

Prosecco oder stilles Wasser

- Wie prickelnd ist Deine Partnerschaft?

Nach einem romantischen Abend mit deinem Partner wacht ihr am nächsten Morgen Arm in Arm auf. Durch das Fenster weht eine leichte Brise und du hörst die Vögel zwitschern. Du reckst und streckst dich und freust dich auf ein leckeres gemeinsames Frühstück. Du bist über beide Ohren verliebt und fühlst dich rundum glücklich ...

So oder so ähnlich erleben Paare den Beginn ihrer Partnerschaft. Mit großem Enthusiasmus stürzen wir uns in unsere Partnerschaft, von der wir hoffen, dass sie immer so bleibt. Die Welt liegt uns zu Füßen, wir schmieden gemeinsame Pläne. Schließlich dauert es nicht lange, und unser Kinderwunsch geht in Erfüllung.

Getragen vom Glück widmen wir unsere ganze Aufmerksamkeit stolz dem neuen Erdenbürger. Eine kleine Familie ist entstanden, aus zwei wurden drei. Aufgeregt beginnen wir, den veränderten Tagesablauf zu meistern und uns den unbekannten Herausforderungen zu stellen.

Doch was passiert, wenn sich unbemerkt der Alltag in unser Leben einschleicht und die täglichen Herausforderungen und organisatorischen Fragen unseren Tagesablauf bestimmen? Wenn die anfänglichen Frühlingsgefühle und Schmetterlinge im Bauch verfliegen und sich Missverständnisse, Streitereien und unerfüllte Erwartungen häufen?

Die Partnerschaft ist meistens das Erste, das bei all unseren heutigen Verpflichtungen wie Familie und Beruf zu kurz kommt. Sie rutscht auf unserer Prioritätenliste stillschweigend an letzte Stelle. Wir bemerken das jedoch oftmals erst viele Jahre später,

Finde heraus, wie prickelnd deine Partnerschaft ist! Fordere unter www.natale-weber.de den Love-Check an und erhalte gratis deine persönliche Auswertung.



wenn womöglich bereits Trennung oder Scheidung im Raum stehen oder zur Realität werden.

„Schatz, wir müssen reden!“

„Hätten wir damals offen über unsere Ängste und Bedürfnisse sprechen können, wäre unsere Partnerschaft sicherlich nicht eingeschlafen“, resümiert eine Klientin. „Wir hatten immer viel Spaß zusammen, doch heute fällt es mir sogar schwer, die körperliche Nähe meines Mannes zuzulassen“, so beschreibt es mir eine andere. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wichtig es ist, die Partnerschaft prickelnd und abwechslungsreich zu gestalten. Mein Mann und ich haben uns sehr jung kennengelernt. Unsere ersten gemeinsamen Jahre waren von einer herausfordernden Erkrankung geprägt, die uns viel Kraft und Energie abverlangt hat. Heute, nach über dreißig Ehejahren, bezeichne ich meine Partnerschaft als glücklich und erfüllt, denn uns verbinden viele Interessen und Gemeinsamkeiten.

Von Freunden werden wir immer wieder gefragt: „Ihr seid nach all den Jahren noch immer so glücklich. Wie schafft Ihr das?“ Eines unserer Geheimnisse ist: Wir pflegen noch immer gegenseitige Bewunderung und Zuneigung. Er ist bis heute aufmerksam geblieben, hält mir die Tür auf, schenkt mir mein Glas Wein nach. Und ich nehme ihm kleine Unannehmlichkeiten ab, von denen ich weiß, dass sie ihn stressen. Ohne darüber ein Wort zu verlieren.

Krisen gehören dazu

Übrigens, wie du dir vielleicht vorstellen kannst, war das nicht immer so. Natürlich haben auch wir unglückliche Zeiten erlebt und sind durch tiefe Krisen gegangen.

Nach der Geburt unseres Sohnes machten wir uns beide selbständig und standen enorm unter Erfolgsdruck. So bemerkten wir zunächst gar nicht, dass wir uns aus den Augen verloren. In einem stressigen Arbeitsalltag hat jeder vom anderen verlangt, verstanden zu werden. Darüber haben wir das Bedürfnis des anderen, ebenso verstanden zu werden, übersehen. Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, als ich abends im Bett lag und dachte: „Ich manage den ganzen Haushalt, die Familie und meinen Job. Sieht er denn das gar nicht?“ Und dann gab es den Moment, als ich einen Verehrer hatte und begann, an meiner Partnerschaft zu zweifeln. Ich fragte mich: „Ist er noch der Richtige? Hat unsere Partnerschaft noch Zukunft?“ und

am Ende stellte ich mir die Frage „Geh‘ ich oder bleib‘ ich?“

Mut zu einer neuen Kommunikation

Ich bin geblieben und fand damals den Mut, zuerst das Erlebte und danach erstmals meine Bedürfnisse und Wünsche offen und ehrlich anzusprechen. In einem gemeinsamen Gespräch haben wir Lösungen gefunden, die unserer Partnerschaft neuen Schwung verliehen und uns wieder eine Menge Spaß gebracht haben.

