

Was die Liebe braucht

Faktoren gelingender Partnerschaft

Ein Arbeits- und Reflexionshandbuch für Paare

Nach dem Vortrag von Hans Jellouschek

Einleitung

In der heutigen Zeit ist **lebendige Liebe** das Einzige, was eine Partnerschaft zusammenhält. Soziale Schicht, Vermögensverhältnisse oder gesellschaftliche Konventionen spielen keine entscheidende Rolle mehr. Die zentrale Frage lautet daher:

"Wie leben wir miteinander, damit diese Liebe lebendig bleibt?"

Was die Liebe NICHT braucht

Bevor wir uns den wichtigen Faktoren zuwenden, ist es hilfreich zu verstehen, was Liebe **nicht zwingend** benötigt:

1.	Intensive Verliebtheit am Anfang	Verliebtheit kann eine gute Grundlage sein, ist aber keine Voraussetzung für
2.	Bleibende leidenschaftliche Sexualität	Sexualität ist wichtig, spielt aber in Langzeitbeziehungen eine geringere Rolle
3.	Höchste Glückserfüllung	Die Partnerschaft erfüllt nicht alle Sehnsüchte. Eine nüchterne Haltung ist g

Die 7 Faktoren gelingender Partnerschaft

Die folgenden sieben Faktoren bilden das Fundament für eine lebendige, dauerhafte Liebesbeziehung. Jeder Faktor wird mit theoretischen Grundlagen und praktischen Reflexionsfragen vorgestellt.

- 1. Verbindlichkeit
- 2. Intimität (Paarinseln)
- 3. Balance (Autonomie & Bindung)
- 4. Stressmanagement
- 5. Achtsamkeit
- 6. Großzügigkeit
- 7. Krisen als Chancen

Faktor 1: Verbindlichkeit

"Verbindlichkeit entsteht nicht durch Verliebtheit, sondern durch Entscheidung."

Theoretischer Hintergrund

Verbindlichkeit ist die bewusste Entscheidung, mit dem Partner leben zu wollen – ohne von vornherein Bedingungen zu setzen. Es ist mehr als ein Gefühl: Es ist ein **Willensakt**, der durch Hochzeitsrituale und Eheversprechen symbolisiert wird.

Verbindlichkeit ist ein **Grundbedürfnis**, das nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene ihr Leben lang haben. Allerdings gibt es im Vorhinein keine absolute Sicherheit, dass man die Verbindlichkeit durchhalten wird. Die Liebe gleicht einem wissenschaftlichen Experiment: Man stellt eine Hypothese auf und prüft sie – mit ungewissem Ausgang.

Zentrale Erkenntnis: Trotz der Ungewissheit ist Verbindlichkeit der Anker, der die Beziehung durch stürmische Zeiten trägt.

■ Arbeitsbereich: Reflexion zur Verbindlichkeit

- Was bedeutet Verbindlichkeit konkret für unsere Beziehung?

- Wann haben wir uns bewusst füreinander entschieden?

- Wie zeigen wir einander im Alltag, dass wir verbindlich sind?

- Gibt es Situationen, in denen wir unsere Verbindlichkeit anzweifeln?

- Was stärkt unsere Verbindlichkeit?

Faktor 2: Intimität & Paarinseln

"Es braucht Zeit und Raum, auf denen wir uns als Paar und nur als Paar finden."

Theoretischer Hintergrund

Auch wenn Kinder da sind oder alte Eltern betreut werden müssen: Die Paarbeziehung braucht eigene **Inseln** – Zeiten und Räume, die ausschließlich dem Paar gehören. Mann und Frau sind nicht nur ein Arbeitsteam oder Elternteam, sondern auch ein **Liebespaar**.

Die drei Ebenen der Intimität:

1.	Persönliche Gespräche	Zeit für echten Austausch über Gedanken, Gefühle und Erlebnisse
2.	Schöne Unternehmungen	Gemeinsame Aktivitäten, die beiden Freude bereiten
3.	Körperlichkeit & Sexualität	Hautkontakt, Küssen, Nähe erleben – ohne direkten 'Druck' auf Sexualität

Wichtig: Ohne bewusst eingeplante Zeit für Körperlichkeit und Sexualität kann es passieren, dass 'das letzte Mal vor fünf Jahren' war. Dies macht die Beziehung anfällig für Außenbeziehungen.

■ Arbeitsbereich: Unsere Paarinseln

- Welche Paarinseln haben wir aktuell in unserem Alltag?

