



Eine gesunde, glückliche Partnerschaft bis ans Lebensende ist das möglich?

Ich bin sicher ja! Aber nur, wenn Beide daran arbeiten, andauernd, immer und überall.

Wie komm ich dazu, nach all der Gesundheit jetzt „gescheit“ über Partnerschaft zu schreiben? Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper. Wirklich gesund ist man nur, wenn rundum alles stimmt und dazu gehört auch, dass man sich mit seinem Lebensgefährten (evtl. auch Gefährten bzw. Begleiter für einen Teil des Lebens) versteht. Wer mich kennt weiß, dass ich manchmal spontane Entscheidungen treffe, welche ich dann, nach reiflichem Überlegen, wieder revidiere. Ich hab auch nicht das geringste Problem damit, mich zu entschuldigen, weiß aber, dass beides vielen Menschen sehr schwer fällt. Und noch schwerer fällt es den meisten Menschen – überhaupt eine Entscheidung zu treffen – und sie stehen sich damit meist selbst im Weg. Mein zweiter Ehemann und ich, wir haben beide einige entscheidende Schritte hinter uns, die wir uns, zum Teil unabhängig voneinander, reiflich überlegt und nicht eine Sekunde bereut haben.

Wir haben damals beide beschlossen so zu leben wie wir es schon immer wollten und mit den Menschen, mit denen wir leben möchten. Voraussetzung dafür war, wir haben das sichere Ufer verlassen, uns in den „Fluss des Lebens“ geworfen (ich nach 15 Ehe-Jahren, Hans nach 30 Jahren Ehe) und der Erfolg gab uns Recht. Wir hatten einen Partner, mit dem wir durch dick und dünn gehen und über ALLES reden konnten. Wir waren füreinander da und hatten für alles Verständnis, auch wenn wir manchmal darüber erst ausführlich diskutieren mussten. Am schönsten war, wir lebten und arbeiteten viele Jahre zusammen und hatten kein Problem damit, oft Tag und Nacht zusammen zu sein, auch wenn wir nicht „aufeinander saßen“ und uns jede mögliche Freiheit gönnten. Wir hatten außerdem beschlossen, so viel Geld zu verdienen, dass wir uns alles leisten können, was wir haben wollten. Wir jammerten nicht, dass alles so teuer ist, wir wollten es uns einfach leisten können. Und wir arbeiteten gemeinsam und zusammen dran.

Und wenn wir das dann erreicht haben, sagen einige: „Ihr habt einfach Glück gehabt“. Ich nenn es das Glück der Tüchtigen. Andere sagen: „ja Ihr, könnt das, ich kann das nicht“. Ich glaube, diese Menschen wollen nicht, wollen keine Veränderung, sind vielleicht einfach feige – man könnte ja versagen und dann wird man ausgelacht. Man muss auf seinen Fernsehabend und auf einiges Andere verzichten und ich kann Euch sagen – nichts davon vermisste ich. Und noch schlimmer – es könnte ja funktionieren und was dann? Ich weiß, es gibt kein einfacheres Geschäft als unseres und keinen Job indem man mehr Unterstützung und Hilfe bekommt und dazu auch noch so gut verdienen kann wie hier. In diesem Geschäft kann jeder erfolgreich werden – der will, der systemkonform arbeitet und vor allem – seinen Hintern bewegt! Die meisten dieser „Armen“ jedoch informieren sich nicht einmal über diese Chance. Ihnen gehört mein Mitleid.

Der Einfachheit halber spreche ich hier von „dem Partner“, obwohl das natürlich genauso auf „die Partnerin“ oder auch auf unsere Beziehung zu „unseren“ Kindern zutrifft. Erziehung ist Liebe und Vorbild. Um Klarheit in einer Beziehung zu bekommen, um zu wissen – wo stehe ich, wie steht mein Partner zu mir, wie stehe ich zu meinem Partner – wäre es gut, wenn jeder für sich und dann beide zusammen klären würde, ob in er Beziehung alles so ist, wie Beide es sich wünschen.

