



Martin Koschorke

## Führerschein für Paare?

Sie können Ihre Partnerschaft vor den Baum fahren.  
Oder Sie können Unfälle vermeiden – Sie haben die Wahl.

Entsinnen Sie sich noch an die Zeit, als Ihr Führerschein ganz frisch war? Wie behutsam Sie damals gefahren sind, wie rücksichtsvoll Sie die Fußgänger und auch die Autofahrer-Kollegen beachtet und am Anfang auch noch alle Regeln eingehalten haben? Wie Sie mit wirklich 30 km/h durch die Wohngebiete und mit wirklich 50 km/h durch die Stadt gefahren sind? Entsinnen Sie sich auch noch, wie lange das vorgehalten hat? In kurzer Zeit sind Sie sehr viel sicherer geworden. Und wenn Sie heutzutage einen Fahrschüler auch nur von Ferne sehen, versuchen Sie, schnell an ihm vorbei zu kommen, sonst wird man aufgehalten. Stimmt's?

### Unfallursache: Routine

Auch in der Partnerschaft wird man sicherer und weniger behutsam, wenn man einige Zeit mit einem anderen Menschen zusammenlebt. Man ist sich des anderen sicher. Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass niemand so direkt und unkonventionell miteinander umgeht wie eingespielte Partner. Merkwürdigerweise fangen Paare genau dann an, einen Führerschein zu brauchen, wenn sie einander gut kennen und jeder sich in der Partnerschaft ganz sicher fühlt. Dann wird es auf einmal nötig, sich an die Regeln des Partnerlebens zu erinnern. Oder sie jetzt erst richtig und bewusst einzuüben. Zwischen Autofahren und Partnerschaft gibt es demnach zumindest diesen einen Unterschied: Beim Auto muss man am Anfang mühsam lernen, wie alles funktioniert und wie die Verkehrsregeln lauten; in der Partnerschaft kann man es am Anfang, und es hat geklappt.

Ich konnte mit dir reden, ohne dass ich das groß gelernt habe. Es ging. Wir haben uns gut verstanden. Ganze Nächte haben wir im Gespräch verbracht. Du hast mich verstanden - jedenfalls habe ich das geglaubt. Was ist bloß los, jetzt wo wir uns so viel besser kennen, dass wir uns nicht mehr verstehen? Wir haben es doch einmal gekonnt, das Miteinander-Reden. Heute klappt es nicht mehr - was ist geschehen? Davon handelt der folgende Text: Wie der Partnerverkehr funktioniert. Und ich möchte Ihnen zehn Verkehrsregeln mitgeben: Was Sie tun können, damit es nicht zu Beziehungsunfällen kommt.

Beziehungsunfälle lassen sich vermeiden. Viele Paare trennen sich zu früh. Nach meiner Erfahrung könnten mindestens 40%

der Paare, die sich trennen und oder sich scheiden lassen, zusammenbleiben, wenn sie rechtzeitig professionelle Unterstützung in Anspruch nähmen. Es ist wie bei einer Krebserkrankung. Wenn man sich rechtzeitig fachliche Hilfe sucht, kann die Krankheit oft noch geheilt werden. Hat sich der Beziehungskrebs in einer Beziehung aber erst einmal so weit durchgefressen, dass alle Bereiche betroffen sind, ist es manchmal wirklich besser sich zu trennen.

Entsinnen Sie sich noch an den theoretischen Unterricht in der Fahrschule – wie langweilig der war? Die meisten Menschen hören nicht gerne zu, wenn man ihnen sagt, was sie machen sollen. Wer von uns hat nicht ein bisschen rebellischen Geist? Brecht sagt: Was verboten ist, das macht uns gerade scharf. Darum werde ich Ihnen auch verraten, was Sie machen müssen um sicherzustellen, dass Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin sich garantiert missverstehen.

### Wir können nicht miteinander reden

Ich beginne mit einem Paar, das sich bei mir zur Paarberatung anmeldet. Am Telefon sagt die Dame (meist sind es die Frauen, die das Paar anmelden; das ist nicht immer so, aber doch in der Mehrzahl der Fälle): „Wissen Sie, wir können überhaupt nicht mehr miteinander reden.“ Dann kommt das Paar, beide sitzen da, sie fängt an: „Wir können nicht mehr miteinander reden!“ Und sie redet und redet und redet. Nach einer Weile ist er dran, und sagt dasselbe: „Wissen Sie, wir können nicht mehr miteinander reden!“ Auch er redet und redet und redet. Ich kann schon fast nicht mehr zuhören, weil sie so viel reden, und denke: Irgend etwas stimmt doch da nicht. Reden können sie.

Wir lernen eine erste Regel, die für jedes menschliche Miteinander, vor allem aber für Paare gilt:

Wer einen anderen Menschen verstehen will,  
muss hören, was der andere meint, nicht nur was er sagt.

Was meint ein Paar, das zusammenlebt, zugleich aber sagt: Wir können nicht miteinander reden? Das Paar meint nicht, dass sie nicht reden können - das tun sie viel zu sehr. Das Paar will sagen: Wir können nicht mehr aufeinander hören. Reden und Hören gehören zusammen. Dabei ist das Hören das



Wichtigere von beidem, vor allem in der Partnerschaft. Es geht darum, so zu reden, dass der Partner oder die Partnerin es hören, es aufnehmen kann. Es geht darum, so zu hören, dass man aufnimmt, was Partnerin oder Partner sagen möchte, was er oder sie, sie oder er meint. In diesem kurzen Satz

Kommunikation = Hören und Reden, Reden und Hören

ist eigentlich schon alles beschrieben, was wir für den Alltag in einer Partnerschaft brauchen. Häufig jedoch sind die Ohren verstopft. „Hör doch endlich zu!“, sagt der eine ärgerlich und resigniert. „Schrei doch nicht so!“, entgegnet der andere genervt.

Wie kommt es nun aber, dass zwei, die sich heiß geliebt haben, die sich versichert haben: „Ich möchte mit dir leben. Du bist der liebste Mensch für mich“, nichts mehr von einander hören wollen? Liebe heißt: Du bist wichtig für mich, wichtiger als alle anderen Menschen. Im gesellschaftlichen, im beruflichen Leben sind wir austauschbar. Der einzige Bereich, in dem wir nicht austauschbar sind, ist Partnerschaft und Familie. Unser Kind können wir nicht austauschen, gegen ein anderes austauschen. Wenn wir verliebt sind, möchten wir unseren Partner auch nicht austauschen. Er oder sie ist die Person, die unaustauschbar ist, unersetzbar. Ich habe diese Person ausgesucht, um mit ihr glücklich zu sein - und auf einmal kann ich sie nicht mehr ertragen.

Wenn zwei Partner feststellen: Wir können nicht mehr miteinander reden, dann kann das auch so aussehen, dass der eine redet und der andere schweigt. Schweigen kann ein sehr bedrücktes Reden sein. Vielleicht haben einige von Ihnen in ihrer Kindheit die Erfahrung gemacht: Sie hatten irgend etwas ausgefressen, und Ihre Eltern haben dann geschwiegen. Das war eine ganz deutliche, sehr intensive Mitteilung. Nicht selten sitzen auch beide Partner da und schweigen sich an. Auch das ist ein Reden. In dieser Situation ist keiner von beiden mehr in der Lage zu hören, was der andere sagen will.

