

17 Gesetze

für hervorragende Beziehungen



Christian Herrling

17 Gesetze

für hervorragende Beziehungen

Veröffentlicht von:

Dein Beziehungsratgeber

Christian Herrling

Kontakt:

E-Mail: info@deinbeziehungsratgeber.de

Website: www.deinbeziehungsratgeber.de

© 2025 Christian Herrling

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Dokument darf nicht vervielfältigt werden und ist geistiges Eigentum von Christian Herrling.

Möchtest du mein Buch zum Thema?

- das E-Book „Gemeinsam – wie deine Beziehung mühelos gelingt“ (194 Seiten, Wert: 18,- €)
- das Hörbuch „Gemeinsam – wie deine Beziehung mühelos gelingt“ (Wert 15,- €)
- **die Landkarte zum Erfolg (Wert 19,- €)**
- das E-Book „Die besten Zitate“ aus „Gemeinsam – wie deine Beziehung mühelos gelingt“ (Wert 17,- €)

Gesamtwert: 69,- €, für dich nur 9,97 €

[HIER GEHT ES ZUM BUCH](#)



Liebe Leserin, lieber Leser,

ich habe dir aus meiner Erfahrung mit Beziehungen **17 Gesetze für hervorragende Beziehungen** zusammengestellt, die dir helfen sollen, gute und gelungene Beziehungen zu führen. Ich hoffe, dass diese Tipps dir helfen und wünschen dir von Herzen Erfolg!

1. Liebe vs. Verliebtsein

Wenn ich im Internet nach Beziehungstipps suche, finde ich unter anderem Beiträge wie „Ewig frisch verliebt bleiben“ oder ähnliches. Viele Menschen erhoffen sich das. Ewig das Gefühl frischer Verliebtheit in ihrer Beziehung genießen, immer auf der rosaroten Wolke schweben.

Blödsinn! Das ist überhaupt nicht erstrebenswert! Wie sind denn frisch Verliebte? Sie geben ihr ganzes Monatsgehalt für Rosen aus. Ignorieren ihre Diplomarbeit. Vernachlässigen ihre anderen Freunde. Sehen nur noch ihren Partner und haben keine Augen und keinen Sinn für irgendetwas anderes!

Gott sei Dank hält das nicht ewig an. Wie sollte so ein Paar sonst ihr Leben gestalten? Ihr Geld verdienen? Kinder erziehen?

Nein, eine gute Partnerschaft zeichnet sich dadurch aus, dass Gefühle von Verliebtsein durch eine reife Liebe ersetzt werden. Eine Liebe, die auf einer Entscheidung basiert. Ich entscheide mich, meinen Partner zu lieben, egal was passiert, nicht weil ich eine rosarote Brille aufhabe und ihn oder sie vergöttere, sondern ich kenne die Stärken und die Schwächen und bin bereit, meinen Partner so zu akzeptieren, wie er oder sie ist!

2. Aktives Zuhören

Du willst eine gute Beziehung? Lerne zuzuhören. Vielen fällt es leichter, selber zu reden, manchmal sogar unabhängig davon, ob der andere zuhört. Aber es ist sehr wichtig, die Entscheidung zu treffen, dem anderen wirklich zuzuhören.

Im Film „Avatar“ sagt Neytiri zu Sully: „Ich sehe dich.“ Ein unglaublich tiefe Aussage, mit der ich dich herausfordern will. Siehst du deinen Partner? Nimmst du ihn wirklich wahr? Hörst du solange zu, bis du ihn wirklich kennst und verstehst? Machst du dir die Mühe, dich auf die Entdeckungsreise zum Herzen deines Partners zu begeben?

Aktives Zuhören ist ein Begriff aus der Kommunikationswissenschaft. Hier geht es darum, nicht

nur einfach zuzuhören, sondern aktiv, also mit eigenem Einsatz daran zu arbeiten, den anderen auch zu verstehen und das auch zu zeigen.

Aktive Zuhörer machen das deutlich durch eine zugewandte aufmerksame Körpersprache, durch bestätigende Laute und Nachfragen, „habe ich das richtig verstanden, dass...?“. Wichtig dabei ist, nicht nur sich den äußeren Anschein zu geben, dass man zuhört, sondern ein ehrliches Bedürfnis danach zu haben, den anderen wirklich zu verstehen.

