familylife.ch/five, 23.10.2019

Die unattraktive Art, um Liebe zu bitten

»familylife«-Beziehungsimpuls
Der Streit war heftig, die Vorwürfe schmerzhaft. Es folgte eine Rückzugsphase und beide schwiegen sich trotzig an. Dann eine zögerliche Annäherung, ein kleines Signal. Und schliesslich eine Versöhnung voll starker Gefühle. Die christliche Lebensberaterin Therese Lechner gibt Tipps, wie man solchen Krisen in Beziehungen vorbeugen kann.

Jana und Sven fragen sich, warum sie immer und immer wieder das gleiche Muster durchlaufen. Häufig ist der Auslöser banal, aber dann kommen alte Geschichten, Anklagen und Rechtfertigungen dazu. Der Streit wird immer grösser und eskaliert schliesslich.

Gleichgültigkeit und selbstverständliche Gewöhnung

Die Antwort auf die Frage «Warum immer wieder dieses Muster?» liegt nicht in erster Linie in den Streitgründen, sondern in dem emotionalen Erleben, das dieses Muster mit sich bringt.

Eine der grössten Gefahren für die Partnerschaft ist Gleichgültigkeit und selbstverständliche Gewöhnung an den anderen. Harmonie gibt zwar die Sicherheit, dass alles gut ist, birgt aber die Gefahr, dass man sich in dieser Ruhe aus den Augen verliert, weil man so viele andere Dinge zu tun hat. Man spürt den anderen dadurch gar nicht mehr richtig.

Auf Platz drei zurückgerutscht

Oft meldet sich dann bei einem der Partner – häufiger zuerst bei der Frau – eine diffuse Unzufriedenheit. Sie beginnt ihren Partner zu kritisieren. Gründe dafür lassen sich sicher genügend finden.

Aber eigentlich ruft hier eine ganz andere Sehnsucht: «Siehst du mich noch? Bin ich für dich zuvorderst auf deinem Gedanken-Bildschirm? Denkst du im Alltag an mich? Oder bin ich auf der Prioritäten-Liste auf Platz drei zurückgerutscht.»

Im Streit setzt man sich intensiv miteinander auseinander, wenn auch sehr negativ. Und in der anschliessenden Annäherungs- und Versöhnungsphase sind starke Handlungen und Gefühle enthalten: Tränen, Vergebung, Beteuerungen und Zärtlichkeit.

Fünfmal täglich Aufmerksamkeit schenken

Therese Lechner

Braucht es diesen Umweg über Nörgeln und Streit, um die intensive Zugewandtheit des anderen zu erleben?Es geht auch anders. Wenn wir fünfmal pro Tag ganz bewusst unsere Partnerin oder unseren Partner in den Fokus nehmen, müssen wir nicht mehr auf diese unattraktive Art um Liebe und Aufmerksamkeit bitten. Eine extralange innige Umarmung zur Begrüssung, eine WhatsApp mit einer zärtlichen Anrede, einen Arm um die Schulter, einander in die Augen schauen, ein Kompliment, ein frecher Kuss einfach so… der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Muss es fünfmal täglich sein? Ja! Denn so häufig wie unser Körper ein Getränk braucht, so häufig braucht auch unsere Beziehung eine kleine Aufmerksamkeit.

Zur Autorin:
Therese Lechner ist seit 32 Jahren verheiratet und Mutter von vier erwachsenen Kindern. Sie arbeitet als Einzel- und Paarberaterin in ihrer eigenen Praxis in Rorschach.

Datum: 23.10.2019
Autor: Therese Lechner
Quelle: familylife.ch/five
https://www.livenet.ch/magazin/beziehung/355519-die_unattraktive_art_um_liebe_zu_bitten.html

---

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

Würden Sie gern zusammen mit anderen Christen den christlichen Glauben ausleben? Dann sehen Sie sich doch mal auf PISTIS.org um. Gleichgesinnte können Sie unter dem Menüpunkt Kontakt finden.

Artikel als PDF / Drucken