

# Übung

## Werte in der Partnerschaft



© Holger Kuntze, Berlin/ Kösel Verlag München 2018

Diese Übung ist ein Auszug aus: Holger Kuntze:

*Lieben heisst wollen. Wie Partnerschaft gelingt, wenn wir Freiheit ganz neu denken*

Kösel Verlag München 2018 ISBN 978-3-466-34683-7

Alle Rechte vorbehalten. Keine Vervielfältigung oder Weiterleitung  
ohne schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers.

[www.holgerkuntze.de](http://www.holgerkuntze.de)

Seine Werte zu finden dauert lange und ist anstrengend. Überschätzen Sie sich nicht. Unterschätzen Sie aber auch nicht die positive Kraft, die die Wertearbeit entwickelt, wenn Sie sich damit beschäftigen. Die Übung sieht auf den ersten Blick sehr harmlos aus, da sie nur aus wenigen Fragen besteht, anhand deren Sie aber in die Tiefe Ihrer eigenen Gedanken, Wünsche, Haltungen steigen sollen. Arbeiten Sie konzentriert vielleicht nur an einer Frage, oder springen Sie zu Beginn der Arbeit von Frage zu Frage, von innerem Bild zu innerem Bild, von einer gedachten oder erlebten Situation zur nächsten, um zumindest die erste Schicht Ihres inneren Wissens abzutragen. Sie können jederzeit unterbrechen und wieder fortfahren. Manchmal fällt uns Tage später ein weiterer Aspekt ein, den wir nachtragen wollen, und dadurch kommt noch einmal eine ganze Schicht von weiteren Aspekten in Bewegung. Pausieren Sie immer wieder. Lassen Sie sich Zeit. Es besteht keine Eile. Das Ergebnis wird lohnend sein und Ihr Leben bereichern. Viele Klienten arbeiten mit dieser Vorlage mehrere Wochen, Monate, manche ein Jahr, und andere begleitet die Frage nach den Werten den Rest ihres Lebens, indem sie immer wieder Ergänzungen vornehmen und detaillierter und detaillierter werden. Alles ist erlaubt. Es lohnt sich. Das verspreche ich Ihnen.

### **Übung: Werte in der Partnerschaft**

Die folgenden Leitfragen kreisen immer um dieselbe Perspektive, Sie können gern weitere Fragen dieser Art formulieren, um Ihre eigenen besten Ergebnisse bei dieser Übung zu erzielen, und Sie müssen nicht konsequent die Fragen einzeln beantworten. Sie sollen Ihnen nur helfen, in die richtige Haltung zu kommen, um Ihre Werte beschreiben zu können:

Wie möchte ich als Partner sein?

In welcher Art von Paarbeziehung möchte ich mich wie einbringen?

Worum geht es mir in meinen partnerschaftlichen Beziehungen?

Wer bin ich in den besten meiner Möglichkeiten als Partner?

Wie will ich mit meinem Partner umgehen, wie will ich meinen Partner behandeln?

Welche meiner Qualitäten und Stärken soll mein Partner permanent und in ganzer Fülle tagtäglich spüren und sehen?

Welche Eigenschaften von mir sollen meinem Partner auffallen?

Welche Eigenschaften von mir soll mein Partner zu meinem fünfzigsten/siebzigsten/achtzigsten Geburtstag bei einer Rede über mich hervorheben?

Was soll mein Partner später einmal über unsere gemeinsame Zeit erzählen?

Was soll mein Partner unseren Kindern über mich als Partner in einer Beziehung erzählen?

An welche Eigenschaften von mir als Partner soll sich mein Partner erinnern, wenn er auf dem Sterbebett liegt/wenn ich auf dem Sterbebett liege?

Wer soll auf meiner Beerdigung eine Rede mit welchem Inhalt über mein Agieren als Partner halten?

Was lasse ich meinen Partner wissen, wenn ich erfahre, dass ich nur noch zwei Tage zu leben habe?

Wer will ich sein in einer Partnerschaft?

Wen sollen andere in mir sehen, wenn sie unsere Beziehung sehen?

Welche Talente möchte ich in meiner Partnerschaft weiter nutzen/ ausbauen/zum Blühen/zum Strahlen bringen?

Was möchte ich unbedingt noch in mein Repertoire an Verhalten als Partner aufnehmen, was ich bislang noch nicht so gut kann?

Was möchte ich noch für meinen Partner tun, was ich bisher nicht gemacht habe?

Für welches Verhalten anderer Menschen in Partnerschaften habe ich Bewunderung und möchte gern auch so sein?

Welchen Orden für welche Eigenschaft hätte ich gern als Dank für mein Verhalten in meiner Partnerschaft?