Wie ist es nun dazu gekommen, dass zwei, die sich einst geliebt haben, die sich die Liebe erklärt haben, die vielleicht vorhatten, alles anders zu machen, vor allem anders als die eigenen Eltern, mit einem Mal zu etwas greifen, das wie eine Kriegserklärung aussieht?

### Gleiches und Gegensätze ziehen sich an

Wenn sich Lebenspartner wählen, geschieht das stets nach zwei Prinzipien: „Gleich und gleich gesellt sich gern“ und „Gegensätze ziehen sich an“. Jeder wählt seinen Partner nach beiden Prinzipien.

Ich suche mir jemanden aus, der zu mir passt, mit dem ich übereinstimme, der so denkt wie ich, der den gleichen Geschmack

hat. Vielleicht: „Magst du auch Madonna?“ „Ja, die ist cool, richtig geil!“ Oder: „Magst du den Film?“ „Nein, den Film mag ich nicht. Ich habe das Buch gelesen. Ich kann mir nicht vorstellen, dass der Film besser ist.“ „Genau wie ich.“ So entdecken sich die beiden. Sie sitzen beisammen und können Nächte lang reden, in einem Park oder an einem See. Sie vergessen die Zeit und finden heraus, wo sie einander ähnlich sind. Auf diese Weise schaffen sie die Basis für ihre Gemeinsamkeit, entwickeln eine gemeinsame Identität. In dem, was ich mitbringe, was du mitbringst, finden wir Verwandtes, Vertrautes, Übereinstimmendes. Trotzdem ist es neu, weil der andere neu ist. Es macht Spaß, mit jemandem, der ganz neu ist, Gemeinsamkeiten zu erkunden. In jedem Menschen wohnt ein Gefühl, eine Sehnsucht nach Eins-Sein, nach Übereinstimmung. Ein Teil von uns möchte gerne verschmelzen.

Das ist aber nur die eine Seite. Würde sich ausschließlich Gleiches zu Gleichem gesellen, so würde es auf Dauer schnell langweilig. Daher wählen wir unseren Partner auch nach dem Prinzip: „Gegensätze ziehen sich an.“ Wir suchen jemanden aus, der uns ergänzt. Ein Mensch, der eher sachlich ist, sucht sich eine Person, die auch Gefühle zeigen kann. Wer eher kontaktscheu ist, hat auf einmal eine Betriebsmudel zur Frau, die Kontakte schafft. So sucht man immer etwas, das man nicht so gut kann oder ist. Warum das so ist? Unser Organismus hat eine Tendenz zum Ganzsein, zum Heilsein. Was geschieht, wenn wir uns körperlich verletzen? Unser Körper setzt einen Heilungsprozess in Gang, um so schnell wie möglich wieder ganz und unversehrt zu werden. Die Seele funktioniert nicht viel anders als der Körper. Jeder Mensch hat seine Stärken, jeder hat auch seine Schwächen, Dinge, die wir nicht so können. Darum suchen wir uns in der Regel einen Partner aus, der etwas, das wir nicht so gut können, ergänzt.

Vielleicht bin ich jemand, der mit Zeit eher locker umgeht. Da tut es gut, im Leben jemanden dabei zu haben, der ein bisschen darauf achtet, dass wir nicht dauernd den Zug verpassen. Oder ich bin jemand, der sich rasch entscheiden kann. Da ist es nicht so ganz dumm, eine Person an meiner Seite zu haben, die Entscheidungen noch einmal überdenkt. So ergänzen Partner sich. Das geschieht ganz spontan und unbewusst. Man schaut sich in die Augen, man testet den anderen - das moderne Wort dafür wäre scannen. Bei der Partnerwahl laufen wir mit einem Scanner über den Partnermarkt und prüfen: Wer passt irgendwie zu mir? Wer passt zu mir, so dass ich mit ihm einerseits ausreichend gemeinsame Basis entwickeln kann, der mich andererseits aber auch ergänzt? Diese Ergänzung und diese Übereinstimmung sind deswegen so beglückend, weil wir etwas Neues schaffen: Wir ergänzen uns gegenseitig an Stellen, an denen wir Schwächen haben. Dadurch erfährt sich jeder von uns neu, wird auf diese Weise ein Stück ganz.

## Die Vergnügungssteuer der Partnerwahl

Eigentlich könnten die beglückenden Erfahrungen mit dem anderen ja immer so weiter gehen. Das Dumme ist nur: Man kann nicht ewig frisch verliebt sein. Irgendwann kenne ich den Partner und das Neue, das er mit sich brachte, schon. Nach einer Weile ist das, was er mir sagt, auch wieder altvertraut, altbekannt. Das ist die erste Enttäuschung des Alltags: Der Neue, das Neue bleibt nicht dauernd neu; mit der Zeit kenne ich es in- und auswendig.

Die zweite Enttäuschung liegt darin, dass ich nach einer Weile unweigerlich merke, dass Neues auch anstrengend ist. Zum Beispiel: Ich bin eher ein ruhiger Typ; durch meine quirlige Partnerin habe ich mich in einen Strudel von Abenteuern hineinziehen lassen. Am Anfang war das aufregend und anregend: Ich habe neue Seiten an mir selber kennen gelernt. Auf Dauer indessen bemerke ich auch die Anstrengung, die das Neue kostet. Da kehre ich doch lieber zu meiner altbewährten Ruhe zurück.

Die dritte Enttäuschung ist, dass jede Medaille auch eine Kehrseite hat: Wir können eine Medaille nicht ohne ihre Kehrseite in die Hand nehmen. Wo Licht ist, ist auch Schatten. Im Laufe der Partnerschaft stellt sich schnell heraus: Was uns am Partner so faszinierte, hat auch noch eine andere Seite, eine Schattenseite. Zum Beispiel: Am Anfang fand ich so gut, dass du so spontan bist und deine Meinung immer frei heraus sagtest. Inzwischen muss ich mir überlegen, wohin ich dich mitnehme. – Zu Beginn gefiel mir an dir, dass du so viele Gefühle hast und sie äußern kannst – das ist etwas, was mir eher schwer fällt. Heute würde ich mir im Fernsehen gerne auch einmal einen Film anschauen, ohne dass du gleich in Tränen ausbrichst. – Man „kauft“ in der Partnerwahl also auch die Kehrseite des anderen mit ein. Was wir vorher charmant fanden, wird uns auf Dauer lästig. Nun müssen wir lernen, mit den Unterschieden zu leben.

## Liebende, Lebensgefährten, Eltern – drei Ebenen von Partnerschaft

In jeder Partnerschaft mit Kindern kann man drei Ebenen unterscheiden. Die Partner sind Lebensgefährten, Liebende und Eltern. Und jede dieser Ebenen hat eine eigene Logik, ein eigenes Wertesystem, eine eigene Hierarchie und ein eigenes Zeitgefühl.

Als Lebensgefährten beispielsweise richten wir uns eine Wohnung ein, oder wir mieten oder bauen sogar ein Haus und beziehen es. Wir gestalten den Alltag. Wir kaufen ein, wir machen sauber, wir sorgen für die alltäglichen Bedürfnisse, wir feiern Feste, wir verbringen das Wochenende, die Ferien, den Urlaub und planen vielleicht sogar unseren Lebensabend miteinander. Die Lebensgefährten-Ebene ist auch der Bereich, in dem wir beruflich tätig sind. Solange wir zu zweit sind, ohne

Kinder, leben wir heutzutage normalerweise durchaus gleichberechtigt. Es gibt keine Hierarchie, zumindest potentiell. Heute können Frauen und Männer beide gleichermaßen berufstätig sein. Es macht Spaß, sich das Leben frei zu gestalten. Als Lebensgefährten sind wir wie ein gutes Gespann, das seinen Lebenskarren durch Dick und Dünn zieht mit dem Blick nach vorne und dem Wunsch, gemeinsam etwas aufzubauen.

