



Die Liebe lernen

Entscheidungen in Liebe treffen.

Lernbrief 7

<https://www.die-liebe-lernen.de>



Inhaltsverzeichnis

1	Warum ein Lernbrief? _____	3
2	Unser Alltag ist eine Herausforderung für unsere Beziehung _____	6
3	Ein paar grundsätzliche Gedanken _____	9
4	Auch die Liebe braucht verbindliche Regeln _____	10
5	Die Bedeutung für die Beziehung _____	11
6	Das tägliche Leben neu gestalten _____	12
7	Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe _____	15
8	Weiter führende Überlegungen _____	16
8.1	Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben _____	16
8.2	Was uns dabei hilft, diese Regel der Liebe zu leben _____	17
9	Was haben wir nun gelernt? _____	18



1 Warum ein Lernbrief?

Wenn wir unsere Erkenntnisse aus unserer beruflichen ebenso wie unserer persönlichen Erfahrungswelt zu Schlüsselerkenntnissen zusammenfassen würden, würde eine davon lauten:

**Partnerschaften scheitern nicht
aus Mangel an Liebe
sondern aus Mangel an Wissen.
Würden wir es besser wissen,
würden wir es auch besser machen.**

Erscheint dir das zu einfach gedacht?

Jeder wünscht sich Glück und Zufriedenheit, vor allem in der Partnerschaft! Doch wie erreichen wir dieses Ziel? Wenn wir uns umschauen - in unserem Bekanntenkreis, in unseren Familien - so ist der Anteil der Trennungen und Scheidungen erschreckend groß. Und viele Paare, die zusammen bleiben, sind trotzdem nicht wirklich glücklich...

Dabei hat jeder Mensch Sehnsucht danach, sich in seiner Partnerschaft glücklich und geborgen zu fühlen.

Wer hat schon die Möglichkeit, sich bewusst auf eine Partnerschaft oder die Ehe vorzubereiten? Keine gesellschaftliche Institution trägt dafür Verantwortung, und Vorbilder sind selten bzw. oft nicht tauglich.

Deswegen laden wir **euch** herzlich ein, **in eurem Tempo** – allein oder am besten **mit eurem Partner, eurem Freund oder eurer Freundin** - diese Lernbriefe durchzuarbeiten. Sie vermitteln euch Wissen, das euch erlaubt, die Qualität eurer Partnerschaft zu verändern und sie damit sicherer, entspannter und glücklicher zu gestalten.

Partnerschaft, Liebe, Familie - das sind Themen, die den privaten Bereich unseres Lebens ausmachen. Darüber zu sprechen bedeutet, persönliche Dinge zu erzählen. Wir erzählen euch „persönliche Dinge“ in der Form, dass jeder Lernbrief rund um drei Beispiele von Beziehungen aufgebaut ist.

Wir haben uns diese Beispiele selbst ausgedacht und haben dabei zurückgegriffen auf die vielen Geschichten, die wir im Laufe unseres bisherigen (Arbeits-)Lebens von anderen geschenkt bekommen haben. Einzelne Aspekte individueller Geschichten finden sich daher in unseren Beispielen wieder. Wir haben sie jedoch so verändert, verdichtet und mit erfundenen Namen und familiären Rahmenbedingungen versehen, dass der Einzelne mit seiner Geschichte geschützt bleibt.

Es kann sein, dass ihr diese Geschichten beim ersten durchlesen überzeichnet findet. Das ist so beabsichtigt. Wir glauben, dass es hilfreich ist, scharfe Kontraste zu nutzen, um die Wirkungsweise veränderter Rahmenbedingungen klar herauszuarbeiten. Die Geschichten wollen nicht Literatur, sondern Arbeitsunterlagen sein. Die plastische Schilderung von alltäglichen Situationen, die plötzlich starkes Konfliktpotential zeigen erleichtert es, eigene Problemlagen als menschlich und damit „normal“ zu verstehen. Die harmonische Auflösung im zweiten Teil unterstützt, auch im Sinne einer Vision, einen unserer Grundgedanken: dass vermeintlich kleine „Kursänderungen“ im Umgang miteinander die Beziehungsqualität eines Paares dramatisch – im positiven Sinne – und nachhaltig verändern.

Manchmal verwenden wir, leicht abgeändert, eine Geschichte in zwei Lernbriefen zu unterschiedlichen Themen. Der Grund dafür ist, dass je nach Sichtweise ein anderes (Konflikt-) Thema in den Vordergrund gerückt werden kann. Denn Beziehungen gleichen Netzwerken, in denen Themen eng miteinander verwoben sind.



Die Liebe lernen

Der Grund, warum wir euch mit „du“ ansprechen, ist, dass wir euch gleichsam einladen, gemeinsam mit uns aus den Erfahrungen anderer zu lernen. Das ist etwas, was in einer vernetzten Welt auch über das Internet möglich ist. Der Charakter unseres gemeinsamen Unterfangens bleibt aber, dass wir für ein persönliches Thema einen persönlichen Rahmen schaffen wollen - und darum haben wir diese persönliche Anrede gewählt.

Wir haben die Möglichkeit eines Gästebuch-eintrages für euch geschaffen. So wollen wir sicherstellen, dass alle, die sich mit ihren Fragen und Erkenntnissen an uns wenden möchten, das tun können und darüber hinaus andere Menschen, die auch mit den Lernbriefen arbeiten, von euren Gedanken profitieren können.

Wer sind nun diese Menschen? Wir glauben, dass dieses Angebot für diejenigen interessant ist, die das Internet als Informations- und Weiterbildungsinstrument schätzen, die eine Arbeit an der eigenen Beziehung(sfähigkeit) als wichtig erkennen und die zeitliche und örtliche Flexibilität schätzen. Wir glauben, dass dieses Angebot für Frauen und Männer gleichermaßen sinnvoll und wichtig ist.

