

etwas Charmantes gesehen. Nach und nach lässt die Wirkung der Hormone nach, es entwickelt sich eine emotionale Nähe, die Partner sind nicht mehr ganz so atemlos. Die unbändige Leidenschaft macht Platz für andere Gefühle: Ruhe und Vertrauen. Die Phase der „romantischen Liebe“ ist erreicht. Ab diesem Zeitpunkt bekommt eine Partnerschaft einen soliden Grundstock. Beide Partner können die Beziehung nun realistischer beurteilen – und erfahren, ob die Liebe den täglichen Anforderungen standhalten kann.

Die darauffolgende Bindungsphase ist die Zeit der Entscheidung. Die Partnerschaft erreicht einen Punkt, an dem sich entscheidet, ob man den Weg gemeinsam

Die Liebe: Um sie zu erhalten, muss man sie hegen und pflegen. Dann wird sie zum alltäglichen Glück!



Foto: Bröcker

fortsetzt, oder ob nicht. Bis zu diesem Zeitpunkt ist die Liebe stetig gewachsen, man schenkt einander immer stärker werdende Sicherheit und im besten Fall ist der andere aus dem Leben nicht mehr wegzudenken.

Entscheidet sich ein Paar für einen gemeinsamen Lebensweg, ist es unaus-

weichlich, dass irgendwann der Alltag Einzug hält. Und dieser gilt als Beziehungskiller Nummer eins. Im Alltag kann die Liebe zum alltäglichen Glück werden – oder sie wird von der Routine aufgeessen. Und spätestens dann muss die Liebe gepflegt werden, wie ein zartes Pflänzchen.

INTERVIEW

Sammeln Sie Pluspunkte für das Beziehungskonto!

Zieht in jeder Beziehung irgendwann der Alltag ein?

Eva-Maria Schüle: Der Alltag tritt bei allen Paaren irgendwann ein. Das ist unvermeidbar. Am Anfang einer Beziehung dominiert das Verliebteinsgefühl. Damit die Liebe später im Alltag bestehen kann, müssen die Paare selbst etwas dafür tun, um sich das Gefühl zu bewahren.

Und was?

Schüle: Ein Paar kann und muss seinen Alltag bewusst gestalten. Es bestimmt, welchen Stellenwert die Beziehung hat. Dieser sollte natürlich sehr hoch sein. Mit kleinen Kindern oder im stressigen Hofalltag muss man sich den Wert der Partnerschaft immer wieder bewusst machen.

Gibt es ein Rezept dafür, wie man die Liebe im Alltag erhalten kann?

Eva-Maria Schüle: Sagen wir es lieber so: Es gibt Ansatzpunkte, die vielen Paaren helfen können. Kommunikation spielt in jeder Beziehung eine große Rolle. Wenn man sich viel unterhält, austauscht und offen über Bedürfnisse und Gefühle spricht, kann eine Beziehung kaum etwas erschüttern. Für Gespräche bieten sich neben der Freizeit auch die alltäglichen, gemeinsamen Arbeiten, wie das Melken oder das Rebenschneiden an.

Sind auch gemeinsame Unternehmungen wichtig?

Eva-Maria Schüle: Ein gemeinsames Projekt außerhalb des Hofes, z.B. ein Hobby oder Unternehmungen, schweißen als Paar zusammen. So bleibt auch die Liebe frisch. Landwirte sind tatkräftig und ehrgeizig. Wenn Paare diese Eigenschaft nutzen und z.B. zusammen bei der Planung eines Gemeindefestes helfen oder soziales Engagement zeigen, werden sie merken, wie gut sie als Team funktionieren. Wichtig ist, sich dabei einfach mal vom Hof zu lösen und in einem anderen Umfeld etwas gemeinsam zu schaffen.

Bei wem liegt die Verantwortung, diese Dinge umzusetzen?

Eva-Maria Schüle: Natürlich bei beiden, aber tatsächlich liegt der Ball oft bei der Frau. Männer sind häufig stärker auf die Arbeit fokussiert als die Frauen. Außerdem sind es Frauen eher gewohnt, über Gefühle und Befindlichkeiten zu sprechen. Für Frauen auf dem Hof, die ursprünglich nicht aus der Landwirtschaft stammen, nimmt eine Partnerschaft häufig einen ganz anderen Stellenwert ein. Sie setzen gemeinsame Unternehmungen oder Ausflüge häufiger durch, fordern insgesamt mehr ein. Um den Mann vom Hof zu locken, muss die Frau



Foto: Privat

Eva-Maria Schüle, Diplom-Agraringenieurin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Mediatorin, Beraterin „Familie & Betrieb“ in St. Ulrich

allerdings häufig trickreich sein. Manchmal reicht es aber schon, wenn man den Mann zu einem Feld-Spaziergang überredet.

Ist jeder Konflikt gleich eine Krise?

Eva-Maria Schüle: Nein, natürlich nicht. John Gottmann, ein amerikanischer Psychologie-Professor, hat die 5:1-Regel aufgestellt. Einem negativen Erlebnis, das man dem Partner beschert hat, müssen mindestens fünf positive gegenüberstehen, um die Stimmung nicht dauerhaft zu vermiesen. Das Beziehungskonto kann durch liebevolle Gesten, nette Worte, durch Lachen oder Komplimente aufgefüllt werden.

Was raten Sie Paaren, bei denen die Liebe im Alltag auf der Strecke zu bleiben droht?

Eva-Maria Schüle: Inzwischen gibt es viele Seminare und Schulungen in diesem Bereich. Was ich empfehlen kann, sind Kurse für Paarkommunikation. Hier lernt man, wie man in einer Partnerschaft achtsam miteinander umgeht und kommuniziert.