



# Wie funktionieren **STABILE BEZIEHUNGEN?**

*Nicole Tempel, Paartherapeutin und Autorin  
(„Glücklich zu zweit“) aus Berlin und New York*

**E**ine stabile Partnerschaft und erfüllende Kontakte, das steht bei vielen ganz oben auf der Wunschliste. Doch fallen diese keineswegs vom Himmel. Der Schlüssel zu guten Beziehungen – egal ob zu einem Lebenspartner, zu Kindern oder Nachbarn – liegt in uns selbst. Alles hängt von unserer eigenen Liebesfähigkeit ab! Sie ist geprägt davon, was wir in unserer frühen Kindheit als Liebe gelernt haben. Kann aber auch später noch entwickelt und korrigiert werden. Es ist wichtig, zu verstehen, dass die Begabung, liebevolle Bindungen zu pflegen, bei uns selbst beginnt. Erst wenn wir gelernt haben, unsere eigenen Bedürfnisse wichtig zu nehmen und uns mit allen Schwächen zu akzeptieren, können wir auch andere lassen, wie sie sind. Innere Fülle auszustrahlen wirkt anziehend. Das ist vor allem eine wichtige Botschaft an Singles auf Partnersuche. Menschen, die bei sich selbst angekommen sind, ziehen die/den Richtige/n wie von selbst an. Der Beginn einer Beziehung, die großes, persönliches Wachstum bieten kann. Kein anderer ist in der Lage, uns so zu triggern und zu spiegeln wie unser Partner. Aber wir sollten uns auch damit beschäftigen, was uns außerhalb der Beziehung Flügel verleiht. So bleiben der Austausch und die Sexualität spannend. Diese bekommt in der Lebensmitte im Übrigen eine andere Qualität. Wir müssen dann nicht mehr Dingen hinterherlaufen, die wir mit 30 aufregend fanden. Dann geht es um die energetische Erfahrung mit dem Partner und nicht um eine schnelle Nummer.“

**„Der Schlüssel  
zu guten  
Bindungen liegt  
in unserer  
Liebesfähigkeit“**