Wir „unterstellen“ bei diesem und allen anderen unserer Projekte die fundamentale Notwendigkeit der Gleichwertigkeit der Geschlechter. Aus diesem Grund sind die Lernbriefe sprachlich so gestaltet, dass sie abwechselnd bei allgemeinen Aussagen entweder die weibliche oder die männliche Form verwenden.

Aus unserer Sicht sind die Lernbriefe eine der besten Möglichkeiten, die wir kennen, um im eigenen Tempo und mit Gewinn an der eigenen Beziehung zu arbeiten.

Die ersten 14 Lernbriefe behandeln Grundregeln, die euch dabei helfen, einen Ansatzpunkt zur Auflösung der häufigsten Partnerschaftskonflikte zu finden.

In jeder „normalen“ Beziehung gibt es diese Konflikte, die gelöst werden wollen. Unsere Erziehung oder die Vorbilder, die uns in unserem sozialen Umfeld zur Verfügung stehen, bereiten uns darauf aber kaum vor. Nur selten treffen wir auf Menschen, die uns klar vermitteln können, wie sie ein bestimmtes Thema erfolgreich lösen - und warum.

Deswegen haben wir eine Übersicht der Lernbriefe erstellt und sie darin auch inhaltlich so beschrieben, dass ihr eure im Moment besonders wichtigen Themen klar erkennen und dem jeweiligen Lernbrief zuordnen könnt. Es macht Sinn, diese zuerst zu wählen und miteinander zu bearbeiten. Es stellt bereits einen Schritt zur Lösung eines Konfliktes dar, wenn ihr mit eurer Partnerin gemeinsam jenen Lernbrief aussucht, der am ehesten zu eurer Situation passt und das im Moment für euch wichtigste Thema behandelt.

Was kann es bedeuten, wenn du merkst, dass die Umsetzung aber nicht gelingt?

Nach unserer Erfahrung benötigt jegliche Veränderung Zeit. Auch die Zeitspanne, während derer wir uns an ein – wenn auch unbefriedigendes - Muster gewöhnt haben, spielt eine Rolle: Selbst wenn wir erkannt haben: So funktioniert es nicht, wir wollen das ändern! spielt die „Macht der Gewohnheit“ eine wichtige Rolle: Je länger wir das bisherige Muster und die damit zusammenhängenden Überzeugungen verwendet haben, umso länger kann der Veränderungsprozess dauern.



Die Liebe lernen

Wenn dir trotz besserer Überzeugung aber **auf Dauer** die Umsetzung nicht gelingt, so kann das daran liegen, dass es einen unbewussten „Einwand“ dagegen gibt, erfolgreich, zufrieden oder glücklich sein zu dürfen.

Die Lernbriefe 30 und folgende werden sich mit diesen Themen beschäftigen (voraussichtlich ab dem 3. Quartal 2010).

Über die Struktur der Lernbriefe:

Wir haben einen einheitlichen Aufbau mit folgenden Elementen gewählt:

- Drei Beispielgeschichten erschließen die Struktur von Partnerschaftsproblemen und helfen, Quellen möglicher Verletzungen erkennen zu lernen.
- Fragen laden dazu ein, das Kernproblem auch philosophisch zu ergründen.
- Die Beziehungsregel – oder Regel der Liebe – des Kernproblems wird benannt und so erklärt, dass ihre tiefere Bedeutung sichtbar wird.
- Das führt dazu, dass ihr klar erkennen könnt, warum das Überschreiten dieser Regel zu Verletzung und Konflikt führen wird.
- Die Beispielgeschichten werden im Lichte der angewendeten Beziehungsregel neu aufgerollt. Oder anders formuliert: Wir gehen zurück an den Start und schreiben die Geschichten neu, indem wir durch eine „neue Brille“ sehen.
- Die Grenzbereiche der Beziehungsregel werden ausgelotet, um das Thema zu vervollständige und abzurunden.
- Als Anregung für die gemeinsame Umsetzung dienen Überlegungen von uns dazu, was euch aus unserer Sicht in eurem Veränderungsprozess behindern und was euch helfen kann.

Ihr könnt die Reihenfolge der Lernbriefe 1 bis 18 frei wählen und sie gemäß euren eigenen Bedürfnissen abrufen. Die Lernbriefe 20 bis 30 sind Folge-Lernbriefe. Sie vertiefen die Themen der Lernbriefe 1 bis 18 und bauen darauf auf, dass diese Inhalte bereits erarbeitet und erlernt wurden.

Copyright:

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Durch den Kauf und den Erhalt dieses **Lernbriefes** verpflichtet ihr euch, diesen nur zum persönlichen Gebrauch zu nutzen. Die Weitergabe an Dritte ist untersagt. Die Nutzung dieses **Lernbriefes** außerhalb des privaten Bereichs ist untersagt. Zuwiderhandlungen werden strafrechtlich verfolgt.



2 Unser Alltag ist eine Herausforderung für unsere Beziehung

Beispiel 1:

Susanne und Siegfried sind seit 10 Jahren verheiratet. Sie haben 2 Söhne: Maximilian (7) und Maurizio (6). Während Susanne als Chefsekretärin arbeitet und damit die Familie ernährt, ist Siegfried Zuhause und managt den Alltag. Er hatte ursprünglich Politologie studiert, aber irgendwann erkannte, dass er in diesem Bereich nicht arbeiten konnte: Zu viel Stress, zu viele Konflikte und zu wenig Bereitschaft, diese konstruktiv zu lösen. Auf Stress reagiert sein Körper sofort mit Übelkeit und starken Kopfschmerzen. Also hatten sie diese zumindest in ihrem Bekanntenkreis eher unübliche Aufgabenteilung beschlossen. Siegfried wuchs in seine Aufgabe im Lauf der Jahre immer besser hinein und jetzt, da die Kinder größer waren, findet er auch zunehmend Zeit für seine „heimliche Leidenschaft“, wie er es augenzwinkernd selbst nennt: das Fotografieren. Der einzige Wermutstropfen dabei ist: Es ist ein teures Hobby. Deswegen hat er schon seit längerem einen Nebenerwerb aufgebaut, der ihm etwas Geld bringt. Er schreibt sehr gut und hat sich mittlerweile als Ghostwriter für Autobiographien von Menschen mit besonderen Lebensschicksalen einen Namen gemacht. Mit diesem Geld hat er im Lauf der Zeit seine Fotoausrüstung verfeinert und ist heute recht zufrieden damit. Fast könnte man sagen, dass er eine Profiausrüstung hat.

