

Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe

John M. Gottman (MvS)

1. Ehelabor in Seattle

Im Ehelabor beobachtet Gottman Paare. Er meint nun genügend wissenschaftliche Daten zu besitzen, die es ihm erlauben ein Paar ca. fünf Minuten lang zu beobachten, um anschliessend mit einer 91% iger Treffsicherheit sagen zu können, ob sich dieses Paar scheiden lassen wird.

Einer der traurigsten Gründe, warum eine Ehe stirbt, ist, dass keiner der Partner ihren Wert erkennt, ehe es zu spät ist. Eine gute Ehe wird zu oft als selbstverständlich hingenommen, anstatt dass man ihr die Nahrung und den Respekt gewährt, den sie verdient und braucht.

Warum sich um die Ehe bemühen?

Unglückliche Ehen machen krank, glückliche stärken das Immunsystem. Wenn Fitnessfans, nur 10% ihrer wöchentlichen Trainingszeit - ca. 20 Minuten am Tag - darauf verwenden würden, an ihrer Ehe anstatt an ihrem Körper zu arbeiten, würden sie dreimal mehr Gesundheit ernten, als wenn sie einen Langlauf unternehmen.

Das Leiden der Kinder: Es ist nicht klug um der Kinder willen in einer schlechten Ehe zu bleiben. Eine friedliche Scheidung ist besser als eine Ehe im Kriegszustand.

Warum die meisten Ehetherapien scheitern?

G. meint, weil die meisten Ratschläge schlichtweg falsch seien, da sie nicht auf wissenschaftlichen Untersuchungen und Belegen basieren. Nun zeigt er kurz, weshalb auch die aus der Theorie von C. Rogers abgeleitete kommunikationsform zur Konfliktbewältigung nicht genügen kann. Der Grund sei, dass die wenigsten Paare überhaupt in der Lage wären diese Gesprächsstrategie erfolgreich durchzuführen. Eine erfolgreiche Konfliktbewältigung sei nicht das, was eine Ehe gut mache. Auch glückliche Paare schreien sich mal an.

Weiter Mythen über die Ehe

- Gemeinsame Interessen halten zusammen (muss nicht sein).
- Konflikten aus dem Wege gehen wird ihre Ehe zum Scheitern bringen (stimmt nur bedingt).
- Nur 20% sagen, dass eine ausserehliche Affäre der Grund zur Trennung sei.

Freundschaft statt Kampf

Glückliche Ehen gründen auf einer tiefen Freundschaft. Es geht nicht um die grossen Ferien sondern um den Kontakt zueinander im Alltag.

Es geht um eine Bejahende Einstellung, die alle Äusserungen des Partners eher im eheerhaltenden Sinn interpretiert. „Rettungsversuche“ (z.B. es tut mir leid etc.) verhindern, dass Negativität ausser Kontrolle gerät. Erfolg oder Scheitern dieser Versuche gehören zu den wesentlichen Faktoren, die bestimmen, ob eine Ehe blüht oder welkt.

Es gibt tiefere, verborgene Themen, die diese oberflächlichen Konflikte anheizen und sie viel stärker und verletzender erscheinen lassen, als sie es sonst wären. Daher enden die meisten ehelichen Streitgespräche ergebnislos. Paare verbringen Jahr um Jahr damit zu versuchen, den anderen umzustimmen, aber das ist nicht möglich. Das liegt daran, dass die meisten der Probleme ihre Wurzeln in grundsätzlichen Uneinigkeiten über Lebensstil, Persönlichkeit oder Wertesystem haben. Wenn man über diese Differenzen streitet, dann verschwendet man nur seine Zeit und gefährdet seine Ehe. Der typische Ansatz der Konfliktbewältigung wird hier nicht helfen. Statt dessen müssen Sie die allem zugrundeliegende Uneinigkeit, die den Konflikt zwischen Ihnen beiden hervorruft, verstehen, und Sie müssen lernen, einander zu ehren und zu respektieren. Erst dann werden Sie imstande sein, ein gemeinsames Gefühl von Sinn in Ihrer Ehe zu entwickeln.

2. Wie ich eine Scheidung vorhersehe

An der Art, wie sich Paare streiten, kann man voraussehen, ob sie sich scheiden werden.

1. Zeichen: Ein Grober Auftakt

Wenn eine Diskussion anfängt mit Kritik und/ oder sarkastischen Bemerkungen, Verachtung ..., dann ist das ein „grober Auftakt“. Die Studie zeigt, dass, wenn man einen Streit mit einem groben Auftakt beginnt, er todsicher auch mit einer negativen Stimmung enden wird, ganz gleich wie viele Versuche dabei unternommen werden „nett“ zu sein. Die Statistik verdeutlicht das: In 96 Prozent der Fälle kann man den Ausgang eines Gespräches vorhersagen, wenn man die ersten 3 Minuten gehört hat.

2. Zeichen: Vier apokalyptische Reiter

Meist kommen diese vier Reiter in der folgenden Reihenfolge in das Zentrum einer Ehe getrampelt: Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und Mauern.

Der erste Reiter: Kritik

Sie werden sich über den Menschen, mit dem Sie zusammenleben, immer irgendwann beklagen. Doch es gibt einen himmelweiten Unterschied zwischen einer Beschwerde und einer Kritik. Eine Beschwerde zielt auf den bestimmten Vorfall ab, bei dem Ihr Ehepartner etwas falsch gemacht

hat. Kritik hingegen ist weitreichender, da kommen noch ein paar negative Bemerkungen über den Charakter oder die Persönlichkeit Ihres Partners hinzu. Eine Beschwerde konzentriert sich also auf ein bestimmtes Verhalten, während Kritik die Sache grösser erscheinen lässt, da hier Schuldzuweisungen und die generelle Verurteilung eines Charakters eine Rolle spielen. Das Problem mit Kritik ist, dass sie, wenn sie zur Gewohnheit wird, anderen, sehr viel gefährlicheren Reitern den Weg bahnt.

Der zweite Reiter: Verachtung

Sarkasmus und Zynismus sind Ausdrucksformen von Verachtung. Dasselbe gilt für Verfluchen, Augenrollen, Verhöhnern und respektlosen, abschätzigen Humor. In welcher Form die Verachtung - der gefährlichste der vier Reiter - auch auftritt, sie wirkt immer vergiftend auf eine Beziehung, da sie Abneigung ausdrückt. Es ist so gut wie unmöglich, ein Problem zu lösen, wenn der Partner den Eindruck bekommt, daß man ihn ablehnt. So führt Verachtung zwangsläufig zum Konflikt und nicht zur Bereinigung der Situation.

Verachtung wird von lange schwelenden negativen Gedanken über den Partner genährt. Solche Gedanken können entstehen, wenn Schwierigkeiten nicht gelöst sind.

Der dritte Reiter: Rechtfertigung

Obwohl es verständlich ist, sich zu rechtfertigen, zeigt die Studie, dass dieser Ansatz nur selten den erwünschten Erfolg bringt. Der angreifende Partner weicht nicht zurück und entschuldigt sich nicht. Das liegt daran, dass Rechtfertigung in Wirklichkeit eine Methode ist, den Partner zu beschuldigen. Tatsächlich sagt man: „Das Problem liegt nicht bei mir, sondern bei dir.“ Rechtfertigung lässt den Konflikt lediglich eskalieren.

Der vierte Reiter: Mauern

In Ehen, in denen Diskussionen mit einem groben Auftakt beginnen, und wo Kritik und Verachtung zur Rechtfertigungshaltung führen, welche ihrerseits neue Verachtung und neue Rechtfertigung erzeugt, klinkt sich ein Partner manchmal aus. Das signalisiert die Ankunft des vierten apokalyptischen Reiters.

Stellen Sie sich einen Ehemann vor, der von der Arbeit nach Hause kommt, dort auf eine Wand der Kritik seitens seiner Ehefrau trifft und sich daraufhin hinter der Zeitung versteckt. Je weniger er antwortet, desto mehr schimpft sie. Irgendwann steht er vielleicht auf und verlässt das Zimmer. Anstatt sich mit seiner Frau auseinanderzusetzen, zieht er sich lieber zurück. In dem er sich von ihr abwendet, geht er einem Streit aus dem Weg, aber ebenso seiner Ehe. Er mauert (häufiger der Mann).

3. Zeichen: Überflutung

Gewöhnlich mauert der Partner, um sich gegen Überflutung zu schützen. Überflutung meint, dass die Negativität des Partners so überwältigend und plötzlich daherkommt, dass es einen erschüttert. Wenn Überflutungen an der Tagesordnung sind, dann weist das auf eine Trennung hin.

4. Zeichen: Körpersignale

Streit, der den Körper unter Stress setzt: hohe Pulsfrequenz, Schweissausbruch etc. Bei einem solchen Adrenalinschub kann man nicht mehr richtig kommunizieren und zuhören.

Männer und Frauen sind wirklich unterschiedlich: In 85 % der Ehen ist es der Mann, der mauert. Bei einem Knall wird der Pulsschlag und der Blutdruck eines Mannes länger oben bleiben, als bei einer Frau. Männer versuchen daher einem Streit eher auszuweichen, weil er sie mehr stresst als Frauen. Männer denken auch eher über Negatives nach, das sie aufgeregt hat, als Frauen.

Daraus ergibt sich ein Konfliktmuster, das man sehr oft findet: Die Frau kann besser mit Stress umgehen und schneidet daher öfters heikle Themen an, als der Mann. Der Mann versucht es zu vermeiden in eine Diskussion hineingezogen zu werden. Er wird rechtfertigen oder mauern, oder er wird rasch kämpferisch um die Frau zum Schweigen zu bringen.

5. Zeichen: Gescheiterte Rettungsversuche

Rettungsversuche sind Bemühungen, um die Spannung während einer schwierigen Diskussion zu lösen. Das ständige Scheitern der Rettungsversuche ist ein eindeutiger Hinweis für eine bevorstehende Trennung. Ob ein Rettungsversuch Erfolg hat, hat nur wenig damit zu tun, wie raffiniert er ist. Der Zustand der Ehe ist entscheidend.

6. Zeichen: Schlechte Erinnerungen

In einer Ehe, in der die Vergangenheit nur noch negativ wahrgenommen wird, besteht eine grosse Trennungsgefahr. Gesunde Paare neigen dazu das Negative zu vergessen. Sie erinnern sich vorwiegend an die Positiven Aspekte.

Das Ende rückt näher

Eine Affäre ist gewöhnlich ein Symptom für eine sterbende Ehe, nicht die Ursache. Das Ende dieser Ehe hätte man schon lange vorher voraussagen können (vgl. die sechs Zeichen).

3. Geheimnis Nr. 1: Die Partner-Landkarte auf den neuesten Stand bringen

Man beobachtet oft, dass viele Ehepartner nur sehr ungefähre Vorstellungen von den Freuden, Vorlieben, Abneigungen, Ängsten und Anstrengungen des anderen haben. Mit emotionaler Intelligenz ausgestattete Paare sind sehr vertraut mit der Welt des anderen - sie haben eine detaillierte Landkarte des Partners. Sie kenne die jeweiligen Lebensziele des anderen, die Ängste und die Hoffnungen.

Ohne diese Landkarte kann man den Partner nicht wirklich kennen. Und wenn man jemanden nicht kennt, wie soll man ihn dann wirklich lieben können? Da wundert es kaum, dass das biblische Wort für sexuelle Liebe „erkennen“ heisst. Paare, die genaue Landkarten des anderen besitzen, sind auch viel, besser darauf vorbereitet, mit schwierigen Ereignissen und Konflikten fertig zu werden. z.B. 67% der Paare machten einen jähen Sturz in der ehelichen Zufriedenheit durch, als sie zum ersten Mal Eltern wurden. Paare, deren Ehe sich nach der Geburt sogar verbessert hatte, besaßen eine detaillierte Landkarte voneinander.

- Zeit finden um einander vom Tag zu erzählen. Wenigstens einmal in der Woche gemeinsamen Abend verbringen.

Es gibt nur wenige bedeutendere Geschenke, die Partner einander machen können, als die Freude, sich verstanden und angenommen zu fühlen.

Nun folgen diverse Fragen als Hilfe für die gegenseitige Erkundung.

Übung: Ohne einander zu helfen oder dreinzureden, nur Frage schriftlich beantworten und dann austauschen:

Welches sind die wichtigsten Personen im Leben meines Partners; Freunde, mögliche Freunde, Rivalen, Widersacher? Jüngere wichtige Ereignisse im Leben meines Partners; zukünftige Ereignisse (worauf freut er sich, was fürchtet sie?)?

Was macht zur Zeit meinem Partner Stress? Wovor hat mein Partner zur Zeit Angst? Was hofft und wünscht sich mein Partner - für sich, für andere?

Übung: Wer bin ich?

Je mehr Sie über die innere Welt des anderen wissen, desto solider und erfüllter wird ihre Partnerschaft sein. Fragen um sich selber besser kennenzulernen

Meine Triumphe und meine Kämpfe

1. Auf welche Dinge in Ihrem Leben sind Sie besonders stolz? Schreiben Sie über Ihre persönlichen Triumphe, über Zeiten, als alles noch besser lief, als Sie es sich erträumt hatten,

Perioden, in denen Sie siegreich alle Prüfungen und Schwierigkeiten hinter sich liessen. Dazu gehören auch Zeiten von Stress und Durststrecken, die Sie meisterten, kleine Ereignisse, die dennoch von grosser Bedeutung für Sie sein mögen, Ereignisse aus der Kindheit oder der jüngeren Vergangenheit, selbstgewählte Herausforderungen, die Sie bewältigten, Zeiten, in denen Sie sich kraftvoll fühlten, Sternstunden und Siege, wundervolle Freundschaften, die Sie gewannen und so weiter.

2. Wie haben diese Erfolge Ihr Leben beeinflusst? Welchen Einfluss haben sie auf Ihr Bild von sich selbst und Ihren Fähigkeiten? Wie haben sie die Ziele und die Dinge, nach denen Sie streben, verändert?

3. Welche Rolle spielt Stolz (das heisst, stolz zu sein, gelobt zu werden, anderen Lob auszusprechen) in Ihrem Leben? Haben Ihre Eltern Ihnen gezeigt, dass sie, als Sie ein Kind waren, stolz auf Sie waren? Und wie haben Ihre Eltern das gezeigt? Wie haben andere Menschen auf Ihre Leistungen reagiert?

4. Haben Ihre Eltern Ihnen gezeigt, dass sie Sie liebten? Wie? Wurde Zuneigung in Ihrer Familie oft und gern gezeigt? Wenn nicht, inwiefern hat das Ihre Ehe beeinflusst?

5. Welche Rolle spielt der Stolz auf Ihre Leistungen in Ihrer Ehe? Welche Rolle spielen Ihre eigenen Ziele in Ihrer Ehe? Inwieweit wünschen Sie sich, dass Ihr Partner diese Aspekte Ihres Selbst, Ihrer Vergangenheit, Gegenwart und Ihrer Pläne für die Zukunft kennt und versteht? Inwiefern zeigen Sie, dass Sie aufeinander stolz sind?

Meine Verletzungen und Heilungen

1. Welche schwierigen Ereignisse oder Zeiten haben Sie durchlebt? Schreiben Sie über alle ernsthaften persönlichen Schwierigkeiten und Verletzungen, die Sie erlebt haben, über Ihre Verluste, Enttäuschungen, Prüfungen und Probleme. Zählen Sie Zeiten von Stress und Durststrecken ebenso dazu wie Perioden der Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Einsamkeit. Sämtliche tiefen Traumata, die Sie als Kind oder Erwachsener durchlebt haben, gehören dazu, so zum Beispiel verletzende Beziehungen, demütigende Ereignisse, sogar Belästigungen, Missbrauch, Vergewaltigung.

2. Wie haben Sie diese Traumata überlebt? Welche bleibenden Folgen haben sie für Sie?

3. Wie haben Sie sich selbst gestärkt? Wie haben Sie Ihre Trauer überwunden? Wie haben Sie sich selbst wiederbelebt und wiederhergestellt?

4. Wie schützen Sie sich davor, dass so etwas noch einmal passiert? Wie grenzen Sie sich ab? 5. Inwieweit beeinflussen diese Verletzungen und die Art, wie Sie sich davon erholen und sich vor neuen schützen, heute Ihre Ehe? Was soll Ihr Partner über diese Aspekte Ihres Selbst wissen, und wieviel soll er davon verstehen?

Meine Gefühlswelt

1. Wie drückte man, als Sie ein Kind waren, in Ihrer Familie die folgenden Gefühle aus: Wut, Traurigkeit, Angst, Zuneigung, Interesse füreinander
2. Musste Ihre Familie während Ihrer Kindheit mit einem besonderen emotionalen Problem fertig werden, wie zum Beispiel Aggression zwischen den Eltern, einem depressiven Elternteil oder einem Elternteil, dessen Gefühle auf irgendeine Weise verletzt waren? Welche Folgen hat dies für Ihre Ehe und Ihre anderen engeren Beziehungen (Freundschaften, Beziehung zu Ihren Eltern, Ihren Geschwistern, Ihren Kindern)?
3. Was denken Sie selbst darüber, wie man Gefühle ausdrücken sollte, vor allem Wut, Angst, Traurigkeit, Stolz und Liebe? Fällt es Ihnen schwer, eines dieser Gefühle auszudrücken oder es von Ihrem Partner ausgedrückt zu sehen? Was ist die Ursache für Ihre Sichtweise?
4. Welche Unterschiede gibt es zwischen Ihnen und Ihrem Partner, wenn es darum geht, Gefühle auszudrücken? Was ist die Ursache dieser Unterschiede? Welche Folgen haben diese Unterschiede für Sie?

