

# BEZIEHUNGSWEISE

## *5 Tipps die jeder Partnerschaft gut tun*

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 wenn es um Erwartungen geht. Da gilt es zu klären, welche Dinge einem wirklich wichtig sind und was man selbst zu geben bereit ist. Wie es gelingen kann, zwischen Geben und Nehmen ein Gleichgewicht herzustellen, 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.

**E**rwartungen haben in der Liebe nichts verloren? Doch, solange sie nicht überzogen sind. Denn sie definieren uns auch und verdeutlichen, wer man ist, was man braucht und sich wünscht. Dabei gibt es individuelle Erwartungen, die jeder für sich selbst festlegt, und Erwartungen, die in einer Partnerschaft selbstverständlich sein sollten.

### **1 Unschlagbar: Freundlichkeit**

Freundlichkeit bedeutet, dass wir uns unserem Partner gegenüber liebenswürdig, nett, interessiert und wohlwollend verhalten. Denn Feindseligkeit, Ignoranz und Verachtung geben einer Beziehung den Todesstoß. Wohingegen wertschätzende, kleine Gesten und der Wunsch, dem anderen von Herzen Freude bereiten zu wollen, die Beziehung nährt. Feinheiten schaffen die Atmosphäre und prägen den Umgang miteinander. Es gilt, sich nicht auf Fehler, sondern auf die positiven Dinge zu konzentrieren.

### **2 Immer wieder essenziell: Kommunikation**

Miteinander reden und sich gegenseitig am Innenleben teilhaben lassen. Selbst dann, wenn es schwierig oder unangenehm ist. Interessiert sein, zuhören, ausreden lassen, Verständnis oder zumindest Akzeptanz zeigen anstatt zu interpretieren. Damit geht Ehrlichkeit einher. Zusammen schafft dies Vertrauen und eine tiefere Verbindung.

### **3 Gewinnbringend: Sich gegenseitig unterstützen**

Mit den Kindern, in Haushalt und Alltag sollte dies Standard sein. Darüber hinaus ist Unterstützung aber auch unbedingt wichtig, wenn es um persönliche Ziele, Träume und Visionen geht. Sich gegenseitig in Hinblick auf Verwirklichung und Umsetzung ermutigen und all die Dinge ernst nehmen, die dem Partner/der Partnerin wichtig sind, hilft jedem der beiden authentisch zu bleiben und sich gleichzeitig als Paar eine gemeinsame und unverwechselbare Zukunft zu schaffen.

### **4 Wohltuend: Dankbarkeit**

Ein „schön, dass du da bist“ kann wahre Wunder bewirken. Denn es gilt, das in Worte zu fassen, was Freude bereitet, und es nicht nur im Stillen zu bemerken. Das zeigt und lässt spüren, dass der Partner/die Partnerin die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit des Partners sieht und fühlt. Lob und Anerkennung tun jedem gut.

### **5 Unbezahlbar: liebevolle Momente**

Sich im Vorbeigehen zu küssen, intensive Blicke, wohlwollende Gesten, kleine Berührungen unterm Tisch: All dies – und die Reihe lässt sich für jedes Paar noch lange fortsetzen – signalisiert Verbundenheit, Geborgenheit, Wichtigkeit, ja Einzigartigkeit und bewahrt erotische Spannung und die Liebe in der Beziehung.