

„10 Gebote der Beziehungspflege“¹

- 1. Zeichen der Anerkennung, Wertschätzung und Zuneigung**
Geben Sie von sich aus so oft wie möglich Zeichen der Anerkennung, Wertschätzung und Zuneigung. Ein Zuviel ist kaum möglich oder um es anders zu sagen: „Liebe ist das einzige Gut, das mehr wird, wenn man es verschwendet.“
- 2. Gemeinsamkeit, Unternehmungen und Zärtlichkeit**
Bleiben Sie aktiv! Sammeln Sie Ideen und geben Sie Anregungen für Gemeinsamkeit, Unternehmungen und Zärtlichkeit - Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.
- 3. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Partnerin oder Ihr Partner Sie versteht.**
betrifft Ihr alltägliches Befinden, Ihr Lebensgefühl, Ihre Lebensgeschichte und -perspektive. Nur wenn Sie sich mitteilen, kann der oder die andere Sie verstehen.
- 4. Äußern Sie unerfüllte Bedürfnisse und Wünsche an die Beziehung,**
Äußern diese, sobald Sie sie empfinden; nur so kann vermieden werden, dass sich Frust anhäuft. Alle haben ein Recht auf Bedürfnisse – allerdings nicht auf deren Erfüllung. Deswegen ist es so wichtig, sich in der Beziehung darüber auszutauschen!
- 5. Bemühen Sie sich um Lösungen**
Besonders wenn gegensätzliche Wunschvorstellungen deutlich werden - suchen Sie von sich aus das Gespräch und beenden es erst, wenn eine pragmatische Absprache gefunden wurde, die im Alltag umgesetzt werden kann.
- 6. Impfen Sie sich gedanklich gegen Enttäuschungen.**
Auch der Traumpartner oder die Traumpartnerin hat Stärken und Schwächen. Sie bleiben zwei eigenständige Personen mit unterschiedlicher Lerngeschichte und unterschiedlicher Erlebnisweise. Krisen bedeuten nicht das Ende einer Beziehung. Mit einem anderen Partner oder einer anderen Partnerin würden sich diese Probleme vielleicht nicht ergeben – aber mit Sicherheit andere!
- 7. Bekämpfen Sie den Satz „Nicht ich schon wieder, jetzt ist erst der oder die andere dran!“**
Bedenken Sie, dass Sie sich in manchen Dingen leichter tun, in anderen hingegen Ihre Partnerin oder Ihr Partner. Der oder die Reichere kann mehr geben – Wo immer Sie feststellen, reicher zu sein: Geben Sie!
- 8. Unterbrechen Sie ein Gespräch, wenn es zum Streit ausartet...**
... denn dann ist das Erarbeiten einer Lösung unwahrscheinlich geworden. Vertagen Sie in Absprache mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin und beginnen es neu, wenn die Voraussetzungen für ein konstruktives Gespräch wieder gegeben sind.
- 9. Berühren Sie nicht die Tabus der oder des anderen**
Kein Paar schafft es, Streit völlig zu umgehen; zielen Sie jedoch nie auf das »Lindenblatt« der anderen Person und verbale Beleidigungen und Beschimpfungen müssen dabei genauso verboten sein wie körperliche Übergriffe.
- 10. Wollen Sie Veränderung: Dann beginnen Sie selbst damit!**
Denken Sie daran: Eine enge Beziehung ist jederzeit neu formbar, wenn beide bereit sind, den eigenen Anteil zu verändern. – Wollen Sie Veränderung: Dann beginnen Sie selbst damit!

¹ Schindler, L., Hahlweg, K., & Revenstorf, D. (2020). Hegen und Pflegen. In Partnerschaftsprobleme? So gelingt Ihre Beziehung - Handbuch für Paare (pp. 123-132). Springer.