

---

# BACK TO THE BASICS

## HOW TO SAVE YOUR RELATIONSHIP

---



Katrin Burkhardt MSc



## How to save your relationship

Man muss den Dingen  
die eigene, stille  
ungestörte Entwicklung lassen,  
die tief von innen kommt  
und durch nichts gedrängt  
oder beschleunigt werden kann,  
alles ist austragen – und  
dann gebären...

Reifen wie der Baum,  
der seine Säfte nicht drängt  
und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,  
ohne Angst,  
dass dahinter kein Sommer  
kommen könnte.

Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,  
die da sind, als ob die Ewigkeit  
vor ihnen läge,  
so sorglos, still und weit...

Man muss Geduld haben

Mit dem Ungelösten im Herzen,  
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,  
wie verschlossene Stuben,  
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache  
geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.  
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich,  
ohne es zu merken,  
eines fremden Tages  
in die Antworten hinein.



Ein Kahuna schildert seine Auffassung von einer intimen Beziehung:

“Wenn du glaubst, du seist verliebt, dann ist es nur die Selbstsucht, die dich leitet.

**Liebe ist kein Gefühl, sie ist eine Entscheidung !**

In der Liebe geht es darum, wie du einen Menschen behandelst, nicht, welche Gefühle du für ihn empfindest.

Es geht darum, was du Tag für Tag mit einem Menschen und für einen Menschen tust, nicht, welche drängenden und starken Gefühle dieser Mensch in dir hervorzurufen vermag.

Wenn du einmal gelernt hast, liebevoll zu handeln, dann ist die Liebe für die Ewigkeit.

Es dauert viele, viele Jahre, bis man gelernt hat, jemanden zu lieben, deshalb musst du mit deinem Partner und mit dir selbst unbeirrbar geduldig sein.

Wenn du meinst, du würdest dich “entlieben”, dann heißt das, du bist nur zu faul, um wirklich zu lieben, und du handelst nicht liebevoll genug.

Nur sehr geduldige Menschen sollten heiraten, denn dauerhafte Liebe bedeutet sehr harte Arbeit für eine sehr lange Zeit.

Jeder kann sich verlieben, aber verliebt zu bleiben ist eine bestimmte Art, wie zwei Menschen einen Tag nach dem anderen miteinander verbringen.”



## 1. Säule: Bedürfniskultur

Jeder Mensch hat persönliche Bedürfnisse, deren Art und Ausprägungsgrad von vielen Faktoren abhängt – z.B. Alter, Ausbildung, persönlicher Werdegang, familiäre, soziale und kulturelle Umgebung. Nicht alle Bedürfnisse sind bewusst. Die individuelle Bedürfnisstruktur kann sich außerdem im Zeitablauf ändern.

### BEDÜRFNISSE ERKENNEN UND BENENNEN

Welche Bedürfnisse habe ich?  
Was brauche ich?  
Was tut mir gut?  
Was bewegt mich?  
Was treibt mich an?  
Welche Emotionen leiten mich?

## 2. Säule: Kommunikation

- Macht einmal pro Woche eine Paarkonferenz (Termine, to do's, Gemeinsames, Bedürfnisse, Ziele, Werte, Visionen).
- Führt Buch über eure Ideen, Übereinkünfte und Erkenntnisse.
- Nutzt bei Bedarf einen Redestab (den anderen ausreden lassen).
- Sieh Streit und Konflikt als Bereicherung bzw. als Möglichkeit zum Wachstum.

### Regeln:

- Keine Handys oder sonstige Ablenkungen.
- Sprecht in Ich-Botschaften.
- Vermeidet Verallgemeinerungen wie *immer, nie, typisch, unfähig...*, seid möglichst konkret.
- Öffne dich deinem Gegenüber.
- Lauf nicht weg, wenn es unangenehm wird.
- Bewerte nicht und klage nicht an.
- Etabliert bei Bedarf safewords.
- Vereinbart konkrete Ziele, damit ihr euch nicht im Kreis dreht.
- Vermeidet Ratschläge.

## 3. Säule: Werte und Prinzipien

### **Werte:**

Ein Wert ist eine erstrebenswerte oder moralisch gut betrachtete Eigenschaft oder Qualität.

