



Das Susanne und
Marcus Mockler
Emma*
Prinzip

Sieben Schlüssel zu einer
richtig guten Ehe

adeo

INHALT

Vorwort	7
Warum sich der Kampf um die Liebe lohnt	9
Das Emma*-Prinzip	23
1. Verstehen	35
2. Vertrauen	67
3. Vergeben	91
4. Verschenken	111
5. Verführen	127
6. Vertiefen	147
7. Verlieben	169
Bonus: Liebe und Respekt in der Ehe	191
Nachwort: Jeden Tag ein bisschen besser	211
Verwendete Literatur	214
Anmerkungen	216

Für Claudia und David Arp

Ihr habt mit eurem Engagement für Ehepaare
diese Welt zu einem glücklicheren Ort gemacht.

VORWORT

Wann ist der beste Zeitpunkt, etwas für die eigene Ehe oder Partnerschaft zu tun? Vermutlich kennen Sie die Antwort: Jetzt, hier und heute. Wenn Sie damit erst in der Krise beginnen, ist das spät (aber zum Glück nicht *zu* spät). Deshalb setzt dieses Buch, das Sie in Händen halten, sehr viel früher an.

Unser Ziel ist, Ihnen zahlreiche Anregungen zu geben, wie Sie eine richtig gute Ehe bekommen können. Wie Sie jeden Tag etwas dafür tun können, Krisen zu vermeiden und stattdessen Ihre Partnerschaft auf ein höheres Niveau zu heben. Wie das Prickeln in Ihre Zweierschaft zurückkehrt. Wie Sie sich nicht länger als Opfer einer problematischen Beziehung begreifen, sondern als Agent des (Liebes-)Glücks.

Dafür nutzen wir nicht nur die Erfahrungen unserer eigenen, seit über dreißig Jahren bestehenden Ehe, sondern konsultieren auch Psychologen, Therapeuten und Berater und bereiten deren Erkenntnisse für Sie auf. Wir orientieren uns dabei an der Praxis.¹ Erwarten Sie bitte keine hochtrabenden Partnerschaftstheorien, sondern stattdessen Inspiration und viele erprobte Tipps für Ihren Beziehungsalltag.

Obwohl dieses Buch für Ehepaare konzipiert ist, wird es unverheiratet Zusammenlebenden ebenfalls viel Nutzen bringen. Warum wir allerdings überzeugt sind, dass der Trauschein mehr ist als nur ein Stück Papier oder eine Hilfe zum Steuersparen, erläutern wir zum Schluss.

Wir empfehlen Ihnen, die beiden einführenden Kapitel zuerst zu lesen. Bei den nachfolgenden sieben Schlüsseln für eine richtig gute Ehe kommt es nicht zwingend auf die Reihenfolge an – auch wenn alle sieben wichtig sind. Falls also Ihre Neugierde Sie gleich zum vierten Schlüssel treibt, nur zu.

Das in diesem Buch präsentierte Emma*-Prinzip hat den Praxistest bereits bei vielen Paaren bestanden. Aus Reaktionen auf unsere Vorträge, Seminare und Publikationen wissen wir, dass dieses Prinzip ein extrem hilfreiches Instrument für eine glückliche Ehe ist. Es kann auch für Sie zu einem entscheidenden Baustein für eine gelingende und begeisternde Partnerschaft werden.

WARUM SICH DER KAMPF UM DIE LIEBE LOHNT

Der Streit dauert vier Monate. Und sein Anlass ist unfassbar banal. Doktor Juvenal Urbino hat im Badezimmer tagelang keine Seife vorgefunden und macht seine Frau Fermina Daza dafür verantwortlich. Sie weist alle Vorwürfe zurück, obwohl sie wahr sind, und schreit ihn an. Schnell sind sie auseinander. Der Doktor nimmt sich ein Zimmer im Krankenhaus und will nicht zurückkehren, bevor sie ihren Fehler zugibt und zudem eingesteht, dass sie gelogen hat.

