Jesus.ch / flip.it, 01.07.2018

Die Kunst, gemeinsam glücklich zu bleiben

So gelingen Liebesbeziehungen
Langfristig gemeinsam Liebe leben, das ist nichts Selbstverständliches – doch es kann jedem Paar gelingen. Mit diesen hilfreichen Tipps kann man die Kunst erlernen, gemeinsam glücklich zu bleiben …

Liebe ist kostbar und es lohnt sich, alles zu geben, um sie zu erhalten. Gönnen Sie sich zum Beispiel hin und wieder einen Paartherapeuten, so wie man ganz selbstverständlich auch im Job gerne ein Coaching annimmt. Hier kommen noch mehr gute Tipps:

Fangen Sie bei sich selbst an

«Achte auf deine Gedanken und Gefühle, denn sie beeinflussen dein ganzes Leben», so die uralte Weisheit aus Sprüche, Kapitel 4, Vers 23. Und tatsächlich: Wie Sie sich fühlen hat

Auswirkungen auf Ihre Beziehungen. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Emotionen. Wenn Sie unzufrieden sind mit Ihrem Leben, dann tun Sie was dagegen, statt den Partner dafür verantwortlich zu machen. Wenn Sie ein schlechtes Selbstbewusstsein haben, gehen Sie das mit einem Therapeuten an. Arbeiten Sie täglich daran, emotional stabil zu sein. Ihre Beziehungen werden sich erst verändern, wenn Sie sich verändern.

Spinnen Sie keine negativen Phantasien

Im Streit ist man emotional so aufgeladen, dass man schnell negative Phantasien entwickelt: «Er räumt sein Zeug nie weg, weil es ihm total egal ist, wie wir leben.» – «Sie ist nur am rummeckern, sie sieht nie, was ich für sie tue.» Sobald wir unsere negativen Gedanken über den anderen glauben, geht es in der Beziehung bergab.

Trennen Sie Phantasie und Wahrheit. Unterstellen Sie Ihrem Partner nichts Negatives. Er ist kein Gegner, der Ihnen absichtlich das Leben schwer macht. Verbieten Sie auch noch so kleinen Lügen das Wort. Atmen Sie durch, nehmen Sie sich eine kleine Auszeit und halten Sie sich vor Augen, dass der andere Sie liebt.

Überwinden Sie alte Verhaltensmuster

Von klein auf lernt man, sich im Streit durchzusetzen. In der Ehe ist das ein Problem. Recht haben, hart bleiben, laut werden oder abhauen ist hier kontraproduktiv. Helfen Sie lieber dem anderen zu gewinnen. Wenn Ihr Partner laut wird, dann achten Sie nicht auf die Aggression – sondern auf das, was dahintersteht. Nehmen Sie Ihren Lebensgefährten in den Arm und sagen: «Ich möchte wirklich verstehen, was dich so aufwühlt, bitte erkläre es mir in aller Ruhe.» Der andere wird sofort begreifen, dass Sie für ihn und nicht gegen ihn sind. Das besänftigt die Gemüter und hilft zu deeskalieren.

Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche

Dauernde Beschwerden vergiften die Atmosphäre und machen die Ohren des anderen taub für echte Anliegen. Natürlich sollte in jeder Beziehung Raum für Kritik sein, aber achten Sie darauf, wie Sie diese anbringen. Hinter jeder Beschwerde steckt eigentlich eine Bitte. Was genau brauchen Sie von Ihrem Partner? Sprechen Sie Ihre Bedürfnisse direkt an.

Wenn Sie derjenige sind, der mit ständigen Beschwerden konfrontiert wird, dann stellen Sie nicht auf Durchzug, sondern fragen Sie, was der Partner wirklich von Ihnen möchte. Helfen Sie ihm zu gewinnen.

Entscheiden Sie sich für die Liebe

Liebe bedeutet nicht, dass man seinem Partner gegenüber immer nur rosige Gefühle hat. Wenn man lange zusammenlebt, ist es normal, dass der andere einem auch mal auf die Nerven geht. Was zählt, ist, dass man sich immer wieder für Liebe entscheidet.

Niemand ist perfekt. Ihr Partner nicht, aber Sie sind es auch nicht. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn der andere Fehler macht, Schwächen zeigt oder anders reagiert als Sie sich das wünschen. Entscheiden Sie sich trotz allem für Liebe. Gehen Sie davon aus, dass Ihr Partner Sie nicht absichtlich verletzt. Achten Sie auf Ihr Herz. Geben Sie Anklage, Härte und Unbarmherzigkeit keinen Raum in Ihrem Leben. Sondern entscheiden Sie sich auch dann für die Liebe, wenn es Sie etwas kostet. Vergessen Sie nicht, was in 1. Korinther, Kapitel 13, Verse 1-7 so eindrücklich beschrieben wird: Ohne Liebe ist alles umsonst.

Datum: 01.07.2018
Autor: Miriam Hinrichs
Quelle: Jesus.ch / flip.it
https://www.jesus.ch/themen/leben/zusammenleben/ehe/329893-die_kunst_gemeinsam_gluecklich_zu_bleiben.html

Die Inhalte aus zitierten Quellen geben nicht die Meinung von PROSKYNEO.org wieder, sondern dienen ausschließlich der Informationsvermittlung.

Artikel als PDF / Drucken