

PAM & BILL FARREL

DIE GEHEIME
SPRACHE
GLÜCKLICHER
PAARE



INHALT

KAPITEL 1	Auf der Suche nach Ihrer geheimen Sprache ...	9
KAPITEL 2	Das Geheimnis der Liebe	37
KAPITEL 3	Zuneigung	65
KAPITEL 4	Freizeit	99
KAPITEL 5	Konflikte lösen	129
KAPITEL 6	Intimität	157
KAPITEL 7	Alarmsignale geben	188
KAPITEL 8	Goldene Ziele	222
KAPITEL 9	Sich ausdrücken	264
KAPITEL 10	Ihre geheime Sprache	295
	Über die Autoren	313
	Anmerkungen	314



KAPITEL 1

AUF DER SUCHE NACH IHRER GEHEIMEN SPRACHE

Beim Einchecken im Hotel stellten wir erfreut fest, dass die Zimmer mit einem kostenlosen Internetanschluss ausgestattet waren. Als wir unser Zimmer betraten, fiel uns ein, dass wir ja noch den Nutzernamen und das Passwort brauchten, um die WLAN-Verbindung nutzen zu können.

»Hallo, hier ist Farrel aus Zimmer 213. Könnten Sie mir bitte den Nutzernamen und das Passwort für den Internetzugang mitteilen?«

»Shuh [sure]. Das ist ganz leicht«, sagte der Hotelangestellte.

Ich zog ein Stück Papier heraus und nahm meinen Kuli zur Hand. »Okay, wie lautet der Nutzername?«

»Barebe«, antwortete der Mann.

»Barebe? Könnten Sie das bitte buchstabieren?«

»Shuh, es ist ganz einfach. Großes Bee – ee – err – i – ee – bee – ee.«

»Also Beriebe?«, fragte ich.

»Oh, nein. Das ist nicht richtig. Es ist ein großes Bee – ee – err – i – ee – bee – ee.«

Diesmal sprach er langsamer und lauter, aber es hörte sich genauso an wie zuvor.

»Es ist also Beriebe?«

»Oh, nein. Tut mir leid. Versuchen wir es noch einmal.«

»Probieren wir es zuerst mit dem Passwort und kommen dann noch mal auf den Nutzernamen zurück«, schlug ich vor und hoffte,

mit etwas mehr Übung seine Sprache entziffern zu können. »Wie lautet also das Passwort?«

»Okay, das Passwort. Das ist einfach. Das Passwort ist freearray-free.«

»Würden Sie das bitte buchstabieren?«

»Shuh, es ist ganz einfach. Free – arr – aa – err – err – ee – y – free.«

»Einen Augenblick, ich komme herunter«, sagte ich und machte mich auf den Weg.

Der Mann, der an der Rezeption arbeitete, war sehr hilfsbereit, obwohl wir solche Kommunikationsprobleme hatten. Er schrieb mir die Angaben auf, damit ich mich endlich einloggen und die nötigen Informationen aus dem Internet holen konnte.

Nutzername: Believe

Passwort: 3ralley3

Was hast du gesagt?

Haben Sie etwas Ähnliches auch schon mal in Ihrer Ehe empfunden? Sie sehnen sich nach emotionaler, geistlicher und physischer Verbundenheit in einer innigen Beziehung. Sie hofften, es würde so einfach sein wie bei Ihrer ersten Verabredung oder in den Flitterwochen. Doch statt die Gedanken, Gefühle und Stimmungen Ihres Mannes bzw. Ihrer Frau lesen zu können, bekommen Sie ständig eine Fehlermeldung, wenn Sie versuchen, sich in sein oder ihr Herz »einzuloggen«. Statt eines vertrauten Zwiegesprächs von Herz zu Herz erhalten Sie die Nachricht: Auftrag »meinehepartnerverstehen.com – Senden« konnte nicht ausgeführt werden; »Zeitlimit zur Entschlüsselung der Nachricht des Senders wurde überschrit-

ten. Sollten Sie diese Fehlermeldung weiterhin erhalten, bitte Ihre geheime Sprache installieren und Ihre Nachricht erneut senden«.

Codes gibt es überall in unserer Umgebung

Es ist möglich, eine unkomplizierte und befriedigende Ehe zu führen, aber Sie müssen die geheime Sprache oder den Zugangscode kennen und nutzen, damit die Verbindung zu Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin intakt bleibt und gelingt. Codes gibt es überall in unserer Umgebung. Wir haben Zugangscodes für Eingänge und Bankkonten. Wir haben Passwörter für Computer, unseren elektronischen Arbeitsplatz und interaktive Webseiten.

Wir haben Fernbedienungen für unsere Autos, Fernseher und Heimkino-Systeme. Außerdem lassen wir uns von Doku-Sendungen fesseln, in denen irgendein Forscher versucht, die Geheimnisse des Lebens zu entschlüsseln. Wir haben tatsächlich Wege gefunden, die mühselige Arbeit der Forensik, der Tatortuntersuchung oder der Diagnose von Krankheiten zu einer entspannten Unterhaltung werden zu lassen.