3. Ich-Botschaften

- „Du hast schon wieder den Toilettendeckel offengelassen!“
- „Du hörst mir nie zu!“
- „Du hast ganz schön zugenommen!“...

Das klingt nach Stress, oder? Die Inhalte dieser Sätze sind sehr wichtig und es wert, besprochen zu werden, aber nicht so! Wenn Dinge nicht so laufen, wie ich das möchte (und das werden sie!), kann ich das zwar schlucken und versuchen, zu ignorieren. Das ist aber nicht die Lösung. Es ist wichtig, Schwierigkeiten anzusprechen, Missverständnisse auszuräumen, unterschiedliche Vorstellungen abzugleichen.

Hilfreich dabei sind Ich-Botschaften:

- „Mir ist es wichtig, dass der Toilettendeckel zu ist, das sieht sonst so unappetitlich aus.“
- „Ich fühle mich von dir manchmal nicht wahrgenommen.“
- „Mir gefällt das nicht so, dass du zugenommen hast, können wir darüber mal reden?“

Eine Ich-Botschaft legt den Schwerpunkt auf meine eigene Wahrnehmung und lässt dem Gegenüber Raum, Dinge auch anders zu sehen. Das heißt nicht, dass der andere im Satz nicht vorkommen darf. Manchmal muss auch das konkrete Verhalten des anderen angesprochen werden.

4. Fragen stellen

Vielleicht denkst du, du kennst deinen Partner durch und durch. Aber sei demütig und dir der Tatsache bewusst, dass wir niemals andere Menschen hundertprozentig kennen können. Wenn du nicht davon ausgehst, schon alles zu wissen, was dein Gegenüber denkt, sagt oder fühlt, verleihst du ihm/ihr eine Würde.

Fragen zu stellen und dem anderen wirklich zuzuhören bringt zum Ausdruck: „Du bist mir wichtig, ich möchte dich wirklich verstehen!“

Aber Fragen stellen will gelernt sein. Mein Tipp: Stelle offene Fragen wie „was denkst du dazu?“ oder „wie geht es dir damit?“ anstelle von geschlossenen Fragen wie „hast du das schon erledigt?“ oder „Stimmst du mir dazu, ja oder nein?“.

Aus der Schule kennen wir sicherlich noch alle die W-Fragen. W-Fragen beginnen mit den klassischen Frageworten wo, wer, wann, wie, was, warum, weshalb. Sie sind hilfreich und wichtig für eine gute Kommunikation, wenn sie an der richtigen Stelle verwendet werden. „Warum ist dir das wichtig?“ oder „Was stört dich daran?“ können toll sein.

Wichtig ist für Beziehungen vor allem, dass das Ziel ist, den Partner mehr zu verstehen und dass nicht der Anschein erweckt wird, den anderen auszufragen oder einem Verhör zu unterziehen („Wo bist du gestern gewesen?“).

5. Ehrlichkeit

Letztens habe ich mich mit ein paar anderen Männern zum Austausch getroffen und wir sprachen über Ehrlichkeit in Beziehungen. Wieviel solltest du deinem Partner sagen? Wie ehrlich solltest du sein?

Wir waren unterschiedlicher Ansicht. Die Meinungen reichten von „ganz ehrlich, alles sagen“ zu „alles muss der Partner nun wirklich nicht wissen“. Ich bin grundsätzlich ein Vertreter davon, so ehrlich zu sein wie möglich. Mir ist es wichtig, meiner Frau alles zu erzählen und nichts vor ihr zurückzuhalten.

Aber es gibt natürlich Themen, die ihr nicht guttun würden. Angenommen, ich würde fremdgehen (was ich nicht tue!), wäre es zwar ein Anzeichen von Vertrauen und Ehrlichkeit, ihr das zu erzählen (im Gegensatz zum Verschweigen: „das ist privat, das geht sie nichts an!“), aber es würde sie auch sehr verletzen.

Im Gespräch half uns das Bild der Brücke. Die Beziehung zu deinem Partner ist wie eine Brücke. Es sollte so viel wie möglich über die Brücke zu deinem Partner und zurück transportiert werden. Teilt euer Leben wirklich miteinander. Aber nur so viel, wie die Brücke auch aushalten kann. Manches sollte man nicht erzählen,

sondern auslagern. Externe Beratung, Gesprächstherapie und weitere Freundschaften können eine fruchtbare Unterstützung der Partnerschaft bieten.

