

«Man darf den Partner ruhig idealisieren»

In langjährigen Ehen und Partnerschaften ist es wichtig, immer wieder auf die Bedürfnisse des Gegenübers einzugehen. Positive Bemerkungen wirkten zudem Wunder, sagt Paarberaterin Rita Schmid.

INTERVIEW: JULIA SPAHR

«Schweizer Bauer»: Wir wünschen uns alle ewige Liebe. Die ist aber gar nicht so einfach zu erreichen. Gibt es Richtlinien, die helfen, damit man als Paar auch in langjährigen Beziehungen glücklich ist?

Rita Schmid: In einer Partnerschaft sollte man bedenken, dass sich die allermeisten Menschen «Freiheit und Verbundenheit» wünschen, wie der Hirnforscher Gerald Hüther sagt. Jeder Mensch ist ein Individuum und ein soziales Wesen. Als Individuum möchte er sich seinen Fähigkeiten entsprechend entwickeln. Gleichzeitig ist das soziale Eingebundensein für ihn wichtig. Man muss einander also zugestehen: Du bist anders, ich auch, und wir haben teilweise unterschiedliche Bedürfnisse. Beide sollten einen gewissen Freiraum haben, in dem sie etwas für sich machen können. Gleichzeitig braucht es Anpassungsleistungen; immer wieder die Balance zwischen den unterschiedlichen Bedürfnissen zu finden, ist eine ständige Herausforderung, die geübt werden will. Da sind ein guter Austausch und Gespräche wichtig.

Können Sie ein Beispiel machen für diese Bedürfnisse?

Es gibt Paare, die sind glücklich, wenn sie möglichst viel gemeinsam machen können und finden Erfüllung darin. Die haben meist viele gleiche Interessen und Bedürfnisse. Oft haben wir aber eine Partnerin oder einen Partner gewählt, der oder die Eigenschaften hat, die wir selbst nicht haben. Am Anfang ist das spannend, mit der Zeit kann genau das aber herausfordernd werden und zu Auseinandersetzungen führen. Besonders, wenn der Partner oder die Partnerin die Meinung vertritt «So bini halt, du muesch mich näh, wie ich bi», fehlt die Bereitschaft, auf das Gegenüber und auf seine Bedürfnisse einzugehen.



Gemeinsame Stunden, in denen man zum Beispiel tanzen kann, halten die Liebe jung. (Bild: Stock.adobe)

Man sollte sich also einander anpassen?

Es geht nicht um falsche Anpassungen, die einem selbst nicht gut tun. Aber keine Beziehung kann ohne gewisse Anpassungsleistungen überleben. Man kann auf den Anderen eingehen, ohne dass man sich selbst verleugnen muss. Das erfordert wiederum eine gute Kommunikationsfähigkeit. Gelingt die, bleibt eine Beziehung geschmeidig und interessant.

Haben Sie andere, konkrete Tipps für eine «geschmeidige, interessante» Beziehung?

Das Planen von Paarzeiten ist wichtig. Man könnte zum Beispiel einmal pro Woche mit dem Partner etwas machen und dabei eine Haltung einnehmen, als ob es der letzte Tag des eigenen Lebens wäre. Wenn man das gern macht, kann man zum

Beispiel tanzen. Und der Paartherapeut Hans Jellouschek hat herausgefunden, dass Paare, die nach 20 Jahren immer noch in guter Weise zusammenleben, einander fünfmal mehr Positives als Negatives sagen. Man darf also sein Gegenüber ruhig etwas idealisieren.

Aus welchen Gründen kommen Paare zu Ihnen in die Beratung?

Ein wichtiger Grund sind unterschiedliche Wertvorstellungen und Bedürfnisse und die Unfähigkeit, sie annehmbar zu kommunizieren. Das gilt übrigens auch für Generationenkonflikte.

Was raten Sie da?

Einander in Würde und Respekt gleichwertig gegenüberzustellen, ist wichtig. Jede Person soll das Gefühl haben, gehört zu werden, auch wenn nicht immer

alle Bedürfnisse erfüllt werden können. Ich rate deshalb: Schenken Sie der Art und Weise des Kommunizierens frühzeitig Aufmerksamkeit, bevor es kracht. Wieso nicht einmal gemeinsam einen Kommunikationskurs besuchen? Ich mache damit sehr gute Erfahrungen.