### **Übung:**

- > Erstelle eine Liste mit deinen persönlichen Werten, die du bereits lebst.
- > Erstelle eine Liste mit Werten, die du als erstrebenswert erachtest und an denen du noch arbeiten möchtest.
- > Welche gemeinsamen Werte habt ihr?
- > Welche Werte schätzt ihr am anderen?



Finde in der folgenden Liste jene 20 Werte, die dir am wichtigsten erscheinen und schreibe sie untereinander auf ein Blatt Papier. Welche Werte sprechen dich besonders an, welche passen besonders gut zu dir? Die Liste unten ist nicht vollständig. Fehlt dir ein wichtiger Wert, schreibe ihn natürlich trotzdem auf deine Liste. Achte darauf, dass du genau 20 Werte notierst. Steht ein Wert nicht auf deiner Liste, bedeutet es nicht, dass du ihn ablehnst. Bei dieser Übung geht es um Prioritäten, nicht um Pro oder Contra.

Achtsamkeit	Demut	Erfolg	Gelassenheit
Akzeptanz	Disziplin	Ernsthaftigkeit	Gerechtigkeit
Anerkennung	Direktheit	Fairness	Gesundheit
Ästhetik	Durchsetzungsvermögen	Fleiß	Glaubwürdigkeit
Ausdauer	Entschlossenheit	Familie	Hilfsbereitschaft
Authentizität	Ehre	Fitness	Harmonie
Begeisterung	Ehrgeiz	Flexibilität	Güte
Beharrlichkeit	Eigenständigkeit	Freiheit	Großzügigkeit
Bescheidenheit	Einfachheit	Freude	Gemütlichkeit
Beständigkeit	Einfühlungsvermögen	Freundschaft	Geschicklichkeit
Bewusstheit	Ehrlichkeit	Frieden	Gründlichkeit
Dankbarkeit	Liebe	Geduld	Wohlstand
Hingabe	Leistung	Privatsphäre	Sexualität
Hoffnung	Vertrauen	Unbestechlichkeit	Verantwortung
Humor	Loyalität	Verlässlichkeit	Sicherheit
Inspiration	Motivation	Professionalität	Unabhängigkeit
Integrität	Mut	Realismus	Sparsamkeit
Intimität	Nächstenliebe	Reinlichkeit	Spiritualität
Klarheit	Offenheit	Religiosität	Standfestigkeit
Kontrolle	Optimismus	Respekt	Stärke
Kreativität	Ordnung	Sauberkeit	Teamfähigkeit
Konzentration	Perfektion	Selbstbewusstsein	Toleranz
Komfort	Pflichtbewusstsein	Selbstdisziplin	Transparenz
Klugheit	Phantasie	Selbstlosigkeit	Treue
Kameradschaft	Pünktlichkeit	Selbstvertrauen	Zugehörigkeit
Vernunft	Verständnis	Weisheit	Zielstrebigkeit
Widerstandsfähigkeit	Zufriedenheit	Würde	Wissen

Ist deine Liste mit den 20 Werten fertig, vergleichst du nun alle Werte miteinander. Starte beim ersten Wert auf der Liste und vergleiche ihn mit allen anderen Werten, die darunter stehen. Ist er dir wichtiger, als der zweite auf deiner Liste, machst du einen Strich beim ersten Wert. Ist der zweite Wert wichtiger, machst du dort einen Strich. Danach vergleichst du den ersten Wert mit dem dritten, vierten, fünften Wert, bis du ihn mit allen 19 Werten darunter verglichen hast. Bist du mit dem ersten Wert fertig, startest du den Vorgang mit dem zweiten Wert und vergleichst diesen mit allen Werten, die darunter stehen.

So gehst du mit allen Werten auf deiner Liste vor, bis du beim letzten angelangt bist. Nun zählst du bei jedem Wert die Striche ab und schreibst die Zahl daneben hin. Suche dir nun deine Top-Fünf heraus – die fünf Werte, die die meisten Striche bekommen haben. Schreibe dann noch einmal die fünf Werte mit den meisten Strichen untereinander. Jetzt hast du jene Werte vor dir stehen, die dir – momentan – am wichtigsten sind. Welche Überraschungen ergeben sich? Wie fühlt es sich an, deine Werte so klar vor dir zu sehen?



## Prinzipien

Ein Prinzip ist ein fester, allgemeiner Grundsatz nach dem jemand lebt.  
Es steht an oberster Stelle und ist somit einer Gesetzmäßigkeit gleichzustellen.  
Man kann es auch als feste Regel bezeichnen, die jemand zur Richtschnur seines Handelns gemacht hat.

