

Am 14. Februar ist wieder Valentinstag - der Tag der Verliebten. Seit Anfang der 50er Jahre ist es in Deutschland Brauch, Menschen, die man gerne hat, an diesem Tag Blumen, eine liebe Grußkarte oder auch Pralinen als Zeichen von Freundschaft oder Liebe zu schenken. Vielleicht erhält man selbst einen Strauß mit roten Herzen oder einen in Herzform gebackenen Kuchen. Aber was, wenn der erste Valentinstag Ihrer Beziehung schon Jahre zurückliegt und Sie sich nur noch dunkel an das Gefühl von Verliebtheit und Neugier erinnern. Was, wenn die Harmonie des Anfangs inzwischen Unzufriedenheit, Trauer, Beleidigungen oder Langeweile gewichen ist?

Diplom-Psychologe Fritz Propach, der Vorsitzende von „Pro Psychotherapie e.V.“ warnt: "Lassen Sie sich durch den Valentinstag inspirieren, aber belassen Sie es nicht bei einmal Blumen im Jahr". Jeder sollte seinem Partner regelmäßig ein nettes Wort, Zärtlichkeiten und Zeit für echte Gespräche schenken.

Doch Studien belegen, dass die meisten Paare in Deutschland lediglich zehn Minuten täglich miteinander sprechen - und kaum zwei Minuten davon geht es um persönliche Themen. Zu Beginn einer Beziehung ist man noch neugierig aufeinander, will alles über den anderen erfahren. Doch im Lauf der Zeit und mit dem aufkommenden Alltag nimmt das Interesse bei vielen ab. Man redet zwar noch über die Kinder, das Organisatorische im Haushalt, die Arbeit oder das Fernsehprogramm - eigene Wünsche, Ängste und Sehnsüchte werden jedoch kaum mehr thematisiert. Über die eigene Person und das Miteinander reden viele Paare zu wenig. Doch der Partner sollte wissen, was einen freut, was man von ihm denkt und was man sich wünscht. Denn mit Sprachlosigkeit geht sonst oft auch Lustlosigkeit einher. "Wenn nichts mehr besprochen werden kann, wird jede Erotik unter der Last von Unerledigtem, Gereiztem und Resigniertem erstickt. Weltweit ist die Lust am Schwenden", so der Psychotherapeut Prof. Dr. Michael Lukas Möller.

Den Partner immer wieder neu entdecken

Viele Beziehungsprobleme beruhen auf der irrtümlichen Einstellung, man könne gar nichts Neues mehr voneinander erfahren, da man sowieso schon alles übereinander wisse. Für eine gute Beziehung muss man jedoch stetig aktiv und im ständigen Gespräch bleiben: Probleme gemeinsam lösen, sich als Paar Zeit nehmen, in die Partnerschaft investieren! Prof. Dr. Michael Lukas Möller hat herausgefunden, dass glückliche Paare sich von unglücklichen Paaren in einem wesentlichen Punkt unterscheiden: Die Glücklichen reden von Anfang an mehr miteinander.

Wie schnell interpretiert man eine Antwort oder einen Blick des Partners falsch, ärgert sich darüber, dass der andere nicht so reagiert, wie man es sich gedacht hätte, oder findet keinen Konsens, weil beide für sich bereits eine Einschätzung oder Entscheidung zu einem Thema gefunden haben. In einer Beziehung sind Auseinandersetzungen und kommunikative Missverständnisse unvermeidlich. Kränkungen und Verletzungen kommen im Miteinander immer wieder vor. Divergenzen und Unzufriedenheiten sollten sich aber nicht unmerklich festsetzen und nach und nach zu unlösbaren Konflikten führen, die die Beziehung auf eine harte Probe stellen können.

Die 5:1 Formel für ein gesundes Miteinander

John Gottman, Paarpsychologe und emeritierter Psychologieprofessor der Universität Washington, beobachtete 2000 Paare in ihrem Miteinander und fand dabei einen Indikator für eine gute Beziehung: Er hat eine 5:1-Formel für das Verhältnis zwischen konstruktiven und destruktiven Elementen in der Kommunikation eines Paares aufgestellt. Demnach ist die Zufriedenheit bei Paaren am größten, wenn auf eine negative Interaktion fünf positive Handlungen folgen. Demnach bedeutet es nicht, dass Paare, die sich häufiger streiten, unglücklicher sind, als harmonische Paare. Für eine glückliche und gelungene Partnerschaft kommt es auf das Verhältnis der Interaktionen an. In stabilen Beziehungen gibt es demnach fünfmal öfter die Gelegenheit, miteinander zu lachen oder einander anzulächeln, sich zu berühren oder zu loben als Anstöße für kritisierende, sarkastische oder kränkende Äußerungen.

Bleiben einem tatsächlich pro Tag nur zehn Minuten Gesprächszeit mit dem Partner, müsste ein Paar nach den Überlegungen Gottmans von diesen zehn Minuten acht für einen positiven Austausch nutzen. Doch diese Zeit alleine reicht natürlich nicht aus, um auf Dauer ein zufrieden stellendes gemeinsames Leben zu führen.

