

COSMOPOLITAN

FUN.FEARLESS.FEMALE.

ENERGIE-BOOSTER

Strahlend und fit mit neuen Trainings-Hypes und Hightech-Pflege

LUST, LIEBE, LIBIDO

Warum Klit und Vulva plötzlich Trendthemen sind – der große Report über weibliche Sexualität

KARRIERE AUF DIE KREATIVE ART

Die einfachste und originellste Methode, Ihre Ziele zu erreichen

GELASSENHEIT BEGINNT IM KOPF

Wie Sie mit gekonntem Selbst-Management ALLES spielend schaffen

MAI 2020

DEUTSCHLAND € 3,30

ÖSTERREICH € 3,80 | SCHWEIZ CHF 6,50



25 Lieblings-Kleider

...von extralässig bis supersexy, aus coolem Denim und eleganter Spitze

×
Zoe Saldana
So wurde der Hollywoodstar zur Aktivistin

AB AUF DIE COUCH, *Schatz*

Das bringt Paartherapie wirklich

AB AUF DIE COUCH, **SCHATZ!**

**EIN WENIG
SKEPTISCH...**
war Max Lischke
vor der Therapie
schon. Mittler-
weile findet er
die Gespräche
aber „ziemlich
spannend“

Unsere Autorin und ihr Freund sind nicht in der
Krise, sondern ziemlich glücklich – **und trotzdem**
bei der Paartherapie. Kann man präventiv
Probleme lösen, wo noch gar keine sind?

TEXT: SINAH HOFFMANN



10 Min.
Lesedauer





am Ende der dritten Sitzung falle ich in mich zusammen wie eine klapprige Gartenleiter und kämpfe mit den Tränen. Auch Max ist angespannt. Er rutscht eine Armlänge von mir entfernt auf seinem Stuhl hin und her und knackt mit den Fingern. Unsicher schauen wir uns an. Die präventive Paartherapie hatten wir uns anders vorgestellt. Wir sind hier, um zukünftige Streitereien im Keim zu ersticken. Plötzlich merken wir: Einige toxische Verhaltensmuster sind längst da. Unsere Paarberater haben sie gerade aus der Deckung gelockt. „Gut, dass Sie hier sind“, sagt die Therapeutin sanft und reicht uns ein Glas Wasser.

Streit haben nur die anderen

Normalerweise sitzen auf unseren Stühlen andere Paare. Solche, die über die Jahre den Kontakt zueinander verloren haben und jetzt ungläubig auf den verbeulten Haufen schauen, der mal eine Beziehung war. Manche finden durch die Gespräche mit den Paartherapeuten Birgitt Hölzel und Stefan Ruzas wieder zusammen, andere finden hier die Kraft zu gehen. Bei uns ist das anders. Wir sind nicht mitten in der Krise, sondern noch richtig glücklich. Unsere Liebe ist fast genauso leicht wie vor einem Jahr, als wir uns auf einem Festival zufällig in die Arme tanzten. Wir sind zu allem bereit, aber noch nicht kompliziert verbunden. Wir haben keine Kinder oder gemeinsame Konten, nur ein paar T-Shirts in der Wohnung des anderen. ➤

77

PROZENT BETRÄGT DIE ERFOLGSQUOTE EINER PAARTHERAPIE, WENN BEIDE PARTNER SIE WOLLEN – DAS ERGAB EINE UMFRAGE DES MARKTFORSCHUNG-INSTITUTS WMM.

Auch unsere Streitereien sind überschaubar, ich kann sie an einer Hand abzählen. Alles gut bei uns!

Check-up fürs Herz

Dass wir nun trotzdem hier sitzen und unsere Beziehung mit zwei fremden Menschen in ihre Einzelteile zerlegen, war mein Wunsch. Ich will uns wappnen. Uns stark machen für die Zumutungen einer Langstreckenliebe. Was nämlich passiert, wenn man unaufmerksam wird, sehe ich in meinem Bekanntenkreis. Da gibt es Paare, die sich wegen jeder vergessenen Milchtüte anpampfen. Die sich emotional und körperlich kaum noch berühren. Oder sich gegenseitig so verletzt haben, dass sie nach einer gemeinsamen Dekade nur noch über Anwälte kommunizieren. Ich bin mir sehr sicher: Hätten sich diese Paare früher Hilfe gesucht, wären viele heute deutlich glücklicher oder noch zusammen. Hat aber keiner gemacht. Weil Paartherapie nach Versagen klingt. Und Prävention nach Hysterie. Das ist in meinen Augen grob fahrlässig. Wir checken ja auch unsere Blutwerte und bringen das Auto zum TÜV. Warum lassen wir dann unsere Beziehungen ohne Wartung weiterlaufen, bis sie im Graben hängen? Mit diesem Argument kann ich auch Max überzeugen, der mit erstaunlich wenig Widerwillen auf meinen Vorschlag reagiert. Er fragt nur, worüber man sich mit einem Therapeuten unterhalten soll, wenn nicht über Probleme.

