

AUF DIE ZUTATEN KOMMT ES AN!

Auf der Suche nach Erfolgsrezepten für die Liebe

TEXT: Christian Killinger

Vorgeschichte

Es ist ein wunderschöner Frühlingabend. Der Straßenverkehr läuft flüssig, und im Autoradio fragt Elton John gerade, ob wir heute Abend die Liebe fühlen können. Alles wäre perfekt für einen Abend voller Romantik. Wenn da nicht...

Ja, wenn da nicht schon länger diese Krise wäre. Franz hat schon vor dem Öffnen der Wohnungstüre Magengrummeln. Sicher wird er wieder vom stetig nörgelnden Drachen, wie er sie mittlerweile seinen Freunden gegenüber liebevoll bezeichnet, überfallen. „Die Socken liegen schon wieder nicht in der Wäschekiste“, „Wieso hast Du immer weniger Zeit für mich?“, „Übrigens – ist Dir aufgefallen, dass ich eine neue Haarfarbe habe?“, „und merk Dir endlich, der einzig richtige Weg, die Klopapierrolle aufzuhängen, ist mit dem Papier zur Wand!!!“

Der Abend endet ohne Liebe, ohne Nähe, ohne Reden und ohne Beziehung. Er verzieht sich schweigend vor den Fernseher, heute ist ja ein wichtiges Spiel der deutschen Regionalliga Süd. Susi versteckt sich im Schlafzimmer beim WhatsAppen mit ihrer besten Freundin – schließlich muss sie Birgit erzählen, wie sehr sich Franz in den letzten Monaten verändert hat. ...und

von dem neuen Kollegen, der immer so nett lächelt und ganz bestimmt weiß, wie die Rolle zu hängen hat. Was? Sie kennen dieses Paar? Niemals – denn Ähnlichkeiten mit befreundeten Paaren sind nicht gewollt und mit Sicherheit ausgeschlossen.

Es geht auch anders

Nun sagen manche, es geht auch anders – aber wie, und wann und vor allem mit wem? Im Zuge meines Studiums „Psycho-soziale Beratung“ an der Sigmund Freud Universität machte ich mich, geprägt durch die Ausbildung zum Imago Professional Facilitator, und offen für alle wartenden Erkenntnisse, auf die Suche nach den „Erfolgsfaktoren von Langzeitbeziehungen“.

Theorie

Wie lautet nun das Kochrezept einer glücklichen Beziehung? Der Eintopf der wissenschaftlichen- und Ratgeber-Literatur war wie die Rezepte von Jamie Oliver – durchaus schmackhaft, aber 179 Zutaten für das 15-Minuten-Menü sind einfach nicht in jedem Haushalt vorhanden. Reden, aber nicht zerreden. Gemeinsame Ziele, aber bitte immer mit genügend Freiraum. ...und einfach liebevoll dem Partner helfen, mit seinen „alten“ Wunden fertig zu werden und für Heilung in der Partnerschaft zu

sorgen. Ein explosives Gefüge, wenn zwei so alte Verwundete aufeinandertreffen – und wenn die Lunte brennt, rückt Heilung schnell in weite Ferne!

Plan B

Nun musste also Plan B helfen: Mittels Interviews von betroffenen Langzeit-„Patienten“ einer zufriedenen und stabilen Beziehung sollte ein hausmannskosttaugliches Kochrezept gefunden werden. In dieser Phase kamen mir die Inhalte der Imago Professional Facilitator- Ausbildung sehr gut zur Hilfe, denn durch den theoretischen Hintergrund und das wertschätzende Zuhören und Spiegeln entwickelte sich mit den Interviewpartnern innerhalb kurzer Zeit eine beachtliche Gesprächstiefe und Offenheit.

Eintopf

Eines vorweg – dieser Eintopf schmeckt vorzüglich. ...doch nicht jeder kann ihn gleichartig kochen. Neben einigen Grundzutaten ist es nämlich ein sehr individuelles Rezept, welches durchwegs selbst angebaute und zubereitete Zutaten verwendet. Für den Geschmack trägt das Paar selbst die 200%-ige Verantwortung. Mathematisch schwer lösbar trägt somit jeder Partner 100% zum Gelingen bei.



Erkenntnisse

Was sind nun die genannten Grundzutaten, welche zu einem Erfolg beitragen:

Gemeinsame Werte und Unterschiede

Sehr große Übereinstimmung erreichten die gemeinsamen Grundwerte, sie bilden das Fundament. Lebensstil, Einstellungen, Kindererziehung etc. Diese Punkte streben nach Ähnlichkeit. Nicht zu verwechseln ist dies mit der Thematik der charakterlichen Unterschiede und des Stehens zur eigenen Meinung. Hier herrscht ein starker Trend dazu, dass diese Unterschiede als Salz in der Suppe angesehen werden.

