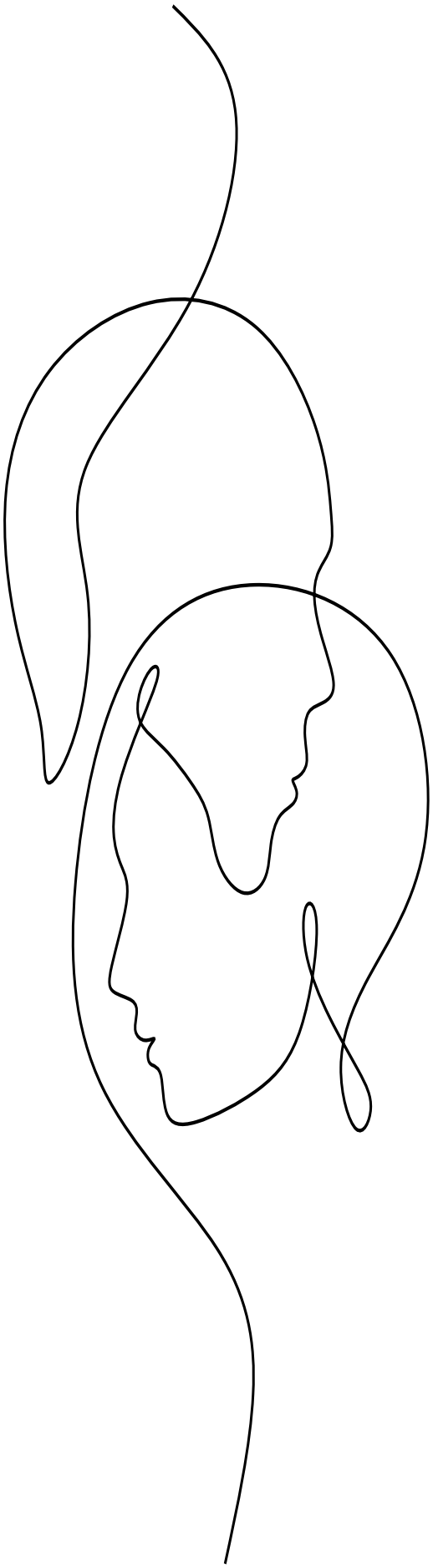


Die Rettung deiner Ehe

© Rusyn Viktoriia / Shutterstock - https://www.shutterstock.com/de/license

Impressum

Simon Lenzer

Rette deine Ehe

Baumkirchnerstraße 23

81673 München, Deutschland

Erscheinungsdatum: 01.01.2021

Was dich erwartet

Einleitung

1. Situationsanalyse 1

S1 - Verheiratet, wenig Spannung, viel Alltag, Streits 1
S2 - Schwerwiegende Probleme in der Ehe 2
S3 - Mein Partner hat die Scheidung eingereicht 3
S4 - Unsere Scheidung ist in vollem Gange 4
S5 - Ihr habt einander betrogen oder euer Vertrauen verloren 4

2. Soforthilfe für kritische Situationen 5

Vier essentielle Tipps, um sofort zu reagieren 5
Fünf schwerwiegende Fehler 7

3. Wie sind wir in diese Situation gekommen? 13

4. Die Formel, um deine Ehe zu retten 17

Akzeptiere deine Situation 17
Einstellung 20
Plan 35
Handlung 39
Lass es uns richtig angehen 52

5. Die ersten Schritte 57

Werde die beste Version deiner Selbst 57
Ohne Arbeit wirst du kein Ergebnis erzielen 59
Die kleinen Dinge zählen 64
Ehrlichkeit baut Nähe 66
Vertrauen stärkt euer Miteinander 67
Deine Integrität entscheidet 69
Respekt ist der Schlüssel zu einem liebevollen Miteinander 70
Loyalität schafft eine tiefe Basis für eure Ehe 71
Ein letztes Wort über Veränderungen 73
Es beginnt mit deinen Gedanken 75

6. Die Ehebibliothek 79

Löse DEINE Probleme selbst. Löst EURE Probleme zusammen 79
Das Geheimnis einer glücklichen Ehe 80
Die eine Frage, die eure Streitigkeiten löst 81
Das imaginäre Konto 82
Wie du Kritik äußerst 84
Zink Schwefel Gemische (Zn+S) 86
Wie du mit »Nichts« und »Das musst du doch wissen« umgehst 89
Wie du das Vertrauen zurückgewinnst 93
Wie du vergangene Dinge löst 94
Wie du deinen Partner liebst 95
Setze Grenzen 98
Der einzige Unterschied der zählt 100
Wenn du dich weiterentwickelst, dein Partner aber nicht 103

7. Neustart 105

Einleitung

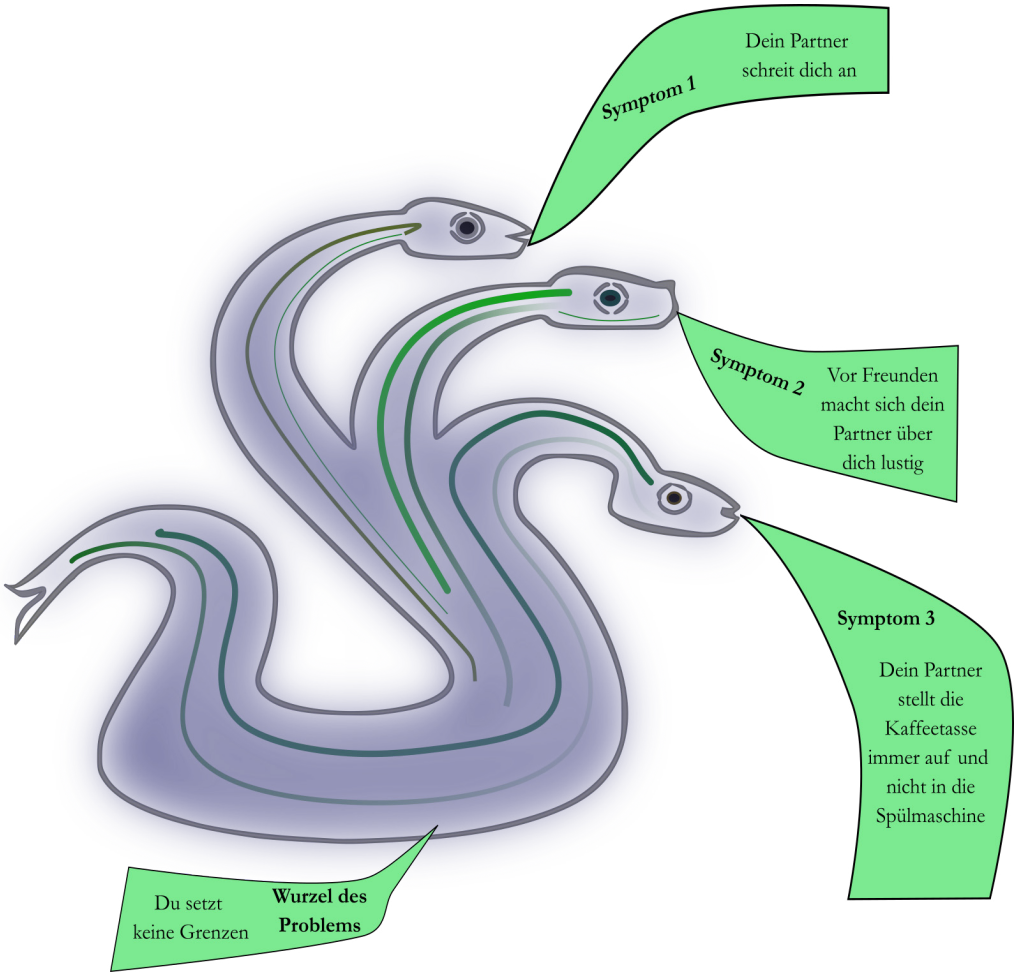
Lass uns ein Gespräch führen. Von Freund zu Freund. Als würden wir in deiner Lieblingsbar oder deinem Wohnzimmer sitzen. Vielleicht brauchst du gerade jetzt einen Freund. Um diese Freundschaft richtig zu beginnen, möchte ich dir direkt zu Anfang etwas beichten. Ich habe dich angelogen. Ich habe gesagt, es wird einfach, deine Ehe zu retten. Das wird es nicht. Lass mich korrigieren. Das wird es nicht am Anfang. Am Anfang wirst du arbeiten, probieren, hinfallen und wieder aufstehen. Und das immer und immer wieder. Aber der Zeitpunkt kommt, wo du nach harter Arbeit vieles beherrschst. Die richtigen Dinge tust, ohne darüber nach zudenken. Völlig automatisch. Und dein Lohn ist die Harmonie. Das Glück. Die Liebe. All das wirst du gewinnen. Nur der Weg dorthin ist zu Anfang am schwersten. Zu Beginn unserer Freundschaft möchte ich dich um einen Gefallen bitten.

> *»Tue es. Auch wenn du manchmal denkst, es klappt nicht, ich gebe auf, es muss andere und leichtere Wege geben.«*

Vielleicht gibt es die und vielleicht findest du sie. Ich wünsche es dir von ganzem Herzen. Und wenn du gesucht und nicht gefunden hast, kehre zurück. Starte von vorne. Wieder und wieder. Lass uns deine Ehe zu der glückseligen Beziehung machen, die sie sein soll. Tust du mir noch einen Gefallen?

> *»Suche nicht nach der EINEN Lösung.«*

Wenn wir nach der EINEN Lösung suchen, finden wir immer nur eine Lösung für das Symptom. Das Symptom ist aber nur eine Ausprägung des eigentlichen Problems. Die Wurzel erreichst du damit nicht. Lass es mich anders erklären.



Die Hydra ist ein Fabelwesen mit mehreren Köpfen. Schlägst du einen Kopf ab, wachsen zwei neue nach. Wenn du das Symptom bekämpfst (den Kopf abschlägst) tauchen ein oder mehrere neue Symptome auf. Der Kampf wird schwerer. Du kannst es nur lösen, wenn du die Wurzel findest. Du musst das Monster töten. Dann sind die

Symptome egal. Sie verschwinden einfach. Es ist einfacher nur gegen den Kopf zu kämpfen. Und wir wollen so gerne den Weg des geringsten Widerstandes gehen. Tue das nicht.

> *»Ah, das ist das Problem – das ist anscheinend die Lösung. Das funktioniert so lange, bis das nächste Problem auftaucht. Das aus der gleichen Wurzel herrührt.«*

Der letzte Gefallen, versprochen!

> *»Sieh das große Ganze«*

Eure Ehe ist ein komplexes Gebilde. Suche nicht nach einer Lösung für eine Sache, wie zum Beispiel leidenschaftlicheren Sex. Die bekommst du in diesem Programm. Aber, betrachte das ganze Bild. Denn alles ist miteinander verknüpft, du kannst nicht eine kleine Sache ändern und alles ist gut. Denn die eine Sache lässt dich verzweifeln. Vielleicht bist du als Kind mal durch einen Irrgarten gelaufen. Es ist richtig schwer zwischen den ganzen Hecken. Links oder rechts? Stell dir vor, du könntest den Irrgarten aus der Vogelperspektive betrachten. Von einem Aussichtspunkt. Es ist so viel einfacher zum Ziel zu gelangen, weil du das große Ganze siehst. Zoome raus aus deinem Alltag, aus dem was nicht gut läuft.

Bevor wir richtig durchstarten -

> *»Drei Frösche sind ins Milchfass gefallen. Zwei sagen, wir kommen nicht mehr raus. Der dritte beschließt er will raus. Wie viele Frösche sterben?«*

Alle. Keiner hat gehandelt. Nur zu beschließen, dass sich etwas ändert, verändert noch nichts. Ich stelle immer wieder fest, dass einige Leute mehr Erfolg darin haben, ihre Ehe zu verbessern als andere. Das liegt nicht daran, dass sie talentierter sind oder eine natürliche Gabe besitzen. Es sind normale Menschen, wie du und ich. Der Unterschied ist, dass sie arbeiten. Das kannst du auch. Nutze jede Situation, deine Ehe zu verbessern. Wende all die Techniken und Tricks, die ich in diesem Buch beschreibe, an. Am Anfang bist du nervös, wenn du etwas ausprobierst, weißt nicht, ob es funktioniert. Aber sobald du merkst, wie du dich veränderst und wie die Dinge wirken, bekommst du immer mehr Vertrauen und probierst so Stück für Stück jede Strategie und Denkweise aus – bis hin zu deiner wundervollen und harmonischen Ehe. Gerade für den Anfangsbereich, der mitunter der Schwerste ist, gebe ich dir haufenweise Techniken mit. Nehme dich wirklich an die Hand und begleite dich. Schritt für Schritt. Ein weiterer wichtiger Punkt -

> *»Deine Kinder sind unschuldig. Sie sollen niemals Spielball der Eltern werden.«*

Sie dürfen niemals als Druckmittel missbraucht werden. Beschütze sie immer. Kinder können Schäden aus der Ehe ihrer Eltern ihr ganzes Leben lang mit sich herumtragen. Es kann sie daran hindern, später erfolgreich zu sein, eine

glückliche Beziehung zu führen, oder sie verfallen Alkohol und Drogenkonsum. Vielleicht werden sie in ihrem ganzen Leben niemals etwas erreichen und diese Wunden ewig spüren. Versuche sie rauszuhalten. Wenn sie bereits viel mitgemacht haben, vermeide es in Zukunft. Bei Gewalt in deiner Ehe, auch gegen die Kinder, empfehle ich dir schnellstmöglich auszuziehen. Falls ihr eure Ehe rettet, dann begib dich mit den Kindern nur zurück, wenn es wirklich hundertprozentig sicher ist. Folgende Aussagen kommen dir bekannt vor?

»Ich habe alles versucht, aber nichts hilft.«
»Von ihm oder ihr kommt gar nichts.«

Zu einer Ehe »gehören« zwei Personen. Das bedeutet, wir müssen unsere Ehe auch zusammen retten. »Immer muss ich alles machen, das ist unfair.« »Warum kann sie/er nicht unsere Ehe retten?« Lass mich dir die Geheimnisse anvertrauen, wie solche Gedanken nicht mehr entstehen. Du lernst meine spezielle Formel kennen, mit der du genau das erreichst, was du möchtest. Diese Gedanken gehören endlich der Vergangenheit an. Lass uns noch schnell über zwei gefährliche Fallen sprechen, wenn du mit diesem Buch arbeitest.

»Erste Falle - Ich habe es probiert, es hat nicht geklappt.«

Ich möchte dir eine Frage stellen. Hat bisher jemals etwas, was du gut beherrschst beim ersten Mal funktioniert? Oder hast du immer wieder Arbeit reingesteckt, bis es funktioniert? Genauso ist es mit Beziehungen. Wir müssen konsequent daran arbeiten, immer wieder investieren, damit es funktioniert. Und wie bei jedem Lernen wird es mit der Zeit einfacher, wenn du die Anfangsschwierigkeiten überwindest.

> *»Zweite Falle - Ich widme mich jetzt meiner Ehe, löse die Probleme und dann kann ich mich endlich wieder um »wichtige« Dinge kümmern.«*

Das wird nicht funktionieren. Du wirst dich den Rest deiner Ehe um deine Ehe kümmern müssen und an ihr arbeiten. Aber, es wird leichter mit der Zeit. Und die guten Dinge werden überwiegen.

Grundsätzliches - Du wirst merken, dass ich oft von ihm oder ihr spreche. Abhängig davon, ob du einen Partner oder eine Parterin hast, wirst du dich unterschiedlich angesprochen fühlen. Alles in diesem Buch und den Bonusreports beschriebene, gilt, unabhängig von der Beschreibung, für beide Geschlechter. Es sei denn, ich weise explizit daraufhin, dass Frauen oder Männer mehr betroffen sind.

Jetzt lass uns endlich loslegen. In welcher Situation bist du gerade?

1. Situationsanalyse

» Situation 1: Du bist verheiratet, eure Ehe läuft ok und du möchtest sie verbessern.

» Situation 2: Ihr habt schwerwiegende Probleme in eurer Ehe.

» Situation 3: Dein Ehepartner hat die Scheidung eingereicht, dir gesagt, dass er/ sie dich nicht mehr liebt.

» Situation 4: Die Scheidung ist bereits im vollen Gange.

» Situation 5: Ihr habt einander betrogen oder euer Vertrauen verloren.

S1 - Verheiratet, wenig Spannung, viel Alltag, Streits

Du liebst deinen Ehepartner und möchtest weiterhin mit ihm verheiratet bleiben. Ihr teilt euren Alltag, habt vielleicht gemeinsame Kinder und führt ein Familienleben, dass durch vertraute Gewohnheiten geprägt ist. Ihr frühstückt miteinander oder schaut abends fern, kocht, veranstaltet Grillabende oder Spieleabende mit euren Freunden, oder ladet sie zum gemeinsamen Essen ein. Vielleicht teilt ihr ein gemeinsames Hobby, Musik, Tanzen, arbeitet in der gleichen Branche oder erfreut euch gerne an euren Kindern. Ab und an tauscht ihr kleine Liebesbeweise aus, dies können meist die kleinsten Gesten sein. Ein »das Essen hat gut geschmeckt« oder »schön, dass du das für mich gemacht hast«. Wenn ihr abends im Bett liegt, sagt ihr euch vielleicht nicht immer, aber in regelmäßigen Abständen, dass ihr einander liebt. Ihr seid beide der Überzeugung die Person gefunden zu haben, mit der ihr alt werden möchtet. Diese Gewohnheit und Sicherheit fühlt sich für euch beide gut an. Trotzdem streitet ihr gelegentlich. Und diese Streits haben es in sich. Sie fahren sich fest. Meistens

geht es um Dinge, die euch schon seit Jahren aufregen. Ihr seid hier anderer Meinung und die Themen lassen sich einfach nicht klären. Ihr habt diese Themen bereits einzeln und mit Freunden diskutiert und seid zu keiner Lösung gekommen. Du weißt wahrscheinlich gerade genau, wovon ich rede. Vielleicht kommen dir sogar mehrere Themen in den Kopf. Lass sie uns lösen.

Problem 1: »Wiederkehrende, nicht lösbare Streitthemen - Die Fronten sind festgefahren und sobald eines dieser speziellen Themen angeschnitten wird, ist die Harmonie dahin.«
Problem 2: »Du möchtest weiter mit ihm oder ihr zusammen sein, gemeinsame Zeit verbringen, aber du merkst, wie es teilweise kriselt. Die Gewohnheit ist eingekehrt und die Spannung ist verloren gegangen. Es gibt einfach nicht mehr so viel zu erzählen.«

S2 - Schwerwiegende Probleme in der Ehe

Eure Ehe läuft bereits eine gewisse Zeit, ihr habt schwerwiegende Probleme. Ihr streitet sehr viel wegen Kleinigkeiten, Angewohnheiten des anderen, Charaktereigenschaften, die euch stören. Die schlechte Zeit überwiegt die schöne Zeit. Du musst lange suchen, um die letzte harmonische Situation zu finden. Trotzdem weißt du, dass eure Ehe es wert ist gerettet zu werden. Es gibt viel Gutes, ein gemeinsames Leben, Familie, Freundeskreis, ein abgestimmter Alltag. Aber die Streits, die fehlende Leidenschaft, all das könnte doch mit jemand anderem besser sein? Vielleicht gibt es auch einige Probleme, die für euch so schwer wiegen, dass sie eure Ehe vergiften - Betrug, Vertrauensbrüche, Resignation. Lass uns gemeinsam herausfinden, ob du deine Ehe retten willst und im nächsten Schritt, wie wir das bewerkstelligen.

Problem 1: »Heftige Streits wegen Nichtigkeiten«
Problem 2: »Keine gute gemeinsame Zeit«
Problem 3: »Du weißt nicht, ob du deine Ehe retten möchtest«

S3 - Mein Partner hat die Scheidung eingereicht

Falls dein Ehepartner dir gesagt hat, dass er oder sie mit dir nicht mehr länger glücklich ist und vielleicht sogar schon das Wort des Grauens, nämlich Scheidung genannt wurde, suchst du verzweifelt nach einer Lösung, hast vielleicht sogar schon Dinge verändert, aber noch hat nichts so wirklich gefruchtet. Sätze, wie »Ich bin nicht mehr glücklich mit dir; Ich liebe dich nicht mehr; Ich verlasse dich; Ich will die Scheidung«, sind gefallen. Es lässt dich nachts nicht schlafen und dein Kummer ist so groß, dass du dich hilflos fühlst und nicht mehr weiter weißt. Aber, es gibt tausend Gründe, warum ihr euch damals bei eurer Hochzeit füreinander entschieden habt, euch entschieden habt für immer beieinander bleiben zu wollen. Doch bevor wir uns darauf konzentrieren können, wie du eine gute Ehe führst, müssen wir deinen Ehepartner erst einmal zurückgewinnen.

Problem 1: »Dein Partner will sich scheiden lassen«
Problem 2: »Du weißt nicht, wie eine gute Ehe geführt wird, sonst wärt ihr jetzt nicht an diesem Punkt in eurem Leben«

S4 - Unsere Scheidung ist in vollem Gange

Lies bitte erst Situation drei, da die Ausgangsbasis recht ähnlich ist. Es gibt hier durchaus Positives zu beachten. Durch eure geringen Schnittmengen ist das Potential für Streit viel geringer. Durch die wenige Zeit, die ihr miteinander verbringt, kannst du dich viel mehr um dich selbst kümmern und dich mit der vergangenen Zeit auseinandersetzen. Durch die wenige Zeit entspannt sich die Situation und ihr gewinnt Abstand von dem Karussell, welches euch gefangen hält.

Problem 1: »Du möchtest deinen Ehepartner zurück oder die Scheidung glimpflich hinter dich bringen.«
Problem 2: »Du möchtest, dass deine nächste Ehe / Beziehung gelingt.«

S5 - Ihr habt einander betrogen oder euer Vertrauen verloren

Hier startet ihr in einer Ausgangssituation, die zu Beginn extrem schwierig erscheint. Deswegen habe ich diesem Thema einen eigenen Bonusreport gewidmet. Vertraue mir, diese Schwierigkeiten sind überwindbar. Wichtig ist zuerst, dass du dir darüber klar wirst, was du wirklich möchtest und die Situation rational beurteilen kannst. Du kannst gerne mit dem Bonusreport - Betrug in der Ehe beginnen, wenn du dich in dieser Situation befindest. Danach kannst du wieder zum Hauptbuch zurückkehren.

2. Soforthilfe für kritische Situationen

Anders, als in den anderen Situationsanalysen ist bei Situation drei, vier und fünf konkretes Handeln gefragt. Deswegen stelle ich dir direkt die vier wichtigsten Handlungen vor und ebenso die elementaren Fehler, die du vermeiden musst. Einiges wird dir logisch und vielleicht sogar selbstverständlich erscheinen, es ist aber extrem wichtig, dass du dir diese Punkte verdeutlichst und in den Situationen, wo du sie brauchst, bewusst machst und danach handelst.