6. Intimität / Transparenz

Mir wurde mal von einigen Menschen in Afrika berichtet, dass sie Intimität wie ein Haus sehen. Wenn du anderen Menschen, insbesondere deinem Partner, wirklich begegnen möchtest, musst du das Dach abnehmen und die Wände herunterlassen. Also, erlaube dem anderen, dich zu sehen, wie du wirklich bist, nicht eine Fassade oder Maske, sondern dein wahres Ich (soweit du es selber bereits in Ansätzen kennst).

Das englische Wort für Intimität ist ja Intimacy, das könnte man auch In-To-Me-See nennen, also „schaue in mich herein“.

Im alltäglichen Sprachgebrauch wird Intimität eher für sexuelles Zusammensein benutzt, aber ich denke, dass es nicht nur darum geht, mit dem Partner „intim“ zu sein, sondern dass die Grundlage für eine tiefe vertrauensvolle Beziehung – auch im sexuellen Bereich – mit Intimität im Alltag zu tun hat.

Wir alle haben dunkle Punkte, die wir vor anderen verbergen wollen. Es ist ein hoher Vertrauensbeweis, dem Partner auch diese Seiten zu zeigen. Sicher ist da immer die Angst, abgelehnt zu werden, wenn man sich zeigt, wie man ist. Aber wo sonst als in einer guten Beziehung könnte es diese Sicherheit geben, sich echt zu zeigen?

An dieser Stelle eine kurze Nebenbemerkung zur „Ehe“. Ich weiß, dass viele Menschen nicht mehr heiraten, dass die Ehe eine Art Auslaufmodell zu sein scheint. „Warum heiraten, wir lieben uns doch.“ Ich denke, dass die Ehe aber einen geschützten Rahmen bietet, den einer normale Partnerschaft nicht bieten kann. Das Versprechen, immer beim anderen zu sein, in guten wie in schlechten Tagen, kann die Grundlage sein, dem Partner nicht nur eine Fassade anzubieten, sondern echt und transparent zu werden, gelebte Intimität.

7. Konflikte

Streiten ist wichtig und auch das will gelernt sein! Häufig zeigen Paare da ein Verhalten, das an Tiere erinnert. Vielleicht bist du das Nashorn, das mit großem Zorn und voller Wucht seine Grenzen wahrt. Oder du bist der Igel,

der sich zurückzieht und dann die ganze Zeit piekst, ohne mal einmal klar zu sagen, was los ist.

Ich neige dazu, mich zu verkriechen. Es fällt mir schwer, Schwierigkeiten anzusprechen, ich bin da eher harmoniebedürftig. Aber es ist wichtig, Dinge, die falsch laufen, anzusprechen – auf eine gute Art, natürlich. Sie in sich hineinzufressen vergiftet eine Beziehung. Wenn andere mich verletzen, muss ich das ansprechen, auch wenn es mir noch so schwerfällt.

Bist du eher das „Nashorn“ 😊, musst du lernen, dich sanft und liebevoll abzugrenzen. Es ist möglich, dich zu verteidigen, ohne andere „platt“ zu machen.

Gesunde Grenzen zu setzen ist das Stichwort. Wir alle haben Grenzen, einen Bereich, der uns als Person ausmacht und wir haben das Recht und die Pflicht, diesen Bereich zu beschützen. Gerade wenn auf deinen Grenzen schon sehr oft herumgetrampelt wurde, kann es sein, dass du entweder denkst, deine Grenzen und Bedürfnisse wären unwichtig oder dass du sie mit größter Vehemenz verteidigen musst, damit sie wahrgenommen werden.

Beides ist nicht gut. Es ist ein Prozess, in diesem Bereich zu lernen und zu wachsen. Streiten sollte daher immer ergebnisorientiert sein – die Probleme müssen geklärt

werden. Aber ein Konflikt kann so gelöst werden, dass er einer Beziehung guttut oder schadet. Auch hier ist genaues Zuhören und Fragen von größter Bedeutung.

8. Aufarbeiten der eigenen Kindheit

Dass unsere Kindheit, selbst die vorgeburtliche Zeit, so viel Auswirkungen auf uns hat, ist vielen nicht klar. Einerseits nehmen wir in dieser Phase besonders intensiv wahr, wie andere, vor allem die Eltern und nahen Bezugspersonen, sich verhalten, wie sie streiten, lieben, Konflikte lösen, zuhören oder eben nicht und nehmen viele dieser Verhaltensweisen ungeprüft in unser Repertoire an Lebenslösungen auf, andererseits ist diese sensible Zeit auch geprägt von Verletzungen und tiefsitzenden Wunden.

