

## Tipps für die Paarbeziehung

### Vorsicht: Die 4 apokalyptischen Reiter

John Gottman beschreibt vier Faktoren, die seiner Meinung nach so negativ wirken, dass eine Beziehung dadurch mit großer Wahrscheinlichkeit dauerhaft zerstört wird. Er nennt sie die vier "**apokalyptischen Reiter**". Die Faktoren sind: Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und Mauern.

#### 1. Kritik

Differenzen mit dem Partner kommen in jeder Partnerschaft vor und dürfen auch angesprochen werden. Es ist jedoch wichtig, dies in Form einer *Beschwerde* und nicht als *Kritik* zu äußern.

Die Unterschiede zwischen einer Beschwerde und einer Kritik sind nach seiner Definition:

Beschwerde	Kritik
bezieht sich auf einen konkreten Vorfall	wird verallgemeinert ("immer", "nie")
eher beschreibend	mit Schuldzuweisung
bezogen auf eigene Gefühle oder Bedürfnisse	bezogen auf Charakter oder Persönlichkeit des Partners
Beispiel: "Du wolltest doch heute Abend für uns kochen. Es ärgert mich, dass Du es vergessen hast."	Beispiel: "Deine Arbeit ist Dir wichtiger als ich. Nie machst Du mir eine Freude. Warum hast Du überhaupt gesagt, dass Du kochen würdest?"

Durch die Verallgemeinerung, die Beschuldigung und die Einbeziehung von Charakter- und Persönlichkeitseigenschaften des Partners ist es schwieriger, einen Ansatzpunkt für einen konstruktiven Umgang zu finden, als wenn sich die Unzufriedenheit auf einen konkreten Vorfall bezieht. Bleibt es konkret, kann das Paar die Unstimmigkeit als "lösbares Problem" angehen und vielleicht ausräumen.

## 2. Verachtung

*Verachtung* drückt sich aus durch Sarkasmus und Zynismus ("Das hast Du ja wieder gut hingekriegt"), Respektlosigkeit ("Was ist das wieder für eine dumme Idee?"), abschätzigen Humor ("Seit wann hast Du denn gelernt, einzuparken?") oder auch, indem ein Partner den anderen verhöhnt ("Du brauchst nicht gleich wieder so hysterisch zu werden."). Nach Einschätzung von Gottman ist *Verachtung* der gefährlichste der "vier apokalyptischen Reiter".

Verachtung kann beispielsweise entstehen, wenn aus einer nicht bearbeiteten Beschwerde im Laufe der Zeit *Kritik* wird, die dann schließlich in *Verachtung* umschlagen kann.

Durch *Verachtung* sind gleich mehrere der Grundprinzipien gelingender Partnerschaft (folgt weiter unten) verletzt: Weder "sich respektieren", noch "Gleichgewicht herstellen" und "Mit Problemen umgehen" wird von den Partnern oder zumindest einem der beiden gelebt.

## 3. Rechtfertigung

*Rechtfertigungen* eines Partners sind typischerweise eine Reaktion auf *Kritik* und *Verachtung*.

Statt sich zu rechtfertigen, wäre es angemessener, auf die Beschwerde oder Kritik einzugehen, die dahinter liegenden Bedürfnisse und Gefühle herauszufinden und gemeinsam zu überlegen, wie das Problem in Zukunft angegangen werden könnte, damit beide Partner zufrieden sein können.

## 4. Mauern

*Mauern* heißt, dass sich einer der Partner vom anderen zurückzieht, sei es körperlich (beispielsweise, indem er sich abwendet oder aus dem Raum geht) oder auch innerlich (beispielsweise, indem er schweigt oder den anderen ignoriert). Laut Gottman ist Mauern bei Männern stärker ausgeprägt als bei Frauen. Durch *Mauern* wird ein Austausch zwischen den Partnern verhindert, die Kommunikation und das "in Verbindung sein" bricht zusammen.

## **Partnerschaft: Die 7 Geheimnisse einer glücklichen Ehe**

John M. Gottman

### **1. Geheimnis: Aktualisieren Sie Ihre Partner-Landkarte**

Als Mitglied eines Paares tragen Sie eine „innere Landkarte“ des anderen mit sich herum. Alles Wissen über Eigentümlichkeiten und Besonderheiten Ihres Partners ist dort vermerkt. Für eine gute Partnerschaft ist es wichtig, diese Karte auf dem neuesten Stand zu halten, denn Ihr Partner verändert sich. Je mehr Sie voneinander wissen, umso leichter können Sie in gutem Kontakt miteinander bleiben. Erhalten Sie sich die Freude daran, Ihren Lebensbegleiter stets von neuem interessant zu finden.

