Zusammen schaffen wir

Weihnachten ist die Zeit der Liebe? Im Gegenteil! Die Feiertage gelten sogar als Beziehungskiller: Jeder Fünfte denkt daran, sich zu trennen. In vielen Fällen ein Fehler. Laut Experten kann es nämlich weitaus glücklicher machen, die Beziehung wieder auf Vordermann zu bringen. SHAPE verrät, wie das geht - und warum ein neuer Kerl oft auch keine Lösung ist

UNTER MAMAS WEIHNACHTS-BAUM SITZT, STATT MIT MIR IN DIE SONNE ZU FLIEGEN. UND WETTEN, ER SCHENKT MIR WIEDER DAS PARFUM, DAS ICH NIE LEIDEN KONNTE? OB ER MICH ÜBERHAUPT NOCH LIEBT? VIEL-LEICHT PASSEN WIR EINFACH NICHT ZUSAM-MEN. UND SOLLTEN UNS LIEBER ... TRENNEN.

Da ist er, der Gedanke ans Schlussmachen. Weihnachten steht ja auch vor der Tür - die Zeit, in der so viel gestritten wird wie nie. Laut einer britischen Umfrage geraten Paare vor den Feiertagen im Durchschnitt viermal täglich aneinander, wegen der "lieben" Verwandten, falscher Geschenkideen oder des Gefühls, dass die Beziehung nicht mehr in Ordnung ist - mit dem Effekt, dass jeder Fünfte darüber nachdenkt, als Single ins neue Jahr zu starten. Was oft ein Fehler wäre! "Sich auf einen Menschen ** einzulassen, ist kostspielig", warnt Guy Bodenmann, Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich und Autor des Buches "Was Paare stark macht: Das Geheimnis glücklicher Beziehungen" (mit Caroline Fux, Beobachter-Edition, ca. 34 Euro). Der Paartherapeut plädiert dafür, der Liebe lieber noch eine Chance zu geben. Das wieder zu entdecken, was uns am Partner berauscht hat, statt den Kick bei jemand "Frischem" zu suchen. Sicher, mit dem wäre das Ewig-Gleiche, das sich über die Jahre einschleicht, wie weggefegt. Man verliert aber auch die Nähe, die man mühsam aufgebaut hat. "Eine lange Beziehung kann ein stabiler Rahmen sein, der Halt gibt und in dem beide sich weiterentwickeln können", erklärt Guy Bodenmann die Vorteile des Bleibens. Außerdem sei jede Beziehung den gleichen Gesetzmäßigkeiten unterworfen. Es kann also gut sein, dass man bald wieder an Trennung denkt,

da man das Gefühl hat, zu kurz gekommen zu sein, und zu wenig in die Partnerschaft investiert hat. Zeit also gegenzusteuern!

Das Wir-Gefühl stärken

Sie können in Hannover Karriere machen, aber Ihr Freund will in Berlin bleiben? Ich gebe für ihn doch nicht meine Träume auf, denken Sie trotzig. Sollen Sie auch nicht. Doch: Studien bestätigen, dass man anfangs vor allem will, dass der Liebste glücklich ist, mit der Zeit aber mehr auf seine eigenen Bedürfnisse schaut. Was einen auf Dauer auseinanderdividiert. Laut Guy Bodenmann sollte man sich lieber fragen: "Will ich diese Beziehung? Bin ich bereit, etwas in ihre Pflege zu investieren? Bin ich bereit, meine Bedürfnisse denen der Partnerschaft unterzuordnen?" Keine Sorge, das heißt nicht, dass Sie nur noch Champions League gucken und in schwarzen Lackmöbeln wohnen. Es geht vielmehr darum, bei strittigen Fragen Kompromisse zu finden, bei denen





man abwechselnd zum Zug kommt - oder man findet eine ganz neue Lösung. Sprich, lockt der Job in Hannover, sich am Wochenende zu besuchen und nach einem Jahr Bilanz zu ziehen: Kommt er nach, gehen Sie zurück oder wird die Fernbeziehung verlängert? "Kompromisse bedeuten nicht, dass man sich geschlagen gibt", sagt Bodenmann. "Aber stimmt der Mittelweg für beide, stärkt das die Partnerschaft." Ihnen will trotzdem nicht einleuchten, warum er so ein Drama macht, wenn Sie mit Ihrem Ex Tennis spielen? Versetzen Sie sich in seine Lage: Wie wäre es für Sie, wenn er das täte? Wollen Sie

