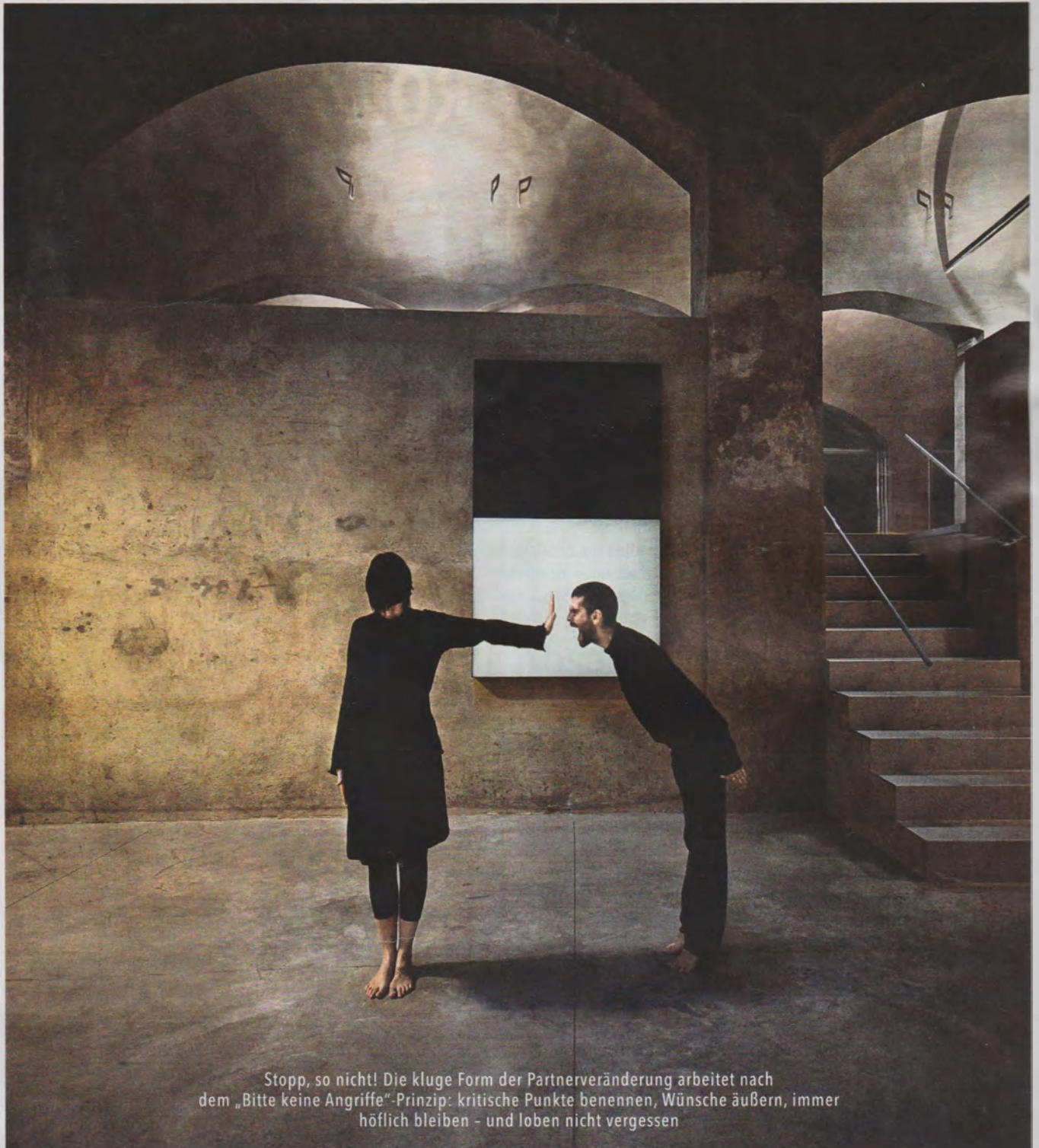


# BALANCE

PSYCHOLOGIE ◦ FITNESS ◦ GESUNDHEIT



Stopp, so nicht! Die kluge Form der Partnerveränderung arbeitet nach dem „Bitte keine Angriffe“-Prinzip: kritische Punkte benennen, Wünsche äußern, immer höflich bleiben - und loben nicht vergessen



# „Ganz ehrlich, du nervst“

**M**eine Freundin und ich sind jetzt seit zwei Jahren ein Paar. Und ich behaupte: Das sieht man. Wenn ich an mir runterschäue und eine Bestandsaufnahme mache, stelle ich fest, dass sie mich im ersten Jahr unserer Beziehung nahezu komplett neu eingekleidet hat.

