

Marc Bareth

# BEZIEHUNGSSTARK

5 Minuten für eine richtig gute Partnerschaft

**SCM**  

---

**Hänssler**

# SCM

---

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2020 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de); E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Die Bibelverse sind folgender Ausgabe entnommen:  
Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung  
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft,  
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Grafikbüro Sonnhüter, [www.grafikbuero-sonnhueter.de](http://www.grafikbuero-sonnhueter.de)  
Autorenfoto: Manuela Kaufmann  
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach  
Druck und Bindung: Finidr s. r. o  
Gedruckt in Tschechien  
ISBN 978-3-7751-6015-5  
Bestell-Nr. 396.015

# INHALT

<b>Stimmen zum Buch</b> .....	11
<b>Einleitung</b> .....	13
<b>Teil 1   Weshalb es sich lohnt, in die Beziehung zu investieren</b> ....	17
Unser Leben – ein Beziehungslauf .....	18
Stellenwert der Beziehung .....	20
Nutzen einer starken Beziehung .....	22
Der Einfluss unserer Partnerschaft auf unsere Gottesbeziehung .....	26
Diskrepanz zwischen Bedeutung und Investitionen in die Partnerschaft .....	27
Hoffnung für die Ehe .....	29
Eine frühzeitige Außensicht hilft .....	31
Dranbleiben auch in herausfordernden Zeiten .....	33
Eine Beziehungskultur leben .....	34
Die vier Stufen der Liebe .....	35
<b>Teil 2   Beziehungsimpulse</b> .....	39
Tiefe Gespräche führen .....	40
Die sichere Unterhaltung: Der Imago-Dialog .....	42
1. NEUGIER UND BEWERTUNG SIND GEGENSÄTZE .....	52
2. ES GEHT AUCH OHNE ABWEHRHALTUNG .....	54
3. VERSTEHEN, OHNE EINVERSTANDEN ZU SEIN .....	56
4. DER KOMMUNIKATIONSKNIRPS .....	58
5. DIE KUNST, TIEFE GESPRÄCHE ZU FÜHREN .....	60
6. DER SCHÖNE SCHMETTERLING WIRD ZUR HÄSSLICHEN MOTTE .....	62
7. DAS WESENTLICHE ZWIEGESPRÄCH .....	64
Konstruktiv mit unterschiedlichen Prägungen und Bedürfnissen umgehen .....	66

8. JEDE BEZIEHUNG IST EINE INTERKULTURELLE BEZIEHUNG .....	68
9. WIE WIR UNSER GEGENÜBER WÄHLEN .....	70
10. WAS UNS EINST ANGEZOGEN HAT, STÖßT UNS NUN AB .....	72
11. MUNTERES BEDÜRFNISRATEN .....	74
12. WELCHE SPRACHE SPRICHT DU? .....	76
13. DIE LOYALITÄTSFALLE .....	78
14. WENN DER UMGANG MIT UNSICHERHEIT VERUNSICHERT .....	80
15. LIEBE MICH – SO WIE ICH BIN .....	82
16. EINFLUSS AKZEPTIEREN .....	84
<b>Unsere Freundschaft stärken .....</b>	<b>86</b>
17. DAS MARSHMALLOW-EXPERIMENT .....	88
18. DIE BEZIEHUNGSWARTUNG .....	90
19. DANKBARKEIT STATT ENTSCULDIGUNGEN .....	92
20. DER SEELÖWE IN UNS .....	94
21. MEIN MANN KANN .....	96
22. RITUALE SCHAFFEN .....	98
23. SIND AFFÄREN DER HAUPTGRUND FÜR SCHEIDUNGEN? .....	100
24. GEMEINSAME ZEIT .....	102
<b>Sinnvoll mit Konflikten umgehen .....</b>	<b>104</b>
25. WENN KLEINIGKEITEN ZU GROßEN KONFLIKTEN FÜHREN .....	106
26. ZEIT HEILT KEINE WUNDEN, VERGEBUNG SCHON .....	108
27. DIE BEDEUTUNG VON GELD .....	110
28. WER SICH DURCHSETZT, VERLIERT .....	112
29. WAS, WENN ICH MICH IN JEMAND ANDEREN VERLIEBE? .....	114
30. KONFLIKTE MÜSSEN AUSGETRAGEN WERDEN .....	116
31. DIE EMOTIONSWELLE .....	118
<b>Erfüllenden Sex kultivieren .....</b>	<b>120</b>
32. WAS UNS DIE STATISTIKEN ÜBER SEX SAGEN .....	122
33. SEX ALS DRUCKMITTEL .....	124
34. UNTERSCHIEDLICHE WÜNSCHE IM BETT .....	126

