

B+ **Adventskalender für Paare**

24 Beziehungstipps für mehr Spass, Intimität und Liebe

Advent, Advent, die Liebe entbrennt. Expertinnen und Experten verraten, wie Paare die 24 Tage vor Weihnachten nutzen können, um ihre Beziehung zu vertiefen – auf psychologischer, sexueller, finanzieller, kulinarischer und kreativer Ebene.

Publiziert: 30.11.2024 um 15:38 Uhr



In der Adventszeit können sich Paare bewusst dafür entscheiden, jeden Tag ein neues Türchen zueinander zu öffnen.

Foto: Getty Images

✦ **AUF EINEN BLICK**

- Übungen wie Kartographie der Körper und Küchen-Disco stärken die Beziehung
- Verhältnis 1:5 von negativen zu positiven Bemerkungen hält Beziehungen stabil
- Auch eine Möglichkeit: Das erste Date wiederholen schafft Nostalgie und Verbundenheit

✦ Die künstliche Intelligenz von Blick lernt noch und macht vielleicht Fehler.

[Mehr erfahren \(https://www.blick.ch/id19711657/\)](https://www.blick.ch/id19711657/) [Feedback senden](#)





Sylvie Kempa
Redaktorin Service

Die Adventszeit beginnt! Von heute bis Weihnachten öffnen viele Kinder täglich ein Türchen in ihrem Adventskalender. Und Erwachsene? Die verfallen im Dezember allzu leicht der Vorbereitungshektik. Dabei wäre es ganz einfach, auch als Liebespaar diese Zeit zu nutzen und ein wenig näher zusammenzurücken.

Wie Paare Raum und Zeit für sich schaffen können, verraten Expertinnen und Experten aus Psychologie, Sexualtherapie, Finanzen und weiteren Bereichen des Paarlebens. Dieser Paar-Adventskalender enthält 24 Tipps, wie man Tiefe, Spass und Intimität in jede Liebesbeziehung bringen kann.

1

KARTOGRAPHIE DER KÖRPER

«Die Landkarten-Übung finde ich absolut faszinierend», sagt Sexologin Dania Schifftan. «Man braucht dazu nur Papier, Stifte und etwas Zeit.» Zuerst zeichnet jeder die Umrisse seines Körpers auf ein Blatt Papier. Anschliessend markiert man auf der eigenen Zeichnung die Bereiche, die mit Vorlieben oder auch Unsicherheiten verbunden sind. «Wenn beide Karten fertig sind, tauscht ihr sie aus, erklärt sie euch gegenseitig im Gespräch.» Diese Übung hilft auf sanfte Weise, die Paar-Intimität zu vertiefen – ganz ohne Druck.

2

RECHNEN FÜR DIE LIEBE

«Die Zufriedenheit eines Paares rechnet sich rein mathematisch am Verhältnis von positiven und negativen Bemerkungen im Alltag», sagt Paarberaterin Margareta Hofmann. «Der Verteilschlüssel 1:5 – also eine negative auf fünf positive Bemerkungen – hält eine Beziehung stabil und glücklich.» Daraus ergibt sich eine Übung, die ihr als Paar niederschwellig umsetzen könnt: «Nehmt euch doch heute bewusst Zeit, dem Partner oder der Partnerin Komplimente zu schenken – mündlich oder schriftlich.»

3

BLICK INS PORTEMONNAIE

In einer Beziehung über Finanzen zu sprechen ist wichtig und doch bei vielen Paaren ein Tabu. «Dabei kann es sogar Spass machen», sagt Finanzberater Philipp Frei. Der Experte für Budgetberatungen bei Paaren schlägt drei Fragen vor, die als Grundlage für gemeinsame Ziele und Träume dienen:

- Was würden wir machen, wenn wir 100'000 Franken gewinnen? «Vielleicht lassen sich einige Träume auch ohne einen Sechser im Lotto erreichen.»

- Was hat uns im Umgang mit Geld geprägt? «Wir alle haben unterschiedliche Werte, wenn es um Geld geht. Darüber zu reden hilft, einander besser zu verstehen.»
- Was macht uns glücklich, wenn es ums Geld geht? «Oder: Welche Ausgaben bringen uns Freude und stärken unsere Beziehung?»

4

DAS ERSTE DATE WIEDERHOLEN

«Fast alle Paare, die zu mir in die Beratung kommen, bedauern, dass sie zu wenig Zeit zu zweit haben und der Zauber der ersten Dates verloren gegangen sei», stellt Psychotherapeutin Felizitas Ambauen fest. «Dann schlage ich ihnen vor, sie sollen sich zu einem Date verabreden, das sie wie ein erstes Date gestalten.» Jeder macht sich separat fertig, als würde es ums erste Date gehen. Man sieht sich erst am Treffpunkt. Gespräche über Erziehung oder die Weihnachtspläne sind an diesem Abend tabu. «Aber man kann Fragen stellen, wie man es bei einem ersten Date tun würde. Das hilft, neue Facetten aneinander zu entdecken, die im Alltag verloren gehen.»

