

**Beziehung ist kein Zustand, sondern eine Aufgabe – damit die Liebe bleibt.
Ausgewählte Aspekte für das Gelingen bzw. Misslingen einer Beziehung.**

1. Es ist Unsinn an den Partner Erwartungen zu haben. Erwartungen sind sinnvoll, wenn ich die Macht habe diese durchzusetzen. In einer Partnerschaft besteht Gleichwertigkeit. Keiner ist dem anderen gegenüber weisungsbefugt, die Basis ist Freiwilligkeit. Diese Freiwilligkeit bleibt nur bestehen, und dies ist der zweite wesentliche Punkt, wenn dem Partner gegenüber
2. Wünsche oder Bitten geäußert werden. Das Wesen eines Wunsches oder einer Bitte ist, dass der andere ja oder nein sagen kann. Wird ein „nein“ nicht geduldet, handelt es sich um indirekte Befehle und Befehle führt in einer Partnerschaft niemand gerne aus. Ebenso wichtig ist die Fähigkeit, sich klar und freundlich abzugrenzen bzw. Stellung zu beziehen und damit ein Gegenüber zu sein, statt eine „Gummiwand“. Ein freies „Ja“ resultiert aus der Fähigkeit Nein-sagen zu können. Eine Ablehnung zu bekommen ist nicht einfach und führt häufig zum dritten wesentlichen Fehler nämlich
3. Manipulation mit Schwäche, wie beleidigt sein bzw. beleidigen, Ausstieg aus der Kommunikation, Rückzug, Ausüben von Druck etc.. Manipulation mit Schwäche senkt immer das Niveau der Beziehung und führt beide Partner unmittelbar in einen schlechten Zustand. Manipulation mit Stärke wäre situativ anstrengender, d.h. obwohl ein nein kommt bleibe ich dem Partner zugewandt, sehe es als meine Aufgabe mit der eigenen Enttäuschung umzugehen und starte einen kreativen vielleicht sogar charmanten zweiten bzw. sogar dritten Versuch. Dies widerspricht allerdings dem häufigsten aller Lösungsversuche in Beziehungen und führt zum vierten grundsätzlichen Fehler, nämlich
4. der andere muss sich ändern, damit es mir gut geht, und wenn er mich liebt, tut er das auch. Dieser Lösungsversuch hat einen großen Nachteil: er funktioniert nie. Er führt aus der Selbstverantwortung direkt in die Abhängigkeit von der Bereitschaft des anderen sich so zu verhalten, dass es mir gut geht, er wäre allerdings, würde er funktionieren, sehr bequem.
5. „Wenn jeder an sich denkt, ist an jeden gedacht, alles andere sind Geschenke.“ Allerdings lebt eine gute Partnerschaft vom Schenken. Es ist wesentlich zu realisieren, dass auch in einer Beziehung jeder für sich und seine Bedürfnisse zuständig und verantwortlich ist. Das Motto: „Jetzt sind wir zusammen und du bist zuständig dafür, dass es mir gut geht“ führt unweigerlich in die Krise.

