

Marc Bareth

BEZIEHUNGSSTARK

5 Minuten für eine richtig gute Partnerschaft

SCM

Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2020 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de; E-Mail: info@scm-haenssler.de

Die Bibelverse sind folgender Ausgabe entnommen:
Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft,
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Grafikbüro Sonnhüter, www.grafikbuero-sonnhueter.de
Autorenfoto: Manuela Kaufmann
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach
Druck und Bindung: Finidr s. r. o
Gedruckt in Tschechien
ISBN 978-3-7751-6015-5
Bestell-Nr. 396.015

INHALT

Stimmen zum Buch	11
Einleitung	13
Teil 1 Weshalb es sich lohnt, in die Beziehung zu investieren	17
Unser Leben – ein Beziehungslauf	18
Stellenwert der Beziehung	20
Nutzen einer starken Beziehung	22
Der Einfluss unserer Partnerschaft auf unsere Gottesbeziehung	26
Diskrepanz zwischen Bedeutung und Investitionen in die Partnerschaft	27
Hoffnung für die Ehe	29
Eine frühzeitige Außensicht hilft	31
Dranbleiben auch in herausfordernden Zeiten	33
Eine Beziehungskultur leben	34
Die vier Stufen der Liebe	35
Teil 2 Beziehungsimpulse	39
Tiefe Gespräche führen	40
Die sichere Unterhaltung: Der Imago-Dialog	42
1. NEUGIER UND BEWERTUNG SIND GEGENSÄTZE	52
2. ES GEHT AUCH OHNE ABWEHRHALTUNG	54
3. VERSTEHEN, OHNE EINVERSTANDEN ZU SEIN	56
4. DER KOMMUNIKATIONSKNIRPS	58
5. DIE KUNST, TIEFE GESPRÄCHE ZU FÜHREN	60
6. DER SCHÖNE SCHMETTERLING WIRD ZUR HÄSSLICHEN MOTTE	62
7. DAS WESENTLICHE ZWIEGESPRÄCH	64
Konstruktiv mit unterschiedlichen Prägungen und Bedürfnissen umgehen	66

8. JEDE BEZIEHUNG IST EINE INTERKULTURELLE BEZIEHUNG	68
9. WIE WIR UNSER GEGENÜBER WÄHLEN	70
10. WAS UNS EINST ANGEZOGEN HAT, STÖßT UNS NUN AB	72
11. MUNTERES BEDÜRFNISRATEN	74
12. WELCHE SPRACHE SPRICHT DU?	76
13. DIE LOYALITÄTSFALLE	78
14. WENN DER UMGANG MIT UNSICHERHEIT VERUNSICHERT	80
15. LIEBE MICH – SO WIE ICH BIN	82
16. EINFLUSS AKZEPTIEREN	84
Unsere Freundschaft stärken	86
17. DAS MARSHMALLOW-EXPERIMENT	88
18. DIE BEZIEHUNGSWARTUNG	90
19. DANKBARKEIT STATT ENTSCULDIGUNGEN	92
20. DER SEELÖWE IN UNS	94
21. MEIN MANN KANN	96
22. RITUALE SCHAFFEN	98
23. SIND AFFÄREN DER HAUPTGRUND FÜR SCHEIDUNGEN?	100
24. GEMEINSAME ZEIT	102
Sinnvoll mit Konflikten umgehen	104
25. WENN KLEINIGKEITEN ZU GROßEN KONFLIKTEN FÜHREN	106
26. ZEIT HEILT KEINE WUNDEN, VERGEBUNG SCHON	108
27. DIE BEDEUTUNG VON GELD	110
28. WER SICH DURCHSETZT, VERLIERT	112
29. WAS, WENN ICH MICH IN JEMAND ANDEREN VERLIEBE?	114
30. KONFLIKTE MÜSSEN AUSGETRAGEN WERDEN	116
31. DIE EMOTIONSWELLE	118
Erfüllenden Sex kultivieren	120
32. WAS UNS DIE STATISTIKEN ÜBER SEX SAGEN	122
33. SEX ALS DRUCKMITTEL	124
34. UNTERSCHIEDLICHE WÜNSCHE IM BETT	126

