

Lektionen aus
der
Paarberatung.

Übungen für
mehr
Verständnis.

Lins Love Letters.com



AKZEPTANZ IN DER LIEBE

Liebe für Fortgeschrittene



"Wesentliche Eigenschaften von anderen Menschen solltest du nicht verändern wollen"

Seine unabhängige Lebenseinstellung fandest du mal umwerfend, aber seit ihr zusammenwohnt, ist es so frustrierend, dass er immer seine eigenen Pläne durchzieht.

Warum kann er nicht etwas mehr Rücksicht nehmen? Und dieses Schweigen. Dort, wo du Tiefgründigkeit vermutet hast, liegt in Wahrheit Stille. Stille, die im Alltag dafür sorgt, dass du immer erraten musst, was er wohl denkt oder fühlt. Wenn du doch nur bessere Gespräche mit ihm führen könntest!

Sein liebevolles Grinsen über deine Ungeschicklichkeit und deine chaotische Unordnung hat sich zudem in ein tiefes Seufzen gewandelt.

Wir wissen, dass wir unseren Partner so nehmen sollten, wie er nun mal ist. Aber, oh Mann, das ist schwierig, wenn die Verliebtheit vorbei ist und wir über Haushaltspflichten diskutieren müssen. Wenn wir tagtäglich mit den Unzulänglichkeiten des anderen zu tun haben, ist Akzeptanz eine Herausforderung.

Die Gefahr hierbei ist, dass wir nach einiger Zeit in ein "Du musst dies, warum machst du immer das?" Muster verfallen ("Du solltest häufiger aufräumen.", "Warum kümmerst du dich nicht um den Urlaub?"). Der Andere sollte sich ändern, meinen wir. Mehr oder weniger unbewusst.

Manchmal wäre es auch tatsächlich fairer, wenn der andere sich mehr am Haushalt oder an der Erziehung beteiligen würde. Und wir dürfen erwarten, dass unser Partner uns gegenüber aufmerksam und interessiert ist.

Was sollte man an sich ändern und was sollten wir akzeptieren?

Dieses Spannungsfeld zwischen den Dingen, die wir verlangen können und denen, von denen wir es nicht können, ist einer der Hauptgründe für Beziehungsprobleme.

Es ist notwendig, sich im Wesentlichen zu akzeptieren. Wesentlich heißt: Charaktereigenschaften, Einstellungen, Emotionen und innere Werte. Denke an Intelligenz, Humor, Ehrgeiz, Zielstrebigkeit, Flexibilität und Unabhängigkeit. Es wäre aber zu einfach zu sagen: "So bin ich nun mal!"

Eine schöne Metapher hierfür ist ein Gummi. Es ist durchaus möglich ein Gummi zu dehnen, auch wenn es anstrengend ist und Mühe kostet. Ziehst du aber zu fest, dann wird das Gummi reißen.

Lektion 1: Ihr seid beide nur Menschen.

Die Neigung, den Partner verändern zu wollen, kommt daher, dass wir unseren eigenen Weg im Allgemeinen als den besseren Weg betrachten. Wir schauen aus unseren eigenen Perspektiven und Bedürfnissen heraus auf die Welt um uns herum.

Lektion 2: Die Dehnung ist begrenzt.

In einer Beziehung kann man sich durchaus annähern und es ist möglich, sich in die Sichtweisen des anderen hinein zu versetzen, aber es ist wichtig hierbei realistische Erwartungen zu haben. Wenn es um kleine Verhaltensweisen geht, ist es nicht schwer, sich gegenseitig anzupassen. So kannst du öfter aufräumen, wenn dein Partner sich über deine Unordnung ärgert und es ist nur eine kleine Mühe kurz anzurufen, wenn du weißt, dass dein Mann sich schnell Sorgen macht.