Als Liebende haben wir eine ganz andere Beziehung zueinander. Da schauen wir einander an und vergessen die Zeit. Wir versuchen, in Liebe Zeit zu verbringen. Was um uns herum ist, verliert an Bedeutung.

Als Eltern bewegen wir uns wiederum auf einer anderen Ebene. Unser Augenmerk gilt dem Nachwuchs, wir blicken herab auf die nachfolgende Generation. Zugleich sind wir mit einem Mal hineingestellt in eine Hierarchie, in eine Abfolge von Generationen. Kinder brauchen Schutz, vor allem wenn sie klein sind. Der Elternteil, der sich um die Kinder kümmert, braucht seinerseits Schutz und kann, zumindest vorübergehend, nicht voll berufstätig sein. Mit einem Mal sieht sich das Paar Ungleichheiten, Abhängigkeiten, einer Hierarchie gegenüber. Wer mit kleinen Kindern zusammen ist, lebt in einer anderen Zeit. Versuchen Sie einmal, mit einem Ein- bis Zweijährigen spazieren und einkaufen zu gehen. An der nächsten Ameisenstraße wird Ihr Zeitplan für den Vormittag über den Haufen geworfen. Sie können also nicht eine höchst wirkungsvolle berufliche Tätigkeit ausüben und zugleich entspannter Vater oder entspannte Mutter sein – oder Sie kommen in einen unheimlichen Stress.

## Beziehungsinfarkt

In der Aufbauphase – wenn die Partner in den Beruf starten, wenn die Kinder klein sind und volle Aufmerksamkeit verlangen, wenn dann vielleicht auch noch ein Haus gebaut oder umgebaut wird – bleibt nicht viel Zeit für Begegnungen auf der Liebenden-Ebene. In diesem Stadium greifen die Partner auf das Depot zurück, das sie in der Verliebtheitsphase angelegt haben: Sie leben davon, dass sie wissen, dass sie sich lieben. Sie leben von dem Rückgriff auf ungestörte gemeinsame Zeit, die sie früher einmal miteinander verbracht, von den netten Sachen, die sie sich früher gesagt haben. Leider geschieht es sehr oft, dass in der frühen Familienphase der Stress überhand nimmt. Auf der beruflichen Ebene sammelt sich gerade in der Aufbauphase immer mehr Arbeit an. Als Eltern haben beide sehr viel zu tun. Es bleibt immer weniger Zeit für das Paar als Liebespaar. Zusätzlich stellen sich auf der Liebesebene mit der Zeit auch noch Enttäuschungen ein: „Ich dachte, du würdest das machen.“ „Ich dachte, du würdest mich da schützen.“ „Ich dachte, du würdest mir das abnehmen.“ Es gibt enttäuschte Erwartungen, Vorwürfe, Ärger. Das heißt: die Kommunikationsverbindung zwischen den Partner als Liebespaar wird zunehmend verstopft. Es fließt nicht mehr ausreichend



Liebe und Verständnis zwischen den beiden. Jeder fühlt sich unzureichend versorgt, „ernährt“. Ich nenne dies den **Beziehungsinfarkt**. Im Gegensatz zur ersten Phase ihrer Beziehung, als die Partner Zeit für einander hatten und sich mit Worten und Gesten der Liebe verwöhnten, erlebt sich das Paar als zu kurz gekommen: getrennt durch eine unsichtbare Mauer von Enttäuschungen und Unzufriedenheit, unerfüllten Wünschen und Träumen, Routine, Langeweile, Vorwürfen und Frust, und denkt vielleicht an Trennung.

Viele Paare versuchen, alleine aus dieser Situation herauszukommen. Sie bemühen sich etwa miteinander zu reden. Das könnte die Beziehung ja wieder in Schwung bringen. Denn die Erfahrung, dass Miteinander Reden Verbindung schafft, hat das Paar ja einst gemacht: „Als wir in der ersten Zeit miteinander geredet haben, da ging es doch. Und wenn wir ein Missverständnis hatten, dann hat Reden auch geholfen.“ Nun sitzen die Beiden also zusammen, und sie sagt vielleicht: „Lass uns doch endlich einmal über unsere Beziehung reden.“ Er antwortet: „Na gut, wenn du willst.“ Und sie sagt dann: „Siehst du, genau so habe ich mir das gedacht. Du willst gar nicht richtig!“ Worauf er entgegnet: „Ich habe doch gar nichts dagegen! Rede doch los. Ich bin doch da, ich höre zu!“ Darauf sie: „Du hörst aber gar nicht richtig zu! Lass uns doch mal richtig reden.“ Jetzt müssten wir seine Augen sehen können, wie er genervt zur Decke blickt und murmelt: „Mein Gott, und ich hatte mich so auf einen ruhigen Abend mit Fußball im Fernsehen gefreut!“. „Siehst du, das habe ich mir gleich gedacht, du willst nur Fernsehen gucken! Für mich hast du überhaupt keine Zeit mehr!“ Und er stöhnt: „Geht das schon wieder los?!“  
Kennen Sie solche Dialoge?

### Überreden und Überhören

Was daran tragisch ist: Jeder der Partner tut das Beste, was er tun kann.

*Sie* möchte über die Beziehung reden. Wieder einmal versucht sie das Gespräch in Gang zu bringen. Sie hat noch nicht aufgegeben. Sie spürt zwar: Er ist nicht so furchtbar willig. Aber sie lässt sich nicht entmutigen.

*Er* wäre am liebsten ganz woanders, im Kegelclub, am Computer, vorm Fernseher. Diesen Abend jedoch hat er sich freigehalten, weil sie es verlangt hat. Und er ist da, statt weg zu sein. Er hält das Gespräch aus, obwohl er viel lieber etwas anderes machen würde.

Tragisch ist, dass *beide* nicht merken, wie jeder versucht, zu einer konstruktiven Lösung beizutragen: Sie, indem sie durchhält und immer wieder ein Gespräch anknüpft; er, indem er durchhält und nicht wegläuft.

Was in dieser kleinen Szene zwischen den beiden Partnern abläuft, ist allerdings noch etwas komplizierter. Wenn wir uns

und die Befriedigung unserer Bedürfnisse bedroht fühlen, wenn wir sozusagen mit dem Rücken zur Wand stehen, greifen wir – ganz reflexartig – auf Überlebensstrategien zurück, die wir früher einmal gelernt haben.

*Sie* hat tatsächlich gelernt nicht aufzugeben. Vielleicht hatte sie einen Vater, der selten da war. Wollte sie etwas Aufmerksamkeit ergattern, musste sie schon ein bisschen insistieren. Sie musste ihm solange auf den Wecker gehen, bis er sie schließlich doch auf den Schoß nahm. Vielleicht hatte sie auch eine Mutter, die gerne putzte, oder über gesunde Erziehungsprinzipien verfügte. Bat sie beim Einkaufen um Süßigkeiten, ein Eis oder Gummibärchen, sagte die Mutter grundsätzlich erst einmal: „Nein. Du weißt, das ist nicht gut für die Zähne.“ Aus Erfahrung wusste die Tochter schon: Mit einem Mal Fragen klappt das nicht, ich muss es mehrfach versuchen, vier Mal, sechs Mal, acht Mal. Beim neunten Mal, an der Kasse, da ist Mama dann so genervt, dass sie nachgibt. Ich lerne also: Wenn ich überleben will, muss ich durchhalten, nicht aufgeben, notfalls an den Nerven der Leute sägen, bis ich bekomme, was ich brauche.

