

Lebendige Partnerschaft



Was der Beziehung gut tut!

Wirkt garantiert!

2

Möchten Sie Ihre Partnerschaft noch mehr genießen?

Möchten Sie Ihre Partnerschaft bewusster gestalten?

Möchten Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner überraschen?

Möchten Sie, dass Ihre Partnerin/Ihr Partner Ihre Wünsche erfüllt?

Zaubern können wir nicht, aber mit den Impulsen dieser Broschüre gelingt es Ihnen bestimmt, Ihrer Partnerin/Ihrem Partner* näher zu kommen und einen gewissen Zauber in Ihre Beziehung zu bringen.

Und keine Sorge: Diese Broschüre ist kein Beziehungsratgeber, den man gemeinsam durchstudieren sollte. Sie brauchen weder in die Persönlichkeit Ihres Partners einzutauchen noch diesen unbedingt für die eine oder andere Übung zu begeistern.

Für eine lebendige Partnerschaft genügt es auch, wenn ein Teil Schwung hineinbringt, also ergreifen Sie die Initiative – gemeinsam oder allein. Wir möchten Sie dazu ermuntern, kleine, bewusste Akzente in Ihrer Partnerschaft zu setzen.

Die folgenden Impulse sind dabei so etwas wie ein Ideengeber, eine Umsetzungshilfe, und achten Sie darauf, vereinbarte Schwerpunkte oder Aktivitäten sofort zeitlich zu fixieren. Was einmal im Kalender steht, hat eine hohe Umsetzungschance.

Schmökern Sie in der Broschüre und denken Sie daran:

Das Geheimnis einer guten Beziehung liegt nicht irgendwo tief im Verborgenen oder bei einem Spezialisten. Es liegt zunächst auch nicht bei Ihrem Partner, sondern es schlummert in Ihnen.

Ihre Beziehung strotzt bereits vor Leben? Dann feilen Sie vielleicht ein wenig an einem perfekten Schatztag (Seite 5) oder lesen Sie Ihrem Partner die Liebesgeschichte auf Seite 13 vor.

**Im weiteren Text sind mit dem Wort „Partner“ sowohl Partnerin als auch Partner gemeint.*



Lebendige Partnerschaft – gemeinsame Aktivitäten

Halten Sie Ihre Partnerschaft lebendig, indem Sie gemeinsam etwas unternehmen. Was macht Ihnen beiden Freude, was wollten Sie schon lange anpacken oder neu ausprobieren?

Gemeinsame Erlebnisse, das Besprechen und Umsetzen von Plänen, die bewusste Gestaltung der Zeit, die Sie miteinander verbringen – das alles stärkt Ihre Beziehung.

■ ■ ■ ■ ■ Das möchte ich gerne mit dir unternehmen

Schauen Sie – jeder für sich – die nebenstehende Liste durch, ergänzen Sie diese bei Bedarf mit weiteren Vorschlägen. Nun kreuzen Sie an, was Sie gerne umsetzen würden, und markieren dann die für Sie wichtigsten fünf Punkte. Gehen Sie Wunsch für Wunsch durch, um gemeinsam zu entscheiden, was wann getan wird.

Und denken Sie daran, dass sich einige Aktivitäten auch alleine oder mit einer Freundin oder einem Freund durchführen lassen. Die nebenstehende Liste steht auch auf unserer Homepage zum Download und Ausdruck bereit: www.familie.at/site/tirol/angebote/projekte



Gemütlich zu Hause

- Film ausleihen oder auswählen und anschauen
- Zusammen Musik hören
- Spieleabend: Puzzle legen, Schach, Karten, Würfelspiele ...
- Computerspiele spielen
- Gemeinsam musizieren, singen usw.
- Kreuzworträtsel lösen
- Kochen, Grillen, Candle-Light-Dinner, neues Rezept ausprobieren, Kuchen holen
- Kekse, Süßes backen
- Beeren einkochen, Sirup oder Liköre herstellen
- Kaffee, Glas Wein trinken
- Party, Einladung geben
- Gegenseitig massieren
- Meditation oder Yoga betreiben
- Ausschlafen, länger liegen bleiben
- Ausgiebig frühstücken
- Die Partnerin/den Partner verwöhnen
- Fotos oder Dias anschauen
- Zärtlich sein, schmusen, küssen, kuscheln
- Twittern, chatten, mailen
- eine Geschichte vorlesen (lassen)
- Freunde, Verwandte einladen

Wohnraum gestalten

- Bilder, Fotos aussuchen und aufhängen
- Mit Farben experimentieren
- Umbau planen und angehen
- Flohmarkt besuchen
- Ein neues Möbelstück aussuchen, Möbel umstellen
- Anschaffung machen
- Dekorieren, gemütliche Ecken gestalten
- Gemeinsamer Frühjahrsputz
- Balkon- oder Gartengestaltung
- Gegenstände reparieren
- Etwas ordnen
- Etwas erledigen, das schon lange liegengeblieben ist
- Wohnraum nach den Jahreszeiten, Festen gestalten

Kultur, Bildung, Religion

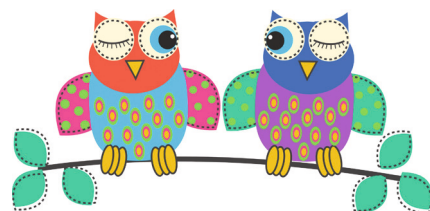
- Konzert, Opern- oder Tanzaufführung, Theater, Lesung
- Museum, Ausstellung oder Vernissage
- Vortrag oder Seminar besuchen
- Bei einer Stadtführung mitgehen
- Tanzkurs
- Veranstaltungskalender durchforsten
- Kurse besuchen, gemeinsam eine Sprache lernen
- Zu kirchlichen Veranstaltungen gehen
- Gottesdienst feiern, Adventbesinnung, Maiandacht

Freizeit

- Ins Kino gehen
- Essen gehen, Eisdielen aufsuchen
- Kräuter, Pilze, Beeren, ... sammeln
- Einen Spaziergang machen



- Kegelnabend, Billard, Darts
- Minigolf, Tischtennis spielen
- Sauna oder Wellness
- Zirkus- oder Zoobesuch
- Tanzen gehen
- Schwimmbad, in der Sonne liegen
- Sich politisch oder sozial betätigen
- Einkaufen, shoppen, bummeln
- Café, Bar, Pizzeria, Gasthaus, Nachtlokal
- Zu Partys, Festen gehen
- Musikinstrument spielen, in einem Chor singen
- Vergnügungspark, Hochseilgarten
- Ausschau halten nach kulturellen „Zuckerln“
- Freund*innen, Verwandte, Arbeitskolleg*innen treffen
- Spezielles Kinderprogramm mit den Kindern planen
- Gemeinnützige Projekte unterstützen, jemandem helfen
- Bekannten eine Freude bereiten
- Etwas Verrücktes tun
- Freund*innen, Verwandte besuchen



Reisen

- Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen
- Wellnesswochenende, Kurztrip, Städtereise
- Einmal ohne Partner verreisen
- An einer Gruppen- oder Pilgerreise teilnehmen
- „Ins Grüne fahren“, zelten
- Fahrradtour, Tretboot
- Überraschungsausflug mit der Partnerin/dem Partner

Sport

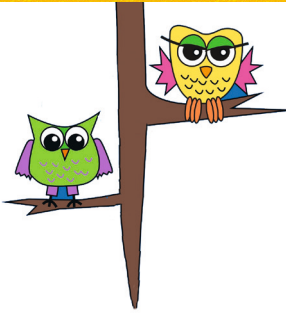
- Federball, Badminton, Squash, Golf, Tennis
- Wandern, klettern oder Bergtouren
- Wasserski fahren, surfen, tauchen, schwimmen
- Reiten
- Gymnastik, Fitnesscenter
- Laufen, joggen, Nordic Walking
- Radfahren, Mountainbiken
- Segeln, Kanu fahren
- Skifahren, langlaufen, Skitouren, Rodelausflug
- Eine neue Sportart ausprobieren
- Zu einer Sportveranstaltung gehen

Miteinander reden, aufeinander hören

- Abends seinem Partner die Ereignisse des Tages erzählen
- Aktuelles besprechen
- Über den Glauben reden, beten
- Werte und Wertvorstellungen klären
- Einen Witz suchen und erzählen
- Zukunftspläne schmieden

Die eigene Balance

4



Alles beginnt bei mir – bei der Beziehung zu mir selbst.
Welche Beziehung pflege ich eigentlich zu mir selbst?
Wie gehe ich mit mir um?
Höre ich mir selbst wirklich zu?
Weiß ich überhaupt, was mir gut tut?
Was lässt mein Herz singen?