Wenn es um persönliche Eigenschaften geht, ist Veränderung schwerer; du kannst nicht jemand anders werden! In diesem Zusammenhang spricht die Psychologie über die Big-Five-Persönlichkeitsanteile, die schwer zu verändern sind: Offenheit für neue Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit, Extravertiert oder Introvertiert sein, Verträglichkeit und Neurotizismus (wie genau und ordentlich du bist). Das bedeutet, dass du zwar lernen kannst, nicht alles liegen zu lassen, du aber keine ordentliche und durchorganisierte Person wirst, wenn du das nicht schon von Natur aus bist.

Lektion 3: Überzeugungen dürfen sich unterscheiden.

Jeder nimmt aus seinen früheren Erfahrungen emotionale Empfindlichkeiten mit in die Beziehung, die sich kaum verändern. Wenn deine Mutter nach einer Trennung wenig Geld hatte, wird finanzielle Sicherheit für dich wichtig sein.

Auch innere Überzeugungen sind meistens fest verankert. Wenn dein Partner keinen Kinderwunsch hat, ist die Chance klein, dass er seine Meinung ändert. Solche Dinge sind wesentliche Teile einer Person, die du nicht verändern kannst. Das solltest du auch nicht wollen. In der Liebe müsst ihr euch den Raum geben, zu sein, wer ihr seid.

Lektion 4: Die ärgerlichen Verhaltensweisen mal mit anderen Augen sehen.

Was schön klingt, ist im wirklichen Leben oft schwer. Wenn dein introvertierter Partner nie mitkommen will zu einer Geburtstagsfeier. Oder, wenn er sich schön aus der Diskussion mit den Kindern raushält, wenn es um die Nutzung der Medien geht. Oder wenn er weniger oft Sex haben möchte, als du.

Es braucht viel Empathie und Verständnis, wenn er oder sie etwas anderes tut, denkt oder sieht, als du. Am besten wäre es, wenn ihr die Unterschiedlichkeiten mit Humor seht, oder wenn ihr ab und zu etwas voneinander lernen könnt. Im Idealfall umarmst du die Unterschiede und kannst sie als etwas sehen, das eure Beziehung bereichert.

Eine hilfreiche Methode ist: ärgerliche Verhaltensweisen positiv umformulieren.

Wenn dein Partner zum Beispiel immer wieder schöne Dinge kauft, kannst du in ihm vielleicht einen Lebensgenießer statt eines Verschwenders sehen. Und wenn er dann einsieht, dass du gerne für schwierige Zeiten sparst, schafft er es vielleicht, dich als vorausblickend statt als gierig zu sehen. So gibt es hinter anstrengenden Eigenschaften häufig gerade anziehende Wesenszüge!

Dieses positive Umdenken macht es auch einfacher, einander auf eine wertschätzende (nicht angreifende) Art zu kritisieren. Im oben genannten Beispiel könntest du, statt böse zu reagieren, wenn er mal wieder etwas Teures gekauft hat, sagen, dass du dir Sorgen über eure Rücklagen machst. Das macht die Chance größer, dass er zugeben kann, dass diese Ausgabe vielleicht nicht klug war, anstatt genervt zu reagieren.

Lektion 5: Ist es wirklich so schlimm?

Manchmal klappt es nicht, etwas von deinem Partner zu akzeptieren. Es nervt einfach kolossal und es nervt dich ständig. Stell' dir vor, dein Partner flirtet gerne. Er meint es nicht böse, und will auch keine andere Beziehung, aber er will auch nicht damit aufhören.

In der Vergangenheit ist dein Ex-Partner fremdgegangen und hat dich betrogen, und dadurch ist das Flirten echt hart für dich. Wie kannst du so etwas lösen?

Es gibt eine Methode, die man als "Aushalten" bezeichnen könnte. Das bedeutet, dass du mehrmals erfahren und aushalten solltest, dass dein Partner zwar flirtet, aber nicht fremdgeht. Es geht darum, zu versuchen nicht anzugreifen, sondern bewusst deine Emotion durchleben zu lernen. Eventuell kannst du aufschreiben, was du fühlst. Dabei lernst du, dass du diese Emotion tragen kannst. Flirten ist nicht schön für dich, aber du kannst es aushalten und es ist nicht unerträglich. Die Spannung wird sich verringern.

