

Was glückliche Paare richtig machen

Die wichtigsten Rezepte für eine erfüllte Partnerschaft

Bearbeitet von
Christian Thiel

3. überarbeitete Auflage 2015. Taschenbuch. 222 S. Paperback
ISBN 978 3 593 50253 3
Format (B x L): 13,5 x 21,5 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Leseprobe

Vorwort zur überarbeiteten Neuausgabe

Als dieses Buch zum ersten Mal erschien, waren Bücher über glückliche Paare in Deutschland noch unbekannt. "Was unglückliche Paare falsch machen" - so oder ähnlich lauteten zahlreiche Buchtitel. Das hat sich inzwischen grundlegend verändert, nicht zuletzt wegen des anhaltenden Stroms an qualifizierten Forschungen, die belegen, dass wir von glücklichen Paaren eine Menge lernen können.

Eine wichtige Vorläuferin für meinen Ansatz, den Fokus auf die angenehmen Momente in Partnerschaften und auf glückliche Paare zu verlagern, war für mich die amerikanische Paarexpertin Judith Wallerstein. Von ihrem Buch Gute Ehen, das 1997 in Deutschland erschien, habe ich sehr profitiert. Judith Wallersteins Buch ist auch deshalb so wichtig, weil sie ihre Ansichten nicht einfach aus der eigenen Ideenwelt schöpft wie so viele Paar- und Kommunikationsexperten, die die öffentliche Debatte in Deutschland seit den 70er Jahren beherrschen. Judith Wallerstein hat für ihr Buch eine aufwändige Studie durchgeführt, für die sie 50 langjährig glückliche Paare in umfangreichen Interviews nach ihrer persönlichen Art, eine glückliche Ehe zu leben, befragte.

Nach Judith Wallerstein kam im Jahr 2000 John Gottman mit seinem Buch Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe auf den deutschen Buchmarkt. Professor John Gottman verfügt über einen enormen Fundus an Einsichten in die Paardynamik, die er aus mehreren Jahrzehnten der Forschung schöpft. Schon dieses Buch war ein echter Meilenstein für die Diskussion über die Frage "Wie kann Partnerschaft gelingen?". In seinem grundlegenden Werk Die Vermessung der Liebe (2014) zieht John Gottman nun viele Schlussfolgerungen aus insgesamt vier Jahrzehnten der wissenschaftlichen und der praktischen Arbeit mit Paaren. Dieses Buch ermöglicht einen einzigartigen Blick in die Welt der Liebe. Die Soziologin und Paartherapeutin Terri Orbuch hat 2011 die umfangreichen Ergebnisse einer der größten Partnerschaftsstudien der Welt veröffentlicht, in der sie 23 Jahre der Forschung resümiert. Auch sie legt bei ihrer Untersuchung das Augenmerk auf das, was Paare glücklich macht, und vertritt vehement die These, dass vielen Paaren mehr geholfen ist, wenn sie ihren Blick auf die angenehmen Seiten ihrer Beziehung richten. Und der Trend zu Büchern über das, was eine Partnerschaft lebendig erhält, ist nach wie vor ungebrochen. Auch das Buch Respekt - Der Schlüssel zur Partnerschaft des Hamburger Paartherapeuten Hartwig Hansen steht in dieser positiven Tradition.

Die Forschungen belegen klar und deutlich, dass "fares Streiten" nicht möglich ist. Sie zeigen ferner, dass dieser bei Paartherapeuten beliebte Ansatz keinesfalls der Garant für ein lebenslanges Liebesglück ist. Folgen wir den Erkenntnissen der Forschung, dann müssen wir lernen zu verstehen, dass es für eine dauerhaft haltbare und glückliche Beziehung wichtiger ist, darauf zu achten, was ein Paar tut, wenn es ihm gerade gut miteinander geht, als darauf zu schauen, was passiert, wenn es gerade schlecht läuft. Diese Forschungen zeigen schlussendlich,

dass der positive Strom an Unterstützung, Zuwendung, gutem Gespräch, Dankbarkeit und Lob gegenüber dem Partner oder der Partnerin der Kern einer guten, einer glücklichen Beziehung ist. Dieser guten und glücklichen Beziehung gilt mein Augenmerk in diesem Buch. Versiegt die Zuwendung zum Partner, beginnt die Beziehung zu leiden. Problemgespräche helfen da ebenso wenig weiter wie faires Streiten. Es gilt, den Strom der Zuwendung wieder in Gang zu bringen - besser noch, ihn nie versiegen zu lassen.

