

Mein Versprechen als Mann zum Thema Gewaltlosigkeit in unserer Ehe

Liebste, wir haben heute **JA** zueinander gesagt, "in guten und in schlechten Zeiten".

Vielleicht findest Du es unromantisch, dass ich gleich zu Beginn auch über die "schlechten Zeiten" spreche, die irgendwann auftauchen könnten. Aber sieh es einfach als Zeichen meiner Liebe an, Dir auch zu diesem Thema etwas zu geloben:

Wenn wir einmal streiten sollten - und das kommt in den besten Beziehungen vor - **werde ich niemals gewalttätig werden** - auch das verspreche ich Dir heute.

Es ist gut möglich, dass wir einmal aufeinander wütend sein werden - ziemlich wütend sogar. Es könnte dann laut werden: wir werden uns vielleicht anschreien - obwohl wir das immer vermeiden wollten - so etwas könnte schon einmal passieren.

Was dann aber sicher nicht vorkommen darf, ist körperliche Gewalt.

Ich werde Dich unter keinen Umständen schlagen oder Deine körperliche Gesundheit und Handlungsfreiheit sonst irgendwie einschränken - und erwarte das selbe von Dir. Dieses Versprechen schließt auch alle anderen Familienmitglieder ein, die dann betroffen sein könnten.

Falls es wirklich dazu kommen sollte, dass wir beide in einem Streit immer wütender werden sollten, machen wir folgendes um **eine friedliche Lösung** zu finden:

Einer von uns beiden wird dann **STOP** sagen (oder ein anderes Wort, das wir vorher vereinbaren), und wir werden uns räumlich voneinander zurückziehen. Zum Beispiel:

- ◆ Ich könnte die Wohnung verlassen, um einen klaren Kopf zu bekommen, oder Du machst das (aber niemand darf den anderen zum gehen nötigen).
- ◆ Ich könnte mich in ein Zimmer zurückziehen und die Türe hinter mir zumachen - oder Du machst das.
- ◆ Ich könnte mit jemandem das Gespräch suchen, dem ich vertraue - oder Du machst das.

Dieses Verhalten werden **wir beide beim anderen akzeptieren**. Wir werden nichts gehässiges mehr darauf sagen, wir werden den anderen nicht zurückhalten: Denn wir wissen beide: das ist unsere Vereinbarung, um der Gewalt in unserer Beziehung erst gar keine Chance zu geben.

Wenn sich im weiteren Verlauf jener Konflikt, der uns wütend macht, nicht durch unsere eigenen Gespräche lösen lässt, werden wir eine Paarberatungsstelle aufsuchen, um diesen Konflikt zu klären. Unsere Erwartungshaltung darf dabei nicht sein, "endlich Recht zu bekommen", sondern herauszufinden, warum speziell wir beide als Individuen gerade bei diesem einen Thema bisher keine Lösung gefunden haben - und wie wir eine solche finden könnten.

Was immer dann passiert - und wie wenig wir miteinander in einem Streit auch reden wollen: Wir werden zumindest jene Vereinbarungen treffen, wie wir in dieser Krisenzeit miteinander leben können, ohne dass es zu permanenten Reibereien und erneutem Streit kommt.

Mit diesem Versprechen möchte ich nun mit Dir in die "guten Zeiten" starten!

....., am

Ort

Datum

.....

Unterschrift