Diesmal möchte er ein besonders lichtstarkes Porträtobjektiv kaufen, das natürlich recht teuer ist – knapp 2000 Euro hat sein Vertrauenshändler ihm beim letzten ihrer zahlreichen Gespräche genannt.

Siegfried hat seiner Susanne bisher nichts verraten, denn er möchte sie damit überraschen.

Als Susanne schließlich das gute Stück ein paar Wochen später zu Gesicht bekommt und in Erfahrung bringt, wie viel es gekostet hat, kann sie sich nicht mehr beherrschen. „Sag mal, spinnst du? Glaubst du, wir haben Geld, um es aus dem Fenster zu schmeißen? Du weißt doch, dass unsere Polstergarnitur im Wohnzimmer erneuert werden muss. Das Auto muss noch diesen Monat in die Werkstatt und das wird auch teuer, wie du wissen müsstest. Und du gibst so viel Geld für dein elendes Hobby aus! Werd doch endlich erwachsen!“

Beispiel 2:

Liliane und Leopold sind seit einem Jahr ein Paar. Liliane leitet seit 5 Jahren den Einkauf eines Handelshauses. Sie ist oft auf Reisen, was in den Anfängen ihrer Beziehung eine gewisse Umstellung für Leopold bedeutet hat, denn seine vorherige Partnerin war ebenfalls Lehrerin gewesen wie er und sie hatten, trotz unterschiedlicher Stundenpläne doch einen gemeinsamen Rhythmus geteilt. Nun, in seiner Beziehung mit Liliane, heißt es umdenken. Alle paar Wochen ist sie für mehrere Tage verreist und er ein „Teilzeit-Single“, wie er es scherzhaft nennt.

Diesmal muss Liliane nach Singapur und das für zwei Wochen, um die dortigen Lieferanten zu besuchen und ihnen neue Konditionen schmackhaft zu machen. Die Vorverhandlungen, die über Videokonferenzen liefen, waren schwierig gewesen, doch Liliane ist zuversichtlich, dass sie, sobald sie vor Ort ist, an die mittlerweile recht gute Gesprächsbasis anknüpfen kann. Trotzdem weiß sie im Moment manchmal nicht, wo ihr der Kopf steht und ist froh, dass sie einen Assistenten hat, der ihr organisatorische Dinge abnimmt. Sie überlässt es ihm, den genauen Termin mit den Lieferanten festzulegen, schließlich hat er Zugriff auf ihren Terminplan und kann dadurch vermeiden, dass es zu Terminüberschneidungen kommt.



Die Liebe lernen

Leopold ist Lehrer an einem Gymnasium. Er empfindet seine Arbeit als Herausforderung, die er gern angenommen hat. Er liebt die Lebendigkeit der jungen Menschen und ist offen für neue Entwicklungen. Trotzdem bringt sein Beruf unleugbar Belastungen mit sich und manchmal, wenn die bürokratische Seite seiner Arbeit wieder einmal überhandzunehmen droht, gönnt er sich ein Paar Augenblicke „Sommerträume“, wie er es nennt - dann widmet er sich gern der Planung von Urlauben. In diesem Jahr hat er sich etwas Besonderes ausgedacht, mit dem er seine Partnerin überraschen möchte. Er bucht einen dreiwöchigen Urlaub in der Karibik.

Die Karibik mit ihrer Wärme, der tropischen Vegetation und diesem so ganz anderen Lebensstil fasziniert ihn schon lange. Nun, mit Liliane, freut sich Leopold darauf, diese für ihn ganz neue Erfahrung zu teilen. Er bucht in den Sommerferien, denn sonst hätte er ja keine Zeit. Und er freut sich schon auf ihr Gesicht, wenn er ihr die Tickets zeigen wird. Er hat zwar kurz daran gedacht, dass Liliane die Berge liebt und sie darum ihren letzten Urlaub wandernd auf Teneriffa verbrachten, aber er denkt sich, dass Urlaub letztlich Urlaub ist, egal wo man ihn verbringt – und „einem geschenkten Gaul schaut man nicht ins Maul ...“

Am Abend ist Liliane einfach froh nach Hause zu kommen. Letztlich hat sie ihr Pensum gut geschafft und ihr Assistent hat ihr, kurz bevor sie das Haus verließ, auch noch die Bestätigung ihrer Lieferanten zugemailt, dass sie sie zu dem vorgeschlagenen Termin erwarten würden. Also: alles in Butter. Einziger Wermutstropfen, findet Liliane, ist, dass sie diesmal 14 Tage am Stück verreist sein wird. Leopold wird ihr fehlen, so viel ist sicher! Beim Abendessen tauschen sie sich aus und Liliane erzählt von der Reise nach Singapur. Leopold verzieht das Gesicht, als hätte er in eine Zitrone gebissen. „Wie kannst du denn einfach, ohne das mit mir abzustimmen, zwei Wochen nach Singapur fahren, und das auch noch in den Sommerferien, wo

ich Urlaub habe? Wenigstens ist es nicht im August, aber trotzdem!“ Liliane zuckt mit den Schultern: „Du weißt ja, wie das ist bei mir, ich finde es auch lange, aber ich habe 8 verschiedene Meetings angesetzt, drunter geht es nicht. Und ich bin froh, dass Jan mir wenigstens den organisatorischen Kram abnimmt, denn bei mir ist die Hölle los zurzeit.“ Müde streicht Liliane sich eine Haarsträhne hinters Ohr. „Was ist denn im August?“ Wortlos steht Leopold auf, geht an seinen Schreibtisch vor dem Erkerfenster und kommt mit einem Briefumschlag zurück, den er sachte vor Liliane auf den Tisch legt.

