

Seelennahrung für die Partnerschaft

„Wie kann Liebe gelingen?“ Diese Frage stellen sich Menschen seit vielen Jahren und quer durch alle Bevölkerungsschichten. Unzählige Bücher, Seminare und Vorträge zu diesem Themenkreis sind in den letzten 40 Jahren veröffentlicht worden. Der Wunsch nach einer gelungenen Beziehung ist laut Untersuchungen ungebrochen groß und die überragende Mehrheit der Bevölkerung heiratet in ihrem Leben und wagt das Abenteuer Liebe und Beziehung.

Im Gegensatz dazu stehen jedoch die Scheidungs- und Trennungsziffern, die so hoch wie nie zuvor ausfallen. Hier scheinen Wunsch und Realität stark auseinander zu klaffen – ungebrochen stark bleibt jedoch der tiefe Wunsch nach einer gelungenen, tiefen Beziehung. Aus meiner therapeutischen Praxis weiß ich, dass es kaum ein wesentlicheres Thema gibt für Menschen als die Frage, wie Beziehung gelingen kann. Dieser Wunsch nach einer respektvollen, liebevollen und achtsamen Partnerschaft ist eine Ursehnsucht des Menschen und zugleich auch eine der größten Herausforderungen überhaupt. Außerdem weiß man heute, dass eine positive Partnerschaft das Immunsystem stärkt, Lebensfreude vermittelt und den Menschen somit langfristig gesund erhält.

Was ist aber nun das „Geheimrezept“ für eine gelungene Beziehung und auf was sollte man achten, damit die Liebe sich vertiefen und verstärken kann?

Zunächst einmal ist es wichtig, die verschiedenen Phasen einer Beziehung klar zu kennen und zu benennen, da es gerade hier oft sehr viel Unwissenheit und verzerrte Vorstellungen gibt, die durch die Medien alias Hollywood noch verstärkt werden. Die erste Phase ist die Verliebtheitsphase, wo das Paar ineinander versunken ist und das Gegenüber in erster Linie positiv sieht und über die kleinen und großen Charaktermängel großzügig hinwegsieht. In dieser Phase wird ein spezielles Hormon ausgeschüttet, das sogenannte PEA-Hormon (Phenethylamin), das den Verliebten große Glücksgefühle beschert. Im Laufe der Monate nimmt diese Ausschüttung sukzessiv ab und die „Ernüchterung“ tritt langsam ein. Dieses Phänomen kommt bei allen Paaren vor und erzeugt oft eine starke Traurigkeit und ein Verlustgefühl, weil man dachte, nun endlich den oder die „Ideale/n“ gefunden zu haben, mit dem bzw. mit der es immer harmonisch, prickelnd und toll sein wird.

Viele Paare trennen sich dann auch in dieser Zeit und beginnen mit jemand Neuem den ähnlichen Kreislauf von vorne. Wichtig ist, dass man sich klar machen muss, dass die Verliebtheit von selbst kommt, die Liebe dann aber erarbeitet werden muss. In dieser nächsten Phase, die laut Imago-Beziehungstherapie auch „Machtkampfphase“ genannt wird, kommt es zu ersten Konflikten und vielen kleinen Ernüchterungen und Enttäuschungen. Plötzlich werden die Fehler und Eigenheiten klarer wahrgenommen und es beginnen sich die Unterschiede klarer abzuzeichnen. Diese Phase ist oft sehr schmerzhaft, jedoch auch äußerst notwendig, um aus der Symbiose wieder aussteigen zu können und das Gegenüber als ein von sich selbst getrenntes Wesen mit eigenen Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen wahrnehmen zu können.

In dieser Phase beginnt dann sozusagen die „Beziehungsarbeit“, damit sich aus Verliebtheit tiefe Liebe entwickeln kann und nicht bereits hier scheitern muss. Damit das Paar in dieser Phase aneinander wachsen und reifen kann und sich nicht aneinander aufreibt, braucht es bestimmte Bemühungen von beiden Seiten, sogenannte „Liebesbedingungen“ oder

„Seelennahrung“. Es braucht sozusagen eine Art „Liebesanleitung“ – also klare Ideen und Tipps, wie beide Partner mit „heißen“ Themen und Konflikten besser umgehen können.

Aus was setzt sich nun konkret diese „Seelennahrung“ für die Partnerschaft zusammen?

Aus vielen wissenschaftlichen Untersuchungen weiß man, dass es einige wichtige Bedingungen gibt, damit Beziehung gelingt. Es sollen hier die Wesentlichsten aufgezählt werden.

Wertschätzung und Anerkennung

Es ist von großer Wichtigkeit, dass beide Partner füreinander aktiv Wertschätzung ausdrücken, das heißt sich aktiv bedanken für „Kleinigkeiten“ und Dinge, die der/die PartnerIn getan hat. Diese positive Haltung ist ein guter Nährboden für die Liebe. Wenn eine „kritische“ Bemerkung kommt, sollten laut Untersuchungen von John Gottman (amerikanischer Paarforscher) mindestens 5 positive Gegenimpulse kommen, damit diese „negative“ Bemerkung wieder „gelöscht“ werden kann.