Die eigene Balance zu pflegen bedeutet, meine Aufmerksamkeit nach innen zu richten, ganz bewusst auf das zu schauen und zu horchen, was mich nährt, was mir gut tut und was mir fehlt. Denn die Beziehung zu mir selbst ist die Basis für alles Weitere. Manchmal kann es passieren, dass das im Alltagsgetriebe untergeht.

*„Ich habe erst mit den Jahren gelernt, mir selbst auch etwas Gutes zu gönnen
– ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben.*

Denn wenn es mir gut geht, kann ich auch für meine Familie da sein.“

Erika

Die eigene Balance zu pflegen bedeutet zuerst einmal, Zeit für sich selbst zu nehmen. Es ist empfehlenswert, wenn dieses „Rendezvous mit mir selbst“ regelmäßig stattfindet. Sie werden erstaunt sein, was Sie dabei entdecken und wie gut es tut, einmal einfach nur für sich da zu sein.

Der Herzstuhl

Anbei sehen Sie das Bild eines Herzstuhls. Wer darauf Platz nimmt, ist eingeladen, den Gedanken und Gefühlen nachzugehen, die das eigene Herz gerade bewegen. Jeder Stuhl zu Hause kann zum Herzstuhl umfunktioniert werden, am besten nehmen Sie den bequemsten Stuhl, den Sie haben, und machen sich Folgendes bewusst: Wenn ich auf diesem Stuhl Platz nehme, bin ich der wichtigste Mensch. Hier und jetzt ist der Stuhl, auf dem ich sitze, einfach da und hält mich. Und so wie dieser Stuhl einfach da ist für mich, bin ich auch da für mich – ohne mich zu bewerten oder zu beurteilen.

Ich gebe mir Raum und höre in meinen Körper. Ich bin mir in diesem Moment einfach liebevoll zugewandt. Ich spüre den Gefühlen nach, die jetzt in mir sind, ich lasse sie zu, muss nichts mit ihnen machen. Sie wollen einfach einmal gefühlt werden.

Es hilft, wenn die Aufmerksamkeit auf und in den Körper gerichtet ist und der Kopf bestmöglich ausgeschaltet wird. Wie geht es mir gerade? Bin ich müde? Zufrieden? Ich kann einfach mit dem in Kontakt kommen, was gerade in mir lebendig ist. Ich brauche nicht darüber nachzudenken, muss es nicht bewerten oder mich schämen. Dann richte ich meine Aufmerksamkeit auf das, was mir gut tut.



Ein Rendezvous mit mir selbst

Nehmen Sie sich täglich am späten Nachmittag oder Abend eine Auszeit von 5 bis 10 Minuten. Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl und spüren Sie Ihrer momentanen Befindlichkeit nach. Dann fragen Sie sich:

Welche Ereignisse und Begebenheiten haben heute mein Innerstes berührt?

Was hat mir heute gut getan? Was habe ich heute Positives erlebt?

War es eine Begegnung? Ein Lächeln, das ich schenkte oder geschenkt bekommen habe?

Ein Blick in den Garten? Der Gesang eines Vogels?

Eine liebevolle Umarmung?

Ein Spaziergang in der Natur? Machen Sie sich diese Augenblicke und das, was Sie dabei gespürt haben, noch einmal bewusst, und es wird sich ein Gefühl von Dankbarkeit einstellen.



Maria und Werner:

„Vieles, was man in jungen Jahren so wichtig genommen hat, nimmt man jetzt viel gelassener. Durch unsere Erfahrungen sind wir reifer geworden, wir haben aus Fehlern gelernt. Wir wissen jetzt, auf was es uns ankommt, weil wir immer noch verliebt sind.“

Stellen Sie sich vor, es gibt ihn – den Schatzitag! Einen Tag im Monat, der unter einem Motto steht: Zeit für Zweisamkeit, Zeit für uns. Ein Tag, an dem das Programm nicht von den Verpflichtungen des Alltags bestimmt wird, sondern davon, was Ihnen beiden Freude macht und gut tut. Klingt utopisch? Muss es nicht. Utopisch ist es nur, wenn Sie darauf warten, dass er von offizieller Seite ausgerufen wird. Deshalb nehmen Sie es lieber selbst in die Hand. Machen Sie es konkret:

Welcher Tag könnte zu Ihrem Schatzitag werden? Der Tag Ihres Kennenlernens, des ersten Kusses oder ein anderer Tag, der für Sie beide von besonderer Bedeutung ist? Suchen Sie sich einen aus. Sie haben die Wahl.

Und dann natürlich die Frage: Was wollen Sie beide sich an diesem Tag gönnen? Worauf hätten Sie Lust? Wie würde der perfekte Schatzitag für Sie beide aussehen? Frühstück im Bett? Ein Ausflug ins Grüne oder einfach gut essen gehen? Schreiben Sie, jeder für sich, eine Wunschliste zusammen und schauen Sie, wo Sie sich treffen. Falls Sie die eine oder andere Idee dafür noch bräuchten, dann blättern Sie einfach nach vor zur Seite 3 „Gemeinsame Aktivitäten“ und lassen sich inspirieren.

Wenn Sie die Idee anspricht, fixieren Sie einen „Probeschatzitag“. Tragen Sie ihn in den Kalender ein, denn wenn's schriftlich ist, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie diesen Tag auch tatsächlich ins Leben rufen.

Wenn Sie diese Zeilen lesen und schmunzeln, weil Sie bereits Ihren persönlichen Schatzitag pflegen und regelmäßig genießen, dann gratulieren wir Ihnen und wünschen Ihnen weiterhin viel Freude damit!

Sollten Sie meinen, ein ganzer Tag geht sich doch nie und nimmer aus, dann starten Sie einfach mit einem Schatzabend oder Schatzmorgen. Seien Sie kreativ und schenken Sie sich fixe regelmäßige Zeiten für Ihre Partnerschaft. Denn auch hier gilt, es kommt nicht auf die Quantität, sondern auf die Qualität der gemeinsam verbrachten Zeit an.

Nicht nur ein „Mehr“ kann die Qualität der gemeinsam verbrachten Zeit erhöhen, sondern auch ein „Weniger“ beziehungsweise das „Weglassen“ von bestimmten Dingen.

Wir leben in einer Zeit, die vielfach von Hektik und einer Flut an Reizen geprägt ist. Begegnungen gewinnen daher besonders dadurch an Qualität, dass wir uns voll und ganz auf sie einlassen. Das bedeutet, mit ungeteilter Aufmerksamkeit bei dem Menschen zu sein, der uns gegenüber sitzt. So gewinnt eine Begegnung allein dadurch an Qualität, dass etwa nach dem Abendessen der Fernseher ausgeschaltet bleibt oder wir unseren Plauderabend bewusst zur handyfreien Zone machen. Jeder Moment der Aufmerksamkeit ist ein Moment der Entschleunigung und ein Ankommen im Hier und Jetzt:

„Ich bin jetzt ganz für dich da.“

Oder drehen Sie es einfach um: Welche Zeiten oder Momente des Tages verbringen Sie derzeit regelmäßig miteinander – vielleicht beim Frühstück, Mittagessen oder Abendessen – und wie können Sie diese Momente bewusster wahrnehmen? Welche kleinen Aufmerksamkeiten könnten so in den Alltag einfließen? Vielleicht ein Schokogruß am Morgen oder eine Nackenmassage am Abend? Kleine Highlights und Überraschungen machen jeden Tag zum Schatzitag.



