

## Sechs kleine Tipps, um das Paarfeeling zu erhalten.

Von Michael Diaz



In einer über vier Jahre laufende Studie mit mehr als 40 Ehepaaren, kamen die beiden US-Wissenschaftler John Gottmann und Robert Levenson, zu folgendem Fazit: Es scheint so, als käme es in einer Ehe nicht so sehr darauf an, dass Konflikte gelöst werden, sondern vielmehr darauf, wie die Partner miteinander umgehen und sich fühlen, während sie über problematische Themen diskutieren. Hier – und nicht in der Frage, ob Probleme löst wurden – haben Gottmann und Levenson Anzeichen festmachen können, die auf eine Verschlechterung bzw. eine Scheidung einer Ehe hindeuten.

Ein Paar wird im Laufe der Zeit mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontiert. Es wird Höhen und Tiefen geben. Es werden Verletzungen ausgeteilt und eingesteckt. Um als Paar einer Abwärtsspirale von Tiefen und Verletzungen begegnen zu können, gibt es bereits im Vorfeld Möglichkeiten diesen entgegenzutreten zu können.

„Wer aufhört in einer Paarbeziehung zu werben, um Raum für andere Dinge zu sparen, kann ebenso seine Uhr anhalten, um Zeit zu sparen.“

### Bewusstmachen der Paarteilnehmer

Besinnung auf die Frage: „Wer ist das Paar?“, „Wer gehört zu dem Paar?“, „Wer hat sich als Paar gefunden?“. Jeder Mensch hat eine Vielzahl von Rollen inne. So kann ein Mann sowohl Mann, Vater, Sohn, Arbeitnehmer, Selbstständiger, Freund, Ernährer, u.v.m. sein. Eine Frau wird sich sicher auch in einer oder mehreren der folgenden Rollen wiederfinden als Frau, Mutter, Tochter, Arbeitnehmerin, Selbstständige, Freundin, Ernährerin, u.v.m.. Ein Paar sollte sich immer im Miteinander und innerhalb der Kommunikation der Rollenmitglieder bewusst sein, welches ein Paar ausmachen: Mann und Frau.

### Verliebtstein beibehalten

Aus dem Verliebtsein wurde Liebe. Aus der Liebe wurde vielleicht Verletzung oder gar Trennung. Jetzt könnte dieser Weg beschritten werden oder behalten Sie sich doch ein Stück des Verliebtsein. Erinnern Sie sich an die Momente ihres Kennenlernens, ihres gegenseitigen Werbens, ihres „Wir“-Gefühls, ihrem Verliebtseins-Gefühl. Behalten Sie sich dieses oder holen Sie sich zumindest ein kleines Stück des Verliebtseins wieder zurück in ihren Alltag.

„Suche nicht nach Fehlern, um ein positive  
Paarbeziehung zu finden.“

### Wertschätzung, Achtung + Respekt

Eine alte goldene Regeln könnten hierbei sehr hilfreich sein: Was Du nicht willst was man Dir tut füge auch keinem Anderen zu. Jeder Mensch möchte Wertschätzung, Achtung und Respekt empfangen. Fehlt dies, so wird sich ein Mensch unwohl fühlen. In einer Paarbeziehung wollen sich beide Partner wohl fühlen. Nur wenn Sie Wertschätzung, Achtung und Respekt ihrem Partner/in entgegenbringen, so werden Sie sich Selbst gegenüber auch Wertschätzung, Achtung und Respekt erhalten können.

### Zeit für Einander

Wenn Sie sich gerade neu gefunden haben, so werden Sie immer zuwenig Zeit für ihre Gemeinsamkeit haben. Sind Sie bereits schon längere Zeit zusammen, so kann es passieren, dass sich Zeit und Raum für die Partnerschaft langsam ausgeschlichen hat. Punktuell und ab und an ist dies ungefährlich, als Dauerphänomen kann dies problematisch für die Partnerschaft werden.

Geben und nehmen Sie sich die Zeit für Ihre Partnerschaft.

„Der größte Feind der Qualität einer Beziehung ist die Eile.“

### Danke

Ein Danke besteht aus nur 5 Buchstaben, vielleicht gerade deshalb kann es sehr leicht vergessen werden. Diese 5 Buchstaben können es schaffen emotionale Berge zu versetzen. Beide Partner innerhalb einer Paarbeziehung

sind freie Menschen und machen etwas freiwillig, gerne oder auch ungerne. Sie machen es jedoch ohne Lohn, Gehalt oder Honorar. Spätestens unter dieser Voraussetzung bedürfte es ab und an eines Wortes mit nur 5 Buchstaben:

Danke.

### Verstehen

Bereits Henry Ford wusste im Geschäftlichem um das Positive von Verstehen: „Das Geheimnis des Erfolges ist den Standpunkt des Anderen zu verstehen.“ (Zitat: Henry Ford). Hier geht es darum den Anderen zu verstehen – nicht um Anpassung an den Partner/in.

### Intimität

Nach einer Befragung „Was Beziehungen zusammenhält“ steht Intimität mit 41% an 2.Stelle. An 1.Stelle Liebe mit 45% - Austausch 40% - Familie, Kinder 21% - Rückhalt 20% - Geschichte 10% - Gewohnheit 8% - Externe Anker 6%. (Quelle Gunter Schmidt et al.: Spätmoderne Beziehungswelten). Unter Intimität wird der Körperkontakt, die Zweisamkeit, der Austausch von Berührungen und Zärtlichkeiten verstanden. Der Stellenwert der Sexualität wurde in der Befragung lediglich mit 8% angegeben. Scheuen Sie sich nicht. Berühren Sie sich. Wie lautet ein Sprichwort: „Eine Berührung sagt mehr als tausend Worte“.

Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten bei problematischen Herausforderungen.

Neue Impulse auf neuen Wegen  
Ihr Michael Diaz

Weitere Beiträge von  
Michael Diaz in der Rubrik  
**mampa-Experten**  
unter [www.mampa.net](http://www.mampa.net)



**Michael Diaz**  
Systemtherapeut . Traumatherapeut  
Paar- und Familientherapeut  
Trennungstherapeut  
Krisenintervention  
NLP-Therapeut  
Biofeedbacktherapeut  
Psychologischer Berater  
Psychotherapeutischer Heilpraktiker

**Für mampa-Leser:**  
Telefonische  
Sprechstunde  
Mo-Fr 11:30-12:00 Uhr

**Zielorientierte  
Lösungswerkstatt**  
Michael Diaz  
Dr.-Gessler-Str. 18  
D-93051 Regensburg  
Telefon 0941-4907 008  
[mail@loesungswerkstatt.info](mailto:mail@loesungswerkstatt.info)  
[www.loesungswerkstatt.info](http://www.loesungswerkstatt.info)