



„Die Liebe ist wie eine zarte Pflanze“

Liebe Am Valentinstag schenken viele ihrem Partner Blumen oder Pralinen. Der Psychologe Guy Bodenmann erklärt, warum es sich lohnt, viel öfter mit kleinen Zeichen der Liebe aufzuwarten.

Den richtigen Partner zu finden ist eine Sache. Dauerhaft mit ihm zusammenzubleiben eine ganz andere. Der Zauber, der jedem Anfang inneohnt, verfliegt bei vielen Paaren doch allzu schnell. Zärtlichkeit und aufrichtiges Interesse werden von Gleichgültigkeit abgelöst. Der Psychologe Guy Bodenmann weiß, wie man dem entgegensteuern kann.

Herr Bodenmann, jede dritte Ehe geht in die Brüche. Wie hält man die Liebe am Leben? Dazu bedarf es des Engagements vom ersten Tag an. Die Liebe ist wie eine zarte Pflanze, welche es zu hegen und zu pflegen gilt. Dies kann mit kleinen Aufmerksamkeiten im Alltag, dem gegenseitigen Interesse und der Anteilnahme am Leben des anderen und in Form von wechselseitiger Unterstützung erfolgen. Blumen sollte man sich entsprechend nicht nur zum Valentinstag schenken, sondern immer wieder mit kleinen Zeichen der Zuneigung aufwarten.

Heute trennen sich viele, weil „die Liebe nicht mehr da ist“. Geben wir zu schnell auf? Effektiv trennen sich heute die meisten Paare aufgrund von Entfremdung, weil sie keine Liebe mehr verspüren und sich auseinandergeliebt haben. Ob ein Paar die Beziehung dabei zu schnell aufgibt, kann nur im Einzelfall beurteilt werden. Es lässt sich allerdings beobachten, dass Online-Partnerbörsen die Tendenz erhöhen, ohne großen Aufwand Alternativen zur aktuellen Beziehung zu suchen. Je einfacher es ist, einen neuen Partner zu finden, desto geringer wird die Bereitschaft, für die Partnerschaft zu kämpfen.

Wie viel Hoffnung gibt es auf mehr Zufriedenheit in der Folgebeziehung, wenn die Verliebtheitsphase erst einmal vorbei ist? Man nimmt sich selbst mit seiner Persönlichkeit und seinen Problemen in jede neue

Beziehung mit. Daher ist die Idee, dass alles in einer anderen Beziehung einfacher wird und dass der andere am negativen Ausgang alleine schuld ist, illusorisch. Es lohnt sich, die Schwierigkeiten innerhalb der Beziehung zu erkennen und an ihnen zu arbeiten. In der Paartherapie gilt der Leitsatz, dass jeder zuerst selber den ersten Schritt zur Veränderung tun und ihn nicht vom Partner erwarten soll. Partnerschaftsprobleme sind in aller Regel von beiden hausgemacht und es bedarf der Anstrengungen beider, um die Beziehung wieder auf Kurs zu bringen.

Wann ist der Punkt zu sagen: Es ist für beide besser, sich zu trennen?

Diese Frage ist schwierig zu beantworten, da sie von vielen Faktoren abhängt. Wenn allerdings eine Beziehung allen auf Dauer mehr schadet als nützt, sie mit psychischen Verletzungen, jeglicher Form von Gewalt und einer Gefährdung des Selbstwerts der Partner einhergeht, dann sollte sich das Paar um eine professionelle Unterstützung mittels Paarberatung oder -therapie bemühen.

Bei vielen gehen die Schwierigkeiten los, wenn das erste Kind da ist. Wie schafft man es, auch als Eltern ein Paar zu bleiben? Der Übergang zur Elternschaft ist eine große Heraus-

forderung für Paare und geht in aller Regel mit einer Abnahme der Beziehungsqualität einher. Auf der einen Seite erlebt die Mehrheit der Eltern die Geburt des Kindes als ein freudiges Ereignis, das sie mit Stolz erfüllt, auf der anderen Seite erwähnen viele junge Eltern große Belastungen im Zusammenhang mit der Elternschaft: Neugeborene beanspruchen viel Zeit, Aufmerksamkeit und Energie. Die Bedürfnisse des Einzelnen und des Paares treten in den Hintergrund. Wichtig ist daher, dass sich das Paar der Veränderungen aufgrund eines Kindes bewusst ist, realistische Erwartungen hat und sich beide in dieser Phase besonders

unterstützen und auf die Bedürfnisse und das Erleben des anderen feinfühlig und verständnisvoll eingehen.

