

# Stolperfallen für die Liebe

Urlaub, Umzug, den anderen umkrepeln – das kann eine Beziehung schon strapazieren. Aber soweit muss es ja nicht kommen...

**E**s könnte alles so schön sein: Man lernt sich kennen, baut ein Nest, heiratet, bekommt Kinder, zieht sie groß, genießt die Rente. Pustekuchen – das klappt nur in der Theorie. Denn auf jede Beziehung warten in regelmäßigen Abständen Hürden, die die Liebe stolpern lassen können. Was tun in solchen Fällen? Wir haben beim Hamburger Psychologen Dr. Elmar Basse nachgefragt.

## Das Zusammenziehen – wer ist der Chef?

Wer zieht zu wem? Weder noch! Besser ist, so Dr. Basse, ein Umzug in eine neue Wohnung: „Da stecken die Wände nicht voller Erinnerungen an alte Zeiten.“ Wichtig ist aber, so der Psychologe, dass die Wohnung Rückzugsräume für beide bietet. Sonst droht, dass man wie ein Viertel aller Zusammengezogenen nach wenigen Monaten wieder als Single dasteht. Auch die Möbel sollten von beiden neu gekauft wer-

den. Das erzeugt Gemeinsamkeit, so Dr. Basse.

## Fatal: Einer will den anderen umkrepeln

Haben Verliebte die rosarote Brille abgenommen, nerven die kleinen Macken. Besonders Frauen hoffen, dass sie den Mann neu erziehen können. Lässt ER beispielsweise sein nasses Handtuch ständig auf dem Boden liegen, will SIE ihm das abgewöhnen. „Aber niemand lässt sich gern maßregeln“, so der Experte. Besser ist es, wenn der Partner das Problem in netter Atmosphäre anspricht – Vorwürfe verpuffen nur. „Wer versucht, den anderen umzukrepeln, scheitert.“

## Urlaub als Paar – da ist Zoff vorprogrammiert

Laut neuesten Erhebungen werden ein Drittel aller Scheidungen

unmittelbar nach dem Urlaub eingereicht. Denn möchte SIE am Strand liegen, ER aber in den Bergen wandern gibt es Stress! Da hilft nur ein Kompromiss: Dieses Jahr ans Meer, nächstes Jahr in die Alpen. „Oder die Partner verabreden, dass sie einmal im Jahr auch getrennt voneinander verreisen, jeweils mit Freunden“, empfiehlt der Psychologe.

## Ab jetzt nur noch im Doppelpack

Wer verliebt ist, hat Sehnsucht nach dem anderen, will ihn sehen, sich austauschen. Viele Paare erscheinen nur noch als Duo. Es tut aber keiner Liebe gut, wenn die Partner rund um die Uhr aneinander kleben. Das Wir-Gefühl ist zwar romantisch und wichtig. Genauso wichtig ist aber, sich gegenseitig Freiräume zu lassen. „Das Geheimnis besteht in der Abwechslung von Zeit zu Zweit und Erfahrungen,

die man allein macht oder mit Freunden teilt“, sagt Dr. Basse.

## Wenn man in der Beziehung plötzlich zu dritt ist

Eigentlich ist es die Krönung der Liebe: ein Kind. Doch eine aktuelle Studie beweist, dass 90 Prozent aller Beziehungen unter dem Nachwuchs leiden. Zu dritt hat man plötzlich viel Verantwortung und schlaflose Nächte. „Wenn Paare aber viel reden und sich gegenseitig unterstützen, kann aus dem vergangenen Eheglück neues Familienglück werden“, so Basse.

## Wenn zwei sich nichts mehr zu erzählen haben

Sagt man sich nur noch Guten Tag und Gute Nacht, fällt mindestens einem Partner irgendwann auf, dass man sich nur noch wenig zu sagen hat – obwohl man sich liebt. „Die Partner unternehmen zu wenig als Paar“, erklärt Basse. „Freizeitvorschläge können den anderen aber motivieren und mitreißen.“ Das Paar kann ein Hobby beginnen – so bekommt die Beziehung neue Impulse.

## Die Kinder sind ausgezogen – und nun?

20 Prozent aller Scheidungen werden eingereicht, wenn die Kinder aus dem Haus sind, fanden Soziologen heraus. „Ein neuer Abschnitt beginnt. Das macht Angst“, so Basse. „Das Paar sollte an die Zeit denken, als es noch zu zweit war: alte Fotos anschauen, in Erinnerungen schwelgen.“ Dann kommt auch die Lust auf neue Zweisamkeit zurück. Und man ist stolz auf all die Krisen, die man bereits als Paar gemeistert hat. *wmb*

