

# like it

DAS ÖSTERREICHISCHE LIFESTYLE-MAGAZIN

## NEUER SCHWUNG RATGEBER FÜR DIE LIEBE

Es flattern die Schmetterlinge im Bauch,  
alles ist neu, aufregend und spannend:  
Wie Hermann Hesse schon zu beschreiben wusste,  
wohnt jedem Anfang ein Zauber inne. Der  
anfängliche Liebes-Zauber zweier frisch  
Verliebter ist aber meist nicht von ewiger Dauer.

TEXT ROMAN BRAUN

**M**it den Jahren schleicht sich langsam die Langeweile in eine Beziehung, man kennt einander in- und auswendig und entdeckt nichts Neues mehr am Gegenüber. Irgendwann kommt der Punkt, an dem die Luft raus und die Anziehung zwischen den Partnern nicht mehr groß ist wie zu Beginn der Verliebtheit. Häufig sind Konflikte die Folge, eine Trennung scheint unumgänglich. Wie kann es gelingen, Schmetterlingsgefühle wieder aufleben zu lassen? – Wenn sich Paare einige Ratschläge zu Herzen nehmen, kann eine Beziehung auch nach vielen Jahren wieder in Schwung kommen.

Trinergy® ist eine gemäß dem Markenschutzgesetz registrierte Marke.

**NEUES ENTDECKEN – GEMEINSAME ZIELE STECKEN**

Erleben Sie gelegentlich Neues, um so dem Alltags-trott zu entfliehen. Das muss nicht gleich ein Südsee-Urlaub sein. Es reichen oft kleine Alltagsfluchten wie ein romantischer Abend, ein spontaner Kurzurlaub oder ein Tagestrip in ein Wohlfühl-Spa. Solche Auszeiten geben der Liebe wieder mehr Raum.

Bewahren Sie sich die Lebendigkeit Ihrer Liebesanfänge auch durch gemeinsame Pläne und Träume. Wenn man sich für größere Unternehmungen wie ein neues Eigenheim oder ein großes gemeinsames Fest entscheidet, können einander schon das Pläneschmieden und die Vorfreude wieder enger zusammenschweißen.

**VERMEIDEN SIE DIE PSEUDO-ROMANTISCHE „EINS-WERDUNG“**

Wer sich dem Partner zu sehr anpasst, verbiegt sich und verliert sein eigenes Individuum aus den Augen. Dass zwei Menschen in einer Beziehung zu einem verschmelzen, sollte man tunlichst vermeiden. Die pseudo-romantische „Eins-Werdung“ wird uns oft von unserer Kultur und auch den Medien eingeredet, führt aber vielmehr zum Ende einer Beziehung. Im Gegenteil: Es ist wichtig, dass Sie bei aller Zweisamkeit und Harmonie auch Ihren eigenen Interessen und Hobbys nachgehen.

**SCHAFFEN SIE SICH FREIRÄUME**

Ob das ein Städtetrip mit Freundinnen, ein Kochkurs oder der Fitnessstudiobesuch ist – erleben Sie Dinge allein, ziehen Sie sich ab und an zurück und verbringen Sie Zeit mit sich selbst. So kann man das tun, was einem Spaß macht, ohne dem Partner die eigenen Hobbys aufzuzwingen. Es entstehen neue Gesprächsthemen und Ihr Partner lernt eine andere Seite an Ihnen kennen. Nebenbei wird so die Sehnsucht nach Zweisamkeit wieder größer. Genauso sind das Ausgehen mit Freundinnen oder Männerabende ein legitimes Verlangen nach einem

gesellschaftlichen Tapetenwechsel, denn bei Mädels- und Männerabenden lädt man sich mit weiblicher bzw. männlicher Energie auf. Je stärker die Polarität zwischen männlich und weiblich ist, desto aufregender und stabiler ist die Partnerschaft. Getrennte Abende sind daher ausgesprochen förderlich und essenziell für eine harmonische Beziehung.

