

# STUTTGARTER ZEITUNG

StZPlus Love Hacks

## Welche kleinen Gesten eine Beziehung glücklich machen

04.01.2024 - 14:59 Uhr

**Irgendwann ist die Verliebtheitsphase in einer Beziehung vorbei und man fragt sich: Wo ist die Leichtigkeit hin, wo sind die ständigen Liebesbeweise? Eine Stuttgarter Therapeutin erklärt, welche Kleinigkeiten im Alltag dem Paarglück guttun.**



**Florian Gann**

Viele Menschen haben ein Ideal, was ihre Beziehung angeht: Es soll doch wieder mal so sein wie damals, als man frisch verliebt war. Alles war leicht, der Sex ungehemmt und häufig, die Zuneigung unhinterfragt. In dieser Verliebtheitsphase ein Paar sein ist einfach, wahrscheinlich liest man dann auch keine Ratgebertexte, wie man glücklich bleibt. Aber die Phase geht bei allen vorbei, irgendwann zwischen ein paar Monaten und maximal drei Jahren, sagt die Paartherapeutin Franciska Wiegmann-Stoll, die in Stuttgart und Schwieberdingen praktiziert. Und dann?

Wiegmann-Stoll nennt ein paar Basics für den Alltag, an denen man sich orientieren kann: „Es ist total wichtig, positive Dinge in die Beziehung reinzubringen. Und das ist ganz häufig, dass ich Zeit miteinander verbringe, dass ich gemeinsame Gespräche führe. Die regelmäßige und ungeteilte Aufmerksamkeit als Paar brauche ich miteinander“, sagt Wiegmann-Stoll. Man könne das pragmatisch angehen, ein bisschen Zeit reiche oft schon. „Ich brauche aber auch Zärtlichkeit und Intimität. Und ich brauche eine Art Vision miteinander: Wo geht unsere Reise hin, was wollen wir zusammen noch erreichen? Wollen wir eine Familie gründen, Karriere machen oder die Welt bereisen?“, sagt Wiegmann-Stoll.

### **Schon Kleinigkeiten machen einen Unterschied**

Wichtig seien aber auch Kleinigkeiten im Alltag – sich etwa gegenseitig für erledigte Aufgaben im Haushalt oder mit den Kindern zu loben. „Wenn das echt ist, wenn ich mich ehrlich und aufrichtig für etwas bedanke, ist das ein echter Gamechanger, das höre ich von meinen Klientinnen und Klienten immer wieder“, sagt Wiegmann-Stoll.

Auch andere kleine Gesten immer wieder zwischendurch seien wichtig, sagt Wiegmann-Stoll, ein kleines Geschenk, eine zärtliche Berührung, ein Kompliment. Was gut ankommt, hängt aber von der Sprache der Liebe ab, die der Partner oder die Partnerin spricht.

### **Wenn man Liebe ausdrückt – und nicht verstanden wird**

Die fünf Sprachen der Liebe gehen auf den amerikanischen Paarberater Gary Chapman zurück. Sie heißen Lob und Anerkennung, gemeinsame Paarzeit, Geschenke, Hilfsbereitschaft und Zärtlichkeit. Und jeder Mensch hat laut Chapman eine persönlich bevorzugte Liebessprache.

„Wenn ich meinem Partner oder meiner Partnerin etwas Gutes tun möchte und sicher sein will, dass mein ‚Ich liebe dich‘ ankommt, dann sollte ich auf seinem oder ihrem Kanal senden“, sagt Wiegmann-Stoll. „Angenommen, mein Partner oder meine Partnerin fühlt sich durch Hilfsbereitschaft und Unterstützung geliebt und gesehen, dann brauche ich keine Rosen mitzunehmen, sondern dann helfe ich mit, die Kinder abends zu baden, putze die Fenster oder räume die Spülmaschine ein“, so die Paartherapeutin weiter. „Sonst ist es wie Japanisch und Deutsch zu sprechen, man redet immer aneinander vorbei. Deswegen ist es wichtig, sowohl die eigene Sprache zu kennen, als auch die des Gegenübers“, sagt Wiegmann-Stoll. Tests, um seine Sprache der Liebe herauszufinden, lassen sich schnell im Internet finden.

### **Irgendwann verletzt man den Partner, das ist normal**

Aber es sei auch normal, dass eine Beziehung nicht nur aus Gesten voller Liebe bestehe, sagt Wiegmann-Stoll. „Verletzungen passieren einfach, weil wir Menschen nicht perfekt, sondern auch mal unaufmerksam sind oder das falsche Wort wählen“, sagt die Therapeutin. „Das Entscheidende ist, spreche ich darüber, dass ich mir eine andere Reaktion erwartet hätte? Oder schmolle ich vor mich hin und werfe es später meiner Partnerin oder meinem Partner immer wieder vor?“

Letzteres wäre Schuldzuweisungen oder Anklage, einer der sogenannten apokalyptischen Reiter der Paarbeziehung. Sie wurden von dem amerikanischen Paarberater John Gottman beschrieben und drehen sich um eine generelle Verurteilung des Anderen, um ein Leugnen des eigenen Anteils an einem Streit, um Abwehr und Rechtfertigung statt gegenseitigem Verstehen. Je präsenter die apokalyptischen Reiter sind, desto eher zerstören sie laut Gottman eine Beziehung.

Eines würden Menschen bei einem Streit mit dem Partner oder der Partnerin zudem häufig ausblenden, sagt Wiegmann-Stoll: Wenn mich eine Äußerung stört, sei das tatsächliche Verhalten des Gegenübers nur ein Teil. Warum man sich dadurch verletzt fühle, habe immer auch mit der eigenen Geschichte, seinen verletzlichen Punkten und Ängsten zu tun. „Wenn ich gegenüberstelle, wie etwas gemeint war und was es bei mir ausgelöst hat, dann merke ich oft, dass das eigentlich gar nicht gegen mich ging.“