35. DAS LUSTPRINZIP .....	128
36. MEHR SEX HABEN .....	130
37. DER PREIS DES SCHWEIGENS .....	132
<b>Unsere Paardynamik durchschauen .....</b>	<b>134</b>
38. DER BANANENTEST .....	136
39. RAUS AUS DER OPFERROLLE .....	138
40. WIE ICH MEINEN PARTNER ÄNDERN KANN .....	140
41. HAPPY WIFE – HAPPY LIFE?! .....	142
42. ANGREIFER UND RÜCKZIEHER .....	144
43. SCHIEBETÜR-MOMENTE .....	146
44. ES BRAUCHT IMMER ZWEI ZUM STREITEN .....	148
<b>Entspannt zusammen wachsen .....</b>	<b>150</b>
45. DIE EHE WAR NIE SO GEMEINT .....	153
46. WER LIEBT, GIBT SEIN GEGENÜBER FREI .....	155
47. EINE GUTE DREIECKSBEZIEHUNG .....	157
48. SLIDING VERSUS DECIDING .....	159
49. DAS ZIEL DER EHE .....	161
50. BEZIEHUNGSARBEIT IST EINZELARBEIT .....	163
51. EINE VERHALTENSÄNDERUNG IST NOCH KEINE HEILUNG .....	165
52. EINE GEMEINSAME VISION, DIE LAUTER RUFT ALS DER ALLTAG .....	167
<b>Teil 3   Die Ehe unserer Träume .....</b>	<b>169</b>
<b>Weisheit zeigt sich im Tun .....</b>	<b>173</b>
Das »Paar aus der Hölle« .....	173
Die Unterschiedlichkeit von Helen und Harville .....	173
Dieses Mal sollte alles anders werden .....	177
Die Beziehungsexperten .....	177
Die Entscheidung zur Scheidung .....	178
Luft unter den Flügeln .....	180
Eine neue Sicht auf Unterschiedlichkeit .....	181

<b>Eine Sache noch</b> .....	183
<b>Bibliografie</b> .....	184
Literatur .....	184
<b>Anmerkungen</b> .....	186

# EINLEITUNG

Die Abenteuer des Lebens zu zweit bewältigen. Teilen, was uns tief bewegt, und dabei verstanden werden. Zusammen lachen und weinen. Wissen, dass der andere da ist, wenn ich ihn brauche. Gemeinsam stärker sein als allein. Einander in persönlichen Wachstumsprozessen ermutigen. Ein gemeinsames Ziel entdecken und verfolgen, das größer ist als unsere Beziehung.

Wir haben hohe Erwartungen an unsere Partnerschaft. Und das zumindest teilweise zu Recht, denn für viele Paare ist ihre Beziehung tatsächlich etwas vom Schönsten im Leben. Diese Paare haben etwas gemeinsam: Sie überlassen ihre Liebe nicht dem Zufall, sondern investieren bewusst in ihre Beziehung.

Wenn die Liebe auf Autopilot geschaltet ist, geht es abwärts. Aus dem sanften Sinkflug wird mit der Zeit ein Sturzflug. Dieses Buch ist für Paare, die das Ruder in ihrer Beziehung in die Hand nehmen wollen. Personen, die nicht nur mehr über die Liebe erfahren, sondern dieses Wissen konkret in ihrer Beziehung anwenden wollen.

