

campus

Christian Thiel

Was **glückliche** Paare richtig machen

Die wichtigsten Rezepte für eine erfüllte Partnerschaft





Inhalt

Einleitung	II
Die Liebe – ein Fall für die Intensivstation?	12
Vorsicht Fernsehen!	14
Neue Liebe – neues Unglück?	15
Die Liebe ist gekommen, um zu bleiben	17
Rezept Nr. 1: Sorgen Sie für gute Stimmung	21
Das Sofort-Programm	22
Wer Probleme sät, wird Schwierigkeiten ernten	24
Rezept Nr. 2: Vermeiden Sie Streit, wann immer Sie können	26
Die partnerschaftliche Wende	27
Faires Streiten gibt es nicht	28
Streit ist nicht die Lösung	30
Rezept Nr. 3: Lieben Sie Ihren Partner, wie er ist	38
Der böse Blick	39
Die Vorzüge des Partners	41

Rezept Nr. 4: Nehmen Sie die Dinge selbst in die Hand – lösen Sie Ihre Probleme	43
Probleme lösen – im Alleingang	44
Nutzen Sie die Selbstwirksamkeitsüberzeugung	45
Rezept Nr. 5: Pflegen Sie Freundschaften	49
Männerfreundschaften – Frauenfreundschaften	50
Freundschaften machen Beziehungen stabiler	52
Falsche Freunde	54
Rezept Nr. 6: Lernen Sie Ihre Erbschaft kennen	58
Was ist die Erbschaft?	58
Die Erbschaft kennen lernen	64
Verständnis und Zufriedenheit	67
Rezept Nr. 7: Sorgen Sie für sich selbst	70
Eigene Wege gehen – der Beziehung zuliebe	71
Auszeiten von der Partnerschaft	74
Selbstfürsorge.	77
Rezept Nr. 8: Bleiben Sie am Ball	85
Unterhalten Sie sich gerne?	86
Den Alltag teilen	89
Rezept Nr. 9: Halten Sie die Sexualität lebendig	95
Neun Irrtümer in Sachen Sex	98
Was tun, wenn der Sex nicht mehr so schön ist wie früher?	104
Was tun bei lang anhaltender sexueller Unlust?	107

Rezept Nr. 10: Treffen Sie die Entscheidung zusammenzuziehen ganz bewusst	109
Die große Verunsicherung	110
Langsamkeit in der Liebe tut gut	112
Lernen Sie, gemeinsam in einer Wohnung zu leben	113
Rezept Nr. 11: Loben Sie Ihren Partner, sooft Sie können	122
Loben ist ein Erfolgsrezept	123
Lob kann verändern	128
Rezept Nr. 12: Lernen Sie, Ihren Partner zu verändern	130
Liebe lässt reifen	130
Veränderungen blockieren	132
Um das bitten, was Sie wollen	133
Lassen Sie die Zeit für sich arbeiten	136
Rezept Nr. 13: Lassen Sie sich beeinflussen	138
Gegensätze haben oft ihren Sinn	139
Wie verschieden sind Sie wirklich?	140
Sich beeinflussen zu lassen, ist die große Chance einer Partnerschaft	143
Rezept Nr. 14: Nehmen Sie die Dinge selbst in die Hand – lösen Sie seine Probleme	145
Die Probleme Ihres Partners sind immer auch Ihre Probleme	145
Sind Männer geborene Problemlöser?	150
Vier Schritte, um Probleme mit dem Partner zu lösen	151

Rezept Nr. 15: Zeigen Sie die gelbe Karte	155
Die Verwarnung	155
Wann ist der richtige Augenblick für eine gelbe Karte?	157
Rezept Nr. 16: Unternehmen Sie etwas gegen schlechte Laune, Nörgeln & Co.	160
Häufiges Nörgeln hat Folgen	160
Ich nörgele so viel – was kann ich tun?	161
Mein Partner nörgelt so viel – was kann ich tun? . . .	164
Rezept Nr. 17: Einerlei was passiert – seien Sie in jedem Fall treu	167
Die Folgen der Untreue für die Partnerschaft	167
Wie Treue gelingt	171
Erst trennen, dann neu binden	172
Rezept Nr. 18: Gehen Sie bei Untreue niemals zur Tagesordnung über	175
Was tun, wenn ich untreu war?	175
Was tun, wenn der Partner untreu war?	178
Rezept Nr. 19: Setzen Sie sich Ziele	184
Ziele machen glücklich und zufrieden	184
Die eigenen Lebensziele verwirklichen	188
Rezept Nr. 20: Die Lebensziele des Partners verwirklichen	192
Beide Partner müssen profitieren	193
Werde, der du bist!	196

