

Mehr Mut ...zur Nähe

Vor lauter Alltag geht in Beziehungen oft das Gefühl von Innigkeit verloren. So schaffen Sie es, Ihrem Partner wieder nah zu sein

Der Anfang jeder Liebe ist so herrlich leicht! Man schaut den anderen mit leuchtenden Augen an, will sich küssen, spüren, jeden Moment miteinander teilen. Bis, irgendwann, alles anders wird: stumpfer, müder, stressiger. Zwar weiß man prinzipiell: Wir gehören zusammen. Aber die Innigkeit hat Risse bekommen, Achtsamkeit kostet Mühe... Mit einem Seitenblick schaut man plötzlich auf Paare, die es weiterhin können: im Alltag verliebte Blicke tauschen, freundlich miteinander sprechen statt entnervt. Und die sich weiterhin begehren. Wie haben die sich das bewahrt? Wie schafft man es, wieder da hinzukommen?

Mit Mut und dem festen Willen, etwas ändern zu wollen – auch wenn das Überwindung und eine Menge Anstrengung erfordert, sagt der Münchner Paartherapeut Dr. David Wilchfort: „Wer sich ein zweites Mal in den Partner verlieben will, muss sich verhalten wie beim ersten Mal!“ Wie bitte? „Aber ja!“, sagt er. Es sei ein Fehler zu denken, das Glück komme einfach so zurück – wir müssen dafür etwas tun! Er plädiert für einen simplen, aber hoch effektiven Perspektivenwechsel. Denn: „Wer verliebt ist, nimmt nur das Positive wahr – und verhält sich dadurch selber positiv. Das bedingt sich gegenseitig. Insofern lohnt es sich, bewusst woanders hinzuschauen.

Wer sein Verhalten ändert, verändert auch sein Gefühl.“

Aus dieser Überzeugung heraus hat Wilchfort sein „1x1 der Liebe“ entwickelt (1x1liebe.de). Hier bietet er kostenfrei einen Love-Blog an, der Paare dabei unterstützen will, wieder zueinanderzufinden. Wer sich hier anmeldet, trägt einmal am Tag auf der Seite ein, womit ihn der Partner heute positiv überrascht hat, wie er gezeigt hat, dass er einen liebt und wertschätzt. „Viel zu oft“, so Wilchfort, „sehen wir das nicht mehr, obwohl es durchaus da ist.“ Es geht auch gar nicht um die großen Gesten. In dem Blog kann man beispielsweise (anonymisierte) Anerkennungen anderer Paare nachlesen wie „... dass du ruhig geblieben bist, als ich am Telefon genervt war“. Oder: „... dass du mir eine Wärmflasche gemacht hast, als ich Bauchweh hatte“, „... mich auf der Party vom anderen Ende des Raums so nett angelächelt hast.“ Banale Kleinigkeiten? Mag sein. Aber sie reichen für eine neue Innigkeit, sagt Wilchfort, wenn man sie sich regelmäßig vergegenwärtigt. „Es gibt unzählige Dinge, in denen die Liebe sich zeigt!“, weiß der Paartherapeut und rät, die eine Minute, die es braucht, um sie festzuhalten, als fixen Termin einzuplanen, etwa vor dem Schlafengehen. Und: Man kann alleine „lovebloggen“ oder als Paar. Dann liest man dem anderen nach einer Woche seine Einträge vor, während



einer Art Date, bei dem beide sich nur Zeit füreinander nehmen. Nach fünf Einträgen gibt Wilchfort dann noch weitere Tipps per E-Mail sowie Denkanstöße per Video. „Der Vorteil davon, dass beide lovebloggen, ist, dass sie mehr voneinander erfahren. Sie bestätigen sich gegenseitig, überraschen sich ganz neu.“ Und sie merken peu à peu: Deshalb also nimmt jeder von uns diese Beziehung wichtig!

Eine schöne Idee: sich jeden Tag bewusst Gedanken über den Partner zu machen – aber natürlich nicht die einzige! Vielleicht mögen Sie ja auch die ein oder andere der folgenden Übungen ausprobieren!