

# Liebe ist *auch* Arbeit

## 16 Schritte zum Beziehungsglück

**Partnerschaftsexperte HP PSY Abbas Schirmohammadi über die Kunst, eine Beziehung glücklich und vital zu gestalten.**

**Vertrauen** gehört zu den absoluten Grundlagen einer Beziehung. Ich vertraue meinem Partner und mein Partner vertraut mir. Wenn Vertrauen missbraucht wird, verletzt uns das zutiefst, denn wenn wir vertrauen, öffnen wir unser Herz und schenken unserem Partner etwas ganz Wertvolles von uns.

Vertrauen kann man nicht kaufen, es muss sich entwickeln. Der Satz „Ich vertraue dir!“ bedeutet unheimlich viel zwischen zwei Menschen. A signalisiert B, dass er sich 100%ig auf ihn einlässt. Das ist ein tolles Gefühl für beide. A ist sich absolut sicher mit B, und B weiß, wie sehr A ihn liebt und ihm vertraut.

Ich muss meinem Partner in vielerlei Sachen vertrauen können, z. B. dass er mich nicht belügt oder betrügt, und mein Partner sollte sich genauso auf mich verlassen können. Wenn der Partner z. B. auf Dienstreise ist und einige Tage irgendwo im Hotel schläft, ist es beruhigend, wenn man sich keine Gedanken machen muss, weil man weiß, er ist treu. Auch für sich selbst

sollte man die Hand ins Feuer legen können. Wenn der Partner sich andauernd Gedanken macht, ob er vertrauen kann oder nicht, ist das für die Beziehung alles andere als förderlich.

Sprechen Sie mit Ihrem Partner über das Thema Vertrauen:

- Was ist Ihnen wichtig?
- Wovon haben Sie Angst?
- Worüber machen Sie sich Gedanken?
- Was wünschen Sie sich?

Hören Sie sich auch die Gedanken und Gefühle Ihres Partners an und besprechen Sie diese mit ihm.

In einer gesunden Beziehung können sich beide Partner absolut auf den anderen verlassen. Die Vertrauensbasis ist da und kann selbst durch externe Manipulationsversuche nicht erschüttert werden. Wenn ich nach einigen Jahren Beziehung mit einem Menschen, dem ich all die Jahre über vertraut habe, plötzlich feststellen muss, dass er mein Vertrauen die ganze Zeit oder auch nur ein einziges Mal missbraucht hat, ist das eine der schlimmsten Erfahrungen, die es auf der Gefühlsebene zu erleben gibt. So etwas verletzt sehr tief.

Daher gehen Sie bitte ganz sorgfältig und bewusst mit dem Thema *Vertrauen zu- und füreinander* in Ihrer Beziehung um. Denn: Nur wenn ich meinem Partner wirklich vertraue, kann ich ihn auch richtig lieben!

**Treue** Seien Sie ganz ehrlich zu sich selbst: Waren Sie Ihren bisherigen Partner(inne)n immer ganz treu? Wenn ja, toll! Wenn nein, überlegen Sie, was dazu geführt hat, dass Sie fremdgegangen sind.

Wie *Vertrauen* ist auch *Treue* unglaublich wichtig für eine gute Partnerschaft. Fremdgehen ist absolut tabu, wenn man in einer festen Beziehung ist.

Was bedeutet *Treue* eigentlich genau? Klar formuliert: Wenn ich in einer festen Beziehung bin, läuft nichts außerhalb, kein Küssen, kein Schmusen, kein Sex mit einer anderen Person.

Auch flirttechnisch halte ich mich zurück. Von mir sollte nichts ausgehen, wenn ich mal alleine unterwegs bin, schließlich bin ich ja in einer festen Beziehung und mein Partner vertraut mir. Ich möchte ja auch nicht, dass mein Partner mit anderen Frauen bzw. Männern flirtet.