Meine Lebensphilosophie und mein Vermächtnis

1. Stellen Sie sich vor, Sie stehen auf einem Friedhof und schauen Ihren eigenen Grabstein an. Schreiben Sie nun die Worte auf, die Sie dort gern geschrieben sehen möchten. Beginnen Sie mit: »Hier ruht . . . «
2. Schreiben Sie Ihren eigenen Nachruf. (Er muss nicht kurz sein.) Was sollen die Menschen von Ihrem Leben denken, und wie sollen sie Sie in Erinnerung behalten?
3. Jetzt sind Sie soweit, dass Sie Ihre Lebensphilosophie beschreiben können. Was ist das Ziel Ihres Lebens? Was ist der Sinn? Was möchten Sie erreichen? Welches sind die grösseren Kämpfe, die Sie durchstehen möchten?
4. Welches Vermächtnis würden Sie gern nach Ihrem Tod hinterlassen?
5. Welche entscheidenden Ziele müssen Sie noch erreichen? Das kann bedeuten, dass Sie etwas schaffen möchten oder ein bestimmtes Erlebnis haben möchten. Beispiele für kleinere Ziele sind: Banjospielen zu lernen, einen Berg zu besteigen und so weiter.

Wer ich werden will

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, über das nachzudenken, was Sie gerade geschrieben haben. Wir sind alle damit beschäftigt, der Mensch zu werden, der wir sein wollen.

1. Beschreiben Sie den Menschen, der Sie werden wollen.
2. Was können Sie dazu tun, dieser Mensch zu werden?
3. Welche Kämpfe haben Sie bereits durchgefochten, um dieser Mensch zu werden?
4. Welche inneren „Dämonen“ mussten Sie bekämpfen? Welche stehen Ihnen noch bevor?

5. Was möchten Sie selbst an sich verändern?
6. Welche Träume haben Sie sich selbst nicht gegönnt oder nicht entwickelt?
7. Wie soll Ihr Leben in fünf Jahren aussehen?
8. Was ist die Geschichte des Menschen, der Sie werden möchten?

4. Geheimnis Nr. 2: Pflegen Sie Zuneigung und Bewunderung füreinander

Zuneigung und Bewunderung sind zwei der wichtigsten Bestandteile einer erfüllten und langwährenden Beziehung. Auch wenn glücklich verheiratete Paare manchmal über die Macken ihrer Partner verzweifeln möchten, fühlen sie doch immer noch, dass der Mensch, den sie geheiratet haben, es wert ist, geehrt und respektiert zu werden. Wenn allerdings dieses Gefühl in einer Ehe überhaupt nicht vorhanden ist, dann kann die Beziehung nicht wiederbelebt werden.

Es ist ein guter Test, um herauszufinden, ob ein Paar noch ein funktionierendes System der Zuneigung und der Bewunderung besitzt, die Partner über ihre Erinnerungen aus der Vergangenheit zu befragen. Paare, die die Geschichte ihrer Ehe positiv sehen, werden auch eine glückliche Zukunft haben: Wenn die glücklichen Erinnerungen verdrängt sind, dann ist das ein Zeichen dafür, dass die Ehe Hilfe braucht.

Wenn Ihnen Zuneigung und Bewunderung abhanden gekommen sind, dann bringt man sie zunächst einmal dadurch zurück, indem man sich klarmacht, wie wertvoll diese Gefühle sind. Sie sind entscheidend für das langwährende Glück einer Beziehung, weil sie verhindern, dass die Verachtung - einer der vier Ehekiller - zu einer überwiegenden Größe in Ihrem Leben wird. Verachtung ist eine Säure, die im Laufe der Zeit die Verbindung zwischen Mann und Frau zerstört. Je enger Sie mit Ihren tiefliegenden positiven Gefühlen füreinander verbunden sind, desto unwahrscheinlicher ist, dass Sie Ihren Partner verachtend behandeln werden, wenn Sie unterschiedlicher Meinung sind.

Es ist überhaupt nicht schwer, Zuneigung und Bewunderung in Ihrer Beziehung wiederzubeleben oder zu vergrößern. Sogar positive Gefühle, die seit langem verschüttet waren, können ganz einfach ans Tageslicht gebracht werden, indem man darüber nachdenkt und spricht. Dies können Sie tun, indem Sie ein wenig über Ihren Partner und das, was Sie an ihm mögen, meditieren.

Übung: Suchen Sie drei positive Eigenschaften ihres Partners und erinnern sie sich an eine Begebenheit, in der diese Eigenschaft deutlich zutage trat. Schreiben sie es auf und tauschen sie mit ihrem Partner aus.

Übung: Geschichte und Philosophie Ihrer Ehe. Sie benötigen einige Zeit für diese Übung.

1. Sprechen Sie darüber, wie Sie beide sich kennenlernten und zusammenkamen. Gab es etwas an Ihrem Partner, was Ihre Aufmerksamkeit besonders gefangennahm? Was waren Ihre ersten Eindrücke voneinander?
2. Was wissen Sie noch aus der Zeit, als Sie zuerst miteinander ausgingen? Was war besonders? Wie lange kannten Sie einander, ehe Sie heirateten? Was wissen Sie noch aus dieser Zeit? Welche besonderen Ereignisse gab es? Welche Spannungen? Was unternahmen Sie gemeinsam?
3. Sprechen Sie darüber, wie Sie sich entschlossen zu heiraten. Warum wollten Sie unter allen Menschen ausgerechnet diesen heiraten? War es eine leichte Entscheidung? War sie schwer? Liebten Sie einander? Sprechen Sie über diese Zeit.
4. Erinnern Sie sich an Ihre Hochzeit? Sprechen Sie miteinander über Ihre Erinnerungen. Hatten Sie Flitterwochen? Woran erinnern Sie sich?
5. Was wissen Sie noch von dem ersten Ehejahr? Gab es irgendwelche Anpassungen, die Sie vornehmen mussten?
6. Wie verlief Ihre Veränderung durch die Elternschaft? Sprechen Sie miteinander über diese Zeit in Ihrer Ehe. Wie war das für Sie beide?
7. Wenn Sie auf die vergangenen Jahre zurückblicken, welche Momente erinnern Sie dann als die wirklich glücklichen Zeiten Ihrer Ehe? Was bedeutet eine gute Zeit für Sie als Paar? Hat sich das über die Jahre hin verändert?
8. Viele Beziehungen machen gute und schlechte Zeiten durch. Würden Sie sagen, dass dieser Satz auch auf Ihre Ehe zutrifft? Können Sie einige dieser Perioden beschreiben?
9. Wenn Sie auf die vergangenen Jahre zurückblicken, welche Momente erinnern Sie dann als die wirklich schweren Zeiten Ihrer Ehe? Warum sind Sie zusammengeblieben? Wie haben Sie diese schwere Zeit durchgestanden?
10. Haben Sie aufgehört, Dinge zusammen zu unternehmen, obwohl Ihnen das früher einmal Spass machte? Sprechen Sie miteinander darüber.

Teil 2: Ihre Ehephilosophie

11. Sprechen Sie miteinander darüber, warum Sie glauben, dass manche Ehen funktionieren und manche nicht. Beurteilen Sie gemeinsam, welche von den Paaren, die Sie kennen, besonders gute Ehen führen und welche besonders schlechte. Was ist der Unterschied zwischen beiden? Wie würden Sie Ihre eigene Ehe im Vergleich mit diesen einschätzen?
12. Sprechen Sie miteinander über die Ehen Ihrer Eltern. Würden Sie sagen, dass sie Ihrer eigenen Ehe sehr ähnlich oder eher unähnlich sind?
13. Zeichnen Sie ein Schaubild von der Geschichte Ihrer Ehe, ihre wichtigsten Wendepunkte, die Hoch- und die Tiefpunkte. Welche Zeiten waren die glücklichsten für Sie? Für Ihren Partner? Wie hat sich Ihre Ehe im Laufe der Zeit verändert?

Die meisten stellen fest, dass die Erinnerung an die gemeinsame Vergangenheit die gegenwärtige Beziehung wiederbelebt. Wenn sie diese Fragen beantworten, dann erinnern sich die Partner an die Liebe und an die grossen Erwartungen, die sie ganz am Anfang dazu bewegten, zu heiraten. Wenn man diese beiden Übungen regelmässig wiederholt, dann kann das schon genug sein, Zuneigung und Bewunderung füreinander zu heilen und zu stärken.

5. Geheimnis Nr.3: Wenden Sie sich einander zu und nicht voneinander ab

Die Romantik wird am Leben gehalten, wenn Sie Ihren Partner wissen lassen, wie hoch Sie ihn wertschätzen, allem Alltagstrott zum Trotz. Auch wenn es komisch klingt: Romantik wächst wirklich, wenn ein Ehepaar im Supermarkt steht und die Frau sagt: „Haben wir noch Waschmittel?“ und der Mann nicht nur die Schultern zuckt, sondern antwortet: „Ich weiss nicht. Ich hole welches zur Sicherheit.“

In einer Ehe machen die Partner regelmässig etwas, was ich »ein Angebot abgeben« nenne. Sie geben ein Angebot für die Aufmerksamkeit, die Zuneigung, den Witz oder die Unterstützung ihres Partners ab. Nach einem solchen Angebot wenden sich die Menschen entweder einander zu, oder sie wenden sich voneinander ab. Wenn man sich einander zuwendet, dann ist das die Grundlage für eine emotionale Verbindung, für Romantik, Leidenschaft und ein gutes Sexualleben. Partner, die die Eigenschaft haben, sich einander eher zuzuwenden, als sich voneinander abzuwenden, zahlen etwas auf ihr gegenseitiges Gefühlskonto ein. Sie schaffen sich eine emotionale Spareinlage, die ihnen als Rücklage dienen wird, wenn die Zeiten einmal schlechter werden. Weil sie all diesen guten Willen gesammelt haben, wird es ihnen leichter fallen, grosszügig miteinander zu sein, wenn ein Konflikt entsteht. Sie können sich eine positive Einstellung zueinander bewahren und so ihre Ehe auch in schweren Zeiten erhalten.

Viele Menschen denken, das das Geheimnis, wie man die Verbindung zu seinem Partner wieder herstellt, ein Abendessen bei Kerzenschein oder ein Kurzurlaub an der See sei. Doch das Geheimnis ist vielmehr, sich jeden Tag in vielen kleinen Dingen einander zuzuwenden. Eine romantische Nacht schürt das Feuer nur, wenn das Paar für die richtige Glut gesorgt hat, indem es bei all den kleinen Gelegenheiten in Verbindung blieb.

Partner ignorieren oft aus Gedankenlosigkeit, nicht aus Boshaftigkeit, die emotionalen Bedürfnisse des anderen.

Der erste Schritt aufeinander zu ist der, sich bewusst zu machen, wie wichtig diese normalen Augenblicke sind, nicht nur für die Stabilität Ihrer Ehe, sondern auch für das Bestehen der Romantik zwischen Ihnen. Für viele Paare zeigt sich ein ungeahnter Unterschied in der Beziehung, wenn sie sich klarmachen, dass sie ihr alltägliches Miteinander nicht als

selbstverständlich annehmen sollten. Vergessen Sie nicht, dass es für die Festigkeit und die Leidenschaft in Ihrer Ehe mehr bringt, wenn Sie einander tagtäglich helfen, als wenn Sie zwei Wochen zusammen auf die Bahamas fahren.

Übung: Teilen Sie Ihrem Partner Ihre wichtigsten drei Aktivitäten mit, die Sie vermehrt mit ihm teilen möchten. Dazu eine Warnung: Das kann Konflikte hervorrufen. Um dies zu vermeiden, sollten Sie sich immer daran erinnern, dass diese Übung dazu dient, einander etwas Gutes zu tun. Was Sie Ihrem Partner damit in Wirklichkeit sagen, ist: „Ich liebe dich so sehr, dass ich mehr von dir haben will.“ Achten Sie also darauf, dass Sie Ihre Forderungen in diesem Sinne besprechen. Anstatt kritisch zu bemerken, was Ihr Partner in der Vergangenheit versäumt hat, sollten Sie sich auf das konzentrieren, was Sie in Zukunft gern möchten.

Übung: Stressabbauende Gespräche

Wir haben festgestellt, dass die beste Methode um unser Gefühlskonto aufzufüllen das Gespräch am Ende eines Tages ist. Diese „Wie war dein Tag?“-Konversation hilft Ihnen beiden, mit dem Stress in Ihrem Leben fertig zu werden, der nicht durch die Ehe erzeugt wird. Für die langanhaltende Gesundheit einer Ehe ist es entscheidend, das zu lernen. Doch allzuoft hat diese Diskussion nicht den erwünschten Effekt, denn sie steigert den Stress nur noch, weil Sie frustriert sind, dass Ihr Partner Ihnen nicht richtig zuhört - ganz gleich, ob Sie derjenige sind, der Rat sucht oder der ihn anbietet. Bedenken Sie zu Beginn erst einmal den Zeitpunkt des Gesprächs. Manche Menschen wollen sich selbst am liebsten gleich von allem befreien, sowie sie durch die Tür sind. Andere müssen erst eine Weile allein abspannen, ehe sie bereit sind, mit anderen zu kommunizieren. Warten Sie also, bis Sie beide reden wollen.

Wenden Sie an einem normalen Tag ungefähr zwanzig bis dreissig Minuten für dieses Gespräch auf. Die Hauptregel ist, dass Sie über alles reden müssen, was auch immer Ihnen durch den Kopf geht, doch muss es etwas sein, was nichts mit Ihrer Ehe zu tun hat. Dies ist nicht der passende Zeitpunkt, um irgendwelche Partnerschaftskonflikte zwischen Ihnen zu diskutieren, sondern eine Gelegenheit, einander in anderen Bereichen des Lebens emotional zu unterstützen.

1. Wechseln sie ab nach ca. 5 Minuten.

2. Geben sie keine ungefragten Ratschläge.

Es geht auch nicht darum, die Probleme des anderen zu lösen. Vorallem Männer sollen einfach mal zuhören.

3. Zeigen sie ehrliches Interesse. Lassen sie ihre Gedanken und Augen nicht wandern. Nicken sie, sagen sie „ja“ usw.

4. Lassen sie ihren Partner wissen, dass sie mit ihm fühlen.

5. Ergreifen sie die Partei ihres Partners.
6. Nehmen sie eine „Wir gegen die anderen“-Haltung ein.
7. Drücken sie Zuneigung aus. Nehmen sie den Partner in den Arm.
8. Lassen sie ihren Partner wissen, dass Ihnen seine Gefühle sinnvoll erscheinen.

So hilfreich es sein kann, sich dem anderen zuzuwenden, so verletzend und abweisend ist es, wenn Ihr Partner das Gegenteil tut. Oft wenden sich Paare nicht aus Bösartigkeit voneinander ab, sondern aus Gedankenlosigkeit. Sie sind abgelenkt und nehmen die Gegenwart des anderen für selbstverständlich. In den meisten Fällen kann man das Problem lösen, indem man die Bedeutung der kleinen Momente erkennt und ihnen mehr Aufmerksamkeit schenkt.

Ich habe auch festgestellt, dass der Grund dafür, dass ein Partner auf Dauer das Gefühl hat, der andere wende sich ihm nicht genügend zu, oft eine Unausgewogenheit in ihrem gegenseitigen Bedürfnis von Intimität und Unabhängigkeit ist. Die Ehe ähnelt einem Tanz. Es gibt Zeiten, in denen Sie sich zu Ihrem Partner hingezogen fühlen, und andere, wo Sie das Gefühl haben, sich zurückziehen zu müssen.

Das Spektrum der »normalen« Bedürfnisse auf diesem Gebiet ist sehr weit. Eine Ehe kann auch dann funktionieren, wenn die Beteiligten an den beiden entgegengesetzten Enden dieses Spektrums liegen, vorausgesetzt, Sie sind imstande, die Gefühle des anderen zu verstehen und ihre Unterschiedlichkeit zu respektieren. Wenn nicht, dann wird es bald Verletzungen geben.

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Partner zeigt Ihnen in kleinen Dingen des Alltags die kalte Schulter, oder wenn die Vorstellungen Ihres Partners über Nähe Sie zu ersticken drohen. dann ist es für Ihre Ehe am besten, das ausdiskutieren.

6. Geheimnis Nr.4: Lassen Sie sich von Ihrem Partner beeinflussen

Es gab Zeiten, da waren Macho-Haltungen für Ehemänner an der Tagesordnung. Doch die von uns gesammelten Daten zeigen, dass das nicht länger der Fall ist. In unserer Langzeitstudie haben wir herausgefunden, dass Männer, die es zulassen, dass ihre Frauen sie beeinflussen, glücklicher verheiratet sind und sich seltener scheiden lassen als Männer, die sich dem Einfluss ihrer Frauen verweigern.

