

Partnerschaft stärken

Jede Paarbeziehung ist einzigartig. Wenn zwei Liebende sich finden, beginnt meist ein spannendes Abenteuer mit ungewissem Ausgang. Zu Beginn fühlen wir uns wesensverwandt und irgendwann stellen wir fest, dass Unterschiede da sind. Genau diese Unterschiede machen Beziehungen zu interessanten und anspruchsvollen Herausforderungen.

Welche Zauberformeln bilden eine glückliche Partnerschaft?

Damit Partnerschaft gelingt und die Beziehung gefestigt werden kann, braucht es ein starkes Wir-Gefühl auf das Verlass ist. Das Leben zu teilen, bedeutet Anteil nehmen an Freuden, Sorgen und Ängsten meines Gegenübers.

Sich selbst nicht verlieren und als Paar ein Gefühl der Zweisamkeit pflegen, bilden – nebst vielem mehr- wichtige Elemente einer glücklichen Partnerschaft.

Je tragfähiger die Partnerschaft ist, desto grösser wird die Widerstandsfähigkeit in turbulenten Zeiten.

Die Stärkung des Wir-Gefühls

Die Partnerschaft ist wie eine Pflanze, bekommt sie zu wenig Wasser vertrocknet sie und geht ein. Der prall gefüllte Alltag und die Herausforderungen des Lebens verhindern in der Regel, das Erleben ungestörter Zeit zu zweit. Überlassen Paare dies dem Zufall, laufen sie Gefahr, sich auseinanderzuleben.

Damit das Wir-Gefühl in der Partnerschaft wachsen kann, braucht es gegenseitige aufmerksame Zuwendung. Das geht nur, wenn die Balance zwischen eigenen und partnerschaftlichen Bedürfnissen stimmt. Es gibt keine Zahl, mit der ausgerechnet werden kann, wie viel Zeit man als Paar braucht, um ein starkes Wir-Gefühl aufzubauen und zu bewahren. Jede Beziehung ist einzigartig und braucht etwas anderes. Wichtig ist, dass dies zum Thema gemacht wird.

Gemeinsame Hobbies, das Feiern von wichtigen Paarereignissen, Interesse aneinander im Alltag, Komplimente und Aufmerksamkeiten, das Wissen über Sorgen, Wünsche und Ängste des Partners / der Partnerin festigen das Gemeinschaftsgefühl.

Die Kraft der Kommunikation

Der gegenseitige Austausch über die eigene Erlebniswelt und deren Gefühle ist ein wichtiger Teil des langfristigen partnerschaftlichen Glücks.

Paare, die miteinander gut kommunizieren und deren Kompetenzen stets erweitert werden, begünstigen ihre Partnerschaft längerfristig.

Dabei geht es nicht darum, über Alltagsbanalitäten zu sprechen oder stundenlang sachliche Gespräche zu führen, sondern entscheidend ist die persönliche Begegnung. Sich gegenseitig Bedürfnisse, Wünsche oder Visionen mitzuteilen, über Belastendes und über Unsicherheiten sprechen zu können, vertiefen die Beziehung und ermöglichen offene Begegnungen.

