

9 Tipps, die Ihre Beziehung retten

Eine harmonische Beziehung zu führen, ist alles andere als leicht - aber für die Gesundheit unendlich wichtig. Sie können sich perfekt ernähren. Sie können mehrmals wöchentlich ins Fitness-Studio gehen. Sie können einen tollen Job und eine Menge Geld haben. Doch all das nützt Ihnen nichts, wenn Ihre Beziehung nicht funktioniert. Deshalb gilt: Sage mir, wie deine Beziehung läuft und ich sage dir, wie gesund du bist! Sorgen Sie also dafür, dass Ihre Beziehung harmonisch bleibt oder es wieder wird. Retten Sie Ihre Beziehung! Tipps dazu finden Sie bei uns.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 29. July 2019

Stand: 13. September 2019

Wie Sie Ihre Beziehung retten

Da tut man alles für die Gesundheit, isst vollwertig und basenüberschüssig, macht Pilates und Yoga, kauft nur im Bio-Laden ein und sitzt dennoch jeden Abend tieftraurig da. Einfach weil es in der Beziehung nicht klappt.

Und obwohl man sich vorbildlich ernährt und bewegt, fühlt man sich im Grunde sterbenselend. Man versteht sich selbst nicht und mit dem Partner sowieso nicht mehr.

Es ist, als spräche man italienisch, der Partner verstehe aber nur chinesisches. Irgendwie scheint man sich auf völlig verschiedenen Ebenen zu bewegen - zumindest gedanklich.

Eine normale Kommunikation ist kaum noch möglich, das Vertrauen schwindet immer mehr und dennoch will man es nicht wahr haben, dass die Beziehung am Ende ist.

Ist sie das wirklich? Am Ende?

Das Ende der Beziehung - Ja oder nein?

Wie viele Menschen brechen die eine Beziehung ruckzuck ab, nur um in der nächsten Beziehung genau dieselbe Problematik zu erleben? Das kann doch nicht Zufall sein. Das kann doch nicht immer nur am Partner liegen.

Was also bleibt immer gleich, während man die Wohnung wechselt, den Wohnort, den Job, den Partner? Richtig. Man selbst.

Egal, wohin wir gehen und mit wem wir gehen, sich selbst nimmt man immer mit! Könnte es daher nicht sein, dass wir – bei Problemen in der Beziehung – zunächst einmal in uns selbst nachsehen sollten, bevor wir den Partner für alle Pannen und Fehlschläge verantwortlich machen?

Schliesslich gilt nach wie vor: Uns selbst können wir ändern, den anderen nicht.

Retten Sie Ihre Beziehung jetzt!

Wenn Sie also keine Lust mehr haben, von einem Partner zum nächsten zu ziehen, ohne dass sich dabei irgendetwas ändern würde, wenn Sie keine Lust mehr haben, mit jedem Partner dasselbe Fiasko, dieselben Enttäuschungen zu erleben, dann retten Sie Ihre Beziehung und sich selbst – und zwar jetzt!

Machen Sie es wie Jodie Walman oder zumindest so ähnlich. Jodies Beziehung war am Boden – und sie auch. Fünf Monate lang verbrachte sie jeden Abend weinend auf dem Bettvorleger. Nicht dass irgendetwas Schlimmes passiert wäre, was sie zum Weinen gebracht hätte. Es war vielmehr das Gefühl, dass da etwas ganz und gar nicht mehr stimmte.

Schliesslich kam der Augenblick, in dem sie sich entschied, ihre Koffer zu packen und zu gehen.

Doch dann bemühte sie noch einmal Mr. Google, um nach Lösungen für Beziehungsprobleme Ausschau zu halten oder auch vielleicht nur, um die Bestätigung zu erhalten, dass ihre Entscheidung zu gehen, richtig war.

Und tatsächlich: Viele sog. Therapeuten beglückwünschten sie zu diesem Schritt, wünschten ihr jedoch auch viel Kraft für die kommende Phase des Schmerzes, der unweigerlich eintritt, wenn die Trauer über die verlorene Liebe über einen hereinbricht.

Dann fiel ihr Blick auf einen ganz anderen Artikel.

Kurs zur Rettung Ihrer Beziehung

Der Artikel begann so: Fragen Sie sich häufig, ob Ihr Partner der richtige für Sie ist? Leiden Sie unter Ängsten und Selbstzweifeln? Plagt Sie ständig ein Gedankenkarussell mit immer denselben fast schon zwanghaften Gedankenmustern? (Habe ich nicht etwas Besseres verdient? Er/Sie muss doch wissen, dass ich jetzt dies oder jenes brauche? Wenn er/sie mich lieben würde, würde er jetzt dies oder jenes tun.)

