

*„Liebe  
Leben“\**

**Achtsamkeit in  
Paarbeziehungen**

### **Was erwarte ich von einer erfüllenden Partnerschaft:**

Liebe, Geborgenheit, Nähe, befriedigende Sexualität, Partnerschaft, gegenseitiges Vertrauen,...? Für jede ist ein anderer Aspekt von ganz besonderer Wichtigkeit.

Grundlegend für eine gelingende Partnerschaft sind:

- Gegenseitige Wertschätzung,
- Akzeptanz von Unterschieden,
- positive Kommunikation!

Häufig tragen Frauen die Hauptverantwortung für das Funktionieren von Beziehungen.

Eine Paarbeziehung kann nur gelingen, wenn beide Verantwortung dafür tragen.

Gelingt die Kommunikation untereinander nicht, kann das zur Folge haben, dass PartnerInnen aneinander vorbeireden und sich nicht mehr verstanden fühlen. Dann können Konflikte nicht mehr gelöst werden! Eskalieren die Konflikte, so kann dies auch zu verbalen und körperlichen Verletzungen führen.

Holen Sie sich Unterstützung für ihre Beziehungsprobleme, insbesondere wenn sich Streit häufig wiederholt und Sie alleine den gemeinsamen Weg nicht finden können.

### **Folgende Fragen können bei der Klärung ihrer Beziehungsprobleme hilfreich sein:**

- Verspüre ich Nähe zu meinem/r PartnerIn?
- Fühle ich mich grundsätzlich aufgehoben und bestärkt?
- Was erwarte ich von meinem/r PartnerIn?
- Gehe ich achtsam mit mir selbst um?
- Wie kann ich mir Bedürfnisse selbst erfüllen?
- Kann ich meine Bedürfnisse auf eine für meinen Partner/meine Partnerin verständliche und umsetzbare Weise mitteilen?
- Wiederholen sich für mich kränkende und frustrierende Situationen in meiner Paarbeziehung?
- Fühle ich mich auch im Streit noch respektiert und ernst genommen?
- Gehe ich mit meinem/r PartnerIn respektvoll und umsichtig um?
- Folgt nach einem Streit eine Art Aussprache oder Versöhnung?
- Gibt es alte Verletzungen und ungeklärte Fragen?

### **Es gibt Unterstützungsmöglichkeiten:**

Wenn diese Fragen Sie nachdenklich gemacht haben, können sie sich bei uns melden!

Wir helfen ihnen gerne,

- mit einem persönlichen Gespräch, für ihre Klärung ihrer Anliegen;
- durch die Vermittlung an eine Paarberatungsstelle mit Einzel- oder Gruppenangeboten
- mit Informationen zu speziellen Angeboten für lesbische Paare
- und mit unserem Gruppenangebot für Frauen: „Beziehungswerkzeugkiste“

Mehr zum Thema Beziehungsarbeit und gelingende Kommunikation finden Sie auch hier:

#### *Literatur:*

- Engl, J.; Thurmaier, F.;  
Wie redest du mit mir?  
Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation.
- Jellouschek, H.;  
Wie Partnerschaft gelingt-  
Spielregeln der Liebe
- Hans Dieter Gens;  
Ich höre was, was du nicht sagst
- Dagmar Hansen  
Heute schon geküßt

#### *Links:*

- [www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)  
Rubrik Partnerschaft
- [www.das-beratungsnetz.de](http://www.das-beratungsnetz.de)

Text: Filiz Turan / Birgit Gladbach-Eckstein