Schlusswort	198
Literaturhinweise	201
Register	203



Einleitung

Die Liebe, Sehnsucht unserer Herzen. Sie macht uns mutiger, lässt uns unsere Kräfte spüren. Wir wachen auf mit dem Gedanken an sie, an ihn. Wir spüren, wie das Blut durch unsere Adern strömt. Freuen uns an dem warmen Gefühl im Bauch. Schweifen bei der Arbeit immer wieder ab. Spüren Sehnsucht, Vorfreude auf ein Wiedersehen. Das Leben ist schön!

Nichts im menschlichen Leben ist so bedeutend wie die Liebe. Kein noch so schöner Single-Urlaub in der Karibik. Kein Millionengewinn im Lotto. Keine Beförderung im Beruf. Liebe ist mehr als all das. Mehr als der Lottogewinn. Mehr als die Karriere. Mehr als der Traumurlaub. Nichts hebt unser Lebensgefühl so sehr. Nichts lässt uns so kraftvoll werden. Nichts stimmt uns so froh wie die Liebe.

Doch dann, eines Tages, tauchen Wolken auf am strahlend blauen Himmel. Er hat sie nicht angerufen, obwohl sie es sich doch gerade heute so sehnlich gewünscht hat. Sie hat mit seinem besten Freund geredet, und er ist sich sicher: Sie hat ihm schöne Augen gemacht! Ihr ist der Kuchen missraten und ausgerechnet an diesem Tag kam er gestresst von der Arbeit nachhause und fand kein tröstendes Wort.

Es folgt der erste Streit, die Versöhnung. Es bleibt nicht bei einem. Und eines Tages denken beide: *Hört das denn gar nicht mehr auf? Soll das denn immer so weitergehen?* Schwere Ge-

witterwolken verdunkeln den Himmel des Paares bis hin zum Horizont. Wie konnte es nur dazu kommen? Wo sie doch alles richtig gemacht haben. Sie haben sich zahlreiche Beziehungsratgeber gekauft und sie gewissenhaft durchgearbeitet. Spaß hat das nicht gemacht. Nächtelang haben sie diskutiert über ihre Probleme miteinander und haben dafür die früher selbstverständlichen, zärtlichen Liebesspiele geopfert. Aber was tut man nicht alles für die Liebe!

Schließlich wurde auch ein Paartherapeut zurate gezogen. Er riet den beiden, ganz offen zueinander zu sein. Das waren sie dann auch. Er hat ihr all seinen Frust über die Beziehung an den Kopf geworfen, sie hat geweint. Dann hat sie zurückgeschossen. Danach hatten beide keine Lust mehr, zusammen zu sein. Wer kann es ihnen verdenken?

Die Liebe – ein Fall für die Intensivstation?

Die Liebe ist schwierig. Die Liebe ist harte Arbeit. Die Liebe ist beinahe ein Fall für die Intensivstation. So sehen es zahlreiche Experten in Sachen Partnerschaft. Viele Therapeuten lenken den Blick der Ratsuchenden auf die Schwierigkeiten zwischen den Liebenden, auf die Fehler und Schwächen des Partners. Sie glauben, das Schiff der Liebe so wieder flottmachen zu können.

Ich sehe das anders. Die Liebe ist vor allem etwas Wunderbares. Als Single- und Paarberater erlebe ich tagtäglich, wie sehr sich Menschen nach Liebe sehnen. Doch wenn sie den Partner fürs Leben dann finden, werden Sie schnell von Problemen und Zweifeln geplagt – und finden so wieder den Weg in die Beratungspraxis, ob als Paar oder einzeln. Für mich ist

der Spaß am Zusammensein wichtiger als das Wälzen von Problemen. Ich ziehe die Freude über den anderen und seine Stärken dem kritischen Blick auf seine Schwächen vor. Denn beim Schauen auf das Negative geht das Wichtigste an der Liebe verloren: die Wertschätzung des Partners, das Wissen, dass der andere ein großartiges Geschenk ist für uns und unser Leben. Eine Chance zu wachsen und zu reifen. Eine Bereicherung. Und wir selbst haben ihn uns ausgesucht!

