

GLAUBEN

EHE DER EHE DIE LUFT AUSGEHT

ÜBERLEBENSTIPPS FÜR
PARTNERSCHAFTEN

— Von Claudia Filker —





Klicken wir bei Youtube „Heiratsantrag“ an: Gigantisch, was für ein Aufwand von jungen Männern betrieben wird, um in aller Öffentlichkeit der Liebsten das „Ja“ zu entlocken. Da inszeniert der junge Mann auf einem schwäbischen Marktplatz einen beeindruckenden Tanz-Flashmob, um anschließend mit roter Rose in seiner Hand vor seiner aus allen Wolken gefallen Auserkorenen zu knien: „Willst du mich heiraten?“. Mal passiert diese Aktion im Autokino vor aller Augen oder bei Tätütata auf dem Feuerwehrest. Welche Angebotete kann da noch „Nein“ sagen? Und Hunderttausende Youtube-Besucher schmachten bei so viel Romantik dahin, und die jungen Zuschauerinnen wünschen sich nichts mehr, als auch irgendwann einmal mindestens so romantisch ins Eheglück entführt zu werden.

DEM GLÜCK AUF DIE SPRÜNGE HELFEN

Gut, ich gebe zu, ich bin romantisch ein bisschen unterbelichtet. Ich schüttele bei so viel Firlefanzen ungläubig mein grau werdendes Haupt und kann mich beim besten Willen nicht mehr daran erinnern, wer von uns beiden vor mehr als 37 Jahren zuerst das Thema „Heiraten“ angeschnitten hat. Youtube-reif war es garantiert nicht.

Aber ich ahne: Diese jungen Leute mit ihren ultraromantischen Heiratsanträgen meinen es ganz ernst, todernst. Sie wollen es richtig machen. Fast wirken die Filmchen wie Beschwörungsformeln: Seht her! Alle sollen es wissen. Wir werden es schaffen! Wir Jungen wollen es anders machen als unsere Eltern. Nicht vor dem Scheidungsrichter enden. Auf gar keinen Fall!

Die gute Nachricht ist: Der Wunsch und die Sehnsucht, mit einem festen Partner durchs Leben zu gehen, steht wirklich ganz hoch im Kurs bei jungen Leuten.

Die schlechte Nachricht: Dieses Glück fällt nicht vom Himmel.

Die gute Nachricht: Dem Glück können wir auf die Sprünge helfen.

Wenn ich einen Wunsch frei hätte, würde ich mir für die jungen Leute das Schulfach „Wie Beziehungen gelingen können“ wünschen. Beziehungsfähigkeit lässt sich tatsächlich trainieren: Wie Beziehungen (nicht nur Partnerschaftsbeziehungen, aber die eben auch) lebendig bleiben, konstruktiv und tragfähig sind, wie sie Krisen standhalten.

Seit vielen Jahren bin ich deshalb leidenschaftlich gern als Kommunikationstrainerin für (nicht nur junge, aber für die besonders gern) Paare tätig. Ich erlebe die Verblüffung der Paare, die sofort eine positive Veränderung in ihren Gesprächen erleben, wenn sie „nur“ einige gute Gesprächsregeln einhalten.

DIE PARTNERSCHAFT WIEDERBELEBEN

Und wir? Wir „Alten“? Was passiert mit uns, wenn wir 10, 20, 30 Jahre verheiratet sind, in fester Partnerschaft leben und erschrocken in unserem Freundes- und Bekanntenkreis das Ehe-Sterben erleben? Können wir auch noch trainieren? Vergessenes, was Partnerschaft gut tut, wiederbeleben? Neue Fertigkeiten erwerben? Na klar! Zum Glück! Übrigens auch in genannten Kursen, aber auch tagtäglich. Partnerschaften werden nämlich täglich, alltäglich gelebt und belebt. Jedes Paar vor dem Traualtar träumt vom großen Glück und landet im Alltagskram, aber genau dort werden die kostbaren kleinen Schätze des Glücks gehoben. Wir entscheiden jeden Tag neu, mit welcher inneren Haltung wir dem Menschen an unserer Seite begegnen: „Ich möchte dir gut tun!“ und „Ich bin von Herzen dankbar für dich!“ ist eine täglich getroffene Entscheidung und Inspiration zugleich, die ausgesprochen alltagstauglich ist und garantiert Partnerschaft belebt.

