

LIEBE
IST, DEN
PARTNER
NICHT



SO ZU
NEHMEN
WIE ER IST

CHRISTIAN THIEL

LIEBE
IST, DEN
PARTNER
NICHT



SO ZU
NEHMEN
WIE ER IST

WIE SIE DURCH VERÄNDERUNGEN
IHRE BEZIEHUNG POSITIV GESTALTEN

südwest

ISBN 978-3-517-09357-4

1. Auflage 2016

© 2016 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe
Random House GmbH, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion,
gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenver-
arbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe
von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Den-
noch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag
können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch
gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass
im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der
Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Verände-
rungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für
externe Links ist stets ausgeschlossen.

Programmleitung: Silke Kirsch

Projektleitung: Esther Szolnoki

Lektorat: Ina Raki

Illustrationen: shutterstock/AkeSak

Umschlaggestaltung: zeichenpool, München, unter Verwendung
einer Illustration von shutterstock/AkeSak

Layout und Satz: Nadine Thiel, kreativesatz, Baldham

Dieses Werk wurde vermittelt durch Aenne Glienke, Agentur
für Autoren und Verlage, www.AenneGlienkeAgentur.de

Druck und Verarbeitung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

www.suedwest-verlag.de

INHALT

VORWORT 7

KAPITEL EINS

DÜRFEN WIR UNSEREN PARTNER VERÄNDERN? 9

KAPITEL ZWEI

WIESO MEHR FRAUEN IHRE MÄNNER ÄNDERN WOLLEN
ALS MÄNNER IHRE FRAUEN 21

KAPITEL DREI

WIESO WIR SCHEITERN, WENN WIR VERSUCHEN
DEN PARTNER ZU ÄNDERN 33

KAPITEL VIER

WIESO BEZIEHUNGSGESPRÄCHE PARTNERSCHAFTEN
RUINIEREN 41

KAPITEL FÜNF

WIESO KRITIK EINER PARTNERSCHAFT SCHADET 53

KAPITEL SECHS

WIESO WUTAUSBRÜCHE EINE LIEBE ZERSTÖREN 67

KAPITEL SIEBEN

NUTZEN SIE DIE POSITIVITÄT 91

KAPITEL ACHT

MACHEN SIE KLARE ANSAGEN **117**

KAPITEL NEUN

ZEIGEN SIE SYMPATHIE **141**

KAPITEL ZEHN

BELOHNEN SIE EINANDER **153**

ALLE REGELN AUF EINEN BLICK **161**

NACHWORT

DIE ZUKUNFT DER LIEBE **163**

ANHANG

QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR **169**

» Ich möchte in diesem Buch die These belegen, dass es nicht nur statthaft ist, den Partner verändern zu wollen, sondern dass es sogar nötig ist, wenn wir in einer dauerhaft glücklichen und stabilen Beziehung leben wollen.«

» Also: Reden wir nicht nur von *den* Frauen, *den* Paaren, *den* Männern ... reden wir von *Ihnen*. Sie lesen dieses Buch. *Sie* sind möglicherweise unzufrieden mit Ihrer Beziehung.«

» Wollen Sie, dass Ihre Beziehung stabil und glücklich ist, dann müssen *Sie* dafür sorgen, dass Sie das bekommen, was Sie brauchen. Sie müssen Ihren Partner oder Ihre Partnerin ändern.«



KAPITEL EINS

DÜRFEN WIR UNSEREN PARTNER VERÄNDERN?

Birte fährt sich nervös durch die aschblonden, mittellangen Haare. Wann nur hat es angefangen, dieses Gefühl, dass etwas nicht stimmt in ihrer Ehe? War es, als sie feststellte, dass sie sich zu der jungen Praktikantin hingezogen fühlte, die seit drei Monaten in ihrem Betrieb arbeitete? Die 58-Jährige trinkt vorsichtig einen Schluck von dem dampfenden Jasmintee und schaut auf ihre Stiefelspitzen.

»Nein«, sagt sie dann und zieht nachdenklich die Stirn in Falten. »Nein, es war früher.«

War es, als sie umziehen musste, weil ihr Mann Kurt in eine andere Stadt versetzt wurde, sieben Jahre nach der Hochzeit?

»Nein«, sagt Birte erneut, »es war noch früher.«

Sie greift noch einmal zur Teetasse und denkt wieder nach. Konzentriert schaut sie auf den roten Teppich, der zu ihren Füßen liegt. Schließlich lehnt sie sich ein wenig zurück. Sie ist offensichtlich zu einem Ergebnis gekommen.

»Es fing schon nach zwei Jahren an.«

Birte sieht traurig aus bei diesem Satz. Die Falten um die Augen und Mundwinkel wirken jetzt tiefer und sorgenvoller. Kurt erzählt nur selten von sich, das stört sie sehr. Wenn sie Beziehungsgespräche mit ihm führen will, dann bekommt er einen glasigen Blick und zieht sich in sich zurück. Das geht schon lange so, ohne dass sie es je ändern konnte. Sie ist jetzt seit 34 Jahren verheiratet – und schon seit 32 unzufrieden mit ihrem Mann. Welche Ewigkeit!

