

Beziehungen müssen gepflegt sein – aber wie?

Nach Guy Bodenmann – einem bekannten Paartherapeuten sind die Hauptgründe für eine Krise in einer Beziehung: Zeitmangel, Alltagsstress und fehlende ‚Investitionsbereitschaft‘. Damit eine Beziehung langfristig Bestand hat, muss als Dauerauftrag in Intimität, Vertrauen, Verbundenheit und Verlässlichkeit investiert werden.

Wie aber kommt es, dass uns in langjährigen Beziehungen die Neuartigkeit, Attraktivität und Faszination, welche uns zu Beginn der Partnerschaft so gefesselt haben, abhandenkommen?

Hier wirkt ein Mechanismus, welcher den Homo Sapiens in der Evolution zum Erfolgsmodell gemacht hat. Wir sind unglaublich anpassungsfähig. Wir passen uns den sich ständig wechselnden Umweltbedingungen sehr schnell an. Die Kehrseite dieser Medaille ist aber, dass wir auch schöne Dinge sehr schnell als gewöhnlich und normal wahrnehmen. Sie fallen uns nicht mehr auf. Sie sind sozusagen Null geworden. Wer von uns ist schon dankbar für seine Gesundheit, wenn ihm/ihr nichts fehlt? Das ändert sich schlagartig, wenn mich die Darmgrippe erwischt hat. Da wünsche ich mir nichts sehnlicher, als dass die Übelkeit endlich vorübergehen möge. Vor der Grippe war mir gar nicht aufgefallen, wie schön es war, dass mir nicht übel gewesen ist.

Genau so ist das in Partnerschaften: Im Grunde weiss ich sehr genau, was ich an meiner Partnerin/meinem Partner schätze. Im Alltag ist es mir aber oft nicht mehr bewusst und all die positiven Seiten erscheinen im Alltag selbstverständlich und normal: Es ist doch normal/selbstverständlich dass er/sie täglich zur Arbeit geht, die Wohnung putzt, ein wundervolles Mittagessen auf den Tisch zaubert, den Stall macht, mit den Kindern die Aufgaben erledigt und die Rechnungen zahlt. Weil das alles selbstverständlich ist, erwähne ich es nicht. Der/die Partner/in erwähnt ja auch nicht, was ich alles leiste.

Wenn Paare auflisten, was sie alles am andern wertschätzen, kommt meist eine eindruckliche Liste zustande. Wenn sich die Partner die Zeit nehmen, wissen sie sehr genau, was sie am andern schätzen.

In der Beratung schlage ich dem Paar deshalb vor, dass sie sich kurz 20 Minuten Zeit nehmen, und für sich aufschreiben, welche 10 Eigenschaften sie an der Partnerin/am Partner besonders schätzen. Die wichtigste positive Eigenschaft steht an 1. Stelle und so weiter. Der Kunstgriff ist nun, **nicht nur** zu wissen und zu **denken**, was ich am anderen schätze, **sondern** es zu **sagen**! Ich schlage dem Paar deshalb vor, dass sie eine Woche lang jeden Morgen schnell ihre Liste mit den 10 wichtigsten positiven Eigenschaften, welche sie am anderen schätzen, kurz hervorheben und durchlesen. Wenn die Partnerin/der Partner dann etwas tut, was ich wertschätze, denke ich nicht nur, dass das toll ist, sondern ich sage es.

Beziehungen verändern sich schnell und nachhaltig, wenn Paare das nicht nur eine Woche machen sondern als Dauerauftrag.

Natürlich wirkt dieses Ausdrücken der Wertschätzung ebenso stark bei Kindern, bei Eltern, bei der Bedienung an der Kasse oder bei Mitarbeitenden.

Und – das Leben macht so viel mehr Spass!

Beat Siegfried, Gwatt