Berlin, Dezember 2014

Einleitung

Die Liebe, Sehnsucht unserer Herzen. Sie macht uns mutiger, lässt uns unsere Kräfte spüren. Wir wachen auf mit dem Gedanken an sie, an ihn. Wir spüren, wie das Blut durch unsere Adern strömt. Freuen uns an dem warmen Gefühl im Bauch. Schweifen bei der Arbeit immer wieder ab. Spüren Sehnsucht, Vorfreude auf ein Wiedersehen. Das Leben ist schön!

Nichts im menschlichen Leben ist so bedeutend wie die Liebe. Kein noch so schöner Singleurlaub in der Karibik. Kein Millionengewinn im Lotto. Keine Beförderung im Beruf. Liebe ist mehr als all das. Mehr als der Lottogewinn. Mehr als die Karriere. Mehr als der Traumurlaub. Nichts hebt unser Lebensgefühl so sehr. Nichts lässt uns so kraftvoll werden. Nichts stimmt uns so froh wie die Liebe.

Doch dann, eines Tages, tauchen Wolken auf am strahlend blauen Himmel. Er hat sie nicht angerufen, obwohl sie es sich doch gerade heute so sehnlich gewünscht hat. Sie hat mit seinem besten Freund geredet, und er ist sich sicher: Sie hat ihm schöne Augen gemacht! Ihr ist der Kuchen missraten, und ausgerechnet an diesem Tag kam er gestresst von der Arbeit nachhause und fand kein tröstendes Wort. Es folgt der erste Streit, die Versöhnung. Es bleibt nicht bei einem. Und eines Tages denken beide: Hört das denn gar nicht mehr auf? Soll das denn immer so weitergehen?

Schwere Gewitterwolken verdunkeln den Himmel des Paares bis hin zum Horizont. Wie konnte es nur dazu kommen? Wo sie doch alles richtig gemacht haben. Sie haben sich zahlreiche Beziehungsratgeber gekauft und sie gewissenhaft durchgearbeitet. Spaß hat das nicht gemacht. Nächtelang haben sie diskutiert über ihre Probleme miteinander und haben dafür die früher selbstverständlichen, zärtlichen Liebesspiele geopfert. Aber was tut man nicht alles für die Liebe!

Schließlich wurde auch ein Paartherapeut zurate gezogen. Er riet den beiden, ganz offen zueinander zu sein. Das waren sie dann auch. Er hat ihr all seinen Frust über die Beziehung an den Kopf geworfen, sie hat geweint. Dann hat sie zurückgeschossen. Danach hatten beide keine Lust mehr, zusammen zu sein. Wer kann es ihnen verdenken?

Die Liebe - ein Fall für die Intensivstation?

Die Liebe ist schwierig. Die Liebe ist harte Arbeit. Die Liebe ist beinahe ein Fall für die Intensivstation. So sehen es zahlreiche Experten in Sachen Partnerschaft. Viele Therapeuten lenken den Blick der Ratsuchenden auf die Schwierigkeiten zwischen den Liebenden, auf die Fehler und Schwächen des Partners. Sie glauben, das Schiff der Liebe so wieder flottmachen zu können.

Ich sehe das anders. Die Liebe ist vor allem etwas Wunderbares. Als Single- und Paarberater erlebe ich tagtäglich, wie sehr sich Menschen nach Liebe sehnen. Doch wenn sie den Partner fürs Leben dann finden, werden Sie schnell von Problemen und Zweifeln geplagt -?und finden so wieder den Weg in die Beratungspraxis, ob als Paar oder einzeln. Für mich ist der Spaß am Zusammensein wichtiger als das Wälzen von Problemen. Ich ziehe die Freude über den anderen und seine Stärken dem kritischen Blick auf seine Schwächen vor. Denn beim Schauen auf das Negative geht das Wichtigste an der Liebe verloren: die Wertschätzung des Partners, das Wissen, dass der andere ein großartiges Geschenk ist für uns und unser Leben. Eine Chance zu wachsen und zu reifen. Eine Bereicherung. Und wir selbst haben ihn uns ausgesucht!