Manche haben einen Partner, der sie daran hindert selbstständig, erfolgreich und auch glücklich zu werden. Warum wohl? Vielleicht weil dieser Partner kein echtes Selbstvertrauen hat? Er muss „regieren“, sonst kommt er sich wertlos vor (was ist ein König ohne Volk?). Er wächst an dem Unvermögen des Anderen, ist selbst nicht so erfolgreich wie er gern sein möchte und gönnt es dem Anderen



dann schon gleich gar nicht. Manche brauchen sogar das Unglück des Partners, damit es ihnen gut geht. Warum bleibt man bei so einem Blut-Ekel? Warum verschenkt man Jahre seines Lebens, Jahre der Zufriedenheit, Jahre des Glücks? Wegen der Kinder? Wegen der Sicherheit, dem Geld – gemeinsamer Güter? Einfach weil es bequemer ist? Aus Mitleid - weil man dem Partner nicht wehtun will, er braucht einen ja so?

Ich weiß aus eigener Erfahrung: Die Kinder wachsen viel besser auf in einem Umfeld von Harmonie, Ehrlichkeit und Liebe als in Lüge, Streit, Verständnislosigkeit und vielleicht sogar Hass, und das seid Ihr Euren Kindern schuldig. Ich weiß von was ich rede, ich bin damals mit zwei Kindern (7 und 10), einem Dackel und einem Halbtagsjob aus unserem gemeinsamen Haus ausgezogen. Meine Kinder haben kein Problem damit und ein Super-gutes Verhältnis zu ihrem Vater und dessen Freundin. Wann wollt Ihr anfangen zu leben? Wenn die Kinder groß sind? Glaubt Ihr wirklich, dass diese es Euch danken, dass Ihr Euch für sie „geopfert“, sie angelogen und nicht in Euer tatsächliches Leben integriert, ihnen eine funktionierende Familie vorgespielt habt?

Sicherheit – was ist das? Wo gibt es diese? Das folgende Gedicht war mein Leitfaden. Mit dieser Einstellung, dem Glauben und der Gewissheit – es ist so - hab ich schier Unmögliches geschafft.

„Die totale Sicherheit (– ich nenne es Gottvertrauen)!
Ich habe die größte Sicherheit, die es gibt. Das Vertrauen!
Es schützt mich vollkommen. Vergleiche nie ein Leben mit einem anderen.
Jeder hat seine Lektion zu lernen. Die materielle Sicherheit existiert nicht,
falls man nicht dem totalen Schutz durch seinen inneren Gott vertraut.
Aus unserem Vertrauen in das Leben, aus unserem Wissen, dass nichts,
absolut nichts „Schlechtes“ uns geschehen kann, entspringt der Überfluss des Lebens.
Es genügt zu leben, jeden Augenblick zu lieben,
und sich keine Fragen über den kommenden Augenblick zu stellen.“
aus: „das LOL²A-Prinzip“ von René Egli.

Nur wegen dem finanziellen Rückhalt beim Partner bleiben ist unehrlich, ja verlogen. Ich nenn das Prostitution. Gemeinsame Güter kann man trennen, genauso wie eine nur noch auf dem Papier bestehende Ehe. Verlorene Jahre jedoch kehren nie mehr zurück.

Bequemlichkeit – ist das wichtiger als glücklich sein? Es ist erst mal leichter einfach so weitermachen, hoffen dass ein Wunder geschieht, dass ein gütiges Schicksal alles für einen regelt. Ich weiß aus meiner eigenen Erfahrung, das Schicksal ist jederzeit hilfsbereit, aber der Mensch muss das Seinige dazu tun, wie sagte Hans immer: „Positiv Denken ist sicher wichtig, aber den Arsch bewegen musst Du selber.“

Und der Partner, ist er mit Euch, mit der Situation glücklich? Blockiert Ihr Ihn nicht sogar evtl. den Partner zu suchen und zu finden, der tatsächlich zu ihm gehört? Mit diesem Festhalten nehmt Ihr Euch und Eurem Partner jegliche Chance auf ein echtes Glück. Ihr verschenkt Jahre Eures Lebens. Jahre der Liebe, Jahre des Glücks, der Freude und der Aufrichtigkeit. Wie lange wollt Ihr den Partner belügen, betrügen und ausnützen und Euren Partner und Euch dafür um die vielleicht schönsten und wichtigsten Jahre des Lebens bringen?

