optimalen Ehe wird der Partner zu einem zweiten Ich, dessen Wünsche und Bedürfnisse und dessen Wohlbefinden zugleich mit denen des eigenen Ichs erwogen werden..."
>
> *Theodor Lidz*

Gemeinsame Ziele

_____

_____

_____

_____

Erarbeiten Sie jetzt – wiederum schriftlich und jeder für sich – in Bezug auf die gemeinsamen Ziele Ihre Gedanken zu der Frage:

Was erwarte ich dabei von meinem Partner?

Ich erwarte von ihr/ihm...	Sie/er erwartet von mir...

Jetzt wissen Sie beide, was los ist! Auf dieser Grundlage können Sie Ihr künftiges gemeinsames Leben positiv gestalten. **Nutzen Sie diese Chance, um Gemeinsamkeiten zu fördern, beziehungsweise lange Anstehendes endlich alleine anzupacken.**

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

Und natürlich spricht nichts dagegen, dass Sie sich für die Ziele Ihres Partners zu interessieren beginnen. Aber wirklich nur dann, wenn Ihnen diese ebenfalls zusagen. Ihnen eröffnet sich damit eine neue, interessante Gemeinsamkeit.

Das GSK-Dreieck in der Partnerschaft

Wie wichtig ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Geist, Seele und Körper ist, haben wir bereits in der ersten Lehreinheit erfahren. Auf die Zweierbeziehung übertragen, bedeutet dies eine möglichst gleichmässige Verteilung zwischen:

- Intellektuellen Interessen, gleichen Ideen, leichter Verständigung (Geist),
- Zusammengehörigkeitsgefühl, emotionaler Verbundenheit (Seele),
- Zärtlichkeit und Sexualität (Körper).

Alle drei sind eigene Formen der Liebe: geistige (platonische) Liebe, seelische (gefühlsmässige) Liebe und körperliche (sexuelle) Liebe, die sämtlich einzeln existieren, jedoch nur im harmonischen Zusammenspiel miteinander wahre Erfüllung bringen können.

Wenn Sie Ihren Partner bewusst oder unbewusst nach den im obigen Kapitel genannten Kriterien ausgewählt haben, dürfte ein ungefähres Gleichgewicht zwischen den drei Liebesfaktoren gesichert sein. Falls dies (noch) nicht der Fall ist, dürfen Sie keinesfalls resigniert aufgeben und sagen: „Nun ja, bei uns ist das halt anders, aber wir sind ja auch so ganz glücklich.“ Es steht nämlich durchaus in Ihrer Macht, das zu ändern und Ihre Beziehung in jeder Hinsicht zu optimieren. Denken Sie nur daran, was Sie im Verlauf dieses Kurses schon alles erreicht haben!

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

Übung

Um eine weitere, möglichst exakte Analyse Ihrer Partnerschaft zu gewinnen, sollten Sie beide diese Übung machen. Bewerten Sie unabhängig voneinander jeden einzelnen Bereich im GSK-Dreieck. Insgesamt stehen 100 Punkte zur Verfügung. Teilen Sie diese entsprechend auf. Wie empfinden Sie Ihre Beziehung?

Aus meiner Sicht: *Geist:* _____ */ Seele:*_____ */ Körper:*_____

Aus der Sicht meines Partner: *Geist:* _____ */ Seele:*_____ */ Körper:*_____

Als visuelle Hilfe können Sie diese Angaben optisch darstellen. Dazu setzen Sie dies auf einem Blatt Papier graphisch als Dreieck um. Die Punkte kommen den Prozentzahlen im Dreieck gleich. Als nächstes tauschen Sie die Ergebniszettel aus und besprechen Übereinstimmungen und eventuelle Differenzen.

Was für Bewertungsunterschiede stellen wir bei den beiden Dreiecken fest?

_____

_____

_____

Worauf sind diese Unterschiede zurückzuführen?

_____

_____

_____

Was können wir daraus lernen?

