

Wann ist eine Paartherapie sinnvoll?

Wie viel Streit ist in einer Beziehung noch normal? Und wann brauche ich eine Paartherapie, damit meine Liebe noch eine Chance hat? BILD sprach mit Dr. Friedhelm Schwiderski (54), Paartherapeut aus Hamburg:

► Wie viel Streit verkraftet eine Partnerschaft? Das ist individuell verschieden. Generell gilt: Alles ist gut, solange Sie sich nach einem Streit wieder entspannt begegnen können und Sie sich noch eine gemeinsame Zukunft vorstellen können.

► Wann braucht man einen Therapeuten? Wenn beide es nicht mehr schaffen, gemeinsam eine Lösung für Konflikte zu finden.

► Welche verschiedenen Paartherapien gibt es?

Bei der systemischen Paartherapie versucht der Therapeut, die Hintergründe für dauernde Konflikte aufzudecken. Bei der kommunikationspsychologischen Therapie geht es vorrangig um den Zündstoff in der Kommunikation des Paares miteinander. Entscheidend ist die Art der Therapie ist aber das Verhältnis zum Therapeuten: Ist er einem sympathisch? Kann man ein vertrauensvolles Verhältnis zu ihm aufbauen? Stimmt die Chemie?

► Wie finde ich den richtigen Therapeuten? Der Arbeitskreis Paar- und Psychotherapie e. V. vermittelt bundesweit Therapeuten (www.paartherapie.de oder Tel. 040/55 69 33 69). Oder fragen Sie bei der örtlichen Ärztekammer nach.

► Was kostet Paartherapie und wie lange dauert sie?

Eine Sitzung von 50 Minuten kostet um 70 Euro. Die Kasse zahlt allerdings nicht. Oft lässt sich in 10 Sitzungen viel erreichen, manchmal sind aber mehr Termine nötig.

Retten Sie Ihre Liebe!

Stress, enttäuschte Erwartungen, zu viele Partys – an Weihnachten geraten viele Beziehungen in eine ernsthafte Krise. Bestseller-Autorin Eva-Maria Zurhorst („Liebe Dich selbst...“) über die sieben größten Beziehungsfallen und wie man sie vermeidet

Kein Beziehungs-Ratgeber ist momentan so erfolgreich wie „Liebe dich selbst und es ist egal, wenn du heiratest“. Die These der Bestseller-Autorin **Eva-Maria Zurhorst (45): „70 Prozent der Ehen müssten nicht geschieden werden, wenn die Paare nur einige wichtige Spielregeln beachten würden!“**

Zurhorst, die als Beziehungs- und Karrierecoach arbeitet, weiß, wovon sie schreibt. Nach der Geburt ihrer Tochter Annalena stand auch ihre Ehe vor dem Aus. Sie sagt über diese Zeit: „Wir hatten uns nichts mehr zu sagen. Mein Mann war nur noch unterwegs und ich nur noch Mutter und permanent unzufrieden.“ Für Maria Zurhorst wurde die Krise zur Chance – sie und ihr Mann Wolfgang (39) sind heute glücklicher denn je.

Was die größten Beziehungsfallen sind und wie man sie umgehen kann:

Falle 1: Sie machen Ihr Glück vom Partner abhängig
Falsch! Für Ihr Glück ist nur eine einzige Person verantwortlich: Sie selbst! Nur, wer mit sich selbst im Reinen ist, kann in einer Beziehung glücklich werden. Wer ständig an seinem Partner rummeckert und kritisiert, ist in Wahrheit meist mit sich selbst unzufrieden. Also: Bevor Sie sich wieder über Ihren Partner aufregen, fragen Sie sich selbst: Was kann ich ändern, damit es mir besser geht?

Falle 2: Sie wollen den Partner verändern
Wenn der Partner ganz andere Charaktereigenschaften hat als Sie selbst, führt das meist zu kräftezehrenden Auseinandersetzungen. Leider, denn eigentlich ist diese Andersartigkeit ein Geschenk. Sehen Sie es als Chance! Ihr Partner ist chaotisch und spontan, Sie dagegen strukturiert und beherrscht? Bingo! Die Herausforderung ist nicht, sich gegenseitig zu verändern, sondern zu ergänzen!