© manu - Fotolia.com

© Michael Kempf - Fotolia.com

Paare, die sich absolut vertrauen, tragen viel Verantwortung füreinander. Wenn beispielsweise der Mann fremdgeht und sich dabei (sexuell) ansteckt, und dann seine Frau infiziert, ist das eine äußerst rücksichtslose Tat. Er hintergeht seine Partnerin gleich doppelt: Zum einen missbraucht er ihr Vertrauen in körperliche Treue, aber auch ihr Vertrauen in ihn, den Menschen. Die Folgen können verheerend sein, gefühlsmäßig wie körperlich.

Wer nicht treu sein kann, sollte lieber Single bleiben und kann dann sein Leben so abwechslungsreich gestalten, wie er möchte.

**Ehrlichkeit** *Ehrlich währt am längsten*, lautet ein altes bekanntes Sprichwort. Ein anderes: *Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht, auch wenn er dann die Wahrheit spricht.*

Ehrlichkeit ist jedem Menschen wichtig. Wir möchten ehrlich behandelt und nicht beschwindelt werden. Wir alle haben schon mal gelogen, der eine mehr, der andere weniger. *Sind doch alles nur Notlügen*, beruhigen wir unser Gewissen.

Lügen ist etwas Unfeines. *Lügen haben kurze Beine* bedeutet: Jede Lüge fliegt früher oder später auf. Und das kann sehr unangenehm werden. Wir alle wurden beim Lügen schon mal erwischt. Das war sicherlich kein gutes Gefühl. Deshalb sollten wir Lügen auch gar nicht verwenden, sondern immer schön bei der Wahrheit bleiben und ehrlich sein, selbst wenn es peinlich oder unangenehm ist.

Wenn Sie etwas getan haben, das nicht so toll war, sagen Sie es ganz ehrlich Ihrem Partner und bitten ihn um Verzeihung. Sagen Sie ihm, dass es Ihnen leid tut und Sie diesen Fehler nicht noch einmal machen werden. Jeder Mensch macht Fehler. Daher sollten wir groß genug sein, diese uns selbst und auch unserem Partner einzugestehen. Eine unangenehme Wahrheit ist immer noch besser als eine gut formulierte Lüge!

Wenn ich ehrlich zu meinem Partner bin, zeige ich ihm, dass ich ihn wertschätze und respektiere. Belüge ich ihn, hintergehe ich ihn und denke, er kommt da sowieso nicht drauf, ich komme damit schon durch. Und wenn sich dies bestätigt, wird das nächste Mal und immer wieder auf Lügen zurückgegriffen. Schließlich hat sich das Schema ja bewährt. Man verstrickt sich immer tiefer in einen Lügenkreislauf und aus einer ehrlichen Beziehung ist eine Lügengeschichte geworden.

Wenn Sie bestimmte Sachen an Ihrem Partner stören, sagen Sie ihm das ganz ehrlich. Das ist hilfreich und förderlich für die Beziehung. Wichtig ist, dass Sie es ihm konstruktiv und friedlich sagen, nicht destruktiv und aggressiv. Sie geben einfach ehrlich Feedback, wie sein Verhalten auf Sie wirkt und was Sie sich wünschen.

Doch viele trauen sich leider nicht, ihrem Partner ehrlich und genau zu sagen, was los ist, was sie wollen und was sie stört. Sie glauben, ihr Partner wäre dann sauer auf Sie und es käme zum Streit. Nichts zu sagen ist gefährlich und alles andere als empfehlenswert, da die Probleme unter den Tisch gekehrt werden und sich anhäufen. Der Leidensrucksack wird größer.

Daher seien Sie immer ehrlich zu sich selbst und zu Ihrem Partner. Belügen Sie ihn nicht und schweigen Sie nicht, wenn Ihnen etwas wichtig ist.

**Respekt** Fühlen Sie sich von Ihrem Partner ausreichend respektiert? Wenn nicht, ist das ein großes Problem.

Respekt zu erhalten ist eines der menschlichen Grundbedürfnisse. Wir wollen respektiert werden von unseren Eltern, unseren Mitschülern, Freunden, Kollegen, vom Chef ... und natürlich auch von unserem Partner!