Natürlich gehören immer zwei dazu, eine Ehe zum Scheitern zu bringen. Sicher ist es ebenso wichtig, dass Ehefrauen ihre Männer mit Wertschätzung und Respekt behandeln. Meine Forschungen zeigen jedoch, dass die grosse Mehrheit der Frauen - sogar in instabilen Ehen - das bereits tut. Sie lassen sich von ihren Männern in der Entscheidungsfindung beeinflussen, indem

sie deren Ansichten und Gefühle berücksichtigen. Leider tun ihnen die Männer umgekehrt diesen Gefallen nur sehr selten.

Die Frauen von Männern, die den Einfluss ihrer Partnerinnen zulassen, sind viel seltener grob zu ihren Ehemännern, wenn sie ein heikles Thema in einem Ehestreit vorbringen. Ihre Ehe wird deshalb widerstandsfähiger sein.

Bedeutender ist die Tatsache, dass ein Ehemann, wenn er die Beeinflussung durch die Frau zulässt, durch seine offene Haltung das Positive in seiner Beziehung unterstützt, indem er die Freundschaft zu seiner Frau verstärkt. Das wird es ihm leichter machen, die ersten drei Geheimnisse umzusetzen: seine Partner-Landkarte zu erweitern, Zuneigung und Bewunderung zu verstärken und sich seiner Frau zuzuwenden.

Dies geschieht, nicht nur, weil es die Ehe viel erfreulicher macht, wenn nicht ständiger Machtkampf tobt, sondern weil ein solcher Ehemann auch fähig ist, von seiner Frau zu lernen. Gerade über Gefühle und Beziehungen können Männer viel von Frauen lernen. So werden sie die Welt der Frauen viel besser verstehen, ebenso wie die ihrer Kinder und der Freunde. Vielleicht werden sie nicht gerade ebenso gefühlvoll reagieren wie die Frauen, doch sie werden lernen, wie sie emotional besser kommunizieren können. Das tut nicht nur der Ehe gut, sondern auch den Kindern. Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Ehemann, der die Beeinflussung durch seine Frau zulassen kann, meist auch ein wunderbarer Vater ist. Er ist mit der Welt seiner Kinder vertraut und weiss alles über ihre Freunde und ihre Ängste.

Übung: Das Gottman-Überlebensspiel

Stellen Sie sich vor, Ihr Kreuzfahrtschiff sei in der Karibik gesunken, und Sie finden sich auf einer tropischen Insel wieder. Sie sind die einzigen Überlebenden, einer von Ihnen ist verletzt. Sie haben keine Vorstellung davon, wo Sie sich befinden. Sie glauben zwar, dass möglicherweise jemand von dem Unglück erfahren hat, sind aber nicht sicher. Ein Sturm scheint sich am Himmel zusammenzubrauen. Sie beschliessen, sich darauf vorbereiten zu müssen, auf dieser Insel für einige Zeit zu überleben, und überdies dafür sorgen zu müssen, dass ein Rettungsteam Sie auch findet. Am Strand liegt eine Reihe von Dingen, die Ihnen helfen könnten, doch Sie können nur zehn davon tragen.

Ihre Aufgabe:

Schritt 1: Jeder von Ihnen schreibt auf ein eigenes Papier, was Sie von der untenstehenden Liste im Hinblick auf Ihren Überlebensplan für am wichtigsten halten. Numerieren Sie diese Dinge dann nach dem Grad der Wichtigkeit, den sie für Sie haben. Geben Sie dem wichtigsten Gegenstand die Nummer 1, dem nächstwichtigen die 2 und so weiter. Es gibt keine wahren oder falschen Antworten.

Inventarliste

1. Zweimal Kleidung zum Wechseln
2. Ein Gerät mit UKW und Kurzwellensender
3. Vierzig Liter Wasser
4. Töpfe und Pfannen
5. Streichhölzer
6. Schaufel
7. Rucksack
8. Toilettenpapier
9. Zwei Zelte
10. Zwei Schlafsäcke
11. Messer
12. Kleines Rettungsboot mit Segel
13. Sonnencreme
14. Kleiner Herd und Lampe
15. Langes Seil
16. Zwei Walkie-talkies (Sender und Empfänger)
17. Essen für sieben Tage (tiefgefroren)
18. Einmal Kleidung zum Wechseln
19. Eine Fünftelflasche Whiskey
20. Seenotrettungsraketen
21. Kompass
22. Luftkarten der Gegend
23. Gewehr mit sechs Kugeln
24. Fünfzig Packungen Kondome
25. Ein Verbandskasten mit Penicillin
26. Sauerstoffflaschen

Schritt 2: Zeigen Sie Ihre Liste Ihrem Partner. Erstellen Sie dann gemeinsam eine Liste mit zehn Gegenständen. Das heisst, dass Sie darüber sprechen und als Team zusammenarbeiten müssen, um das Problem zu lösen. Sie beide müssen sich in der Diskussion für eine Lösung offen und beim Treffen der Entscheidung beeinflussbar zeigen. Wenn Sie fertig sind, dann beurteilen Sie, wie Sie mit diesem Spiel klargekommen sind. Bitte beantworten Sie beide die untenstehenden Fragen.

1. Ist es Ihnen gelungen, Ihren Partner zu beeinflussen?
 - a. Überhaupt nicht
 - b. Nicht völlig, aber ganz erfolglos war ich nicht
 - c. Ein wenig
 - d. Ja, sehr
2. Ist es Ihrem Partner gelungen, Sie zu beeinflussen?
 - a. b. c. d. mögl. Antworten wie oben
3. Hat einer von Ihnen versucht, den anderen zu dominieren, oder haben Sie miteinander konkurriert?
 - a. Sehr stark
 - b. Etwas
 - c. Ganz wenig
 - d. Überhaupt nicht
4. Hatten Sie schlechte Laune oder haben Sie sich zurückgezogen?
 - a. b. c. d. mögliche Antworten wie unter 3.
5. Hatte Ihr Partner schlechte Laune oder hat er sich zurückgezogen?
 - a. b. c. d. mögliche Antworten wie unter 3.
6. Hatten Sie Spass?
 - a. b. c. d. mögliche Antworten wie unter 3.
7. Haben Sie als Team gut zusammengearbeitet?
 - a. b. c. d. mögliche Antworten wie unter 3.
8. Wieviel Gereiztheit oder Wut haben Sie empfunden?
 - a. Viel
 - b. Etwas
 - c. Ganz wenig
 - d. Gar keine
9. Wieviel Gereiztheit oder Wut hat Ihr Partner empfunden?
 - a. b. c. d. mögliche Antworten wie unter 8.

10. Fühlten Sie sich beide ins Spiel eingebunden?

- a. Überhaupt nicht
- b. Ein wenig
- c. Eigentlich schon
- d. Ja, sehr

Bewertung: Geben Sie sich selbst für jede Antwort mit »a« einen Punkt, für jede mit »b« zwei Punkte, für jede mit »c« drei Punkte und für jede mit »d« vier Punkte. Wenn Ihre Gesamtpunktzahl über 24 liegt, dann sind Sie gut darin, Beeinflussung durch den anderen zu akzeptieren und als Team zusammenzuarbeiten. Wenn Sie 24 Punkte oder weniger erreicht haben, dann müssen Sie in Ihrer Ehe in diesem Bereich noch etwas arbeiten.

Wenn es Ihnen schwerfällt, Beeinflussung zuzulassen, dann ist das beste, was Sie für Ihre Ehe tun können, das Problem anzuerkennen und mit Ihrem Partner darüber zu sprechen. Niemand kann alte Gewohnheiten über Nacht ändern. Doch wenn Sie imstande sind, für diejenigen ehelichen Probleme Verantwortung zu übernehmen, die durch Ihre Schwierigkeiten, Macht zu teilen, verursacht werden, dann wird das allein schon Ihre Ehe entschieden weiterbringen. Ihr Partner wird wahrscheinlich sehr erleichtert sein und neue Hoffnung gewinnen, Ihre Ehe verbessern zu können. Der nächste Schritt ist, dass Sie Ihren Partner zu einem Verbündeten bei der Überwindung dieses Problems machen. Bitten Sie ihn, Sie freundlich auf Situationen hinzuweisen, in denen Sie sich ohne es zu merken dominant, defensiv oder respektlos verhalten.

7. Die zwei Arten von Ehestreit

Alle Ehekonflikte, von allgemeinen Anschuldigungen bis zu heftigen Kriegen, lassen sich in zwei Kategorien aufteilen: Entweder können sie gelöst werden, oder sie sind ewig, und werden somit immer in irgendeiner Form Teil Ihres Lebens sein. Unglücklicherweise fallen die meisten Ehekonflikte (ca. 70%) in die Kategorie „ewig“.

Trotz ihrer ewigen Konflikte sind aber viele Paare unverändert zufrieden mit ihrer Ehe, denn sie haben einen Weg gefunden, mit diesem unlösbaren Problem umzugehen. Damit Ihre Ehe gut läuft, müssen Sie nicht zwangsläufig Ihre wichtigsten Probleme lösen.

Ein glückliches Paar, Carmen und Bill, hat z.B. ein grundlegendes Problem mit ihren unterschiedlichen Vorstellungen von Ordnung. Carmen besitzt die Disziplin eines Drill-Offiziers, während er der klassische geistesabwesende Professor ist. Ihr zuliebe versucht Bill, sich zu merken, wo er die Sachen hinlegt. Ihm zuliebe versucht Carmen, nicht an ihm herumzunörgeln, wenn etwas weg ist. Steht sie jedoch besonders unter Stress, dann wird sie ihm vielleicht mit dem

Finger drohen, doch dann wird er ihr als Friedensangebot eine Tasse heiße Schokolade machen. Das heißt mit anderen Worten, dass die beiden ständig an dem Problem arbeiten, und das meist in guter Stimmung. Manchmal ist es besser, manchmal schlechter. Doch weil sie das Problem immer akzeptieren und darüber reden, wird ihre Liebe zueinander nicht von diesem Unterschied zwischen ihnen überwältigt.

Solche Paare verstehen unbewusst, dass Probleme ein unabwendbarer Bestandteil einer Beziehung sind. Sie sind wie ein wetterfühliges Knie. Sie sind imstande Situationen zu vermeiden, die die Probleme verschlimmern, und fähig Strategien und Routinen zu ersinnen, die helfen, mit den Problemen fertig zu werden. »Wenn Sie sich einen Partner fürs Leben wählen, dann werden Sie zwangsläufig auch eine bestimmte Anzahl unlösbarer Probleme wählen, mit denen Sie dann die nächsten zehn, zwanzig oder fünfzig Jahre zu kämpfen haben werden.«

In weniger stabilen Ehen können ewige Probleme die Beziehung töten. Anstatt mit dem Problem effektiv umzugehen, gerät das Paar in eine Pattsituation. Sie führen immer und immer wieder dieselbe Unterhaltung darüber, wobei sie einfach nur ihre Argumente runterbeten, ohne etwas zu bewirken. Weil sie nicht vorwärtskommen, fühlen sie sich immer mehr verletzt, frustriert und vom anderen zurückgewiesen. Die vier Reiter werden in ihrem Streit immer stärker gegenwärtig, während Humor und Zuneigung abnehmen. Sie verfahren sich immer mehr in ihre Positionen, und allmählich fühlen sie sich auch körperlich überwältigt. Sie beginnen einen langsamen Versuch, dieses Problemgebiet abzutrennen oder zu verschliessen, doch in Wirklichkeit haben sie schon begonnen, sich emotional voneinander abzulösen. Sie sind auf dem besten Weg, nebeneinander her zu leben und einsam zu sein - die Totenglocke für jede Ehe. Es gibt aber Auswege aus diesen Pattsituationen (vgl. Geheimnis Nr. 6).

Wenn Sie und Ihr Partner einen Konflikt austragen, dann ist es möglicherweise nicht immer offensichtlich, welche Art von Streit Sie haben - eine Pattsituation oder ein lösbares Problem. Lösbare Probleme erkennt man daran, dass sie weniger schmerzhaft, zermürend oder beeinträchtigend erscheinen als ewige Probleme und Pattsituationen. Das liegt daran, dass Sie, wenn Sie über ein lösbares Problem streiten, sich nur auf ein besonderes Dilemma oder eine besondere Situation konzentrieren. Es gibt keinen darunterliegenden Konflikt, der Ihren Streit aufheizt. Ewige Konflikte werden oft von verschiedenen Grundvorstellungen gespeist, auch von charakterlichen Verschiedenheiten.

Fragen:

Unten finden Sie eine Liste von siebzehn üblichen Konfliktherden in einer Ehe. Kreuzen Sie bei jedem an, ob das in Ihrer Ehe ein ewiges, ein lösbares oder derzeit gar kein Problem ist. Wenn es sich um ein ewiges oder ein lösbares Problem handelt, dann arbeiten Sie auch die Untertitel durch. Kreuzen Sie an, welche Sie für derzeit konfliktträchtig halten.

1. Wir entfernen uns gefühlsmässig voneinander.

Ewig Lösbar Derzeit kein Problem

- Es fällt uns schwer, einfach miteinander zu reden.
- Wir sind weniger gefühlsmässig verbunden als früher.
- Habe ich das Gefühl, akzeptiert zu werden?
- Ich merke, dass mein Partner mich derzeit nicht gut kennt.
- Mein Partner ist (oder ich bin) emotional uninteressiert.
- Wir verbringen weniger Zeit miteinander.

Bemerkungen:

2. Stress, der aber nichts mit der Ehe zu tun hat (z.B. Beruf), schwappt in unsere Ehe über.

Ewig Lösbar Derzeit kein Problem

- Wir helfen einander nicht immer, den täglichen Stress zu reduzieren.
- Wir sprechen nicht über diesen Stress.
- Wir können über Stress nicht auf eine hilfreiche Weise mit einander reden.
- Mein Partner hört mir nicht richtig zu, wenn ich über meinen Stress und meine Ängste spreche.
- Mein Partner lässt Berufs- oder anderen Stress an mir aus.
- Mein Partner lässt Berufs- oder anderen Stress an den Kindern oder anderen aus.

Bemerkungen:

3. Unsere Ehe ist unromantisch und leidenschaftslos geworden. Das Feuer verglimmt.

Ewig Lösbar Derzeit kein Problem

- Mein Partner zeigt seine Zuneigung nicht mehr mit Worten.
- Mein Partner drückt Liebe oder Bewunderung weniger häufig aus.

- Wir berühren einander nur selten.
- Mein Partner hat (oder ich habe) keine romantischen Gefühle mehr.
- Wir kuscheln nur selten miteinander.
- Es gibt nur wenige zärtliche oder leidenschaftliche Momente.

Bemerkungen:

4. Wir haben Probleme mit dem Sex.

Ewig Lösbar Derzeit kein Problem

- Wir haben seltener Sex.
- Ich bin (oder mein Partner ist) weniger befriedigt durch den Sex.
- Es fällt uns schwer, über sexuelle Probleme zu sprechen.
- Jeder von uns wünscht beim Sex andere Dinge. - Die Sehnsucht ist geringer, als sie einmal war.
- Unser Sex ist weniger liebevoll.

Bemerkungen:

5. Wir werden in unserer Ehe mit einer einschneidenden Veränderung (wie die Geburt eines Kindes, der Verlust eines Jobs, Krankheit oder Tod eines geliebten Menschen) nicht gut fertig.

Ewig Lösbar Derzeit kein Problem

- Wir haben sehr unterschiedliche Vorstellungen davon, wie man mit diesen Dingen umgehen sollte.
- Dieses Ereignis hat dazu geführt, dass mein Partner sich sehr entfernt hat.
- Dieses Ereignis hat uns beide reizbar gemacht.
- Dieses Ereignis hat viel Streit verursacht.
- Ich habe Angst, was aus all dem noch werden wird.
- Wir nehmen jetzt sehr unterschiedliche Positionen ein.

Bemerkungen:

6. Wir können in unserer Ehe mit einem wichtigen Thema in bezug auf die Kinder nicht gut umgehen (auch: wir können mit der Frage, ob wir ein Kind haben wollen, nicht gut umgehen).

Ewig Lösbar Derzeit kein Problem

- Wir haben für unsere Kinder sehr unterschiedliche Erwartungen.
- Wir haben unterschiedliche Ansichten über die Erziehungsziele.
- Wir haben unterschiedliche Ansichten, wie unsere Kinder erzogen werden sollen.
- Wir streiten darüber, wie wir unseren Kindern besonders nah sein können.
- Wir können über diese Probleme nicht gut miteinander reden.
- Diese Streitpunkte verursachen viel Spannung und Wut.

Bemerkungen:

7. Wir können in unserer Ehe mit einem wichtigen Thema oder einem wichtigen Ereignis, die Schwiegerfamilie oder andere Verwandte betreffend, nicht gut umgehen.

Ewig Lösbar Derzeit kein Problem

- Ich fühle mich von der Familie meines Partners nicht akzeptiert.
- Ich frage mich manchmal, in welcher Familie mein Partner eigentlich lebt.
- Ich fühle mich von meiner eigenen Familie nicht akzeptiert.
- Zwischen uns ist eine Spannung, weil wir nicht wissen, was wohl passieren wird.
- Dieses Thema hat schon viel Gereiztheit verursacht.
- Ich habe Angst, was daraus wohl werden wird.

