



Raus aus dem Alltagstrott ...

1 Achtsam bleiben

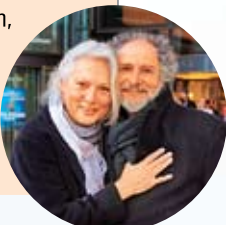
Klar, am Anfang ist alles rosarot. Und dann kommt der graue Alltag – mit Überstunden, Rechnungen, Erziehungsproblemen ... Umso wichtiger ist es, achtsam und aufmerksam zu bleiben.

WIE GEHT DAS? Es braucht gar keine großen Gesten oder Geschenke, um den Alltag lebendig zu halten. Wichtig ist, dass Sie lernen, Kleinigkeiten ganz bewusst zu tun – so wie damals, als sie frisch verliebt waren. Wenn er nach Hause kommt, gibt's nur noch einen flüchtigen Routine-Kuss auf die Wange? Nehmen Sie ihn richtig in den Arm!

„Nicht verbiegen lassen!“

HERTA (65) & SASCHA BRAUN-STEIN (70) AUS HAMBURG:

Sich gegenseitig zu respektieren ist das Wichtigste! Wir sind beide dominante Personen, akzeptieren aber trotzdem die Meinung des anderen und versuchen nicht, ihn zu verbiegen.



2 Erst fühlen, dann reden

Wir kommunizieren nicht nur über Worte: Was Sie sagen, zählt nur zu sieben Prozent. Wichtiger ist, wie Sie es sagen, was Ihr Körper signalisiert. Nur wenn das „Klima“ stimmt, kommt Ihre Botschaft an.

WIE GEHT DAS? Sie sind sauer auf Ihren Partner? Dann sagen Sie es ihm. Aber schimpfen Sie nicht gleich los. Horchen Sie erst mal in sich hinein, und spüren Sie genau nach: Sind Sie eher verletzt? Oder nur genervt? Wenn Sie Ihre Gefühle besser kennenlernen und spüren, dann können Sie sie auch viel überzeugender ausdrücken.

3 „Nein“ sagen lernen

Fühlen Sie sich vom Partner ungerecht behandelt oder hintergangen? Nicht mehr genug geliebt? Das passiert, wenn Sie sich selbst nicht wertschätzen! Und wenn Sie keine klaren Grenzen setzen.

WIE GEHT DAS? Auch wenn es am Anfang schwerfällt: Stehen Sie zu Ihren Bedürfnissen! Sagen Sie „Nein“, wenn Ihnen etwas nicht guttut! So entwickeln Sie Selbstrespekt – und bekommen ihn schließlich auch vom Partner. Kleine Übung zum Start: Überlegen Sie fünf Situationen, die Sie

Sie standen kurz vor der Scheidung und schafften es, ihre Lieblingen Eva-Maria und Wolfram Zurhorst nach: Hier erklären

„Lachen hält die Liebe frisch!“

TANJA MEILKE (39) UND ARWED SINITZKI (40) AUS STUTTGART: Unser Liebesrezept? Viel lachen! Jedes Wort auf die Goldwaage legen oder nach einem Streit drei Tage schmolzen – daran geht eine Partnerschaft kaputt.“



ändern möchten. Entwerfen Sie dann Lösungsmöglichkeiten, und setzen Sie eine davon um.

4 Raus aus der Bequem-Zone

Glauben Sie, bei anderen Paaren ist mehr los? Finden Sie den Nachbarn spannender als Ihren eigenen Mann? Dann ist es höchste Zeit für einen Frischekick! Raus aus der Komfortzone! Die meisten Beziehungen scheitern nicht an Streit, sondern an zu viel falscher Harmonie.

WIE GEHT DAS? Lassen Sie öfter mal richtig Dampf ab. In unserem Inneren gibt es keine separaten Räume für gute und schlechte Gefühle. Deckel auf der Wut heißt auch Deckel auf der Le-



... gemeinsam Spaß haben ...

EXKLUSIV!

Deutschlands Paar-Experten Nr. 1

Eva-Maria & Wolfram Zurhorst ▶

Liebe

zu retten. Das Buch darüber wurde ein Bestseller. Jetzt sie, wie jedes Paar Beziehungsfallen rechtzeitig erkennt



... mal was wagen ...

„Zärtlichkeiten sind wichtig!“

UTE (59) & WILLI HANSE (62) AUS DORTMUND:

Wir sind 42 Jahre verheiratet, haben auch zusammen gearbeitet – klar, dass wir da nicht mehr im Rausch sind wie am ersten Tag. Trotzdem möchten wir uns die Liebe des anderen verdienen: Durch ein zärtliches Wangenstreicheln im Alltag, ein hübsches Outfit oder eine Einladung zum Essen zeigen wir uns, wie viel wir uns bedeuten!



bensfreude. Lassen Sie raus, was Sie bewegt: Sie sind wütend, weil der Partner sich zurückzieht? Dann unterdrücken Sie das nicht, zeigen Sie es ihm. Sie könnten vor Glück lachen, weil Sie gerade ein tolles Kompliment bekommen haben? Tun Sie es! Kommen Sie aus sich heraus, werden Sie wieder lebendig!

