



Informationsblatt 7: Akzeptanz und Toleranz in der Partnerschaft

- Jeder Mensch ist anders und hat eine andere Lerngeschichte. Die Persönlichkeit wird über Jahre hinweg geformt und ist entsprechend nicht so einfach zu verändern.
- Selbst beim Partner/der Partnerin, die man gut zu kennen glaubt, versteht und schätzt man nicht alles. Seine oder ihre Persönlichkeit, Eigenarten und Verhaltensweisen sind manchmal unverständlich und können als störend erlebt werden. Ein Paar muss lernen, mit diesen Unterschieden umgehen zu lernen.
- Es gibt Dinge, die stören einen am Partner und die kann dieser/diese leicht verändern und es gibt andere, die gehören zu seiner/ihrer Person und sind ihm/ihr wichtig und wollen von ihm oder ihr nicht verändert werden.

Tipps:

- Versuchen Sie nicht, den Partner nach Ihren Vorstellungen verändern zu wollen, lassen Sie ihm seine Eigenheiten (solange sie für Sie nicht schädigend und inakzeptabel sind).
- Damit ein Paar mit diesen Unterschiedlichkeiten leben kann, ist es wichtig, ein Gleichgewicht zwischen dem Wunsch nach einer Veränderung dieser störenden Aspekte und deren Akzeptanz zu finden. Beide Partner müssen bereit sein, am anderen eine Reihe von Eigenarten zu akzeptieren und die Toleranz seiner oder ihrer Persönlichkeit gegenüber zu erhöhen. Der beste Weg hierfür sind Kompromisse.
- Denken Sie nicht, dass störendes Verhalten des Partners/der Partnerin dazu angelegt ist, Sie zu ärgern und zu provozieren. Vermuten Sie keine Absicht hinter etwas, was schlicht und einfach zu seiner oder ihrer Persönlichkeit und Eigenarten zählt.
- Verändern Sie bei sich das, was Ihnen möglich ist und fordern Sie von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin dort Veränderungen, wo es für Sie nicht anders denkbar ist. In allen anderen Bereichen lassen Sie Toleranz walten.
- Geben Sie sich Freiheiten und schaffen Sie Nähe durch Distanz und Intimität durch emotionale Begegnung.