Der Partner ist der wichtigste Mensch in unserem Leben. Klar möchten wir von ihm

respektiert werden und wir respektieren ihn natürlich auch. Oft ist dies aber nicht so. Eine wissenschaftliche Studie ergab: Fast 75% aller in einer Beziehung lebenden Deutschen fühlen sich von ihrem Partner nicht ausreichend respektiert. Das sind 3 von 4! Und wer sich vom Partner nicht richtig respektiert fühlt, ist nicht glücklich in der Beziehung.

Sollten Sie das Gefühl haben, Ihr Partner respektiert Sie nicht so, wie Sie es verdienen und wünschen, dann sprechen Sie mit ihm offen darüber und sagen Sie ihm, dass Sie sich von ihm nicht richtig respektiert fühlen und erörtern mit ihm gemeinsam, woran das liegen kann. Oftmals ist ein Missverständnis Auslöser der Störung. Dieses kann so entdeckt und aufgelöst werden.

Ziehen Sie Ihren Partner nie ins Lächerliche und machen Sie sich nicht lustig über ihn, das verletzt und zeigt Respektlosigkeit ihm gegenüber. Harmlose Scherze, über die beide lachen können, sind hiervon natürlich ausgenommen und erlaubt.

Wenn Ihr Partner mal eine Entscheidung trifft, die Ihnen nicht gefällt oder die Sie nicht nachvollziehen können, respektieren Sie diese dennoch. Versuchen Sie es zumindest. Wenn Sie



© drubig-photo - Fotolia.com

Klarheit wollen, fragen Sie ihn nach seinen Beweggründen, warum er sich so entschieden hat.

Genauso wichtig ist es, dass Ihr Partner Ihre Wünsche und Entscheidungen respektiert und Ihnen das auch zu verstehen gibt.

Bringen Sie Ihrem Partner denselben Respekt entgegen, den Sie auch von ihm erhalten möchten. Ab dem Moment, wo beide Partner sich gegenseitig voll und ganz respektieren, rutscht die Beziehung auf ein höheres Level.

**Sexualität** ist sehr wichtig für jeden Menschen und in jeder Partnerschaft. Wenn die eigenen sexuellen Wünsche und Bedürfnisse nicht befriedigt werden, wird von vielen Menschen die Beziehung beendet und eine neue gesucht.

Sex haben wir unser ganzes Leben lang. Schon als Kleinkind durchlaufen wir Phasen, die alle etwas Sexuelles an sich haben. In der oralen Phase nehmen wir alles lustvoll mit unserem Mund auf, in der analen Phase sind es die Schließmuskeln des Anus, die Lust und Freude bereiten, in der phallisch-ödipalen Phase beschäftigen wir uns dann zum ersten Mal intensiv und bewusst mit unserem Geschlecht und unseren primären Geschlechtsorganen. Nach der Latenzzeit geht dann mit zehn, elf Jahren die Pubertät los, in der Hormone, Selbstbefriedigung, Sexualität und Interesse am anderen Geschlecht den Alltag bestimmen.

Während der Pubertät beschäftigen wir uns intensiv mit unserem Körper und lernen, was uns gefällt und Spaß macht. Selbstbefriedigung ist etwas völlig Normales und wird heutzutage

von fast allen Jungen und Mädchen gemacht. Einige Generationen vor uns war das noch anders. Da hieß es, durch Masturbation würde man blind, bekäme Gicht oder einen krummen Rücken. Schaudermärchen wurden verbreitet, um die Jugend davon abzuhalten. Derweil ist Selbstbefriedigung etwas ganz Natürliches, das uns einen guten Einstieg in unsere Sexualität bereitet.

Je älter wir werden und je mehr Erfahrung wir mit unserem Körper gesammelt haben, desto besser wissen wir, was wir wollen und was uns gefällt – und was nicht.

Frauen haben ihre sexuelle Hochphase mit ca. 30 Jahren erreicht. Eine große Umfrage ergab, dass knapp ein Viertel aller 30-jährigen deutschen Frauen beim Sex mit dem Partner noch nie oder erst ein paar Mal einen Orgasmus erlebt haben. Weitere 50% erleben ihn selten oder unregelmäßig. Nur ein Viertel aller befragten Frauen erleben ihren Höhepunkt regelmäßig.