Es ist kaum zu glauben, wie viele Menschen, angeblich Erwachsene, mit dieser Überlebensschlussfolgerung funktionieren, auch in der Beratung.

### Muttergift: „Wie war's in der Schule?“

Nun zu ihm. *Er* sitzt zwar als erwachsener Mann im Zimmer, wenn seine Frau mit ihm reden will. Aber auch er greift auf das Beste zurück, das er besitzt: seine frühen Überlebensschlussfolgerungen, und die heißen: Aushalten, Durchhalten.

Fast hätte er den Schulbeginn verschlafen, also schnell zur Schule. An der Wohnungstür jedoch steht die Mutter: „Du kannst doch nicht mit nassen Haaren raus, jetzt mitten im Winter! Mach doch wenigstens deine Jacke zu! Wo ist dein Schal? Den sollst du umbinden! Hast du wenigstens ein Butterbrot mit?“ Bloß schnell die Treppe runter, denkt er, dann bin ich frei. – Aber aus der Schule muss man ja irgendwann auch wieder nach Hause. Und dann kommt diese ekelhafte Frage: „Wie war es denn in der Schule?“ Schule, das ist das Allerletzte, worüber ich jetzt reden will. In mein Zimmer will ich, nichts sehen oder hören. Endlich Freiheit, endlich meine Sachen machen. Aber ich weiß: Wenn ich gleich in mein Zimmer gehe, dann kommt sie mir nach. Dann dringt sie in meinen Bereich ein, meckert sie an allem herum, und ich bekomme sie nur schwer wieder heraus. Daher habe ich gelernt: Fünf Minuten aushalten, Augen zu, Ohren zu, den psychischen Regenmantel überziehen, alle Fragen abtropfen lassen – nach fünf Minuten gibt die Mutter auf. Diese fünf Minuten Fragen-übermich-Ergehen-Lassen sind der Preis der Freiheit.

Diese beste Überlebensstrategie, in jahrelangem harten Training erprobt und bewährt, bringt er nun in die Paarbeziehung

ein - und treibt seine Partnerin damit zur Weißglut. Sie wiederum treibt ihn in die Verzweiflung, denn sie hat ihre Bohrmaschine angelegt und bohrt in seinem Ohr, nach dem Prinzip: Bloß nicht aufgeben! „Bitte, bitte höre zu!“ wiederholt sie. „Bitte, bitte, höre auf!“ wehrt er sich. Wenn das eine Zeit lang so weitergeht, dann bleibt von dem „Bitte, bitte!“ nur noch der Ärger übrig: „Hör endlich zu!!“ „Hör endlich auf!!“

Was können die Beiden nur machen, um von ihrem Ärgerkarussell abzusteigen? Dazu möchte ich nun einige Regeln nennen.

## Zehn Regeln zur Pflege des Partnerverkehrs

### 1. Schenkt euch gegenseitig Zeit.

(Zeit für mich, Zeit für dich, Zeit für uns, Zeit mit anderen - angenehme Zeit)

Zeit ist das wertvollste Gut, das wir besitzen. Zeit ist darum auch das Wertvollste, das wir uns schenken können. Als wir frisch verliebt waren, hatten wir da nicht ganz viel Zeit füreinander?

Wir leben in einer Zeit, deren grundlegendes Lebensgefühl es ist, keine Zeit zu haben. Keine Zeit zu haben ist modern. In der Beratung tauchen häufig Paare auf, die sagen: Wir haben keine Zeit. Sie müssen dann überlegen: Was sind eigentlich unsere Prioritäten? Wofür leben wir? Wie wir unsere Zeit faktisch verbringen, verrät, welche Schwerpunkte wir in unserem Leben setzen. Damit, wie wir Zeit verbringen, sagen wir, was uns wichtig ist. Liebe ist auch eine Zeitfrage. Paare, die ihre Liebe pflegen wollen, tun gut daran, sich wieder etwas Zeit zu schenken.

In einer Partnerschaft gibt es verschiedene Arten von Zeit. Gemeinsam verbrachte Zeit - „Zeit für uns“ - ist kein Problem, wenn beide sich einig sind, die Zeit zusammen zu verbringen. Auch die Zeit, über die jeder einzeln verfügt - „Zeit für mich“ - ist kein Problem, solange sich beide gleichzeitig allein beschäftigen. Schwierig wird es, wenn der eine sagt: „Ich hätte jetzt gerne Zeit für mich“, der andere indessen etwas Gemeinsames unternehmen möchte. Anders als in der Phase der Verliebtheit, als die Partner so viel Zeit wie irgend möglich miteinander verbringen wollten, gilt es im Stadium erwachsener Partnerschaft zu verhandeln, so dass die Bedürfnisse beider respektiert werden können.

Es ist wichtig, dass Partner auch einmal ohne Familie Zeit als Paar verbringen, etwa einen Abend oder ein Wochenende. Notwendig ist auch, dass sie Zeit mit anderen verbringen, zum Beispiel mit Freunden, damit sie sich nicht einmauern. Gerade in der frühen Familienphase, wenn die Kinder klein sind und

die Eltern durch Aufbau von Familie und Beruf sehr gefordert, sollte man zusehen, dass man Zeit mit dem anderen verbringt, und zwar angenehme Zeit. In der Beratung frage ich die Leute oft: Wie viel angenehme Zeit haben Sie in der letzten Woche mit Ihrem Partner verbracht? Überlegen Sie bitte einmal selbst: Wie viel angenehme Zeit haben Sie in der letzten Woche mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin verbracht - nicht als Familie, nicht mit Planen des Alltags, sondern nur Sie und Ihr Partner als Liebespaar?

Es ist wichtig, dass wir Zeit miteinander verbringen, die uns Spaß macht. Dann haben wir auch gleich ein gutes Thema, über das wir miteinander reden können.

### 2. Findet eure Sprache der Liebe.

Manchmal frage ich Paare in der Beratung: Wann haben Sie sich zum letzten Mal etwas Nettes, Liebevolltes gesagt? „Sie weiß doch, dass ich sie liebe,“ heißt es dann oft. Das hört sich wie eine Depot-Spritze an. Die gibt man einmal ein: „Ich liebe dich“ und das soll dann 30 Jahre halten, oder länger.

Sich immer wieder Liebevolltes mitzuteilen, ist die Grundlage jeder Partnerschaft. Wir brauchen Anerkennung und Wertschätzung so notwendig wie die Luft zum Atmen. Anerkennung und Wertschätzung - davon leben wir, davon leben unsere Kinder. Auch wer ganz zufrieden mit seinem Partner zusammenlebt, sollte wieder entdecken, wie gut es tut, sich die gegenseitige Liebe auch zu zeigen. Es müssen nicht immer Worte sein. Männer sagen bisweilen: „Ich kann das nicht so gut in Worte fassen.“ Man kann Liebe auch in Gesten oder Handlungen ausdrücken.

Dabei ist es wichtig, dass jeder Partner die Sprache des anderen verstehen lernt.