Spätestens nach der Geburt des zweiten Kindes, aber auch in langjährigen kinderlosen Beziehungen, kommt Sexualität oft viel zu kurz. Wie kann man dem entgegenwirken?

Die Sexualität eines Paares ist stark stressanfällig. Wir haben in einer eigenen Untersuchung nachweisen können, dass der im Alltag erlebte Stress direkte Auswirkungen auf die Libido und die sexuellen Aktivitäten eines Paares hat. Je mehr Stress tagsüber erlebt wurde, desto geringer war die Wahrscheinlichkeit für sexuelle Aktivitäten später am Tag.

Doch wenn die sexuelle Zufriedenheit zurückgeht, nimmt meistens auch die Partnerschaftszufriedenheit ab. Zwei Möglichkeiten helfen, dieser Entwicklung entgegenzusteuern. Erstens, indem sich die Paare abends Zeit nehmen, um Belastungen des Alltags zu besprechen und gemeinsam zu bewältigen. Zweitens sollten sich beide Partner Zeiten für Sexualität reservieren. Sexualität ist wie ein Muskel – er muss trainiert werden, um nicht zu verkümmern.

Wie wichtig ist gemeinsame Zeit? Und wie wichtig ist es, zwischendurch auch einmal

GUY BODENMANN

Anfänge Nach dem Studium der Psychologie, Pädagogik und Heilpädagogik leitete Guy Bodenmann von 1995 bis 2008 das Institut für Familienforschung und -beratung an der Universität Fribourg, Schweiz, und erstellte ein Training zur Pflege der Partnerschaft: www.paarlife.ch.

Heute Seit 2008 ist er als Professor für Klinische Psychologie mit dem Schwerpunkt Kinder / Jugendliche, Paare / Familien an der Universität Zürich tätig. *mma*

Zeit alleine, zum Beispiel beim Sport oder mit Freunden, zu verbringen?

Beides ist wichtig: Zeit mit dem Partner und Zeit mit anderen, um auch neue Impulse in die Beziehung einzubringen und sie zu entlasten. Die Partner sollten sowohl genügend Zeit haben, um sich auszutauschen und an der gegenseitigen Entwicklung teilzunehmen, als auch Qualitätszeit miteinander verbringen. Feste Paar-Abende und gemeinsame Rituale sind sinnvoll, damit die Paar-Zeit nicht auf der Strecke bleibt.

Was braucht gute Partnerschaft?

Respekt, Achtung und Wertschätzung sind die Basis für eine auf Dauer erfüllende Partnerschaft. Realistische und flexible Erwartungen sind ein weiteres wichtiges Moment, gepaart mit Toleranz, der Bereitschaft, Kompromisse einzugehen, und einer gewissen Großzügigkeit, über kleinere Macken des anderen hinwegzusehen.

Wie setzt man das am besten um?

Die meisten Paare starten glücklich verliebt: Die Partner gehen aufmerksam, zuvorkommend und unterstützend aufeinander ein. Diese Positivität des Anfangs gilt es zu erhalten und bewusst zu pflegen – mit kleinen Zeichen der Zuwendung, Zärtlichkeit und wechselseitigem Interesse. Daneben gilt es, die Sexualität als Quelle der Verbundenheit und Intimität zu erhalten. Eine glückliche Partnerschaft auf Dauer zu führen, ist primär eine Sache der Motivation.

Wie gelingt es, wieder zueinander zurückzufinden, wenn man sich voneinander entfremdet hat?

Indem man sich aktiv wieder sucht, auf den anderen zugeht und gemeinsam die Zuneigung wieder zu entdecken versucht. Oft kann dabei eine Paarberatung hilfreich sein, da es dazu viel Schutt aus dem Weg zu räumen gilt, was einfacher gelingt, wenn man dabei Unterstützung hat.

