

BEZIEHUNGSWEISE

6 Tipps für Stabilität in der Partnerschaft

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 darum geht, die Beziehung bewusst zu stabilisieren. Viel zu oft gehen Paare davon aus, dass die Liebe ewig währt, auch ohne etwas dafür zu tun. Dabei braucht auch die Liebe Starkmacher. Wie man diese entdeckt und bewusst in den Alltag integriert, 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.

Das Geheimrezept für das Gelingen von sehr vielem ist die eigene Authentizität. Denn sich selbst zu akzeptieren und den Mut zu besitzen, unverstellt man selbst zu sein, ist die beste Voraussetzung für eine Partnerschaft auf Augenhöhe. Wenn es dann noch gelingt, einander auch in schwierigen Situationen wirklich zugewandt zu bleiben, kann ein tief vertrautes Liebesleben entstehen. Aber wie gelingt das ganz praktisch im Alltag?

1 Sich gegenseitig ernst nehmen
Das ist manchmal anstrengend, denn nicht immer kann man alles nachvollziehen. Aber das ist auch nicht immer nötig. Es reicht, am Befinden des anderen aufrichtig interessiert zu sein. Wer aufmerksam zuhört, ausreden lässt, nachfragt und Blickkontakt hält, sorgt für eine wohlwollende und konstruktive Kommunikations-Atmosphäre in der Beziehung.

2 Einander unterstützen
In schweren Zeiten, wenn Unterstützung nötig ist, gilt es die Last gemeinsam zu tragen. Immer ist es wichtig, Verständnis für die Belange des/r PartnerIn auszudrücken, mit ihm/ihr mitzufühlen, Kompromisse zu schließen. Das kann auch bedeuten, sich beim Erreichen von persönlich wichtigen Zielen zu unterstützen.

3 Zeit miteinander verbringen
Zwischen Beruf, Familie und Hobbys bleibt genau das oft auf der Strecke. Doch Vorsicht! Wer sich

Nähe wünscht, muss Zeit investieren. Entfremdung geschieht von allein, für Nähe muss man Raum schaffen.

4 Bedingungslos geben und liebevoll sein
Das Verhältnis von Geben und Nehmen sollte ausgeglichen sein. Etwas zu geben ist dabei stets eine freiwillige Herzens-Leistung, die keine explizite Gegenleistung erwartet, sondern gegeben wird, weil es dem Gebenden selbst Freude bereitet.

5 Verzeihen
Menschen machen Fehler. Auch in Liebesbeziehungen bleiben Verletzungen nicht aus. Verzeihen heißt, sich mit der Verzweiflung und Wut auseinanderzusetzen, sich wirklich zu vergeben und Frieden zu schließen.

6 Sich als Paar nie für selbstverständlich halten
Bei aller Vertrautheit bleibt die Liebe nur bestehen, wenn man sich immer wieder aufs Neue liebevoll betrachten und füreinander entscheiden mag. Dafür braucht es wertschätzende Dankbarkeit. Und genau die darf man auch immer wieder mal zeigen. Dafür reicht es schon zu sagen: „Ich liebe dich.“

Wer diese sechs Tipps beherzigt, schafft es auch mit Phasen der Instabilität in der Beziehung umzugehen. Diese gehören dazu und sind längst kein Grund, alles hinzuwerfen. Und ansonsten hilft in der Partnerschaft immer: streicheln, küssen und liebkosn.