

## **Was trägt zum Gelingen einer glücklichen Partnerschaft bei?**

### **1. Der Partner ist nicht für das Glück des anderen zuständig.**

Ob ich glücklich oder unglücklich bin, hängt nicht von meinem Freund oder Partner ab. Viele meinen, wenn sie den richtigen Partner gefunden haben, wären sie glücklich. Aber das ist ein Trugschluss. Je höher die Erwartungen an den Partner sind, um so größer sind auch Enttäuschung und Frust. Der Partner ist nicht dafür da, um meinen Erwartungen zu entsprechen. Es gibt natürlich Situationen, in denen man miteinander glücklich ist und der Partner dazu auch beiträgt. Aber die Voraussetzung, glücklich zu sein liegt in uns selber. Wenn ich gut für mich Sorge, also nach mir selber schaue, bin ich nicht darauf angewiesen, dass der andere für mich und mein Wohl zuständig ist. Damit entlaste ich den Partner. Wichtig ist es auch, dass der andere die Möglichkeit hat, Dinge zu tun die ihm wichtig sind und glücklich machen zum Beispiel ein Hobby oder der Kontakt zu andern Freunden.

Ich habe jetzt ein alltägliches Beispiel für euch...

Du gehst dir ein neues Outfit kaufen und hast die Erwartung an deinen Partner, dass er dich in diesem Outfit bewundert. Doch als du ihm das Outfit präsentierst bleibt die erwartete Bewunderung aus. Jetzt kannst du entweder enttäuscht von deinem Partner sein oder du freust dich trotzdem, weil du dir in diesem Outfit selber gefällst. Und das ist das was zählt. Dieses Beispiel leitet die nächste These ein, die besagt:

### **2. Einen anderen Menschen zu lieben ist nur dann möglich, wenn man sich selber liebt.**

Es ist wichtig sich selber zu kennen. Auch seine Schwächen. Viele Menschen neigen dazu, sich selber klein zu machen, vor allem Frauen. Deswegen ist es gut, sich bewusst zu machen, was man kann und welche Fähigkeiten man hat. Ein gutes Selbstbewusstsein ist eine notwendige Voraussetzung für eine gelingende Partnerschaft. Wenn ich selber gut mit mir umgehe und auch bei Niederlagen zu mir stehe, bin ich eine stabilere Partnerin. Wer ständig von Selbstzweifeln geplagt ist, hat es da schwerer, weil er hofft, dass der Partner ihm die Selbstzweifel nimmt. Natürlich stärkt man sich gegenseitig, aber das kann auf Dauer eine große Belastung für eine Partnerschaft sein.

Was kann ich tun, um gut mit mir selber umzugehen?

- Mir Unterstützung bei einer guten Freundin holen
- Mir nicht selber einreden, dass ich eh nicht gut genug bin...
- Mir ganz bewusst Zeit nehmen für mich selbst, etwas Schönes auch ohne Partner unternehmen

### **3. Gegenseitige Wertschätzung und Respekt sorgen für eine dauerhafte Beziehung**

Es ist erwiesen, dass Partnerschaften eher zerbrechen, wenn Paare sich nicht gegenseitig wertschätzen und sich das auch zeigen. Zu Beginn einer Beziehung, wenn man frisch verliebt ist, gelingt das noch, aber wenn man sich im Laufe der Jahre aneinander gewöhnt hat, hört das bei manchen Paaren auf. Wichtig ist es, sich immer wieder zu zeigen, dass man sich liebt und wertschätzt. Dazu könnte zum Beispiel gehören, dass man sich für alltäglich gewordene Dinge bedankt. Damit signalisiert man dem Partner dass man ihn sieht.

Im Alltag gibt es genug Möglichkeiten, dem anderen zu zeigen, dass man ihn wertschätzt:

- Ihm eine kleine Freude bereiten
- Ihm sagen, was man an ihm mag
- Für den anderen etwas erledigen

### **4. Anerkennen, dass es Zyklen der Liebe gibt.**

In einer Beziehung gibt es immer wieder unterschiedliche Zyklen der Liebe. Es ist normal das sich die Gefühle füreinander in einer Partnerschaft verändern. Am Anfang fühlt man sich sehr zueinander hingezogen. Wenn sich dann die Partnerschaft festigt, tritt ein gewisses Maß an Gewöhnung ein. Zu einer Partnerschaft gehören Höhen und Tiefen Die Kunst ist es, nicht wegzulaufen, wenn man das Gefühl hat, die Liebe sei abhandengekommen. In stressigen Lebensabschnitten, zum Beispiel bei der Gründung einer Familie, gibt es belastende Momente, an denen wir wachsen können, wenn wir im Kontakt miteinander bleiben. Die Offenheit, auch unangenehme Dinge anzusprechen, ist für das Erhalten einer glücklichen Beziehung notwendig.