Das Gespräch führte Melanie Maier.



Alte Liebe



Hans-Oswald (88) und Dorothe Kessler (87) aus Mühlhausen, seit 65 Jahren verheiratet

Er Ich finde, als Mann sollte man immer ein bisschen zurückstecken und der Frau die Richtlinie überlassen. Man fährt als Mann immer besser, wenn man tut, was die Frau sagt.
Sie Ein ganz wichtiger Faktor ist Vertrauen. Man muss in allen Situationen Verständnis füreinander haben. Liebe, Zuneigung und Sympathie spielen natürlich auch eine große Rolle. Und man sollte nie zerstritten schlafen gehen. Wenn die Situation angespannt ist, sollte man einfach mal alleine einen Spaziergang machen, das beruhigt. *moc*

Gisela (84) und Alfred Felber (86) aus Zuffenhausen, seit 60 Jahren verheiratet

Sie Wichtig ist, dass man sich vertraut und liebt, dass man einander immer treu bleibt. Man muss auch in schlechten Zeiten zusammenhalten.
Er Meine Frau und ich können beide gut zurückstecken, wir passen einfach gut zusammen. Wir machen alles miteinander und sind auch dann für den anderen da, wenn es ihm nicht gut geht. Wenn es mal kracht, sprechen wir uns aus und dann ist alles wieder okay. Gemeinsam haben wir viele Schiffsreisen gemacht, waren in Brasilien, Amerika und Russland. Das hat gut getan und unseren Zusammenhalt gestärkt. Treue und Liebe sind auch wichtig. *moc*



Edeltraut (81) und Kurt-Heinz Lessig (82) aus Möhringen, seit 60 Jahren verheiratet:

Er Man sollte gemeinsame Interessen haben, aber auch unterschiedliche Interessen aushalten können: Ich habe mich lange im Naturschutz engagiert, meine Frau im Volkstanz. Außerdem fühlen wir uns verbunden, weil wir beide aus Schlesien stammen. Da haben wir bis heute viel Gesprächsstoff.
Sie Mein Mann und ich harmonieren gut: Wir sind beide gerne in der Natur und die Familie ist uns wichtig. Zudem wir arbeiten gerne im Garten – den haben wir aufgeteilt, damit wir uns nicht ins Gehege kommen. Vorm Haus ist mein Garten, hinter dem Haus der meines Mannes. Da kann jeder machen, was er will. Aber wir helfen uns natürlich auch gegenseitig. *moc*

Edith Gisela (81) und Günther Koch (84) aus Wangen, seit 60 Jahren verheiratet

Sie Wenn wir Meinungsverschiedenheiten haben, sprechen wir uns in Ruhe aus, bevor wir ins Bett gehen. Meist gibt mein Mann nach. Er ist ruhiger, ich bin unternehmungslustiger – wir ergänzen uns da sehr gut! Und wir machen alles zusammen.
Er Es muss halt einfach passen. Meine Frau und ich waren uns in fast allem einig. Wichtig sind auch gemeinsame Interessen: Wir haben miteinander Sport getrieben und wenn ich für den TSV Zuffenhausen Handball gespielt habe, hat meine Frau zugeschaut. *moc*



Flugschreiber gefunden

Absturz Ermittler nennen Wetter und menschliches Versagen als mögliche Gründe des Unglücks.

Nach dem Absturz eines russischen Passagierflugzeugs mit 71 Menschen an Bord ist die Unfallursache weiter unklar. Die Einsatzkräfte fanden nahe der Absturzstelle zwei Flugschreiber. Einer habe zwar leichte Schäden, teilte der Zivilschutz des Moskauer Gebietes am Montag mit. Die Ermittler könnten die Daten aber auswerten, hieß es der Agentur Interfax zufolge. Am Sonntag war das Flugzeug der russischen Saratow Airline wenige Minuten nach dem Start vom Moskauer Flughafen Domodedowo abgestürzt. Keiner der 65 Passagiere und sechs Crew-Mitglieder überlebte das Unglück, das sich im Bezirk Ramenskoje südöstlich von Moskau ereignete. Als mögliche Gründe nannten Ermittler zunächst menschliches Versagen oder schwierige Wetterbedingungen. Auch mögliche Verstöße gegen die Flugsicherheitsvorschriften sollten untersucht werden. Das Flugzeug war unterwegs in die Stadt Orsk, die 1500 Kilometer entfernt nahe der Grenze zu Kasachstan liegt. Die Untersuchungen sollen noch mindestens eine Woche dauern.

