

## **Zehn Grundsätze nach Hans Jellouschek: Wie eine Partnerschaft dauerhaft wird**

### **Damit die Liebe bleibt**

Auch heutige junge Menschen suchen jemand, der sie ganz gern hat. Trotz aller Bindungsängste träumt man von einem Partner, der immer zu einem steht. Doch so schnell man sich verliebt: Den Alltag gemeinsam zu bestehen ist eine Herausforderung, an der viele Paare scheitern.

Sie schlitterten in die Krise, weil die Ehwirklichkeit den eigenen hohen Ansprüchen nicht entsprechen konnte. Aus seiner 30-jährigen Erfahrung als Eheberater nennt Hans Jellouschek zehn Grundsätze, die Paaren helfen, zusammenzubleiben.

### **1. Verbindlich werden**

Die erste Regel geht gleich zur Sache. Liebe braucht Verbindlichkeit. Jugendliche sollten sich in Freundschaften nicht zu früh festlegen. Aber junge Erwachsene, die lange liiert sind oder sogar schon eine gemeinsame Wohnung haben, verpassen leicht den Zeitpunkt, wo sie vor sich selbst und dem andern der Frage nicht mehr ausweichen können: Wollen wir nicht verbindlich JA zueinander sagen? Das Bedürfnis nach sicherer Bindung ist nicht kindlich, klärt Jellouschek auf, sondern sehr menschlich. "Wir sind zutiefst aufeinander angewiesen, um als Menschen zu leben und auch autonom sein zu können." Dieses JA zueinander berührt Menschen zuinnerst so sehr, dass es gut für sie ist, es auch in einem Ritual nach außen auszudrücken. Oft, so Jellouschek, erlebt er, wie unverheiratete Paare diese Frage zum Tabu erklären. Doch ohne ein verbindlich gesprochenes JA zueinander, kann eine Beziehung kaum dauerhaft werden.

### **2. Die Fremdheit sehen und überwinden**

In der ersten Verliebtheit nimmt man am anderen nur die Züge wahr, die einen ansprechen. Doch das verliert bald den Reiz des Neuen. Bleibt man auf der Stufe oberflächlicher Vertrautheit stehen, wird der andere wie zu einem Möbelstück, an das man sich gewöhnt hat. Als wirkliche Person, mit ihren Geheimnissen und unterschiedlichen Facetten, nimmt man ihn nicht mehr wahr. Jetzt beginnt Partnerschaft anstrengend zu werden, aber auch interessant. Man muss aus seiner Haut heraus und die Dinge des Lebens aus der Perspektive des anderen betrachten lernen. Ihn verstehen als das Kind, das er einmal war. Dass er eine Familiengeschichte hat, so geworden ist, wie ich ihn jetzt erlebe. "Partner sollten sich viel voneinander erzählen", rät Jellouschek, "und sie sollten viel voneinander wissen wollen."

### **3. Die Vergangenheit freigeben**

Wer mit heimlichem Groll gegen Mutter, Vater oder Geschwister eine Beziehung eingeht, der wird diese Ablehnung unweigerlich auf seinen Partner übertragen. Es wird sich so einspielen, wie man es aus der eigenen Familie gewohnt war; selbst wenn man sich bewusst davon absetzen will. Jellouschek: "Für die jetzige Liebesbeziehung ist es also von existenzieller Bedeutung, dass ich mich mit meiner Vergangenheit auseinandersetze, mich mit ihr aussöhne, denn nur so entziehe ich mich der Gefahr, sie in der Gegenwart mit meinem Partner und mit meinen Kindern zu wiederholen."

#### **4. Das Positive betonen**

Je länger man zusammen ist, umso mehr stören einen die kleinen Andersheiten des anderen. Man kritisiert erst leise und freundlich. Weil aber Menschen ihre Gewohnheiten nur schwer ändern, wird der Ton gereizter, heftiger. Die kleinen Fehler erhalten immer größere Bedeutung, bis man den anderen nur noch negativ sieht, ihn in seiner Eigenheit abwertet. Wie kann man nur! Der andere ist nicht mehr ausgeglichen und ruhig, sondern ein schreckliches Phlegma; die Frau nicht mehr kreativ, sondern nur noch chaotisch. Dabei, so mahnt Jellouschek, ist Kritik die schlechteste Methode, um jemand zu ändern. Das Negative wird nur aufgeblasen und verfestigt. Partner müssen bewusst einen Positiv-Kreislauf in Gang setzen. Weil einem das Negative viel leichter über die Lippen kommt, muss man sich bewusst zum Loben anhalten. Es braucht fünf positive Bemerkungen, um eine kritische seelisch auszugleichen, betont Jellouschek. Das Positive herauslieben, anstatt das Negative wegkritisieren zu wollen, lautet seine Devise.