Die Liebe ist nicht harte und unermüdliche Anstrengung. Die Liebe macht unser Leben vielmehr reicher und einfacher zugleich. Auch die Wissenschaft bestätigt diese Sicht. Sie hat in den letzten Jahren eindrucksvolle Belege dafür geliefert, wie wichtig die Liebe für unser seelisches Gleichgewicht ist. So ist zum Beispiel erwiesen, dass Menschen, die mit einem Partner leben, vier Jahre länger leben als Menschen ohne feste Beziehung.

Für viele scheint die Liebe etwas Schwieriges zu sein. Ein Blick auf die Scheidungsstatistik zeigt: Auf drei geschlossene Ehen kommen in Deutschland zwei Scheidungen. Doch was ist mit denen, die sich nicht trennen? Die auch nach zehn oder zwanzig Jahren noch eine gute Ehe führen? Was machen diese Paare eigentlich anders? Unvorstellbar, aber wahr: Lange Jahre ist kaum ein Wissenschaftler der Frage nachgegangen, wie und warum die Liebe gelingt. Niemand hat mit Paaren gesprochen, die viele Jahre zufrieden zusammenleben.

Das hat sich in den letzten Jahren zum Glück geändert. Die Wissenschaft hat die negative Brille beiseitegelegt und sich der Frage gestellt, was Partnerschaften zusammenhält. Die amerikanische Psychologin Judith Wallerstein hat eine bemerkenswerte Studie hierzu durchgeführt - mit interessanten Ergebnissen! Erfolgreiche Paare sind eingeschworene Teams, die den Widrigkeiten des Alltags gemeinsam entgegentreten. Und alle Befragten waren sich sicher, dass sie sich als Person innerhalb der Partnerschaft besser entwickeln als ohne.

Der amerikanische Psychologieprofessor John Gottman hat durch seine jahrzehntelangen Forschungen mit Paaren, die später auseinandergingen, und mit Paaren, die zusammenblieben, dazu beigetragen, unser Bild von einer guten Beziehung grundlegend zu verändern. Glückliche

Paare tun nach seiner Beobachtung oft ganz andere Dinge, als Paarberater und Paartherapeuten sie den Ratsuchenden vorschlagen. Glückliche Paare diskutieren Probleme nicht immer aus. Sie versuchen sich auch nicht im sogenannten "fairen Streiten". Und schließlich verabreden sie sich auch nicht zu "Zwiegesprächen" nach dem bekannten Paartherapeuten Michael Lukas Möller, einer Gesprächsform, bei der immer nur ein Partner etwa 15 Minuten lang reden darf, während der andere ihm still zuhört.

Und dann ist da noch die amerikanische Soziologieprofessorin und Paartherapeutin Terri Orbuch. Sie ist die Leiterin einer der größten Partnerschaftsstudien, die weltweit je gemacht wurde. Auch Terri Orbuch plädiert nicht für stundenlange Beziehungsgespräche und hält Beziehungsarbeit nicht für das wichtigste Merkmal einer glücklichen Partnerschaft. Terri Orbuch: "Überraschend stellen wir bei der Betrachtung zufriedener Paare fest, dass sehr glückliche Beziehungen nicht das Ergebnis stundenlanger harter Arbeit sind." Der Grundfehler von Paaren - wie der von Paartherapeuten - liegt nach der festen Überzeugung von Terri Orbuch darin, dass sie sich auf das Negative konzentrieren. Sie fragen sich: Was stimmt nicht mit der Partnerschaft? Orbuch dagegen empfiehlt, sich darauf zu konzentrieren und das zu stärken, was bereits ziemlich gut funktioniert. Terri Orbuch: "In vielen Beziehungen ist die Einführung neuer, positiver Elemente in die Partnerschaft eine viel bessere Methode, um eine Verbesserung zu erreichen, als viele Stunden von Therapie und Analyse, die sich um die vorhandenen Probleme ranken."

