

Den eigenen Partner im Blick haben

Wer Lisa und Konrad traf, sich mit ihnen unterhielt und sie in ihrem Alltag erlebte, konnte etwas Erstaunliches erleben: Immer wieder geschah es mitten im Gespräch, dass Konrad fast beiläufig erwähnte, was Lisa besonderes getan hatte, um ihm wohl zu tun. In anderen Momenten war es Lisa, die davon sprach, was Konrad in einer schwierigen Zeit getan hatte, um ihre Beziehung zueinander zu stärken.

Besondere Aufmerksamkeit

Besonders glückliche Paare betonen immer wieder, wie sehr sie darüber staunen, dass ihr Partner gerade sie gewählt hat. Sie schreiben das Glück und das Gelingen ihrer Ehe in hohem Maße ihrem Partner zu. Dies legen Ergebnisse einer Studie nahe, die Shaunti Feldhahn in ihrem Buch „Das Geheimnis glücklicher Ehen. Warum die kleinen Dinge einen großen Unterschied machen“¹ publiziert.

In der Wahrnehmung dieser Paare ist vor allem der eigene Partner oder die Partnerin dafür verantwortlich, dass die Beziehung gelingt und glücklich ist. Sie schreiben dieses Gelingen nicht hauptsächlich sich selbst und dem eigenen Einsatz zu, sondern dem Partner oder der Partnerin.

Von sich selbst abzusehen und stattdessen wahrzunehmen, was der Partner/die Partnerin zum Gelingen und Erfolg der Beziehung beiträgt, befreit nicht nur von Egoismus, sondern schafft einen Boden für Dankbarkeit.

Aufmerksamkeit schafft Dankbarkeit

Sie entscheiden sich bewusst dafür, das Gute an ihrer Partnerin/ihrem Partner wahrzunehmen und dafür dankbar zu sein. Ihre Dankbarkeit pflegen

und kultivieren sie, indem sie sich bewusst dazu entscheiden, das Gute an ihrem Partner wahrzunehmen, es bewusst für sich zu benennen und dem Anderen gegenüber auszusprechen. Sie lassen ihren Partner/ihre Partnerin wissen, wie sie empfinden.

Letztlich hängt ihr Eheglück in hohem Maße damit zusammen, wie sie ihren Partner wahrnehmen und es zeigt sich, dass ihre Wahrnehmung Realität wird und die Wirklichkeit erzeugt, nach der sie sich häufig sehnen.

Wie sieht das praktisch aus?

Was aber tun diese Paare konkret, um diese Wahrnehmung und Dankbarkeit zu pflegen?

Sie nehmen sich beispielsweise regelmäßig Zeit, um zu überlegen, weshalb sie ihrem Partner dankbar sind. Oder sie machen sich bewusst, was der eigene Partner dazu beiträgt, dass die Partnerschaft gelingt.

Sie notieren sich die Ereignisse und Erlebnisse und Eigenschaften, für die Sie Ihrer Partnerin/Ihrem Partner dankbar sind.

Sie sprechen diesen Dank Ihrer Partnerin/Ihrem Partner gegenüber bewusst aus.

Sie führen ein Tagebuch der glücklichen Erinnerungen Ihrer Partnerschaft. Dieses Tagebuch können Sie in Zeiten, in denen Sie Schwierigkeiten haben, hervorholen, um sich wieder bewusst an all das Gute zu erinnern, das Sie bereits in Ihrer Beziehung erlebt haben.

¹ Feldhahn, Shaunti. *Das Geheimnis glücklicher Ehen. Warum die kleinen Dinge einen großen Unterschied machen*. Asslar, 2015.