Frauen neigen zu Beziehungsreden,  
Männer neigen zu Lösungsreden.

Sie möchte am Abend vielleicht einfach nur erzählen, wie der Tag war, wie es ihr geht. Er ist gewohnt, beim Zuhören nach Lösungen zu suchen. Kaum hat sie also ein bisschen erzählt, fallen ihm schon Lösungen ein. „Dann mach doch das,“ sagt er - und schon ist der Streit da. Sie will nämlich überhaupt keine Lösungen von ihm. Sie will einfach nur erzählen, wie blöd der Chef war und wie dumm die Kollegin.

Frauen und Männer sprechen häufig eine unterschiedliche Sprache. Beide sollten lernen, in der Sprache des anderen zu reden und die Sprache des anderen zu verstehen, besonders wenn es um Worte und Zeichen der Liebe geht.





### 3. Respektiere den anderen und dich selbst. (Vermeide Überfälle – sei es aus Liebe, sei es aus Wut)

Da kommt der eine abends heim, ist ganz müde und freut sich schon darauf, endlich die Beine hochlegen und ausspannen zu können. Hinter der Wohnungstür indessen steht sie oder er, je nachdem, und sagt: „Liebling, zieh dich ganz schnell um, ich habe Karten fürs Kino, wir müssen gleich weg!“ Das ist ein Überfall aus Liebe. Der ist natürlich angenehmer als ein Überfall mit Ärger. Ärger-Überfälle sind besonders abends weit verbreitet. Der eine kommt heim, ist noch nicht ganz in der Tür, da hört er schon: „Sag mal, wolltest du nicht eigentlich unsere Tochter vom Kindergarten abholen?“

Fragen Sie zuerst nach, ob der andere bereit ist zu hören, was Sie ihm zu sagen haben. Auch wenn Sie mit einer angenehmen Überraschung kommen. Zum Beispiel: „Kann ich dir etwas sagen? Ich habe eine Überraschung.“ Das lässt dem anderen die Chance zu entgegnen: „Warte einen Moment, ich muss erst einmal auf die Toilette.“

Wenn man nicht mehr ganz frisch verliebt ist, drückt sich Liebe zunehmend darin aus, wie ich den anderen respektiere und seine Bedürfnisse achte.

### 4. Verhandle erwachsen über Wünsche und Bedürfnisse.

Am Anfang der Beziehung ist es nicht nötig groß zu verhandeln. Wir lesen uns gegenseitig die Wünsche von den Augen ab. Dieser wunderschöne Zustand kann allerdings gefährliche Folgen haben. Denn wenn sich Liebe darin beweist, dass ich dir deine Wünsche erfülle, möglicherweise sogar, ohne dass du sie äüßerst, dann liegt der Schluss nahe: Wenn ich dir deine Wünsche nicht mehr erfülle, ist auch keine Liebe mehr da. Es ist ein Kurzschluss, wenn das Erfüllen von Wünschen gleichgesetzt wird mit Liebe.

Im Stadium erwachsener Partnerschaft kann man nicht einfach erwarten, dass der andere mir meine Bedürfnisse befriedigt. Erwachsen sein heißt, für sich selber sorgen zu können. Ich bin in der Lage mir darüber klar zu werden, welche Wünsche und Bedürfnisse und Sehnsüchte ich habe. Auch der andere weiß, welche Wünsche er hat. Er kann sie angemessen mitteilen, ich kann das auch. Wenn sich unsere Wünsche treffen, ist es gut. Wenn der andere nicht bereit ist, das zu tun, was ich mir wünsche, bin ich nicht gekränkt, sondern sage: „Gut, ich merke, im Augenblick passt Dir nicht, was ich dir vorschlage. Wann würde es dir passen?“ oder zumindest: „Wann können wir darüber reden?“ Dann machen wir einen Termin aus, bei dem ich meinen Wunsch sagen kann, bei dem wir verhandeln, was geht und was nicht. Wenn der andere meinem Wunsch nicht entsprechen will, dann frage ich: „Warum geht es nicht? Ich würde aber gern das und das mit dir machen. Sag mir bitte deine Gründe. Vielleicht können wir einen Kompromiss finden.“

Wenn Partner von einander erwarten, dass sie sich stets zur Verfügung stehen, wenn einer ein Bedürfnis hat oder einen Wunsch, dann sind sie eigentlich Sklave oder Sklavin des anderen. Wenn wir uns gegenseitig als Sklaven behandeln, ist es mit Liebe, Lust und Spaß bald vorbei. Dagegen hilft, den anderen und seine Wünsche ernst zu nehmen und erwachsen mit ihm zu verhandeln. Er sagt etwa: „Ich möchte heute Abend mit dir schlafen.“ Früher hat das automatisch funktioniert, jede Nacht. Inzwischen ist es nicht mehr so. Vielleicht hat sie nicht mehr so viel Lust, oder nicht mehr so oft Lust, oder ihr fehlt das nette Gespräch vorher, wer weiß. Vielleicht haben Männer und Frauen auch einfach unterschiedliche Bedürfnisse. Das Paar hat nun verschiedene Möglichkeiten, das Problem zu lösen. Etwa: Er setzt sich durch, sie gibt sich auf und wird dann seine Sklavin. Oder: Sie setzt ihre Machtmittel ein. Die sind auch nicht ohne: ein bisschen Verweigern, ein bisschen Rückzug, „es geht mir nicht so gut“, eine kleine Migräne. Das sind recht wirksame Machtmittel, die ihn ziemlich ohnmächtig machen können. Bei diesen „Problemlösungen“ verhalten sich beide nicht erwachsen. Beide fühlen sich nicht wirklich wohl, beide sammeln insgeheim Ärger und Groll an.

Erwachsen sein wäre zu schauen: Wann geht es, unter welchen Bedingungen geht es, wie kann ich dir entgegenkommen und wie du mir.

„Bitten und bieten“  
heißt die Verhandlungsformel erwachsener Partnerschaft.

Wir können den anderen nicht zwingen, aber wir können bitten. Und wenn wir um etwas bitten, ist es günstig auch etwas anzubieten. „Ich würde heute Abend gern mit dir schlafen.“ „Das sagst du jetzt, wo der Abend fast vorbei ist?“ „Du hast Recht. Morgen nehmen wir uns ein bisschen Zeit - bist du frei? - und ich lade dich vorher zum Italiener ein.“ Das ist doch ein Angebot. Mal sehen, ob sie nicht darauf eingeht. Also, statt fordern oder klagen bitten und bieten – das ist erwachsenes Verhandeln:

### 5. Lerne dich mitzuteilen.

#### Rede von dir – lass die Du-Du-Pistole im Halfter

Es kommt immer wieder vor und es geschieht ganz schnell: Die Partner beschießen sich mit Du-Botschaften. „Du hast schon wieder“ - „du aber auch“. Du, Du, Du, Du. Blitzschnell werfen wir uns Vorwürfe an den Kopf. Wir schießen zurück, bevor der andere ausgesprochen hat - wir wissen sowieso schon, was er sagen will. Das ist ein sehr verbreitetes Verfahren.

Wirkungsvoll ist es auch, die Sätze mit einem „immer“ oder einem „nie“ zu verschärfen: „Immer musst du..“, „Nie hörst du...“ Das sind höchst wirksame Geschosse. Die Pistole sitzt locker im Halfter und so ein Schuss geht uns gut von der Hand. Nur bringt er leider nicht viel. Darum: Rede von dir.