Dieses Buch ist nicht in erster Linie für Paare gedacht, deren Beziehung schon arg in Schieflage geraten ist. Obwohl sie natürlich auch davon profitieren können. Es richtet sich vielmehr an Paare, die jetzt in ihre Partnerschaft investieren wollen, damit diese auch in Zukunft stark ist. Es ist mein Ziel, dass ihr dieses Buch nicht nur lest, sondern dass ihr damit arbeitet und eure Beziehung dadurch nachhaltig gestärkt wird. Ein ehrgeiziges Ziel, ich weiß.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert. Im ersten Teil dreht sich alles um die Frage, weshalb es sich lohnt, in die Beziehung zu investieren. Ich erzähle die Geschichte eines Jungen, den ich in Kenia

getroffen habe, und vergleiche seine Ziele und das, was er dafür tut, mit unseren Beziehungszielen und dem, was wir dafür tun.

Die 52 kurzen 5-Minuten-Impulse im zweiten Teil sind das Herzstück dieses Buches. Sie sollen für euch als Paar ein Gesprächsstarter sein. Die Texte sind in sieben Kapitel mit unterschiedlichen Themen eingeteilt. Dabei habe ich versucht, die wichtigsten und interessantesten Beziehungsthemen auszuwählen. In welcher Reihenfolge ihr die Texte lest, ist nicht entscheidend. Aber Halt – bevor ihr jetzt zum Sex-Kapitel springt, möchte ich euch empfehlen, zuerst die Texte im Abschnitt »Tiefe Gespräche führen« zu lesen. Sie geben euch eine gute Grundlage, um danach besser über die anderen Themen sprechen zu können.

Wenn ihr herausfinden wollt, wie stark eure Partnerschaft in den sieben Themenbereichen dieses Buches schon ist, empfehle ich euch, jetzt gleich den Beziehungsstark-Test zu machen. Ihr findet ihn unter [www.familylife.ch/beziehungstest](http://www.familylife.ch/beziehungstest).

Um den größten Gewinn aus den Texten zu ziehen, sollte man sie nicht alle am Stück lesen. Nachhaltig ist es, einen Text zu lesen und dann darüber nachzudenken und zusammen zu diskutieren, wie es in der eigenen Beziehung damit aussieht. Um einen einfachen Einstieg in diese Gespräche zu finden, gibt es nach jedem Impuls eine Frage. Du kannst diese Frage entweder für dich selbst beantworten oder noch besser deiner Partnerin oder deinem Partner stellen.

Angeblich fühlen sich einige Männer schnell überfordert, wenn sie mit einer solchen Fülle von Beziehungsthemen konfrontiert werden. Für diese Männer (und für die Frauen, die sich ihnen anschließen wollen) habe ich hier eine Liste mit den zehn allerwichtigsten Impulsen zusammengestellt. Wenn du dich also nicht dazu überwinden kannst, alles zu lesen, dann lies diese zehn Texte. Wer weiß, vielleicht machen sie ja Appetit auf mehr.



- Verstehen, ohne einverstanden zu sein (Seite 56)
- Der Kommunikationsknirps (Seite 58)
- Munteres Bedürfnisraten (Seite 74)
- Das Lustprinzip (Seite 128)
- Happy Wife – Happy Life?! (Seite 142)
- Schiebetür-Momente (Seite 146)
- Sliding versus Deciding (Seite 159)
- Das Ziel der Ehe (Seite 161)
- Beziehungsarbeit ist Einzelarbeit (Seite 163)
- Eine gemeinsame Vision, die lauter ruft als der Alltag (Seite 167)

Im dritten Teil des Buches geht es dann darum, wie ihr den eingeschlagenen Weg in Richtung »Ehe unserer Träume« weitergehen und zusammen Herausforderungen überwinden könnt. Die dramatische Lebensgeschichte eines Paares, welches trotz beträchtlichem Beziehungswissen in massive Turbulenzen geraten ist, wird uns zeigen, wie wichtig es ist, das neu gewonnene Wissen auch tatsächlich anzuwenden.

