

Gefahren für die Partnerschaft und Impulse zum konstruktiven Umgang damit

Im Buch von Peter Angst "Ehen zerbrechen leise" werden zehn gefahrenvolle, schleichende Aspekte beschrieben. Diese können sich still und unbemerkt auf die Qualität einer Partnerschaft negativ bis zerstörerisch auswirken. Konkret geht es um folgende Elemente:

- 1) "Partnerschaftskiller" wie Polarisierung in Täter-Opfer-Rollen bzw. Dominanz-Unterwerfung; mangelnde Grenzziehung bezüglich der einzelnen Partner einerseits und im Paar gegenüber Dritten andererseits; einander in persönlichen charakterlichen Eigenarten umkrepeln wollen; unfaire Lastenverteilung; Entwertung und Gleichgültigkeit etc.
- 2) Vom Partner werden schon zu Beginn der Beziehung die Ergänzung eigener, als defizitär erlebter Erfahrungen erhofft; echtes Interesse, Liebe und Offenheit gegenüber dem eigentlichen Wesen des Partners fehlen.
- 3) Uneinlösbare (oft zu hohe) Erwartungen an den Partner und deren Folgen.
- 4) Die erhöhten Anforderungen, die kulturelle Unterschiede an eine Beziehung stellen, werden unterschätzt.
- 5) Es erfolgt zu wenig Austausch über persönliche Ängste, Wünsche, Hoffnungen und Bedürfnisse der Partner.
- 6) (Unbewältigte) Altlasten aus früheren (Beziehungs-)Erfahrungen können Paare belasten.
- 7) Partner mit entsprechenden Prägungen aus der Kindheit wie z.B. sogenannten "Verwöhn-Erfahrungen" können zu überhöhten Ansprüchen neigen und sich folglich wenig aufgerufen fühlen zu einer ausgewogenen "Geben-nehmen-Balance".
- 8) Ungünstiges Gleichgewicht bezüglich dem Raum für die Kinder und demjenigen für die Partnerschaft (zu Ungunsten der Paarbeziehung).
- 9) Es erfolgen gegenseitige (unnötige und ungünstige) Beschränkungen im persönlichen Freiraum; dadurch wird es in der Partnerschaft möglicherweise eng und langweilig.
- 10) Der Pflege der Partnerschaft wird zu wenig Zeit und positive Aufmerksamkeit gewidmet.

Um den oben geschilderten Herausforderungen wirkungsvoll zu begegnen, stellt Peter Angst die folgenden "sieben wichtigsten Kulturen für eine gesunde Partnerschaft" auf:

- Liebevolle Wertschätzung und Akzeptanz
- Offene gemeinsame Gespräche
- Faire Lastenverteilung
- Lebendige Sexualität
- Individuelle Nähe und Distanz (individuelle Bedürfnisse beider Partner akzeptieren und gemeinsam immer wieder eine "Paarbalance" finden)
- Regelmässiges kluges, wertschätzendes Verhandeln bezüglich unterschiedlichster Themen)
- Konstruktives Streiten, Entschuldigen und Verzeihen: Individualität darf bestehen bleiben, den eigenen (wenn auch unbeabsichtigten) Anteil an Unwohlsein, Schmerz und Verletzung des andern anerkennen und sich dafür entschuldigen, nach gemeinsamen Abmachungen über einen zukünftigen günstigeren Umgang mit dem Thema dem Andern verzeihen.