

Vielleicht haben wir Angst, weil unsere Eltern schlechte Vorbilder waren oder weil wir fürchten, dann nicht mehr genug Zeit für Sport, Kunst oder unsere Freunde zu haben. Und können wir uns ganz sicher sein, dass unser Partner willens und in der Lage ist, all unsere Erwartungen zu erfüllen? Sind wir bereit, auch frühere Kinder unseres Partners aus vollem Herzen anzunehmen (was ja bedeutet, dass sich der gesamte Familienkreis erheblich ausweitet)?

Sich all diesen Fragen zu stellen und sie mit seinem Partner zu diskutieren, ist ein wertvoller Beitrag zur Beziehungspflege. Man muss dabei nicht immer unbedingt die Antworten kennen, solange die Fragen offen auf den Tisch kommen. Gegenseitiges Vertrauen wächst durch Vertrautheit, nicht durch Regeln oder Versprechungen.

In diesem Prozess lernen wir ebenso die

eigenen wie die grundlegenden Wertvorstellungen unseres Partners kennen. Viele davon gehen auf unsere Ursprungsfamilien zurück. Manche möchte man bewahren, andere wiederum sich vom Hals schaffen. Und selbst wenn unser Partner unsere religiösen oder weltanschaulichen Ansichten teilt, sind Differenzen im täglichen Leben unvermeidlich. Und wir alle werden Eigenschaften an uns entdecken, von denen wir bisher nichts wussten, weil erst die Partnerschaft sie ans Tageslicht fördert.

Doch selbst wenn unsere Wertvorstellungen übereinstimmen, leiten wir daraus verschiedene Verhaltensweisen ab, was vermutlich die häufigste Quelle von Konflikten ist. Manchmal können wir diese lösen, indem wir unser Verhalten abstimmen, doch sehr oft ist dies unmöglich. Wenn das passiert, müssen wir uns vergegenwärtigen, dass Verhalten nie

auf eine einzelne Person beschränkt bleibt, sondern sich erst in ihrer Wirkung auf andere definiert. Sie mögen vielleicht glauben, dass eine bestimmte Art von Konsequenz im Verhältnis zu Ihrem Kind wichtig ist. Wenn dieses Kind jedoch mit Angst oder Rückzug reagiert, ist es an der Zeit, die eigene Meinung zu überdenken.

Wertvorstellungen sind wichtig, weil sie unser Verhalten gegenüber anderen steuern. Außerdem wird es durch kulturelle und soziale Einflüsse beeinflusst, aber auch durch unsere emotionalen Erfahrungen, die wir in den ersten achtzehn Jahren unseres Lebens sammeln konnten. Oft geraten diese Werte und Erfahrungen miteinander in Konflikt. Und Sie werden selbst erleben, wie Sie etwas zu Ihren Kindern sagen, das Ihren eigenen Werten eigentlich vollkommen widerspricht. Was kein Grund ist, sich schuldig zu fühlen, sich selbst

oder den Partner zu kritisieren. Es ist wie eine Tür, die Sie ganz öffnen können, um sich selbst besser kennenzulernen und das eigene Verhalten bei Bedarf entsprechend zu modifizieren.

All Ihre Konflikte, die Sie mit sich selbst oder innerhalb Ihrer Familie austragen, bieten Ihnen die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln. Manche davon werden sich als wertvoll, einige andere als Zeitverschwendung herausstellen. Sich seine zentralen Wertvorstellungen bewusst zu machen, bedeutet auch, den Menschen dankbar zu sein, die einem diese Wertvorstellungen vermittelt haben. Es hilft außerdem dabei, sich selbst und anderen zu vergeben.

Dieses Buch stellt die fünf Grundsteine vor, die sich in meinem Privat- wie Berufsleben als wertvoll erwiesen haben. Lassen Sie sich von

Ihnen inspirieren – Sie brauchen sie deshalb
nicht eins zu eins zu übernehmen!

Jesper Juul
Im Juni 2015