Notiert hat diese Szene der Literaturnobelpreisträger Gabriel Garcia Marquez in seinem Roman „Die Liebe in den Zeiten der Cholera“. Der Doktor und seine Gattin denken in diesen Tagen der Trennung über die Geschichte ihrer Streitfälle nach: „Eine Bitterkeit rührte die andere auf, öffnete alte Narben, machte frische Wunden daraus, und beide erschrakten bei der betrüblichen Feststellung, dass sie in so vielen Jahren der Eheschamützel nicht viel mehr getan hatten als ihren Groll zu pflegen.“²

Nach vier Monaten bricht der Widerstand des Mannes. Als er abends auf dem Ehebett liegt und liest, erinnert ihn seine Frau daran, dass er zum Schlafen das Zimmer verlassen müsse. Er kapituliert. „Lass mich hier. Es war Seife da.“

Die Szene wird von den Lesern gerühmt, der Inhalt belächelt. Noch besser wäre es, wenn wir uns dadurch ertappt fühlten. Denn jedes Paar wird sich wohl an Streitigkeiten erinnern, die nur ein Prädikat verdienen: überflüssig. Die vier Monate in Marquez' Roman sind vier Monate verschwendete Lebenszeit für das Ehepaar. Sie sind der unnötige Verzicht auf Nähe, Liebe, Sex, Glück. Ein frühes Einlenken oder besser noch ein vorausseilendes Umschiffen des Konflikts hätte den beiden viel Kummer erspart.

Bei diesem Romanausschnitt leuchtet das jedem Leser sofort ein. Doch bei uns im „richtigen Leben“ sieht das alles selbstver-

ständig ganz anders aus. Für unseren Streit gibt es Gründe, gute Gründe, und in aller Regel ist der andere an allem schuld.

Auf den Seiten dieses Buches werben wir dafür, für die eigene Ehe beziehungsweise Partnerschaft zu kämpfen. Der Erfolg kommt nicht von allein, das bezeugen die vielen Paare, die Zerbruch erlebt haben.

Es ist aber noch schlimmer: Probleme und Krisen scheinen ein integraler Bestandteil jeder Liebesbeziehung zu sein. Das gilt weltweit und für alle sozialen Schichten.

Das verflixte vierte Jahr

So gibt es eine verblüffende Untersuchung der Anthropologin Helen Fisher, die Scheidungsstatistiken aus 62 Ländern analysiert hat.³ Sie zeigt, dass weltweit die gefährlichste Zeit für ein Ehepaar nach zwei, drei Jahren beginnt. Die höchsten Scheidungszahlen entstehen im verflixten vierten Ehejahr, nicht im siebten. Und es ist egal, ob es sich dabei um Banker in Asien, Bauern in Lateinamerika oder Bäcker in Belgien handelt. Die Krise kommt, ob uns das passt oder nicht. Zeit also, den Elfenbeinturm der Verliebtheitsgefühle zu verlassen und den Fakten ins Auge zu schauen.

Warum kann es eigentlich nicht immer schön sein? Warum folgt auf ekstatische Freude immer mal wieder niederschmetternder Frust? Der Paartherapeut Hans Jellouscheck bietet dazu eine überraschende Antwort. Er ist der Überzeugung, dass Krisen notwendig, ja, lebenswichtig sind. Was lebt, verändert sich – andernfalls droht Erstarrung. In unseren Worten: Nur Tote streiten nicht.

Jellouscheck sieht in den Konflikten eine Chance, sich weiterzuentwickeln und eine höhere, bessere Stufe zu erreichen. Auch das bestätigen viele Paare. Sie haben gestritten und gelitten, ge-

brüllt und geweint. Aber sie haben auch Versöhnung erlebt und ihre Liebe vertieft, wie sie es sich vor der großen Auseinandersetzung nicht hätten vorstellen können.

Diese Beobachtung hat zwei Konsequenzen. Für diejenigen, die im tiefen Loch des Knatsches sitzen und auf ihren Partner gerade überhaupt keine Lust haben, lautet die Botschaft: Es gibt Licht am Ende des Tunnels. Nehmen Sie die Krise ernst, aber sehen Sie darin nicht das Ende. So, wie es jetzt ist, muss es nicht bleiben. Und Sie haben viele Möglichkeiten, die Situation zu verbessern. Dazu mehr in späteren Kapiteln.

Diejenigen, denen das Problem derzeit fremd ist, sollten die Sache andersrum betrachten: Was können Sie heute tun, um künftige Konflikte konstruktiv anzugehen oder im Vorhinein zu entschärfen?

Fehler in Zeiten des Glücks

In der Unternehmensberatung gibt es einen faszinierenden Merksatz: Die entscheidenden Fehler in einem Unternehmen werden in der Phase des Erfolgs gemacht.