35. DAS LUSTPRINZIP	128
36. MEHR SEX HABEN	130
37. DER PREIS DES SCHWEIGENS	132
Unsere Paardynamik durchschauen	134
38. DER BANANENTEST	136
39. RAUS AUS DER OPFERROLLE	138
40. WIE ICH MEINEN PARTNER ÄNDERN KANN	140
41. HAPPY WIFE – HAPPY LIFE?!	142
42. ANGREIFER UND RÜCKZIEHER	144
43. SCHIEBETÜR-MOMENTE	146
44. ES BRAUCHT IMMER ZWEI ZUM STREITEN	148
Entspannt zusammen wachsen	150
45. DIE EHE WAR NIE SO GEMEINT	153
46. WER LIEBT, GIBT SEIN GEGENÜBER FREI	155
47. EINE GUTE DREIECKSBEZIEHUNG	157
48. SLIDING VERSUS DECIDING	159
49. DAS ZIEL DER EHE	161
50. BEZIEHUNGSARBEIT IST EINZELARBEIT	163
51. EINE VERHALTENSÄNDERUNG IST NOCH KEINE HEILUNG	165
52. EINE GEMEINSAME VISION, DIE LAUTER RUFT ALS DER ALLTAG	167
Teil 3 Die Ehe unserer Träume	169
Weisheit zeigt sich im Tun	173
Das »Paar aus der Hölle«	173
Die Unterschiedlichkeit von Helen und Harville	173
Dieses Mal sollte alles anders werden	177
Die Beziehungsexperten	177
Die Entscheidung zur Scheidung	178
Luft unter den Flügeln	180
Eine neue Sicht auf Unterschiedlichkeit	181

Eine Sache noch	183
Bibliografie	184
Literatur	184
Anmerkungen	186

STIMMEN ZUM BUCH

Ich kann dir »Beziehungsstark« sehr empfehlen. Du findest darin witzige, tief sinnige und inspirierende Ideen für eure Beziehung. Das Buch zu lesen und die Herausforderungen der Next-Level-Fragen anzunehmen, wird sich auf jeden Fall lohnen – für euch beide.

Pfr. Dr. Christoph Monsch-Rinderknecht, Präsident MarriageWeek Schweiz und Lehrbeauftragter für Eheseelsorge an der STH Basel

Kurze, knackige und hilfreiche Impulse für den Alltag, die zum Engagement in die eigene Beziehung ermutigen. Sie lassen den Leser schmunzeln, reflektieren und vermitteln Hoffnung. Danke Marc! Was für ein Schatz an Impulsen. Sie bringen Paare zum Fliegen.

Susanna Aerne, Bildungsleiterin Schweizerisches Weißes Kreuz und Systemische Paar- und Familienberaterin IKP

Ich bin ein Fan von den 5-Minuten-Impulsen von Marc Bareth. Er schafft es, zentrale Fragen der Partnerschaft auf engstem Raum auf den Punkt zu bringen und dabei noch wertvolle Anregungen für den Beziehungsalltag unterzubringen. Sehr empfehlenswert!

Christof Klenk, Redakteur Family, Autor

Seit vielen Jahren liefert *FAMILILIFE* wesentliche Impulse in die Familien- und Ehelandschaft. Dieses Buch ist eine Essenz hilfrei-

cher Anstöße, die für die Beziehung genauso praktisch sind, wie ein Büchsenöffner für das Büchsenöffnen.

Marc's Buch gehört auf jede Toilette. Oder an sonst einen Ort, wo man immer wieder Zeit findet, die kurzen Beiträge zu lesen und so in seine Beziehung zu investieren.

*Andreas «Boppi» Boppart, Missionsleiter Campus für Christus
Schweiz, Österreich und Deutschland*

Marc Bareth übersetzt wissenschaftliche Erkenntnisse auf unterhaltsame Art in alltagsnahe Beziehungsimpulse. Dieses Buch zeigt, was man tun kann, damit die Liebe hält.