DAFÜR JETZT EIN PAAR TRAININGSEINHEITEN:

- **Streichen Sie den Irrtumssatz: „Der Partner ist für mein Glück verantwortlich!“** Zugegeben – das klingt nicht sehr romantisch, entlastet aber jede Beziehung enorm. Oft belasten wir uns in den Beziehungen mit gegenseitigem Erwartungsdruck und festen Bildern und Vorstellungen: „Wenn mein Mann endlich das tun oder lassen würde, dann ginge es mir gut“. Falsch – mein Mann ist nicht dafür verantwortlich, mich glücklich zu machen und meine Erwartungen zu erfüllen (ach, übrigens: auch nicht meine Kinder). An der Stelle sind Frauen vielleicht wirklich etwas gefährlicher als Männer: Sie haben ein bestimmtes Bild im Kopf, was er zu tun und zu lassen, wann und was er reden, wann schweigen soll. Leute, guckt euch eure eigenen Bilder im Kopf an! Unsere Erwartungen an die anderen spielen uns gefährliche Streiche und belasten Beziehungen. Diese Kröte müssen wir schon schlucken: Die anderen (nicht die Kinder, nicht der Partner, nicht die Freunde, nicht die Kollegin) sind nicht dafür da, unsere Erwartungen zu erfüllen. Und dann vielleicht auch noch die unausgesprochenen.
- **Streichen Sie den Irrtumssatz: „Mein Mann muss doch merken, wie es mir geht?“** – Wirklich? Wir Frauen sind darin Spezialistinnen: Indirekte Botschaften hier („Der Müll müsste auch mal rausgebracht werden!“), ein bisschen Rumgeizicke da („Kein Mensch sieht, dass der Müll überquillt!“) und eine üppige Portion Selbstmitleid obendrauf („Immer bin ich die Blöde, die den Müll rausbrin-

gen muss!“). Wir reden so oft wischiwaschi. Es geht doch auch anders: „Klar, konkret, kurz und von sich reden“ heißt die eigentlich einfache Formel für konstruktive Kommunikation. Wir Frauen lamentieren gern, nörgeln, meckern und sind schnell unzufrieden. Meine Damen, kommen Sie bitte auf den Punkt: Wo bitte ist das Problem? Welches Bedürfnis meldet sich? Wir sorgen oft nicht gut für uns selbst und machen dann die anderen für unsere schlechte Laune verantwortlich. Deshalb: Seien Sie erst einmal Ihre eigene Gesprächspartnerin: „Was brauche ich in dieser Situation?“ Den eigenen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen, ist eine lebenslange Kunst. Bleiben wir bei dem scheinbar banalen „Der Müll quillt über“-Beispiel. Jeder kennt diese alltäglichen Situationen, dass die anderen über die Arbeit stolpern und einfach nichts sehen. Es ist zum „Aus-der-Haut-fahren“, oder? Und dann sprudeln solche destruktiven Sätze wie: „Immer hängt alles an mir!“, „Bist du eigentlich blind, kannst du nicht einmal mitdenken?!“ aus uns heraus, die nichts bringen. Es geht auch anders. Horchen Sie in sich hinein: „Was vermissen Sie jetzt? Brauche ich Unterstützung, Ruhe, Nähe, Austausch, Entspannung, Respekt usw.“ Finden Sie dafür Worte, ohne anzuklagen und Vorwürfe zu machen.

