

Neues Jahr, neues Glück!

Wie die Partnerschaft zur Fundstelle wird

Der Jahreswechsel bedeutet für die meisten Menschen oft mehr als eine neue Jahreszahl. Der Übergang ist auch eine Zeit der Sehnsucht. Menschen träumen, sinnieren, wünschen und hoffen ...

Doch wie sieht es für ein schönes Beziehungsjahr aus? Schon mit kleinen Gefälligkeiten und etwas persönlichem Bemühen lässt sich frischer Wind in die Beziehung zaubern.

Schwelgen Sie in Erinnerungen

Wie haben Sie sich kennengelernt? Was hat Sie am anderen zu Anfangs ganz besonders fasziniert? In welchem Moment hat es gefunkt? Was schätzen Sie an Ihrem Partner? Was hat Sie besonders als Paar zusammengeschweißt? Was haben Sie schon gemeinsam erreicht? Schaffen Sie sich Ihren eigenen Liebesmythos indem Sie sich gemeinsam Zeit nehmen, Ihre Liebesgeschichte einander neu zu erzählen. Das ist Balsam für die Liebe.

Richten Sie den Kompass neu aus

In langen Partnerschaften oder Ehen haben wir oft das Gefühl den anderen in- und auswendig zu kennen. Als Sie sich vor 15 Jahren kennen gelernt haben, war das Lieblingsgericht Ihres Herzblatts ein Wiener Schnitzel? Und seitdem steht es sonntags auf dem Mittagstisch? Es lohnt sich, da mal nach zu haken. Was vor 15 Jahren aktuell war, muss deshalb heute noch lange nicht zwingend seine Gültigkeit haben. Bringen Sie sich also gegenseitig in punkto Gewohnheiten, Vorlieben, Ziele und Träume gemeinsam auf den neuesten Stand. Vielleicht ist ja aus der Vorliebe für das Wiener Schnitzel inzwischen eine Schwäche für Sushi geworden? Fragen Sie nach und vermeiden Sie so zukünftige Missverständnisse.

Wünsche statt Vorwürfe

Versuchen Sie bewusst, den anderen weniger zu tadeln, und artikulieren Sie stattdessen, was Sie sich wünschen. Natürlich sind die offene Zahnpastatube und die morsche Gartentüre kein schöner Anblick, vor allem dann, wenn Sie den Partner – gefühlt schon unzählige Male – daran erinnert haben, die Zahnpasta wieder zu

verschließen oder eine neue Gartentüre zu besorgen. Fragen Sie sich, ob spitze Kommentare oder Streitereien wegen solcher Kleinigkeiten nötig sind. Versuchen Sie für die Bereiche, die Sie beim anderen dennoch als besonders störend empfinden, Wünsche statt Vorwürfe zu formulieren. Loben Sie Ihren Partner und bedanken Sie sich, wenn Sie merken, dass er Ihnen entgegen kommt und bemüht ist, seine Verhaltensweisen zu ändern.

Suchen Sie nach neuen Inspirationen für Ihre Partnerschaft

Seit Jahren der gleiche Italiener an der Ecke? Die Wochenendroutine mit Einkaufen, Kochen, Putzen und um 20.15 Uhr pünktlich zum Tatort auf der Couch? Es ist nur zu normal, dass dann irgendwann Langeweile entsteht. Paare, die zusammen neue Dinge entdecken, sind nachweislich zufriedener. Überlegen Sie gemeinsam, was hat Ihnen am Anfang Ihrer Beziehung miteinander besondere Freude bereitet? Was wollten Sie schon immer einmal gemeinsam erleben? Denken Sie daran, die Ideen des Partners auch dann zu akzeptieren, wenn diese Ihnen erst einmal befremdlich erscheinen. So zeigen Sie, dass Sie die Vorschläge und Wünsche ihres Partners ernst nehmen und durchbrechen zugleich die Alltagsroutine.

Vergeben Sie und vergessen Sie auch!

Der Jahreswechsel kann eine schöne Gelegenheit sein, einander für vergangene Verletzungen zu verzeihen. Tragen Sie schon länger etwas mit sich herum? Hegen Sie Groll gegenüber Ihrem Partner, haben es aber nie angesprochen? Nutzen Sie die Feiertage, sich Gedanken darüber zu machen. Überlegen Sie sich, was Sie von Ihrem Partner brauchen, um ein Verhalten zu verzeihen. Überlegen Sie auch, was Sie von sich selber brauchen, um verzeihen zu können. Damit dieser Prozess in der Partnerschaft Früchte tragen kann, sollten Sie

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

auch tatsächlich – im wahrsten Sinne des Wortes – „vergessen“ können, und das geht mit vergeben und verzeihen.

Öfter mal „getrennte Wege“ gehen

Zwischen Beruf und Alltag ist es oft schwierig, Zeit und Platz für sich selber zu schaffen. Dennoch braucht jeder Mensch Freiräume, um sich unabhängig von anderen entwickeln zu können. Akzeptieren Sie es, wenn Ihr Partner auch „Zeit für sich“ beansprucht. Sorgen Sie gleichermaßen dafür, dass Freunde, Hobbys und die eigenen Träume nicht zu kurz kommen. So fühlt sich keiner in der Partnerschaft eingeeengt und kann die gemeinsame Zeit besonders genießen. ■

Tipps für Partner

Getrennte Wege gehen. Achten Sie darauf, das Spannungsfeld zwischen Nähe und Distanz im Gleichgewicht zu halten. Jeder Mensch braucht beides, um ausgeglichen zu sein.

Lassen Sie sich von alten Erinnerungen und neuen Inspiration für die Partnerschaft leiten.

Üben Sie sich darin, dem Partner seine kleinen Unzulänglichkeiten zu verzeihen. Das wirkt sich sehr positiv auf die Partnerschaft aus, wenn Sie nicht zur Verzeihen, sondern dann wirklich auch vergessen.

Checken Sie die klassischen Vorwürfe in Ihrer Partnerschaft und formulieren Sie diese zu Wünschen um. Fragen Sie sich, was hätte ich gerne an Stelle der für Sie problematischen Verhaltensweise?

Kompass neu justieren. Lernen Sie Ihren Partner noch einmal kennen und überprüfen Sie, ob die Gewohnheiten, Gedanken und Werte, die Sie vom Partner perfekt kennen zu meinen, wirklich alle noch aktuell sind.