

familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

## Resignative Reife – weniger kämpfen, mehr annehmen

Mein Mann und ich sind seit 36 Jahren verheiratet, haben drei erwachsene Söhne und eine Schwiegertochter.
Wir haben Höhen und Tiefen erlebt und uns immer wieder mit unserer Beziehung auseinandergesetzt. Erst kürzlich hörten wir den Begriff „Resignative Reife". Der Paartherapeut Arnold Retzer machte ihn in seinem Buch Lob der Vernunftehe (2009) bekannt. Gemeint ist, Grenzen und unerfüllte Wünsche anzunehmen, ohne daran zu verbittern: Realismus statt Illusion, Gelassenheit statt Groll.

Irgendwann kommt jedes Paar an den Punkt: Wir können den Partner nicht grundlegend verändern. Wir können Wünsche äußern, reden und Kompromisse finden. Aber wir können nicht erwarten, dass der andere genauso denkt, fühlt oder handelt, wie wir es gern hätten.

Hand aufs Herz: Wie oft wünschen wir uns, der andere wäre aufmerksamer oder würde Dinge anders machen? Dann folgen Diskussionen und Enttäuschungen, wenn sich nichts verändert.

Resignative Reife bedeutet, inneren Frieden damit zu schließen, dass nicht jeder Wunsch in Erfüllung geht. Ich kann meinen Partner lieben, ohne ihn ständig verändern zu müssen, und seine Liebe wahrnehmen, auch wenn er sie anders zeigt, als ich es mir wünsche.

Das heißt nicht, alles hinzunehmen, eigene Bedürfnisse aufzugeben oder bei Respektlosigkeit zu schweigen. Es geht darum, herauszufinden: Was können wir verändern – und was gehört zur Persönlichkeit des anderen? Vielleicht wird mein Mann nie besonders ordentlich sein. Wir können Vereinbarungen treffen, müssen aber nicht jede Eigenheit zum Grundsatzthema machen. Manches darf anders bleiben. Das ist befreiend: weniger kämpfen und mehr Energie für das aufbringen, was uns verbindet.

Warum lernen wir solche Dinge nicht schon im Ehevorbereitungskurs? Paare sollten nicht nur über Hochzeit, Finanzen und Familienplanung sprechen, sondern auch darüber, was es bedeutet, einen Menschen mit seinen Eigenheiten anzunehmen. Kinder, Krankheiten und Schicksalsschläge verändern den Alltag und stellen Beziehungen vor Herausforderungen.

Natürlich fällt das Annehmen nach 36 Ehejahren leichter als mitten in der Familien- und Karrierephase. Doch könnte "Resignative Reife" helfen, Konflikte besser auszuhalten – gerade dann, wenn beide nur vom anderen verstanden werden wollen und am Ende doch keiner gewinnt.
Wir heiraten nicht, um uns gegenseitig zu Erziehungsprojekten zu machen, sondern weil wir diesen Menschen lieben. Eine Beziehung braucht Offenheit, Selbstreflexion und den Willen, dem anderen Gutes zu tun. Sie braucht aber auch die Weisheit, nicht jeden Unterschied verändern zu wollen.

Resignative Reife ist keine Niederlage und kein Aufgeben der Liebe. Sie bedeutet, anzunehmen, was ich nicht ändern kann, und Verantwortung für das zu übernehmen, was ich selbst verändern kann.

Mein Tipp an Paare vor der Hochzeit und in den ersten Ehejahren: Sprecht darüber, was ihr voneinander braucht und erwartet – und was ihr am anderen anders sein lassen könnt. Liebe bedeutet nicht, gleich werden zu müssen. Manchmal bedeutet sie, dem anderen seinen eigenen Weg zuzugestehen. Bittet Gott um Hilfe und Führung.

Und übrigens: Nicht selten profitiere ich gerade von der Andersartigkeit meines Mannes.

## NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Springt öfter über den eigenen Schatten und begegnet dem anderen mit seinem Verständnis von Liebe.

Buchempfehlung: Lebt die Liebe, die ihr habt von Michael Mary.

Sabine von Heyking lebt und arbeitet in Chemnitz als Trauerrednerin. Sie ist seit 36 Jahren verheiratet mit Ernst; die beiden haben drei erwachsene Söhne und zusammen begleiten sie Paare als familylife Ehementoren.

Weitere Artikel: familylife.de/time