Bemerkungen:

8. Einer von uns flirtet gern ausserhalb der Ehe, vielleicht gab es kürzlich auch eine Affäre und/oder es besteht Eifersucht.

Ewig Lösbar Derzeit kein Problem

- Dieser Bereich hat viel Schmerz verursacht.
- Hier entsteht Unsicherheit.
- Ich werde mit den Lügen nicht fertig.
- Es fällt schwer, wieder Vertrauen zu bilden.
- Es gibt das Gefühl, betrogen zu werden.
- Es fällt schwer, sich vorzustellen, wie man das verkraften soll.

Bemerkungen:

9. Zwischen uns hat es unerfreuliche Kämpfe gegeben.

Ewig Lösbar Derzeit kein Problem

- Wir kämpfen immer noch.
- Der Streit scheint aus dem Nichts aufzutauchen.
- Wut und Gereiztheit haben in unserer Ehe Einzug gehalten.
- Wir geraten in Wortgefechte, in denen wir einander verletzen.
- Ich fühle mich in der letzten Zeit nicht respektiert.
- Ich habe das Gefühl, kritisiert zu werden.

Bemerkungen:

10. Wir haben unterschiedliche Ansichten über grundsätzliche Ziele, Werte oder den gewünschten Lebensstil.

Ewig Lösbar Derzeit kein Problem

- Wir haben unterschiedliche Ansichten zu unseren Lebenszielen entwickelt.
- Wir haben unterschiedliche Ansichten in wichtigen grundsätzlichen Werten entwickelt.
- Wir haben unterschiedliche Interessen in der Freizeitgestaltung entwickelt.
- Wir scheinen unterschiedliche Dinge vom Leben zu wollen.
- Wir entwickeln uns in unterschiedliche Richtungen.
- Es gefällt mir nicht, wer ich bin, wenn ich mit

meinem Partner zusammen bin.

Bemerkungen:

11. In unserer Ehe sind sehr erschreckende Ereignisse (zum Beispiel Gewalt, Drogen, eine Affäre) vorgekommen.

Ewig Lösbar Derzeit kein Problem

- Zwischen uns hat es körperliche Gewalt gegeben.
- Es gibt ein Alkohol- oder Drogenproblem.
- Dies entwickelt sich zu einer Ehe, die ich nicht gewollt habe.
- Unser „Ehevertrag“ verändert sich.
- Ich finde einige Dinge, die mein Partner möchte, ärgerlich oder abstoßend.
- Ich bin inzwischen von dieser Ehe in gewisser Weise enttäuscht.

Bemerkungen:

12. Wir arbeiten als Team nicht gut zusammen.

Ewig Lösbar Derzeit kein Problem

- Früher haben wir uns die Arbeitslast in der Familie besser geteilt.
- Wir scheinen in unterschiedliche Richtungen zu ziehen.
- Mein Partner leistet seinen Teil an der Hausarbeit oder der Betreuung der Kinder nicht.
- Mein Partner leistet seinen finanziellen Teil nicht.
- Ich fühle mich mit der Organisation dieser Familie allein gelassen.
- Mein Partner ist nicht sehr aufmerksam.

Bemerkungen:

13. Es fällt uns schwer, Macht und Einfluss zu teilen.

Ewig Lösbar Derzeit kein Problem

- Ich habe das Gefühl, auf die gemeinsamen Ent-

scheidungen keinen Einfluss zu haben.

- Mein Partner dominiert jetzt stärker.
- Ich bin fordernder geworden.
- Mein Partner ist passiv geworden.
- Mein Partner ist abwesend, er ist keine starke Kraft in unserer Ehe.
- Es ist mir inzwischen viel wichtiger, wer die Dinge bestimmt.

Bemerkungen:

14. Wir haben Probleme, mit unseren finanziellen Angelegenheiten.

Ewig Lösbar Derzeit kein Problem

- Einer von uns bringt nicht genug Geld nach Hause.
- Wir sind uneins, wofür man das Geld ausgeben sollte.
- Wir haben Stress wegen unserer Finanzen.
- Mein Partner ist finanziell gesehen mehr an sich als an uns interessiert.
- Wir können unsere Finanzen nicht gemeinsam verwalten.
- Es gibt nicht genügend finanzielle Planung.

Bemerkungen:

15. Wir haben in der letzten Zeit nicht viel Spass miteinander.

Ewig Lösbar Derzeit kein Problem

- Wir haben nicht genug Zeit für Spass.
- Wir versuchen es, scheinen unsere gemeinsame Zeit aber nicht sehr zu geniessen.
- Wir haben zuviel Stress, um fröhlich zu sein.
- Die Arbeit frisst all unsere Zeit auf.
- Unsere Interessen sind so unterschiedlich, dass es keine schönen Dinge gibt, die wir gern gemeinsam unternehmen.
- Wir planen, mal etwas Unterhaltsames zu unternehmen, aber es wird nie etwas daraus.

Bemerkungen:

16. Wir haben in letzter Zeit das Gefühl, in geistigen Dingen nicht sehr stark miteinander verbunden zu sein.

Ewig Lösbar Derzeit kein Problem

- Wir glauben nicht an dieselben Dinge.
- Wir sind über religiöse Ideen und Werte uneins.
- Wir können über geistige Themen nicht gut miteinander reden.
- Wir haben Meinungsverschiedenheiten über spirituelles Wachstum oder Veränderung.
- Wir haben Meinungsverschiedenheiten über spirituelle Dinge, die die Familie oder die Kinder betreffen.

Bemerkungen:

17. Wir haben Konflikte, wenn es darum geht, Teil einer Gemeinschaft zu sein oder eine Gemeinschaft zu bilden.

Ewig Lösbar Derzeit kein Problem

- Wir haben unterschiedliche Gefühle, wenn wir mit Freunden oder anderen Menschen oder Gruppen zusammenkommen.
- Uns sind die Institutionen, die Gemeinschaften bilden, nicht gleich wichtig.
- Wir haben unterschiedliche Ansichten darüber, wieviel Zeit man in die sozialen Institutionen (politische Parteien, Schule, Kirche usw.) stecken sollte.
- Wir sind unterschiedlicher Ansicht, ob man an Projekten oder karitativen Einrichtungen mitarbeiten sollte.
- Wir sind unterschiedlicher Ansicht, ob man anderen Gutes tun sollte.
- Wir haben unterschiedliche Ansichten, ob man eine leitende Funktion im Dienste unserer Gemeinschaft einnehmen sollte.

Bemerkungen:

Bewertung: Zählen Sie in jedem der siebzehn Bereiche, die Ihnen Probleme machen, die Anzahl von Kreuzen zusammen, die Sie in der Liste von speziellen Aussagen gemacht haben. Wenn Sie mehr als zwei Aussagen angekreuzt haben, dann ist dies ein konfliktträchtiger Bereich in Ihrer Ehe. Für lösbare Probleme finden Sie in Kapitel 8 Hinweise. Wenn einige Ihrer Probleme ewig sind, dann sollten Sie auch den Ratschlägen in Kapitel 10 folgen. Wahrscheinlich werden Sie herausfinden, dass Ihre Ehe, wie die meisten, mit beiden Arten von Problemen klarkommt.

Problemlösung

Die Grundlage, effektiv mit einem Problem umzugehen, ist bei beiden Arten dieselbe: Zeigen Sie Ihrem Partner deutlich, dass Sie ihn als Persönlichkeit akzeptieren. Es ist für jeden unmöglich, Rat von jemandem anzunehmen, der einen vermutlich gar nicht versteht. Deshalb lautet die Grundregel, dass man, bevor man seinen Partner bittet etwas zu ändern, seinem Partner das Gefühl gibt, dass man Verständnis hat. Wenn einer von Ihnen (oder beide) das Gefühl hat, verurteilt, missverstanden oder vom anderen zurückgewiesen zu werden, dann wird es Ihnen nicht möglich sein, die Probleme in Ihrer Ehe zu beseitigen. Es ist einfach eine Tatsache, dass Menschen sich nur verändern können, wenn sie fühlen, dass man sie grundsätzlich so liebt und akzeptiert, wie sie sind. Wer sich kritisiert, ungeliebt und unerwünscht fühlt, der kann sich nicht verändern. Statt dessen fühlt er sich unter Druck gesetzt und konzentriert sich darauf, sich selbst zu verteidigen.

Übung: Unser letzter Streit.

In diesem Streit fühlte ich mich:

Defensiv; verletzt, wütend; traurig; missverstanden; kritisiert; besorgt; zu Recht beleidigt; zurückgewiesen; ablehnend; bereit zu gehen; als zählte meine Meinung nicht; einsam ...

Was löste diese Gefühle aus?

Ich fühlte mich ausgeschlossen.

Ich war für meinen Partner nicht wichtig.

Mein Partner liess mich kalt.

Ich fühlte mich wirklich zurückgewiesen.

Ich wurde kritisiert.

Ich fühlte mich zu meinem Partner gar nicht hingezogen.

Ich habe gemerkt, dass mein Partner sich nicht zu mir hingezogen fühlte.

Meine Würde wurde gekränkt.

Mein Partner war dominant.

Ich konnte meinen Partner nicht überzeugen.

Jetzt, das Sie wissen, wodurch diese Episode ausgelöst wurde, können Sie überprüfen, ob ihre emotionale Reaktion in Ihrer Vergangenheit verwurzelt ist. Der Jüngste Streit wurzelt vermutlich in:

- Der Art und Weise, wie ich als Heranwachsender in meiner Familie behandelt wurde
- Einer früheren Beziehung
- Vergangenen Verletzungen, schweren Zeiten oder Traumata, die ich erlitten habe
- Meinen grundlegenden Ängsten und Unsicherheiten
- Dingen und Ereignissen, die ich nicht verarbeitet oder die ich verdrängt habe
- Unbewussten Hoffnungen, die ich habe
- Der Art, wie ich von anderen Menschen in der Vergangenheit behandelt wurde
- Dingen, die ich immer über mich gedacht habe
- Alten „Alpträumen“ oder „Katastrophen“, vor denen ich Angst habe

Wenn Sie hierbei jeweils die Antworten des anderen gelesen haben, dann werden Sie hoffentlich einsehen, dass wir alle komplizierte Wesen sind, deren Handlungen und Reaktionen von einem breiten Spektrum an Vorurteilen, Gedanken, Gefühlen und Erinnerungen gelenkt sind. Das heisst mit anderen Worten, dass die Wirklichkeit subjektiv ist, weshalb die Sicht Ihres Partners von Ihrem Streit sich von Ihrer unterscheiden kann, und zwar ohne dass einer von Ihnen zwangsläufig recht hat. Es ist nur natürlich, den grundsätzlichen Fehler zu begehen zu meinen, der andere sei an allem schuld. Um dieses Muster jedoch zu durchbrechen, müssen Sie beide zugeben (zunächst vorsichtig), eine gewisse Rolle bei der Entstehung des Konfliktes gespielt zu haben.

Umkreisen Sie alle Punkte, die auf sie zutreffen und die zum Streit beigetragen haben könnten:

- Ich war in der letzten Zeit sehr gereizt und gestresst
- Ich habe meinem Partner nicht viel Zuneigung

gezeigt

- Ich war überempfindlich
- Ich war überkritisch
- Ich habe nicht viel von meinem Inneren gezeigt
- Ich war depressiv
- Ich war leicht reizbar
- Ich war nicht sehr liebevoll
- Ich war kein guter Zuhörer
- Ich fühlte mich ein wenig wie ein Märtyrer
- Alles in allem war mein Beitrag zu diesem Streit:
 - Wie kann ich das in der Zukunft besser machen?
 - Eine Sache, die mein Partner das nächste Mal tun könnte, um einen solchen Streit zu vermeiden ist:

Wenn Sie und Ihr Partner es nach dieser Übung immer noch schwierig finden, die Perspektive des anderen zu akzeptieren, dann hilft es Ihnen vielleicht, mehr an den Übungen in Kap. 4 zu arbeiten. Ich habe festgestellt, dass Paare, die viele Jahre glücklich verheiratet waren, imstande waren, sich mit allen Schwächen aneinander zu freuen, weil ihre Zuneigung so stark war. Im Laufe ihrer Ehe hatten sie gelernt, die Schwächen und Verschrobenheiten des Partners als die amüsanten Teile des ganzen Pakets aus Charakter und Persönlichkeit des anderen zu nehmen. Wenn Paare das nicht können, ist das Problem manchmal, dass sie einander vergangene Meinungsverschiedenheiten nicht verzeihen können. Damit Ihre Ehe glücklich weitergehen kann, müssen Sie einander verzeihen und vergangene Verstimmungen ablegen. Das ist vielleicht schwer, lohnt sich aber. Wenn Sie Ihrem Partner vergeben, dann profitieren Sie beide davon, denn Bitterkeit ist eine schwere Last.

8. Geheimnis Nr. 5: Lösen Sie Ihre lösbaren Probleme

Ich habe genau beobachtet, was Paare taten, die ihre Probleme lösten, und habe daraus ein Modell zur Konfliktbewältigung in einer liebevollen Partnerschaft entwickelt.

Mein fünftes Geheimnis umfasst die folgenden Schritte:

1. Beginnen Sie in sanftem Ton

2. Lernen Sie, Rettungsversuche zu unternehmen
und anzunehmen
3. Beruhigen Sie sich selbst und einander
4. Gehen Sie Kompromisse ein
5. Tolerieren Sie die Fehler des anderen

Diese Schritte benötigen nur sehr wenig Übung, denn wir alle beherrschen diese Fähigkeiten bereits recht gut, nur haben wir es uns nicht zur Gewohnheit gemacht, sie in unseren persönlichsten Beziehungen auch anzuwenden. Bis zu einem bestimmten Grad heisst mein fünftes Geheimnis nichts weiter, als gute Manieren an den Tag zu legen. Das heisst, dass man seinen Partner mit demselben Respekt behandelt, den man Fremden gewährt. Wenn ein Gast seinen Schirm vergisst, dann sagen wir: „Hallo, Sie haben Ihren Schirm vergessen.“ Nie im Leben würden wir auf die Idee kommen zu sagen: „Was ist denn mit dir los? Andauernd vergisst du alles. Denk doch um Himmels willen mal ein wenig nach! Wer bin ich denn, dass ich immer hinter dir herrennen muss?“

Also, erinnern Sie sich, wenn Sie diese Schritte durcharbeiten, dass hier nicht mehr von Ihnen verlangt wird, als was Sie auch einem fremden Menschen geben. Und der hat keineswegs gelobt, sein Leben mit Ihnen zu verbringen.

Schritt Nr. 1: Der sanfte Auftakt

Wenn es eine Ähnlichkeit zwischen glücklichen und unglücklichen Ehen gibt, dann ist es die Tatsache, dass in beiden Fällen die Frau viel häufiger als der Mann diejenige ist, die heikle Themen zur Sprache bringt und dann darauf drängt, sie zu lösen. Es gibt jedoch einen Unterschied darin, wie die Frau dieses Thema anspricht.

Ein grober Gesprächsauftritt beginnt gewöhnlich damit, die vier Reiter einzulassen, was wiederum zur Überflutung führt und dann zu gefühlsmässiger Distanz und Einsamkeit, die die Ehe verdorren lassen. In nur 40 Prozent der Fälle lässt sich ein Paar scheiden, weil es ständig verheerenden Streit hat. Die meisten Ehen gehen zu Ende, weil Mann und Frau sich, um ständigen Streit zu vermeiden, so weit voneinander entfernt haben, dass sie ihre Freundschaft und ihr Gefühl der Verbundenheit verloren haben.

Den Auftakt sanfter zu machen ist unbedingt notwendig, wenn man Konflikte bewältigen will, denn ich habe in meinen Studien festgestellt, dass Diskussionen immer so enden, wie sie angefangen haben. Wenn Sie einen Streit heftig beginnen - wenn Sie Ihren Partner verbal angreifen -, dann werden Sie ihn mit mindestens genausoviel Spannung auch beenden. Doch wenn Sie einen sanften Auftakt anwenden - wenn Sie sich beschweren, aber Ihren Partner nicht

kritisieren oder in irgendeiner Weise angreifen -, dann wird die Diskussion wahrscheinlich produktiv enden.

Obwohl jeder Partner für einen groben Auftakt verantwortlich sein kann, haben wir doch herausgefunden, dass in den allermeisten Fällen die Frau die Verantwortliche ist. Das liegt daran, dass in unserer Kultur die Frau diejenige ist, die viel häufiger als ihr Mann heikle Themen zur Sprache bringt. Ehemänner neigen eher dazu, sich von harten Konfrontationen fernzuhalten. Für diesen Unterschied zwischen den Geschlechtern gibt es physiologische Gründe. Männer lassen sich viel schneller überfluten, da ihr Körper auf emotionalen Stress stärker reagiert als der ihrer Frauen. Deshalb sind sie mehr daran interessiert, eine Konfrontation zu vermeiden.

Obwohl die Frau gewöhnlich für einen groben Auftakt verantwortlich ist, ist das Geheimnis, eine solche Grobheit zu vermeiden, dass Sie beide gemeinsam an den ersten vier Geheimnissen arbeiten. Wenn Ihre Partnerin dazu neigt, Gespräche grob zu beginnen, dann ist der beste Rat, den ich Ihnen geben kann, sicherzustellen, dass sie sich von Ihnen verstanden, respektiert und geliebt fühlt, und dass Sie die Beeinflussung durch sie zulassen. Ein grober Auftakt ist oft eine Reaktion, die einsetzt, wenn eine Frau das Gefühl hat, dass ihr Mann auf ihre sanfter vorgetragenen Beschwerden oder auf ihre Gereiztheit nicht reagiert. Wenn sie also einer kleineren Beschwerde nachkommen, dann verhindern Sie, dass die Situation eskaliert.

