# Glückliche Partnerschaft

Anwendung der Coué- und Gordon-Methode, um eine glückliche Partnerschaft zu gestalten. Weil wir alle mit dieser Problematik konfrontiert sind, ist es möglich, dass wir plötzlich von unseren eigenen Gefühlen überwältigt werden. Wenn wir selbst keine perfekte Ehe haben oder gehabt haben, lernen wir sie zu verbessern oder eine neue Partnerschaft vertrauensvoller und erfolgsreicher anzugehen.

**A. Test: Sind Sie für eine glückliche Partnerschaft vorbereitet?**

Ich benütze die männliche Form, die genau gleich auch für die weibliche Form gilt. Kreuzen Sie an (nur ein Kreuz pro Punkt), was für Sie richtig ist.

1 Wann sollen die Eheleute **Zeit** für das Zusammensein (Gespräch, Liebe, Schmusen, Zeit habe für den anderen usw. = **Z**) haben:

a. .....wenn ich Z will
b. .....wenn du Z willst
c. .....wenn beide Z wollen?

2 Soll **Z**

a. .....einmal
b. .....zweimal
c. .....oder dreimal in der Woche stattfinden?

3 Ist es gut für **Z**,

a. .....eine genaue Zeit zu bestimmen
b. .....oder soll man es dem Zufall überlassen?

4 In den Diskussionen

a. .....hat der Mann
b. .....oder die Frau immer recht?
c. .....manchmal der eine, manchmal der andere
d. .....oder immer beide?

5 Ist der Satz: "Sie trennen sich, weil sie sich nicht mehr verstehen" berechtigt?

a. .....Ja
b. .....Nein

6 Welcher von den **5** Sinnen ist für die Frau am wichtigsten, um **Z** glücklich zu gestalten? .....(nur einen angeben)
Welcher für den Mann?..... (nur einen angeben)

7 Soll man beim Reden möglichst viel

a. .....das Wörtchen Du

b. .....oder das Wörtchen Ich benützen?

8 Ist es angebracht, ab und zu sich gegenseitig an die erste Begegnung oder an den Hochzeitstag

a..... zu erinnern b..... oder nicht?

9 Wer hat das letzte Wort (bei unmöglicher Einigung) bei der Bestimmung, in welchem Ort man wohnen soll?

a. ..... die Frau

b. ..... oder der Mann?

10 Wer hat das letzte Wort (bei unmöglicher Einigung) über die Gestaltung der Wohnung und den Einkauf von Möbeln?

a. .....die Frau

b. .....oder der Mann?

.....

**B. Kontrollantworten** (ich benütze meistens die männliche Form, die genau gleich auch für die Weibliche Form gilt). Achten sie, dass Z (Zeit) bedeutet = Gespräch, Liebe, Schmusen usw. alles = **Z.**

**1. Richtig ist: b) wenn du willst**. Warum? Weil Liebe bedeutet, den **anderen** glücklich machen, sich hingeben, Zeit schenken, immer da sein, wenn der Partner mich braucht, um physisch so wie auch psychisch glücklich zu werden. Das ist die einzig richtige Definition der Liebe (= Wohl-Wollen, das Wohl des anderen erstreben, den ich glücklich machen möchte). Alle anderen Definitionen (gern haben, Liebe auf den ersten Blick, mit einem schlafen wollen, mir gefällt er usw.) sind eigenes Geschäft.

Für Christen ist der Text von Paulus 1 Kor 7,1-7 eine sehr klare Richtlinie: "Der Mann soll seine **Pflicht** (ich sage "seine **Z"**) gegenüber der Frau erfüllen und ebenso die Frau gegenüber dem Mann. Nicht die Frau verfügt über ihren Leib (und Z), sondern der Mann. Ebenso verfügt nicht der Mann über seinen Leib (und Z), sondern die Frau. Entzieht euch einander nicht"....

Das Eheversprechen "ich bin Dein" ist für Paulus kein Märchen sondern konkrete Verwirklichung.

