

Einige Grundsätze zum Umgang mit Paarkonflikten

(wesentliche Inhalte nach "Duett statt Duell" von Reinhold Ruthe)

1. Paarkonflikte sind menschlich

- Die Misere ist das Ergebnis beiderseitigen Fehlverhaltens
- Es gehört dazu, dass jeder vor dem Anderen und vor Gott seinen persönlichen Anteil anerkennt. Exaktes Fehlverhalten will als Schuld benannt sein

2. Ich verzichte darauf, mich zu rechtfertigen

- Sei bereit, die Wünsche, die ein Partner an den Anderen vorbringt, zu hören, ohne sich zu verteidigen und zu rechtfertigen.
- Beide sollten sagen können: "Wir haben uns in diese Misere hineinmanövriert. Was wollen wir beide tun, um wieder herauszukommen?"

3. Ich stelle mein falsches Verhalten ein

- Partnerschaft besteht aus geben und nehmen, gelten und gelten lassen, befriedigen und befriedigt werden.
- Beide sollten das Gefühl haben, dass ihre Bedürfnisse und Wünsche beachtet werden. Wer die Gefühle und Bedürfnisse des Anderen ignoriert, produziert Konflikte

4. Ich suche das Gespräch

- Wer etwas ändern möchte, muss das Gespräch suchen. Wer wartet, bis der Andere auf ihn zukommt, handelt ungeistlich. Wenn einer oder beide schweigen, werden Mauern errichtet.
- Wer schweigt, will den Anderen bestrafen. Nur ein Kleinkind hat das Recht, verstanden zu werden, ohne etwas sagen zu müssen

5. Ich nehme den Anderen an, so wie er ist

- Wenn beide wissen, was der Andere möchte, beginnt die Kurskorrektur bei mir; wer den Anderen verändern möchte, handelt ungeistlich
- Liebe heißt: Ich liebe Dich, wie du bist und nicht, wie du sein solltest
- Wenn ich mich ändere, kann der Andere nicht so bleiben, wie er ist. Wenn ich den Partner akzeptiere, wie er ist, komme ich ihm liebevoller, freundlicher und zärtlicher entgegen. Meine Haltung besteht dann nicht aus Vorwürfen und Kritik. Ich bringe ihn nicht in Spannung und Abwehr. Er hat die Möglichkeit, sein Fehlverhalten leichter zu korrigieren

6. Ich bete um konkrete Einsichten

- Wenn beide Partner beten, hat das Gebet nur dann Sinn, wenn sie den HERRN um konkrete Einsichten in ihr persönliches Fehlverhalten und um Kraft für konkrete Korrekturen bitten.
- Das Gebet "Herr, rette unsere Ehe. Amen." ist ein unnützes Gebet. Ungenaue Pauschalgebete signalisieren keinen echten Veränderungswillen
- Mündige Menschen nehmen die Hilfe von Seelsorgern bzw. Beratern in Anspruch

7. Ich muss wissen, was ich will

- Ich kann und darf dem Partner keine Bedingungen stellen. Aber ich darf meine Achtung vor mir selbst nicht verlieren.
- Welche Schritte sind notwendig, damit ich Frieden behalte oder bekomme?
- Wenn ich in christlicher Verantwortung weiß, was ich zu tun oder zu lassen habe, dann handle ich auch danach