



Quelle: Pixabay TBIT

## Und sie lebten glücklich und zufrieden bis an ihr seliges Ende...

Hand auf's Herz: Wer hat als Kind nicht immer erleichtert geseufzt, wenn ein Märchen so endete? Das Paar liebevoll lächelnd, keine Schwierigkeiten mehr, keine bösen Hexen, keine fiesen Erfahrungen. Die Realität sieht ja meist ganz anders aus. Nicht immer, zugegeben, denn es gibt tatsächlich Paare, die lange glücklich und zufrieden miteinander leben. Neidvoll und verwundert bestaunt von denen, die es einfach nicht hinkriegen.

Nun gehöre ich auch zu denen, die erst im zweiten Durchgang glücklich verheiratet sind. Wenn man seine erste, zweite oder fünfte Beziehung/Ehe mit Vollgas vor die Wand gefahren hat, kommt man nicht umhin, eine sehr gründliche, schonungslose Fehleranalyse vorzunehmen, damit das nächste Rennen nicht wieder im Graben landet. Es gibt leider keine offizielle Checkliste, die man abhaken kann wie ein Pilot vor dem Start, aber jeder sollte in seinem eigenen Interesse solch eine Liste anfertigen.

### Eins und eins sind nicht immer nur zwei

Das Bild der übereinanderliegenden Eheringe trifft ziemlich genau ins Schwarze und ist die Basis unserer Checkliste. Der kleine Ehering symbolisiert *Sie*, der große Ring symbolisiert *Ihn* (oder *sie und sie* oder *ihn und ihn* oder eine divers-Kombi...), die konvexe Mitte symbolisiert die wichtigen *Gemeinsamkeiten*. Das sind die Werte der beiden, die möglichst übereinstimmen müssen, damit die Sache läuft. Hier gilt „Gleich und Gleich gesellt sich gern“, denn gemeinsame Werte können durch nichts anderes ersetzt werden. In den beiden Halbmondfeldern rechts und links sind die Dinge, die die Partner persönlich ausmachen: Charakter und Persönlichkeit, Kultur, Herkunft, alte Programme, die Herkunftsfamilie, Erziehung, systemische Verstrickungen, altes Karma. Es reicht also nicht als Basis für eine gute Beziehung, wenn man Fan des gleichen Fußballvereins ist, den gleichen Modegeschmack hat und es am Wochenende gerne krachen lässt. Das ist eher die Eintrittskarte zu einem Kriegsschauplatz, ins persönliche Wohlfühliland kommt man damit nicht. Das Märchen *Gegensätze ziehen sich an* hat übrigens meist kein dauerhaftes Happy End

– da knallt es kurz und heftig und endet meist mit beiderseitigem Totalschaden. Einfach zusammengefasst: Je größer die Übereinstimmung der Werte, die Toleranz und die Reflexionsfähigkeit der beiden, desto einfacher ist die Beziehung. Man muss in einer guten Beziehung nämlich nicht kämpfen, „seinen Claim abstecken“, „von Anfang an Grenzen setzen“. Wenn das erforderlich ist, ist man am falschen Platz und der organisierte friedliche Rückzug die beste Alternative. Diese Beziehung wird nämlich über den Status *stressig* nicht hinauskommen.

Man sollte sich also auf die gemeinsame Lebensreise mit einem anderen Menschen gut vorbereiten, damit es eine angenehme Reise wird. Daran hapert es aber meistens, denn Verliebtheit, hüpfende Hormone, Torschlusspanik, besser-als-nichts-Denken oder eine zu frühe Schwangerschaft machen dieses Vorhaben eher zu einer risikoreichen Anhalterreise ins Blaue. Man weiß eigentlich nicht, zu wem man ins Auto steigt und kann nur hoffen, dass die Fahrt nicht übel endet. Gute Planung ist also wichtig, die Checkliste auch. Die Überschrift dieser Liste lautet:

### Wer bin ich?

Es geht nicht darum, wie der andere sein soll, sondern es geht darum, zu wissen, *wer man selbst ist*. Was ist mir wichtig? Was macht mich aus? Welche Gemeinsamkeiten sind mir wichtig? Wenn das Dinge wie Ehrlichkeit, Treue, Respekt, Toleranz, Humor, Offenheit, Tierliebe, Familie und Naturverbundenheit sind, dann sollte mein Partner das teilen. Ich kann nicht mit einem Partner glücklich werden, der unehrlich ist, mit mir oder anderen respektlos umgeht, untreu ist, Kinder nicht mag oder nach jedem Hund und jeder Katze tritt. In das Werte-Feld gehört auch die Spiritualität, ein ähnliches Menschenbild, der Umgang mit Geld, Familiensinn und natürlich die aufrichtige Liebe.

