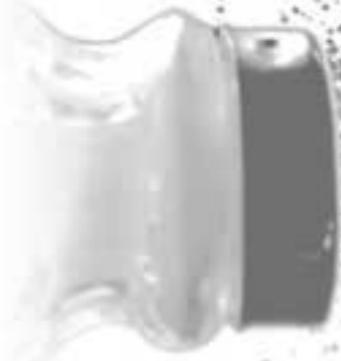


Reinhold Ruthe



Pfeffer & Salz

**Unterschiede
würzen die Partnerschaft**

INHALT

Vorwort	9
Kapitel 1: Gegensätze oder Ergänzungen?	11
Frauen und Männer sind unterschiedlich	11
Wozu lieben Paare die Ergänzung?	12
Es gibt keine geschlechtsneutrale Gesellschaft	13
Die Wahl hat einen Nutzeffekt	14
Der Punkt der Anziehung ist der Punkt des Konflikts	16
Missverständnisse zwischen Frau und Mann	17
Gegensatz oder Ergänzung?	19
Kapitel 2:	
Die zukünftige Ehe besteht aus sechs Personen	23
Rollen in der Partnerschaft	24
Übereinstimmung von Einstellungen und Interessen	25
Anpassung mit innerer Zustimmung	26
Schwiegermütter und Schwiegerväter	27
Anregungen für den Umgang mit Eltern und Schwiegereltern	28
Kapitel 3: Nähe und Distanz in der Partnerschaft	33
Kinder entwickeln ihre Beziehungsmodelle	34
Nähe und Distanz sind eine Frage des Lebensstils	35
Beziehung und Zufriedenheit	36
Wie zufrieden sind Sie in Ihrer Beziehung? –	
Ein Selbsterforschungsfragebogen	37
Abhängigkeit – Unabhängigkeit	38
Der Abhängige liefert sich dem Partner aus	39
Nähe- und Distanztyp planen ihre Wohnungseinrichtung	41
Woran erkennen Sie Nähe –und Distanzmenschen?	42
Motive der distanzierten Persönlichkeit	44
Motive der nähebedürftigen Persönlichkeit	45

Kapitel 4: Die Schachspielerin und der Luftikus	51
Was vermittelt dieses Beratungsbeispiel?	56

Kapitel 5: Eine Zeit der Trennung als Chance	
zum Neuanfang	57
Beide sollten am Neuanfang arbeiten	57
Mögliche Gründe für eine Trennung auf Zeit	58
Trennung ohne Beratung ist in der Regel zwecklos	60
Welche Schritte sind hilfreich?	61

Kapitel 6: Acht Einstellungsmuster für harmonische Beziehungen	65
Muster 1: Die Liebenden leiden nicht an der Vergangenheit	66
Muster 2: Liebende können flexibel miteinander umgehen	69
Muster 3: Liebende erkennen sich an	70
Muster 4: Liebende leben vom Schenken und Beschenktwerden	71
Muster 5: Liebende setzen Grenzen und respektieren sie	72
Muster 6: Liebende kommunizieren miteinander	73
Muster 7: Liebende schenken sich gegenseitig Anerkennung	74
Muster 8: Liebende streben einen gemeinsamen Lebenssinn an	75

Kapitel 7: Die vier Säulen einer guten Beziehung	77
Säule 1: Intimität	77
Säule 2: Übereinstimmung	78
Säule 3: Unabhängigkeit	79
Säule 4 : Sexualität	80

Kapitel 8: Wie unterschiedliche Paare sich verstehen	81
Baustein 1: Verüble dem Partner nicht sein Anderssein	81
Baustein 2: Beide Partner haben sich von der Ursprungsfamilie abgenabelt	82
Baustein 3: Beide Partner nehmen die Gemeinsamkeit in Arbeit	83

Baustein 4: Werden Sie ein guter Zuhörer!	85
Baustein 5: Beide nehmen die Elternrolle an	87
Baustein 6: Machen Sie sich nichts vor!	88
Baustein 7: Wir können uns durch Versachlichung verändern	89
Baustein 8: Lernen Sie faires Streiten!	92
Baustein 9: Beide gehen positiv miteinander um	96
Baustein 10: Versetzen Sie sich in den anderen hinein!	98
Baustein 11: Lassen Sie Ihre Gleichgültigkeit los!	100
Baustein 12: Eigenschaften, die zufriedene Paare charakterisieren	103
Baustein 13: Sehen Sie Ihren Anteil!	104
Baustein 14: Leben Sie versöhnt mit sich selbst!	106
Baustein 15: Beide leben von der Vergebung	108