5 Den Partner nicht erziehen

Diskutieren und streiten – ja (siehe Punkt 4). Das bedeutet aber nicht, den Partner zu verbiegen. Denn: Wollen Sie recht haben oder miteinander glücklich sein? Nichts ist schlimmer, als wenn einer ständig versucht, den anderen zu verändern. Akzeptieren Sie Ihren Partner, wie er ist!

WIE GEHT DAS? Gehen Sie nicht automatisch auf Konfrontationskurs. Verändern Sie Ihren Blickwinkel, lassen Sie sich auf Experimente ein. Sie sitzen am liebsten gemütlich mit einem Buch auf den Sofa, Ihr Partner dagegen mag es, um die Häuser zu ziehen? Dann lassen Sie ihn einen besonderen Abend außer Haus planen – und sich überraschen.

6 Weg mit Zwängen

„Eine glückliche Ehe geht nur mit Kindern!“ Oder: „Man muss mindestens zweimal pro Woche Sex haben!“ Wer macht solche Regeln? Wenn Sie sich danach richten, haben Sie vor allem eins: Druck. Und kriegen Komplexe. Also weg mit diesem Beziehungsgift!

WIE GEHT DAS? Finden Sie raus, welche Bilder vom perfekten Leben Sie bremsen. Fragen Sie dann: Was ist das Besondere an uns beiden? Was macht meinen Mann/meine Frau einzigartig? Tauschen Sie die Bilder jetzt aus. Und: Zeigen Sie sich dem Partner bewusst



Fotos: FI Online (3), J. Börner/Masterfile, P. Piel (4)

„Freiräume behalten!“

DOMINIQUE MARENO (23) & SEBASTIAN BRÜHL (20) AUS HAMBURG:

Wir sind ein Paar und trotzdem unterschiedliche Menschen. Wir lassen dem anderen seine Freiheiten, gehen auch mal getrennt aus, diskutieren nicht jedes Problem bis ins kleinste Detail – so bleibt das Kribbeln im Bauch!“



unvollkommen und verletzlich. Sie werden sich beide befreit fühlen.

7 Sex neu entdecken

Auch im Bett schläft im Laufe der Beziehungsjahre die Routine mit. Die Spannung lässt nach. Na und? Dafür können Sie eine neue Qualität von Sex erleben – mit echter Nähe und Hingabe.

WIE GEHT DAS? Als Erstes: Vergessen Sie die Technik! Und den Orgasmus! Gehen Sie auf Entzug: Legen Sie sich nebeneinander aufs Bett, horchen Sie in sich hinein, und dann reden Sie miteinander. So lernen Sie, sich zu entspannen. Im nächsten Schritt können Sie sich sanft berühren. Wenn Sie beide wieder Nähe spüren, Sie nicht mehr das Gefühl haben, körperliche Leistung abliefern zu müssen, werden Sie automatisch wieder Lust bekommen – auf echte Liebe.



... das stärkt die Gefühle!

Ehe in Zahlen



Die Zahl der Scheidungen steigt (um 3 % in 2008). Insgesamt endeten 191 948 Ehen vor dem Scheidungsrichter. Dabei reichten weiterhin mehr Frauen als Männer die Scheidung ein (54 %). Nach den Gründen für das Scheitern der Beziehung befragt, gaben die Paare an: Alltagstrott, unterschiedliche Bedürfnisse nach Nähe und Freiraum, mangelnde Kommunikation, Seitensprung, kein Sex, zu wenig Zeit füreinander, Eifersucht, Karriere statt Kinder. Immerhin: Die durchschnittliche Ehedauer ist leicht gestiegen – sie liegt jetzt bei 14 Jahren!

GEWINNEN:

Persönliche Beratung bei Ehepaar Zurhorst

Haben Sie noch Fragen? Oder ein ganz persönliches Beziehungsproblem? Fünf Leserinnen haben die Chance, eine telefonische Exklusiv-Beratung mit Eva-Maria und Wolfram Zurhorst zu gewinnen! Zusätzlich verlosen wir 20-mal ihren Ratgeber „Beziehungsglück“. Schreiben Sie an:

BILD der FRAU
Stichwort: Liebesglück
20809 Hamburg

Oder rufen Sie an: **01379/60 2033** (0,50 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk deutlich teurer).

Teilnahmeschluss ist der 19. Dezember. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Axel Springer AG und deren Angehörige dürfen nicht mitmachen. Einsendungen aus Österreich dürfen nicht berücksichtigt werden.

Wichtig: Bitte geben Sie an, ob Sie eine Beratung oder ein Buch gewinnen möchten.

BUCH

Eva-Maria und Wolfram Zurhorst, **„Beziehungsglück“**, Gräfe und Unzer, 16,90€ – inklusive DVD

