

LEKTION 4:

EURE VERSCHWORENHEIT

Ihr steckt doch unter einer Decke!

Das meine ich nicht nur im wortwörtlichen Sinne. Die Decke teilt ihr euch ja vielleicht sogar mit euren Kindern, je nachdem wie ihr zum Thema Familienbett steht.

Auch im übertragenen Sinne ist es das Ziel dieser Lektion, dass ihr das öfters zu hören bekommt. Denn: Zuneigung und Bewunderung sind zwei der wichtigsten Bestandteile einer erfüllten und langwährenden Beziehung.

Tatsächlich ist es so: **Wenn ein Paar die Einstellung "Wir und/gegen die Welt!" teilt, ist das sehr förderlich für die Stimmung in der Beziehung.**

Gerade, wenn dein Partner zum Beispiel erzählt, dass er/sie einen Konflikt mit dem Chef hatte, gilt: Ergreife Partei für deinen Partner. Unterstütze ihn, auch wenn du denkst, dass seine Sicht auf die Dinge nicht ganz korrekt ist.

Mal ehrlich: Wenn du das Gefühl hast, deinen Partner immer wieder darauf hinweisen musst, wo er/sie nicht ganz richtig lag und der Chef/die Mutter/die Freundin oder wer auch immer ja durchaus auch Recht hatte...

Wem nützt das?

Was bringt es dir?

Was bringt es deinem Partner?

Hat es je dafür gesorgt, dass sich die Stimmung in deiner Beziehung gebessert hat?

Ich wette mit dir um eine gute Flasche Wein, dass es noch nie zu etwas gutem geführt hat.

Natürlich solltet ihr nicht unehrlich sein, aber es kommt auf den Zeitpunkt an. John Gottman meinte dazu:

"Wenn Ihr Partner Sie um emotionale Unterstützung bittet, und weniger um einen Rat, dann ist es nicht Ihre Aufgabe, ein moralisches Urteil zu fällen oder ihm zu sagen, was er zu tun hat. Ihre Aufgabe ist es zu sagen: »Armer Schatz.«"



Sich auf die Seite des Anderen zu schlagen, ist eine bewusste Entscheidung, die wir treffen müssen. Bei der wir auch ab und an über unseren Schatten springen müssen, oder den unserer (vielleicht eher lieblosen) Erziehung.

Aber es lohnt sich.

Verschworenheit zeigt sich jedoch auch in dem Bewusstsein, dass ihr euer tägliches Miteinander nicht als selbstverständlich hinnehmen solltet. Es gehört dazu, sich jeden Tag bewusst einander zuzuwenden, um emotional verbunden zu bleiben.

Das hat viel mit Wertschätzung zu tun. **Wertschätzung trotz dem Alltagstrott. Es ist eine Grundeinstellung, die ich meinem Partner gegenüber habe und sie hat nichts mit aufwendigen Dates und Paar-Abenden zu tun.** Sie zeigt sich in Momenten, die du nicht in romantischen Hollywood-Filmen findest. Wenn du weißt, welches Duschbad dein Partner besonders liebt und des es ihm vom Einkauf mitbringst. Wenn du nicht nur ignorant mit den Schultern zuckst, als Antwort auf alltägliche Fragen deines Partners, wie "Haben wir noch Küchenrolle zuhause?"

Auch, wenn es nicht nach Leidenschaft klingt, führen wir in unserer Beziehung ein Gefühlskonto. Das geschieht ganz unbewusst und es ist nichts verwerfliches dabei. Im Gegenteil: Ich möchte mein Leben mit jemanden teilen, bei dem ich mich wohlfühle und schöne Momente erlebe. Ganz einfach formuliert:

Die schönen Momente, in denen wir uns einander zuwenden und verbunden sind sollten denen, in denen wir uns fern sind bei weitem überwiegen. Unser Sparkonto der positiven Gefühle sollte immer im Plus sein.

