



„Wir müssen reden“ – warum nicht ausgerechnet mal am Valentinstag?

Foto: goodluz/adobestock.com

# Eine gute Beziehung braucht Pflege

**Valentinstag** Der 14. Februar gilt als „Tag der Verliebten“, an dem Partner sich ihre Liebe bezeugen – traditionell gern mit Blumen. Peter Jantsch möchte Paare ermutigen, sich statt Symbolischen doch mal einen „guten“ Streit zu schenken.

Außer Blumen werden als Symbol der Liebe auch gern andere kleinere oder größere Geschenke wie Duftkerzen in Herzform, Überraschungs-Frühstück im Bett oder ein romantischer Kurzurlaub geschenkt – aus Dankbarkeit oder Wertschätzung oder auch gerne mal aufgrund eines schlechten Gewissens. Denn im landwirtschaftlichen Alltag kommt die partnerschaftliche Beziehung leicht „unter die Räder“ von Routinen und betrieblichen Notwendigkeiten.

Ein Symbol macht aber nicht „satt“. Ein Symbol heilt auch keine echten Wunden. Ein Symbol streichelt nicht durchs Haar und führt zu kei-

ner Verbesserung einer unbefriedigenden Situation. Ein Symbol ist ein Hinweis, aber es ist nicht das, worauf es hinweist.

Wenn in einer Beziehung verletzender Streit oder ratloses Schweigen herrschen, ist das ein Zeichen dafür, dass im Fundament der Beziehung etwas fehlt. Ein Streit beginnt nicht mit lauten Worten. Ein Streit beginnt in der Regel vorher und meistens damit, dass zum richtigen Zeitpunkt nicht die richtigen Worte gesagt wurden.

Ein Streit korrigiert kurzfristig einen Umstand, der vorher im Ungleichgewicht war: Vielen Konflikten geht ein Mangel an Aufmerksamkeit, Zuhören, Achtsamkeit und Wahrnehmung des anderen voraus.

Herrscht zwischen den Partnern allerdings ein resigniertes Schweigen, dann fehlt das „in-Beziehung-sein“. Bei einem Streit müssen die Konfliktpartner nun miteinander in Kontakt gehen und einander wahrnehmen, es geht gar nicht anders. Oft ist es so,

dass es Frauen wichtiger ist, in Beziehung zu stehen und Männern, Ergebnisse zu erzielen. Männer gehen auch vielfach lieber raus und lösen ein Problem, als ihrer Frau zuzuhören, wie sie über dieses Problem redet. In einer Beziehung ist es aber schwierig, ein bestimmtes Ergebnis zu benennen und es zu erzielen. Wie erzielt man emotionale Nähe? Wie erreicht man das Gefühl, geliebt und akzeptiert zu sein? Jedenfalls nicht allein durch einen Blumenstrauß.

## Über Gefühle sprechen

Darum: Schenken Sie keine Blumen, wenn Sie Ihre Liebe zeigen wollen, gehen Sie einem anstehenden Streit nicht aus dem Weg, sondern lassen Sie sich darauf ein. Streit muss nicht zwingend Unfrieden oder

Ein Symbol heilt keine echten Wunden.

Peter Jantsch

Zwietracht sein. Aber streiten Sie gut (siehe „Nachgefragt“) und konstruktiv, und genau zu dem Zeitpunkt, wo der Streit ansteht. Schenken Sie Aufmerksamkeit. Hören Sie zu, um Ihren Partner oder Ihre Partnerin zu verstehen. Erzählen Sie von Ihren Gefühlen, Sorgen und Bedürfnissen.

### Zeit füreinander nehmen

Aber beseitigen Sie keine Probleme im Alleingang, sondern erarbeiten Sie gemeinsam Lösungen, die für alle Beteiligten gut sind. „Machen“ Sie keine Harmonie. Wirkliche Harmonie entsteht durch Wahrnehmung, Achtung und Wertschätzung sowie Respekt vor der Verschiedenartigkeit.

Streit gehört zu einer gesunden Partnerschaft wie liebevolles Verständnis oder guter Sex. Unterschiedlicher Mei-

## Lass es rote Rosen regnen...

**Brauch** Der Valentinstag entwickelte sich in Deutschland erst nach dem 2. Weltkrieg. Dagegen gibt es in England seit dem 15. Jahrhundert den Brauch, Karten mit Gedichten, Blumen, Pralinen und anderes zu versenden. Englische Auswanderer nahmen ihn mit in die Vereinigten Staaten. US-Soldaten brachten die Bräuche mit

nach Westdeutschland. Allgemein bekannt wurde der „Valentinstag“ in den Wirtschaftswunderjahren der Bundesrepublik durch die verstärkt eingesetzte Werbung der Blumenbranche. Allein zum Valentinstag 2018 hat die „Lufthansa Cargo“ 800 Tonnen roter Rosen nach Deutschland transportiert. LEH

nung zu sein oder verschiedene Standpunkte einzunehmen ist normal. Bei so viel räumlicher Nähe auch mal Distanz oder ein reinigendes Gewitter zu benötigen, gehört zu einer lebendigen Beziehung wie Ebbe und Flut zur Nordsee.

