

Die „10 Gebote“ der Beziehungspflege

1. **Liebe ist das einzige Gut, das mehr wird, wenn man es verschwendet!**

Gib von Dir aus so oft wie möglich Zeichen der Anerkennung, Wertschätzung und Zuneigung. Ein zuviel ist kaum möglich.

2. **Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!**

Pflege Deine Initiative, sammle Ideen und gib Anregungen für Gemeinsamkeit, Unternehmungen und Zärtlichkeit.

3. **Nur, wenn Du Dich mitteilst, kann der andere Dich verstehen!**

Sorge dafür, dass Dein Erleben für den Partner transparent wird. Dies betrifft Dein alltägliches Befinden, Dein Lebensgefühl, Deine Lebensgeschichte und –perspektive.

4. **Jeder hat ein Recht auf seine Bedürfnisse (- allerdings nicht auf deren Erfüllung!).**

Äußere unerfüllte Bedürfnisse und Wünsche an die Beziehung, sobald Du sie empfindest; nur so kann vermieden werden, dass sich Frust anhäuft.

5. **„Ein Kompromiss, das ist die Kunst, einen Kuchen so zu teilen, dass jeder meint, er habe das größte Stück bekommen“** Ludwig Erhard

Bemühe Dich um Lösungen, wenn gegensätzliche Wunschvorstellungen deutlich werden. Suche von Dir aus das Gespräch und beende es erst, wenn ihr eine pragmatische Absprache gefunden habt, die im Alltag umgesetzt werden kann.

6. **Mit einem anderen Partner würden sich diese Probleme bestimmt nicht ergeben – aber mit Sicherheit anderen!**

Impfe Dich gedanklich gegen Enttäuschungen. Auch der Traumpartner hat Stärken und Schwächen. Ihr bleibt zwei eigenständige Personen mit unterschiedlicher Lerngeschichte und unterschiedlicher Erlebnisweise. Krisen bedeuten nicht das Ende einer Beziehung. Es sind nicht die Dinge, die uns berühren, sondern die Gedanken, die wir uns dazu machen.

7. **Der Reichere kann mehr geben – Wo immer Du feststellen musst, der Reichere zu sein: Dort gib!**

Bekämpfe den Satz „Nicht ich schon wieder, jetzt ist erst der anderen dran“! Dies ist der Beginn eines Zwangsprozesses. Bedenke, dass Du Dich in manchen Dingen leichter tust, in anderen hingegen Dein Partner.

8. **Eine Wunde, von Worten geschlagen, ist schlimmer als eine Wunde, die das Schwert schlägt.** Arabisches Sprichwort

Brich ein Gespräch ab, wenn es zum Streit ausartet, denn dann ist das Erarbeiten einer Lösung unwahrscheinlich geworden. Vertage es und beginne es von Dir aus neu, wenn die Voraussetzungen für ein konstruktives Gespräch wieder gegeben sind.

9. **Ein böses Wort macht zehn liebevolle Gesten zunichte!**

Berühre keinesfalls Tabus. Kein Paar schafft es, Streit völlig zu umgehen; jedoch ziele nie auf das „Lindenblatt“ des anderen, und verbale Beleidigungen und Beschimpfungen müssen dabei genauso verboten sein, wie körperliche Gewalt.

10. **Willst Du Veränderung: Dann beginne du damit!**

Denke daran, eine enge Beziehung ist jederzeit neu formbar, wenn beide bereit sind, den eigenen Anteil zu verändern. –