Jodie konnte alle Fragen mit Ja! Ja! und nochmal Ja! beantworten.

Anschliessend gab es die Möglichkeit zu einem Online-Kurs. Erst war Jodie skeptisch, fragte sich aber dann, was sie zu verlieren hatte. Nichts. Also nahm sie am Kurs teil.

Sie lernte dort nicht unbedingt, wie man mit dem Partner umging, nicht, wie man ihn dazu brachte, so oder so zu reagieren und auch nur um Rande, wie man seine Beziehung retten konnte.

Stattdessen begab sie sich auf den Weg zu sich selbst.

Bald las sie nicht nur die Kursunterlagen, sondern auch passende Bücher dazu. Überall fand sie dieselben Schlüsselaussagen, die schliesslich dazu führten, dass sie nie mehr einen Abend auf dem Bettvorleger verbrachte – zumindest nicht allein.

9 Tipps, die Ihre Beziehung retten

Einfach ist der Weg nicht. Wer aber ehrlich zu sich selbst ist (was ziemlich unangenehm werden kann) und wer bereit ist, an sich zu arbeiten, der packt die Sache an und geht los:

1. Sind Sie sensibel? Macht nichts!

Sie sind sensibel und haben die Angewohnheit, ewig über ein und dieselbe Sache nachzudenken? Neigen Sie dazu, Gespräche und Situationen, die längst vergangen sind, immer und immer wieder zu analysieren, sich Vorwürfe zu machen, nicht so oder so reagiert zu haben und sich immer wieder aufs Neue von vielleicht schmerzenden Äusserungen Ihres Gegenübers quälen zu lassen?

Ärgern Sie sich über sich, weil Sie genau das Beschriebene tun und Vergangenes nicht einfach vergessen können?

Dann stellen Sie zunächst den Ärger ab! All das, worüber Sie sich ärgern, ist anstrengend genug. Sorgen Sie also nicht für noch mehr Stress, als Sie ohnehin schon haben.

Akzeptieren Sie Ihre empfindliche Natur und Ihre analytische Neigung.

Machen Sie sich also keine Selbstvorwürfe, weil Sie so sind, wie Sie sind und nicht anders.

Im Gegenteil, lieben Sie Ihre Sensibilität und alle ihre anderen Eigenschaften, umarmen Sie sich und Ihre Einzigartigkeit! Seien Sie ein guter Freund für sich selbst, der beste, den es gibt!

2. Das Gefühl im Bauch – Deuten Sie es richtig!

Haben Sie gelegentlich auch dieses Gefühl im Bauch? Ein Gefühl, als könne jeden Augenblick etwas Schlimmes passieren? Ein Gefühl, das Ihnen sagt, so wie es jetzt ist, ist es nicht richtig. Etwas stimmt nicht. Natürlich machen Sie den Partner dafür verantwortlich.

Sie fühlen sich nur deshalb so schlecht, weil er nicht dies und nicht das tut, nicht dies und nicht jenes sagt – so glauben Sie zumindest.

Doch im Grunde wissen Sie nicht, was Ihnen das Gefühl tatsächlich sagen möchte.

Also beginnen Sie damit, dem Gefühl eine Bedeutung zu geben. Und schliesslich glauben Sie, das Gefühl sei der innere Befehl, endlich Ihren Partner zu verlassen. Sie sind sich sicher, dass es nachlässt, wenn Sie nur erst gegangen sind.

Vielleicht lässt es auch nach. Aber es kommt wieder – spätestens in der nächsten Beziehung.

Wer aber steckt wirklich hinter dem Gefühl im Bauch?

Das Gefühl im Bauch ist nichts anderes als Angst. Ihr Bauch kann schliesslich nicht vorhersehen, ob Ihre Beziehung funktionieren wird oder nicht. Zwar kann Ihr Bauch sehr viel, aber das kann er nicht.

Und bei Angst – das weiss Ihr Bauch – flieht man am besten. Das ist schon seit Urzeiten so. Alles andere wäre zu gefährlich und zu riskant. Ihr Bauch weiss aber nicht, warum Sie Angst haben. Er drängt Sie zur Flucht – egal, ob da ein Wildschweinrudel hinter Ihnen her ist oder ob Sie nur Angst vor dem Blick in Ihr eigenes Inneres haben.

Hören Sie also auf zu glauben, Sie müssten Ihre Beziehung beenden und gehen, nur um ein besseres Gefühl zu verspüren. In den meisten Fällen klappt es nicht und das Gefühl kommt wieder – ganz einfach, weil die Angst ja noch da ist.

