

Der Return on Investment in der Liebesbeziehung

LIEBESRATGEBER Nicht nur in der Wirtschaft kann Bilanz gezogen werden. Auch in der Liebesbeziehung kann eine Erfolgsrechnung erstellt und können Ziele definiert werden.

Esther Elisabeth Schütz

Kennen Sie das Verhältnis zwischen Gewinn und Investition in Ihrer Liebesbeziehung? Wenn nicht, ist es Zeit, eine Bilanz zu ziehen, Ziele zu definieren, entsprechend zu investieren und die Liebe neu zu erfinden. Dazu braucht es Ehrlichkeit sich selbst gegenüber und eine Portion Mut.

Das Leben zu zweit kann ein Gefühl der Geborgenheit, der Vertrautheit, der Nähe und Intimität, der Fülle von Sinnlichkeit schenken. Es ist im besten Fall eine Ressource für persönliche Unterstützung und bietet eine Herausforderung für individuel-

les und gemeinsames Wachstum. Und es hat eine Eigenheit: Seine Qualität lässt sich genauso wie die Sexualität im Spiegel des gemeinsamen Umgangs erkennen.

Zur Bilanz

Was und wie investieren Sie aktiv in Ihre Paarbeziehung? Was ist Ihnen gelungen, wozu sind Sie zu träge? Schaffen Sie es, Ihre eigenen Bedürfnisse zu kommunizieren, wohlwollend zu verhandeln und einzufordern? Wie viel Paarzeit nehmen Sie sich exklusiv und wie viel für sich selbst? Gemeint ist nicht der TV-Abend, sondern die Zeit und das Gespräch mit dem Gegenüber, gemeinsame Projekte, gemeinsame Abende mit geplanten Überraschungen. Regeln Sie die Alltagsprobleme so, wie diese in Betrieben auch angegangen werden? Mit Sitzungen, in denen Sie Komplimente,

Wünsche und Anliegen anbringen können? Oder spielen Sie Pingpong mit den Problemen zwischen Tür und Angel?

Manchmal können Erinnerungen aus der Verliebtheitsphase anregen, den Liebesalltag neu zu kultivieren. Jene Zeit kannte die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit füreinander und den von Interesse und Neugier geleiteten Dialog. Zudem wurden dem Gegenüber viele Fähigkeiten zugesprochen, die sich positiv auf das Zusammensein auswirkten.

Zum Ziel

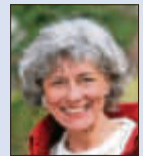
Männer und Frauen sind Gestalter und Gestalterinnen ihrer Liebesbeziehung. In dieser Rolle können sie jederzeit wählen, welche Art der Beziehung sie sich wünschen, wie viel sie gefordert, gefördert und belebt sein möchten. Auch das Mass an Freiheit in der Beziehung kann

heute jede und jeder selbst definieren und dafür Verantwortung übernehmen.

Zur Investition

Haben Sie Mut für einen neuen Schritt? Vielleicht kann eine kleine Veränderung den kalten Winter mit neu belebter Liebe erwärmen und der Sexualität Feuer spenden.

Die Autorin



Esther Elisabeth Schütz ist klinische Sexologin. Sie leitet das Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie in Uster.

www.sexualtherapie.ch