

Drei einfache Schritte für mehr Intimität und Nähe in deiner Paarbeziehung

Zunächst mal muss ich dir hier gestehen, dass es nicht wirklich DIE einfachen Schritte zu mehr Intimität gibt. Blöd, eigentlich. Wenn es nur so einfach wäre.

Ich möchte dich einladen, zu prüfen, in welchen Situationen du Nähe und Verbundenheit in deiner Beziehung verspürst. Diese Momente, in denen du dich sicher, gesehen und gehört fühlst.

Im Grunde liegt genau darin der Schlüssel zu mehr Intimität und Verbundenheit.

Was bedeutet das für dich und dein Partner/ deine Partnerin?

Vorab eine Frage: Hast du schon mal erlebt, dass du dich einer Person mehr öffnest, wenn diese Person etwas über sich preisgegeben hat? Ja? Dann hat sie dir damit sozusagen die Tür in ihr Inneres geöffnet und sich dir verletzlich - man könnte auch sagen „ehrlich“ - gezeigt. Das muss nicht zwingend ein Geständnis der letzten großen Niederlage sein oder das Teilen eines traumatischen Erlebnisses. Es genügt bereits, wenn sich dein Gegenüber authentisch zeigt, spricht, lacht, tanzt, singt und du das Gefühl hast, diese Person gerade besonders „echt“ zu erleben. Du siehst sie mit deinem Herzen und gehst mit ihrer Energie in Resonanz. Sowohl mit ihrem Schmerz, als auch mit ihrer Freude oder ihrem Ärger, ohne dass du dich dafür verantwortlich oder gar angeklagt fühlst.

Aber was braucht es nun, um genau so in Beziehung zu treten?

Mut.

Denn wenn du dich entscheidest, wirklich du, ganz und gar authentisch zu sein, gehst du ein Risiko ein. Sich verletzlich zu zeigen ist zwar ein großes Geschenk. Gleichzeitig birgt es das Risiko, verletzt zu werden. Durch Ablehnung deiner Gefühle, Kritik an deiner Haltung oder schlicht direkt ausgesprochener oder verhaltener Bewertung.

Bereit für eine unbequeme Nachricht?

Genau dieses Risiko müssen wir eingehen, wenn wir intime, erfüllende und wertschätzende Beziehungen gestalten wollen. Der Grad an Intimität (und ich meine nicht die sexuelle Verbindung) steigt mit der Fähigkeit beider, sich mit dem Herzen zu hören

und aus dem Herzen zu teilen. Aus „dem Herzen“ bedeutet für mich: mit Neugier und Interesse, ohne Wertung.

Das könnt ihr tun!

Nun möchte ich dir noch, drei wertvolle Übungen für dich und deinen Partner/ deine Partnerin verraten, die euch helfen können, euren „Herzmuskel“ - im obigen Sinne - zu „trainieren“ und dessen Fähigkeit zu teilen und zu hören, fördern.

1. Der Eine-Minute-Augen-Blick

Nehmt euch jeden Tag eine Minute Zeit, um euch bewusst in die Augen zu sehen – ohne Ablenkung, ohne Worte. Anfangs mag das ungewohnt sein, aber es schafft eine Verbindung, die oft mehr sagt als Worte. Macht diesen Moment zu einem kleinen Ritual, zum Beispiel abends vor dem Fernsehabend.

2. Die Umarmung bis zur Entspannung

Umarmt euch so, dass euer rechter Arm über die linke Schulter des anderen führt, die Hand hinter dem Herzen des Partners. Der linke Arm umschließt die untere Rückenpartie. Steht stabil und entspannt, atmet tief ein und aus. Bleibt so lange in der Umarmung, bis ihr spürt, wie sich Eure Atmung vertieft und Euer Körper entspannt. Beginnt mit acht Atemzügen. Beobachtet mögliche Widerstände und lasst sie ziehen. Danach könnt ihr kurz teilen, wie es euch in der Umarmung ergangen ist.

3. Das Zwiegespräch

Das Zwiegespräch ist eine strukturierte Möglichkeit, um Gedanken und Gefühle miteinander zu teilen. Dabei nehmt ihr euch bewusst eine feste Zeit vor, in der abwechselnd einer spricht und der andere nur zuhört. Stellt euch dafür einen Wecker. Zu Beginn reichen kurze Intervalle von etwa 7 Minuten. Sobald euch das Format vertraut wird, könnt ihr die Redezeit auf 10–15 Minuten erhöhen.

Achtet dabei auf folgende Regeln:

- Es wird ausschließlich in der persönlichen Sprache gesprochen, also mit „Ich-Botschaften“.
- Vermeidet Floskeln wie „weil du (immer)...“ oder „wegen dir ... kann ich nicht/ muss ich (immer) ...“.
- Formuliert Unmut als eigene Interpretation, z. B.: „Gestern kamst du eine halbe Stunde zu spät und ich konnte nicht rechtzeitig zum Sport. In meinem Kopf passiert es dann, dass ich denke, ich bin dir nichts wert und du

respektierst mich nicht. Diese Gedanken haben mich wütend und traurig gemacht.“

- Der Zuhörende gibt keinerlei Kommentare, weder verbal noch nonverbal – also kein Augenverdrehen, Lachen oder ähnliche Reaktionen. Stattdessen bleibt er neutral und aufmerksam.
- Der Zuhörende sollte mit Neugier und Interesse versuchen, die Welt des anderen zu verstehen. Etwa durch Gedanken wie: „Ah, so siehst du das also. So geht es dir im Moment.“

Nach dem Zwiegespräch bedankt und umarmt ihr euch und redet nicht sofort weiter über das Gehörte. Gebt euch Zeit, um das Gesagte zu verdauen und zu integrieren.

Ihr könnt diese Gespräche thematisch gestalten, um euren Austausch gezielt zu vertiefen. Drei einfache und hilfreiche Fragen, mit dem Fokus darauf, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen, könnten dabei sein:

- Was ist mir während der vergangenen Woche in unserer Beziehung gut gelungen?
- Was ist mir nicht so gut gelungen?
- Worauf möchte ich in der kommenden Woche achten, um unsere Liebesbeziehung zu stärken?

Ich hoffe, ich konnte dir mit diesem Text ein paar wertvolle Impulse geben.

Abschließend möchte ich dir noch sagen: sei geduldig! Mit deinem Partner/ deiner Partnerin, aber vor allem mit dir selbst. Es wird Tage geben, an denen wir uns eingestehen müssen, dass wir wenig zu der Beziehungsweise beigetragen haben, die wir uns mit unserem Partner/ unserer Partnerin wünschen. So ist das. Allein, dass du dich mit dieser - besser gesagt - deiner und eurer Beziehungsweise beschäftigst und auseinandersetzt, ist bereits der richtige Weg und ein wunderbarer Start in Richtung „Mehr Intimität und Verbindung“ und somit mehr Liebe in deiner Beziehung.

Ich wünsche dir auf deinem/ eurem Weg alles Gute und freue mich, wenn ich dich/ euch auf einem Teil eurer Reise begleiten oder durch einen Workshop weitere wertvolle Impulse geben kann.

Herzlichst,

Mario