■■■■ Schatzitag – ganz einfach

Zusammensetzen, Ideen sammeln, Auswahl treffen, eine Zeit festlegen und das gemeinsame Vorhaben fett in den Kalender eintragen. Und dann – viel Vergnügen!



Markus und Margit:

„An einem 13. Juni haben wir uns kennengelernt. Wir sind dankbar, dass wir uns gefunden haben, und nehmen uns jeden 13. im Monat Zeit, um das bewusst zu feiern.“

Wünsche äußern

6

Eine Beziehung lebt davon, dass sich Partner*innen ihre Wünsche gegenseitig mitteilen. Das klingt recht einfach. Das Äußern von Wünschen und erst recht deren Erfüllung kann sich aber als schwierig erweisen.

Die nötige Grundhaltung: „Bei uns gibt es die kürzeste Hausordnung der Welt:
Respekt voreinander und Interesse aneinander.“

Diese Worte stammen von Jürgen Gschnell, dem ehemaligen Leiter des Integrationshauses der Caritas in Innsbruck, und sie haben Gültigkeit, wo immer Menschen aufeinandertreffen, natürlich auch in Partnerschaften.

Respekt heißt, dass ich meinen Partner in seiner Andersartigkeit annehme, dass ich seine Werte, Anschauungen, Bedürfnisse, Gefühle, Meinungen, Äußerungen und natürlich auch seine daraus resultierenden Wünsche ernst nehme. Jeder von uns hat in seiner eigenen Lebensgeschichte sehr unterschiedliche Prägungen erfahren.

Interesse am Partner bedeutet darüber hinaus, dass ich ihn und seine Sichtweisen nicht nur ernst nehmen, sondern auch wirklich verstehen will.

■■■■ Hindernisse auf dem Weg zur Wunscherfüllung:

- Ich kenne meine Wünsche gar nicht so genau. Sie sind zu unbestimmt und widersprüchlich. Also müsste ich zuerst klären, welche Veränderungen ich gerne hätte und wobei mir meine Partnerin/mein Partner helfen bzw. seinen Teil beitragen könnte.
- Ich kenne zwar meine Wünsche, bringe sie aber nicht zur Sprache, denn der Partner sollte eigentlich wissen oder zumindest erahnen, was ich brauche. Oder ich drücke sie nur schwach, andeutungsweise oder undeutlich aus, sodass mein Wunsch nur schwer wahrgenommen werden kann. Hier kommt es also auf eine klare Mitteilung an, die gehört und auch verstanden wird.
- Ich bringe meine Wünsche nicht als Wünsche vor, sondern in Form von Jammern, Schimpfen, Befehlen, Kritik, Schuldzuweisung, Bewertung, Vergleich mit anderen usw. („Nie gehst du mit mir aus!“). Der Wunsch kommt als Vorwurf bei der Partnerin/beim Partner an. Sie/Er wird sich in erster Linie wehren. Wichtig also: Wünsche müssen auch wie Wünsche klingen.

■■■■ Hilfreiches beim Äußern eines Wunsches:

Jeder Gesprächspartner muss sowohl seine eigenen Wünsche und Standpunkte als auch die des anderen kennen. Das setzt präzises Mitteilen, aber auch genaues Zuhören voraus.

Das Äußern eines Wunsches soll zunächst nur Klarheit schaffen und informieren, nicht aber unter Druck setzen. Es ist wichtig, dass die Erfüllung eines Wunsches abgelehnt werden kann, ohne dass dies als Kränkung aufgefasst wird.

Bei der Erfüllung eines Wunsches sollte nicht unbedingt der konkrete Wunsch, sondern das Interesse bzw. das Bedürfnis, das hinter dem Wunsch steht, im Mittelpunkt stehen. Das erweitert meistens die Möglichkeiten der Wunscherfüllung.

Hilfreich ist:

- Ideen sammeln, ohne sie zu kommentieren – damit sich die Diskussion nicht an einem Vorschlag festbeißt oder vorschnelle Kritik eine Idee unterdrückt.
- Ideen auf die Möglichkeit der Wunscherfüllung hin bewerten und dabei die Konsequenzen für den Partner mitbedenken.
- Wunscherfüllung aushandeln – manche Wünsche sind sofort erfüllbar, andere in Etappen, andere nur zum Teil, andere in einer anderen Form als gedacht, und wieder andere sind einfach unerfüllbar.



Hanni und Lorenz:

„Man muss unbedingt die Freude pflegen. Achtung und Rücksichtnahme aufeinander sind auch sehr wichtig. Und dass man den anderen nicht als selbstverständlich nimmt, sondern schätzt. Liebe heißt, auch Schwieriges gemeinsam zu tragen und allweil z'ammschau'n.“

Verrückt und spontan

Dem Tag ein Motto geben:

Tag ...

- der Faulheit
- des Kuschelns
- des Humors
- des guten Essens
- der Liebesbeweise

Wer hat noch nie daran gedacht, seinen Partner mit etwas Verrücktem zu überraschen oder einfach das umzusetzen, was einem gerade in den Kopf kommt? Hin und wieder dem Alltag den Rücken zu kehren und die Vernunft aus dem Kopf zu bannen tut gut und wird meistens mit unvergesslichen Eindrücken belohnt.

Dazu braucht es allerdings eine Portion Kreativität, etwas Mut und viel Humor.

Geschenke

- ♥ Ein Geschenk durch eine originelle, selbstgebastelte Verpackung zum Einzelstück machen
- ♥ Vorhängeschloss als Zeichen der Liebe an einer Brücke befestigen – ist zur Zeit ein Muss!
- ♥ Badeente mit Schaumbad – als Einladung zum (gemeinsamen) Abtauchen/Entspannen in der Badewanne und anschließende Massage
- ♥ Besondere Weinflasche mit eigenem Etikett versehen



Rund ums Fotografieren

- ☀ Eine Fotocollage
- ☀ Fotoshooting mit Selbstauslöser, zu Hause, in der Stadt, an einem Ort, mit dem man etwas verbindet, gegenseitig fotografieren, ein Partnerbild beim Fotografieren machen
- ☀ Ein Video von sich aufnehmen, auf dem man erzählt, was man an ihr/ihm mag, evtl. mit einer kleinen Showeinlage wie Tanz oder Gesang oder Gedicht oder Text oder ...
- ☀ Ein „lustiges“ Foto auf eine Tasse, ein T-Shirt oder einen Polster etc. drucken lassen
- ☀ Schatzsuche – den nächsten Hinweis liefert das Display der Digitalkamera

Schreiben

- 🎵 Eine Postkarte mit einem Motiv schicken, das dann besucht wird, wie z. B. Eiffelturm, Goldenes Dachl, Berghütte, Sonnenaufgang
- 🎵 Bunte Luftballons mit je einem Wort beschriften, so dass – richtig gereiht – eine Liebesbotschaft entsteht
- 🎵 Persönliche oder lustige Botschaften an ungewöhnlichen Orten hinterlassen, wie in der Dusche, am Arbeitsplatz, am Kirschbaum, im Kochtopf, im Schuh, im Kühlschrank
- 🎵 Botschaft mit Fensterfarben
- 🎵 Ein Herzerl in einen Baum ritzen



Einfach probieren!