Paarforscher John Gottman hat zahlreiche Paare beim Streiten beobachtet und aus seinen Untersuchungen empirisch belegte Erkenntnisse darüber gewonnen, in welchen Beziehungen die Liebe siegen wird. In 90 Prozent der Fälle behielt er mit seiner Einschätzung der Paare recht, nachdem er verfolgt hatte, wie die Probanden in einer Konfliktsituation miteinander umgehen. Schlechte Zeichen sieht er darin, wenn ein Partner den anderen nicht mehr respektiert, sondern verachtet, oder vor anderen sogar herabsetzt. Beständige, destruktive Kritik und aggressive Machtdemonstration sind ebenso hinderlich für die Liebe wie Abwehr und Abblocken.

"Wenn das wesentliche Miteinanderreden und das Leben positiver Gemeinsamkeiten als Paar nicht mehr recht gelingen mag, sollte man sich Hilfe holen, bevor es zu spät ist", so Fritz Propach. Beratungsstellen und Paartherapeuten können dabei helfen, wieder eine erfüllende Partnerschaft zu führen.

Welche kleinen, aber wirkungsvollen Ansätze sind für eine dauerhaft ausgewogene und glückliche Beziehung zu beherzigen?

Beziehungspflege & Identität als Paar

Damit das Positive Ihrer Beziehung nicht im Alltag zur Selbstverständlichkeit verkommt, müssen Sie Ihre Beziehung stetig thematisieren. Reden Sie miteinander über das, was Sie beschäftigt. Teilen Sie Ihrem Partner mit, was Sie denken und fühlen, aber hören Sie auch zu, wie es dem anderen geht. Machen Sie sich regelmäßig wieder bewusst, was Ihnen am anderen gefallen hat, warum sie diese Person als Partner gewählt haben. Und stellen Sie in regelmäßigen Gesprächen, immer wieder Vertrautheit und Nähe her.

Nur wenn man Ziele, Pläne und Wunschträume miteinander teilt, die Hoffnungen, Ängste und Erlebnisse des anderen respektiert und vertrauensvoll mit dem Wissen über einen anderen Menschen umgeht, kann man eine Identität als Paar entwickeln. Man stellt sich nicht mehr dar als "Ich", sondern baut auf ein "Wir".

Kommunikation & Streitkultur

Was Sie für Ihren Partner empfinden, müssen Sie ihm aktiv immer wieder mitteilen und dürfen es nicht für sich behalten: Man selbst weiß, was man für den anderen empfindet. Doch der andere kann nicht hellsehen. Jeder bekommt gerne eine Liebeserklärung oder hört gerne ein Lob für etwas, das den anderen erfreut hat. Aber auch Kritikpunkte müssen thematisiert werden. Nur wer den Partner auch an seinen Gedanken teilhaben lässt, kann von diesem Verständnis und auch eine Auseinandersetzung mit Problemen erwarten.

Jedes Paar muss erst gemeinsam lernen, miteinander verständnisvoll zu kommunizieren und fair zu streiten. "Du-Botschaften" erweisen sich in der Auseinandersetzung meist als destruktive Kritik und führen selten weiter. Doch man kann sich Mühe geben, eigene Gefühle anzusprechen, ohne den Partner gleich zu kränken bzw. ohne damit sofort einen Konflikt herauf zu beschwören.

Lust & Sexualität

Wer hat schon Lust darauf, sich mit jemandem auseinander zu setzen, der einem die Kommunikation verweigert, indem er nicht zuhört, dem anderen keinen Respekt entgegen bringt oder jegliche Kooperation abwehrt? Lust macht nur, was einem einen aktiven Anreiz bietet. Sexualität ist die intimste Art der Kommunikation - und Lust darauf entwickelt sich nicht erst im Bett! Das Sexualleben ist ein Spiegel der Beziehung: Wenn in einer Partnerschaft emotionale Nähe oder Vertrauen fehlen, ungeklärte Konflikte oder Verletzungen zwischen den Liebenden stehen oder eine Auseinandersetzung mit dem anderen Menschen abgewehrt und abgeblockt wird, kann körperliche Liebe nicht als befriedigend empfunden werden.

Aufmerksamkeit & Zeit

Eine Beziehung lebt von der persönlichen, gegenseitigen Aufmerksamkeit. Interesse am Partner und liebevolle Zuwendungen sind wichtig, um zu vermitteln: Du bist mir wichtig! Dem anderen Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, vermittelt diesem ein Gefühl von Wertschätzung und Wichtigkeit. Zeit, die man nebeneinander verbringt, gibt es in jeder Beziehung viel - werden Sie aktiv, und nehmen sich bewusst Zeit für den anderen, die sie gemeinsam und kreativ für die Festigung Ihrer Beziehung nutzen.

Schenken Sie Ihrem Partner doch täglich ein bisschen Valentinstag!