„Das ist los im August. Ich hoffe du freust dich ein wenig.“ Liliane blickt ihn erstaunt an, öffnet dann das Kuvert und überfliegt seinen Inhalt. Dann schluckt sie: „Puh, damit habe ich echt nicht gerechnet. Mauritius ...“ Dann legt sie entschlossen die Tickets auf den Tisch und dreht sich zu Leopold um: „Leo, ich weiß das zu schätzen. Nur - du regst dich darüber auf, dass ich eine Reise, die zu meinem Job gehört - und das ist dir ja bekannt - nicht terminlich mit dir abstimme. Und du verfrachtest uns, ohne mich zu fragen, für unseren Urlaub an einen Strand, wo du genau weißt, dass ich mit so was wenig anfangen kann! Da finde ich eher, DU hättest mehr Bedarf gehabt, dich mit MIR abzustimmen, als umgekehrt, findest du nicht?“ Ihre Stimme ist lauter geworden und Liliane sieht ihren Partner wütend an. „Ich wollte dich überraschen. Ich dachte du freust dich.“ Leopold beginnt, den Tisch abzuräumen. Sein Gesichtsausdruck ist abweisend und Liliane verlässt gereizt den Raum.



Beispiel 3:

Ursula und Ullrich haben 2 Kinder im Alter von 3 und 4 Jahren. Da Ullrich als Softwareentwickler von zu Hause aus arbeitet, kann Ursula auf ihrer halben Stelle als Krankenschwester in der neurologischen Abteilung des städtischen Klinikums arbeiten. Dennoch ist es für sie beide oft schwierig, ihre Termine aufeinander abzustimmen, denn häufig fehlt ihnen schlicht der Raum, um sich miteinander auszutauschen. Immer wieder kommt es vor, dass einer von beiden „zwischen Tür und Angel“ dem anderen eine unvorhergesehene Änderung mitteilt - und das vom Partner, der in Gedanken schon beim nächsten Termin ist, nicht wirklich registriert wird.

Beide sind deswegen immer mal wieder genervt. Ursula hat den Eindruck, dass Ullrich ihr die Arbeit außer Haus irgendwie nicht gönnt und die anfallende Arbeit im Haushalt, die sie darüber hinaus leistet, nicht ausreichend würdigt. Ullrich findet es immer wieder schwierig, seinen Heimarbeitsplatz tatsächlich als Arbeitsplatz zu empfinden - zu oft ist sein Tagesablauf auch vormittags, wenn die Kinder theoretisch im Kindergarten sind, zerrissen von verschiedenen Aufgaben, die im Zusammenhang mit der Familienarbeit stehen, die ohnehin nie ein Ende zu nehmen scheint.

Eines Tages, nach einem frustrierenden Vormittag, den er mit seinem Sohn Jan im überfüllten Wartezimmer des Kinderarztes verbracht hat, hat Ullrich die spontane Idee, seinen Freund Walter anzurufen. Sie verabreden, sich Samstag abends im Pub zu treffen - wie in alten Zeiten.

Abends gibt es deswegen Ärger mit Ursula. „Ullrich, echt, muss das sein? Gerade am Samstag! Ich hab gedacht, wir setzen uns gemütlich zusammen. Wir kommen doch ohnehin nie zum Reden!“ Ullrich verteidigt sich: „Süße, wir können uns auch an jedem anderen Abend unterhalten, aber ich hab das echt nötig. Walter und ich haben uns seit Ewigkeiten nicht mehr gesehen.“

„Und wann haben WIR uns das letzte Mal richtig unterhalten? Ich meine nicht, dass wir Termine absprechen oder du mir erzählst, was bei den Kindern gerade los ist. Ich meine - wir haben uns doch früher viel zu sagen gehabt, was ist eigentlich los? Wieso verabredest du dich lieber mit Walter als mit mir? Mich liebst du ja angeblich!“ Ursula ist laut geworden. Sie ist müde von einer harten Schicht, in der sie eine völlig verzweifelte alte Dame aufrichten musste, deren Sohn mit schlechter Prognose seit einer Woche auf ihrer Station lag. „Natürlich liebe ich dich ... Ich habe Walter seit 7 Monaten nicht mehr getroffen, 7 Monate! Früher haben wir uns regelmäßig mindestens einmal in der Woche gesehen! Das fehlt mir und er ist mein Freund und das ist jetzt einfach auch wichtig für mich. Warum nutzt du nicht die Ruhe und rufst wieder einmal deine Mutter an? Sie war in der letzten Woche dreimal auf Band und würde sich bestimmt darüber freuen, Neuigkeiten von ihren Enkeln zu hören, was meinst du?“ Versöhnlich legt er den Arm um Ursula, die ihn verärgert abschüttelt. „Ja mit Sicherheit! Und das ist genau das, was ich brauche!“ Sie verlässt den Raum.



3 Ein paar grundsätzliche Gedanken

Liebe und Beziehung – was ist das eigentlich?

Kennst du/ kennt ihr solche oder ähnliche Szenen?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>
Bemerkungen:		

Hat nicht jeder das Recht – weil die Notwendigkeiten dies vorgeben – eigene Entscheidungen zu treffen?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Jeder hat das Recht einem Hobby nachgehen zu können, oder?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Muss man alles und jedes mit dem Partner vorher abstimmen?