- **„Nimm mich mit in deine Welt.“** Paare, die schon lange miteinander ihr Leben teilen, kommen sich doch irgendwie bekannt vor, oder? Klar und logisch, dass wir einander schon viel erzählt, viel miteinander erlebt haben, denken, den anderen durch und durch zu kennen: „Ach, ich weiß schon, was er jetzt denkt!“ Bewahren und erneuern Sie Ihre Wahrnehmungs- und Gesprächskultur: Was beschäftigt Sie und euch, was belastet? Was erleben Sie, bewegt Sie, macht Ihnen Stress, begeistert Sie und Ihren Partner?
- **„Was für ein Glück, dass wir uns haben!“** Die Liebe (und die Liebe zwischen Mann und Frau ist davon eine ganz besonders großartige Version), Beziehungen, Freundschaften sind der eigentliche Reichtum unseres Lebens. Wir verlieren diese Grundwahrheit des Lebens ganz schnell aus dem Blick, weil wir mit dem Job schon gut beschäftigt sind, dringend der Rassen gemäht werden müsste und morgen schon Weihnachten ist. Im Ernst: Vor lauter Alltagskram und „Mängelliste führen“, ist dieser Beziehungsmuskel, nämlich die Stärken und das Geschenk der Partnerschaft und des Partners wahrzunehmen, in langjährigen Partnerschaften häufig untrainiert. Deshalb der Trainings-Tipp erster Rangordnung:
- **„Ändern Sie Ihre Blickrichtung: Das Positive wahrnehmen.“** In Beziehungen verschiebt sich im Laufe der Jahre häufig der Fokus. Wir schauen auf das, was uns nicht passt, stört, fehlt, ärgert, was wir vermissen, anders haben wollen. Und worauf wir unsere gesammelte Aufmerksamkeit richten, bestimmt unser Erleben. Gern starren wir auf das Schwierige, die Defizite in der Beziehung. Und genau so wird die Partnerschaft dann auch erlebt. Kein Wunder, dass sich in vielen langjährigen Beziehungen mehltauige Unzufriedenheit verbreitet. Es ist so verblüffend simpel und doch so wirkungsvoll: „Verändere deine Blickrichtung. Trainiere bitte die andere Wahrnehmung.“



Mit solch einem Perspektivwechsel verändern wir die Haltung, die Stimmung unserem Partner gegenüber. Und so verändert sich die Atmosphäre.

Und jetzt folgt der logisch nächste Schritt:

- **„Sprechen Sie das Positive aus!“** Eheforscher haben eine herausfordernde Formel entdeckt: Für die Ehezufriedenheit soll es mindestens fünfmal mehr positiven als negativen Austausch geben. Sie haben richtig gelesen, meine Damen (und auch Herren und Väter und Mütter ...), die Formel lautet tatsächlich 5 zu 1! Nicht zu fassen! Fünfmal mehr wertschätzende Äußerungen als Rummemeckere! Wie verbreitet ist unter uns dagegen der schwäbische Verbal-Geiz: „Nicht geschimpft ist genug gelobt.“ Vergessen Sie es! Trainieren Sie Ihre Beobachtungsgabe und sprechen Sie es aus: „Was tut mir gut an dir?“, „Was sind die Stärken unserer Beziehung?“, „Worauf freue ich mich?“ usw. Viele Paare haben es schlichtweg verlernt, sich abgewöhnt, vergessen, dem anderen freundliche, nette Worte zu schenken. Und los geht's mit dem Training!
- **„Die Partnerschaft hat Vorrang vor der Elternbeziehung.“** Das hören viele Mütter gar nicht gern. Kinder sind Reichtum und Belastung in einem und für eine Partnerschaft zugleich. Kinder bestimmen in einer bestimmten Ehephase ganz enorm den Alltag (besonders knifflig ist die Kleinkind- und die Teeniephase). Und wie oft stellt sich bei Paaren gerade in der turbulenten Familienphase das Saure-Gurken-Zeit-Gefühl ein, die Partnerschaft lebt im „Sparmodus“, aus dem ruckzuck ein „Überlebens-Modus“ werden kann. Das Paar verliert sich aus den Augen und aus dem Herzen, weil alle Kraft und Aufmerksamkeit neben der Arbeit und all den anderen Herausforderungen den Kindern gewidmet wird. „Hallo, aufwachen: Ihr Eltern seid ein Paar – das ist das Fundament!“ Dieser Satz gehört ins Herz und Hirn, denn die Partnerschaft darf nicht auf den Sankt-Nimmerleins-Tag verschoben werden. Deshalb:
- **„Zeit zu Zweit, damit die Liebe bleibt.“** In jeder Phase einer Ehe brauchen wir als Partner das Gefühl, dem anderen wirklich wichtig zu sein. Deshalb sind die romantischen Stunden die Farbtupfer des Alltags und ein Festessen für die Seele. Die Liebesbeziehung braucht gute Pflege. Opfern Sie nicht zu schnell diese besonderen Gelegenheiten (ein ruhiges, entspanntes Gespräch, ein Wochenende ohne Kinder, ein schöner Spaziergang, ein Restaurantbesuch – muss nicht teuer sein). Liebe Frauen, lasst doch bitte locker und los! Eure Kinder kommen auch mal ohne euch aus! Und vielleicht verabreden Sie sich dann mit Ihrem Liebsten zum Sex? Das wär's doch, oder? Denn:
- **„Sex? Da war doch noch was, oder ...?“** Sex in langjährigen Beziehungen ist deshalb oft nicht nur Lust, sondern auch Unlust, weil wir (gerade wir Frauen) ein paar Irrtümer im Kopf haben. Hier die nachhaltigsten, die wir vertreiben können. Erster großer Irrtum: „So viel Sex ist doch normal, oder ...?“ Ihr Sex braucht keine Statistik – vergessen Sie doch bitte alle Koitusfrequenzen (wer, wann, wie oft), die immer wieder