"Wenn du willst" ist das einzige Liebeszeugnis, weil ich Zeit dem anderen gebe (TV-Fussball, Velotour, Geschäft, Film usw.). Oder man überwindet die eigene Unlust (die Frau hat ihre physischen Zyklen, Müdigkeit usw.) um den Partner glücklich zu machen. Wer aus Liebe verzichtet, der ist der Liebende. Der andere macht eigenes Geschäft. Also wenn einer Wunsch auf Z hat, ist

der andere da, macht mit ohne schlechte Laune, sondern fröhlich, dass man einen Dienst (hier eine Liebestat) erweisen kann. Es ist selbstverständlich, dass der Liebende, dann selbst die "vollkommene Freude" vom Heiligen Franziskus und Coué (Kap. 2 Selbstbemeisterung) spürt. Gibt es eine grössere Freude, als einen Menschen glücklich zu machen? Wer gibt, dem wird hundertfach zurückgegeben. Leider ist die Sexualität oft ein Prestigeakt oder eine Machtausübung: Ich habe keine Lust, also nichts zu machen. Würde eine Frau zum Mann sagen: "Ich habe keinen Hunger, oder ich mache Diät also heute darfst du auch nicht essen"? Ich rede von (**Z)** der Zeit auch für Sex. Wenn die Frau plaudern will und schmusen, muss der Mann da sein, auch wenn das Plaudern oft für ihn langweilig ist. Wenn der Mann dabei Sex haben will, ist die Frau für ihn da, weil sie aus der Biologie weiss, dass der Mann täglich Sex haben kann. Hat sie keine Lust? Mit der Autosuggestion (ich will meinen Mann beglücken), wird sie selbst glücklich sein, ihm einen Liebesbeweis zu geben.

Jeder Partner muss auch so feinfühlig sein zu merken, ob der andere im Augenblick überfordert ist, **Z** zu gewähren. Es gibt viele berufliche oder soziale Gründe zu berücksichtigen. Der Heilige Augustin sagte "Liebe und dann mache, was du willst". Der Wille handelt dann nur liebevoll.

Der **Punkt a)** "wenn ich will" bedeutet keine Liebe, denn **ich** habe Lust, Freude und Wunsch. Also es ist keine Liebe sondern eigenes "Geschäft".

Der **Punkt c)** "wenn beide wollen" macht die Partner zu Geschäftsleuten. Beide wollen das eigene Glück, die eigenen Interessen pflegen, also Selbstliebe, eigenes Geschäft. Dazu geschieht es selten, dass beide im selben Augenblick bereit sind Z zu wollen. Mit "eigenes Geschäft" will ich nicht etwas Schlechtes oder Negatives sagen, sondern nur betonen, dass es keine Liebe ist. Liebe ist nämlich, den anderen glücklich zu machen.

Wenn man dabei selbst glücklich wird, dann noch besser: man macht den Partner glücklich und man wird selbst dabei selig. Das ist **perfekte** Partnerliebe.

Unklarheit in diesem 1. Punkt bringt oft die Ehe auseinander. Die alte Eheformel ist sowohl sozial, wie auch religiös **ungültig**. Es klang nämlich so: "willst du Herrn/ Frau ..... nehmen...? Das "nehmen" ist kein Liebeszeichen sondern ein eigenes Geschäft. Weil eine Ehe **nur** durch Liebesausdruck gültig ist, so sind alle vergangenen Ehen zivil und kirchlich ungültig. Im Grunde genommen gibt es auch keine Scheidung, wenn die Ehe sowieso ungültig ist.

**2. Die richtige Antwort ist**: **c) dreimal** in der Woche. Mindestens füge ich hinzu, wenn man genau weiss, was unter **Z** gemeint ist. Wenn wir nicht fähig sind unsere Zeit mindestens 3mal in der Woche uns gegenseitig zu schenken, dann haben wir den Kern unserer Partnerschaft verfehlt. Die Liebe, das Erhabenste aller Dinge, von allen Dichtern und Verliebten in millionenfacher Weisen besungen und verehrt, sollte bei uns den letzten Platz in der Verteilung unserer Zeit einnehmen?

