



F·E·M· *Frauen
Eltern
Mädchen*

Liebe in Paarbeziehungen

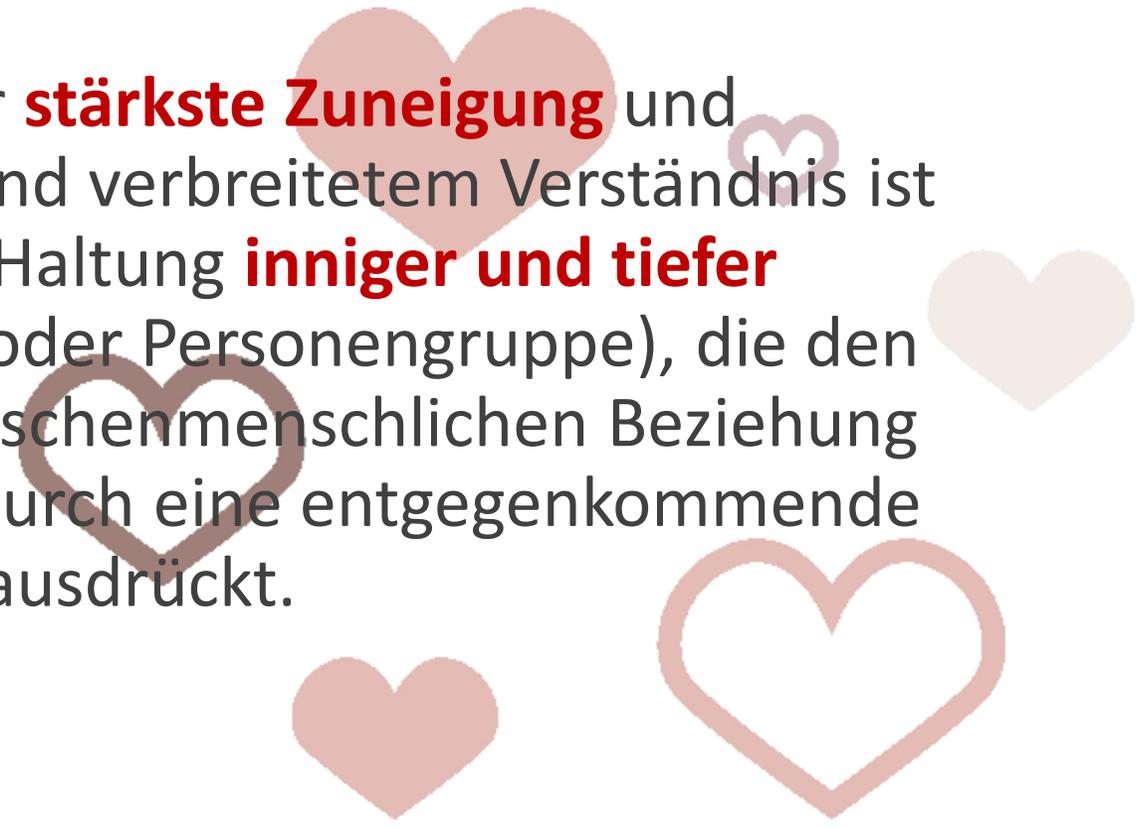
Wie Liebe in Paarbeziehungen ein Zuhause findet

1. Teil: Was es braucht, um das Abenteuer Beziehung zu wagen und auch Erfolg haben zu können
2. Teil: 13 Punkte, die das Gelingen von Langzeitbeziehungen unterstützen

Was ist Liebe?

Liebe . . . Ist eine Bezeichnung für **stärkste Zuneigung** und **Wertschätzung**. Nach engerem und verbreitetem Verständnis ist Liebe ein starkes Gefühl, mit der Haltung **inniger und tiefer Verbundenheit** zu einer Person (oder Personengruppe), die den Zweck oder den Nutzen einer zwischenmenschlichen Beziehung übersteigt und sich in der Regel durch eine entgegenkommende tätige **Zuwendung** zum anderen ausdrückt.

