



← Löwenstein findet, man sollte mehr über Liebe reden. Nicht nur, wenn es gerade schlecht läuft

## »Oft helfen Kleinigkeiten wie eine liebevolle Nachricht«

Beziehungscoach Niklas Löwenstein über Harmonie

**Herr Löwenstein, was machen Sie als Erstes, wenn Paare zu Ihnen in die Beratung kommen?**

*Niklas Löwenstein:* Ich bin kein klassischer Paartherapeut, sondern ein Personal Trainer für die Liebe. Ich lege meinen Fokus auf die Verbesserung des Beziehungsklimas. Wenn man versucht, Probleme zu lösen, während das Beziehungsklima eisig ist, geht das selten gut. Wenn aber die Harmonie in der Beziehung zunimmt, sind beide Partner eher bereit, auch bei schwierigen Themen einen Schritt aufeinander zuzugehen.

**Wie kann das gelingen?**

Zunächst helfe ich meinen Klienten, ihren Partner besser zu verstehen. Auf welche Dinge reagiert das Gegenüber negativ? Kann ich das vermeiden?

Wenn sich jeder Partner regelmäßig fragt, „Wie kann ich heute dafür sorgen, dass unsere Beziehung ein wenig schöner wird?“, ist viel gewonnen. Oft helfen Kleinigkeiten wie eine liebevolle Nachricht, ein mitgebrachter Kaffee, ein netter Kommentar.

**Sind das nicht Selbstverständlichkeiten in einer Beziehung?**

Leider nicht. Viele Paare unterschätzen die Bedeutung von Aufmerksamkeit im Alltag. Ich arbeite da gerne mit dem Bild eines Liebesfeuers: Je höher es brennt, desto wärmer ist es zwischen den Partnern. In einem Moment, in dem man nicht aufeinander eingeht oder sich streitet, nimmt man Holz heraus. Zum Ausgleich muss es genügend Liebesmomente geben, in denen ein Holzsplit nachgelegt wird! Brennt das Feuer immer weiter herunter, erkaltet das Beziehungsklima. Dann nerven Dinge am Partner, die vorher nicht gestört haben.

**Sie arbeiten oft mit Elternpaaren. Wo liegt für diese die Herausforderung?**

Sie gehen davon aus, dass ihre Liebe durch ein Kind nur noch stärker wird. Aber auf einmal hat man viel weniger Zeit zu zweit und zusätzlich weniger Energie. In diesem Moment müsste man anfangen, sich aktiv damit zu beschäftigen, wie man in Zukunft eine liebevolle Paar-Beziehung führen möchte.

**DAS EMPFIEHLT NIKLAS LÖWENSTEIN JEDEM PAAR:**

*Klingt nach einer Binse, aber: Positive Bestärkung hilft oft viel besser als Kritik. Machen Sie also mehr von den Dingen, die funktionieren, und weniger von denen, die nicht funktionieren. Und führen Sie miteinander Gespräche, die nichts mit Alltagsaufgaben zu tun haben. Fragen Sie sich zum Beispiel: „Was sind drei Dinge, die du in deinem Leben geschafft hast, auf die du wirklich stolz bist?“, „Wie würde unsere Beziehung in zwei Jahren aussehen, wenn sich alles so fügt, wie du dir das wünschst?“. Verabreden Sie sich für Zu-Hause-Dates. Auf meiner Website stelle ich kostenlos 111 Date-Night-Ideen zur Verfügung, vom „Stromausfall-Date“ bis zum „YouTube-Date“.*

**NIKLAS LÖWENSTEIN**

Löwenstein arbeitet als Beziehungscoach in Köln und bietet auch Online-Kurse an. Er hat unter anderem das Set „36 Fragen an die Liebe. Für Paare!“ entwickelt und den Ratgeber „Zurück auf Wolke Sieben – ein Beziehungsratgeber für Eltern, der wirklich etwas ändert“ (Lovomi Books, 24,90 Euro) herausgegeben. Infos über [lovomi.de](https://lovomi.de)