**3. Die richtige Antwort ist**: **a) eine genaue Zeit bestimmen**. Der Fuchs sagte zum Kleinen Prinz (S. 68), dass für seinen Besuch eine genaue Zeit angeben muss, denn so weiss man , wann man anfangen muss, sich auf das Treffen zu freuen: "Wenn du zum Beispiel um vier Uhr nachmittags kommst, kann ich um drei Uhr anfangen , glücklich zu sei. Je mehr die Zeit vergeht, um so glücklicher werde ich mich fühlen." Wenn man irgendwann ankommt, dann kann das Herz nicht in Schwingung geraten. Man muss feste Bräuche haben, wie die Feiern im Dorf. Und die Liebe ist das erhabenste Fest! Auch für den grossen Dichter Giacomo Leopardi ist die **Vorfreude** intensiver und dauerhafter als die Freude selbst.

Heute geht alles nach Stundenplan vorwärts: Sendungen, Schulen, Züge und Autobusse, Spiele, Aufführungen, Konzerte usw. Nur Z sollte dem Zufall anvertraut werden? Aber der Zufall ergibt sich selten, denn die Zeit ist von den grauen Herren ganz in ihre Banken entführt worden, wie Michael Ende im Buch "Momo" so schön beschreibt.

-Selbstbemeisterung (nach Coué), auch in der Gestaltung der eigener Zeit und der Beziehungen der Partnerschaft! - würde ich nach allen Winden schreien. Pflege die Ordnung der Beziehungen und die Ordnung wird deine Ehe schützen, sage ich mit den alten Römern.

Beim Ehevorbereitungskurs in Schönbrunn erzählte der Kursleiter Pater Wenez S.J. einen Witz. Drei Freunde, ein Franzose, ein Italiener und ein Schweizer unterhielten sich über die Kinderzahl. Jeder hatte drei Kinder und jeder hatte vor anzufangen, Präservative beim Sex zu benützen. Sie gingen zum Apotheker, der Wochendosen für jeden vorbereite, aber er wollte wissen, wie oft und an welchen Tagen sie Sex machen wollten, damit er den genauen Tag auf die Schachtel schreiben konnte. Der Franzose sagte: - Ich brauche Wochenschächteln mit vier Stück" - und diktierte: Di., Do., Sa. und Sonntag. Der Italiener sagte: für mich neun Stück. -Wie, bitte? - fragte der

Apotheker. Und der Italiener fuhr fort: - Mo., Di., Mi., Do., Fr., Sa., Sa. und Sonntag, Sonntag.-

Dann sagte der Schweizer: - Für mich zwölf, nämlich Januar, Februar, März usw. Alle 20 Pare der Ehekandidaten brachen in ein schallendes Gelächter aus und schauten zu mir, als einzigem Italiener. Als es wieder fast still wurde, sagte meine St. Galler Verlobte: - Seht ihr, dass ich eine gute Nase gehabt habe mit meinem Italiener!- Dann wurde das Gelächter dreimal stürmischer als zuvor.

**4. Wer hat recht** in den Diskussionen. Hier hilft die Gordon Methode.

Die richtige Antwort ist: **d) immer beide**. Die Ehe verträgt keinen Verlierer, also kommt nur die "Beide-gewinnen-Methode" in Frage. Die Partner diskutieren und vereinbaren, dass jeder zu den eigenen Bedürfnissen im Rahmen des Möglichen (wirtschaftlich und zeitlich) kommt.

**5. Ist der Satz**: "Sie trennen sich, weil sie sich nicht mehr verstehen" berechtigt?

NEIN ist die richtige Antwort. Man verwechselt den Verstand mit der Liebe. Das ist der **schädlichste Satz** der Partnerschaft für die ganze Menschheit. Man heiratet nicht, um sich zu verstehen, sondern um sich glücklich zu machen, um sich zu lieben, um sich zu akzeptieren. Die Ehe ist Leben nicht ein Kurs Geometrie oder Algebra für den Verstand. Wirtschaftlich hat man keine Bedenken. Du bringst ein Haus mit, ich bringe 1 Million Franken dazu, so haben wir nun ein Haus **plus** eine Million Franken. Geistig **muss** es dasselbe geschehen: **Ideen sind etwas Positives!** Ich habe eine Million Ideen, du hast eine Million Ideen, also wir haben **zwei** Millionen Ideen.

**Leider** sagen sich oft die Partner: deine Million Ideen **minus** meine Million Ideen, gleich **Null**. Wir verstehen uns nicht. Also endlose Diskussionen, Streit, Abneigung, Beziehungsbruch, Scheidung.