*Prof. Dr. Guy Bodenmann, Paarforscher und -therapeut, Professor
an der Universität Zürich, Autor, Direktor Paarlife®*

Beziehungs-Booster auch für Lesefaule! Marc Bareth trifft mit kurzen und knackigen Inputs den Nagel auf den Kopf und fordert Paare ganz konkret heraus. Dieses Buch ist super kompakt und praktisch.

Sam Haiser, Leiter SHINE Austria

TEIL 2



Beziehungsimpulse

Johannes 15,12

Liebt einander, wie ich euch geliebt habe;
das ist mein Gebot.

TIEFE GESPRÄCHE FÜHREN

Wenn ein Paar nicht miteinander spricht, wird die Beziehung schwierig. Die Liebe steht und fällt mit der Kommunikation. Vor einiger Zeit war ein Paar bei meiner Frau und mir im Coaching, das sich einfach nicht mehr verstand. Sie liebten sich sehr, doch sie konnten kaum miteinander sprechen, ohne dass Missverständnisse entstanden. Beide sind kommunikative Personen, sie hielten sich auch mehrheitlich an die bekannten Gesprächsregeln. Sie sprachen von sich selbst und machten keine Du-Botschaften. Sie ließen einander ausreden, diskutierten fair und versuchten, keine Vorwürfe zu machen. Trotzdem schienen sie nicht zueinander durchzudringen. Es war, als wäre eine durchsichtige Wand zwischen ihnen, die wie ein Filter wirkte.

Nun sitzen die beiden also nebeneinander auf einem Sofa in unserem Wohnzimmer. Draußen ist es schon dunkel und das Gespräch ist zäh. Es fehlt der Durchbruch. Der gut aussehende Mann, nennen wir ihn Julian, wagt nochmals einen Versuch. Er hat etwas Anlaufschwierigkeiten. Dann aber kommen sie, die entscheidenden Sätze.

»Du bist mir wichtig, Anna.«

»Ich möchte, dass es dir gut geht.«

»Es tut mir leid, dass du meinetwegen in dieser Situation bist. Ich lasse dich nicht allein und möchte dich unterstützen.«

Als Julian sein Herz ausschüttet, achten meine Frau und ich aufmerksam auf die Reaktion von Anna. Aber da ist nichts, keine Regung. Julian hätte ebenso gut irgendeine belanglose Geschichte aus der Regionalzeitung vorlesen können. Nach etwa fünf Minuten kann ich nicht länger zusehen. Ich unterbreche Julian und frage ihn, ob ich übernehmen dürfe. Er stimmt erleichtert zu.

Also lehne ich mich vor, schaue Anna in die Augen und sage ihr,

dass ich jetzt für Julian sprechen werde. In einer verkürzten Form wiederhole ich, was Julian schon zuvor gesagt hat. Dabei versuche ich, Julians Gefühle nachzufühlen und wenn möglich die gleichen Ausdrücke wie er zu verwenden. Schon bald merke ich, dass ich etwas feuchte Augen bekomme. Und als dann Anna zu weinen beginnt, muss ich meine Tränen zurückhalten. Als ich fertig bin, schaue ich Julian an. »Ist das korrekt, was ich an deiner Stelle gesagt habe?«

Die Antwort erübrigt sich, seine Tränen sprechen Bände. Trotzdem nickt er schluchzend. Dann fallen sich Julian und Anna in die Arme und weinen.

In der Beziehung von Anna und Julian war schon vieles zerbrochen. Was sich hier als Kommunikationsproblem äußerte, war in Wahrheit ein viel tieferes Vertrauens- und Beziehungsproblem. Über jedem Satz schwebten unausgesprochen die Fragen: »Kann ich dir noch vertrauen? Haben wir noch eine gemeinsame Zukunft? Bist du auf meiner Seite?« Verletzungen, die sie sich gegenseitig zugefügt hatten, verhinderten, dass sie zueinander durchdrangen. Beide hatten Angst davor, wieder enttäuscht und wieder verletzt zu werden. Deshalb konnten sie keine emotionale Nähe mehr zulassen. Es war ein Schutz für ihre Seele. Doch dieser Schutzpanzer verhinderte tiefe Gespräche weitgehend. Es brauchte eine außenstehende Person, um diesen automatischen Schutzmechanismus auszutricksen. Ist eine Beziehung an diesem Punkt, braucht es externe Hilfe sowie viel Arbeit und Zeit, um dieses Vertrauen wiederherzustellen.