Geht das denn überhaupt immer?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Müsste Liliane (Beispiel 2) nicht glücklich sein, dass Leopold an sie denkt und sie zu einem Urlaub einlädt?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Wenn Liebe bedeutet, den anderen glücklich zu machen, so sollte man dem Partner doch jede Freude gerne gönnen, oder?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Jede Entscheidung, die den Anderen mit betrifft, muss abgestimmt werden.

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

In einer guten Partnerschaft darf keiner mehr ohne den Partner Entscheidungen treffen.

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Bevor du/ ihr weiter lest, bitten wir euch, diese Fragen gemeinsam und gründlich zu bedenken unter der Vorstellung, wie ein sich **liebendes** Ehepaar voller **Fürsorglichkeit** umeinander diese Fragen beantworten würde.

Lasst euch ruhig damit ein paar Tage Zeit – dann lest weiter.



4 Auch die Liebe braucht verbindliche Regeln

Wenn du eine Entscheidung triffst, erwarte ich, dass du meine Meinung und das, was mir wichtig ist, berücksichtigst.

Üblicherweise trifft man in einer Partnerschaft **gemeinsam** Entscheidungen, sofern es sich um ein Thema handelt, das beide Partner betrifft. Was würde geschehen, wenn wir das nicht tun? Wie würde sich mein Partner fühlen, wenn ich ihn oder sie übergehe?

Unserer Erfahrung nach bewirken „Alleingänge“ bei Entscheidungen, dass der Partner beinahe reflexartig in Opposition geht - zumindest als erste gefühlsmäßige Reaktion. Das kommt daher, dass wir als erwachsene Menschen, die eine gleichwertige Partnerschaft leben wollen, unsere Fähigkeit zur Gestaltung eben dieser Beziehung einbringen wollen. Wird uns das verwehrt, reagieren wir darauf negativ.

Gemeinsam getroffene Entscheidungen besitzen über den direkten Gewinn der partnerschaftlichen Harmonie hinaus noch einen weiteren entscheidenden Vorteil gegenüber einsam getroffenen Entscheidungen: Sie sind qualitativ besser.

Zwei Menschen verfügen über zwei unterschiedliche Biographien mit jeweils einzigartigen Lernchancen und damit individuellen Erkenntnissen. Diese können sie in den Entscheidungsprozess einbringen und damit die Bandbreite dessen, was berücksichtigt wird, maßgeblich erweitern.

Zwei Menschen verfügen über zwei unterschiedliche Blickwinkel auf eine Situation. Diese Blickwinkel können sich eindeutig oder auch nur sehr diffizil unterscheiden. In jedem Fall werden diese beiden Blickwinkel eine Situation ganzheitlicher erfassen, als es die Entscheidung eines Einzelnen leisten könnte. Stellt euch dazu einen dunklen Raum vor, der von zwei statt nur von einer Lichtquelle erhellt wird.

Nun gibt es immer wieder Situationen, die von uns eine möglichst rasche, wenn auch vorläufige Entscheidung erfordern. Es kann sein, dass wir uns nicht mit unserem Partner direkt abstimmen können. In einer solchen Situation hilft uns das Wissen um die Meinungen, Bedürfnisse und auch ganz pragmatisch die terminlichen Verpflichtungen unseres Partners, in die wir einen guten Einblick haben, wenn wir uns regelmäßig austauschen. So fällt es uns leicht, die Sichtweise unseres Partners mit einzubeziehen und damit eine Entscheidung zu treffen, die er oder sie genauso bejahen kann.

Sind wir uns jedoch unsicher über seine oder ihre Sichtweise, so gibt es kaum eine Situation, in der es nicht möglich ist, mit einer abschließenden Entscheidung zu warten, bis wir uns Gewissheit darüber verschaffen können, wie unser Partner zu einem Thema steht und was ihm dabei wichtig ist. Wir können uns dabei von dem Gedanken leiten lassen, dass wir unsere Beziehung mit jeder gemeinsam getroffenen Entscheidung stärken, indem wir unseren Partner als gleichwertigen Menschen achten und das auch ganz praktisch zum Ausdruck bringen.



5 Die Bedeutung für die Beziehung

In letzter Konsequenz stärken wir das **Vertrauen** ineinander **und** das Gefühl der **Sicherheit**, das wir in unserer Partnerschaft empfinden, wenn wir uns einig sind über folgende Punkte:

- Unser Partner wird keine Entscheidung treffen, die mich nicht berücksichtigt.
- Ich werde keine Entscheidung treffen, die die Meinung und die Werte meines Partners nicht berücksichtigt.
- Wenn möglich treffen wir Entscheidungen gemeinsam.
- Wichtige Entscheidungen treffen wir immer im gemeinsamen Dialog.

Wie in einer Partnerschaft mit Entscheidungen umgegangen wird, gibt uns Aufschluss darüber, welche Beziehungsqualität vorherrscht. Es ist menschlich, die eigene Sichtweise auf ein Thema als besonders treffend zu empfinden. Es ist auch menschlich, den persönlichen Zugang zur Entscheidungsfindung und die Kriterien, die wir anlegen würden, als bestmöglich zu beurteilen. Die Herausforderung besteht nun in einer Partnerschaft darin, dem anderen das gleiche zuzubilligen - und dann gemeinsam einen Schritt zurückzutreten und aus einem Grundgefühl der Gleichwertigkeit heraus beiden Beteiligten den Raum zu geben, um ihren Beitrag zur Entscheidungsfindung zu leisten.