Beziehungen sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Deshalb habe ich mich entschieden, dich zu duzen. Ich hoffe, das ist in Ordnung für dich. Damit das Buch leichter zu lesen ist, verwende ich oft nur eine Geschlechtsform. Statt Partner/-in habe ich mal von der Partnerin und mal vom Partner geschrieben. Selbstverständlich sollen sich in beiden Fällen Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen fühlen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und dass deine Beziehung durch dieses Buch spürbar gestärkt wird.

# TEIL 1



Weshalb es sich lohnt, in  
die Beziehung zu investieren

Matthäus 22,39

Ein weiteres ist ebenso wichtig:

»Liebe deine Mitmenschen wie dich selbst!«

## UNSER LEBEN – EIN BEZIEHUNGSLAUF

Es ist ein schwülheißer Dezembernachmittag in Kenia. Meine Frau und ich sind als Referenten bei einem dreitägigen Leadership-Training einer lokalen Kirche im Einsatz. Jetzt, nach getaner Arbeit, lassen wir uns gerne vom Bischof die Gegend zeigen. Wir kaufen einer Frau die letzten Mangos des Tages ab, sie kosten umgerechnet 20 Cent pro Stück. Im Preis inbegriffen ist das Aufschneiden, sodass man die süßen Früchte direkt an Ort und Stelle genießen kann. An ihrem präzisen Umgang mit dem Messer lässt sich erahnen, dass sie in ihrem Leben schon viele Tausende Mangos verkauft und geschnitten haben muss. Reich wird sie damit nicht, aber sie kann ihre Familie über Wasser halten. Als wir mit ihr sprechen, erscheint ihr Sohn Carlos. Ein schlanker Junge, etwas scheu, aber mit einem verschmitzten Lächeln auf dem Gesicht.

Carlos Kiprop ist dreizehn Jahre alt und hat einen Lebenstraum, dem er vieles unterordnet: Er möchte Profiläufer werden. Wie viele hier in Iten, einem Dorf am Rande des Rift Valley, etwa acht Stunden holprige Busfahrt nordwestlich von Nairobi und auf 2 400 Meter über dem Meer. Wie die meisten Dorfbewohner gehören auch Carlos und seine Familie zum Stamm der Kalendjin. Und die Kalendjin sind Läufer. »Die einzig wahren Läufer«, so ihr Selbstverständnis. Tatsächlich kommen viele der weltbesten Stars aus diesem Dorf, an dessen Eingang ein großer Bogen mit der Aufschrift »Home of Champions« steht. Auf dem Gelände der St. Patrick's High School etwas außerhalb des Ortskerns dürfen nur die ehemaligen Schülerinnen und Schüler einen Baum pflanzen, die Weltmeister, Olympiasieger oder Weltrekordhalter sind. Es sind unzählige Bäume. Als wir durch die Anlage geführt werden und die Namen der Ausnahmeathleten auf den Schildern vor den Bäumen lesen, verstummen wir ehrfürchtig. Und fragen uns gleichzeitig:

Wie kann ein so verschlafenes Kaff irgendwo im Hinterland von Kenia so viel Exzellenz hervorbringen?

Im Gespräch mit Carlos und seiner Mutter erfahren wir, dass der Junge mehrere Onkel hat, die den Durchbruch geschafft haben. Die unvorstellbar viel Geld verdienen und sich in der nahe gelegenen Stadt Eldoret ein Haus gebaut haben. Die mit dem Flugzeug in ferne Länder fliegen und ihre Verwandtschaft finanziell unterstützen. Das Laufen hat ihr Leben und den Alltag ihrer Familien grundlegend verändert. Es hat ihnen eine Lebensgrundlage und einen Weg aus der Perspektivlosigkeit gegeben. Ob es sich bei diesen Onkeln wirklich um Verwandte von Carlos oder eher ganz allgemein um junge Männer aus dem Dorf handelt, bleibt unklar und ist letztlich auch nicht relevant.