Vier essentielle Tipps, um sofort zu reagieren

Nummer 1 - Bleib ruhig

Diese Regel Nummer 1 ist elementar. Gerate nicht in Panik. Ich wiederhole es nochmal, BLEIB RUHIG und gerate nicht in Panik. Ich weiß, dass du am liebsten schreien und um dich schlagen möchtest und dich eine Hilflosigkeit erfasst, du musst aber deinem Partner ein Gefühl von Normalität vermitteln. Kopflose Aktionen treiben deinen Ehepartner nur noch weiter von dir weg. Setz dich dafür einen Moment hin, richte deinen Rücken auf und atme. Atme ein und aus. Nehme deinen Atem wahr. Wenn du langsam atmest wird sich dein Puls beruhigen und du bekommst einen klaren Kopf. Und einen klaren Kopf benötigst du.

Nummer 2 - Sei verständnisvoll

Es bringt nichts an dieser Stelle zu leugnen, dass ihr Probleme habt. Versuche zu fühlen, was dein Ehepartner fühlt und seine Bedürfnisse zu verstehen. Woher kommt der Wunsch nach Trennung? Hier schließt sich direkt Nummer drei an.

Nummer 3 - Erkläre, dass du alles dafür tun wirst, um eure Ehe zu retten

Eure Ehe hat eine faire Chance verdient und du bist bereit mehr Arbeit zu investieren. Gerade hier ist es sicherlich so, dass dein Partner sagt, es ist zu spät dafür, trotzdem ist es wichtig, dass du vor allem DIR klar machst, dass du bereit für weitere und auch ungewöhnliche Schritte bist.

Nummer 4 - Gewinne Zeit

An dem Punkt, wo dein Ehepartner dir mitteilt, dass er oder sie sein/ihr Leben ohne dich verbringen möchte, ist dieser Punkt bereits reiflich überlegt. Dieses Gefühl nicht mehr glücklich zu sein, ist über einen längeren Zeitraum gewachsen und immer stärker geworden. Dein Partner hat viele schlaflose Nächte erlebt, ob eure Ehe noch eine Zukunft hat. Deswegen kannst du deinen Ehepartner hier an dieser Stelle nicht überzeugen, sich das nochmal zu überlegen. Du kannst nichts sagen oder tun, dass deinen Partner JETZT umstimmt. Du kannst es nur schaffen, indem du so viel Zeit wie möglich gewinnst und diese Zeit dann gewinnbringend nutzt. Wenn du mit diesem Buch arbeitest, entsteht Schritt für Schritt ein Plan. Deine Handlungsweisen und deine Gewohnheiten können sich verändern, sodass du letztendlich deinen Partner zurückgewinnst. Der zweite wichtige Punkt ist, dass ihr beide eure Gefühle sortieren könnt und nicht mehr von schlechten Emotionen, wie Wut, Ärger und vielleicht sogar Hass gesteuert werdet. In Situationen, wo diese Gefühle überhand nehmen, werden oft Aussagen getätigt, die ihr später bereut. Was war der Tropfen, der bei euch das Fass zum Überlaufen gebracht hat? Wenn du Zeit gewinnst, gibst du dir und deinem Ehepartner die Chance tief durchzuatmen und rational zu handeln. Das sind nun vier elementare Punkte, für den sofortigen Umgang. Jetzt hast du eine grobe Idee, wie du erst einmal reagierst. Noch wichtiger, als diese vier Punkte zu befolgen, ist es, die Handlungen zu unterlassen, die eurer Ehe schaden. Selbst wenn du Zeit gewonnen hast, verständnisvoll und ruhig bleibst und klar gestellt hast, dass du bereit bist eure

Ehe zu retten und mehr dafür zu investieren, hilft dir dies alles nicht, wenn du nicht folgende Dinge unterlässt. Ich wiederhole es nochmal, deine Ehe wird nicht zu retten sein, wenn du folgende Dinge nicht abstellst.

Fünf schwerwiegende Fehler

F1 – Vermeide Betteln und Flehen

Wie bereits gesagt, dein Partner hat sich die Entscheidung reiflich überlegt und wird auf »Betteln und Flehen« nicht eingehen. Zudem raubt es dir den letzten Rest von Würde und Selbstachtung, den du noch in dir trägst. Hier direkt ein kleiner Tipp. Wenn die Emotionen überhandnehmen, befolge die Empfehlungen im Programm, um deine Emotionen zu kontrollieren und weiterhin rational zu handeln (siehe 4. Kapitel - Einstellung - Coping Strategien).

Mein allererster Tipp an dieser Stelle - sage, dass du einen Moment alleine benötigst und verlasse den Raum. Dieser eine Satz »Ich brauche einen Moment für mich« hilft dir dich zu sammeln, die Tränen vielleicht für einen Moment ungehindert fließen zu lassen und dich für den Moment zu beruhigen. Um besser mit deinen Emotionen umgehen zu können und wirklich einen tiefen Einblick in deine Gefühlswelt zu erlangen, ließ einfach weiter. Du wirst verblüfft sein, was da alles in dir steckt.

F2 - Vermeide unnötige Konflikte mit deinem Partner

Egal, worüber du dich im Moment ärgerst, ob dein Ehepartner seine/ihre Sachen nicht wegräumt, im Haushalt nicht hilft, Kindererziehung oder grundsätzlich gewisse Handlungsweisen, die dich schon seit langer Zeit stören, benenne diese nicht. Gerade in dieser schwierigen Zeit ist es elementar, sich weniger als sonst zu streiten. 46 % aller Ehestreits drehen sich um den Haushalt. Für einen gewissen Zeitraum musst du

es einfach vermeiden, dich deswegen zu streiten. Unnötige Konflikte treiben deinen Ehepartner nur weiter von dir weg und bestärken ihn oder sie in der Entscheidung dich zu verlassen.

F3 - Stoppe den Nörgler in dir

Hör auf zu nörgeln. Nörgeln ist eine Gewohnheit. Achte auf jedes Wort und frage dich, ob du an deinem Partner herumnörgelst. Nörgeln zeigt deinem Ehepartner, dass du ihn so, wie er ist, nicht akzeptierst. Nörgeln ist ein dauerhaftes Herummeckern an allem, was dein Partner tut.

Achte verstärkt auf folgende Sätze und Wörter:

»Alle, Nie, Immer, Du, Auch«
»Alles muss immer ich machen«
»Nie machst du«
»Immer liegst du faul rum«
»Kannst du vielleicht auch mal«

Erkennst du dich bei der ein oder anderen Sache wieder? Dann stoppe es und versuche dein Nörgeln einzustellen, oder wenigstens auf ein Minimum zu beschränken.

F4 - Plötzliches & überstürztes Verändern eurer Gewohnheiten

Mache die Dinge wie bisher. Wenn du jetzt der Meinung bist, du musst plötzlich und überstürzt alles tun, um deinen Partner zu halten, ist dies der falsche Weg. Bleibe bei deinen Gewohnheiten, denn diese Gewohnheiten geben deinem Ehepartner ebenso Halt, wie sie dir Halt geben. Wenn du immer zur gleichen Zeit zum Sport gehst, bleibe

dabei, genauso wie ihr dabei bleibt abends gemeinsam zu essen oder fernzusehen, in das gleiche Café geht oder eure Hobbys ausübt. Ihr habt dies jahrelang gemacht (auch gemeinsame Aktivitäten) und habt daran Spaß und Halt gefunden. Also bleibt dabei. Eine stückweise Veränderung wird folgen, nur darf diese nicht überstürzt passieren. Um deine Ehe zu retten, benötigen wir Zeit und einen guten Plan. Durch plötzliche Veränderung wird dich dein Partner nicht mehr wiedererkennen. Du bestärkst ihn dadurch mehr in dem Beschluss zur Trennung.

F5 - Negativ denken und negativ sein

> *»Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden deine Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.«*
> *Thalmud*

Der erste Schritt in diesem Zitat ist das »bewusst machen« der eigenen Gedanken. Wenn du negativ denkst, wirst du negative Dinge sagen und negativ handeln. Wenn du also oft negative Gedanken hast, versuche sie zu bemerken. Dazu gebe ich dir im weiteren Verlauf noch Strategien mit. Im nächsten Schritt wirst du jetzt wahrscheinlich denken, »oh ein negativer Gedanke« am besten verdränge ich diesen Gedanken. Das ist nicht zielführend. Durch Verdrängung dieser Gedanken schiebst du sie nur auf die lange Bank und sie kehren später zurück. Versuche den Gedanken wahrzunehmen und nicht zu bewerten. Sage dir selbst, der Gedanke ist gerade da, ich bewerte ihn aber nicht, sondern versuche ihn mehr zu beobachten. Durch diesen Prozess schaffst du eine Distanz zu deinem negativen Gedanken und akzeptierst ihn. Starte damit zu

bemerken, dass du negativ denkst, denn das Wahrnehmen dieser negativen Gedanken ist der erste Schritt in die richtige Richtung. Versuche dem Gedanken keine Wertung zukommen zu lassen. Du kannst auch etwas positives an dem Gedanken finden oder ihn durch einen glücklicheren Gedanken ersetzen. Ebenso kannst du dir das »große Ziel« vor Augen führen, nämlich deine Ehe zu retten. Dieses Ziel ist viel wichtiger, als dieser eine negative Gedanke.

Review

Bleibe ruhig und verständnisvoll. Verpflichte dich der Rettung deiner Ehe und gewinne die nötige Zeit, um das zu tun. Bettle und flehe nicht, um deinen Partner nicht weiter von dir weg zu treiben. Vermeide unnötige Konflikte und nörgle nicht herum. Bleibe in deinen Gewohnheiten, um Sicherheit zu gewährleisten. Sieh positiv in die Zukunft. Du bist auf dem besten Weg.

3. Wie sind wir in diese Situation gekommen?

Egal, in welcher Situation du dich gerade bist, ob eure Ehe nur schlecht läuft oder bereits die Scheidung eingereicht worden ist – diese Situation ist mit der Zeit gewachsen. Meist entwickelt sie sich langsam und schleichend. Hier ein falsches Wort, da eine falsche Interpretation. Und mit der Zeit werden die Gedanken »du machst das falsch« »der andere könnte doch mal« »wir können das sowieso nicht ändern« zur Realität. Es fühlt sich an, als wachst du gerade auf. Du bist von der Aussage deines Partners, eure Ehe ist nicht gut oder sie/er will die Scheidung, schockiert. Was du verstehen musst, so eine Aussage entsteht nicht über Nacht. Sie wächst über lange Zeit heran. Was verloren gegangen ist, sind die Dinge, die euch zusammen halten. Viele Paare vergessen, dass Liebe kein Gefühl ist, das automatisch entsteht, sondern konsequent gepflegt werden muss, um zu bestehen und zu wachsen. Liebe ist wie ein Feuer im Kamin. Am Anfang brennt das Papier, es brennt schnell und hoch, gleich eurer Emotionen. Ihr tut alles füreinander und das Verliebtsein ist lebendig. Und mit der Zeit greift das Feuer auf die großen Holzbalken über. Sie stehen für tiefes Vertrauen und die Grundfesten eurer Ehe. Dieses Feuer brennt lange, viel länger, als das Papier am Anfang. Aber hier musst du konsequent Sauerstoff zuführen. Die Lüftungsschlitze am Kamin müssen offen sein. Schließt du diese, erhält das Holz keinen Sauerstoff und die Flammen werden kleiner. Ja, es strahlt noch Wärme aus, weil dafür noch genügend Brennstoff da ist. Doch die Wärme wird weniger. Sie steht für das, was du und dein Partner in eurer Ehe fühlen. Dieser Wärmeverlust kann viel Zeit in Anspruch nehmen, so wie Holzbalken sehr lange brauchen, um zu verglühen. Ihr könnt also neues Holz nachlegen. Das kann auf unterschiedliche Art und Weise geschehen - Eine große Investition, beispielsweise ein gemeinsamer Urlaub, der sehr intensiv ist, kann die Flammen wieder erhellen. Oder ein Ereignis, das euch eng zusammenschweißt, wie die Geburt eines Kindes. Auch das Durchstehen schwerer

Zeiten, kann als Zündstoff dienen. Doch richtige Flammen gibt es nur durch den konsequenten Zufluss von Sauerstoff. Was bedeutet das? Sobald ihr den Sauerstoff kappt, also aufhört JEDEN Tag an eurer Ehe zu arbeiten, stirbt eure Ehe, wie die Flamme stirbt. Der große Vorteil - selbst aus der kleinsten Glut kann wieder ein großes wärmendes Feuer werden. Pflege das Feuer, so wie am Anfang, als ihr vorsichtig das erste Papier entzündet habt. Du pustet vorsichtig und mit euren Händen beschützt ihr die kleine Flamme um jeden Preis. So kann es gelingen, das Feuer wieder zu entfachen. Paare vergessen mit den Jahren, warum sie einander lieben. Gewohnheit, mangelnde Aufmerksamkeit füreinander, der Alltag, die Kinder. Diese Dinge rücken in den Vordergrund. Du nimmst deinen Partner als selbstverständlich wahr. Du vergisst zu sagen, warum du sie oder ihn liebst, warum dein Partner für dich der Mensch ist, mit dem du alt werden willst. Du vernachlässigt deine Ehe.

Stell dir vor, die Asche versperrt die Lüftungsschlitze. Das Feuer brennt zwar, es wird aber aktiv gehindert. Ihr fügt eurer Ehe aktiv Schaden zu. Durch dein Verhalten, durch ihr/sein Verhalten durch euer Miteinander. Sarkasmus, Egoismus, andauernde Kritik, Respektlosigkeit sind nur wenige Beispiele, die zur Vergiftung der Ehe führen. Die die Lüftungsschlitze verschließen und ein Aufflammen verhindern.

»Wann hast du deinen Partner das letzte Mal durch dein Verhalten verletzt?«
»Hast du gemerkt, wie ihr Blick sich verändert?«

»Wie ein Schatten über ihr Gesicht lief?«
»Wie er mitten im Gespräch nichts mehr sagt und dich ignoriert?«
»Wie du den Triumph gefühlt hast, einen Streit zu gewinnen?«

Egal wie ihr an diesen Punkt in eurem Leben gekommen seid - Dein Partner möchte dem nun entfliehen. Er oder sie möchte die Ehe beenden - Das muss nicht sein! Solange du deine Ehe retten willst, ist es möglich. Das dein Partner nicht dazu bereit ist, hat Vorteile. Wenn du alleine daran arbeitest, kannst du teilweise mehr erreichen, als gemeinsam. Wie geht es nun weiter? Du lernst meine AEPH – Methode kennen. Sie ist dein Weg, der dir alles mitgibt, um deine Ehe wieder zu der liebevollen Beziehung zu machen, die sie einst war.

Wenn dein Partner bereits die Scheidung eingereicht hat, bekommst du eine gute Chance deine Ehe zu retten! Ich habe eine schlechte Nachricht für dich. Du kannst alles tun, was ich in diesem Buch schreibe und die beispielloseste Rettung deiner Ehe durchführen. Es kann trotzdem misslingen. Ich kann dir den Erfolg nicht garantieren. Diese Schritte zu gehen, können dich mehr zu dir selbst führen. Sie können, im Scheitern, deine nächste Ehe / Beziehung glücklich gestalten und du kannst eine positivere Person werden. Die Änderung deines Verhaltens kann sich auch auf andere Lebensbereiche auswirken.

Review

Dir ist klar, in was für einer Situation du dich gerade befindest und wie ihr dorthin gekommen seid. Du weißt, dass nur konsequentes Arbeiten das Feuer am Brennen hält. Mit der Zeit beschäftigen wir uns damit, wie du herausfindest, was du wirklich willst.

4. Die Formel, um deine Ehe zu retten

A (Akzeptanz), E (Einstellung), P (Plan), H (Handlung) – deine Schritt-für-Schritt Anleitung, um dein Ziel zu erreichen. Lass uns die einzelnen Schritte durchgehen.

Akzeptiere deine Situation

> *»Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.«*
> *Hermann Hesse*

Wir haben gemeinsam analysiert, wie du in die jetzige Situation gekommen bist. Dass du ein Wechselbad der Gefühle durchlebst. Angefangen von Angst, dass so viel Gewohntes wegbrechen kann und die Zukunft plötzlich nicht mehr gesichert scheint. Du könntest den Menschen, den du geheiratet hast und den du so tief in deinem Herzen trägst, verlieren. Das ist ein Schock und schmerzhaft. Und die ganze Arbeit, die du bereits in eure Ehe gesteckt hast? Frustrierend.

> *»Aber - Es ist wie es ist.«*

Jetzt, in diesem Moment, kannst du es nur so hinnehmen. Ich weiß, wie schwer es ist zu akzeptieren, dass dein Partner sich fühlt, wie er sich fühlt. Trotzdem kannst du es nicht von jetzt auf gleich ändern. Um es zu verändern, musst du es so nehmen wie es ist.

Was musst du akzeptieren, um nach vorne zu schauen?

» Die Vergangenheit ist vergangen. Was auch immer vorgefallen ist, ist nicht änderbar. Egal, ob es sich um Betrug, schlimme Worte, Resignation oder Ignoranz handelt. Du kannst diese Dinge nicht mehr ändern. Ebenso wenig kannst du ändern, was dein Partner getan oder gesagt hat. Akzeptieren bedeutet nicht vergessen. Es bedeutet, die Dinge so sein zu lassen wie sie sind. Räume mit den Schmerzen der Vergangenheit auf. Krame nicht mehr alte Geschichten hervor. Vergib, dass Dinge passiert sind, Worte gesagt worden und Handlungen geschehen sind (Mehr dazu in den Kapiteln Einstellung und Handlung).

» Du kannst deinen Partner nicht ändern. Wahrscheinlich hast du es bereits versucht, immer und immer wieder. Wir neigen dazu, die Fehler beim anderen zu suchen. Denn unser eigenes Handeln ist korrekt, sonst hätten wir nicht so gehandelt. Das Ego spielt uns hier einen Streich. Der Versuch den anderen zu ändern, endet selten positiv. Eher führt er zu einer Verschärfung der Situation, zu einem Grabenkrieg, der so festgefahren ist, dass ein Nachvorne oder Nachhinten nicht mehr möglich ist. Mehr dazu im Bonusreport - Konfliktmanagement - Das Ego gehen lassen.

» Dein Partner fühlt was er fühlt. Wenn er oder sie sagt, ich liebe dich nicht mehr, lässt sich das nicht wegdiskutieren. Es gibt aber Wege, damit sich dein Partner neu in dich verliebt Mehr dazu im Bonusreport - Besserer Sex - Spannung und Anziehung.

» Du bist Mitschuld an der Situation. Ich sage explizit Mitschuld, denn zu einer Situation zwischen zwei Menschen gehören immer zwei Parteien. Aber selbst mit dieser Einsicht gelingt es den meisten Ehepartnern nicht von Schuldzuweisungen abzulassen. Denkst du auch, dass dein Part an der Krise kleiner ist, als der deines Ehepartners?

» Akzeptiere dich selbst. Das klingt erst einmal esoterisch. Im Endeffekt ist das Verstehen deiner Gefühle und die Klarheit, was du möchtest und nicht möchtest, der Schlüssel zu dir selbst und zu einer funktionierenden Ehe. Wenn du gerade frustriert bist, sage dir, es ist ok. Es ist ok, traurig zu sein. Und ebenso ist es ok, zu kämpfen oder aufgeben zu wollen. Nur aus der Akzeptanz heraus, was ist, kannst du neue Wege gehen.

» Wenn du nicht handelst, ist eure Ehe verloren. Als letzten Punkt, akzeptiere, dass du die Änderungen vornehmen musst, die eure Ehe retten. Warum du? Weil es deine Ehe ist und dein Leben, dass sich gerade zutiefst verändert.

Vielleicht spürst du dieses Gefühl des Aufbruchs. Den Willen deine Ehe zu retten und dafür Berge zu versetzen. Unabhängig davon, was du gerade fühlst, große Veränderungen, und die stehen dir bevor, bergen ein großes Potential. Das Potential deine Ehe neu zu gestalten. Wenn du jetzt denkst, ich möchte aber, dass alles so bleibt wie es ist, dann muss ich dir leider die Wahrheit sagen.

»Es wird nicht so bleiben, wie es ist.«

Dein Partner hat sich entschieden, deine Welt zu verändern und dies gilt es zu akzeptieren. Möchtest du die Veränderung bestimmen oder tatenlos zusehen und hoffen, dass alles gut wird? Sich wehren und nicht wahrhaben wollen, hält dich nur vom Handeln ab. Beginne zu akzeptieren, dass der Schmerz da ist und sich dein Leben von Grund auf ändern wird.

Review

Um deine Ehe zu retten gilt es zu akzeptieren, dass die Vergangenheit abgeschlossen ist. Akzeptiere, dass du deinen Partner nicht ändern kannst und dass dein Partner genau das fühlt, was er fühlt – egal ob es dir passt oder nicht. Verstehe, dass du Mitschuld an der Situation bist und akzeptiere dich und dein Handeln. Zuletzt verstehe, dass nur du deine Ehe retten kannst. Niemand sonst wird es für dich tun.

Einstellung

Die Spinne im Netz

> *»Dein Partner und deine Umgebung sind ein Spiegel deiner selbst. Schau dir die Menschen um dich herum an, und du wirst dich selbst erkennen.«*

> *»Wenn dein Partner dir ständig etwas vorwirft, dann erkenne dein Verhalten in seinem.«*

In diesem Unterkapitel beschäftigen wir uns mit dir selbst. Du bist der Schlüssel zu einer funktionierenden Ehe. Ich habe für mich etwas erkannt. Du wirst das vielleicht anders sehen. Oder dich angegriffen fühlen und erst einmal leugnen. Weil es hart ist. Weil es die Art und Weise, wie du gelebt hast, völlig in Frage stellt.

Wer ist verantwortlich für eure Krise? Du allein bist verantwortlich. Im Kapitel zuvor habe ich gesagt, ihr tragt die Schuld gemeinsam. Das mag sein. An dein Ziel kommst du aber viel leichter auf anderem Weg. Sage, ich bin verantwortlich. Für alles, was in meinem Leben passiert. Lies folgenden Abschnitt und höre in dich rein. Wie fühlt sich das an?

> *»Ich bin verantwortlich dafür, wie es mir geht. Es sind nicht die anderen Menschen. Es sind nicht die Situationen. Es ist nicht mein Partner. Das Glück auf der Erde ist gleichverteilt. Ich habe nicht mehr oder weniger Glück als andere, deren Ehe, deren Leben besser läuft. Wenn sich etwas in meinem Leben verändert, dann weil ich es verändert habe.«*

Die einzige Frage, die wichtig ist, wie gehe ich damit um, was mir passiert? Sage ich, die Ehe hat nicht funktioniert, weil mein Ehepartner sich nur um sich gekümmert hat? Sage ich, wir haben uns gestritten, weil sie nicht einsehen wollte, dass sie Unrecht hat? Egal, in welcher Lebenssituation ich mich befinde, ich kann die Verantwortung übernehmen oder auch nicht. Wenn ich das nicht tue, bestimme nicht ich über mein Leben. Dann tun es andere. Dann bin ich ein Spielball von Umständen, von Situationen, von den Launen der Welt und meinen Mitmenschen. Möchte ich das? Wenn ich aber »hingehe« und die Verantwortung übernehme, für alles was in meinem Leben passiert, verändert sich etwas. Wenn ich sage - »ja, ich bin verantwortlich für

meine Ehe, für meine Krise, für die Streits«, dann passiert etwas ganz erstaunliches. Ich fühle Stolz. Und Macht. Warum? Weil ich die Kontrolle über mein Leben zurück erlange. Weil ich realisiere, dass ich etwas verändern kann.