Selbsterforschungsfragebogen	109
---	------------

Nachwort	113
---------------------------	------------

Quellen	114
--------------------------	------------

KAPITEL 2

DIE ZUKÜNFTIGE EHE BESTEHT AUS SECHS PERSONEN

Dieser Gedanke ist für viele Verliebte, auch für Eheleute, ein Ärgernis. Aber jeder sollte wissen: Konflikte mit Eltern und Schwiegereltern gehören zu den Ursachen von späteren Eheproblemen. Zu den größten Herausforderungen junger Paare gehört die gute Beziehung zu Eltern und Schwiegereltern. Ihr Einfluss ist in jeder Beziehung spürbar. Auch wenn junge Paare weit vom Elternhaus wegziehen, nehmen sie die verinnerlichten Muster von Eltern und Schwiegereltern mit. Die Erwartungen an die eigene Partnerschaft sind ein Spiegelbild dessen, was die Partner im eigenen Elternhaus erlebt und wahrgenommen haben.

In der Vergangenheit orientierten sich junge Paare an überlieferten Traditionen, wenn sie eine Ehe eingingen.

- Wie man Feiertage beging,
- wie man eine Geburt bekannt gab,
- wie man den Tod betrauerte,
- wie man bestimmte Mahlzeiten herrichtete,
- wie man Hochzeiten feierte.

Überlieferte Traditionen prägten die Verliebten. Heute heiraten viele Menschen über die ehemaligen Schranken hinweg. Alte Regeln und soziale, ökonomische und geistliche Wurzeln werden ignoriert.

Wer in die Ursprungsfamilie hineinschaut, findet alles, was auch seine spätere Ehe ausmachen wird. Wer bestimmt? Überprüfen Sie die Leitung der Familie in Ihrer Kindheit.

Mit wem stimmen Sie am meisten überein? Mit Vater oder Mutter? Wer hatte die Zügel in der Hand?

Wer hat zugestimmt?

Wurde mit Macht entschieden oder mit Liebe?

Wurde gekämpft oder liebevoll das Zepter geschwungen?

Aß man in der Küche und reservierte das Wohnzimmer für den Sonntag und für die Gäste?

Rollen in der Partnerschaft

Jeder bekommt in der Herkunftsfamilie eine bestimmte Rolle zugewiesen. So kann das älteste Kind *Vertraute* oder Vertrauter der Eltern sein. Ein besonders sensibles Kind wird zum *Friedensstifter*. Es übernimmt die Rolle des Vermittlers. Wieder ein anderes Kind hat die Rolle des *Rebells*. Der Rebell setzt seinen eigenen Kopf durch und macht, was er will. Ein anderes Kind fühlt sich zurückgesetzt, übersehen und nicht ernst genommen. Oft übernimmt ein älteres Mädchen die Rolle der *Verantwortlichen*. Ein älterer Junge will führen und gibt den *Ton an*.

Es ist keine Frage, dass diese Rollen mit in die Ehe gebracht werden. Stellen Sie sich vor, der eine verkörpert die Rolle des Friedensstifters und der andere die Rolle des Rebells. Oft ergänzen sich die Rollen emotional. Beide fördern die Rollen beim anderen.

Da ist das *verwöhnte* Kind und die *Fürsorgerin* oder der Fürsorger. Der eine wurde mit Aufmerksamkeit überhäuft, bekam seinen Willen und setzte sich egoistisch und launisch durch. Solche Kinder finden in der Regel den Fürsorger oder die Fürsorgerin, die liebevoll nachgeben und sich zur Fürsorge verleiten lassen.

So lernte Mischa, ein Student der Literaturwissenschaft, die attraktive Gudrun kennen. Gudrun war immer elegant gekleidet und perfekt geschminkt. Eltern und Großeltern ermöglichten ihr das Studium, zahlten eine kleine Wohnung und sorgten finanziell dafür, dass Gudrun selbst nie kochen musste. Gudrun zog mit in die Wohngemeinschaft zu Mischa. Die Freundschaft dauerte etwa drei Monate, dann war die Beziehung beendet. Zwei Verwöhnte hatten sich gefunden.

Mischa war von Eltern und Großeltern bedient worden, und die elegante Gudrun ebenso. In der Gemeinschaftsküche kochten alle anderen, nur Mischa und Gudrun nicht. Beide verstanden sich gut, erwarteten aber vom anderen, verwöhnt und versorgt zu werden. Das ging ein paar Monate gut, dann brach die Freundschaft auseinander. Jeder machte dem anderen Vorwürfe, zu wenig für die Beziehung zu tun.

Wieder eine andere Rolle hat Armin übernommen. Er ist der Aktive, der Initiator und Abenteurer. Armin ist zweites Kind. Er hat noch einen älteren

Bruder, der sehr introvertiert, ruhig und ans Elternhaus gebunden ist. Armin ist der Gegensatz, der Draufgänger und Abenteurer. Er spielte draußen, suchte Freunde, mit denen er im Wald spielen konnte. Meist war er der Anführer. Er liebte es, andere mitzuziehen und gemeinsame Streiche auszubrüten.