Dieser Satz löst zunächst inneren Widerstand aus, er wirkt kontraintuitiv. Aber es stimmt, und die Beispiele dafür sind Legion. Wenn man sich fragt, warum einst so glorreiche Unternehmen wie PanAm, Kodak oder Nokia den Bach runtergegangen sind, dann stellt man fest: Sie haben Entwicklungen nicht vorausgesehen, Trends nicht wahrgenommen, haben sich teilweise auf ihren grandiosen Erfolgen ausgeruht. Und das hat sich bitter gerächt.

Auch den Glücklichen gilt – leider in diesem Fall als Mahnung – die Warnung: So, wie es jetzt ist, muss es nicht bleiben. Unsere Ehe ist kein Selbstläufer, sie verlangt unseren Einsatz, sie verlangt uns ganz.

Viele der Leser dieses Buchs haben in jungen Jahren ein Musikinstrument erlernt. Sei es die Blockflöte oder das Klavier. Und die Mehrzahl hat dann aus den verschiedensten Gründen in der Pubertät wieder damit aufgehört.

Mal angenommen, man würde Ihnen heute eine Flöte in die Hand drücken oder ein Klavier ins Zimmer stellen – auf welchem Niveau würden Sie dieses Instrument spielen? Auf dem Level, auf dem Sie vor vielen Jahren aufgehört haben? Bestimmt nicht. Man kann musikalisches Spiel nicht nur erlernen, man kann es auch *verlernen*, wenn man nicht in Übung bleibt. Es gilt die Regel: Stillstand ist Rückschritt.

Dennoch hat es einen Vorteil, wenn man schon früh seine Fingerfertigkeiten an einem Instrument verfeinert hat. Wenn man nach langer Pause wieder einsteigt, ist zwar viel verloren gegangen – aber man kommt schneller wieder rein. Die Lernkurve verläuft erheblich steiler.

Susanne hat es selbst erlebt. Bis kurz vor dem Abitur spielte sie Geige, danach gab es praktisch keine Gelegenheit mehr, die Saiten zu streichen. Viele Jahre lang hatte sie das Instrument deshalb an eine Nichte ausgeliehen (die es damit recht weit brachte). Seit Kurzem liegt das Instrument wieder in unserem Wohnzimmer und erfreut sich immer kundigerer Bearbeitung. In den ersten Stunden wurde die Geduld der Hausbewohner noch ein bisschen strapaziert, doch inzwischen hört es sich wieder sehr hübsch an.

Was heißt das für unsere Liebesbeziehung? Wir müssen dranbleiben, wir müssen in Übung bleiben, müssen gute Umgangsformen regelmäßig praktizieren. Und wenn wir aus der Übung gekommen sind, dann sollten wir uns umso schneller wieder der Aufgabe stellen – und können sehr schnell ein so gutes Niveau wie vorher, bald sogar ein besseres, erreichen.

Die große Gefahr des Partnerschaftsalltags liegt darin, dass wir das Miteinander selbstverständlich nehmen. Der andere soll

funktionieren, ich funktioniere schließlich auch. Blumen mitbringen oder ein besonderes Essen vorbereiten, das haben wir als routiniertes Paar schließlich nicht mehr nötig. Oder etwa doch?

Es gibt das böse Wort der US-amerikanischen Humoristin Helen Rowland: „Wenn ein Mädchen heiratet, tauscht es die Aufmerksamkeit vieler Männer gegen die Unaufmerksamkeit eines einzigen ein.“ Und genau das soll Ihnen nicht passieren – weder der Frau noch dem Mann.

„Wir haben uns auseinandergeliebt“

Wenn man Geschiedene befragt, was der Grund für ihre Trennung war, dann fällt ihnen die Beschreibung oft schwer. Meistens flüchten sie in eine Formel wie „Wir haben uns einfach auseinandergeliebt“. Einen Anlass für die Scheidung bietet häufig ein Seitensprung. Und doch wissen alle Beteiligten, dass die Wurzeln tiefer liegen und einige Jahre zurückgehen. In eine Zeit zurück, als alles noch einigermaßen in Ordnung schien und dennoch schiefging. Erinnern Sie sich: Die entscheidenden Fehler werden in der Erfolgsphase gemacht.

