

GARY   
CHAPMAN

Die  
**5** Sprachen  
der Liebe  
FÜR ZEITEN DER KRISE

  
francke

## Vorwort

»In diesen turbulenten und stürmischen Zeiten der Corona-Krise sitzen wir doch alle im selben Boot«, so oder ähnlich haben wir es schon öfter gehört. Aber stimmt das wirklich? Jeder von uns sitzt in seinem eigenen, ganz persönlichen Boot. Vielleicht sind bei Ihnen noch Kinder mit an Bord. Oder plötzlich sind wieder die jungen Erwachsenen »zugestiegen«, die eigentlich schon zum Studium aus dem Haus waren. Und viele von uns sind einfach nur gemeinsam mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin auf den stürmischen Gewässern der Krise unterwegs.

Nein, wir sitzen nicht alle im selben Boot. Die einen sind gesund, die anderen angeschlagen; die einen haben Arbeit, auch wenn sie vorerst im Homeoffice tätig sind, die anderen haben ihre Arbeit verloren. Was uns aber alle vereint, ist die Tatsache, dass unser Leben seit der Krise ein anderes geworden ist.

Manche rechnen damit, dass die Trennungs- und

Scheidungsrate in der Welt weiter ansteigen wird, je mehr die Beschränkungen gelockert werden. Zumindest lässt das die Entwicklung in China vermuten, nachdem dort die strengen Quarantäne-Bestimmungen aufgehoben wurden. Aber lassen Sie mich eins anmerken: Nicht die Quarantäne-Bestimmungen oder Corona-Regeln sind die Ursache für eine Trennung, sondern es sind die Menschen, die sich dafür entscheiden. Wenn die Partnerschaft schon vor dem Auftreten der Pandemie angeschlagen war, dann bringt das enge Miteinander über viele Wochen hinweg nur klarer hervor, was sich vorher bereits abgezeichnet hat. War die Partnerschaft stabil und größtenteils intakt, dann erlebt das Paar gerade während der Krise vielleicht eine noch innigere Verbundenheit.

Dieses Buch ist allen Paaren gewidmet, denen, die in einer intakten Beziehung leben, und denen in einer eher fragilen. In einer Partnerschaft gibt es immer »Luft nach oben«, denn Beziehungen sind nichts Statisches. Mit jedem neuen Tag können sie sich in die eine oder andere Richtung verändern. Hat sich durch die Corona-Epidemie unser Umfeld gewandelt? Ohne Frage! Für viele ist der Druck aufgrund schwindender Rücklagen größer geworden. Lohn wurde aufgrund von Kurzarbeit gekürzt oder die Einnahmen sind komplett weggebrochen. Das macht uns Angst. Wenn Kinder mit zum Haushalt gehören, so sind diese nun öfter als sonst, vielleicht sogar rund um die Uhr, zu Hause. Auch das erhöht den Druck. Von einigen Eltern habe ich gehört, dass sie in der Zeit der Schulschließungen eine größere

Wertschätzung für die Arbeit von Lehrerinnen und Lehrern entwickelt haben. Unser gewohnter Tagesablauf hat sich verändert, was zu Ängsten und Stressreaktionen führen kann. Aber keine dieser Veränderungen ist der Grund dafür, dass eine Partnerschaft gelingt oder zerbricht, auch wenn uns die Veränderungen noch so drastisch vorkommen.

Als Menschen sind wir eigentlich extrem anpassungsfähig. Wir entscheiden uns bewusst für unsere Meinung und bestimmen selbst unser Verhalten. Aber unsere Emotionen können wir uns nicht so einfach »aussuchen«. Wir mögen uns frustriert, ärgerlich, enttäuscht und einsam fühlen. Oder wir fühlen uns glücklich, sind voller positiver Erwartung, empfinden uns als geliebt und gehalten.