Klar, nicht alle können mit dem plötzlichen Erfolg und Reichtum umgehen. Immer wieder machen Geschichten von Alkoholexzessen, Korruption- und Dopingskandalen die Runde. Doch gleichzeitig gibt es unzählige Helden, die es geschafft haben und trotzdem bescheiden geblieben sind, an ihrem Glauben an Gott festgehalten haben und der Gemeinschaft etwas zurückgeben. Groß ist jeweils die Aufregung, wenn einer von ihnen, zum Beispiel der Weltrekordhalter über 800 Meter, David Rudisha, mit seinem eigenen Auto ins Dorf fährt, um dort zu trainieren. Solche Athletinnen und Athleten sind die Helden der Dorfgemeinschaft und die Vorbilder einer ganzen Generation.

Carlos ist überzeugt, dass diese Erfolge auch für ihn erreichbar sind. Dass er einmal einer der ganz Großen sein wird. Der schnellste Mensch über 5 000 Meter vielleicht, warum nicht? Der unerschütterliche Glaube an den Erfolg wirkt für uns wie eine Mischung aus Naivität, verlorenem Realitätssinn und schlechter Wahrscheinlichkeitsrechnung. In Iten ist er aber tief in der Kultur verankert.

Carlos investiert einiges, damit sein Traum in Erfüllung gehen wird. Um 6 Uhr früh macht er das, was einem dreizehnjährigen Teenager in Europa so ziemlich zuletzt einfallen würde: Er läuft ganz allein 5 Kilometer den Berg hoch und dann wieder runter. Das macht er jeden Tag, selbstverständlich auch am Wochenende. Nach dem morgendlichen Berglauf geht er zur Schule, diese lästige Pflicht muss sein. Außerdem legt seine Mutter Wert darauf, schließlich muss sie unzählige Mangos verkaufen, um das Schulgeld aufzubringen und ihrem Sohn so eine Schulbildung und die Aussicht auf eine bessere Zukunft zu ermöglichen. Doch Carlos freut sich vor allem auf die Nachmittage, denn dann absolviert er mit seinem Schulteam das zweite Training des Tages. Er ist stolz darauf, dass er seine Schule im 3 000-Meter-Hindernislauf repräsentieren darf. Was nach professioneller Hingabe, etwas verbissen und ganz bestimmt nicht altersgerecht klingt, wirkt im Gespräch mit Carlos unbeschwert. Obwohl er jeden Tag Stunden in seine Leidenschaft investiert, ist ihm die Leichtigkeit nicht abhandengekommen.

## Stellenwert der Beziehung

Die Geschichte von Carlos klingt in uns bis heute nach. Wir haben uns gefragt, was wir im Westen bereit sind, für unsere Lebensträume zu investieren, zum Beispiel und im Besonderen in das Ziel einer langjährigen glücklichen Partnerschaft.

Der Stellenwert des Laufens in Iten ist vergleichbar mit der Bedeutung einer guten Beziehung in unserer Kultur. In einer Umfrage gaben 81 Prozent aller deutschen Frauen und Männer an, dass eine dauerhafte Partnerschaft ein Lebenstraum von ihnen ist.<sup>1</sup> Eine gelingende, erfüllende Beziehung ist für uns also ein enorm

wichtiges Ziel, ja für die meisten sogar ein Lebenstraum. Wenn du dieses Buch liest, zählst du sicherlich auch zu dieser Gruppe.

