

Frühling ist Garteln -

Garteln auch im „Beziehungsbeet“

Mit der Beziehungsarbeit ist es wie mit der Gartenarbeit. Liebe ist eine zarte Pflanze die gehegt und gepflegt werden möchte. Die Voraussetzung ist ein guter nährstoffreicher Boden, der offen ist für die Bedürfnisse des Partners. Regelmäßiges Gießen mit Wertschätzung und das Hin-hören und Hin-spüren was gerade für ein gutes Wachstum notwendig ist, kommt dazu. Vertrauen und Sicherheit, dass die Natur mithilft. Und die Bereitschaft ständig weiter zu lernen.

Glück in der Beziehung

Kann ich (Frau +Mann) Lieben lernen?

Was genau macht den Unterschied ob Beziehungen glücklich verlaufen oder zerbrechen? Diese Frage würden wohl viele Menschen mit Liebe und gemeinsamen Glück beantworten. Das würde jedoch bedeuten, dass 50% der Ehen und Partnerschaften nicht auf Liebe und Glück basieren und deshalb scheitern.

Liebe und Glück sind also fast untrennbar miteinander verbunden. Wir wünschen uns doch „Alles Liebe zum Geburtstag“ und „Viel Glück“. Schon als Kinder hören wir Sätze wie „Mami und Papi haben dich lieb“ oder „Sei lieb zu deiner Schwester“. Wir verlieben uns zum ersten Mal und unsere „Glückshormone“ versetzen uns in einen Ausnahmezustand. Alles am Anderen ist einfach toll und genauso stellen wir uns den Rest unseres gemeinsamen Lebens vor. Doch irgendwann lässt dieser Liebes- Cocktail nach und wir erwachen aus dem Rauschzustand der Verliebtheit.

Jetzt kommt es darauf an ob die Liebe groß genug ist und wir unseren Partner auch mit seinen kleinen „Eigenheiten“ annehmen, die im Laufe der Zeit zu Hürden werden können. Wollen wir das überhaupt noch, oder haben wir das schon verlernt und gehen wir lieber den Weg der Trennung? Wenn man der Statistik glauben möchte, dann scheint letzteres immer öfter zu stimmen. Die gute Nachricht ist: Es gibt Hoffnung für alle, die an eine dauerhafte, glückliche und mit Liebe erfüllte Partnerschaft glauben!

Lieben kann man lernen!

Die Hirnforschung hat bewiesen, dass wir Menschen aus neurobiologischer Sicht auf Kooperation und vor allem auf Beziehung programmiert sind. Damit ist uns die Basis für Partnerschaft, Liebe und ein Miteinander schon in die Wiege gelegt. Was wir daraus machen liegt an uns. Lieben kann man lernen. Wenn wir Raum für eine gemeinsame Beziehungsvision schaffen, können wir unsere Partner neu entdecken, wir spüren Verbindung und lernen neue Seiten aneinander kennen. Ein starkes gemeinsames Ziel und die damit verbundene Motivation, machen den Unterschied aus, ob Ehen und Partnerschaften glücklich verlaufen.

Tipps und Tricks für die Praxis

Wie geht das nun in der Praxis? Natürlich gibt es kein Universal Erfolgsrezept, dass für jede Frau und jeden Mann passt. Es gibt Tipps und Tricks die man sich in sein tägliches Paar und Beziehungsleben integrieren kann.

Ein Tipp lautet: Erstellen Sie eine gemeinsame Beziehungsvision. Wo wollen Sie mit Ihrem Partner in 10 oder 20 Jahren sein? Was können Ziele sein die diesen Weg abstecken und Sicherheit geben. Wo soll die Beziehungsreise hingehen?

Richten Sie sich Wertschätzungszonen ein. Wenn Sie sich dort begegnen sehen sie sich in die Augen und sagen sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner etwas Nettes über das sie oder er sich freuen kann.

GOA. Geschenk ohne Anlass. Damit sind Aufmerksamkeiten gemeint, um den anderen zu überraschen und zu erfreuen. Ohne Anlass - einfach nur so!

Eine gemeinsame Spaß und Energie Liste. Was macht Ihnen gemeinsam Spaß? Wodurch schöpfen Sie gemeinsam Energie? Diese Liste kann helfen, den Tank der positiven Energie für die Partnerschaft zu füllen. In dieser Situation brauche ich jedoch nicht mehr Nachdenken welche Aktivität das sein könnte. Ich kann einfach nachschauen was uns beiden Spaß macht und uns Paarenergie gibt.

Beziehungsformel

Für eine erfolgreiche Unternehmung mit Namen „Glückliche Beziehung“ braucht es Leidenschaft und Beziehungsmanagement. (Formel: Liebe = Herz + Hirn)

Wir sind immer in Beziehung oder abgewandelt nach Wazlawik „Man kann nicht nicht in Beziehung sein“

Text: Martin Rotter, 0664 8394365



Sonja und Martin Rotter, www.imago-coaching.at

Wir arbeiten mit der Imago Methode, die von Harville Hendrix und Helen La Kelly Hunt entwickelt wurde. Imago ist mehr als eine Paartherapie. Sie kann bei vielen unterschiedlichen Fragen oder Problemen unterstützen und helfen. Im Zentrum der Beratung steht der Imago Dialog, eine strukturierte Gesprächsform, die den Beziehungsraum reinigt. Ob in der Beziehung mit dem Partner, der Familie, Freunden oder mit sich selbst.