- ♦ Sich über ein Kulturgut genau informieren und eine persönliche Führung veranstalten
- ♦ Einer Freundin/einem Freund gemeinsam eine (selbst gestaltete) Karte, ein kleines Geschenk schicken
- ♦ Um Mitternacht an einem besonderen Ort umarmen und küssen, anschließend eine Geistergeschichte erzählen
- ♦ Zum Bahnhof gehen und in den ersten Zug einsteigen
- ♦ Den Partner mit Grimassen zum Lachen bringen
- ♦ Einen Stromausfall vortäuschen und in der ganzen Wohnung Kerzen aufstellen
- ♦ Den Partner mit einer neuen Haarfarbe oder einem schrägen Styling überraschen
- ♦ Bauchtanzeinführung im Internet ansehen mit anschließender Live-Performance
- ♦ Lustige Handpuppe besorgen und damit Liebesgedichte von Heinrich Heine oder Shakespeare rezitieren

Kulinarisches

- ☺ Frühstück mit echten Extras (Butterbrot mit Herzerl drauf, weiches Ei mit Botschaft auf der Schale – oder einer Zeichnung? –, frisch gepresster Orangensaft und selbst gepflückte Blumen)
- ☺ Cocktailbuch kaufen, aussuchen, einkaufen, mixen, genießen
- ☺ Picknick im Garten, am Wohnzimmerboden, am See, im Wald mit Hängematte!
- ☺ Eine Einladung zum Würstelstand, in die Kebabude, auf ein Eis mit mindestens 3 Kugeln ...
- ☺ 5 Kuchenstücke oder 30 Gummibärchen besonders spannend verstecken

Eigene verrückte Ideen



Silke und Nico:

„Es ist schön, miteinander zu lachen, manchmal auch über Kleinigkeiten, und Spaß zu haben. Wir freuen uns, wenn wir miteinander etwas unternehmen und dass wir füreinander da sind.“

Dankeschön

8

Je mehr Sie sich in der Kunst der Dankbarkeit üben, umso mehr gibt es, wofür Sie zu danken haben. Dankbarkeit reproduziert sich tatsächlich selbst. Sie revitalisiert und aktiviert die gesamte innere Einstellung eines Menschen und fördert Kreativität.

N. V. Peale

Gerade in der Routine des Alltags kann einem schon einmal der Blick für die kleinen Geschenke abhanden kommen. Dabei ist das Wahrnehmen und Sehen von diesen Momenten des kleinen Glücks etwas ganz Kostbares. Dankbarkeit ist quasi ein Elixier für mehr Lebensfreude und echte Energiequelle mitten im Alltag.

- » Vielleicht pflegen Sie in Ihrer Partnerschaft bereits eigene Danke-Rituale?
- » Vielleicht haben Sie aber auch Lust, bewusst etwas mehr Dankbarkeit einfließen zu lassen?
- » Wann habe ich mich zuletzt bei meinem Partner für etwas bedankt?
- » Wann habe ich konkret ausgesprochen, wofür ich dankbar bin?

Und da sind wir schon mittendrin. Denn zuerst beginnt es mit der Frage:

- » Wofür bin ich heute dankbar?
- » Was habe ich heute erlebt, was mich bereichert hat?



Wichtig dabei ist, seine Aufmerksamkeit auf kleine Momente zu richten, die sonst vielleicht als selbstverständlich angesehen werden. Hat er oder sie vielleicht für mich gekocht?

Hat mir meine Partnerin/mein Partner ein Lächeln oder eine liebevolle Umarmung geschenkt? Oder daran gedacht, noch schnell eine Kleinigkeit einzukaufen? Vielleicht war es aber auch einfach ein vertrauter Blick oder eine aufmunternde Geste im richtigen Augenblick. Egal wofür Sie dankbar sind, freuen Sie sich darüber und teilen Sie es Ihrem Partner mit. Und Sie werden sehen, Sie beschenken sich dabei selbst. Dankbarkeit verändert den Blick in Richtung Wertschätzung.

Dank auszusprechen, aber auch Dank anzunehmen ist – wie auch bei anderen Emotionen – vielleicht etwas ungewohnt. Sie werden sehen, es lohnt sich.

■■■■■ Danke-Tagebuch oder Danke-Kärtchen

Wenn Sie entdecken, welche Kraft und Freude darin besteht, jemandem von Herzen zu danken, haben Sie vielleicht Lust, ein Danke-Tagebuch anzulegen. Schreiben Sie Begegnungen und Situationen, für die Sie am heutigen Tag dankbar sind, in ein eigenes Heft.

Vergessen Sie dabei nicht, auch ein kleines Lob oder ein Dankeschön an sich selbst zu richten. Für den Mut, den Sie bewiesen haben, als Sie sich neu bei einem Sprachkurs eingeschrieben haben. Oder die Sorgfalt, mit der Sie den Geburtstag Ihres Kindes vorbereitet haben.

Besonders nach anstrengenden Tagen sollten Sie sich hinsetzen und mindestens sechs Dinge aufschreiben: „Wofür ich dankbar bin.“ Und vergessen Sie nicht, Kleinigkeiten wahrzunehmen: Die Sonne, die auf Ihre Wangen schien, während Sie durch die Stadt gegangen sind. Der Busfahrer, der Sie freundlich begrüßt hat ...

Eine schöne Möglichkeit besteht auch darin, den Dank auf ein kleines Kärtchen zu schreiben und dieses dann der Partnerin/dem Partner zukommen zu lassen.

Dankbarkeit beschränkt sich freilich nicht auf eine Person, Sie werden sehen, je mehr Sie Dankbarkeit pflegen, desto mehr Menschen wird es geben, denen Sie dankbar sind.

Eine Lehrerin bekam einmal von einem ihrer Schüler ein Dankeskärtchen.

Sie hat dieses Jahre später immer noch auf ihrem Schreibtisch stehen, da es ihr – wie sie sagt – vor Augen führt, dass es sich lohnt, sich von Herzen um die Kinder zu bemühen.

Dank kann sich natürlich auch in Gesten oder kleinen Aufmerksamkeiten ausdrücken. Finden Sie Ihren Weg, wie Sie am liebsten Ihr Dankeschön ausdrücken!



Sigrid und Claudio:

„Wir genießen es, einmal Zeit für uns alleine zu haben, und dann freuen wir uns wieder umso mehr auf die Kinder.“

Sie sind anstrengend. Sie sind eine Belastung. Sie fordern uns heraus. Sie bringen uns an unsere Grenzen. Sie sind eine große Verantwortung.

Sie sind ein Geschenk. Sie berühren unser Innerstes. Wir lernen von ihnen Geduld und pure Lebensfreude. Sie einen und entzweien uns Eltern, und eines kann man mit Gewissheit sagen: Mit Kindern kommt ganz bestimmt keine Langeweile auf.

Die Auseinandersetzung mit den Herausforderungen und Ansprüchen unserer Kinder, die Intensität der Emotionen und glücklichen Momente bieten täglich die Chance für einen gegenseitigen Reifungsprozess. Der australische Familientherapeut Steven Biddulph meint:

Eltern haben nur drei „einfache“ Pflichten, und zwar in der nachfolgenden Reihenfolge:

1. für sich selbst zu sorgen
2. für ihre Partnerschaft zu sorgen
3. für ihre Kinder zu sorgen

1. Eltern müssen für sich selbst und ihr persönliches Wohlergehen Sorge tragen, um gute Eltern sein zu können. Also beherzigen Sie die Anregungen auf Seite 4 „Die eigene Balance“.

Nur wenn es mir mit mir selbst gut geht, geht es anderen mit mir gut.

Thomas Gordon

2. Wenn Paare ihre Partnerschaft pflegen, schöpfen sie Kraft aus ihrer Beziehung und arbeiten gleichzeitig an ihrer Elternrolle als Vorbild.

Kinder spüren das zwischen den Partner*innen vorherrschende Klima sehr genau. Die Eltern haben Vorbildfunktion. Wenn Eltern liebevoll miteinander umgehen und Konflikte konstruktiv bewältigen, können Kinder viel über gegenseitige Unterstützung, Hilfsbereitschaft und Konfliktlösung lernen.

3. Eltern haben die Aufgabe, für ihre Kinder zu sorgen, sich zu überlegen, was ist mir wichtig, was möchte ich meinen Kindern weitergeben, was brauchen meine Kinder, um für das Leben gestärkt zu sein.