Damit eine Beziehung gar nicht erst an diesen Punkt gelangt, hilft es, in ruhigen und friedlichen Zeiten eine gute Kommunikation einzuüben und einen regelmäßigen Austausch zu pflegen, der wirklich in die Tiefe geht. Das Ziel ist, so miteinander zu sprechen, dass sich beide sicher fühlen und keine Angst haben müssen, dass

sie verletzt werden. Nur dann können Probleme schon früh angesprochen und gelöst werden. Nur dann wird man teilen, was einen wirklich zutiefst beschäftigt und bewegt.

Im Folgenden werde ich Prinzipien für gelungene Gespräche aufzeigen, die einigen noch nicht bekannt sein dürften. Diese helfen euch, Konflikte und Missverständnisse zu verhindern und – noch wichtiger – einen sicheren Rahmen für eure Gespräche zu schaffen, in dem ihr euch öffnen und verletzlich machen könnt. Diese Prinzipien sind eine Grundlage für alle weiteren Impulse in diesem Buch. Wenn ihr sie anwendet, könnt ihr euch besser über unterschiedliche Bedürfnisse, Sex oder die Paardynamik austauschen, ohne euch ständig gegen erwartete Angriffe des Gegenübers absichern zu müssen.

Wir starten mit dem Gesprächskonzept »Imago-Dialog«. Dann folgen drei kurze Impulse, die je einen Kommunikationsgrundsatz aufzeigen. Anschließend folgen weitere kurze Impulse, bei denen es um den Inhalt der Gespräche geht. Was sind relevante Fragen und wie erleichtere ich es meinem Gegenüber zu erzählen, was sie oder ihn beschäftigt? Es lohnt sich, einen tiefgründigen Austausch von Herz zu Herz zu haben. Anteil zu nehmen an dem, was das Gegenüber beschäftigt. Das ist die beste Investition, um eure Beziehung zu vertiefen. Es schafft Nähe und Verbindung und verhindert, dass ihr euch auseinanderlebt.

DIE SICHERE UNTERHALTUNG: DER IMAGO-DIALOG

Der Imago-Dialog ist ein simples und bewährtes Gesprächskonzept für eine sichere Unterhaltung. Erfunden wurde es von Helen LaKelly Hunt und Harville Hendrix, mit deren Lebensgeschichte wir uns im letzten Teil dieses Buches befassen werden.

3. VERSTEHEN, OHNE EINVERSTANDEN ZU SEIN

»Wenn meine Frau nur verstehen könnte, was das für mich bedeutet.«

»Wenn mein Mann nur wüsste, wie sich das anfühlt.«

Es ist total frustrierend, wenn du in deiner Partnerschaft nicht verstanden wirst. Das Problem ist nur, dass du darauf wenig Einfluss hast.

Was du hingegen beeinflussen kannst, ist, ob sich dein Gegenüber verstanden fühlt. Wenn du deine Beziehung verbessern willst, solltest du dir deshalb vornehmen, dass sich dein Gegenüber besser verstanden fühlt.

Häufig fühlen wir uns unverstanden, wenn unser Gegenüber nicht mit uns einverstanden ist. Es ist daher hilfreich, das Verstehen im Sinne von Nachvollziehen und Mitfühlen ganz klar vom Einverständnis zu trennen.

Ich kann eine Person verstehen, ihre Gedankengänge nachvollziehen und als richtig bestätigen, ohne die gleiche Meinung zu haben wie sie. Diese simple Aussage hat eine große Sprengkraft, denn sehr oft verhalten wir uns ganz anders. Wir glauben, dass wir die Gedanken unseres Gegenübers nicht ohne Widerspruch nachvollziehen können, ohne dabei unsere eigene Meinung aufzugeben. Was dabei beim Gesprächspartner ankommt, ist Unverständnis.