Wenn sie auf ihren Partner wütend sind, dann lohnt es sich, einmal tief Luft zu holen und sich zu überlegen, wie sie das Thema vorbringen, anstatt sich einfach hineinzustürzen.

Vorschläge für einen sanften Gesprächsauftritt:

- Beklagen, aber nicht beschuldigen
- Beginnen Sie Aussagen mit „ich“ und nicht mit „du“. Senden Sie „Ich-Botschaften“. Nicht: „Du kümmerst dich nicht um mich!“ sondern: „Ich fühle mich vernachlässigt.“ Vergessen Sie nicht, dass ihre Diskussion viel erfolgreicher verlaufen wird, wenn sich ihre Worte auf das konzentrieren, was Sie fühlen, anstatt ihren Partner anzuschuldigen.
- Beschreiben Sie, was geschieht. Bewerten oder verurteilen Sie nicht. Statt: „Du kümmerst dich nie um den Kleinen“, sagen Sie lieber: „Ich scheine heute der Einzige zu sein, der hinter xy herjagt.“
- Seien Sie deutlich und erwarten Sie nicht, dass ihr Partner Gedanken liest.

- Seien sie höflich. Sagen sie „bitte“.
- Drücken sie die Dinge positiv aus. Verbinden sie ihre Bitte z.B. mit der Erwähnung, dass der Partner, dieses Problem auch schon positiv angegangen hatte.
- Schieben sie nichts auf. „Lasset die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.“ (Eph 4,26)

Wenn sie zu einem sanften Auftakt übergehen, wird ihr Partner vielleicht nicht gleich so freundlich reagieren. Unter Umständen wird er immer noch Kritik oder Verachtung von ihnen befürchten und deshalb negativ reagieren. Geben Sie nicht auf, und lassen Sie sich nicht dazu hinreissen, den Konflikt zur Eskalation zu bringen. Fahren Sie fort, das Thema sanft vorzu bringen.

Hier sind ein paar Beispiele, die den Unterschied zeigen.

- Grober Auftakt: Du berührst mich nie.
Sanfte Alternative: Ich fand es wunderschön, wie du mich neulich in der Küche geküsst hast. Lass uns das öfter tun.
- Grober Auftakt: Ich habe gesehen, dass du schon wieder eine Beule in das Auto gefahren hast. Wann wirst du mal aufhören, so unachtsam zu sein?
Sanfte Alternative: Ich habe die neue Beule gesehen. Was ist passiert? Ich mache mir wirklich Sorgen über deine Fahrweise, und ich möchte nicht, dass dir etwas passiert. Können wir darüber mal reden?
- Grober Auftakt: Immer ignorierst du mich!
Sanfte Alternative: Ich habe dich in der letzten Zeit vermisst, und ich fühle mich ein wenig einsam.

Schritt Nr. 2: Rettungsversuche

Wenn Ihre Diskussion auf dem falschen Fuss beginnt, oder Sie sich in einem endlosen Kreislauf von Beschuldigungen wiederfinden, können Sie eine Katastrophe verhindern, wenn Sie wissen, wie man bremst. Ich nenne dieses Bremsen Rettungsversuche.

Rettungsversuche sind schwer zu hören, wenn Ihre Beziehung in Negativität ertrinkt, und deshalb ist es das Beste, Ihre Rettungsversuche ganz offensichtlich zu gestalten. Unten finden Sie eine Liste mit Vorschlägen. Da handelt es sich um bestimmte Worte, die Sie zu Ihrem Partner sagen können, um die Spannung herunterzufahren. Wenn Sie sie in Diskussionen benutzen, die zu negativ werden, dann werden Sie imstande sein, Ihre Streitgespräche davor zu bewahren zu eskalieren.

- Sag das doch bitte etwas sanfter.
- Habe ich etwas falsch gemacht?
- Das hat meine Gefühle verletzt.
- Das habe ich als Beleidigung empfunden.
- Ich fühle mich beschuldigt. Kannst du das noch mal anders sagen?
- Ich fühle mich nicht akzeptiert.
- Ich habe das Gefühl, mich rechtfertigen zu müssen. Kannst du das noch einmal anders sagen?
- Ich habe das Gefühl, dass du mich gerade nicht verstehst.
- Ich fühle mich kritisiert. Kannst du das noch einmal anders sagen?
- Ich brauche es jetzt gerade etwas ruhiger.
- Ich brauche jetzt deine Unterstützung.
- Hör mir jetzt doch mal zu und versuche, mich zu verstehen.
- Sag mir, dass du mich liebst.
- Bekomme ich einen Kuss?
- Bitte sei sanfter mit mir
- Das hier ist wichtig für mich. Bitte höre mir zu.
- Können wir eine Pause machen?
- Ich habe überreagiert. Entschuldigung.
- Lass es mich noch einmal versuchen.
- Wie kann ich es besser machen?
- Es tut mir leid. Bitte verzeih mir.
- Lass uns unsere gemeinsame Basis suchen.
- Ich finde, deine Meinung macht Sinn.

- Lass uns für einen Moment aufhören.
- Einigen wir uns darauf, uneinig zu sein.
- Ich weiss, dass das nicht deine Schuld ist.
- Mein Anteil an diesem Problem ist ...
- Ich liebe dich.
- Ich bin dankbar, dass du ...
- Das bewundere ich an dir, dass du ...

Wenn Ihr Partner einen Rettungsversuch ankündigt, ist es Ihre Aufgabe, ihn einfach zu akzeptieren. Sehen Sie die Unterbrechungen als die Bitte, die Dinge zum Besseren zu wenden. Nehmen Sie den Rettungsversuch in dem Geist an, in dem er auch unternommen wurde. Das bedeutet auch, die Beeinflussung durch den Partner zuzulassen.

Schritt Nr. 3: Beruhigen sie sich

Der Körper eines Mannes beruhigt sich nach einem Streit nicht so schnell wie der einer Frau.

Ich habe festgestellt, dass in den allermeisten Fällen, wenn ein Partner einen Rettungsversuch nicht mitbekommt, es daran liegt, dass der Zuhörer überflutet ist. Wenn Sie sich in diesem Zustand befinden, wird auch der rücksichtsvollste Rettungsversuch der Welt Ihrer Ehe nichts nutzen können.

Übung:

Der erste Schritt ist, den Streit zu unterbrechen. Wenn Sie weitermachen, werden Sie vor Ihrem Partner explodieren oder mauern, und keine dieser Reaktionen wird Sie woanders hinbringen, als nur einen weiteren Schritt auf der

Treppe nach unten. Deshalb ist die einzig vernünftige Strategie, Ihren Partner wissen zu lassen, dass Sie sich überflutet fühlen und eine Pause brauchen. Diese Pause sollte mindestens zwanzig Minuten währen, denn diese Zeit wird Ihr Körper benötigen, um sich zu beruhigen. Es ist sehr wichtig, dass Sie in diesem Zeitraum negative Gedanken (wie zu Recht beleidigt, oder unschuldiges Opfer zu sein), unbedingt vermeiden. Verbringen Sie Ihre Zeit damit, etwas Beruhigendes und Zerstreues zu tun, wie zum Beispiel Musik zu hören oder Gymnastik zu machen.

Wenn Sie sich erst einmal selbst beruhigt haben, dann können Sie Ihrer Ehe etwas wirklich Gutes tun, wenn Sie lernen, in schwierigen Situationen einander zu beruhigen. Dies ist natürlich schwer zu leisten, wenn Sie sehr wütend oder verletzt sind. Doch die Erfolge können so eindrucksvoll sein, dass es sich lohnt, es zu versuchen. Vergessen Sie nicht: Tun Sie dies erst, nachdem Sie sich zwanzig Minuten lang selbst beruhigt haben.

Um einander zu beruhigen, müssen Sie zunächst ernsthaft über Überflutung sprechen. Stellen Sie sich selbst und einander die folgenden Fragen:

- Was führt dazu, dass ich mich (du dich) überflutet fühle?
- Wie bringe ich (du) typischerweise bestimmte Themen oder Gereiztheit oder Klagen auf den Tisch?
- Staue ich (du) Dinge auf?
- Gibt es etwas, das ich tun kann, um dich zu beruhigen?
- Gibt es etwas, das du tun kannst, um mich zu beruhigen?
- Welche Signale können wir uns ausdenken, um den anderen wissen zu lassen, dass wir uns überflutet fühlen? Können wir Pausen einlegen?

Es gibt viele verschiedene Wege, Ihren Partner zu beruhigen. Am wichtigsten ist, dass Ihr Partner die Methode bestimmt und genießt.

Schritt Nr. 4: Gehen sie Kompromisse ein

Ob Sie es nun mögen oder nicht, die einzige Lösung für eheliche Probleme liegt im Kompromiss. In einer persönlichen, liebevollen Beziehung ist es einfach nicht möglich, dass alles nach Ihrem Willen geht, auch wenn Sie davon überzeugt sind, recht zu haben. Dieser Ansatz würde eine solche Ungleichheit und Ungerechtigkeit schaffen, dass die Ehe darunter leiden würde.

Bevor Sie versuchen, einen Konflikt zu lösen, erinnern Sie sich daran, dass der Grundstein zu jedem Kompromiss das vierte Geheimnis einer guten Ehe ist, nämlich Beeinflussung zuzulassen. Das heisst, dass ein Kompromiss nur dann funktioniert, wenn sie den Meinungen und Wünschen Ihres Partners gegenüber offen sind. Wie bereits erwähnt, fällt es Männern schwerer, Beeinflussung durch ihre Frauen zuzulassen.

Übung:

Entscheiden Sie gemeinsam, welches lösbares Problem Sie angehen wollen. Setzen Sie sich dann getrennt hin und denken Sie über das Problem nach. Malen Sie auf ein Papier zwei Kreise ineinander, und zwar einen kleineren in einen grösseren. Schreiben Sie in den inneren Kreis die Aspekte des Problems, bezüglich deren Sie keine Zugeständnisse machen können. Listen Sie im äusseren Kreis die Aspekte des Problems auf, bezüglich deren Sie einen Kompromiss eingehen könnten. Denken Sie daran, je mehr Sie imstande sind, Kompromisse zu schliessen, desto überzeugender werden Sie auf Ihren Partner wirken. Bemühen Sie sich also sehr darum, den äusseren Kreis so gross wie möglich werden zu lassen und den inneren nur so klein wie nötig.

Das Ziel dieser Kreis-Übung ist es, über das Thema ganz allgemein nachzudenken, so dass Sie gemeinsam einen realistischen Plan erarbeiten können, mit dem Sie beide leben können. Stellen Sie sich die folgenden Fragen, wenn Sie Ihre Kreise austauschen:

1. Worüber sind wir uns einig? 2. Was sind hier unsere übereinstimmenden, was die wichtigsten Gefühle? 3. Welche gemeinsamen Ziele können wir hier haben? 4. Wie können wir diese Situation, dieses Thema begreifen? 5. Was meinen wir, wie diese Ziele erreicht werden können?

Schritt Nr. 5: Tolerieren sie die Fehler

Nur allzuoft ist eine Ehe im „wenn nur“ gefangen. Wenn Ihr Partner nur grösser, reicher, klüger, hübscher oder erotischer wäre, wären alle Ihre Probleme verschwunden. Solange diese Haltung vorherrscht, wird es sehr schwer sein, Konflikte zu bewältigen. Wenn Sie die Verschrobenheiten und Schwächen Ihres Partners nicht akzeptieren können, werden Sie zu keinem erfolgreichen Kompromiss in der Lage sein. Statt dessen werden Sie immer sinnlos versuchen, Ihren Partner zu verändern. Bei Konfliktbewältigung geht es nicht darum, dass sich eine Person verändert, sondern es geht um Verhandlungen, das Finden einer gemeinsamen Grundlage und von Wegen, die man gemeinsam angehen kann.

9. Wie man mit typisch lösbaren Problemen umgeht

Die typischen Probleme: Stress im Beruf; Schwiegereltern; Geld; Sex; Hausarbeit; Kinder.

1. Stress

Die Aufgabe: Machen Sie Ihre Ehe zu einem Ort der Ruhe.

Ohne Zweifel ist Stress im Beruf zu einem immer bedeutenderen Faktor der Unzufriedenheit in der Ehe geworden. Paare von heute arbeiten im Jahr ungefähr tausend Stunden mehr, als die Menschen vor dreissig Jahren. Es gibt weniger Zeit zu reden, zu entspannen, zu essen und sogar zu schlafen.

Lösung: Akzeptieren Sie, dass Sie am Ende eines langen, stressigen Tages Zeit brauchen, um Spannung abzubauen, ehe Sie miteinander in Kontakt treten. Wenn Sie plötzlich wegen etwas, was Ihr Partner macht, wütend sind, machen Sie sich klar, dass der Vorfall in Ihrem Kopf vielleicht grösser erscheint, weil Sie so angespannt sind. Und nehmen Sie es nicht persönlich, wenn Ihr Partner nach Hause kommt und Ihr „Was ist los?“ mit einem wütenden Knurren beantwortet wird. Wahrscheinlich hatte er einfach nur einen schlechten Tag. Verschlimmern Sie die Situation nicht, indem Sie darauf eingehen, sondern lassen Sie ihn in Ruhe. Wenn Sie beide erst einmal einigermassen ausgespannt haben, dann kommen Sie zusammen und reden

miteinander über den Tag. Betrachten Sie dies als eine heilige Meckerstunde, in der jeder von Ihnen über alle Katastrophen klagen darf, während der andere verständnisvoll und unterstützend wirkt.

2. Beziehung zur Schwiegerfamilie

Die Aufgabe: Ein Gefühl des „Wir“ oder der Solidarität zwischen Mann und Frau zu schaffen.

Obwohl Schwiegermutterwitze, erzählt von Männern, eine gewisse Tradition genießen, besteht die echte Spannung innerhalb der Familie jedoch viel öfter zwischen der Frau und ihrer Schwiegermutter. Im Zentrum der Spannung steht ein Wettrennen der beiden Frauen um die Liebe des Ehemannes.

Lösung: Der einzige Weg aus diesem Dilemma ist für den Ehemann, seine Frau gegen seine Mutter zu unterstützen. Das klingt vielleicht hart, doch darf man nicht vergessen, dass es eine der grundlegendsten Aufgaben der Ehe ist, ein Gefühl des „Wir“ zwischen Mann und Frau zu schaffen. Also muss der Mann seine Mutter wissen lassen, dass seine Frau in der Tat an erster Stelle steht. Das Haus gehört ihm und seiner Frau, nicht seiner Mutter. Er ist zunächst ein Ehemann, dann erst ein Sohn. Er muss zu seiner Frau stehen, und nicht in der Mitte zwischen beiden. Er und seine Frau müssen ihre eigenen Rituale, Werte und ihren eigenen Lebensstil in der Familie entwickeln und darauf bestehen, dass seine Mutter (und sein Vater) diese respektieren.

Übung:

1. Denken Sie an Ihre eigene Beziehung zu verschiedenen Mitgliedern der Familie Ihres Partners. Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Partner in einer dieser Beziehungen nicht völlig auf ihrer Seite ist, oder dass zwischen Ihnen und einer Person aus diesem Kreis permanente Probleme bestehen? Beschreiben Sie die Konflikte.

2. Denken in der selben Weise über die Beziehungen des Partners zu Ihren Verwandten nach.

Nun setzen Sie sich zusammen und lesen einander die Gedanken vor. Sprechen Sie darüber, was sie tun können, um die Solidarität und die Unterstützung, die Sie vom anderen erhalten, zu verstärken. Versuchen Sie nicht sich zu rechtfertigen, wenn Ihr Partner ein Problem empfindet und Sie nicht.

3. Geld

Die Aufgabe: Finden Sie ein Gleichgewicht zwischen einerseits der Freiheit und der Macht, die Geld verleiht und andererseits der Sicherheit und dem Vertrauen, die Geld geben können.

Geld kauft Freude, aber auch Sicherheit, und diese beiden ökonomischen Tatsachen auszubalancieren kann für jedes Paar viel Arbeit bedeuten, denn unsere Gefühle gegenüber Geld sind sehr persönlich und oft im Charakter begründet. Ich habe festgestellt, dass lösbare

finanzielle Probleme gewöhnlich bei jungverheirateten Paaren vorkommen, und nicht so sehr bei älteren Ehepartnern.

Lösung: Hier muss ein mit klarem Kopf durchdachtes Budget her, um sich klarzumachen, wieviel Sie gerne ausgeben würden, und wofür. Für Ihre Ehe ist es wichtig, dass Sie die finanzielle Frage als ein Team angehen und dass Sie, ehe Sie einen Plan entwerfen, einander Ihre Sorgen, Bedürfnisse und Vorstellungen mitteilen. Stellen Sie sicher, dass Sie nicht am Ende ein Budget entwickelt haben, das einen von Ihnen dazu nötigt, zum Märtyrer zu werden. Das wird nur Ablehnung hervorrufen. Jeder von Ihnen muss sich bei Dingen, die er für unerlässlich hält, unnachgiebig zeigen.