■■■■■ Anregungen für die Erziehungsarbeit

- Nehmen Sie Ihr Kind in seiner Einzigartigkeit wahr. Jedes Kind ist eine Persönlichkeit, die nicht beliebig geformt werden kann.
- Elternrolle ist Führungsrolle. Haben Sie Mut, den Erziehungsstil zu entwickeln, der Ihnen entspricht.
- Was macht Ihr Leben wertvoll?
Was davon wollen Sie weitergeben?
- Kinder brauchen keine perfekten Eltern! Wer erzieht, macht Fehler. Jeder Fehler kann die notwendige Kultur der Auseinandersetzung fördern.
- Zeigen Sie Interesse an dem, was Ihr Kind weiß, kann und tut. Aufmerksamkeit und Anerkennung sind die vielleicht wichtigsten Erziehungsfaktoren überhaupt.
- Eine liebevolle Beziehung und klare Grenzen bilden die Eckpfeiler der Erziehung. Wenige, gut erklärte Regeln, Konsequenz in der Einhaltung und hin und wieder ein klares „Nein“ helfen dem Kind, die Grenzen einzuhalten und sich zu orientieren.
 - Ihr Kind braucht einen Reibebaum. Nehmen Sie Verrücktheiten und Angriffe Ihres Kindes mit Gelassenheit und Humor. Reibung ist wichtig, erzeugt Energie und ermöglicht Ablösung und Selbstständigkeit.
 - Haben Sie Geduld und vertrauen Sie darauf, dass Ihre Bemühungen früher oder später Früchte tragen. Viel „Beziehungsarbeit“ ist nie umsonst.



Karin und Paul:

„Beim gemeinsamen Laufen finden wir die Zeit, miteinander zu reden, aber auch einmal ohne Worte unterwegs zu sein.“

„Luft holen und lachen!“

meinten Monika und Bernhard (rechts unten) auf die Frage, was ihnen besonders gut tut. Und da waren sie nicht die Einzigen. Denn eines hat sich bei den Interviews und den Recherchen für diese Broschüre gezeigt: Wie wertvoll allen der Humor in der Beziehung ist. Gemeint ist freilich das Lachen mit und nicht über den anderen. Die deutsche Schauspielerin Witta Pohl schließt sich dieser Erkenntnis an, als sie sagte:

„Wir haben eine Großpackung Humor zu Hause. Was für ein Glück.“

Welche heilsame Kraft dem Lachen innewohnt, hat seit einigen Jahren auch die Wissenschaft entdeckt und sogar eine eigene Lachforschung, die sogenannte Gelotologie, ins Leben gerufen. Denn das Lachen ist ein wahres Wundermittel und es ist – einmal abgesehen von einem leichten Bauchmuskelkater – gänzlich ohne Nebenwirkungen. Es ist ein echter Frischekick für das Immunsystem, reduziert Stress und verändert sogar unsere Gedanken zum Positiven. Denn herzhaftes Lachen fördert eine optimistische Stimmung und durchbricht somit manch negative Gedankenspirale.

„Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag“, meinte Charlie Chaplin.

Ein kleiner Witz für zwischendurch:

Ein Ehepaar sitzt auf dem Balkon. Sie sieht verträumt in den Sonnenuntergang und säuselt romantisch:

„Hör mal, Schatz, die Grillen.“

Er blättert genervt in seiner Sportzeitung und meint:

„Ich riech nix ...“



Was das Lachen betrifft, so können wir uns ein Beispiel an den Kindern nehmen. Denn im Durchschnitt lachen Kinder etwa 400-mal am Tag. Erwachsene gerade einmal 15-mal. Nicht alles zu ernst zu nehmen und auch einmal über sich selbst zu lachen, kann einer Situation viel von ihrer Anspannung nehmen und Brücken schlagen. Lachen hat eine verbindende Kraft. Das wusste auch der dänisch-amerikanische Pianist und Komödiant Victor Borge und brachte es mit der folgenden Aussage auf den Punkt:

„Ein Lächeln ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen.“

Lachen ist gesund

Wenn Sie also das nächste Mal Dampf ablassen müssen, vergessen Sie dabei den Humor nicht. Denn mit einem Augenzwinkern lässt sich ein stressiger Moment manchmal wunderbar entschärfen.

Humor ist der Knopf, der verhindert, dass einem der Kragen platzt.

Joachim Ringelnatz

Kein Meister ist je vom Himmel gefallen, das gilt auch für den Humor. Versuchen Sie einfach die kleinen Momente zu entdecken, in denen Sie das Leben zum Lächeln einlädt.

Dann kann so ein Lächeln Balsam für die Seele sein.

Sollten Sie ganz experimentierfreudig sein, können Sie auch den Tipp von Charles W. Metcalf, einem Lachtrainer, ausprobieren. Er meinte:

„Legt euch eine Clownnase ins Handschuhfach eures Autos. Setzt sie auf, wenn ihr nach Hause fahrt, und beobachtet die Leute. Das ist viel besser, als sich nach Feierabend einen anzutrinken.“

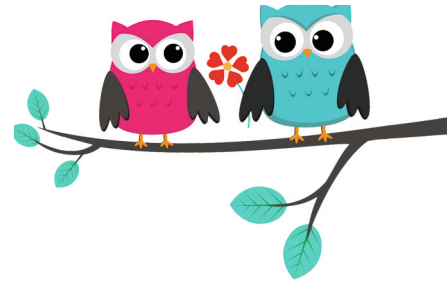


Monika und Bernhard:

„Tief durchatmen in einem stressigen Moment, das hilft wirklich, und vor allem manches nicht zu ernst zu sehen, sondern mit Humor zu nehmen. Gemeinsam zu lachen ist einfach etwas Wunderbares!“

Meine Sprache der Liebe

Das Besondere an uns Menschen ist, dass wir alle verschieden sind. Jede/Jeder ist einzigartig. Und diese Einzigartigkeit drückt sich auch dadurch aus, dass wir Liebe auf unterschiedliche Arten ausdrücken. Jede/Jeder hat andere Wege, seine Zuneigung zu bekunden und zu zeigen.



Manchmal bleiben unsere Wertschätzungs- und Liebestranks einfach deshalb leer, weil wir eine andere „Sprache der Liebe“ sprechen als unser Partner. Wir erwarten von unserem Partner ganz einfach Liebesbezeugungen, die unseren eigenen Vorstellungen entsprechen, und sind unter Umständen enttäuscht, wenn die Liebe nicht in der gewünschten Form zum Ausdruck gebracht wird. Es ist aber durchaus möglich, dass Ihre Partnerin/Ihr Partner Ihnen seine Liebe auf ganz andere, nicht weniger intensive Art und Weise bekundet.

Daher lautet zuerst die grundlegende Frage: Welche Sprache der Liebe spreche ich und welche meine Partnerin/mein Partner? Ein Weg, wie wir unsere Zuneigung ausdrücken können, ist über Worte und Anerkennung. Mark Twain hat einmal gemeint:

„Ich kann zwei Monate von einem netten Kompliment leben.“

Doch liebevolle Worte sind nicht der einzige Weg, wie Zuneigung Gestalt annehmen kann, und sind auch nicht jedermanns Sache. Manchmal fehlt es zwar an expliziten Worten, trotzdem sind Zeichen der Liebe da. Zuneigung kann sich auch durch Handlungen zeigen. Welche Handlungen sind für mich eine echte Liebeserklärung? Ist es, dass er extra zum Markt einkaufen fährt und für mich kocht? Ist es der Freiraum, den sie ihm zugesteht? Drückt sich seine Liebe in sie „Verwöhnen-wollen“ aus? Drückt sich ihre Liebe durch Hilfsbereitschaft aus?