Was kann es bedeuten, wenn wir merken, dass in unserer Partnerschaft Entscheidungen nicht gemeinsam getroffen werden? Folgende Fragen unterstützen uns dabei, dieses Thema für uns zu klären:

- Was habe ich davon, Entscheidungen zu treffen, die meinen Partner nicht einbeziehen? Wie bewerte ich das und wie bewertet es mein Partner?
- Wie erlebe ich meinen Partner beim Thema Entscheidungen treffen: als kompetent und entscheidungsfreudig? Oder eher als zögerlich und unsicher? Was hat das mit meinem Entscheidungsverhalten zu tun?
- Was will ich in und für meine Partnerschaft erreichen, wenn es um das Thema Entscheidungsprozesse geht?
- Will ich eine gleichwertige Beziehung?
- Welche Einschränkungen, Erfahrungen oder Vorbehalte behindern mich dabei, meinen Partner als völlig ebenbürtig in diesem Prozess zu sehen?



6 Das tägliche Leben neu gestalten

Beispiel 1:

Susanne und Siegfried:

Susanne ist zutiefst verärgert. Auf einmal wird ihr schlagartig klar, dass sich eine solche Situation nicht mehr wiederholen darf, sonst hat ihre Beziehung keinen Sinn mehr für sie. Mit Schrecken gesteht sie sich in der ersten schlaflosen Nacht ein, dass sie mit einem Mann verheiratet ist, der seine Verantwortung gegenüber seiner Familie ganz anders definiert als sie selbst es tut. Und der sich Freiräume herausnimmt, die sie nicht mehr bereit ist zu tolerieren.

Am nächsten Abend hat sie sich so weit gefasst und ihre Gedanken geordnet, dass sie Siegfried anspricht, während die Kinder in ihre Zimmer zu den Hausaufgaben entschwinden:

„Siegfried, ich möchte, dass du in Zukunft solche Entscheidungen zusammen mit mir triffst. Du bist gegenüber der Familie, diesem Haushalt, genauso verpflichtet wie ich auch. Dein Geld ist genauso unser Geld, wie mein Geld auch in diesem Haushalt verwendet wird. Solltest du das nicht wollen oder können, will ich die Beziehung mit dir nicht mehr. Denn ich kann nicht mit einem Mann leben, der hier nicht mitverantwortlich leben und handeln möchte. Du hast eine Woche Zeit, darüber nachzudenken.“

Siegfried ist wie vom Donner gerührt – das hat er nicht erwartet. Das will er nicht, auf keinen Fall. Er verspricht, darüber nachzudenken.

In dieser Nacht schlafen beide schlecht. Siegfried versucht, ehrlich mit sich zu sein. In gewisser Weise hatte Susanne recht mit dem, was sie sagte: Er hatte es sich bisher bequem gemacht und jetzt, wo die Kinder groß wurden, vor allem für sich und seine Hobbys gelebt.

Nun musste er sich entscheiden, ob er wirklich bereit war, mit Susanne jede Entscheidung gemeinsam zu gestalten, selbst eine, die nur sein Hobby betraf - oder wirklich seine Ehe und seine Familie zu riskieren.

Am nächsten Abend sucht er nach Susanne und findet sie schließlich im Gästezimmer, wo sie die Blumen gießt. „Du hast Recht. Ich gebe zu, dass ich mich letztlich um die volle Mitverantwortung gedrückt habe und gerne unabhängig von euch entschieden habe. Du und die Kinder, ihr seid mir wichtig. Ich will dich nicht verlieren und auch nicht meine Familie. Ich bin bereit, auf deine Forderung einzugehen. Ich kann dieses Objektiv wieder zurückgeben. Lass uns am Wochenende darüber sprechen, was wir mit dem Geld machen können.“

Susanne fühlt eine große Erleichterung. Sie liebt ihren Mann, und der Gedanke, dass sie sich in ihm so getäuscht haben könnte, hatte ihr sehr weh getan. Behutsam setzt sie die Gießkanne ab: „Ich bin wirklich froh, dass du das so siehst. Alles andere wäre - egal. Lass uns am Samstagabend reden, ja?“ Siegfried nickt.

Sie nutzen den Abend dazu, zunächst ganz pragmatisch aufzulisten, woraus sich ihr durchschnittliches gemeinsames Monatseinkommen zusammensetzt. In eine neue Spalte schreiben sie die Ausgaben, die in naher Zukunft auf sie zukommen. Es fällt ihnen leicht, gemeinsam zu entscheiden, was welche Priorität hat. Auf Susannes Vorschlag hin erstellen sie auch eine „Wunschliste“. Oben auf diese Liste setzt Susanne mit einem fragenden Seitenblick das Objektiv, das Siegfried sich gerne gekauft hätte. Er nickt zustimmend und streicht mit dem Finger leicht über ihren Handrücken.



Die Liebe lernen

„Und du?“ „Hm. Im Moment fällt mir nichts ein, aber das kann ja noch kommen ...“

Sie entschließen sich dazu, sich ab jetzt regelmäßig zusammzusetzen und darüber zu sprechen, wie sie ihr gemeinsames Geld und auch anstehende Aufgaben entsprechend verteilen können.

Trotz des praktischen Charakters ihrer Beratung spüren beide, dass sie auf der Gefühls-ebene näher zueinander rücken. Dieses neue Gefühl von Einheit tut ihnen gut und bestärkt sie darin, Entscheidungen künftig gemeinsam zu treffen.