Da jeder Mensch andere Vorlieben und Erfahrungen mit Sex und seiner Sexualität hat, ist es unabdingbar und sehr empfehlenswert für Paare, über Sexualität zu reden. Ich zeige dir, was mir besonders gut gefällt, was und wie ich es mir wünsche, sage dir, was ich nicht mag, was tabu für mich ist, was ich gerne ausprobieren möchte und was meine geheimen Wünsche sind, und du hörst aufmerksam zu und zeigst mir dann deine Vorlieben, erzählst mir von deinen Tabus, deinen Wünschen und Fantasien.

In über 80% aller Partnerschaften, die schon ein paar Jahre „alt“ sind, ist das Sexualleben

langweilig geworden für zumindest einen der beiden Partner. Klar wird der Sex nach einigen Jahren quantitativ weniger, dafür sollte er aber qualitativ zunehmen.

Sprechen Sie mit Ihrem Partner ganz offen über das Thema *Sexualität*. Sex gehört zur Beziehung wie das Miteinanderleben, das Essen und Trinken, das Schlafen oder gemeinsame Unternehmungen.

Körperliche Alterungsprozesse sind natürlich, wir alle werden älter, unser Körper verändert sich, wir werden faltiger, gebrechlicher und sterben irgendwann. Das ist der natürliche Lauf des Lebens. Unseren Partner, den wir viele Jahre geliebt und mit dem wir eine Familie gegründet haben, nur wegen eines jüngeren, schöneren Körpers zu verlassen, ist nahezu ein Skandal. Viele tun das und bereuen es nachher bitterlich, ihren Partner für ein schnelles Abenteuer verlassen zu haben. Doch dann ist es meist zu spät.

Sex mit 20 ist anders als Sex mit 30, und Sex mit 40 ist anders als Sex mit 50 oder mit 60. Wir müssen uns anpassen und lernen, mit der Zeit zu gehen.

Es gibt einige Paare Mitte 60, die schon ewig zusammen sind und eine wundervolle Beziehung führen, ihre Probleme und Konflikte immer klären konnten und auch heute noch verliebt Hand in Hand spazieren gehen. Beide Partner respektieren und schätzen sich und behandeln einander mit viel Würde, Liebe und Anerkennung.

Doch wie viele Paare gibt es, bereits Anfang, Mitte 30 oder 40, die gar keinen Sex mehr mit-

einander haben. Verdammt viele! Da stimmt es nicht mehr, weil nicht (mehr) richtig miteinander kommuniziert wird. Jeder geht seinen Weg. Der Mann jammert bei seinen Freunden über sein nicht mehr stattfindendes Sexualleben und die Frau erzählt ihren Freundinnen, dass da schon lange nichts mehr läuft. Aber sich zusammensetzen und in Ruhe darüber zu reden, kriegen die beiden nicht hin. Oftmals endet es in getrennten Betten oder sogar getrennten Schlafzimmern.

Also wenn es bei Ihnen und Ihrem Partner nicht (mehr) richtig läuft, finden Sie zusammen heraus, was die Ursache ist, sprechen Sie offen über Ihre jeweiligen Wünsche und Bedürfnisse. Was sind die Blockaden, wie ist es dazu gekommen? Was war damals anders, als es noch bestens geklappt hat? Betreiben Sie Ursachenforschung und starten Sie dann wieder richtig durch!



© michaeljung - Fotolia.com

**Zusammenhalt** erfahren wir schon als Kleinkind in unserer Familie. Mama und Papa sind eine Einheit, sie halten zusammen, gehen durch dick und dünn, verteidigen die Familie und schützen sie. So sollte es zumindest sein. Jedes Kind fühlt sich in einer Familie, die zusammenhält, sehr wohl.

Anders Kinder, die aus Problemfamilien kommen, wo die Eltern sich anschreien, beschimpfen und schlagen. Da sind die Kinder froh, so viel Zeit wie möglich außerhalb des Hauses zu sein. Später, in der eigenen Beziehung, ist Zusammenhalt genauso wichtig, immer zueinanderzustehen und dem anderen den Rücken zu stärken.

Wenn situative oder dauerhafte Probleme in der Partnerschaft entstehen, ist es wichtig, nicht gleich die ganze Beziehung in Frage zu stellen, sondern sich gezielt mit dem Problempunkt auseinanderzusetzen.

