

Paarbrief: Partnerschaftspflege durch persönliche Gespräche

Ein wichtiges Mittel für eine längerfristig zufriedene und stabile Partnerschaft sind persönliche Gespräche zu zweit. Der gegenseitige Austausch über Gedanken und Gefühle sind das Lebenselixier für eine gut funktionierende Partnerschaft – sie schaffen Nähe, ein Gefühl der Verbundenheit und des gegenseitigen Verständnisses.

Persönlicher Austausch über schwierige Situationen

In unseren Studien beobachten wir, dass viele Paare zwar über belastende Situationen sprechen, dabei jedoch hauptsächlich erzählen, was passiert ist, nicht jedoch, wie es ihnen dabei ergangen ist. Gehen Sie einen Schritt weiter und sprechen Sie darüber, was die Situation in Ihnen ausgelöst hat: Was genau war belastend für mich? Wie habe ich mich dabei gefühlt? Denn nur durch das Sprechen über Gefühle und Gedanken kann echte Nähe entstehen.

Teilen Sie Ihre Ängste, Sorgen und Befürchtungen mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin. Sprechen Sie gemeinsam darüber, was Sie in Ihrem tiefsten Inneren belastet, Ihnen Angst macht oder Sie traurig stimmt. Die gegenseitige Öffnung ermöglicht Verständnis und eine gute gegenseitige Unterstützung.

Gutes Zuhören

Das Sprechen über Persönliches fällt vielen Menschen schwer. Man zeigt eigene Schwächen, macht sich verletzlich und auch angreifbar. Umso wichtiger ist es, dass der Zuhörende wohlwollend und verständnisvoll reagiert und dem Sprechenden die Zeit lässt, die er/sie braucht. Nur so kann sich der Erzählende verstanden, bestätigt und angenommen fühlen.

Achten Sie auch darauf, dass die Öffnung gegenseitig passiert: Beide Partner sollen erzählen und auch einmal zuhören dürfen. Erzählt immer nur eine Person kann das längerfristig zu einem Ungleichgewicht führen, was als unangenehm erlebt werden kann.

Freuen Sie sich gemeinsam

Neben dem Austausch über schwierige Situationen ist auch der Austausch über die schönen Momente im Leben wichtig für die Partnerschaft. Erzählen Sie von freudigen und erfolgreichen Ereignissen und nehmen Sie auch an den Erfolgen Ihres Partners/Ihrer Partnerin Anteil.

Bleiben Sie neugierig

Versuchen Sie in einem ständigen persönlichen Austausch zu bleiben - auch und gerade nach langjähriger Partnerschaft. Bleiben Sie neugierig, denn der andere und auch Sie selbst entwickeln sich ständig weiter und verändern sich. Ihr Partner/Ihre Partnerin mag vielleicht nicht mehr die gleichen Dinge wie vor 5 Jahren...

In vielen Beziehungen werden diese persönlichen Gespräche im Laufe der Zeit weniger. Zu Beginn der Beziehung möchte man den anderen kennenlernen, alles über ihn/sie erfahren und möchte an den schönen, sowie auch an den schwierigen Momenten teilhaben und verstehen, wie der andere diese erlebt. Mit der Zeit jedoch kehrt der Alltag ein, andere Verpflichtungen treten in den Vordergrund. Das können berufliche Belastungen sein, die Betreuung der Kinder oder die Pflege der Eltern.



Paarbrief: Partnerschaftspflege durch persönliche Gespräche

Man funktioniert, spricht sich ab, meistert den Alltag gemeinsam und unternimmt etwas mit Freunden oder mit der Familie. Und die Momente zu zweit, die noch bleiben, werden kürzer und dienen hauptsächlich der Koordination des Alltags.

Dies kann längerfristig dazu führen, dass man sich entfremdet. Man bekommt das Gefühl, den anderen nicht mehr richtig zu kennen, fühlt sich einander nicht mehr nahe. Die Partnerschaft erscheint einem leer oder routiniert. Oder aber es entstehen immer mehr Konflikte, weil das gegenseitige Verständnis fehlt. Denn mangelnder persönlicher Austausch kann auch das Entstehen von Konflikten begünstigen.

“Oasen zu zweit“

Persönliche Gespräche können nicht zwischen Tür und Angel entstehen. Ein tiefer emotionaler Austausch braucht Zeit und Ruhe. Versuchen Sie deshalb regelmäßig "Oasen zu zweit" einzuplanen, z.B. in Form eines regelmäßigen Paarabends. Und suchen Sie in diesen Momenten zu zweit den persönlichen Austausch: Wie geht es dem Partner/der Partnerin? Was belastet ihn/sie und wie genau fühlt er/sie sich dabei? Was freut ihn/sie im Moment besonders? Wie erlebt er/sie die Partnerschaft im Moment? Ist er/sie zufrieden oder fehlt ihm/ihr manchmal etwas?

Weitere Informationen unter: www.paarlife.ch

Wir hoffen, dass die eine oder andere Anregung für Sie nützlich ist und wünschen Ihnen eine schöne Zeit zu zweit.

Ihr paarlife-Team