

10.02.2016

Promi-Paare: Das Erfolgsgeheimnis glücklicher Beziehungen

Jon Bon Jovi ist mit seiner Dorothea seit 27 Jahren verheiratet, Tom Hanks und Rita Wilson bringen es auf 28 Ehejahre und auch Goldie Hawn und Kurt Russel scheinen nach 33 Beziehungsjahren noch immer so verliebt wie zu Beginn ihrer Beziehung. Wie lautet ihr Erfolgsgeheimnis? Wir haben mit einer Grazer Paartherapeutin hinter die Kulissen glücklicher Partnerschaften geschaut.



Foto: Marion Curtis/Rex
Features/picturedesk.com

Wieso kommt für manche Beziehungen das Liebes-Aus schon nach wenigen Wochen, während andere ein Leben lang halten? Damit die Liebe lange andauert, reichen die ersten Schmetterlinge im Bauch nicht aus. Nach der ersten Verliebtheit, ist eine Partnerschaft vor allem eines: gemeinsame - teilweise nervenaufreibende - Arbeit. Mit

diesen Tipps gelingt das Liebesglück:

1. Gemeinsame Ziele

Die erste Säule einer erfolgreichen Beziehung ist das gemeinsame Ziel: „Miteinander etwas zu schaffen, verbindet zwei Menschen“, erklärt die Grazer Paartherapeutin Mag. Isabella Pittner-Meitz. „Für den gemeinsamen Erfolg zieht man an einem Strang, man strengt sich auch in Konfliktsituationen für ein gemeinsames Ziel an und arbeitet kontinuierlich an sich selbst und einem guten Paar-Klima.“

2. Ähnliche Einstellung

Als absoluter Kontrapunkt zu dem Spruch „Gegensätze ziehen sich an“ spielt auch ein Gemeinsamkeit eine wesentliche Rolle in einer erfolgreichen Beziehung: „Eine ähnliche Einstellung zum Leben ist ein Erfolgs-Garant, um gemeinsam einen erfolgreichen Weg zu gehen. So erhöht sich das Verständnis füreinander und für Entscheidungen, die der Partner trifft. Es fällt leichter, im Sinne des anderen zu handeln.“, meint Isabella Pittner-Meitz. Und dennoch: „Auch Unterschiede können sehr nützlich sein“, verrät die Paartherapeutin. Nämlich dann, wenn es darum geht, Aufgaben im Alltag nach den jeweiligen Stärken aufzuteilen.



3. Schwächen akzeptieren

Wer einerseits die Stärken des Partners nützt, sollte andererseits auch die Schwächen des anderen akzeptieren – ein weiteres Must-Have erfolgreicher Paare. „Jeder von uns hat Ecken und Kanten und macht hin und wieder Fehler. In einer liebevollen und respektvollen Partnerschaft gelingt es, die Unzulänglichkeiten des anderen mit einem Augenzwinkern hinzunehmen.“, ist Isabella Pittner-Meitz überzeugt.

4. Beziehungs-Philosophie

Eine Beziehung dauerhaft auf solide Beine zu stellen, ist eine Herausforderung. Damit sie gelingt, müssen natürlich auch schwierige Zeiten überwunden werden. Dahinter steckt laut Isabella Pittner-Meitz vor allem eine gemeinsame Werte-Vorstellung: „Erfolgreiche Paare kreieren bewusst, aber auch unbewusst so etwas wie eine Beziehungs-Philosophie, auf die sie auch in schwierigen Zeiten zurückgreifen können.“ Dabei setzen sie vor allem auf aktives Tun.

5. Flexibilität

Hinzu kommt noch ein weiterer Aspekt: Flexibilität und die Bereitschaft, sich auf neue Situationen einzustellen. Da Menschen sich im Laufe der Jahre verändern, ändert sich auch die Paarbeziehung ständig. Sich in Gesprächen immer wieder neu auf den anderen einzustellen, ist deswegen eine wichtige Herausforderung, die es zu meistern gilt. „Paare, die es schaffen, sich Zeitinseln für einander zu nehmen, schaffen dadurch Gemeinsamkeit“, erklärt Isabella Pittner-Meitz. Und das wiederum gibt Kraft für gemeinsame Ziele.

Sie wollen noch mehr Tipps von der Expertin? So erreichen Sie Isabella Pittner-Meitz:
<http://www.psychotherapeutin-graz.at/>