

Liebesvereinbarung

zwischen

(Name)

und

(Name)

Diese Vereinbarung dient dem Schutz unserer Liebe. Wir legen darin Regeln der Kommunikation fest.

Diese Regeln sollen verhindern, dass wir uns aufgrund mangelnder oder falscher Kommunikation entzweien.

Präambeln

- 1) Jeder von uns ist eine eigenständige Person, die so auch denkt und fühlt.
- 2) Keiner von uns versucht, den Anderen zu verändern oder gar zu »erziehen«.
- 3) Wir vereinbaren deshalb verbindliche Kommunikationswege.
- 4) Wir lieben und respektieren uns. Das wollen wir auch in Zeiten »schwerer See« nie vergessen.
- 5) Sollten wir es uns einmal außerstande sehen, lösungsorientiert zu kommunizieren, versprechen wir, uns therapeutischer Hilfe, z. B. durch einen Moderator, zu bedienen.

Vereinbarung

1. Wir vereinbaren, ausschließlich gewaltfrei und in gegenseitigem Respekt zu kommunizieren.

2. Wir wissen, dass Unausgesprochenes zu einem »Schwelbrand« führen kann. Deshalb wollen wir »liebepoll« aussprechen, was uns stört bzw. bedrückt.

3. Damit unser Gespräch nicht zu Monologen führt, verabreden wir maximale Redezeiten. Sind diese erreicht, wechselt »das Wort«. Vorschlag: maximal 5 Minuten pro Person. Auf Wunsch kann ein »Redestab« verwendet werden. Er wird mit dem Wort an den Anderen übergeben.

4. Wir vereinbaren, den anderen nicht zu unterbrechen. Sollte es dem Zuhörenden »zu viel« werden, weil z. B. die »Emotionen hochkochen«, kann er das Zeichen »T« anzeigen (Formung mit den Händen für «Time-out»). Damit wird ein sofortiger Rede-Stopp erreicht, dem eine Pause von 5 Minuten folgt. Nach Ablauf der Zeit sprechen wir direkt über die Gründe des Time-outs.

5. Wir vereinbaren, ohne jegliche Vorurteile zu reden und den anderen nicht zu verurteilen. Jeder spricht in der Ich-Form. Wir versuchen zudem, nicht zu verallgemeinern.

6. Wir wissen, dass zum Zuhören auch das »liebepolle Mitfühlen« gehört. Wir vereinbaren deshalb, auch zwischen den Zeilen zu »hören«, Emotionen und Bedürfnisse des anderen nachzuvollziehen. Dabei halten wir möglichst oft Augenkontakt und zeigen durch Körperhaltung, Mimik und Gestik unseren gegenseitigen Respekt.

7. Sobald der »Rede-Stab« wechselt, gibt der zuvor zuhörende Partner direkt sein Feedback. Bei Unklarheiten fragt er nach, damit keine neuen Missverständnisse entstehen. Bei Zustimmung schließlich sollten diese verbal klar bestätigt werden.

8. Wir kommunizieren diszipliniert und springen nicht zwischen verschiedenen Themen hin und her.

9. Wir vereinbaren wöchentliche, zeitlich begrenzte Gesprächstermine, die immer gleich ablaufen und so zu einer Routine («feste Einrichtung») werden sollen. Ist die Zeit abgelaufen, kann direkt eine Verlängerung vereinbart oder das Thema auf die Folgewoche »vertagt werden«.

10. Wir lieben uns! Damit unsere Partnerschaft reifen und gedeihen kann, vereinbaren wir absolute Ehrlichkeit. Wir offenbaren unsere Wünsche und Sorgen ohne Scham oder Eitelkeit und akzeptieren die Anliegen des Partners ohne direkte Wertung.

11. Wir vereinbaren, einander auch zwischendurch an unsere Gesprächsinhalte erinnern zu dürfen und versprechen uns, dass solche Erinnerungen liebevoll und in keiner Weise belehrend erfolgen sollen.

13. Wir behalten uns vor, diese Vereinbarung nach Bedarf um weitere Punkte zu ergänzen.

In Liebe:

[Datum und Unterschriften]