

Was die Liebe nährt

- **Paarzeit einplanen** (im Alltag verankerte Liebesrituale)
- **Richtig reden** (Ich fühle... / regelmässiges Gefühls-Updates in Form von Dyaden)
- **Liebe zeigen** (alltägliche kleine Aufmerksamkeiten)

Nimm deinen Partner so wie er ist.

Sei dir bewusst, was dir über die Lippen kommt.

Höre deinem Partner einmal zu, bevor du sprichst.

Bitte um das was du möchtest, erwarte nicht, dass dein Partner errät was du brauchst.

Habe keine Angst deine wahren Gefühle auszudrücken, und ehrlich zu sein.

Sprich was im Jetzt in dir aktiv ist, und lasse die Vergangenheit ruhen. (Ich fühle...)

Entwickle Sinn für Humor, und Lache wiedermal über dich.

Nimm nichts persönlich, denn jeder Mensch lebt in seiner eigenen Welt.

Der Andere ist nicht da, um alle deine Erwartungen zu erfüllen.

Haltet das Geschäftliche aus eurer privaten Zeit miteinander heraus.

Redet nicht ständig über die Kinder, stellt eure Beziehung in den Mittelpunkt.

Lernt den Genuss in die Stille zu zweit einzutauchen.

Wenn immer möglich, geht nicht unversöhnt ins Bett.

Zeigt eure Gefühle durch Berührung.

5 Liebesformeln:

- **Zuwendung**
tägliche kleine Aufmerksamkeiten im Alltag
hinhören, zurück lächeln, auf einander eingehen
- **Wir-Gefühl**
etwas vom unabhängigen Ich preisgeben um ein Wir zuzulassen
aus der Wir-Sicht ist nicht der Partner der Feind, sondern der Streit
- **Akzeptanz**
lernen mit den Unterschieden umzugehen
„Liebe ist der Entschluss, das Ganze eines Menschen zu bejahen, die Einzelheiten mögen sein, wie sie wollen“ (Otto Flake)
- **Positive Illusionen**
Stärken im Partner sehen, die dieser selbst nicht sieht (rosig & gestochen scharf)
„Der liebt nicht, der die Fehler des Geliebten nicht für Tugenden hält“ (Goethe)
- **Aufregung im Alltag**
gemeinsame Herausforderungen verbinden
Skifahren, Theater, Konzertbesuch, Tanzen

Was die Alchemie der Beziehungen ermöglicht

Ziel ist es die festgefahrene Beziehungsdynamik zu transformieren
Damit dies gelingt sind 3 Hauptbedingungen nötig:

- **gegenseitige Sicherheit** (alle Hintertürchen sind zu)
- **psychologische Aufrichtigkeit** (alle Ängste, Zweifel etc. liegen auf dem Tisch)
- **die Würdigung des oder der Geliebten** (Respekt vor dem fremdartigen Wesen)

Was der Liebe schadet:

Die 5 apokalyptischen Reiter:

- Kritik
Du Botschaften mit Verallgemeinerungen wie immer, nie, Du bist...
(Im Gegensatz dazu steht die konstruktive Beschwerde mit Ich Botschaften:
Ich fühle mich nicht gesehen...)
- Verteidigung
Als automatische Reaktion auf Kritik (von „Ja, aber...“ bis „Stimmt gar nicht“)
(Konstruktive Alternative ist, Ärger des Partners und die Verletzung dahinter
verstehen wollen)
- Verachtung
Augenrollen, Sarkasmus & Zynismus mit dem Ziel den anderen zu verletzen
(Achtung intimes Wissen über den Partner als Waffe gegen ihn einzusetzen sollte
um jeden Preis vermeiden werden)
- Rückzug
Gar nicht mehr reagieren / Ignoranz & Mauern
- Machtdemonstration
Es wird keine Rücksicht mehr genommen
Ich mache was ich will, basta

Die sprachlichen Liebestöter:

Ich habe das Gefühl, dass Du...

Ja, aber...

Ich liebe Dich, wenn...

Das siehst Du falsch!

Das musst Du gerade sagen!

Nie tust Du...

Du bist immer...

Quellen: „Zeit für Gefühle“ Diana Richardson / „Die Liebe“ Bas Kast / „Das Magdalena Manuskript“ Tom Kenyon & Judi Sion