

Beziehungen

Getalten Sie Ihre langfristigen Beziehungen verantwortet

Verliebtsein entsteht durch eine Hormonschüttung die Menschen passiert und der wir ausgeliefert sind. Die Wirkung dieser Hormone lässt nach einiger Zeit nach und wir müssen entscheiden ob wir aus dem Verliebtsein eine verantwortet gestaltete Beziehung machen wollen.

Nur partnerschaftliche Beziehungen gewährleisten, dass beide Partner in der Beziehung zufrieden sind und ein erfülltes Leben führen können. Eine partnerschaftliche Beziehung setzt voraus, dass beide Partner so weit möglich, eigenständig sind, sich gleichwertig fühlen und auch ohne den anderen leben könnten. Unabhängig davon suchen beide Partner bewusst eine sinnvolle Menge von gemeinsamen Zielen, Interessen usw., um neben dem eigenständigen, individuellen Leben das gemeinsame Leben verantwortet gestalten zu können.

Sowohl die individuellen als auch die gemeinsamen Lebensinhalte sollten regelmäßig überdacht und bewusst geändert werden, um die Lebendigkeit der Beziehung zu erhalten.

Beim Ungleichgewicht der Persönlichkeiten der beiden Partner entstehen symbiotische Beziehungen. Symbiotische Beziehungen sind in der Regel nicht geeignet zu gewährleisten, dass die Beziehung bzw. die einzelnen Partner sich biophil weiterentwickeln.

Viele suchen den Partner, der zu ihnen passt oder den Sie lieben können. Wenn sich dann ein Partner nicht so verhält, wie wir es von ihm erwarten, sind wir enttäuscht – häufig versuchen wir dann ihn zu verändern oder hoffen, dass wir schon mit ihm zurechtkommen werden.

Selbst der richtige Partner für den anderen zu sein, ist wichtiger, als den richtigen Partner zu finden.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie nur sich ändern können, nicht den Partner,

Wenn Sie sich fragen:

- Was kann ich tun, dass mein Partner mit mir zufrieden ist
- Wie muss ich mich ändern, dass unsere Beziehung besser wird usw.

haben Sie eine große Chance eine erfüllte Beziehung zu gestalten.

Eine partnerschaftliche Beziehung entsteht dadurch, dass zwei autonome Menschen Gemeinsamkeiten suchen, um ihr Zusammenleben bewusst zu gestalten. **Die Verliebtheit und die sexuelle Attraktivität des Partners tragen eine Beziehung nur relativ kurz.**

Anschließend muss dieser emotionale Sturm in eine bewusst gestaltete Partnerliebe umgewandelt werden.

Dies kann geschehen durch:

- Gemeinsame Ziele / Interessen
- Gemeinsame Rituale
- Interesse am Partner
- Gemeinsame Freunde
- Gegenseitige Loyalität
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Partnercoaching
- Sozial verträgliches Verhalten

Gemeinsame Ziele / Interessen

Neben den je eigenen Zielen der Partner, die für ihre Autonomie wichtig sind, müssen die beiden gemeinsame Ziele / Interessen finden bzw. erarbeiten, die die beiden verbinden und wesentlich zur Stabilität der Beziehung beitragen.

Beispiele für solche gemeinsamen Ziele sind:
Gemeinsam

- Kinder groß ziehen
- ein Haus bauen
- einen Garten gestalten
- gemeinsam etwas sammeln
- ein soziales Engagement eingehen
- usw. usw.

Gemeinsame Rituale

Rituale geben Beziehungen Sicherheit und führen zu förderlichen Gewohnheiten:

Zum Beispiel:

- Informieren Sie sich morgens gegenseitig mindestens über 1 Punkt Ihres Tagesprogramms!
- Erzählen Sie am Abend primär Positives von Ihren Tageserlebnissen!
- Erzählen Sie irgendetwas, was Sie an dem Tag gelernt haben!
- Führen Sie jeden Abend ein ca. 30minütiges entspannendes Gespräch!
- Erinnern Sie sich regelmäßig an schöne Erlebnisse aus Ihrer gemeinsamen Zeit!
- Pflegen Sie jeden Tag mindestens 5 Minuten Körperkontakt!
- Wenn Ihr Partner sich über etwas beklagt, suchen Sie unmittelbar nach Lösungen!
- Usw.

