

# mittendrin magazin

## Hauptsache von Herzen

Morgen, am 14. Februar, ist Valentinstag. Am „Tag der Verliebten“ wollen viele Paare wieder ihre Zuneigung beweisen. Blumen, ein Abendessen – Romantik als Geschenk, geht das? Und ist das wichtig für ein erfülltes Leben zu Zweit?

Therapeutin Franziska Schlag gibt Tipps.

**Sollte man zum Valentinstag Blumen schenken? Kann das ein Beitrag zur Beziehungspflege sein?**

Die Liebe etwa mit einem Blumenstrauß zu zeigen, kann wunderbar sein, aber auch mit einer anderen liebevollen Geste. Eine gute Idee ist es beispielsweise, sich gemeinsame Zeit zu zweit zu schenken. Nur wichtig: Ein Valentinstag-Geschenk sollte von Herzen und absichtslos kommen. Wenn konkrete Erwartungen oder gar Forderungen damit verknüpft sind, dann ist die Chance für ein gelungenes Geschenk oder die Geste verfallen. Der andere wird eher schweigend, ärgerlich oder zurückweisend reagieren.

**Können Geschenke auch das Gegenteil bewirken, wenn sie vorher Erwartungen aufbauen, die nicht erfüllt werden?**

Ja! Alles was ich verbunden mit einer bestimmten Absicht schenke, kann zur Bruchlandung führen, weil der andere sich dadurch manipuliert, möglicherweise benutzt fühlt. Aber ein freundlicher Tauschhandel ist was anderes. Das kann sogar Spaß machen, wenn es auf Augenhöhe und fair vereinbart wurde!

**Sollte man über das Glück in der Beziehung überhaupt viel nachdenken**

**und sprechen? Können positive Gefühle dabei nicht sogar leiden oder gar zerstört werden?**

Über das Glück oder eigene Erwartungen nachzudenken, kann sich lohnen. Denn wenn Glückserwartungen an die Liebesbeziehungen zu hoch sind, wenn sie das ganze Lebensglück erfüllen soll, dann ist die Paarbeziehung überfordert. Glück, das sind eher einzelne Augenblicke, in denen man sich froh, selig oder vom Glücksgefühl berauscht fühlen kann. Glückliche sein dagegen bedeutet für die meisten Menschen, auch zufrieden zu sein oder eine Anforderung zu meistern. Dafür ist es gut, wenn man eigene Freunde, Interessen und Hobbys hat oder an seinem Arbeitsplatz zufrieden ist. Wenn man in anderen Lebensbereichen unzufrieden ist, kommt es darauf an, dort nach Lösungen zu suchen und die Suche nach Zufriedenheit nicht der Liebesbeziehung als Ausgleich aufzubürden. Gelegentlich gemeinsam darüber nachzudenken und zu sprechen, was jeder von der Paarbeziehung erwartet und sich erhofft, kann ein sehr wichtiger Beitrag dazu sein, sich besser kennenzulernen und zu verstehen.



Paartherapeutin Franziska Schlag aus Wolfhagen. Foto: privat



Kleine Überraschungen können der Liebe guttun. Foto: Panthermedia

Wichtig ist es, ruhig einander zuzuhören und dem anderen seine Wünsche und Sehnsüchte zu lassen, auch wenn sie ganz anders sind als die eigenen. Die Spannung des Unterschiedes bereichert und bewahrt die guten Gefühle.

**Gehen frisch Verliebte anders miteinander um als Paare in längeren Beziehungen? Und wie bleibt die Liebe lebendig?**

Frisch Verliebte haben erstmal die rosarote Brille auf und erleben vielleicht den Liebesrausch und Schmetterlinge im Bauch. Das ist von der Natur so gemacht, damit es uns leichter fällt zusammen zu kommen. Die Spannung und der „Thrill“ lebt ja gerade davon, dass wir uns sehr auf den anderen einlassen, ohne ihn schon zu kennen. Wenn Paare zusammenbleiben, kommt es darauf an, den anderen auch

ohne rosarote Brille als Mensch mit Eigenarten zu akzeptieren. Wenn das gelingt, wird aus Verliebtsein Liebe. Ganz und gar wird man den anderen nie kennenlernen. Wenn man sich traut, auch auf Dauer dem anderen immer mal etwas von den ganz privaten Themen zu veröffentlichen, den anderen auch mal überraschen, dann können auch längere Beziehungen spannend bleiben. Berührbar und offen zu bleiben im Kontakt das hält die Liebesbeziehung lebendig!

**Was sollten beide im täglichen Umgang beachten?**

Humor, Geduld und eine gewisse Fehlerfreundlichkeit sind in einer langjährigen Liebesbeziehung wichtige Zutaten für das Gelingen. Dem anderen das Anderssein zu lassen, gehört unbedingt dazu. Das ist nicht immer einfach und manchmal mag man sich dazu eingeladen fühlen den anderen zu erziehen. Nach meiner Erfahrung, lassen sich das Partner/innen nicht gefallen und es droht miese Stimmung und Schweigen. Sich anzusehen, sich zu berühren, den anderen fragen, wie's ihm geht und von sich aus auch mal zu sagen, was ein gerade beschäftigt, für was man sich interessiert, erleichtert und pflegt den Kontakt zueinander. Etwas gemeinsam zu erleben, beim Kochen, Essengehen, Filmansetzen oder Sport, aber auch, gemeinsam Probleme zu lösen, kann verbindend sein.

**Was sollte man dem Partner nie sagen? Was sollte man im Gespräch beachten? Und welche Rolle spielt Macht dabei?**

Beleidigungen, Schimpfwörter und Drohungen sollten gerade in Liebesbeziehungen vermieden werden, denn sie sind verletzend und stören empfindlich das Vertrauen zu einander. Vor anderen, Freunden oder der Familie Konflikte auszutragen, zu kompromittieren, zählt zu den „apokalyptischen Reitern“ einer Paarbeziehung und kann starke Beschädigung des Selbstwerts und Vertrauens nach sich ziehen.

**Was ist eigentlich Liebe, und lässt sie sich überhaupt pflegen? Gibt es Tipps? Welche Aufmerksamkeit zeigen in der Regel Wirkung?**

Die Liebe selbst ist ein tiefes Gefühl, was einfach ist, ohne Absicht und Bedingung. Aus Liebe tut man Dinge, die man sonst nie tun würde. Man kann sie nicht vertreiben oder erzwingen! Sie ist da oder sie ist nicht da. Es kann sein, dass Ärger, Enttäuschung oder Wut sie überlagern, so dass man sie in bestimmten Situationen nicht spürt. Sind die negativen Gefühle wieder verschwunden, kann man die Liebe wieder spüren. Das geschieht oft, wenn man sich nach einem Streit wieder versöhnt hat. Das ist typisch Liebe! Vertrauen zu pflegen, sich und dem anderen offen eingestehen zu können, dass man etwas falsch gemacht hat ist eine wichtiges Geschenk an die Reifung einer Paarbeziehung. Echte Versöhnung, mit denen ein Konflikt für immer abgeschlossen ist, tut der Liebe gut. Sich mal zu überraschen, ebenfalls. Zu sehen, was dem anderen gefallen könnte und sich dazu etwas Passendes einfallen zu lassen, gehört dazu. Das kann durchaus etwas Kleines sein, denn meist sind es nicht die großen Dinge, die im Alltag die Liebe pflegen. /Achim Rosdorff

Info

www.schlag-beratung.de