»Die besten Reformer, die die Welt je gesehen hat, sind die, die bei sich selbst anfangen.«
Shaw

»Du kannst nicht die Macht über dein Leben haben und selbstbestimmt leben, wenn du die Verantwortung von dir weist.«

Wie kannst du die Verantwortung übernehmen?

Starte mit einer Situation in deiner Ehe, die für dich schwierig oder schlimm war und ist. Versetze dich in diese Situation. Was hast du gefühlt? Schmerz, Hass, Ärger, Bedauern? Und jetzt sage »ich bin verantwortlich für diese Situation«. Dein Geist wird sich erstmal sträuben. Vielleicht denkst du gerade eines dieser Dinge:

»Sie ist schuld«
»Er hat aber das und das gesagt, getan«
»Ich habe Pech gehabt, die Krankheit ist schuld, ihre Schwiegermutter ist das Problem«
»Wenn wir die Kinder nicht bekommen hätten, wenn mein Arbeitgeber mir nicht gekündigt hätte«

Hier weist du die Verantwortung von dir. Was hättest du anders tun können?

»Ich hätte in der Situation anders reagieren können, ich hätte freundlich mit ihr reden können, ich hätte ihr vergeben können. Ich könnte netter und zuvorkommender mit ihrer Schwiegermutter umgehen und mehr meine Grenzen durchsetzen. Anstatt mich auf meinem Beruf auszuruhen, hätte ich beobachten können, wie schlecht es unserer Firma geht und einen neuen Job suchen können, eine Fortbildung machen, mich weiter entwickeln. Ich weiß, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt, denn ich habe mein Leben selbst in der Hand und suche zuallererst den Fehler bei mir.«

Wie fühlt es sich an, das zu lesen?

Wenn du wiederholst, dass du verantwortlich bist, für alles in deinem Leben, wirst du mit der Zeit Veränderungen bemerken. Ich weiß, wie unglaublich schwierig dieser Schritt ist, es ist nichts, was du in wenigen Tagen schaffst. Aber auf Dauer wird dein Leben einfacher, deine Ehe besser und dein Selbstwert höher. Dieser Schritt ist elementar für die Rettung deiner Ehe, für deinen beruflichen Erfolg und all deine zwischenmenschlichen Beziehungen. Gib diesem Schritt eine Chance. Lass mich dir Mut machen. Du denkst vielleicht «schlimmer kann es nicht mehr werden« und «ich habe nicht die Kraft, das durchzustehen«. Du hast diese Kraft. Vielleicht sagst du, «ich bin zu alt, zu schwach, zu ausgelaugt und einfach nicht stark genug«. Ich habe das auch lange nicht geglaubt. Und mich immer wieder getäuscht. Deine Willenskraft versetzt Berge. Lass uns deine Willenskraft suchen, finden und damit diese schwere Zeit durchstehen.

Den Weg alleine gehen

Wenn du diesen Weg gehen willst, wird es dein Weg sein. Den du alleine beschreiten musst, denn:

» Dein Partner möchte nichts verändern (sonst hätte er es schon getan)

» Dein Partner möchte nicht mehr an der Ehe arbeiten

» Dein Partner ist bereits ausgezogen

So oder so, diesen Weg alleine zu gehen bringt Vorteile mit sich:

» Du kannst unverzüglich anfangen. Niemand hindert dich. Somit kannst du die Schuld, wenn es nicht voran geht, nur bei dir finden (Macht und Verantwortung).

» Du allein entscheidest in welche Richtung dieser Weg geht. Denk an eure letzte Urlaubsplanung, viele Diskussionen, wohin, wann, wer, wie lange, was wird unternommen? Wenn du alleine die Entscheidungen triffst, ist es viel einfacher, als bei jeder Entscheidung einen Kompromiss zu finden. Du richtest deine volle Aufmerksamkeit auf deine Aufgabe. Du musst dich nicht verstellen, wenn es nicht so funktioniert, wie du es dir vorstellst.

» Du entwickelst dich. Durch die Auseinandersetzung mit deiner Ehe, und damit auch mit deiner Persönlichkeit, wächst du. Vielleicht gehst du aus dieser Entwicklung als ein völlig anderer Mensch hervor mit neuen positiven Eigenschaften. Bei denen du dich fragst, warum nur habe ich diese nicht in den letzten 20 Jahren entwickelt? Lass mich hier eines sagen, das ist normal. Jeder Mensch hat Zeiten, in denen er sich mehr entwickelt und Zeiten, in

denen die Entwicklung gefühlt stagniert. Trotzdem sind beide Zeiten wichtig. Manchmal sind die Entwicklungspausen, und die Dinge die passiert sind, entscheidend für Veränderungen.

» Du kannst selbst entscheiden, wie dein Plan ausschaut. Welches ist das erste Hindernis, dass du beseitigen möchtest?

Optimistisch in die Zukunft schauen

» Fragst du dich - »wie kann ich jemals wieder glücklich werden«? Wenn ich diesen Partner nicht haben kann, wer soll mich denn sonst haben wollen? Glaube daran. Es ist möglich deine Ehe zu retten. Habe Vertrauen. Ich weiß nicht, ob du an eine höhere Macht glaubst, an Gott, das Universum oder eine andere Art von Religion. Sie haben eines gemeinsam - das tiefe Vertrauen in die Zukunft. Und wenn du Atheist oder Agnostiker bist, erinnere dich daran, dass du bisher schwere Zeiten durchgestanden hast, in denen du sicherlich auch dachtest, von hier geht es nicht weiter. Und trotzdem ging es weiter. Und trotzdem hat dein Leben positive Änderungen genommen. Gib der Veränderung eine Chance zur positiven Entwicklung. Du wirst dich besser fühlen und automatisch mehr an der Rettung deiner Ehe arbeiten.

Respekt

Du hast Würde. Vielleicht seid ihr beide mit Ankündigung der Scheidung in würdeloses Verhalten verfallen. Vermeide das. Vergegenwärtige dir, dass du ein Mensch bist, der Respekt verdient hat. Lerne deine Grenzen kennen und realisiere, wenn dein Partner deine Grenzen überschreitet. Wenn du beginnst dich selbst respektvoll zu behandeln, startest du automatisch und behandelst deinen Partner respektvoll. Mit

dem Aufzeigen der Grenzen erlangst du Respekt. Indem du klar sagst, «Ich möchte das nicht« und «Stop, du überschreitest gerade eine Grenze bei mir«. Finde heraus, was deine Grenzen sind (6. Kapitel - Setze Grenzen).

Durchhaltevermögen und Mut

> *»Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln.«*
> *Dalai Lama*

> *»Wenn du durch eine harte Zeit gehst und alles gegen dich zu sein scheint, wenn du das Gefühl hast, es nicht mehr eine Minute länger zu ertragen, gib nicht auf, weil dies die Zeit und der Ort ist, wo sich die Richtung ändert.«*
> *Rumi*

Das ist die größte Herausforderung deines Lebens. Ich sage explizit Herausforderung und nicht Problem. Du gewinnst Abstand dadurch, wenn du es als eine Aufgabe siehst, die es zu bestehen gilt. Wie geht man eine große Herausforderung an? Man arbeitet an ihr. Tag für Tag, Schritt für Schritt. Du wirst vier Schritte nach vorne machen und drei Schritte zurück. Aber wenn du dabei bleibst und kontinuierlich an der Rettung deiner Ehe arbeitest, erhöht sich die Chance des Erfolgs dramatisch. Jede große Unternehmung erfordert Mut. Ich kann fühlen, wie riesig dir diese Herausforderung erscheint und du nicht weißt, wo du anfangen sollst. Nun, du hast das Buch gekauft und bis hier gelesen. Du hast also bereits den ersten und den zweiten Schritt getan.

Dann lass den dritten einfach folgen. Denk nicht an das große Ganze, sondern nur an die einzelnen Schritte und du wirst merken, wie die kleinen vielen Schritte, die du gehst, sich zu einem Großen entwickeln.

> *»Mein Leben veränderte sich, nachdem ich anders dachte.*
> *Tausche das »Warum« gegen das »Wie«*

Was meine ich damit? Dein Verstand findet immer Antworten auf die Fragen, die du stellst. Egal, was für eine Frage du stellst. Wenn du Fragen mit dem Fragewort »Warum« stellst, bekommst du immer eine Antwort, die deine jetzige Situation erklärt. Nur verbessert das Erklären der jetzigen Situation diese nicht. Wenn du stattdessen mit dem Fragewort »Wie« denkst, findet dein Verstand Antworten, die deine Situation verbessern.

Dein Warum-Gedanke	**Die Antwort, die dir dein Verstand präsentiert**
Warum will er nur die Scheidung?	» Weil unsere Ehe ein Chaos ist » Weil wir nicht zusammen passen » Weil es einfach nicht funktioniert » Weil wir so viele Probleme haben » Weil wir uns nicht mehr lieben
Warum ist meine Ehe kaputt?	» Es hat einfach nicht funktioniert » Weil sie/er ein Miststück ist
Warum ist er nur so ein Idiot?	» Er hat es nicht anders gelernt » Er entwickelt sich nicht » Seine Eltern sind schuld
Warum passiert gerade mir das?	» Weil ich nie Glück habe » Weil ich gestraft bin im Leben » Weil das Leben es schlecht mit mir meint

Dein Warum-Gedanke	**Die Antwort, die dir dein Verstand präsentiert**
Warum kann ich nicht einfach mal Glück haben?	» Weil andere das Glück haben » Weil ich es nicht wert bin » Weil das Leben sch**ße ist

Dein Wie-Gedanke	**Die Antwort, die dir dein Verstand präsentiert**
Wie kann ich meine Ehe retten?	» Indem ich mir Hilfe von außen hole » Indem ich reflektiere » Indem ich mit der Vergangenheit abschließe » Indem ich mich ändere
Wie kann ich die Situation verbessern?	» Indem ich mich frage, ob mein Verhalten richtig war » Indem ich mit meinem Ehepartner spreche » Indem ich Deeskalations-strategien lerne

Dein Wie-Gedanke	Die Antwort, die dir dein Verstand präsentiert
Wie löse ich in Zukunft meine Konflikte?	» Indem ich herausfinde, was mich genau stört und dies sachlich/klar verständlich sage » Indem ich meinem Partner die Chance gebe, seine Sicht der Dinge zu erklären » Indem ich hinter das Offensichtliche schaue und die Motive des Konflikts verstehe » Indem ich meine Emotionen kontrolliere

Wenn du so einen Gedanken bemerkst, tausche ihn gegen einen zielführenden Gedanken. »Wie kann ich meine Ehe retten?« »Wie kann ich die Situation verbessern?«. Das Realisieren und Bemerken der eigenen Gedanken besprechen wir später (4. Kapitel - Handlung).

Coping Strategien

Coping benennt die Art und Weise, wie du mit einer Situation umgehst. Es gibt viele Arten, angefangen von Alkohol- und Drogenkonsum über Verleugnung, Auseinandersetzung, Übergabe an Gott, Gespräche mit Freunden und Familie und viele mehr. Wie hast du bisher den Schock verarbeitet? Manchmal hilft ein Glas Wein am Abend, doch sei vorsichtig, dass diese Verarbeitungsstrategie nicht in eine Abhängigkeit führt. Du wirst dich kurzfristig besser fühlen, der Schmerz wird

aber schnell zurückkehren. Dein Ziel ist es zu verarbeiten und nicht zu verdrängen. Verdrängen scheint anfangs leichter zu sein, früher oder später wird diese Verdrängung aber hochkommen und dich umso härter treffen. Das kann sein, wenn ihr eure Ehe gerettet habt und wieder in ähnliche Situationen kommt. Das kann ebenso in einer neuen Beziehung / Ehe sein, wo du »Altlasten« mitschleppst.

Wenn du kannst, versuche daran zu arbeiten - ganz langsam und Schritt-für-Schritt. Dir hilft das 6. Kapitel - Wie du vergangene Dinge löst und die Meditation - Von Verganenem lösen und verzeihen.

Wichtig ist, dass du in dieser Zeit sowohl alleine bist, als auch nicht alleine bist. Nimm dir die Zeit, die du für dich brauchst. Und gehe ebenso in Gesellschaft, wenn du einsam bist und merkst, dass deine Gedanken sich im Kreis drehen. Sport ist ebenso eine sehr gute Coping Strategie. Vermeide Strategien, die dir schädigen. Vor allem solche, die Sucht erzeugen können (Alkohol, Schlaftabletten, Zigaretten, jede Art von Drogen). Denn wenn du dies tust, ergänzt du deine Ehe Probleme um einige weitere und kannst in eine noch schlimmere Abwärtsspirale fallen. Solche Spiralen führen oft in eine depressive Episode, eine Depression und Schlimmeres. Wenn du beispielsweise Schlaftabletten oder Antidepressiva nimmst, solltest du das wirklich als letzte Möglichkeit sehen. Außerdem solltest du dies immer unter ärztlicher Betreuung tun. Versuche positiv zu bleiben, körperlich fit, gut ernährt, in guter Gesellschaft und achtend auf dich selbst. Umgib dich mit positiven Menschen, die dem Leben fröhlich gegenüber stehen und lache. Lache so viel wie du kannst. Wenn du nicht weißt, wie du lustige Dinge erleben kannst, stell dir genau diese Frage »Wie kann ich lustige Dinge erleben?« - und nicht, »Warum erlebe ich keine lustigen Dinge?« Dein Verstand findet Antworten, wenn du die richtigen Fragen stellst.

»Wenn es dem Körper gut geht, geht es dem Geist gut.«
»Wenn es dem Geist gut geht, geht es dem Körper gut.«

Du merkst, die Strategien, die wir oben benannt haben, helfen entweder dem Geist oder dem Körper. Selbst wenn du seit Jahren keinen Sport gemacht hast, kannst du ganz einfach anfangen.

Folge einfach dem Motto

> *»Bis heute habe ich keinen Sport gemacht. Ab jetzt werde ich Sport machen.«*

Dieses Motto kannst du auf alles anwenden, was du in deinem Leben verändern möchtest. Bis heute war ich so. Aber ab heute, werde ich mich verändern. Das bedeutet nicht, dass sich sofort alles um »hundertachtzig Grad« dreht und drehen muss. Nur, dass du jetzt Schritt für Schritt deinen Weg gehst. Was sagst du über dich selbst? Ich bin meinem Mann hörig? Ich bin ein schüchterner Mensch? Meine Ehe ist schlecht. Wandle es. »Bis heute war ich... Ab heute bin ich...« Es kostet viel Überwindung, weil du hiermit aus Bekanntem ausbrichst und Neues beginnst. Mit den typischen Emotionen, die gerade auftreten kannst du umgehen. Wichtig ist hierbei, dass du deine Emotionen nicht verdrängst, sondern zulässt (4. Kapitel - Einstellung - Coping Strategien).

- Wut – Sport, dich auspowern, schreien (vielleicht schreist du besser in dein Kissen, um deine Nachbarn nicht zu verstören), den Ort wechseln
- Traurigkeit – Kerzen, Badewanne, emotionale Musik, Tränen zulassen
- Einsamkeit – Gesellschaft suchen, telefonieren, durch die Stadt gehen, andere Leute beobachten, Klaviermusik

» Mangel an Geborgenheit – Badewanne, Liebesfilm schauen, dich in den Arm nehmen lassen von einer Person, die dich gerne hat

» Hilflosigkeit – Schreiben, Gedanken neu ausrichten (wird im Laufe des Buches beschrieben), Fokus auf die schönen Dinge im Leben, denke an die Menschen, für die du dankbar bist in deinem Leben

» Eifersucht – Schreiben, ergründen, warum du eifersüchtig bist und welche Emotion wirklich dahinter steht, dein Ego verstehen

» Gedankenkarussell – Einen Spaziergang machen, meditieren, schreiben, Päckchen packen (Du stellst dir, dass du jeden Gedanken in ein Päckchen packst. Dieses verschnürst du und legst es in ein imaginäres Regal).

» Die Decke fällt dir auf den Kopf – In die Natur gehen, aus dem Alltag ausbrechen, etwas verrücktes machen, mutig sein

Führe Selbstgespräche, rede mit deinem Haustier, schreibe Tagebuch, du kannst außerdem deinem Partner einen Brief schreiben. Meist fällt es im Schreiben leichter zu sagen, was man denkt und fühlt, als im Gespräch. Gehe einer spirituellen Aktivität nach, lenke dich ab – lerne etwas neues, ein Instrument zu spielen oder starte mit Yoga. Alles, was deine Aufmerksamkeit gewinnt, hilft dir bei deinem Verarbeitungsprozess.

Wichtig, wenn du dich mit Freunden unterhältst. Sei sicher, dass die Person vertrauensvoll ist. Es wäre schlimm, wenn du deinen Partner zurückgewinnen willst und er oder sie erfährt, was du alles teuflisches gedacht hast. Außerdem möchtest du nicht, dass dein Innerstes an andere weitergetragen wird. Die Person kann ein Freund sein, ein Psychologe / Eheberater oder jemand aus der Familie. Mit der Zeit wirst du auch eine Plattform zum Austausch bei mir auf der Internetseite finden, in der wir gemeinsam an der Rettung der Ehe arbeiten. Der Vorteil liegt auf der Hand.

Du hast mit Menschen Kontakt, die ähnliche Situationen durchmachen, bekommst professionelle Begleitung und es herrscht eine gewisse Anonymität, damit keiner deine Informationen missbräuchlich verwenden kann.

Nutze ebenso Gelassenheitsübungen (4. Kapitel - Handlung - Wie du meditierst; 5. Kapitel - Die ersten Schritte - Es beginnt mit deinen Gedanken) und die mitgegebenen Meditationen - Den Atem beobachten und verstehen und - Die Gefühle beobachte und verstehen.

Vorteile gegenüber einer Eheberatung

Eine Eheberatung findet nur zu unregelmäßigen Terminen statt, bestenfalls einmal pro Woche ein bis zwei Stunden.

In der Beratung wird erst einmal die Gesamtsituation analysiert, beide Partner müssen teilnehmen wollen, es kann sehr viel Zeit vergehen, bevor ihr wirklich Ergebnisse erzielt. Wenn ihr gemeinsam arbeiten wollt, empfinde ich Eheberatung durchaus als hilfreich. Als groben Prozentsatz stellen 40-50% der Paare, die eine Paartherapie genutzt haben, maßgebliche Verbesserungen fest. Eine neutrale Person vermittelt und gibt neue Denkanstöße. Meist liegen die Stundensätze bei > 60 € und ihr werdet viele Sitzungen benötigen. Die Arbeit mit diesem Buch ist günstiger, du kannst direkt starten und den Weg alleine gehen. Eine Kombination bietet sich natürlich ebenso an.

Review

Wenn du für alles in deinem Leben verantwortlich bist, übernimmst du wieder die Verantwortung. Und damit gewinnst du die Macht über dein Leben zurück. Nicht die Umstände sind daran schuld, wie es ist. So fällt es dir viel leichter alles zu verändern. Du weißt, dass du den Weg alleine gehen kannst und das dies viele Vorteile mit sich bringt. Alleine deine Ehe zu retten, bringt einige Vorteile mit sich, wie direktes

anfangen und eigenes entscheiden. Wenn du optimistisch in die Zukunft schaust, wird es dir leichter fallen voran zu gehen. Bleibe respektvoll und behalte deine Würde. Du musst dir nicht alles gefallen lassen. Um erfolgreich zu sein, brauchst du ein starkes Durchhaltevermögen. Respekt und Grenzen sind wichtig, ebenso ist dir bewusst, dass durch das Ändern deines Denkens dein Verstand automatisch für dich Probleme löst. Um lösungsorientiert zu denken, wandle das »Warum« in deinem Kopf in ein »Wie«. So findet dein Gehirn automatisch Lösungen für dich. Versuche zu verarbeiten, was passiert ist. Als Hilfe verwende gute Coping Strategien, wie Sport, Gesellschaft guter Freunde oder Meditation. Vermeide Alkohol, Drogen oder andere schädliche, in die Abhängigkeit führende, Substanzen.

Plan

> *»Er brannte vor Leidenschaft. Es mangelte an allem anderen.«*

Unabhängig davon, ob du ein Mensch bist, der gerne Pläne macht oder dies verabscheut, eine gewisse Grundstruktur ist gut, um die Rettung deiner Ehe anzugehen. Dafür habe ich ein paar Schritte vorbereitet. Wichtig hierbei - wenn du bemerkst, dass einer der Schritte für dich nicht funktioniert oder du einen besseren Weg findest, als am Anfang geplant, weiche ab von deinem Plan. Es kann passieren, dass du mit der Zeit Wege entdeckst, die besser funktionieren. Gehe diese. Jeder gute Plan kann durch einen besseren ersetzt werden. Vielleicht merkst du auch langsam aber sicher, dass du ohne deinen Partner glücklicher bist. Dann bleibe dabei und gehe deinen eigenen Weg.

Schritt 1:

Finde als erstes heraus, was du möchtest und warum du das möchtest.

» Möchtest du deine Ehe retten?

» Warum möchtest du deine Ehe retten?

» Was sind die Eigenschaften, die du an deinem Partner schätzt?

» Was sind die Eigenschaften, die dein Partner an dir schätzt?

» Was verbindet euch?

» Möchtest du glücklich sein? Was bedeutet glücklich sein für dich?

» Wäre dein Leben ohne deinen Partner wirklich so anders?

» Wie hat sich dein Leben verändert, wenn früher Beziehungen auseinander gegangen sind?

» Warst du gerade ehrlich zu dir?

Stelle dir in Gedanken vor, wie das Leben ohne deinen Partner wäre. Was würdest du tun? Wie sähen deine Abende und Wochenenden aus? Mit wem würdest du dich unterhalten? Wie würde sich die Beziehung zu deinen Kindern verändern? Wie sähe es finanziell bei dir aus? Was geschieht mit der Wohnung oder dem Haus? Wie verändert sich dein Freundes- und Familienkreis? Wie wird sich dein Verhalten verändern? Wie würdest du dich fühlen, wenn du abends alleine bist? Wenn du morgens aufwachst? Was würde sich im Haushalt für dich ändern?

Bist du bereit all diese Folgen in Kauf zu nehmen? Ist es eine verlockende oder eine schreckliche Vorstellung für dich? Hast du deine Vorstellung beschönigt oder hast du wirklich realistisch darüber nachgedacht? Wenn dich bei diesen Gedanken die Einsamkeit überfällt, kann tiefe Dankbarkeit entstehen für das was du hast. Versuche bitte hier all das Gute zu sehen, dass es in deiner Ehe gibt.

Schritt 2:

Analysiere, warum eure Ehe gescheitert ist. Sind es viele kleine Probleme, welche sind die großen Probleme (4. Kapitel - Handlung)? Siehst du Schuld bei dir? Trägt nur dein Partner die Schuld? Versuche tief in dich hineinzufühlen und wirklich ehrlich zu sein. Sind es Probleme, die gelöst werden könne? Oder sind sie unlösbar?