Eine Beziehung will gepflegt sein wie ein schöner Garten.

Viele Tage im Jahr, und nicht nur symbolisch an einem bestimmten Tag. Die Grundvoraussetzung dafür ist: Zeit füreinander haben. Die muss man sich willentlich herauschneiden aus dem Getriebe aus Hof, Kindern, Familienangehörigen und all den anderen Verpflichtungen. Diese Zeit dem Betrieb

wegzunehmen tut weh – eine unglückliche Partnerschaft tut viel mehr weh, womöglich 365 Tage im Jahr, nicht nur am 14. Februar. Und wenn die Partnerschaft bereits stark verwildert und von Unkraut überwuchert ist: beginnen Sie zusammen beherzt, aber achtsam, zu jäten: Reden Sie miteinander, wie Ihre Partnerschaft im Alltag lebendig sein soll. Aber seien Sie dabei achtsam: Reißen Sie nicht mit heraus, was Sie behalten wollen oder was noch klein ist und wachsen soll.

Selbstverständlich kann man, wenn es einem Freude bringt, in einer gut gepflegten Beziehung einen Blumenstrauß, Duftkerzen oder einen Kurzurlaub schenken. Den verbindenden oder klärenden Streit, den gibt es unter Paaren, die miteinander im guten Kontakt – also „in Beziehung“ – stehen, ja sowieso.

### Nachgefragt

## Trotz aller Wut respektvoll bleiben

Streit gehört zu einer lebendigen Partnerschaft. Entscheidend ist, wie ein Paar kommuniziert. Wir wollten von Peter Jantsch, Agraringenieur und Systemische Coach aus Stade, wissen, wie ein Streit zu konstruktiven Lösungen führt.

### Ich habe mich über meinen Partner geärgert und möchte das klären. Was empfehlen Sie mir?

Senden Sie Ich-Botschaften, damit sich Ihr Partner nicht gleich angegriffen fühlt. Sprechen Sie über Ihre Gefühle, anstatt ihn anzuklagen. Sagen Sie also lieber: „Ich habe mir Sorgen gemacht, weil du...“ statt: „Warum hast Du mich nicht angerufen“ oder „nie rufst Du rechtzeitig an!“ Vermeiden Sie verallgemeinernde Wörter wie „immer“ oder „nie“, die bringen Ihren Partner mit ziemlicher Sicherheit auf die Palme. Sagen Sie ruhig und konkret, was Sie im Moment stört.

...das fällt einem aber schwer, wenn man richtig wütend ist.

Das ist Ihre Verantwortung, nicht blindwütig loszulegen. Werten Sie den Partner nicht ab. Schläge „unter die Gürtellinie“ führen dazu, dass Ihr Gegenüber sich als Person verteidigt. Eine Verständigung über den einzelnen Aspekt, der Sie gerade ärgert, ist dann nicht mehr möglich. Auch wenn man verletzt ist oder in einer Sache uneins: Der respektvolle Umgang miteinander ist die Voraussetzung für konstruktive Kommunikation!

### Und wenn mein Partner mauert?

Gehen Sie davon aus, dass er einen guten Grund hat, sich in dem Moment zu verweigern: entweder stimmt der Zeitpunkt nicht, dann benötigen

Sie einen zeitnahen Termin, wo Sie ungestört miteinander reden können. Oder er hat Angst vor der Konfrontation. Dann ist es hilfreich, ihm das Streiten leicht zu machen.

### Ich bin wütend auf ihn und soll ihm noch eine Brücke bauen?

Miteinander konstruktiv zu streiten ist wertvoll! Aber man muss das zusammen üben. Streiten lernt man, indem man sich streitet – und dabei positive Erfahrungen macht. Kontrollieren Sie Impulse wie Rache üben zu wollen, zurückzuschlagen oder Wiedergutmachung zu verlangen. Setzen Sie sich für gegenseitiges Verstehen ein. Das ist eine lohnende Investition in die Zukunft.



Peter Jantsch

Foto: veränderung.jetzt

### Manchmal findet man einfach keinen Konsens, was dann?

Na und? Man muss in der Sache nicht immer einer Meinung sein. Wenn man auf der Beziehungsebene wieder beieinander angekommen ist, findet man auf der Sachebene meistens auch eine Lösung oder einen Kompromiss, mit dem beide leben können. Das Schwierige in Konflikten liegt meistens auf der Gefühls- oder Beziehungsebene. Diese Ebene zu pflegen ist Dauer-Aufgabe einer Beziehung, nicht nur wenn man sich streitet.

Die Fragen stellte Hilke Lehmann