

PARTNERSCHAFT

Beziehung in der Krise – was nun?

Sind die Schmetterlinge erst mal verflogen und hat sich der Alltag in eine Beziehung geschlichen, ist Arbeit angesagt. Arbeit, die sich lohnt. Ein Paartherapeut verrät seine besten Tipps.



Glücklich wie am ersten Tag? Eine eingeschlafene Beziehung lässt sich wiederbeleben.



David Siegenthaler, Einzel-, Paar-, Sexualberater und Mediator, Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich.

1 Raus aus der Komfortzone – keine Macht dem Alltagsrout

IMMER DIESELBEN RITUALE? Kein Wunder, dass irgendwann Langeweile aufkommt. Frischen Wind verschaffen einmal pro Monat «spezielle» Treffen, die abwechselnd organisiert werden. Es sollte etwas Neues sein, zum Beispiel ein Bierbrauer-, Töpfer- oder Kochkurs oder das gemeinsame Erlernen einer Sportart.

2 Organisation ist der Schlüssel zu einer glücklichen Beziehung

KLING UNROMANTISCH, aber ein wöchentliches sachliches Meeting kann dabei helfen, sich in Ruhe darüber auszutauschen, wie die vergangenen Tage abliefen und was in den nächsten alles anfallen wird. Wer kann wann was erledigen, und wann bleibt Zeit für gemeinsame Stunden oder für sich selbst? Organisation ist in einer Beziehung die halbe Miete.

3 «Weisst du noch?»: den Ursprung der Liebe wieder erleben und neu entfachen

WER SICH FRAGT, was aus ihrer oder seiner Beziehung geworden ist, sollte in sich gehen und sich genau überlegen, warum sie oder er sich damals in den Partner oder die Partnerin verliebt hat. Was war damals so anziehend? Wie war die allererste Begegnung, und wie war es, sich zu verlieben? Anschliessend hilft es, wenn sich die Paare darüber austauschen. Falls es noch Musik, Bilder, Briefe und Geschenke von damals gibt – umso besser. Auch der Besuch eines Ortes, der Liebepaare miteinander verbindet, unterstützt den Prozess, die Liebe neu zu entfachen.

6 Segel neu setzen: gemeinsam in die Zukunft reisen

WO STEHEN WIR HEUTE IN DER BEZIEHUNG? Was gefällt uns an der Beziehung? Was wollen wir nicht mehr? Was haben wir in der Vergangenheit vernachlässigt? Es hilft, wenn sich Paare regelmässig darüber austauschen, wo die Reise in ihrer Beziehung hingehen soll. Was sind ihre kleinen und grossen Träume sowie Ziele für ihr Leben und natürlich für die Beziehung? Wer die Segel gemeinsam neu setzt, segelt in die gleiche Richtung – die für beide stimmt.

7 Den Ausdruck der Liebe füreinander verstehen

NICHT JEDE PERSON DRÜCKT LIEBE auf dieselbe Art und Weise aus. Manche zeigen sie mit Worten, Komplimenten und Dankbarkeit. Andere wiederum mit Zärtlichkeiten wie einer Umarmung, dem Streicheln des Arms oder mit Sexualität. Dann gibt es auch Menschen, die Liebe mit Geschenken oder Hilfsbereitschaft ausdrücken. Paare sollten sich darüber im Klaren sein, welche Sprache der Liebe die Partnerin oder der Partner spricht und welche Art von Zuneigung sich das Gegenüber häufiger wünschen würde.



Frühzeitig für alles gesorgt: Vorsorgegmappe SRK

- Patientenverfügung SRK
- Vorsorgeauftrag
- Testament
- Anordnung im Todesfall

Jetzt bestellen vorsorge.redcross.ch

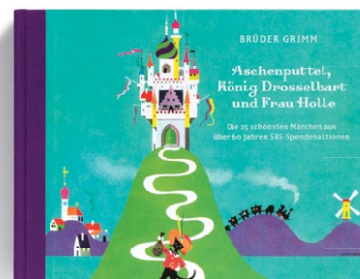


Schenken Sie doppelte Freude

Die 25 schönsten Grimm-Märchen, vereint in einem grossen Sammelband

Der Erlös fliesst in die Bücherproduktion für blinde und sehbehinderte Menschen.

Herzlichen Dank!



Bestellungen:
Tel: 043 333 32 32
E-Mail: info@sbs.ch
sbs.ch/maerchen

Jetzt bestellen und Gutes tun!
statt CHF 54.50 nur **CHF 49.50** inkl. Versand

sbs
SCHWEIZERISCHE BIBLIOTHEK FÜR BLINDE, SEH- UND LESEBEHINDERTE

Foto Getty Images