Schritt 3:

Überlege, welche Handlungen du unternehmen musst, um dein Ziel (deinen Partner zurückzugewinnen) zu erreichen? Welche Schritte kannst du parallel tun? Beispiel - Ihr seht euch nur alle 2-3 Wochen, weil dein Partner bereits ausgezogen ist. Dann kannst du bis dahin viel Zeit in deinen Verarbeitungsprozess und deine Weiterentwicklung investieren. Die Arbeit mit diesem Buch kann dich darauf vorbereiten, trotzdem wirst du, im direkten Kontakt mit deinem Partner, immer wieder auf die Nase fallen. Das gehört zum Verändern und Lernen dazu.

Schritt 4:

Schreibe dir auf, wie deine Ehe in der Zukunft sein soll. Schreibe dir ebenso auf, wo du dich verändern möchtest. Wenn du schreiben skeptisch gegenüber stehst, mache es trotzdem. Probiere es einfach aus. Dadurch, dass du schreibst, werden dir die Dinge klarer. Unten ist nur ein Beispiel angegeben, das kann bei dir völlig anders aussehen.

»Ich wünsche mir für meine Ehe, dass wir zwei Mal im Monat etwas unternehmen. Ich wünsche mir, dass wir morgens gemeinsam Zeit zum Frühstücken haben.«
»Ich möchte meinem Mann mehr Respekt entgegen bringen. Dafür vermeide ich auf ihn sarkastisch zu reagieren, wenn er wieder mit seinen Männern unterwegs ist.«
»Ich möchte meinem Mann morgens einen Kaffee ans Bett bringen. Ich weiß, dass ihm das sehr viel bedeutet und es für mich nur ein kleiner Aufwand ist.«
«Wenn wir streiten, möchte ich kurz inne halten, um das Problem zu analysieren. Ist es ein kleines Problem, das sich zu einem großen Streit entwickelt (Bonusreport - Konfliktmanagement - Wie du den Elefanten wieder zur Mücke machst)? Dann mache ich eine kurze Pause.«

»Ich möchte auf meine Sprache achten. Besonders die vorwurfsvollen Wörter »Du« »Du hast aber« möchte ich vermeiden.«
»Ich möchte akzeptieren, dass meine Frau mit anderen Männern freundschaftlich redet und auch ab und zu flirtet, wenn sie ausgeht. Ich weiß, dass sie mich liebt und dass Verlustangst dahinter steht, wenn ich mich dabei schlecht fühle. Das kann ich ihr sagen und sie wird es verstehen und mir das Gefühl geben, dass sie mich liebt.«
»Ich versuche herauszufinden, welches Gefühl hinter meinem Handeln steht. Besonders bei Trotz – Reaktionen bin ich vorsichtig.«

Review

Du kannst kopflos starten. Deinem Ziel kommst du damit nur schwer näher. Überlege dir zuerst, was du erreichen möchtest. Im nächsten Schritt frage dich, warum es bisher nicht geklappt hat. Lege grob die nötigen Schritte und Veränderungen fest. Nimm dir eine ruhige Minute und stelle dir vor, wie es sich anfühlt dein Ziel zu erreichen.

Wir kommen gleich zum Kapitel »Handlung«. Ich werde dich auffordern, Dinge zu tun, die du vielleicht für abwegig hältst und dir denkst, was für ein Sche*ß. Das soll funktionieren? Lass mich dir eine Gegenfrage stellen.

> *»Hat bisher einer deiner Wege, deine Ehe zu retten, funktioniert?«*

Falls ja, bleibe dabei. Ich bin glücklich, wenn ihr glücklich seid. Falls nicht, frage dich bitte ernsthaft, was hast du zu verlieren, wenn du meine Methoden probierst? Zeit? Mühe? Die Gefahr dich besser zu verstehen und dir Fehler eingestehen zu müssen? Hast du Angst? Was kannst du gewinnen? Jede große Veränderung startet mit kleinen Schritten. Ich bitte dich nur, es zu versuchen. Selbst wenn du am Anfang nicht weißt, ob es klappt.

Handlung

Du bist jetzt an einem Punkt in diesem Buch, wo dir klar ist, wie eure Situation ist, wie ihr dort hingekommen seid und was du für die Zukunft möchtest. Kommen wir nun zu dem mitunter wichtigsten Kapitel in diesem Buch. Alles andere war nötig, um das Fundament zu legen auf dem du deine Ehe retten wirst. Jetzt handelst du. Vielleicht hast du eben das Inhaltsverzeichnis aufgeschlagen und direkt bis hierhin vorgeblättert.

> *»Stop«*

Wenn du nicht die richtige Einstellung hast, um deine Ehe zu retten, wird das, was du in der Praxis umsetzt keinen Erfolg haben. Deswegen bitte ich dich, die vorherigen Kapitel wirklich zu lesen. Sonst baust du auf Sand und deine Ehe wird nach kurzer Zeit wieder einstürzen.

> *»Akzeptiere die Dinge, die du nicht ändern kannst, und habe die Weisheit das eine vom anderen zu unterscheiden.«*

Wie du die Situation akzeptierst

Achte auf dich. Frage dich, was du gerade fühlst. Du kannst es aufschreiben. So doof das klingt und so komisch du dich vielleicht dabei fühlst, es hilft Klarheit im Kopf zu bekommen, Gedanken gehen zu lassen und aus diesem Karussell der Gedanken auszusteigen. Ein Beispiel von mir.

»Wow, heute ist etwas Komisches passiert. (Name deines Partners) hat zu mir gesagt, dass ich mich nicht so anstellen soll. Dabei habe ich mich echt angegriffen gefühlt. Wir haben gestritten. Mal wieder wegen irgend so einem Kleinscheiß. Echt unwichtig. Aber ich war so sauer. Warum eigentlich? Wenn ich mir nur anschaue, was sie sagt, also rein inhaltlich, ist da gar nichts Schlimmes. »Muss das Geschirr auf dem Sofa liegen bleiben?« Und ich schnauze zurück. Warum habe ich denn so reagiert? Weil ich mich bevormundet fühle. Nicht erwachsen. Wie ein kleines Kind.«

Mein Leben veränderte sich auf einem fundamentalen Level durch Meditation. Ich lernte weniger zu bewerten. Wenn eine Situation nicht mehr als »gut« oder »schlecht« bewertet wird, erlangst du mehr Klarheit darüber, was dich stört. Du gewinnst Gelassenheit in Situationen, die dich früher aufgeregt haben. Vielleicht denkst du, mit so einem Esoterikkram will ich nichts zu tun haben. Lass mich an der Stelle sagen, viele Menschen, die mit Esoterik zu haben, meditieren, doch das bedeutet nicht, dass Meditation esoterisch ist.

Wie du meditierst

Meditation ist in allen Weltreligionen ein essentieller Bestandteil. Auch im Christentum. Die stille Arbeit von Mönchen im Klostergarten, das Aufsagen der Liturgie, das ist Meditation. Für die Agnostiker und Atheisten unter uns, versucht es einfach, was habt ihr zu verlieren? Nimm dir ein paar Minuten Zeit. Stelle das Handy lautlos. Setz dich auf einen Stuhl oder in einen Meditationssitz, auch Lotussitz genannt. Du kannst auch den Zen Meditationssitz nutzen. Am Anfang ist es unbequem. Lege ein Kissen unter oder klemme es zwischen die Knie (Zen Sitz). Mit der Zeit wird es

besser. Lege den Fokus darauf, dass du aufrecht sitzt, damit du befreit und tief atmen kannst. Wenn du auf einem Stuhl sitzt, achte darauf, dass dein Becken höher ist, als deine Knie. Lehne dich besser nicht an, du sackst sonst einfacher zusammen und dein Atem wird schwerer.

Sehr gut. Und jetzt? Schließe deine Augen. Spüre deinen Atem. Wie du einatmest und ausatmest. Wenn Gedanken auftauchen, nimm nur wahr, dass sie da sind. Und sobald du es bemerkst lenke deine Aufmerksamkeit zurück auf das Atmen. Im Anhang findest du eine geführte Meditation von mir. Die wird dir den Einstieg erleichtern.

Wie du vergibst

Es gibt verschiedene Arten zu vergeben. Meist heißt es immer, wir sollen unser Gegenüber lieben. Nur wie sollen wir dies tun, wenn wir momentan eher Hass oder Verachtung fühlen? Manchmal passieren Dinge, die uns emotional total rausreißen. Hass und Liebe gemeinsam zu fühlen ist dann nur schwer möglich. Es gibt eine Möglichkeit trotzdem zu vergeben.

Lass uns ein extremes Beispiel anschauen - Wenn dein Partner dich betrogen hat und du dich getrennt hast, möchtest du ihn vielleicht nicht wiedersehen. Und trotzdem kommt die Verachtung hoch, der Abscheu und die Enttäuschung, wenn du an ihn denkst. Du kannst probieren ihn zu lieben, den meisten von uns würde das in dieser Situation sehr schwer fallen. Nur, merkt er etwas von deinen Gefühlen? Selten, da ihr euch nicht begegnet. Du dagegen hast einen schlechten Tag, vielleicht

eine schlechte Woche. Es kann Auswirkungen auf deine nächste Beziehung haben, auf deine Freizeit und, mitunter, auf deinen Charakter. Deswegen ist Vergebung so immens wichtig. Weil es dein Leben zerstört, wenn du es nicht tust.

Weil es so schwer ist, können wir einen kleinen Trick verwenden. Du musst die Person nicht lieben, der du vergeben willst. Wünsche ihm einfach alles Gute. Sage zu dir selbst, wenn er in der Situation hätte anders handeln können, hätte er anders gehandelt. Er konnte es nicht, durch seinen Charakter, die Umstände, oder weil er es einfach nicht wollte. Und wenn er es nicht wollte, dann gehört dies ebenso zu ihm. Jedes Mal, wenn du an ihn denkst und diese Gefühle fühlst, sagst du, ich wünsche dir das Beste für die Zukunft. Geht es dir damit besser? Erstmal nicht. Aber mit der Zeit wird es einfacher. Und vielleicht kannst du ihn dann irgendwann verstehen, ihm gute Dinge wünschen und akzeptieren, dass wir alle Fehler machen. Mal große und mal kleine.

Eine andere Möglichkeit, wenn es darum geht kleinere Fehltritte zu vergeben ist das Hooponopono Ritual. Es geht auf Dr. Ihaleakala Hew Len zurück. Es besteht aus vier Sätzen.

Starte am besten mit einer Meditation. Rufe dir die Situation vor dein inneres Auge. Fühle die Person. Sprich folgende vier Sätze:

»Es tut mir leid
Bitte verzeihe mir. Ich verzeihe mir.
Ich liebe mich. Ich liebe dich.
Danke«

Du kannst auch meine abgewandelte Version verwenden. Für mich ist sie wirkungsvoller.

»Es tut mir leid
Bitte verzeihe mir. Ich verzeihe mir.
Ich verzeihe dir.
Ich liebe mich. Ich liebe dich.
Danke, dass es dich gibt
Ich wünsche dir das Beste«

Meist wiederhole ich die Sätze mehrere Male, bis ich ein gutes Gefühl mit der Sache oder der Person verbinde. Wenn wir Dinge aus der Vergangenheit aufräumen und klären, und dazu gehört ebenso Vergebung, verbessert sich unser Wohlbefinden. Die Neurowissenschaften und die Psychologie haben einige Gehirnareale erkannt, die sich bei stark gedachter und gefühlter Dankbarkeit und Freude verändern. Dies zeigt, dass unser Denken unser Befinden beeinflusst. Vergib und bleibe positiv, dann verändert sich dein Leben.

Auch, wenn du nicht an solche Dinge glaubst, was schadet es auszuprobieren? Was hast du zu verlieren? Außer ein wenig Zeit, einem Versuch und der Möglichkeit etwas für dein Leben zu gewinnen.

Wenn du nicht vergeben möchtest, ist es meist dein Ego, das dich bremst. Was stört dich wirklich an der Tat, die du bisher nicht vergeben konntest? Im Betrugsfall kann es der Vertrauensverlust sein. Es kann aber ebenso das Gerede der Leute, der Statusverlust gegenüber einer Jüngeren, Hübscheren sein. Bei kleinen Streits verhindert dein Ego, dass du zugibst Unrecht zu haben, dass du nicht nachgeben möchtest, vielleicht dein Gesicht verlieren könntest. Aber wenn wir das Ego verstanden haben, ist es

recht einfach damit umzugehen. Mehr dazu im Bonusreport - Konfliktmanagement - Das Ego gehen lassen. Nutze auch die Meditation - Von Vergangenem lösen und verzeihen. Einfach abspielen und an die Person denken, der du vergeben möchtest.

Im nächsten Schritt gehe etwas weiter. Begrüße diese Veränderung

Das bedeutet, dass du akzeptierst, dass jede Veränderung etwas Gutes bringen kann. Es bedeutet außerdem, dass du dich im Aufbruch befindest. Und dieser Aufbruch fühlt sich am Anfang meist unsicher an. Wenn du die Veränderung begrüßt, akzeptierst du diese Unsicherheit. Vielleicht empfindest du Angst. Aber, es gibt IMMER eine Konstante in deinem Leben. Und das bist du selbst. Selbst wenn dein Partner dich verlässt, kannst du dich auf dich selbst verlassen. Wenn du noch an Gott oder eine höhere Macht glaubst, ist dies ebenso gut, um die Veränderung zu begrüßen und wohlwollend in die Zukunft zu schauen.

Du hast sicherlich schon mal von dem Begriff »Komfortzone« gehört und das du dich aus dieser hinausbegeben sollst, um etwas zu verändern oder zu erreichen. Ich möchte diesen Begriff noch etwas erweitern, um dir dein mögliches zukünftiges Handeln zu verdeutlichen und dir ein besseres Verständnis für deine Situation zu vermitteln.

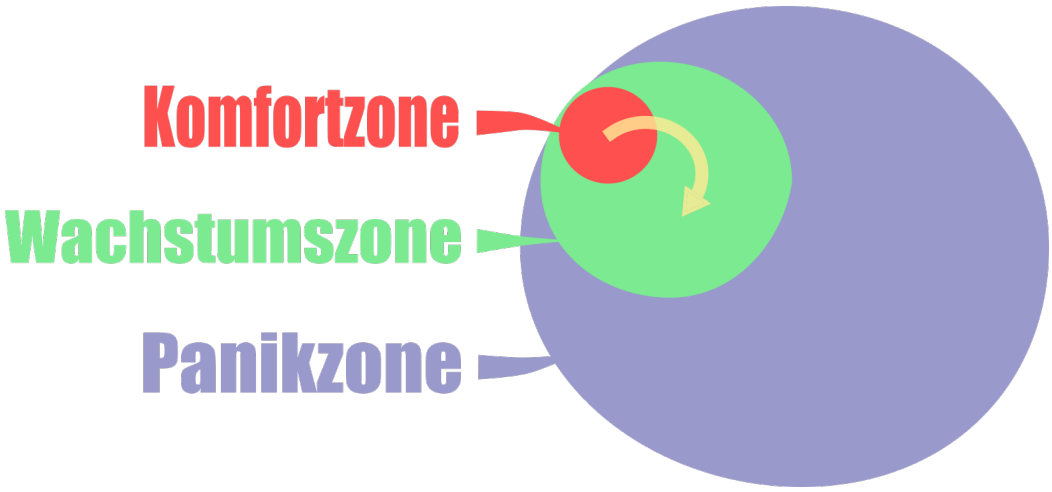
Komfortzone - Hier fühlst du dich wohl. Deswegen heißt diese Zone Komfortzone. Der Nachteil ist, hier findet weder Veränderung, noch Verbesserung oder Wachstum statt. Dies mag in vielen Situationen erst einmal funktionieren, doch irgendwann tritt der Zeitpunkt ein, wo Veränderung nötig ist. Wenn du hier in deiner Komfortzone bleibst, verschlechtert sich die Situation rapide.

> *»Was nicht wächst, stirbt.«*

Die Natur zeigt uns dies jedes Jahr aufs Neue. Im Herbst findet kein Wachstum mehr statt, die Blätter fallen von Bäumen – sie sterben. Und erst mit neuem Wachstum kann sich etwas entwickeln. Was bedeutet das für dich?

Wachstumszone - Wenn du dich leicht aus deiner Komfortzone herausbegibst und ins Handeln kommst, befindest du dich in der Wachstumszone. Diese Veränderungen kosten dich Überwindung und verursachen leichten, guten Stress bei dir. Hier kannst du in deinem Leben erreichen, was du möchtest. Sagen wir, du möchtest die Spülmaschine immer ausräumen, sobald sie sauber ist. Das kostet dich jedes Mal Überwindung, ist aber nicht unmöglich für dich und stürzt dich auch nicht in emotionale Verzweiflung.

Panikzone - In der Panikzone befindest du dich, wenn du das Gefühl hast, über dir stürzt alles zusammen. Dies passiert, wenn dein Ehepartner aus heiterem Himmel so etwas sagt, wie »Ich möchte mich scheiden lassen«, wenn du das Gefühl hast, vor einer Herausforderung zu stehen, die so immens ist, dass du nachts nicht schlafen kannst, dass all deine guten Gefühle verschwinden und du dich hilflos überfordert fühlst.



»In welcher Phase hat sich eure Ehe in der letzten Zeit befunden?«

Hier nun die erschreckende Wahrheit. Deine Ehe stirbt, wenn ihr in der Komfortzone bleibt. Du wirst deinen Job verlieren, wenn du in der Komfortzone bleibst. Du wirst niemals deine Ziele erreichen, wenn du in der Komfortzone bleibst. Und vielleicht schaust du in 20 Jahren auf dein Leben zurück und sagst, es ist einfach so vorbei gezogen. »Wo ist die Zeit geblieben?« »Habe ich wirklich gelebt?«

Um dies zu verhindern, begib dich regelmäßig und immer wieder in die Wachstumsphase. (Und ja, es ist, wenn du regelmäßig wächst, auch ok, ab und zu den Komfort zu genießen).

Wie schaffst du das?

Indem du Widerstandskraft aufbaust.

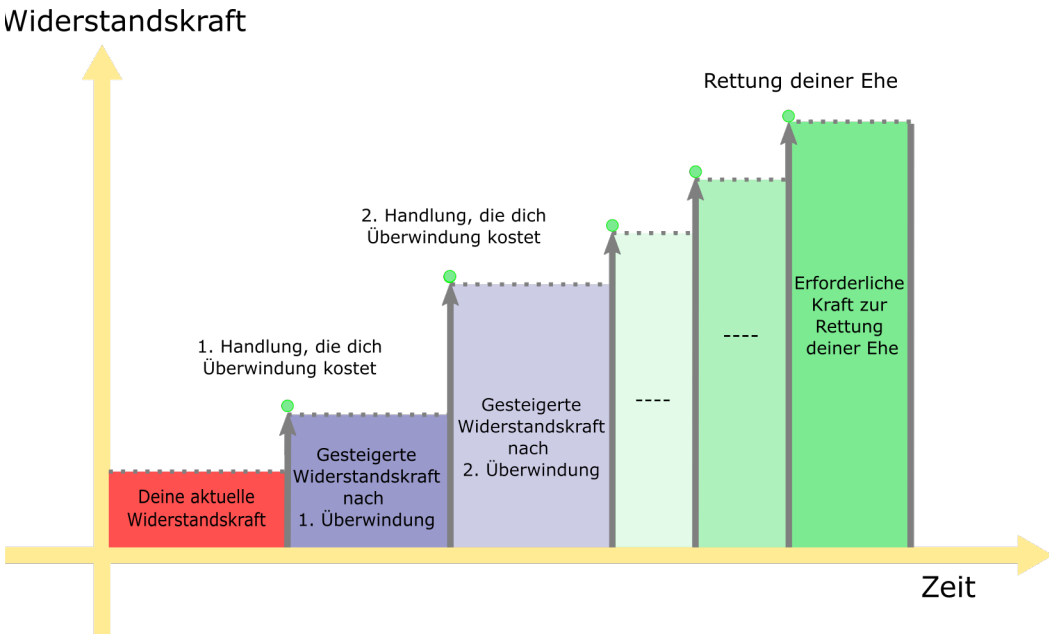
»Wie isst man einen Elefanten? In ganz kleinen Scheiben.«

Vielleicht warst du schon einmal in der Situation, dass du an einem großen Projekt gearbeitet hast. Eine Wohnung renoviert, der komplette Umzug in eine andere Stadt, deine Hochzeit geplant, ein großes Projekt auf der Arbeit angegangen. Am Anfang herrscht Orientierungslosigkeit. Deine Motivation ist auf dem Nullpunkt, weil dir diese Aufgabe so immens erscheint. Dir fliegen tausend Gedanken durch den Kopf und du weißt nicht, wo du anfangen sollst. Aber du fängst an, weil es getan werden muss. Und mit dem Tun, nachdem zwei, drei oder vier Wochen vergangen sind, merkst du plötzlich, wie die Dinge von alleine funktionieren und die Orientierungslosigkeit

verschwindet. Du weißt plötzlich was zu tun ist und kommst in den »Flow-Zustand«, indem du nur noch tust. Es kostet dich nur noch wenig Überwindung loszulegen und alles anzugehen.

Was ist passiert?

Du hast deine Widerstandskraft erhöht. Die wichtigsten Eigenschaften der Widerstandskraft sind Wachstum und Übertragbarkeit. Je öfter du dich in eine Situation bringst, in der du Widerstandskraft aufbringen musst, desto größer wird deine Widerstandskraft. Wenn du einmal angefangen hast dich zu etwas zu überwinden und deine Widerstandskraft gewachsen ist, fallen dir anderen Dinge plötzlich leichter. Die gute Nachricht ist - es ist egal, wodurch du deine Widerstandskraft aufbaust. Es wird dir helfen dein Ziel, für das du jetzt vielleicht noch Kraft aufbauen musst, zu erreichen.



Wie du Widerstandskraft aufbaust

» Ja, du wirst es hassen – dusche kalt (wenigstens kurz)

» Gehe klettern

» Stehe jeden Tag 10 Minuten früher auf (oder stehe mit dem ersten Wecker klingeln auf)

» Widerstehe deinem Verlangen (Schokolade, Fernsehen, Alkohol)

» Setze dich 10 Minuten hin und meditiere

» Setze dich 20 Minuten hin und meditiere

» Setze dich 30 Minuten hin und meditiere

» Mache Liegestütze (Frauenliegestütze sind für den Anfang auch in Ordnung)

Es ist egal, was du tust, um deine Widerstandskraft zu erhöhen. Wenn du bemerkst, dass du dich, egal wofür, oft überwinden musst, dann steigere deine Widerstandskraft. Du wirst merken, dass dir dadurch das Arbeiten an dir viel leichter fällt. Mit jedem Schritt wirst du stolzer werden, auf das was du geschafft hast.

