

Glückliche Beziehung – ein Zufall?

Verfasst von Mag. Elisabeth Gatt-Iro und Mag. Dr. Stefan Gatt

Unser Streben nach Glück gilt als eine der wichtigsten Triebfedern für unser Verhalten in Beziehungen. Jedoch was ist „Glück“? Surft man im Internet zu dem Begriff, findet man eine Menge von Versuchen, dieses Gefühl zu definieren.

Die allgemein gültigste Definition, welche wohl auf jede Person zutrifft, lautet: „Glück ist subjektives Wohlbefinden.“ Daniel Kahnemann, seines Zeichens Psychologe und Nobelpreisträger, definierte Glück als die

Summe der momentan angenehmen Gefühle

abzüglich der Summe der momentan unangenehmen Gefühle

= das momentan empfundene „wahre“ Glück

Subjektiv empfundenes Glück ergibt sich aus der Zufriedenheit mit dem Leben im Allgemeinen und den persönlich wichtigsten Lebensbereichen.

Unser Zugang zum Thema Ehe und Partnerschaft hat sich in den letzten hundert Jahren stetig gewandelt. War früher die Ehe noch eine Zweckgemeinschaft, in der Trennung unmöglich war, weil sie das gemeinsame Überleben sicherte, sind heute aufgrund der Industrialisierung und der Emanzipation in erster Linie das emotionale Wohlbefinden und die Faktoren Liebe, Zufriedenheit, Glück, Verbundenheit, Sex und Leidenschaft im Vordergrund. Dieser Anspruch an eine Beziehung führt oft zu zusätzlichem Druck, weil den Paaren meist das Wissen darum fehlt, wie sie eine glückliche, dauerhafte Beziehung leben können. Denken Sie selbst nach: wie viele glückliche Beziehungen gab es in ihrer Familie, die Sie als Vorbild oder Modell für Ihre eigene Beziehung nutzen können?

Durch die veränderten Lebenssituationen in der westlichen Welt kommt es immer seltener vor, dass ein Paar seine Goldene Hochzeit feiern kann. Die Scheidungsrate ist erschreckend hoch, insbesondere wenn man bedenkt, dass in den Statistiken die Trennungen von unverheirateten Paaren nicht erfasst sind.

Bei Eheschließungen heißt es heute „solange unsere Liebe hält“. Diese oder ähnliche Formulierungen sind der Realität angepasst, denn leider schaffen es immer weniger Paare, eine glückliche und dauerhafte Beziehung zu führen – egal, ob mit oder ohne Trauschein.

Das Geheimnis liegt demnach darin, die Liebe über lange Jahre hinweg lebendig zu halten, um die Beziehung nicht zu gefährden. Freilich kann man auch dann zusammenleben, wenn die Liebe abgekühlt ist und sich stattdessen eine bequeme Gewohnheit im gemeinsamen Leben breit gemacht hat. Aber sind die beiden Partner auch wirklich glücklich, oder ist damit der Weg freigemacht für Affären und Seitensprünge, weil man das Glück außerhalb der Zweierbeziehung sucht? Die meisten Menschen haben das tiefe Bedürfnis, in ihren Beziehungen glücklich sein zu wollen und zusätzlich in ein soziales Netz eingebettet zu sein.

Wer eine glückliche Beziehung führt, lebt nicht nur länger, sondern auch gesünder. Diesen Zusammenhang geht **Joachim Bauer** in seinen Büchern nach („Warum ich fühle, was Du fühlst“ „Das Gedächtnis des Körpers“, „Prinzip Menschlichkeit“). Er weist nach, dass glückliche Beziehungen zu größerer Gesundheit beitragen "Das Gehirn macht aus Psychologie Biologie" (Joachim Bauer, 2010). Zwischenmenschliche Beziehungserfahrungen formen neuronale Strukturen des Gehirns und legen neuroendokrinologische Reaktionsmuster des Gesamtorganismus fest. "Gene formen die grobe Struktur des Gehirns, doch die Erfahrungen des Kindes sind es, welche die Feinregulierung bei den Nervenverbindungen bestimmen, wovon die Funktionsweise des Gehirns abhängt. Diese Feinregulierung durch Erfahrungen in der Umwelt geht auch im Erwachsenenalter weiter." (Wiesel, 1994).

