

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Damit die Liebe bleibt

Inhalt Heft 132

- Wege zu erfüllter Liebe
- Verstand und Gefühl
- Bewusst entscheiden
- Erstrebenswerte Qualitäten
- Leben in Fernbeziehungen
- Patchwork-Konstellationen
- Miteinander vertraut werden

Sieben Wege zu einer erfüllten Liebe

Tamara Büttner stellt das Buch von Albert Ellis und Ted Crawford vor.
Die Autoren zeigen Wege auf, damit die Liebe bleibt.



Tamara Büttner
ist IP-Beraterin und -Coach
in eigener Praxis in Tengen
im Hegau und seit 2023 im
Ausbildungs-Team am API.
www.tamarabuettner.de
www.adler-pollak-institut.de

*„Wenn meine Partnerin –
der mir wohlwollende
Mensch – diese Meinung
hat, dann muss da was
dran sein. Es lohnt sich
also, diese Meinung zu
erforschen.“*
Peter Pollak

Dieses Buch kann Leben retten! Das mag übertrieben sein, doch zumindest auf Ehen und Partnerschaften trifft es zu. Was natürlich auch nicht stimmt: Ein Buch kann niemanden retten. Wer es liest, braucht eine intrinsische Motivation, um die Inhalte umsetzen zu *wollen*. Dann kann tatsächlich mithilfe des Buches eine wertvolle Veränderung geschehen. Albert Ellis und Ted Crawford nennen sieben Richtlinien, um eine Beziehung aufrechtzuerhalten und zu vertiefen. Sie stellen Verhaltensweisen und Methoden vor, um emotionalen und kommunikativen Problemen in der Partnerschaft entgegenzuwirken.

Im Folgenden möchte ich diese sieben Wege zu einer erfüllten Liebe vorstellen. Zur besseren Lesbarkeit verwende ich die männliche Form und schließe damit alle Menschen ein, unabhängig von ihrem Geschlecht und ihrer geschlechtlichen Orientierung. Die Tipps sind in Form von vertrauensvoll gegebenen Hinweisen geschrieben, daher „per du“.

1. Akzeptiere deinen Partner, wie er ist

Mache ihm keine Vorwürfe. Entscheide dich dafür, Spaß in der Beziehung zu haben, und nicht, den Partner zu erziehen, zu verbessern oder zu belehren. Übernehme die Verantwortung für die eigenen Gefühle. Erlaube dir, den Partner zu beeinflussen, aber fordere nicht, dass er sich ändern muss. Gestatte ihm ebenfalls, dich zu beeinflussen, zu überzeugen und zu informieren.

Beeinflussen bedeutet, dass ich durchaus meine Meinung mitteile, doch ich erwarte nicht, dass meine Meinung umgesetzt werden muss! Also keine Denkweise im Sinne von „*Ich liebe dich, wenn du machst, was ich für richtig halte*“, sondern „*Ich liebe dich, so wie du bist!*“

2. Zeige deinem Partner häufig, dass du ihn schätzt

Vermeide den hauptsächlichen Beziehungskiller: ständige Kritik. Danke deinem Partner oft für kleine Dinge. Suche, entdecke oder kreierte Dinge, die du an ihm wirklich schätzt. Spreche sie aus. Ehrlichkeit ist dabei sehr wichtig.

„Ertappen Sie Ihren Partner dabei, dass er etwas richtig macht!“, so formuliert es Ellis. Was man hinzufügen kann: Sage es ihm auch! Überschütte deinen Partner mit Wertschätzung und damit, was du Positives wahrnimmst. Wir glauben oftmals, den Partner durch Kritik verändern zu können. Doch was durch Kritik meist passiert, ist, dass er in die Defensive geht. Dies führt zu einem Streit statt zu einem lockeren Meinungs austausch. Wenn ich hingegen ehrliche Wertschätzung ausdrücke, wird der Partner eher entspannt und offen sein, um meinen Standpunkt anzuhören. Wichtig: Es geht nicht darum, nie zu kritisieren, sondern selten! Dafür den Partner jedoch häufig ermutigen und wertschätzen.