(Def.: Wikipedia)



Wichtige Voraussetzungen für das Lebensprojekt Beziehung

1. Beide müssen sich darauf einlassen wollen
2. Bereitschaft sich zu öffnen und sich auch verwundbar zu zeigen
3. Die Täler des Zusammenfindens erfordern Durchhaltevermögen und Toleranz
4. Auszuhalten, geliebt zu werden und zu lieben - die 1. große Herausforderung
5. Ähnliche Werte erleichtern das Miteinander

Partnerschaft: die intensivste Form von Kontakt

1. Primäre Bezugspersonen als „Rollmodel“
2. Beziehungsrelevante Muster werden aktiviert
3. Beschlüsse wie Beziehung sein soll oder auf gar keinen Fall sein sollte
4. Partner/innen lösen oft starke Gefühle aus
5. Beziehung ermöglicht miteinander/ durch einander zu wachsen



13 Wegweiser für das Gelingen der Liebe

1. Gemeinsame Zeit gestalten

- Zeit reservieren
- In Erinnerungen investieren
- Ein Glückspunkt in der Woche

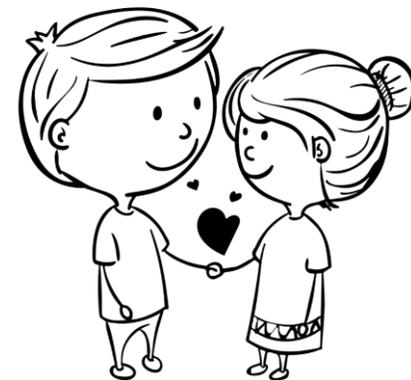




2. Streitkultur entwickeln



- Streiten will gelernt sein
- Streiten in der Familie – beängstigend oder gut aushaltbar
- Streitaussagen, nicht zu ernst nehmen
- Reflexion über das eigene Streitverhalten
- Mein/e Partner/in sollte möglichst Bescheid wissen, wie ich im Streit agiere
- Das gute Ende des Streits ist wichtig





3. Mut zu echter Nähe

- Einander in den Stärken und Schwächen kennenlernen
- Sich anvertrauen
- Auch schwieriges Intimes teilen lernen
- Unsicherheiten zeigen und benennen
- Aushalten geliebt zu werden
- Sich auch körperlich aufeinander einlassen



4. Sexualität

- Erfahrungen von Grenzverletzungen in Kindheit bedenken
- Sexuelles Verlangen ist sehr verschieden
- Lustkiller Nr.1: Stress
- Austragungsort wenn etwas in der Beziehung nicht stimmt
- Bleiben sie körperlich in Kontakt
- Das Wiederaanfangen ist oft die Hürde
- Sex ist ganz verschieden, mal großartig, mal schlecht, meist irgendetwas dazwischen
- Sex ist keine todernste Sache

5. Wertschätzung

- Das Geheimnis glücklicher Beziehungen liegt in der Art der Kommunikation: **Die 5:1 Regel* (Wertschätzung : Kritik)**
- Die Streitmenge und Heftigkeit sagen darüber nichts aus
- Wertschätzung als grundlegende Haltung
- Sind Sie noch miteinander befreundet?
- Lassen Sie Ihre/n Partner/in spüren, dass Sie ihn/sie lieben und schätzen?
- Können Sie spüren, dass Sie geliebt und geschätzt werden?
- Explizite und implizite Wertschätzung



*nach John M. Gottman

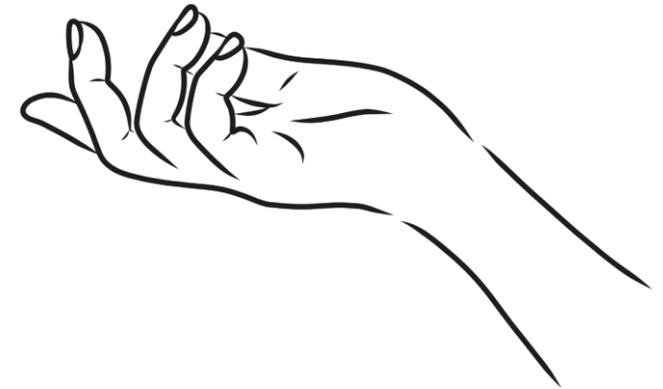
6. Die fünf Sprachen der Liebe

Buch: Gary Chapman

1. Wertschätzung und Komplimente
2. Gemeinsame Zeit
3. Körperkontakt
4. Geschenke und Überraschungen: je nach Persönlichkeit sehr verschieden. Lassen Sie diesbezüglich keinen Stress entstehen
5. Hilfsbereitschaft: Einander unterstützen und in der Selbstentfaltung fördern

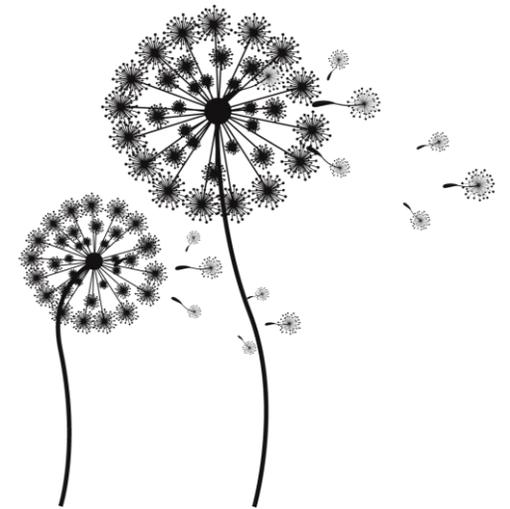
7. Echtes Interesse für die Lebenswelt Ihres Lebensmenschen