### **2. Geheimnis: Pflegen Sie Zuneigung und Bewunderung**

Die antreibende Kraft einer Beziehung sind die Gefühle füreinander. Gefühle müssen gepflegt werden. Wenn Sie die positiven Aspekte Ihrer Beziehung erkennen und würdigen, stärkt das Ihre Beziehung und gibt Kraft auch für schwierige Bereiche.

### **3. Geheimnis: Zuwendung statt Abwendung**

Bleiben Sie immer in Kontakt! Durch Ihre liebevolle Zuwendung entsteht Romantik. Romantik entsteht nicht durch besondere Situationen, sondern durch Romantik wird eine Situation besonders. Zärtlichkeit steckt im Detail.

#### **4. Geheimnis: Lassen Sie sich beeinflussen**

In einer Partnerschaft stehen oft unterschiedliche Standpunkte nebeneinander. Immer wieder geht es dabei um Macht: Wofür soll Geld ausgegeben werden? Wie wertvoll ist die Hausarbeit? Wer entscheidet, ob der Beruf Vorrang haben darf? Mal können beide Standpunkte nebeneinander existieren, oft aber verlangt es nach einer Entscheidung. Nach den Ergebnissen von Gottmans Studien scheinen sich vor allem Männer schwer damit zu tun, die Meinung der Frau anzuerkennen und sich von ihr beeinflussen zu lassen.

*Tipp:* Machen Sie Zugeständnisse. Geben Sie etwas von Ihrer Macht ab, ohne sich dabei selbst zu verbiegen.

#### **5. Geheimnis: Lösen Sie Ihre lösbaren Probleme ...**

Konflikte wegen einer aktuellen Situation sind meist lösbar, solange Sie den geeigneten Weg finden: Üben Sie keine bittere oder niederschmetternde Kritik, vermeiden Sie jede Spur von Verachtung. *Tipp:* Verwenden Sie Ich-Botschaften, keine Du-Anklagen.

**... und leben Sie mit den unlösbaren:** Tolerieren Sie die Fehler des anderen. Lösen Sie sich aus der Haltung „Wenn mein Partner nur anders wäre“. Bei der Bewältigung von Konflikten geht es nicht darum, den anderen zu ändern, sondern einen gemeinsamen Weg fürs Miteinander zu finden.

*Tipp:* Wenn Sie unter Ihrem Partner leiden, beschreiben Sie ihm nur, was Sie dabei erleben.

#### **6. Geheimnis: Überwinden Sie Pattsituationen**

Viele Ihrer Werte, Einstellungen und Träume scheinen einfach nicht mit denen Ihres Partners zusammenzupassen. Werden Sie sich der grundlegenden Differenzen bewusst, die hinter wiederkehrenden Konflikten stehen. Respektieren Sie den Unterschied zwischen sich, der Sie auch weiterhin begleiten wird. Entwerfen Sie Strategien, um damit umzugehen – vor allem mit Humor. Sehen Sie der Realität ins Auge: Sie hätten auch mit einem anderen Partner grundlegende Differenzen.

#### **7. Geheimnis: Schaffen Sie einen gemeinsamen Sinn**

Erforschen Sie gemeinsam die Grundlagen, die Ihre beiden Herzen berühren: Was sind Ihre tiefsten persönlichen Ziele? Unter dem Dach einer glücklichen Partnerschaft haben auch die Träume, Visionen und Ziele der beiden einzelnen Partner Platz.

## Was hält ein Paar zusammen? Regeln zum glücklich sein

Suzanne Hüttenmoser

Viele Paare suchen in Krisenzeiten Hilfe, damit sich ihre Beziehung verändern kann und eine Chance hat, eine glückliche Langzeitbeziehung zu werden. Ist das Gefühl der Liebe nicht mehr da, wird die Beziehung in Frage gestellt. Die Liebe muss wieder gesucht und entdeckt werden, das geht nicht ohne Engagement und Paarzeit. Um die Liebe wieder lebendig zu machen, braucht es folglich Beziehungspflege. Es ist keine schwierige Beziehungsarbeit nötig, aber doch ein gewisses Bewusstsein im Alltag. Im Folgenden sind Prinzipien zusammengestellt, an denen sich ein solches Bewusstsein orientieren kann.