Jetzt habt Ihr doch eine Entscheidung getroffen, einen neuen Partner gefunden, und dann? Nehmt Ihr Euch selber wieder mit in eine neue Partnerschaft, ja sogar in eine neue Ehe? Und was passiert? Das gleiche Dilemma geht wieder von vorne los. Wie Ihr das verhindern könnt? Lest bitte weiter.



Einer der wichtigsten Punkte, den es in einer Partnerschaft zu leben gilt ist: Respekt (*lat. Respectus – das Zurückblicken, Rücksicht, allg. Ehrerbietung, (schuldige) Achtung, respektive: beachtenswert, Abk.: resp. bildsprachlich für beziehungsweise*). Betrachten wir doch die deutschen Erklärungen im Einzelnen:

- Das Zurückblicken: Ich blicke zurück, wohin? Auf den Beginn unserer Beziehung? Was hat mich an dem Partner besonders angezogen? Warum habe ich mich in ihn verliebt? Hat sich in unserer Beziehung etwas verändert? Was hat sich verändert? Was ist heute anders, er – ich? Warum? Welchen Anteil habe ich daran, dass sich die Partnerschaft verändert (hat)? Sehe ich meinen Partner heute anders, als am Anfang? Kritischer? Warum? Habe nur ich mich verändert und der Partner ist „stehen“ geblieben oder anders herum? Warum? Warum bleibt Einer stehen und der Andere geht weiter? Warum versucht man nicht sich miteinander zu verändern? Das wichtigste hier ist: Mit dem Partner offen und aufrichtig darüber zu sprechen! Was stört mich heute an Dir? Was verletzt mich? Wodurch fühle ich mich gekränkt? War das früher anders? Warum lasse ich zu, dass Du mich verletzt – oder brauche ich das (gekränkt sein, krank sein, DU bist schuld) um wieder die Aufmerksamkeit zu erregen? Was können wir dagegen tun? Darüber reden, ehrlich und offen.
- Rücksicht: Rück-Sicht? Worauf sehe ich zurück? (s.o.) Nehme ich auf meinen Partner Rücksicht? Oder verlange ich die Rücksicht nur von ihm? Ist diese Forderung auf Rücksicht nicht ein „mit aller Gewalt festhalten wollen“? Ist der Wunsch auf Rücksichtnahme nicht ein Wunsch auf akzeptiert sein? Akzeptiere ich meinen Partner – oder soll er nur mich akzeptieren?
- Ehrerbietung: Wem soll ich Ehre erbiehen, wenn nicht dem Partner, den ich (hoffentlich) liebe und mit dem ich lebe? Wem soll ich Ehre erbiehen, wenn nicht meinen Eltern, auch wenn Sie nicht immer so sind, wie ich sie gerne hätte, meinen Kindern, meiner Familie? Gibt es etwas Schöneres, als wenn ich zu meinem Partner „aufschauen“ kann? Auf wen soll ich stolz sein, wenn nicht auf meine Kinder, auch wenn sie keine 1er Schüler sind? Warum sollen sie 1er Schüler sein, studieren ...? Damit ich mit ihnen angeben und mein Selbstbewusstsein aufpolieren kann? Sind meine Kinder dafür geboren? Gebe ich einfach weiter was ich erlebt habe – ohne zu reflektieren ob es gut oder schlecht für meine Kinder ist? War ich vielleicht ein schlechter Schüler oder bin ich vielleicht in meiner Kindheit misshandelt worden und sag jetzt vielleicht „sie sollen es besser haben, als ich es gehabt habe – und vergesse dabei, dass Kinder manchmal Grenzen brauchen? Ich habe meinen beiden Mädels beigebracht: Eure Grenze endet da, wo die des Anderen beginnt. Und das funktioniert. Hans ist der Meinung, dass ich meine Mädels sehr erfolgreich „Nicht-Erzogen“ habe.
- Und wie sagt Khalil Gibran:

„Eure Kinder sind nicht Eure Kinder. Sie kommen durch euch, aber nicht von Euch. Und obwohl sie mit euch sind, gehören Sie euch doch nicht. Ihr dürft Ihnen Liebe geben, aber nicht Eure Gedanken. Denn, sie haben ihre eigenen Gedanken. Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben, aber nicht ihren Seelen. Ihr dürft euch bemühen wie sie zu sein, aber versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen.“

Ihr solltet Euren Partner, Eure Kinder, Eure Eltern, Eure Familie lieben und akzeptieren – so wie sie sind – und nicht – so wie Ihr sie gerne hättet.