Die Liebe ist nicht harte und unermüdliche Anstrengung. Die Liebe macht unser Leben vielmehr reicher und einfacher zugleich. Auch die Wissenschaft bestätigt diese Sicht. Sie hat in den letzten Jahren eindrucksvolle Belege dafür geliefert, wie wichtig die Liebe für unser seelisches Gleichgewicht ist. So ist zum Beispiel erwiesen, dass Menschen, die mit einem Partner leben, vier Jahre länger leben als Menschen ohne feste Beziehung.

Für viele scheint die Liebe etwas Schwieriges zu sein. Ein Blick auf die Scheidungsstatistik zeigt: Auf drei geschlossene Ehen kommen in Deutschland zwei Scheidungen. Doch was ist mit denen, die sich nicht trennen? Die auch nach zehn oder zwanzig Jahren noch eine gute Ehe führen? Was machen diese Paare eigentlich anders? Unvorstellbar, aber wahr: Lange Jahre ist kaum ein Wissenschaftler der Frage nachgegangen, wie und warum die Liebe gelingt. Niemand hat mit Paaren gesprochen, die viele Jahre zufrieden zusammenleben.

Das hat sich in den letzten Jahren zum Glück geändert. Die Wissenschaft hat die negative Brille beiseitegelegt und sich der Frage gestellt, was Partnerschaften zusammenhält. Die amerikanische Psychologin Judith Wallerstein hat eine bemerkenswerte Studie hierzu durchgeführt – mit interessanten Ergebnissen! Erfolgreiche Paare sind eingeschworene Teams, die den Widrigkeiten des Alltags gemeinsam entgegentreten. Und alle

Befragten waren sich sicher, dass sie sich als Person innerhalb der Partnerschaft besser entwickeln als ohne.

Vorsicht Fernsehen!

Der Liebe mangelt es heute an ehrlichen Fürsprechern. Schauen Sie sich doch nur einmal einen Tag lang im Fernsehen Sendungen über die Liebe an. Daran herrscht wirklich kein Mangel! Aber was erfahren Sie dort? In der ersten Sendung lernen Sie, dass Fremdgehen ganz normal ist und einer Beziehung gut bekommt, in der nächsten, dass bizarre Sexualpraktiken das beste Mittel sind, wieder Schwung in ihr ermattetes partnerschaftliches Leben zu bringen, und schließlich hören Sie im dritten Sender einen bekannten Paartherapeuten darüber reden, dass der Mensch für eine lang anhaltende und treue Beziehung nun wirklich nicht gemacht sei ...

Und wenn Sie es lange genug aushalten vor dem Fernseher, dann bekommen Sie auch noch die eine oder andere Liebeschulze geboten – *made in Germany* oder *produced by Hollywood*. In diesen Filmen werden Menschen unverhofft von der großen Liebe ereilt und in immer währende Glückseligkeit versetzt. Sie sehen sich, es trifft sie der Blitz, Probleme haben sie später selbstverständlich nie.

Sie glauben, das alles sei harmlos? Das ist es nicht. Viele Menschen glauben, was sie da sehen. Wer auch nur einen einzigen Tag vor dem Fernseher hinter sich hat, der hat mehr Unwahrheiten über die Liebe gelernt, als sich in einem Monat wieder verlernen lässt. Und anders als bei Zigaretten müssen die Macher dieser Fernsehunterhaltung nicht einmal im Vorspann vor ihren Produkten warnen: *Achtung! Wer diesen Film*

sieht, der gefährdet seine Beziehung. Es ist ein unglaublich unrealistisches Bild der Liebe, das sich unsere Gesellschaft da leistet. Ein Bild, dem jährlich viele Tausend Beziehungen zum Opfer fallen.