Größter Eingriff, fast schon ein Angriff auf mein altes Ich: Hausschuhe! Nicht irgendwelche, sondern diese ökologisch korrekten aus Filz. Hat sie mir geschenkt. Vor ein paar Jahren hätte allein das Wort in meinen Ohren für einen Tinnitus gereicht. Hausschuhe waren in meinen Augen der alternative Ehering.

Dann die neuen Socken. Aus Bambusfasern. Hätte ich so auch nie für möglich gehalten. Ich mag Bambus schon auf dem Teller nicht besonders. Zu Socken verarbeitet sieht er mit verwaschenen Jeans aber sogar richtig gut aus. Vielleicht sollte ich kurz dazu sagen: Meine Freundin arbeitet in der fairen, und wenn man so will, fortschrittlichen Textilbranche.

Außerdem ist sie sehr generös. Im guten wie im weniger guten Sinn. Auch was das Verbreiten ihrer Meinung angeht. Sie lässt mich beispielsweise sehr gern sehr deutlich wissen, was ihr an mir, meinem Aussehen und meinem Verhalten entweder ge- oder missfällt. Wenn ich etwa ihr oder meiner alten Mutter gegenüber zu pampig bin. Mal wieder (der

Liebe ist: den Partner nehmen, wie er ist. Davon war BRIGITTE-Autor Jan Jepsen überzeugt. Bis er mit einer beinahe **radikalen neuen Sichtweise** konfrontiert wurde

Klassiker) nicht richtig zugehört habe oder mich kritisch gegenüber ihren Töchtern äußere, bekomme ich einen klaren, sagen wir: Veränderungsvorschlag.

Den Partner zu modulieren war für mich immer das absolute No-Go in einer Beziehung. Die hohe Kunst echter, sprich selbstloser Liebe bedeutete für mich – etwas verklärt –, den Partner so zu nehmen, wie er ist. Zumal, wenn man nicht mehr 20 ist, sondern ausgewachsen, also eher 40 plus und gefestigte Meinungen zu Hausschuhen, Bambussocken und sonstigen Schrulligkeiten hat.

Die „Manipulation“ meiner Freundin nahm ich hin, weil ihre Taktik ganz schön schlau ist. Ich nenne es „friendly fire“: Sie meckert nicht nur, sie lobt auch.

Dass sie damit zumindest ziemlich richtig liegt, erfahre ich, als ich Christian Thiel kennenlerne, Single- und Partnerschaftsberater in Berlin. Er hat eine eindeutige, beinah radikale Meinung. Er sagt: „Beziehung ist Gift für Individualität.“ Der romantische Vorsatz, seinen Liebsten so zu nehmen, wie er ist, überstehe kaum jemals die ersten zwölf Monate – also die

Zeit des hormonellen High Noon, der Verliebtheit. Mit anderen Worten: „Man darf den Partner nicht nur ändern, man muss es sogar!“

Wer es unterlässt, der handelt, meint Christian Thiel, fast fahrlässig, denn er setzt sich schlicht und ergreifend zu wenig für sich und seine Bedürfnisse ein. Und das führt meist zu gar nichts – außer Frust. „Unsere Verständnisfähigkeit hat nun mal Grenzen“, sagt der Experte. Forschungen, fügt er an, haben ergeben, dass ein Hinnehmen aller störenden Eigenarten des Partners in der Regel nicht zu mehr Zweisamkeit, sondern zu Entfremdung führt. Viele Paare machen das über Jahre und höhlen durch vermeintliche Toleranz ihre Beziehung regelrecht aus. „Wenn man sich nicht ständig selbst verleugnen will, muss man realistisch sein“, sagt Thiel. Den Partner zu lassen, wie er ist, gehöre nicht dazu.