Beispiel 2:

Liliane und Leopold:

An diesem Abend sprachen sie nicht mehr miteinander und wünschten sich nur irgendwann einsilbig eine gute Nacht. Am Wochenende schließlich eröffnete Leopold ein Gespräch am Frühstückstisch mit den Worten: „Es ist schon irgendwie komisch: Ich werfe dir vor, dass du mich nicht in deine Entscheidung einbezogen hast - und habe im Prinzip das gleiche gemacht, wenn es für mich auch ein ganz anderer Kontext war. Ich wollte dir wirklich eine Freude machen und war echt stolz auf meine Überraschung. Na ja ...“ Er senkte den Kopf und starrte angelegentlich auf den Salzstreuer. Liliane griff nach seiner Hand und drückte sie leicht. „Weißt du, dass ich das aus deiner Sicht total gut verstehen kann? Und wir kennen uns ja auch schließlich noch nicht sooo lange, dass dir hätte klar sein können, dass drei Wochen Strandurlaub mich, hm, ja schon ein wenig die Wände hochtreiben könnten.“ Sie lächelte ihn schief an und Leopold lächelte schwach zurück. „Und jetzt?“ Stille. Beide dachten über ihre Situation nach. Und hatten gegenüber manch anderen Paaren den Vorteil, dass sie daran gewöhnt sind, aus Fehlern zu lernen.

Überhaupt Fehler zuallererst als Lernchance zu definieren - und nicht als schuldhaftes Versagen, für das sie sich selbst und den anderen wochenlang mit negativen Gefühlen hätten bestrafen müssen.

Sie beschlossen schließlich, zukünftig Entscheidungen, die sie gemeinsam betrafen, auch gemeinsam zu treffen. Leopold recherchierte lange und gründlich, welche Sehenswürdigkeiten und Alternativen zum permanenten Strandleben es auf Mauritius gab und sie einigten sich vorab auf ein abwechslungsreiches Programm. Mit der Zeit und durch ihre intensiven Austausch lernten sie den anderen so gut kennen, dass schließlich auch Entscheidungen, die sie unabhängig voneinander trafen, den Partner und seine Gedanken nahezu immer berücksichtigten.



Beispiel 3:

Ursula und Ullrich:

Ullrich bleibt hart - das ist er sich schuldig, auch wenn ihm Ursulas unglückliches, angespanntes Gesicht weh tut. Aber er muss einfach mal raus und er ist schließlich noch immer ein freier Mensch, auch als Familienvater!

Doch nach diesem Samstagabend hat sich etwas verändert zwischen Ursula und Ullrich. Ullrich kann es schwer greifen, aber er spürt, dass Ursula innerlich auf Distanz zu ihm gegangen ist und dass sich das auch nicht zu verändern scheint. Als er sie schließlich nach über einer Woche darauf anspricht, sieht sie ihn nur still an und sagt zunächst gar nichts. Im Verlauf des Gespräches bestätigt sich sein Gefühl jedoch - sein „Männerabend“ und wie er ihn durchgesetzt hat, hat eine handfeste Beziehungskrise heraufbeschworen. Ursula stellt sich ernsthaft die Frage nach dem Sinn ihrer Partnerschaft - und das mit zwei kleinen Kindern! Ullrich erschrickt zutiefst. Er versteht nicht, wieso sein wirklich verständlicher Wunsch nach einer kleinen Auszeit vom Familienalltag eine solche Katastrophe nach sich ziehen kann - oder hat er etwas Wichtiges übersehen?

Nach einer Dreiviertelstunde Gespräch sind beide gleichermaßen erschöpft und durcheinander. Es ist schließlich Ursula, die vorschlägt, sich professionellen Rat zu holen: „Weißt du, ich habe nicht die Kraft, mir alles Mögliche einfallen zu lassen, um uns aus diesem Schlamassel herauszuholen. Wozu gibt es Experten? Ich würde ja auch zum Zahnarzt gehen, wenn ich Schmerzen in den Zähnen habe, und nicht selber am Küchentisch herumdoktern.“ „Guter Vergleich.“ murmelt Ullrich. Er gibt sich einen Ruck: „Gut, warum nicht. Kennst du jemanden?“ Nach kurzem Überlegen schlägt Ursula vor, in dem Zentrum für Paarberatung, das zwei Straßen von der Klinik, in der sie arbeitet, entfernt liegt, anzurufen und einen Termin zu vereinbaren. Ullrich ist einverstanden.

In der Rückschau finden beide, dass es unspektakulär war, was der Paarberater ihnen empfahl - und trotzdem sehr wirkungsvoll. Er schlug ihnen „Ressourcen-Konferenzen“ vor, regelmäßige Gespräche über die drei wichtigsten Ressourcen einer Partnerschaft, nämlich Zeit, Geld und Aufgabenverteilung. Diese Gespräche sollten in gemeinsam getroffene Entscheidungen münden, bei denen beide im Nachhinein das Gefühl haben, dass ihre jeweiligen Bedürfnisse und ihre Sichtweise Eingang in den Prozess gefunden haben.

Zunächst sollten sie üben, über die Ressource Zeit in regelmäßigen Gesprächen liebevoll miteinander zu beraten. So unvermittelt, wie Ursula sich distanziert hatte, nachdem ihr Partner seine Verabredung mit „Brachialgewalt“, wie sie es ausdrückte, durchgesetzt hatte, so leicht gelingt es ihnen, nach dem ersten Gespräch dieser Art wieder zu einer Vertrautheit zu finden.

Sie gewöhnen sich daran, alle zwei Wochen alle Termine durchzusprechen, die anstehen. Dabei entscheiden sie gemeinsam, wie sie ihre Zeit strukturieren. Oft kommt es dann zwar vor, dass Termine geändert werden oder Entscheidungen neu getroffen werden müssen. Dann ruft der eine den anderen an und klärt mit ihm, wie die Entscheidung am besten alternativ zu treffen ist.

Durch die intensive Nähe, die durch ihre gemeinsamen Beratungen entstanden ist, fühlen sich beide in ihrer Liebe füreinander bestätigt.



7 Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe

Wenn wir davon ausgehen, dass gemeinsam Entscheidungen zu treffen die Partnerschaft stärkt und beide Partner in ihrem Selbstgefühl als gleichwertige, kompetente Menschen bestätigt, gibt es aus unserer Sicht nur eine Konstellation, die uns an die Grenze dieser Beziehungsregel führt. Diese Konstellation ist für uns dann gegeben, wenn ein Partner aufgrund einer schweren Erkrankung nicht oder nicht mehr in der Lage ist, selbstbestimmt gesunde und konstruktive Entscheidungen zu treffen.

