



Wie belebe ich meine Beziehung?

Wir haben acht wunderschöne Monate zusammen erlebt und viel Zeit miteinander verbracht. Immer mehr merke ich, dass er sich zurückzieht. Fast jedes Wochenende geht er feiern anstatt mit mir die Zeit zu verbringen. Unter der Woche treffen wir uns kaum mehr noch, weil er zu müde nach der Arbeit ist und nur noch Soaps schauen will. Wenn ich ihn darauf anspreche, dass mir die gemeinsame Zeit mit ihm zu wenig ist, warum er mich nicht zu seinen Feiern mitnimmt und ich gerne mit ihm mehr unternehmen möchte, weicht er entweder aus und gibt Ausreden von sich wie: „ Ja, ich dachte, du hast keine Zeit, du bist ja so beschäftigt...“, „Ich hatte soo viele Termine diese Woche und nächste Woche wird auch anstrengend...“. Ich liebe ihn so sehr und möchte ihn nicht verlieren. Was kann ich tun?

Eine Beziehung zu führen bedeutet ständige Hochs und Tiefs zu erleben. Das Fatale dabei ist, dass man leider nicht immer darauf vorbereitet ist, wenn ein Tief kommt. Es trifft einen wie aus heiterem Himmel und manchmal ist der Prozeß so schleichend, dass man selbst nach Jahren scheinbar glücklicher Partnerschaft plötzlich vor dem Punkt steht, an dem man sich fragt, wie und warum alles so kommen musste.

Um Sie an dieses Thema heranzuführen, lassen Sie mich mit einem einfachen Beispiel beginnen: Mit Frühjahr beginnt man Tomatensamen zu sähen, die im Laufe der Monate zu Pflanzen heranwachsen, die nach und nach Früchte tragen. Diese Früchte sind anfangs klein und grün und entwickeln sich bei genügend Sonnenschein während des Sommers zu größeren, roten Früchten, die man ernten kann. Irgendwann im Spätsommer, wenn die Sonnenstrahlen schwächer und seltener werden, haben es die restlichen Tomaten immer schwieriger so vollständig rot und saftig zu reifen, wie die vorangegangenen. Um diese Tomaten reifen zu lassen, ist es daher hilfreich, sie abzupflücken und an einem anderen Ort zu roten, saftigen Früchten reifen zu lassen.

Nun werden Sie sagen, eine Beziehung ist doch keine Tomate. Das stimmt. Was ich damit bildhaft beschreiben möchte ist, dass alles seine Zeit braucht und manchmal die Perspektive gewechselt werden muss. Was jahrelang scheinbar reibungslos funktioniert hat, muss nicht zwangsläufig reibungslos weiterlaufen. Der Mensch durchlebt viele Phasen in seinem Leben und verändert sich. Prioritäten, die wir vor zehn Jahren hatten, sind heute womöglich an anderer Stelle verankert. Die Beziehung, die wir damals auf eine bestimmte Art und Weise

gelebt, geliebt und genossen haben, erleben wir womöglich heute nicht mehr so, weil sich die Umstände geändert haben. Dabei müssen es nicht immer die großen Schicksalsschläge wie Krankheit, Auszug der Kinder, Berufswechsel, etc. sein. Es sind vor allem die kleinen, alltäglichen Dinge im Leben, die so „gefährlich“ sein können, weil sie einem so unbedeutend vorkommen. Es reicht die gelegentliche Mittagspause mit der neuen Arbeitskollegin, der wieder gut verlaufende Kontakt zum Kind, mit dem man jahrelang keinen Umgang hatte, ein Hobby, das an Intensität gewinnt, alte wiederbelebte Freundschaften...

Es ist gut und wichtig, dass man rechtzeitig eine Veränderung in der Beziehung erkennt. Der entscheidende Schritt steht allerdings noch bevor. Die Herausforderung ist dabei, dass der Partner es genau so wie Sie sieht. Oft hat sich der Partner nämlich schon seine eigenen Gedanken gemacht und Konsequenzen gezogen, die Sie erst im Nachhinein bemerken und sich fragen, was los ist. Er hat vielleicht eine Mauer um sich herum aufgebaut, die schwer zu durchdringen ist. Da fällt es sehr schwer, an den Partner heranzukommen. Oft ist es zu spät und der Partner offenbart Ihnen, dass sich seine Gefühle zu Ihnen geändert haben und er nicht mehr so fühlt wie damals.

So banal es klingt: **Eine Beziehung arbeitet nicht für dich, sondern du musst für die Beziehung arbeiten.** Damit positive Dinge zwischen Ihnen und Ihrem Partner geschehen, reicht es aus, im Alltag auf Kleinigkeiten zu achten und sich etwas Zeit für den Partner zu nehmen.



Was bedeutet das konkret?

Ist Ihr Partner eher der häusliche Typ, dann können Sie Ihren Partner mit einer Massage erfreuen oder mit einem selbstgekochten Essen überraschen. Vielleicht lesen Sie zusammen ein Buch? Vielleicht besuchen Sie zusammen einen Koch- oder Tanzkurs? Welchen Film

wollten Sie sich schon immer einmal zusammen anschauen? Hat Ihr Partner einen lange gehegten Wunsch? Haben Sie schon mal ein Wellness-Wochenende gemacht? Auch die täglichen Streicheleinheiten sind eine wichtige Brücke zur liebevollen Zweisamkeit. Richten Sie sich „Verwöhnungstage“ ein und schreiben Sie auf: „Ich habe mir folgenden Tag ausgesucht, an dem ich meinen Partner verwöhnen möchte: _____. Ich habe mir als Aufmerksamkeit überlegt: _____. An dem Tag, als mein Partner versucht hat, besonders aufmerksam zu mir zu sein, hat mir gut getan: _____. Ich habe mich gefreut über: _____.

Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich. - André Gide

Mit diesen weisen Worten verabschiede ich mich für dieses Mal und wünsche Ihnen und Ihrer Partnerschaft alles Gute.