_____

_____

_____

Wie setzen wir diese Erkenntnisse positiv in die Praxis um?

_____

_____

_____

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

Wie beim „normalen“ GSK-Dreieck, das Sie bereits aus dem Skript „Zielsetzung“ kennen, haben Sie die Möglichkeit, an sich und damit für Ihre Partnerschaft zu arbeiten. So werden Sie in einem weiteren Skript beispielsweise einiges über die bedeutungsvolle Rolle der Sexualität erfahren.

Wie ich in wenigen Minuten pro Tag meine Partnerschaft optimiere

Eine intakte, glückliche Beziehung ist nicht etwas Selbstverständliches, was einem einfach so in den Schoss fällt. Es ist vielmehr ein ständiger Prozess. Beide Partner dürfen niemals aufhören, an ihrer Partnerschaft zu arbeiten.
Vielleicht gefällt Ihnen das Wort „arbeiten“ in diesem Zusammenhang nicht. Damit haben Sie eigentlich recht. Sobald eine Partnerschaft nichts anderes als Anstrengung und harte Arbeit ist, kann keiner der beiden seine Erfüllung darin finden. Doch überlegen Sie sich bitte einmal, wie sehr Sie sich anstrengen, auf andere Menschen – Vorgesetzte, Geschäftsfreunde und potentielle Kunden – einen guten Eindruck zu machen. Verdient Ihr Lebensgefährte nicht mindestens genau so viel Aufmerksamkeit?

Oben ist von „wenigen Minuten pro Tag“ die Rede, und so ist es auch. Niemand verlangt von Ihnen, dass Sie sich in Ihrer Partnerschaft nicht auch richtig gehenlassen und „ausheulen“ können – dazu ist sie ja schliesslich unter anderem ja auch da. Doch beachten Sie dabei folgendes:

Behandeln Sie Ihren Partner mit mindestens so viel Respekt wie einen Menschen, der Ihnen völlig unbekannt ist.

Es sind tatsächlich nur wenige Minuten am Tag, die wir uns „zusammenreissen“ sollten. Der erfahrene Psychologe *Dr. Leonard Zunin* hat dies deutlich zum Ausdruck gebracht:

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

> „Erfolg oder Scheitern einer Ehe oder festen Partnerschaft hängen oft von dem ab, was sich während *nur acht Minuten am Tag* zwischen Mann und Frau abspielt: vier Minuten nach dem Aufwachen und vier, wenn man sich nach dem Alltag wiedertrifft."

Was immer Sie in den ersten gemeinsamen Minuten am Morgen tun, sollte Ihnen beiden angenehm sein. Es können Liebkosungen sein, gemütliches Aneinanderkuscheln, ein kleines Gespräch – ganz gleich was, Sie sollten sich nur *voll und ganz* dem anderen *widmen*. Sie können dies ja die „Morgen-Minütchen" nennen. Beide freuen sich nicht nur, sondern warten geradezu darauf.

Laut Dr. Zunin ist die Art und Weise, wie man seinen Partner weckt (bzw. von ihm oder ihr geweckt wird) symptomatisch für die Qualität der ganzen Beziehung. Welche Mittel benutzen Sie?

Ich überlasse diese Aufgabe dem Wecker.	❑
Ich rüttle ihn/sie wach.	❑
Ich stehe auf und rufe später aus dem Bad: Aufstehen!	❑
Ich schicke eines der Kinder zum Wecken.	❑
Ich streichle sie/ihn sanft und flüstere: Zeit zum Aufstehen, Liebling.	❑
Ich nehme meinen Partner fest in die Arme und wecke ihn mit einem zarten Kuss.	❑
Ich reisse die Bettdecke weg.	❑
Ich wecke sie/ihn mit dem Duft einer guten Tasse Kaffee.	❑
Ich wecke sie/ihn gar nicht, weil ich ihn/sie nicht gehen lassen will.	❑
Ich…	