Ein Partner kann etwa an einer Depression erkranken, in deren Verlauf sich die Lebensperspektiven immer mehr auf die krankhaften Anteile dieser Lebensphase einengen und kein innerer Raum mehr für allgemeine Überlegungen, geschweige denn konstruktive Entscheidungen vorhanden ist. Andererseits kann mein Partner für sich selbst zur Gefahr werden, indem er an Selbstmord denkt und wir uns gezwungen sehen, möglicherweise auch gegen seinen erklärten Willen eine Entscheidung für einen Klinikaufenthalt zu treffen.

Gegen Ende unseres Lebens können wir an einer dementiellen Erkrankung leiden, die uns immer mehr die Grundlage für selbstbestimmte Entscheidungen nimmt.

Wir wissen nicht, ob im Verlauf unserer Partnerschaft solche oder vergleichbare Situationen auftreten werden. Sie bringen neben praktischen Härten große emotionale Belastungen mit sich, auf die wir uns nicht wirklich vorbereiten können. Dennoch wird es uns praktisch helfen und gefühlsmäßig gut tun, wenn wir im Lauf unseres gemeinsamen Beziehungslebens so vertraut miteinander geworden sind, dass wir auch dann, wenn wir faktisch auf uns allein gestellt sein sollten, Entscheidungen treffen können, die in ihrer Qualität die Wünsche und Werte unseres Partners mit einbeziehen können:

weil wir mit seinem Inneren vertraut sind und wissen, was für ihn oder sie von wirklicher Bedeutung war.



8 Weiter führende Überlegungen

8.1 Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben

Auf den ersten Blick scheint es leicht zu sein, der Beziehungsregel „Wenn du eine Entscheidung triffst, erwarte ich, dass du meine Meinung und das, was mir wichtig ist, berücksichtigst.“ zu folgen. Doch viele von uns kennen die Situation, dass, wenn eine Entscheidung ansteht, die für uns persönlich von hoher Bedeutung ist, wir uns doch schwer damit tun, den Partner aufrichtig und ergebnisoffen am Prozess zu beteiligen. Im Regelfall steckt eine bewusste oder unbewusste Befürchtung dahinter.

Zum Beispiel könnte die Befürchtung, ich bin dem anderen **ausgeliefert** oder in einer Situation **gefangen**, dazu führen, dass ich innerlich darauf „programmiert“ bin, aus dem „Gefängnis“ des gemeinsamen Entscheidens auszubrechen. Indem ich mir vor Augen halte, dass ich mir etwas „nicht gefallen lassen muss“, indem ich mir Mut zuspreche, „endlich nach mir zu schauen“ oder auch, indem ich schlicht nicht darauf vertraue, dass mein Partner es gut mit mir meint. Also möchte ich ihn aus meinen Entscheidungen ausschließen.

Entscheidungen zu treffen ist ein Ausdruck von Macht. Zu etwas ja oder nein sagen zu dürfen gehört zu den elementaren Grundrechten eines Menschen - und wird allzu oft missachtet. Viele Erwachsene machen im Lauf ihres Lebens Erfahrungen mit negativer Machtausübung - und diese Erfahrungen bringen sie dann in ihre Partnerschaft ein. Sie führt sie zu einem Grundgefühl von Misstrauen gegenüber den Motiven anderer Menschen oder zu einer erhöhten Wachsamkeit, wenn es um ihr „Hoheitsrecht“ der Entscheidungsfindung geht.

Wenn einer von euch oder ihr beide Erfahrungen mit Machtmissbrauch habt, ist es wichtig, diese zu verarbeiten als Voraussetzung dafür, in eurer Partnerschaft das gemeinsame Treffen von Entscheidungen von Herzen bejahen zu können.



8.2 Was uns dabei hilft, diese Regel der Liebe zu leben

Habt ihr schon einmal bewusst über euer Menschenbild nachgedacht oder mit jemandem darüber gesprochen? Unser Menschenbild kann uns dabei unterstützen, uns von Befürchtungen zu lösen und neue Wege in der Gestaltung unserer Beziehung zu gehen.

Wir laden euch ein, euch die Zeit und den Raum zu nehmen, um folgende Gedanken zu reflektieren:

- Liebe ich meinen Partner?
- Welches Gewicht haben meine Befürchtungen - und welches Gewicht möchte ich ihnen zukünftig geben?
- Besitzt unsere Liebe die Kraft, uns zu der Erkenntnis zu führen, dass es keine stärkere **Gestaltungskraft** gibt, als eben die **Liebe** - und dass **jeder Mensch** einen Teil der „Wahrheit“ erkennt?
- Könnte die Überzeugung, dass jeder Mensch fähig dazu ist, einen Teil der „Wahrheit“ zu erkennen, uns bewusst machen, dass ich dieser Überzeugung dann gerecht werde, wenn ich **fürsorglich** bin? Fürsorglich im Sinne der von Herzen kommenden und liebevollen Einladung an meinen Partner, seine Gedanken und Gefühle, seine Wünsche und Werte in unseren gemeinsamen Entscheidungsprozess einzubringen und sie darin gut aufgehoben zu wissen?

Wenn ihr diesen Gedanken folgt, werdet ihr sicherlich noch weitere Gründe finden, warum diese Regel der Liebe Gültigkeit hat und worin genau ihre immense Bedeutung für eine hohe Beziehungsqualität liegt. Auch, wie wichtig die Beständigkeit eures Bemühens ist, sie in eure Beziehungsgestaltung zu integrieren, gerade auch dann, wenn es euch zunächst nicht leicht fällt. Lasst euch einfach überraschen!

