

1

## Wollen wir Kinder haben, und wenn ja, wer wechselt die Windeln?

Zugegeben, es ist schwierig sich im Vorhinein in die Elternrolle hineinzusetzen, außer man hat Geschwister oder enge Freunde, die schon ein Kind haben. Wichtig ist, sich klarzumachen, dass eine Familie kein autarkes Teilchen ist, sondern auf ein Netzwerk zurückgreift. Welche Freunde und Verwandte könnte man einbeziehen und sich so Flexibilität schaffen? Beide sollten früh darüber reden, wie viel sie arbeiten möchten und wie viel Zeit sie mit ihrem Kind und auch dem Partner verbringen wollen. Oft kommt es leider zur Retraditionalisierung von Rollen, wenn ein Kind geboren wird, und in zuvor gleichberechtigten Beziehungen schmeißt doch eher die Frau den Haushalt. In dieser Situation schreiben Sie am besten eine Liste mit Haushaltsaufgaben, auf der beide eintragen, wer was übernimmt. Bei Dingen, die niemand gern macht, wie Windeln wechseln oder Wäsche waschen, sollte ein fairer Kompromiss gefunden werden.

**Es antwortete: Jasmin Link vom Verband berufstätiger Mütter**

2

## Wie wichtig ist dir Sex?

Wenn ein Partner mit großer Libido auf einen Partner mit wenig sexuellem Verlangen trifft, führt dies naturgemäß zu Konflikten. Am Anfang ist man ja noch im siebten Himmel, danach steht oft im Raum: Einer von beiden verliert die Lust. Sex entwickelt sich, man stellt sich immer wieder neu aufeinander ein. Dabei sollte man seine Sensoren offenhalten: Hat der andere Spaß und geht mit? Kommt auch Eigeninitiative? Oder wird es einem vielleicht selbst zu viel und man denkt: Oh Gott, jetzt will er/sie

schon wieder! Primär kommt es jedoch nicht auf die Häufigkeit an. Es geht um Intensität, Leidenschaft und Fantasie: Schaut man sich beim Sex in die Augen und ist da dieses geheime Einverständnis – das Gefühl, dass man gemeinsam in eine andere Welt abtaucht? Wenn der Sex so schön ist, dass man länger davon zehren kann, fühlt es sich meist auch nicht frustrierend an, wenn man nur selten miteinander schläft. Generell spricht man das Thema am besten mit der inneren Haltung an, dass der andere vielleicht gar nicht weiß, was gerade nicht so gut läuft. Packen Sie Vorwürfe und alle Verbotsschilder weg, weil Ihr Partner dann gar nicht mehr weiß, was er denn noch machen soll. Besser, man zeigt ihm einen positiven Weg auf: Schau mal, so ist das für mich und wenn du dann noch ein bisschen nach links abbiegst, sind wir schon am Ziel!

**Es antwortete: Dr. Beatrice Wagner, Paar- und Sexualtherapeutin und Buchautorin aus München**

Illustrationen Christiane Haas

Protokolle Jessica Benjatschek

# Liebe geht durch Fragen

Bevor man sich ganz fest bindet, sollte man sich über ein paar wesentliche Dinge austauschen: Experten sagen, warum diese zwölf Fragen an den Partner so wichtig sind – und wie man sie am besten anspricht

## 3

### Kommst du mit meinen Eltern klar?

Wir heiraten nicht nur unseren Partner, sondern auch seine Familie. Nicht immer mag man alle angeheirateten Familienmitglieder. Konflikte kommen in den besten Familien vor. Wichtig ist, dass man sich dem Partner gegenüber loyal zeigt, etwa, wenn die Eltern ständig Kritik an ihm üben. Die meisten Eltern versuchen ihre Schwiegerkinder gern zu haben. Aber es gibt auch Eltern, die würden jeden ablehnen, der neu dazukommt. Dann ist es wichtig, sich eindeutig zu positionieren. Grundsätzlich kann es auch helfen, dem Partner die Eltern und deren Geschichte ein bisschen zu erklären, um eine verständnisvolle Basis zu schaffen.

