

Liebe im März – Was du schon immer wissen wolltest...

*... dich aber nie zu fragen trauest. Mein Mann und ich haben uns gegenseitig über unsere Beziehung befragt. Die Antworten unserer Spielrunde findest du hier. Du kannst es mit deinem Partner oder einer Freundin spielen. Oder jemandem aus deiner Familie. Die Antworten sollten möglichst aufrichtig sein und aus dem Herzen kommen, dann ist es am spannendsten.*

*Bettina fragt Mike:*

*1. Frage: Was ist für Männer eine besondere Herausforderung in einer Beziehung? Und wie gehst du damit um?*

Ich glaube, grundsätzlich tun Männer sich schwerer, zu reden und Dinge direkt anzusprechen. Ich kann mir vorstellen, dass das mit alten Rollenbildern zu tun hat. Wenn ich an die Pubertät denke, eine wichtige Zeit, da war es selten, dass wir unter Freunden wirklich geredet haben. Keiner hat gesagt, wenn er sich elend fühlte oder es ihm nicht gut ging, er unglücklich verliebt war. Wir haben das mit Lässigkeit überspielt und versucht, den Eindruck zu erwecken, dass „was läuft“ mit den Mädchen.

Die Gesprächskultur in Ehe und Beziehung ist ja auch noch nicht so alt. Früher, wenn es um die Ehe ging, war es ja meistens ein Ehestreit, also kein sehr attraktives Modell zum Reden!

Da hilft mir: es einfach angehen und die Dinge ansprechen. Denn sonst verstärke ich nur meine Tendenz, es nicht zu tun. Etliche praktische Tipps aus der Kommunikation finde ich wirklich hilfreich: Zum Beispiel von sich sprechen, ohne zu generalisieren, was Männer oft noch tun. Wörter wie „immer“ und „nie“ vermeiden. Und nicht nur in der Krise reden, das befreit die Kommunikation davon, nur Krisensymptom zu sein!

Außerdem ist es für mich viel leichter geworden, seitdem ich spüre, wir haben eine gute Basis. Auch wenn wir streiten, wird nicht gleich die ganze Beziehung in Frage gestellt, sondern das Grundgefühl Liebe und Zuneigung ist da.

Auch die Meditationspraxis hilft mir: darin übe ich, meine Grundstimmung zu erkennen. Bin ich heute entspannt oder eher aggressiv? Auch bei meiner Partnerin und anderen Menschen kann ich das feststellen und einschätzen, wie ich und andere in einer bestimmten Stimmung reagieren. Für wichtige Gespräche einen entspannten Zeitpunkt wählen macht viel aus.

*2. Frage: Wie bleibt eine Beziehung lebendig?*

1. Rituale entwickeln – damit meine ich, Dinge, die beide gern tun, immer wieder zu tun. Das kann sein, die gemeinsame Lieblingsserie im TV anschauen, in die Natur gehen... was auch immer. Diese Dinge regelmäßig und oft machen.

2. Sich Zeit nehmen, nichts zu tun und nicht die ganze Zeit zu verplanen. Dadurch entsteht Ruhe, in der man sich begegnen kann, und Freiraum für Spontanes.

3. Sich für bestimmte Zeiten fest verabreden, wie man es mit anderen Leuten auch macht.

4. Sich gegenseitig Aktivitäten gönnen, die der andere nicht mitmachen will oder kann.

5. Dem Partner, der Partnerin sagen, was dir an ihm, an ihr gefällt.

6. Das Wichtigste für eine aufregende Beziehung: Sich lieb haben.

*Mike fragt Bettina:*

*1. Frage: Was hat dir mit deiner Herkunftsfamilie geholfen?*

Eigentlich unsere Beziehung. In ihr habe ich gelernt, andere Menschen zu lieben, auch wenn ich mich manchmal über sie ärgere. Unsere Beziehung war mir einfach so wichtig, dass ich dabei geblieben bin, auch wenn es schwierig wurde.

Dadurch habe ich eine wichtige Entdeckung gemacht: Die Art, wie ich über andere dachte und urteilte, hat mich von ihnen abgetrennt. Ich habe mich selbst in eine Art Isolation hinein manövriert. Darauf hatte ich keine Lust mehr. Die Entwicklung, die in unserer Beziehung geschehen ist, hat sich auf alle anderen Beziehungen, Freundschaften und so weiter, ausgewirkt und alles mehr in Fluss gebracht.

Allein schon die Menschen, die wir jetzt bei unseren Veranstaltungen kennen lernen, sind eine große Bereicherung für mein Leben, und das entsteht durch unsere Beziehung.

Wenn ich ehrlich bin: Erst durch uns und die Gefühle der Liebe, die verschüttet waren und die wir wieder „ausgegraben“ haben, ist mir bewusst geworden, wie wichtig meine Herkunftsfamilie für mich ist und wie viel sie mir geben.

*Obwohl wir uns nicht abgesprochen haben, ist Mikes 2. Frage an Bettina die gleiche:  
Wie bleibt eine Beziehung lebendig?*

Für mich war eine wichtige Entdeckung, dass eine Beziehung etwas Lebendiges ist, das sich fortwährend weiter entwickelt. Wenn eine Schwierigkeit auftaucht, lehnt man die ab – wer will sich schon schlecht fühlen oder Probleme haben? Alles soll immer toll und harmonisch sein, so will ich es im Grunde haben. Aber genau diese Schwierigkeit ist es, die es jetzt braucht, um die Beziehung voran zu bringen. Wenn man das sehen könnte, wäre es viel leichter!

Wenn ich gegen diese Entwicklung und Veränderung Widerstand habe, gibt es entweder Streit, oder die Beziehung fühlt sich tot an, die Lebendigkeit geht quasi in den Untergrund. Das macht dann erst recht keinen Spaß mehr!

Deshalb will ich lernen, Probleme und Unangenehmes als etwas zu sehen, das uns weiter bringt und uns hilft zu wachsen. Aus Erfahrung weiß ich: Da geht es hindurch – davor stehen bleiben macht es schwerer. Durchgehen aber ist toll - auf jeden Fall danach! Denn wir haben was Neues gelernt, haben zusammen die nächste Sache gemeistert, und dann ist es Zeit zum Feiern! Und jedes Mal ist mehr Vertrauen da, und auch mehr Liebe, und Leidenschaft. Man muss einfach nur wissen: da geht es durch. Das ist das ganze Geheimnis.