### **1. Vertraut werden mit der Landkarte des Partners/der Partnerin**

Der Beziehungsforscher John Gottman fand heraus, dass glückliche Paare im Unterschied zu unglücklichen viel mehr voneinander wissen und sich mehr füreinander interessieren. Sie kennen die Freuden, Vorlieben, Ängste oder Abneigungen des anderen. Vertraut sein mit der Landkarte der Liebe (Love-Map) des anderen schafft Nähe. Einander kennen zu lernen hört nie auf. Es macht eine Beziehung lebendig, wenn sich das Paar Zeit nimmt, mehr über den anderen zu erfahren.

### **2. Einander respektieren**

Respekt ist eine aktive Grundhaltung im Alltag dem anderen gegenüber, das gegenseitige Berücksichtigen auf Augenhöhe, eine wechselseitige Achtung von zwei gleichberechtigten Partnern. Wir haben alle das Bedürfnis, vom anderen als Person wahrgenommen zu werden, als Partner mit eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Plänen.

Respektlos sein heisst, auf Fragen nicht zu antworten, den anderen wie Luft zu behandeln, sie oder ihn zu belügen, die Wünsche des anderen als lächerlich zu erklären. Wenn in einer Partnerschaft der Respekt und die gegenseitige Achtung auf Augenhöhe fehlen, kommen gemäss dem Beziehungsforscher John Gottman die apokalyptischen Reiter ins Spiel.

### **3. Den anderen akzeptieren ohne wenn und aber**

Zufriedene Paare können mit diesen Unterschieden umgehen, sie zeigen Verständnis füreinander selbst dann, wenn sie nicht übereinstimmen. Gemäss dem Paartherapeuten Arnold Retzer wird die Lösung von Problemen in Paarbeziehungen und auch in Paartherapien vermutlich stark überschätzt. Für ihn zeigt sich, dass die Mehrheit der Paare ihre Konflikte nie ganz löst. Aber für zufriedene Paare ist es nicht entscheidend, ob die Konflikte oder Probleme gelöst sind, sondern wie man sie zu lösen versucht. Versuchen sie, sich in Ihren Partner hineinzusetzen, und nehmen Sie sich selbst nicht für wichtiger als sie oder ihn.

### **4. Kompromisse eingehen, Zugeständnisse machen**

Zufriedene Paare versuchen, eine Konflikt-Situation zu entschärfen, zum Beispiel durch Pausen, eine Berührung, eine Erklärung oder ein Zugeständnis, dass sie den anderen verstanden haben. Glückliche Paare streiten nicht weniger, aber sie haben gelernt, eine Eskalation zu vermeiden. Bei lösbaren Konflikten hingegen - und dazu gehören zum Beispiel die unterschiedliche Aufteilung von Hausarbeiten, Geldeinteilung, gemeinsame Freizeitgestaltung, Kindererziehung oder Umgang mit gemeinsamen sozialen Kontakten - gilt es, einen Kompromiss zu finden.

### **5. Täglich Zuneigung zeigen (Anerkennung, Würdigung, Wertschätzung)**

Der Beziehungsforscher John Gottmann hat eine 5:1-Regel aufgestellt. Einem negativen Erlebnis, das man/frau dem Partner beschert hat, müssen mindestens fünf positive gegenüberstehen, um die Stimmung nicht dauerhaft zu vermiesen. Mit liebevollen Gesten, lieben Worten, einem Lachen, ernstgemeinten Komplimenten zahlen Sie sozusagen auf das Beziehungskonto ein, das immer einen Saldo im Plusbereich braucht, damit sich die Beziehung gut anfühlt.

### **6. Positiv über den Partner / die Partnerin denken**

Das innere Bild, das wir von unserem Partner entwerfen, strahlt in die Beziehung zurück. In zufriedenen Beziehungen malen die Partner dieses Bild in warmen Farben. Sind die positiven Gefühle in einer Krisensituation verschüttet, kann es helfen, sich an positive Eigenschaften und Erlebnisse zu erinnern.

## **7. Rituale entwickeln**

Das wundervolle gegenseitiger Liebe ist, dass sie ein magisches Gefühl der Zusammengehörigkeit entwickelt: Wir als Paar sind etwas Besonderes. Rituale bilden dafür einen sicheren Rahmen. Dazu gehören alltägliche Begegnungen, eine bewusst gestaltete Zeit abends, ein austauschendes Gespräch, ein kleiner Spaziergang usw. Aber auch besondere Rituale wie zum Beispiel mit Paarabenden, gemeinsamen Wochenenden oder Ferien (nur für sich als Paar, ohne Kinder). Diese Insel-Zeiten können u.a. genutzt werden, um gemeinsame Pläne und Ziele zu entwickeln.