Der Mann plädiert für klare Ansagen von Anfang an. Meine Freundin wäre seine Musterschülerin. Aber muss man zwischen äußerlichem (Bambussocken) und tiefer greifendem Gestaltungswillen nicht unterscheiden? „Du bist immer so negativ! Dein Gezweifel geht mir auf die Nerven und zieht mich mit runter“, sagt meine Freundin, wenn ich wieder mal meiner nordischen Melancholie fröne.

„Solange nicht versucht wird, den Charakter eines Menschen umzubiegen, ▶





## Aber wo genau liegt der Punkt, an dem aus Liebe womöglich Leid wird?

sondern lediglich sein Verhalten, ist das im grünen Bereich“, sagt Christian Thiel. Wünschen darf und soll man sich grundsätzlich erst mal alles von und in einer Beziehung. Wenn der andere sich in bestimmten Situationen zum Beispiel immer lieblos oder egoistisch verhält – vielleicht ohne es zu merken – hilft Hinnehmen gar nichts; Toleranz bis zur Selbstverleugnung funktioniert nicht.

Eines jedoch darf man nicht. Nie! Fies meckern. Weil Kritik und Angriff auf Dauer zu Selbstverteidigung und Gegenwehr führt. Vor allem, wenn es ans Eingemachte geht. Wer meckert, verliert fast immer. Christian Thiels einzige

Bedingung: „Bitte seien Sie immer höflich.“ Eine Veränderung sollte nie durch Nörgeln und Negativität erzwungen werden. „Vorwürfe bedeuten immer, dass ich nicht die Verantwortung für meine Gefühle übernehme; Vorwürfe implizieren: Ich bin unzufrieden, und du bist schuld daran. Der Grundgedanke sollte aber sein: Weil du es mir wert bist – wenn wir uns geliebt und wahrgenommen fühlen, dann sind wir auch eher zu Veränderungen bereit.“

Deutlich häufiger als Männer sind übrigens Frauen mit ihrem Partner unzufrieden und wollen ihn ändern. Die Wunschliste ist in der Regel lang, das Ranking altbekannt: mehr Intimität im Gespräch; mehr Zärtlichkeit; mehr Unterstützung im Haushalt, bei der

Kindererziehung; ein, womöglich sogar zwei offene Ohren für ihre Gedanken, ohne hinterher schulmeisterliche Ratschläge zu bekommen.

Aber warum immer die Frauen? „Schlichte Faulheit von Seiten der Männer“, sagt Thiel. Denen würde es häufig gar nicht auffallen, dass etwas in der Partnerschaft schlecht läuft. Bitter, aber wahr.

Bleibt die Gretchenfrage: Was kann man vom Partner erwarten, ihm an Veränderung zumuten, ohne sozusagen seine Souveränität zu verletzen? Sein Wesen? Wo genau liegt der Turning-Point, an dem aus Zu- womöglich Abneigung und aus Liebe Leid wird?

Meistens ist es so weit, wenn nicht mehr Wohlwollen, sondern nur noch Verachtung für den anderen mitschwingt. Wenn der Respekt voreinander schwindet und beide sich in gegenseitigen Schuldzuweisungen wiederfinden. Oder absoluter Gleichgültigkeit. Wenn nicht mal mehr Kritik geäußert wird, man sich mit den Marotten des anderen wortlos abfindet. Wenn keine Bambussocken von glücklichen Bauern und Büschen mehr verschenkt werden. Wenn, wie in meinem Fall, das ganze melancholische Gezweifel einfach durchrauschen würde und keine Reibung provoziert. Wer streitet, der lebt und liebt noch.

Vielleicht sollte man deshalb zum Abschluss noch mal kurz das Hohelied auf die Polarität singen. Und damit das Kraftfeld zwischen den großen und kleinen Unterschieden preisen, die man nicht verändern kann. Weil es sonst irgendwann langweilig wird. So ganz ohne Reibung, in- und außerhalb des Doppelbetts. Nur was sich abstößt, kann sich auch anziehen. Es wäre doch schade um die Versöhnung. **B**



**Jan Jepsen**, Autor und inzwischen Quasi-Ehemann, lernt nie aus. Sein neues Motto nach diesem Text: Nur wer sich ändert, bleibt sich und (seiner Freundin) treu.