

BEZIEHUNGSWEISE

5 Tipps wie man eine Partnerschaft bereichern kann

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 unsere Beziehungsexpertin.



DOROTHEA PERKUSIC

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

In der ROSENHEIMERIN gibt sie Tipps, damit Liebe und Partnerschaft besser gelingen können.

Neu es Jahr, neues Glück! Sich an dem Glauben daran festzuhalten, gelingt in der trunkenen Euphorie einer rauschenden Silvesternacht meist noch. Allein, dass das alte Jahr mit all dem wenig Erfreulichen hinter einem liegt, verstärkt diesen Glauben. Aber wenn aus dem Wunsch reales Handeln entstehen soll, also all die guten Vorsätze umgesetzt werden müssen, erlahmt in der Regel der Tatendrang – und das neue Glück bleibt auf der Strecke, ehe es überhaupt gelebt werden kann. Allerdings passiert das nicht allen Paaren. Jene, die sich konkrete Ziele miteinander stecken, tun sie sich leichter damit, ihre Vorhaben zu realisieren. Stellen sich nur die Fragen, was genau ist in der Partnerschaft erstrebenswert, was tut der Beziehung langfristig gut.

1 Sich Zeit füreinander nehmen.
Dafür braucht es keine kostspieligen Wochentrips, sondern nur die Bereitschaft und Freude daran, dem geliebten Menschen echte Aufmerksamkeit zu schenken. Glückliche Momente in Liebesbeziehungen sorgen für Lebensfreude und wirken stabilisierend, um mit Krisen im Alltags besser umgehen zu können.

2 Reden ist Silber, Schweigen können ist Gold.
Denn so wichtig Kommunikation in einer Beziehung auch ist, sind Nähe und Berührung manchmal wertvoller. Die Dinge im Gespräch einfach mal so

stehen zu lassen, anstatt alles in Endlosschleifen ausdiskutieren, sich im Arm halten, zu streicheln oder zu massieren, ist Balsam für die Seele.

3 Sich gegenseitig Sicherheit und Zuverlässigkeit schenken.
Wer sich geborgen und gut aufgehoben fühlt, fühlt sich sicher. Sicherheit macht frei, und Freiheit verleiht Flügel.

4 Miteinander lachen.
Guter, gemeinsamer Humor ist unerlässlich. Denn miteinander lachen verbindet, lockert auf, was verhärtet ist. Dadurch wird alles leichter.

5 Ehrlichkeit, auch wenn es manchmal schwerfällt.
Das gilt nicht nur bei den großen Themen. Besonders bei den kleinen, alltäglichen Dingen ist Ehrlichkeit wichtig. Das ist nicht immer bequem, zwingt oft, die Komfortzone zu verlassen, aber genau das schafft Vertrauen. Man zeigt, dass man dem anderen zutraut, auch mit unangenehmen Wahrheiten umzugehen, mutet sich ihm zu. Dazu gehört Mut.