Nach dem Konzept der „Eins-Werdung“ hätten wir – überspitzt formuliert – bei jeder Zärtlichkeit mit unserem Partner eigentlich Sex mit uns selbst. Viel reizvoller ist das Wissen, dass wir unseren Partner nie zu 100 Prozent kennen – er ist und bleibt ein eigenständiger Erwachsener mit eigenen Freunden, eigenen Interessen und Plänen. Diese gesunde Distanz bringt das Prickeln zurück. Darum ist ja auch der Versöhnungssex so gut: Der im Streit ein Stück weit fremd gewordene Partner ist auf einmal so spannend wie ein neuer Flirt.

**ZUHÖREN, KOMMUNIZIEREN UND WIDERSPRECHEN**

Nur wenn Sie Ihrem Partner aufmerksam zuhören und ihn aussprechen lassen, können Sie ihn verstehen. Die Beziehung kann nur funktionieren, wenn sich Ihr Partner von Ihnen verstanden fühlt. Gerade bei Meinungsverschiedenheiten ist es schwer, sich zurückzuhalten und auch den Partner seinen Standpunkt erläutern zu lassen, aber genau darauf kommt es an. Vice versa gilt das natürlich genauso.

Dass Sie nicht immer einer Meinung sind, ist für die Beziehung sogar förderlich. Nachdem Sie den Standpunkt des Partners gehört haben, können und sollen Sie durchaus einmal anderer Meinung sein. So kommt Ihre Identität zum Vorschein und bestätigt ihren Partner darin, eine eigenständige Persönlichkeit zu sein. Nur wer seine Meinung in der Beziehung äußert, hat auch die Chance, dass seine Bedürfnisse beachtet werden.

Teilen Sie Ihre eigenen Gedanken und Gefühle mit dem

WER SICH DEM PARTNER ZU SEHR ANPASST,  
VERBIEGT SICH UND VERLIERT SEIN EIGENES  
INDIVIDUUM AUS DEN AUGEN



ROMAN BRAUN

Partner, lassen Sie ihn wissen, was Sie beschäftigt. Wenn Sie diese nur für sich behalten, hilft das niemandem.

Oft geht es einem schon besser, wenn man einfach nur mal sein Herz ausschütten kann. Sprechen Sie jedoch auch Dinge aus, die Sie glücklich machen, und zögern Sie auch nicht nach Jahren des Zusammenseins, Komplimente zu machen. Nur Probleme zu wälzen, ist auf Dauer belastend.

Und vergessen Sie nicht: Nehmen Sie Ihren Partner auch mal mit Humor – das garantiert ein Lächeln in beiden Gesichtern.

#### **VERLIEBTHEIT GEHT, LIEBE BLEIBT.**

Im Paar-Coaching geht es oft um den missglückten Übergang von der Verliebtheit zur Liebe. Wichtig scheint mir, den Paaren in diesem Zusammenhang die unterschiedlichen Ausprägungen von Verliebtheit und Liebe zu erklären. Denn damit wird klar, welches der beiden Gefühle wirklich in der Beziehung zählt:

**VERLIEBTHEIT MACHT DAS HERZ ENG.** Zum einen, weil Verliebte völlig das Interesse an anderen Menschen verlieren. Zum anderen, weil wir uns in jemanden verlieben WEGEN seiner strahlenden Augen, seiner schönen Hände, seines enormen Wissens etc. Dabei blenden wir aber viele andere Aspekte mittels Scheuklappen aus. Beim ersten Streit sind wir dann überrascht oder gar enttäuscht, weil sich ein anderer Betrachtungswinkel auf den Partner eröffnet.

#### **LIEBE MACHT DAS HERZ WEIT**

Jemanden zu lieben, trotz seines Alters, seiner Falten, seiner Sturheit, macht bedingungslose Liebe aus. Und letztlich ist es die Liebe zueinander, die eine langjährige Beziehung über viele Jahre hindurch beständig und lebendig hält.



FOTO TRINERGY

**DR. ROMAN BRAUN**  
PSYCHOLOGE UND  
ERZIEHUNGSWISSENSCHAFTLER

Dr. Roman Braun ist Geschäftsführer von Trinergy International, Doktor der Psychologie, NLP-Master-Trainer, Master-Coach der ICF, zertifizierter Lebens- und Sozialberater und Bestseller-Autor. Er leitet akademische Coaching-Ausbildungen.  
[www.trinergy.at](http://www.trinergy.at)