

Bis dass der Tod uns scheidet – wie Sie Ihre Beziehung erhalten

Die ersten Wochen und Monate einer Beziehung sind in den meisten Fällen gekennzeichnet durch Herzklopfen, Romantik und aufregende, leidenschaftliche Nächte. Doch diese Intensität hält nicht ewig an – wenn man nichts dafür tut. Mit ein wenig Arbeit können Sie Ihre Beziehung aber wieder aufleben lassen und es wird diese Mühe mit Sicherheit wert sein.

Die wohl wichtigste Grundlage jeder Beziehung sollten Sie sich immer bewusst sein: **Schätzen Sie Ihren Partner!** Sicherlich wissen Sie, dass dies bedeutungsvoll ist, aber Sie sollten sich auch bewusst so verhalten.

Denken Sie an das Beste an Ihrem Partner. Manchmal hilft es auch, wenn Sie sich ein kleines Heft anlegen, in welchem Sie nach und nach Dinge aufschreiben, die Sie an Ihrem Partner lieben. In schlechten Zeiten können Sie in diesem Heftchen blättern und sich wieder auf das Wesentliche besinnen. Selbstverständlich hat Ihr Partner auch Schwächen, aber Sie sollten sich hüten, auf diesen ständig herumzureiten.

Studien haben gezeigt, dass Beziehungen länger erhalten bleiben, wenn die Partner gegenseitig Mitgefühl füreinander empfinden.

Sie sollten verstehen, warum Ihr Partner wütend oder genervt ist, denn nur so können Sie richtig mit ihm kommunizieren (*siehe dazu auch unser Trainingspaket Kommunikation*). Versuchen Sie eine kleine schöne Geste für Ihren Partner in Ihren Alltag einzubauen (eine liebe SMS oder eine nette Nachricht auf einem Notizzettel). Dabei zählt nicht, dass Sie etwas Teures oder Aufwändiges schenken, sondern einfach demonstrieren, dass Sie an Ihren Partner denken. **Die kleinen Dinge des Lebens – sei es ein Lächeln am Morgen – sind sehr wertvoll für Ihre Partnerschaft.** Aufmerksamkeit und Zuneigung werden im Laufe der Zeit oft weniger und es ist ganz natürlich, dass man nicht beliebig oft Zeit hat. Dennoch sollte man sich einen gewissen Teil der Zeit für die Liebe reservieren.

Der **Faktor Zeit** ist in einer Beziehung von großer Bedeutung. Mindestens einmal in der Woche, sollten Sie eine (wenn auch kleine) gemeinsame Aktivität planen. Das kann ein Spaziergang sein, ein Kinobesuch oder ein Film auf der Couch – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Lachen Sie zusammen und nutzen Sie den positiven Einfluss davon. Die gemeinsame Zeit schweißt zusammen und Sie können über gemeinsame Themen sprechen. Auch Themen wie Zukunftsvorstellungen, Ziele und Ängste sollten thematisiert werden. Auch nach jahrelanger Beziehung können Sie so immer wieder neues über Ihren Liebsten erfahren. Suchen Sie sich eventuell auch ein gemeinsames Hobby mit einem gemeinsamen Ziel (Tanzkurs, Marathon, Fitnessstudio) – damit verbinden Sie gemeinsame Aktivitäten und gemeinsame Ziele.

Leider wird in den meisten langandauernden Beziehungen nur noch über den nächsten Einkauf oder die Kinderversorgung gesprochen und so verlieren Sie schnell den **Fokus auf den Menschen, mit dem Sie Ihr gesamtes Leben verbringen wollen**. Es ist nicht verwunderlich, dass diese Umstände meist in einer Sackgasse enden und nur durch eine einfache und kostenlose „Medizin“ gewendet werden können – miteinander reden.

Auch Ihr **Verhalten in Streitsituationen** ist in einer Beziehung durchaus von großer Bedeutung. Auch wenn Sie in solchen Momenten eher an negative Eigenschaften Ihres Partners denken, auch positive Aussagen sollten in Ihren Aussagen vorhanden sein. Sätze wie: „*Du machst nie...*“ oder „*Immer bist du...*“ bringen Ihnen und Ihrem Partner nichts und sind kontraproduktiv. Ihr Partner wird sich unverstanden fühlen und keine Kompromisse eingehen wollen. Achten Sie auf „Ich“-Aussagen, anstatt nur Vorwürfe zu machen. So wird das Problem zu Ihrem gemeinsamen Problem und belastet nicht nur einseitig Ihren Lebensgefährten. **Probleme gehören in jede Beziehung und sollten offen angesprochen werden.** Dabei sollten Sie Ihren Partner nicht direkt für alles verantwortlich machen, sondern eher benennen, was Sie gerade stört und warum es Sie stört.

