

# Fünf Säulen einer guten Beziehung



Eine gelingende Beziehung steht auf mehreren Säulen.

SHUTTERSTOCK

**Eine glückliche Partnerschaft zu führen, ist wohl der Wunsch eines jeden Paares. Doch wie kann ein gesundes Fundament für eine stabile und glückliche Beziehung geschaffen werden?**

VON VERA KAMMERER

Diese fünf Säulen können ein wertvoller Anhaltspunkt sein, um erfüllt und glücklich in der Partnerschaft zu wachsen:

## Kommunikation

Glückliche Paare sprechen öfters über persönliche Dinge, reden häufiger und auch wertschätzend miteinander. Unzufriedene hingegen widersprechen sich, fallen sich ins Wort oder machen sarkastische Bemerkungen. In Kommunikation zu investieren, heißt: in die Zukunft investieren.

## Fürsorge und Respekt

Wenn man aufeinander bauen kann, stärkt das die Partnerschaft. Nähe, Vertrauen und Geborgenheit helfen, sich in den anderen hineinzuversetzen und auch in Krisenzeiten füreinander da zu

sein. Gerade emotionale Situationen werden durch Respekt geformt. Angemessene Reaktionen führen zu einem positiven Gefühl – auch bei starker Belastung.

## Übereinstimmung

„Gegensätze ziehen sich an“ – Das gilt in der Praxis nur bedingt. In einer beständigen Partnerschaft gelten Gemeinsamkeiten als der Schlüssel zum Glück. Ähnliche Vorstellungen in Hinblick auf Familienplanung und Erziehung, im Umgang mit Geld, im Gefühl für Nähe und Distanz, gemeinsame Freunde, ein ähnlicher Humor und gleiche Überzeugungen schweißen zusammen und erleichtern auch das Zusammenleben. Wenn dann auch noch der soziokulturelle Rahmen und die ursprungsfamiliären Systeme ähnlich sind, kommt schneller ein Gefühl von gleicher Wellenlänge und Verbundenheit auf.

## Sexualität

Durch den Wunsch und das Bedürfnis nach gegenseitiger körperlicher Nähe, empfinden Paare ihre emotionale Bindung. Zärtliche Rituale, wie der regel-

mäßige Kuss oder Umarmungen, stärken den Zusammenhalt und fördern die Einfühlsamkeit. Durch Sex werden Stress, Ängste und Belastungen abgebaut. Auch wenn sich das sexuelle Interesse am Partner in einer Beziehung auch verändern darf, ist eine Partnerschaft ganz ohne Sexualität nicht erfüllend.

## Individualität/Unabhängigkeit

Die Vorstellung, alles mit dem Partner zu teilen, ist für eine Beziehung eher kontraproduktiv. Selbstentfaltung, der Wunsch nach Freiräumen, Rückzugsmöglichkeiten und Toleranz bilden eine wesentliche Rolle für das persönliche Glück.

Eine glückliche Partnerschaft zu führen, beginnt v. a. bei sich selbst. Wer Selbstfürsorge und Verantwortung übernimmt und im Reinen mit sich ist, bildet ein gutes Fundament, worauf die Beziehung mit ihren verschiedenen Säulen aufgebaut werden kann.

## Vera Kammerer

ist Partnervermittlerin und Inhaberin der Partnervermittlungsgesellschaft Vera Kammerer in Niederdorf.  
» [www.partneragentur.it](http://www.partneragentur.it)



MANUEL KOTTERTEGER



Besuchen Sie  
uns auf  
Instagram



[instagram.com/zettamsonntag](https://www.instagram.com/zettamsonntag)