



Für jeden Topf

den passenden Deckel

Eine glückliche Beziehung muss kein Traum bleiben – sie kann funktionieren. Doch das erfordert Arbeit und die richtige Partnerwahl. Wie man den richtigen Deckel zum Topf findet, erklärt Single- und Paarberaterin Franciska Wiegmann-Stoll.

Frau Wiegmann-Stoll, aus Ihrer langjährigen Erfahrung als Paarberaterin – was ist eine gute Beziehung?

Einfach gesagt: Paare, die eine ausgewogene Balance zwischen Zweisamkeit und Einsamkeit schaffen, führen eine gute Beziehung. Ich rate meinen Kunden immer, verbringen Sie Zeit miteinander, machen Sie gemeinsame Unternehmungen und



Franciska Wiegmann-Stoll, Single- und Paarberaterin

gewähren Sie aber auch sich und dem Partner eigene Freiräume. Die Basis für eine Partnerschaft sind Vertrauen, Geborgenheit, Verständnis und Toleranz – sehen Sie ruhig mal über die schmutzige Socke auf dem Boden hinweg. Zudem ist Reden das A und O in einer Beziehung – und zwar nicht nur über Organisatorisches, sondern auch über Gefühle, persönliche Anliegen, Sorgen und Wünsche.

Woher weiß ich, wer zu mir passt?

Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Doch es gibt Muster, nach denen wir einen Partner auswählen: Der Doppelgänger hat die gleichen Interessen, mit dem Erlöser soll sich mein Leben verändern – etwa von arm zu reich. Mit dem Unmöglichen, beispielsweise dem zärtlichen Macho oder der häuslichen Karrierefrau, will ich widersprüchliche Ziele verwirklichen. Ein Modell, das in der Realität selten funktioniert.

Auch die Sympathieforschung sucht nach Antworten. Was steckt dahinter?

„Gleich und gleich gesellt sich gern“ – wir finden einen Menschen dann sympathisch, wenn wir vertraute Züge an ihm sehen. Die Forschung zeigt, dass unter anderem Stimme und Gesichtszüge entscheiden, ob wir uns sympathisch finden

und zusammen sein wollen. Der andere denkt wie wir, er verhält sich wie wir, er hat ähnliche Erfahrungen gemacht – schon springt der Funke über. Was wir daraus machen, liegt an uns.

Inwieweit haben sich Beziehungen in den vergangenen Jahrzehnten verändert?

Heutzutage gibt es mehr Singles und eine höhere Scheidungsrate als noch in den 50er Jahren. Und das hat einen Grund: Wir überfrachten unsere Beziehungen und sind allgemein anspruchsvoller. Früher lebten Paare in einer Großfamilie und die Bedürfnisse wurden auf mehrere Menschen verteilt. Heute erwarten wir von unserem Partner, dass er alle Rollen abdeckt und Liebhaber, Freund und Beschützer zugleich ist. Hinzu kommt, dass sich die früher so klare Rollenverteilung durch die Emanzipation der Frau verändert hat.

Der Mann ist nicht nur Ernährer, sondern auch Hausmann.

Genau und die Frau ist nicht mehr nur Hausfrau, sondern auch Karrierefrau. Im Allgemeinen ist unsere Belastung also gestiegen, weil wir nun in mehreren Bereichen gut sein müssen.



Wie verändert sich denn die Einstellung zu Partnerschaft und Sexualität im Laufe eines Lebens?

Als Jugendlicher ist alles neu und aufregend. Wir kennen unseren Körper noch nicht so gut und wollen ausprobieren und lernen. Mit zunehmendem Alter beginnen wir an Familie zu denken und wollen uns auf einen Partner festlegen. Unseren Körper kennen wir nun und Sexualität erleben wir bewusster. Der Fokus verschiebt sich von der eigenen Lust hin zur partnerbestimmten Sexualität. Sexuelle Bedürfnisse und den Wunsch nach Zärtlichkeit gibt es bis ins hohe Alter. Allerdings wird Sex im Alter oft durch körperliche Beschwerden erschwert. Aber Händchen halten kann auch sehr schön sein.

Service

@ Persönliche Beratung bietet die Single- und Paarberaterin Franciska Wiegmann-Stoll im Kreis Stuttgart an. Kontaktinformationen finden Sie unter: www.beziehungsberatung-singles.de

Rezept für eine lange Beziehung

Tipps von Franciska Wiegmann-Stoll



Reden Sie miteinander

Glückliche Paare sprechen miteinander, unglückliche schweigen. Sprechen Sie mit Ihrem Partner über Dinge, die Sie bewegen. Nehmen Sie sich Zeit und hören Sie einander zu.



Freizeit miteinander gestalten

Planen Sie gemeinsame Aktivitäten in Ihrer Freizeit. Fragen Sie sich, was Ihnen beiden Spaß macht. Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag – fahren Sie weg oder verbringen Sie ein gemeinsames Wochenende.



Freiraum für Einsamkeit schaffen

So wichtig wie die gemeinsame Zeit ist auch die Zeit alleine. Gehen Sie Ihren eigenen Hobbys nach und fokussieren Sie sich nicht nur auf Ihren Partner.



Ehrlich sein

Seien Sie ehrlich zueinander – auch wenn es manchmal weh tut. Sagen Sie Ihrem Partner, was Sie stört und was Sie sich anders wünschen. Verlernen Sie nicht zu loben. Eine nette Geste mit einem Lächeln und Dankeschön zu beantworten, hebt sofort die Stimmung.



Fehler verzeihen

Vergessen Sie das gedankliche Punktekonto, das sich über die Jahre mit Enttäuschungen und Negativem gefüllt hat. Versuchen Sie immer wieder neu an die Beziehung heranzugehen und Fehler zu verzeihen.



Den Sex lebendig halten

Es ist ganz normal, dass in längeren Beziehungen das erotische Verlangen nachlässt. Dennoch sollte man sich aktiv bemühen. Ein fester „Termin“ kann helfen. Lassen Sie die Alltagsorgen vor der Schlafzimmertür.



Paartherapie kann helfen

Eine Paartherapie kann helfen, Missverständnisse aufzulösen und mehr Bewusstsein füreinander zu schaffen. Schauen Sie, wie viel Liebe noch da ist. Manchmal ist es jedoch besser, eine Beziehung friedlich zu beenden, als sich nach Jahren voller Streit zu trennen. Dennoch: Geben Sie nicht zu früh auf.