

und den Raum für eine gemeinsame Lösungsfindung.

- ✓ In Liebesbeziehungen erwarten wir oftmals vom Partner, dass er all unsere Bedürfnisse kennt und sich unseren Erwartungen entsprechend verhält. Natürlich ist keine Beziehung frei von Erwartungen an den Partner, dennoch lohnt es sich gerade in schweren Zeiten zu prüfen, welche Erwartungen Sie an die Partnerschaft haben: Fragen Sie sich, wo Sie Ihre Beziehung mit Ihren Wünschen vielleicht überfrachten, welche Bedürfnisse Sie sich vielleicht selbst oder durch andere Menschen in Ihrem sozialen Umfeld erfüllen können, und welche Bedürfnisse Sie unbedingt durch den Partner erfüllt wissen möchten. Sprechen Sie mit

Ihrem Partner darüber! Die eigenen Erwartungen zu justieren, kann Ihre Beziehung um einiges erleichtern.

- ✓ Beziehungen leben von Verbindung. Dafür bedarf es echter Aufmerksamkeit und Interesse am Anderen. Was können Sie tun, um Ihrem Partner uneingeschränkte Aufmerksamkeit zu schenken? Was könnten Sie tun, trotz der Belastungen, denen Sie vielleicht momentan ausgesetzt sind, Interesse füreinander neu aufleben zu lassen? Welche neuen, anderen und spannenden Seiten können Sie am Anderen entdecken? Welche Gemeinsamkeiten könnten Sie (wieder)entdecken, miteinander teilen und sich an ihnen erfreuen?
- ✓ In Krisenmomenten gerät die

eigene Welt ins Wanken. Gerade dann haben wir Angst, dem Partner unsere schwachen, weniger liebenswerten Seiten, Sorgen und Zweifel zu offenbaren. Dahinter steckt die Befürchtung, dass der Partner sich von uns abwenden könnte. Tatsächlich aber schenken Sie Vertrauen, wenn Sie sich und Ihre Not mitteilen. Sie signalisieren, dass sich auf ihn verlassen können, finden Unterstützung und können gemeinsam an Lösungen arbeiten. Schwieriges zu teilen, vermittelt das Gefühl nicht allein zu sein, vertieft die Verbindung zueinander. Wenn Sie wissen, dass Sie sich mit Ihren Ängsten dem Anderen voll öffnen und fallen lassen können, nähren Sie Verbundenheit, Nähe,

Bindung und Intimität. Das tut in Krisenzeiten besonders gut.

- ✓ Ist die Beziehung belastet, wird Ihre Haut dünner. Macken, Ecken und Kanten des Partners sind dann umso sichtbarer, erscheinen größer und sind schwerer zu ertragen. Es ist dann um ein Vielfaches herausfordernder mit dem Partner umzugehen. Reizbarkeit und Streitereien können dann schnell überhandnehmen. Deshalb ist es in schweren Zeiten besonders wichtig, die eigene Sicht auf den Partner möglichst positiv zu halten. Das bedeutet, mit den Macken des anderen tolerant umzugehen und den Blick auf das zu richten, wofür Sie in der Partnerschaft dankbar sind.

- ✓ Zu viel Nähe kann der Partnerschaft schaden. Das gilt auch in Krisenzeiten. Erlauben Sie sich und Ihrem Partner Zeit und Raum für die eigenen Bedürfnisse. Vielleicht fällt Ihnen das momentan besonders schwer, weil Sie sich Unterstützung und Zweisamkeit wünschen oder weil Sie das Gefühl haben, der andere zieht Ihnen den Boden unter den Füßen weg. Bedenken Sie dann, dass Ihr Partner nur dann unterstützend und zugewandt sein kann, wenn er sich auch seinen persönlichen Kraftquellen zuwenden kann.
- ✓ In einer Krise verengt sich das eigene Blickfeld oftmals. Sie sind unzufrieden mit der Situation, und sehen vermehrt die negativen