### Übung:

- > Erstelle eine Liste mit deinen Prinzipien.
- > Welche gemeinsamen Prinzipien habt ihr ?
- > Welche Prinzipien schätzt ihr am Anderen ?

## 4. Säule: Ziele und Visionen

**Ziel:** Ein Ziel ist ein in der Zukunft liegender veränderter bzw. erstrebenswerter Zustand.

### Übung - BUCKET LIST

Die „Bucket List“ ist die Essenz aller Träume, die man in seinem Leben verwirklichen möchte.  
Nur wer Träume und Ziele hat, kann diese auch verwirklichen. Durch klares Formulieren können sie leichter erreicht werden.

Beispiele:

- Ich will eine Sprache lernen.
- Ich will an einen bestimmten Ort reisen.
- Ich möchte eine bestimmte Sportart erlernen.

Film-Tipp:

Das Beste kommt zum Schluss – The Bucket List

### Übung - LEBENSPLAN

Erstelle einen Plan, eine Liste oder ähnliches, wie du dir dein Leben vorstellst. Was möchtest du in deinem Leben verwirklichen? Was wünschst du dir für dein Leben?  
Versuche dies möglichst detailliert zu beschreiben, anstatt es nur stichpunktartig aufzulisten.  
Anstatt z.B. Liebe, Zufriedenheit, o.ä. aufzuschreiben, beschreibe wie Liebe und Zufriedenheit in deinem Leben aussehen sollen, wie sich dies zeigen soll.  
Beschäftige dich immer wieder mit diesem Lebensplan und überprüfe, welche Ziele sich verändert und welche sich schon verwirklicht haben.

*Das Leben ist ein Wunschkonzert!*

*Definiere dich selbst und entscheide, was du erreichen willst!*

Welche gemeinsamen Ziele habt ihr?

Welche Ziele eures Partners findet ihr toll?



**Vision:** Eine Vision ist das innere Bild einer Vorstellung – geistige Schau. Sie ist eine Zielvorstellung, die sich noch im Unklaren befindet bezüglich des Weges, der Strategie und der Taktik.

### **Übung - Eigene Beerdigung**

Stell dir vor, es ist deine Beerdigung und jemand spricht über dich. Schreibe auf, wie die Grabrede für dich aussehen soll. Wie warst du charakterlich, wofür hast du dich eingesetzt, etc.

Die Formulierungen sollten direkt auf einzelne Bereiche bezogen sein und nicht zu allgemein gehalten werden. Du hast dabei die Macht, deinen Grabrednern die Worte in den Mund zu legen. Du bist der Schöpfer deiner Vision.

Du kannst bestimmen, was diese Menschen über dich sagen.

Übertreibungen sind erwünscht!

Schreibe so eine Grabrede aus der Sicht von vier unterschiedlichen Personen (auch wenn es aktuell diese Personen gerade nicht gibt):

- LebenspartnerIn
- Kind
- Gute/r Freund/in
- ArbeitskollegIn

Welche Visionen hast du?

Habt ihr eine gemeinsame Vision?

### **Back to the Basics**

#### **Dankbarkeit**

Dankbarkeit ist das Gewahrsein der Einzigartigkeit eines besonderen Moments. Das heißt, dass wir achtsam durchs Leben gehen und Augenblicke, Ereignisse oder Begegnungen als Geschenk wahrnehmen.

Das ist die Grundlage für Lebensfreude, Begeisterung, Zufriedenheit und Glück.

#### **Übung:**

- Halte inne und beobachte dich und dein Umfeld und nimm wahr, wofür du im Moment dankbar bist.
- Am Ende des Tages: Reflektiere, für wen oder was du dankbar bist.
- Betrachte dein ganzes Leben und überlege dir, wofür du dankbar bist.



## Yin und Yang



Yin und Yang sind zwei Begriffe der chinesischen Philosophie, insbesondere des Daoismus. Sie stehen für polar einander entgegengesetzte und dennoch aufeinander bezogene Kräfte oder Prinzipien. Ein weit verbreitetes Symbol des Prinzips ist das Taijitu, in dem das weiße Yang (hell, hart, heiß, männlich, Aktivität) und das schwarze Yin (dunkel, weich, kalt, weiblich, Ruhe) gegenüberstehend dargestellt werden.