Vergleichen Sie einmal den Satz „Können wir nicht endlich mal wieder ausgehen?“ mit „Ich würde gern heute Abend mit dir ausgehen.“ Nur wenige Worte sind verändert, und doch klingt die zweite Formulierung ganz anders. Ein Satz, der mit „Ich möchte gern...“ „Ich würde gern...“ beginnt, teilt einen Wunsch mit, etwas von Ihnen selbst. Sie beklagen sich nicht, Sie bedrohen nicht. Sie respektieren den anderen, Sie lassen ihm die Wahl. Er kann sagen: „Können wir machen,“ oder: „Heute lieber nicht.“ Sie können entgegnen: „Gut, dann schlage ich morgen vor. Und was machen wir heute Abend, oder hast du keine Zeit?“ Sie könnten auch folgendermaßen reagieren: „Wie wäre es, wenn wir nachher wenigstens noch gemeinsam einen Tee trinken, eine Viertelstunde lang?“ Das ist erwachsenes Miteinander: Sie verhandeln. Sie klopfen beim anderen an. Sie begegnen dem anderen mit Respekt. So machen Sie es mit anderen Menschen ja auch.

### 6. Lerne Missverständnis-Management.

Oft reagieren wir, bevor wir überhaupt genau wissen, was der andere will. Statt zu fragen: „Was hast du gemeint?“ oder „Warum sagst du das in diesem Ton?“, reagieren wir schon – und zwar dagegen. Eine der Regeln des Missverständnis-Managements wäre also (es klingt ein bisschen künstlich, ist aber sehr hilfreich) sich zu vergewissern, ob man den anderen richtig verstanden hat. „Moment! Ich kann nicht gut zuhören. Du hast gesagt: ..... Habe ich Dich richtig verstanden?“ Die Rückfrage gibt dem anderen die Möglichkeit, seine Aussage zu überprüfen. Wenn wir erwachsen reagieren, kann der andere das auch – und sich vielleicht korrigieren, wenn er etwas heftig gesprochen hat.

Fragen Sie zurück, bevor Sie sich ärgern. Sie ersparen sich viel Ärger.

### 7. Lerne Ärger-Management.

Wenn es dann doch einmal zu größerem Ärger kommt, gilt es, die Regeln des Ärger-Managements anzuwenden. Ärger-Management ist wichtig, weil Ärger im Leben unvermeidlich ist. Menschen, die auf engem Raum zusammen leben, stoßen sich auch mal. Im bisweilen hektischen Alltag kann man nicht immer sicher sein, dass man den Bedürfnissen des anderen gerecht wird. Darum ist es notwendig, sich von Ärger auch wieder zu reinigen.

An dieser Stelle möchte ich eine kurze Bemerkung darüber machen, wie unsere Seele funktioniert. Unsere Seele verfügt über eine Tiefkühltruhe. Da können Ärger und Groll ganz schnell eingefroren und über lange Zeit frisch gehalten werden. Unsere Seele hat auch eine Mikrowelle. Auf diese Weise lassen sich alte Sachen im Nu wieder auftauen, etwa wenn wir in Streit geraten. Ein Beispiel: „Als ich schwanger war, hast du nach den jungen Mädchen geguckt. Das vergesse ich nie.“ Er sagt: „Wie lange ist das her?“ „37 Jahre, aber das vergesse ich

nicht!“ Für sie ist diese Verletzung so frisch, als wäre sie gestern geschehen. Oder: „Als ich meine Wehen bekam, habe ich gesagt: ‚Bleib’ hier, geh’ nicht zum Fußball.‘ ‚Du hast geantwortet: ‚Das hast Du schon drei Mal gesagt; ich habe bereits ein Spiel verpasst. Ich gehe jetzt, es wird schon nicht so ernst sein.‘ ‚Ich musste dann im Taxi alleine zum Krankenhaus. Das vergesse ich dir nie.“ Schmerzliche Erfahrungen können eingelagert, tief gefroren und im Notfall auch wieder aufgetaut werden. Im Laufe einer langen Partnerschaft kann sich da eine Menge ansammeln.

Wie bei einem richtigen Kühlschrank oder einer Tiefkühltruhe braucht es Energie, um Dinge so lange zu konservieren. Diese Lebensenergie könnten Sie auch positiver verwenden. Darum sollte man Ärger nicht lange aufbewahren. Die Regeln des Ärger-Managements helfen, sich auf erwachsene Weise von Ärger zu lösen.

Wenn Sie einen Ärger loswerden wollen, fragen Sie Ihren Partner zuvor. Er könnte zum Beispiel sagen: „Bist du bereit, etwas von mir zu hören?“ Sie ist schon gewitzt und fragt zurück: „Handelt es sich um Ärger?“ Er sagt: „Ja“. Da sagt sie: „Dann jetzt nicht.“ Er ist nicht gekränkt oder beleidigt, sondern fragt: „Wann denn? Ich möchte gerne heute noch etwas loswerden.“ „Gut, nach dem Abendessen, zehn Minuten.“

Nach dem Abendessen, wenn beide sich treffen, gelten nun folgende Regeln. Er darf einen Ärger sagen, und jeder Satz beginnt mit „Ich“. „Ich habe mich geärgert..., ich hatte den Eindruck...“ Er fängt also nicht endlos an zu reden, sondern sagt zwei kurze Sätze. Er darf den Ärger wiederholen, ihn also ein zweites Mal sagen, aber kein drittes Mal. Sie hört zu, entgegnet nichts, sondern sagt nur: „Ich habe deinen Ärger gehört“. Danach ist Pause, mindestens zehn Minuten. Und wenn einer weiter darüber reden will (sie etwa will erklären, warum sie sich so verhalten hat), dann wird wieder beim anderen angefragt.

Es geht nicht darum Recht zu haben.  
Recht haben sowieso alle beide. Meistens.

Ziel ist – und das ist entscheidend –, dass man einfach einmal einen Ärger ausspricht. Ärger loswerden kann ich nur, wenn der andere hört. Ob er zustimmt, ist eine völlig andere Frage.

### 8. Lerne Streit-Management.

Es ist unvermeidlich, dass Partner auch einmal in Streit geraten. Bei Paaren, die behaupten: „Wir streiten nie!“, spielt sich der Streit häufig unterirdisch ab. Partner, die wirklich nicht streiten, haben sich oft auch nichts mehr zu sagen. Oder sie verlagern den Streit nach außen, indem sie über andere herziehen.



Streit muss nicht das Ende der Beziehung bedeuten. Im Gegenteil: Streit zeigt, dass die Partner noch Interesse aneinander haben. Sie sind sich nicht gleichgültig. Man ist nie so ausschließlich mit dem anderen beschäftigt wie beim Streiten – außer beim Sex. Spaß an Auseinandersetzung kann durchaus ein Zeichen dafür sein, dass die Beziehung lebendig ist. Streit kann die Luft reinigen, wie ein Gewitter. Streiten tut manchmal weh, aber die Partner spüren sich wieder. Oft entwickelt sich neue Energie. Nach einem Streit gehen beide meist behutsamer mit dem anderen um, eine neue Achtsamkeit entsteht. Streiten kann verbinden.