Motivation

Du merkst, dass es in diesem Buch stark um die Entwicklung deiner Persönlichkeit geht. Dabei möchtest du doch deine Ehe retten. Und hier ergeben sich genau zwei Varianten. Variante A, du gehst den einfachen Weg. Du sagst, die Rettung meiner Ehe hat nichts mit meiner Persönlichkeit zu tun. Das ist einfach. Wir suchen die Schuld bei deinem Partner, bei den Umständen bei den Kindern, daran dass sich alles verändert hat. Du hoffst einfach, dass die Dinge automatisch besser werden. Und Jahre später wirst du wahrscheinlich immer noch Groll gegen deinen Partner hegen, dagegen wie eure Ehe zu Ende gegangen ist. Oder ihr bleibt unglücklich verheiratet,

lasst euch vielleicht scheiden, wenn die Kinder aus dem Haus sind. Du kannst diesen Weg gehen. Er ist einfach. Er erfordert keinen Mut. Schlage dieses Buch jetzt zu, du hast, wie du weißt ein Rückgaberecht von 14 Tagen. Du kannst jetzt davon Gebrauch machen. Du vergisst einfach, dass du dieses Buch gekauft hast und vielleicht findest du einen anderen Weg deine Ehe zu retten. Ich wünsche es dir von ganzem Herzen. Und vielleicht kommt dir in einigen Jahren der Gedanke - »hätte ich damals was verändert. Jetzt fühle ich mich zu alt dafür.« Und auch dieser Gedanke ist eine Lüge. Auch später bist du nicht zu alt dafür. Nur, je länger du wartest, desto schwieriger wird es dir fallen.

Oder du wählst Variante B. Akzeptierst, dass du Schuld und Mitschuld trägst an deiner Situation. Du verstehst, dass du es nur ändern kannst, wenn du die Verantwortung übernimmst. Dafür musst du deine Persönlichkeit weiter entwickeln. Falls du dich für diese Variante entscheidest, gut. Das Buch hilft dir. Es wird dir viel abverlangen, wenn du diesen Weg wirklich gehst. Aber, wenn du hart daran arbeitest, besteht die Chance, dass du nicht nur deine Ehe rettest, sondern Probleme löst, die du schon dein ganzes Leben mit dir herumträgst. Es besteht die Chance, dass deine Ehe danach besser ist, ihr glücklicher und zufriedener seid. Euer Sexleben wieder aufblüht. Und ja, dies erfordert konsequente Arbeit und es mag dir jetzt unglaublich groß und schwierig erscheinen. Aber, es ist machbar. Wenn du einen Schritt nach dem anderen gehst. Was hast du zu verlieren? Außer einigen Stunden Zeit, die du investierst und vielleicht einen Blick, den du auf dich selbst wirfst?

Deswegen bitte ich dich an dieser Stelle, nimm nicht den einfachen Weg. Belüge dich nicht selbst. Es ist dein Leben, um das es geht.

Wenn du immer noch weiterliest, lass uns jetzt ein anderes Ziel wählen. Du hast dieses Buch gestartet, um deine Ehe zu retten. Wie wäre es, wenn du von jetzt an folgendes probierst?

> *»Ich möchte ein besserer Ehepartner sein.«*

Das klingt doch ganz anders, oder?

Lass es uns richtig angehen

> *»Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.«*
> *Seneca*

Um eine große Aufgabe zu beginnen, benötigen viele Menschen Hilfsmittel. Ansonsten geben wir direkt am Anfang, in der Mitte oder kurz vor Schluss auf. Meine besten Strategien sind:

Fang an

Doofer Tipp, ich weiß. Aber der wirkungsvollste. Mache einfach den ersten Schritt. Welcher das ist, ist egal. Ob sich dieser später als falsch herausgestellt, ist ebenso egal. Fang einfach an. Wenn du deine Ehe retten möchtest, starte mit dem ersten Worksheet. Oder damit zu dir selbst zu sagen, ich akzeptiere die Situation. Die Rettung deiner Ehe ist eine große Aufgabe. Wenn du aber einfach nur darauf achtest, was der erste Schritt ist, kannst du den Rest, wenn er dich ängstigt, erst einmal ignorieren. Es kommt sowieso anders, als du denkst.

Befreie dich vom Perfektionismus

Falls du zu meinen Podcast Hörern gehörst, höre die allererste Folge. Und vergleiche sie mit allen weiteren. In dieser Folge ist nichts perfekt. Und es gab trotzdem Menschen, die sie gehört haben. Die den Inhalt zu schätzen wussten und meinen Kanal abonniert haben. Und mit der Zeit sind die Folgen (hoffentlich) besser geworden. Wachstum ist immer ein Prozess und startet mit dem ersten unvollkommenen Schritt.

Kontinuität

Wenn du Schwierigkeiten hast anzufangen, starte mit folgendem Gedanken - »Ich mache jetzt nur 2 Minuten etwas. Danach kann ich mich wieder anderen Dingen widmen.« Dies funktioniert, weil du damit deinen Kopf austrickst. Dein Gefühl wird sein, ja, ok, zwei Minuten ist wirklich kein großer Aufwand. Der schöne Nebeneffekt dabei ist folgender - wenn du erst einmal angefangen hast, machst du meistens noch weiter. Und wenn nicht? Dann ist das auch ok. Dann probierst du einfach am nächsten Tag erneute zwei Minuten. Kontinuität bedeutet, dass du regelmäßig etwas tust. Tust du dies nicht, wird die Aufgabe in deinem Kopf immer größer und du wirst sie nicht angehen. Wenn du allerdings regelmäßig daran arbeitest, wird es dich mit der Zeit immer weniger Überwindung kosten daran zu arbeiten. Es wird zu deiner Gewohnheit. Und Gewohnheiten kosten uns wenig Überwindung. Dass eine Tätigkeit zu einer Gewohnheit wird, kostet uns Überwindung. Aber nur die ersten Tage sind schwer. Es wird immer leichter mit der Zeit.

Zwei Schritte nach vorne und einen zurück

Akzeptiere, dass du nicht jeden Tag Fortschritte machst. Du wirst zwei Schritte nach vorne und einen zurückgehen. Nimm das hin. So ist leider der Lauf der Dinge. Je eher du das akzeptierst, desto eher wird sich Erfolg einstellen.

»Ich habe es heute gemacht. Die Ergebnisse waren vielleicht nicht so, wie ich mir das vorgestellt habe, das ist ok. Morgen ist ein neuer Tag. Morgen werde ich einfach weitermachen.«

Gönn dir Pausen

Wenn du merkst, dass du in einem bestimmten Gedankenprozess nicht vorwärtskommst, nimm dir eine Pause. Pausen sind wichtig, wenn du einer großen Aufgabe, wie der Rettung deiner Ehe gegenüber stehst. Geh an die frische Luft, lass einen Tag verstreichen, triff andere Menschen. Was auch immer dir Freude macht. Sieh die Pausen nicht als verlorene Zeit, sondern stell es dir vor, wie beim Muskelaufbau. Hier unterscheidest du aktive und passive Phasen. Trainieren und ruhen lassen. Genauso verhält es sich mit deiner Persönlichkeitsentwicklung und zwischenmenschlichen Beziehungen. Bestimmt warst du in einem Streit schon mal an der Stelle, wo ihr nicht mehr weiter wusstet. Nach einer Pause hattet ihr beide eure Gedanken sortiert und ihr habt das Problem gelöst. Pausen sind elementar für Entwicklung!

Belohne dich

Belohne dich und freue dich darüber, wenn du eine Erkenntnis über dich selbst hattest, du und dein Ehepartner einen Schritt zueinander gemacht habt, oder du einfach etwas Positives erlebst. Gönne dir ein tolles Essen oder einen schönen gemeinsamen Abend. Sage zu deinem Partner:

»Ich bin richtig stolz auf uns. Wir haben diesen Streit richtig gut gelöst, lass uns das feiern. Gemeinsam. Du und ich.«

Halte dich nicht an Zwischenergebnissen auf

Halte dich nicht an Zwischenergebnissen auf. Klar ist das toll, wenn dein Ehepartner wieder mit dir redet. Wenn ihr vielleicht mal wieder ausgegangen seid, oder einen langjährigen Streitpunkt klären konntet. Meist neigen wir Menschen jetzt dazu, es dabei beruhen zu lassen. Wirklich, das ist elementar, dass du das erkennst, wenn du in so einer Situation angekommen bist. Lass nicht locker. Was nützt es dir, wenn du deinen Ehepartner zurück hast, eure Ehe aber nicht gut verläuft? Wenn du diesen Weg gehst, bedeutet das, dass du von nun an bis zum Ende deines Lebens an dir und an deiner Ehe arbeiten wirst. Sonst fallt ihr nach kurzer Zeit wieder in die alten Muster zurück und danach wirst du deinen Partner viel schwieriger zurückgewinnen, als noch beim ersten Mal.

Begrenze dein Ego

Begrenze dein Ego. Was hat dein Ego hiermit zu tun? Die Falle, »Ich habe meinen Partner zurückgewonnen, deswegen kann ich jetzt so weitermachen wie bisher«, ist enorm. Ebenso die Falle, »Hey, das war ja leicht, sollten wir wieder Probleme haben, mache ich einfach nochmal das Gleiche.« Vertrau mir, beim nächsten Mal wird es erheblich schwieriger, bis gar unmöglich sie oder ihn zurückzugewinnen.

Review

Du weißt jetzt, wie du dich akzeptierst und dass Meditation und Vergebung wertvolle Werkzeuge sind, um deine Ehe zu retten. Du stehst offen der Veränderung gegenüber und bist bereit deine Komfortzone zu verlassen, um zu wachsen. Außerdem ist dir bewusst, dass du deine Widerstandskraft erhöhen kannst. Der Beginn fällt dir leicht. Du fängst an. Fehler gehören dazu, du gehst ein paar Schritte nach vorne und

auch wieder welche zurück. So funktioniert Entwicklung. Du bist bereit und hast dich der Veränderung, die ansteht verschrieben. Lass uns im nächsten Kapitel praktisch arbeiten.

5. Die ersten Schritte

Werde die beste Version deiner Selbst

Nimm dir Zeit. Setz dich an einen ruhigen Ort. Schnapp dir Stift und Papier. Mach dir vielleicht einen Tee und stelle das Handy auf lautlos. Nutze das beigefügte Worksheet 1.1 - Wie denke ich über unsere Ehe? Du kannst es einfach ausdrucken.

Erstelle zu jeder Frage eine Liste. Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst. Du kannst ebenso später zu diesen Listen zurückkehren.

Beantworte folgende Fragen:

» Was mag ich an meinem Partner?

» Was mag ich nicht an meinem Partner?

» Was gefällt mir an meiner Ehe?

» Was würde ich gerne an meiner Ehe ändern?

Gib den Punkten deiner Listen ein Ranking von eins bis zehn. Eins bedeutet, dass die Sache für dich nur eine niedrige Relevanz hat. Zehn bedeutet, dass die Sache für dich sehr wichtig ist. Die Zahlen dazwischen sind die Abstufungen zwischen eins und zehn. Überlege dir, besonders bei den Dingen, die dich stören, oder die du ändern möchtest, womit du leben kannst und was für dich schwerwiegend ist.

Im nächsten Schritt wiederholst du das Ganze, allerdings aus der Sichtweise deines Ehepartners.

» Was mag dein Partner an dir?

» Was stört deinen Partner an dir?

» Was gefällt deinem Partner an eurer Ehe?

» Was würde dein Partner gerne an eurer Ehe ändern?

War dieser zweite Part schwieriger für dich? Hast du dazu geneigt, zwischendurch zu argumentieren, warum dein Partner an der einen oder anderen Sache Unrecht hat? Falls ja, starte nochmal von vorne. Es geht nicht darum herauszufinden, wer Recht hat, sondern ehrlich zu sein. Und beide Meinungen haben ihre Berechtigung und ihren Platz. Du kannst dir auch vorstellen, dass dein Partner diese Dinge dem besten Freund oder der besten Freundin erzählt. Was würde sie oder er sagen?

Weitere Fragen:

» Ist es gerechtfertigt, dass mein Partner diese Eigenschaften/Eigenarten nicht an mir mag?

» Stimmt es, dass diese Punkte in unserer Ehe nicht so sind, wie sie sein sollten?

» Welchen Beitrag habe ich an diesen Punkten zu tragen?

» Welchen Beitrag hat dein Partner an diesen Punkten zu tragen?

Vergleiche und kombiniere diese Listen, um herauszufinden, welche die Verhaltensweisen und Gewohnheiten sind, die du ändern möchtest. Als grobe Regel kannst du davon ausgehen, dass alle Punkte mit einer Bewertung/Ranking größer/gleich sieben extrem wichtig sind. Alle Punkte zwischen vier (einschließlich) und kleiner sieben, sind auch wichtig, mit diesen Dingen könntest du aber vorerst leben. Alle Punkte kleiner vier wirst du langfristig angehen. Vielleicht stellst du mit der

Zeit fest, dass die Bewertung sich ändert. In dem Fall ändere sie ruhig und bewerte die einzelnen Punkte neu. Stelle die Punkte, die du als wichtig bewertet hast, denen gegenüber, die dich am meisten ärgern. Stimmt hier deine Bewertung?

Ohne Arbeit wirst du kein Ergebnis erzielen

In den ersten Kapiteln haben wir deine Ehe mit einem prasselnden Feuer verglichen. Eine andere Möglichkeit ist es, sie sich als ein großes Gefäß vorzustellen. Handlungen, die gut für eure Ehe sind, fließen in das Glas oben rein. Wenn ihr beispielsweise einander zeigt, dass ihr euch liebt, füllt sich euer Glas, weil ihr einen steten Zufluss habt. Aber unten im Glas ist ein Loch. Dieses Loch kannst du nicht verschließen. Das bedeutet, selbst wenn du das Glas einmal gefüllt hast und nicht zwangsläufig etwas Negatives passiert, leert sich das Glas. Sprich, ihr müsst immer einen steten Zufluss aufrecht halten. Wenn negative Dinge passieren, vergrößert sich das Loch und euer Gefäß leert sich schneller. Wenn das Glas leer ist, endet eure Ehe.

Beispiele, die euer Gefäß füllen:

- Guter Sex
- Achtung der Grenzen des anderen
- Respekt
- Gute Gefühle miteinander
- Kleine Handlungen, die dem Partner die eigene Wertschätzung zeigen
- Versöhnung und Vergebung
- Tolle tiefgehende Gespräche

» Quality Time

Beispiele, die das Loch im Gefäß vergrößern:

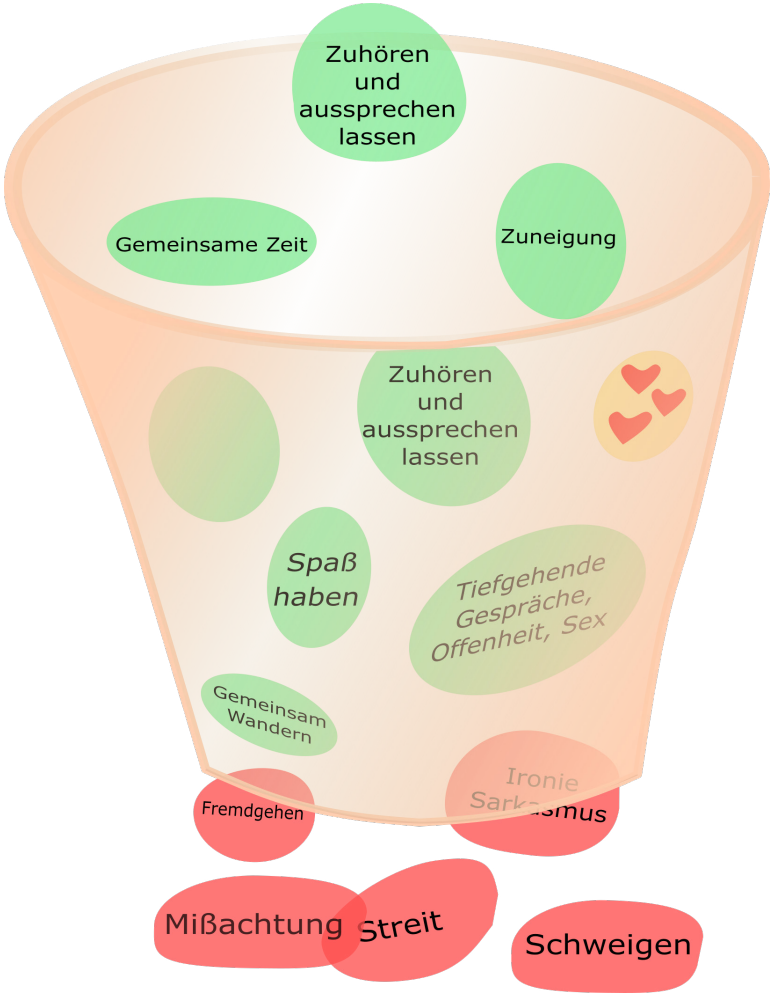
» Streit

» Lügen

» Betrug

» Langeweile

» Gewohnheit



Es gibt außerdem wechselseitige Effekte. So kann eine schwierige Zeit, obwohl sie eure Ehe belastet, sowohl Zufluss sein, als auch das Loch vergrößern. Durch schwierige Zeiten könnt ihr zusammenwachsen und eure Widerstandskraft stärken. Aber bitte nimm das nicht als Regelfall an. Auf Dauer zerstören schwere Zeiten eure Ehe.

Gehe am besten davon aus, dass schlechte Dinge in deiner Ehe das Loch vergrößern. Den Füllstand des Gefäßes bemerkst du in deinem Alltag. Streitet ihr viel wegen Kleinigkeiten? Ist die letzte Erinnerung an schöne gemeinsame Zeit nicht mehr greifbar? Dann ist dein Glas schon ziemlich leer. Es wird höchste Zeit nachzufüllen.

»Martha und Thomas haben sich gerade frisch kennengelernt. Sie verbringen viel Zeit miteinander, reden bis spät in die Nacht und der Sex ist wirklich nicht zu verachten. Das Gefäß füllt sich sehr schnell, das Loch im Boden des Gefäßes bemerken sie noch nicht. Dieser Zustand könnte ewig so anhalten. Doch mit der Zeit kehrt der Alltag ein und das Loch macht sich bemerkbar. Sie verbringen mehr Zeit vor dem Fernseher, anstatt lange zu reden. Sie schlafen nur noch alle 2-3 Wochen miteinander und dann nicht aus Verlangen und weil sie den anderen anziehend finden, sondern weil der Drang berührt zu werden, überhandnimmt. Jetzt fließt weniger in das Gefäß ein und der Stand des Gefäßes leert sich. Sie suchen nach einer Möglichkeit das Gefäß wieder zu füllen. Also ziehen sie zusammen. Dies funktioniert eine Zeit lang. Dennoch verbringen sie noch mehr Zeit räumlich nebeneinander, ohne aber wirklich Zeit miteinander zu verbringen. Beide wissen nicht, wie sie ihr Glück zurückerlangen können. Es ist nicht schlecht, was sie gemeinsam haben. Doch gut ist es auch nicht. Die Illusion, dass eine Heirat die Situation verbessert, setzt sich in ihren Köpfen fest. Diese Annahme stellt sich als Irrtum heraus. Martha ist außerdem immer auf der Suche nach ihrem weißen Ritter, der ihre Probleme löst. Mit jeder noch so kleinen Sache tritt sie auf Thomas zu. Einerseits genießt er es, dass er ihr »weißer« Ritter ist, anderseits hat er selbst genügend Dinge, um die er sich kümmern muss. Mit der Zeit verringert sich der Zufluss und der Abfluss nimmt zu. Ihre Ehe ist nicht mehr das, was

sie mal war und sie bleiben zusammen, um der Zeiten willen, die sie gemeinsam hatten. Von Liebe und Zuneigung ist nur wenig zu spüren. Das erste Kind kommt und Martha fühlt sich in die Mutterrolle ein. Auch Thomas genießt die Vaterrolle. Dies füllt das Glas wieder einigermaßen. Doch beide vergessen, dass sie nicht nur Mutter und Vater, sondern auch Mann und Frau sind. Ein Kollege gibt Martha nach einiger Zeit wieder das Gefühl nicht nur Mutter zu sein, sondern auch Frau. Etwas, was sie schon lange nicht mehr gefühlt hat. Sie genießt die ungewohnte Aufmerksamkeit und den ein oder anderen Flirt. Trifft sich nach der Arbeit mit ihrem Kollegen. Vertraut sich ihm an. Findet das, was sie bei Thomas schon so lange vermisst. Verbringt mit ihm lieber Zeit als mit ihrem Ehemann. Langsam aber stetig vergrößert sich das Loch in ihrem Gefäß.«

Wie ist die Historie eures Gefäßes? Wann hat es sich gefüllt? Wann geleert? Wie ist der jetzige Stand? Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten dein Gefäß zu befüllen oder zu leeren. Die nächsten Kapitel sollen dir ein Gefühl vermitteln, was mit deinem Gefäß passiert. Dir spiegeln, wie du dich verhältst. Wenn du bei einer Sache nicht sicher bist, überlege dir, wie dein Partner wohl antworten würde. Beispiel - »Ich schenke meinem Partner viel Liebe und Aufmerksamkeit.« Würde dein Partner das über dich sagen? Dass er viel Liebe und Aufmerksamkeit von dir erhält?« Ihr könnt, wenn ihr gemeinsam arbeitet, euch die Fragen gegenseitig beantworten. Dadurch bekommt ihr tiefe Einblicke, wie euer Partner euch wahrnimmt. Die folgenden Unterkapitel sind zweigeteilt. Schaue grob, ob du eher zum ersten Bereich oder zum zweiten Bereich tendierst. Die Bereiche sind durch die Worte »Oder aber« getrennt.

Die kleinen Dinge zählen

» Deine Frau räumt die Spülmaschine aus. Du stehst auf und hilfst ihr.

» Du bringst ihr einfach so Blumen mit.

» Du legst ihm einen kleinen Zettel hin, dass du dich heute Abend auf ihn freust.

» Du hörst ihr zu, wenn sie dir erzählt, wie sie heute auf der Arbeit endlich den Monatsabschluss fertig gemacht hat. Dabei schaltest du den Fernseher aus und stellst dein Handy auf lautlos, weil du dich nur auf das konzentrierst, was sie erzählt.

» Du hast Zeit für ihn.

» Du streichelst seinen Kopf, wenn er einen harten Tag hatte.

» Du massierst ihr leicht den Nacken, wenn sie Kopfschmerzen hat. Dabei bist du liebevoll und voll konzentriert, neckst und kitzelst sie ganz sanft.

» Ihr macht gemeinsam einen Spaziergang, anstatt nebeneinander, aber nicht miteinander, einen Film zu schauen.

» Du hältst ihr die Tür auf.

Oder aber

» Du kommst heim von der Arbeit und fragst, warum das Essen noch nicht fertig ist.

» Er erzählt dir, wie er heute einen neuen Kunden gewonnen hat. Du surfst dabei auf Facebook und Instagram.

» Du fährst ihn wütend an, dass er jetzt endlich mal den Müll runterbringen soll. Ist das denn zu viel verlangt?

» Auf ihre Frage, ob sie dein Auto leihen darf, reagierst du unwirsch - »Schon wieder? Mach es aber nicht kaputt.«

» Du hast ihrer Mutter nicht zum Geburtstag gratuliert, obwohl sie es dir morgens gesagt hat.