Yin – weiblich – innen hell, außen dunkel  
Yang – männlich – innen dunkel, außen hell

### Übung

Stell dir vor, du bestehst aus einem Kern (Herzgegend) und einer Hülle (Rest des Körpers und Aura), die jeweils schwarz oder weiß sein können. Schau, ob du weiblich oder männlich gepolt bist.

### Partnerübung

In der heutigen Zeit kommt es häufig vor, dass Männer verweiblicht sind und Frauen oft ihren Mann stehen müssen, daher sind unsere Energiesysteme manchmal verdreht. Setze oder stelle dich deinem Partner gegenüber. Dem Mann schickt man Schwarz ins Zentrum und der Frau Weiß. Die Hülle polt sich automatisch um und passt sich dem Kern an (schwarz/weiß – weiß/schwarz).

Was ist ur-weiblich ? NEHMEN ▼

gebären  
nähren  
vernetzen  
empfangen  
integrieren, vereinen, verbinden  
hegen und pflegen  
intuitiv  
emotional  
gerecht  
der Gemeinschaft dienend  
Raum halten

Was ist ur-männlich ? GEBEN ▲

schützen  
für etwas (ein-) stehen  
linear  
analytisch  
aggressiv  
spalten, teilen  
sich messen, kämpfen  
sich durchsetzen  
Entscheidungen treffen  
Klarheit schaffen  
Raum schaffen





## **Fragen, die eure Beziehung verändern:**

Was mögen wir am anderen?

Was war der bisher schönste Tag in eurem Leben?

Wie können wir zusammen entspannen und unsere Batterien aufladen?

Welche drei Dinge/Fertigkeiten beherrschst du besser als ich?

In welchen Situationen fühle ich mich dir besonders verbunden und sicher?

Was sind die fünf großen Stärken unserer Beziehung von denen wir in unserer Beziehung profitieren können – und warum?

Was haben wir aus unseren Konflikten gelernt?

Was wünsche ich mir für unsere Kommunikation oder was würde ich gerne an ihr ändern?

Was sind unsere großen Ziele und Visionen?

Welche Hoffnungen/Erwartungen hege ich/hegst du zurzeit in Bezug auf mich/dich?

Wie kann ich dich positiv überraschen?

Was ist meine große Hoffnung und Sehnsucht für unsere nächsten fünf Jahre?

Wie soll unsere Beziehung sein, wenn wir alt sind?

Welcher Glaube/Philosophie stärkt unser Leben?

Welche Ideale und Werte teilen wir?

Welche übereinstimmenden Vorstellungen von einer erfüllenden Partnerschaft haben wir?

Welche Art von Freiheit ist für mich in einer Partnerschaft wichtig?

Was ist der größte Beziehungskiller für uns – und was können wir dagegen tun?

Wofür in meinem Leben bin ich dir besonders dankbar?

Was ist die wichtigste Frage unseres Beziehungslebens?

Wie kann ich deinen Humor beschreiben und was daran mag ich besonders?

Welche Rituale sind uns beiden besonders wichtig?

Wie würdest du/würdet ihr Liebe definieren?

Was macht das Geheimnis langfristig glücklicher Paare aus?

Was wollte ich dir immer schon mal sagen?



## Wie du ganz einfach Lebensfreude erzeugen kannst

### Das perfekte Tagebuch:

Montag: Notiere drei Dinge für die du dankbar bist.

Dienstag: Beschreibe dein schönstes Erlebnis und stelle es dir vor.

Mittwoch: Beschreibe deine positive Zukunft so detailgenau wie möglich.

Donnerstag: Schreibe einen Brief an eine Person die du liebst.

Freitag: Halte Rückschau und notiere drei Dinge, die gut gelaufen sind.

Notiere 100 Dinge warum du leben willst! Tipp: Setze dazu deine Sinne ein.

Bucket List : Was willst du in deinem Leben noch alles erreichen, umsetzen, genießen, erleben? Erstelle eine Liste.

Frage mindestens fünf Menschen, die dich lieben/gern haben/schätzen nach fünf positiven Eigenschaften von dir und notiere diese.

Notiere fünf vermeintlich banale Dinge, die leicht im Alltag erlebbar sind und die dir guttun (z.B. ein Bad nehmen, meditieren, spazieren gehen...).