Es heißt sogar: **Auf jeden "schlechten" oder Krisen-Moment sollten 5 schöne Augenblicke der Zuwendung kommen.**

Denn auch in einer "perfekten" Beziehung werden wir nicht ohne Konflikte und Tage auskommen, an denen wir uns nicht so nah fühlen. Das ist völlig in Ordnung. Wenn wir genug Plus auf unserem Gefühlskonto haben, wird unsere Beziehung diese kleinen Krisen überstehen und zwar ohne Probleme!



Vielleicht sagt ihr jetzt: *"Das klingt aber ziemlich banal, Mathias!"*

Ja.

Das ist es.

Es ist wirklich nicht kompliziert.

Aber es braucht, dass wir uns FÜR unsere Beziehung entscheiden und Kraft und Zeit investieren wollen. Der Lohn dafür ist riesengroß!

Eine Kenngröße dafür, wieviel wir in unsere Beziehung investieren sollten, damit diese stabil, harmonisch und liebevoll bleibt, ist:

5 Stunden pro Woche.

5 Stunden, in denen wir uns bewusst einander zuwenden und uns in die Beziehung einbringen.

Wie das gelingt, trotz dem gut gefüllten Elternalltag werden wir noch einmal ganz intensiv im Modul 4 des Kurses betrachten. Ich werde euch viele Inspirationen geben, neue Gewohnheiten in euren Alltag zu etablieren, die es euch leicht machen, auf diese magischen 5 Stunden zu kommen.

Wir wollen in unserer Beziehung ernst genommen werden. Wir möchten bejaht werden und Verständnis erleben! Und auch wenn du einige Wunden in dir hast:

Diese Art der Verbindung zwischen euch tut nicht weh! Sie erfüllt euch, belebt euch und lässt euch gemeinsam schwingen.

Um diese Verbindung aufzubauen, kannst du eine einfache Imagination nutzen:

- 1. Wenn du deinen Partner siehst, dann halte einen Moment inne, bevor du ihn/sie z.B. ansprichst.**
- 2. Lass seinen/ihren Anblick auf dich wirken. Betrachte, was/er sie tut, wie er/sie schaut usw.**
- 3. Nimm seine/ihre Verletzlichkeit wahr.**
- 4. Formuliere in dir ein klares „Ja!“, und sende es deinem Partner, Umhülle ihn/sie mit diesem Ja.**



Probiere es einmal aus und wiederhole diese Imagination, so oft du daran denkst! Schreib mir gern, welchen Effekt du bei dir beobachten kannst.

Um diese Tür der Zugewandtheit noch weiter aufzustoßen, ist die erste gemeinsame Aufgabe heute die folgende:

Tauscht euch mit dem Konzept des Paargesprächs über das Thema Zugewandtheit aus, indem ihr jeweils folgende Fragen beantwortet:

- 1. Wie habe ich mich den letzten Monaten unserer Beziehung wahrgenommen?
War ich dir zugewandt? Was hat mich darin behindert?**
- 2. Was würde ich gern mit dir unternehmen?**

Lass dich gern von dieser Liste inspirieren:

1. *Sich am Ende des Tages zusammenfinden und darüber sprechen, wie der Tag war.*
2. *Lebensmittel einkaufen. Die Einkaufsliste machen.*
3. *Essen kochen, backen.*
4. *Die Wohnung putzen, die Wäsche machen.*
5. *Zusammen Geschenke oder Kleidung einkaufen (für sich selbst, die Kinder oder Freunde).*
6. *Zum Brunch oder zum Essen in Ihr Lieblingsrestaurant oder die Lieblingsbar (ohne Kinder) ausgehen.*
7. *Morgens die Zeitung gemeinsam lesen.*
8. *Einander helfen, an sich zu arbeiten (ein neuer Kurs, Abnehmen, Trainieren, ein neues Hobby).*
9. *Eine Party planen und ausrichten.*
10. *Während des Arbeitstages einander anrufen und/oder aneinander denken.*
11. *Eine Nacht in einem romantischen Versteck verbringen.*
12. *Während der Arbeitswoche gemeinsam frühstücken.*
13. *Arbeiten am Haus verrichten, die Einfahrt vom Schnee räumen, Dinge reparieren, das Auto warten und waschen.*
14. *In der Gemeinde mitarbeiten (ehrenamtlich tätig werden).*
15. *Zusammen Sport treiben.*