Oder ist es die gemeinsame Zeit, die man bewusst miteinander verbringt, Zeit, in der der Partner die bewusste Aufmerksamkeit bekommt und für den anderen da ist? Sozusagen eine Zeit „nur für dich“. Vielleicht ist es auch einmal ein Verzicht auf etwas oder das Zurücknehmen der eigenen Bedürfnisse. Oder die Liebe äußert sich in Grundhaltungen wie Treue, Verlässlichkeit, im Füreinander-Einstehen. Manche Menschen zeigen ihre Zuneigung auch über Geschenke. Was dabei mit geschickt wird, ist das „An-den-anderen-Denken“, dass ich mir Gedanken darüber mache, was sie oder ihn freut. Ein Geschenk ist ein sichtbares Zeichen, das ich auch später wieder einmal angreifen kann. Während einige mehr Wert auf Geschenke legen, ist es für andere eher ein leiserer Ton in der Symphonie ihrer Partnerschaft. Vielleicht spricht mein Partner nicht so gern über seine Gefühle, aber er zeigt sie mir in der Art, wie er mich berührt, mich küsst, mich umarmt, also in den Zärtlichkeiten, die er mir schenkt. Vielleicht wird mir die ein oder andere Wertschätzung auch erst bewusst, wenn ich die unterschiedlichen Wege sehe, in denen sie mir in meiner Partnerschaft begegnen können.

■■■■■ Es gibt ihn! – den Liebesbeweis

Durch welche Worte, Handlungen, gemeinsame Zeiten, Geschenke oder Zärtlichkeiten zeige ich meiner Partnerin/meinem Partner meine Liebe? Welche davon werden von meiner Partnerin/meinem Partner kaum bemerkt oder beachtet? Auf welche hätte ich gerne mehr Echo?

Durch welche Worte, Handlungen, gemeinsame Zeiten, Geschenke oder Zärtlichkeiten erfahre ich Liebe von meiner Partnerin/meinem Partner?

Wie reagiere ich darauf? Gebe ich zu erkennen, was mir gefällt und auf welchem Weg ich evtl. gerne verstärkt Zuneigung erfahren würde?

Tauschen Sie sich darüber aus, wie Sie die gegenseitige Zuneigung erleben.

Konkret könnten Sie das Experiment wagen, für eine Woche die Liebe und Wertschätzung in der Form zu verpacken, wie es Ihre Partnerin/Ihr Partner am liebsten hat – quasi als eine kleine Wunschliste.



Franziska und Julian:

„Gemeinsam an einem Strang zu ziehen bedeutet für uns, dass wir zusammenhalten, uns gegenseitig unterstützen und dass der eine für den anderen da ist. Und manchmal heißt es auch gemeinsam auf Bäume zu klettern und jede Menge Spaß dabei zu haben.“

Zärtlichkeit

12

Gustav Klimt hat ihn in seinem berühmten Gemälde verewigt und Auguste Rodin hat ihn voller Hingabe in Marmor gemeißelt. Die Rede ist vom Kuss. Über 30 Gesichtsmuskeln werden beim Küssen beansprucht, Stresshormone werden reduziert, das Immunsystem gestärkt und Glückshormone freigesetzt. Kurzum, so ein „Busserl“ ist ein echter Muntermacher und Balsam für die Seele.

*„Der Kuss ist ein liebenswerter Trick der Natur, ein Gespräch zu unterbrechen,
wenn Worte überflüssig werden.“*

meinte einmal Ingrid Bergmann. Und in der Tat sagt ein Kuss oder eine liebevolle Berührung manchmal mehr als tausend Worte. Die Kommunikationswissenschaften bestätigen uns, welche Bedeutung die nonverbale Sprache, sprich Körpersprache, in unseren Begegnungen einnimmt. So kann sich Zuneigung und Zärtlichkeit in einer Partnerschaft in vielen verschiedenen Formen ausdrücken: Einmal ist es ein einfühlsamer Blick oder eine sanfte Berührung beim Vorbeigehen, ein anderes Mal eine innige Umarmung oder ein aufmunterndes Wort oder ein sorgsam gewähltes Zitat. Dann vielleicht ein spontanes Händehalten beim Spazierengehen oder ein Streicheln über die Haare. Nicht zu vergessen ein Lächeln oder Strahlen. Oder auf der Couch gemütlich zusammenkuscheln, eine liebevolle Zuwendung und vieles mehr. Wie drücke ich meine Liebe meinem Partner gegenüber aus? Was bedeutet für mich Zärtlichkeit? Wie schenke ich Zärtlichkeit? Welche Berührungen fühlen sich besonders gut an? Welche Worte berühren mich tief im Herzen? Wofür bin ich in unserer Partnerschaft dankbar?



*In dem Augenblick, in dem man einer Sache seine volle Aufmerksamkeit schenkt –
und sei es nur ein Grashalm –,
wird sie zu einer einzigen wunderbaren und großartigen Welt.*

Henry Miller

Ein Schmatz links, ein Schmatz rechts, ein kurzes Hallo, doch gedanklich rattern im Kopf immer noch die Worte der Lehrerin beim Elternsprechtag am Nachmittag oder die heiße Geschäftsdebatte im Büro. Manchmal kehrt in unsere Handlungen Routine ein, wodurch die Begrüßung nur zu einem kurzen Vorbeihuschen wird. Routine bedeutet in diesem Zusammenhang nichts anderes, als dass ich gedanklich mit meiner Aufmerksamkeit woanders bin. Oft ist uns das gar nicht wirklich bewusst. Manchmal ist es eine echte Herausforderung, die Gedanken loszulassen und mich auf das einzulassen, was jetzt, in diesem Augenblick da ist. Doch es lohnt sich allemal.

Denn je mehr Aufmerksamkeit ich in diesen Augenblick bringe, desto mehr Ruhe kehrt auch in mir ein. Anstelle eines routinemäßigen und oberflächlichen Grußes wird so daraus eine Umarmung, in der ich den anderen wirklich spüre und wahrnehme und dabei gleichzeitig auch erlebe, wie es sich anfühlt, umarmt zu werden. In die kleinen Momente des Alltags können wir so mehr Genuss hineinbringen. Das bedeutet auch, der Partnerin/dem Partner bewusst in die Augen zu schauen und mit offenem Herzen zuzuhören. Alles andere für diesen Augenblick zu parken und stattdessen wirklich mit allen Sinnen anwesend zu sein. Einige Momente bewusster Begegnung nähren mehr als viele oberflächliche.

■■■■■ Zärtlichkeit – darfs ein bisschen mehr sein?

*Nehmen Sie sich die Zeit, in Ruhe über folgende Fragen nachzudenken:
In welchen Augenblicken, Handlungen, Gesten erfahre ich von meiner Partnerin/meinem Partner Zärtlichkeit?*

*In welchen Augenblicken, Handlungen, Gesten schenke ich meinem Partner Zärtlichkeit? Was würde ich gerne verstärken, was abschwächen?
Und vergessen Sie nicht, Ihrer Partnerin/Ihrem Partner zu sagen, was Ihnen besonders gut tut.*



Uschi und Christoph:

„Ein ‚Schmuserchen‘ wärmt den Rücken rauf und runter. Körperliche Nähe und Geborgenheit nährt unsere Partnerschaft und hält sie lebendig. Und: den anderen so sein lassen, wie er ist.“



Manchmal braucht die Partnerin/der Partner eine „Anleitung“, damit geschieht, was beide sich im Grunde wünschen. Dass in Herzensangelegenheiten zuweilen List gefragt ist, zeigt dieses Märchen aus Marokko.