Diese Werte sind deshalb so wichtig, weil sie entscheidend dazu beitragen, wie wir mit den Halbmondinhalten umgehen. Ob es kulturelle oder religiöse Unterschiede sind (das macht er/sie/man bei uns nicht, das macht man bei uns anders, das macht eine Frau so, das macht ein Mann so, das darf man nicht!), alte Programme aus der Kindheit, schmerzhaft Erfahrungen, andere Sichtweisen, Enttäuschungen, erlebte Traumata – das sind die Tretminen, die garantiert irgendwann ausgelöst werden. Oft sitzen die Ahnen, die Eltern und Schwiegereltern, die Geschwister oder der blöde Lehrer von früher bei solch einem Streit energetisch mit in der Runde und wollen ihren Senf dazugeben. Das sollte man wissen. Da kommen schon ein paar Leute zusammen, die alle mitreden wollen. Das sind die Herausforderungen einer Beziehung, und unsere Werte entscheiden, wie wir mit diesen Eigenheiten und Prägungen des anderen umgehen. Ob wir es schaffen, mit Respekt und Liebe den anderen zu unterstützen, alte Muster loslassen zu können, oder ob wir mit gewetzten Messern in den Zweikampf ziehen. Manchmal ist auch nicht zu verleugnen, dass ein Partner sich in eine Richtung verändert, die der andere nicht mitgehen kann oder will. Auch in einer solchen Situation spielen die Werte der beiden die entscheidende Rolle, ob man sich anständig voneinander verabschiedet oder nicht.

### Äußerlichkeiten sind völlig nebensächlich

Wenn man sich die Bilanzen der vielen gescheiterten Beziehungen mal genau anschaut, fehlen fast immer diese gemeinsame Werte, Kulturen und Anschauungen. Daher ist die genaue Auswahl des passenden Partners eine der wichtigsten

Entscheidungen, die man treffen kann. Und eine der schmerzhaftesten Erfahrungen, die einem bevorsteht, wenn man es damit nicht so genau nimmt. Mir zum Beispiel ist Familiensinn ganz wichtig, weil ich die positive Kraft einer stabilen Familie sehr schätze. Ein Einzelgänger Marke „einsamer Wolf“, für den schon ein gemeinsames Familienfrühstück unerträglich viel Nähe bedeutete, wäre daher für mich keine Option. Der dürfte gerne weiterhin und für immer alleine frühstücken.

Auch in einer guten Beziehung prallen gelegentlich die Meinungen aufeinander und je nach Stimmungslage und Stimmvolumen knallt es dann mehr oder weniger laut. Da kommen halt oft noch alte Programme hoch, und das ist so lange unvermeidlich, bis diese final aufgearbeitet sind. Das dauert. Mit jemandem, der den Qualm abziehen lässt und dann mit uns am Lagerfeuer sitzt und geduldig die Friedenspfeife raucht, kann man diese alten Geschichten lösen. Mit jemandem, der beleidigte Leberwurst spielt, nachtragend ist, zu wenig Liebe übrighat oder auf seinem Standpunkt beharrt, funktioniert das nicht. Wir stagnieren. Und der Streitpunkt wird immer wieder für Explosionen sorgen und uns ganz langsam zermürben. Der Misthaufen dieser Beziehung wächst und wächst und wächst. Und irgendwann kommen wir nicht umhin zu bemerken, dass diese Beziehung (uns) stinkt. Dass da nichts ist von dem, was wir uns wünschen, was uns guttut, was uns hält und aufbaut. Kein starkes Band.

Und schon wieder müssen wir auf uns selbst gucken. Wo haben wir gepennt? Wo haben wir nicht auf uns gehört und unsere Intuition, unser Gefühl geaugnet? Wo haben wir uns verraten für einen faulen Kompromiss, für einen streitfreien Abend, um eine Eskalation zu vermeiden, für den „lieben Frieden“? Stattdessen haben wir zugelassen, dass die Eskalation in uns selbst stattfindet, bis die innere Explosion nicht mehr aufzuhalten war. Dann stehen wir vor den Scherben unseres inneren Selbst und müssen uns die Zeit nehmen, unsere Seele wieder zusammenzuflicken.

Eine sehr gute Methode, solch ein Szenario zu vermeiden, ist eine ehrliche Bestandsaufnahme unserer eigenen Persönlichkeit. Was ist uns wirklich wichtig? Wo brauchen wir eine Resonanz mit unserem Partner, wo nicht? Sich selbst gut zu kennen bedeutet auch, keine faulen Kompromisse zu machen. Dann kann man den anderen auch lassen, wie er ist. Weil er so ist, wie er ist und weil er so völlig Ok ist. Wenn ich mir zu einem besonderen Anlass ein besonderes Kleid kaufen möchte, dann überlege ich mir ja auch genau, wie das aussehen soll, welches Material, welcher Schnitt, welcher Preis. Dann schreibe ich nicht nur eine Postkarte an Zalando „schick mal was, Größe 40“. Ein bisschen genauer muss es schon sein. Und am besten gehe ich selbst los und suche mir was aus, probiere hier und da, verwirfe, lasse mir Zeit. Irgendwann werde ich finden, was ich suche.

Mit Beziehungen ist es nicht anders. Und wenn die Suche etwas länger dauert, ist vielleicht die Zeit noch nicht reif, oder wir müssen noch etwas lernen, oder der/die andere ist noch nicht verfügbar oder unsere Bestellung ans Universum war nicht präzise genug.

Wenn die Bestellung dann endlich geliefert wird, ist die Freude groß, wir wollen nichts umtauschen und haben keinerlei Zweifel, den/die Richtige gewählt zu haben.

**Und dann leben wir gemeinsam glücklich und zufrieden bis an unser seliges Ende.... seufz.....**