Vielleicht denken Sie jetzt: „Das ist alles schön und gut, und ja, es sind Fehler gemacht worden. Aber das lässt sich doch ohnehin nicht zurückdrehen. Warum sollte ich mich nicht mit der Zerrüttung abfinden und endlich einen Schlusstrich ziehen?“

Nun, dafür gibt es viele Gründe, und das spüren Sie vermutlich in sich selbst. Das sind die Gründe, weshalb Sie bislang noch keinen Schlusstrich gezogen haben.

Wir sind felsenfest davon überzeugt, dass es sich in aller Regel lohnt, für die Partnerschaft zu kämpfen. Dafür sollten uns augenblickliches Unwohlsein, temporärer Frust oder auch anhaltender

Ärger nicht den Blick verstellen. In der Regel ist es doch so: Sie und Ihr Partner sind aus Liebe ein Paar geworden, haben aus Liebe geheiratet. Der andere hat faszinierende Seiten, auch wenn die in der gegenwärtigen Krise eher ausgeblendet scheinen.

Dann haben Sie gemeinsam etwas aufgebaut: eine gemeinsame Wohnung bezogen, vielleicht ein eigenes Haus gebaut, Kinder bekommen (für die eine Trennung in der Regel traumatischer ist, als es die Öffentlichkeit wahrnimmt). Sie haben Vertrautheit entwickelt und an vielen Tagen auch emotionale Sicherheit erlebt, die sich vielleicht wiederherstellen lässt. Dieser Partner war für Sie in vielen Momenten eine Quelle des Glücks! Selbst wenn er das im Augenblick so ganz und gar nicht ist.

Ökonomisch betrachtet, bedeutet eine Trennung den Verlust hoher Investitionen. Das gilt ganz banal fürs Finanzielle, aber auch für unsere Gefühle. Und es bleibt völlig unklar, wie es danach weitergeht. Sehr viele stürzen sich ja ganz blauäugig in eine neue Beziehung, frei nach dem Motto „Beim nächsten Mann wird alles besser“. Die Erfahrung zeigt jedoch: Das wird es oft nicht.

Uns verblüfft folgende Erkenntnis der Statistiker: Ehepaare, von denen mindestens ein Partner schon eine Scheidung hinter sich hat, lassen sich häufiger scheiden als Paare, bei denen es für beide die erste Ehe ist. Beim nächsten Mann wird alles besser? Von wegen. Aus Schaden nix gelernt, müsste man dem frech entgegenhalten.

Über die Gründe kann man spekulieren. Vermutlich ist es so, dass Erstverheiratete stärker vor einer Scheidung zurückschrecken und einen Horror vor den möglichen negativen Folgen haben. Wer bereits eine Scheidung hinter sich hat, lebt dagegen im Bewusstsein, dass man auch das überlebt und es nachher irgendwie weitergeht – der Schrecken ist deutlich kleiner.

Viel wichtiger ist aber an dieser Statistik, dass sie einem Irrglauben wehrt, dem wir fast alle zum Opfer fallen. Dieser Irrglaube

meint, an den Partnerschaftsproblemen sei nicht ich schuld, sondern der andere. Wir blenden unsere eigenen Defizite aus und blasen die Defizite des Partners künstlich auf. Am Ende ist es klar, dass man mit so einem unmöglichen Menschen nicht den Rest seines Lebens verbringen kann.

Trennung ist „Aufschub der Heilung“

Niemand hat diesen psychologischen Selbstbetrug besser erläutert als die Bestsellerautorin Eva-Maria Zurhorst. In ihrem Buch „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“ vertritt sie die Überzeugung, dass 70 Prozent der Ehen nicht geschieden werden müssten. Sie schreibt: „Es ist egal, wen Sie heiraten. Sie treffen dabei sowieso immer nur sich selbst.“ Trennung sei deshalb keine Lösung, sondern lediglich ein „Aufschub der Heilung“.⁴

Nun wollen wir hier natürlich nicht behaupten, dass sich ausnahmslos jede Ehe retten lässt. Das tut auch Eva-Maria Zurhorst nicht. Es gibt Beziehungen, die einen Menschen buchstäblich kaputtmachen können, etwa bei einem gewalttätigen Partner. Hier sind ganz andere Formen der Beratung und der Lösungsversuche erforderlich.