■■■■ Einfallsreichtum

Oben auf dem Kopf trug eine Frau einst einen großen Kessel, um ihn ihrer Schwester in der Stadt zurückzugeben. In der Hand hielt sie einen Stock. Das schont die Knie beim Gehen. Auf dem Weg traf sie einen Mann aus einem anderen Dorf. Der führte bei sich eine Ziege an einem Seil, und unterm Arm trug er ein schwarzes Huhn, um beides auf dem Markt zu verkaufen. Sie wollten also beide in die gleiche Stadt. So gingen sie gemeinsam, denn zu zweit geht sich leichter als alleine. Sie sprachen dies, sie sprachen das und verstanden sich gut. Dann begannen sie sich Geschichten zu erzählen, denn Geschichten verkürzen den Weg. So gingen sie und gingen. Als sie aber an den Eingang einer Schlucht kamen, da blieb die Frau stehen und sagte: „Ich gehe nicht mit dir in diese Schlucht, denn wer mit Honig hantiert, muss sich die Finger abschlecken.“ Der Mann verstand nicht. Da sagte sie: „Ein offener Geldschrank führt selbst einen Heiligen in Versuchung.“ Der Mann begriff nicht. Die Frau erklärte schließlich: „Ich gehe nicht mit dir in diese Schlucht, denn ich traue dir nicht über den Weg!“ Verwundert wollte der Mann den Grund dafür wissen. Da antwortete sie: „Wenn ich mit dir in diese Schlucht gehe, könntest du versuchen, mich zu küssen.“ Beschwichtigend meinte der Mann: „Wie sollte ich das wohl zuwege bringen? Mit der Ziege an dem Seil, dem Huhn unterm Arm und du den Stock in der Hand, den Kessel auf dem Kopf, wie könnte ich dich da denn küssen?“ Da antwortete die Frau: „Du könntest, wenn du einfallsreich wärst: Das Huhn auf den Boden setzen, den Kessel darüberstülpen, den Stock in die Erde stecken, die Ziege daran binden und dann, dann könntest du versuchen, mich zu küssen.“ „Hmm, ja, das könnte ich“, murmelte der Mann erstaunt und nachdenklich. „Ach was“, sagte da die Frau mit einem Lächeln, „ich gehe doch mit dir.“

Ein Blick voraus

Jedes Jahr stehen Ihnen 365 Tage zur Verfügung. Sie können – zumindest teilweise – entscheiden, wie Sie diese Zeit verbringen wollen, ob und wie Sie diese mit Qualität füllen.

Wer nicht weiß, wohin er will, darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt. Mark Twain

Für Ihre Beziehung und die persönliche Entwicklung ist es wichtig, den Blick in die Zukunft zu richten: Wohin wollen wir als Paar? Welche Richtung wollen wir einschlagen? Welchen Kurs setzen wir weiter fort, welchen neuen wollen wir setzen? Was sind unsere Ziele und Visionen?

Kurzum, es geht um die Klärung, welche Ufer Sie gemeinsam noch ansteuern wollen. Und dabei geht es nicht nur um die kommende Urlaubsplanung, sondern um die Gestaltung Ihres Miteinanders – im kommenden Jahr wie auch in den folgenden. Was sind unsere gemeinsamen Projekte? Wo wollen wir in fünf oder zehn Jahren sein?

Jede Sportlerin weiß, welche Kraft von einem Ziel, das man ins Auge fasst, ausgehen kann.

Es kann einen über so manche Stolpersteine auf dem Weg dorthin weiterhelfen. Es ist quasi die Motivation im Hintergrund, für jeden einzelnen Schritt dorthin. Welches ist unser gemeinsames Ziel? Wozu sagen wir beide Ja?

Jedes starke Bild wird Wirklichkeit. Antoine de Saint-Exupéry

In diesem Sinne: Finden Sie die Bilder, von denen Sie wollen, dass sie Wirklichkeit werden!



Ursula und Markus:

„Wir schenken uns Freiraum, dass jeder auch Zeit für seine Interessen und Hobbys hat. Umso mehr genießen wir die Zeiten zu zweit.“

Achtsame Kommunikation

14

Wollen Sie mit Kritik, Vorwürfen und Schuldzuweisungen produktiver umgehen können?
Möchten Sie in Zukunft Ihre Konflikte gelassener lösen?
Möchten Sie lähmende innere Konflikte in lebendige Perspektiven umwandeln? Ja?
Dann liegen Sie mit Gewaltfreier Kommunikation richtig!



Bei der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) handelt es sich um ein einfaches und faszinierendes Modell. GFK fördert eine Form von Kommunikation, die dazu beiträgt, dass Konflikte zur Zufriedenheit aller Beteiligten gelöst werden können. Gewaltfreie Kommunikation bedeutet nach ihrem „Erfinder“ M. B. Rosenberg nicht unbedingt etwas Neues zu lernen, sondern sich an etwas zu erinnern. Wir erinnern uns daran, wie zwischenmenschliche Kommunikation einmal gedacht war: uns gegenseitig zu verstehen und zu verständigen. Gewaltfreie Kommunikation bedeutet, die eigene innere Haltung zu reflektieren und an den eigenen (Vor-) Urteilen zu arbeiten. Dies stellt für Anwender*innen eine große Herausforderung dar, da es die Bereitschaft braucht, lang gepflegte Sprach- und Verhaltensmuster aufzugeben. GFK richtet ihren Blick auf das, was hinter der Sprache liegt – auf die Gefühle und Bedürfnisse der Menschen und schafft so einen neuen Zugang zum Gegenüber, aber auch zu sich selbst.

Was sind die wesentlichen Elemente dieser Kommunikationsform im Umgang mit Konflikten?
Die GFK besteht aus vier Schritten. In diesen vier Schritten geht es um Beobachtungen/Tatsachen, Gefühle, Bedürfnisse/Werte und Bitten.

1) Beobachtungen:

Wenn ein Problem auftritt, beschreiben wir konkret, was in einer Situation tatsächlich geschieht oder geschehen ist. Hilfreich sind Fragen wie: Was sehe ich? Was höre ich? Was hat jemand gesagt oder getan? Hier liegt die Herausforderung darin, die Beobachtung ohne Bewertung oder Interpretation zu formulieren. Beispiel: „Du bist rücksichtslos“ (= Bewertung). Bewertungen, Verurteilungen, Schuldzuweisungen, Kritik etc. bewirken, dass das Gegenüber sich schlecht fühlt, sich wehrt oder zurückzieht. Daher lautet die Frage für mich: Was tut jemand, damit ich ihn rücksichtslos nenne? – z. B.: „Du hast die Lautstärke bei deinem Radio auf Stufe 15 gestellt.“ (= Beobachtung bzw. Tatsache).

2) Gefühle:

Beim zweiten Schritt benennen wir unsere Gefühle, wenn wir die entsprechenden Handlungen beobachten. Hier liegt die Herausforderung darin, tatsächliche Gefühle zu benennen. Unsere Sprache kennt viele Ausdrücke, die Gefühle umschreiben, aber nicht wirklich Gefühle sind. Oft beginnen wir Sätze mit „Ich habe das Gefühl ...“, und es folgt eine Beschreibung, die eine Interpretation beinhaltet.

Beispiel: „Ich habe das Gefühl, du hörst mir nicht zu. Ich habe das Gefühl, du nimmst mich nicht ernst. Ich fühle mich übergangen.“ Diese Sätze enthalten alle einen Vorwurf an das Gegenüber. Es gilt nachzuforschen: Wie fühlt es sich an, wenn ich denke, mir wird nicht zugehört? Wie fühlt es sich an, wenn ich denke, ich werde nicht ernst genommen?

Es geht somit darum, anstelle von Pseudo-Gefühlen echte Gefühle auszudrücken. Beispiele: „Ich ärgere mich, dass du die Zeitung nicht weglegst, wenn ich mit dir rede; ich bin gestresst, weil mir im Moment die Musik zu laut ist; ich mache mir Sorgen ...; ich bin traurig ...“ usw.

Die meisten Menschen sind es gewohnt, den Grund für ihre Gefühle in den Handlungen der anderen zu suchen. „Ich bin traurig, weil du zu spät kommst“ (Botschaft: Du bist schuld, dass ich traurig bin). Die Ursache für unsere Gefühle sind aber unsere eigenen Bedürfnisse, und wenn wir das beachten, könnte es so klingen: „Ich bin traurig, weil ich gerne die Zeit mit dir verbracht hätte.“ (Botschaft: Ich bin gerne mit dir zusammen.)