Vorsicht Fernsehen!

Der Liebe mangelt es heute an ehrlichen Fürsprechern. Schauen Sie sich doch nur einmal einen Tag lang im Fernsehen Sendungen über die Liebe an. Daran herrscht wirklich kein Mangel! Aber was erfahren Sie dort? In der ersten Sendung lernen Sie, dass Fremdgehen ganz normal ist und einer Beziehung gut bekommt, in der nächsten, dass bizarre Sexualpraktiken das beste Mittel sind, wieder Schwung in ihr ermattetes partnerschaftliches Leben zu bringen, und schließlich hören Sie im dritten Sender einen bekannten Paartherapeuten darüber reden, dass der Mensch für eine langanhaltende und treue Beziehung nun wirklich nicht gemacht sei ...

Und wenn Sie es lange genug aushalten vor dem Fernseher, dann bekommen Sie auch noch die eine oder andere Liebesschnulze geboten - made in Germany oder produced by Hollywood. In diesen Filmen werden Menschen unverhofft von der großen Liebe ereilt und in immerwährende Glückseligkeit versetzt. Sie sehen sich, es trifft sie der Blitz, Probleme haben sie später selbstverständlich nie.

Sie glauben, das alles sei harmlos? Das ist es nicht. Viele Menschen glauben, was sie da sehen. Wer auch nur einen einzigen Tag vor dem Fernseher hinter sich hat, der hat mehr Unwahrheiten über die Liebe gelernt, als sich in einem Monat wieder verlernen lassen. Und anders als bei Zigaretten müssen die Macher dieser Fernsehunterhaltung nicht einmal im Vorspann vor ihren Produkten warnen: Achtung! Wer diesen Film sieht, der gefährdet seine Beziehung. Es ist ein

unglaublich unrealistisches Bild der Liebe, das sich unsere Gesellschaft da leistet. Ein Bild, dem jährlich viele Tausend Beziehungen zum Opfer fallen.

Glauben Sie mir: Die Liebe ist zu wichtig, um sie den Quotenjägern des privaten Fernsehens und den auflagenheischenden Schlagzeilen der Skandalberichterstattung zu überlassen. Treue und Beständigkeit - das sind meiner Überzeugung nach auch heute noch wichtige Voraussetzungen für eine langjährige Beziehung. Und ebenso das Wissen davon, was der Liebe Haltbarkeit verleiht und wie Paare schwierige Phasen bewältigen können.

Neue Liebe - neues Unglück?

Warum gehen so viele Paare, die hoffnungsvoll und verliebt begannen, am Ende enttäuscht wieder auseinander? Auf diese Frage gibt es viele Antworten. Wir waren zu verschieden, sagen viele Paare. Doch warum fühlten sie sich dann anfangs zueinander hingezogen? Hätten sie nur gelernt, fair zu streiten, sagen Kommunikationsexperten. Doch was waren die tieferen Gründe, die die Auseinandersetzungen so eskalieren ließen? Neue Liebe, neues Leben, neues Glück, wirbt eine bekannte Internet-Singlebörse für ihr Angebot. Doch warum scheitert die neue Partnerschaft nach ein oder zwei Jahren ebenfalls, wenn die euphorische Phase der Verliebtheit vorbei ist? Als Single- und Partnerschaftsberater sehe ich tagtäglich, woran Partnerschaften scheitern. Hier sind die fünf wichtigsten Gründe:

- Die Überzeugung, dass nur er, dass nur sie sich ändern müsse - dann sei endlich alles gut.
- Der Glaube, langwierige Beziehungsgespräche würden eine Partnerschaft verbessern.
- Wohlmeinende Freunde, die genau wissen, dass er "ein Idiot ist" oder dass sie "nicht mehr alle Tassen im Schrank hat".
- Der Glaube, dass Männer und Frauen einfach nicht zueinanderpassen.
- Die Annahme, dass an einer Beziehung immer beide Partner arbeiten müssen.

