

# Beziehungsglück



Der Beziehungs-Glücksreport

[www.beziehungsgluecksreport.de](http://www.beziehungsgluecksreport.de)

# Willkommen!

Liebe Leserin, lieber Leser,

**herzlichen Glückwunsch:** Hier ist Ihr Beziehungs-Glücksreport. Sie werden einen tieferen Einblick bekommen in die Zusammenhänge der Beziehung zwischen Mann und Frau. Sie werden erfahren, was *Sie* für eine erfüllte und dauerhafte Paarbeziehung tun können.

**Sie erhalten die Antworten auf die vier entscheidenden Fragen:**

1. Wie schaffen wir uns Freiräume, um der Routinefalle zu entgehen?
2. Wie kommuniziere ich richtig, sodass mein Partner mich versteht?
3. Wie wertschätze ich meinen Partner, sodass es ankommt?
4. Wie kann ich die Beziehung kreativ gestalten, um Leben in den Alltag zu bringen?

Wir (Anja Martina Bürk-Deharde und Axel Bürk) forschen auf diesem Gebiet seit über 20 Jahren und haben unser Wissen und unsere Erfahrungen darüber, wie lebendige und glückliche Beziehungen dauerhaft gelingen, für Sie zusammengestellt.

Und wir haben festgestellt, dass es neben den großen Beziehungskillern wie Eifersucht und Untreue vor allem ein Grund für den „Beziehungs-Burnout“ bei Liebespaaren gibt: **die Routine-Falle.**

## Die Routine-Falle

Es gibt viele Umfragen, die sich mit dem Thema „Beziehungskiller“ befassen. Alles in allem sind dies **die größten Herausforderungen**, denen Paare in ihren Beziehungen ausgesetzt sind:

- Eifersucht und Untreue,
- Zeitmangel für die Paarbeziehung,
- Balance zwischen Nähe und Distanz,
- Romantik und Sexualität,
- Kommunikation und
- Finanzen.

Über alledem steht **die Alltags-Routine**. Sie ist stets in den verschiedenen Beziehungskillern verwoben und daher sozusagen die Basis, der Hauptgrund für gescheiterte Beziehungen.

In welchen Bereichen können Paare nun etwas ändern, wo können Sie selbst etwas tun, um dieser Falle zu entgehen?

Wenn wir uns zum Beispiel den Bereich des Zeitmangels ansehen, werden Sie sich vielleicht fragen: „**Wie soll ich da etwas ändern?**“

Und tatsächlich: Die Kinder müssen zur Schule gebracht werden, der Haushalt soll in Ordnung sein, die Kleidung gebügelt und das ganze Leben muss auch noch durch die Arbeit finanziert werden. Das alles unter einen Hut zu bringen ist wahrlich ein Kunststück.

Oder nehmen wir einen weiteren Punkt aus der Aufzählung, die „Balance von Nähe und Distanz“. Sie spielt in vielen Beziehungen eine eher unbewusste Rolle. Meist möchte oder braucht ein Partner mehr Nähe als der andere. Der eine möchte lieber zuhause bleiben und die traute Zweisamkeit genießen. Der Andere dagegen braucht den Auslauf mit Freunden und im Verein.

Anders herum kann es auch zum Problem werden, wenn beide zu viel Nähe möchten oder umgekehrt beide sehr viel Abstand brauchen. Wir alle kennen Paare, die nur im Doppelpack auftreten. Der eine kann ohne den anderen nicht. Oberflächlich gesehen ein Paar voller Harmonie – nur wie lange hält diese Harmonie an und was für eine Art Beziehung ist das?

Braucht ein Paar hingegen sehr viele Freiräume und sieht man die beiden nur höchst selten gemeinsam, dann besteht die Gefahr, dass sie sich auf Dauer verlieren...

Also auch die Balance von Nähe und Distanz wirkt im Beziehungs-Alltag mit und ist bei Weitem nicht so selbst-verständlich und selbst-regulierend, wie wir uns das vielleicht wünschen (oder vormachen).



Sie sehen an diesen beiden Beispielen, wie sehr die Alltags-Routine versteckt und im Hintergrund unser aller Beziehungsleben beeinflusst.

Kommen wir nun zur Lösung ... **zu den vier Schlüsselpunkten.** Jene vier entscheidende Fragen, deren Antworten Ihnen zu einer erfüllten und nachhaltigen Beziehung verhelfen werden.

# Punkt 1: Freiräume

## „Wie schaffen wir uns Freiräume, um der Routinefalle zu entgehen?“

Hier braucht es einen gesunden Mix zwischen Spontanität und Planung.

Wenn Sie den Schwerpunkt auf die Planung legen, werden Sie schnell die Lust daran verlieren, denn geplant wird sowieso schon viel zu viel in unserer heutigen Zeit.

**Achten Sie auf „Zeitinseln“, die sich spontan ergeben.** Widerstehen Sie dem Drang, die entstandene Lücke gleich mit dem nächsten „To-do-Punkt“ zu füllen. Nehmen Sie die Gelegenheit stattdessen bewusst wahr, um Ihrer Beziehung etwas Gutes zu tun.

*Beispiel:*

*Eigentlich war geplant, dass die Schwiegereltern kommen und wir gemeinsam Abendessen. Plötzlich geht es dem Papa nicht so gut und sie können nicht kommen.*

*Schon haben Sie gewonnene Zeit. Natürlich könnten Sie jetzt das tun, was die ganze Woche liegen geblieben ist: der Abwasch, die Wäsche, den Fahrradschlauch reparieren usw. ...*

In unserem Beispiel gilt es jetzt innezuhalten und die Kurve zu kriegen. Die Kurve zu einem gemütlichen und vielleicht aufregenden Abend zu zweit.

**Machen Sie ein Spiel draus.** Sammeln Sie spontan Ideen, die Sie so schnell wie möglich aussprechen, wie bei einem „Brainstorm“. Das kann so aussehen: ins Kino gehen, ein Fernsehabend mit erotischem Film, Essen gehen, endlich mal wieder Tanzen gehen ... Nehmen Sie das, was Sie beide am meisten anspricht oder lassen Sie den Partner entscheiden.

Und dann setzen Sie es um!