

Eine Beziehung gehört wie eine Blume gepflegt

DER FALL. Wir funktionieren im Alltag gut, haben uns aber im Grunde nichts mehr zu sagen. Wie können wir unsere eingeschlafene Beziehung wiederbeleben? (Maria G.)



Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater &
Autoren, www.boesels.at

Liebe Maria!

Gegen eingeschlafene Beziehungen gibt es ein wunderbares Medikament, das einfach ist und keine unerwünschten Nebenwirkungen hat: Wertschätzung und Anerkennung, am besten in hoher Dosierung. Dass Sie einander verloren haben, hat vermutlich gute Gründe: Der Alltag fordert Sie, die Kinder, der Beruf, andere Herausforderungen. Da verliert man schnell den Fokus auf die Beziehung, ohne dass das mit der Partnerin oder dem Partner direkt zu tun hat. Indem Sie einander eine Zeit lang intensiv wertschätzen und anerkennen, nehmen Sie einander wieder stärker wahr und korrigieren so den Fokus wieder.

So geht es: Vereinbaren Sie einen ganz konkreten Modus, zum Beispiel, dass Sie in den nächsten vier Wochen jeden Abend vor dem Schlafengehen drei Dinge zueinander sagen, die Ihnen positiv aufgefallen sind. Fixieren Sie diese Vereinbarung wirklich auch für eine bestimmte Zeitspanne, denn nur so können Sie dafür sorgen, dass nicht auch dieses Vorhaben im Trubel des Alltags versickert.

Unterscheiden Sie zwischen Wertschätzung und Anerkennung. Ersteres bezieht sich auf die Person selbst („Schön, dass du da bist“ oder „Ich bewundere deinen Humor“), Letzteres auf ein Verhalten („Danke, dass du mir beim Aufräumen geholfen hast“ oder „Toll, wie du den Kindern das Thema Umweltschutz erklärt hast“). Fragen Sie einander, was der andere wünscht, eher Anerkennung oder eher Wertschätzung, denn das ist ganz individuell.

Probieren Sie es aus, Sie werden sehen, wie das Ihre Beziehung wieder belebt. So wenig, wie Sie sagen können „Ich liebe Blumen“, um sie dann nie zu gießen, können Sie auch nicht sagen „Ich liebe meinen Mann“, wenn Sie vergessen, Ihre Beziehung zu pflegen.