

# BEZIEHUNGSWEISE

## 3 Tipps

### wie man jetzt frischen Wind in die Beziehung bringt

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, sich als Paar immer wieder neu zu entdecken. Aber jetzt im Frühling ist die perfekte Zeit dazu. Wie das gelingen kann, 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 Frühjahr steht für Neuanfänge. Die Motivation ist meist hoch, wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen nach den kalten Wintermonaten die Lebenslust wach kitzeln. Frühlingsgefühle! Dafür braucht es nicht zwangsläufig eine neue Liebe. Man kann sich auch nach vielen gemeinsamen Jahren immer wieder ein wenig wachküssen und neu verlieben. Wer Lust auf Veränderung, Auflockerung, Blüten und Früchte hat, der setzt dies also am besten nicht nur im Blumenbeet um. Pflegen, Unkraut vernichten und Neues säen oder pflanzen gilt ebenso für die Liebe.

Weiter gepflegt und umsorgt wird das, was Knospen trägt und in der Beziehung schön ist. Lieb gewonnene Routinen und Rituale geben Halt. Die meisten Paare haben mehr oder weniger bewusst spezielle Gewohnheiten miteinander entwickelt. Die positiven und wohltuenden dürfen genährt werden und mehr Raum erhalten, um weiter zu gedeihen.

Unkraut zupfen und Schädlinge vernichten bedeutet, negative Energien und Stimmungen ein für allemal zu verbannen. Es gilt, die gute Laune und die Lust anzupacken, auf die Partnerschaft zu übertragen. Lassen Sie also negative Gefühle wie Eifersucht und nachtragende Wut los,

sie sperren damit sonst das Glück aus. Denn die Vergangenheit immer wieder rauszuholen, versperrt die Chance auf positive Veränderungen und Wachstum.

Säen und Pflanzen heißt investieren. Planen Sie gemeinsam neue Erlebnisse und Abenteuer. Und denken Sie daran, dass es manchmal ein größeres Abenteuer ist, die unmittelbare Umgebung neu zu entdecken als einen neuen Kontinent zu bereisen. Bewusstheit ist der Schlüsselbegriff, auf den es ankommt. Auch kleine Aufmerksamkeiten und Überraschungen können den Partner/die Partnerin nicht nur glücklich machen, sondern in Staunen versetzen.

Die kostbarste Investition jedoch ist und bleibt Zeit! Wer sich wieder mehr Zauber in der Beziehung wünscht, muss nicht nur offen dafür sein, sich verzaubern zu lassen, sondern Zeit investieren um in den Zauber einzutauchen. Die dauerhafte Liebe ist kein Eiswasser-Becken, aus dem man nach der Erfrischung schnell wieder herauspringt. Die Liebe ist vielmehr leicht duftendes, angenehm warmes Wasser, das Lust auf Schwimmen macht.

Jetzt wenn die Tage wieder länger werden, findet sich bestimmt etwas Zeit für gute Momente – man muss es nur wollen und zulassen!