Falle 3: Sie vernachlässigen Ihre Interessen
Gerade Frauen machen oft den Fehler, ihre Interessen hinter die des Mannes zurückzustellen und werfen ihm genau das später vor. Wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse nicht ernst nehmen, verlieren wir aber unser Profil. Und damit genau die Eigenschaften, in die sich unser Partner einmal verliebt hat. Also: Beschweren Sie sich nicht, sondern



Falle 4: Sie unterdrücken Ihre Gefühle
Frauen können zwar meist gut über Gefühle sprechen, aber sie müssen lernen, sie auch umzusetzen. Ein typisches Beispiel: Eine Frau fühlt sich von ihren Alltagsaufgaben überfordert, vom Mann zu wenig unterstützt. Sie beschwert sich immer wieder darüber, doch ihr Verhalten ändert sie nicht. Dabei wird der Partner erst reagieren, wenn sie aufhört, seine Wäsche zu machen, den ganzen Haushalt alleine zu managen.

Falle 5: Sie sind nicht ehrlich zueinander
Viele Beziehungen werden nach einiger Zeit leer und

werden Sie aktiv! Schaffen Sie sich Freiräume, verwirklichen Sie Ihre Träume!
Falle 6: Sie benutzen Sex als Machtinstrument
Sex ist der beste Spiegel unserer Beziehung. Wir können uns überall etwas vormachen, nur nicht im Bett. Leider wird er oft instrumentalisiert. Ein Beispiel: Eine Frau, die Angst hat, ihren Mann zu verlieren, kramt sich an dieses letzte Stück Intimität. Doch durch Sex lässt sich keine Beziehung reparieren. Nur, wenn emotionale Nähe zum Partner vorhanden ist, wird un-

sere Sexualität erfüllend. Ein ganz wichtiger Baustein der Liebe ist auch Zärtlichkeit. Die geht in der Alltagshektik oft verloren. Deshalb: Sagen Sie für eine Woche mal alle Abendtermine ab und lassen Sie den Fernseher aus. Liebe braucht Zeit und Nähe!
Falle 7: Sie können nicht verzeihen
Es gibt Frauen, die werfen ihrem Partner noch Jahre später vor, bei der Geburt des gemeinsamen Kindes nicht dabei gewesen zu sein. Warum? Weil sie diese Enttäuschung nicht richtig verarbeitet haben.
Doch wenn wir uns entscheiden, trotz allem bei unserem Partner zu bleiben, müssen wir ihm vergeben!

Falle 8: Sie wollen den Partner verändern
Wenn der Partner ganz andere Charaktereigenschaften hat als Sie selbst, führt das meist zu kräftezehrenden Auseinandersetzungen. Leider, denn eigentlich ist diese Andersartigkeit ein Geschenk. Sehen Sie es als Chance! Ihr Partner ist chaotisch und spontan, Sie dagegen strukturiert und beherrscht? Bingo! Die Herausforderung ist nicht, sich gegenseitig zu verändern, sondern zu ergänzen!

Falle 9: Sie vernachlässigen Ihre Interessen
Gerade Frauen machen oft den Fehler, ihre Interessen hinter die des Mannes zurückzustellen und werfen ihm genau das später vor. Wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse nicht ernst nehmen, verlieren wir aber unser Profil. Und damit genau die Eigenschaften, in die sich unser Partner einmal verliebt hat. Also: Beschweren Sie sich nicht, sondern

Falle 10: Sie unterdrücken Ihre Gefühle
Frauen können zwar meist gut über Gefühle sprechen, aber sie müssen lernen, sie auch umzusetzen. Ein typisches Beispiel: Eine Frau fühlt sich von ihren Alltagsaufgaben überfordert, vom Mann zu wenig unterstützt. Sie beschwert sich immer wieder darüber, doch ihr Verhalten ändert sie nicht. Dabei wird der Partner erst reagieren, wenn sie aufhört, seine Wäsche zu machen, den ganzen Haushalt alleine zu managen.

