

# Beziehungs Garten



## DIE 7 GEBOTE FÜR EINEN GESUNDEN BEZIEHUNGSGARTEN

Wie ihr eure Beziehung wieder zum Blühen bringt.

Ohne Schuld oder endlose Gespräche über eure Kindheit

L U C A S   F O R S T M E Y E R

Eure Beziehung funktioniert noch.  
Der Alltag läuft. Ihr seid ein gutes Team.

### **Aber irgendetwas fehlt.**

Die Nähe. Die Selbstverständlichkeit. Die Gespräche,  
die mehr sind als Organisation.  
Ihr merkt, dass ihr euch emotional entfernt – ohne zu  
wissen, wann es begonnen hat.

Wenn ihr euch gerade in so einer Phase wiederfindet,  
seid ihr nicht allein.  
Viele Paare erleben genau das: Die Nähe schwindet  
langsam – und alle Versuche, etwas zu verändern,  
verlaufen im Nichts.

Dieses kleine Buch ist eine Einladung, gemeinsam neu  
hinzuschauen.

Es schenkt euch ein Bild – den **Beziehungsgarten** –  
und sieben einfache Prinzipien, mit denen ihr euer  
Miteinander neu gestalten könnt.

Keine Schuldzuweisungen. Keine Theorie-Wüste.  
Sondern Klarheit, Wertschätzung – und eine Sprache  
für das, was gerade zwischen euch steht.

## **Eine Anmerkung für die, die es genauer wissen wollen:**

Die Gartenmetapher ist nicht nur ein schönes Bild. Sie ist eine **Übersetzung eines mathematischen Modells**, das auf der Forschung von John Gottman basiert – aus über 40 Jahren Paarstudien.

Denn Beziehung ist kein Chaos. Sie folgt **klaren Gesetzmäßigkeiten**.

# Was ist der Beziehungsgarten?

Wenn zwei Menschen eine Beziehung eingehen, entsteht zwischen ihnen ein gemeinsamer Raum: **Ihr Beziehungsgarten.**

Wie jeder Garten hat auch euer Beziehungsgarten Erde, Pflanzen, Sonne, Regen – und Zeiten, in denen er Pflege braucht. Er kann wachsen. Verwildern. Oder langsam austrocknen.

**Und er ist magisch.** Denn er spiegelt nicht nur eure Verbindung – er entsteht aus allem, was ihr täglich hineinbringt.

## Was jeder Einzelne mitbringt:

### Die Erde

Sie ist der Boden, auf dem alles wächst – geformt durch Temperament, Biografie und Beziehungserfahrungen. Manche bringen lehmige, nährstoffreiche Böden mit. Andere sandige, karge.

### Die individuellen Pflanzen

Unsere Muster, Werte und Prägungen. Manche wurzeln tief. Andere sind zart und brauchen Schutz.

## **Was zwischen euch entsteht:**

### **Die gemeinsamen Beete**

Rituale, Rollen, Gewohnheiten – all das entsteht aus dem Zusammenspiel beider. Kein Garten ist wie euer Garten.

### **Das Unkraut**

Kein Garten bleibt davon verschont. Es wächst aus Stress, alten Mustern oder unverarbeiteten Konflikten. Es lässt sich nicht verhindern – aber pflegen.

### **Das Klima**

Jede Beziehung hat ihr emotionales Wetter: mal warm und offen, mal frostig oder stürmisch. Und dieses Klima verändert alles.

### **Die Pflege**

Ob ihr wollt oder nicht – ihr gestaltet den Garten jeden Tag.

Ein Streit wirbelt die Erde auf. Eine Phase des Schweigens lässt alles austrocknen. Ein echtes Gespräch dagegen wirkt wie Wasser und Sonne zugleich.

# Was ist ein gesunder Beziehungsgarten?

Ein gesunder Garten blüht nicht immer – aber er lebt. Und er wird gemeinsam getragen, gepflegt und gestaltet.

**Ein gesunder Garten zeigt sich dadurch, dass er die Welten beider Gärtner verbindet:**

## **Beide Böden haben Platz**

Sie werden in ihrer Eigenart wertgeschätzt und gepflegt. Der sandige Boden erhält einen Steingarten und der lehmige Boden wird zum Hochbeet.

## **Alle Pflanzen dürfen wachsen und werden passend gepflegt**

Beide Gärtner erkennen was die Pflanzen des anderen brauchen und kümmern sich entsprechend darum. Pflanzen die jeder mitbringt werden eingebaut.