Wenn du dann etwas darüber sagst, wird es weniger angreifend klingen und die Chance auf eine verständnisvolle Reaktion ist größer.

UNTERSCHIEDLICHKEIT ÜBERWINDEN GEHT NUR GEMEINSAM

Die Akzeptanz der gegenseitigen unangenehmen Verhaltensweisen kann nur funktionieren, wenn das auf beiden Seiten versucht wird. Beide Partner sollten das Gefühl haben, dass sie genug für ihre emotionale und praktische Anstrengung zurückbekommen. Es geht um die Bereitschaft, einander den Raum zu geben, "ich" zu sein und sich entgegen zu kommen.

Wenn immer nur einer der beiden sich anpassen oder zu viel schlucken muss, wird das irgendwann platzen.

Wenn es klappt, einander im Wesentlichen zu akzeptieren und wenn beide in einer positiven Art auf die Unterschiede reagieren, entsteht Raum für Kompromisse. Wichtige Bedingung für einen Kompromiss ist, das Problem als etwas zu sehen, das beide Partner betrifft. So kann etwas beschlossen werden, mit dem sich beide gut fühlen. Wenn es Probleme in der Beziehung gibt, dann ist das immer ein Problem, das beide haben. Denn wie soll ich mich gut fühlen, während es meinem Partner schlecht geht?

**WENN BEIDE DAS PROBLEM ANGEHEN, BRINGT
SIE DAS OFT AUCH WIEDER NÄHER ZU EINANDER.**



ÜBUNG 1 ES NERVT!

Partner können sich enorm an einander stören, weil sie unterschiedlich sind. Diese Übung hilft dir, die Unterschiede zu verstehen und mehr Akzeptanz zu bekommen.

Beantworte die Fragen.

Welche Unterscheide zwischen mir und meinem Partner kann ich schwer akzeptieren? Denke an: mit Geld umgehen, wenig Initiative zeigen, immer recht haben wollen.

Schwer zu akzeptieren ist für mich:

Was sorgt dafür (oder hat dafür gesorgt), dass dein Partner sich anders verhält, oder dass er anders reagiert als du? Denke an seine Herkunftsfamilie, Freunde oder das Geschlecht.

Mein Partner verhält sich anders, weil:

Denke an eine der Verhaltensweisen die du an deinem Partner nicht magst, oder an eine Unterschiedlichkeit zwischen euch. Gibt es auch eine positive Seite an dem Verhalten, welches dich stört?

Positiv an diesem Verhalten/ dieser Eigenschaft meines Partners finde ich:

Mochtest du diese Eigenschaft früher?

Früher fand ich es nett, weil:

Könntest du vielleicht sogar etwas davon lernen?

Ich könnte von diesem Verhalten/ dieser Eigenschaft vielleicht sogar lernen, dass:

ÜBUNG 2 TUN ODER LASSEN?

Je mehr positive Dinge ihr für einander macht, je einfacher wird es, die negativen Seiten zu akzeptieren. In dieser Übung wirst du entdecken, wo Flexibilität möglich ist. Was sind die Bedürfnisse deines Partners und worin kannst du ihm entgegen kommen?

Mache eine Liste mit Kleinigkeiten worüber dein Partner sich freuen würde, die du aber von alleine nicht so schnell machst. Es geht um dinge, die du weniger oft machen könntest, wie am Handy sein, oder um dinge, die ihr öfter machen könntet, wie gemeinsam baden gehen.

Hiermit kann ich meinen Partner glücklich machen.

Weniger oft:

Öfter:

Ich werde in der kommenden Woche weniger:

Ich werde in der kommenden Woche öfter:

Schaue was mit deinem Partner passiert. Wie reagiert er? Was macht er?
Welches Gefühl bekommst du dadurch?