Wir lassen uns die Richtung von GPS-Systemen zeigen, auf jedem Produkt, das wir kaufen, sehen wir einen Strichcode, und wir nutzen die bequeme Zahlungsmöglichkeit mit Kreditkarten, auf deren Magnetstreifen wichtige Informationen gespeichert sind. Das



Es ist möglich, eine unkomplizierte und befriedigende Ehe zu führen, aber Sie müssen die geheime Sprache oder den Zugangscode kennen und nutzen, damit die Verbindung zu Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin intakt bleibt und gelingt.



Militär benutzt Codes, um die Sicherheit unserer Nation zu erhöhen. Unternehmen benutzen Codes, um Kundendaten zu sammeln, unser Kaufverhalten vorauszusagen und ihr eigenes Fachwissen zu schützen.

Geheimsprachen gibt es in allen erdenklichen Formen und in jeglichem Umfang, und sie können sehr nützlich sein, um Vertrauen zu gewinnen und Informationen zu bekommen.

Auch Sie haben einen Code

Was ist nun die »geheime Sprache glücklicher Paare«? Es handelt sich um eine Kombination von Nutzernamen und Passwörtern, die Ihnen den Zugang zu den besten Seiten Ihrer Beziehung erschließen. Wenn diese Codes erprobt sind, scheint Ihre Beziehung relativ leicht zu gelingen. Die Art und Weise, wie Sie miteinander umgehen, Ihre Liebe zum Ausdruck bringen, Konflikte austragen und Entscheidungen treffen, ist für beide Ehepartner befriedigend. Fehlt der Code jedoch, dann hakt es in allen Bereichen Ihrer Beziehung. Ihre Versuche, den emotionalen Kontakt herzustellen, misslingen, Ihre gegenseitige Liebe ist schwer zu fassen, und Sie scheinen über alles und jedes gegensätzlicher Meinung zu sein.

Es ist wichtig, folgende Tatsachen über Ihre geheime Sprache zu kennen:

- ♥ Ob der Code erprobt ist, lässt sich eindeutig feststellen, weil Ihre Beziehung dann gut funktioniert.
- ♥ Genauso klar ist, wann der Code nicht erprobt ist, denn dann hakt es an allen Ecken und Enden.
- ♥ Wie Sie über Ihren Zugangscode an die Beziehung herangehen, lernen Sie durch tägliches Einüben.

- ♥ Der Ehe-Code beruht auf denjenigen Bedürfnissen, die bei Männern und Frauen besonders häufig sind.

Vielleicht fragen Sie: »Warum brauchen wir einen Code, um miteinander klarzukommen? Geht es denn nicht einfacher? Können wir nicht einen guten Rhythmus für unsere Beziehung finden und bei diesem Rhythmus bleiben?« Leider müssen wir Ihnen sagen, dass es eben nicht so einfach geht. Sie beide sind sehr verschieden, und Sie haben unterschiedliche Bedürfnisse. Das gehört zu Ihrer Identität. Diese Bedürfnisse prägen die Art und Weise, wie Sie an das Leben herangehen und wie Sie in Beziehungen interagieren.

Was sind nun diese ganz persönlichen Bedürfnisse? Jeder Mensch hat ein Bedürfnis nach Sicherheit und Erfolg. Sicherheit bedeutet in diesem Zusammenhang die Gewissheit, dass ich die Person sein darf, die ich bin. Irgendwann auf Ihrem Lebensweg sind Sie zu der Erkenntnis gekommen, dass Sie nur begrenzte Kontrolle über Ihr Leben haben. Sie bringen eine Persönlichkeit mit, die über Ihre Vorlieben und Motivationen entscheidet. Sie wurden entweder als Mann oder als Frau geschaffen, mit allen hormonellen, emotionalen und sozialen Herausforderungen, die mit Ihrem Geschlecht verbunden sind. Sie haben ein bestimmtes Maß an intellektueller Leistungsfähigkeit und an Talenten, die Sie in Ihrem Leben anwenden können. Und Sie haben einen Körper, der bemerkenswerte Fähigkeiten besitzt, aber anfällig für die Einflüsse Ihrer Umgebung ist. Die Folge ist, dass Sie in Ihrem Leben Energie dafür aufwenden müssen, für sich selbst und für die Menschen, die Sie lieben, eine sichere Umgebung zu schaffen und diese auch zu erhalten.

