

„Die Liebe braucht Kundendienst“

Paar-Coach Monika Veit über die Spielregeln einer guten Partnerschaft

Von Verena Wannisch

In jeder Beziehung gibt es Höhen und Tiefen. Manche Paare schaffen es, diese erfolgreich zu meistern, andere scheitern daran. Jede Beziehung braucht ihre Spielregeln, sagt Paar-Coach Monika Veit aus Salzweg. Welche das sind und wie es gelingt, diese einzuhalten, verrät sie im PNP-Interview.

Frau Veit, sind Sie glücklich verheiratet?

Monika Veit: Ja, mein Mann und ich sind seit 28 Jahren verheiratet. Aber ich sage immer zu den Paaren, die zu mir in die Beratung kommen – ich kann auch nicht immer alle Spielregeln, die ich aufzeige, einhalten. Das ist ganz normal.

Welche Spielregeln braucht die Liebe denn, damit sie lange hält?

Mit dem überladenen Begriff Liebe bin ich etwas vorsichtig. Lieber spreche ich von Respekt und Zuneigung. Um miteinander alt zu werden, braucht es ein klares Bekenntnis – ein Ja – zueinander. Am besten öffentlich vor Zeugen. Allerdings muss es keine klassische Eheschließung sein.

Wieso hilft ein einfaches Ja?

Viele Paare haben keine klare Definition mehr von ihrer Beziehung. Das merkte ich oft daran, dass mir ein Paar nicht sagen kann, wie ich den Partner ansprechen soll. Ist sie oder er Freund, Lebensgefährtin, Lebensabschnittspartner oder Mann/Frau. So bleibt immer eine Hintertür offen.

Welche Regeln halten langverheiratete Paare ein?

Es ist schwer ein allgemeingültiges Rezept aufzuzeigen. Wichtig sind zum Beispiel genügend Überschneidungen bei den jeweiligen



Monika Veit, Jahrgang 1958, ist Dipl. Familien-, Ehe- und Lebensberaterin in Salzweg. – F.: Privat

Interessen der Partner, um gemeinsame Zeit miteinander verbringen zu können. Außerdem braucht die Liebe regelmäßigen Kundendienst.

Was genau bedeutet „Kundendienst“?

Paare müssen bereit sein, aneinander zu arbeiten. Ich spreche oft von einem emotionalen Bankkonto. Auf das zahlen beide Partner ein und heben davon ab. Als Einzahlungen reichen Kleinigkeiten, ein respektvolles Verhalten, den anderen nicht bloßstellen, sich nach einem Streit entschuldigen. Viele Paare sprechen sich viel zu selten kleine Worte der Wertschätzung aus. Ein Beispiel: Statt den Partner dafür zu schimpfen, dass er beim Einkaufen etwas vergessen hat, kann man ganz einfach dafür Danke sagen. Schon hat man etwas eingezahlt. Das Verhältnis sollte übrigens 5:1 sein.

Welche Rolle spielt Kommunikation in einer Beziehung?

Zufriedene Paare kommunizieren empathisch, wohlwollend und

rücksichtsvoll miteinander. Wer seinem Partner stets nur Zurückweisung oder Abwertung entgegenbringt, kann nicht glücklich werden. Es verletzt, wenn man sich in der Öffentlichkeit wie im Privaten ständig anhören muss: „Mei, was redest du schon wieder für einen Schmarren“ oder „Jetzt sei du doch mal still“. Ein dickes Minus auf dem Konto.

Wie haben sich Beziehungen verändert?

Im Gegensatz zu früher sind Frauen von ihren Männern kaum mehr finanziell abhängig. Auch die klassische Rollenverteilung gibt es nicht mehr. Diese gute Errungenschaft kann aber für viele Paare – gerade wenn es Kinder gibt – zum Problem werden. Denn jetzt müssen die Paare für sich die jeweiligen Zuständigkeiten definieren. Das vergessen viele und dann ist Streit vorprogrammiert.

Was fehlt Paarbeziehungen heute am meisten?

Vor allem Zeit. Ohne sie kann eine Beziehung nicht funktionieren, denn Liebe braucht Raum. Wenn ich mich nur um Beruf und/oder Kinder kümmere und darüber mich und den Partner vernachlässige, schadet das der Partnerschaft.

Wie kann man das ändern?

Es gibt drei Pflichten, die sich alle Paare verinnerlichen sollten: Selbstfürsorge, Partnerschaftsfürsorge und Fürsorge für die Kinder. In einer Partnerschaft muss ich mir Inseln für mich schaffen, um aufzutanken. Nur so kann ich neue Energie in meine Partnerschaft stecken.

Das Interview führte Verena Wannisch.