Natürlich beeinflussen uns die Gefühle, aber sie müssen nicht unser Verhalten bestimmen. In unserer Gesellschaft scheint es an der Tagesordnung zu sein, sich einzig und allein von Gefühlen leiten zu lassen. Vielleicht haben Sie schon Sätze gehört wie: »Ich muss meinen Gefühlen treu bleiben.« Oder: »Ich muss meinem Herzen folgen.« Menschen, die so reden, treffen Entscheidungen aufgrund ihrer Emotionen. Wenn diese negativ sind, wirken sich die getroffenen Entscheidungen schädlich auf den Partner und die Kinder aus. Bitte verstehen Sie mich nicht falsch: Gefühle sind ein wichtiger Teil unseres menschlichen Wesens, aber sie sollten nicht unser Verhalten bestimmen.

In Zeiten der Krise dürfen wir wieder neu entdecken, dass wir die Kraft haben, selbst über unsere Einstellung

und unser Verhalten zu entscheiden. Wenn wir aktiv eine positive Grundhaltung einnehmen, dann können wir viel eher gute Entscheidungen treffen. Mit dieser Grundhaltung bestimmen wir nämlich, was wir für wahr halten wollen und woran wir glauben. Eine negative Einstellung zeigt sich an Sätzen wie:

- »Unsere Ehe wird niemals besser.«
- »Menschen verändern sich nicht.«
- »Diese Krise gibt uns den Rest.«

All diese inneren »Glaubenssätze« sind Mythen, die aus unseren negativen Gefühlen erwachsen. Eine positive Einstellung hingegen nährt die Überzeugung:

- »Das ist jetzt eine schwierige Zeit, aber wir schaffen das.«
- »Wir können die momentane Krise nutzen, um an unserer Beziehung zu arbeiten und sie zu pflegen.«
- »Wir sollten einige Dinge verändern. Und ich fange damit bei mir selbst an.«
- »Ich will diese Zeit als eine Gelegenheit sehen, unsere Beziehung zueinander und zu unseren Kindern zu bereichern.«

In diesem Buch möchte ich Ihnen fünf Wege aufzeigen, wie Sie die Beziehung zu Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin und zu Ihren Kindern fördern und verbessern können. Wenn Sie Kinder haben, dann können Sie ih-

nen kein größeres Geschenk machen, als ihnen vorzuleben, wie eine liebevolle, fürsorgliche und partnerschaftliche Beziehung zum Partner aussehen kann. Ich glaube fest daran, dass Sie das schaffen können. Ganz gleich also, ob Ihre Ehe oder Partnerschaft vorwiegend intakt ist oder angeschlagen, wir sollten die Krisensituation dazu nutzen, gemeinsam die Schwachpunkte zu benennen und an alternativen Handlungsmustern zu arbeiten, die wir dann gemeinsam einüben.

Die Vorschläge, die ich Ihnen dafür machen möchte, erwachsen aus meiner 40-jährigen Erfahrung als Therapeut, Seelsorger und Eheberater. Viele Beziehungen sind während dieser Zeit durch die einfach umzusetzenden Erkenntnisse und Übungen, die Sie in diesem Buch finden, vor dem Scheitern gerettet worden. Und aus vielen guten Paarbeziehungen sind großartige Partnerschaften und Ehen entstanden, weil beide Partner die hier dargelegten Fähigkeiten erlernt haben.

Die folgenden fünf kompakten Kapitel stellen Ihnen fünf Wege vor, wie Sie Ihre Partnerschaft verbessern und bereichern können. Es wäre wünschenswert, wenn Sie als Paar (gemeinsam oder jeder für sich) jeweils ein Kapitel lesen und dann darüber ins Gespräch kommen, wie Sie die Erkenntnisse, Vorschläge und Übungen umsetzen wollen. Natürlich ist mir bewusst, dass Sie Ihren Partner nicht dazu zwingen können, gemeinsam mit Ihnen dieses Buch zu lesen und zu besprechen. Wenn Sie es aber tun, wird das Ihre Ehe in eine neue, positive Richtung lenken. Glauben Sie mir: Sie werden feststellen, wie sich Ihr Partner verändert, weil er auch an

Ihnen eine Veränderung wahrnimmt. Wir alle werden doch davon beeinflusst, wie wir von unserem Gegenüber behandelt werden. Unterschätzen Sie diese Kraft nicht!