- Wie viel Zeit verbringen wir pro Woche nur zu zweit?

- Was hindert uns daran, mehr Paarzeit zu haben?

■ Übung: Wochenplan für Paarzeit

Planen Sie konkrete Zeiten für Ihre Paarbeziehung:

Tag	Zeit	Aktivität (Gespräch/Unternehmung/Körperlichkeit)
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Faktor 3: Balance – Autonomie & Bindung

"Wir haben die paradoxe Eigenschaft, beides haben zu wollen: Sichere Bindung und Raum für uns selbst."

Theoretischer Hintergrund

Menschen haben zwei fundamentale Grundbedürfnisse, die symbolisch dargestellt werden können:

- **Wurzeln** = Bedürfnis nach sicherer Bindung
- **Flügel** = Bedürfnis nach Autonomie und Freiheit

Diese beiden Bedürfnisse scheinen sich zu widersprechen, sind aber **beide notwendig** für eine reife Beziehung:

- Ohne Bindung gibt es keine Beziehung
- Ohne Autonomie wird die Beziehung zu einer unreifen Eltern-Kind-Beziehung

Die Balance muss nicht 50:50 sein. Wichtig ist, dass beide Partner mit dem Verhältnis zufrieden sind und keiner sich 'erdrückt' oder 'verlassen' fühlt. Besonders in der heutigen Zeit, in der Frauen zunehmend emanzipiert sind, ist eine bewusste Balance zwischen Bindung und Autonomie essentiell.

■ Arbeitsbereich: Unsere Balance

■ Reflexion: Wie ist meine persönliche Balance?

	Sehr wenig	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sehr viel
Ich brauche Autonomie/Freiheit	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Ich brauche Nähe/Bindung	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Partner/in braucht Autonomie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Partner/in braucht Nähe	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	

- Wo sehen wir Ungleichgewichte in unserer Beziehung?

- Fühle ich mich manchmal 'eingeengt' oder 'zu allein gelassen'?

- Was könnten wir tun, um eine bessere Balance zu finden?

Faktor 4: Stressmanagement

"Übermäßiger Stress ist der Beziehungskiller Nummer eins."

Theoretischer Hintergrund

Wissenschaftliche Studien belegen: **Stress ist der größte Feind der Liebe.** Gutes Stressmanagement bedeutet daher nicht nur individuelle Stressbewältigung, sondern vor allem **gute Kooperation als Paar.**

Die Kernbotschaft guter Kooperation:

"Ich lasse dich nicht allein. Ich bin an deiner Seite."

Eine sinnvolle Aufgabenverteilung berücksichtigt die individuellen Stärken: Dem einen liegt dies mehr, dem anderen jenes. Aber Vorsicht vor zu großer Einseitigkeit! Es braucht auch **Flexibilität.**

Beispiel: Wenn hauptsächlich eine Person den Steuerausgleich macht, sollte die andere Person dennoch so viel verstehen, dass sie bei einem Anruf des Steuerberaters die Informationen weitergeben kann. 'Bahnhof verstehen' ist problematisch.

Erfolg nährt die Liebe: Gemeinsame Erfolgserlebnisse durch gute Kooperation stärken das Gefühl 'Wir sind ein tolles Paar!' und nähren dadurch die Liebe.

■ Arbeitsbereich: Stressmanagement & Kooperation

■ Unsere Hauptstressquellen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

■ Übung: Aufgabenverteilung

Wer macht was? Wo brauchen wir mehr Flexibilität?

Aufgabenbereich	Hauptsächlich ich	Hauptsächlich Partner/in	Gemeinsam	Verbesserungsbedarf?
Haushalt				
Finanzen				
Kinderbetreuung				
Termine organisieren				
Elternpflege				
Berufliche Belastung				
Soziale Kontakte				
Sonstiges: _____				

Wie unterstützen wir einander bei Stress?

Faktor 5: Achtsamkeit

"Achtsamkeit heißt: Ich nehme wahr, was in mir vorgeht, und entscheide dann, wie ich handeln will."