Diese Ansichten sind populär und weit verbreitet. Sie sind die größten Feinde einer Partnerschaft. Wer diesen Überzeugungen anhängt, der schlägt jeden Partner in die Flucht. Oder er läuft selbst weg und ist felsenfest davon überzeugt, dass der Partner oder die Partnerin nur einfach der oder die Falsche war. Unser Denken bestimmt unser Handeln. Das gilt auch in der Liebe.

- Wer der Überzeugung ist, dass nur der andere sich ändern müsse, der wird nicht nach neuen Lösungen für Streitpunkte in der Beziehung suchen. Er wird streiten und streiten und wird doch immer scheitern. Denn jeder Streit bringt ihn unausweichlich dem Ende seiner Partnerschaft näher.

- Wer langwierige Beziehungsgespräche führt, sorgt damit nicht für die dringend nötige Verbesserung der Stimmung zwischen den Partnern, sondern trainiert den bösen Blick, den Blick auf das, was in einer Beziehung nicht so gut läuft. Den Blick auf das, was ihm, was ihr am anderen nicht gefällt.
- Wer es zulässt, dass Freunde den Partner schlechtmachen, der wird nie zu einer Lösung seiner Schwierigkeiten kommen.
- Wer glaubt, dass Männer und Frauen nicht zueinanderpassen - wie soll der die nötige Energie aufbringen, an seine Beziehung zu glauben und sie nach Kräften zu verbessern, wenn es einmal schlecht läuft?
- Wer glaubt, dass immer beide Partner an einer Beziehung arbeiten müssen, wird immerfort versuchen, den Partner oder die Partnerin in Problemgespräche zu verwickeln. Und wird dabei alle Gelegenheiten verpassen, sich selbst über die Möglichkeiten, seine Beziehung zu verbessern, klar zu werden.

Die Liebe ist gekommen, um zu bleiben

Als Berater sehe ich aber nicht nur, woran die Liebe scheitert. Ich sehe auch, wie und warum die Liebe bleibt. Und dieses Wissen möchte ich Ihnen weitergeben. Denn es gibt sie tatsächlich, Rezepte für eine gelungene Zweisamkeit. Rezepte, wie Sie die Stimmung in Ihrer Beziehung verbessern können. Ohne langwierige Diskussionen. Ohne Problemgespräche. Ohne Streit.

Diese Rezepte sind wie Wege zur Liebe. Manche Wege sind so breit wie eine Allee und mühelos zu finden. Andere dagegen sind schmale, enge Pfade, abseits der Straßen und nur wenigen bekannt.

Die 20 Wege, die ich für Sie zusammengetragen habe, sind kein Pflichtprogramm, das Sie absolvieren müssen. Sehen Sie dieses Buch als eine Ideenwerkstatt an, in der Ihnen das ein oder andere Werkzeug sofort gefallen wird, während Sie andere möglicherweise nicht in Betracht ziehen. Suchen Sie sich das passende Werkzeug oder den passenden Weg heraus, denn zu einer schönen und erfüllenden Partnerschaft gibt es nicht nur den einen Weg, den Königsweg, der für alle gleichermaßen gilt. Jeder Mensch ist einmalig, und so verschieden, wie die Menschen sind, so verschieden sind auch ihre Wege zur Partnerschaft.

In diesem Buch werden Sie erfahren, dass es möglich ist, ganz alleine, ohne Mithilfe Ihres Partners Ihre Beziehung zu verbessern. An einer Beziehung müssen beide Partner arbeiten, diese populäre Annahme über das Leben zu zweit hat schon manchen entmutigt. Aber wenn mein Partner doch nicht will? Was soll ich dann tun? Und so bemühen sich Frauen, ihre Männer in

Beziehungsgespräche zu verwickeln, sie zur Lektüre von Ratgebern zu bewegen oder zu Besuchen bei Paartherapeuten. Und Männer bemühen sich genauso engagiert, Beziehungsgesprächen auszuweichen. Sie lassen Ratgeber ungelesen auf ihren Nachttischen liegen und weigern sich beharrlich, einen Paartherapeuten aufzusuchen.