Diese gegenseitige Wertschätzung muss trainiert und bewusst in die Partnerschaft hereingeholt werden, da laut Untersuchungen im Laufe der Beziehungsjahre der Austausch von positiven Komplimenten abnimmt. Eine Möglichkeit ist es hier zum Beispiel, dass das Paar sich eine regelmäßige Zeit in der Woche reserviert, sich gegenüber setzt und sich sagt, was sie in den letzten Tagen aneinander geschätzt haben.

Qualitätvolle gemeinsame Zeit

Ein sehr wesentlicher stabilisierender Faktor für die Partnerschaft ist das Teilen schöner Erlebnisse. Es ist wie Balsam für die Seele, wenn man gemeinsam mit dem/der PartnerIn aus dem Alltag „aussteigt“ und gemeinsam etwas tut, was beiden Freude und Kraft schenkt. Diese Freiräume müssen oft sehr hart erkämpft werden, sind jedoch äußerst notwendig, um Freude und Lebenslust in die Beziehung hereinzuholen. Viele Paare zehren viele Wochen von einem tollen Urlaub oder einem schönen Ausflug. Wir brauchen diese „Farbtupfer“ im Alltag, damit wir mit dem/der PartnerIn schöne und angenehme Erlebnisse verknüpfen. Gerade in einer Zeit, wo es „in“ ist, dass man ständig im Stress ist, müssen sich Paare bewusst zeitliche Freiräume einplanen, diese in den Kalender eintragen und dafür eintreten, dass nichts dazwischen kommt. Diese regelmäßige Beziehungspflege ist ein wesentlicher Bestandteil für eine gelingende Partnerschaft.

Achtsame Kommunikation

Die Kommunikation ist ein wesentlicher Bestandteil jeder Beziehung. Leider haben die wenigsten Menschen hier gute Vorbilder gehabt und in der Schule lernt man auch nicht, wie man konstruktiv miteinander kommuniziert. Für eine gute Partnerschaft ist es jedoch von immenser Bedeutung, dass die Kommunikation geprägt ist von Achtung, Wertschätzung und Empathie. Hier ein paar grundlegende Regeln für die Kommunikation:

- „Ich –Botschaften“ statt „Du-Botschaften“; hier geht es darum, dass es wichtig ist über die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen, indem man den Satz beginnt mit „Mir ist wichtig oder Ich fühle mich...“ anstelle von „Du hast ... oder Du tust nicht..“ Diese

sogenannten „Du-Botschaften“ werden zumeist als Angriff und Vorwurf erlebt und führen zu einem Gegenangriff oder einer Verteidigungsrede.

- Keine „Killerphrasen“ verwenden im Gespräch: Damit ist gemeint, dass man Wörter wie immer, dauernd, nie, aber aus der Kommunikation möglichst streichen sollte. Diese Wörter werden meistens in Kombination mit den sogenannten „Du-Botschaften“ verwendet, was sich dann oft so anhört: „Du hörst mir nie zu“ oder „Du bist immer unpünktlich“ oder „Du hast das schon gut gemacht, aber...“. All diese Aussagen verletzen den, an den es gerichtet ist und verurteilen ihn. Dadurch kommt eine abwertende Stimmung in die Beziehung und Verletzungen häufen sich an.

- Blickkontakt während des Gespräches. Es ist von großer Bedeutung, dass man – auch wenn „dicke Luft“ ist, sich in die Augen schaut. Viele Gespräche finden im Laufe einer Beziehung zwischen „Tür und Angel“ statt und das Paar nimmt sich nicht mehr die Zeit, gute und wertschätzende Gespräche zu führen. Zu solch einem Gespräch gehört der Blickkontakt ohne Zeitung und Fernseher nebenbei. Dieser anhaltende Blickkontakt – wie er in der Verliebtheitsphase ganz von alleine passiert - vermittelt unserem Gegenüber das Gefühl, wichtig zu sein und gesehen zu werden.

- Aussprechen lassen und abschließend zusammenfassen, was der/die andere gesagt hat. Es ist eine Grundregel, damit Kommunikation konstruktiv sein kann, dass man sich nicht ständig ins Wort fällt, sondern offen und interessiert zuhört und nach einer Weile den Inhalt des Gehörten zusammenfasst. In meiner Praxis wende ich sehr gerne und häufig den Imago-Dialog an, das ist ein speziell entwickelter Dialog für Paare, damit man wirklich zuhören lernt und die „Welt des/der anderen“ verstehen kann.

Dies sind ein paar grundlegende Regeln für eine gute Kommunikation und sie gehören permanent angewendet.