- Achtung schulden: Wem schulde ich Achtung und warum? Meinen Eltern, meinem Partner, meinen Kindern? Meinen Lehrern? Behörden? Dem Pfarrer? Der Polizei? Dem Arzt? Viele Menschen „beten Götzen an“, verehren Idole, vergöttern ihre Tiere aber verachten ihre Familie. Viele Menschen haben mehr Achtung vor Fremden als vor der eigenen Familie. Wir erleben oft, dass irgendwelchen Menschen geglaubt wird, aber auf keinen Fall dem eigenen Partner, den Kindern



oder Eltern. Achtung setze ich gleich mit Anerkennung – ich erkenne diesen Menschen an – ich achte ihn! Dazu gehört aber auch Vertrauen. Wie kann ich jemanden achten, dem ich nicht traue?

- Beachtenswert: Wer ist der Beachtung wert, wenn nicht mein Partner, meine Familie?
- Beziehungsweise: In welcher Weise lebt meine Beziehung noch? Wie sehe ich diese Beziehung? Wie sehen sie Andere? Ist es überhaupt noch eine echte Beziehung – oder nur noch eine Farce? Warum halte ich diese Beziehung aufrecht? Weil mein Partner behauptet er liebt mich und er mir leid tut? Weil es bequemer ist wenn ich nichts verändern muss? Weil mein Partner mich finanziell absichert? Prostituiere ich mich lieber in dieser Beziehung, als einer unsicheren aber freien Zukunft entgegen zu gehen? Hierzu sagte Albert Schweitzer:

„Ich lehne es ab, mir den eigenen Antrieb mit einem Trinkgeld abkaufen zu lassen. Lieber will ich den Schwierigkeiten des Lebens entgegentreten, als ein gesichertes Dasein zu führen. Lieber die gespannte Erregung des eigenen Erfolges, als die dumpfe Ruhe Utopiens.“

Und das habe ich getan! Wenn ich keinen Respekt (mehr) vor meinem Partner habe, ist die Beziehung eigentlich schon im Eimer. Respekt bedeutet nicht, dass ich ihn anbeten muss. Respekt bedeutet für mich, ich akzeptiere ihn so, wie er ist, mit allem Liebenswertem und mit allen Schwächen. Vielleicht sind es sogar ein paar Schwächen, die ihn Anfangs so sympathisch gemacht haben und mich jetzt u.U. nerven? Warum? Sehe ich dabei in einen Spiegel? Sind dies Angewohnheiten, die ich gerne hätte oder sogar habe, bisher aber nicht leben wollte oder durfte? Bin ich deshalb vielleicht sogar neidisch, weil der Partner sich diese kleinen Schwächen gönnt, die er nicht ändern kann oder will?

Respekt ist für mich gleichzusetzen mit bedingungsloser Liebe, Liebe ohne wenn und aber. Mit welchem Recht kritisieren und belehren wir unseren Partner? Sind wir so viel klüger oder besser als dieser? Kritisieren wir uns nicht im Endeffekt selber, indem wir mit einem Partner leben, an dem wir so viel auszusetzen haben, der so wenig perfekt ist? Gehe ich ihm mit meinem andauernden Genörgle vielleicht auf die Nerven? Bin ich mit mir selbst unzu-frieden und kann deshalb mit meinem Partner, nicht in Frieden leben? Das Gleiche gilt natürlich auch für die Familie.

Und noch ein wichtiger Punkt: wo und wann kritisieren wir diesen? Zuhause, in einem liebevollen, freundlichen Gespräch, in einer Diskussion, von welcher Beide profitieren? Möchte der Partner sich vielleicht in dem einen oder anderen Punkt ändern und schafft es nur einfach alleine nicht? Wie wäre es, den Partner dabei zu unterstützen? Wer andere fördert, der fördert sich selbst; was Du für den Anderen getan hast, das hast Du auch für Dich getan.