**Es antwortete: Dr. Sandra Konrad, Familien- & Paartherapeutin und Buchautorin aus Hamburg**

## 4

### Ist mein Konto dein Konto? Und wärst du bereit, mich eine Weile finanziell auszuhalten?

Die größten Schwierigkeiten entstehen, wenn sich in einer Beziehung keiner traut, über Geld zu reden, und so niemand genau weiß, wo er steht. Es ist wichtig, einmal zu klären, wie das finanzielle Verhältnis zwischen beiden aussieht: Können sie gleichberechtigt über das gemeinsame Geld verfügen und ist dein Konto also wirklich auch mein Konto oder gewährt der Partner einem lediglich den Zugang zu seinem Konto, kontrolliert aber jeden abgebuchten Cent? Das ist ein Auslaufmodell! Ich empfehle, dass beide ihr eigenes Konto haben und sich dazu ein gemeinsames Konto für Fixkosten anschaffen und dann wirklich nur große Investitionen abgesprochen werden müssen. Ein Luxus- oder Urlaubskonto führt dazu, dass das gemeinsame Anlegen von Geld auch noch Spaß machen kann. Über Geld zu reden ist wichtig, jedoch auch heute noch oft ein Tabu-Thema, das Ängste schürt. Besonders Frauen mei-

nen oft, der Partner könnte denken, sie vertrauen ihm nicht, wenn sie das Thema aufbringen. Auf der anderen Seite hat die Person, die das meiste Geld hat, meist auch das Sagen – ob nun bewusst oder unbewusst: Darüber offen zu sprechen, bedeutet, ein wenig Macht abzugeben. Man sollte am besten recht früh über Geld reden und auch die Altersvorsorge dabei nicht ausklammern; lieber einmal unromantisch werden, als später arm zu sein. Dabei sollte jeder ganz klar auf den Tisch packen, wie viele Einnahmen und Ausgaben er hat, und alles Vereinbarte schriftlich festhalten. Reine Versprechen sind im Falle eines Streits immer gern vergessen. Wenn dann alles besprochen ist, packt man es einfach weg und muss sich nie wieder davon stressen lassen – weil Klarheit herrscht.

**Es antwortete: Svea Kuschel, die Finanzberaterin speziell für Frauen ist und dafür mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet wurde** ▶

## 5

## Werden unsere Erfahrungen mit unseren Expartnern uns eher helfen oder behindern?



Aus „gescheiterten“ Beziehungen können wir viel für die Zukunft mitnehmen, weil sie viel über uns selbst verraten. Manchmal passiert es, dass Vorkommnisse aus der Vergangenheit dazu führen, dass man traumatisiert oder blockiert ist und sich nicht vollständig auf einen neuen Partner einlassen kann. Es gibt bestimmte Grundmuster, die dazu führen, dass wir immer und immer wieder in dieselben Situationen geraten, bis wir einen angemessenen Umgang damit gefunden haben. Häufig zeigt sich, dass der Partner Eigenschaften von Familienmitgliedern oder Exfreunden aufweist. Manchmal fahren wir dann aus der Haut, weil wir durch irgendeine Verhaltensweise des anderen bestimmte Aspekte und Muster aus der Vergangenheit auf ihn projizieren. Unser Partner weiß dann oft gar nicht, wie ihm geschieht. Reden wir nicht rechtzeitig darüber, dass diese alten Geschichten in uns stecken, kann das unbeabsichtigt zu Verletzungen führen. Wer also vergangenen Beziehungen einen großen Stellenwert einräumt, hat die Chance, die Vergangenheit gut aufzuarbeiten, allerdings kann das belastend für den Partner sein. Wer sich über Exbeziehungen ausschweigt, hat zwar mehr Ruhe, kann aber auch Misstrauen hervorrufen: Gibt es etwas zu verheimlichen? Das Reden über das frühere Liebesleben ist also eine Gratwanderung, deren Gelingen auch stark von der Toleranz und Offenheit des neuen Partners abhängt.

**Es antwortete: Prof. Manuel Tusch, Psychologe, Coach und Buchautor aus Köln**



## 6

## Wie okay findest du es, wenn ich mit anderen flirte?

Flirten heißt nicht anbaggern oder versuchen, den anderen ins Bett zu bekommen, und schon gar nicht, bis kurz vor die Penetration zu gehen. Es ist ein absichtsloses In-Kontakt-Treten, bei dem auch spielerisch der eigene Marktwert getestet werden kann. Man sollte dabei die Grenze des Partners kennen und respektieren – also aussteigen, bevor es gefährlich wird. Es stärkt die Beziehung sogar, gelegentlich zu flirten, weil man dann in der Gewissheit lebt, dass man auch noch bei anderen Chancen hätte, sie aber aus freiem Willen nicht wahrnimmt. Von einer Beziehung wünschen wir uns zweierlei: Wir wollen, dass sie uns Sicherheit bietet, aber sie soll auch spannend bleiben. Die kleine Unsicherheit, dass der Partner auch flirtert, hält die Beziehung lebendig. Nur: Im Beisein des Partners flirten geht gar nicht, da sollte dieser immer Nummer eins sein!

