

Tipps gegen Beziehungskiller

. **Ruhe bewahren** Die Suppe wird nicht so heiss gegessen, wie sie gekocht wird. Mit den Fehlern des Gegenübers so nachsichtig sein wie mit den eigenen.

. **Humor nicht vergessen** Ueber viele Situationen kann man sich entweder aufregen oder sie von der humorvollen Seite nehmen. Sich öfters für Letzteres entscheiden.

. **Fair streiten** Bei einem Thema bleiben, von sich und seinen eigenen Grenzen sprechen, ausreden lassen und zuhören, zu einem Ende kommen.

. **Beziehungsschlau werden** Ein Gespür entwickeln für die heiklen Situationen in der Partnerschaft, nicht immer wieder den gleichen Fehler machen.

. **Sympathien schaffen** Für den anderen da sein, ihm oder ihr zuhören, nach den Wünschen fragen, sagen, was an einem am anderen gefällt.

. **Viel Kommunizieren** Das Gedankenlesen ist oft gefährlich, besser ist die Mitteilung, was einem missfällt und wo die eigenen Grenzen liegen.

. **Takt bewahren** Dem Partner den Respekt zollen, den man auch anderen Menschen zukommen lässt.

. **Geduld üben** Sich selber und dem Gegenüber die Zeit geben, die es für eine Klärung braucht. Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut.

. **Uebersicht bewahren** Es ist hilfreich sich innerlich einen Balkon vorzustellen, auf den man treten kann und von dem man die schwierige Situation von oben genau betrachten kann.

. **Unterscheiden können** Sich überlegen, was wirklich wichtig ist und wofür man streiten will. Sich dafür einsetzen. Und über weniger störende Sachen grosszügig hinwegsehen. Jedes Paar hat zwei drei Bereiche, in denen es sich nie einig wird.

Dr. Christoph Pally, Leiter der Oekumenischen Fach- und Beratungsstelle für Beziehungsfragen in Affoltern am Albis.