Wie möchten Sie denn geweckt werden? Ich würde gerne wie folgt geweckt werden:

_____

Fragen Sie nun Ihren Partner, wie er gerne geweckt würde:

_____

<u>Übung</u>

Beschliessen Sie nun folgendes: Sie wecken Ihren Partner ab heute eine Woche lang so, wie es ihm am besten gefällt! Danach ist es Ihr Partner, der Sie während einer Woche so weckt, wie es Ihnen am besten gefällt usw. Es lohnt sich allemal, denn: Ein harmonischer Tagesbeginn wirkt sich nachhaltig auf den Erfolg des ganzen Tages aus! – Schreiben Sie nach zwei Monaten Ihre Erfahrungen nieder:

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

Der zweite Kontaktpunkt des Tages ist der Abend, wenn einer oder beide von der Arbeit nach Hause zurück kommen. Hier ist die Versuchung besonders gross, Sorgen und Ärger des Tages am Partner abzuladen bzw. über die Untaten der Kinder und die öde Hausarbeit zu klagen. Bei vielen Paaren gibt es eine eingefahrene Routine, die meist stumm abläuft und jeglicher Liebesbeweise entbehrt. Dabei wäre es so leicht, den Haussegen von vornherein ins Positive umschlagen zu lassen.

Der Trick ist äusserst simpel, aber er funktioniert: Nehmen Sie sich einfach einmal vor, nur vier Minuten lang wirklich nett zueinander zu sein. Zeigen Sie ihre Freude darüber, den Partner wiederzusehen. Falls Sie wirklich vollkommen ausgelaugt sind und Ihnen alles zum Hals heraushängt, dann machen Sie noch vor dem Eingang das Lächel-Training (siehe Skript „Lachen ist gesund“) und *tun Sie wenigstens so*, als wäre alles in Ordnung. Denken Sie daran: Sie brauchen *nur vier Minuten lang durchzuhalten*. Danach – falls Ihnen dann noch danach ist, was wir erfahrungsgemäss in Frage stellen möchten – können Sie immer noch „jammern“.

Als Hilfe eine kurze Checkliste zur Gestaltung der abendlichen vier Minuten. Beachten Sie bitte, dass alle diese Punkte **bedingungslos** erfolgen sollten. Also nicht so, wie es einem Freund von Klugewitz ist: „Ich glaube, meine Frau küsst mich beim Nachhausekommen nur deshalb, um festzustellen, ob ich zuvor in der Kneipe war.“

- Ich freue mich auf ihr/sein Heimkommen (siehe Skript „positive Kommunikation“)!
- Ich widme ihr/ihm während der ersten paar Minuten meine *totale* Aufmerksamkeit.
- Ich begrüsse sie/ihn mit zärtlichem Körperkontakt, einem herzlichen Kuss, einer festen Umarmung und/oder ähnlichem.
- Ich halte mich zur Begrüssung mit Fragen zurück wie: „Hast du die bestellten Sachen vom Kaufmann mitgebracht?“
- Ich behalte meinen eventuellen Kummer noch eine Weile für mich, denn chronisches Jammern zermürbt auf Dauer die beste Partnerschaft.
- Ich überrasche sie/ihn zuweilen mit etwas Besonderem: Ich bringe hie und da ohne speziellen Anlass Blumen mit, bereite ein Candellight-Dinner (Abendschmaus bei Kerzenlicht) vor o.ä.
- Ich versuche anziehend auszusehen und gut zu riechen. Ich lege vor Verlassen des Büros noch einmal Lippenstift auf bzw. verwende ein After-Shave.
- Ich gönne <u>uns</u> Zeit zum Entspannen und bin einfach nett. Wenigstens vier Minuten lang!

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

Was tun Sie, um ihre vier Minuten positiv zu gestalten?

