

## Partnerschaft

**Was macht eine Partnerschaft stabil und dauerhaft?** Durch die Verliebtheit am Anfang einer Beziehung entsteht Vertrautheit und Bindung. Die beiden Welten der Partner verschmelzen zu einer eigenen Welt, in der sich beide zuhause fühlen. In der Verliebtheit entsteht eine Vision, wie der gemeinsame Weg sein könnte. Dieser Weg dauert heute wegen der grossen Lebenserwartung sehr lange. Es werden hohe Anforderungen an die Partnerschaft bezüglich Stabilität und Dauerhaftigkeit gestellt. Frühere Werte wie wirtschaftliche Notwendigkeit, klare Rollenaufteilung, weltanschauliche Normen und religiöse Grenzen haben ihre Bedeutung teilweise verloren. Umso wichtiger ist es geworden, sich heute mit anderen tragenden Voraussetzungen (siehe nachfolgende Auflistung «Aufsteller und Ablöscher») für die Partnerschaft zu befassen. Wir wissen, dass die Liebe zwischen Mann und Frau ein Entwicklungsweg mit Höhen und Tiefen ist. Krisen gehören dazu. Sie bringen die Beziehung in Gefahr und sind gleichzeitig Chance. Richtig genutzt entstehen neue Möglichkeiten des Zusammenlebens, das gegenseitige Verständnis wächst und die Partnerschaft wird reifer. Damit dies gelingen kann, müssen Voraussetzungen erfüllt, Regeln eingehalten, Fertigkeiten erlernt und immer wieder neue Ideen entwickelt werden.

Aus unserer täglichen Arbeit mit Paaren haben wir folgenden Katalog von «Aufstellern für die Partnerschaft» zusammengestellt. Gleichzeitig weisen wir auf die grössten «Ablöscher» für die Partnerschaft hin.

### **Aufsteller für die Partnerschaft**

- Wertschätzung vermitteln
- Respekt zeigen
- Fähigkeiten sehen
- Gemeinsamkeiten wahrnehmen
- Vertrauen haben
- sich gegenseitig unterstützen
- den andern ermutigen und loben

- Anteil nehmen
  - miteinander reden
  - sich mitteilen = teilen
  - verhandeln
  - Bedürfnisse äussern
  - sich gegenseitig zuhören
  - verstehen wollen
  - Toleranz zeigen
  - sich in den andern hineinversetzen
- 
- Körperkontakt
  - zärtlich sein
  - Sexualität leben
  - gemeinsame Zeit verbringen
  - Freiraum lassen
  - grosszügig sein
  - einander immer wieder neu kennenlernen
  - interessiert sein
- 
- sich freuen können
  - überraschen können
- 
- Rechte und Pflichten fair aufteilen
  - Abmachungen treffen und einhalten
- 
- Verantwortung für das eigene Leben übernehmen
  - für das eigene Glück verantwortlich sein
  - sich zuliebe entscheiden (nicht egoistisch gemeint)
  - sich selber ändern und nicht den andern ändern wollen

**Ablöschter in der Partnerschaft.** Das Gegenteil der Aufsteller wird zu Ablöschern.

- Vorwürfe
- Rechtfertigungen
- Herabwürdigungen und persönliche Verletzungen
- Lügen, Unklarheiten und Misstrauen
- den Partner/die Partnerin interpretieren und daran festhalten
  
- Streit ins Leere führen (den Raum verlassen, das Gespräch verweigern, anschwärzen...)
- unversöhnlich sein
  
- körperliche, seelische Gewalt
  
- aneinander vorbeileben
- sich keine Zeit füreinander nehmen
- sich gegenseitig kontrollieren
  
- Aussenbeziehung, Untreue
  
- auf Kosten der Partnerin/des Partners handeln
- über den Partner/die Partnerin verfügen

Das Gegenteil der Ablöschter sind Aufsteller für die Partnerschaft. Diese Punkte können Sie beliebig ergänzen und für Ihre Partnerschaft weiter entwickeln!