

# 7 WOCHEN GUT GEWÜRZT

## VERSALZEN

### LIEBES PAAR,

was macht das Besondere eurer Beziehung aus? Was gibt ihr Pepp, Schwung, Leben? Was möchtet ihr auf keinen Fall missen? Anders ausgedrückt: was ist in eurer Beziehung das „Salz in der Suppe“?

Ist es vielleicht der Humor, der mit Leichtigkeit über manches Schwere hinweg hilft? Ist es eure gegenseitige körperliche Anziehung, sind es gemeinsame oder gerade unterschiedliche Interessen? Verbindet euch der Glaube oder ist es vielleicht die Offenheit für Neues, die eurer Beziehung Würze verleiht? Ohne Salz, ohne Würze, bliebe eure Zweisamkeit fade.

Alle Paare können feststellen, dass dieses „Salz“, diese besondere Würze, sich auch verändern kann. Das vormals gemeinsame Hobby macht nur noch einer: einem Spaß, körperliche Anziehung lässt möglicherweise auch einseitig nach, Glaube verflüchtigt sich oder eine:r intensiviert die Beziehung zum Glauben so sehr, dass der:die andere nicht mehr mitkommt.

Es kann sein, dass das, was bisher als positiv empfunden wurde, plötzlich als „zu viel des Guten“ gefühlt wird. Das, was mich am Anfang angezogen hat, geht mir jetzt auf den Wecker. Wenn sich Kreativität in Richtung Chaos entwickelt hat – oder so empfunden wird -, die vormals geschätzte Strukturiertheit nun als zwanghaft erlebt wird, dann wird es Zeit, die Störungen zu benennen und anzugehen.

Zumindest für eine:n fühlt es sich dann so an, als wäre plötzlich zu viel Salz in der Suppe, die

Suppe ist versalzen, der gemeinsame Nenner fehlt. Das passiert aber nicht mit Absicht, eher aus Unachtsamkeit, Stress oder Unkenntnis. Wenn dann im Austausch miteinander beide feststellen: „So schmeckt uns die Suppe nicht mehr“: - dann ist die Entscheidung, die alte versalzene Suppe so nicht weiter auszulöffeln, naheliegend.

Ich habe mal nachgelesen, was hilft, wenn man das Essen versalzen hat. Das reicht von „Salz so gut wie möglich abschöpfen“ über „die Suppe verdünnen“ oder „Sahne/Milch hinzugeben“ bis „eine salzlose Beilage kochen und damit vermengen“ oder etwa bei Nudeln: „nochmal ohne Salz einige Minuten kochen“. In der Küche hat man solche Notfalltipps zur Hand, warum also nicht auch für die Beziehung solche Ideen bereit halten? Das Verdünnen könnte zum Beispiel bedeuten, sich zu ent-

schuldigen oder sein Verhalten zu erklären. Sahne oder Milch hinzugeben könnte heißen eine Freundin:einen Freund um Rat oder Vermittlung zu fragen.

Aber was, wenn all diese „Tricks“ nicht helfen? Wenn das Gericht ungenießbar bleibt? Einfach wegschmeißen? Klingt einfach, beseitigt aber die Ursachen nicht. Weiß meine Partnerin:mein Partner überhaupt, dass mir die Suppe nicht mehr schmeckt, dass ich vielleicht andere Interessen habe oder mir die Nähe zu viel wird?

Dann ist die Suche nach der richtigen Mischung gefragt, die beiden schmeckt. Das kann zu zweit gelingen oder mit Unterstützung. Sich diese zu holen, ist ein Zeichen von Stärke.

Eine sichere Methode, die Suppe nicht zu versalzen oder zu verwürzen – auch nicht aus Versehen – ist, das Gewürz erst einmal in die Hand zu streuen. Wenn die Menge und das Gewürz stimmen, dann erst in den Topf rieseln lassen. Wenn dann noch zwei Menschen gemeinsam darauf schauen, gelingt es besser.

Auf die Partnerschaft bezogen heiße das, gemeinsam zu überlegen, was unsere Beziehung ausmacht oder ausmachen soll. Dabei einzu-beziehen, dass Geschmäcker verschieden sind und es der Zweisamkeit gut tun kann, den:die andere:n auch mal „sein zu lassen“, etwas zuzugestehen, was nicht meinem Geschmack entspricht,

aber auch der Beziehung nicht abträglich ist.

Ein glückliches Hndchen beim Würzen wünscht

*Georg Kalkum*

## IMPULSE

### | Unsere Notfallkiste zum Entsalzen:

schreibt auf Kärtchen, was ihr euch wünscht, wenn mal wieder zu viel Salz in eurer „Beziehungssuppe“ ist: in den Arm genommen werden, ein Stopp-Zeichen, eine aufrichtige Entschuldigung,...

Zwei Kärtchen könnten sein:

- Ein Kommunikationskurs zum Beispiel EPL (Ein partnerschaftliches Lernprogramm) oder KEK (Konstruktive Ehe-Kommunikation).
- Mal jemand fragen, der:die sich mit zu viel Salz in der Beziehung auskennt, etwa in der nächsten Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle

Gefühl ohne Verstand ist wie  
Suppe ohne Salz.  
Also ist Verstand ohne Gefühl  
wie Salz ohne Suppe.

*Erhard Blanck (\*1942)*