Theoretischer Hintergrund

Achtsamkeit stammt ursprünglich aus der östlichen Meditation und hat heute auch in Therapie und Paarbeziehungen Einzug gehalten. Die Grundidee ist einfach, aber kraftvoll:

Statt: Reiz → automatische Reaktion

Achtsam: Reiz → Wahrnehmen der eigenen Impulse, Gedanken, Gefühle → Bewusste Entscheidung, wie ich handeln will

Die 'Tyrannei der Authentizität'

Seit den 68er-Jahren gab es den Glauben, man müsse jeden Impuls 'rauslassen', um authentisch zu sein. Doch das kann Beziehungen zerstören. Wahre Achtsamkeit bedeutet:

- Impulse **wahrnehmen** (nicht unterdrücken!)
- Dann bewusst **entscheiden**, welchen Impulsen ich folge
- Die Gesamtsituation berücksichtigen

Beispiel: Er findet seine Socken nicht und fragt sie. Bei ihr steigt sofort der Impuls auf: 'Bin ich deine Mutter? Schau doch selber!' Wenn sie diesem Impuls automatisch folgt, könnte der schöne Abend, den beide geplant haben, im Eimer sein. Achtsamkeit bedeutet: Den Impuls wahrnehmen, aber bewusst entscheiden, ob jetzt der richtige Moment ist, diesen auszudrücken.

Die Folgen von Nicht-Achtsamkeit: Der Partner fühlt sich unbeachtet, die Liebe erkaltet. Achtsamkeit hat mit **Achtung** zu tun – etymologisch und praktisch.

■ Arbeitsbereich: Achtsamkeit üben

- In welchen Situationen reagiere ich oft automatisch und unachtsam?

- Was sind typische 'Trigger' in unserer Beziehung?

- Wie könnte ich achtsamer mit meinen Impulsen umgehen?

- Wie zeige ich meinem Partner/meiner Partnerin Achtung im Alltag?

■ Achtsamkeitsübung für den Alltag:

Wenn Sie das nächste Mal einen starken Impuls spüren (z.B. Ärger, Vorwurf), halten Sie kurz inne und fragen Sie sich:

1. Was genau spüre ich gerade?
2. Was möchte ich spontan tun oder sagen?
3. Dient es unserer Beziehung, wenn ich diesem Impuls jetzt folge?
4. Gibt es eine bessere Art, mein Bedürfnis auszudrücken?

Faktor 6: Großzügigkeit

"Liebe heißt: 'Dir zuliebe tue ich das' – ob etwas zurückkommt oder nicht."

Theoretischer Hintergrund

Es gibt einen wichtigen Unterschied zwischen **Partnerschaft** und **Liebesbeziehung**:

Partnerschaft (Gerechtigkeit)	Liebesbeziehung (Großzügigkeit)
50:50 - 'Ich habe das Frühstück gemacht, du räumst nach' oder 'Du hast das Mittagessen gemacht, ich mache dir diese Massage, weil ich weiß, dass du das magst'	'Dir zuliebe tue ich das, ohne dass ich etwas dafür erwarte'
Berechenbar und kalkuliert	Geschenk ohne direkte Gegenleistung
Pflichtbeitrag im Zusammenleben	Ausdruck der Liebe

Wichtig: Eine Beziehung braucht beides – gerechte Partnerschaft UND großzügige Liebe. Es ist wichtig, dass das 'Dir zuliebe' auch zurückkommt, aber nicht in berechenbarer Form. Es muss eine lebendige Balance geben.

Verzeihen als Teil der Großzügigkeit

In jeder Langzeitbeziehung kommt es zu Verletzungen – durch Unachtsamkeit, schlechte Laune oder unbedachte Worte. **Unverzeihene Verletzungen vergiften die Beziehung**, auch wenn das Paar bis ins hohe Alter zusammenbleibt.

Verzeihen ist eine Willensentscheidung: 'Ich verzeihe dir das und trage es dir nicht mehr nach. Für mich ist es erledigt.' Es ist keine Gefühlsüberschwemmung, sondern ein bewusster Akt.

Verzeihen wird erleichtert durch:

1. **Eingestehen:** 'Ja, ich habe dich verletzt.'
2. **Reue zeigen:** 'Es tut mir wirklich leid.'
3. **Um Verzeihung bitten:** 'Bitte verzeih mir.'

"Eine glückliche Beziehung ist die Verbindung von zwei Vergebenden."

- Was tue ich regelmäßig 'dir zuliebe' für meinen Partner/meine Partnerin?

- Was würde sich mein Partner/meine Partnerin von mir wünschen?

- Wo bin ich zu sehr im '50:50-Denken' gefangen?

■ Reflexion: Unverzieheene Verletzungen

- Gibt es Verletzungen, die ich meinem Partner/meiner Partnerin noch nachtrage?

- Was hindert mich daran, zu verzeihen?

- Gibt es etwas, wofür ich selbst um Verzeihung bitten möchte?