Der Psychologe **Daniel Gilbert** zeigt in seinem Buch „Ins Glück stolpern“ (2006) unter anderem, wie wichtig es ist, dass wir Menschen gerne Kontrolle haben. Wir möchten Dinge beeinflussen, ändern oder geschehen lassen. Wenn Menschen in der Lage sind, Dinge zu beeinflussen, steigert dies ihr Wohlbefinden und auch ihr Glücksgefühl. Haben die Menschen kein subjektives Gefühl von Kontrollmöglichkeit über ihr Leben, dann tendieren sie zu Depression und Hilflosigkeit.

Somit ist für viele Menschen das Wissen darüber wichtig, **was und wie sie etwas für gelingende Beziehungen tun können**. Und damit zur Gretchenfrage: "Wie bleiben wir möglichst lange bzw. wie werden wir wieder ein glückliches Paar?"

Hier einige Leitlinien für eine glückliche Beziehung in Anlehnung an John Gottmans „Die sieben Geheimnisse der glücklichen Ehe“ (2000).

1. Commitment zur PartnerIn und zur Beziehung

Beziehung braucht Verbindlichkeit – ein freiwilliges Sich Einlassen auf diesen einen Menschen. Es braucht eine klare Entscheidung für mein Gegenüber. Dadurch kann Sicherheit in der Beziehung entstehen. In der Imagotherapie unterstützen spezielle Dialoge dabei, eventuelle „Notausgänge“ (wie z.B. zuviel Arbeit, Affären, ...) zu erkennen, bewusst zu machen und die Energie wieder zurück in die Beziehung zu bringen.

2. Die PartnerIn wirklich kennen lernen

Lernen Sie die Wünsche, die Sehnsüchte, die Bedürfnisse, die Begierden, die Laster und die Freuden Ihrer Partnerin/ihrer Partners kennen und geben Sie sich selbst die Chance, Ihre PartnerIn neu wahrzunehmen. Sie erlernen damit die Sprache Ihrer PartnerIn und können ihre Beweggründe wirklich verstehen.

Imago bietet dafür den „IMAGO-Dialog“ an, dessen Struktur es ermöglicht, in einen tiefen, bewussten Austausch miteinander zu kommen.

3. Seine eigene Geschichte erkennen

In der Imago-Arbeit wird sehr schnell klar, dass die eigene Geschichte unsere (Beziehungs-) Gegenwart beeinflusst. Die PartnerIn dient uns als Katalysator, um die eigenen Beweggründe und die Zusammenhänge mit der eigenen Kindheit klarer zu sehen.

Im Laufe unserer Sozialisation haben wir Überlebensstrategien entwickelt, wie wir mit schwierigen Situationen umgehen konnten. Diese haben sich in der Vergangenheit bestens bewährt – in der Gegenwart führen sie aber vielleicht zu Konflikten. Wir haben Teile unserer Lebendigkeit „tiefgefroren“, weil diese nicht erwünscht waren. Unsere PartnerIn bietet uns mehr oder weniger bewusst an, diese Anteile wieder zu beleben, neue Strategien zu entwickeln und so mehr von unserem Potential zu leben. Dieser Prozess ist selbstverständlich kein einfacher – er führt uns in die tiefsten Bereiche unseres Ichs.

Eine bewusste Beziehung ist die beste Möglichkeit sich selbst immer besser zu erkennen und seine eigene Geschichte aufzuarbeiten!

4. Beziehung ist eine Reise / ein Projekt / ein Abenteuer

Das Projekt „Glückliche Beziehung“ ist ein Riesenprojekt, das täglich Zeit, Einsatz und Herzblut verlangt. Ähnlich wie große berufliche Projekte braucht es immer wieder eine Feinjustage der Strategie und ganz viel Engagement. „Von alleine laufen“ wird weder ein berufliches noch dieses private Projekt!

Beziehung bedeutet aber auch Abenteuer. Seien Sie offen für Neues, Unvorhergesehenes und Herausforderungen! Vergessen Sie dabei aber nicht, die Blumen am Wegesrand wahrzunehmen und sich darüber zu freuen – ganz im Sinne des Spruches: „Der Weg ist das Ziel!“

5. Auf Gleichberechtigung achten

Damit meinen wir nicht eine sklavische Gleichberechtigung in allen Bereichen, sondern einen Ausgleich von Geben und Nehmen. Eine Beziehung, in der Ungleichgewicht herrscht, ist langfristig zum Scheitern verurteilt. Der Streitpunkt, wer den Müllkübel hinunter bringt, ist kein sachlicher. Es geht dabei vielmehr um die Anerkennung, was die Partnerin im Haushalt schon alles macht. Und wie man(N) sie dabei unterstützen kann.