Nur wenn beide Partner an der Beziehung arbeiten wollen, dann kann sie auch verbessert werden. Diese Ansicht ist falsch. Wer immer auf den Partner wartet, vergibt die Chance, alleine etwas für die Beziehung zu tun. Alle 20 Rezepte, die ich Ihnen im Folgenden vorstellen werde, funktionieren auch dann, wenn Ihr Partner sich weigert, mit Ihnen über Ihre Partnerschaft zu reden, oder wenn er einfach kein großes Interesse an solchen Gesprächen hat. Natürlich darf er auch gerne in diesem Buch lesen. Manchmal ist es hilfreich, wenn beide Partner daran interessiert sind, die Beziehung zu verbessern. Nötig aber ist es nicht. Sie werden sehen, die Rezepte funktionieren auch ohne ihn, auch ohne sie.

Eine ganz persönliche Bitte habe ich an Sie: Einerlei, ob Sie neulich die erste heftige Auseinandersetzung mit Ihrem Partner hatten oder schon lange unzufrieden mit Ihrer Beziehung sind, ob Sie seit drei Tagen mit Ihrer Beziehung hadern oder seit drei Jahren -?unternehmen Sie bitte keine Schritte in Richtung einer Trennung, solange Sie dieses Buch lesen. Geben Sie den 20 Rezepten für eine Liebe ohne Beziehungsstreit zunächst eine ehrliche Chance. Und entscheiden Sie dann, was Sie tun. Eine Trennung ist immer nur eine Lösung. Und sie ist in der Regel nur die zweitbeste Lösung.

Ich bin davon überzeugt: Jede Liebe hat eine Chance, eine ganz einmalige und wunderbare Liebe zu sein. Keine Liebe ist als Eintagsfliege auf die Welt gekommen, als Liebe für einen Sommer oder einige Jahre. Nein! Die Liebe ist gekommen, um zu bleiben.

Rezept Nr 1: Sorgen Sie für gute Stimmung

Evas Stimmung ist im Keller. "Seit drei Jahren fahren wir im Sommer in die Berge - und nun willst du in diesem Jahr schon wieder nicht ans Meer." Ein Wort gibt das andere, und am Ende schmollen Eva und Frank vor sich hin. Doch eine Lösung haben die beiden damit noch lange nicht. Und die schlechte Stimmung nervt Eva.

Situationen wie diese kennen viele Paare. Leider erhalten sie oft die falsche Hilfe, wenn sie Unterstützung brauchen. Kommunikationsexperten etwa raten, die Probleme zu besprechen - was nicht hilft, weil die Stimmung zwischen den beiden schlecht ist. Allzu oft ist das Ergebnis solcher Gespräche dann nur noch mehr schlechte Stimmung. Wie sollte es auch anders sein! Beide Partner sind mehr denn je davon überzeugt, im Recht zu sein. Und die schlechte Stimmung zwischen ihnen tut ein Übriges. Sie lässt die Nerven schnell blank liegen. In solch einer Lage ist eine Lösung nur schwer zu finden.

Oft bekommen Paare auch Hinweise, wie sie ihre Kommunikation verbessern können - was genauso wenig hilft, weil die Stimmung zwischen den beiden schlecht ist. Mein Rat: Lassen Sie Ihr Problem doch einfach ruhen! Sie denken möglicherweise: Wenn nur erst das Problem gelöst ist, dann ist endlich auch die Stimmung zwischen uns besser. Sie glauben, dass sie glücklich wären, wenn sie ihre Probleme miteinander lösen könnten. Man kann diese Sicht aber auch umdrehen: Wenn ein Paar glücklich miteinander ist, dann gelingt es ihm auch, seine Probleme zu lösen. Es geht dann einfach besser. Wenn also erst einmal die Stimmung besser ist, dann kommt auch eine Lösung leichter zustande.

Das Sofort-Programm

Vertagen Sie die Suche nach einer Lösung für Ihr Problem. Versuchen Sie es stattdessen mit dem Sofort-Programm für eine gute Stimmung in der Partnerschaft. Es hat schon vielen Paaren geholfen - warum nicht auch Ihnen? Das Programm dauert drei Tage und enthält sechs Schritte. Keiner davon ist verzichtbar, aber Sie dürfen gerne die Reihenfolge verändern und Ihren Bedürfnissen anpassen.

