

# Projektmanagement fürs neue Jahr

## Wie geht das in der Beziehung?

**Eine erfolgreiche Beziehung wird von zwei Menschen gestaltet, die sich zusammentun, um ihr Leben zu teilen. Sie verfolgen ihre Lebensziele, sprechen über ihre Gefühle. Beide betrachten ihre Beziehung als Projekt, für das sie sich verpflichtet haben. Doch viele äußere Einflüsse können das Projekt verändern.**

Über die Liebe gibt es viele Missverständnisse. Überhöhte Erwartungen und romantische Vorstellungen führen viele Menschen zu der Annahme, dass mit ihnen oder ihrer Beziehung etwas nicht stimmt. Sich Hilfe zu holen, gleicht für sie einer Bankrotterklärung. Paarberatung und -therapie sind aber nur technische Geräte wie andere Werkzeuge, die wir benutzen, um Ziele zu erreichen. Besser ist es, früher Hilfe suchen, als zu spät. Viele sehen Paarberatung auch als einen TÜV für ihre Beziehung, damit es gar nicht erst zu destruktiven Entwicklungen kommt. Paare und Menschen in schwierigen Situationen brauchen Entlastung und einfühlsame Impulse, um wieder klarer zu sehen und eigene Lösungen zu finden. Immer mehr Menschen stehen in Beruf, Familie und Partnerschaft unter dem Druck, alles zu schaffen, allen gerecht zu werden und unter zahlreichen Lebens-Optionen wählen zu können. Das überfordert viele und darunter leiden die Beziehungen, die wir führen. Doch die Zahl derer steigt an, die nicht vorschnell die „Flinte ins Korn werfen“ und gemeinsam ihre Beziehung verändern, klären und erhalten wollen. Krisen gehören einfach dazu, denn auch Paare verändern sich. Krisen können Vorbote für eine anstehende Persönlichkeitsentwicklung und einen Wandel als Paar sein. Hinter jedem „Problem“ steht ein Bedürfnis. Deshalb sollten wir nicht bewerten und moralisieren, sondern in wertschätzender Atmosphäre helfen.

### Anlässe für Paarberatung

- Probleme wie Schuldzuweisungen, Vorwürfe, Missverständnisse, nicht mehr miteinander reden, verbale Auseinandersetzungen, Misstrauen usw.
- Übergang in das Leben als Paar, Familie oder Ruheständler - Altes verabschieden, Neues aufbauen
- Uneinigkeit in der Kindererziehung
- Sexuelle Probleme
- unterschiedliche Bedürfnisse von Nähe und Distanz
- Seitensprünge / Dreiecksbeziehungen
- Trennungsgedanken oder -absichten
- Konflikte in der Patchwork-Familie
- Einmischung der Eltern in die Beziehung
- Wunsch nach einer friedlichen Trennung
- sofortiger Schutz vor verletzender Kommunikation und Anleitung für einen positiven Umgang, nur so kann gegenseitiges Vertrauen wieder wachsen
- Ideensuche für neues Verhalten im Alltag, der Aufbau neuer Gewohnheiten ermöglicht eine tiefgreifende und langfristige Verbesserung, oft schon nach wenigen Sitzungen
- den Blick auf das „Funktionierende“ in der Beziehung schärfen
- Unterstützung für das Formulieren von Absprachen

### Glückliche Paare machen sich glücklich

Mit Nähe allein ist es noch nicht getan. Wenn es mal kracht, sollten Paare die Kunst des geschickten Kampfes beherrschen: Wenn schon Streiten, dann bitte fair und großzügig. Hier rät der Experte zu einem sensiblen Sprachgebrauch - das glückliche Paar spricht von „wir“ und „uns“, statt von „ich“ und „mein“. Falls einer der Streitenden nicht so wortgewandt ist und dem anderen mit einer unsensiblen Tirade auf den Schlipps tritt, wird er sicher die Kunst der Vergebung



zu schätzen. Dabei aber der Reihe nach vorgehen und einen Vier-Stufen-Plan befolgen: Erst loslassen, daraufhin Nachsicht üben, dann vergessen und schließlich vergeben. Letztlich wiederholt sich bei allen Goldenen Regeln immer eine Botschaft: „Glückliche Paare machen sich glücklich.“ Und das soll man ernst nehmen? Ja, denn genau das ist das Geheimnis - und vielleicht nur zu simpel, um es als Weisheit zu akzeptieren. Entweder es passt. Oder es passt nicht. Entweder man will. Oder man will nicht. In diesem Sinne können eigentlich nur zwei Ratschläge eine echte Bereicherung sein: 1. Glückliche Paare teilen dieselben Werte - vorausgesetzt, sie verstehen darunter keine Aktien oder Geldanlagen. 2. Sie sind beide bereit, mehr zu geben als zu bekommen - schön, wenn sie dabei nicht an Materielles denken. •



**Andrea Ritter**

64-keys Consultant, Business-Coach, Begleitung für Menschen mit MUT. Zum Kennenlernen ist die erste Beratungsstunde kostenlos.

Telefon +49 172 6911000  
 mail@andrea-ritter.net  
 www.andrea-ritter.net