- Neugierig sein auf meinen Lebensmenschen
- Fragen, zuhören, liebevoll beobachten
- Interpretationen sein lassen
- Sich erstaunen lassen wie er/sie auch noch ist



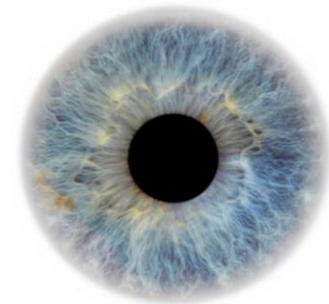
8. Wünsche, Bedürfnisse, Frustrationen benennen statt „meckern“

- Unzufriedenheiten sind normal
- Prägungen, Vorlieben, Interessen und Schwächen
- Meckern: ein Beziehungskiller
- Schafft Frust und Distanz
- Dringend hinter das Gemecker schauen
- Der Grund liegt oft in der eigenen Unzufriedenheit
- Manchmal ist Feuer am Dach in der Beziehung



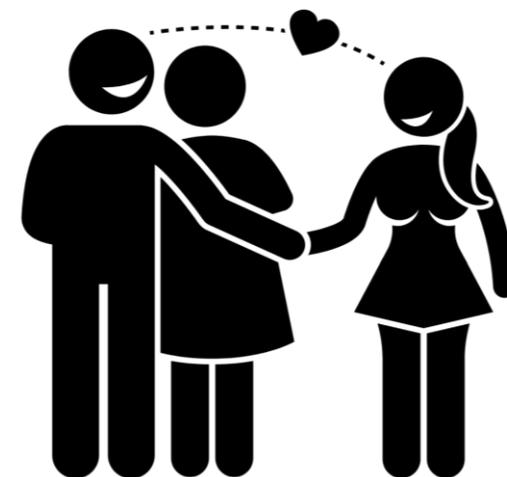
9. Einander auf Augenhöhe begegnen

- Asymmetrische Beziehungen sind dysfunktional
- „Der Prinz ist tot, die Prinzessin auch“
- Durch diese Enttäuschung müssen wir durch
- Gefühlsmäßig entwickelte mutige Partner/innen
- Rollenstereotype verhindern Entfaltung



10. Seitensprung und Affären

- Manchmal das Ende, manchmal ein Anfang
- Langzeitbeziehungen durchleben Phasen von mehr und weniger Nähe, manchmal auch Phasen mit viel Distanz
- Es fehlt etwas in der Beziehung
- Seitensprünge: zutiefst menschlich und sehr verletzend



11. Gemeinsame Projekte, Ziele finden

- Etwas gemeinsam ins Leben rufen
- Gemeinsam Neues entdecken
- Gemeinsam ein Projekt planen und umsetzen
- Gemeinsame Investitionen in Erinnerungen

12. Das Eigene nicht vernachlässigen

- Symbiotische Beziehungen, narzisstische Beziehungen, Turboeltern
- Dysfunktionale Beziehungsmuster
- Ein paarspezifisches Maß Gemeinsamkeiten und Individualität
- Das Bedürfnis ist sehr unterschiedlich

me



13. Zeit lassen, Raum lassen, ehrlich und offen sein

- Beziehung ist ein Prozess
- Beziehung ist emotionale Arbeit
- Beziehung ist ein dauerndes Kennenlernen
- Beziehung ist immer wieder auch enttäuscht werden und Hoffnung schöpfen
- Beziehung braucht viele Zutaten
- Die Belohnungen sind: Verbundenheit, Vertrauen, Gemeinsamkeit, Lachen und Wachstum, vielleicht ein Leben lang

Buchtipps

- Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz;
Sabine und Roland Bösel
- Liebe Passiert, Beziehung ist Arbeit: Wie eine gute Partnerschaft gelingt;
Nele Sehart
- Die 5 Sprachen der Liebe - Wie Kommunikation in der Partnerschaft
gelingt; Gary Chapman



Good Luck



Ich wünsche Ihnen viel Glück
bei Ihrem Beziehungsprojekt
und viele lachende, innige
Zeiten mit dem
Lebensmensch Ihrer Wahl