Glauben Sie mir: Die Liebe ist zu wichtig, um sie den Quotenjägern des privaten Fernsehens und den auflagenheischenden Schlagzeilen der Skandalberichterstattung zu überlassen. Treue und Beständigkeit – das sind meiner Überzeugung nach auch heute wichtige Voraussetzungen für eine langjährige Beziehung. Und ebenso das Wissen davon, was der Liebe Haltbarkeit verleiht und wie Paare schwierige Phasen bewältigen können.

Neue Liebe – neues Unglück?

Warum gehen so viele Paare, die hoffnungsvoll und verliebt begannen, am Ende enttäuscht wieder auseinander? Auf diese Frage gibt es viele Antworten. *Wir waren zu verschieden*, sagen viele Paare. Doch warum fühlten sie sich dann anfangs zueinander hingezogen? *Hätten sie nur gelernt, fair zu streiten*, sagen Kommunikationsexperten. Doch was waren die tieferen Gründe, die die Auseinandersetzungen so eskalieren ließen? *Neue Liebe, neues Leben, neues Glück*, wirbt eine bekannte Internet-Singlebörse für ihr Angebot. Doch warum scheitert die neue Partnerschaft nach ein oder zwei Jahren ebenfalls, wenn die euphorische Phase der Verliebtheit vorbei ist? Als Single- und Partnerschaftsberater sehe ich tagtäglich, woran Partnerschaften scheitern. Hier sind die fünf wichtigsten Gründe:

- Die Überzeugung, dass nur er, dass nur sie sich ändern müsse – dann sei endlich alles gut.

Register

- Adrenalin 31 f.
Akzeptieren, sich und den
 Partner 38, 40
Alltag 89–94
Angst 151 f., 176
Anpassung 68, 71, 73
Arbeit 52, 100, 186 f., 191
Arbeitslosigkeit 151
Ausweglosigkeit 48
Auszeit 74–77, *siehe auch*
 Trennung auf Probe
- Bedürfnisse 74, 77, 83 f., 93, 116,
 134, 162
Beruf *siehe* Arbeit
Beziehungsarbeit 27, 30
Beziehungsexperten 29, 84
Beziehungsratgeber 12, 26, 150
Bildung 187
Bildungsniveau 140
Bindungserfahrung 61 f., *siehe*
 auch Erbschaft
Blick
– der böse Blick 16, 30, 39 f., 68
– der positive Blick 23, 42, 68,
 200
- Bluthochdruck 161
- Coach 47, 106
– Partnerschaftscoach 56 f.
Csikszentmihalyi, Mihaly 186
- Dankbarkeit 42
- Ehelabor 30
Eigenständigkeit 74–77
Entfremdung 25
Erbschaft 56, 58–69, 90, 124,
 194
– Elternhaus 59 f.
– Mutter-Vater-Beziehung 61
Ergänzungswahl 138 f., 143 f.,
 siehe auch Gegensätze
- Fernsehen 14 f., 73, 94, 96, 178,
 186
Freiheit 72, 88
Fremdgehen *siehe* Untreue
Freunde, falsche 54 f.
Freundschaften 47, 49–53, 77,
 106, 180
Frustputzen 46

- Gegensätze 139, 144, 192, 198,
siehe auch Ergänzungswahl
 Geld 165
 Gespräch 16f., 22, 25, 86–94,
 151, 195
 – Gesprächsregeln 90f.
 – 20-Minuten-Gespräch 89,
 92, 94
 Gewalt 142
 Gleichberechtigung 27, *siehe*
auch Wende, partnerschaftliche
 Glücksforschung 186
 Gottman, John M. 30f., 36, 58

 Handlungsalternativen ent-
 wickeln 152f.
 Hausarbeit 108, 110f., 113,
 116–121
 Haushaltsplan 120
 Harmonieideal 76, 102, 171
 Hollywood 14, 109, 178

 Immunsystem 161
 Individualisierung 110

 Kinder 75, 97, 111, 116, 146,
 173, 192
 Kleidung 141f.
 Kommunikationsexperte 15, 21,
 27f., 31, 35, 194
 Komplementärwahl *siehe* Ergänz-
 ungswahl
 Kompromiss 71, 74
 Konvention 27, 62, 88, *siehe*
auch Tradition

 Krankheit 152, 161
 Kritik üben 22, 40, 90, 124, 148,
siehe auch Vorwürfe
 Krisensymptom 105, 107

 Langeweile 52, 73f., 102
 Lebensereignis, kritisches 146,
 154
 Lebenserwartung 51, 161
 Lebenskrise *siehe* Lebensereignis,
 kritisches
 Lebensniederlage 80f.
 Liebesideal, romantisches 84
 Liebesmodell 112
 Loben 23, 45, 122–129
 – Selbstlob 45, 82f.