Wie unsere Bezugspersonen mit uns umgegangen sind, was wir gesehen und gehört haben und was das alles mit uns gemacht hat, tragen wir in unsere Erwachsenenbeziehungen mit hinein. Und dann wundern wir uns, wenn wir „genauso wie...“ reagieren, wenn wir bei bestimmten Auslösern unkontrolliert, unbeherrscht und oft sogar ganz gegen unseren Willen handeln, wenn wir ungesunde Muster und

Verhaltensweisen in unserem Leben sehen, die da eigentlich nicht sein sollten.

Spätestens in einer Beziehung kommen diese Dinge an die Oberfläche und können viel Schaden anrichten. Deswegen ist es so wichtig, diese alten Dinge aufzuarbeiten. Ob es nun in einer Gesprächstherapie oder Familienaufstellung ist oder ob du dir Zeit nimmst, mit deinem Partner zu reden, wichtig ist, dass diese Dinge ans Tageslicht gelangen. Von harmlosen, aber möglicherweise sehr bedeutsamen Erkenntnissen wie unterschiedlichen Traditionen beim Weihnachten feiern, Kinder erziehen, usw. über die ganz ernsten Wunden, die durch Missbrauch, Verlust, Trennung und Tod entstanden sind – wichtig ist, mit diesen Themen zu beginnen.

9. Aufarbeiten vergangener Beziehungen

Zu den Killern einer Beziehung können vergangene Beziehungen gehören. Dazu muss es nicht einmal Kontakt mit der oder dem „Ex“ geben, wichtig ist, zu verstehen, dass vorige Beziehungen Einfluss auf deine jetzige Beziehung haben.

Vielleicht gab es da Verletzungen und innere Festlegungen wie „so lasse ich mich nie wieder behandeln“, „Männer sind doch sowieso alle gleich“ oder „nochmal vertraue ich nicht blindlings“. Damit diese Erfahrungen nicht auf neue Partner übertragen werden, müssen sie bearbeitet und abgelegt werden. Ein Gespräch mit deinem Partner über schwierige Beziehungen und blöde Erfahrungen kann da hilfreich sein.

Manchmal haben Paare auch das Gefühl, der oder die Ex wären noch spürbar in ihrer Beziehung. Vielleicht beim Sex oder in Streits. Oder du spürst, dass dein alter Partner an den unpassendsten Stellen plötzlich wieder in deinen Gedanken präsent ist und du das Gefühl hast, den/die wirst du niemals los.

Im christlich-hebräischen Selbstbild von Körper, Geist und Seele gibt es die Vorstellung, dass du mit deinem Partner eine seelische Verbindung aufbaust, dass du z.B. beim Sex eins wirst mit der anderen Person. Diese seelische Verbindung zu alten Partnern muss durchtrennt werden, auch wenn sie nicht bei allen Paaren gleich spürbar wahrgenommen werden.

10. Vergebung

An [anderer Stelle](#) habe ich bereits über Vergebung geschrieben. Ich zitiere:

„Der Angreifer war so gemein. Tief steckt das Messer in deinem Bein. Mann, tut das weh! Wie fies von ihm. Na warte, das bekommst du zurück! Und das Messer bleibt drin, die Genugtuung werde ich dir nicht geben, das Messer aus meinem Bein herauszuziehen, niemals!

So etwas könnte nie vorkommen, meinst Du? Niemand wäre so dumm, das Messer in seinem eigenen Bein stecken zu lassen? Wie viele innere Messer hast du in dir stecken? Wie viele Situationen fallen dir ein, in denen du von anderen verletzt wurdest und du kannst den Schmerz noch genauso wie damals fühlen, wenn du daran denkst? Das Messer steckt noch in der Wunde, Vergebung zieht es raus, sodass die Wunde heilen kann!“

Gerade bei den Verletzungen, die wir aus der Kindheit und aus vorigen Beziehungen erlitten haben, kann die Auswirkung auf neue Beziehungen immens sein. Es ist vollkommen natürlich, sich vor neuen Verletzungen zu schützen, indem der Panzer immer härter wird oder Muster auf neue Partner zu übertragen („typisch Mann/Frau“, aber auch Süchte und Missbrauchsmuster).