_____

_____

Übung

Probieren Sie dies die nächsten vier Wochen lang aus. Notieren Sie dann Ihre Erfahrungen:

_____

_____

_____

Die Nachbarin von Frau Klugewitz erkundigt sich nach dem Wohlbefinden ihres Mannes: „Na“, sagt sie, „ist er immer noch so überarbeitet und zerstreut, oder hat er sich schon gebessert?“ – Frau Klugewitz darauf: „Gebessert? Im Gegenteil. Stellen Sie sich vor, heute Morgen kommt er in die Küche, nimmt den Teelöffel in die Hand, schlägt ihn mir auf den Kopf und küsst das Frühstücksei.“

Auf Dauer glücklich – Null Problemo!

Wussten Sie schon, dass in Deutschland jede dritte Ehe in die Brüche geht – Tendenz steigend? Und dabei sind die „Ehen ohne Trauschein“ noch gar nicht miterfasst. Eine wahrlich traurige Bilanz! Immer häufiger sind es übrigens Frauen, die die Scheidung einreichen.

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

Da wir davon ausgehen, dass Sie – den richtigen Partner vorausgesetzt – nicht zu denen gehören wollen, die diese Statistik noch weiter erhöhen, finden Sie nun noch ein paar weitere Tips, die nachweislich ein dauerhaftes und glückliches Zusammenleben fördern.

Rituale

Die Psychologen *Berg-Dross, Daniels und Cart* haben in einer Studie herausgefunden, dass Rituale eine Partnerschaft wesentlich fördern können. Je mehr ein Paar sein Zusammenleben ritualisiert, desto erfolgreicher verläuft in der Regel die Ehe. Natürlich sollten es positive Rituale sein – eine bestimmte Art, Zärtlichkeiten auszutauschen, Feiertage zu begehen, das Wochenende zu verbringen etc. Alles, was die Partner verbindet, ist von Vorteil, weil es das „Wir-Gefühl" verstärkt und emotionale Sicherheit gibt.

Welche Rituale pfelgen Sie mit Ihrem Partner?

_____ _____

_____ _____

Welche wollen Sie zusammen ausbauen bzw. einführen?

_____ _____

_____ _____

Zusammengehörigkeitsgefühl und Loyalität

Ein ganz wesentlicher Punkt in jeder Partnerschaft ist das schon mehrfach angesprochene Zusammengehörigkeitsgefühl, das Gefühl, sich auf den anderen verlassen zu können, das Wissen, dass der eine zum anderen steht. Kritisieren oder tadeln Sie daher Ihren Partner nie vor anderen. Dies bedeutet nicht, ihm immer zustimmen zu müssen, sondern nur, ihn nicht zu demütigen oder seine Ansichten lächerlich zu machen. Deshalb: Ganz gleich wie sehr Sie sich auch gerade über Ihren Partner ärgern mögen: **Halten Sie nach aussen hin immer zu ihm!**

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

Vermeiden Sie Ego-Krieg und Rivalitäten. Kennen Sie Paare, die bei einer Unterhaltung versuchen, sich gegenseitig auszustechen? Auch wenn Ihr Partner diese Tendenz zeigt, brauchen Sie ja nicht mitzuspielen. Stellen Sie sich einen Tennisspieler ohne Gegner vor... Ego-Kämpfe sind nicht Sinn einer Beziehung. Eine Partnerschaft, die es zu erhalten lohnt, muss deutliche Anzeichen von Anteilnahme, Zusammenhalt und der Fähigkeit aufweisen, Konflikte gemeinsam zu lösen.

Das bedeutet aber nicht, dass Sie persönliche Dinge mit niemandem besprechen können. Mit einem sehr gut befreundeten Ehepaar zum Beispiel, dem Sie volles Vertrauen schenken, dürfen Sie über alles reden, sogar über intime Angelegenheiten. Ein *selektives* Sich-Mitteilen wirkt psychisch erleichternd und ist für die seelische Gesundheit unerlässlich. Mit wem können Sie regelmässig offen und vertrauensvoll reden? (Es kann auch ein Therapeut sein.)