DIE
VERTRAUTHEIT,
DIE FÜR EINE
GESUNDE
BEZIEHUNG
SO WICHTIG
IST, PFLEGEN
PAARE AM
BESTEN MIT
KLEINEN
AUFMERKSAMKEITEN

trotzdem daran festhalten, geben Sie ihm Sicherheit und zeigen Sie ihm, dass er Ihre Nummer eins bleibt. Das geht mit einem Mitbringsel genauso wie mit Küssen oder Pärchen-Zeit – ohne Anlass, ohne Hintergedanken, aber mit ganzem Herzen.

Echte Nähe herstellen

Zeit zu zweit? Wird zwischen Zähneputzen und Gute-Nacht-Kuss gequetscht. Der Stress mit der Kollegin? Kurz am Frühstückstisch abgehandelt. Kein Wunder, wenn es leichtfällt, sich davon zu trennen. "Wie viel Zeit man miteinander verbringen sollte, ist ganz individuell", sagt Bodenmann. "Wichtig ist, wie zufrieden man damit ist." Fernsehen oder Einkaufen gilt nicht, die Zeit sollte "gut gefüllt mit Begegnungen" sein. Sprich, man kommt sich nah, tauscht sich aus, kuschelt oder hat Sex.

psychologie

Dabei zählt mehr das Kleine, wie der Plausch auf dem Balkon, und weniger das Große, wie eine Reise auf die Malediven. "Zu wenig Zeit füreinander bedeutet, dass die Kommunikation ober-

flächlicher wird", sagt Bodenmann. Man erzählt, was die Freundin im Streit gesagt hat, aber nicht, was das mit einem gemacht hat. Und bekommt ebenso unkonkrete Ratschläge oder Beschwichtigungen à la "Ist doch nicht so schlimm". Verstanden fühlt man sich so nicht. Besser ist, im-

ENTSCHEIDEND
IST NICHT DIE
REINE DAUER,
SONDERN DIE
GEFÜHLTE
OUALITÄT DER
ZEIT, DIE MAN
MITEINANDER
VERBRINGT

mer auch über Gefühle, Ängste, Hoffnungen zu reden statt nur über Fakten. Bei kleinen wie großen Themen, schönen wie unschönen, internen wie externen. Sie sind von Ihrem Bruder enttäuscht, der sich nie meldet? Lassen Sie Ihren Freund daran genauso teilhaben wie an der Freude über seine Liebes-SMS. Allerdings: Nicht jede geteilte Emotion bringt Sie einander näher. Es hat sich gut angefühlt, mit dem



Barkeeper zu flirten? Statt Ihrem Freund das zu gestehen, machen Sie sich klar: Es ist auch ein Zeichen von Liebe, den anderen nicht unnötig zu verletzen.

<u>Sich auf dem</u> Laufenden halten

Sie fühlen sich von Ihrem Freund im Stich gelassen, weil er plötzlich sagt: "Vier Wochen Australien, das mach mal ohne mich"? Vielleicht haben Sie etwas Wesentliches verpasst: Fernreisen sind nichts mehr für ihn. "Die meisten Paare gehen heute nicht wegen Zerrüttung, sondern wegen Entfremdung auseinander", so Bodenmann. Erst will man alles über den anderen wissen, dann meint man, man wisse alles über ihn - und vergisst dabei, dass auch er seine Interessen, Wünsche, Abneigungen ändert. Mit dem Ergebnis, dass der andere sich unverstanden fühlt. Zum Beispiel schenkt man ihm eine Konzertkarte für eine Band, die er schon länger nicht mehr mag. "Kommt von außen noch etwas hinzu, ein Umzug etwa oder ein neuer Job, kann das eine Beziehung ins Kippen bringen", so Bodenmann. Davor gefeit ist, wer die Konzertkarte nicht schweigend annimmt, sondern sagt: "Das ist nichts (mehr) für mich." Und sich auch sonst auf dem Laufenden hält. "Bleiben Sie ganz beiläufig am anderen dran, fragen Sie immer wieder: Gefällt dir das auch? Was bewegt dich? Was wünschst du dir?", rät Bodenmann. Kri-



Ihnen ist es recht, wenn er abends länger im Büro bleibt. So macht Ihnen zu Hause keiner die Fernbedienung streitig oder blockiert das Telefon.