# 1

---

## Vereinbaren Sie einen verbalen Waffenstillstand

Jemandem, der Sie beschimpft oder beleidigt hat, haben Sie vielleicht schon einmal erwidert: »Egal was du sagst, deine Worte können mir nichts anhaben!« Das klingt gut, stimmt aber leider nicht. Denn Worte haben eine große Macht, sie können einen anderen Menschen verletzen. Ein altes biblisches Sprichwort weist auf diese Realität hin: »Die Zunge kann töten oder Leben spenden.« (Sprüche 18,21) Und eine deutsche Redewendung besagt: »Wörter sind auch Schwerter.« Dadurch, wie Sie in Ihrer Beziehung miteinander reden, können Sie Ihre Partnerschaft entweder zerstören oder beleben. Alles, was wir sagen, kann unserem Gegenüber wie ein Schwert ins Herz dringen oder wie Balsam für die Seele sein. Ein Schwert verletzt und tötet. Balsam aber ist ein

aromatisches Öl oder eine Salbe, die lindert, beruhigt und heilt. Harte, grausame, verurteilende Worte versetzen dem, dem sie gelten, einen Stich ins Herz. Freundliche, liebevolle, bestätigende Worte hingegen wirken wie heilsamer Balsam in der Seele dessen, dem sie zugesprochen werden.

Leider geht es uns allen so, dass wir unseren Partner von Zeit zu Zeit mit unseren Worten verletzen. Meist passiert das dann, wenn wir uns über etwas geärgert haben. Dann sagen wir Dinge wie:

- »Nie kann man sich auf dich verlassen!«
- »Du bist genau wie dein Vater/deine Mutter – total verantwortungslos!«
- »Würdest du jetzt endlich dein Handy zur Seite legen und mir zuhören?«
- »Wenn du sowieso schon wieder rausmusst –, nimm doch unseren Kleinen mit, damit ich endlich mal meine Ruhe habe!«
- »Wenn ich nicht immer die Initiative ergreifen würde, würden wir wahrscheinlich überhaupt nicht mehr miteinander schlafen.«
- »Du weißt doch ganz genau, dass ich keinen Lachs mag.«
- »Du sitzt ja nur noch an deinem PC und spielst. Das macht mich wahnsinnig!«

Das ließe sich jetzt immer weiter fortsetzen, aber Sie haben sicher verstanden, was ich meine.

Diese Verbalattacken entspringen unserem Ärger und

Frust. Ärger entsteht in uns, wenn wir uns ungerecht behandelt fühlen. Oft ist dieses Gefühl sicher berechtigt, weil wir tatsächlich unfair behandelt wurden. Es sollte uns aber dazu anspornen, eine respektvolle, liebevolle Auseinandersetzung mit unserem Partner zu suchen und die Versöhnung anzustreben (dazu mehr in Kapitel 2). Ein großer Teil unserer Gefühle von Ärger und Wut beruhen jedoch auf einer verzerrten Wahrnehmung: Unser Partner bzw. unsere Partnerin hat uns nicht wirklich schlecht behandelt. Sie hat vielleicht einfach nur nicht das getan, womit wir gerechnet haben. Oder er hat es anders als erwartet getan.

Ich erinnere mich z. B. daran, wie ich mich einmal über meine Frau geärgert habe, weil sie den Geschirrspüler anders eingeräumt hatte als ich. Ich sehe mich selbst als ziemlich organisiert an und habe deswegen auch eine effektive Methode entwickelt, wie ich den Geschirrspüler so einräume, dass nichts kaputtgeht und alles sauber wird. Meine Frau Carolyn aber räumt die Maschine so ein, als würde sie mit dem Geschirr Frisbee spielen. Also habe ich meinem Ärger eines Tages Luft gemacht. Hat das unsere Ehe verbessert? Nein! Sie hat sich aufgeregt und war sauer über den Ton, den ich angeschlagen hatte.