3. Beweise bei deiner Kommunikation Wahrhaftigkeit

Wahrhaftigkeit und Integrität bedeutet: Sei ehrlich, was Überzeugungen und Aussagen betrifft, die den eigenen Ansichten über das, was gerade passiert, widersprechen. Wenn dein Partner recht hat, gib es zu. Sei ehrlich und taktvoll. Lasse unterschiedliche Meinungen zu. Bestrafe Ehrlichkeit deines Partners nicht. „Erlaube“ Ehrlichkeit.

Es ist sehr wichtig zu sagen, was du wirklich denkst und fühlst! Bis hierher sind wir uns meist schnell einig und stimmen zu. In dieser Richtlinie steckt aber auch, dass dein Partner ebenfalls ehrlich sagen darf, was er denkt und fühlt. Oftmals bestrafen wir seine Ehrlichkeit mit beleidigt oder wütend sein. Stattdessen ist es hilfreich,

genau zuzuhören und zu überlegen: „Ah, mein Verhalten löst das bei ihm aus.“ Dann erst kann ich überlegen, ob ich an meinem Verhalten etwas verändern möchte – zu Gunsten einer glücklicheren Beziehung.

4. Bespreche und erforsche die Meinungsunterschiede mit deinem Partner

Gehe Unstimmigkeiten auf den Grund, um eine für beide Seiten vorteilhafte Lösung zu finden, ein Ergebnis, bei dem Aspekte beider Standpunkte akzeptiert werden. Sei zu Kompromissen bereit, ohne vorzugeben, dass du zustimmst, wenn du in Wahrheit gar nicht zustimmst.

Meinungsunterschiede haben wir dann, wenn ich glaube „ich habe Recht, du nicht“, wenn ich mich gegängelt fühle oder als Opfer. Nicht immer einer Meinung zu sein, ist allerdings eher normal als schlimm! Peter Pollak sagte einmal: „Wenn meine Partnerin – **der mir wohlwollende Mensch** – diese Meinung hat, dann muss da was dran sein, es lohnt sich also, diese Meinung zu erforschen.“ Das drückt ein ehrliches Interesse an den Gedanken des Partners aus. Jeder will gehört und verstanden werden. Einer muss damit anfangen!

Sei bewusst kompromissbereit und stimme nicht mit Groll im Herzen zu. Alles darf aus- und angesprochen werden. Ziel ist, sich gemeinsam einer „besseren Lösung“ anzunähern. Wenn ich kompromissbereit bin, dann bin ich selbstbestimmt. Dann kann ich sagen, „Naja, das gefällt mir zwar nicht so gut, aber ich verstehe, dass es ihm wichtig ist, und deshalb komme ich ihm entgegen.“ Wenn ich aber im Groll zustimme, dann bleibe ich in der Opferrolle. Es ist ein Unterschied, ob ich denke „Immer muss ich machen, was er will“ oder ob ich denke „Ich weiß, ich mache ihm eine Freude, darum mache ich es freiwillig“.

5. Unterstütze die Ziele deines Partners

Gebe dabei deine eigene Integrität und deine eigenen wichtigen Wünsche nicht auf. Aber tue alles, was ehrlich möglich ist, um den Partner zu unterstützen, selbst wenn du eindeutig nicht seiner Meinung bist.

Gehe mit und zeige Interesse an seinem Ziel, anstatt kategorisch dagegen zu sein. Dies hat zwei Nutzen. Zum einen: Wenn dein Partner nicht mehr darum und gegen dich kämpfen muss, kann er ungünstige Ziele eher erkennen und loslassen. Zum anderen ist die Chance dann groß, dass du auch in deinen Zielen unterstützt wirst und es ausprobieren darfst – ohne verurteilt zu werden.

Wir dürfen lernen, daran interessiert zu sein: „Was will mein Partner? Wie sieht die grundlegende Einstellung aus?“ Wenn ich dies verstehe, kommt erst der zweite Schritt: Ich erforsche mein Inneres und überlege: „Was kann ich beitragen, um seine Wünsche zu unterstützen?“ Ganz wichtig ist, die eigene Integrität dabei nicht zu untergraben. Diese Richtlinie setzt eine gebende Liebe voraus. Leider verbinden nicht alle Menschen Liebe mit Geben, sondern erwarten vielmehr, Liebe zu bekommen, anstatt sie zu geben.