- Organisieren Sie die alltäglichen Finanzen: Diskutieren Sie Ihr Budget und Ihre Pläne miteinander. Suchen Sie nach gemeinsamen Grundlagen in Ihren Ansätzen. Beschliessen Sie eine durchführbare Strategie, die es Ihnen beiden erlaubt, Ihre notwendigen Dinge zu haben. Einigen Sie sich darauf, dass Sie sich in ein paar Monaten wieder zusammensetzen und den Plan einer Revision unterziehen, um sicherzustellen, dass er für Sie beide praktikabel ist.

- Planen Sie Ihre finanzielle Zukunft: Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben in fünf bis dreissig Jahren aussehen wird. Welche Umstände wären ideal für Sie? Denken Sie an Dinge, die Sie gern haben möchten (ein Haus usw.), und welches Leben Sie idealerweise gern führen würden. Und denken Sie auch die finanziellen Desaster durch, die Ihnen am bedrohlichsten erscheinen.

Listen Sie jetzt Ihre langfristigen finanziellen Ziele auf, wobei Sie berücksichtigen, was Sie am meisten wünschen, und was Sie am meisten fürchten. Tauschen Sie Ihre Listen aus. Suchen Sie nach Übereinstimmungen in Ihren langfristigen Zielen. Diskutieren Sie Ihre Perspektiven.

Entwerfen Sie einen Finanzplan, der Ihnen beiden helfen wird, Ihre Ziele zu erreichen. Überprüfen Sie den Plan regelmässig.

4. Sex

Die Aufgabe: Einander grundsätzlich annehmen und akzeptieren.

Kein anderer Bereich im Leben eines Paares ist anfälliger für Peinlichkeit, Verletzung und Zurückweisung als Sex. So ist es kein Wunder, dass die Partner es als eine so grosse Herausforderung empfinden, klar und deutlich über das Thema zu reden. Oft äussern sie sich vage und machen es sich schwer zu verstehen, was sie einander eigentlich wirklich sagen wollen. Wenn ein Mann und eine Frau miteinander über ihre sexuellen Bedürfnisse reden, verlaufen ihre Gespräche oft indirekt, ungenau, unschlüssig. Beide Partner sind ständig bemüht, das Gespräch rasch zu Ende zu bringen, und sie hoffen, dass sie auf geheimnisvolle Weise ohne viel zu reden die Wünsche des anderen begreifen werden. Sie sagen nur selten Dinge wie: „Es gefällt mir, wenn du meine Brüste so lange streichelst wie gestern nacht“, oder: „Ich brauche dich wirklich jede Nacht“, oder: „Morgens mag ich Sex am liebsten“, und so weiter. Das Problem ist, je weniger

deutlich Sie sagen, was Sie wollen und was nicht, desto unwahrscheinlicher ist, dass Sie es auch bekommen. Sex kann wirklich eine angenehme Weise sein, sich auszutauschen und ein Gefühl der Intimität zu schaffen. Doch wenn die Kommunikation mit Spannung überfrachtet ist, dann ist das Ergebnis oft nur Frustration und ver- letzte Gefühle.

Lösung: Lernen Sie, miteinander auf eine Art und Weise über Sex zu sprechen, bei der Sie sich beide sicher fühlen. Das heisst, dass Sie lernen, wie Sie richtig um das bitten können, was Sie wollen und wie Sie angemessen auf die Wünsche Ihres Partners reagieren können. Das Ziel des Sex ist es, eng verbunden zu sein, es schöner zu haben, befriedigt zu sein und sich in diesem empfindlichen Bereich Ihrer Ehe geschätzt und akzeptiert zu fühlen. Nichts wird so sicher dazu führen, dass Ihr Partner Sie nicht mehr berühren will, wie wenn Sie sagen: „Niemals berührst du mich.“ Besser ist es zu sagen: „Ich fand es wunderbar.“

Wenn Sie es sind, der um etwas gebeten wird, dann versuchen Sie wirklich, dies nicht als eine Kritik an Ihrem Aussehen, Ihrer sexuellen Leidenschaft, Ihren sexuellen Fähigkeiten oder Ihrem tiefsten Innern anzusehen. Versuchen Sie, dieselbe Einstellung zu haben wie ein Profi-Koch. Ein Küchenchef ist auch nicht beleidigt, wenn dem Kunden heute nicht nach Polenta ist. Statt dessen wird er sich etwas ausdenken, das den Geschmack des Kunden treffen wird.

Das heisst nicht, dass Sie allen Forderungen Ihres Partners nachkommen müssen. Es ist an Ihnen beiden, zu entscheiden, was Sie gern machen, und was Sie nicht tun wollen. Sexualität ist unglaublich vielseitig, so dass es sicher möglich ist, den Wünschen beider Partner entgegenzukommen und dann auch beiden Freude zu machen. Oft stehen die gehegten Erwartungen einem optimalen Liebesleben im Weg. Nicht aller Sex hat dieselbe Qualität oder Intensität. Manchmal wird es sich anfühlen, als hätten Sie einander am tiefsten Grund Ihrer Seele berührt. Dann wieder wird es einfach nur angenehm sein. Manchmal ist Sex langsam, manchmal ist er kurz. In einer sexuellen Beziehung kann und sollte es Vielseitigkeit geben. Doch es muss auch Zeiten geben, in denen Sex ein Ausdruck der Liebe ist, und natürlich ist es um so besser, je häufiger dies der Fall ist. Der beste Weg, Ihr Liebesleben zu bereichern, ist zu lernen, was der andere mag, und sich die Zeit zu nehmen, diese Dinge zu erinnern und sich einzuprägen. Das bedeutet, dass Sie, wenn Sie mit Sex beginnen, die nonverbalen Verhaltensweisen Ihres Partners kennenlernen müssen. Aber auch Worte während des Sex sind ein akzeptabler Weg der Kommunikation.

Ihre sexuelle Beziehung kann noch mehr bereichert werden, wenn Sie sich sicher genug fühlen, Ihre sexuellen Phantasien einander mitzuteilen und sogar miteinander auszuüben. Das ist ein sehr schwieriges Thema. Obwohl Phantasien in einer Ehe Vorstellungskraft, Vielseitigkeit und Abenteuer beherbergen, sind nur sehr wenige Paare imstande, ihre Phantasien miteinander zu teilen und einen Weg zu finden, sie in ihrem Sex zuberücksichtigen. Wenn Sie es schaffen, Ihre

Phantasien miteinander zu teilen, dann werden Sie mit grosser Intimität, Romantik und Erregung belohnt werden.

Versuchen Sie, sich an den Gedanken zu gewöhnen, dass innerhalb der Grenzen Ihrer Ehe alle Wünsche, Bilder, Phantasien und Sehnsüchte akzeptiert sind. Sie können zu den Wünschen Ihres Partners nein sagen, doch dürfen Sie sie nicht herabwürdigen. Einer Phantasie Ausdruck zu verleihen erfordert viel Vertrauen, und deshalb müssen Sie darauf achten, vorsichtig zu sein, wenn Ihr Partner eine Phantasie mit Ihnen teilt. Wenn Sie diese Phantasie zwar nicht haben, doch wenn sie Ihnen auch nicht den Spass verdirbt, dann sollten Sie zustimmen.

Die Person, die eine Idee, Sehnsucht oder Phantasie ausdrückt, kennt die Ursache dafür meist überhaupt nicht. Keiner weiss, warum bestimmte Phantasien auf manche Leute erotisch wirken. Es ist einfach so.

Es gibt auf dem Gebiet des Sex ein paar Fallen, die Sie kennen sollten. Die gefährlichste davon ist mangelndes Grundwissen über Sex. Das führt dazu, dass die Menschen sich in den Erwartungen, die sie an sich selbst stellen, auf ungenaue und unzuverlässige Quellen stützen, meist auf das, was sie in ihrer Jugend von Freunden gehört haben. Das hat zur Folge, dass wir sehr streng mit uns sind und das Gefühl haben, im Bett nicht gut zu sein. So denken zum Beispiel viele Männer, wann immer es gerade passt, eine Erektion haben zu müssen. Wenn das einmal nicht der Fall ist, kommen sofort die Selbstzweifel. Diese und viele andere Erwartungen schleppen wir herum, ohne uns dessen gross bewusst zu sein.

Ein anderes Problem ist, dass wir so tun, als würden wir die Anatomie und die sexuelle Beschaffenheit des anderen kennen, auch wenn wir nirgendwo etwas über diese Dinge gelernt haben. Dabei würden wir nie auf die Idee kommen, ein neues, komplexes und modernes technisches Gerät einzuschalten, ohne nicht wenigstens einen Blick in die Gebrauchsanweisung zu werfen. Doch auf dem Gebiet der Sexualität tun wir das. Machen Sie sich kundig. Es gibt heute gute Bücher. Und glauben Sie nicht, schon alles über Sex zu wissen.

5. Hausarbeiten

Die Aufgabe: Ein Gefühl der Fairness und der Teamarbeit schaffen.

Gewöhnlich tendieren Frauen dazu, in Sachen Ordnung anspruchsvoller als ihre Männer zu sein. Das ergibt oft Probleme. Weitere Probleme ergeben sich wenn ein Ehemann die Arbeiten nicht erledigt, die er sich zu übernehmen bereit erklärt hat. Die Frau hat dann das Gefühl, nicht respektiert und unterstützt zu werden. Das führt unweigerlich zu Ablehnung und einer weniger erfreulichen Atmosphäre in der Ehe.

Andere Probleme entstehen, weil Männer auf einer bestimmten Ebene Hausarbeit immer noch als den Job der Frau betrachten. Wenn der Mann hilft, hat er das Gefühl, dafür gelobt werden zu müssen. Wenn nun die Frau nur fordert, dass er mehr leisten soll, dann führt das oft dazu, dass er

sich rechtfertigt und wahrscheinlich noch weniger tut. Eine Hauptursache für diese unglückliche Entwicklung ist, dass die meisten Männer dazu neigen, das Ausmass der Hausarbeit, das sie leisten, zu überschätzen.

Lösung: Damit scheint die Lösung dieses Problems also klar zu sein: Männer müssen mehr Hausarbeit leisten! Sehen wir den Tatsachen ins Gesicht: Kein Mensch schleppt gern die Müllsäcke in den Schnee hinaus. Doch vielleicht kann die folgende kleine Anmerkung den Enthusiasmus eines Mannes für Haushaltspflichten erheblich steigern: Frauen empfinden die Bereitwilligkeit eines Mannes, Hausarbeit zu leisten, extrem erotisch. Wenn der Mann seinen Teil leistet, um den Haushalt am Laufen zu halten, berichten sowohl er als auch seine Frau, dass ihr Sex viel befriedigender sei, als in den Ehen, wo die Frau meint, dass ihr Mann sich vor der Hausarbeit drückt. Doch es tut der Ehe auch in anderen Bereichen gut.

Nun will ich damit nicht sagen, daß ein Mann genau 50 Prozent der Hausarbeit erledigen muss, wenn er seine Ehe retten und sein Liebesleben verbessern will. Es geht nicht um die eigentliche Summe dessen, was er tut, sondern ob seine Frau das Gefühl hat, dass es genug sei.

Der beste Weg, herauszufinden, wieviel Hausarbeit ein Ehemann leisten muss, ist das gemeinsame Gespräch. Allenfalls hilf eine genaue Liste der Tätigkeiten, die getan werden müssen. Damit können subjektive Verzerrungen beseitigt werden. Damit erhalten Sie auch eine klare Vorstellung davon, welche Aufgaben in Ihrem Haushalt derzeit zu erledigen sind, und wie sie unter Ihnen aufgeteilt sind. Vielleicht ist es an der Zeit, die Hausarbeit neu zu organisieren, damit die Last gleichmässiger verteilt ist. Zwei Punkte sind entscheidend: Zunächst einmal die Frage, ob der Mann seine Pflichten erledigt, ohne dass seine Frau ihn darum bitten (nörgeln) muss. Ein Mann, der das tut, zahlt eine grosse Summe auf das emotionale Bankkonto der Beziehung ein. Der andere Punkt ist, ob er in seinen Pflichten so flexibel ist, dass er auf ihre Bedürfnisse eingehen kann. Wenn er zum Beispiel an einem Abend sieht, dass sie besonders müde ist, spült er dann freiwillig das Geschirr, obwohl eigentlich sie an der Reihe ist? So würde er zeigen, dass er sie ehrt und respektiert, und das ist äusserst wichtig.

6. Eltern werden

Die Aufgabe: Ihr Zusammengehörigkeitsgefühl erweitern, so dass ein Kind darin Platz hat.

„Ein Kind ist eine Granate. Wenn Sie ein Kind haben, lösen Sie eine Explosion in Ihrer Ehe aus, und wenn der Staub sich gelegt hat, ist Ihre Ehe anders, als sie vorher war. Nicht unbedingt besser, nicht unbedingt schlechter, aber anders.“

Im Jahr nach der Ankunft ihres ersten Babys erleben 70 Prozent der Frauen ein steiles Absinken ihrer ehelichen Zufriedenheit. (Für den Ehemann kommt diese Unzufriedenheit meist erst später, als Reaktion auf die unglückliche Haltung seiner Frau.) Für diese tiefe Verstimmung gibt es weitreichende Gründe - unter anderem mangelnder Schlaf, das Gefühl überfordert und nicht

angenommen zu sein, die erschreckende Verantwortung, für ein solch hilfloses, kleines Wesen sorgen zu müssen, die Mutterschaft mit einem Beruf verbinden zu müssen, finanzieller Stress und das Fehlen von Zeit für sich selbst. Das grosse Rätsel ist nicht, warum 67 Prozent der jungen Mütter sich so furchtbar fühlen, sondern warum die anderen 33 Prozent die Verwandlung zur Mutter einfach völlig unversehrt durchzumachen scheinen. Von den anderen Frauen unterscheidet sie die Tatsache, dass ihr Mann gemeinsam mit ihnen die Verwandlung zur Elternschaft durchmacht und dabei nicht ins Hintertreffen gerät.

Ein Kind zu haben verursacht zwangsläufig eine Verwandlung in der jungen Mutter. Noch nie hat sie eine so tiefe und selbstlose Liebe gefühlt wie die, die sie für ihr Kind empfindet. Eine junge Mutter erlebt fast immer, dass sich die Werte in ihrem Leben grundlegend verändern. Sie stellt fest, dass sie bereit ist, enorme Opfer für ihr Kind zu bringen. Diese Erfahrung ist so einschneidend, dass, wenn ihr Ehemann ihr darin nicht folgt, verständlicherweise eine Distanz zwischen ihnen entstehen wird. Während die Frau ein neues „Wir“-Gefühl pflegt, das das Kind einschliesst, beharrt der Ehemann vielleicht immer noch auf dem alten „Wir zwei“. Also kann er nur beklagen, wie wenig Zeit sie jetzt für ihn hat. Er liebt sein Kind, aber er möchte seine Frau zurückhaben. Er kann aber seine Frau nicht zurückhaben, er muss ihr in das neue Land, das sie betreten hat, folgen. Nur dann kann ihre Ehe weiterwachsen. In Ehen, in denen der Mann imstande ist, dies zu tun, wird er sein Kind nicht ablehnen. Er fühlt nicht länger nur als Ehemann, sondern auch als Vater. Er fühlt seinem Kind gegenüber Stolz, Zärtlichkeit und Fürsorge.

Hier ein paar Tips:

- Konzentrieren sie sich auf die Freundschaft in der Ehe.
- Schliessen sie den Vater nicht von der Säuglingspflege aus. Oft geben Mütter ständig Hinweise oder gar Anweisungen und kritisieren, wenn der Vater die Dinge nicht genau so macht wie sie. Machen sie dem Vater Platz!
- Lassen sie den Vater den Spielkameraden des Babys sein. Oft finden Väter erst einen Zugang zu ihren Kindern, wenn diese laufen, reden und spielen können. Bis dahin hat aber die Abwesenheit der Väter schon Risse in der Ehe erzeugt. Männer gehen eher verspielt mit den Kindern um, während die Frauen fürsorglicher sind.
- Schaffen sie sich Zeit für sie beide und suchen sie Babysitter, damit sie ausgehen können.
- Seien sie empfindlich für die Bedürfnisse des Vaters. Er fühlt sich meist zurückversetzt und allein gelassen. Wenn die Frau keine Zeit mehr für die Ehe hat, zieht sich der Mann zurück.
- Sorgen sie dafür, dass die Mutter eine Pause bekommt. Der Mann sollte früher nach Hause kommen und an den Wochenenden mal den Part der Mutter übernehmen, damit sie ausschlafen und sich erholen kann.

10. Geheimnis Nr. 6 Überwinden Sie Pattsituationen

Sie will Kinder, er will nicht. Sie möchte in die Kirche gehen, er ist Atheist. Er ist ein Stubenhocker, Sie geht gerne aus: Pattsituationen.

Wenn Sie in einer Pattsituation festsitzen, erscheint es einfach unmöglich sich vorzustellen, dass Ihre Schwierigkeiten nur eine Art psychologisches Rheumaknie sind, mit dem Sie zu leben lernen können. Aber genau so ist es.