» Sie kuschelt sich an dich, aber du bleibst einfach regungslos liegen.

» Sie weint und du nimmst sie nicht in den Arm und bist nicht für sie da.

» Sie wiederholt das gesagte dreimal, weil du nicht zugehört hast.

» Du sagst Dinge wie: »Ich habe nichts anderes von dir erwartet. Einmal gibt man dir eine Aufgabe; Kannst du noch nicht mal das erledigen? Nie ist Verlass auf dich. Alles muss ich selbst machen. Machst du eigentlich auch mal was? Ich tue doch eh schon alles. Ich habe aber…«

» Du berührst sie nur, wenn du Sex willst. Ansonsten bist du gefühlskalt und blockst sie, wenn sie deine Nähe sucht (Kuscheln, eine Umarmung).

» Wenn du gefragt wirst, was dein Mann arbeitet, antwortest du: »Irgendwas mit Computern.«

Ehrlichkeit baut Nähe

» Du erzählst ihr von dieser Sexphantasie, die du schon lange ausprobieren wolltest.

» Du respektierst ihn für seine Ehrlichkeit und verurteilst ihn nicht.

» Du sagst ihm, dass du einfach von ihm geliebt werden willst.

» Du sagst ihm, dass du nicht verstehen kannst, warum er dich so liebt, wie du bist.

» Du sagst ihr, dass du dich wertlos fühlst, wenn sie zur dir sagt: »Das war ja klar, dass du das nicht hinbekommst.«

» Er weiß von deinen Befürchtungen und deinen Ängsten.

» Du weißt, welche Ziele er verfolgt, stehst hinter ihm und unterstützt ihn.

» Du akzeptierst, wenn sie eine völlig andere Meinung hat und bist froh, dass sie diese geäußert hat.

Oder aber

» Wenn sie mit auf dein Handy schaut, verbirgst du es vor ihr.

» Du sagst ihr nicht, dass dich ihr Verhalten von gestern Abend gestört hat.

» Du frisst deinen Ärger in dich hinein.

» Du hast Sex mit anderen und verheimlichst es deinem Partner.

» Du erzählst ihr, dass du länger im Büro warst, dabei warst du noch mit einer Kollegin etwas trinken.

» Notlügen sind für dich normal.

» Du versteckst deine Bedürfnisse.

» Du hältst in einer Situation Informationen zurück, weil du denkst, dein Partner könnte schlecht über dich denken oder schlecht reagieren.

Vertrauen stärkt euer Miteinander

» Du lässt ihn mit den Männern unterwegs sein und machst dir keine Sorgen, dass er etwas anstellen könnte.

» Du flirtest zwar mit anderen Frauen, aber es passiert nie mehr, weil du genau weißt, dass du sonst etwas zerstörst, was unglaublich kostbar ist.

» Sie erzählt dir, dass sie auf der Arbeit gestohlen hat, und dass sie sich deswegen grausam fühlt. Du hütest dieses Geheimnis.

» Sie erzählt dir, dass sie dir im Streit gewünscht hat, dass du vom Laster überfahren wirst. Du verzeihst ihr, realisierst, dass ihr Probleme habt und arbeitest mit ihr gemeinsam daran.

» Du vergibst ihm, dass er im Streit gesagt hat, er will nicht mehr mit dir zusammen sein.

» Er erzählt dir, dass er immer in die Dusche pinkelt. Du lachst darüber, sagst ihm, er solle das niemals tun, wenn du dabei bist und behältst es für dich.

» Du bittest ihn darum deine Power Point Präsentation für die Arbeit zu überarbeiten. Du vertraust darauf, dass er es richtig macht. Es ist ok, wenn das Ergebnis nicht zu hundert Prozent deinen Vorstellungen entspricht.

» Du begegnest Vertrauen mit Wertschätzung. Du verurteilst nicht.

Oder aber

» Du entsperrst ihr Handy und kontrollierst, mit wem sie schreibt.

» Du liest ihr Tagebuch.

» Wenn sie mit den Ladies unterwegs ist, rufst du sie mehrfach an.

» Du machst eine Szene, weil er nicht um 22:00 Uhr daheim war. Es ist zwar nicht so, dass ihr noch was vorhattet, aber du möchtest die Kontrolle haben.

» Du korrigierst ihn in allem was er tut.

» Du kannst ihm nicht vergeben und auch nicht mehr vertrauen.

» Du erzählst ihrer Mama, dass ihr eine Fehlgeburt hattet, obwohl deine Partnerin es ihr nicht erzählt hat.

» Du erzählst deinen Freundinnen, dass er gesagt hat, eine von ihnen brauche dringend mal wieder Sex.

» Du betrügst sie mit deiner Sekretärin.

» Ihr streitet wegen der Kindererziehung. Dann bekommst du einen Anruf. Dein Vater ist gestorben. Du verlässt ohne ein Wort das Haus und gibst ihr nicht die Möglichkeit bei dir zu sein, weil der Streit noch an dir nagt.

Deine Integrität entscheidet

» Du hast ihr versprochen ein gebügeltes Hemd und geputzte Schuhe anzuziehen, wenn ihr ihre Eltern besucht. Du tust es.

» Du gibst zu, dass du Fehler machst und entschuldigst dich dafür.

» Dein Bauchgefühl sagt dir, dass du diese eine bestimmte Sache nicht sagen sollst, weil du weißt, dass es ihr gegenüber nicht gerecht wäre. Du sagst es nicht und verzeihst dir selber, dass du diesen Gedanken hattest.

» Du hattest einen schlechten Tag und bittest deine Frau dir einfach 20 Minuten Zeit zu lassen für dich. Sie gibt dir die Zeit. Danach gehst du mit ihr ganz normal und liebevoll um.

» Ihr streitet. Du streitest fair.

Oder aber

» Du nutzt deine rhetorischen Fähigkeiten, um im Streit zu gewinnen, obwohl du insgeheim weißt, dass sie Recht hat.

» Du reagierst verbittert.

» Du tust, was für dich das Beste ist, nicht für euch.

» Du schmeißt deine Socken wieder und wieder auf den Boden, obwohl du versprochen hast, dies nicht mehr zu tun.

» Obwohl du sie um fünf Uhr von der Arbeit abholen wolltest, bist du zum Fußball gefahren.

» Du wolltest Sahne für ihren Kuchen mitbringen und hast diese nicht dabei.

» Er muss oft darauf warten, dass du fertig wirst, obwohl ihr eine Uhrzeit festgelegt habt, wann ihr losfahren möchtet.

» Du hast im Streit objektiv Recht (Wenn du Recht hättest, würdet ihr nicht streiten). Mehr dazu im Bonusreport - Wie du deine Konflikte löst. Hier gehe ich genau darauf ein, warum Streits selten objektiv sind.

Respekt ist der Schlüssel zu einem liebevollen Miteinander

» Du empfindest die Meinung deines Partners als wertvoll.

» Du erkennst an, wieviel Arbeit es ist, Kinder groß zu ziehen.

» Sie schminkt sich für euren Restaurantbesuch. Ihr fahrt 20 min später los, dafür sieht sie toll aus. Du respektierst, dass sie sich für dich so schick gemacht hat und erkennst an, dass gutes Aussehen Zeit braucht.

» Wenn du eine Entscheidung für euch beide fällst, fragst du um seine Meinung und schätzt diese wert.

» Du unterstützt und hilfst in schwierigen Lebenslagen.

» Du entschuldigst dich, nachdem du gesagt hast: »Was tust du hier überhaupt den ganzen Tag?«

Oder aber

Du verwendest oft diese oder ähnliche Redewendungen:

» Was tust du den ganzen Tag? Ich habe schließlich gearbeitet.

» Der (abwertender böser Name) hat schon wieder … getan.

» Du beschimpfst sie.

» Du versuchst ihn zu ändern.

» Du reagierst verachtend, wenn er etwas sagt. Dein einer Mundwinkel zuckt leicht nach oben. Du rollst mit den Augen. Du drehst dich weg, während ihr noch redet.

» Du schreibst anderen Leuten, während sie dir etwas erzählt.

» Du antwortest einsilbig.

» Du bist sarkastisch.

» Deine Frau ist für dich - Die Olle, die Alte, die Chefin, der Boss.

» Dein Tonfall ist herablassend.

» Du fühlst dich in Diskussionen überlegen und zeigst dies.

» Du tust ihre Meinung als irrelevant ab.

Loyalität schafft eine tiefe Basis für eure Ehe

» Deine Bekannten machen sich auf ungehörige Weise über dich lustig. Dein Partner verteidigt dich.

» Die Bedürfnisse deines Partners stehen vor den Bedürfnissen anderer Personen. Du handelst danach.

» Sie erzählt dir, dass sie ein Stellenangebot für ihren Traumberuf vorliegen hat. Du müsstest im Gegenzug mehr im Haushalt tun. Ihr findet einen Kompromiss. Du unterstützt sie, weil du weißt, dass sie sich diesen Job schon ihr ganzes Leben lang wünscht.

» Er ist arbeitslos. Du ermutigst ihn, dass er wieder einen Beruf findet, liest seine Bewerbungen Korrektur, und richtest seine Krawatte, bevor er das Haus verlässt.

» Wenn sie Migräne hat, dunkelst du ihr das Schlafzimmer ab, massierst ihren Nacken und beschäftigst die Kinder, damit sie sich etwas ausruhen kann.

» Es macht dich glücklich, sie glücklich zu sehen.

Oder aber:

» Wenn du wählst, ob du einen Abend mit deiner Frau oder in der Kneipe verbringst, gehst du immer in die Kneipe.

» Du nutzt ihre Fehler, um dich in Gesellschaft deiner Freunde zu profilieren.

» Du lässt zu, dass deine Freundinnen schlecht über ihn reden und stimmst mit ein.

» Wenn du deine Top 5 Lieblingsbeschäftigungen aufzählst, ist dein Partner bei keiner dabei.

» Einer Freundin ist das Haustier gestorben. Deine Frau bittet dich nicht zu fahren, weil sie dich jetzt braucht, da sie auch eine schwierige Zeit hat. Du entscheidest dich trotzdem zu deiner Freundin zu fahren.

» Deine Frau ist für dich Putzfrau, Köchin und Haushälterin. Deine freie Zeit verbringst du mit Computerspielen, Freunden und anderen Frauen.

» Du stellst sie vor anderen bloß.

» Du unterstützt ihre Mutter in einem Mutter-Tochter-Streit.

Ein letztes Wort über Veränderungen

Wow, das war eine lange Liste. Was sind die Dinge, die du ändern willst? Du solltest jetzt ein genaueres Bild haben, was in deiner Ehe schief läuft. Du möchtest ein besserer Partner werden. Indem du dich und dein Verhalten veränderst. Du weißt jetzt wie du anfängst und auch kontinuierlich dabei bleibst. Mache nicht alles auf einmal. Sonst wird es dich ersticken. Eine Sache nach der anderen.

»Es ist nicht das Ergebnis was zählt.«

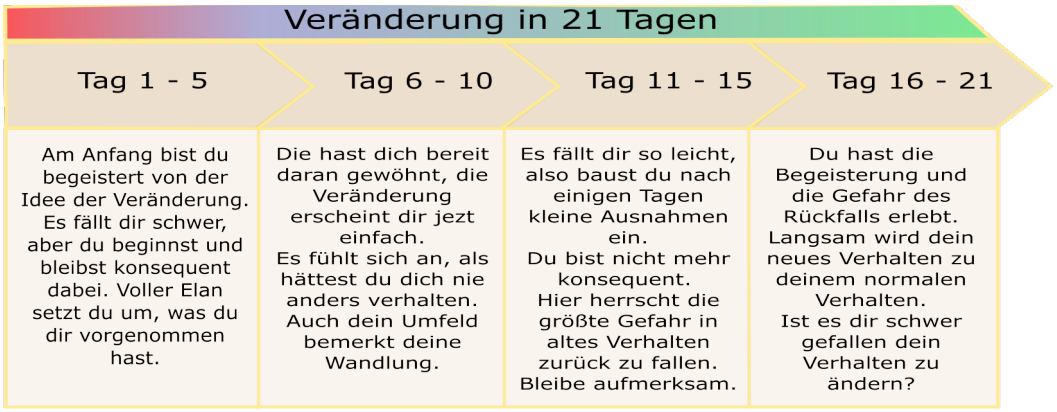
Was nützt es dir, wenn du deine Ehe gerettet hast, aber trotzdem noch ein miserabler Ehemann bist? Deine Ehe wird wieder zerbrechen. Es ist der Prozess hinter dem Ergebnis, der zählt. Der Großteil unseres Handels spiegelt sich in unseren Gewohnheiten wider. Deswegen sind es die Gewohnheiten, die du angehen möchtest.

»Gute Gewohnheiten kosten dich in der Gegenwart etwas.
Schlechte Gewohnheiten kosten dich in der Zukunft etwas.«

Fakt ist, wir priorisieren die Gegenwart über die Zukunft. Wir bleiben lieber auf der Couch liegen, anstatt unserer Frau zu helfen, denn das fühlt sich für uns gerade gut an. Gute Gewohnheiten können für dich einfach werden, wenn du lernst Freude dabei zu empfinden und die Belohnung zurückstellst. Deine Gewohnheiten hast du selber, oft unwissend, kreiert. Doch meistens fühlt es sich an, als ob deine Gewohnheiten dich kontrollieren. Aber das ist nicht so. Deine Gewohnheiten sind dein Schlüssel zu deinen Zielen. Und wenn dein Ziel ist, ein besserer Ehepartner zu werden, musst du alte Gewohnheiten ablegen und neue erschaffen. Ablegen, dass ihr jeden Abend zusammen fernseht. Eine neue Gewohnheit könnte zum Beispiel sein, dass ihr gemeinsam kocht und entspannende Musik auflegt. Danach macht ihr einen gemeinsamen Spaziergang. Redet miteinander. Es reicht nicht schlechte Gewohnheiten kurz auszusetzen. Oder sie als Belohnung zu nutzen. Denn dadurch fällst du wieder zurück.

Du erschaffst deine Gewohnheiten. Wieso erschaffst du nicht Gewohnheiten, die gut für dich und deinen Partner sind? Möchtest du nicht lieber Architekt deiner Gewohnheiten sein, anstatt ihr Opfer?

Jede Architektur braucht einen Plan. Grob verlaufen Veränderungen in diesem Raster. Viel Erfolg beim Umsetzen.



Es beginnt mit deinen Gedanken

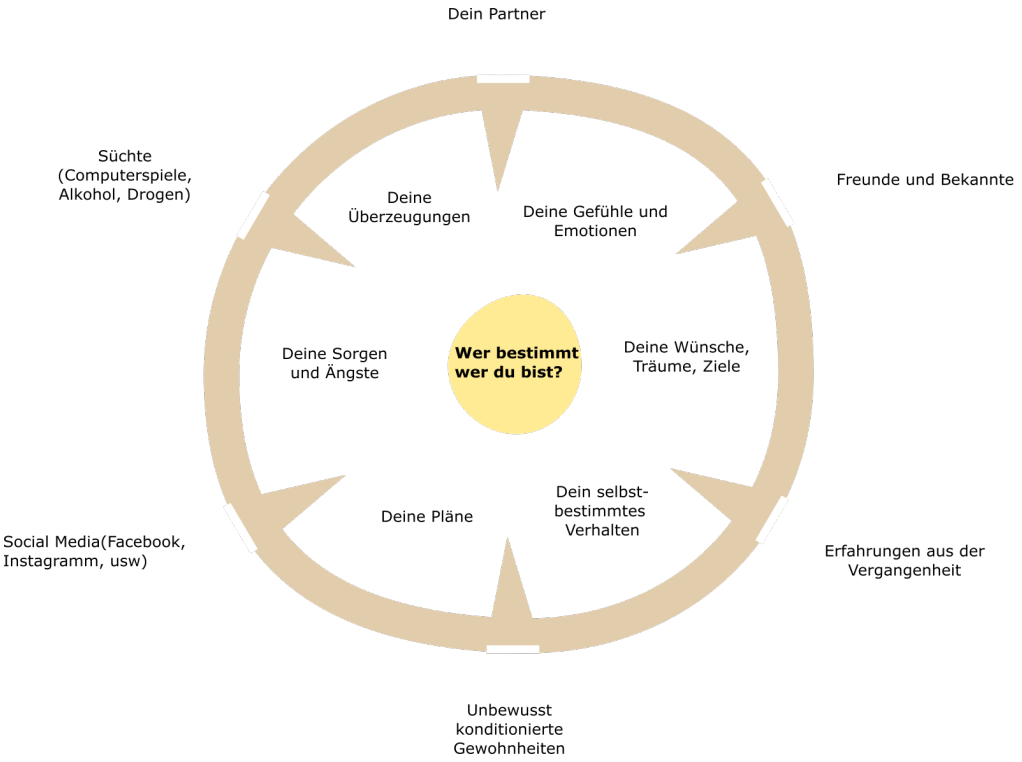
Wir haben bereits viel darüber gesprochen, anders zu denken, denn deine Gedanken führen zu deinen Handlungen und zu deinem Charakter. Nur wenige Prozente der Gedanken am Tag sind bewusst. Über 90 % passiert unbewusst.

> *»Ich bin mehr als ein Bündel konditionierter Reflexe.«*

Evolutionsbedingt ist es notwendig, dass der Großteil unserer Verhaltens- und Denkmuster unterbewusst und somit automatisch ablaufen. Trotzdem können wir hier eingreifen.

> *»Deine gute Freundin klagt immer wieder darüber, wie schlecht ihr Mann sie behandelt. Irgendwann erwischst du dich selber dabei, wie du schlecht über deinen Mann redest.«*

Wenn wir nicht auf unsere Einflüsse achten, werden sie zu unserem Handeln. Alle Einflüsse von außen, Freunde, Familie, Bekannte, Social Media und dein Partner haben Einfluss auf dich. Dem gegenüber steht deine innere Welt. Dein Denken, deine Gefühle, Pläne, Ziele, Emotionen. Beides beeinflusst einander. Die spannende Frage ist - möchtest du, dass dein Umfeld dich bestimmt, oder dass du dein Handeln und Sein selber bestimmst?



Du kannst es dir wahrscheinlich schon denken – Um von innen nach außen zu wirken, musst du dich kennenlernen. Herausfinden, was du willst, was ok für dich ist und was nicht. Das hast du bereits in den vorigen Kapiteln getan.

»Jetzt richte deine Gedanken danach aus.«

Im weiteren Programm findest du eine Audiodatei, die dir positive Gedanken mitgibt. Höre dir diese an. Du kannst die Sätze mitsprechen, denken, fühlen. Bewusst oder unbewusst. Zum Einschlafen hören oder auf dem Weg zur Arbeit. Mit der Zeit stellt sich eine Veränderung ein. Nicht von heute auf morgen und vielleicht nicht sofort greifbar. Aber es passiert.

Wenn du Sätze ergänzen möchtest, nimm dir gerne deine eigenen Sätze auf. Sag sie dir auf, wie ein Mantra. Du kannst mir auch schreiben und ich stelle für dich eine Aufnahme online mit deinen Sätzen. Nutze Worte wie,

- Ich bin...
- Ich habe...
- Wie habe ich es geschafft...
- Warum bin ich so (positive Eigenschaft)...
- Warum fällt es mir so leicht...

Mit dieser Art zu denken, findet dein Verstand Lösungen und stellt sich um. Jetzt beeinflusst du deine Innenwelt und diese wird nach außen wirken. Wenn du deine Gedanken noch mit Gefühlen verknüpfst und dich gut dabei fühlst, geht es noch schneller in dein Gedankengut über. Diese Technik funktioniert übrigens super, wenn du sie mit der Herangehensweise im »Bonusreport - Wie du deine Ängste überwindest« verknüpfst.

6. Die Ehebibliothek

Du musst nicht alles umsetzen, was hier beschrieben wird. Oft reicht es, wenn du nur ein paar Kleinigkeiten mitnimmst und umsetzen kannst, um gemeinsam eine lange Zeit glücklich zu sein. Wenn ihr aber Probleme habt - und davon gehe ich aus, sonst hättest du dieses Buch nicht gekauft - hilft es sich jeden Bestandteil anzuschauen. So kannst du genau herausfinden, was du verändern kannst. Frage dich, wie es bei euch ist. Und wenn ihr weit vom Ideal entfernt seid, arbeite daran. Selbst wenn du nur einen Teil umsetzt, kannst du deine Ehe merklich verbessern und gemeinsam glücklich sein. Ich sage explizit arbeite daran, damit nochmal deutlich wird, dass es dein Job ist.

Löse DEINE Probleme selbst. Löst EURE Probleme zusammen

Dieses Konzept ist simpel zu verstehen, aber schwierig in der Umsetzung.

Jedes Mal, wenn du ein Problem deines Partners löst, oder ein Problem Gegenstand eurer Gespräche ist, fließt aus eurem Gefäß etwas ab. Manche Dinge kann man nicht alleine lösen. Das ist richtig. Und hier hilft dir dein Partner auch gerne. Aber in eurem normalen Alltag löst du deine eigenen Probleme selbst. Was bedeutet Problem? Wir denken bei Problemen automatisch an große schwierige Dinge. Doch hierbei geht es insbesondere um die kleinen Alltagsschwierigkeiten. »Du möchtest, dass der Müll alle zwei Tage entleert wird, dein Partner denkt aber, einmal die Woche reicht aus?« Bringe den Müll selber runter. Es ist dein Wunsch, deine Problematik - du löst es. »Du hast Hunger, wartest aber ab, bis dein Partner sich etwas zu essen macht und sagst dann, ich esse gerne mit?« Koche selber. Wenn du für deinen Partner mitkochst, profitiert auch eure Ehe davon.

Verinnerliche diesen Satz, schreib ihn dir auf, kleb ihn dir an die Wand -

»Ich löse meine Probleme alleine.«

Das Geheimnis einer glücklichen Ehe

Zeig deinem Partner jeden Tag auf unterschiedlichste Weise, wie sehr du sie oder ihn liebst. Durch Gesten, indem du es sagst, indem du handelst. Wenn du an deinen Zielen arbeitest, tue es für dich - und damit ihr gemeinsam ein besseres Leben habt. Wenn du viel Sport machst und auf dich achtest, tue das für dich - und damit du für sie oder ihn attraktiv bist. Und sage das auch. Sage, dass du diese Dinge für euch beide tust. Denn dann kannst du dir auch die Zeit dafür nehmen. Wenn du deinem Partner jeden Tag zeigst, wie sehr du sie oder ihn liebst, gibt es eine zweite wichtige Sache zu beachten. Lass nie zu, dass deine Grenzen überschritten werden, oder du schlecht behandelt wirst. Gerade Männer werden schnell als weich wahrgenommen, wenn sie sehr viel Liebe zeigen. Und deine Frau sucht instinktiv einen starken Mann. Deswegen wird sie überprüfen, ob du noch ein starker Mann bist. Das tut sie nicht mit Absicht, es passiert unterbewusst. Also musst du ihr klar machen, dass, sie dich verliert, wenn sie nicht superlieb zu dir ist. Wenn du deine Grenzen kennst und dir kein schlechtes Verhalten gefallen lässt, wirst du gleichzeitig unglaublich stark und unglaublich weich sein. Und das ist die Kombination, die viele Frauen möchten. Du kennst sicherlich diese romantischen Vorstellungen, die von Hollywood so geprägt sind - Ein starker Mann, der durch sie dazu gebracht wird, seine weiche Seite zu offenbaren. Sie sagt dann so etwas wie - »Wow, ich habe mich so von ihm geliebt gefühlt.« Und gleichzeitig, »Das ist ein richtiger Mann.«

Wie zeigst du deine Grenzen? Indem du sofort sagst, wenn dir etwas nicht gefällt. Unterscheide aber, ob sie gerade deine Grenzen überschreitet, oder ob ihr nur unterschiedlicher Meinung seid. Wenn eine Grenze überschritten wurde, sage es in

einem neutralen Ton. Und mache ihr unmissverständlich klar, dass sämtliche Liebe, die du ihr sonst schenkst, automatisch endet, wenn sie dich nicht gut behandelt. Sobald du das getan hast, fokussierst du dich auf dich. Das unterstreicht deine Nachricht. Arbeite an dir, an deinen Zielen, mache Sport oder etwas, was dich attraktiver erscheinen lässt. Triff Leute, geh aus. Sobald du den Eindruck hast, es ist wieder ok und deine Frau hat dich verstanden, kannst du sie wieder voller Liebe behandeln. Dadurch ergeben sich für dich genau zwei Stile.

