

BEZIEHUNGSWEISE

5 Tipps

wie man sich mehr Nähe wünschen kann

Um eine erfüllte Liebesbeziehung zu leben, ist es wichtig, über wirkliche Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen. Das sind die, die nicht hübsch verpackt unter einem Tannenbaum liegen, sondern tiefer gehen, die Partnerschaft und Liebe betreffen. Hierzu braucht es eine zugewandte und aufmerksame Kommunikation, die wirkliche Nähe erst möglich macht. Wichtig dafür sind Klarheit und Feingefühl, Vertrauen und Offenheit. Denn wir alle haben Angst, zurückgewiesen oder verletzt zu werden. Mit diesen fünf Tipps kann es klappen, Wünsche konstruktiv zu vermitteln:

1 Man muss sich erst einmal darüber klar werden, worum es einem selbst geht und was einem wirklich wichtig ist. Dann kann man seine Wünsche und Bedürfnisse preisgeben. Dabei ist es oft leichter, mit einfachen Wünschen zu beginnen. Wenn man dadurch Vertrauen aufgebaut hat, kann man sukzessive, also Stück für Stück auch intimere Wünsche offenbaren.

2 Die Kunst besteht darin, seine Wünsche und Bedürfnisse richtig anzusprechen, ohne den Partner damit abzuschrecken oder zu drängen. Wie das gelingen kann? Indem man Bitten formuliert anstelle von Forderungen, die den Partner in Zugzwang bringen, Druck aufbauen und so Distanz schaffen. Eine Bitte dagegen lässt dem Gegenüber den Freiraum, diese anzunehmen oder abzulehnen. Die freie Wahl ist entscheidend!

Miteinander das Leben zu meistern und glücklich zu werden, lautet das Ziel. Aber auf dem Weg dorthin gilt es viele Hindernisse zu überwinden. Vor allem an emotional so aufgeladenen Festen wie Weihnachten. Jeder hat große Erwartungen, da ist die Gefahr, enttäuscht zu werden oder den anderen zu enttäuschen, groß. Wie es gelingen kann, offen über die Wünsche zu reden, die Liebes- und Partnerglück ausmachen, erklärt die Beziehungsexpertin.



Dorothea Perkusic kennt aus ihrer langjährigen Erfahrung als Paartherapeutin die Hürden des Beziehungsalltags.

In der ROSENHEIMERIN beantwortet sie die wesentlichen Fragen rund um die Liebe.

3 Aufrichtiges gegenseitiges Interesse schafft Nähe und Verbundenheit. Daher ist es wichtig, auch nach den Wünschen, Bedürfnissen und Gedanken des Partners zu fragen, damit dieser sich wichtig und gesehen fühlt. So wird ein harmonischer Ausgleich geschaffen und gleichzeitig sozusagen eine Einladung an den geliebten Menschen ausgesprochen, sich ebenfalls zu öffnen.

4 Sollten Missverständnisse auftreten, dann nicht in Diskussionen verfallen. Wer sicherstellen will, dass sich der Partner traut, offen zu sprechen, muss genau zuhören, statt sofort selbst zu sprechen, muss erst innehalten, um zu verstehen, statt vorschnell zu antworten.

5 Während des Gesprächs im Kontakt bleiben. Sich in die Augen schauen und auch körperlich zugewandt bleiben, schafft Nähe. Und nur Nähe schafft Verbundenheit. Distanz schafft dagegen Abgrenzung. Dies gilt für die Worte, aber auch ganz besonders für die nonverbale Kommunikation, also für die Körpersprache und Mimik

Jemandem zu vertrauen, ist eine bewusste Entscheidung und markiert gleichzeitig den Beginn eines Prozesses, der Offenheit und Nähe wachsen lässt. Das geht bei dem einen schneller, bei dem anderen braucht es mehr Zeit. Aber die Geduld lohnt sich, denn am Ende zählt das Ergebnis: durch Vertrauen wirkliche Nähe zu erfahren und dadurch Wünsche wahr werden lassen.