Worin möchte ich meinen Partner noch unterstützen in meinem/ seinem Leben?

---

---

---

---

---

### *Antwortbeispiele*

Die folgenden Antwortbeispiele sind bindungsorientiert. Seien Sie bitte unbedingt ehrlich, und wenn Ihre Werte weniger bindungsorientiert sind, schreiben Sie diese bitte dann genau in der Art und Weise auf, wie es sich für Sie richtig anfühlt, und nicht so, wie es zum Beispiel Sie selbst oder Ihr Partner vielleicht hören möchten. Und achten Sie darauf, dass in den Beispielen und Ihren Werten keine Verneinungen vorkommen, also kein Nichtverhalten und keine Nichthandlungen, sondern immer Handlungen und Verhalten:

Ich bin ein zugewandter, offener, humorvoller Partner.

Ich bin in einer Partnerschaft jederzeit ehrlich und aufrichtig.

Auch wenn ich zu leichter Panik neige, trete ich meinem Partner von jetzt an ruhig und gelassen gegenüber und habe jederzeit ein offenes Ohr für seine Sorgen und Themen.

Ich bin der Partner, der sich körperlich öffnet und auch Nähe von meinem Partner zulassen kann, wenn ich gerade eigentlich gar keine Nähe suche, aber das Bedürfnis meines Partners schätze ich höher ein als mein eigenes.

Ich unterstütze meinen Partner in allen Dingen des Haushalts/ jederzeit in allen Belangen, die er sich wünscht.

Ich übernehme die Verantwortung für unsere gesamte finanzielle Situation (oder zu spezifizierende Anteile) in unserer Beziehung.

Ich übernehme die Verantwortung für den gesamten Haushalt (oder zu spezifizierende Anteile) in unserer Beziehung.

Ich bin der festen Überzeugung, dass man an der Verbesserung einer Beziehung anhaltend arbeiten kann, und will dieser Überzeugung gerecht werden, indem ich zum Beispiel meinen Partner zu einem Tantra-Workshop begleite, weil er gern diese Erfahrung machen möchte, und mich auf dieses Abenteuer einlasse, auch wenn es mich jetzt erst mal nicht so interessiert.

Wenn mein Partner weint, werde ich ihn immer in den Arm nehmen und trösten, auch wenn er im Streit und in Wut über mich weint.

Wir werden nie im Streit ohne Aussöhnung einschlafen. Ich werde alles dafür tun, damit wir jeden Abend wieder in den Frieden finden, auch wenn wir uns tagsüber hier und da uneins waren.

Ich will mir die Urlaubswünsche meines Partners immer anhören und erfüllen (oder zum Beispiel jedes zweite Mal erfüllen). Wir können dazu Regeln aufstellen oder auch nicht, wir werden immer eine gute Lösung finden.

Ich werde manchmal auch schweigen und nicht alle Dinge benennen, die mich nerven, da ich weiß, dass Gedanken und Gefühle kommen und gehen und es manchmal auch nicht so wichtig ist, wenn mich etwas stört, weil das grundlegende Gefühl von Liebe und Zugewandtheit mir wichtiger ist, als jedes negative Gefühl äußern zu müssen.

Ich trage mein Herz nur auf der Zunge, wenn ich positive Gefühle und Gedanken habe.

Ich bin der Mensch, der seinen Partner auch in Krankheit und Sorge unterstützt und da ist, wenn es schwierig wird.

Ich will meinem Partner das geben, was er sich von mir wünscht.

Ich kann und will trösten oder Rat geben, je nachdem, was ihm gerade besser hilft.

Ich ermögliche meinem Partner die Freiheit, Dinge im Leben auszuprobieren, zu lernen, zu wachsen.

Ich bin der Partner, der seinem Partner immer wieder sagt und ihn das Gefühl spüren lässt, wie dankbar ich bin, dass wir zusammen sind; und auch wenn es manchmal schwierig und herausfordernd ist, weiß ich und lass es meinen Partner immer wieder wissen, dass es das Beste auf der Welt und in meinem Leben ist, dass wir ein Paar sind.

Ich will gemeinsam mit dem Partner wachsen.

Ich werde mich dem Kinderwunsch meines Partners stellen und ihm noch in diesem Jahr eine klare Haltung meinerseits formulieren, da ich möchte, dass mein Partner bezüglich meiner Haltungen und Wünsche Klarheit hat: Ich möchte ein klarer, offener Partner sein.

Falls ich einmal vom Weg abkommen sollte bezüglich unserer Liebe und Partnerschaft, werde ich nichts Übereiltes oder Überstürztes tun, was unsere Liebe weiter gefährdet, sondern in jeder Ernsthaftigkeit und in Ruhe prüfen, wie ich wieder auf den Weg der guten gemeinsamen Geschichte zurückkommen kann.