Schauen Sie also hin, was Ihnen diese Angst bereitet. Ihr Partner ist es jedenfalls in den meisten Fällen nicht!

Vielleicht ist es paradoxerweise die Angst vor dem Verlassenwerden. Und damit man nicht verlassen wird, verlässt man am besten schnell selbst.

Oder es ist die Angst davor, etwas zu versäumen, zu versagen, zu enttäuschen oder enttäuscht zu werden. Die Angst davor, etwas nicht zu bekommen, was man glaubt, dringend zu brauchen – Liebe, Zärtlichkeit, Berührungen, Verständnis, Gespräche oder schlicht den Traumprinzen bzw. die Traumprinzessin.

Es gibt viele Arten der Angst. Finden Sie die Ihre und geben Sie ihr keine Macht mehr über sich und auch nicht über Ihre Beziehung!

Das Gefühl im Bauch sind also Sie – und hat nicht viel mit Ihrem Partner zu tun.

3. Es liegt an Ihnen! Übernehmen Sie Verantwortung!

Es liegt wirklich an Ihnen! Ob Sie es glauben oder nicht! Leider ist dieser Punkt wirklich derjenige, der besonders schwer zu verdauen ist. Wenn also manche Dinge, die Ihr Partner tut oder sagt, Sie dazu bringen, die glatten Wände empor zu jagen, dann ist das in Wirklichkeit zwar auch in gewisser Weise sein Problem, insbesondere aber das Ihre.

Drückt Ihr Partner die Senftube in der Mitte aus? Sie aber tun es fein säuberlich vom hinteren Ende der Tube? Macht es Sie wahnsinnig, wenn Sie mal wieder die verbeulte Senftube im Kühlschrank erblicken? Dann haben Sie ein Problem.

Sie lassen sich die Stimmung von einer Senftube vermiesen. Und meist nicht nur Ihre Stimmung. Denn sobald Ihr Partner in Ihre Nähe kommt, machen Sie ihn genervt auf die Senftube aufmerksam und fügen meist noch eine giftige Bemerkung hinzu. Etwa: „Du wirst es nie schaffen, die Senftube richtig auszudrücken.“ „Ich kann dir hundert Mal sagen, wie mich das stört, die Senftube so vorzufinden.“

Verständlich, dass jetzt kein harmonischer Abend folgen wird.

Warum bringt Sie die Senftube auf die Palme?

Meist sind es zwei Dinge:

Einerseits verschüttete Bedürfnisse, die für einen gewissen inneren Groll sorgen, der dann bei der nächstbesten Kleinigkeit ans Tageslicht kommt. Zu diesen Bedürfnissen gehören die Sehnsucht nach Nähe, nach Zärtlichkeit, nach einer echten Bindung. Zwar handelt es sich hierbei um relativ normale Bedürfnisse innerhalb einer Partnerschaft.

Wurden diese Bedürfnisse jedoch in der Kindheit nicht erfüllt, dann nehmen wir eine übertriebene Sehnsucht danach mit ins Erwachsenenendasein. Und das, was uns die Eltern seinerzeit vorenthalten haben, soll uns jetzt der Partner geben, wozu dieser aber in den meisten Fällen nicht bereit ist. Er will ja nicht unsere Mutter oder unser Vater sein, sondern unser Partner.

Andererseits ist da die gefühlsmässige Abhängigkeit vom anderen.

Auf der einen Seite lieben Sie Ihren Partner und möchten mit ihm zusammen leben. Auf der anderen Seite hassen Sie seine Schlampigkeit und Unpünktlichkeit.

Wäre er ein Kollege, hätten Sie ihn längst links liegen lassen und ein anderes Büro bezogen.

Ihren Partner aber können, ja wollen Sie nicht links liegen lassen und Sie wollen wegen der Senftube auch nicht ausziehen. Wenn Sie ihn aber schon zig Mal auf die Senftube angesprochen haben und er versprochen hatte, sie ordentlich zu behandeln (die Senftube), nur um sie dann doch wieder mittig auszudrücken, dann empfinden Sie das wie einen Angriff auf Ihre eigene Person.

Ihr Partner hingegen hatte nie im Leben einen Angriff gegen Sie vor – schon gar nicht über die Senftube. Er drückt die Senftube im Allgemeinen nicht aus Gehässigkeit falsch herum aus, sondern einfach, weil er sich das so angewöhnt hat und beim Senftubendrücken an ganz andere Dinge denkt, aber eben nicht an eine besondere Senftubendrücktechnik.

Also befinden Sie sich in einem Zwiespalt.