Entscheidend dafür, dass Streiten konstruktiv bleibt, ist: Streit darf nicht in Kampf ausarten. Beim Kämpfen siegt der eine auf Kosten des anderen. Jeder versucht, den anderen niederzumachen. Die Wunden, die sich die beiden dabei zufügen, sind in der Regel so tief, dass sie nicht oder nur sehr schwer heilen. Ehe ist nicht Tennis, wo, wenn ich dem anderen eine Niederlage zufüge, ich zwangsläufig gewinne.

In einer Partnerschaft gibt es immer nur zwei Gewinner - oder zwei Verlierer.

Beim Streiten treffen unterschiedliche Ansichten aufeinander. Jeder möchte seinen Standpunkt zur Geltung bringen oder durchsetzen.

Streiten heißt: Wir sind unterschiedlich.

Beim Streiten möchte jeder Recht haben. In der Regel hat auch jeder Recht: Jeder möchte, dass sein Standpunkt gehört oder respektiert wird – darum geht es beim Streit. Kämpfen dagegen wäre: Ich möchte, dass du so denkst oder bist wie ich. Kämpfen ist deshalb so erbittert und zugleich sinnlos, weil es die Realität leugnet: Wir sind unterschiedlich. Es macht keinen Sinn dem Partner nachweisen oder ihn überreden zu wollen, er sei nicht anders als ich. Gerade weil er auch anders ist als ich, habe ich ihn doch gefunden. Darum gilt in Partnerschaften auch der Grundsatz:

In einer Partnerschaft darf sich keiner selbst aufgeben.

Weil wir als Partner unterschiedlich sind, lohnt es auch nicht, uns gegenseitig ändern zu wollen. Was wir allerdings tun können ist verhandeln. Klar herausstellen, wo wir unterschiedlich sind, und dann überlegen: Wo kann ich einen Schritt auf dich zu tun, wo kannst du mir entgegenkommen?

Für Paare die gerne oder schnell in Streit geraten, gibt es einige ganz praktische Regeln des Streit-Managements. Erstens:

Nie nach 21 Uhr über Beziehungskonflikte reden.

Manchmal kommen Paare zu mir und sagen: „Wir haben die ganze Nacht gestritten!“ Ich frage dann: „Wie lange?“ „Bis halb vier.“ Ich frage weiter: „Hat es etwas gebracht?“ „Nein, noch nie.“ „Und trotzdem machen Sie es immer wieder?“ Also, nie nach 21 Uhr über Beziehungsprobleme sprechen. Um diese Zeit sollte man entweder noch ein Gläschen miteinander trinken, oder man sollte ins Bett gehen. Oder, wenn ein Gewitter in der Luft liegt, sollte jeder einzeln etwas Angenehmes für sich tun.. Es bringt einfach nichts, spätabends schwierige Verhandlungen zu führen, weil man da meistens müde ist.

Zweitens: Wenn Sie etwas besprechen wollen, was zwischen Ihnen strittig ist, legen Sie vorher eine Gesprächsdauer fest:

Nie länger als 20, höchstens 30 Minuten.

Nehmen Sie Ihre Eier-Uhr aus der Küche und stellen Sie sie auf 20 Minuten: Absolutes Verbot, länger zu streiten. Denn was Sie in dieser Zeit nicht gelöst haben, werden Sie in der folgenden Stunde, wenn Sie vom Streit erhitzt sind, auch nicht lösen. Vertagen Sie sich lieber, wie die Diplomaten in New York oder Genf. Streiten also nur mit zeitlichen Begrenzungen und Unterbrechungen.

Wenn man spürt, dass der eine in Streitstimmung ist, etwa abends wenn er nach Hause kommt, kann man auch einmal fragen:

„Kann ich etwas für Dich tun?“

Oder, wenn man spürt, dass Streit in der Luft liegt, fragt man: „Hat es mit mir zu tun?“ Damit hilft man dem anderen, sich klarer darüber zu werden, was los ist. Sagt der andere zum Beispiel: „Nein, ich hatte Ärger auf der Arbeit“, dann bin ich frei und brauche mich nicht schlecht zu fühlen.

Drittens: Eine weitere gute Regel ist, dass Partner verabreden zu respektieren, wenn einer deutlich sagt:

Stop! Ich möchte jetzt nicht mit dir streiten!

Manchmal ist einer in Streitstimmung, der andere aber nicht. Da ist es nützlich, wenn derjenige, der seine Gefühle noch unter Kontrolle hat, klar sagt: „Nein, ich will jetzt nicht streiten. Lass uns morgen um 6 Uhr abends 20 Minuten lang darüber reden. Geht das?“ Dem anderen wird zwar nicht gefallen, dass seine Streitlust nicht sofort befriedigt wird. Aber das Paar hat ja vereinbart, sich an diese Regel zu halten. Für den Notfall, wenn Sie die Erfahrung haben, dass Ihr Partner nicht so schnell von Ihnen ablässt: Legen Sie sich einen Krimi aufs Klo und schließen Sie sich ein. Lesen Sie erst einmal ein Kapitel im Krimi weiter, vielleicht hat sich Ihr Partner bis dahin etwas beruhigt.



## 9. Lerne Einlenken und Verzeihen. Versöhne dich wieder.

Recht behalten wollen und Ärger loswerden sind zwei Strategien, die sich gegenseitig im Wege stehen. Denn wollen Sie Recht behalten, so müssen Sie den anderen von Ihrem Recht und von seinem Unrecht überzeugen. Sieht er nicht ein, dass er Unrecht hat, so bleiben Sie auf Ihrem Ärger sitzen.

Nun behaupte ich hier, dass auch das (scheinbare) Gegenteil wahr ist: Ein Satz wie „Du hast Recht, ich war vorhin unfreundlich. Verzeih mir!“ hat bisweilen fast magische Wirkung. Der Ärger ist wie weggeblasen. Oder Sie lenken ein und sagen: „Tut mir Leid, was ich vorhin gesagt habe. Ich wollte dich nicht verletzen. Ich war unter Druck.“ Manchmal entspannt sich die Atmosphäre dann mit einem Schlag. Warum? Weil Sie nicht nur an sich und Ihre Gefühle denken. Sie sehen auch den Partner – und das ist, wonach er sich sehnt. Sie wollen nicht Ihr Recht, Sie wollen mit Ihrem Liebsten wieder in Verbindung treten. Sie sehen, was Ihre Bemerkung oder Geste angerichtet hat. Sie haben dem anderen weh getan. Das geben Sie zu. Ihr Partner ist vielleicht wütend, gekränkt und dabei, sich zu verschließen. Ihr Einlenken stellt wieder eine Beziehung zwischen Ihnen her. Sie gehen auf den anderen zu. Sie versuchen, die Tür zum Herzen Ihres Partners wieder aufzuschließen.

Es ist nicht leicht, zum ändern zu gehen und zu sagen: „Entschuldige bitte. Es tut mir Leid, was ich gesagt oder getan habe.“ Es erfordert etwas Mut. Man muss sich selber einen kleinen Schubs geben. Wir sind in unserer Kultur wenig geübt, Fehlverhalten einzugestehen, Schwäche zu zeigen. Die meisten Menschen bemühen sich, alles richtig zu machen. Denn wer Fehler macht, wurde und wird kritisiert, beschämt. Vor allem Männer haben schon als Jungen gelernt, nicht schwach zu sein, sondern immer stark. Bedürfnisse zu haben und sie zu zeigen macht angreifbar, verletzlich. So geben sich viele Menschen große Mühe, ihre Bedürfnisse und Bedürftigkeit zu verstecken. Nur: Fehler eingestehen ist eine große Fähigkeit. Sie erfordert Mut.

