



Das Wir-Gefühl – Fundament jeder Beziehung

Investieren in das Projekt «Wir»

Jede Beziehung ist ein kleines Wunder. Denn eigentlich ist das Ganze unglaublich kompliziert: Auch wenn sich zwei Menschen noch so wesensverwandt sind, werden sie sich doch in vielen Dingen unterscheiden: Sie haben eine eigene Biographie und trotz vielen ähnlichen auch unterschiedliche Bedürfnisse und Erwartungen an eine Beziehung. Diese Unterschiede machen das «Unternehmen Partnerschaft» zu einer spannenden und schönen, aber bisweilen anspruchsvollen Sache.

Voraussetzung für eine starke Beziehung ist ein starkes Wir-Gefühl. So wichtig dieses Wir-Gefühl ist, so wenig selbstverständlich ist es. Ein starkes Wir-Gefühl haben heisst, sich auf den andern verlassen zu können - komme, was wolle. Oder einen Stich im Herzen fühlen, wenn es dem Partner schlecht geht. Es bedeutet sich als Paar, als eine Einheit zu definieren – und nicht nur als zwei Ichs.

Das Wir-Gefühl ist das Fundament, auf dem Ihre Beziehung steht. Je stärker das Wir-Gefühl, desto grösser die Widerstandskraft einer Partnerschaft in stürmischen Zeiten.

Zusammen Geschichte schreiben

Eine Beziehung ist wie eine grosse Reise. Gemeinsam mit dem Partner entdeckt man neue Länder, lernt Menschen kennen und erlebt Abenteuer. Mal übernimmt der eine das Steuer, dann wieder der andere. Als Paar schreibt man auf dieser Reise seine ganz persönliche Geschichte.

Es gibt Höhen und Tiefen, und vielleicht verliert man sich sogar mal aus den Augen, um sich später wieder zu finden. Damit das Wir-Gefühl auf der Beziehungsreise wachsen kann, muss man Teamgeist leben und am gleichen Strick ziehen.

Gemeinsam verbrachte Zeit nährt das Wir-Gefühl

Wie stark das Wir-Gefühl in einer Beziehung ist, hängt davon ab, wie viel Zeit beide Partner investieren und wie sie diese Zeit zusammen verbringen. Schöne Momente zu teilen, sich über Freuden und Sorgen auszutauschen, zärtlich zueinander zu sein stärkt das Wir-Gefühl mehr als Abende vor dem Fernseher.

Zeit zu zweit ist gerade auch für Eltern notwendig, damit neben dem Elternsein auch das Paarsein gepflegt werden kann. Zu spüren, dass die Eltern auch noch ein Liebespaar sind, kommt der gesunden Entwicklung der Kinder zugute.

Bei allem Wir-Gefühl: Bleiben Sie sich selber treu

Das Wir-Gefühl in der Beziehung aufzubauen, zu pflegen und zu stärken heisst nicht sich dabei verleugnen und seine Bedürfnisse vergessen zu müssen. Es ist wichtig sich selbst treu zu bleiben. Denn wer keine eigene Identität hat und nicht über seine Wünsche und Ziele Bescheid weiss, ist letztlich auch für den Partner uninteressant.

Eine Beziehung braucht Raum in der Vergangenheit, in der Gegenwart und in der Zukunft: gemeinsame Erinnerungen pflegen, Zeit füreinander im Jetzt schaffen und gemeinsam die Zukunft planen.

BK

Dieser Artikel basiert auf einem Kapitel aus dem Buch:

«Was Paare stark macht – Das Geheimnis glücklicher Beziehungen» von Prof. Dr. Guy Bodenmann und Caroline Fux Brändli.

Buch bestellen: www.FamilieistZukunft.ch/shop