Kann eine Krise auch eine Chance sein für ein Paar? Kann es gestärkt daraus herausgehen?

Ganz klar ja. Es ist wie in der Natur: Manchmal braucht es ein Gewitter, damit Neues wachsen kann. Nur zu starke und zu viele Gewitter wirken schädigend. Es kommt darauf an, mit welcher Ernsthaftigkeit und Achtsamkeit man durch eine Krise geht. Und ob die Würde jedes Einzelnen dabei bewahrt werden kann, ohne zu grosse Verletzungen.

Wie wichtig ist Sexualität in einer langjährigen Partnerschaft?

Es gibt Menschen, die haben ein grösseres Bedürfnis, Sexualität auszuleben, und andere ein weniger grosses. Ganz wichtig scheint mir auch hier, dass die Würde jedes Einzelnen erhalten bleiben kann, da es um eine grosse Intimität geht, in der man sehr verletzlich ist. In jungen Jahren kann man Feuer und Flamme sein. Es geht darum, die Glut des Feuers zu erhalten. Das braucht Bemühungen, das Feuer will umsorgt sein. Eine Prise Romantik kann da hilfreich sein. Sie ist wie das Salz in der Suppe. Es bedarf nicht zu viel und nicht zu wenig. Auch da gilt es zu schauen, was dem anderen und einem selbst gut tut. Regelmässig nach den Bedürfnissen des anderen zu fragen, ist wichtig, denn Bedürfnisse verändern

sich im Laufe der Zeit, vor allem, wenn Kinder dazukommen. Dabei sollte man gut zuhören und nicht meinen, man wisse selbst, was dem anderen gefällt. Man kann dem anderen auch einmal etwas Gutes tun. Wenn das beide machen, gibt es einen gesunden Ausgleich. Sexualität kann nur dann als schön und befriedigend empfunden werden, wenn es beiden dabei gut geht. Nicht zu vergessen ist die Körperpflege! Sie gehört zum respektvollen Umgang miteinander.

Sie sagen, Sexualität könne nur schön sein, wenn es dabei beiden gut gehe. Wie wichtig ist die Zufriedenheit der Einzelnen in anderen Bereichen der Beziehung?

Sehr wichtig! Jeder Mensch sollte wissen, was er braucht, damit er Zufriedenheit erlangen kann. Wenn Frau oder Mann in frühen Jahren lernen musste, die Bedürfnisse stets in den Hintergrund zu stellen, muss sie/er zuerst herausfinden, was ihre/seine Bedürfnisse sind. «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst» ist aus der Bibel bekannt und wird heute so übersetzt, dass man zuerst sich selbst Sorge tragen soll, damit man mit derselben Sorgfalt dem anderen begegnen kann. Das erfordert Bewusstheit und Achtsamkeit sich selbst und dem anderen gegenüber.

RITA SCHMID



Rita Schmid ist Familien- und Paarberaterin, diplomierte Organisationsberaterin, diplomierte Supervisorin, Coach, Mediatorin, diplomierte individualpsychologische systemische Beraterin und Schreibpädagogin für biografisches Schreiben. Schmid führt eine Praxis in Wil SG. [jul](http://www.rita-schmid.ch)

www.rita-schmid.ch

Welche Sprache der Liebe sprechen Sie?

In einer Beziehung sehnen sich alle nach Liebe. Nicht alle zeigen sie aber auf die gleiche Art. Laut einem Beratungsklassiker ist es hilfreich, die Sprache der Liebe des Gegenübers zu kennen, um glücklich zusammenzuleben.