Dazu kommt noch, dass eine verbale Attacke meist einen Gegenangriff provoziert. Meine Worte verletzen den andern und seine Antwort verletzt mich, ein Wort ergibt das andere und schon sind wir dabei, das zu zerstören, was wir uns doch unter allen Umständen bewahren wollen: eine liebevolle Partnerschaft.

Wenn wir mit unserem Partner fast rund um die Uhr zusammen sind, dann kann es schon mal passieren, dass unsere unterschiedlichen Persönlichkeitsstrukturen mehr zum Tragen kommen und vielleicht Konflikte verursachen. Die Frage ist nun: Wie gehen wir damit um? Manche Menschen neigen von Natur aus dazu, ärgerlich und mit verletzenden Worten zu reagieren. Andere wiederum verschließen sich dann und strafen den Partner durch Schweigen. Keine dieser Verhaltensweisen fördert die Beziehung. Einfühlsame, Lebenspendende Worte hingegen sind eindeutig die bessere Wahl. Was wäre zum Beispiel geschehen, wenn ich zu meiner Frau Carolyn gesagt hätte: »Liebling, ich schätze es sehr, dass du die Spülmaschine einräumst. Tust du das eigentlich gerne oder wäre es dir lieber, wenn ich das übernehmen würde? Wenn es dir hilft, mach ich das sehr gerne.« Sicher merken Sie: Diese Worte haben einen beruhigenden, heilsamen Effekt.

Manch einer denkt sich jetzt vielleicht: »Diese Art der Kommunikation ist doch nicht normal. Niemand spricht so, wenn er verärgert ist!« Das stimmt natürlich. Wenn wir wütend sind, ist es für uns viel naheliegender, den Partner verbal zu attackieren. Aber immer das zu tun, was »naheliegend« ist, hat noch keine Ehe oder Partnerschaft verbessert. Wenn wir eine intakte Ehe oder Partnerschaft führen wollen, dann müssen wir lernen, uns nicht von unserem Ärger kontrollieren zu lassen, sondern stattdessen unseren Ärger unter Kontrolle zu bringen. Wenn die wütenden Worte erst einmal ausgesprochen sind, dann verletzen sie auch. Harsche Kritik,

Schimpftiraden und verletzende Äußerungen bringen unsere Partnerschaft nie auf einen guten Weg. Deshalb möchte ich Ihnen vorschlagen: *Vereinbaren Sie einen verbalen Waffenstillstand*. Ganz gleich, ob verbale Attacken in Ihrer Partnerschaft bloß gelegentliche Entgleisungen darstellen oder ob sie zur Tagesordnung gehören – ich möchte Sie dazu ermutigen, einen Waffenstillstand wenigstens zu versuchen. Wenn Sie in Krisenzeiten mehr Zeit miteinander verbringen, ist das doch eigentlich eine wundervolle Gelegenheit, solch eine Vereinbarung zu treffen und damit Erfahrungen zu machen.

Ein Waffenstillstand ist die von beiden Konfliktparteien getroffene Vereinbarung, die Angriffe einzustellen. So wird eine Atmosphäre geschaffen, die es beiden Seiten ermöglicht, Wege zu suchen, wie aus einem Kriegsschauplatz ein Ort des Friedens werden kann. Immer wieder konnten im Lauf der Geschichte bewaffnete Konflikte beigelegt werden, wenn jede Seite bereit war, einen Waffenstillstand einzuhalten und in Verhandlungen einzutreten. Ich bin überzeugt davon, dass auch Beziehungskonflikte beigelegt werden und Partnerschaften Frieden finden können, wenn die verbalen Attacken eingestellt werden.