Beispiel für eine ungünstige Situation:

„Na toll, jetzt hast du schon wieder nicht eingekauft. Ständig muss ich mich um alles kümmern.“

Vorschlag:

„Ich habe Hunger und leider haben wir nicht mehr viel im Kühlschrank. Ich hatte gehofft, dass du mich ein wenig beim Einkaufen unterstützen würdest.“

Auch Ihre **Körpersprache ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Kommunikation** – vermeiden Sie also Gesten wie Augenrollen, verschränken Sie nicht Ihre Arme und öffnen Sie sich sichtbar dem Partner zugewandt. Auch solch vermeintlich kleine Dinge

können ausschlaggebend für den Ausgang Ihres Gesprächs sein.

Merken Sie sich auch die **4 Sünden** und vermeiden Sie sie:

Ständige Kritik

Sind Sie gerne mit Menschen zusammen, die nicht aufhören, Ihnen Ihre Fehler vorzuhalten und Sie unaufhörlich zu kritisieren scheinen? Wahrscheinlich nicht. Achten Sie auf Ihre Ausdrucksweise, damit Ihr Partner auch versteht, was Ihnen nicht gefällt („[Trainingspaket Kommunikation: Empathie Bitten](#)“).

Verachtung

Achtung und Respekt sind die beste Vorsorge, um dem Partner zu zeigen, wie viel er Ihnen bedeutet.

Abwehrhaltung

Sie sollten sich im Alltag und in Konflikten Ihrem Lebensgefährten immer offen gegenüberstehen. Beharren Sie nicht nur aus Prinzip auf Ihrem Recht, suchen Sie stattdessen gemeinsam nach einer Lösung, mit denen Sie beide zufrieden sein können.

Blockade

Streit und Konflikte sind in einer Beziehung völlig normal und Sie sollten solchen Situationen auch nicht aus dem Weg gehen. Das einzig Schädliche an solchen Situationen sind Blockaden, die man leicht aufbaut, die Ihnen aber keinesfalls weiterhelfen. Es gibt allerdings auch Konflikte, die nicht einfach gelöst werden können und bei immer wiederkehrenden Streitereien in denselben Diskussionen enden. Auch solche Situationen gehören zu einer Beziehung dazu und Sie sollten kompromissbereit darauf zugehen und sich auf die Umstände einstellen.

Wenn es um eine Entscheidung (Mahlzeiten etc.) geht, dann ist es durchaus einfacher, wenn Sie sich abwechseln – einer entscheidet heute und der andere ist morgen dran. Manchen Personen fällt es unheimlich schwer, sich selbst einen Fehler einzugestehen und auch vor anderen Menschen dazu zu stehen. Allerdings ist es die Hürde wert, denn nur wenn Sie Ihrem Partner ehrlich gegenüber sind, wird er sehen, dass Sie Ihren Fehler wirklich bereuen. Eine Entschuldigung sollte dann selbstverständlich auch ernstgemeint sein und von Herzen kommen.

Wie oft sagen Sie zu Ihrem Partner, dass sie ihn lieben?

Wenn Sie Ihrem Partner in vielen Situationen (beim Verabschieden, am Telefon, etc.) sagen, dass Sie ihn lieben, dann ist das schon mal nicht schlecht. Denken Sie aber jedes Mal darüber nach oder sagen Sie es nur aus einer Routine heraus? Sie werden sicherlich den Unterschied von einem aufrichtigen „*Ich liebe dich*“ und einem schnell dahin gesagten Satz unterscheiden – Ihr Partner kann das auch. Schauen Sie Ihrem Partner in die Augen und schenken Sie ihm Aufmerksamkeit, denn diese Worte bedeuten Ihnen wahrscheinlich sehr viel.

Nach vielen Jahren in einer Beziehung denken viele Menschen auch, dass ihr Partner wissen sollte, dass er geliebt wird. Das mag schon stimmen, allerdings wird er sich sicherlich auch über ein ehrliches und liebevolles „*Ich liebe dich*“ freuen. Kleine und große Komplimente können auch Wunder bewirken.

Ihre Frau hat heute ein schönes Kleid an? Sagen Sie es Ihr!

Ihr Freund hat die Wohnung sauber gemacht und Sie freuen sich darüber? Sagen Sie es Ihm!

Sie machen etwas gemeinsam, was Sie alleine nie geschafft hätten? Sagen Sie es Ihrem Partner!

Wie Sie wahrscheinlich gemerkt haben, hängt vieles (wenn nicht sogar alles) von einer **erfolgreichen Kommunikation** ab. Sollten Sie noch mehr zum Thema erfahren wollen, stöbern Sie gerne auf unserer Internetseite und schauen Sie sich die Videos zum Thema Kommunikation an.

Autor: Susanne Schneider (Impulsdialog)

Weiterführende Links:

[Trainingspaket Kommunikation: Gefühle und Emotionen](#)

Einfühlsame Kommunikation
Kommunikation Gefühle
Kommunikation: Wünsche und Bedürfnisse