

Pflegen Sie Zuneigung und Bewunderung füreinander

Laut dem bekannten Paartherapeuten John Gottman gilt Zuneigung und Bewunderung in der Paarbeziehung als die Heilmittel gegen Gleichgültigkeit. Solange beide Partner grundsätzlich das Gefühl haben, dass der jeweils andere es verdient, respektiert und geliebt zu werden, kann die Beziehung auch schwierige Zeiten überstehen. John Gottman geht so weit zu sagen, dass eine Beziehung nicht mehr wiederbelebt werden kann, wenn Wertschätzung und Respekt komplett verloren gegangen sind.

Die meisten stellen fest, dass die Erinnerung an die gemeinsame Vergangenheit die gegenwärtige Beziehung wiederbelebt. Wenn sie diese Fragen beantworten, dann erinnern sich die Partner an die Liebe und an die grossen Erwartungen, die sie ganz am Anfang dazu bewegten, zu heiraten. Wenn man diese beiden Übungen regelmässig wiederholt, dann kann das schon genug sein, Zuneigung und Bewunderung füreinander zu heilen und zu stärken.

Übung: Nehmen Sie sich Zeit und gehen Sie die Fragen Schritt für Schritt durch. Dazu können Sie jede Fragen abwechslungsweise beantworten oder ein Partner beginnt und beantwortet alle Fragen nacheinander, danach wird gewechselt.

1. Sprechen Sie darüber, wie Sie beide sich kennenlernten und zusammenkamen. Gab es etwas an Ihrem Partner, was Ihre Aufmerksamkeit besonders gefangennahm? Was waren Ihre ersten Eindrücke voneinander?
2. Was wissen Sie noch aus der Zeit, als Sie zuerst miteinander ausgingen? Was war besonders? Wie lange kannten Sie einander, ehe Sie heirateten? Was wissen Sie noch aus dieser Zeit? Welche besonderen Ereignisse gab es? Welche Spannungen? Was unternahmen Sie gemeinsam?

3. Was wissen Sie noch von dem ersten Beziehungsjahr? Gab es irgendwelche Anpassungen, die Sie vornehmen mussten?
4. Wie verlief Ihre Veränderung durch die Elternschaft? Sprechen Sie miteinander über diese Zeit in Ihrer Beziehung. Wie war das für Sie beide?
5. Wenn Sie auf die vergangenen Jahre zurückblicken, welche Momente waren die wirklich glücklichen Zeiten Ihrer Beziehung? Was bedeutet eine gute Zeit für Sie als Paar? Hat sich das über die Jahre hin verändert?
6. Viele Beziehungen machen gute und schlechte Zeiten durch. Würden Sie sagen, dass dieser Satz auch auf Ihre Partnerschaft zutrifft? Können Sie einige dieser Perioden beschreiben?
7. Wenn Sie auf die vergangenen Jahre zurückblicken, welche Momente waren für Sie die wirklich schweren Zeiten Ihrer Beziehung? Warum sind Sie zusammengeblieben? Wie haben Sie diese schwere Zeit durchgestanden?
8. Haben Sie aufgehört, Dinge zusammen zu unternehmen, obwohl Ihnen das früher einmal Spass machte? Sprechen Sie miteinander darüber.
9. Sprechen Sie miteinander darüber, warum Sie glauben, dass manche Beziehungen funktionieren und manche nicht. Beurteilen Sie gemeinsam, welche von den Paaren, die Sie kennen, besonders gute Beziehungen führen und welche besonders schlechte. Was ist der Unterschied zwischen beiden? Wie würden Sie Ihre eigene Beziehung im Vergleich mit diesen einschätzen?
10. Sprechen Sie miteinander über die Beziehungen Ihrer Eltern. Würden Sie sagen, dass sie Ihrer eigenen Beziehung sehr ähnlich oder eher unähnlich sind?

11. Zeichnen Sie ein Schaubild von der Geschichte Ihrer Beziehung, ihre wichtigsten Wendepunkte, die Hoch- und die Tiefpunkte. Welche Zeiten waren die glücklichsten für Sie? Für Ihren Partner? Wie hat sich Ihre Beziehung im Laufe der Zeit verändert?