Beobachten Sie sich und Ihren Partner einmal diesbezüglich. Oft hilft es schon, wenn man sich der beschriebenen Zusammenhänge bewusst wird, um den anderen in seiner Individualität leichter akzeptieren zu können – ohne von ihm ständig zu erwarten, dass er oder sie sich ändert.

Vielleicht denken Sie auch dann und wann einmal an den Anfang ihrer Beziehung zurück. Sicher hatte Ihr Partner schon damals viele Eigenschaften, die Sie in Ihrer damaligen Verliebtheit möglicherweise sogar witzig oder cool fanden, über die Sie sich dann im Laufe der Jahre aber immer mehr ärgerten.

Wo ist Ihre Verliebtheit hin? Ihre Verliebtheit, die Ihnen half, über all die ärgerlichen Dinge einfach hinweg zu sehen?

4. Entscheiden Sie sich für die Liebe!

Verliebtheit ist nicht Liebe. Auf den ersten Blick verlieben. Ja, das geht. Wirkliche Liebe aber kommt nicht einfach so. Liebe geschieht auch nicht einfach so. Liebe kann jedoch gesteuert und gepflegt werden.

Liebe kann wachsen, wenn Sie sie lassen. Sie können sich also entscheiden, ob Sie die Erfahrung mit diesem Gefühl machen möchten oder eben nicht.

Denn Liebe lässt sich auch verdrängen und wegschieben.

Doch dürfen Sie auch Eines nicht vergessen: Liebe hat mit einem Märchen nicht viel zu tun...

5. Liebe ist nicht märchenhaft

Die Natur der Liebe ist weit entfernt von einem Märchen.

Unsere Gesellschaft hat so viele ungesunde Vorstellungen davon, was Liebe zu sein hat: Man erwartet vom Partner, dass er immer genau weiss, wann und wie wir ihn brauchen. Man erwartet vom Partner, umsorgt und verwöhnt zu werden. Er soll uns vor Schmerzen bewahren und täglich mit romantischen Gesten überraschen.

Das alles ist nicht real und entstammt einer Scheinwelt, die wir vielleicht aus Filmen oder Romanen in unsere Erwartungen übernommen haben.

Liebe ist also keinesfalls ein Märchen. Liebe umfasst nahezu alles: Verzückung, Schmerz, Begeisterung, Missverständnisse, Nähe, Distanz, Verständnis, Enttäuschung... und vieles mehr. Liebe zu erleben und zu ertragen, kann anstrengend sein.

Anstrengend unter anderem deshalb, weil niemand perfekt ist...

6. Nobody is perfect

Ihr Partner ist ein Mensch mit guten und schlechten Seiten, mit tollen Eigenschaften, aber auch mit Fehlern, eben ein Mensch mit allem Drum und Dran. Nie wird er an Ihr Ideal heran reichen, aber Sie vielleicht auch nicht an seines.

Niemand ist perfekt. Ihr Partner wird nie alle Eigenschaften haben, die Sie sich von ihm wünschen. Vielleicht kocht er gerne Ihr Lieblingsessen, fragt fünf Mal am Tag, was Sie brauchen, geht einkaufen und ist ein toller Liebhaber. Gleichzeitig fehlen ihm ein Sixpack, das dicke Konto und ein gewisses handwerkliches Geschick.

Der nächste Partner hat das Sixpack, Geld wie Heu und ist dazu ein begnadeter Heimwerker. Leider geht er jeden zweiten Tag zum Stammtisch, weiss nach fünf Jahren noch nicht, was ihr Lieblingsessen ist und kennt bedauerlicherweise das Wort Vorspiel nicht.

Männern geht es ähnlich. Die eigene Frau mag toll aussehen, eine hervorragende Hausfrau und im Bett eine Rakete sein. Doch quasselt sie zu viel, hat kein Verständnis für sein Motorrad-Faible und findet seine Kumpels ungehobelt.

Dann ist da diese Klasse-Frau in der Firma. Sie trifft täglich mit ihrer Harley ein, ist eher schweigsam und man kann mit ihr am Abend in aller Ruhe ein, zwei Bierchen trinken.

Kaum ist sie die Geliebte, stellt man fest, dass man die Unordentlichkeit in ihrer Wohnung nicht mag, auch nicht die Katzenhaare auf ihrem Bett und schon gar nicht ihre PC-Sucht, die sie kurz nach dem Liebesspiel schon wieder an den Computer treibt.

Hören Sie also auf zu glauben, es gäbe ihn tatsächlich, diesen Traumprinzen oder diese Traumprinzessin.