Einlenken ist nicht Schwäche.  
Einlenken können ist eine Riesenstärke.

Bloß, aufgepasst: Hoffen Sie nicht, dass Ihr Partner Ihnen jetzt gleich freudig um den Hals fällt! Auf Ihr erstes Friedensangebot kann Ihr Partner vielleicht noch nicht eingehen. Da wird zunächst einmal der Ärger Ihres Partner, da werdenseine angestauten Kränkungen herausgespritzt, und zwar kräftig. Damit müssen Sie rechnen.

## 10. Du darfst dich auch wieder verlieben (wenigstens ein bisschen).

Man darf sich auch wieder in den anderen verlieben, selbst wenn man schon ein etwas älter ist und die Partnerschaft be-

reits einige Jahre andauert. Verliebt sein heißt zum Beispiel, beim anderen etwas Liebenswertes finden oder wiederfinden und es ihm sagen. Verliebt sein heißt, im Alltag kleine Zeichen der Aufmerksamkeit und Zuwendung setzen. Verliebtheit zeigt sich in einer Atmosphäre oder in Gesten der Zärtlichkeit. Etwa indem der eine die Stellen kennt, an denen der andere empfindlich ist, und dort auf ihn Rücksicht nimmt. Das ist Liebe. Ein Zeichen von Liebe ist es auch, dass ich anerkenne, wenn ich sehe, dass der andere sich Mühe gibt rücksichtsvoll zu sein. Denn die wunden Punkte, an denen wir den anderen bitten müssen sich anders zu verhalten, sind stets die Themen, an denen es für den Partner am schwersten ist, etwas anders zu machen – sonst hätte er es ja längst getan. Ein Wort der Anerkennung oder des Dankes für einen kleinen Schritt in die Richtung, die ich von ihm erbitte, wird den anderen auch ermutigen weiterzumachen. –

## 20 Tipps, damit es in einer Partnerschaft nicht klappt

Zum Schluss möchte ich Ihnen noch einige Tipps geben, was Sie machen müssten, damit es auf jeden Fall nicht klappt in Ihrer Partnerschaft: 20 kurze Regeln mit 100%iger Garantie.

1. **Gib nie die Hoffnung auf, den anderen zu ändern.**  
Vor einiger Zeit war in den Zeitungen die Scheidungstory von Mick Jagger zu lesen. Seine Frau, Jerry Hall, sagte nach 27 Ehejahren: „Ich lasse mich scheiden, denn es ist mir leider nicht gelungen, meinen Mann zu ändern. Da muss jetzt eine andere ran.“ Ich fand das sehr bemerkenswert: Nach 27 Jahren erfolgloser Änderungsversuche kommt diese Frau nicht zu der Einsicht, dass es nicht möglich ist, den Partner zu ändern. Nein, sie hält es grundsätzlich immer noch für möglich. Mache es genauso – gib die Hoffnung nie auf, den Partner zu ändern. Du wirst sehen, wie es endet.
2. **Höre nie auf, den anderen von deiner Meinung zu überzeugen.**
3. **Höre nicht hin, wenn der andere dir etwas sagen will.**  
Gib nicht auf, sie oder ihn zu überreden. Das ist ein todsicheres Mittel sich nicht zu nahe zu kommen.
4. **Spare nicht mit den Vorwürfen. Du hast ja genug davon angesammelt.**
5. **Vermeide strikt, dem Partner etwas Nettes zu sagen.**
6. **Wenn der andere sich Mühe gibt, etwas Nettes zu sagen oder zu zeigen, übersieh es geflissentlich.**
7. **Setze den anderen auf die Anklagebank, nimm ihn ins Kreuzverhör und gib die Hoffnung nicht auf, dass du Fehler findest.**



Fehler finden sich immer. Und wenn du keine Fehler findest, lass nicht ab. Irgendwann wird der andere sich in Widersprüche verwickeln, und dann hast du ihn doch noch erwischt.

8. Höre nicht auf zu klagen und zu jammern. Du hast Recht, es gibt immer etwas zu beklagen.
9. Jeden Tag eine Verletzung: Du kannst sicher sein, dass kein Verständnis aufkommt.
10. Du hast immer Recht, und der andere hat immer Unrecht.  
Das ist eine sehr wichtiger Satz. Lass dich auf keinen Fall vom Gegenteil überzeugen.
11. Weise Versöhnungsgesten zurück. Sonst könnte es ja sein, dass ihr euch wieder versteht.

Ein paar Tipps für speziell für Männer:

12. Vergiss grundsätzlich den Geburtstag deiner Frau. Damit landest du mit Sicherheit einen Volltreffer, denn sie hat schon darauf gewartet.
13. Lege Dienstreisen, Dienstessen oder Dienstbesprechungen nach Möglichkeit auf euren Hochzeitstag.
14. Mache dich über körperliche Eigenheiten deiner Partnerin lustig. Das ist ein todsicheres Mittel sie zu kränken.
15. Wenn deine Frau schwanger ist, schau möglichst auffällig nach anderen Frauen. Auch das ist ein unfehlbares Mittel.

Ein paar Tipps speziell für Frauen:

16. Wenn sich dein Mann mit einer Flasche Bier vor dem Fernseher eingerichtet hat, weil er Fußball oder Formel 1 sehen will, nimm den Staubsauger zur Hand und flöte unschuldig: „Ich will nur noch einmal kurz durchsaugen!“
17. Wenn dein Mann nervös vor dem Computer sitzt, weil das Programm abgestürzt ist, dann solltest du ihm vorschlagen, über eure Paarbeziehung zu reden.
18. Wenn er aber absolut nicht mit dir über eure Beziehung sprechen will, so kaufe ihm ein Buch über Partnerschaft nach dem anderen und lege es ihm auf den Nachttisch.

Tipps für beide:

19. Wenn ihr euch streitet, verwendet möglichst häufig das Wort „typisch!“ Z.B. „Typisch Männer!“ „Typisch Frauen!“ Oder: „Typisch! Genau wie deine Mutter, dein Vater, deine Familie!“ Der andere kann sagen, was er will. Er hat immer Unrecht.

Und schließlich mein letzter heißer Tipp:

20. Der allerbeste Zeitpunkt, mit deinem Partner über Konflikte zu reden, ist nachts zwischen drei und vier Uhr. Wenn er schlafen sollte, wecke ihn auf und sage ihm: „Ich kann nicht schlafen. Wir müssen reden. Jetzt!“ Du kannst sicher sein, dieses Gespräch wird ein voller Erfolg.

*Martin Koschorke ist Eheberater, Familientherapeut und Supervisor und arbeitet als Dozent für Beratung, Soziologie und Sozialethik am Evangelischen Zentralinstitut für Familienberatung in Berlin.*

*Dieser Text wurde veröffentlicht in „Kleine Texte aus dem evangelischen Zentralinstitut für Familienberatung“, Nr. 44 September 2002. Wir danken für die freundliche Genehmigung des EZI.*

*Kurzfassung des Buches von Martin Koschorke: Wie Sie mit Ihrem Partner glücklich werden, ohne ihn zu ändern! Führerschein für Paare, Kreuz-Verlag Freiburg/Br. 2011*

*Überarbeitete Fassung eines öffentlichen Vortrags auf der Festwoche zum 50. Jahrestag der Evangelischen Beratungsstelle Düsseldorf*