6. Wertschätzung und Anerkennung füreinander

Glückliche Paare fokussieren die positiven Seiten ihrer Beziehung weitaus mehr als die problematischen Seiten.

7. Richten Sie sich (auch) nach Ihrer PartnerIn

Dieser Satz gilt vor allem für Männer. Gottman fand heraus, dass Männer, welche sich nicht nach ihren Partnerinnen richten, in einer schwierigen Beziehungssituation leben. Z.B.: Wenn die Partnerin einen wichtigen Termin hat, für den sie Unterstützung braucht, ist es wichtig, dass der Mann seinen Terminkalender danach richtet. Lehnt er dies jedoch immer wieder als unmöglich ab, schafft er dadurch Distanz in der Partnerschaft. Dabei geht es nicht um vollständige Selbstaufgabe, sondern um Kooperation und Flexibilität.

Die Forschung zeigt, dass Frauen bereits sehr gut sind darin, sich von ihrem Partner in ihren Angelegenheiten beeinflussen zu lassen. In einer glücklichen Beziehung ist es wichtig, dass beide sich aufeinander ausrichten und sich gegenseitig beeinflussen lassen.

8. **Bewusste und sanfte Konfliktlösung**

Wenn es darum geht, heiße Themen zu besprechen, bringt es weitaus mehr, die Themen in einem ruhigen, sanften Ton auf den Tisch zu bringen. Diese Vorgangsweise wirkt sich positiv auf ein angenehmes Klima aus.

Erfahrene Paare verwenden dazu Strategien wie zum Beispiel: den IMAGO-Dialog, alles mit Humor zu betrachten, einander wertschätzend zu begegnen, den Partner zu verstehen, das Thema als **gemeinsames** Problem zu betrachten, das Thema wechseln oder auch nachzugeben, wenn die Situation zu eskalieren droht.

Sind beide wirklich sehr wütend, ist es sinnvoll, eine Pause von 20 Minuten zu machen, damit der Zorn verrauhen kann, um dann in einer ruhigen Weise miteinander reden zu können.

Sollte eine Situation auftauchen, die nicht zu bewältigen ist, warten Sie nicht zu lange damit, sich Hilfe von erfahrenen, externen Personen zu holen.

9. **Nähe und Sexualität lebendig halten**

Die Normvorgaben für Sexualität in der Beziehung sind meist zu hoch angesetzt. Wirkliche Nähe zwischen einem Paar zeigt sich häufig an Kleinigkeiten. Spontan berühren und Händchen halten, Kuss zur Begrüßung und zum Abschied – diese Gesten signalisieren: „Ich mag deine Nähe.“ Kuseln macht glücklich und manchmal auch noch Lust auf Sex.

Dazu ist es wichtig, sich für Zärtlichkeit und Sex explizit Zeit zu nehmen und dies gegebenenfalls zu planen, da dieser Bereich sonst meist im Alltag (überhaupt, wenn das Paar kleine Kinder hat), verschwindet.

10. **Entwickeln einer gemeinsamen Vision**

Wenn Sie einen gemeinsamen Sinn für die Beziehung finden, dann fällt es Ihnen auch leichter, Schwierigkeiten auf dem Weg als weiteren Schritt in Richtung Vision zu sehen. Dazu helfen Ihnen die Fragen: „Was ist das Potential unserer Beziehung?“ „Was wollen wir hier auf dieser Welt gemeinsam erleben, schaffen, ermöglichen, entwickeln, vollbringen etc.? Was möchten wir als Paar in diese Welt bringen?“

Das können Kinder sein. Das kann die gegenseitige Hilfe bei der Entwicklung des eigenen Potentials sein. Das kann eine gemeinsam gelebte Spiritualität sein. Es gibt so viele Möglichkeiten, diese Welt zu gestalten und das Gefühl der Verbundenheit zwischen den Menschen bewusster zu machen und zu vertiefen.

Liebe ist nicht, dass man einander verzückt betrachtet, sondern dass man gemeinsam die Sterne vom Himmel holt!



Mag^a. Elisabeth Gatt-Iro & Mag. Dr. Stefan Gatt

Mögliche Kommunikationswege (nach Geschwindigkeit gestaffelt):

M: +43 - 664-144 97 46 oder +43 - 664-210 50 95 - der sicherste und unmittelbarste Weg

E: e.gatt-iro@gatt-ce.at oder office@gatt-ce.at

M: A-4020 Linz / Klammstr. 14

H: www.challengeoflove.at oder www.gatt-ce.at



*** this article was written on 100% recyclable electrons - save our planet and do not needlessly print e-mails!***