 Machtkampf 33f., 36, 84
 Machtverteilung, ungleiche 28
 Münch, Bettina 74

 Nachgeben 114, 190
 Nähe 61, 71, 102, 131
 Negativspirale 24, 85
 Neugier 66f.
 Nietzsche, Friedrich 86, 196
 Nörgeln 121, 160–166

 Ordnung 113–116
 Ordnungsregeln 115f.

 Perfektionismus 124
 Probleme des Partners 145–154
 – Lösungswege 151–154

 Ratschlag 56, 90f.

- Rentnertod 52
Respekt 13, 23, 28, 75 f., 118,
156, 168, 193
Rollenverteilung 110 f.
Rücksichtnahme 190
- Scheidung 51
Scheidungsstatistik 13
Schuld 158
Schuldgefühle 182
Selbstbild 120
Selbstfürsorge 77–84
Selbstwertgefühl 45 f., 73, 75, 81,
100, 142, 153, 169, 186 f.
Selbstwirksamkeitsüberzeugung 45 f.
Selbstvorwürfe 153
Selbstzweifel 40
Sexualität 28, 85, 94, 95–108,
168
– Häufigkeit 99, 103
– Irrtümer 98–104
– Lust 101 f.
– Sadomasochismus 96
– Unlust 95–98
Sexualhormone 98
Single 51, 83, 162
Sofort-Programm 22–24
Sport 44
Stabilität, psychische 142
Stimmung in der Beziehung 16 f.,
21–25, 34, 68, 82, 92, 116,
134 f.
Streiten 17 f., 23 f., 26–37, 199
– Eskalation 36
Streitkultur 27, 29 f.
Streitverhinderung 35
Symbiose 71–73, 84, 102
- Therapeut 177 f.
– Paartherapeut 18, 27, 35,
106 f.
– Psychotherapeut, Psycho-
loge 40, 46, 51, 72, 78, 84,
102
Tüchtigkeit 143
Tradition 60, 87, 110, *siehe auch*
Konvention
Traditionalisierungsschub 111 f.
Trennung 18 f., 83 f., 142 f., 156,
162, 169, 173 f., 198
– Gründe 15 f., 71, 86
– Trennung auf Probe 179, *siehe*
auch Auszeit
Treue 14 f., 167–174
- Übergangsbeziehung 173
Umerziehungsprogramm 38,
40 f., *siehe auch* Verändern des
Partners
Untreue 108, 164, 167–174
– eigene Untreue 175–178
– Eingeständnis 176
– Mythen über Untreue 168–171
– Untreue des Partners 178–183
– Verzeihen 178, 181
Untreuefantasien 172
Unzufriedenheit 76 f., 160,
164–166, 171, 177 f., 180
- Verändern des Partners 130–137,
siehe auch Umerziehungspro-
gramm

- Verantwortung übernehmen 44,
93, 116, 180, 182
- Verlustängste 176
- Verständnis haben 58, 67f., 91
- Verwarnen des Partners 155–159
- Vorbild sein 93, 131
- der Partner als Vorbild 139f.,
144
- Vorwürfe 35f., 47, 63, 67, 90,
153
- Wallerstein, Judith 13, 149, 151
- Warum-Frage 36f.
- Wasserman Cocola, Nancy 62
- Wende, partnerschaftliche 27f.,
40, 60, 87, 116, 123f.
- Wertschätzung *siehe* Respekt
- Win-win-Situation 193
- Wohlfühlregel 114
- Wohnsituation 112
- Wut 29f., 33, 142, 158, 176, 179,
182
- Ziele 46f., 184–191
- Zusammenziehen 109–121