

Fünf Fragen, die sich Paare immer wieder mal stellen sollten

Wenn ich Paare frage, wie es Ihnen so geht in der Beziehung, wie zufrieden und glücklich sie in der Beziehung sind, dann ernte ich oft erst mal ein Schulterzucken. Dieses „hmmmm ...“, bei dem man nach oben guckt und im Hirnstübchen kramt, wie das eigentlich so ist.

Doch diese Ratlosigkeit ist ja auch kein Wunder, denn wir spüren zwar durchaus, wie es uns mit unserem Partner geht, aber wir hinterfragen das ja nicht sonderlich. Vor allen Dingen schauen wir selten mal konkret hin. Dabei ist gerade das so wichtig, um zu erkennen, wie der IST-Zustand in der Beziehung ist. Denn so sehen Sie Ihre Beziehung in einem intensiveren Licht: Sie können wertschätzen, was Sie an und für sich schon alles haben. Sie merken aber auch, wenn es wo hakt. Stellen Sie sich die folgenden fünf Fragen immer mal wieder – zunächst mal jeder für sich -, denn damit sorgen Sie dafür, dass Ihre Beziehung stabil und glücklich bleibt.

1. Wie geht es mir gerade in unserer Beziehung?

Gefühle ja so eine Sache. Gut oder schlecht ist zu grob und bringt auch keine Erkenntnisse. Darum lassen Sie uns etwas tiefer blicken. Das geht am besten mit direkteren Fragen, zum Beispiel:

- Denke ich gerne an dich, auch wenn wir räumlich getrennt sind. Oder denke ich gar nicht an dich oder bin vielleicht sogar genervt/wütend beim Gedanken an dich?
- Komme ich gerne zu dir zurück, wenn ich außer Haus war oder würde ich lieber noch einen Umweg fahren um das Zusammentreffen hinauszuzögern?
- Fühle ich mich von dir gehört und verstanden oder habe ich den Eindruck, es ist ganz egal was ich sage?
- Habe ich Freude am intimen Zusammensein mit dir oder ist es ein Dauerbrenner-Streit-Thema zwischen uns?
- Ist es schöner für mich mit dir gemeinsam durchs Leben zu gehen oder habe ich öfter mal Gedanken, dass ich lieber alleine wäre, ohne dich?
- Lachen wir noch miteinander oder hat das Schweigen die Oberhand zurzeit?

2. Der Perspektivenwechsel: Sich in den anderen reinversetzen

Schlüpfen Sie nun in die Schuhe Ihres Partners: Wie würde er oder sie diese Frage wohl beantworten?

Wichtig: Auch wenn Ihr Partner für „sowas“ keinen Nerv hat oder Sie sich davor scheuen, ihr/ihm vorzuschlagen, die Fragen zu beantworten, können Sie alle Fragen auch wunderbar nur alleine durchgehen und bekommen wertvolle Anhaltspunkte, was zu tun ist, um die Beziehung zu stärken (oder sie eventuell loszulassen).

3. Wie gehen wir miteinander um?

Auch hier wieder ein paar Fragen zu Ihrer Inspiration, damit Sie richtig konkret werden:

- Wie reden wir zurzeit miteinander – und worüber?
- Unternehmen wir Dinge, die uns beiden Freude und Spaß machen oder ist das ziemlich eingeschlafen?
- Wie treffen wir Entscheidungen? Hat am Ende jeder von uns ein gutes Gefühl dabei oder sind es eher faule Kompromisse? Vielleicht steckt vielleicht eine Seite immer zurück?
- Ist unsere Beziehung offen für Neues, das heißt für neue Freundschaften, neue Hobbys oder ähnliches?

4. Was wünsche ich mir für unsere Beziehung?

Antworten zu dieser Frage finden sich ziemlich schnell, wenn Sie gedanklich in die Zeit der Verliebtheit zurückgehen.

- Was hatte der andere, das so reizvoll für mich war, dass ich eine Liebesbeziehung zu diesem Menschen eingehen wollte?
- Als wir zusammengekommen sind: Warum war es damals so schön für mich, genau mit diesem Menschen zusammen zu sein?
- Was genau haben wir damals gerne zusammen gemacht?
- Worüber haben wir oft zusammen lachen können?
- Welche Ziele hatten wir uns damals vorgenommen?

Doch natürlich können Sie sich auch fragen:

- Was soll ab heute anders/schöner/besser werden?
- Was hätten ich gerne mehr in der Beziehung und was darf gerne weniger werden?

Schöpfen Sie doch mal aus dem Vollen – und am besten machen Sie auch das gleich schriftlich, dann haben Sie schon die Vorarbeit gemacht für die nächste, Frage, die gleichzeitig auch der heutige Strubel-Tipp ist.

Strubel-Tipp:

Bei der letzten Frage ging es darum, was besser und schöner, bzw. was weniger werden sollte in ihrer Beziehung. Das ist also ihr Ziel, ihr Wunsch an die Partnerschaft. Und nun kommt die

5. und wichtigste Frage:

- Was bin ICH bereit dafür zu tun?
- Was wäre mein Beitrag, dass es wieder angenehmer und schöner bei uns wird?
- Was kann ich tun, was sollte ich besser lassen in Zukunft?

Das sieht nach Arbeit aus, ich weiß - doch in dem Wort Partnerschaft steckt auch das Wörtchen „schaffen“ mit drin 😊

Partnerschaftliche Grüße von

Ihrer Ulrike Strubel