BEZIEHUNGSFRAGEN

Die Ratgebenden zu Liebe, Beziehung und Sex.

«Meine Partnerin und ich merken, dass uns der Alltag oft erschöpft und überwältigt. Wie können wir als Paar ein Gefühl von Sicherheit und Ruhe miteinander aufbauen, ohne uns gegenseitig zusätzlich zu überfordern?»

Viele Paare sagen: «Wir lieben uns, aber der Alltag haut uns um.» Dahinter steckt selten mangelnde Beziehungskompetenz, sondern ein Nervensystem, das dauerhaft unter Spannung steht. Besonders queere Menschen tragen häufig eine zusätzliche Schicht von Minderheitenstress, Reizüberflutung und subtilen Abwertungen. Genau deshalb kann es so transformierend sein, ein gemeinsames Co-Regulationssystem aufzubauen – ein «emotionales Zuhause» – in dem beide Körper zur Ruhe kommen.

Co-Regulation bedeutet nicht, Therapeut*in füreinander zu werden, sondern dass zwei Nervensysteme lernen, sich gegenseitig Halt zu geben, ohne sich zu verlieren. Wenn das gelingt, entsteht ein Gefühl von tiefer Sicherheit: «Ich darf mich zeigen, wie ich bin, und wir finden gemeinsam zurück in Ruhe.»

Der erste Schritt ist meist, **langsamer zu werden.** Viele Paare versuchen, Probleme über Sprache zu lösen, obwohl ihre Körper längst im Alarmzustand sind. Ich lade euch ein, zuerst einfach nebeneinander zu sitzen und zu atmen – nicht synchron, nur gemeinsam. Die Botschaft lautet: «Ich bin da, du musst nichts leisten.» Diese stille Nähe beruhigt oft schneller als Worte.

Hilfreich ist auch der **30-Sekunden-Check-in:** Beide sitzen sich gegenüber, eine Hand auf der Brust, eine auf dem Bauch. Ein kurzer Blickkontakt, dann benennt jede Person in einem Satz ihren aktuellen Zustand: «Ich bin etwas angespannt, aber präsent.» Es geht um «witnessed presence»: Eine Person bleibt ruhig und nicht bewertend anwesend, während die andere etwas erlebt. Das Nervensystem der beobachteten Person orientiert sich an dieser regulierten Präsenz – und kann sich erstaunlich schnell beruhigen.

Sehr wirksam ist die **Sichere-Basis-Routine:** Einmal täglich legt eine Person beide Hände sanft an die Schultern der anderen. Die empfangende Person sagt, ob der Druck angenehm ist oder weniger werden soll. Nach etwa einer Minute wird gewechselt. Diese kurze, bewusst gesteuerte Berührung senkt Stresshormone und stärkt das Gefühl von Verbundenheit.

Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich

Ihr könnt eure Fragen und Anliegen an Cynthia.Jucker@paarberatung-mediation.ch senden und bekommt im nächsten Heft oder per Mail eine Antwort.

Beraterin: Cynthia Jucker, Paar- und Sexualtherapeutin bei Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich
www.paarberatung-mediation.ch

Für Paare, die leicht in Überforderung rutschen, empfehle ich die **Ampel-Sprache:** Grün bedeutet «Ich bin aufnahmefähig». Gelb: «Bitte langsamer». Rot: «Ich brauche gerade Pause.» Das reduziert Missverständnisse und erhöht den Respekt für die Grenzen des anderen Nervensystems.

Ein überraschend wirksames Tool ist **nackt zu kuscheln** – ohne sexuellen Erwartungsdruck. Haut-zu-Haut-Kontakt beruhigt das Nervensystem schneller als Worte, weil Wärme und Rhythmus sofort Oxytocin freisetzen. Wichtig ist eine klare Absprache davor: «Nur Nähe, kein Sex.» In fünf bis zehn Minuten kann der Körper lernen, wieder weich zu werden – und die Beziehung auch.

Co-Regulation ist kein Dauerzustand, sondern ein körperlich geprägtes Trainingsfeld. Je häufiger ein Paar erlebt, dass es gemeinsam von Stress in Verbindung findet, desto stabiler wird die Beziehung. Besonders für queere Paare ist dieses «Wir sind ein sicherer Ort füreinander» ein kraftvolles Gegengewicht zu gesellschaftlichem Druck.

Und vielleicht der schönste Effekt: Wenn zwei Menschen lernen, einander ruhig zu halten, entsteht nicht nur weniger Drama, sondern mehr Weichheit, Vertrauen und spielerische Nähe. Co-Regulation ist kein Trend oder ungesunde Abhängigkeit, sondern eine Grundlage für ein liebevolles, widerstandsfähiges Miteinander.