**Es antwortete: Dr. Beatrice Wagner, Paar- und Sexualtherapeutin**

## 7

## Tellerwerfen, Diskutieren oder Schweigen: Wie ging deine Familie mit Konflikten um?

Wenn wir unseren Partner näher kennenlernen, erfahren wir, wie bei ihm früher mit Schwierigkeiten umgegangen wurde: Flogen die Teller an die Wand und ging man schon bei Kleinigkeiten an die Decke – oder wurde die Heizung hochgedreht, Kuchen serviert und über den Hund gesprochen? Wichtig ist, immer daran zu denken, dass jeder von beiden eine andere Geschichte und meist eine andere Streitkultur mitbringt. Jedes Paar muss eigene Beziehungsregeln entwickeln und dazu gehört auch, wie man Konflikte austrägt. Es ist hilfreich, einander zu erzählen, wie es früher in der Familie im Streit zugeht und wie man sich dabei gefühlt hat. Und natürlich sollten wir unserem Partner mitteilen, wie wir uns das heute wünschen, etwa: „Bitte bleib ruhiger, denn wenn du mich anschreist, erinnert mich das immer an früher und dann kann ich dir nicht mehr so gut zuhören.“ Oder: „Bitte gehe jetzt nicht aus dem Raum, sonst fühle ich mich verlassen.“ Ohne Konflikte geht es nicht, aber wir können lernen, sie auszuhalten und zu klären, ohne die komplette Beziehung infrage zu stellen.

**Es antwortete: Dr. Sandra Konrad, Familien- & Paartherapeutin**

## 8

### Kannst du damit umgehen, wenn ich Dinge ohne dich mache?

Das Thema ist hier nicht nur, ob einer viel gemeinsam tun möchte, es dem anderen aber wichtig ist, sehr viel allein zu machen – es geht auch darum, was genau man ohne den Partner machen möchte: Mit einem verlockenden Wesen des anderen Geschlechts ein Wochenende allein verbringen, führt mit Sicherheit zu Schwierigkeiten. Man sollte sich selbst fragen: Wo ist meine Grenze? Wo geht das für mich einfach nicht mehr und wovon möchte ich nicht, dass du es mit anderen Menschen teilst? Ehrlichkeit und Vertrauen können ein hohles Gerüst sein, wichtiger ist bei dieser Frage, sich selbst und der Beziehung zu vertrauen und nicht so sehr dem Partner. Wenn dieser dann mit einer schönen Kollegin essen geht, fällt es leichter zu sagen: „Ich muss vielleicht nicht wissen, was passiert. Aber du wärst schön blöd, wenn du das, was wir beide miteinander haben, aufs Spiel setzt. Und wenn du meinst, du musst das tun, dann ist es wohl auch besser so!“ Was auch immer man sich vom anderen wünscht, am besten fängt man selbst damit an – und zwar sehr klar! Anstatt immer nur zu sagen, was man haben will, sollte man sich fragen: Was will ich an Freiheit geben? Bin ich bereit, es auszuhalten, wenn mein Partner etwas allein macht? Kann ich an mir arbeiten, wenn das manchmal anstrengend ist? Und wann ist der Punkt erreicht, wo meine Grenze klar überschritten ist?

