

## Warum Paare Zeit nur für sich reservieren sollten

Einer meiner Lieblingssätze, wenn ich mit Paaren arbeite, ist: „Beziehungen werden von alleine schlechter, wenn man sie nicht pflegt.“ Doch alles, was wir pflegen, braucht und will etwas von uns, in erster Linie Zeit.

Doch warum genau – und wofür – sollten wir am besten regelmäßig Zeit zu zweit einplanen? Hier kommen einige Antworten einer Paarberaterin:

### ... damit die Anfangsliebe erhalten bleibt.

Was haben wir gelacht damals, was für verrückte Sachen gemacht,...! Natürlich: Wenn die Liebe anfängt, ist alles etwas anders. Niemand erwartet, dass die Schmetterlinge auf ewig fliegen, denn das schöne an längeren Beziehungen ist ja gerade, dass sie sich verändern. Dennoch ist es wichtig, das, was uns verliebt „gemacht“ hat und die Innigkeit aus den Anfangszeiten unserer Liebe, zu bewahren.

Schwelgen Sie in Erinnerungen an die erste Zeit zu zweit. Denn wer sich leicht, schnell und gerne an die ersten Stunden, Tage, Monate zurückerinnern kann, der intensiviert die Gefühle zueinander und damit hält eine Beziehung auch leichter Frust und Knatsch und Durststrecken aus.

### ... damit Gespräche mit Tiefgang entstehen können.

Klar reden Sie miteinander. Doch bleiben wir mal realistisch: rein zeitlich gesehen trifft man sich unter der Woche gar nicht so lange. Und dann wird gerne mal über den Beruf gesprochen, es will Familie und Haushalt organisiert werden – oder man verbringt zwar Zeit miteinander, aber die mit Freunden, vor dem Fernseher oder mit irgendeiner Unternehmung. Wann haben Sie zuletzt nur zu zweit richtig mit Tiefgang mit und über sich gesprochen?

Dazu braucht es vor allem eine entspannte und angenehme Atmosphäre. Und die entsteht niemals zwischen Tür und Angel, und schon gleich gar nicht unter Zeitdruck. Wer sein Herz öffnen will, der braucht Vertrauen, dass ein verständnisvoller Zuhörer da ist. Schenken und beschenken Sie sich gegenseitig mit den Wünschen und Sehnsüchten, die gerade aktuell sind bei Ihnen. Oder teilen Sie

dem anderen ihre Sorgen, Ängste und Befürchtungen mit, denn dazu haben Sie sich diesen Partner erwählt und sind erwählt worden. Nur Mut, es lohnt sich!

### **... damit immer wieder Leichtigkeit ins Miteinander kommt.**

Ganz viele Beziehungen geraten in einen Trott und viele andere in einen Strudel. Da hat man seine Routinen, funktioniert und managt den gemeinsamen Alltag. Und selbst, wenn Sie miteinander glücklich sind, dominiert oft der schnöde Alltag. Bei längeren Beziehungen, gerade wenn sich da manchmal schon etwas auseinandergelebt hat, kommt dazu ein Strudel an Unzufriedenheit oder sogar Streitpunkten, die sich immer wieder zeigen. Der Kern ist meistens ein ganz anderer, als der aktuelle „Stein des Anstoßes“.

Zusammen herzhaft lachen können ist der beste Beziehungskitt, den ich kenne. Und ich bin sicher, Sie wissen ganz genau, wie und wann sie ihren Partner zum Lachen oder zumindest zum Schmunzeln bringen können. Oder sie überlegen sich Dinge, die sie beide gerne und mit Freude tun, laden ihren Partner überraschend dazu ein und freuen sich diebisch über sein verdutztes Gesicht. Ja, das bringt Entspannung in die Beziehung und die tut beiden gut!

### **... damit Sie die Entwicklung voneinander mitbekommen.**

Leben heißt Veränderung: Wir Menschen ändern uns und damit automatisch auch die Beziehung. Genau da rührt es her, wenn sich Partner mit der Zeit voneinander entfernen. Das Gefühl, dass er/sie nicht mehr die Person ist, die sie früher war.

So etwas kann nur passieren, wenn man die Entwicklung nicht (mit)teilt und damit mitmachen kann.

Zeit zu zweit bedeutet, wirklich intensiv miteinander zu SEIN. Sie lassen den Partner teilhaben an dem, was sie gerade beschäftigt. Sagen Sie, was Ihnen auffällt. Nur so haben Sie gegenseitig eine Chance zu verstehen, was bei Ihnen los ist. Eine gute Beziehung lebt davon, dass Partner sich gegenseitig in ihrer Entwicklung unterstützen. Das stärkt Ihre Beziehung! Doch ohne Worte geht das nicht.

STRUBEL - TIPP

**... damit die Gefühle für UNS immer wieder neu erwach(s)en**

Man spricht neuerdings ja gerne mal von „Qualitätszeit“: Also nicht einfach gemeinsam Zeit zu verbringen, sondern wirklich intensiv miteinander etwas zu unternehmen. Es heißt nicht umsonst Alltagstrubel ... mit der qualitativ verbrachten Zeit ist es da nicht weit her.

Wenn Sie gemeinsam Zeit nur für sich verbringen und Ihre Liebe dadurch in den Mittelpunkt stellen, bleibt Ihre Liebe lebendig. Die Zuneigung wächst, wenn die Blicke tiefer werden, weil die volle Aufmerksamkeit da ist.

**... damit Sie gemeinsame Ziele entwickeln und wiederbeleben können.**

Ziele sind so etwas wie Leuchttürme. Sie geben Signale, damit das Schiff auf Kurs bleibt. Auch Sie sitzen mit ihrem Partner in einem Boot, schauen hoffentlich in die gleiche Richtung und peilen ein Ziel an. Doch, was ist, wenn Sie nicht in die gleiche Richtung schauen? Dann ist es sehr wichtig, das rechtzeitig zu merken und miteinander darüber zu sprechen.

Gemeinsam Pläne zu machen schmiedet bekanntlich zusammen und gemeinsam Ziele anzusteuern, ist doppelt schön.

Sie sehen: Es ist so wichtig für Paare, sich Zeit ganz für sich alleine zu gönnen.

Ich hoffe, Sie gehen schnurstracks zum Kalender und planen mit Ihrem Partner ein regelmäßiges Date mit ganz viel „Zeit zu zweit“.

Herzliche Grüße von Ihrer Paarberaterin

Ulrike Strubel