Ihre Vorstellung eines perfekten Samstagabends:
Ihr Freund geht mit seinen Freunden feiern und Sie
mit Ihren. So kriegen Sie nicht mit, wie er sich beim
Karaoke blamiert, komisch tanzt oder peinlicherweise
versucht, die Bierflasche mit seinen Zähnen zu öffnen.

Nach einem Streit schmollt er tagelang. Ihnen macht das nichts aus, Sie haben schließlich recht – und warten einfach so lange, bis er das auch einsieht.

Sie sind erleichtert, wenn er sagt: "Ne, du, heute bin ich echt zu müde für Sex." Obwohl der letzte Sex schon vier Wochen her ist. Oder schon sechs? Na, egal.

Nach einer Party kommt er nachts nicht nach Hause sondern erscheint mit zerwühlten Haaren und Hemd auf links erst am nächsten Morgen. Als Sie fragen, was er gemacht hat, brummelt er etwas und legt sich ins Bett. Und verliert seither kein Wort mehr darüber. selt es bereits, kann man dazu bewusst Gelegenheiten schaffen, wie einen Spaziergang oder ein Frühstück. Dabei hilft, sich vorher Gedanken zu machen, wo man gerade steht, was man ändern will, worauf man sich freut – und das mit dem Partner zu teilen.

Verständnis haben

Früher waren Sie von seiner Spontanität fasziniert, mittlerweile geht es Ihnen auf die Nerven, dass er alles auf den letzten Drücker macht. Was ist passiert? "Die Motivation hat sich geändert", sagt Bodenmann. Man ist nicht mehr bereit, alles für die Liebe zu geben oder zu akzeptieren - sondern wird egoistischer, nörgelt mehr. Der Paartherapeut rät, sich in Toleranz zu üben. Sich klarzumachen, dass man das Meiste positiv wie negativ bewerten kann. "Fragen Sie sich jedes Mal: Was ist die Alternative zum Meckern? Kann ich nicht großzügig sein?" Und: "Was stört mich wirklich?" Womöglich nicht seine Unpünktlichkeit, sondern dass er Ihnen damit das Gefühl gibt, Sie wären nicht wichtig. Wer sich darüber klar wird und das auch dem anderen erklärt, hat den ersten Schritt gemacht. In Richtung Neustart für die Liebe.

Dinge, die Ihnen zeigen, dass die Liebe noch eine Chance verdient hat

Als Sie nach zwei Monaten Flaute wieder Sex haben, fühlt sich das plötzlich an, als hätten Sie sich gerade erst kennengelernt: aufregend, heiß, wunderschön.

Sie wollen sich gerade aufregen, weil er den Kühlschrank schon wieder leer gemacht hat, als Sie sehen, dass er doch eine Sache eingekauft hat: Ihren Lieblingskäse, den es nur in dem kleinen Feinkostladen gibt.

Obwohl Sie sich eigentlich eine Auszeit voneinander genommen haben, schicken Sie sich schon am zweiten Tag eine "Ich vermiss dich"-SMS.

Sie klagen Ihrer Freundin Ihr Beziehungsleid und dass Sie langsam die Geduld mit Ihrem Freund verlieren. Aber denken, als danach auch die Freundin sich über Ihren Mann beschwert, dass Sie es im Vergleich dazu ja gar nicht so schlecht getroffen haben.

Während Sie in den Küchenschrank greifen, um wütend einen Teller nach ihm zu schmeißen, schauen Sie beide sich an – und müssen zeitgleich laut loslachen.