Erster Schritt: Keine Problemgespräche. Meiden Sie in den kommenden drei Tagen alle Problemgespräche. Das gilt in Evas Fall nicht nur für die leidige Urlaubsplanung, sondern auch für alle anderen Themen, bei denen sie und Frank unterschiedlicher Meinung sind. Ist die Stimmung in einer Beziehung schlecht, lassen sich für partnerschaftliche Streitfragen nur schwer Lösungen finden. Ist die Stimmung dagegen gut, findet sich leichter ein Weg.

Zweiter Schritt: Keine Kritik. Unterlassen Sie in den kommenden drei Tagen auch jede Kritik an Ihrem Partner. Er hat den Abwasch nicht gemacht? Macht nichts. Sagen Sie es ihm in höflichen Worten. Oder machen Sie den Abwasch selbst. Aber vermeiden Sie jedes kritische Wort.

Dritter Schritt: Kümmern Sie sich um sich selbst. Ihr Wohlergehen gehört, wenn die Stimmung in der Partnerschaft getrübt ist, ganz nach oben auf Ihre Prioritätenliste. Verwöhnen Sie sich, zum Beispiel mit einem Blumenstrauß oder einem Saunabesuch. Unternehmen Sie etwas. Gehen Sie mal wieder aus. Alleine oder zusammen mit einem Freund oder einer Freundin. Oder lesen Sie ein Buch. Was Sie machen, ist einerlei - Hauptsache, Sie haben Freude daran. Eine wichtige Frage hierbei: Was vermissen Sie möglicherweise schon lange?

Vierter Schritt: Nehmen Sie die Dinge in die Hand. Erledigen Sie etwas, was Sie schon seit einiger Zeit vor sich herschieben. Kaufen Sie endlich die neue Lampe für den Flur und bringen Sie sie an. Besorgen Sie sich die Unterlagen für die Fortbildung, an der Sie interessiert sind.

Fünfter Schritt: Kümmern Sie sich um Ihren Partner. Wenn die Stimmung zwischen Ihnen schlecht ist, dann hat auch Ihr Partner ein paar Streicheleinheiten für die Seele nötig. Loben Sie ihn, wenn sich eine Gelegenheit dazu ergibt. Kochen Sie ihm etwas Besonderes. Kaufen Sie ihm

etwas Nettes. Und sprechen Sie nach wie vor nicht über Probleme mit ihm. Ihr Partner wird es zu schätzen wissen und sich entspannen.

Sechster Schritt: Machen Sie sich klar, was Sie an Ihrem Partner schätzen. Schreiben Sie drei Eigenschaften auf, die für ihn, die für sie sprechen. Lenken Sie Ihren Blick auf diese Weise auf das Positive in Ihrer Beziehung. Das ganze Elend der Partnerschaftsstreitereien hat viel damit zu tun, dass unsere Gedanken nur noch um das Schlechte kreisen, um das, was uns am anderen nicht gefällt. Um das, was wir in der Beziehung mit ihm nicht bekommen. Zwei Menschen sind aber immer aus guten Gründen zusammen. Wer sich darauf besinnt, der bessert die Stimmung in der Beziehung - und darauf kommt es jetzt an.

Eva war nach den drei Tagen mit ihrem Sofort-Programm hellauf begeistert. Sie verstand sich wieder gut mit Frank. Und schließlich schlug er ganz von sich aus ein neues Urlaubsziel vor: die kanarische Insel La Gomera. Jede Menge Wasser - für sie. Und jede Menge Berge zum Wandern - für ihn. Eva war zufrieden mit dieser Lösung, die am Ende ganz ohne Streit zustande gekommen war. "Ich habe in den Jahren zuvor immer zu schnell nachgegeben", sagt sie nun selbstkritisch. "Wahrscheinlich war Frank gar nicht klar, wie wichtig mir mein Wunsch nach Urlaub am Meer war."

Wer Probleme sät, wird Schwierigkeiten ernten

Das Sofort-Programm ist als erste Hilfe für Sie gedacht. Es enthält in Kurzform viele Ansätze, die Ihnen in diesem Buch immer wieder begegnen werden.