6. Miteinander reden sollte immer die Bereitschaft beinhalten dem anderen auch zuzuhören, in die Position des Verstehens zu gehen und auch nachzufragen. Es besteht sonst die Gefahr, dass sich beide nur erklären und rechtfertigen. Solche Gespräche bringen kein Ergebnis – außer Streit. Ebenso sind Vorwürfe absolut kontraproduktiv.
7. Ein wesentliches Geschenk ist, dem Partner Zeit zu schenken. Zeit füreinander und Zeit für sich selbst. Ebenso wichtig ist Zeit für kleine Zärtlichkeiten und Gesten, um Intimität herzustellen. Intimität und Nähe unterscheiden Paarbeziehungen von Freundschaften.
8. Besonders in der Sexualität sind Männer und Frauen unterschiedlich. Hier ist es ganz wichtig, dieser Verschiedenheit Rechnung zu tragen und entsprechend zu agieren, um den anderen zu erreichen. Genau wahrnehmen, sich frei und spielerisch zu verschenken, die Bereitschaft zu verführen und – genauso wesentlich – sich verführen zu lassen, sind Basis einer guten erfüllten Sexualität.
9. Streiten heißt: „Wir sind unterschiedlich.“ Eine gute Beziehung kennzeichnet sich nicht dadurch, dass es keinen Streit gibt, sondern, dass der Streit kurz ist. Das bedeutet die Fähigkeit zu benutzen, schnell wieder auf den anderen zuzugehen. Unabhängig von der „Schuldfrage“ besteht die Möglichkeit zur Versöhnung und damit zu Nähe, denn **Recht haben hilft nichts**. Es mag allerdings sein, dass man dazu seine innere Größe benutzen muss.
10. Partner sind selbstgewählte Umweltbedingungen und die Aufgabe besteht darin, Wege zu finden gut, konstruktiv und selbstverantwortlich mit dem Partner umzugehen. Wenn ich in Bezug auf den Partner ein Ziel habe, liegt die Verantwortung bei mir, solange neue Wege zu gehen, bis es erreicht ist oder manchmal auch zu verzichten, denn nicht alles ist erreichbar. Leider ist es wesentlich üblicher mehr desselben – meist destruktiven Verhaltens – zu produzieren, eben die Manipulationsversuche mit Schwächen, anstatt etwas anderes zu tun, d.h. mehr oder lauter zu schimpfen, mehr Vorwürfe zu machen oder sich mehr zurückzuziehen. Verhält sich ein Partner sehr konstruktiv und vom Partner kommt nichts zurück, wenn auf 90 % aller geäußerten Wünsche ein nein kommt, ist die Frage angebracht und nützlich, ob es sinnvoll ist in dieser Beziehung zu bleiben oder im Falle einer Trennung den Umgang miteinander in Anstand und Würde zu gestalten, um weiterhin gute Eltern zu sein.

(Ingrid ELLNER u. Hans Rebban)

TIPPS, DAMIT ES IN DER PARTNERSCHAFT NICHT KLAPPT

1. Gib nie die Hoffnung auf, den anderen zu ändern.
2. Höre nicht hin, wenn der andere Dir was sagen will.
3. Höre nie auf, den anderen von Deiner Meinung zu überzeugen.
4. Spare nicht mit Vorwürfen, Du hast genug davon angesammelt.
5. Vermeide strikt, den Partner etwas Nettes zu sagen.
6. Wenn der andere sich Mühe gibt, übersieh es geflissentlich.
7. Setze den anderen auf die Anklagebank und gib die Hoffnung nicht auf, dass Du Fehler findest.
8. Höre nicht auf zu klagen und zu jammern.
9. Jeden Tage eine Verletzung: Du kannst sicher sein, dass keine Nähe aufkommt.
10. Du hast immer Recht und der andere immer Unrecht.
11. Weise Versöhnungsgesten zurück, sonst könnte es sein, dass ihr Euch wieder versteht.

Speziell für Männer:

12. Vergiss grundsätzlich den Geburtstag Deiner Frau.
13. Lege Dienstreisen und Besprechungen nach Möglichkeit auf den Hochzeitstag.
14. Mach Dich über körperliche Eigenheiten Deiner Partnerin lustig. Das ist ein todsicheres Mittel sie zu kränken.

Speziell für Frauen:

15. Wenn Dein Mann Fußball schaut oder Formel 1 ist der günstigste Moment zum Saubermachen mit dem Staubsauger.
16. Der beste Moment für ein Gespräch über Eure Beziehung ist, wenn der Computer abgestürzt ist.
17. Der beste Zeitpunkt mit dem Partner über Konflikte zu reden ist nachts zwischen 3 und 4 Uhr. Wenn er schlafen sollte, wecke ihn auf. Du kannst sicher sein, dieses Gespräch wird ein voller Erfolg.

(nach M. Koschorke)