

Sieben Aspekte für dein nächstes Beziehungslevel

(Quelle: Hans Jellouschek „Faktoren gelingender Partnerschaft“ - <https://www.youtube.com/watch?v=yblHd9oBPIM>)

„Denk daran, die beste Beziehung ist die, in der die Liebe größer ist als das Verlangen nach dem Anderen.“ [Dalai Lama]

1. Verliebt oder Entschieden? - Verbindlichkeit in der Beziehung

Bindung ist ein Grundbedürfnis von uns Menschen (sowohl für Kinder als auch für uns Erwachsene) und ergibt sich in der Paarbeziehung durch Verbindlichkeit. Der Sinn von Eheversprechen und Hochzeitsritualen ist es dabei, sich durch eine bewusstes Bekenntnis füreinander zu entscheiden. Dabei gibt es keine 100%-ige Sicherheit, dass die Verbindlichkeit auch durchgehalten werden kann. Es ist vielmehr ein „Beziehungsexperiment“ mit besten Absichten.

♡ Was bedeutet es für dich, deinem/deiner Partner:in ein verbindliches, ausdrückliches JA zu geben?

2. Intime Nähe – Inseln für uns als Paar

In einer Beziehung ist man nicht nur Arbeits- oder Elternteam, sondern auch ein Liebespaar. Insbesondere in Zeiten, in denen man mehr gefordert ist (Arbeit, Kinder, pflegebedürftige Eltern,...) ist es umso wichtiger, sich Zeit und Raum für die Beziehung zu nehmen. Diese „Inseln für das Paar“ können intime Momente auf unterschiedlichen Ebenen sein: persönliche Gespräche, Unternehmungen, körperliche Nähe und Sex.

♡ Wie schafft ihr es, in eurer Beziehung intim zu bleiben? Was sind eure größten Hindernisse?

3. Balance zwischen Autonomie und Bindung

Das Bedürfnis nach Bindung (dem Anderen nahe sein, sich geborgen wissen) ist in einer Paarbeziehung die Wurzel, während das Bedürfnis nach Autonomie (Raum und Zeit für sich selbst) die Flügel darstellt. Wir Menschen wollen beides haben und es braucht auch beides. Es ist daher sinnvoll, eine gute Balance zwischen diesen beiden Bedürfnissen zu schaffen. Dabei muss dies nicht zwangsläufig 50:50 aufgeteilt sein.

♡ Wie klappt bei euch die Balance zwischen Autonomie und Bindung?

4. Stress managen - gute Kooperation in der Beziehung

Gute Kooperation schafft Erfolgserlebnisse und nährt dadurch die Liebe. Übermäßiger Stress ist der Beziehungskiller Nr. 1. Für eine gute Kooperation braucht es zum einen eine gute Aufgabenverteilung, aber auch eine gewisse Flexibilität in der Aufteilung. Sich gegenseitig zu unterstützen und zu signalisieren „Ich bin für dich da“ vermeidet Stress und trägt zu einem respektvollen Umgang bei.

♡ Wie viel Stress ist derzeit in eurer Beziehung? Wie könnte ein wertschätzender und respektvoller Umgang in stressigen Zeiten aussehen?

5. **Achtsamkeit – den/die Partner:in im Blick**

Achtsam zu sein bedeutet, wahrzunehmen, was bei mir los ist: Es kommt ein Reiz, ich spüre, was dieser bei mir auslöst (Gedanken, Gefühle, Impulse...) und entscheide erst dann, wie ich reagiere.

Achtsamkeit in der Beziehung hat etwas mit Achtung zu tun: Wenn wir unachtsam sind, fühlt sich der/die Partner:in unbeachtet und die Liebe kann erkalten.

♥ *Lies das Zitat und überlege dann: „Ich nehme die Impulse wahr, die jetzt in mir sind und entscheide mich dann, wie ich mich verhalten will.“ – Wie (gut) gelingt dir das?*

.....
.....

6. **Dir zuliebe - Wie Großzügigkeit deine Beziehung bereichert**

Das Motto von Großzügigkeit heißt „Dir zuliebe“. Reine Partnerschaft beruht auf Gerechtigkeit (50:50), eine Liebesbeziehung hingegen zeigt eine nicht berechenbare Grundhaltung auf: „Ich tue etwas dir zuliebe, ohne etwas zurückzubekommen“, denn Liebe ist ein Geschenk. Diese Grundhaltung sollten möglichst beide besitzen.

Großzügig zu sein, bedeutet, einander verzeihen zu können: „Eine glückliche Ehe ist die Verbindung von zwei Vergebenden“.

Unverzeihene Verletzungen vergiften die Beziehung. Es ist eine Willensentscheidung zu sagen: „Ich verzeihe dir das und trage es dir nicht mehr nach.“

♥ *Wie konkret sieht bei euch der Unterschied zwischen Partnerschaft und Liebesbeziehung aus?*

.....
.....

7. **Krisen - bedrohende Gefahr oder gewinnbringende Gelegenheit?**

Eine Beziehung bleibt von Krisen nicht verschont. Wie gehen wir mit diesen unvermeidlichen Krisen um? Zu welcher Entwicklung fordert mich/dich/uns diese Krise heraus? Sind alle Grundbedürfnisse in unserer Beziehung befriedigt, so dass Krisen weniger Chancen haben? Wichtig ist, die Haltung zu haben, dass Krisen einen Sinn haben können und müssen. Wir sind nicht vom zynischem Schicksal alleine gelassen, sondern von einer wohlwollenden Macht umgeben („das Leben meint es gut mit uns“). In einer Krise sind wir dazu angehalten einen neuen Anfang oder ein gutes Ende zu finden.

♥ *Denke an eine Krise in eurer Beziehung. Wie seid ihr (bist du) damit umgegangen? Zu welcher Entwicklung hat sie dich/euch herausgefordert?*

.....
.....

♥ _____ ♥ _____ ♥ _____ ♥ _____ ♥ _____ ♥ _____ ♥ _____ ♥ _____ ♥ _____

♥ *Welche dieser sieben Aspekte fallen dir in eurer Beziehung schwer?*

.....

♥ *Welche Aspekte laufen deiner Meinung nach gut?*

.....

♥ *Woran würdest du gerne noch mehr/weiter arbeiten?*

.....