



*... in der letzten Ausgabe sprachen wir von Selbstliebe, deren Bedeutung für unser Leben und gleichzeitig davon, dass wohl das Fundament für ein positives und erfülltes Leben in erster Linie die Beziehung zu uns selbst ist. In dieser Ausgabe möchte ich die „Paarbeziehung“ und ihre Dynamik etwas näher beleuchten.*

Viele Menschen sehen in einer erfüllten Partnerschaft den Kern persönlichen Glücks und erkennen erst während der verschiedenen Entwicklungsphasen, dass eine erfüllende Partnerschaft einhergeht mit der Bereitschaft, persönliche Bedürfnisse und Erwartungen neu zu betrachten und in der Konsequenz auch Kompromisse einzugehen.

Immer öfter übernehmen beide Partner die Verantwortung für sich selbst, wenn es um Grundbedürfnisse wie z. B. Zuwendung, Zweisamkeit, Sicherheit oder Selbstverwirklichung geht. Dieses Bewusst-Sein, für das persönliche Lebensglück selbst verantwortlich zu sein, trägt auch stark zu einer positiven Paarbeziehung bei. Positive und leider auch negative Gedanken- und Verhaltensmuster sowie persönliche Erfahrungen aus dem Kindes- und Jugendalter prägen unser Grundverständnis von Liebe. Bekanntlich durchlaufen wir mehrere verschiedene Beziehungsphasen, welche auf ganz unterschiedliche Weise eine Liebes- und Paarbeziehung auf den Prüfstand stellen können. Die Phase der „Verliebtheit und Begeisterung“ für

den Partner ist natürlich die Phase, die wir am liebsten dauerhaft genießen und leben möchten. Unsere Gedanken verweilen in einem speziellen Zustand, in dem wir nur das Positive wahrnehmen wollen und uns freuen, dass viele unserer eigenen Sehnsüchte erfüllt werden. In einer folgenden Phase, wenn Gedanken und Gefühle sich wieder der Realität nähern, kann es nicht selten auch vorkommen, dass eine gegenseitige bewusste oder oft unbewusste Erwartungshaltung etwas Unmut in die Beziehung bringt und so möglicherweise eine Unzufriedenheit in der Paarbeziehung den Alltag beherrscht. Meine Praxiserfahrung aus meiner Beratungsarbeit mit Paaren zeigt nicht selten eine Verschiebung der Sichtweise, bei der für das eigene negative Befinden oft unbewusst der Partner verantwortlich gemacht wird. Dauerhafte Disharmonien und Streitereien führen uns zur nächsten Phase, bei der Handlungsdruck und die persönliche Veränderungsbereitschaft in den Vordergrund treten und dabei nicht selten die Partnerschaft ernsthaft in Frage gestellt wird. In dieser Phase haben wir die Möglichkeit, uns selbst in unserer ureigenen Persönlichkeit und uns gemeinsam mit dem

Partner hinsichtlich der Wertschätzung und Bedeutung der Paarbeziehung weiterzuentwickeln. Gelingt es den Partnern, alte Muster und Prägungen durch neue Sichtweisen und positive Veränderungen zu ersetzen, kann auch eine neue, positive Qualität im Beziehungsalltag gelebt werden. Leider kommt es auch vor, dass Paare den negativen Status quo aus unterschiedlichsten Gründen lieber aushalten und sich gegenseitig voneinander abschotten, wodurch sich eine positive Entwicklung und eine Verbesserung der Paarbeziehung kaum einstellen können.

Das persönliche Grundverständnis von Liebe äußert sich auch in der jeweiligen „Liebes-Sprache“, die wir Menschen mit unterschiedlichen Schwerpunkten verbal und meistens nonverbal benutzen. Die „Sprache der Liebe“ können persönliche Eigenschaften sein, wie ein Partner dem anderen seine Liebe zeigen möchte. Wenn beispielsweise der Mann seine „Hilfsbereitschaft“ als Liebesbeweis einbringt, die Frau sich aber nach Zweisamkeit und ungeteilter Aufmerksamkeit sehnt, können wir uns vorstellen, dass beide vorrangig eine andere Sprache der Liebe sprechen, obwohl sich beide nur gegenseitig ihre Liebe zeigen wollen. Wir tun also gut daran, die Liebessprache des Partners zu verstehen und in der Paarbeziehung zu berücksichtigen.

**Wenn wir unsere Partnerschaft im täglichen Umgang miteinander betrachten und kleine Verbesserungen vornehmen wollen, können folgende Tipps möglicherweise hilfreich sein:**

- » Machen Sie sich die Phase, in der sich die Beziehung aktuell befindet, bewusst und definieren Sie bei Bedarf entsprechende Handlungsfelder. In einem achtsamen Gespräch kann vieles geklärt werden, und bei Bedarf können Sie immer noch externe Unterstützung in Anspruch nehmen.
- » Finden Sie die „Sprache der Liebe“ Ihres Partners heraus. Dadurch können Sie mögliche unterschiedliche Erwartungen in Einklang bringen.



- » Entfliehen Sie dem Alltag und planen Sie regelmäßig Freiraum für Sie beide ein, um ganz bewusst die Zweisamkeit als Paar zu genießen. Sie können Ihren Partner auch überraschen.
- » Zeigen Sie Ihrem Partner in einer gegenseitig wertschätzenden Kommunikation Ihre persönliche Veränderungsbereitschaft. Stellen Sie sich die Frage: Welche konkreten Schritte kann jeder der Partner beitragen, um die Schwachstellen zu beseitigen? Benützen Sie Zeichen und Metaphern, um sich wiederkehrende negative Handlungsmuster bewusst zu machen und so diese Muster, wenn Sie sich wieder bemerkbar machen, von Beginn an zu vermeiden.

Wie so oft, liegt auch hier der Schlüssel bei uns selbst, wenn es darum geht, positive Veränderungen herbeizuführen bzw. nicht veränderbare Ereignisse aus einer anderen Perspektive anzunehmen.

Gehen Sie Ihre Themen an – Ihrer Seele und Ihrem Partner zuliebe.

**Kontakt und Informationen:**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)  
Paartherapeutin  
System. Aufstellungsleiterin (DGfS)



Praxis für ganzheitliche Therapie und Beratung  
Tel.: +49 8654 1741 | Mobil: +49 171 3834719  
info@monika-osel.de | www.monika-osel.de