Die Kunst besteht darin, den Partner zu verstehen und seine Gedanken aus seiner Sicht nachzuvollziehen. Wir wollen verstehen, wie er zu dieser Meinung kommt, und nachfragen, weshalb ihm das wichtig ist. Wir wollen uns Zeit zum Verstehen nehmen und dann zurückmelden, dass diese Gedanken Sinn machen und dass wir verstehen, woher sie kommen. Das gelingt nur, wenn wir unsere

eigenen Argumente zurückstellen. Wir hören nur zu und fragen nach, ohne etwas zu entgegnen oder klarzustellen.

Verstehen bedeutet, den Standpunkt der Partnerin als gültig zu erachten, auch wenn man aus der eigenen Perspektive etwas ganz anders sieht. Es gibt ja immer berechtigte Gründe, weshalb sie so denkt und diese Sicht hat. Wenn es einem gelingt, seine Partnerin in diesem Sinne zu verstehen und ihr das auch so zu kommunizieren, wird sie sich verstanden fühlen, selbst wenn man nicht die gleiche Meinung teilt. Und das wird langfristig viel wichtiger für die Beziehung sein, als dass man einer Meinung ist.

NEXT LEVEL FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Versuche einmal, dein Gegenüber wirklich zu verstehen, auch wenn du anderer Meinung bist. Was hilft dir dabei?



4. DER KOMMUNIKATIONSKNIRPS

Kommunikationsregeln sind wie Regenschirme. Wir kennen sie bestens und es ist uns absolut klar, wie nützlich sie in bestimmten Situationen sein können. Wir haben uns im Laufe der Zeit auch einige angeeignet – Kommunikationsregeln wie Regenschirme. Das Problem ist nur, dass wir sicher genau dann, wenn es so richtig stürmt, keinen Schirm dabei haben. Und wenn es in unserer Beziehung stürmt, haben wir gerade keine Kommunikationsregeln bereit, beziehungsweise sind emotional so involviert, dass wir sie bestimmt nicht anwenden können.

Eine löbliche Ausnahme bildet der Knirps. Er ist ein zusammenschiebbarer Schirm, den man aufgrund seiner praktischen Größe auch wirklich dabei hat, wenn man ihn braucht. Hier möchte ich den Knirps der Kommunikationsregeln präsentieren. Eine nicht schon tausendmal gehörte Regel, die sich ganz einfach praktisch anwenden lässt: Klagen in Befürchtungen und Wünsche umformulieren.

Der Kommunikationsknirps braucht eine kurze Bedienungsanleitung anhand eines Beispiels: Mal angenommen, ich möchte mich beklagen, dass meine Frau zu viel Geld ausgegeben hat. Wenn ich ihr das so sage, wird sie sich gegen diesen Vorwurf verteidigen. Die Fronten verhärten sich und wir werden in unserer Beziehung in diesem Punkt nicht weiterkommen.

Das Gespräch wird ganz anders verlaufen, wenn ich den Kommunikationsknirps zücke. Ich überlege mir, welche Befürchtungen oder Wünsche hinter meiner Beschwerde stehen. Das könnte die Befürchtung sein, dass dann nicht genug Geld für mich selbst übrig bleibt. Oder der Wunsch, Geld zu sparen, damit wir nächsten Sommer unseren Urlaub in Südfrankreich verbringen können.

Wenn ich meiner Frau von meiner Befürchtung oder meinem Wunsch erzähle, statt ihr einen Vorwurf zu machen, muss sie sich nicht erst verteidigen, weil ich sie ja gar nicht angreife. Deshalb wird sie viel eher bereit sein, darüber zu diskutieren, wie sie mit-helfen kann, dass meine Befürchtung unbegründet bleibt oder mein Wunsch in Erfüllung geht. So können wir zusammen eine konstruktive Lösung finden und geraten nicht unnötig in Bezie-hungsstürme.

NEXT LEVEL FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Probiere den Kommunikationsknirps heute aus!
Welche Klage möchtest du in Befürchtungen und
Wünsche umformulieren?

