

Pflege einer Paarbeziehung. 7 Punkte von Hans Jellouschek

1. Achtsamkeit im Alltag, mir selbst gegenüber

Ich bin mit mir selbst in Kontakt und weiß genau, was ich für mich gerade brauche. Was ist mir gerade wichtig? Dinge, die mir gerade wichtig sind, beziehe ich in die Partnerschaft mit ein. Ich teile sie dem Partner mit. Wenn ich mich selbst klar wahrnehme und mir selbst bewusst bin, kann ich auch mal entscheiden, mich selbst beiseite zu schieben und mich ganz der Partnerschaft zu widmen.
„Dabei ist die direkte Spontanität nicht immer hilfreich. Manchmal ist es ungünstig sofort zu reagieren, obwohl ich noch unsortiert bin.“

2. Räume und Zeiten für die Beziehungspflege

Immer mal wieder, in unregelmäßigen Abständen, einen ganzen Beziehungstag einplanen.
Auch ein fester Abendtermin, regelmäßig und zeitlich begrenzt, macht Sinn.
Auch Zeit nehmen für die körperliche Beziehung. Gestaltung offen.
Zusammen reden | Zärtlichkeit | etwas zusammen unternehmen.

3. Das Positive betonen

Immer wieder auch benennen, was uns gefällt, an mir selbst, an meiner Partnerin und in der Beziehung. Anerkennung geben auch für Selbstverständlichkeiten und „Kleinigkeiten“.
Ansprechen und aussprechen!
Im Laufe der Jahre steigert sich in einer Beziehung die Negativität automatisch.
Deswegen bewusst den Fokus auch auf das Positive legen.
1 Kritik braucht 5 positive Sachen, um aufgewogen zu werden.
Auch die Partnerin sollte das Positive annehmen können und nicht entwerten oder als belanglos abtun.
Man kann sich eine Anerkennung auch wünschen, indem ich darauf aufmerksam mache, was ich für den Partner, für die Beziehung getan habe.

4. Einander verzeihen und um Verzeihung bitten

Das gilt auch für kleine Alltags-Verletzungen, die wir uns verzeihen können.
Alte, nicht verzeihene Verletzungen, können die Beziehung erkalten lassen.
Nur der/ die Verletzte selbst kann verzeihen und die Verletzung auflösen.
Verzeihung kann zu einer großen Erleichterung und Befreiung führen.

5. Wechselseitigkeit

Ist für die Lebendigkeit in der Bez. wichtig.
„geben und nehmen“ Auch mal geben ohne etwas zu erwarten, ohne das Geben an Bedingungen zu knüpfen.
Ohne Wechselseitigkeit erkalte die Liebe
Die Wechselseitigkeit kann im Alter abnehmen und muss nicht immer 50 zu 50 sein.
Wenn z. B. im Alter ein Partner gepflegt werden muss.

6. Dir zuliebe

Ich tue etwas aus Liebe, nicht um etwas zurückzubekommen.
Natürlich wäre die Wechselseitigkeit schön, aber es ist auch wichtig, einfach auch mal nur zu geben, ohne etwas zu erwarten.
Das heißt, ich tue auch bewusst Dinge, die mir nicht so liegen, aber meiner Partnerin gut tun.
Auch das kann im Alter bei der Pflegebedürftigkeit eines Partner zu nehmen.
Der „Gepflegte“ könnte so reagieren: Echo, Dank, strahlen, mitteilen - du bist mir wichtig.
Der „Gepflegte“ lässt dem Pflegenden seinen Weg, sein eigenes Leben leben.

7. Zugestanden Autonomie (sehr wichtig!)

Der Partner, die Partnerin sagt zu mir: “Es ist toll, wenn du autonom bist. Schau, dass es dir gut geht, ohne Murren.“
Das Maß muss stimmen, aber es muss nicht immer 50 zu 50 sein. Und gleichzeitig die Wechselseitigkeit im Blick behalten, so dass in der Summe schon ein ungefährer Ausgleich möglich ist.