Vergeben kommt von Abgeben, Loslassen und ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Heilung. Und heilen müssen diese alten Wunden und Verletzungen, wenn sie dich nicht weiterhin beeinflussen sollen.

11. Ziele – persönlich und für Beziehung

Was ist das Ziel deiner Beziehung? Seid ihr selbst das Ziel? Einfach mit dem anderen zusammen zu sein und dadurch glücklich zu werden? Das ist nicht falsch, aber eine Partnerschaft, die Ziele hat über die Paargrenzen hinaus, deren Radius größer ist als uns, wir, unser ist effektiver und fester.

Sprich doch einmal mit deinem Partner über Ziele. Was sind seine/ihre persönlichen Ziele? Was sind deine? Sprecht über eure Ziele für eure Beziehung. Was ist euch wichtig? Was wollt ihr erreichen? Wovon erhofft ihr euch, glücklich zu werden?

Habt ihr einen gemeinsamen Beruf oder eine Berufung? Habt ihr gemeinsame Wünsche? Wo wollt ihr leben? Was wollt ihr tun und erreichen? Wie ist es mit Kindern?

Es gibt den Spruch, „eine Delle ins Universum zu hauen“, also in der Zeit auf der Erde einen Unterschied zu

machen, etwas zu bewirken für die Gesellschaft und für nachfolgende Generationen. Was ist eure „Delle“?

Findet gemeinsame Ziele, die eurer Beziehung Sinn und Schwung über euren Horizont hinaus geben. Nach S.M.A.R.T. sollten Ziele spezifisch, also genau sein, messbar, ausführbar, realistisch und terminiert. Hier eine kleine Grafik dazu:



Abb. 1 - SMART GOALS, Quelle: <http://blog.presentationload.de/wp-content/uploads/2015/01/Folie31.jpg> (Zugriff: 28.10.16)

12. Geduld

„Ein Geduldiger ist besser als ein Starker“, heißt es in der Bibel (Sprüche 16,32). Da ist wirklich etwas dran und zwar unabhängig davon, ob du „religiös“ bist oder nicht. Mit Ungeduld kann man fürchterlich viel kaputtmachen.

In unserer schnelllebigen Konsumgesellschaft muss immer alles sofort gehen, instant sein. Wenn ich auf eine

Website gehe und sie lädt nicht innerhalb von fünf Sekunden, klicke ich weg. Wenn ich bei Amazon bestelle, erwarte ich mein Paket am nächsten Tag. Wenn ich mich zu einem Newsletter anmelde, will ich die Bestätigung nach ein paar Sekunden haben.

In der Natur ist das anders. Wenn ich Körner aussäe, dauert es Monate, bis sie reifen, bei einem Baum dauert es Jahre. Aber Saat und Ernte sind Gewissheiten, Naturgesetze. Mit entsprechender Geduld erhalte ich die Ernte und zwar entsprechend meiner Saat. Ich kann also nicht erwarten, Äpfel zu ernten, wenn ich Getreide gesät habe, aber ich kann erwarten, dass ein Samenkorn vielfache Frucht bringt.

Bei einer Beziehung ist es auch so. In eine gute Beziehung investiere ich jahrelange harte Arbeit und ernte dann auch richtig gute Früchte. Ob ich Gutes säe oder Schlechtes – ich werde es an der Ernte erkennen. Aber ganz klar ist, ich muss Geduld haben. In einer Beziehung muss vieles wachsen, was Zeit braucht: Vertrauen, Liebe, Zärtlichkeit, Verständnis. Ja, du kannst auch kurzfristige Resultate sehen, aber eine verlässliche Beziehung von hoher Qualität braucht ihre Zeit – und die richtige Saat.

13. Unterschiedliche Temperamente– Persönlichkeitsstil finden

Ich hatte schon weiter oben über Nashörner und Igel gesprochen, natürlich gibt es auch wissenschaftlicher klingende Modelle 😊, wie z.B. das Modell der vier Persönlichkeitstypen nach Galen (Sanguiniker, Phlegmatiker, Melancholiker und Choleriker) oder das DISG-Modell von Geier (hier steht die Abkürzung DISG für Dominanz, Initiative, Stetigkeit und Gewissenhaftigkeit).