An Bord waren Berichten zufolge auch drei Kinder und mindestens zwei Ausländer. Unter den Toten ist ein Schweizer, wie das Außenministerium in Bern bestätigte. Bisher fand man rund 400 Leichteile auf einer Fläche von 12 Hektar Land. Das acht Jahre alte Flugzeug des Typs An-148 war nach Angaben der Airline erst im Januar durchgecheckt worden. Auch bei einer Überprüfung kurz vor dem Start seien keine Unregelmäßigkeiten festgestellt worden. Die Airline gab dennoch am Montag bekannt, die Maschinen des Typs vorerst nicht einzusetzen. *dpa*

Köln

Haftbefehl gegen Bahn-Schubser

Nach dem Tod eines Mannes an einem Kölner Straßenbahngleis ist Haftbefehl wegen fahrlässiger Tötung gegen einen 44-Jährigen erlassen worden. Der Mann sitzt in Untersuchungshaft. Er schweigt nach Polizeiangaben von Montag zu dem Vorwurf, er habe den 32-Jährigen absichtlich zwischen Straßenbahnwaggons gestoßen. Die Staatsanwaltschaft hatte deswegen Untersuchungshaft wegen Totschlags beantragt.

Das Opfer, ein Polizist, war in der Nacht zum Samstag privat mit Bekannten unterwegs. Bilder einer Überwachungskamera sollen zeigen, dass er offenbar zwischen die Straßenbahnwaggons gestoßen wurde. Danach soll der mutmaßliche Täter in der Menschenmenge untergetaucht sein. Der Straßenbahnfahrer hatte den Polizisten zwischen den Waggons nicht bemerkt, die Bahn überrollte ihn. Der Verdächtige hatte sich am Tatort bei der Polizei zunächst als Zeuge gemeldet. Im Zuge der Ermittlungen war er selbst ins Visier geraten. Nach „Express“-Informationen soll es sich bei dem Tatverdächtigen um einen Kölner Rechtsanwalt handeln. *dpa*

USA

Raumstation ISS vor der Privatisierung

Die US-Regierung will nach Informationen der „Washington Post“ die Internationale Raumstation (ISS) privatisieren. Das Weiße Haus wolle das kostspielige Raumfahrtprojekt nur noch bis 2025 finanzieren, berichtete die Zeitung am Sonntag unter Berufung auf ein internes Dokument der US-Raumfahrtbehörde Nasa. Danach könne die Privatwirtschaft Teile der ISS übernehmen. „Die Entscheidung, die staatliche Unterstützung für die ISS 2025 zu beenden, bedeutet nicht, dass die Plattform zu diesem Zeitpunkt von ihrem Orbit abgezogen wird“, zitiert die „Post“ aus dem Nasa-Dokument. Es sei vielmehr „möglich, dass die Industrie einige Elemente oder Kapazitäten der ISS im Rahmen einer künftigen kommerziellen Plattform fortführt“.

Die Nasa erklärt in dem Dokument, dass sie in den kommenden sieben Jahren ihre „internationalen und kommerziellen Partnerschaften“ ausbauen werde, „um die weitere Präsenz und den Zugang von Menschen zu der niedrigen Erdumlaufbahn sicherzustellen“. Im Haushaltsentwurf der US-Regierung für 2019 sind 122 Millionen Euro für die Entwicklung „kommerzieller Kapazitäten“ eingeplant, um eine reibungslose Privatisierung der ISS zu ermöglichen. Der Grundstein für die ISS war vor 20 Jahren mit einem Abkommen gelegt worden. Beteiligt sind neben den USA Russland, die EU, Japan und Kanada. *dpa*