Das bedeutet, nicht als Gegner in die Diskussion zu gehen, sondern als Team, das etwas optimieren möchte. Ein Pärchen, das schon

einige Jahre zusammen ist, verbindet viel. Sie kennen sich ziemlich gut, haben bereits viel gemeinsam erlebt, auch schon schwierige Zeiten gemeistert und eine starke Zusammengehörigkeit entwickelt. Plötzlich tauchen massive Probleme auf, finanzieller, gesundheitlicher, privater Art o.Ä., die an der Beziehung nagen. Gerade jetzt sind das Gefühl und das Wissen der Zusammengehörigkeit von großer Bedeutung. Wir halten zusammen, wir gehen da Hand in Hand durch, wir schaffen das schon!

Falsch wäre es, aufzugeben, sich hängen zu lassen, den Partner und die Beziehung in Frage zu stellen, sich durch einfacher erscheinende Auswege irreleiten zu lassen. Selbst wenn Sie und Ihr Partner in einer schweren Krise stecken, rate ich Ihnen, nicht gegeneinander zu arbeiten, sondern zusammenzuhalten und gemeinsam nach einer Lösung zu suchen.

Nach außen hin sollten Sie Ihre Beziehung nie in Frage stellen oder sich von Ihrem Partner distanzieren. Sie haben schon so viel zusammen erlebt, also werden Sie auch dieses Problem gemeinsam meistern, so schwer und unmöglich es gerade auch erscheinen mag.

Zusammenhalt gibt uns ein Gefühl von Sicherheit und Wärme. Du weißt, da ist jemand, mit dem dich so viel verbindet und mit dem du zusammen durchs Leben gehst. Und wenn Probleme auftauchen, nehmen wir uns an der Hand und marschieren gemeinsam da durch.

Daher: So schwierig eine Situation auch sein mag, kämpfen Sie für Ihre Liebe und halten Sie mit Ihrem Partner zusammen.

**Harmonie** Wir alle sehnen uns nach Harmonie, Friede und einem tollen Miteinander. Streit tut uns nicht gut, er macht uns aggressiv, wütend, ärgerlich, bringt uns aus unserem Gleichgewicht, aus unserer ruhenden Mitte.

Viele Paare streiten sich mindestens einmal pro Woche, einige sogar täglich. Für viele Menschen gehört Streit zu einer Beziehung, sagen sie. Das ist völliger Quatsch. Sie haben es halt so in ihrem Elternhaus mitbekommen, deshalb ist es für sie normal zu streiten.

Streit zerstört, Harmonie fördert die Beziehung. Wenn Probleme in der Beziehung auftauchen, versuchen Sie diese friedlich, kooperativ und mit gegenseitigem Respekt und Anerkennung zu lösen. Wichtig ist, dass sich beide Partner dabei an bestimmte Regeln halten und am selben Strang ziehen. Das bedeutet, den anderen immer liebevoll zu behandeln, immer nett zu ihm zu sein, Probleme von außen nicht in die Beziehung kommen zu lassen und interne Probleme friedlich zu klären.

Wenn Problempunkte zwischen Ihnen und Ihrem Partner auftauchen, besprechen Sie diese sachlich mit ihm. Beschuldigen Sie ihn nicht, sondern sagen Sie ihm, was Sie stört und was Sie sich wünschen. Darauf wird er viel entgegenkommender reagieren, als wenn Sie ihn angreifen. Auf dieser friedlichen Basis können Sie dann gemeinsam Lösungen finden!

**Fortsetzung in der nächsten Paracelsus**



Abbas Schirmohammadi  
Heilpraktiker für Psychotherapie, Personality Coach, Management-Trainer, Mediator

abbas.schirmohammadi@t-online.de

[www.paracelsus-bookshop.de](http://www.paracelsus-bookshop.de)

Literaturempfehlungen:

Der ultimative ‚Coaching für Paare‘-Ratgeber, Shaker Media Verlag, 2007

Das Erfolgsbuch – Der Erfolg gehört Dir!, Shaker Media Verlag, 2008