## **Beide Gärtner gestalten gemeinsame Bereiche**

Diese werden nie perfekt für beide Böden passen – aber können gemeinsam einzigartige Kombinationen herbeibringen.

### **Es gibt eine gemeinsame Unkraut-Strategie**

Jeder Garten hat Unkraut: wiederkehrende Konflikte und Herausforderungen. Unkraut kann nicht "gelöst" werden – nur gemanagt. Und dafür braucht ihr eine gemeinsame Strategie.

### **Es wird nicht nur geerntet**

Sondern auch gepflegt, gegossen, gejätet und gedüngt.

### **Beide Partner kümmern sich.**

Und bringen Energie ein.

## **Beispiel Susi und Thomas:**

Susi hat einen reichhaltigen Boden. Bei ihr wächst alles schnell, bunt, üppig.

Wenn sie zwei Wochen nicht hinschaut, wuchert alles – und der Wiedereinstieg fällt ihr schwer.

Sie gärtnergert leidenschaftlich, radikal – schneidet zurück, pflanzt ganze Beete. Ihre Pflanzen kommen damit klar.

Thomas hat einen kargen, sandigen Boden. Seine Pflanzen brauchen Sonne, Ruhe – und viel Geduld.

Wenn man sie zu früh stört, sterben sie ab. Aber wenn man sie wurzeln lässt, entsteht ein stilles, farbenfrohes Blütenmeer zwischen Steinen und Kieselsteinen.

Mit der Zeit haben Susi und Thomas gelernt, die Eigenarten des anderen zu sehen. Und in der Mitte ihres Gartens einen gemeinsamen Ruheort zu gestalten:

Umgeben von ruhigen Steingärten – mit einer grünen Farbexplosion in der Mitte.

Susi musste lernen, vorsichtiger mit Thomas' Pflanzen umzugehen. Und Thomas musste lernen, dass man ein Beet auch mal umgraben kann.

## Wie pflegt man den Beziehungsgarten?

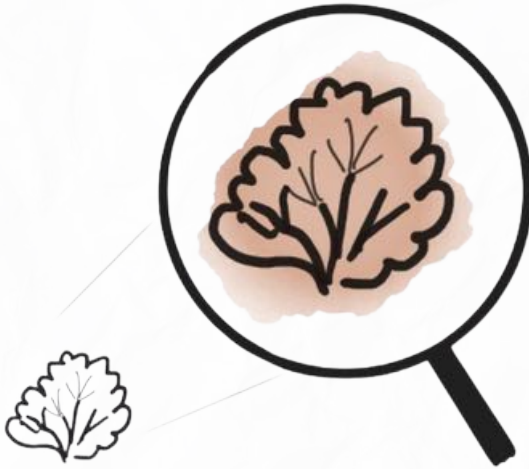
Hier kommen die **7 Gesetze des Beziehungsgärtnerns** ins Spiel.

Sie beruhen auf der Forschung von John Gottman, der tausende Paare über Jahrzehnte begleitet hat.

**Jedes Gesetz gibt euch einen klaren Impuls**, wie ihr euren Garten pflegen könnt – nicht mit Schuld, sondern mit Klarheit.

# Gesetz 1: Kennt eure Böden & Pflanzen

(= Build Love Maps)



Jeder Mensch bringt seine eigene Erde mit – geformt durch Erfahrungen, Temperament und Bedürfnisse.

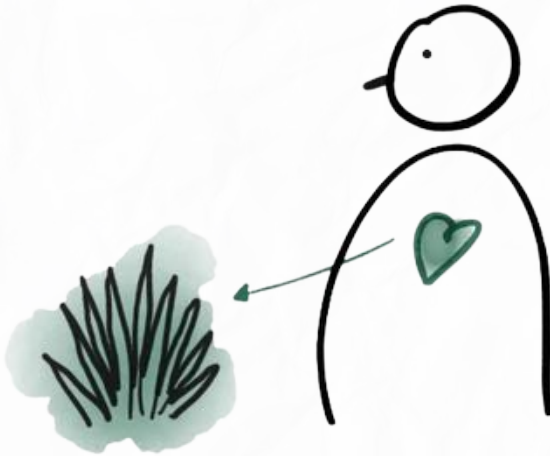
Wenn ihr euch umeinander kümmern wollt, müsst ihr wissen, wie euer jeweiliger Boden beschaffen ist:

- Was braucht der Boden?
- Was verträgt er?
- Wo liegt altes, unentdecktes Wurzelwerk?