5

KÜCHEN-DISCO!

«Kinder rausschicken, Handy weglegen, ein Lieblingslied auflegen», schlägt Paarberater Martin Bachmann vor. «Dann kann man sich ein Bier aus dem Kühlschrank holen, die Musik aufdrehen und lostanzen. Mal nahe, mal ferner, mal langsam, mal schneller.» Es gehe darum, einfach unbefangen zu sein, sich zu bewegen, zu lachen, zu geniessen. «Und am Schluss dürfen beide sich gerne in den Arm nehmen und sich sagen, dass sie sich gern haben.»

6

AUSTAUSCH MIT STOPPUHR

Im hektischen Alltag bleibt die Kommunikation auf der Strecke? Nicht mit diesem Tipp von Psychotherapeutin Irina Simonett. «Führt eine regelmässige 15-Minuten-Gesprächszeit ein. Ohne Ablenkung. Fragt euch dabei Dinge wie: Was hat dich heute glücklich gemacht? Was war heute eine Herausforderung?» Der Kurzaustausch schafft Raum für ehrliche Kommunikation und stärkt die emotionale Intimität. «Wichtig ist, aktiv zuzuhören, ohne zu unterbrechen oder zu bewerten.» Eine positive Frage bildet den Abschluss: «Worauf freust du dich morgen?»

7

TIEFER SEELENTAUCHER

Es gibt eine simple Übung, die Paaren hilft, in Rekordzeit seelische Verbundenheit zu schaffen, so Paarberater Martin Bachmann. «Ohne Ablenkung vis-à-vis Platz nehmen und sich liebe- und

respektvoll in die Augen schauen. Cool bleiben, lächeln, weiterschauen und nicht reden. Vielleicht 10 Minuten lang.» Seine Kollegin Margareta Hofmann bestätigt: «Augenkontakt kann eine starke Wirkung auf unsere emotionale und physiologische Gesundheit haben. Studien zeigen, dass schon 20 bis 30 Sekunden intensiver Augenkontakt ausreichen können, um die Ausschüttung von Hormonen wie Oxytocin, Dopamin und Serotonin zu fördern.»

8

MIKRO-ABENTEUER VOR DER HAUSTÜR

Überraschungen und neue Erlebnisse lockern den Alltag auf. «Plant ein Mikro-Abenteuer», schlägt Psychotherapeutin Irina Simonett vor. Das könne ganz spontan und unkompliziert sein: eine Nachtwanderung mit Taschenlampe, Füsse baden im eiskalten Fluss, auf dem Spielplatz mal wieder schaukeln. «Legt die Smartphones weg, um bewusst die Zeit miteinander zu geniessen. Solche kleinen Abenteuer fördern das Gefühl von Gemeinsamkeit und schaffen neue Erinnerungen, die euch auch im Alltag verbinden.»

9

WEIHNACHTSMEETING EINBERUFEN

Simpel, aber effektiv: Beziehungsforscher Guy Bodenmann empfiehlt Liebenden ein Planungsmeeting, um böse Überraschungen oder Enttäuschungen rund um die Festtage zu vermeiden. «Es lohnt sich, Störendes frühzeitig anzusprechen, damit sich negative Gefühle nicht anstauen. Gerade im Hinblick auf die nahenden Feiertage ist es wichtig, viele Dinge zu klären, Weihnachtsgeschenkwünsche abzugleichen, die Gestaltung der Festlichkeiten abzusprechen und sich Zeit für Gespräche zu nehmen.»

10

EINE REDE SCHWINGEN

Sie ist der Klassiker der Paarliebe und darf in einem Adventskalender der Herzen nicht fehlen: die Liebeserklärung. Mediator Martin Bachmann findet, man darf sich dafür auch einen eigenen Moment kreieren: «Ein Partner sitzt, der andere steht, beide sehen sich an. Dann erklärt die stehende Person der sitzenden, was sie an ihr liebt und toll findet.» Das brauche etwas Mut, aber es lohne sich. «Mindestens 10 Sachen sollten es schon sein, die in der Rede vorkommen.»

11

LUSTVOLL KOCHEN

«Das Kochen mit Zutaten wie Chili und Ingwer kann ich Paaren nur empfehlen», sagt Irina Simonett, die einen Paar-Kochkurs entwickelt hat. «Die scharfen Zutaten regen die Durchblutung an und können ein

wohliges Wärmegefühl erzeugen. Das hebt die Stimmung und wirkt aphrodisierend.» Wers süss mag, kann auf Granatapfel oder Schokolade setzen.