Wir sind durch und durch Beziehungswesen. So selbstverständlich, wie die Kalendjins laufen, »beziehen« wir. Wir können gar nicht anders, als mit unseren Mitmenschen in Beziehung zu stehen. Selbst wenn wir uns entziehen, senden wir damit ein Beziehungssignal. Genauso wie für Carlos das Läufersein ein wesentlicher Teil seiner Identität ist, ist das Partnersein ein wesentlicher Teil unserer Identität. Wir definieren uns stark über unsere Beziehungen, vor allem über unsere Liebesbeziehung.

Das ist auch einer der Gründe, weshalb das Auseinanderbrechen einer Partnerschaft immer ein massiver Einschnitt ist. Wer Trennungen nach langjährigen Beziehungen verharmlost, ist häufig selbst betroffen und möchte sich damit schützen, um

ein positives Selbstbild behalten zu können. »Wir haben uns im Frieden getrennt. Wir haben in dieser Beziehung viel gelernt und bereuen diesen Abschnitt nicht. Es ist für uns beide besser so.«

Nicht immer geschieht eine Verharmlosung von Trennungen und den damit verbundenen emotionalen Kosten aus Selbstschutz. Manchmal passiert es auch schlicht aus Ignoranz den Betroffenen und ihrem Leiden gegenüber.

Die Psychiater Thomas Holmes und Richard Rahe untersuchten bereits 1967 die Krankenakten von über 5000 Patienten, um herauszufinden, ob bestimmte belastende Ereignisse die Ursache von körperlichen Beschwerden sein könnten. Sie fanden einen Zusammenhang zwischen wichtigen Lebensereignissen und dem Auftreten von Krankheiten. Je stärker ein bestimmtes Ereignis eine

WIE FÜR CARLOS DAS LÄUFER-  
SEIN EIN WESENTLICHER TEIL  
SEINER IDENTITÄT IST, IST DAS  
PARTNERSEIN EIN WESENT-  
LICHER TEIL UNSERER IDENTITÄT.

Person belastete, desto wahrscheinlicher war es, dass sie kurz darauf krank wurde.

Die Forscher erstellten eine Liste mit den 43 größten Stressfaktoren im Leben, die bis heute als Holmes-und-Rahe-Stress-Skala bekannt ist. Auf Rang 30 steht beispielsweise Ärger mit dem Vorgesetzten. Weihnachten hat es nur gerade auf Platz 42 der stärksten Stressoren geschafft. Schlimmer ist da der Verlust des Arbeitsplatzes (Rang 8) oder eine Haftstrafe (Rang 4). Doch besonders aussagekräftig ist das Podest der belastendsten Stressfaktoren: Auf dem ersten Platz steht der Tod des Ehepartners, gefolgt von einer Scheidung auf Rang 2 und einer Trennung vom Ehepartner an dritter Stelle. Die drei verheerendsten Stressoren, denen wir im Leben begegnen können, haben also alle mit dem Ende unserer Partnerschaft zu tun.

## Nutzen einer starken Beziehung

Einige der Studien zur Auswirkung von guten Beziehungen sind mit Vorsicht zu genießen. Es gibt zum Beispiel einen klaren Zusammenhang zwischen der Dauer der Ehe und dem Einkommen der Partner. Wer mehr verdient, hat im Durchschnitt eine längere Ehe. Und wer eine längere Ehe hat, verdient im Durchschnitt mehr. Doch damit hat man noch gar nichts herausgefunden. Man könnte zwar daraus schließen, dass man sich einen besser bezahlten Job suchen sollte, damit die Ehe länger hält. Doch dieser Schluss wäre falsch.

Es gibt nämlich bestimmte Faktoren, die beides verursachen: mehr Einkommen und eine längere Ehe. Das Bildungsniveau ist ein Beispiel dafür. Je besser die Ausbildung, desto höher das Einkommen und umso länger die Ehe. Diese Einflussfaktoren werden im Rahmen einer Studie als Störvariablen bezeichnet. Sie herauszufiltern, kann ganz schön anspruchsvoll sein.