**Frage:** Was weißt du über die innere Landschaft deines Partners?

## Gesetz 2: Düngt mit Wertschätzung

(= Fondness & Admiration)



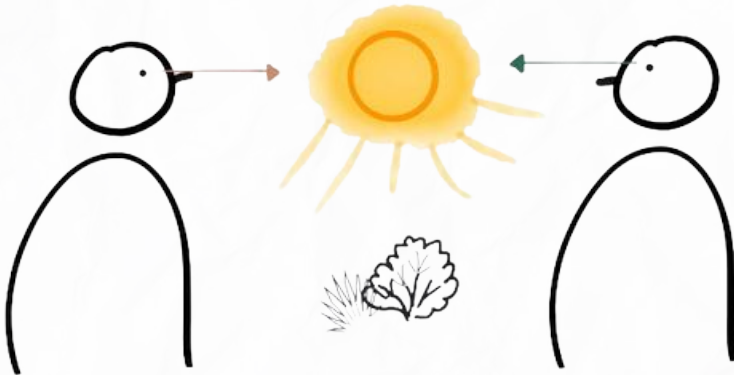
Ohne Nährstoffe stirbt der Garten.  
Wertschätzung ist der Dünger eures  
Beziehungsgartens – besonders in schwierigen Zeiten.

- Was du anerkennst, wächst.
- Was du vernachlässigst, geht ein.
- Und was du regelmäßig nährst, wird stark genug, um Stürme zu überstehen.

**Frage:** Wann hast du zuletzt gesehen, was dein Partner gut macht?

## Gesetz 3: Lasst die Sonne scheinen

(= Turning Toward)



Jeder Garten braucht Licht.

In Beziehungen ist dieses Licht: Aufmerksamkeit.

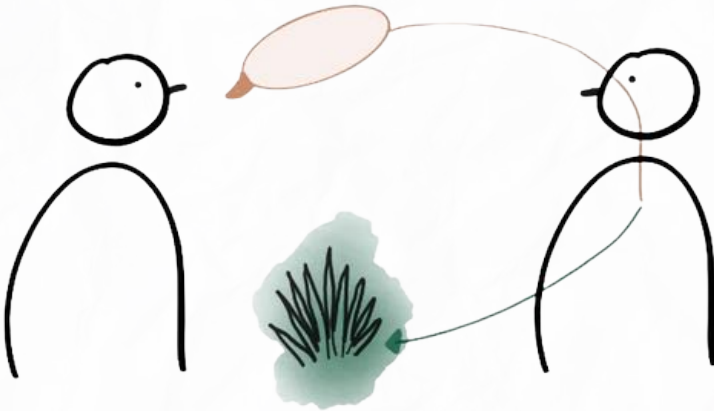
Kleine Gesten, ein Blick, eine Frage – das sind die „Bids“ deines Partners.

Und jedes Mal, wenn du dich zuwendest, scheint die Sonne ein Stück heller.

**Frage:** Entscheidest du dich aktiv, dich deinem Partner zuzuwenden?

## Gesetz 4: Lass dein Gegenüber den Garten mitgestalten

(= Accepting Influence)



Ihr seid unterschiedlich – Böden, Pflanzen, Bedürfnisse.

Ein gesunder Garten entsteht nur, wenn beide mitgestalten dürfen.

### Akzeptiere den Einfluss deines Partners:

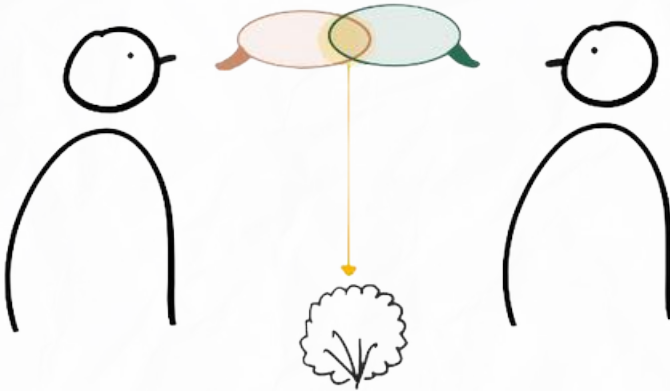
- Was ihm gefällt.
- Was sie stört.
- Was er braucht.

Mach es zur Priorität, das in deine Welt einzubeziehen – damit auch die Pflanzen deines Partners blühen können.