**Es antwortete: Berit Brockhausen, Paar- und Sexualtherapeutin in Berlin und EMOTION-Psychologin**

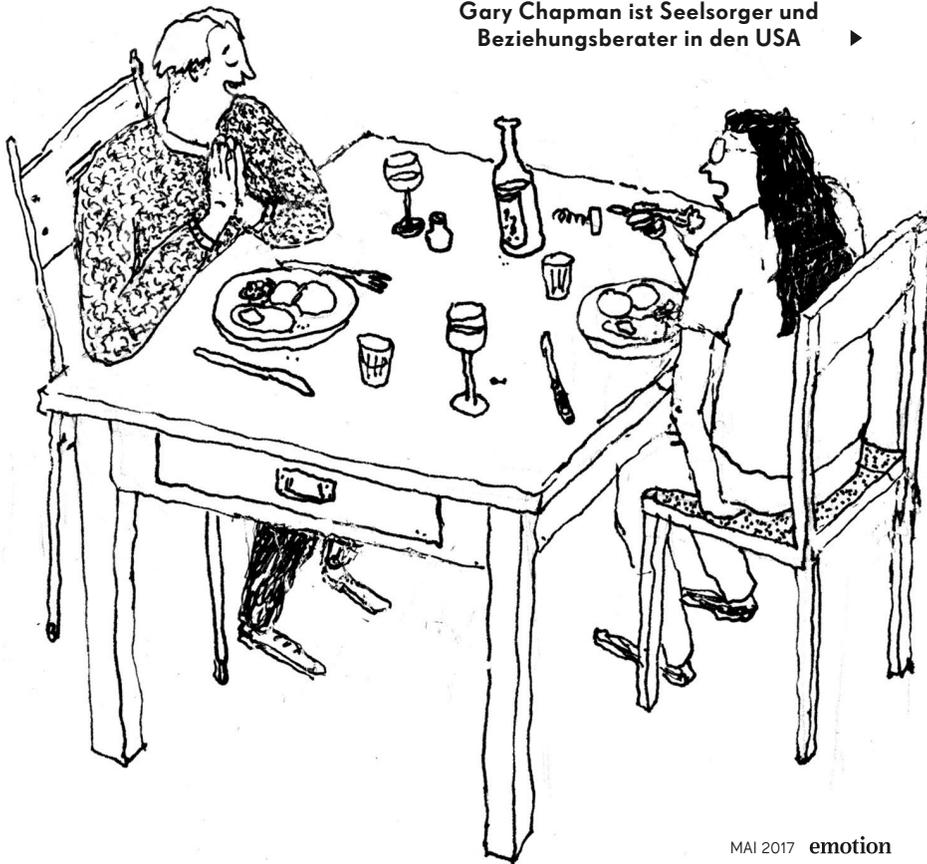
# 9

## Kennst du alle Arten, „Ich liebe dich“ zu sagen?

Laut Gary Chapman gibt es fünf Sprachen, um Liebe auszudrücken: Erstens Lob und Anerkennung, zweitens Zweisamkeit, drittens Geschenke, die von Herzen kommen, viertens Hilfsbereitschaft und fünftens Zärtlichkeit. „Wir müssen bereit sein, die Sprache der Liebe unseres Partners zu lernen“, schreibt der Paarberater, denn erst dann könnten wir uns in der Liebe verständlich machen. Um echte Nähe herzustellen, sei es essenziell, darauf zu achten und darüber zu sprechen, was der Partner und man sich selbst in der Beziehung wünsche. Von Herzen gemeinte Komplimente seien die wohl wirkungsvollste Kommunikation der Liebe – außerdem motiviere Lob beide, ihr Bestes für die

Beziehung zu geben. Bei der Zweisamkeit gehe es um Zeit mit einer besonderen Qualität: die ungeteilte Aufmerksamkeit! „Es ist also nicht gemeint, dass ein Paar nebeneinander auf dem Sofa sitzt und fernsieht“, sagt er. Es komme darauf an, dem anderen zu zeigen, dass man wirklich an ihm interessiert ist und „über Erfahrungen, Gedanken, Gefühle und Sehnsüchte in einer entspannten Atmosphäre gesprochen wird“. Bei Geschenken komme es auf die Geste an: „Wenn ich jemanden beschenke, dann beschäftige ich mich gedanklich mit ihm“, schreibt Chapman. Geschenke sind ein „Symbol für dieses Gedenken“ – ob gekauft, gefunden oder selbst gemacht. Er nennt Geschenke eine Investition sichtbar gemachter Liebe. Hilfsbereitschaft hingegen seien „all die Gefälligkeiten und Dienstleistungen“, die man aus Liebe für den anderen tut: freiwillig und ohne Zwang, um den Partner zu unterstützen und ihm das Gefühl zu geben, hinter ihm zu stehen. Und natürlich sei Zärtlichkeit ein Mittel, um Liebe auszudrücken. Liebevolle Berührungen im Vorübergehen, innige Umarmungen und auch Sex vermitteln das Gefühl von Geborgenheit. Laut Chapman können Berührungen „eine Beziehung knüpfen oder zerstören“, weshalb immer auf die Reaktion des Partners geachtet werden sollte, denn „schließlich wollen Sie ja seine Sprache der Liebe lernen“.