Selbstvertrauen

Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass Menschen, die sich selbst herabsetzen, niemals unsere Achtung gewinnen können. Warum sollte das bei einem Lebenspartner anders sein? Seien Sie sich Ihrer Würde bewusst und strahlen Sie Selbstvertrauen aus. Das sichert Ihnen die bleibende Aufmerksamkeit Ihres Partners!

Kreativität

Versuchen Sie, niemals Langeweile aufkommen zu lassen (die hat übrigens nichts, aber auch gar nichts mit den obengenannten Ritualen zu tun!). Bemühen Sie sich, einmal bewusst die Stimmung Ihres Partners zu erspüren. Und überraschen Sie ihn mit etwas wirklich Schönem: einem Kurzurlaub, einer neuen Krawattennadel oder Brosche – ganz ohne besonderen Anlass, ganz bedingungslos! Doch vermeiden Sie den Fehler, zu glauben, dass Sie die Gedanken des anderen erraten können. Denn leicht sind seine Gefühle falsch interpretiert, selbst wenn Sie die Aura sehen können. Dazu ein typischer Dialog, der sich nicht nur bei Klugewitzes zugespielt hat:

Er: Warum bist du ärgerlich?
Sie: Ich bin nicht ärgerlich. Wie kommst du darauf, dass ich ärgerlich bin?
Er: Oh, doch, und wie. Mir kannst du nichts vormachen. Ich merke genau, wenn du verärgert bist.
Sie: Nein, wirklich nicht. Ich schwöre dir, ich bin nicht ärgerlich.
Er: Was glaubst du, wen du vor dir hast? Heraus mit der Sprache! Steh zu deinen Gefühlen und hör auf Schwachsinn zu erzählen!
Sie: (wird langsam ärgerlich) Ich erzähle keinen Schwachsinn. Ich sage dir, ich bin nicht ärgerlich!
Er: Warum wird dann deine Stimme lauter? Also, steh zu deinen Gefühlen. Ich kann deine Gedanken lesen wie ein Buch.

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

Sie: Ich hasse es, wenn du anfängst, meine Aufrichtigkeit anzuzweifeln. Dann werde ich allerdings ärgerlich!

Er: Aha – du gibst also zu, dass du ärgerlich bist!

Kommunikation

Der Versuch, Gedanken zu lesen, kann also für eine Partnerschaft ungesund sein. Reden Sie mit Ihrem Partner. Wozu hat uns sonst die Natur mit der Fähigkeit zu sprechen ausgestattet? Natürlich sollte jeder seine kleinen Geheimnisse behalten, doch insbesondere Dinge, die ein unangenehmes Gefühl auslösen, müssen besprochen werden. Wenn Sie der Meinung sind, dass eine offene Aussprache in ihrer Beziehung zu kurz kommt oder diese immer zu endlosen Diskussionen ausartet, empfiehlt es sich, Debatten mit begrenzter Redezeit einzuführen. Dieser Trick wirkt bei vielen Partnerschaften wahre Wunder. Besonders wertvoll ist er, wenn sich einer oder beide Partner oft missverstanden fühlen. Sie gehen dabei wie folgt vor:

1. *Halten Sie sich im kommenden Monat an mehreren verschiedenen Tagen pro Woche jeweils eine halbe Stunde füreinander frei. Diese fixen Sitzungen müssen sehr ernst genommen werden und besitzen absolute Priorität vor allem anderen! Folgendes wird dabei benötigt:*
   - *ruhiger Raum, in dem Sie nicht gestört werden,*
   - *eine Eieruhr, Stoppuhr oder Sanduhr,*
   - *ausreichend Papier und einen Bleistift,*
   - *eine Münze.*