6. Gestehe deinem Partner Fehler zu

Respektiere, dass beide fehlbar sind – es ist ein unveräußerliches Recht, Fehler zu machen und aus den Erfahrungen und Irrtümern zu lernen. Gestehe dir und ihm das Recht zu, ein Mensch zu sein, der eben fehleranfällig ist!

Wenn wir die Ziele, Wünsche oder Bedürfnisse des Partners unterstützen, ist es wichtig, dem Partner das Recht zu gewähren, im Unrecht zu sein und Fehler zu machen. Ohne Fehler geht es nicht! Dies zu akzeptieren ist ein permanenter Prozess! Kann ich mir selbst zugestehen, Fehler zu machen? Und sie eingestehen? Wir haben ja alle unterschiedliche Stärken. Das eine mache ich besser, quasi „richtiger“, das andere mein Partner. Wir lernen eher aus Fehlern, wenn wir keine Angst davor haben, welche zu machen. Dann, wenn es danach keine Vorwürfe gibt. Jedem Menschen fällt es für gewöhnlich leichter, aus eigenen Erkenntnissen, die aus unserem Inneren kommen, zu lernen, als von Ratschlägen, die von außen kommen.

7. Wandle deine Wünsche in Ziele um

Hier lässt sich direkt anknüpfen: um diese Ziele später vielleicht zu erreichen. Wenn wir nicht bekommen, was wir wollen oder uns wünschen, sollten wir daran denken: Wir müssen es nicht unbedingt haben, weder jetzt noch irgendwann!

Wir leben ja jetzt auch, ganz ohne diese erfüllten Wünsche. Es ist ein wenig wie bei den Wunschzetteln der Kinder zu Weihnachten: Manches wird erfüllt, manches nicht. Wichtig ist ehrlich zu bleiben, nicht nur umzuformulieren – und die Erwartung dahinter bleibt erhalten. Also: Wünsche äußern – ohne Erfüllungserwartung – und dann selbst ins Tun kommen, damit der Wunsch (eventuell) erfüllt wird. Fragen kann ich mich somit: „Was kann ich selbst dazu beitragen, dass sich mein Wunsch erfüllen kann?“ Der erste Schritt dazu ist, sich klar zu werden: „Was oder wie hätte ich es denn gerne?“ Meistens sagen wir zwar, wie es nicht sein soll. Doch dann erwarten wir vom jeweiligen Partner, dass er weiß, wie ich es eigentlich will. Die allermeisten Partner können allerdings (leider oder auch zum Glück) keine Gedanken lesen.

Fazit

Die sieben Richtlinien umzusetzen, ist nicht so einfach. Doch es ist auch nicht allzu schwer! Als Fazit möchte ich es so zusammenfassen:

- Entschlossenheit führt zum Ziel!
Sei entschlossen **für** die Partnerschaft.
- Fange einfach an, unabhängig davon, was der Partner macht oder nicht macht. Jedes Mal, wenn du keinen Erfolg damit hast, überlege, was du noch besser umsetzen kannst.
- Niemand ist perfekt darin, dies alles anzuwenden. Lass dich nicht entmutigen!
- Meinungsunterschiede sind unumgänglich. Und wir dürfen lernen, mit diesen umzugehen – damit die Liebe bleibt.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzende – Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende – Barbara Heine

Ober-Olmer Str. 29 / D-55127 Mainz / Tel.: +49(0)6131-21 49 55 / e-mail: b.heine@vpip.de

Vorstandsmitglied – Carina Haindl Strnad

Schlachthofstr. 8i / D-76726 Germersheim / Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin – Simone Klein

Steigstr.16/ D-78176 Blumberg / Tel.: +49(0)7702-56 89 / e-mail: s.klein@vpip.de

Schriftführerin – Cornelia Domaschke

Im Bifig 15 / D-79650 Schopfheim / Tel.: +49(0)160-94 63 66 99 / e-mail: c.domaschke@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Meine Herkunftsfamilie und ich

Redaktionsschluss: 15. August 2025

AnsprechpartnerInnen

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-90 73 13 / e-mail: e.becker@vpip.de
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de
Kontaktperson IP-Forum, Online-Supervision, Offen-für-alle-Angebote

N. N.

Eine Kontaktperson aus dem Vorstand für die VpIP-RegionalleiterInnen wird bei der nächsten Vorstandssitzung festgelegt.

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Social Media

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.