In der letzten Woche habe ich gemerkt, dass mein Partner:

Besprecht nach einer Woche zusammen, was du gemacht oder was du gelassen hast. Wurde es bemerkt und wertgeschätzt, oder war es eigentlich nicht so wichtig? Erzählt einander auch, ob es Mühe gekostet hat. War es anstrengend, oder war es einfach? Oder hat es sogar Spaß gemacht?

ÜBUNG 3

KANN ICH DAS ERTRAGEN?

In den vorherigen Übungen hast du untersucht, ob du in manchen Dingen auf deinen Partner zugehen kannst. In dieser Übung geht es um den Charakterteil oder das Verhalten deines Partners, welches sich wirklich nicht verändern lässt. Wenn du mit deinem Partner leben willst, wirst du einen Weg finden müssen, damit umzugehen.

Verschiebe den Fokus auf dich, damit du keine Energie an dem Versuch, deinen Partner zu verändern, verlierst.

Welches Verhalten oder welche Eigenschaft deines Partners wirst du wirklich akzeptieren müssen? Denke an: wenig Empathie, Freiheitsdrang, kein Kinderwunsch.

Ich werde wirklich akzeptieren müssen, dass mein Partner:

Welches meiner Bedürfnisse kann mein Partner dadurch nicht erfüllen? Denke an: mehr zusammen machen, Bedürfnis nach (finanzieller) Sicherheit, reisen, Abenteuer, intellektueller Austausch.

Ich habe das Bedürfnis nach:

Wie kann ich dafür sorgen, dass mein Bedürfnis auf andere Art und Weise erfüllt wird? Zum Beispiel: ich kann mit einer Freundin intellektuelle Gespräche führen, ich kann mehr arbeiten und dadurch mehr verdienen.

Um dieses Bedürfnis zu erfüllen, werde ich:

Wie kann ich besser für mich sorgen, wenn das Verhalten meines Partners mich stört? Denke an: eine Runde spazieren gehen, wenn er mal wieder wenig Empathie zeigt, in die Badewanne gehen, nicht warten, wenn er mal wieder zu spät kommt, sondern meinen eigenen Plan durchziehen.

Wenn sein Verhalten mich stört, werde ich:

Wenn ich das in diesen Momenten mal nicht schaffe, werde ich:

