

Thesen

zum Scheitern und Gelingen einer Partnerschaft

(Dr. Maaz, Dr. Gedeon, Dr. Stöhr)

1. Das Scheitern einer Partnerschaft ist Teil partnerschaftlichen Lebens, so wie zum Leben der Tod gehört.
2. Das Scheitern in der Paarliebe wird deshalb als Versagen wahrgenommen, weil es als etwas Zerstörerisches, Endgültiges, Unwiederbringliches angesehen wird.
3. Das Leben in der Paarbeziehung hat immer zwei Seiten: den Erfolg und das Scheitern. Erfolg und Scheitern sind zwei Seiten einer und derselben Medaille.
4. Scheitern in der Paarbeziehung kennt keinen Schuldigen. Die Verantwortung für eine gescheiterte Paarbeziehung liegt immer auf beiden Seiten.
5. Es gibt keine guten und schlechten Partnerschaften. Die Partnerschaft wird immer wechselseitig von beiden getragen. Die Partner bringen in die Beziehung immer nur das ein, was sie gelernt haben und sie sich gegenseitig zulassen.
6. Partnerschaft hat immer eine Geschichte, die bereits existiert, bevor die Partnerschaft jemals begonnen hat.
7. Lass dich nur auf eine Partnerschaft ein, wenn du dir sicher bist, dass du auch allein leben kannst. Lebe nicht allein, wenn du Angst vor der Partnerschaft hast. Sie ist der Nährboden für das Scheitern in der Paarbeziehung.
8. Jeder Partner in der Beziehung trägt ganz allein Verantwortung für seine Gefühle und sein Wohlbefinden. Die Verantwortung für die Gestaltung der Beziehung tragen jedoch beide gemeinschaftlich.
9. Deine Verletzungen in der Partnerschaft sind Ausdruck deines „verletzten Kindes“. Für dieses „Kind“ trägst nur du selbst die Verantwortung. Überträgst du diese auf deinen Partner und auf die Paarbeziehung läuft diese Gefahr zu scheitern.
10. Du musst deine frühkindlichen Hoffnungen und Enttäuschungen selbst verantworten und bewältigen. Sorge dafür! Belastet deinen Partner nicht damit.
11. Das gegenseitige Gebrauchen als „Vater“/„Mutter“ oder das Empfinden als (verletztes) „Kind“ müssen sich beide Partner bewusst machen.
12. Lerne deinem Partner zu sagen: „... ich entlasse dich aus der Verantwortung für mein verletztes Kind zu sorgen. Ich übernehme selbst Verantwortung dafür. Wenn du von dir aus etwas für meine verletztes Kind tun möchtest, werde ich dafür offen und dankbar sein.“
13. Lasse dich nur auf eine Partnerschaft ein, wenn du akzeptieren kannst, dass diese Partnerschaft nicht für das ganze Leben sein muss.
14. Partnerschaften gestalten sich im Verhalten immer in wechselseitigen Übertragungen – auch bei Konflikten. Du musst dich bei jedem Konflikt in der Partnerschaft fragen, worin dein Anteil besteht.
15. Nichts darf in der Paarbeziehung als selbstverständlich angenommen werden.
16. Partnerschaft ist Arbeit an einem gemeinsamen Lebensprojekt.
17. Ein gemeinsames „Projekt“ und ein gemeinsamer „Feind“ schafft Bindung in der Partnerschaft.