Oder kritisieren wir unseren Partner in der Öffentlichkeit, vor Freunden, Verwandten, Geschäftspartnern oder Kollegen? Setzen wir ihn/sie herunter, halten ihn/sie für unfähig, alt, faul, hässlich, dumm? Das ist die übelste Art von Kritik. Haben wir uns schon einmal überlegt, wie sich jemand dabei fühlt, heruntergeputzt von einem Menschen, der behauptet einen sogar zu lieben. Bloßgestellt und heruntergekanzelt in aller Öffentlichkeit. Man hat das Gefühl, alle anderen sind besser als man selbst. Jegliches evtl. vorhandene Selbstbewusstsein geht hier mit der Zeit kaputt. Reden wir vielleicht sogar in Abwesenheit schlecht über unseren Partner (er ist so dumm, so faul, so blöd, ...)? Und welches (Armuts-)Zeugnis stellen wir uns damit selbst aus? Fühlt sich der Kritiker dann besser, fleißiger, größer, gescheiter? Wie lange hält diese Genugtuung an? Wie halten wir das nur aus? „Ich bin so intelligent, so gut, so perfekt. Ich lebe mit so einem unfertigen, dummen, faulen und charakterlosen Menschen zusammen, und das sogar noch freiwillig und unter Umständen über viele, viele Jahre hinweg.“ Vielleicht werden wir dann auch noch krank, (die übelste Manipulation, damit der Partner auch ja bei einem bleibt) bestimmt ist dann der Partner daran schuld. Geht er dann (hoffentlich) seine eigenen Wege, werden wir noch kränker – und der Partner ist wieder schuld daran. Keine Spur



von Selbstverantwortung, nicht ein Gedanke daran, dass man auch einen ordentlichen Anteil zu dieser Situation beigetragen hat.

Eine Bäuerin aus der Steiermark sagte einmal: „Erst haben sie sich zum Fressen gern, und dann tut es ihnen leid, dass sie es nicht getan haben“. Wie wahr. Erst war er der Traumpartner, geliebte Ehepartner, Bettgeselle und Super-Vater/Mutter unserer Kinder. Und jetzt – ist auf einmal alles anders, unser, oft über Jahre hinweg „geliebte“ Partner ist auf einmal blöde, faul, verachtenswert, wird vielleicht sogar gehasst. Die Kinder werden ihm weggenommen, werden gegen ihn aufgehetzt, oft so lange, bis sie selber dran glauben, dass sie dieses Elternteil weder sehen noch hören möchten. Allerdings hört diese Verachtung beim Geld meistens auf. Die Zuwendungen werden gerne angenommen, ja gefordert, der Partner wird ausgenommen wie eine Weihnachtsgans und nicht nur seelisch sondern auch noch finanziell kaputt gemacht. Und dann, wird er dafür verachtet, weil er vielleicht nicht mehr lebens- und arbeits- und damit zahlungsfähig ist. Unser Werk – und wir sind auch noch stolz drauf, denn, das hat er ja verdient. Warum liebt er mich nicht mehr, warum pflegt er mich nicht mehr, warum ist er auch fremdgegangen, warum hat er sich eine Andere gesucht? Kein Gedanke daran: Welchen Anteil habe ich an dieser Misere? Was habe ich falsch gemacht? Hab ich ihn „eingesperrt“? Hat ihm bei/mit mir vielleicht etwas gefehlt? Hab ich ihn vertrieben? Habe ich ihn manipuliert – wollte ihn von mir (vielleicht auch finanziell) abhängig machen? Habe ich ihn überhaupt erst auf den Gedanken gebracht fremd zu gehen – indem ich dauernd (unbegründet) eifersüchtig war. Niemand kann von anderen schlechter denken, als er selber ist.

Kein Gedanke daran, dass es sicher nur sehr wenige Menschen gibt, die in einer guten Partnerschaft lebend, sich einen Ausgleich suchen. Ich bin absolut sicher – in einer echten verständnisvollen Partnerschaft, in der sich beide wirklich lieben und wirklich miteinander leben gibt es kein „fremd gehen“, gibt es niemanden, der darin einbrechen kann – und dass es so bleibt, liegt allein in unserer Hand und in unseren Herzen. Man sieht nur mit dem Herzen gut („Der kleine Prinz“).