Ich möchte für meinen Humor und meine Intelligenz geliebt werden und werde mich deshalb immer wieder sowohl kurzweilig, witzig als auch geistreich zeigen.

Ich möchte für meine Eigenschaften als Liebhaber geliebt werden und werde deshalb ein guter, offener, zugewandter, experi-

mentierfreudiger, gebender Liebhaber sein und zudem mit meinem Partner über seine Wünsche und unsere Sexualität und Körperlichkeit immer im Austausch und im Gespräch sein.

Ich will für meinen Körper geliebt werden und halte meinen Körper in guter Verfassung.

Wenn ich wütend bin, teile ich meinem Partner immer mit, dass ich gerade wütend bin, und bitte um ein paar Minuten Auszeit, damit ich mich wieder beruhigen kann.

Ich will gesund und aktiv leben. Ich bin einerseits verlässlich und ein Fels in der Brandung, ich bin aber auch lässig und verspielt, und ich werde mich so verhalten, dass mein Partner sich jeden Tag mindestens einmal für zwei Minuten bewusst daran erfreuen kann, dass er mich getroffen hat und wir uns lieben und füreinander entschieden haben.

Ich bin meinem Partner auch ein bester Freund und bester Ratgeber.

Ich teile meine Einnahmen mit meinem Partner und werfe alles, was ich habe, in einen gemeinsamen Topf.

Ich lasse meinen Partner an meinem Wohlstand teilhaben.

Wir werden Eigentum immer gemeinsam im Grundbuch eintragen lassen.

Wir werden all unsere Anschaffungen gemeinsam tätigen und auch dadurch unser Wir-Gefühl und Wir-Erleben stärken.

Wenn mein Partner mich kritisiert, höre ich mir diese Kritik offen und ruhig an, um dann offen und ehrlich zu entscheiden, ob ich



diese Kritik annehme und Veränderung initiiere oder ihm mitteilen muss, dass ich mein Verhalten so wie bislang beibehalten möchte.

Ich lasse meinen Partner durch Worte und Handlungen anhaltend und jederzeit wissen, dass er sich auf mich verlassen kann.

Ich zeige mich in der Außenwelt immer solidarisch mit meinem Partner und stärke ihm vor anderen Leuten stets den Rücken.

In Abwesenheit meines Partners spreche ich wohlwollend, verständnisvoll und dankbar über ihn.

Ich werde mit zwei Freunden immer sehr offen über meinen Partner sprechen und mich bei diesen Freunden auch beschweren und beklagen, weil es mir guttut, genau mit diesen beiden Menschen so offen zu sprechen, auch wenn ich dadurch weniger solidarisch zu meinem Partner bin, als ich mir das vielleicht gedacht habe.

Ich werde meinen Partner in zwanzig Jahren oder jetzt darin unterstützen, seine Eltern zu pflegen, und bin bereit, dafür auf die Erfüllung eigener Bedürfnisse zu verzichten.

Ich begleite meinen Partner zu allen Geburtstagen seiner Herkunftsfamilie und werde das immer möglich machen.

Ich begleite meinen Partner zu allen geschäftlichen Abendterminen, wo ich seiner Meinung nach an seiner Seite sein soll, und werde das immer möglich machen.

Ich lasse meinem Partner jede mir mögliche finanzielle Unterstützung zukommen.

Ich werde aus Rücksicht auf meinen Partner unseren Wohnort beibehalten.

Ich kümmere mich bis zu deren Abitur so um unsere Kinder, dass sich mein Partner immer wieder neu in mich verknallt, wenn er mich mit unseren Kindern sieht.

Ich bin in erster Linie solidarisch mit meinem Partner, wenn es um Konflikte geht, die wir mit unseren Kindern haben.

Ich bin immer solidarisch mit meinem Partner, wenn es um Konflikte mit unseren Herkunftsfamilien geht, die Solidarität gilt immer meinem Partner und nicht zum Beispiel meinen Eltern.

Ich achte auf meine Ernährung und meine Fitness und bin ein gepflegter und schicker Partner.

Ich initiiere jährlich ein neues Kulturprogramm, da ich dafür erinnert werden möchte.

Ich zeige mich als Segler, Golfer, Skifahrer, Motorradfahrer, Autofahrer, Koch, Maler, Dichter, Reiter, Hundefreund, Katzenliebhaber, Gärtner, Weinkenner, Musikkenner et cetera, weil ich weiß, dass sich mein Partner permanent an dieser Eigenschaft erfreut.

Ich trinke immer nur so viel Alkohol, dass ich stets die Kontrolle über meinen Körper oder meine Sprache behalte.

