Geheimnis Kommunikation

# Darüber reden glückliche Paare

Glückliches Paar
Quelle: Envato

Kommunikation ist für eine gute Beziehung unerlässlich, denn Gespräche verbinden. Doch worüber reden glückliche Paare? Wir haben fünf Anregungen für eine intensivere und glücklichere Partnerschaft.

## «Warum ich dich liebe»

Natürlich ist es unergründlich, warum Sie ausgerechnet diesen Menschen lieben und mit ihm Ihr Leben teilen wollen. Doch ein «Ich liebe dich» bekommt mehr Nachdruck, wenn man es ab und zu begründet. Sagen Sie Ihrem Partner, was Sie an ihm schätzen und anziehend finden. Das können körperliche Eigenschaften sein wie Statur oder Stimme, Charakterzüge wie Lebhaftigkeit oder Humor, persönliche Werte wie Toleranz oder die Art, wie er seinen Glauben lebt.

Benutzen Sie ruhig konkrete Situationen: «Wenn ich in der U-Bahn andere Männer sehe, denke ich oft: Du schaust einfach am besten aus!» Oder: «Ich liebe es, wie du mit den Kindern lachst.»

*«Ein freundliches Wort ist wie Honig, angenehm im Geschmack und gesund für den Körper.» (Sprüche, Kapitel 16, Vers 24)*

# «Warum mich das so aufregt»

Dass Sie manchmal genervt oder verärgert sind, ist sicher nicht zu übersehen. Aber weiss Ihr Partner auch warum? Was genau regt Sie so auf, wenn die Küche im Chaos versinkt? Dass Sie inmitten Ihrer Morgenhektik noch festgeklebte Karottenschalen abkratzen müssen? Dass Sie sich unwohl fühlen, wenn nicht alles blitzblank ist? Dass Sie sich mit Ihrem Wunsch nach Sauberkeit missachtet fühlen?

Sobald Sie herausgefunden haben, was genau Sie stört, erklären Sie es Ihrem Partner: «Für mich ist eine saubere Arbeitsfläche wichtig, weil ich morgens oft schnell mal etwas darauf ablege.»

*«Hört auf, euch zu streiten! Duldet keine Spaltungen in der Gemeinde, sondern steht fest zusammen und seid euch einig in dem, was ihr denkt und entscheidet!» (1. Korinther, Kapitel 1, Vers 10)*

# «Warum ich jetzt schweige»

Richtig gelesen: Reden Sie über das Schweigen. Es gibt so viele Gründe zu schweigen, dass das den anderen schon mal verwirren kann. Schweigen Sie, weil Sie sich nichts mehr zu sagen haben? Weil Sie Ihren Gedanken nachhängen? Weil Sie der Sternenhimmel überwältigt? Oder weil Sie müde sind? Wollen Sie gerade in Ruhe gelassen werden? Oder sind Sie beleidigt und wünschen sich eigentlich Zuwendung?

Lassen Sie Ihren Partner wissen, woran er ist. Wenn Sie verärgert aus dem Zimmer rauschen, sollte er wissen, ob Sie auf eine Annäherung warten oder lieber alleine sind. – Sie müssen einen Vorschlag Ihres Partners erst überdenken? Sagen Sie es ihm, wann er mit einer Antwort rechnen kann.

*«Was einmal ausgesprochen ist, fällt auf dich zurück – sei es nun gut oder schlecht.» (Sprüche, Kapitel 18, Vers 20)*

# «Warum du längst nicht alles von mir weisst»

Oft denken Paare, sich in- und auswendig zu kennen und reden deswegen nicht mehr miteinander. Sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihre Gedanken, Gefühle und Ihre Entwicklung. Erzählen Sie, wie sich in den letzten Jahre die Kultur in Ihrer Firma verändert hat. Oder wie wichtig Ihnen nach dem Tod Ihrer Eltern die Geschwister geworden sind. Nehmen Sie die Frage «Am Sonntag in die Kirche oder zum Wandern?» zum Anlass, darüber zu reden, wie sich Ihr Glaube verändert hat.

*«Zwei haben es besser als einer allein, denn zusammen können sie mehr erreichen.» (Prediger, Kapitel 4, Vers 9)*

# «Warum ich den Rest meines Lebens mit dir verbringen möchte»

Gemeinsam die Zukunft zu planen, ist eine wunderschöne Liebeserklärung. Wie erträumen Sie Ihre gemeinsamen nächsten Jahre? Was möchten Sie unbedingt zusammen erleben? Wollen Sie noch einmal woanders wohnen? Oder ein gemeinsames Projekt starten? Wer gemeinsame Pläne hat, hat eine gemeinsame Zukunft. Gehen Sie auch unangenehme Themen an, die irgendwann aktuell werden können: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament… Besprechen Sie, was sich jeder von Ihnen im Ernstfall wünscht. Dadurch bekräftigen Sie: Auch in schweren Zeiten werde ich zu dir stehen!

*«Meine Freunde! Lasst uns einander lieben, denn die Liebe kommt von Gott. Wer liebt, ist ein Kind Gottes und kennt Gott.» (1. Johannes, Kapitel 4, Vers 7)*

*Zum Thema:*
*Dossier: Beziehungskiste*
*Beziehungsimpulse: Egoistische Empfindlichkeit*
*Achtung, gefährlich!: Fünf riskante Mythen über die Ehe*
*Zehn Lebensprinzipien: Leidenschaften im richtigen Rahmen geniessen*

Datum: 13.06.2023
Autor: Miriam Hinrichs
Quelle: Jesus.ch / Simplify.de

Tags
Ratgeber
Beziehungen
Bibel
Leben als Christ