12

SKIN-TIME EINPLANEN

Die Paartherapeuten Mark Froesch und Silvie Baumann Froesch beraten als Paar andere Paare. Sie kennen ein Ritual, mit dem sich Liebende ihre Nähe bewahren können. «Viele brauchen regelmässig Zeit, in der sie sich ohne Ablenkungen oder Erwartungen einfach nur körperlich nahe fühlen – dies ist mit einer Skin-Time möglich.» Das bedeutet Hautkontakt und körperliche Nähe ohne sexuelle Erwartungen. «Bei der Skin-Time liegen die Liebenden nackt in bequemer Seitenlage einander zugewandt, Körper an Körper zusammen. Beide nehmen zunächst achtsam den eigenen Körper und Atem wahr. Dann nehmen Sie auch den Körper und den Atemrhythmus ihres Gegenübers wahr. Üben Sie sich darin, im Hier und Jetzt präsent zu sein.» Am besten 5 bis 10 Minuten lang, mehrmals pro Woche.

13

TRIGGER ERKENNEN UND LÖSEN

«Trigger sind Schlüsselreize, die uns an vergangene Erlebnisse erinnern», erklärt Hypnosetherapie-Experte Gabriel Palacios. Unser Unbewusstes gleicht Aussagen des Partners oft mit Erfahrungen aus der Kindheit ab. So kann eine Bemerkung ähnlich klingen wie etwas, das zum Beispiel der Vater häufig gesagt hat. Sofort tauchen alte Gefühle wie das Empfinden, nicht zu genügen, wieder auf. «In diesem Moment wirkt die Aussage des Partners als Trigger. Hier muss man sich bewusst machen: Der Vater ist der Vater, der Partner ist der Partner. Dies hilft, emotionale Verknüpfungen zu lösen. Das Erkennen der eigenen Trigger ist der erste und wichtigste Schritt zur Veränderung.»

14

SCHRITTE ZÄHLEN

«Schenkt euch heute 1000 gemeinsame Schritte», rät Margareta Hofmann. «Nur ihr zwei, weg von der Wohnung, an die frische Luft.» «Alltagsstress kann zu Entfremdung führen. Regelmässige gemeinsame Schritte ermöglichen wichtige Gespräche und stärken das Verständnis füreinander.» Das könne man natürlich nicht nur im Advent tun, so die Expertin. «Immer wieder, wenn der Alltag euch aufzufressen droht, nehmt euch die Zeit für 1000 Schritte zu weit.»



Ein paar Schritte gemeinsam gehen, kann Wunder bewirken.

Foto: Getty Images/Westend61

15

SPIEL DER GEHEIMEN BOTSCHAFTEN

Dieser Vorschlag von Dania Schifftan hört sich an wie ein Spiel: «Jeder von euch schreibt auf kleine Zettel eine Botschaft, die ihr dem anderen mitteilen möchtet – das kann ein Wunsch, ein Kompliment oder ein Gedanke sein, den ihr schon lange mit euch herumtragt. Faltet die Zettel und legt sie in eine Schale. Zieht dann abwechselnd einen Zettel, lest ihn laut vor und sprecht gemeinsam darüber. Diese Übung schafft einen lockeren Rahmen, um Gedanken und Wünsche auszutauschen.»

16

AUSBRECHEN FÜR EINEN AUGENBLICK

Mit ein wenig Achtsamkeit kann man die Magie in eine lange Beziehung zurückholen, sagen die Paarberater Judith Fahrni und Felix Würsten: «Verabschiedet und begrüsst euer Gegenüber heute besonders aufmerksam. Nehmt euch anstelle einer flüchtigen Umarmung die Zeit, den Geruch, die Wärme und den Herzschlag des anderen wahrzunehmen.» Gerade wenn sich in einer Beziehung Kontakt, Berührung oder Sexualität etwas mechanisch anfühlen, helfe eine achtsame Umarmung, den Partner und sich selbst neu wahrzunehmen.

17

ÜBERS WETTER SPRECHEN

Ja, Sonne und Wolken sollten zur Sprache kommen – aber im übertragenen Sinn. Sabine Meyer, Journalistin und Co-Macherin des Kultpodcasts Beziehungskosmos, schlägt eine Methode vor, mit dem Paare einen emotionalen Abgleich schaffen: «Nehmt euch als Paar regelmässig Zeit für einen

Wetterbericht. Das heisst, sich gegenseitig mitteilen, was einen emotional bewegt und beschäftigt. Während die eine Person spricht, hört die andere ohne zu kommentieren zu. Und das Handy ist unbedingt auf Flugmodus.»