Faktor 7: Krisen als Chancen

"Zu welcher Entwicklung fordert uns diese Krise heraus?"

Theoretischer Hintergrund

Auch in einer Langzeitbeziehung sind Krisen unvermeidlich. Diese können:

- **selbst verursacht** sein (z.B. durch Untreue)
- **von außen in die Beziehung getragen** werden (z.B. Krankheit, Probleme mit Kindern, berufliche Krisen)

Die entscheidende Frage ist nicht, **ob** Krisen kommen, sondern **wie** wir mit ihnen umgehen. Krisen können die Liebe zerstören – oder sie können sie vertiefen und stärken.

Die zentrale Frage bei jeder Krise:

"Zu welcher Entwicklung fordert uns (dich/mich/uns als Paar) diese Krise heraus?"

Beispiele aus der Praxis:

Beispiel 1: Schulprobleme des Kindes

Ein Junge, von dem die Eltern dachten, er habe großes Sprachtalent, versagt im Gymnasium. Die Krise kann den Vater dazu bewegen, sich mehr um den Sohn zu kümmern – etwas, was die Mutter sich schon lange gewünscht hat. Das hilft nicht nur dem Jungen, sondern stärkt auch die Paarbeziehung.

Beispiel 2: Außenbeziehung

Selbst bei einer Untreue – der Krise schlechthin – kann Entwicklung möglich sein. Wenn beide bereit sind zu fragen: 'Was hat in unserer Beziehung gefehlt, dass die Liebe nach draußen gewandert ist?', kann dies zu einer tieferen Wiedervereinigung führen. Voraussetzung: Der 'Betrogene' geht nicht nur in rachevolle oder beleidigte Haltung, sondern beide reflektieren ehrlich.

Die spirituelle Dimension

Krisen als Entwicklungschancen zu sehen, ist im Kern eine **religiöse Haltung**. Sie geht davon aus, dass wir nicht von einem zynischen Schicksal allein gelassen sind, sondern von einer wohlwollenden Macht umgeben, die uns immer wieder neue Perspektiven eröffnet. Diese Krise **muss** einen Sinn haben – wir müssen ihn nur finden und nutzen.

Das Ziel: Entweder einen **neuen Anfang** finden oder – falls nötig – ein **gutes Ende**, ohne Ehekrieg und mit Würde.

■ **Arbeitsbereich: Krisen verstehen**

■ Reflexion: Unsere Krisen

Welche Krisen haben wir als Paar durchlebt?

Was haben wir aus diesen Krisen gelernt?

■ **Aktuelle Herausforderungen**

- Welche Herausforderung belastet uns aktuell am meisten?

- Zu welcher Entwicklung könnte diese Krise UNS ALS PAAR herausfordern?

- Zu welcher Entwicklung könnte diese Krise MICH PERSÖNLICH herausfordern?

- Zu welcher Entwicklung könnte diese Krise MEINEN PARTNER/MEINE PARTNERIN herausfordern?

- Was könnten wir konkret tun, um aus dieser Krise zu wachsen?

Zusammenfassung & persönlicher Aktionsplan

Die 7 Faktoren im Überblick

Faktor	Kernbotschaft
1. Verbindlichkeit	Entscheidung, nicht Verliebtheit hält zusammen
2. Intimität	Paarinseln – Zeit und Raum nur für uns
3. Balance	Sowohl Wurzeln (Bindung) als auch Flügel (Autonomie)
4. Stressmanagement	Kooperation: 'Ich lasse dich nicht allein'
5. Achtsamkeit	Impulse wahrnehmen, dann bewusst entscheiden
6. Großzügigkeit	'Dir zuliebe' & Verzeihen als Willensentscheidung
7. Krisen als Chancen	'Zu welcher Entwicklung fordert uns das heraus?'

■ Unser persönlicher Aktionsplan

Nach der Reflexion all dieser Faktoren: Was nehmen wir uns konkret vor?

Der wichtigste Faktor, an dem wir arbeiten wollen:

Konkrete erste Schritte in den nächsten 4 Wochen:

Was jede/r von uns persönlich beitragen wird:

Wann treffen wir uns wieder, um unsere Fortschritte zu besprechen?

"Dass bei Krisen das auch etwas wird, dass wir mehr und mehr lernen, zu welcher Entwicklung fordert uns diese Krise heraus, das wünsche ich immer wieder mir und das wünsche ich uns allen."

– *Hans Jellouschek*

[illegible]

[illegible]