Edith und Klaus:

„Jeder Mensch hat eigene Gefühle, Gedanken und Empfindungen. Wir versuchen in unserer Partnerschaft nach Möglichkeit, den anderen zu verstehen.“

3) Bedürfnisse/Werte

Beim dritten Schritt teilen wir mit, welche Bedürfnisse und Werte hinter unseren Gefühlen stehen. Es ist die Antwort auf die Frage: Was brauche ich? Und: Was ist mir wichtig? Denn Bedürfnisse, die zu kurz kommen, entwickeln sich über kurz oder lang zu einem Problem. Die Herausforderung liegt darin, das Bedürfnis positiv und allgemein zu formulieren. Beispiel: „Mir ist Ruhe und Erholung wichtig. Mir ist wichtig, dass ich mich auf Vereinbarungen verlassen kann.“

In der GFK ist es ein Anliegen, bei Angriffen, Vorwürfen oder Beleidigungen des Gegenübers die dahinterliegenden Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen.

4) Bitten

Beim vierten Schritt formulieren wir, was wir konkret von der anderen Person möchten. Hier liegt die Herausforderung darin, nicht zu sagen, was wir nicht möchten und was die andere Person sein soll, sondern um konkretes beobachtbares Verhalten zu bitten. Beispiel: Anstelle von „Mach nicht so einen Krach!“ – „Ich bitte dich, die Lautstärke beim Radio auf Stufe 9 zu stellen.“ Die Erfüllung von Bedürfnissen kann auf vielerlei Art geschehen: „Setz dir bitte den Kopfhörer auf!“, „Schließ bitte die Tür“, „Ich mache einen kleinen Spaziergang und wenn ich zurückkomme, würde ich gerne ...“, etc. Bei Konflikten ist es hilfreich, sich (gemeinsam) mindestens drei Lösungsmöglichkeiten zu überlegen. Lassen Sie sich überraschen, welche Fülle an Lösungsansätzen sich dabei ergibt.

Ziel der Gewaltfreien Kommunikation

Ziel der GFK ist es, die Bedürfnisse aller Beteiligten zu berücksichtigen und damit eine „win-win-Lösung“ zu finden. Ziel ist auch, mehr Tiefe und Achtsamkeit in Beziehungen zu entwickeln. Letztlich geht es darum, einen Beitrag zu leisten, um unser Zusammenleben friedvoller zu gestalten.

Die Macht der Empathie

Hier geht es um die Bereitschaft und Fähigkeit sich in die Einstellung anderer Menschen einzufühlen. Bei Gewaltfreier Kommunikation liegt der Fokus auf einer empathischen Verbindung: Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse werden klar ausgedrückt und die Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers werden angesprochen. Bei Empathie geht es um Präsenz. Es ist mehr als vernunftmäßiges Verstehen und Mitleid. Empathie ist mehr als Sympathie. Bei der Sympathie ist die Aufmerksamkeit im Wechsel beim anderen und bei mir. Bei der Empathie bin ich mit meiner Aufmerksamkeit vollständig bei dem, was beim anderen lebendig ist.

Manchmal ist der eigene Schmerz zu groß, um einfühlsam für andere da sein zu können. Dann nehme ich mir eine Auszeit, um zu der Empathie zu kommen, die ich brauche. Letztlich ist es nur mit Empathie möglich, potentielle Konflikte in friedliche Gespräche umzuwandeln.

Lust auf mehr?

Die vier Schritte scheinen einfach, aber es ist nicht leicht, sie im Alltag umzusetzen. Wenn Sie sich näher mit diesen Schritten auseinandersetzen wollen, möchten wir Ihnen unsere Broschüre „Achtsame Kommunikation“ ans Herz legen!

Sie kann Ihnen eine wertvolle Unterstützung für wertschätzende Beziehungen sein.

Letztlich geht es immer um die grundlegende Frage: „Wie will ich anderen Menschen wirklich begegnen?“

Bestellungen der Broschüre:

info-tirol@familie.at; für Niederösterreich: info-noe@familie.at



Anni und Raimund:

„Sich Zeit nehmen und einander zuhören, das ist wichtig für uns. Manches auch mit einem Augenzwinkern sehen und auch einmal über sich selber schmunzeln können.“



Gemeinsame Aktivitäten – Seite 3

Halten Sie Ihre Partnerschaft lebendig, indem Sie gemeinsam etwas unternehmen. Was macht Ihnen beiden Freude, was wollten Sie schon lange anpacken oder neu ausprobieren? Holen Sie sich Inspiration!

Die eigene Balance – Seite 4

Was tut mir gut? Was stärkt mich? Die innere Balance zu pflegen, das ist quasi die Basis für alles Weitere. Verabreden Sie sich einmal mit sich selbst! Und vergessen Sie nicht, sich zu verwöhnen!



Der Schatztag – Seite 5

Wie wäre es mit einem speziellen Tag nur für Sie beide? Ein Tag, an dem es sich um das dreht, was Ihnen Freude macht und gut tut? Ein Tag, an dem Sie zwei es sind, die wichtig sind!

Wünsche äußern – Seite 6

Eine Beziehung lebt davon, dass sich Partner*innen ihre Wünsche gegenseitig mitteilen. Was so einfach klingt, erweist sich häufig als schwierig. Schaffen Sie die entsprechenden Voraussetzungen.



Verrückt und spontan – Seite 7

Haben Sie noch nie daran gedacht, Ihre Partnerin/Ihren Partner mit etwas Verrücktem zu überraschen oder mit ihr/ihm einfach das umzusetzen, was Ihnen gerade in den Kopf kommt? Jetzt ist die richtige Zeit.

Dankeschön – Seite 8

Danke! – Bloß ein Wort mit fünf Buchstaben? Es ist weit mehr: Zu sehen, wofür ich dankbar bin, und es auch auszusprechen, das macht den großen Unterschied und schenkt der Beziehung Tiefe und Freude.



Partnerschaft und Kinder – Seite 9

Sie sind anstrengend. Sie bringen uns an unsere Grenzen. Sie sind ein Geschenk. Sie berühren unser Innerstes, und eines kann man mit Gewissheit sagen: Mit Kindern kommt ganz bestimmt keine Langeweile auf.

Humor – Seite 10

Welche Kraft doch in einem heiteren Lachen steckt! Humor und Lachen verbindet und ist zudem noch gesund. Es lohnt sich also, das Leben in manchen Situationen humorvoll zu nehmen!



Meine Sprache der Liebe – Seite 11

Wie drücke ich meine Zuneigung aus? Welche Sprache der Liebe spricht meine Partnerin/mein Partner? Die Wege der Liebe sind bunt! Finden Sie heraus, wie Sie beide Wertschätzung am liebsten erfahren!

Zärtlichkeit – Seite 12

Pflegen Sie die Zärtlichkeit in Ihrer Beziehung! Oft sind es Kleinigkeiten in unserer täglichen Begegnung, die den Unterschied machen. Lassen Sie bewusst mehr Aufmerksamkeit in Ihr Miteinander fließen!



Blick in die Zukunft – Seite 13

Zuweilen braucht es List und Einfallsreichtum, um in der Liebe ans Ziel zu kommen. Welche Ziele und Visionen haben wir als Paar und wie soll unsere gemeinsame Zukunft ausschauen?

Achtsame Kommunikation – Seite 14

Dieses Sprachmodell richtet den Blick auf das, was hinter der Sprache liegt – auf die Gefühle und Bedürfnisse der Menschen –, und schafft so einen neuen Zugang zum Gegenüber, aber auch zu sich selbst.

Lust auf mehr? – Seite 15

Sie sind auf den Geschmack gekommen und haben Lust, an sich und Ihrer Beziehung weiterzuarbeiten? Dann nützen Sie unser Angebot auf Seite 15.