Falle 11: Sie sind nicht ehrlich zueinander
Viele Beziehungen werden nach einiger Zeit leer und werden Sie aktiv! Schaffen Sie sich Freiräume, verwirklichen Sie Ihre Träume!
Falle 12: Sie benutzen Sex als Machtinstrument
Sex ist der beste Spiegel unserer Beziehung. Wir können uns überall etwas vormachen, nur nicht im Bett. Leider wird er oft instrumentalisiert. Ein Beispiel: Eine Frau, die Angst hat, ihren Mann zu verlieren, kramt sich an dieses letzte Stück Intimität. Doch durch Sex lässt sich keine Beziehung reparieren. Nur, wenn emotionale Nähe zum Partner vorhanden ist, wird un-

Eva-Maria Zurhorst, ihr Beziehungs-Ratgeber „Liebe dich selbst und es ist egal, wenn du heiratest“ (Goldmann, 18,90 Euro) verkaufte sich ca. 500 000-mal

Top 10 der Scheidungsgründe

Langeweile oder eine neue Liebe: Aus diesen Gründen scheitern Ehen am häufigsten

1. Fehlende gemeinsame Zukunftsperspektiven
2. Wir haben uns auseinandergelebt
3. Wir hatten zu unterschiedliche Lebenseinstellungen
4. Fehlendes Vertrauen oder Einfühlungsvermögen
5. Wir konnten nicht miteinander reden
6. Er/Sie hatte Gewohnheiten, die mich aufgeregt haben
7. Unsere Beziehung war zu langweilig und zur Routine geworden
8. Ich fühlte mich bevormundet oder eingeeengt
9. Er/Sie hatte jemand anderen kennengelernt
10. Ich hatte Gewohnheiten, die sie/ihn aufgeregt haben

Quelle: SZ Magazin

BEZIEHUNGS-RATGEBER INTERNET

www.partnerschaft- beziehung.de
Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen von Dr. Doris Wolf, Therapeutin und Autorin **www.theratalk.de**
Internetangebot von Psychologen der Uni Göttingen mit Partnerschaftstest und Online-Paartherapie (kostenpflichtig, 65 Euro/Woche)
www.lovehelp.de
Sie im Internetforum mit anderen über Liebe, Beziehung und Partnerschaft austauschen

ZAHL DES TAGES

12

Prozent der deutschen Paare führen eine Wochenendbeziehung. Das sind doppelt so viele wie vor 20 Jahren!
Quelle: Parship.de

