

# Von glücklichen Paaren lernen

## Zum Valentinstag fünf Tipps, wie wir uns mit dem Partner verbinden können

**Im Krieg und in der Liebe ist alles erlaubt, sagte schon Napoleon. Und in der Tat scheint es kein Regelwerk und keine Glücksformel für eine garantierte, lebenslange und glückliche Partnerschaft zu geben. Dennoch hat die Paarforschung Faktoren identifiziert, welche einen positiven Effekt auf Ihre Partnerschaft oder Ehe haben.**

Pünktlich zum Valentinstag habe ich die besten Tipps für Sie zusammengestellt. Nehmen Sie sich den Tag der Verliebten, Blumen und Küsse zum Anlass, um etwas Beziehungspflege zu betreiben.

### **Bleiben Sie miteinander in Kontakt**

Hegen Sie emotionale und körperliche Nähe zu Ihrer/Ihrem Liebsten. Tauschen Sie Zärtlichkeiten aus und schaffen Sie sich wenn nötig Zeiteinseln für körperliche Intimitäten. Dabei muss es nicht immer auf Sex hinauslaufen, sondern kann auch Kuschneln auf der Couch, eine Massage oder ein gemeinsames Bad bedeuten. Gleichzeitig fühlen wir uns dann besonders mit unserem Partner verbunden, wenn wir uns auch einmal schutzlos mit unseren Schwächen, Ängsten und unseren Verletzlichkeiten zeigen. Der amerikanische Psychologieprofessor Paul Ekman hat herausgefunden, dass uns nichts so sehr an den Partner bindet, wie das Gefühl ihm oder ihr unsere schonungslose Wahrheit eröffnen zu können. Sie werden spüren, dass Verbundenheit und Vertrauen in der Partnerschaft so wachsen.

### **Pflegen Sie Partnerschaftsrituale**

Rituale helfen uns dabei, unsere Paaridentität zu bestätigen und zu vertiefen. Sie strukturieren den Alltag und leisten in Beziehungskrisen Sicherheit

und Beständigkeit. Rituale zeichnen sich durch Wiederholung, Wiedererkennung und geschaffene Traditionen mit gemeinsamen Erlebnissen als Paar aus. Sie werden spielerisch und meist ästhetisch inszeniert und dienen uns als Symbol. Ein schön gedeckter Frühstückstisch signalisiert und symbolisiert so beispielsweise: „Ich möchte dir eine Freude machen“. Kleine Mitbringsel von Geschäftsreisen, zeigen dem Partner: „Ich denke an dich, auch wenn ich momentan nicht bei dir sein kann“. Schaffen und pflegen Sie Ihre individuellen Paarrituale und markieren Sie so Auszeiten vom Alltagsgeschehen. Sie werden merken, wie sich Ihre Bindung zum Partner verstärkt.

### **Üben Sie sich in Toleranz**

Gelassenheit und Nachsicht haben sich als gute Mittel erwiesen, über die kleineren und größeren Schwächen unserer besseren Hälfte hinwegzusehen. Dabei hilft es, sich bewusst zu machen, dass die Verhaltensweisen, die uns am Partner ärgern oder nerven, nicht deshalb passieren, weil der Partner uns eins auswischen möchte oder es ihm egal ist – sondern einfach nur weil er oder sie so ist, als Produkt der eigenen Familiengeschichte, aus der Summe seiner Erfahrungen, aus denen eben auch Befindlichkeiten resultieren. Diese liebevoll zu akzeptieren und die Macken des anderen nicht persönlich zu nehmen, wird Sie erleichtern.

## Wo kommt der Valentinstag eigentlich her?

**Der Valentinstag ist nicht nur der Tag der Liebenden, sondern auch der Familie, der Jugend und des Blumenschenkens. Legenden um den Valentinstag reichen bis weit ins Mittelalter zurück. Einen historischen Beweis gibt es bis heute nicht, jedoch eine Vielzahl von Mythen und Legenden ...**

Der christlichen Legende nach ist am 14. Februar der Gedenktag des heiligen Valentins, der als römischer Priester oder/und auch als Bischof von Terni im 4. Jahrhundert gelebt haben soll. Er heilte Kranke, verschenkte Blumen an Verliebte und traute Paare, die nach geltendem Gesetz nicht heiraten durften. Der 14. Februar soll der Tag seiner Hinrichtung gewesen sein. In Frankreich und England hingegen steht die Mitte des zweiten Jahresmonates, also der 14. Februar, für den Beginn der Paarungszeit der Vögel. So schrieb bereits im Jahr 1383 der angelsächsische Dichter Geoffrey Chaucer in seiner Gleichniserzählung das „Parlament der Vögel“ über die menschlichen Frühlingsgefühle. Ein weiterer Mythos besagt, dass am Valentinstag die römische Göttin Juno gefeiert wurde. Juno wachte über Ehe und Familie und sorgte mit Hilfe eines Orakels für die richtige Partnerwahl. Zu ihren Ehren wurden am 14. Februar Blumenopfer erbracht, später bekamen dann die Frauen an Junos Stelle die Blumen geschenkt.

### Kultivieren Sie Humor

Humor erhöht die Qualität einer Partnerschaft und wirkt sich nachhaltig auf unsere (Beziehungs-)Gesundheit aus. Was gibt es Schöneres, als gemeinsam über Situationen, Pleiten, Pech und Pannen lachen zu können?

#### Juliette Boisson



Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach & Beraterin mit Praxis in München

Schwerpunkte: Paartherapie und Beratung, Liebeskummer- und Single-Coaching, Beziehungsthemen

[www.praxis-fuer-beziehungsthemen.de](http://www.praxis-fuer-beziehungsthemen.de)

Außenwelt und anderen sozialen Beziehungen ab. Genauso wichtig ist es, dass beide Partner Orte des Rückzugs für sich haben. Hobbys, Interessen und eigene Freundschaften sollten gepflegt werden. Vom Partner unabhängige Erfahrungen zu sammeln, weckt neues Interesse und Sehnsucht. Haben Sie Mut, Ihren Liebsten hin und wieder in dieser Hinsicht zu überraschen und Ihre Beziehung so mit frischem Wind zu versorgen.

Denken Sie daran, dass Ihre Beziehung Sie immer wieder vor neue Herausforderungen stellen wird. Keine Beziehung ist immer nur erfüllend und glücklich! Sie bedarf kontinuierlicher Pflege und Aufmerksamkeit! ■

Humor ist ein gutes Mittel, um Spannungen zu lösen und Ärger zu reduzieren. Wenn wir auf humorvolle Art und Weise mit unserem Partner kommunizieren können, so signalisiert dies Wertschätzung und beeinflusst unsere Gefühle und Gedanken im Hinblick auf den Partner positiv. Mit einer Brise Humor können auch schwierige Themen eine andere Wende bekommen. Ein witziger Kommentar kann im richtigen Moment in ein deeskalierendes Lachen münden. Das nimmt den Druck der Situation und macht es so leichter möglich, auf konstruktive Art miteinander zu sprechen. Sie werden merken, dass ein „Lacher“ auch das Zusammengehörigkeitsgefühl steigert, indem Sie sich als Partner einander wieder durch Humor annähern und sich so erneut verbunden fühlen.

### Eigene Freiräume schaffen Überraschungen

Paare brauchen ein Wir-Gefühl, welches unter anderem durch gemeinsame Zeit, Nähe, Intimität und Ziele entsteht. So grenzen sich Paare von der