Wir reden von den ganz „normalen“ Paaren, die es verlernt haben, einander zu lieben. Von denen, die in der romantischen Erfolgsphase die entscheidenden Fehler gemacht haben: Sie haben sich angewöhnt, den anderen als selbstverständlich zu nehmen, nicht mehr um ihn zu werben, ihm wenig oder keine Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, ihm im Alltag keine Liebe zu zeigen. Diese Partnerschaften sind es, die mit einer Trennung mehr zerstören als kurieren – auch in sich selbst.

Unser Credo für das Normalo-Paar lautet also: Der Kampf um Ihre gemeinsame Zukunft lohnt sich. Unbedingt!

Jede Krise ist eine Chance zur Weiterentwicklung. Und diese Weiterentwicklung haben wir als Menschen auch nötig. Denken Sie doch mal zehn, zwanzig, dreißig Jahre zurück – würden Sie heute wirklich noch mit dem damaligen Reifegrad leben wollen? Sind Sie nicht auch froh, dass Sie mehr Lebenserfahrung haben und die Dinge, die Ihnen täglich begegnen, viel besser einordnen können?

Sehen Sie es nüchtern: Es waren nicht nur Ihre Erfolge, die Sie in Ihrer Entwicklung vorangebracht haben. Vielleicht hatten die Erfolge sogar den geringsten Anteil. Wahrscheinlicher ist, dass es die Probleme und Krisen waren, die Sie stärker geformt und zu einem guten Teil zu dem Menschen gemacht haben, der Sie heute sind.

Dazu muss man erst mal Ja sagen. Auch wenn es überhaupt keinen Spaß macht, weil man gerade mittendrin im Nebel düsterer Gefühle steckt. Wir erinnern uns an eine Jugendfreizeit, bei der eine Wanderung angesetzt war. Mittendrin ging ein fürchterlicher Regenguss nieder, auf den sich die Gruppe unzureichend vorbereitet hatte. Alle waren jämmerlich durchnässt und wussten, dass sie jetzt frierend zur Unterkunft zurückgehen mussten.

Ein Freund kommentierte die Situation mit Worten, die wir nie vergessen werden: „Manche Dinge macht man nur, um später seinen Enkeln davon erzählen zu können.“ Was für ein weiser Satz, der die akuten Probleme in einen zeitlich weiten Horizont stellt.

Und kann nicht jedes Paar von solchen frostigen Zeiten erzählen? Als man sich im Wesentlichen anschwieg, einander möglichst aus dem Weg ging und im Bett einen großen Sicherheitsabstand ließ (falls man überhaupt noch im selben Raum schlief)? Aber dann gab es auch den Moment der Versöhnung, das freundliche Wort, vielleicht sogar die Bitte um Verzeihung und eine neue Intimität. Ein Moment, der den Frust der zurückliegenden Tage vergessen, zumindest aber verblassen ließ. Alles schien wieder gut.

Nun gibt es Schwierigkeiten, die kommen mit Ansage. Wenn man vorher genauer darüber nachdenken würde, wüsste man das auch – aber man denkt eben zu wenig darüber nach. Wenn ein Paar in eine andere Stadt zieht, zum Beispiel. Plötzlich fällt der unmittelbare Freundeskreis für Alltagsbegegnungen weg, man muss sich in den Außenbeziehungen neu orientieren. Das gelingt in der Regel den einzelnen Partnern unterschiedlich gut und kann Konflikte mit sich bringen. Der eine ist schnell vernetzt, der andere eher einsam. Auch ein neuer Job eines Partners kann zu herausfordernden Veränderungen führen – seien es anfängliche Überstunden oder ein erhöhtes Stresslevel.

Selbstverständlich gehört auch die Geburt eines Kindes dazu. Für die Mutter sind Schwangerschaft, Geburt und die ersten Monate des Stillens eine enorme Herausforderung, körperlich und seelisch. Männer stehen nicht selten daneben und leben im Gefühl, den ersten Platz im Herzen der Frau an das Kind verloren zu haben. Genau in dieser Zeit ist auch die sexuelle Gemeinschaft erschwert, was bei Paaren, die den Nachwuchs auch nach Monaten noch im Ehebett schlafen lassen, zu einem – vermeidbaren – Dauerzustand werden kann. Hier wird in der Tat Rücksichtnahme, Opferbereitschaft, aber auch ein klares Liebessignal von beiden (!) selbst in erschöpften Zeiten verlangt.