durch den Blätterwald geistern. Zweiter großer Irrtum: Sex ist immer spontan? Nee, Sie können sich tatsächlich mit Ihrem Liebsten zum Sex verabreden. Machen Sie irgendeine Regel aus. Wie wär's mit freitags nach den Tagesthemen. Sonntags nach dem Tatort? Die Sexualtherapeuten empfehlen diese Form des Datings. Und Drittens: Guter Sex ist immer toll? Das ist auch so ein Mythos. Wer sagt das? Sexualität unterliegt Schwankungen, die Partner ticken nicht im Gleichtakt und mal sind wir so drauf und mal so. Wie das Leben halt so spielt.

Und wenn Sie jetzt denken: „Ach, das klingt ja schön, aber wenn das alles so einfach wäre ...“, dann schreibe ich schnell noch ein rotes Stopp! Schluss mit dem Lamentieren und dem „Eigentlich müsste man mal“. Fangen Sie einfach mit einer Trainingseinheit an und seien Sie gespannt, was passiert. ●



CLAUDIA FILKER ist seit 37 Jahren erprobte Ehefrau, Mutter, Pastorin und engagiert sich bei der Berliner Stadtmission. Als Referentin und Buchautorin redet und schreibt sie gern darüber, dass die Ehe alles andere als ein Auslaufmodell ist. Als Kommunikationstrainerin für Paare (EPL und KEK) vermittelt sie leidenschaftlich gern gutes Handwerkszeug fürs Paarleben.



ZUM WEITERLESEN

Der Titel zum Thema: Claudia Filker: **10 1/2 gute Gründe immer wieder denselben Mann zu küssen**. Wie Partnerschaft gelingen kann. (Brunnen, € 6,95/CHF 10.50)

Und garantiert Schwung in jedes Paargespräch bringt die **Talk-Box Vol. 2 für Paare**, 120 Fragekarten, entwickelt von Claudia Filker und Hanna Schott. (Neukirchener-Aussaat, € 14,95/CHF 26.50)



Geh los!

Ab heute ohne Stinkstiefel.



Andachtsbuch: Dankbar durch den Tag

Schluss mit schlechter Laune. Gehen Sie mit Dankbarkeit leichter durchs Leben! Ziehen Sie diese Gewohnheit jeden Tag an wie ein gutes Paar Schuhe – es lohnt sich.

400 Seiten, Hardcover, EUR 14,90 [D], 15,40 [A], CHF 20.90, auch als eBook erhältlich

Bestellen: joyce-meyer.de/danke | 040 - 88 88 4 11 11