2. *Mit der Münze wird ermittelt, wer zuerst sprechen darf. Der Zeitmesser wird auf fünf Minuten gestellt. In diesen fünf Minuten kann der Sprecher sagen, was er mag. DER ZUHÖRER DARF NICHT UNTERBRECHEN. Er (oder sie) darf sich für eventuelle Nachfragen oder Entgegnungen Notizen machen, aber kein Wort sprechen, bis die fünf Minuten um sind. (Es sei denn, der Partner braucht nicht die volle Zeit und sagt: „Das war's erst mal.") Wenn die Zeit abgelaufen ist, muss der Sprecher SOFORT aufhören, egal, was er gerade sagen will.*

3. *Jetzt wiederholt der Zuhörer mit seinen Worten, was ihm eben mitgeteilt wurde. Wenn der Sprecher mit dem Feedback des Partners nicht zufrieden ist, sagt er/sie: „Das habe ich nicht so gemeint", und erklärt, an welcher Stelle der Partner ihn missverstanden hat. Der Zuhörer wiederholt das Gesagte so oft, bis der Sprecher mit der Wiedergabe seiner Mitteilungen einverstanden ist. Wenn es soweit ist, sagt dieser schliesslich: „Das ist jetzt richtig", oder „Danke, dass du mir genau zugehört hast."*

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

4. *Jetzt wird der Spiess umgedreht. Der Zuhörer wird zum Sprecher und umgekehrt. Es gelten dieselben Regeln wie zuvor. In den 30 Minuten kommt es normalerweise zu mindestens zwei Durchgängen.*

Die zeitliche Begrenzung hat den Zweck, jene endlosen, ermüdenden Debatten zu vermeiden, in die viele Paare immer wieder unversehens geraten. Nach wenigen Wochen werden Sie bald weniger Zeit brauchen, um sich mitzuteilen. Dann reicht vielleicht eine 3-Minuten-Rede und ein 30-Sekunden-Feedback aus, um die Kommunikation wieder störungsfrei fliessen zu lassen.

Schreiben Sie nach zwei Monaten Ihre Erfahrungen mit dieser Übung nieder:

_____

_____

_____

_____

_____

Frau Klugewitz beklagt sich bei einer Freundin: „Mein Mann und ich verstehen einander nicht, egal, worüber wir auch reden.“ Ihre Freundin betrachtet sie nachdenklich und meint dann: „Hast du schon einmal versucht, auch ihn zu Wort kommen zu lassen?“

Optimierung

Jede Partnerschaft kann zweifelsohne noch optimiert werden. Eine Beziehung ohne jegliche Konflikte ist und bleibt eine Illusion, sofern die Technik des Gefühlelösens noch nicht beherrscht wird (siehe entsprechendes Skript). Oft wird jedoch aus einer Mücke ein Elefant gemacht. Mit folgender Technik können Sie eine Mücke nach der anderen vertreiben. Sie haben so mehr Energie für ihre gemeinsamen Ziele zur Verfügung. Es geht ganz einfach:

1. *Jeder Partner notiert sich drei bestimmte Verhaltensweisen (nicht zu verwechseln mit Charakterzügen!) des anderen, von denen er/sie wünscht, dass sie sich positiv verändern. Denken Sie auch hierbei an die bereits oft angesprochene positive Formulierung. Also nicht: „Wenn du endlich mit dem Nägelkauen aufhören würdest, sähen deine Hände nicht so scheusslich aus.“ Sondern: „Warum lässt du deine Fingernägel nicht lieber ein bisschen wachsen; deine Hände würden dann viel hübscher aussehen.“ Denken Sie daran, dass die Verhaltensweisen nicht „nebulös“, sondern ganz konkret beschrieben werden. Als Beispiel finden Sie nachfolgend die Liste eines Paares, das bei Arnold Lazarus in Behandlung war:*

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

Ich wünsche mir, dass Martin folgendes verbessert:
a) dass er sich mehr Zeit nimmt, um den Kindern bei den Hausaufgaben zu helfen:
b) dass er öfter vor 18.30 Uhr von der Arbeit heimkommt;
c) dass er öfter einfach nur mit mir schmust, ohne dass es gleich zum Sex kommen muss.

