

Einander zum Blühen bringen

Zuhause in unserem Wohnzimmer haben wir einige Pflanzen stehen: Orchideen, Kakteen, eine Flamingo, ein Einblatt und noch ein paar andere Pflanzen. Wenn man alle Pflanzen gleich behandelt, geschieht folgendes: Einige Pflanzen wachsen und gedeihen. Andere vegetieren vor sich hin oder gehen langsam ein. Woran liegt das? Bestimmt ist der Gärtner schuld. Er muss schlechte Qualität verkauft haben. Nein, so einfach ist das nicht. Das Problem liegt woanders. Wer zum Gärtner geht, kann dort lernen: Jede Pflanze braucht eine individuelle Behandlung. Was der einen gut tut, kann bei der anderen zur Folge haben, das sie langsam eingeht. Also ist man gut beraten, wenn man sich mit den Eigenheiten und Pflegeanforderungen der unterschiedlichen Pflanzen vertraut macht und ihnen gibt, was sie brauchen. Am Anfang ist das vielleicht etwas mühsam und kompliziert. Aber es lohnt sich. Die Pflanzen danken es uns, indem sie wachsen und gedeihen. Und wir können uns daran freuen.

Stellen wir uns vor, unser Ehepartner ist wie so eine Pflanze im Wohnzimmer. Wir lieben ihn. Wir meinen auch ganz genau zu wissen, was gut ist für ihn. Deshalb wundern oder ärgern wir uns, wenn er manches nicht genauso sieht und tut wie wir. Und wir verstehen überhaupt nicht, warum er so undankbar ist oder sich immer wieder ärgert, obwohl wir für ihn doch so viel Gutes tun.

John Gottmann, Prof. für Psychologie an der Universität Washington, hat über einen Zeitraum von 16 Jahren die aufwendigste und innovativste Forschungsreihe über Ehe und Scheidung durchgeführt, die je gemacht worden ist.

Er wollte herausfinden, was eine Ehe nicht nur am Leben hält, sondern was dazu führt, dass sie gelingt und beide mehr zufrieden als unzufrieden sind.

Gottmann hat sehr schnell herausgefunden, dass die gelingenden Beziehungen von Paaren alles andere als perfekt waren. Bei solchen Paaren gab es auch deutliche Unterschiede bezüglich des Temperaments, der Interessen und Wertvorstellungen. Es gab Konflikte und Streit über Themen wie Geld, Arbeit, Kindererziehung, Haushalt, Sex, Pflege der Beziehungen zur Verwandtschaft, usw.

Doch eine Sache ist aufgefallen. Paare, deren Ehebeziehung stabil und gut ist, kennen einander meist sehr genau. Sie sind vertraut mit den Vorlieben, Eigenarten, Abneigungen, Träumen, usw. des anderen. Sie üben sich darin, den Partner in seiner Andersartigkeit anzunehmen und ihm zu geben, was er braucht.

Anders ausgedrückt: Sie wissen, welche Pflanze ihr Partner ist und welche Pflege er braucht, damit er wachsen und gedeihen kann.

Frage: Wissen Sie welche „Pflanze“ Ihr Ehepartner/Ihre Ehepartnerin ist?

Und wissen Sie, was Ihr Ehepartner/Ihre Ehepartnerin braucht, um aufblühen zu können?

Hier ein paar Beispielfragen:

- Kann ich sagen, mit welchen Problemen mein Partner gerade konfrontiert ist?
- Bin ich vertraut mit seinen Vorlieben, Abneigungen und Ängste meines Partner?
- Weiß ich, was ihm wirklich gut tut und worüber er sich freut?
- Kann ich einige der Lebensträume meines Partners nennen?
- Weiß ich, welche Musik mein Partner am liebsten mag?

Seien Sie einfach kreativ und fangen Sie neu an Ihren Partner kennenzulernen. Es lohnt sich, wenn Sie ihm ermöglichen und geben, was er wirklich braucht.