Es gibt noch viele weitere Persönlichkeitstests, sei es „Die 3 Farben deiner Gaben“ von Schwarz oder diverse andere. Solche Modelle haben natürlich immer auch ihre Schwächen, weil sie eben Menschen in Kategorien einteilen und das nur zu einem gewissen Grad geht. Nichtsdestotrotz kann es für eine Partnerschaft sehr hilfreich sein, sich damit etwas genauer zu beschäftigen, einen entsprechenden Test durchzuführen und den sogar eventuell von einer fachlich versierten Person auswerten zu lassen.

Es hilft, Unterschiede bewusster wahrzunehmen und mehr Verständnis für die Andersartigkeit des anderen zu entwickeln. Einen ähnlichen Zweck können Bücher wie

„Entdecke deinen Mann/deine Frau“ von Smalley oder „Männer sind vom Mars, Frauen von der Venus“ von Evatt und Zybak spielen. Wichtig ist, sich zusammen auf die Reise zu machen mit dem Ziel, den anderen und sich selbst besser zu verstehen.

14. Liebessprachen

Eine Einteilung in Kategorien, die ich als überaus hilfreich empfinde, kommt von Gary Chapman mit dem Titel „Die Fünf Sprachen der Liebe“. Hierzu habe ich schon diverse Beiträge geschrieben und das Konzept insgesamt als absoluten Durchbruch für Beziehungen erlebt.

Worum geht es? Liebe kannst du in fünf unterschiedlichen Sprachen sprechen und empfangen, also ausdrücken und spüren. Gary Chapman spricht von einem Liebestank in deinem Inneren, entweder ist der voll - du fühlst dich geliebt - oder er ist leer - du fühlst dich ungeliebt.

Hierbei gibt es fünf Sprachen:

- Lob und Anerkennung
- Zweisamkeit
- Geschenke, die von Herzen kommen
- Hilfsbereitschaft

- Zärtlichkeit

Versuche, alle fünf Sprachen gleichmäßig zu sprechen und die individuelle Liebesprache deines Partners im Besonderen! Mehr dazu gibt's auf dem Blog.

15. Aus falschen Rollen ausbrechen

Manchmal kommt in einer Beziehung an einen Punkt, an dem man scheinbar gar nicht mehr die Kontrolle hat. Irgendwie funktioniert man nach einem bestimmten Muster, man hat eine Rolle verinnerlicht. Ein Modell, welches die Dramatik dieser Rollen gut darstellt, ist das Drama-Dreieck der Transaktionsanalyse von Stephen Karpman. Er stellt typische Rollenmuster in Beziehungen, vor allem in Konflikten vor und zwar Täter, Opfer und Retter.

Vielleicht kennst du so eine Situation: Thomas ist frustriert, lässt seinen Ärger an Michael aus. Michael kommt dagegen nicht an, aber Laura springt ein, verteidigt Michael, dann fängt Michael an, Laura Vorwürfe zu machen, weil sie sich einmischt, die sich jetzt beleidigt zurückzieht und den Hund ausschimpft...

Alle drei Rollen können sich beliebig austauschen, alle drei sind ein Ausdruck von einer ungesunden Beziehungsbasis und alle drei sind gleich „schlimm“. Wenn du solche Muster kennst, oft aus deiner Ursprungsfamilie – obwohl sie auch in Kindergärten, Schulen und Unternehmen „kultiviert“ werden, dann wirst du wissen, wie gefangen man sich in ihnen fühlt, obwohl sie gleichermaßen auch eine Form von Sicherheit und Vertrautheit bieten können.

Wie ich weiter oben schon ausgeführt habe, ist Ehrlichkeit, Transparenz, Echtheit und Intimität Voraussetzung für gute Beziehungen. Eine Rolle kann niemals Grundlage von echtem Vertrauen werden. Deswegen ist es so wichtig, aus diesen Mustern auszubrechen!

16. Sex

Sanft, liebevoll, aufregend, prickelnd, erotisch – Sex kann etwas Wunderbares sein oder eine absolute Katastrophe! Wenn beim Sex wirklich zwei Menschen eins werden, handelt es sich um die innigste Nähe, die ich mit einer anderen Person haben kann.