Vielleicht lesen Sie diese Zeilen gerade in dem Wissen, dass Ihr Partner oder Ihre Partnerin nicht bereit ist, sich auf die Vorschläge in diesem Buch einzulassen. Aber haben Sie Mut: Es ist noch längst nicht alles verloren! Wenn Sie für sich entscheiden, dass Sie verbale Attacken von sich aus einstellen wollen, um die Atmosphäre in Ihrer Beziehung zu verbessern, dann ist das

schon ein erster Schritt in die richtige Richtung: Denn wenn Sie bei verletzenden Worten Ihres Partners nicht sofort »zurückschießen«, geht Ihrem Gegenüber vielleicht bald die »Munition« aus. Schließlich ist es wenig sinnvoll, weiterhin ärgerliche Wortsalven abzufeuern, wenn niemand zum Gegenangriff übergeht.

Nun kommt der zweite Schritt: Was geschieht, wenn Sie während der Phase des verbalen Waffenstillstands gezielt damit beginnen, verletzende Worte durch einfühlsame, heilsame Worte zu ersetzen? Sie könnten z. B. vorwurfsvolle durch dankbare Worte ersetzen. Oder Sie könnten sich darauf konzentrieren, was Sie an Ihrem Partner wertschätzen. Ich bin mir sicher: Wenn Sie wirklich hinschauen, werden Sie auch etwas finden!

Ich erinnere mich an eine Dame, die mir in einem Gespräch anvertraute, ihr würde nichts Gutes einfallen, das sie über ihren Mann sagen könnte. Einen Moment lang dachte ich nach und fragte sie dann: »Duscht Ihr Mann sich denn?«

Etwas verwirrt antwortete sie: »Ja, natürlich!«

»Wie oft?«, fragte ich sie.

»Na, jeden Tag«, gab sie zur Antwort.

Daraufhin riet ich ihr: »Wenn ich an Ihrer Stelle wäre, würde ich genau da ansetzen. Vielleicht sagen Sie zu ihm so etwas wie: *Liebling, ich glaube, ich habe dir das nie gesagt. Ich schätze es, dass du dich jeden Tag duschst. Das ist nicht selbstverständlich. Nicht jeder Mann tut das!*«

Mir ist noch nie ein Mensch begegnet, über den überhaupt nichts Positives oder Wertschätzendes zu sa-

gen gewesen wäre. Sicher bildet Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin da keine Ausnahme.

Manchen von uns fällt es leicht, anderen Lob und Anerkennung auszusprechen, weil wir in unserer Kindheit selbst Anerkennung erhalten haben. Wir haben vielleicht von klein auf gelernt, uns zu bedanken, wenn jemand uns einen Gefallen getan hat. Ab und zu haben wir uns vielleicht auch nach dem Mittagessen bei unserer Mutter oder unserem Vater dafür bedankt, dass es so gut geschmeckt hat. Wenn das unseren Erfahrungen aus der Kindheit entspricht, dann ist es für uns heute nicht schwer, unserem Partner gegenüber unsere Dankbarkeit auszudrücken. Aber es gibt auch die unter uns, die anders groß geworden sind, die in ihrer Kindheit selten anerkennende Worte und Lob gehört haben. Als Erwachsenen fällt es uns deshalb nicht gerade leicht, anderen unsere Wertschätzung auszudrücken. Aber eines gilt trotzdem: Wir alle können das lernen!