Man darf **nicht überzeugen wollen**, sondern die Idee des anderen anhören und akzeptieren, so dass jeder die eigene Meinung behält: 2 Meinungen sind besser als nur eine. Die Ideenvergewaltigung ist etwas ganz Schädliches.

Ich sagte genau das in der Rede bei der Hochzeit meines jüngsten Bruders in unserer Heimatkirche: "Ich wünsche euch, dass nach 40 Jahren Partnerschaft anfangt, euch ein Bisschen zu verstehen". Meine Mutter sagte laut: "Also dann erst wenn sie alt sind". Dann antwortete ihr mein Vater: " Er hat recht. Ich sage dir immer wieder, dass du mich nicht verstehst"! Nach 28

Jahren sagen die Leute unserer Heimat immer wieder zu mir: "Das war eine Rede, die man nie mehr vergisst"!

Praktische Übung: bei der Eheberatung bitte ich die Partner aufzustehen und sich direkt in die Augen zu schauen. Sie legen dabei gegenseitig die Hände auf ihre Schultern und sprechen gut hörbar einer nach dem anderen folgende Formel aus: "Deine Gedanken sind meine Gedanken". Di Partmüssen sie diese Übung jedes Mal wiederholen, bevor einer die Wohnung aus irgendeinem Grund verlassen muss und vor dem Schlafen gehen sowie auch nach dem Aufstehen.

**6. Für die Frau "der Gehörsinn"**. Balzac sagte: Die Frau liebt mit den Ohren. Sie will schöne Worte hören: "Ich liebe dich, mein Schatz, du wirst immer schöner, du ziehst dich gut an, du siehst immer jünger aus usw." Es ist gut dabei kreativ zu sein, aber die Frau hört gern auch immer wieder dieselben Ausdrücke. Der Mann muss das wissen und sich bemühen, es zu sagen. Geizige Männer in diesem Bereich sind egoistisch und verletzend. Es ist keine Entschuldigung zu sagen: " Sie weiss es doch, dass ich sie liebe". Aber sie will das HÖREN, weil es zu ihren Bedürfnissen gehört. Bitte seid romantisch, dichterisch, musikalisch!

Für den **Mann sind es die Augen**. Balzac sagte: Der Mann liebt mit den Augen. Der Mann will eine schöne Frau sehen. Er verliebt sich, wenn eine schöne Frau vor ihm steht ohne sich zu fragen ob sie eine intelligente Frau ist oder ... eine Ente. Der Mann will die Frau schön gekleidet, parfümiert, sauber! Er ist stolz auf sie. Deswegen, soll sich die Frau hüten schlampig, unsauber, ungekämmt aufzutreten, selbst zu Hause nicht. Die Ordnung im Hause ist ihm auch sehr wichtig, weil er selbst oft keine Ordnung pflegt.

**7. Soll man beim Reden usw.**

Richtige Antwort ist: das Wörtchen **Ich** benützen. "Die Sprache ist die Quelle der Missverständnisse" (der Kleine Prinz S.67)

Nach der Gordon Methode (Kap.30, 6 - 9) heisst das "ich Botschaft". Mit dem "Ich" drücke ich meine Gefühle, meine Bedürfnisse, meine Meinung aus.

Mit dem Wörtchen "Du" hingegen besteht die Gefahr, dass ich die sogenannten Sperren benütze: urteilen, diktieren, beraten, usw.

Die Rose des Kleinen Prinzen: befiehlt ihm immer: hole das Wasser, mache einen Windschutz, nimm das Ungeziefer weg usw. an Stelle **ich** brauche Liebe, Zuwendung, Bewunderung. Die Partnerschaft geht auseinander,

obwohl er immer wieder gestehen muss, dass er in sie verliebt ist. Ohne Gordon Familienkonferenz macht ein falscher Gebrauch der Kommunikation viele Ehen kaputt. Man sagt: Sie müssen miteinander sprechen. Aber wie? Ohne Gordon Methode werden mehr Trennmauern als Verbindungwege gebaut.