Ich möchte, dass Clara folgendes verbessert:
a) dass sie öfter etwas Warmes zum Essen kocht;
b) dass sie meine Eltern öfter zu uns einlädt;
c) dass sie sich öfter zu mir in den Bastelkeller setzt, anstatt fernzusehen.

2. *Wenn die beiden Listen fertig sind, muss zunächst geprüft werden, ob die einzelnen Wünsche für den Partner akzeptabel sind. Wenn nicht, müssen sie modifiziert werden.*

3. *Sobald die Wünsche für beide annehmbar formuliert sind, gilt es, die Sache in die Tat umzusetzen. Das bedeutet in unserem Beispiel, dass Martin erklären müsste, wie viel Zeit er nun den Kindern und ihren Hausaufgaben widmen will.*

4. *Zuletzt legt jeder das Versprechen schriftlich fest, etwa so: „Ich erkläre mich bereit, den Kindern dreimal in der Woche 30-40 Minuten lang bei den Hausaufgaben zu helfen." „Mindestens zweimal pro Woche werde ich vor 18.30 Uhr zu Hause sein."*

   Manchmal treffen die Paare auch lieber Abmachungen auf Gegenseitigkeit: „Wenn du mindestens dreimal in der Woche vor 18.30 Uhr nach Hause kommst, dann lade ich deine Eltern am Wochenende zu uns ein."

Vielleicht denken Sie jetzt, das sei doch Kinderkram. Doch Hand aufs Herz, ist es nicht bereits vorgekommen, dass Sie Ihrem Partner bereits x-mal etwas gesagt haben (zum Beispiel, die Zahnpastatube sei von hinten auszudrücken), und dass sich nichts verändert hat? Wieso dann nicht einmal eine Technik ausprobieren, die nachweislich funktioniert? Schliesslich soll unser emotionales Weltbild im achten Lebensjahr bereits zu 85% abgeschlossen sein und bis zum Ende der Pubertät sogar zu 97%. Deshalb reagieren ja viele in kritischen Situationen oft auch „kindisch", ohne dass es ihnen bewusst ist.

Arnold Lazarus sagt dazu: „Das Wichtigste an der Technik der drei Verbesserungen ist, dass damit sechs Verhaltensbereiche im ehelichen Skript positiv verankert werden. Das führt insgesamt zu erheblich mehr Zufriedenheit in der Ehe." Und schliesslich spricht nichts dagegen, dass diese Übung nach einem Jahr wiederholt wird, um noch ein paar andere „Mücken" zu vertreiben...

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch

Halten Sie auch hierzu Ihre Erfahrungen schriftlich fest:

_____

_____

_____

_____

_____

Fassen wir die entscheidenden Faktoren zusammen, ohne die eine tiefe Zuneigung und die Sorge füreinander nicht gedeihen können:

- Freundlichkeit und Rücksichtnahme;
- Kommunikation;
- harmonisches Sich-Einstellen auf die Gewohnheiten des anderen, Toleranz;
- gemeinsame Aktivitäten und Unternehmungen;
- Gleichberechtigung und Loyalität statt Macht und Unterdrückung;
- gegenseitiger Respekt.

Also nicht so: Am Anfang hatte ich sie/ihn zum Fressen gern; heute bereue ich, es nicht getan zu haben.

Sondern so: Als ich sie/ihn noch zum Fressen gern hatte, habe ich es gottlob nicht getan; sonst könnte ich heute den Appetit auf sie /ihn nicht mehr stillen.

Wünschen Sie sich nicht auch eine solche Partnerschaft? Sie können dieses Ziel erreichen, wenn Sie gewillt sind, sich gemeinsam zu entwickeln! Und überlegen Sie nur einmal, wie leicht Ihnen mit einem derart optimalen familiären Umfeld im Rücken dann auch der berufliche Erfolg fallen wird!

* * * * *

© 2004-2010, copyright by Rolf Wenger, Thun – www.rolfwenger.ch