In der Elekrikerlehre lernte er Elsbeth kennen, eine ängstliche und passive junge Dame. Elsbeth hatte einen Herzfehler und wurde von ihren Eltern in Watte gepackt. Man traute ihr nichts zu und überbeschützte sie von morgens bis abends. Das Mädchen wurde übervorsichtig und traute sich nur in Begleitung von Erwachsenen etwas zu. Elsbeth war von dem Draufgänger Armin begeistert. Sie bewunderte seinen Mut und sein Engagement für Fahrräder und Motorräder. Beide ergänzten sich auf gute Weise. Armin war glücklich, der Engagierte und Mitreißer zu sein. Elsbeth, die Verschlussene und Ängstliche, ließ sich willig mitnehmen.

Vor der Ehe kamen beide für zehn Gespräche in die Beratung.

- Armin legte Wert darauf, Elsbeth nicht zu verwöhnen und überzubeschützen.
- Elsbeth fuhr unter ärztlicher Anleitung jeden Tag Rad, stärkte ihren Herzmuskel und trainierte ihre Widerstandskraft.
- Elsbeth machte einen Kochkurs in der Volkshochschule und war stolz auf ihr wachsendes Selbstbewusstsein.
- Elsbeth wurde eigenständiger und gewann mehr Selbstvertrauen. Sie blieb insgesamt die Passivere.
- Beide waren sehr *unterschiedlich* und praktizierten doch eine wohlthuende *Ergänzung*.

Übereinstimmung von Einstellungen und Interessen

Es geht nicht um die *Ähnlichkeit*, die wir anstreben, es geht um die *Übereinstimmung* von Einstellungen und Interessen. Gott hat die Unterschiedlichkeit gewollt. Zwei Menschen sind immer grundverschieden.

Ihre *Ansprüche*,

ihre *Erwartungen*,

ihre *Ansichten*,

ihre *Vorlieben*,

ihre *Gewohnheiten* und

ihre *Glaubensüberzeugungen* stimmen selten überein.

Elsbeth und Armin sind dafür ein gutes Beispiel. Er ist ein Draufgänger, liebt Abenteuer und rasante Fahrten mit dem Motorrad. Sie ist eher ängstlich und vorsichtig, lässt sich aber gern mitreißen und mitnehmen. Sie ist dankbar für seine Ideen und Pläne.

Er ist kein Rechthaber und Bestimmer, dem sich alles unterordnen muss. Er kann sie mit Geduld überzeugen, und er nimmt sich Zeit dazu. Sie mag ihre Passivität nicht und lässt sich gern umstimmen.

Er ist ein Unruhetypp, sie ist sehr häuslich. Sie versteht es, die Wohnung wie ein wohliges Nest herzurichten. Beide genießen Ruhe und Unruhe. Er kommt aus der Landeskirche. Sie ist als junges Mädchen in einer Freikirche getauft worden. Er sieht viele Aussagen theologisch anders. Aber beide können ihre Glaubensansichten stehen lassen, können sich bejahren und können beide zusammen beten.

Worauf kommt es an?

- Dass beide kompromissbereit sind.
- Dass beide einander stehen lassen können.
- Dass beide tausend Kleinigkeiten aufeinander abstimmen können.
- Dass beide im Glauben eine tragfähige Basis finden und in Gott einen festen Halt haben.

Anpassung mit innerer Zustimmung

Die fruchtbarste Art, eine passable Partnerschaft zu gestalten, besteht darin, sich mit *innerer Zustimmung* anzupassen. Dazu erzählt Paul Watzlawick, der amerikanische Psychotherapeut und Kommunikationswissenschaftler, eine eindruckliche Geschichte:

Da ist ein junger Mann, er hat die Pubertät hinter sich und ist reif geworden. Er joggt durch den Stadtpark, ist sonst voller Kraft, nur heute Morgen ist er müde. Er hatte die Nacht zum Tage gemacht. Das Joggen macht ihm Mühe und er überlegt, ob er den Weg nicht abkürzen soll. Warum kann er nicht quer durch den Park laufen und abkürzen? Bevor er den festen Weg verlässt, erblickt er am Rande eine Messingtafel, die mahnt: »Das Betreten der Rasenfläche und Blumenbeete ist verboten und wird mit einer Geldstrafe von 50 Euro bestraft. – Der Stadtrat.«

Der junge Mann hat drei Möglichkeiten zu reagieren:

Möglichkeit 1: Er joggt unbekümmert über den Rasen und die Beete, stört sich an nichts und hofft, dass er nicht erwischt wird.