JULIA SPAHR

Laut dem amerikanischen Paarberater Gary Chapman gehört das Verlangen nach Liebe zum Wesen des Menschseins. In einer Ehe oder Partnerschaft sehnen wir uns deshalb in erster Linie danach, geliebt zu werden. Laut Chapman zeigen aber nicht alle Menschen ihre Liebe auf die gleiche Art und nicht alle erkennen die Liebesbekundungen des Partners gleichermaßen. In diesem Fall sprechen sie nicht die gleiche Sprache der Liebe, wie Chapman in seinem



Zärtlichkeit: eine von fünf Sprachen der Liebe. (Bild: zvg)

1992 erschienenen (und mittlerweile auf Deutsch in 15. Auflage erhältlichen) Buch «Die fünf Sprachen der Liebe» schreibt. Diese Sprache sei vergleichbar mit der Muttersprache. Sie beherrschen alle Menschen in der Regel am besten. Wenn sich

zwei Menschen unterhalten, die keine gemeinsame Sprache haben, verstehen sie einander kaum. Genauso sei es in einer Beziehung. Wenn nicht beide die gleiche Sprache der Liebe sprechen verstehen sie einander schlecht. Chapman macht dazu ein Beispiel aus seiner Beratungspraxis. Ein Ehepaar kam zu ihm und beschwerte sich darüber, dass ihre Ehe nicht mehr gut funktioniere.

Nr. 1: Anerkennung

Chapman verstand, dass der Mann sich danach sehnte, von seiner Frau Lob und Anerkennung zu bekommen. Er forderte sie also auf, einander zu sagen, wie gut sie ihre Arbeit machten und wie toll sie seien. Nach einiger Zeit sprach er erneut mit dem Paar. Der Mann war glücklich und freute sich, dass ihn seine Frau dafür lobte, dass er bei der Arbeit gute Leistungen erbrachte. Sie selbst war allerdings

nicht glücklich, wie Chapman erkannte. Und er merkte, dass sie das Lob ihres Mannes zwar auch schätzte, dass es aber nicht ihr grundsätzliches Bedürfnis war, das zu bekommen. Sie wünschte sich, dass ihr Mann weniger arbeitete und mehr Zeit mit ihr verbrachte. Chapman merkte, dass der Mann die Sprache der Liebe sprach, die er als die erste bezeichnet. Jene des Lobes und der Anerkennung. Er blühte auf und fühlte sich geliebt, weil seine Frau ihm Komplimente machte.

Nr. 2: Zweisamkeit

Sie wiederum sprach die zweite Sprache der Liebe, jene der Zweisamkeit. Sie brauchte Zeit, in der sie ungeteilte Aufmerksamkeit von ihrem Mann bekam und in der sie tiefgründige Gespräche führen konnten. Erst als der Mann dieses Bedürfnis erkannte und sich bewusst dafür entschied, Zeit mit seiner Frau zu verbringen, ging es auch

ihr besser und sie fühlte sich geliebt. So Chapman.

Nr. 3: Geschenke

Wieder andere Menschen sprechen die Sprache der Liebe Nummer drei: Geschenke, die von Herzen kommen. Sie fühlen sich geliebt, wenn sie merken, dass der Partner an sie gedacht und ihnen etwas gekauft hat. Das Geschenk kann eine kleine Aufmerksamkeit sein. Der Partner kann sich auch selbst schenken, indem er im richtigen Moment anwesend ist.

Nr. 4: Hilfsbereitschaft

Die Sprache der Liebe Nummer vier ist Hilfsbereitschaft. Manche Menschen fühlen sich besonders geliebt, wenn ihre Frau oder ihr Mann sie unterstützt.

Nr. 5: Zärtlichkeit

Die fünfte Sprache ist Zärtlichkeit. Dabei geht es laut Chap-

man nicht primär um Sexualität, sondern um Berührungen im Allgemeinen. Einige Menschen fühlten sich besonders geliebt, wenn ihr Partner oder ihre Partnerin ihnen hin und wieder über den Kopf streicht, sie leicht an der Hand berührt oder ihn in den Arm nimmt.

Sprache lernen

Wer die Sprache des Gegenübers kennt, kann sie wie eine Fremdsprache üben. Vorher gilt es aber zu wissen, welche Sprache man selbst spricht und das dem Partner oder der Partnerin gegebenenfalls zu kommunizieren. So gelingt laut Chapman eine lange, glückliche Beziehung oder Ehe.

Gary Chapman, Die fünf Sprachen der Liebe. Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt. 15. Auflage, Francke-Verlag, 256 Seiten, ca. 15 Franken. In Onlinetests lässt sich herausfinden, welche Sprache der Liebe man spricht. Zum Beispiel auf liebessprache.de.