Einfach miteinander plaudern.

Foto: Getty Images

18

EINE KLEINE WELTREISE

«Wählt ein kulinarisches Thema oder ein Land, und kreiert ein Menü, das dazu passt», sagt Koch-Unternehmerin Irina Simonett. «Für einen italienischen Abend könnte man gemeinsam Pasta herstellen. Der Prozess des Teigknetens und -walzens ist kreativ und bringt euch in Kontakt. Oder versucht euch an einem französischen Abend mit einer Crème brûlée als Dessert. Das Entzünden des Zuckers mit einem kleinen Flambierbrenner bringt Spannung und sorgt für einen besonderen Moment.»

19

GEMECKERT WIRD HEUT NICHT!

Paarvermittlerin Andrea Klausberger fällt auf, dass Dankbarkeit in Partnerschaften oft zu kurz kommt. «Aus welchem Grund suchen Paare so oft die Fehler in einer Beziehung? Warum sehen wir nicht die tollen Dinge, die uns vereint haben?», fragt sie sich. Paare können deswegen ganz bewusst das Nörgeln seinlassen und gemeinsam darüber nachdenken: «Warum haben wir uns ineinander verliebt? Was macht unsere Beziehung so schön? Was macht uns als Paar so einzigartig? Wofür sind wir dankbar?»

20

DAS AUGENBINDEN-EXPERIMENT

Super, um etwas Bewegung in die Beziehung zu bringen: Tanzmoves! «Wählt ein Musikstück aus, mit dem ihr schöne Erinnerungen verbindet. Dann tanzt gemeinsam dazu», fordern die Tanztherapeuten Judith Fahrni und Felix Würsten auf. «Ihr müsst keine perfekten Tanzschritte performen, sondern einfach gemeinsam eine Erfahrung von Führen und Hingabe teilen.» Das Erlebnis lässt sich durch eine Augenbinde intensivieren, falls das für beide ok ist. Während eine Person die Augenbinde trägt, führt das Gegenüber tanzend durch die Küche oder das Wohnzimmer. «Wer weiss, vielleicht wird es etwas wilder oder neckisch. Lasst der Überraschung ihren Lauf.»



Darf ich bitten?

Foto: Shutterstock

21

DAS GUTE SEHEN

Tönt einfach, ist aber ein fortlaufender Prozess: Den anderen in einem guten Licht wahrnehmen. «Um eine positive Sicht auf das Gegenüber zu behalten, hilft es, sich immer wieder zu fragen, was einen zu Beginn an dieser Person fasziniert hat», sagt Paarforscher Guy Bodenmann. «Versucht, aneinander bewusst das Schöne und Spezielle wahrzunehmen.»

22

SICH MITTEILEN

Auch Worte sind ein Liebesbeweis. «Und worüber sprecht ihr?», fragt Ratgeber-Autor und Kommunikationsexperte Joseph Bendel. «Im besten Fall über das eigene Erleben. Dazu sind zwei Dinge wichtig: Um eine persönliche Aussage machen zu können, muss man sich selber wahrnehmen – wie geht es mir jetzt körperlich und seelisch? – und bereit sein, sich dem anderen mitzuteilen, zu zeigen.» Das sei ein Geschenk, das beide beglücke.

23

LECKERES ZUTATEN-RATEN

Raus aus dem Küchentrott! Dabei hilft noch ein Tipp von Irina Simonett: «Plant eine kleine Überraschung während des Kochens. Zum Beispiel könnt ihr eine geheime Zutat einführen, die der andere erraten muss. Das bringt Spiel und Humor in die Aktivität. Ein anderes Beispiel: Während der Wartezeit, bis etwas im Ofen fertig ist, könnt ihr ein Glas Wein trinken und über eure Träume und Pläne sprechen. Dies vertieft eure emotionale Verbindung.»

24

GEHEIMNISSE AUSPLAUDERN

Während dieser Übung von Mediator Martin Bachmann hat das Paar keinen Blickkontakt. «Beide sitzen nebeneinander, schauen zum Beispiel aus dem Fenster oder in die Ferne.» Man kann sich einen Tee oder einen Weihnachtslikör dazu nehmen. Dann erzählt man sich gegenseitig Geheimnisse – kleine oder grössere Dinge, die das Gegenüber noch nicht weiss. Für den Partner oder die Partnerin gilt: «Zuhören und nicht sofort reagieren, erst später nachfragen.»



12/17



Martin Bachmann ist Paarberater und Mediator bei Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich PMZH.



8/17



Margareta Hofmann ist Paartherapeutin bei Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich PMZH.