Interesse am Partner

Interesse meint, das Sie sich in den Partner hineindenken und hinein-fühlen, das meint das Sie sich vergewissern, was Ihm wichtig ist, was ihm Spaß macht usw.

Zum Beispiel:

- Wer sind seine besten Freunde?
- Welche Musik, Musikgruppe, welchen Komponisten mag er gerne?
- Welchen Film, Schauspieler mag er gerne?
- Welche Art von Urlaub mag er gerne?
- Was war gestern für ihn sehr wichtig?
- Welches Tier, welche Pflanze liebt er?
- Welche Ziele, Visionen, Träume hat er?
- Was kann, weiß er besonders gut?
- Worauf ist er besonders stolz?
- Was macht ihn sexuell an?
- Was isst, trinkt er besonders gerne?
- Welche Praktiken, Tageszeit mag er beim Sex am liebsten?
- Was macht ihm Angst?
- usw., usw.

Jedes dieser Themen bietet Ihnen dann die Möglichkeit z.B. beim Fernsehen, beim Stadtbummel, bei einer Veranstaltung, mit Ihrem Partner positiven Kontakt aufzunehmen.

Gemeinsame Freunde

In eine Beziehung bringt in der Regel jeder seine Freunde mit – behalten Sie diese! (Es ist wichtig, dass jeder auch seine eigenen Freunde hat.)

Ein teil der „eingebrachten“ Freunde kann häufig zu gemeinsamen Freunden werden.

Darüber hinaus: bauen Sie sich ein Netzwerk von gemeinsamen biophilen Freunden auf! Biophil sind Menschen mit einer lebensbejahenden Grundeinstellung, mit denen es schön ist, einen Abend oder auch einen Urlaub zu verbringen, und mit denen es bereichernd ist, sich auszutauschen.

Suchen Sie Freunde aus, die andere Meinungen, Ansichten, Einstellungen usw. haben, das hält Sie selbst und Ihre Beziehung lebendig.

Erweitern Sie Ihren Freundeskreis um Menschen, die aus anderen Kulturen oder ideologischen Richtungen kommen.

Gegenseitige Loyalität

Partner müssen sich in der Außenwirkung aufeinander verlassen können. Sie müssen sicher sein, dass ihnen ihr Partner nicht in den Rücken fällt.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass der Bericht Ihres Partners über ein gemeinsames Erlebnis nicht richtig ist, verzichten Sie auf eine Korrektur! Machen Sie sich bewusst, dass das nicht bedeuten muss, dass er lügt-es ist viel wahrscheinlicher, dass er diese Situation einfach anders wahrgenommen oder im Gedächtnis hat.

Oder, wenn Ihr Partner mit jemand Ärger hat und Sie sind anderer Meinung, unterstützen Sie ihn trotzdem! usw.

In einer Beziehung darf es nicht darum gehen, was richtig, wahr oder real ist, sondern nur darum, welche Beziehung Ihnen wichtiger ist – die zum eigenen Partner oder die zu einem Dritten.

Konstruktiver Umgang mit Konflikten

Konflikte sind in einer Beziehung sinnvoll und nützlich. Die Vermeidung unnötiger Konflikte und die Bewältigung notwendiger und sinnvoller Konflikte mit minimalem emotionalem Aufwand sind eine der wichtigsten Garantien für eine langfristige positive Beziehung.