FERNSEHEN WIRD DURCH BILD ERST SCHÖN PROGRAMM AM FREITAG

ARD	ZDF	SAT.1	RTL	PRO 7	KABEL 1	VOX	NDR
5.30 Morgenmagazin 9.05 Rote Rosen 10.03 Brisant 10.25 Schloss Gripsholm. Liebeskomi von 1963 12.00 L&S: 300 Jahre Weltpapier. Abfahrt 13.30 W&M: Tagesschau 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Seemann, Puma & Co. 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 17.55 Verbotene Liebe 18.20 Variationshof 18.50 Variationshof 19.20 Das Quiz mit Jörg Pilawa 19.50 Das Quiz mit Jörg Pilawa im Ersten 20.00 Tagesschau	5.30 Morgenmagazin 9.05 heute 9.05 volle Kanne 10.30 Wege zum Glück 11.15 Reich und schön 11.35 Reich und schön 12.00 heute mittag 12.15 dreizehnte Dit! 13.00 ZDF-Morgenmagazin 14.00 heute 14.15 La Ferre: Lichterleder! 15.00 heute/sport 15.15 Tierisch schön 16.00 heute - in Europa 16.15 Wege zum Glück 17.00 heute mittag 17.15 heute deutsche bild 17.45 heute/sport Journal 18.00 SOK: Kitzbühel 19.00 heute/mittag 19.25 Der Landarzt FamilienTV: Hoher Besuch	5.30 R&G: Glücksfischer 10.00 Vera. Du spielst in meinem Leben keine Rolle mehr! 11.00 Richter in Saalech 12.00 Richter Alexander mod. 13.00 Brit Talkshow: Rainer Rühm: Kannst du mir noch mal verliehen? 14.00 Zwei bei Kalkass 15.00 Richter in Saalech 16.00 R&M: Alexander Bolt 17.00 Niedrig und Kubitzke 17.30 Niedrig und Kubitzke 18.00 Langen & Partner Reihe 18.20 SAT1 News mit Ija Ija 18.45 SAT1 - Das Magazin 19.15 RTL - Kommissare im Einsatz Die größten Liehaber. Reihe 19.45 RTL - Kommissare im Einsatz Krieg der Strapazeniker	9.30 Familiethel 10.30 meinBaby 11.00 unsere erste gemeinsame Wohnung 11.30 kinderärzte von St. Marien 12.00 Punkt 12.00 Oliver Geissen. Werkersdramen - warum müssen die nicht anders leben? 15.00 LETZTE FOLGE: FamilienTV: Die nitler 2 16.00 Das Straßentheater Vorkast: Richter Ulrich Weibel 17.00 Posermarkt 17.30 RTL: Das FamilienTV 18.00 Exklusiv - Das Magazin mit Markus Lanz 18.30 Exklusiv - Das Star-Magazin 18.45 RTL: aktuell 19.05 RTL: Das Magazin 19.40 G&S: FamilienTV	5.00 Galileo 6.00 we are Family 7.00 Do! You sind 18.00 Lebe deinen Traum! 9.00 Lebe deinen Traum! 10.00 Abenteuer 11.00 Charmed 12.00 Deine Charis 13.00 Sam 14.00 we are Family: So lebte Deutschland 15.00 we are Family: So lebte Deutschland 15.00 we are Family: So lebte Deutschland 16.00 we are Family: So lebte Deutschland 17.00 we are Family: So lebte Deutschland 18.00 we are Family: So lebte Deutschland 19.05 Galileo 19.15 Galileo 19.45 Galileo	5.15 Jede Menge Familie: 6.00 Roseanne 6.30 Bill Cosby Show 7.35 inbetween 8.35 Abenteuer Leben 9.35 Clip Charis 10.05 Qui? Tai? 11.05 Die wilden 70er 12.00 King of Queens 13.00 Eine schrecklich nette Familie 14.00 Bill Cosby Show 15.05 Roseanne 16.05 K&E: Die neuen 16.15 Jetzt habe ich! 16.45 So lebe ich in Deutschland Der Werkstatt 17.15 Abenteuer Leben Thema u.a.: Weihnachtsmaroni 18.15 King of Queens Comedy-TV 18.45 Quiz: Tuija Leshow 19.15 Quiz: Tuija Leshow 19.45 Quiz: Tuija Leshow	6.35 Army 7.20 Eine himmlische Familie 8.10 Army 9.05 LETZTE FOLGE: Boston Public 10.00 we are Family: So lebte Deutschland 11.00 Das perfekte Dinner 11.55 auf und davon 13.00 Menschen, Tiere & Doktoren 14.05 Wildes Nidderstimmer 15.05 M&M: beworben gesucht 16.00 auf und davon - Mein Auslandsstagebuch Dokusop 16.55 Menschen, Tiere & M&M: beworben gesucht 17.55 Wissensmagazin 19.00 Das perfekte Dinner 19.00 Rodri-Doku 19.50 Die Welt ist mein Freund Rodri-Doku	9.00 Ländermagazin 11.35 Die Treppenstiege von Berlin 12.20 Der Doktor und das kranke Vieh 12.50 Die goldene Gans. Wdh. d. Film von 1964 14.00 Die Grappa-Familie aus Venedig 14.25 Weihnachtsmagazin im Riesengrab 15.10 winterstürze auf Füßen 16.10 Landeplätze des Nordens LETZTE FOLGE Die Elbe 17.10 Pinguin, Löwe & Co. 18.00 Die Elbe magazine 18.15 Lust auf Norden 18.45 DAS: Heidi, das Nashorn. Weihnachtsmagazin. Wdh. d. Film. Weihnachtswunsch wider Willt 19.20 Die Elbe magazine 20.00 Tagesschau