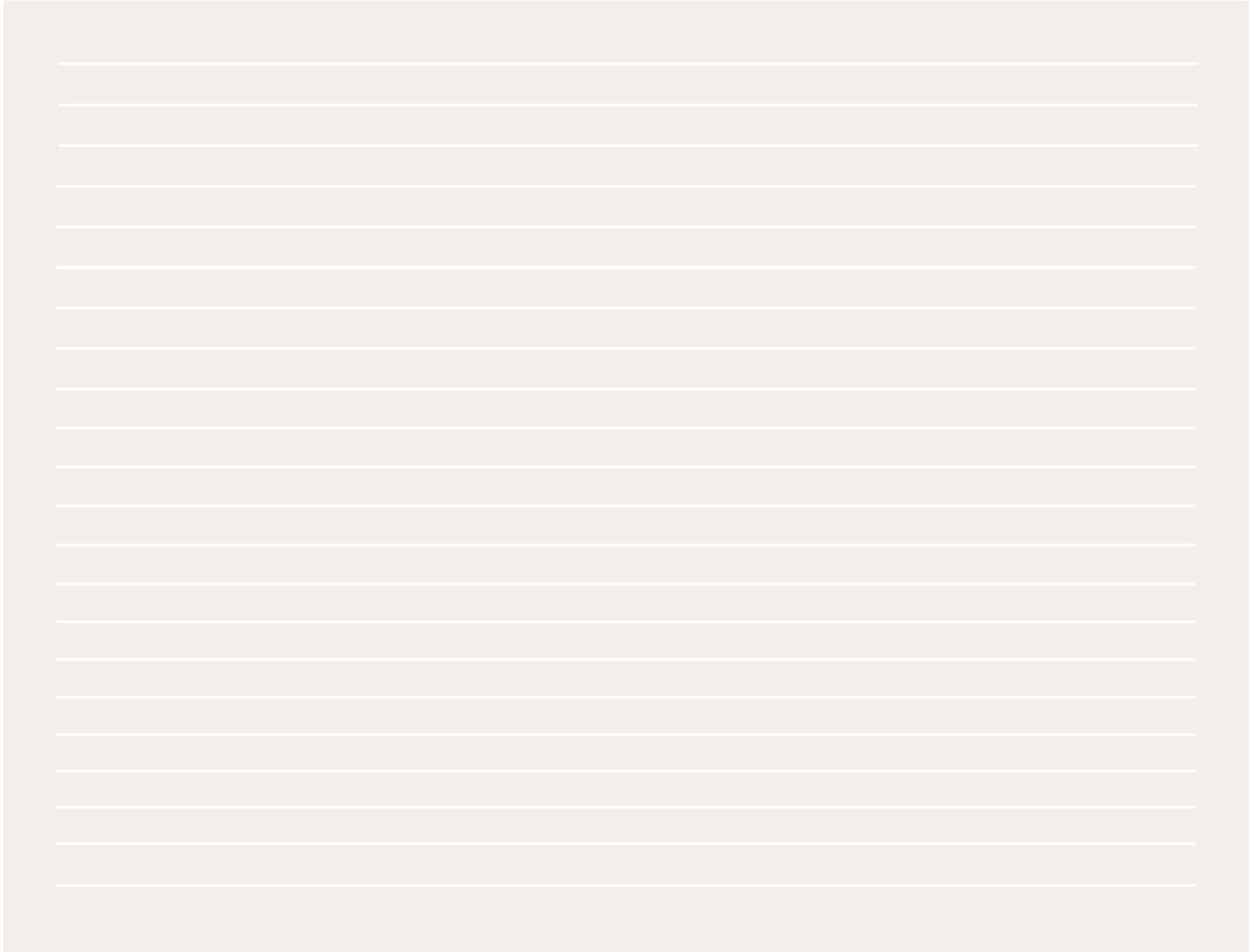
ÜBUNG 4B GUTE KOMPROMISSE

Übung
für
beide

Wählt aus den Ideen die drei besten und besprecht die Vor- und Nachteile. Wählt danach die Lösung, die euch beiden am meisten zusagt. Wenn ihr darüber unterschiedliche Meinungen habt, besprecht dann, in welchen Punkten ihr bereit seid, etwas einzulenken und in welchen Bereichen ihr das vom Anderen wünscht.

**Macht zusammen einen Plan um die gewählte Lösung auszuprobieren:
wer macht was und wann?**

Wir haben abgesprochen, dass wir unser Problem lösen, indem wir Folgendes verändern:



Gebt einander die Zeit, euch an das neue Verhalten zu gewöhnen und erinnert euch auf freundliche Art an die Absprachen, wenn einer von euch wieder in alte Muster verfällt oder einen Fehler macht. Setzt euch nach einigen Wochen noch mal hin und besprecht folgende Fragen:

*Waren die Absprachen gut, oder müssen wir sie noch mal verändern?

*Ist das Problem gelöst?

Sollte dem so sein, solltet ihr euch gebührend feiern!

"Sei stolz auf dich!"

Ich umarme dich, wenn du gerade in einer schwierigen Beziehungskrise steckst .

Ich umarme dich, wenn du dich einfach gerne persönlich weiterentwickeln willst.

Ich umarme dich, weil ich jede Frau und jeden Mann bewundere, der sich entscheidet, seine Beziehung zu verbessern.

Eine glückliche Partnerschaft gehört zu den schönsten Dingen des Lebens!

Alles Liebe,

Linke Visser