Konfliktverhalten

Bei Langzeitbeziehungen zeigt sich eine starke Tendenz zu einem konstruktiven Konfliktverhalten. Dieses wird selbst gelebt, aber auch im Partner gesehen. Im Vordergrund steht das Finden einer gemeinsamen Lösung. Kann diese nicht oder noch nicht gefunden werden, hilft die Haltung, den Konfliktpunkt vorerst akzeptierend stehen zu lassen. „Manchmal löst es sich dann von selbst“ und wenn nicht, klopft er ohnehin wieder an die Tür. Eins sei noch zu erwähnen: Die reine Anzahl der Konflikte ist kein Indikator für eine bevorstehende Trennung. Entscheidend ist das „Wie“. Der Partner ist nicht der Feind, auch wenn sein inneres Land der Wirklichkeit gänzlich anders ist ... und ganz unter uns, auch harmoniesüchtige Paare trennen sich manchmal.

Reden

Eng damit zusammen hängt die generelle Gesprächskultur in der Beziehung. Viele Personen sahen eine gute Gesprächsbasis als einen essentiellen Faktor für den Erfolg an. Durch die Gespräche entsteht Nähe, welche über kritische Phasen hinweg hilft. Weiters unterstützt dies das „am Laufenden bleiben“ in der Partnerschaft. Dem Partner zuhören, welche Probleme er hat, was er sich wünscht und wovon er träumt, seine Gefühle und Bedürfnisse zu erkunden, kann als Hauptfaktor gesehen werden. Also – Handy weg, Klappe zu und Ohren auf. Lernen Sie ihren Partner jeden Tag aufs Neue kennen.

Gemeinsame Ziele und Interessen

Das Ausmalen und Leben gemeinsamer Ziele und Vorstellungen hat einen wertvollen Effekt. Es hat die Kraft, die Beziehung aktiv zu verbessern, denn es lenkt die Gedanken auf eine gemeinsam erlebte Zukunft. Wenn dann noch der Partner unsere Pläne unterstützt und fördert, entsteht geballte Kraft. Zu erwähnen ist an dieser Stelle jedoch, dass nicht alle

Interessen aktiv geteilt werden müssen. Der Verschmelzungsgedanke scheint während der Verliebtheitsphase erstrebenswert, danach führen zwei harmonisierende individuelle Wege eher zum Ziel als ein gemeinsamer enger Trampelpfad. ...und ganz im Ernst: Susi soll ruhig mal Real:Bayern in der Stammkneipe ansehen, während Franz mit seinen Jungs im Kunstmuseum chillt – Wiedersehen macht bekanntlich Freude.

Weitere Themen

Weitere genannte Bereiche waren das Treffen gemeinsamer Entscheidungen, die Aufgabenteilung sowie die Sexualität. Bei diesen Punkten ließ sich jedoch keine Verallgemeinerung erkennen. Wenn's passt, dann passt's...und wenn's noch nicht passt?

Dann gibt es zwei gute Ideen:

1. „Schatz, mich bewegt gerade eine Gedanke...“. Einfach mal darüber in entspannter Atmosphäre reden. Auch über Sex – denn wer weiß, vielleicht möchte ja auch Susi mal die Missionarstellung ausprobieren, die Franz zufällig im Internet entdeckt hat, als er sich über Fernreisen informieren wollte.

2. Behandle deinen Partner so, wie wenn er schon so wäre, wie du ihn gerne hättest und bald wird er so sein, wie du es dir nie ausgemalt hast;-)!

Der richtige Partner

Ein interessanter Punkt aus Imago Sicht war das Thema Partnerwahl. Es gibt eine Unzahl an Ideen und Theorien dazu, wie Partnerwahl stattfindet und wodurch diese geprägt ist. Warum dies so kompliziert ist, wurde auch in den Gesprächen deutlich, denn es ließ sich kein gemeinsames Muster erkennen. Eine Quintessenz zeigte sich jedoch – „Man spürt es einfach, wenn es passt“. Insofern bestätigt dies die Annahme, dass wir unbewusst genau den richtigen Partner für uns erkennen.

Liebe ist, was Du daraus machst!

Über Mich

Christian Killinger, MBA, MSc ist Dipl. Coach/Lebens- und Sozialberater und Imago Professional Facilitator (*) in 1030 Wien. Weitere Infos unter www.lebensfroh.at

Recipe for Love

Zutaten

50 g Respekt

150 g Kommunikation (wertschätzend)

100 g Akzeptanz (liebevoll)

3 gemeinsame Werte

2 Wirklichkeiten (möglichst unterschiedlich)

1 Prise Konflikte

Zubereitung

Nehmen Sie den Respekt und vermengen Sie ihn mit liebevoller Akzeptanz. Lassen Sie die Mischung langsam durch ein feines Sieb auf die gemeinsamen Werte rieseln. Achten Sie dabei sorgfältig darauf, dass jegliche Kritik im Sieb zurückbleibt. Evtl. müssen Sie diesen Vorgang mehrfach wiederholen! Würzen Sie die Mischung mit den Konflikten und akzeptieren Sie diese als Bestandteil. Lassen Sie diese Mischung unter ständig wechselnder Temperatur viele Jahre in den beiden bereitgestellten Wirklichkeiten liebevoll schmelzen. Während des Rührens hören Sie Ihrem Partner aufmerksam zu, wenn er über seine Probleme und Wünsche erzählt. Genießen Sie gemeinsam das Ergebnis. Voilà!