Vielleicht setzen Sie sich einmal hin und erstellen eine Liste mit allen positiven und wunderbaren Eigenschaften Ihres Partners. Sie werden ihn in einem ganz anderen Licht sehen!

Konzentrieren Sie sich also auf all diese guten Seiten Ihres Partners und nicht darauf, was er NICHT hat oder NICHT kann. Und seien Sie dankbar dafür, dass es Ihren Partner gibt. Schliesslich gibt es keine bessere spirituelle Schule als eine Beziehung.

7. Ihre Beziehung lässt Sie wachsen!

“Allein kann jeder ein Buddha sein, doch erst in der Beziehung wird Spiritualität

wirklich geübt, gelernt und gelebt.“

So lautet ein wirklich vielsagendes Zitat.

Denn erst in der Beziehung erfährt man über sich selbst das Allermeiste - und nicht, wenn man fern der Zivilisation in den Bergen sitzt und meditiert.

Natürlich ist auch die Meditation sehr hilfreich, doch es ist die Beziehung, in der man seine ureigenen Schwächen und auch seine Stärken erleben und erkennen kann. Wenn Sie mit den Schwierigkeiten in Ihrer Beziehung arbeiten, dann formen und perfektionieren Sie die eigene Persönlichkeit.

Ihre Beziehung hilft Ihnen, mehr denn je zu wachsen.

8. Beziehungen sind nicht einfach!

Wenn Ihnen nun jemand erzählt, dass Sie erst dann den richtigen Partner gefunden haben, wenn die Beziehung mit ihm leicht und problemlos vor sich hinplätschert, wenn es nie Streit gibt und jeder Tag von Harmonie geprägt ist, glauben Sie ihm nicht!

Eine Beziehung bedeutet Arbeit, harte Arbeit. Wenn Sie hingegen glauben, dass eine Beziehung perfekt vom Himmel fallen sollte, dann sind Ihre Beziehungen von vorn herein zum Scheitern verurteilt - und zwar nicht nur diejenige zum Partner, sondern auch jene zu Kollegen und vielen anderen Menschen.

Geben Sie es also auf zu hoffen, dass da draussen jemand ist, der plötzlich erscheint, Sie über alles liebt und Ihr Leben leicht und schön werden lässt - selbstverständlich ohne dass Sie sich in irgendeiner Weise bemühen müssten.

Vergessen Sie das! Arbeiten Sie lieber an sich und Ihrer Beziehung!

Wenn also Ihre Beziehung ganz und gar nicht so läuft, wie Sie sich erhofften, sagen Sie sich einfach: Das ist okay! Das gehört dazu. Zur Entwicklung und Optimierung der Beziehung. Zum Fortschritt im gemeinsamen Leben. Zum Hegen und Pflegen der Liebe. Zum Kampf für die Liebe.

9. Belegen Sie einen Kurs für Ihre Beziehung

Beziehungen gehören zu den wichtigsten Aspekten unseres Lebens und ganz egal, wie gesund wir essen und leben, ganz gleich wie viel Sport wir treiben oder wie oft wir meditieren, wenn wir den Frieden mit all den Menschen in unserem näheren Umfeld nicht finden können und wir stattdessen täglich Beziehungsstress erleben, dann empfindet es unser Körper als unglaublich schwierig, gesund zu bleiben oder es gar zu werden.

Also sollten wir ein bisschen tiefer in uns nachschauen, ein bisschen härter an uns arbeiten und einige der nächsten Herausforderungen mit Dankbarkeit annehmen und das Beste daraus machen.

Oft fällt es jedoch sehr schwer, all die genannten Dinge selbst zu erkennen und mit ihnen zu arbeiten - ohne jede professionelle Hilfe.

Ein Leitfaden wäre hier nicht schlecht.

Viele Paare suchen daher eine Paar- oder Eheberatung auf.

Doch auch online gibt es viele Kurse, die sich mit der Rettung von Beziehungen beschäftigen oder auch dem einzelnen Menschen helfen, wieder zu sich selbst und seinem inneren Frieden zu finden, damit er überhaupt erst in der Lage ist, für seine Beziehung zu kämpfen und sie zu retten.

Auch Bücher gibt es, die sich mit dem grossen Thema „Beziehungen“ beschäftigen.

Ganz gleich, wofür Sie sich entscheiden, Hauptsache ist, dass Sie dem jetzigen Zustand ein Ende setzen wollen, dass Sie selbst wachsen möchten, dass Sie Ihre Beziehung retten und der Liebe eine Chance geben möchten.

Wir wünschen Ihnen viel Glück und eine wunderbare Beziehung!

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/beziehung-retten-ia.html>