Diesen Mut aufzubringen, war die beste Entscheidung meines Lebens und gleichzeitig unsere Rettung. Heute kann ich sagen, wir haben es geschafft. Meine eigene Ehe ist der Grund, weshalb mein Herzenthema glückliche Beziehungen sind, weil ich weiß, wie viel Stärke und Rückhalt eine langjährige und intakte Beziehung gibt. Und wie wunderschön echte Nähe, tiefes Vertrauen und Intimität sind.

So machst du deine Partnerschaft wieder zur Priorität Nummer eins

Wir alle sind nur Menschen. Nicht nur unsere Kinder, auch wir und unsere Partner brauchen Aufmerksamkeit und Anerkennung. Wir alle wollen gehört und vor allem ernst genommen werden in unseren Wünschen und Bedürfnissen. Wie geht das?

Dafür brauchen wir Zeit, die wir uns nehmen müssen. Wann hast du das letzte Mal mit deinem Partner alleine und in Ruhe zusammengesessen und über eure gemeinsamen Bedürfnisse gesprochen?

Mein Tipp: Plant regelmäßige „Dates“, die euch beiden Spaß machen. Nehmt diese Treffen ernst und überlegt euch im Vorfeld, was euch auf dem Herzen liegt. Aber auch, was du gerne von deinem Partner wissen möchtest. Weißt du, was er wirklich braucht? Was beschäftigt ihn? Was wünscht er sich? Worüber ärgert er sich

zurzeit am meisten? Das sind Fragen, die du ihm stellen kannst und die ihn öffnen werden. Lass ihn erzählen! Hör ihm zu, ohne ihn zu bewerten!

Entschärft euren Gift-Cocktail!

Kennst du das auch, dass du dich im gemeinsamen Alltag über Verhaltensweisen oder unerledigte Dinge ägerst, dann aber deinen Frust einfach runterschluckst? Das Maß voll ist und alles bei der nächsten Kleinigkeit ungefiltert in einem emotionalen Ausbruch aus dir herausplatzt? Das endet meistens in Streit und Distanz und keiner fühlt sich anschließend erleichtert oder besser.

Mein Mann und ich haben diese Erfahrung auch gemacht und uns für solche Fälle eine sogenannte Nörgelbox angelegt. Dinge, über die wir uns unter der Woche aufregen, notieren wir auf einem Zettel und legen diesen in unsere Nörgelbox. Einmal pro Woche haben wir dann unser 30- bis 60-minütiges „Entgiftungsgespräch“, bei dem wir offen und ruhig über die vergangenen Ärgernisse sprechen.

Mein Herzenswunsch: Ich möchte, dass auch du glücklich in deiner Partnerschaft bist. Weil ich gemerkt habe, wie wichtig eine erfüllte Partnerschaft für jeden von uns ist, unterstütze ich dich und deinen Partner gerne dabei, neuen Schwung, Zufriedenheit und Spaß in eure Beziehung zu bringen oder aufrechtzuerhalten. Dafür habe ich „fresh up your love“-Programme konzipiert.

Du bist neugierig geworden oder hast eine brennende Frage an mich? Melde dich jetzt zu einem Gratis-Coaching – per Telefon oder via Skype – an und erzähle mir, was dir auf dem Herzen liegt. Du erhältst wertvolle und inspirierende Tipps. Ich freue mich auf dich!

Deine Birgit Natale-Weber

Birgit Natale-Weber

...ist Beziehungscoach, Mutter und seit über dreißig Jahren verheiratet. Heute lebt sie die Partnerschaft, von der sie immer geträumt hat. Sie hält Vorträge und Webinare. Auf Mallorca veranstaltet sie zusammen mit ihrem Mann Retreats für Paare.

Mit dem „Ladiesbrunch“ ist ihr ein neues Netzwerkformat für Frauen gelungen, die sich zu Work-Life-Balance-Themen inspirieren lassen wollen.

Weitere Informationen findest du unter: www.natale-weber.de