ÜBER VERÄNDERUNGEN – UND DEREN GRENZEN

»Wie ändere ich meinen Partner?«, das ist eine der wichtigsten Fragen unserer Zeit. Kein Scherz. Ich meine das ernst. Fragen Sie Ihre Freundinnen. Fragen Sie Ihre Freunde. Oder hören Sie einfach zu, wenn eine Frau wie Birte in die Paarberatung kommt. Das klare Ergebnis: Die allermeisten Frauen suchen heute nach einer Antwort auf diese Frage. Und – zugegeben – auch wir Männer fragen uns ab und an: »Wie ändere ich meine Frau?«

Es handelt sich also gewissermaßen um eine der Grundfragen einer jeden modernen Partnerschaft. Bei ihrer Suche nach Antworten tappen die Beteiligten bislang weitgehend im Dunkeln. Das hat Gründe. Viele Beziehungsexperten behaupten, den Partner zu verändern, das sei unmöglich. Auch wohlmeinende Freunde hauen in die gleiche Kerbe und bestätigen uns diese Ansicht. Dabei ist sie grundfalsch.

Auch Forschungsergebnisse widersprechen dieser These. Die Wissenschaft kommt genau zu dem gegenteiligen Ergebnis: In einer langfristig stabilen Partnerschaft verändern sich in der Regel beide Partner tiefgreifend. Der Grund: Die große Nähe in einer Beziehung bleibt nicht ohne Folgen. Jeder guckt sich beim anderen etwas ab. Und so werden sich die Partner über die Zeit immer ähnlicher – auch charakterlich. Solche Veränderungen haben allerdings erkennbare Grenzen. Der menschliche Charakter ist zwar formbar, aber nicht beliebig zu verändern. So wird aus einem Planungs-Fan zum Beispiel kein flippiger Spontaner. Und aus einer Chaotin wird keine Pedantin. Das Ausmaß der nötigen Veränderung ist in all diesen Fällen schlicht zu groß. Trotzdem versuchen Menschen in einer Partnerschaft ganz ohne Frage genau das immer wieder. Sie wollen den anderen unbedingt von der eigenen Sicht der Dinge überzeugen. So wie Rolf.

Rolf ist ein ausgesprochen ordnungsliebender Mann. Das Problem ist: Er hat sich ausgerechnet in eine bekennende Chaotin verliebt. Anfangs sieht er nur die Vorteile, die diese Wahl ihm verspricht. Die nette Chaotin ist spontan, gefühlvoll und impulsiv. Sie

hat das, was ihm fehlt. Deshalb fühlt er sich zu ihr hingezogen. Doch sind die beiden erst einmal ein Paar, beginnt sein »Umerziehungsprogramm«. Rolf will seine Chaotin unbedingt verändern – und sie verweigert sich. Natürlich! Sie will keine Pedantin werden. Das passt nicht zu ihr. Sie ist glücklich mit ihrem Charakter – oder hat sich zumindest ganz gut daran gewöhnt, dass sie so ist, wie sie nun einmal ist. Und sie hat im Gegensatz zu Rolf kein Problem mit ihrem Chaos.

Rolfs »Umerziehungsprogramm« scheitert am Ende kläglich, die Beziehung zerbricht. Und ihr unrühmlicher Schluss liefert allen Beteiligten gute Argumente dafür, dass sich ein Partner nun mal nicht verändern lässt.

Der wichtigste Grund für das absehbare Ende der Beziehung: Die dauernde Kritik von Rolf (»Musst du deinen Rucksack immer im Flur liegen lassen?«) untergräbt die Gefühle füreinander ebenso wie die bald einsetzende Gegenkritik seiner Partnerin (»Du nervst«). Menschen sind nicht in einer Partnerschaft, um sich kritisieren zu lassen. Sie wollen Anerkennung, Wertschätzung und Respekt. Und sie möchten verstanden werden.

Verhalten ist veränderbar

Aber ist es überhaupt nötig, den Charakter des Partners zu verändern, um glücklich und zufrieden zu sein? Gute Frage. Die Antwort lautet: Nicht unbedingt. Weit flexibler als unser *Charakter* ist ein ganz anderer Teil von uns, der auf eine Partnerschaft einen großen Einfluss hat – unser Verhalten. Auf das konkrete *Verhalten* Ihres Partners haben Sie weitaus mehr Einfluss als auf seinen Charakter. Und sein Verhalten ist auch erheblich einfacher zu verändern. Ein Beispiel? Gern!

Paul und Lena sind vor einigen Wochen zusammengezogen. Die beiden sind zwar erst seit neun Monaten ein Paar, trotzdem konnten sie es kaum erwarten, endlich, endlich ein gemeinsames Zuhause zu haben. Leider haben sich dadurch auch Probleme