Das Ziel, wenn es darum geht, eine Pattsituation zu überwinden, ist nicht, das Problem zu lösen, sondern eher, aus der Zwickmühle ins Gespräch zu kommen. Der unüberwindbare Konflikt wird in Ihrer Ehe immer ein ständiges Thema sein, doch eines Tages werden Sie imstande sein, darüber zu reden, ohne einander zu verletzen. Sie werden lernen, mit dem Problem zu leben.

Um den Weg aus einer Pattsituation zu finden, müssen Sie zuerst einmal begreifen, wo die Ursachen dazu liegen.

Eine Pattsituation ist ein Hinweis darauf, dass Sie Träume für ihr Leben haben, die in Ihrer Ehe nicht beachtet oder respektiert werden. Mit Träumen sind Hoffnungen, Sehnsüchte und Wünsche gemeint, die ein Teil der eigenen Identität sind und dem Leben Sinn und Ziel geben. Diese Träume erzeugen ernsthafte Probleme, wenn sie verborgen sind, oder von einem Partner nicht respektiert werden.

In Glücklichen Ehen bauen Paare die Ziele von beiden Partnern in das Konzept ihrer Beziehung ein. Diese Ziele können konkret sein (Haus, Studium) oder abstrakt (Sehnsucht nach Sicherheit, das Leben als Abenteuer zu sehen). In einer glücklichen Ehe besteht keiner der Partner darauf, dass der andere seinen Traum aufgibt und versucht auch nicht den Partner dahingehend zu manipulieren. Sie arbeiten als Team daran und ziehen die Sehnsüchte des anderen voll in Betracht.

Wenn ein Partner nicht voll und ganz anerkennt, wie wichtig es ist, die Träume des Partners zu unterstützen, dann ist eine Pattsituation unvermeidbar.

Schritt Nr. 1: Werden sie ein Traum-Detektiv

Wenn sie wegen irgendeines Problems, sei es gross oder klein, in ihrer Ehe in eine Pattsituation geraten sind, dann ist der erste Schritt zur Lösung herauszufinden, welcher Traum oder welche verborgenen Motive den Konflikt anheizen.

Oft bleiben tiefe persönliche Träume nach einer Eheschliessung unausgesprochen oder werden verschüttet, weil wir annehmen, dass das notwendig sei, damit die Beziehung funktioniert. Gewöhnlich sind beide Partner ihren eigenen Bedürfnissen gegenüber nicht sehr aufgeschlossen. Sie empfinden die eigenen Wünsche als „kin-disch“ oder „unerfüllbar“. Doch eine solche Bezeichnung ändert nichts an der Tatsache, dass dieser Traum etwas ist, wonach Sie sich sehnen,

und wenn die Ehe das nicht respektiert, wird daraus unweigerlich ein Konflikt erwachsen. Mit anderen Worten, wenn Sie sich der Ehe anpassen, indem Sie einen Traum begraben, dann wird er einfach in einer anderen Verkleidung wieder auferstehen, nämlich als ein Konflikt mit einer Pattsituation.

Schritt Nr. 2: Arbeiten sie an einem Problem in ihrer Ehe, das eine Pattsituation verursacht
Schreiben Sie eine Erklärung Ihrer Position. Kritisieren oder beschuldigen Sie Ihren Partner nicht. Konzentrieren Sie sich vielmehr auf das, was Ihr Partner braucht, möchte und fühlt.

Als nächstes beschreiben Sie die verborgenen Träume, die hinter Ihrer Position stehen. Erklären Sie, woher diese Träume kommen, und warum sie solche Bedeutung für Sie haben.

Wenn Sie erst einmal beide durchschauen, welche Träume die Pattsituation verursachen, ist es an der Zeit, darüber zu sprechen. Versuchen Sie nicht, dieses Problem zu lösen, denn das würde nur das Gegenteil bewirken. Ihr Ziel ist es einfach zu verstehen, warum jeder von Ihnen solche starken Gefühle zu diesem Thema hat.

- Die Aufgabe des Redners: Sprechen Sie ehrlich über Ihre Position und was sie Ihnen bedeutet. Beschreiben Sie den Traum, der dahinter steht. Erklären Sie, woher der Traum kommt, und was er symbolisiert. Sagen Sie deutlich und ehrlich, was Sie wollen, und warum es für Sie so wichtig ist. Sprechen Sie, als würden Sie einem guten Freund oder einer neutralen dritten Partei von Ihrem Traum erzählen. Versuchen Sie nicht, Ihre Gefühle über den Traum zu zensieren oder herunterzuspielen, weil Sie Ihren Partner nicht verletzen oder einen Streit mit ihm vermeiden wollen. Sanfter Auftakt; Ichbotschaften; reden über eigene Gefühle und Bedürfnisse.

Die Frage, was Sie Ihrem Partner gegenüber in Hinblick auf diesen Traum empfinden, ist ein anderes Thema, das hier nicht angesprochen werden sollte.

- Die Aufgabe des Zuhörers: Unterlassen Sie jede Beurteilung. Hören Sie zu, wie ein Freund zuhören würde. Nehmen Sie den Traum Ihres Partners nicht persönlich, auch wenn er mit einem von Ihnen kollidiert. Verbringen Sie Ihre Zeit nicht damit, Gegenbeweise oder Wege zu suchen, wie das Problem gelöst werden könnte. Ihre Aufgabe ist es jetzt, einfach den Traum anzuhören.

Es gibt drei verschiedene Arten, dem Traum Ihres Partners Respekt zu erweisen, und alle drei tun Ihrer Ehe gut. 1. Zeigen, dass Sie Verständnis für den Traum haben und dass Sie interessiert sind, mehr darüber zu erfahren, auch wenn Sie ihn nicht teilen. 2. Finanzielle Unterstützung für den Traum zu bieten. 3. Selber ein Teil des Traums zu werden.

Sie werden feststellen, dass Sie manche Träume Ihres Partners den ganzen Weg entlang begleiten können, während Sie bei anderen nicht über den ersten Schritt des Verständnisses und des Interesses hinwegkommen. Das ist in Ordnung.

Die tiefsten und persönlichsten Hoffnungen und Träume des anderen wahrzunehmen und zu respektieren ist der Schlüssel zur Bewahrung und zur Bereicherung Ihrer Ehe.

Schritt Nr. 3: Beruhigen sie einander

Träume zu diskutieren, die im Gegensatz zueinander stehen, kann mit Stress verbunden sein. Da Sie nichts erreichen werden, wenn einer von Ihnen sich überflutet fühlt, sollten Sie eine Pause machen.

Schritt Nr. 4: Beenden sie die Pattsituation

Jetzt ist es an der Zeit, sich an die Aufgabe heranzuwagen, mit diesem Thema Frieden zu finden, die Meinungsverschiedenheiten zwischen Ihnen zu akzeptieren und eine Art befristeten Kompromiss zu finden, der Ihnen helfen wird, das Problem freundschaftlich zu diskutieren. Vergessen Sie nicht: Sie sollen den Konflikt nicht lösen, denn der wird sich wahrscheinlich nie ganz überwinden lassen. Es ist vielmehr Ihr Ziel, dem Thema den Stachel zu nehmen, zu versuchen, Verletzungen zu vermeiden, damit das Problem nicht länger Schmerz verursacht.

Diesen Prozess beginnen Sie, indem Sie die Kreisaufgabe verwenden. Sie definieren die Bereiche, in denen Sie keine Zugeständnisse machen können. Um das zu tun, müssen Sie in sich gehen und versuchen, das Thema in zwei Kategorien aufzuspalten. In die eine tun Sie diejenigen Aspekte des Themas, bei denen Sie absolut keine Zugeständnisse machen können, ohne Ihre grundlegenden Bedürfnisse oder zentralen Werte aufzugeben. In die zweite Kategorie kommen alle Aspekte des Themas, bei denen Sie flexibel sein können. Versuchen Sie, die zweite Kategorie so gross wie möglich zu halten, hingegen die erste so klein wie möglich.

Besprechen Sie Ihre beiden Listen miteinander. Arbeiten Sie gemeinsam und finden Sie einen befristeten Kompromiss. Versuchen Sie, für zwei Monate damit zu leben, und überprüfen Sie dann, wo Sie stehen. Erwarten Sie nicht, dass dies das Problem lösen wird, sondern nur, dass Sie in grösserem Frieden damit werden leben können.

Sie werden die Träume des anderen nicht mehr als Bedrohung ansehen müssen, sondern als das, was sie sind: tiefe Sehnsüchte des Menschen, den sie lieben.

Beispiel: Pattsituation durch folgendes Problem: Sehr unterschiedliche Erwartungen, was den Ausdruck von Gefühlen angeht.

Träume hinter diesem Konflikt: Ihrer: Es ist ein Teil ihres Selbstverständnisses, emotional zu sein, und es gibt ihrem Leben Sinn. Seiner: Er sieht Emotionalität als Schwäche an.

Bereiche, über die nicht verhandelt werden kann: Sie: Sie kann nicht aufhören, mit grosser Leidenschaft auf das Leben zu reagieren. Er: Er kann nicht, nur um ihr einen Gefallen zu tun, zu einer höchst emotionalen Persönlichkeit werden.

Bereiche, die flexibel gehandhabt werden können: Beide akzeptieren, dass ihr Partner eine grundlegende Charaktereigenschaft nicht verändern kann.

Befristeter Kompromiss: Sie werden ihre Verschiedenheit in diesem Bereich respektieren. Er wird auf ihr Bedürfnis, über Gefühle zu sprechen und sie zu zeigen, eingehen. Sie wird es akzeptieren, wenn er das nicht kann.

Immerwährender Konflikt: Die beiden werden immer sehr verschiedene Auffassungen davon haben, ob man Gefühle zeigen sollte oder nicht.

Schritt Nr. 5: Sagen sie Danke

Es wird vielleicht mehr als eine Sitzung nötig sein, um die Pattsituation über ein Thema zu überwinden, das Ihre Ehe in grosse Schwierigkeiten gebracht hat. Diese Sitzungen können sehr anstrengend sein, ganz gleich, wie geschickt Sie versuchen, die Sichtweise des anderen ohne jede Beurteilung anzunehmen. Nehmen sie sich daher vor dem Gesprächsschluss Zeit und denken sie nach über die guten Seiten ihres Partners. Sagen sie einander in dankbarer Haltung einzelne Punkte: Ich schätze deine Energie ... Das lässt Sie mit einer positiven Stimmung enden.

11. Geheimnis Nr. 7: Schaffen sie einen gemeinsamen Sinn

Eine Ehe bedeutet mehr als Kinder aufziehen, Pflichten aufteilen und miteinander schlafen. Ehe kann auch eine spirituelle Dimension haben, die ein inneres gemeinsames Leben verlangt, eine Kultur, die reich an Symbolen und Ritualen ist, und einen Sinn für Rollen und Ziele besitzt.

Sicher ist es möglich eine stabile Ehe zu führen, ohne ein tiefes gemeinsames Gefühl darüber zu haben, was für ihr Leben von Bedeutung ist. Ihre Ehe kann auch dann funktionieren, wenn Ihre Träume nicht konform gehen. Es ist wichtig zu akzeptieren, dass jeder von Ihnen wahrscheinlich ein paar Träume hat, die der andere nicht teilen, aber respektieren kann. Vielleicht hängen Sie unter schiedlichen Religionen an, bringen aber der spirituellen Richtung des anderen genügend Respekt entgegen, um die Unterschiede in Ihren Glaubenseinstellungen überbrücken zu können. Doch es ist auch wahr, dass eine reiche Ehe mehr ist, als nur das Umschiffen von Klippen. Je mehr Sie über die grundlegenden Dinge im Leben einer Meinung sind, desto reicher, sinnvoller und in gewisser Weise auch leichter wird Ihre Ehe sein. Ein entscheidendes Ziel einer jeden Ehe ist es deshalb, eine Atmosphäre zu schaffen, in der jeder ermutigt ist, ehrlich über seine Überzeugungen zu sprechen. Je häufiger Sie freundlich und respektvoll miteinander reden, desto wahrscheinlicher ist, dass sich Ihre Vorstellungen von Sinnhaftigkeit einander annähern. Je mehr gemeinsamen Sinn Sie finden können, desto tiefer, reicher und lohnender wird Ihre Beziehung sein.

Die Übungen, die jetzt folgen, sind einfach eine Liste von Fragen, die Sie sich gegenseitig stellen, beantworten, und über die Sie diskutieren sollen. Sie sind in die vier Kategorien aufgeteilt, die gewöhnlich die Grundlagen der gemeinsamen Sinnfindung zwischen Mann und Frau darstellen: Rituale, Rollenverteilung, Ziele und Symbole. Diese Fragen sind nicht dazu da, an einem Abend oder auch in einem Monat durchgearbeitet zu werden. Nehmen Sie sie als Anfangspunkte für viele zukünftige Diskussionen und gemütliche abendliche Gespräche.

Familienrituale

Es ist eine traurige Tatsache, dass wenige Familien regelmässig gemeinsam essen. Es ist entscheidend für eine Ehe, dass man informelle Rituale schafft, die einem Raum geben, emotional miteinander verbunden zu sein (z.B. die Mitternachtsmesse an Weihnachten, das Oster-Frühstück bei der Oma, Familientreffen ...). Rituale müssen nicht notwendigerweise Ihrer Kindheit oder der Geschichte Ihrer Familie entstammen. Sie können auch Ihre eigenen schaffen. Neue Rituale können aus dem Gefühl dafür entstehen, was Ihrer Familie fehlte.

Übung: Schaffen Sie in der folgenden Übung Ihr eigenes Familienritual, indem Sie darüber sprechen, was Sie wünschen. Besprechen Sie, was dieses Ritual (oder das Fehlen von Ritualen) Ihnen bedeutete, als sie jung waren, wie Sie die guten und wie die schlechten Zeiten empfanden. Skizzieren Sie dann Ihr Ritual, damit Sie wissen, wer was und wann tun soll. Lassen Sie diese Rituale zu etwas werden, was Sie regelmässig durchführen, und worauf Sie sich freuen.

- Ein wöchentliches Treffen nur für Sie beide, ohne die Kinder.
- Feiern von Triumphen: Zelebrieren Sie fast jede kleinere oder grössere Errungenschaft, und schaffen Sie eine Kultur des Lobens in Ihrer Ehe.
- Rituale für schlechte Zeiten, Rückschläge oder Erschöpfung. Wie können Sie einander helfen, heilen und mit neuer Energie erfüllen?
- Rituale um Sex und das Gespräch darüber. Paare glauben oft, dass sexuelle Liebe spontan sein müsse und wollen sie nicht planen. Doch wenn Sie daran denken, wann Sex am besten war, dann doch wahrscheinlich in der Zeit, als Sie sich kennen lernten. Diese romantischen Begegnungen waren bis hin zu den Kleidern, die Sie trugen, geplant, ebenso das Parfüm, das Sie auflegten, der Ort, wohin Sie gehen wollten, Musik und Wein nach dem Essen und so weiter. Sie müssen Romantik und Sex also planen. Ein Ritual, das Ihnen ein Gefühl der emotionalen Sicherheit gibt, wenn Sie darüber sprechen, was an Ihrem Sex gut ist, und was noch Verbesserung gebrauchen könnte, kann sehr hilfreich sein.
- Rituale, wie man in Verbindung mit Verwandten und Freunden bleibt: Familientreffen und Familienfeiern können geplant werden.

- Geburtstage und besondere Ereignisse, die immer wiederkehren: z.B. wichtige Feiertage, religiöse Feste, Jahrestage... Darüber hinaus gibt es auch wichtige einmalige Rituale, die doch besprochen werden können, wie Konfirmation, Prüfungen und Hochzeiten.

Rollen

Unser Gefühl dafür, welches unser Platz im Leben ist, ist zum grossen Teil auf die verschiedenen Rollen, die wir spielen, gegründet - wir sind Partner, Kinder, vielleicht Eltern und auf die eine oder andere Weise Arbeiter. In bezug auf die Ehe kann unsere Sicht unserer eigenen Rollen und die unserer Partner entweder zur Harmonie zwischen uns beitragen oder Spannung erzeugen. Ihre Ehe wird um so tiefer sein, je ähnlicher Ihre Erwartungen aneinander sind, je mehr Sie im Rollenverständnis übereinstimmen. Es trägt positiv zu einer Ehe bei, wenn man dieselben Vorstellungen von Elternschaft hat und dieselben Werte hochhält, die man seinen Kindern unbedingt vermitteln möchte. Ebenso verhält es sich mit Fragen über die Art des Kontakts, den Sie jetzt mit Ihren Eltern und Geschwistern haben wollen (betrachten Sie diese als einen Teil Ihrer Familie oder als Aussenseiter, zu denen Sie Distanz halten?). Sogar Ihre Vorstellungen, was es bedeutet, berufstätig zu sein, und die Bedeutung, die Sie Ihrer eigenen Arbeit beimessen, kann das Gefühl der Verbundenheit mit Ihrem Partner vertiefen. Mit anderen Worten, je stärker Sie dasselbe in bezug auf diese Themen fühlen, desto stärker wird Ihre Ehe sein.