> *Stil 1: »Du liebst sie abgöttisch.«*
> *Stil 2: »Du machst ihr unmissverständlich klar, dass du sie nicht brauchst.«*

Ihr werdet auf diese Art und Weise eine Bindung erreichen, wie sie nur in sehr wenigen Ehen besteht.

Warum spreche ich hier aus der männlichen Perspektive? Weil es, vorsichtig gesagt, unsere Aufgabe ist, Männer. Männer und Frauen sind nicht gleich. Und das ist gut so. Dadurch entsteht diese starke Anziehung, die wir füreinander empfinden. Es ist kein besser oder schlechter, wir sind einfach unterschiedlich. Und wir Männer haben eine Aufgabe in der Ehe. Diese ist, ein Mann zu sein. Natürlich musst du als Frau ebenso Grenzen setzen. Du kannst es auf die gleiche Art und Weise tun. Achte darauf, was für dich gut ist, denn wenn es dir gut geht, kannst du aus dieser Fülle, die dich erfüllt, überfließen lassen (6. Kapitel - Setze Grenzen).

Die eine Frage, die eure Streitigkeiten löst

Es gibt eine Frage, die eure Streitigkeiten löst.

Mit dieser Frage zeigst du Verständnis, Eigeninitiative und du fängst bei der richtigen Person an zu suchen. Bei dir. Wenn du diese Frage stellst, versetzt du dich automatisch in deinen Partner hinein und verstehst ihn oder sie auf einer elementaren Ebene. Ihr habt zuvor gestritten, sie hat dir Vorwürfe gemacht, du hast zurückgeschrien. Die gegenseitigen Beschuldigungen flogen hin und her. Jetzt hast du die Chance, jegliches Argumentieren und Besserwissen im Keim zu ersticken.

Frage deinen Partner:

> *»Was kann ich tun, damit es besser wird?«*

Jetzt hast du diese Frage gestellt. Meine sie ernst. Dein Partner wird dir eine Antwort geben. Vielleicht wird sie oder er erst noch sauer sein und weiter rumstreiten. Wiederhole einfach die Frage, bis ihr zu einer starken Rationalität kommt. Und jetzt hör dir an, was es zu ändern gibt. Und dann änderst du dein Verhalten. So denkst du / ihr lösungsorientiert.

Das imaginäre Konto

Ich habe das gemacht, also kannst du doch jetzt mal was für mich tun. Kommt dir das bekannt vor? Viele Beziehungen und Ehen führen ein unausgesprochenes Punktekonto. Ihr auch?

> *»Andi hat gerade die Wäsche aufgehängt. Er hasst Wäsche aufhängen. Und trotzdem hat er es getan. Aber kaum ist er wieder oben, fährt Lisa ihn an - »Kannst du mal den Kleinen halten? Ach und gekocht werden muss auch noch.«*

Andi »Aber ich habe doch gerade die Wäsche aufgehängt. Ok, gib her.« Mit dem Kleinen setzt er sich auf die Couch, startet die Playstation und startet Fifa. Nach 10 Minuten kommt Lisa rein »Du sitzt ja schon wieder faul rum! Kannst du bitte auch mal was tun?« Andi »Ich habe die Wäsche aufgehängt und passe auf Timmi auf, was willst du denn noch?«

Kommt dir diese Szene bekannt vor? Hast du schon eine Lösung dafür gefunden?

Eines habe ich gelernt. Diese Streits zerstören Ehen. Auf Dauer viel mehr und intensiver als Fremdgehen oder andere schlimme Vertrauensbrüche. Hier wissen die Paare, dass sie daran arbeiten müssen. Bei der Szene oben nicht. Diese Streits sind schleichendes Gift für euch. Jeder denkt, er hätte sein Soll erfüllt. Weil Andi und Lisa denken, dass sie beide nicht zuständig sind. Es gibt eine Lösung.

Sie ist, wie alle Lösungen am Anfang unbequem. Mit der Zeit wird es für dich aber selbstverständlich und kostet dich keine Überwindung mehr.

Tue das - Jedes Mal, wenn du siehst, dass dein Partner noch arbeitet, frag, ob du helfen kannst. Und dann hilf. Bis alles erledigt ist.

Ja, ich weiß, du würdest lieber etwas anderes machen. Ja, du siehst das nicht als deine Aufgabe an. Mache es trotzdem. Es wird alles verändern.

Verinnerliche, jede Aufgabe in eurer Ehe ist deine Aufgabe.

»Andi geht 30 Tage lang auf Lisa zu. Hilft ihr. Und plötzlich merkt er die kleinen Veränderungen. Er will gerade die Wäsche aufhängen, als sie zu ihm sagt, »Setz dich hin, ich weiß du hattest

einen anstrengenden Tag. Ich mache das.« Stellt ihm eine Schüssel mit Chips hin, »viel Spaß beim Zocken.« Sie ist durch seine Hilfe entspannter. Entspannung ist eine Grundvoraussetzung für guten Sex. Sie bedankt sich für seine Hilfe. Und gibt ihm selbst den Raum zu genießen. So wie er es für sie tut.«

Dein Verhalten wird auf sie/ihn abfärben. Im Guten und im Schlechten. Wenn du bei dir anfängst und dein Verhalten änderst, wird sich ihres/seines auch verändern. Aber fange nicht an, dich zu verändern, weil du willst, dass sie/er sich ändert. Fange an dich zu ändern, weil du ein besserer Ehepartner sein willst. Ohne Erwartungshaltung.

Wie du Kritik äußerst

Schau dir die zwei Beispiele an (Christine und Thomas):

Christine »Du hast vergessen mich vom Schwimmen abzuholen. Das war mir wichtig, so musste ich Busfahren.«

Oder aber:

Christine »Du hast vergessen mich vom Schwimmen abzuholen. Du denkst immer nur an dich und nie an mich. Wegen dir musste ich Busfahren. Warum bist du nur so?«

In jeder Ehe wirst du Kritik äußern. Ihr seid unterschiedliche Menschen mit differenzierten Meinungen, Einstellungen und Gefühlen. Das kannst du nicht ändern. Du kannst aber ändern, auf welche Art und Weise du kritisierst.

Kritik des Verhaltens vs. Persönlicher Angriff deines Partners

Warum ist Christine verärgert? Wegen Thomas Verhaltens. Offensichtlich. Zuerst kritisiert sie auch nur sein Verhalten. Aber dann setzt sie nach und greift ihn persönlich an. Die wenigsten nehmen einen persönlichen Angriff hin, ohne nicht wenigstens gekränkt zu sein. Im besten Fall weiß Thomas, dass es sich nicht gegen ihn als Person richtet. Er entschuldigt sich, akzeptiert ihre Wut und sein Fehlverhalten, stellt aber ebenso klar, dass er diesen persönlichen Angriff nicht in Ordnung findet.

Im wahrscheinlicheren Fall reagiert er unwirsch und es entwickelt sich ein heftiger Streit. Abends gehen beide traurig und alleine ins Bett. Es sind Worte gefallen, die beide morgen bereuen werden. Ihre Beziehung hat eine neue Narbe erhalten. Und das nur, weil anstelle des Verhaltens der Partner kritisiert wurde.

- In welchen Situationen kritisiere ich?
- Ist es das Verhalten oder die Person, die ich kritisierst?
- Welche Worte verwende ich?
- Genieße ich es, die Person zu kritisieren, um mich selbst gut und überlegen zu fühlen?

Stell dir diese Fragen und überlege auf welche Art und Weise du Kritik übst.

Zink Schwefel Gemische (Zn+S)

Dein Chemielehrer hat vielleicht damals diese Reaktion gezeigt. Mische vorsichtig die Elemente Zink und Schwefel. Schon jetzt ist das Gemisch gefährlich. Entzünde es. Es geht hoch und glüht wie ein riesiger Feuerball. Giftige Dämpfe entstehen.

Was ist dein Zink Schwefel Gemisch? Wo genügt nur ein kleiner Funken, um dich zum Explodieren zu bringen? Welche giftigen Dämpfe stehen noch tagelang in der Luft und vergiften euer Miteinander?

»Silke und Tom laden ein. Sie bereiten gemeinsam alles vor. Doch die ersten Gäste kommen 20 Minuten zu früh. Hier wird Silkes Zink-Schwefel gemischt. Sie hasst es, wenn nicht alles fertig ist. Ihre Stimmung kippt. »Tom, mach den Sekt auf, stell die Chips auf den Tisch; du wolltest doch die Stühle aus dem Keller holen?« Eine rasche Abfolge von Befehlen. »Warum ist das noch nicht passiert?« Damit entzündet sie Toms Zink-Schwefel Gemisch. Er hasst es, wenn sie ihn vor Freunden herumkommandiert. Fühlt sich nicht als Mann im Haus. Er nuschelt zurück »Das kannst du mal schön selber machen.« Als die anderen Gäste da sind, fehlen die Stühle, der Sekt ist noch im Kühlschrank und die Chips in der Tüte. Jetzt explodiert auch Silke.«

Was ist passiert?

Silke

» Versteckte Intention: Möchte eine gute Gastgeberin sein.

» Silke möchte: Das Tom ihr weiter bei den Vorbereitungen hilft.

» Bei Tom kommt an: Ich werde gedemütigt, durch den Tonfall, die Wortwahl und ihre Körpersprache.

Tom

» Versteckte Intention: Möchte, dass seine Freunde sehen, dass er der Mann in der Beziehung ist.

» Tom möchte: Das Silke respektvoll vor seinen Freunden mit ihm redet.

» Bei Silke kommt an: Ich helfe dir nicht, damit alle sehen, was für eine schlechte Gastgeberin du bist.

Du merkst, beide wollten etwas völlig anderes, als sie ausgelöst haben. Keiner wollte beim anderen diese Reaktion auslösen. Es spielt nur keine Rolle, was du wolltest, solange bei deinem Partner etwas anderes ankommt. Das wichtige ist, was du in deinem Gegenüber auslöst.

»Es geht nie darum, wie es ist, nur wie es ankommt.«

Wir Menschen sind so unterschiedlich, das macht den Großteil unserer Streitereien aus. Weil immer wieder Missverständnisse entstehen. Obwohl unsere ursprüngliche Absicht gut war. Sobald du realisierst, dass da ein Missverständnis entsteht, sage direkt:

»Wir haben uns, glaube ich, missverstanden. Ich möchte gerne... Was möchtest du? Wo habe ich dich missverstanden?«

Weitere Schritte zur Lösung

» Wisse um die gefährlichen Gemische deines Partners.

» Faustregel: Wenn dein Partner plötzlich wie aus dem Nichts hochgeht, hast du eines gefunden.

» Wenn du aus Versehen eines auslöst, ignoriere all die bösen Dinge, die plötzlich zurückgeschossen kommen. Sie sind nicht so gemeint!

» Entschuldige dich für das Auslösen. Nichts anderes hilft dir in diesem Moment.

» Sprecht in einer ruhigen Minute darüber, um das Gemisch zu identifizieren. Sag ihm, dass du dich durch sein Explodieren verletzt fühlst. Dein Partner wird sich für die Dinge entschuldigen, die er aus der Situation heraus gesagt hat. Wenn nicht, ist das ein Indiz dafür, dass es wirklich Dinge sind, an denen ihr zu knabbern habt. Arbeitet daran.

» Vermeide diesen gefährlichen Mix auszulösen.

» Arbeitet daran, diesen Mix abzubauen.

Für jede Art von Kommunikation gilt - passt die Antwort deines Gegenübers zu dem was du gesagt hast? Wenn nicht, hast du falsch kommuniziert. Jetzt kannst du sagen, Ja, das ist aber nicht mein Problem, wenn das bei ihr falsch ankommt. Doch ist es. Weil du wirst in Streit leben, du wirst abends traurig einschlafen und von dir wird sich dein Partner im schlimmsten Fall scheiden lassen. Übernimm die Verantwortung für deine Kommunikation, dann werden deine Streits, wie die giftigen Dämpfe durch das Fenster entweichen.

Wenn du deinem Partner sagst: »Wir fahren um acht Uhr los« und er beginnt sich um acht Uhr fertig zu machen, ist das nicht die erwartete Reaktion. Bei deinem Partner ist nicht das angekommen, was du wolltest. Also kommuniziere deutlicher. Immer und immer wieder, bis dein Partner dich versteht. Ihr habt euer ganzes Leben lang Zeit, um das zu gemeinsam zu schaffen. Den anderen besser zu verstehen.

Betrachte die Antwort deines Partners. Daran kannst du ablesen, welche Botschaft bei ihm angekommen ist (Bonusreport - Konfliktmanagement).

Mit Wissen um Zink Schwefel Gemische

Silke lernt, dass es ok ist, nicht immer alles fertig zu haben. Sie bittet Tom nett und freundlich um seine Hilfe.

Tom weiß, dass Silke in der Situation manchmal überreagiert. Er schluckt den ersten Stich herunter, weil er versteht, dass sie nur fertig werden möchte. Er nimmt sie für 2 Sekunden zur Seite, blickt ihr tief in die Augen und sagt, »Schatz, du bist eine gute Gastgeberin. Ich helfe dir. Wir schaffen das. Sei bitte nett zu mir. Du weißt, dass ich nicht möchte, dass du mich herumkommandierst.«

Wie du mit »Nichts« und »Das musst du doch wissen« umgehst

Wahrscheinlich hast du diesen Dialog auch schon geführt. Deine Frau ist sauer.

Du: »Was ist los?«
Sie: »Nichts.«
Du: »Ich merke doch das was ist.«
Sie: »Also wenn du das nicht weißt, weiß ich auch nicht mehr weiter.«

Wichtig Männer. Bleibe hartnäckig. Du kannst das in deinen Worten sagen. Bei mir sähe es ungefähr so aus. Solange der Sinn gleich bleibt, ist die genaue Wortwahl egal.

»Liebling, ich weiß nicht was los ist. Sag es mir. Schau, wir sind zwei unterschiedliche Menschen, die völlig anders denken und fühlen. Ich kann nicht in dich hineinschauen und du nicht in mich. So gerne ich auch würde. Wenn ich dich verletzt habe, egal auf welche Art und Weise, sag es mir bitte (Du kommunizierst, dass ihr Glück dir am Herzen liegt). Ich möchte, dass wir Frieden haben und uns lieb haben. Und das haben wir immer am besten, wenn nichts zwischen uns steht. Das haben wir aber gerade nicht (Du bist nicht mit der Situation einverstanden). Du weißt, ich sage manchmal unüberlegte Dinge, die in dir etwas auslösen, ohne dass ich es bemerke. Und dann haben wir Streit. Das will ich nicht (Du weißt, dass du einen Fehler gemacht haben könntest und öffnest ihr so die Tür). Wenn du es gerade noch nicht sagen kannst, dann nimm dir die Zeit, bis du es kannst (Du führst und übergibst ihr Verantwortung für die Situation und die Möglichkeit ihre Gedanken zu sortieren). Aber ich möchte, dass du es mir sagst (Du machst klar und deutlich, dass du es nicht hinnimmst, wenn sie ihren Ärger in sich reinfrisst und zickig ist. Dafür hast du weder Zeit noch Energie). Denn ich weiß nicht was los ist und ich werde auch nicht von alleine darauf kommen (sie ist am Zug).«

Du kommunizierst hier mehrere Dinge:

» Du möchtest sie lieb haben.

» Du möchtest Frieden und Harmonie. Gleichzeitig übernimmst du aber auch die Führung und sagst, was für dich nicht ok ist.

» Du bist gefühlvoll, aber trotzdem Mann, indem du die Situation in die Hand nimmst.

Es kann sein, dass deine Partnerin erst in ein paar Stunden oder auch ein paar Tagen mit dir darüber redet. Sei dann verständnis- und liebevoll. Wenn du diese Strategie öfter verwendest, wird deine Partnerin mit der Zeit immer schneller mit dir reden. Gilt übrigens auch für Männer, die »Nichts« sagen. Probiere aus, welche Worte bei deiner Partnerin /deinem Partner zum Erfolg führen.

Wenn du dazu neigst »Nichts« und »Das musst du doch wissen« oder ein Pendant dazu verwendest, gib deinem Partner die Chance dich zu verstehen.

Denkst du folgendes?

> *»Wir sind so lange zusammen und dann versteht er es nicht, sieht nicht, was mit mir los ist. Wie kann er mich kennen, wenn er noch nicht mal das versteht? Wenn er mich lieben würde und mir die Aufmerksamkeit schenken würde, die ich verdiene, dann wüsste er auch direkt was er falsch gemacht hat.«*

Dein Partner weiß es wirklich nicht. Egal, wie lange er mit euch zusammen ist und egal wie gut er dich kennt. Wenn er auf euer »Nichts« nicht mehr reagiert, hat er resigniert. Weil er es am Anfang versucht habt, aber keine Antwort bekommen habt. Deswegen, gib deinem Partner immer wieder die Chance dich zu verstehen.

Vielleicht kannst du ihm normalerweise später sagen, was los ist. Wenn das so ist, nimm dir ruhig die Zeit. Was hindert dich in dem Moment daran? Der Gedankengang von weiter oben? Ändere ihn. Und zwar, indem du dir in diesem Moment klar machst, dass dein Partner ein eigener Mensch ist, der wahrscheinlich noch nicht mal sich selbst versteht (weil wir viel zu komplex dafür sind). Wie soll diese Person dich verstehen, du, die völlig andere Dinge in ihrem Leben erlebt hat, komplett anders denkt und fühlt? Er kann es nur probieren. Und dieses Probieren darfst du nicht zerstören. Mit sehr vielen »Nichts« wirst du das aber tun. Und dann folgt Resignation. Er wird denken »Sie fängt sich schon wieder«, »Typisch Frauen«, »Sie ist halt so.« Von Verständnis sind wir damit sehr weit entfernt. Die Erwartungshaltung, dass ein anderer Mensch dich versteht, funktioniert nicht. Gehe immer und ich wiederhole es nochmal immer davon aus, dass der andere dich nicht versteht. So ist ganz viel Luft nach oben, dass er dich irgendwann besser versteht. Und glaube mir, wenn du keine Erwartungen hast, wird dein Partner dich überraschen. Dann fallen Sätze wie, »Naja, ich kenne dich doch. Ich weiß doch, was du brauchst.« Und dein Herz geht auf, weil du dich plötzlich so geliebt und deinem Partner so verbunden fühlst.

Wenn du später mit ihm redest und ihr die Sache klären könnt und du über deine Gefühle, Probleme etc. sprechen kannst, sehr gut. Du kannst ihm dann sagen:

> *»Ich kann es dir gerade noch nicht sagen, weil ich es selber noch nicht so ganz weiß (es noch nicht in Worte fassen kann). Gib mir ein bisschen Zeit.«*

Vielleicht handhabt ihr die Situation aber auch auf die folgende Art. Ihr klärt es nicht und geht zum Alltag über. Das hat schließlich schon immer so funktioniert. Bei kleinen Dingen, Haushalt oder ähnlichem kann das klappen, wenn ihr ansonsten eine gesunde Ehe führt. Bei schwerwiegenden Problemen müsst ihr hier sehr vorsichtig

sein. Sie können sich brandgefährlich entwickeln. Bitte missverstehe mich nicht. Es muss nicht immer alles bis ins kleinste Detail geklärt werden. Ihr müsst euren Weg finden, was ihr klären möchtet und was nicht. Bedenke aber:

> *»Wenn wir Dinge im Kleinen akzeptieren, lassen wir diese auch im Großen zu.«*

Wie ist es bei dir? Was für kleine und große Dinge akzeptierst du in deinem Leben mit denen du unzufrieden bist?

Wie du das Vertrauen zurückgewinnst

> *»Nichts soll zwischen euch stehen.«*

Sage dies deinem Partner. Räume auf, mit den Unpässlichkeiten der Vergangenheit. Wenn alle alten Verletzungen geheilt sind, durch Anteilnahme und Verständnis, gewinnt ihr eine Unschuld zurück, wie verliebte Teenager. So wie am Anfang eurer Ehe.

Wie du vergangene Dinge löst

Es gibt Dinge, die lassen uns nicht los. Entweder habt ihr schon oft darüber gesprochen oder du hast in Ruhe darüber nachgedacht und bist letztendlich zu einer anderen Einschätzung gekommen. Das ist ok. Nur, weil du vor einem Jahr gesagt hast, du hast ihm vergeben, dass er dich damals betrogen hat, heißt das nicht, dass du es nicht wieder ansprechen kannst und darfst. Manchmal denken wir, die Sache war geklärt, dann kann ich nicht mehr darüber reden. Das ist nicht richtig. Höre wirklich in dich hinein, ob eine Sache für dich abgeschlossen ist.

> *»Es ist besser eine Sache nochmal anzusprechen, anstatt sie aus Angst vor Ablehnung ungeklärt zu lassen.«*

Wenn du aber merkst, da sind Dinge die dir »tief in deinem Inneren« wehtun, dann kläre sie. Wenn du viele große Baustellen in deiner Ehe und in deinem Leben hast, beginne die kleinen Baustellen aufzuräumen. Auch wenn Situationen schon ewig zurückliegen und ihr vielleicht schon x-mal darüber geredet habt. Wenn es für dich nicht ok ist und du oft daran denkst und darüber nachgrübelst, sprich es an.

> *»Du, da beschäftigt mich noch was. Können wir da nochmal drüber reden?«*
> *»Ich weiß, wir haben da schon ganz oft drüber geredet. Trotzdem fühle ich mich mit dem Thema noch nicht wohl. Hast du gerade ein bisschen Zeit? Ich mache uns Kaffee und dann setzen wir uns hin und reden?«*
> *»Hey, da ist vor zwei Wochen ….passiert. Und ich weiß, ich habe gesagt, das ist ok für mich und die Sache ist erledigt. Aber ich merke, dass es das nicht ist. Können wir nochmal darüber reden?«*

Und wenn dein Partner das tut, habe Verständnis. Egal, wie oft ihr schon über ein Thema geredet habt. Höre zu und vermeide Kommentare wie »Echt jetzt?« »Schon wieder?« »Das haben wir doch schon so oft durchgekaut.« Dass dein Partner das Thema nochmal anspricht hat sie oder ihn wirklich Überwindung gekostet, also mache es ihr/ihm nicht noch schwerer, als es sowieso schon ist.

