

### Elternakademie

### Empathie Schule für Paare (Wertschätzende Kommunikation)

#### Langzeitpaare

Es gibt Studien, die das Verhalten von Paaren untersuchen, die mehr als 50 Jahre verheiratet sind. Was sie alle gemeinsam hatten, war eine lange Vorlaufzeit bis zur Heirat. Denn es ist immer schwierig, sich auf Dauer zu binden, wenn man emotional so tief ergriffen ist, dass man eine Illusion über den Anderen aufbaut. Besser ist es, die Phase des frisch Verliebt seins abzuwarten.

In lang anhaltenden Beziehungen, so wurde herausgefunden, ist der Mann außerdem etwas älter als die Frau.

Entscheidend jedoch ist vor allem, wie die Paare Konflikte lösen. Gut funktionierende Paare übertragen ihre eigenen Probleme nicht auf andere, sie haben Respekt voreinander und Verständnis für die Bedürfnisse des anderen - die sie auch zu befriedigen zu versuchen.

In Untersuchungen wurde gezeigt, dass diejenigen, die nach Jahren noch zufrieden sind, ihre Konflikte weniger emotional lösen, die Schwächen des Anderen tolerieren und darüber gemeinsam lachen können.

Außerdem gilt für glückliche Paare, dass sie häufiger Gefühle der Freude bereits morgens beim Aufstehen austauschen.

Wichtig ist auch, dass beide Seite wissen und akzeptieren, dass Männer und Frauen unterschiedliche Erwartungen an Beziehungen haben. In einer weiteren Studie, die zur Beantwortung der Frage herangezogen werden kann, erklärten Frauen, dass ihnen Liebe an erster Stelle wichtig sei. Dann käme ein ?ausgeglichenes Verhältnis von Geben und Nehmen?, ?Heim, Familie, Kinder?, das Bewusstsein, dass es ?Zwei für eine gelingende Ehe? braucht sowie ?Verständnis und Geduld?.

Männern sind ebenfalls ?Zwei für eine gelingende Ehe? wichtig. Dann kommen ?Ehrlichkeit und Vertrauen?, ein ?ausgeglichenes Verhältnis von Geben und Nehmen?, ?Heim, Familie, Kinder? und erst zum Schluss das romantische Gefühl von Liebe. Das heißt Männer und Frauen verhalten sich oft spiegelverkehrt. Der eine ist des Anderen Spiegelbild. Wenn das akzeptiert wird, können Beziehungen gelingen. Frauen sollten auch die Besonderheit der Männer akzeptieren, dass sie sich in Beziehungen oft defensiv verhalten.

Männer müssen dagegen gelassen bleiben, wenn Frauen emotionaler reagieren und sich über vieles kritischer äußern. Liebe Männer, aus meiner männlichen Sicht gilt: Sich auf einen Beziehungskampf mit der Frau einzulassen, sollten sie lieber bleiben lassen.

### **Darf eine Frau einem Mann einen Heiratsantrag machen?**

Grundsätzlich erst mal, darf sie alles. Aber entscheidend ist, ob esverführt. Wenn eine Frau einem Mann einen Heiratsantrag macht, ist es eine Verhaltensweise mit vielen männlichen Persönlichkeits-Anteilen in ihrer Kommunikation, welche z.B. durch Führung, Dominanz, Rationalität, Direktheit ausgedrückt wird. Genauso sind natürlich die weiblichen Anteile (u.a. Schutz, Fürsorge, Emotionalität, Intuition, Indirektheit) in derselben Frau angelegt. Eine Partnerschaft ist ein lebendiges Gebilde eines beständigen nonverbalen Dialogs zwischen beiden Partnern, wobei die männlichen und weiblichen Anteile in Balance gehalten werden sollten. So sucht sich z.B. eine Frau die ihre "männlichen Muster" ausdrückt oft einen "weiblicheren" Mann, um ihre "nicht ausgedrückte" Seite zu sehen und zu entwickeln. Insofern ist Partnerschaft immer auch Entwicklungsarbeit nicht ausgelebter Potenziale und unterdrückter Persönlichkeitsanteile und dass ein ganzes Leben lang. Wenn zum Beispiel die Frau ihre männlichen Anteile zu stark betont, und der Mann im Gegenzug nicht seine Weiblichen, kann das zu Problemen führen. Gegensätze ziehen sich an und wie bereits beschrieben, gehört es zu den männlichen Anteilen u.a. klare Ansagen zu machen. Ein Heiratsantrag ist so eine klare Ansage. Eine Frau, die einen Antrag macht, kann viele Gründe dafür haben: eventuell hat sie vorher viele indirekten Signale ihrer Liebe ausgesendet und möchte "romantisch" erhört werden, vielleicht sind es unbefriedigte "Sicherheitsbedürfnisse" oder ganz praktikable Gründe wie z.B. eine bessere Steuerklasse des dann "gemeinsamen" Einkommens. Wenn es dann schon vorkommt. Liebe Frauen, bitte denkt daran: einen Mann kann es durchaus verunsichern, wenn die Frau diese, traditionell den Männern vorbehaltenen, Frage stellt. Der Antrag sollte deshalb nicht nur verführen, sondern darf auch den Mann nicht unter Druck setzen. Er muss die Möglichkeit haben, "nein" zu sagen. Zum "Ja" wird er sich leichter entschließen, wenn der Antrag ein wenig geheimnisvoll und spielerisch vorgebracht wird. Denn viele Männer finden das Mysteriöse und Rätselhafte einer Frau anziehend. Vor 30 Jahren wäre ein Antrag von einer Frau übrigens undenkbar gewesen. Damals stand hinter einem Antrag noch die Bereitschaft des Mannes, für die Frau sorgen zu wollen. Das hat sich geändert. Frauen bekommen immer mehr männlichere Eigenschaften, Männer weiblichere, was zu neuen Kommunikationsproblemen in der Beziehung führen kann. Doch wenn beide Partner beachten, dass sie ehrlich und reflektiert "erwachsen" miteinander kommunizieren, kann nicht viel schief gehen, dann kann Sie Ihm durchaus einen phantasievollen, romantischen Antrag stellen. Er kann ja oder nein sagen, man lacht gemeinsam und genießt trotzdem das gemeinsame wundervolle Leben. Das ist Liebe und so sollte es sein: undramatisch und verführerisch, abenteuerlich, intensiv-aufregend, heiß und manchmal kalt,

jedoch nie automatisch und langweilig. Die Empathieschule für Paare hat viele Gesichter: verbale und nonverbale Möglichkeiten der Verständigung - aber eins bleibt dabei immer die Grundlage: unsere Sensibilität und die kreativen Ausdrucksmöglichkeiten unserer intimsten Wünsche. Marcus Stück, Diplompsychologe