Nähe und Zärtlichkeit

Um sich beim Partner bzw. der Partnerin geborgen und sicher zu fühlen, ist es auch sehr wichtig, einander im Alltag durch kleine zärtliche Gesten zu zeigen, dass man einander liebt und schätzt. Jeder Mensch braucht, um sich geliebt zu fühlen, „Zeichen der Liebe“. Das kann eine Umarmung zwischendurch sein, ein lieber Anruf von der Arbeit oder ein Kuss zwischendurch. Außerdem ist es auch sehr wichtig, dass sich Paare in der Früh liebevoll verabschieden bzw. sich liebevoll begrüßen, wenn sie sich am Abend nach der Arbeit wieder sehen. Es kann hier hilfreich sein, sich ein kleines Ritual anzugewöhnen, das beiden gut tut, z.B. sich umarmen und sich zwei wertschätzende Dinge sagen oder sich sagen: „Schön, dass du da bist!“

Die fünf Sprachen der Liebe

Gary Chapman, ein Paarforscher und Therapeut, schrieb ein Buch über die fünf Sprachen der Liebe, wo er sagt, dass es fünf verschiedene Arten gibt, wie man Liebe ausdrückt und dass jeder Mensch eine „Hauptsprache“ hat, die ihm am meisten das Gefühl gibt, wirklich geliebt zu werden.

Diese fünf Sprachen der Liebe sind: Lob und Anerkennung; Zweisamkeit- Zeit nur für dich; Geschenke, die von Herzen kommen; Hilfsbereitschaft; Zärtlichkeit

Es lohnt sich sehr, wenn Paare darüber austauschen, welche ihre Liebensprache ist. Oft ist es so, dass man dem Partner/der Partnerin genau das mehr gibt, was man selbst gerne hätte. So kann es dann zum Beispiel dazu kommen, dass ein Mann, dessen Liebensprache die praktische Hilfsbereitschaft ist, für seine Frau alles mögliche tut, z. B. Reifen wechseln, Bügeln, Gartenarbeit erledigen und so weiter. Ihre primäre Liebensprache ist jedoch Lob und Anerkennung und da dieser Mann das nicht weiß, versucht er ihr Liebe zu zeigen durch praktische Hilfsbereitschaft. Das wiederum geht an dem eigentlichen Bedürfnis der Frau vorbei und erzeugt oft Frustration. Hier kann es sehr hilfreich sein, wenn das Paar ein Gespräch darüber führt, was ihnen zutiefst das Gefühl vermittelt, geliebt zu sein und dann kann jeder der beiden gezielt beginnen, dem Partner/der Partnerin genau das zu geben, was er/sie am meisten braucht.

Eine gute und wertschätzende Partnerschaft ist ein lebenslanger Lernprozess – es erfordert viel Arbeit an sich selbst, Reflexionsfähigkeit und die Bereitschaft, Fehler zu korrigieren. Die beiden Beziehungspartner müssen immer wieder neu aufeinander zugehen und ihre gegenseitigen „Liebestanks“ von Tag zu Tag neu befüllen mit Wertschätzung, liebevollen Worten und Handlungen der Liebe. Wenn beide wirklich daran arbeiten wollen, kann Liebe gelingen und verglichen mit einem Fluss geht es auch in der Liebe manchmal ruhig dahin und oft gibt es auch Strömschnellen, wo es turbulenter wird und beide gefordert sind, das „Liebesschiff“ gut durchzulenken.

Es kann sehr hilfreich sein, sich hier auch professionelle Unterstützung zu holen, denn niemand von uns hat wirklich gelernt, eine gute Beziehung zu führen. Viele Paare gehen mit sehr vielen Illusionen in eine Beziehung und scheitern dann daran. Vieles kann dadurch verhindert werden, dass man präventiv lernt, wie man konstruktiv kommuniziert, „richtig“ streitet oder welche „Zutaten“ eine gelingende Beziehung braucht. Bei vielen Dingen ist uns klar, dass wir Energie und Kraft hineinstecken müssen, zum Beispiel bringen die meisten Autobesitzer ihr Auto regelmäßig zum Service. In der wichtigsten Beziehung überhaupt, nämlich zum Partner/Partnerin, denken jedoch viele Menschen, dass es „von selbst“ funktionieren muss. Das ist jedoch eine Illusion! Um eine gute Partnerschaft zu führen, braucht es viele Fähigkeiten und Wissen, das man sich im Laufe der Zeit aneignen sollte.

Abschließend möchte ich sagen, dass Liebe eine hohe Kunst ist und es sich lohnt, daran zu arbeiten. Enttäuschungen und Verletzungen werden dabei nicht ausbleiben, jedoch gibt es wenige Dinge, die erfüllender sind, als immer wieder das Geschenk der Nähe und Verbundenheit zu einem anderen Menschen zu spüren.