## **5. Richtiges Streiten will gelernt sein.**

Viele glauben, Streit zerstört die Liebe. Wer aber nicht streitet oder nicht streiten kann, verpasst die Nähe zum anderen, die durch eine ehrliche Auseinandersetzung möglich ist. Dabei sind Verletzungen nicht zu vermeiden. Dazu sind jedoch Regeln notwendig, um sich dem anderen konstruktiv zuwenden zu können. Hier ist wieder ein respektvoller und achtsamer Umgang die Grundlage. Bei einem Streit sollten unfaire Argumente, die unter die Gürtellinie gehen vermieden werden. Glück und Streit müssen sich nicht gegenseitig ausschließen.

Welche Regeln findet ihr wichtig:

- Ich-Botschaft: ich mache dem anderen keine Vorwürfe, sondern sage ihm, wie es mir geht, welche Gefühle ich habe bei dem, was den Streit auslöst
- Wenn es einen Anlass zur Auseinandersetzung gibt, ist es gut, den Anlass möglichst zeitnah mitzuteilen
- Ärger nicht runterschlucken, sondern mitteilen
- Nicht ständig am anderen rumnörgeln, sondern offen sagen, was einen stört

## **6. Streicheleinheiten erhalten die Beziehung.**

Die meisten Menschen sehnen sich danach, berührt zu werden. Dabei geht es um eine absichtslose Berührung. Damit ist nicht der sexuelle Kontakt gemeint. Vielmehr geht es um ein kurzes Zeichen der Vertrautheit, ohne das mehr daraus entstehen muss. Wird man von einem geliebten Menschen berührt, ist dies aufbauend, tröstend und stärkend. Deswegen haben Paare, die sich oft in alltäglichen Situationen anfassen, auch einen viel stabileren Eindruck von ihrer Partnerschaft. Diese Art von Streicheleinheiten tragen zum Glück in der Partnerschaft bei.

Ihr kennt das in der Regel auch bei euren Freundschaften, die ihr hier erleben könnt. Es tut gut, wenn ich in den Arm genommen werde, wenn mir die Hand auf die Schulter gelegt wird, wenn ich nicht weiter weiß.

## **7. Den anderen loslassen können ist die schwerste Übung.**

Die Erkenntnis, dass ich den anderen nicht ändern kann, ist die schwierigste Herausforderung in einer Beziehung.

Jede, jeder von uns hat unterschiedliche Bedürfnisse, nach Nähe, nach einem offenen Ohr, dass der andere mir zuhört, dass ich ihm alles erzählen kann. Oft wird vom Partner erwartet, dass er sieht, was ich brauche und dann entsprechend darauf reagiert. Wenn aber genau das ausbleibt, sind die Enttäuschung und der Frust vorprogrammiert.

Natürlich ist es eine schöne Erfahrung, wenn man in einer Partnerschaft lebt, in der es um das gegenseitige Wohl geht. Aber im Alltag erfahren wir, dass der Partner Seiten hat, mit denen wir nicht so gut umgehen können. Je mehr man dann versucht, den anderen zu erziehen oder verändern zu wollen, umso angespannter und komplizierter kann die Beziehung werden. Manche meinen auch, wenn ich nur genug Liebe gebe, dann verändert sich der andere. Auch das kann zu einem Problem werden, wenn ich dann mehr gebe und am Ende enttäuscht bin, wenn ich das nicht zurückbekomme, was ich investiert habe. Eine Beziehung ist kein Tauschhandel: ich gebe dir das, dann gibst du mir etwas zurück.

Oft sehen wir in der ersten Phase des Verliebt seins nicht, welche Seiten unser Partner noch hat. Z.B. ist dir Ordnung etwas ganz wichtiges, deinem Partner aber nicht. Wenn man frisch verliebt ist, macht das vielleicht nichts aus, aber wenn man zusammen lebt, kann das zu einem echten Problem werden.

Deswegen ist es auch wichtig, sich vor einer festen Beziehung gut kennenzulernen. Wenn ich dann ehrlich bin, kann ich sehr wohl spüren, ob ich mit diesem Menschen zusammenbleiben möchte. Wenn mich schon vorher Dinge an meinem Partner stören, ich aber denke, der wird sich schon verändern, dann kann das die Beziehung unglücklich machen.

Verändern kann ich mich nur selbst.

Eine Frau beklagt sich über ihren Mann, dass er ihr nicht zuhört und stattdessen lieber vor dem Fernseher sitzt. Das geht schon über Jahre so. Sie beschwert sich immer wieder bei ihm, aber es verändert sich nichts.

Was könnte sie verändern?

- Mit einer Freundin sprechen
- Sie kann sich um sich selbst kümmern und so ihren Mann loslassen

Zum Schluss möchte ich euch ein Gedicht von Khalil Gibran vorlesen. In seinem Buch „Der Prophet“ schreibt er über die Ehe.

Diese Gedanken finde ich schön, denn sie drücken das aus, was eine dauerhafte Beziehung glücklich machen kann:

- Dass man sich gegenseitig Freiraum gibt
- Dass man sich nicht einengt, sondern dass jeder die Möglichkeit hat, sich weiterzuentwickeln
- Dass man nicht meint, alles miteinander teilen zu müssen, sondern genug Platz lässt für den anderen