Ein Ehemann erzählte mir einmal, dass es ihm schwerfallen würde, seiner Frau zu danken. »Es erscheint mir irgendwie unnatürlich und künstlich.«

»Das kann ich verstehen«, gab ich ihm zur Antwort. Ich wusste, dass er ein passionierter Golfspieler war. Deshalb sagte ich zu ihm: »Als Sie mit dem Golfspielen anfangen, kam Ihnen das zunächst wahrscheinlich auch etwas unnatürlich und ungewohnt vor, nicht wahr?«

»Da haben Sie vollkommen recht. Ich war ein ziemlich unbegabter Anfänger. Dutzende von Golfbällen habe ich im See versenkt.«

»Aber wie haben Sie es denn dann schließlich ge-

lernt?«, fragte ich ihn. »Nach und nach, in kleinen Schritten. Ich habe es immer wieder versucht und ich hatte einen guten Coach.« – »Dann lassen Sie mich doch Ihr Coach sein, wenn Sie sich im Danken üben wollen«, schlug ich ihm vor. »Nach und nach wird es sich natürlicher anfühlen, aber Sie müssen es immer wieder versuchen.« Damit war er einverstanden und wurde schließlich immer besser darin, seiner Frau gegenüber seine Anerkennung auszudrücken.

Ein Tipp, den ich ihm gab, war z. B. ein »Anerkennungstagebuch«. Auf die erste Seite schrieb er: »Was ich an meiner Frau schätze«. Ich bat ihn, in der kommenden Woche bis zu unserem nächsten Gespräch drei Dinge aufzuschreiben. Als wir uns wiedersahen und er mir seine drei Aussagen zeigte, erschienen sie mir doch sehr allgemein:

1. Sie ist eine gute Köchin.
2. Sie ist eine gute Mutter.
3. Sie ist eine gute Lehrerin.

Aber immerhin, es war ein Anfang. So schrieb ich nun neben jeden seiner Punkte einen Satz:

1. »Liebling, ich weiß, dass ich dir das noch nicht oft gesagt habe: Du bist eine ausgezeichnete Köchin und ich genieße jedes Essen, das du zubereitest!«
2. »Mary (so hieß seine Frau), du bist unseren Kindern wirklich eine wundervolle Mutter. Ich bin dir so dankbar für alles, was du für sie tust!«

3. »Wie war es in dieser Woche an der Schule? Ich möchte wetten, die Eltern sind froh, dass ihre Kinder eine solche Lehrerin haben! Nach allem, was ich höre, leistest du hervorragende Arbeit.«

Dann bat ich den Ehemann, jede dieser Aussagen vorzulesen. Das fiel ihm nicht leicht, aber er tat es. »Ich möchte Sie ermutigen, diese Sätze in der kommenden Woche zu üben – stellen Sie sich vor einen Spiegel und lesen Sie sie mindestens zweimal am Tag laut vor«, sagte ich. Erstaunt fragte er: »Das ist alles?« – »Ja, für diese Woche zumindest.«

Als wir uns das nächste Mal trafen, bat ich ihn, diese Sätze frei auszusprechen, ohne dabei in sein Notizbuch zu sehen. Das gelang ihm sehr gut. »Nun möchte ich Ihnen eine Aufgabe für die nächsten drei Wochen geben«, sagte ich. »Machen Sie Mary jede Woche eines dieser Komplimente. Sie bestimmen dabei den Ort und den Zeitpunkt. Wichtig ist, dass Sie Ihrer Frau wirklich jede Woche durch einen dieser Sätze Ihre Anerkennung zum Ausdruck bringen.« Er antwortete zögerlich: »Das wird nicht leicht.« – »Ich weiß. Aber ein guter Golfspieler wie Sie schafft das.« Wir mussten beide lachen und schließlich antwortete er: »Ich gebe mein Bestes.« – »Mehr ist auch nicht nötig«, antwortete ich ihm und wir verabschiedeten uns.

