



Elf Beziehungstipps, um die Liebe haltbar zu machen

Studien haben gezeigt, dass eine ausgeprägte Verliebtheitsphase ein **tragfähigeres Fundament** der Liebe schafft. Wenn ein Paar nie Schmetterlinge im Bauch hatte, trennen sich die beiden eher

Seien wir uns einmal ehrlich: Was bindet uns dauerhaft an gerade die eine Person? Die ja vielleicht gar nicht bewusst erwählt wird – und an die wir vielmehr schicksalhaft oder per Zufall geraten? Damit sind wir schon bei den Top elf der wichtigsten Bindemittel, um die Liebe dauerhaft lebendig zu halten. Zunächst bedienen Sie sich der Erkenntnismethode der Phänomenologie.

1. Beziehungskitt wertneutrales Schauen. Setzen Sie sich dazu bitte möglichst entspannt hin und lassen den Atem fließen, mit Bauchatmung (beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke nach außen, beim Ausatmen senkt sie sich nach innen). Gewähren Sie sich Zeit zur Introspektion: Richten Sie für ein paar Minuten Auszeit einen Blick in Ihr Inneres. Wichtig: Ohne gleich alles zu zerdenken oder zu bewerten. Erinnern Sie sich dabei bewusst an Ihr vorbehaltloses „phänomenologisches Staunen“ als Kind. Und betrachten Sie dann sich selbst, aber auch den geliebten Menschen mit dieser vorurteilsfreien und kindlich staunenden Haltung wohlwollend, statt sich an einzelnen Kritikpunkten festzubeißen, wie dass der andere zu viel arbeitet oder den Geschirrspüler wieder nicht richtig eingeräumt hat.

2. Beziehungskitt Wertschätzung. Hören Sie nicht auf, in Ihrer Partnerschaft interessiert, achtsam und wertschätzend zu sein. Wertschätzung kann nur gegenseitig gelingen, in einer Wechselwirkung, nicht im Alleingang. Die 1:5-Regel besagt, dass Sie für eine Kritik an der Partnerin oder dem Partner fünf Pluspunkte und Vorzüge der Person innerlich auflisten.

Hieran schließt Beziehungskitt **3** an, **das aktive (wertneutrale) Zuhören.** Wenn Sie es schaffen, Ihren Fokus der Aufmerksamkeit konstant auf den geliebten Menschen zu richten, steigert das entschieden die Haltbarkeit der Beziehung.

Dann kommt **4. die Selbstfürsorge.** Nur wer auch eigenen Interessen und Aktivitäten nachgeht, verdient sich dauerhaft den Respekt des Partners, der ja den gesamten Menschen liebt und nicht seine Selbstaufgabe fordert.

Auf Platz **5** der besten Liebesdünger landet die **gesunde Grenze.** Wer nicht fähig ist, stopp zu sagen, verzehrt sich zwar ziemlich sicher kurzfristig vor Liebe, aber scheitert langfristig.

Ein probater Tipp ist der **6. Vertragen Sie andere Meinungen** und dass Ihr geliebter Mensch sich im Lauf der Zeit verändert. Warum diese im Grunde ja Binsenweisheit eine Poleposition unter den Top elf verdient, liegt an ihrer zentralen Wichtigkeit. Es hört sich simpel an, wird aber zur täglichen Herausforderung, das Andersein des anderen nicht bedrohlich zu finden, sondern interessiert und dynamisch zu begleiten (ohne dabei alles gut finden zu müssen).

Tipp **7** ist, **Sex nicht überzubewerten**, aber auch nicht darauf zu verzichten. Überraschenderweise ist sinnliche Nähe ein Kommunikations- und Bindemittel, das zur Kultur des zwischenmenschlichen Umgangs gehört, die geliebte Person ganz und gar – bedingungslos – zu akzeptieren.

Tipp **8: Konstruktive Kritik**, gepaart mit Humor und Selbstironie.

Gefolgt von Tipp **9: gemeinsame Werte und Pläne.**

Tipp **10** ist **das Bekenntnis zum Teamgeist.** Gedanken in „Wir-Form“ formulieren und sich so immer von Neuem zueinander bekennen. Die Beziehung damit auch sprachlich manifestieren.

Und Tipp **11** verheißt, dass eine **Auszeit** von der Beziehung nicht gleich bedrohlich sein und Angst machen muss, sondern die Liebe eine aktive gemeinsame Entdeckungsreise bleibt. Wobei am allerwichtigsten für die Haltbarkeit der Liebe das Vertrauen ist, um alle Düngemittel der Liebe wirksam zu machen. 🔄

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogrolly, Philosophin und Psychotherapeutin
Haben Sie noch Fragen? Schreiben Sie mir bitte:
praxis@wogrollymonika.at