Ich trenne Arbeit und Privates. Ich bin in meinen Zusagen gegenüber meinem Partner mehr verpflichtet als gegenüber meiner Arbeit.

Ich bin pünktlich und verlässlich; wenn ich mal unpünktlich bin, gebe ich via SMS umgehend Bescheid.

Ich nehme keine Anrufe entgegen oder lese keine SMS, wenn ich mit meinem Partner im Gespräch bin oder wir zum Beispiel gemeinsam einen Film schauen, bin also aufmerksam und gegenwärtig, wenn ich solche Dinge mit meinem Partner mache.

Mein Partner kann sich mit seinen Anliegen jederzeit an mich wenden.

Ich bin verständnisvoll, verlässlich, stark und unterstützend.

Ich beschütze meinen Partner.

Ich bin liebevoll.

Ich gebe Richtungen und Hinweise, falls sich mein Partner das von mir wünscht.

Ich mache Dinge möglich.

Ich bin ansprechbar.

Ich bin wertschätzend.

Ich bin kommunikativ.

Ich bin humorvoll.

Ich möchte meinem Partner Türen öffnen.

Mein Partner weiß, dass ich immer verlässlich für ihn da bin.

Ich will mit meinem Partner auch albern sein und zeige mich deshalb immer wieder albern und verspielt: Ich will meinen Partner auch zum Lachen bringen.

Ich akzeptiere, dass ich als Partner einen Preis für eine Beziehung bezahle, aber der Gewinn ist mir wichtiger.

Ich komme damit klar, dass ich Autonomie verliere, wenn ich als Partner meine Aufgabe in unserer Beziehung ernst nehme.

Ich bin interessiert an der Arbeit meines Partners.

Ich interessiere mich für das Erleben meines Partners.

Ich interessiere mich für die Ängste, Sorgen, Wünsche, Ideale und Hoffnungen meines Partners.

Ich lasse alles stehen und liegen, wenn mein Partner mich braucht.

Ich halte mich immer an Versprechen, die ich gebe.

Und damit Sie nicht zu eingeschüchtert von so viel bindungsorientierten Werten sind, hier noch eine kurze Variante in einer höheren Ambivalenz:

Eine Paarbeziehung ist mir grundsätzlich wichtig, und ich fühle mich mit einem Partner an meiner Seite wohl, aber Karriere und berufliche Erfüllung sind mir wichtiger als eine erfüllende Paarbeziehung.

Ich entscheide mich zwischen Beruf und Privatem nicht immer, aber tendenziell eher für den Beruf.

Meine beruflichen Risiken muss mein Partner mit mir tragen, auch wenn ich die entsprechenden Entscheidungen allein fälle.

Ich möchte jenseits meiner Partnerschaft regelmäßig allein oder mit meinen drei besten Freunden Zeit/Urlaube verbringen.

Meine Verpflichtungen gegenüber meinen Kindern sehe ich primär als finanzieller Versorger.

Um Dinge des Haushalts soll sich mein Partner kümmern, ich stelle unsere finanzielle Versorgung sicher.

Da ich den Hauptanteil unserer Gelder erwirtschafte, wird eventuelles Eigentum immer auf meinen Namen gekauft, und ich lasse mich allein im Grundbuch eintragen.

Sexuelle Abwechslung ist mir wichtig, und ich werde neben meinem Partner Affären haben, die ich nicht aktiv initiiere, aber zulasse, falls sie sich ergeben.

Sollte mein Partner krank sein, werde ich mich um mich selbst kümmern und mich erst wieder zeigen, wenn mein Partner gesund ist.

Mein Alkoholkonsum richtet sich einzig an meiner Lust zu trinken aus. Die Haltung meines Partners hierzu ist mir egal.

Ich bin ich, und du bist du.

Wenn mich etwas stört, teile ich das meinem Partner mit und erwarte, dass er entsprechende Veränderungen vornimmt.

Meine Sorgen und Ängste mache ich mit mir selbst aus. Erst wenn ich eine Lösung gefunden habe, lasse ich meinen Partner daran teilhaben.

Sollte mein Partner in Schwierigkeiten geraten, erwarte ich, dass er sich wie ein Erwachsener verhält und sich zuerst vernünftig, analytisch, ruhig und gelassen selbst hilft und voranbringt und mir das Ergebnis seiner Bemühungen präsentiert.

Ich schaue lieber Fernsehen oder surfe im Netz, als mir die Tageserlebnisse meines Partners anzuhören.

Auch so kann man in einer Partnerschaft leben. Ihr Partner hat aber diese Wahrheit verdient, damit er die Chance hat, hierzu ja oder nein sagen zu können.