**Gary Chapman ist Seelsorger und Beziehungsberater in den USA** ▶



## 10

## Was wäre der größte Betrag, den du bereit wärst, in ein Auto, ein Sofa oder Schuhe zu investieren?

Bei dem Thema kommt es auf ein ähnliches Lebensverständnis an: Welche Prioritäten haben wir? Materielles Glück verbindet ein bestimmtes Lebensgefühl. Dabei kann man die Latte ja natürlich auch höher ansetzen und fragen: Will ich ein Haus kaufen oder in einer Mietwohnung leben? Fahren wir im Urlaub an die Ostsee oder auf Safari? Da habe ich gerade auch einen Fall, wo sich zwei nach 15 Jahren trennen, weil sie ein Haus kaufen möchte und er nicht. Da frage ich mich auch, wie es sein kann, dass man nie darüber geredet hat! Wenn man früh über solche Fragen spricht, kann es passieren, dass man eher die Antworten bekommt, die man hören möchte. Es kann aber auch sein, dass man sich selbst noch gar keine großen Gedanken darum gemacht hat, wie man zu dem Thema steht. Allerdings geht es hierbei auch um Vertrauen – dass der andere mit seiner andersartigen Denke nicht alles ausgibt, was ich eigentlich festhalten möchte.

**Es antwortete: Kathrin Severin, Familien- und Scheidungsanwältin aus Hamburg**



## 11

## Ist Pornos gucken okay?

Ich finde, Pornos haben in der Beziehung rein gar nichts zu suchen, denn sie sind „erzählte“, nicht erlebte Sexualität. In der Partnerschaft geht es nicht um Selbstbefriedigungssex oder darum, perfekte Brüste und perfekte Geschlechtsteile zu sehen. Es geht darum, sich körperlich und gefühlsmäßig aufeinander einzustellen. Wenn Männer zu exzessiv Pornos gucken, verlernen sie es, auf Frauen zuzugehen, sich auf sie einzuschwingen. Weil man ja nur ein bisschen auf seinem Smartphone umherwischen muss und dann alle Frauen, die man will, aufs Display bekommt. Man muss dafür keinerlei Kontakt aufbauen. Das verändert die eigene Sexualität – und Männer tun sich damit selbst nichts Gutes. Untersuchungen haben gezeigt, dass männliche Sexualstörungen wie vorzeitiger Samenerguss oder Erektionsstörungen seit 2008 signifikant zugenommen haben – nachdem sich die Pornoindustrie auf die vermehrte Smartphone-Nutzung eingestellt hat.

**Es antwortete: Dr. Beatrice Wagner, Paar- und Sexualtherapeutin**

## 12

## Wie siehst du unsere Beziehung in zehn Jahren?

Wer diese Frage stellt, erfährt sehr viel über das Hier und Jetzt: Was sind die Sehnsüchte und Träume meines Partners, was treibt ihn an und ist ihm aktuell wichtig? Wenn einer sagt: „Also in zehn Jahren würde ich gern Kinder haben“ und der andere aber meint: „Nein, in zehn Jahren sind wir reich und ich sehe uns auf einer langen Weltreise“, dann sagt es viel darüber aus, wo im Moment die Prioritäten der beiden liegen. Hat man dann noch Lust, zuzuschauen, wie der Partner arbeitet wie ein Verrückter – und Spaß und Leben noch zehn Jahre verschieben muss, bis die Kohle stimmt? Dabei sollte man nicht offenen Auges in sein eigenes Unglück laufen, weil man immer gehofft hat, dass der andere seine Träume noch aufgeben wird: Lieber jedes Jahr einmal darüber sprechen, dass es dort etwas Unvereinbares gibt, und erfragen, wie es einem jeweils damit geht und was das für die Beziehung bedeutet. Denn dies muss nicht das Aus bedeuten – aber eben auch nicht unnötig strapazieren. Wenn man einen Menschen wirklich liebt, dann sollte man ihm alles Gute wünschen und dass er seine Träume leben kann und glücklich ist – dass eben keine Vorwürfe kommen und einer das Gefühl hat, sich für den anderen geopfert zu haben. In der Frage kann man auch für sich selbst klären, was Liebe eigentlich bedeutet und was für ein liebender Mensch man sein möchte: Will man den anderen unterstützen oder umpolen? Ich merke auch, je älter die Paare, desto klarer sind sie sich darüber, worauf es wirklich ankommt und dass man im Leben nicht alles haben kann.

**Es antwortete: Berit Brockhausen, Therapeutin und Buchautorin**

### WEITERLESEN

Die Sachbücher unserer Experten finden Sie auf Seite 123

### KLICK-TIPP

Noch mehr Tipps gibt's unter [emotion.de/wie-beziehungen-funktionieren](http://emotion.de/wie-beziehungen-funktionieren)