

Kein Mensch

Nach der ersten Verliebtheit fallen einem oft die ersten Fehler am anderen auf. Das sollte keiner überbewerten. Schließlich sollten sich Partner so akzeptieren, wie sie sind

ist ohne

Macken

Das Leben könnte so einfach sein. Wenn doch nur der Partner nicht so unordentlich wäre, pünktlich zu Verabredungen käme und nicht immer vergessen würde, seine Taschentücher aus den Hosen zu holen, bevor diese im Wäschekorb landen. Fast jeder kennt solche oder ähnliche Situationen. Aus der eigenen Perspektive erscheint es gar nicht so schwer, solche Verhaltensweisen zu ändern. Der Partner sieht dies allerdings anders.

Zwar können Menschen einzelne Verhaltensweisen natürlich ändern, aber der Charakter bleibt. Experten raten daher: Man sollte seinen Liebsten so akzeptieren, wie er nun mal ist.

Allerdings gibt es Grenzen: „Die Macken sind das Salz in der Suppe. Zu viel versalzt die Suppe, ohne Salz schmeckt die Suppe fad. Es braucht einfach das richtige Maß“, sagt der Psychologe Manfred Ohl aus Reinheim.

Mit der Art des anderen klarzukommen, bringt beiden letztlich viele Vorteile – mal ganz davon abgesehen, dass niemand das Recht hat, einen erwachsenen Menschen zu erziehen. „Eine Partnerschaft ist nicht dafür da, dass sich der andere ändert“, sagt Hans Onno Röttgers, leitender Psychologe der Uniklinik Marburg.

Meistens läuft es so: In der ersten Verliebtheit nimmt der Partner die Macken des anderen entweder nicht wahr, oder sie stören ihn nicht. Im Laufe der Zeit wird der Blick kritischer. Viele neigen dann dazu, nur noch auf das eine Prozent zu schauen, das sie stört. „Und nicht mehr auf die 99 Prozent, die wir am anderen mögen“, erklärt die Psychologin Julia Scharnhorst aus Wedel.

Dabei sollte man sich die liebenswerten Seiten des Partners immer wieder bewusstmachen und ihm diese auch mitteilen. Doch meist reden Partner miteinander viel zu wenig – beziehungsweise oft unterhalten sie sich nur über alltägliche Dinge: Ist das Auto vollgetankt? Wer holt die Kinder ab? Fahren wir am Wochenende zu den Großeltern? Ein wirklicher Gedan-

ken austausch findet in langjährigen Beziehungen hingegen oft nicht mehr statt.

„Manche Menschen können das auch gar nicht, weil sie es nie gelernt haben“, berichtet Röttgers aus den Erfahrungen seiner Praxis.

Auch sensible Themen ohne falsche Scheu ansprechen

Manche haben auch Angst, der andere könnte womöglich schlecht über sie denken – und sagen dann nur Dinge, die der Partner wahrscheinlich gut findet. Dabei ist es ein Zeichen von Reife und Selbstreflexion, wenn Partner unabhängig von der Meinung des anderen Themen ansprechen. Dann kann es auch um bestimmte Aspekte

der Partnerschaft gehen: Wie empfindet man die Beziehung? Wie hat der Partner sich nach einem Streit gefühlt? Oder eben: Welches Verhalten passt einem nicht?

So ein Gespräch sollten Partner aber auf keinen Fall nach einem unangenehmen Erlebnis oder mit Wut führen. Gefragt ist eine entspannte Atmosphäre. Dabei sollte es einem nicht darum gehen, die eigene Meinung durchzusetzen. Vielmehr sollte ein Kompromiss gefunden werden, erklärt Scharnhorst. Also dem anderen nicht eine vorab ausgedachte Lösung präsentieren. Denn dann fühlt sich der Partner zu Recht gegängelt.

Besser ist es: An sich selbst zu arbeiten und nach einfachen Lösungen zu suchen. So macht man sich vom Verhalten des

Partners unabhängiger und ist dadurch entspannter. Wer zum Beispiel immer wieder auf den unpünktlichen Partner warten muss, kann bei einem Termin schon alleine losfahren. Das darf aber bei dem anderen nicht als Strafe ankommen. Man sollte erklären, dass man vorfährt, weil es einem sehr unangenehm ist, zu spät zu einer Verabredung zu kommen.

Viele Vorstellungen von richtigem Benehmen sind aus der Kindheit