Aber gleichzeitig muss ich mich beim Sex so sehr öffnen, mich so zeigen, wie ich bin (denke an In-To-Me-See) und

das macht mich so verletzlich. Deswegen ist es auch so leicht, Sex nur als etwas Mechanisches zu sehen, diese ganzen Gefühle ein wenig zu verdrängen, sich vielleicht auf Pornografie einzulassen (nicht nur ein häufiges Männerproblem!) und sich eben nicht dem anderen ganz hinzugeben.

Es gibt viele richtig gute Bücher über Sex und die haben ihren Platz. Ich erhebe auch nicht den Anspruch, da der absolute Experte zu sein. Aus meiner Sicht sind aber ein paar Dinge bedeutsam:

- **Intimität ist wichtiger als Technik.** Lass dich ganz auf deinen Partner ein und zwar nicht nur beim Sex. Wenn eure sonstige Beziehung auch von tiefer Liebe, Vertrauen und Transparenz gekennzeichnet ist, dann lässt den Sex eine Fortsetzung dieser guten Alltagsbeziehung sein.
- **Spaß statt Leistungsdruck.** Verkrampft euch nicht, sondern genießt einander, probiert neues aus und zwar ohne Perfektionismus. Dann kommt man(n) eben mal zu früh oder frau hat mal keinen Orgasmus, weil sie nicht auf Knopfdruck abstellen kann.
- **Reden kann helfen.** Über Sex zu reden, unterschiedliche Vorstellungen, Wünsche und

Bedürfnisse ohne Bewertung zu äußern, Ängste anzusprechen – all das geht nur in einer Atmosphäre von Liebe, Geborgenheit und Vertrauen. Dann kann es aber auch den entscheidenden Unterschied machen.

- **Achtet einander höher als euch selbst.** Sex wird dann richtig gut (so wie Liebe und Beziehung überhaupt), wenn der Fokus auf dem Geben (Schwerpunkt ist Liebe), nicht dem Nehmen (Schwerpunkt ist Lust) liegt. Konzentriere dich zuerst darauf, deinen Partner glücklich zu machen. In einer guten Beziehung wirst du dann auch nicht zu kurz kommen.

17. Gemeinsame Zeit fest einplanen

Vor einigen Jahren haben meine Frau und ich einen Ehekurs gemacht. An fünf Abenden ging es um wichtige Themen einer guten Beziehung. Ein Tipp war, sich einen Abend in der Woche fest einzuplanen, um miteinander Zeit zu verbringen. Diese fünf Abende des Ehekurses waren ja auch schon eine solche Zeit und ungemein effektiv für uns.

Wartet man darauf, dass sich diese Zeit von alleine einstellt, kann man lange warten. Wir alle wissen, wie hektisch und voll dieses Leben sein kann und das hat sich im Vergleich zu der Zeit von vor hundert Jahren eher noch deutlich gesteigert.

Ich möchte dich dazu ermutigen, setze Prioritäten für dein Leben und für deine Beziehung. Du hast kein wichtigeres Gut als deine Zeit, also solltest du sie weise einsetzen und für etwas investieren, was dir auch einen großen Ertrag bringt (denke nochmal an Saat und Ernte). Also, investiere Zeit in deine Beziehung und sie wird davon profitieren, selbst wenn deine Liebessprache nicht Zweisamkeit ist.

Mit einer fest eingeplanten gemeinsamen Zeit setzt du ein klares Signal für deine Beziehung, sowohl äußerlich (bei Freunden, Kollegen, Verwandten) als auch innerlich (ein Signal für dich), nämlich: diese Person, mit der ich zusammen bin, ist mir wichtig! Die Beziehung ist mir wichtig! Und ich will das wichtigste, was ich habe, meine Zeit, in diese Beziehung und in meinen Partner investieren, weil da meine Priorität liegt!

Mit diesen 17 Gesetzen wünsche ich dir alles

Gute für deine Beziehung!

Dein Beziehungsratgeber Christian

Möchtest du mein Buch zum Thema?

- das E-Book „Gemeinsam – wie deine Beziehung mühelos gelingt“ (194 Seiten, Wert: 18,- €)
- das Hörbuch „Gemeinsam – wie deine Beziehung mühelos gelingt“ (Wert 15,- €)
- die Landkarte zum Erfolg (Wert 19,- €)
- das E-Book „Die besten Zitate“ aus „Gemeinsam – wie deine Beziehung mühelos gelingt“ (Wert 17,- €)

Gesamtwert: 69,- €, für dich nur 9,97 €

[HIER GEHT ES ZUM BUCH](#)