Drei Wochen später kam er mit einem breiten Lächeln in mein Büro. »Wie ist es gelaufen?«, fragte ich. »Vergangene Woche, als ich meiner Frau das dritte Kompliment gemacht habe, da hat sie zu mir gesagt:

›Was ist denn auf einmal los mit dir? Noch nie hast du mich mit so viel Anerkennung überschüttet!‹« Interessiert fragte ich: ›Und was haben Sie ihr geantwortet?‹« – ›Ich habe ihr gesagt, dass ich gerade dabei bin zu lernen, wie ich ihr gegenüber meine Wertschätzung zum Ausdruck bringen kann. Und daraufhin meinte sie: ›Das ist wirklich süß von dir. Weißt du eigentlich, wie sehr ich dich liebe?‹ So etwas hat sie schon ganz lange nicht mehr zu mir gesagt. Es hat sich sehr gut angefühlt.« In diesem Moment wurde mir neu deutlich, was für eine große Kraft Lob und Anerkennung haben.

In der darauffolgenden Zeit gingen wir dazu über, sein Repertoire an positiven, wertschätzenden Worten seiner Frau gegenüber zu erweitern. Wir konzentrierten uns zunächst auf Persönlichkeitsmerkmale, die er an seiner Frau zu schätzen gelernt hatte. Anders als beim ersten Mal fiel es ihm nun viel leichter, eine ganze Anzahl an positiven Eigenschaften zu nennen. Dann ging er dazu über, seiner Frau für all das zu danken, was sie für ihn tat – Dinge, die er bisher für selbstverständlich gehalten hatte. Es gelang ihm sogar, ihr Komplimente für Ihr Äußeres und ihre Kleidung zu machen. Und er dankte ihr dafür, dass sie über seine »Golf-Besessenheit« hinweg sah und ihm keine Vorhaltungen deswegen machte, dass er so viel Zeit im Golf-Klub verbrachte. Innerhalb von nur neun Monaten verwandelte er sich in den Augen seiner Frau in einen Ehemann, wie sie sich keinen besseren wünschen konnte.

Vielleicht fällt es Ihnen ja leicht, Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner gegenüber Ihre Wertschätzung auszu-

drücken. Möglicherweise tun Sie sich damit aber auch eher schwer. Wenn das der Fall ist, hoffe ich, dass Sie durch dieses Beispiel ermutigt wurden. Lassen Sie sich nicht durch Fehlschläge in der Vergangenheit entmutigen. Gerade Krisenzeiten, in denen Sie in Ihrer Partnerschaft mehr Zeit miteinander verbringen, können ein gutes Übungsfeld sein, um einen positiveren Umgang miteinander einzuüben und verletzende Worte zu ersetzen durch ernst gemeinte Komplimente, die wie Balsam für die Seele des andern sind.

### **Praktische Tipps:**

1. Vereinbaren Sie einen verbalen Waffenstillstand, wenn Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin damit einverstanden ist. (Zieht Ihr Gegenüber nicht mit, dann verpflichten Sie sich zumindest von Ihrer Seite aus zu einer »Feuerpause«.) Schreiben Sie folgende Worte nieder und unterzeichnen Sie beide diese Vereinbarung:

Wir sind uns im Klaren darüber, dass harte und verurteilende Worte unserer Beziehung schaden. Deshalb vereinbaren wir hiermit einen verbalen Waffenstillstand. Wir werden alles versuchen, verbale Attacken nicht nur einzustellen, sondern negative Bemerkungen über den anderen durch wertschätzende und anerkennende Worte zu ersetzen.

2. Legen Sie Ihr ganz persönliches »Anerkennungstagebuch« an. Schreiben Sie in der ersten Woche drei Dinge auf, die Sie an Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin schätzen. Fügen Sie in jeder darauffolgenden Woche zwei weitere Aspekte hinzu, insgesamt sechs Wochen lang.
3. Versuchen Sie, Ihrem Gegenüber mindestens einmal pro Woche Ihre Anerkennung auszudrücken.
4. Wenn Ihnen dann doch einmal harte oder verletzende Worte über die Lippen gekommen sind, ziehen Sie sich zurück und beruhigen sich erst einmal. Dann suchen Sie mit Ihrem Gegenüber das Gespräch und entschuldigen Sie sich (mehr zu diesem Thema finden Sie in Kapitel 2).