Erfolg dagegen bedeutet, das eigene Leben bewältigen zu können: Ich kann tun, was bei den Vorhaben und Verpflichtungen, die ich eingegangen bin, von mir erwartet wird. Dazu gehört eine produktive berufliche Laufbahn und ein ausreichendes Einkom-

men für die Familie, aber das ist noch nicht alles. Wie Sie Ihren Erfolg einschätzen, hängt auch davon ab, wie Sie beide miteinander umgehen, Ihre Kinder erziehen, für Ihr körperliches Wohl sorgen, Stress bewältigen, Entscheidungen treffen und Ihre Zeit einteilen. Ein weiterer Aspekt ist das Bewusstsein, dass Ihr Leben einen Sinn hat. Vielleicht können Sie diesen Sinn nicht klar benennen, aber Sie haben einen Eindruck davon, ob Ihr Leben einen Zweck erfüllt, und wenn das der Fall ist, macht das Leben Ihnen mehr Freude.

Der Balance-Akt

Als alleinstehende Person gelang es Ihnen vermutlich gut, diese Bedürfnisse im Gleichgewicht zu halten. Da Sie alle Entscheidungen in Ihrem Leben selbst treffen konnten, hatten Sie die Wahl, wie sehr Sie sich auf Sicherheit konzentrieren wollten und welches Gewicht Sie auf Erfolg legen würden. In der Zeit des Kennenlernens war es wahrscheinlich auch noch relativ einfach, ein Gleichgewicht beizubehalten, bei dem Sie sich besonders wohlfühlten, weil Sie am Ende des Tages immer nach Hause gehen konnten. Und in schwierigeren Zeiten war es eine ganz natürliche Sache, ein wenig auf Distanz zu gehen, bis Sie beide Ihr Gleichgewicht wiedergefunden hatten, um dann wieder aufeinander zuzugehen.

Dann trafen Sie die Entscheidung, zu heiraten. Als Ehepaar haben Sie wahrscheinlich festgestellt, dass Sie unterschiedlich mit Sicherheit und Erfolg umgehen.

lichen Spritztour in einem Mini Ja sagen. Ihr Einfluss auf mein Leben hat mich in meiner besonderen Begabung mehr beflügelt, als ich mir je erträumt hätte.

Einander kennenlernen

Wenn es darum geht, Ihren Ehepartner kennenzulernen, können Ihnen die folgenden Fragen, die John Gottman in *Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe* entwickelt hat, helfen, festzustellen, wie gut Sie einander bereits kennen.

Kreuzen Sie jeweils an, ob folgende Aussagen richtig oder falsch sind:

- R F Ich kann die besten Freunde/Freundinnen meines Partners / meiner Partnerin nennen.
- R F Ich weiß, mit welchen Stressfaktoren mein Mann / meine Frau gerade zu kämpfen hat.
- R F Ich kenne die Namen derjenigen Personen, die ihn/sie in der letzten Zeit geärgert haben.
- R F Ich weiß etwas von den Lebensträumen meines Partners / meiner Partnerin.
- R F Ich bin mit seinen/ihren Glaubensüberzeugungen vertraut.
- R F Ich kann seine/ihre grundlegende Lebensphilosophie skizzieren.
- R F Ich kann die Verwandten nennen, die mein Mann / meine Frau am wenigsten mag.
- R F Ich weiß, welche Musik er/sie am liebsten mag.
- R F Ich kann die drei Kinofilme aufzählen, die er/sie am liebsten sieht.

- R F Ich kenne die Kindheitserfahrung meines Mannes / meiner Frau, die ihn/sie am meisten belastet hat.
- R F Ich kann seine/ihre größten Ambitionen aufzählen.
- R F Ich weiß, was er/sie mit einem Lottogewinn anfangen würde.
- R F Ich kann den ersten Eindruck, den er/sie auf mich machte, genau beschreiben.
- R F Ich frage meinen Partner / meine Partnerin gelegentlich, wie es in seiner/ihrer Welt gerade aussieht.

— — Wie hoch ist bei diesen fünfzehn Aussagen Ihr Anteil an richtigen bzw. falschen Antworten?

Auswertung: Wenn mehr als die Hälfte auf Sie zutrifft, handelt es sich um einen Bereich Ihrer Ehe, in dem Sie Stärken haben.¹³ Wenn Sie bei mindestens der Hälfte die Antwort nicht wissen, dann nehmen Sie sich künftig einmal wöchentlich Zeit, um über genau diese Themen zu sprechen. Wählen Sie für jedes Gespräch eine der Fragen, und tauschen Sie Ihre Gedanken darüber aus. Haben Sie Geduld miteinander, und lassen Sie nicht zu, dass dieser Austausch zu einem Versuch wird, Probleme zu lösen, indem Sie einander viele »Warum«-Fragen stellen. Verwenden Sie die Zeit nur darauf, einfach neugierig auf Ihren Partner zu sein.

Den eigenen Rhythmus finden

Manchmal lernt man die wichtigsten Lektionen im Leben in einem ganz unerwarteten Moment. Pam und ich organisierten eine Radtour für eine Teenager-Gruppe. Da keiner von uns entsprechende Erfahrungen hatte, baten wir einen Radsportprofi, uns für die Tour zu trainieren. In einer Trainingseinheit machte er folgende Bemerkung: