

## 8 Beziehungstärker

1. Immer wieder zu einem gemeinsamen Ja finden: Die Liebe immer neu zu erfinden, ist eine Herausforderung. Bewusst ja zueinander sagen sollte man also nicht nur am Beginn der Beziehung oder am Tag der Hochzeit. Sich immer wieder die Zeit zu nehmen und auch auszusprechen, was man am anderen schätzt, verbindet.
2. Gemeinsam Lachen und auch in stressigen Zeiten den Humor bewahren: Lachen ist nicht nur Balsam für das eigene Wohlbefinden sondern auch für das Wir-Gefühl.
3. Freiräume schaffen: Das betrifft sowohl das Paar gemeinsam als auch jeden Partner für sich. Auszeit vom Beziehungsalltag kann ein romantisches Abendessen genauso sein wie eine Bergwanderung oder ein Konzert. Hauptsache zu zweit und weg vom Alltag mit seinen Problemen. Aber auch jeder Partner braucht Zeit für sich und seine Freunde und Interessen. Wer nur den Partner zum Lebensinhalt hat, tut sich und seiner Beziehung nichts Gutes.
4. Freundlicher Umgang miteinander: Die alltäglichen Nettigkeiten sind der Dünger, der die Pflanze nährt. Das freundliche „Guten Morgen“, einander freundlich Grüßen und Verabschieden, schafft ein gutes Beziehungsklima.
5. Ehrlich und authentisch sein: Bedürfnisse mitteilen statt verschweigen, ist extrem schwierig aber wichtig für die Beziehung. Denn geheime, nicht ausgelebte Bedürfnisse werden schnell zu Vorwürfen. Wer sich selbst verleugnet, begeht Verrat – an sich selbst und am Partner.
6. Vorwürfe in Bedürfnisse formulieren: Umgekehrt stecken in vielen Vorwürfen Bedürfnisse. Hinter der Aussage „Du bist immer so abweisend“ könnte der Wunsch nach Aufmerksamkeit oder Zärtlichkeit stehen. Ein Vorwurf provoziert jedoch meist das Gegenteil des Gewünschten, nämlich Streit. Sein Bedürfnis anzusprechen, kostet oft Überwindung. Doch der klare Wunsch - „Ich möchte, dass du mich in den Arm nimmst und drückst“ -führt viel eher zum Ziel.
7. Respekt und Wertschätzung: Wer den anderen als Person schätzt und seine Grenzen respektiert, wird auch bei Streitigkeiten die Grenze zur Respektlosigkeit nicht überschreiten. Aber auch die Wertschätzung zu sich selbst ist wichtig. Nicht umsonst gilt der Spruch „Nur wer sich selbst liebt, kann auch andere lieben.“
8. Sinnlichkeit erhalten: Intimität schüttet Glücks- und Liebeshormone wie Oxytocin aus. Küsse sind dabei oft ein Gradmesser für die derzeitige Gefühlslage in einer Beziehung. Paare, die eine Krise haben, küssen sich weniger. Körperliche Zuwendung – und sei es „nur“ ein Kuss oder eine Umarmung, stärkt die Beziehung.