#### **5. Verzeihen lernen**

Oft wollte man es nicht, war nur unaufmerksam, wusste es nicht besser - aber man verletzt sich, wenn man eng zusammenlebt. Manchmal auch absichtlich. Den Ärger einfach wegstecken hilft nicht. Das, so Jellouschek, macht psychisch krank. Man muss es sagen dürfen, wenn man sich verletzt fühlt. Und der andere muss das akzeptieren. Auch wenn er seine Unschuld beteuern möchte. "Ob ich den andern verletzt habe, entscheidet sich nicht daran, ob ich das wollte oder nicht wollte, sondern an dem, was mein Tun und Lassen bei ihm ausgelöst hat." Ich muss mir erklären lassen, warum ich eine Verletzung ausgelöst habe, den Hintergrund des anderen zu verstehen suchen. Und ich muss ausdrücklich und aufrichtig um Verzeihung bitten. Die muss der andere auch gewähren. Wenn ich aber merke, es geht bei ihm noch nicht, hilft vielleicht ein Angebot: Wie kann ich es wieder gutmachen, was kann ich dir Gutes tun? Das kann helfen, das Schuldkonto rein gefühlsmäßig wieder auszugleichen.

#### **6. Räume für Intimität schaffen**

Wenn Kinder da sind, erleben sich Partner oft nur noch als Eltern. Aus dem Liebespaar ist ein Familienteam geworden. Man schätzt sich, aber der Eros zwischen einander ist erloschen. Das kann dazu führen, dass man miteinander den Familienalltag bewältigt, sich innerlich aber auseinander lebt. Paare brauchen Zeiträume, wo sie miteinander alleine sind, rät Jellouschek. Das kann ein Frühstück sein, ein Abendessen irgendwo, oder es können ein paar Urlaubstage ohne Kinder sein. Ohne Gelegenheit, zumindest vielleicht am Sonntag etwas miteinander zu erleben, die rein menschliche Nähe zu pflegen, stirbt in einer Ehe auch die Sexualität ab. Dies, so Jellouschek, sei leider in vielen Partnerschaften zu beobachten.

#### **7. Geben und nehmen ausgleichen**

Wer Liebe investiert, möchte zwar keine direkte Gegenleistung, aber doch ein Echo. Wer immer nur gibt, fühlt sich irgendwann ausgenutzt. Wer nur nimmt, gerät in eine Schuldenfalle. Mal muss sich der Eine führen lassen, mal der Andere. Pflichten und Verantwortung müssen ausgeglichen sein, im Innenleben der Partnerschaft und der Familie, wie in deren

Außenbeziehungen. "Der faire Umgang mit Macht zwischen den Partnern hat eine zentrale Bedeutung für den Erhalt oder den Verlust der Liebe. Ein Ohnmächtiger fühlt sich abgewertet und beginnt auf die Dauer den Mächtigen zu hassen. Ein dauernd Dominanter beginnt den Dominierten zu verachten." Nur durch wechselseitiges Geben und Nehmen entsteht Bindung. Auch in der Liebe muss es zuallererst gerecht zugehen.

## **8. Probleme zu gemeinsamen Problemen machen**

Nichts sei für eine Ehe tödlicher als der heute oft gehörte Satz "Das ist dein Problem!" betont Jellouschek. Sicher müsse manches, etwa die Beziehung zu den eigenen Eltern, jeder Partner für sich angehen. Doch kann sich der andere nicht raushalten wollen. "Wenn in einer Paarbeziehung einer ein Problem hat, ist es immer auch das Problem beider." Dem anderen Mitgefühl zeigen, schauen, wo man selbst Anteil am Problem des anderen hat, zusammen überlegen, wie es weitergehen kann und einen Teil an der Umsetzung übernehmen. Das sind nach Jellouschek die Schritte, in denen Eheleute Probleme, ob familiäre, berufliche oder auch außerhäusliche, angehen sollten.

## **9. Krisen als Chancen annehmen**

Lebensumstände ändern sich. Kinder kommen, werden krank, gehen aus dem Haus. Stellen- oder gar Berufswechsel stehen an, der Ruhestand rückt näher. Krankheit ändert den gewohnten Rhythmus, der eine Partner verliebt sich in eine/einen Anderen. Wenn etwas Drittes von außen in eine Ehe eindringt und eine Beziehung in die Krise führt, darf man nicht ausweichen, indem man ganz diesem Dritten die Schuld zuschiebt. Die Krise zeigt nur an, dass vorher schon was nicht mehr stimmig war. Die Krise fordert dazu heraus, dafür zu sorgen, dass partnerschaftliches und sonstiges Leben wieder zueinander passen. Das alte Arrangement hatte bestimmte Gefährdungen ausgeklammert. Nun muss man sich ihnen gemeinsam stellen und konstruktiv die Herausforderung annehmen.

## **10. Gemeinsamen Lebenssinn suchen**

Paare, die Kinder haben, trennen sich seltener als andere. Denen fehlt "das gemeinsame Dritte", meint Jellouschek. Auch wenn die Kinder aus dem Haus sind, muss sich das Paar um eine neue Perspektive bemühen. Hobbys und Freizeitinteressen helfen, irgendwie aber muss man sich auf eine gemeinsame Sinnquelle ausrichten. Die gemeinschaftliche Basis einer Beziehung muss stark sein, erläutert Jellouschek, damit auch jeder seine Individualität ausleben kann. Er ermuntert dazu, auch spirituell und im Glauben gemeinsam auf die Suche zu gehen.

Richard Schleyer