**8. Ist es angebracht**, ab und zu an die erste Begegnung usw. Richtig ist a), die schönen **Erinnerungen** wühlen ein Bisschen das Feuer der Liebe auf, das inzwischen vielleicht unter der Asche schlummert.

**9. Wer hat das letzte Wort** (bei unmöglicher Einigung) bei der Bestimmung, in welchem Ort soll man wohnen.
Die richtige Antwort ist: Wer voll arbeitet oder wer am meisten verdient. Es muss miteinander besprochen werden.

**10. Wer hat das letzte Wort**, bei unmöglicher Einigung, über die Gestaltung der Wohnung und den Einkauf von Möbeln?
Die richtige Antwort ist: Beide oder wer den Haushalt macht und am längsten zu Hause ist.

**C.** Suggestionen **unter Partnern**:

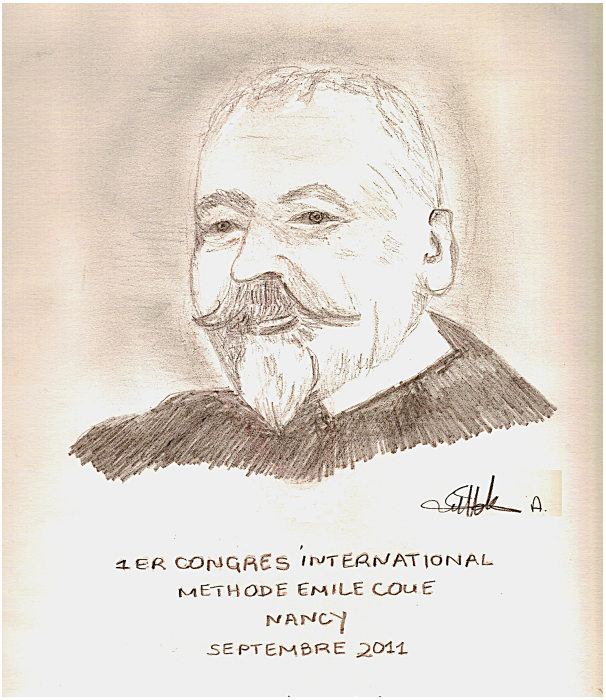
**Vor dem Einschlafen** sind positive Suggestionen immer gut. Leise aussprechen, aber für beide hörbar. Z.B.: deine Gedanken sind meine Gedanken,

a. was du liebst, das liebe ich auch,
b. dein Glück ist mein Glück,
c. ich will dich glücklich machen,
d. sage mir, wie ich dich noch glücklicher machen kann,
e. wir vergeben uns gegenseitig unsere Unzulänglichkeit,
f. wir vergeben unseren Verwandten und Freunden,
g. Liebe und Friede sind unsere grössten Werte usw.

**Während des Schlafs**. Das bietet eine grosse Hilfe, meistens mit Erfolg, wenn einer der Partner eine Sucht oder eine schlechte Gewohnheit hat, die dem anderen Partner grosse Sorge bereitet: Alkohol, Zorn, Depression, Rauchen, Abnehmen, Sucht, Drogen, Eifersucht usw. Der Partner soll schon

tief schlafen. Wenn er aufwacht, sagt man: „Ich rede mit mir selbst“.
Mögliche Sätze (nur einen pro Nacht bzw. mehrere Nächte):

1 die Harmonie unter uns zwei gibt uns Kraft;
2 ich allein kann dich glücklich machen;
3 der grösste Wert ist die Liebe untereinander;
4 du bist ruhig; du kannst dich beim Trinken beherrschen;
5 du bist ruhig; du kannst dich beim Essen;
6 du bist an erster Stelle in meinen Gedanken;
7 wir halten uns an die für uns programmierte Zeit;
8 keine Fremden dürfen unsere Beziehung in Frage stellen;
9 du bist stark; du bist immer gutgelaunt usw.

*Zusammenfassend möchte ich noch einmal betonen, dass* ***Partnerliebe*** *heisst, den* ***anderen glücklich*** *machen.*
Eine glückliche Familie ist die Grundlage für eine glückliche Welt.

Dank Émile Coué haben wir gelernt, dass wir mit der bewussten Autosuggestion ein **sicheres** Werkzeug besitzen, damit es uns <immer besser und besser in jeder Hinsicht geht>.