Eine Krisenzeit erleben viele auch, wenn die Kinder das Heim verlassen oder wenn ein Partner in den Ruhestand geht. Starke Gefühle des Verlustes und die bisweilen verstörende Notwendigkeit, sich neu zu orientieren, funken eben auch in der Liebesbeziehung dazwischen.

Wenn die Krise überraschend kommt

Das alles kann man wissen. Und man kann sich in einem gewissen Maß darauf vorbereiten. Einige Dramen sind dagegen kaum prognostizierbar. Wie geht man als Paar mit einer überraschenden Kündigung des Arbeitsplatzes um? Wie wirkt sich eine unerwartete schwere Krankheit eines Partners aus (schwere Krankheiten sind immer unerwartet)?

Die chronische Erkrankung eines Kindes oder erforderliche Pflegedienste bei den Eltern können die Liebesspirale einer Ehe ebenfalls schnell nach unten drehen. Schon allein, weil andere Menschen so viel unserer Ressourcen benötigen, die dann teilweise für die Pflege der allerwichtigsten Beziehung fehlen.

Klingt das nun etwas schwarzmalersch? Haben wir Sie bereits in den Depri-Modus versetzt? Das täte uns leid, denn das ist überhaupt nicht unsere Absicht. Wir sind sogar ganz im Gegenteil davon überzeugt: Gerade unsere Ehe und die Liebe darin ist es, die uns Probleme und Krisen des Lebens leichter überstehen lässt.

Das lässt sich sogar sozialwissenschaftlich belegen, denn die Studien sind Legion, die zeigen: Rein statistisch leben Verheiratete länger, sind gesünder, genesen bei Krankheit schneller, sind im Alter wohlhabender und haben insgesamt eine höhere Lebenszufriedenheit – selbst auf dem Terrain ihrer Sexualität.

Hier gibt es sogar einen messbaren Unterschied zwischen Paaren mit und ohne Trauschein.⁵ Entscheidend aber ist: Unsere Partnerschaft soll uns unterm Strich das Leben leichter machen, nicht schwerer. Das tut sie statistisch betrachtet auch. Wir wissen, dass das kein echter Trost ist für jemanden, der sich gerade in einer „Eiszeit“ befindet. Gefühle schlagen die Statistik.

In dieser Situation wäre der erste Schritt, das Tal der Tränen nicht als Endstation zu begreifen, sondern Hoffungsstreifen am Horizont zu suchen. Und die leuchten häufiger auf als wir denken.

Nur muss man dazu das deprimierte Haupt heben und in die richtige Richtung schauen. Und man sollte sich bewusst machen: Die Beziehung zu beenden, ist meistens die schlechteste Lösung von allen. Es lohnt sich, um unsere Ehe, um unsere Partnerschaft zu kämpfen.

Eines der weltweit erfolgreichsten Bücher für Selbstmanagement stammt von dem 2012 verstorbenen Amerikaner Stephen R. Covey. Auf Deutsch ist es unter dem Titel „Die sieben Wege der Effektivität“ erschienen.

Coveys erster Weg lautet: „Sei proaktiv.“ Dabei führt er aus, dass alle Menschen in schwierige Situationen geraten. Sie unterscheiden sich allerdings stark darin, wie sie auf diese Situationen reagieren, welche Antworten sie darauf geben. Covey meint, es sei die Ver-Antwort-ung jedes Einzelnen, was er aus Problemen mache.

Reaktive Menschen betrachten sich ständig als Opfer. Sie sind Opfer einer falschen Erziehung, eines maroden Bildungssystems, untauglicher Chefs, überhaupt der widrigen Umstände – und eines lieblosen Partners. Proaktive Menschen tüfteln in jeder Situation aus, was sie selbst dazu beitragen können, um die Lage zu verändern. Reaktive sagen „So bin ich halt“ oder „Ich kann nichts tun“. Proaktive sagen „Ich kann mich ändern“ oder „Ich finde Wege, die Situation zu verbessern“.