**Frage:** Wo lässt du die Sicht deines Partners wirklich ins System einfließen?

## Gesetz 5: Koordiniert das Gärtnern

(= Solvable Problems)



Ein Garten ist Arbeit. Und viele Aufgaben müssen abgesprochen werden.

- Wer nutzt die Schaufel?
- Wer kümmert sich um den Kompost?
- Welche Projekte haben Vorrang?

**Gute Absprachen verhindern Konflikte – und schaffen Raum fürs Gemeinsame.** Übertragen auf die Beziehung:

- Wer holt die Kinder ab?
- Wann habt ihr Zeit füreinander?
- Wer übernimmt was im Alltag?

**Frage:** Welche kleine Reibung könntet ihr mit einer klaren Absprache lösen?

## Gesetz 6: Respektiert die Eigenarten eurer Erde und Pflanzen

(= Perpetual Problems)



Nicht alle Probleme sind praktischer Natur. In jedem Garten gibt es Konfliktpunkte, die sich nicht einfach lösen lassen.

- Unterschiedliche Erde hat unterschiedliche Bedürfnisse.
- Manche Pflanzen vertragen sich nicht.
- Und ihr habt unterschiedliche Wünsche für bestimmte Bereiche des Gartens.

**Das ist normal. Das gehört zu jedem Garten dazu.**

Als Gärtner müsst ihr lernen, mit diesen Unterschieden umzugehen – und im Austausch zu bleiben, um Kompromisse zu finden, die wirklich funktionieren.

**Übertragen auf die Beziehungsarbeit: 69 Prozent aller Konflikte lassen sich nicht lösen.** Sie beruhen auf Persönlichkeitsunterschieden, Werten und Lebenserfahrungen.

*Susi ist aufbrausend und braucht viel soziale Interaktion.*

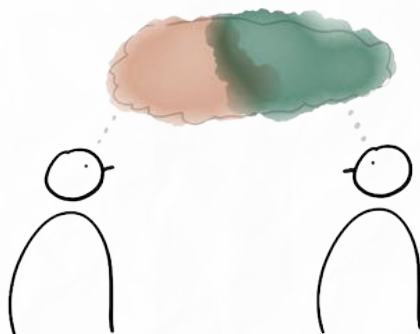
*Thomas ist zurückhaltend und braucht Zeit für sich. Das ist kein Fehler. So sind beide gebaut.*

Als Paar geht es darum, Unterschiede nicht zu bekämpfen –  
sondern sie zu verstehen und respektvoll darüber zu sprechen.

**Frage:** Wo versucht ihr immer wieder, den anderen umzubauen – statt ihn zu verstehen?

## Gesetz 7: Entwickelt eine gemeinsame Gartenvision

(= Shared Meaning)



Warum habt ihr überhaupt angefangen, gemeinsam zu gärtnern?

- Soll euer Garten ein Rückzugsort sein? Ein Spielplatz? Eine Arche für eure Kinder?
- Gibt es einen tieferen Sinn hinter dem, was ihr gemeinsam gestaltet?

**Jeder Garten braucht eine Vision.** Denn an dieser Vision orientieren sich viele Entscheidungen:

- Was ist wichtig? Worauf richtet sich eure Pflege?
- Was darf auch mal wuchern – und was wird sorgfältig gehütet?

Nur wenn beide Gärtner eine gemeinsame Vorstellung entwickeln, kann der Garten sich in eine gute Richtung entfalten.

## Übertragen auf die Beziehungsarbeit:

- Sprecht über eure Ziele, Wünsche und Werte.
- Und macht es euch zur Priorität, einander darin zu unterstützen.

**Frage:** Was soll in eurem Garten langfristig wachsen?



**Beziehungsgarten.de**

Weil eure Beziehung Pflege braucht -  
so wie ein Garten.

## **Besucht unsere Website:**

### **Kurse:**

Für Paare, die eine realistische Landkarte suchen,  
um wieder Nähe zu finden.

Klar strukturierte Übungsprogramme - mit Wissen,  
Tools und echter Verbindung.

Aber ohne Therapiegefühl.

### **1:1 Standortbestimmung & Intensives:**

Wenn es komplexer wird: 1:1 Assessments und  
gezielte Begleitung für Paare, die sich Klarheit  
wünschen.

Klar. Direkt. Ohne Umschweife.

### **Gratis Artikel und Videos**

Bodenständige Inhalte über Vertrauen, emotionale  
Nähe und Konfliktdynamiken – ohne Dogma oder  
Jargon.