Wichtige Grundgedanken sind:

- Den emotionalen Aufwand minimieren
- Notwendige Konflikte nach dem Win-Win-Prinzip endgültig bewältigen
- Aggressionen vermeiden
- Personale Verletzungen vermeiden

Um Konflikte konstruktiv zu bewältigen, ist es hilfreich, sich in die Wirklichkeit des Partners zu versetzen. Nach dem Motto: **Es gibt meine Wirklichkeit, die Wirklichkeit meines Partners und die tatsächliche Wirklichkeit (d.h. die Realität).**

Konfliktgespräche

Bei Konfliktgesprächen - das bedeutet, dass unterschiedliche Wertssysteme kollidieren - geht es darum zu erkennen, wo der Partner einen ihm unbewussten Beweggrund hat, dem er ausgeliefert ist, d.h. wo er eine andere Wirklichkeit erlebt als Sie selbst.

Folgende Vorgehensweise bietet die Chance für ein Streitgespräch ohne Eskalation:

Partner A: Ich versuche darzustellen, warum das, was ich getan habe, Dich so sehr geärgert bzw. verletzt hat.

Sie sprechen so lange, bis der Partner uneingeschränkt „ja“ sagt.

Partner A: Versuch Du jetzt bitte darzustellen, warum Du glaubst, dass mir das so wichtig war, was ich getan habe!

Sie bestätigen erst, wenn Ihr Partner Ihr Konfliktpotenzial getroffen hat.

Diese Vorgehensweise können Sie Punkt für Punkt iterativ so fortsetzen.

**Bei der Konfliktbewältigung gibt es nur Entscheidung da,
- Kompromisse nicht lange halten.**

Problemgespräche

Bei Problemgesprächen kollidieren unterschiedliche Interpretation desselben Sachverhalts.

In der Regel können Sie sich bei einem Problem auf einen Kompromiss einigen.

Folgende Vorgehensweise bietet die Chance für einen tragfähigen Kompromiss:

- Vermeiden Sie Wertungen, d.h. verwenden Sie in dem Gespräch ZDF(Zahlen, Daten, Fakten)
- Wenn Ihr Partner Wertungen verwendet, hinterfragen Sie so lange, bis Sie ZDF haben!
- Hören Sie aktiv zu!
- Verwenden Sie Ich-Botschaften!
- Vermeiden Sie Meinungen!
- Machen Sie nicht das schlecht, was dem Partner besonders wichtig ist!
- Machen Sie nicht das schlecht, worauf der Partner besonders stolz ist!
- Formulieren Sie alles positiv!
- Verzichten Sie auf dominante Akte
- Verzichten Sie auf Unterwerfungen

Partnercoaching

Wenn in einer langfristigen Beziehung sich nur einer der Partner verändert, führt das in aller Regel zu Konflikten.

Deshalb ist es wichtig, dass Partner sich bei Ihren Veränderungsprozessen gegenseitig coachen; d.h.:

- Sich gegenseitig auf Veränderungen hinweisen (Sie können Veränderungen bei sich selbst häufig nicht erkennen)
- Sich gegenseitig bei gewollten Veränderungen unterstützen
- Sich für Verhalten - vor allem gegenüber dritten - Feedback geben
- Bewusste Veränderungen absprechen oder vereinbaren

Sozial verträgliches Handeln in Beziehungen

Sozial verträgliches Handeln meint:

- Seien Sie egoistisch - aber nie auf Kosten Ihres Partners!
- Denken und handeln Sie alterozentriert! D.h. haben Sie bei allen Aktivitäten Ihren Partner gedanklich im Mittelpunkt.
- Holen Sie sich ständig Feedback!
- Hören Sie aktiv zu! - Wer spricht, lernt nichts!
- Schaffen Sie zu Ihrem Partner eine Vertrauenskultur!
- Verhalten Sie sich berechenbar!
- Verzichten Sie auf „Recht-haben-Wollen“ und „Recht-bekommen“!
- Üben Sie konstruktive Kritik!
- Geben Sie Ihrem Partner Feedback



Cartoon
© Erik Liebermann

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber

Beziehungen verantwortet gestalten