Übung: Je mehr Sie ganz offen miteinander über Ihre tiefempfundenen Vorstellungen Ihrer Rollen im Leben sprechen können, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie einen Konsens erlangen werden, der sinnvoll und für Ihre Familie angemessen ist. Dabei kann es helfen, über die folgenden Fragen zunächst einzeln und dann gemeinsam nachzudenken.

Wie fühlen Sie sich in Ihrer Rolle als (1. - 5.)? Welche Bedeutung hat diese Rolle in Ihrem Leben? Wie haben Ihr Vater oder Ihre Mutter diese Rolle gesehen? Inwiefern sind Sie anders bzw. gleich? Welche Änderungen würden Sie an dieser Rolle gern vornehmen?

1. als Ehemann und Ehefrau; 2. als Vater und Mutter; 3. als Sohn oder Tochter; 4. als Berufstätiger oder Berufstätige; 5. als Freund oder Freundin anderer Menschen.

- Wie halten Sie diese verschiedenen Rollen in Ihrem Leben im Gleichgewicht?

Persönliche Ziele

Die Ziele, die wir erreichen wollen, sind ein Teil dessen, was das Leben sinnvoll macht. Wir alle haben einige sehr praktische Ziele, wie zum Beispiel das Verdienen eines bestimmten Gehaltes, und wir haben auch tiefere, eher spirituelle Ziele. Für den einen mag das Ziel sein, nach einer unruhigen und vom Missbrauch geprägten Kindheit Frieden und Heilung zu finden. Für den anderen kann es sein, Kinder grosszuziehen, die gutherzig und grosszügig sind. Oft sprechen wir

unsere innersten Ziele gar nicht aus, und manchmal haben wir uns selbst nicht einmal gefragt, wie sie eigentlich aussehen. Doch wenn wir das einmal tun, dann gibt uns das Gelegenheit, etwas zu erforschen, das von entscheidender Bedeutung für uns selbst und unsere Ehe sein kann.

Übung: Beantworten Sie die folgenden Fragen, um mit Ihrem Partner über die Bedeutung von Zielen in Ihrem jeweiligen persönlichen Lebensplan und in Ihrer Ehe zu sprechen.

1. Welche Ziele haben Sie im Leben, für sich selbst, für Ihren - Partner, für Ihre Kinder? Was möchten Sie in den nächsten fünf bis zehn Jahren erreichen?
2. Nennen Sie einen Lebenstraum, den Sie sich erfüllen möchten.
3. Oft verbringen wir unsere Zeit mit Dingen, die unsere unmittelbare Aufmerksamkeit erfordern - wir sind sozusagen immer dabei, Kastanien aus dem Feuer zu holen. Doch was sind die wirklich wichtigen Dinge in Ihrem Leben, die Ihnen viel Energie und Freude geben und für die Sie wirklich Zeit freischlagen müssen, die wichtigen Dinge, die immer aufgeschoben oder verdrängt werden?
4. Welche Rolle spielt Spiritualität in Ihrem Leben? Welche Bedeutung hatte sie in der Familie Ihrer Kindheit? Wie sollte es in Ihrer Familie sein?

Gemeinsame Symbole

Ein weiteres Zeichen für gemeinsame Sinngebung in einer Ehe ist, dass Sie in Ihrem Leben von Dingen umgeben sind, die die Werte und den Glauben widerspiegeln, die Sie miteinander teilen. Oft handelt es sich bei diesen „Dingen“ in Wirklichkeit um Symbole, nicht nur um religiöse wie ein Kruzifix. Es gibt noch andere, eher persönliche. Manche Symbole sind abstrakt, doch nicht weniger bedeutungsvoll für eine Ehe. So können zum Beispiel Familiengeschichten ein breites Spektrum von Wertvorstellungen symbolisieren.

Übung: Die folgenden Fragen werden Ihnen helfen, miteinander über die Bedeutung von Symbolen in Ihrer Ehe zu sprechen.

1. Welche Symbole (wie Fotos oder andere Objekte) zeigen, wo Ihre Familie in dieser Welt steht?
2. Familiengeschichten haben auch Symbolcharakter, oft stehen sie für eine ganze Reihe von Werten und lehren sie auch. Welche Geschichten von Ihrer Familie reichen in die Vergangenheit zurück, Geschichten, auf die Sie stolz sind, und die ein Teil der Tradition sein sollen, in der sich Ihre Familie fortsetzt?
3. Was bedeutet Ihnen ein Zuhause? Welche Eigenschaften muss es für Sie haben? Was war ein Zuhause in der Familie Ihrer Kindheit?
4. Was ist in Ihrem Leben ein Symbol für Ihre Vorstellung davon, wie man ein gutes, sinnvolles Leben führen sollte?

Es ist sehr unwahrscheinlich, dass Sie über Nacht mit Ihrem Partner ein Gefühl der Gemeinsamkeit über die meisten tiefen, brennenden Probleme entwickeln werden. Es ist vielmehr ein langwährender, lebenslanger Prozess, diese Themen gemeinsam zu bearbeiten. Das Ziel sollte dabei nicht sein, sich über jeden Aspekt zu einigen, sondern eine Ehe zu führen, in der Sie beide den vom anderen am meisten geschätzten Glaubens-grundsätzen gegenüber offen bleiben. Je mehr Sie eine Ehe schaffen, in der diese Überzeugungen immer mitgeteilt werden können, desto freudiger wird die gemeinsame Reise durchs Leben für Sie sein.

12. Und was nun?

Die magischen fünf Stunden

Wenn wir Paare begleiteten, die unsere Workshops in Seattle besucht hatten, dann fragten wir uns immer, was solche Paare, deren Ehe sich weiterhin verbesserte, von denen unterschied, bei denen das nicht der Fall war. Zu unserer Überraschung entdeckten wir, dass diese Paare nur ungefähr fünf zusätzliche Stunden in der Woche ihrer Ehe widmeten. Obwohl jedes Paar seinen eigenen Stil hatte, wie es diese fünf zusätzlichen Stunden verbrachte, konnte man einige deutliche Muster erkennen. Und so können Sie das auch tun:

Trennungen: Sorgen Sie dafür, dass Sie, bevor Sie einander morgens auf Wiedersehen sagen, von wenigstens einer Sache erfahren haben, die an diesem Tag im Leben Ihres Partners stattfindet. Zeit: 2 Min./Tag, 5 Tage; Total 10 Min.

Wiedersehen: Sorgen Sie dafür, dass Sie sich am Ende jedes Arbeitstages zu einem entspannenden Gespräch zusammensetzen. Zeit: 20 Min./Tag, 5 Arbeitstage; Total 1h 40 Min.

Bewunderung und Anerkennung: Finden Sie jeden Tag einen Weg, Ihrem Partner gegenüber Ihre ehrliche Anerkennung und Bewunderung auszudrücken. Zeit: 5 Min./Tag, 7 Tage lang Insgesamt: 35 Minuten

Zuneigung: Küssen, halten, umarmen und berühren Sie einander in der Zeit, in der Sie zusammen sind. Küssen Sie einander, bevor Sie schlafen gehen. Nehmen Sie diesen Kuss zum Anlass, alle kleineren Gereiztheiten, die sich über den Tag hinweg aufgebaut haben, loszulassen. Mit anderen Worten, legen Sie die Vergebung und die Zärtlichkeit für Ihren Partner in diesen Kuss. Zeit: 5 Min./Tag, 7 Tage, Insgesamt: 35 Minuten

Wöchentliche Verabredungen: Dies kann eine entspannende und stressfreie Art sein, verbunden zu bleiben. Stellen Sie einander Fragen, die Sie Ihre Partner-Landkarten auf den neuesten Stand bringen lassen, und wenden Sie sich einander zu (natürlich können Sie diese Verabredungen wenn nötig auch nutzen, um ein eheliches Problem ausdiskutieren oder einen Streit, den Sie in der Woche hatten, durchzuarbeiten).

Zeit: 2 Std./Woche; Insgesamt: 2 Stunden.

Summe total: Fünf Stunden/Woche!

Wie Sie sehen, ist die Zeit, die Sie benötigen, um diese Veränderungen in Ihre Beziehung einzuführen, recht klein. Dennoch werden Ihnen diese fünf Stunden enorm helfen, Ihre Ehe am Laufen zu halten. Vergessen Sie nicht, dass es Ihrer Gesundheit und Ausdauer mehr nutzen wird, wenn Sie jeden Tag ein wenig an Ihrer Ehe arbeiten, als wenn Sie sich in einem Fitnessclub verausgaben.

Ehestinkbomben

Unsere Untersuchungen von jungverheirateten Paaren belegen, dass Paare, die sich in ihrer Ehe mit negativen Erfahrungen arrangierten (Gereiztheit, emotionale Distanz), fünf Jahre später weniger zufrieden und glücklich waren. Diejenigen, die sich weigerten, negative Aspekte zuzulassen, die darauf bestanden, sanft miteinander zu streiten, wenn zum Beispiel Verachtung oder Rechtfertigung ihre Beziehung zu durchdringen drohten, waren später glücklicher und zufriedener.

Meist ist einer der Partner in der Lage, Ärger riechen zu können. Meist ist das die Frau. Wenn ihr Ehemann wunderlich wird oder sich zurückzieht, dann spricht sie ihn darauf an und bekommt heraus, was nicht stimmt. Doch es gibt keinen Grund, warum nicht Sie beide diese Funktion in Ihrer Ehe ausüben können.

Hinweise: Benutzen Sie diesen Fragebogen, um einschätzen zu können, wie die Dinge in Ihrer Ehe heute (oder in der letzten Zeit) gelaufen sind, und ob Sie irgendwelche Themen besprechen wollen. Kreuzen Sie so viele Punkte an, wie Sie für zutreffend halten. Besprechen Sie die Dinge sanft mit Ihrem Partner innerhalb der nächsten drei Tage.

1. Ich habe gereizt reagiert. 2. Ich habe mich emotional distanziert gefühlt. 3. Zwischen uns hat es viel Spannung gegeben. 4. Ich habe mich einsam gefühlt. 5. Mein Partner scheint mir emotional unerreichbar. Ich war unerreichbar. 6. Ich war wütend. 7. Wir haben den Kontakt zueinander verloren. 8. Mein Partner hat kaum eine Vorstellung davon, was ich denke. 9. Wir hatten viel Stress, und das hat uns sehr mitgenommen.

10. Ich wünschte, wir wären jetzt enger verbunden. 11. Ich wollte viel allein sein. 12. Wir müssen wirklich mal miteinander reden. 13. Wir haben nicht besonders gut miteinander kommuniziert. 14. Wir haben uns mehr als sonst gestritten. 15. In letzter Zeit eskalieren schon kleine Probleme. 16. Wir haben die Gefühle des anderen verletzt. 17. Es hat in unserem Leben nicht viel Spass oder Vergnügen gegeben.

Vergeben Sie sich selbst

Nachdem Sie die Sieben Geheimnisse durchgearbeitet haben, ist Ihnen wahrscheinlich klargeworden, dass es so etwas wie eine konstruktive Kritik nicht gibt. Jede Kritik ist schmerzhaft. Anders als eine Beschwerde, die ja die direkte Bitte ist, etwas zu verändern, macht Kritik eine Ehe nicht besser. Viel mehr noch: Kritik macht sie unweigerlich schlechter. Was führt dazu, dass ein Partner sich chronisch kritisch verhält? Wir haben herausgefunden, dass es dafür zwei Gründe gibt.

Der eine ist, dass der Partner emotional nicht reagiert. Es erfordert Mut, sich einem nicht reagierenden Partner gegenüber weniger kritisierend zu verhalten, und es erfordert Mut, sich einem Partner zuzuwenden, der ständig auf den Macken des anderen herumreitet. Doch beide Veränderungen sind notwendig, um den Teufelskreis zu durchbrechen.

Der andere Grund dafür, dass in einer Ehe Kritik entsteht, liegt in ihrem Innern, nämlich in den Selbstzweifeln, die man im Laufe seines Lebens, vor allem in der Kindheit, entwickelt hat. Das heisst, der Grund ist die Kritik, die man sich selbst gegenüber ausübt. Wenn Sie sich selbst für unzureichend halten, dann sind Sie immer auf der Suche nach etwas, was in Ihnen und in Ihrem Partner nicht vorhanden ist. Sehen wir den Tatsachen ins Gesicht: Jeder Mensch, den Sie heiraten, wird manche wünschenswerte Qualität vermissen lassen. Das Problem ist, dass wir dazu neigen, uns auf das zu konzentrieren, was unserem Partner fehlt, und dadurch die wundervollen Qualitäten, die vorhanden sind, einfach übersehen - die nehmen wir für selbstverständlich.

Wenn Sie sich selbst in dieser Beschreibung des übermässig selbstkritischen Menschen wiedererkennen, dann ist das Beste, was Sie für sich und Ihre Ehe tun können, daran zu arbeiten, sich selbst mit all Ihren Macken anzunehmen. Wenn ich auf mein eigenes Leben zurückblicke, begreife ich, was für einen ungeheuren Unterschied es in meiner Rolle als Ehemann und Vater ausgemacht hat, dass ich mir selbst alle meine Unzulänglichkeiten vergeben konnte.

Ein Weg zu diesem Vergeben kann Ihr persönlicher Glaube sein. Meine Religion, der jüdische Glaube, hat mir geholfen, das Gute und Starke in mir und meiner Beziehung zu begrüssen und zu nähren. Im jüdischen Glauben wird das Gebet hauptsächlich zum Dank und zur Lobpreisung verwandt. Und doch wird gesagt, dass Gott endlose Preisung und Dank nicht braucht. Was ist also der Sinn dieser Gebete? Sie sind nicht für Gott gemacht, sondern sie sollen den Menschen helfen, die beten. Diese Gebete sind dazu da, uns zu helfen, für die Taten Gottes dankbar zu sein, für diese wunderbare Welt, die er für uns geschaffen hat, und um die Segnungen, die wir ständig erfahren, zu bemerken und zu begrüssen. Der Ausdruck von Dankbarkeit und Lob ist das Gegenstück zu vergiftender Kritik und ihrem tödlichen Vetter, der Verachtung. Die folgende Übung wird Sie auf den guten Weg bringen.

Eine Übung in Dankbarkeit

Schritt Nr. 1: Versuchen Sie eine Woche lang, sich Ihrer Neigung, kritisch zu sein und nur zu sehen, was nicht da ist, bewusst zu sein. Versuchen Sie statt dessen, sich auf das zu konzentrieren, was gut ist. Denken Sie an das, was Sie haben und was andere bekommen. Suchen Sie nach Dingen, die Sie loben können. Beginnen Sie ganz einfach: Loben Sie die Welt. Freuen Sie sich über Ihren Atem, den Sonnenaufgang, die Schönheit eines Gewitters, das Erstaunen in den Augen Ihres Kindes. Äussern Sie im stillen ein paar Worte für diese kleinen Wunder in Ihrem Alltag. Das wird verhindern, dass Sie sich nur auf das Schlechte konzentrieren.

Schritt Nr. 2: Schenken Sie Ihrem Partner eine ganze Woche lang mindestens einmal täglich ein ehrliches, überzeugtes Lob. Beobachten Sie, welche Wirkung dies auf Ihren Partner und Sie selbst hat. Wenn Sie es können, dehnen Sie die Übung auf einen weiteren Tag aus. Dann noch einen. Erweitern Sie die Übung auf andere, zum Beispiel Ihre Kinder. Wenn Sie jemand Neues kennenlernen, suchen Sie nach dem, was an dieser Person besonders ist. Begrüssen Sie diese Qualitäten. Vergessen Sie nicht: dies alles muss ehrlich und mit Überzeugung ausgesprochen sein. Schwindeln Sie nicht. Nehmen Sie diese positiven Eigenschaften wahr. Erfreuen Sie sich daran. Versuchen Sie, den Menschen zu sagen, was Sie an ihnen bemerken und ehrlich begrüßen. Versuchen Sie, für jede Ihnen nahestehende Person eine Sache zu finden, die Sie anerkennen. Ignorieren Sie die Unzulänglichkeiten.

Wenn Sie die Zeit des Danksagens über einen Tag hinweg auf einen weiteren erstrecken, und dann noch einen Tag, und dann noch einen hinzufügen, dann werden Sie ein grosses Geschenk erhalten: Sie werden anfangen, sich selbst zu vergeben. Gnade und Vergebung wird in Ihre Welt Einzug halten. Darum geht es bei der „Wunderbaren Gnade“. Sie werden anfangen, sich an Ihren eigenen Errungenschaften zu erfreuen und sich nicht mehr für unzulänglich halten.

Ein sehr bedeutungsvolles Geschenk, das Eltern einem Kind geben können ist es, einen Fehler zuzugeben und zu sagen: „Das habe ich falsch gemacht“ oder: „Es tut mir leid.“ Das ist so wichtig, weil es auch dem Kind erlaubt, einen Fehler zu machen, zuzugeben, dass man etwas verdorben hat, und dass man trotz dem ein guter Mensch ist. Es schafft die Fähigkeit, sich selbst zu vergeben. Auf dieselbe Weise ist es sehr wichtig, dass Sie zu Ihrem Partner „Es tut mir leid“ sagen und es auch so meinen. Je mehr Sie Ihre Beziehung mit dem Geist des Danksagens und der gnädigen Gegenwart von Lob umgeben können, desto sinnreicher und erfüllender wird Ihr gemeinsames Leben sein.