Vermeiden Sie frustrierende Auseinandersetzungen, bei denen die Stimmung immer schlechter wird. Wenn ein Paar sich streitet, entsteht schnell eine negative Spirale aus Enttäuschung, Vorwürfen, frustrierenden Gesprächen und dem Gefühl, nicht verstanden zu werden. In dieser Stimmung fällt uns immer mehr ein, was uns am anderen stört, und da der andere nicht nachgibt, sehen wir schon bald keinen Ausweg mehr. Das Sofort-Programm unterbricht diese Negativspirale, da wir dem Partner signalisieren, dass wir ihn nach wie vor lieben.

Geben Sie der guten Stimmung eine Chance. Kümmern Sie sich selbst um Ihr Wohlergehen, und sorgen Sie so für eine gute Stimmung bei Ihnen. Wenn Sie selbst guter Stimmung sind, dann geht es auch Ihrem Partner besser.

Am wichtigsten aber: Das Gespräch zwischen den Partnern läuft wieder besser. Das ist auch Eva und Frank so ergangen. Sie hörten sich wieder aufmerksam zu und gingen aufeinander ein. Kein Wunder, dass sie sich bei der guten Stimmung dann auch körperlich wieder näher kamen. Und dann fand sich auch eine Lösung.

Warum funktioniert das Sofort-Programm so gut? Um das zu verstehen möchte ich gerne ein Bild

benutzen, dass ich bei der Berliner Paarberaterin Berit Brockhausen in ihrem Buch *Du hast Recht und ich meine Ruhe? Effektive Beziehungsstrategien für Konfliktscheue* gefunden habe. Das Bild lautet: "Wasser über die Steine leiten." Die Steine, das sind all die Schwierigkeiten und Probleme, die jede, aber auch wirklich jede Partnerschaft im Laufe der Zeit mit sich bringt. Wenn nun das Schiff Ihrer Partnerschaft ein Kanu ist und der Flusslauf, durch den Sie es steuern, voller Steine, also Probleme - was können Sie dann tun, um zu erreichen, dass Ihr Boot nicht an einem dieser Felsbrocken leckschlägt oder gar zerbricht?

Die Antwort ist sehr einfach. Sie lautet: Sie müssen möglichst viel Wasser über die Steine leiten. Wenn Sie dafür sorgen, dass der Fluss immer genügend Wasser führt, dann gerät das Schiff Ihrer Liebe nicht in Gefahr. Sie müssen also - übertragen auf Ihre Partnerschaft - dafür sorgen, dass es immer genügend Positives in Ihrer Beziehung gibt: genug Wasser also, um im Bild zu bleiben.

Im Rahmen dieses Bildes ist es sehr einfach, die Wirkung des Sofort-Programms zu verstehen. Das Programm wirkt deshalb so gut, weil es schnell große Mengen Wasser in den Fluss Ihrer Partnerschaft leitet. Und weil das so gut funktioniert, dürfen Sie gerne auch länger als nur drei Tage für Entspannung in Ihrer Beziehung sorgen.

Allerdings ist das Sofort-Programm kein Allheilmittel. Bei tiefsitzendem Groll oder bei einer weitgehenden Entfremdung der Partner, die über Jahre hinweg entstanden ist, bewirkt das Sofort-Programm nur sehr wenig. Das ist aber zum Glück selten. Weitaus häufiger ist ein ganz anderer Fall: Die positive Stimmung gefällt Ihnen so gut, dass Sie sich fragen, ob Sie wieder zu Ihrem vorherigen Verhalten zurückkehren oder nicht doch lieber Ihr Sofort-Programm auf drei Wochen oder drei Monate ausdehnen sollen.

Mein Tipp für Sie: Verlängern Sie es ruhig! Was Ihnen drei Tage lang guttut, kann Ihnen und Ihrer Partnerschaft auch drei Wochen oder Monate lang nutzen. Sorgen Sie also weiter für gute Stimmung in Ihrer Beziehung. Kritisieren Sie Ihren Partner nicht. Halten Sie den Ball flach. Hüten Sie sich vor Problemgesprächen. Denn wer Probleme sät, wird Schwierigkeiten ernten.