Die echte Liebe ist eine bedingungslose Liebe. Eine Liebe ohne Wenn und Aber. Eine Liebe ohne Erwartungshaltung: Ich liebe Dich, wenn ...“ Lieben, ohne etwas dafür zu fordern. Im Zweifel für den anderen. Ich möchte, dass es Dir gut geht – wenn zusammen mit mir – wunderschön, wenn nicht mit mir – dann auch gut. Wir können nichts verlieren, was wir nicht besitzen – und Menschen sind kein Besitz, weder unser Partner, noch unsere Kinder. Wieder ein „Wort“ von Khalil Gibran: *„Liebe gibt nichts als sich selbst und nimmt nichts als sich selbst. Liebe besitzt nicht, noch lässt sie sich besitzen. Denn, die Liebe genügt der Liebe.“* Handle in Übereinstimmung mit dem Gesetz der Liebe. Frage Dich selbst bei jedem Gedanken, jedem Wort, jeder Handlung: Tue ich dies aus Liebe – oder aus Macht- und Besitzwillen? Was will ich mit dem was ich tue bezwecken? Was wir anderen antun, tun wir uns selbst an. Und wenn Du geliebt werden willst, musst Du selbst anfangen zu lieben – ohne Bedingungen! Hier ein Spruch von Fritz Perls:

„Der wichtigste Mensch, den ich kenne, bin ich selbst! Ich bin ich, Du bist Du. Ich lebe meine Leben, Du lebst Dein Leben. Ich bin nicht auf dieser Welt, um Deine Erwartungen zu erfüllen. Du bist nicht auf dieser Welt, um meine Erwartungen zu erfüllen. Wenn wir uns finden, dann ist das wunderbar, wenn nicht, können wir es nicht ändern.“

Sehr wichtig ist auch das Miteinander sprechen. Man teilt Tisch, Bett, Bad, Auto u.s.w., ist aber nicht in der Lage sich mit-zu-teilen. Warum reden wir nicht (wirklich) miteinander? Warum teilen wir unserem Partner nicht mit, wie wir uns fühlen, was wir uns wünschen und was nicht? Gehen wir davon aus, dass er Gedanken lesen können muss? Wie kann es sein, dass ich mir denke: „Ich möchte, dass Du mich in den Arm nimmst“, im gleichen Atemzug aber einen Schritt vom Partner weg mache und



hoffe, er kommt mir schon nach? Wie kann es sein, dass ich mir denke: „Ich wünsche mir, dass Du etwas netter zu mir bist“ und ihn gleichzeitig anstänkere? Warum verlange ich vom Partner, dass er mir alles erzählt, wenn ich dazu nicht bereit bin, ja – ihn sogar anlüge?

Bedingungslose Liebe, Achtung, Respekt und Vertrauen – das gibt es nur auf Gegenseitigkeit. Daran können, ja müssen, beide arbeiten, wenn sie eine erfüllte Beziehung zueinander haben wollen. Nur wenn man miteinander und aneinander wächst und sich weiter ent-wickelt hat man diese einmalige Chance - bis das der Tod uns scheidet. Und dies ent-scheidet weder der Trauschein noch die Kirche noch die Umgebung, sondern ganz allein wir selbst und jeder für sich. Wie sagte letztlich Pfarrer Fliege: „Eine echte Ehe scheiden kann kein Mensch auf dieser Welt!“

Dies soll ein Schubser und auch gleichzeitig ein Hoffnungsschimmer sein. Das Leben kann so wunderschön sein, wenn man es in die Hand nimmt und das Beste daraus macht. Bei uns funktionierte es viele Jahre, bis der Tod uns scheidet. Und dann? Ich bin dankbar, für die schöne Zeit, die wir miteinander haben durften! Und was kommt danach? Einsamkeit? Wer weiß. Auf jeden Fall mag ich nicht mehr zurück dahin, wo ich vor vielen Jahren her gekommen bin. Entweder zieht der „neue“ Partner mit, oder Ich bin sicher, auch hier findet das Töpfchen sein Deckelchen.

Bleib gesund, im Einklang mit der Natur, vom Säugling bis ins hohe Alter,

Deine Gabriele Pronath