Genau mit diesem Impuls möchten wir unsere Leserinnen und Leser erreichen: Seien Sie proaktiv in Ihrer Beziehung. Und zwar völlig unabhängig davon, ob Sie sich auf der Skala der Begeisterung für Ihren Partner derzeit bei null oder nahe der Höchstmarke befinden. Diese Einschätzung ändert sich ohnehin ständig – oft innerhalb eines Tages, manchmal binnen eines Augenblicks. So oder so: Da geht noch mehr in Ihrer Beziehung. Viel mehr!

Nur: Wenn Sie sich auf die Position zurückziehen, dazu müsste sich der andere erst mal ändern, haben Sie schon verloren.

Proaktivität geht immer von Ihnen aus, nicht vom anderen. Einer muss mal anfangen – und das sind nun mal Sie, wenn Sie diese Zeilen lesen.

Wer ist schuld?

Einige Leser werden sich wundern, dass wir das so zugespitzt formulieren. Aber müsste man, um einen Konflikt zu beenden, nicht erst einmal analysieren, wer ihn herbeigeführt hat? Wer also schuld an dem Schlamassel ist? Oder, wenn es keinen Schlamassel, aber eine grummelnde Unzufriedenheit gibt, wer genau dafür verantwortlich ist?

Natürlich kann die Schuldfrage von großer Bedeutung sein. Und die Ehen, in denen häufig die Bitte um Entschuldigung geäußert wird, sind wahrscheinlich die besten von allen. Aber die Fixierung darauf, wer woran schuld ist, kann Entwicklung auch verhindern.

Grundsätzlich gibt es drei Möglichkeiten, um einen Konflikt zu erklären.

Erste Möglichkeit: Sie sind an allem schuld. Das werden Sie in der Regel nicht zugeben. Aber wenn es so ist und Sie das auch einsehen, sollten Sie Ihren Partner schleunigst um Verzeihung bitten und alles tun, um die Situation zu verbessern.

Zweite Möglichkeit: Der Partner ist an allem schuld. Das werden Sie manchmal so empfinden, stimmen wird es nur selten. Unter dem Gesichtspunkt der Proaktivität bleibt Ihnen eigentlich nur eine Reaktion: Wie können Sie es Ihrem Partner möglichst einfach machen, seinen Fehler einzusehen und davon abzulassen?

Dritte Möglichkeit (das ist die häufigste Konstellation): Beide haben ihren Teil zum Konflikt beigetragen, beide sind schuld. Und dabei geht es nicht nur darum, wer als Erster etwas besonders Böses getan hat, etwa ein beleidigendes Wort gesagt hat, sondern

auch darum, wer die Eskalation gefördert hat. Es ist leider so: In Beziehungen werden die Beteiligten aneinander schuldig. Das wollen wir nicht bagatellisieren – Schuld ist Schuld!

Proaktive befassen sich zunächst mit ihrem eigenen Anteil am Problem, bitten um Verzeihung. Und dann können sie durchaus auch den Teil benennen, der ihnen im Verhalten des Partners Probleme macht. Vergebung kann der Schlüssel für einen Neuanfang sein.

Oft ist es aber so, dass sich beide nur eines grundlegenden Vergehens schuldig gemacht haben, das ihnen gar nicht sonderlich bewusst ist: des Vergehens der Nachlässigkeit. Sie sind nicht am Ball geblieben, haben dem Partner (bewusst oder unbewusst) nicht mehr die Priorität in ihrer Zeit- und Lebensplanung gegeben, haben egoistische Entscheidungen getroffen und sich heimlich gedacht: „Damit muss er/sie eben zurechtkommen.“

Die groben Verletzungen wie ein Seitensprung sind meistens erst das Ende dieser Entwicklung, die schon viel früher eingesetzt hat.

Wir haben in diesem Buch ein paar Grundmuster zusammengetragen, die das Zusammenleben schwierig machen. Sie zu sehen und zu verstehen, kann schon der erste Ansatzpunkt sein, um sie zu überwinden. Es wird klar, dass wir die Spielregeln der Liebe früh und intensiv einüben sollten, und zwar proaktiv.

Noch einmal: Der Kampf um Ihre Beziehung, um Ihre Ehe lohnt sich! Damit er gelingt, haben wir das Emma*-Prinzip entwickelt, das wir im folgenden Kapitel vorstellen wollen. Danach zeigen wir, wie dies ganz praktisch auch in Ihrem Alltag funktionieren kann – und wie Sie damit einen Schalter nach dem anderen zu Glück, Zufriedenheit und einer begeisternden Ehe umlegen.