Wie du deinen Partner liebst

Ich gehe davon aus, dass du möchtest, dass dein Partner sich von dir geliebt fühlt.

Egal, ob dein Partner viel körperliche Liebe, also Umarmungen und Küsse braucht oder ein Freund großer Worte ist - jeder Mensch möchte in einer Beziehung geliebt werden. Und noch viel wichtiger, jeder Mensch möchte in einer Beziehung lieben.

Deine Aufgabe ist es herauszufinden, wie du deinen Partner am besten lieben kannst, damit er sich am meisten geliebt fühlt. Du kannst noch so viel Liebe zeigen, wenn dein Partner das nicht wahrnimmt, wird er oder sie sich ungeliebt fühlen und dich verlassen.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten deine Liebe zu zeigen. Du kannst kleine Gefälligkeiten erweisen. Einen lieben Zettel in die Brotdose legen oder ihr Lieblingsessen kochen. Eine weitere Möglichkeit ist, Zeit mit ihm zu verbringen bei seiner Lieblingsbeschäftigung. Oder du zeigst deine Liebe, indem du die richtigen Worte verwendest und oft sagst, wie sehr du ihre Charaktereigenschaften schätzt, ihr tolles Aussehen oder ihr Auftreten in Gesellschaft. Vielleicht bringst du ihr ein Überraschungsei vom Einkaufen mit, oder kaufst ihr auf dem Flohmarkt ein süßes Stofftier. Wichtig hierbei – der Fokus liegt auf der Liebe im Alltag.

Dr. Gary Chapman hat diese Dinge in seinem Buch »Die fünf Sprachen der Liebe« näher ausgeführt.

»Berührungen, Kleine Gefallen, Worte, Zeit, Geschenke«

Es gibt eine einfache Methode, wie du herausfinden kannst, welche Sprache der Liebe dein Partner spricht. Lass mich erklären...

»Karo organisiert zu Rolands Geburtstag eine Überraschungsparty. Sie kauft einen großen silbernen Ballon mit den Zahlen 35 und hängt bunte Girlanden auf. Sie lädt sogar die bescheuerte Petra ein, weil sie weiß, dass sich Roland darüber freut. Drei wunderschön verpackte Geschenke und eine Karte, in der sie ihm schreibt, wie sehr sie ihn liebt, liegen bereit. Als Krönung hat sie ihm ein eigenes Grillbuch zusammengestellt. Mit handgeschriebenen Rezepten und kleinen Steaks als Seitenzahlen.«

Einen Monat später hat Karo Geburtstag. Was denkst du, worüber freut sich Karo mehr?

»Geschenk 1 - Roland schenkt ihr eine sündhaft teure Halskette. Er lässt sie beim Juwelier einpacken. Geschenk 2 - Rolands Geschenk ist ein Zoobesuch mit exklusiver Fütterung der Weißbüschelaffen. Karo hat ihm von diesen Affen erzählt und dass sie sie faszinierend findet. Außerdem hat er einen kleinen Weißbüschelaffen als Stofftier gekauft. Die Karte, die er liebevoll geschrieben hat, zeigt ebenso einen Affen, der sich mit seinem Schwanz lachend von einem Baum schwingt. Der Sekt, (Karos

Lieblingsmarke), ist kaltgestellt, wenn sie nach Hause kommt. Zudem hat er ihr Lieblingsessen, Kartoffelgratin, gekocht. Unter der Lampe schwebt ein Luftballon in Affenform.«

Geschenk 1 hat einen viel höheren monetären Wert. Trotzdem wird sich Karo über Geschenk 2 mehr freuen. Es entspricht ihrer Art, Geschenke zu machen. Sie zeigt ihre Liebe durch kleine Geschenke und ganz viel Liebe zum Detail.

Du musst dir also nur eine Frage stellen -

»Wie zeigt dein Partner dir seine Liebe?«

Auf die Art und Weise möchte er auch geliebt werden. Wenn dein Partner dich oft umarmt, zeige deine Liebe durch Berührungen. Wenn dein Partner dir oft sagt, wie sehr er dich liebt, tue es ihm gleich.

Sprich mit deinem Partner über dieses Konzept. Denn dann wird er genauso verstehen, wie du geliebt werden willst. Und du bekommst endlich die Liebe, nach der du dich schon so lange sehnst.

Setze Grenzen

»Was mangelnde Grenzen alles auslösen und bedeuten können!« Ich habe schon so viele Streits und Beziehungen zerbrechen sehen, aufgrund mangelnder Grenzen. Männer, dies gilt vor allem für euch. Hierfür müssen wir etwas tiefer eintauchen in die weibliche Psychologie. Deine Frau möchte einen Mann, der ein Mann ist. Sie möchte keinen Schoßhund, sonst hätte sie sich genau diesen zugelegt. In der Welt existiert eine instinktive Rollenverteilung. Ein Mann der keine Grenzen setzt bzw. diese seiner Frau nicht zeigt, wird mit der Beziehung nicht glücklich sein. Das gleiche gilt umgekehrt.

> *»Oft weichen die Grenzen auf. Um des Friedens willen. Zu Gunsten der eigenen Unzufriedenheit.«*

Fühlt in euch hinein. Diese Stimme die sagt, das ist nicht ok. Hört auf sie. Wenn du bisher mit Grenzen setzen Schwierigkeiten hattest, fange klein an. In deiner Wachstumszone. Sage deinem Partner, das möchte ich nicht. Das ist eine Grenze für mich. Wenn dein Partner gerne diskutiert und dich rhetorisch oder auch argumentativ besiegt, sage ihm folgendes -

> *»Ich möchte nicht mit dir argumentieren, warum das (deine Sache, die du begrenzen möchtest) für mich nicht in Ordnung ist. Bitte akzeptiere einfach, dass es nicht ok ist. Auch, wenn es dir schwer fällt. Es ist meine Grenze und ich bitte dich diese zu achten.«*

Bleibe standhaft. Wiederhole notfalls immer wieder, dass es für dich nicht ok ist und dein Partner es akzeptieren soll, auch wenn er es nicht verstehen kann. Wenn er trotzdem nicht aufhört zu diskutieren, kannst du noch weiter ausholen.

> *»Zu einer Ehe gehört es dazu, den anderen so zu nehmen, wie er ist. Darum bitte ich dich. Dass du Verständnis zeigst. Und mich liebst.«*

Ich weiß, dass dieser Satz einer leichten emotionalen Erpressung gleicht. Normalerweise bin ich kein Fan davon und rate nicht zu solchen Methoden. Allerdings hilft es, in diesem Fall deine Grenze durchzusetzen. Eine beliebte unterbewusste Strategie ist es, die Grenze immer wieder in Frage zu stellen. Mache hier unmissverständlich klar, dass du es nicht in Ordnung findest, dass die Grenze immer ausgetestet wird.

> *»Ich habe dir klar gesagt, dass es für mich nicht in Ordnung ist. Ich möchte nicht, dass du das immer wieder in Frage stellst.«*

Wenn es deinem Partner schwer fällt, Grenzen zu akzeptieren, lass ihm Zeit, damit er sich an deine neue Standhaftigkeit gewöhnen kann. Habe Geduld und sei nachsichtig, wenn du ihm immer wieder die Grenze zeigen musst. Wachst gemeinsam und lernt euch besser kennen. Was ist ok für euch, und was ist es nicht?

Was sollen wir tun, wenn unsere Grenzen immer wieder aufeinander prallen?

Falls ihr beide eure Grenzen hart durchsetzt und auf ihnen besteht kann es sein, dass ihr nicht mehr zueinander findet. Kehrt zurück zu einem Kompromiss. Wenn ihr hier immer Schwierigkeiten habt und keiner nachgeben möchte, geht die verschiedenen Schritte des Konfliktmanagements durch. Versuche deinen Partner zu verstehen. Wenn keiner von euch einen Milimeter zurückweicht und es in Zukunft auch nicht tun möchte, macht ihr euch das Leben selbst schwer und eure Ehe unnötig kompliziert. Und ja, es kann sein, dass ihr zu dem Punkt kommt an dem es nicht mehr weitergeht. Dazu findest du mehr Inhalt im 7. Kapitel - Neustart.

Der einzige Unterschied der zählt

Ja, es gibt sie. Die Unterschiede zwischen Männern und Frauen. In diesem Kapitel möchte ich aber auf einen ganz Bestimmten hinaus. Dieser beeinflusst dein Handeln. Lass mich ein Beispiel geben.

»Frauensicht - 12 Monate zuvor. Ihr fahrt immer in dieses eine Café. Dort trinkt ihr einen Cappuccino, teilt euch drei Stücke Kuchen. Einmal Schokolade mit Buttercreme, Pistazie mit Himbeeren und Früchtekuchen. Du erzählst, wie unmöglich dein Exfreund dich früher behandelt hat und du fühlst dich gut mit ihm, wohl, geborgen und kannst lachen. Bei ihm fühlst du all das Gute in der Welt. Bist glücklich, zufrieden, wertvoll und begehrt. Wenn er nicht da ist, fehlt er dir. Aus diesen ganzen Gefühlen entsteht ein Gedanke. Wenn ich mich so wohl mit ihm fühle, dann muss ich ihn lieben.«

»Männersicht - 12 Monate zuvor. Du siehst sie. Du denkst: »Wow, sie ist wirklich heiß und so unglaublich hübsch.« Wenn sie lächelt, muss ich mitlächeln. Ich will sie mit nach Hause nehmen und nie wieder das Bett verlassen. Und sie sagt Dinge, die echt clever sind. Und lacht so viel mit mir. Daraus entsteht bei dir ein Gefühl. Du liebst sie.«

Hast du den entscheidenden Unterschied bemerkt? Eine Frau fühlt erst. Aus dem was sie fühlt, entstehen ihre Gedanken. Ein Mann denkt erst. Aus dem was er denkt, entstehen seine Gefühle. Dies bedeutet etwas ganz einfaches. Männer, macht euren Frauen gute Gefühle. So lieben sie euch wieder. Eure Frau will sich begehrt fühlen, geliebt, respektiert, sexy, wertgeschätzt, anerkannt. Frauen versucht euren Männern mehr auf der gedanklichen Ebene zu begegnen.

Wie du gute Gefühle erzeugst:

» Schenke ihr Aufmerksamkeit

» Höre ihr uneingeschränkt zu, wenn sie etwas erzählt

» Respektiere ihre Wünsche

» Lass sie dich aus der Fassung bringen

» Frauen lieben es, wenn sie durch ihr Verhalten bei dir etwas auslösen. Das kann ihr Verhalten oder auch ihr Körper sein. Wenn sie sich zurecht gemacht hat, weil ihr ausgeht, sag ihr nicht nur, dass sie toll aussieht. Zeig es ihr. Unterbrich sie im Gespräch und sage: »Ich kann mich nicht auf das konzentrieren, was du sagst, weil ich dich die ganze Zeit anschauen muss. Was hast du nur an dir, das mich so in deinen Bann zieht?«

» Verstärke eure Attraktivität (Bonusreport - Besserer Sex).

» Reduziere die Faktengespräche. Männer unter sich haben gerne logische Gespräche. Wie funktioniert eine bestimmte Technik, kann ich einen Computer auseinanderschrauben usw. Aber eine Frau geht nicht aus einem logischen Gespräch raus und sagt, wow, ich hatte eine tolle Zeit. Wenn eine Frau tolle Gefühle hat, hat sie eine tolle Zeit. Das bedeutet nicht, dass ihr gar nicht über logische Dinge reden sollt. Nur vermischt beide Arten von Gesprächen. Mal Faktengespräche, mal Gespräche über Gefühle.

» Rede mit ihr über Menschen (Glaub mir, Frauen lieben es über alles Menschliche zu reden. Andere Menschen, Gefühle, wer was tut, wie die Hintergründe sind, was wen bewegt, beschäftigt)

» Wenn ihr unterwegs seid, analysiere die Leute um dich herum. Spielt ein Spiel – wie haben sich gewisse Pärchen kennengelernt? Jeder macht einen Vorschlag

» Setzt euch nicht gegenüber, sondern italienisch, nebeneinander – so könnt ihr gemeinsam sehen, wer vorbei geht

» Gib ihr das Gefühl, dass du sie begehrst

» Unterhalte sie! Übernimm die Verantwortung für eure gemeinsame Zeit.

» Erzähle bildhafte Geschichten. Wo bekommst du diese her? Weil du ein interessantes Leben führst

Warum ich hier wieder verstärkt aus männlicher Perspektive schreibe? Weil es Männer, eure Aufgabe ist ein Verführer zu sein (Bonusreport - Besserer Sex). Es gibt eine instinktive Rollenverteilung die mal stärker und mal schwächer ausgeprägt ist. Mann ist Mann und Frau ist Frau. Und das ist gut so. Deswegen funktioniert unser

Miteinander. Deswegen entsteht Anziehung. Wenn du als Mann diese Dinge tust, wirst du merken, dass du plötzlich von deiner Frau all die Dinge zurückbekommst, auf die du so lange verzichtet hast.

Es bedeutet aber nicht im Umkehrschluss, dass ihr, liebe Frauen, nicht an euch arbeiten könnt. Manche Dinge im Buch betreffen mehr Frauen, andere mehr Männer. Ihr könnt probieren eurem Mann mehr auf der gedanklichen Ebene zu begegnen. Ihm zuzuhören, wenn er von der Arbeit berichtet. Sich mit seinen Hobbies beschäftigen. Versuchen zu verstehen, warum er bestimmte Dinge (Schachfiguren schnitzen, Fußball,) so faszinierend findet. Beschäftigt euch mit seinen Hobbies. Geht unvoreingenommen an seine Themen heran. Und mit der Zeit entwickeln sich seine Interessen auch zu euren.

Nur weil eine Sache in diesem Buch aus der männlichen Perspektive beschrieben ist, bedeutet es nicht, dass es für Frauen nicht genauso gilt. Evaluiere selbst, was dich betrifft. Was für dich past und was du gerne umsetzen möchtest. Was kannst du tun, wenn du als Frau die Inhalte des Programms verstehst und umsetzen willst, dein Mann aber nicht dementsprechend handelt? Nun, du kannst ihm das Programm geben. Du kannst ihm einzelne Kapitel zeigen und sagen, dass du den Eindruck hast, diese Dinge fehlen in eurer Ehe (insbesondere auf das Thema Anziehung bezogen). Wie immer gilt bei diesen Schritten - gehe es langsam an. Veränderung benötigt Zeit und geschieht nicht über Nacht.

Wenn du dich weiterentwickelst, dein Partner aber nicht

Manchmal kommt dieser Punkt, wo du feststellst, dass du so mit dir im Reinen bist, dass du weißt, dass du alles getan hast, um deine Ehe zu retten. Der Punkt, an dem du so konsequent an deiner Persönlichkeit arbeitest und du rückblickend sagst, ich habe mein Leben bewusst verändert und alles getan, was in meiner Macht steht.

Und vielleicht stellst du jetzt fest, dass dein Ehepartner nicht arbeiten will. Dass er sich nicht inspirieren lässt und nicht für Veränderung bereit ist. Hier gibt es nun eine Entscheidung für dich. Gehst du diesen Weg weiter, auch wenn er dich auf deinem Weg zurückhält? Egal, wie du dich entscheidest.

»Es muss erst schlimmer werden, bevor es besser wird.«

Klingt hart, ist aber meistens so. Wenn du dich entscheidest deine Ehe zu beenden, steht dir eine schwere Zeit bevor. Aber danach wird es besser. Versprochen.

7. Neustart

Oft entwickeln wir uns in der Ehe und in Beziehungen unterschiedlich. Es ist deine Entscheidung zu sagen, ob du es nochmal probieren möchtest oder aus voller Überzeugung sagen kannst, ich habe alles versucht, aber jetzt gehe ich meinen eigenen Weg. Im Neustart kommt vieles auf dich zu, was schwierig wird. Gewohnheiten fallen weg, der Freundeskreis zerbricht, die Person, die immer an deiner Seite war, ist plötzlich nicht mehr da.

Was mir bei Trennungen geholfen hat

- Nicht verdrängen, sondern jedes Gefühl annehmen, dass du spürst.
- Den anderen in Liebe gehen lassen und das Beste wünschen.
- Vergeben, was noch nicht vergeben ist.
- Ablenkung, wenn du Ablenkung benötigst.
- Neues ausprobieren.
- Akzeptieren, dass du eine schwierige Zeit durchmachst und deswegen vielleicht nicht hundertprozentig so funktionierst, wie du es sonst von dir gewohnt bist.
- Die tiefe Überzeugung haben, dass nun ein anderer Lebensbereich beginnt. Der kann besser oder schlechter sein. Vor allem aber wird er anders sein.

Wenn du mit der Vergangenheit abschließt und die Zukunft die Zukunft sein lässt, kannst du wirklich das Jetzt genießen.

Ein letztes Wort über Liebe und Beziehungen

»Liebe ist etwas Schweres, und sie ist schwerer denn anderes, weil bei anderen Konflikten die Natur selbst den Menschen anhält, sich zu sammeln, sich ganz fest mit aller Kraft zusammenzufassen, während in der Steigerung der Liebe der Anreiz liegt, sich ganz fortzugeben. Aber denke doch nur, kann das etwas Schönes sein, sich fortzugeben nicht als Ganzes und Geordnetes, sondern so dem Zufall nach, Stück für Stück, wie es sich trifft? Kann solche Fortgabe, die einem Fortwerfen und Zerreißen so ähnlich sieht, etwas Gutes, kann sie Glück, Freude, Fortschritt sein? Nein, sie kann es nicht … Wenn du jemandem Blumen schenkst, so ordnest du sie vorher, nicht wahr? Aber junge Menschen, die sich lieb haben werfen sich einander hin in der Ungeduld und Hast ihrer Leidenschaft, und sie merken gar nicht, welcher Mangel an gegenseitiger Schätzung in dieser unaufgeräumten Hingabe liegt, merken es erst mit Staunen und Unwillen an dem Zerwürfnis, das aus aller dieser Unordnung zwischen ihnen entsteht. Und ist erst Uneinheit unter ihnen, dann wächst die Wirrnis mit jedem Tage; keiner von den beiden hat mehr etwas Unzerschlagenes, Reines und Unverdorbenes um sich, und mitten in der Trostlosigkeit eines Abbruchs suchen sie den Schein ihres Glückes [denn um des Glückes willen sollte all das doch sein] festzuhalten. Ach, sie vermögen sich kaum mehr zu entsinnen, was sie mit Glück meinten. In seiner Unsicherheit wird jeder immer ungerechter gegen den anderen; die einander wohltun wollten, berühren einer den anderen nun auf herrische und unduldsame Art, und im Bestreben, aus dem unhaltbaren und unerträglichen Zustand ihrer Wirrnis irgendwie herauszukommen, begehen sie den größten Fehler, der an menschlichen Beziehungen geschehen kann: sie werden

ungeduldig. Sie drängen sich zu einem Abschluss, zu einer, wie sie glauben, endgültigen Entscheidung zu kommen, sie versuchen ihr Verhältnis, dessen überraschende Veränderungen sie erschreckt haben, ein für allemal festzustellen, damit es von nun ab «ewig« [wie sie sagen] dasselbe bleibe. Das ist nur der letzte Irrtum in dieser langen Kette von aneinander festhaltenden Irrungen. Totes nicht einmal lässt sich endgültig festhalten [denn es zerfällt und verändert sich in seiner Art] wie viel weniger lässt sich Lebendes und Lebendiges ein für alle Mal abschließend behandeln. Leben ist ja gerade Sichverwandeln, und menschliche Beziehungen, die ein Lebensextrakt sind, sind das Veränderlichste von allem, steigen und fallen von Minute zu Minute, und Liebende sind diejenigen, in deren Beziehung und Berührung kein Augenblick dem anderen gleicht. Menschen, zwischen denen nie etwas Gewohntes, etwas schon einmal Dagewesenes vor sich geht, sondern lauter Neues, Unerwartetes, Unerhörtes. Es gibt solche Verhältnisse, die ein sehr großes, fast unerträgliches Glück sein müssen, aber sie können nur zwischen sehr reichen Menschen eintreten und zwischen solchen, die jeder für sich, reich, geordnet und versammelt sind, nur zwei weite, tiefe, eigene Welten können sie verbinden. – Junge Menschen – das liegt auf der Hand – können ein solches Verhältnis nicht gewinnen, aber sie können, wenn sie ihr Leben recht begreifen, langsam zu solchem Glück anwachsen und sich vorbereiten dafür. Sie müssen, wenn sie lieben, nicht vergessen, dass sie Anfänger sind, Stümper des Lebens, Lehrlinge in der Liebe, – müssen Liebe lernen, und dazu gehört [wie zu jedem Lernen] Ruhe, Geduld und Sammlung! Liebe ernst nehmen und leiden und wie eine Arbeit lernen, das ist es, Friedrich, was jungen Menschen nottut. – Die Leute haben, wie so vieles andere, auch die Stellung der Liebe im Leben missverstanden, sie haben sie zu Spiel und Vergnügen gemacht, weil sie meinten, dass Spiel und Vergnügen seliger denn Arbeit sei; es

gibt aber nichts Glücklicheres als die Arbeit, und Liebe, gerade weil sie das äußerste Glück ist, kann nichts anderes als Arbeit sein. – Wer also liebt, der muss versuchen, sich zu benehmen, als ob er eine große Arbeit hätte: Er muss viel allein sein und in sich gehen und sich zusammenfassen und sich festhalten; er muss arbeiten; er muss etwas werden! Denn, Friedrich, glaube mir, je mehr man ist, je reicher ist alles, was man erlebt. Und wer in seinem Leben eine tiefe Liebe haben will, der muss sparen und sammeln dafür und Honig zusammentragen. Man muss nie verzweifeln, wenn einem etwas verloren geht, ein Mensch oder eine Freude oder ein Glück; es kommt alles noch herrlicher wieder. Was abfallen muss, fällt ab; was zu uns gehört, bleibt uns, denn es geht alles nach Gesetzen vor sich, die größer als unsere Einsicht sind und mit denen wir nur scheinbar im Widerspruch stehen. Man muss in sich selber leben und an das ganze Leben denken, an alle seine Millionen Möglichkeiten, Weiten und Zukünfte, denen gegenüber es nichts Vergangenes und Verlorenes gibt.«

Rilke

Wenn dir in diesem Buch oder den Bonusreports etwas gefehlt hat, schreibe mir gerne. Das Thema Ehe ist komplex und umfangreich, ich habe versucht, die aus meiner Sicht wichtigsten Themen abzudecken. Auch wenn du Verbesserungsvorschläge hast, bin ich für jeden Input dankbar. Ich freue ich mich sehr darüber, wenn du mit diesem Programm Erfolg hast. Auch das kannst du mir gerne schreiben.

Alles gute für dich und deine Ehe.

Dein Simon