Gespräche unter acht Augen

„Darüber, wie Ihre Beziehung momentan ist und wie sie irgendwann einmal sein könnte“, erklärt uns Paarberater Stefan Ruzas bei unserer ersten Sitzung in der Münchener Praxis Liebling+Schatz. Ein Altbau mit hohen Wänden, Flügeltüren und knarzendem Parkett. Eine typische Therapeutencouch gibt es hier nicht. Dafür aber vier Holzstühle, die so unbequem



AUSGELAUGT

Über Gefühle sprechen tut gut. Ist aber auch anstrengend. Nach den Sitzungen ging's um 21 Uhr ins Bett

sind wie viele der Themen, die hier besprochen werden. Birgitt Hölzel und Stefan Ruzas sind keine klassischen Psychologen, sondern systemische Therapeuten. Das heißt: Sie wollen nicht in den Kopf des Einzelnen schauen, sondern die Dynamik innerhalb einer Partnerschaft verstehen. Ihre Mission ist es, das herauszukitzeln, was Paare entweder gar nicht bewusst wahrnehmen, tief verborgen halten oder nicht in Worte fassen

können. Verschiedene Methoden und Werkzeuge helfen dabei. „Dieses Seil zum Beispiel“, sagt Stefan Ruzas und zeigt in die hintere Ecke des Raums: „Paare können damit veranschaulichen, wie viel oder wenig Platz sie sich jeweils in ihrer Beziehung nehmen.“ Auch eine Tasche, die man mit Sand füllen kann, kommt manchmal zum Einsatz. Mit ihr lässt sich stumm eine Liebe visualisieren, die immer mehr zur Last wird.

Ganz viel gemeinsam

Max und mir fällt es nicht schwer, aus Gedanken Worte zu formen. Wir sprechen eher zu viel als zu wenig. Darum nutzen die Therapeuten bei uns andere Tools. Fragebögen zum Beispiel. Unabhängig voneinander schreiben wir auf, welche Erwartungen wir an den anderen und unsere Beziehung haben, welche Momente wir gemeinsam genießen und wie wir uns die Zukunft vorstellen. Anschließend vergleichen wir die Antworten. Klar ist: Wir denken sehr ähnlich. Wir schauen uns nicht nur an, sondern auch in die gleiche Richtung. Dieser Gleichklang zieht sich auch durch unseren Alltag. Abends beim



MORE HUMOR

Paartherapien müssen nicht nur ernst und schwer sein. Hier beschreibt Max, was er an Freundin Sinah besonders lustig findet: ihr verknautschtes Gesicht kurz nach dem Aufstehen

Wir checken unsere Blutwerte und bringen das Auto zum TÜV. Warum lassen wir dann unsere Beziehungen ohne Wartung weiterlaufen?

**PERSPEKTIV-
WECHSEL**

Rollenspiele sind eine beliebte Methode der Paartherapeuten, um zu schauen, wie gut ein Partner die Gedanken des anderen kennt

**DA IST DOCH WAS FAUL**

„Wir bitten Paare oft, ihre Beziehung auf einer Skala von eins bis zehn zu bewerten. Eins ist Hölle, zehn das Paradies. Wählt jemand die höchstmögliche Punktzahl, dann werden wir hellhörig. Das ist nämlich unrealistisch“, sagt Birgitt Hölzel. Sinah und Max vergeben übrigens eine solide Acht

Wein hören wir am liebsten Electro, morgens beim Kaffee Chopin. Wir wählen dieselbe Partei und halten „Harry Potter und der Feuerkelch“ für das beste Buch der Welt. Wir haben Begriffe erfunden, die nur wir verstehen, und uns darauf geeinigt, nicht „Ich liebe dich“ zu sagen. Weil wir beide glauben, dass Worte am Ende doch wertlos sind, wenn man sie nicht mit Taten füllt. Wir haben es gut miteinander. Das wussten wir schon vorher. Durch die Bestätigung von außen wird unsere Wahrheit aber noch realer. So fühlt es sich zumindest an.

Feder und Bulldozer

Wahr ist aber auch: So ähnlich, wie wir lieben, so unterschiedlich streiten wir. Max ist ein sanf-

ter Mensch, geduldig und biegsam. Harmonie ist ihm wichtiger als Ego, und wenn wir uns zoffen, dann kämpft er mit der Feder und ich mit dem Bulldozer. Ich würde unsere Konflikte als selten und unbedeutend beschreiben. Für mich fängt ein richtiger Streit erst an, wenn Teller fliegen. Max sieht das anders. Wie sehr ihn meine Wucht verletzt, merke ich aber erst, als wir die Rollen tauschen. „Stellen Sie sich für einen Moment vor, sie wären Max, und beschreiben Sie jetzt Ihren letzten Streit“, bittet mich die Therapeutin. Ich sage Sachen wie „alles rauslassen“, „reinigen“, „Leidenschaft“ und „schnell wieder vergessen“. Max sitzt neben mir und schüttelt den Kopf. Ich liege ziemlich falsch. Für ihn seien die Konflikte überhaupt nicht unbedeutend, sondern sehr bedrohlich, gesteht er mir: „Nach jedem Streit entferne ich mich emotional sehr weit von dir und brauche lange, um zurückzufinden.“

Es tut weh, wenn er das sagt, und macht mir auch ein wenig Angst. Kilt mein Temperament auf lange Sicht unsere Beziehung? Stefan Ruzas schüttelt den Kopf: „Streit ist grundsätzlich nicht schlecht. Er tut einer Beziehung sogar gut, weil er sie lebendig hält. Entscheidend ist nur, warum man ihn führt. Das müssen wir herausfinden.“ Max soll dabei helfen und sich an unsere

heftigsten Konflikte erinnern. Ihm fällt mein Wutanfall ein, weil er noch nicht in eine private Altersvorsorge einzahlt. Genau so wie mein unverhältnismäßiger Ärger, als er sich beim Snowboarden das Brett falsch abschnallte. Max erzählt auch, wie ich ihm immer wieder Schwäche unterstelle, wenn er sich politischen Diskussionen entzieht. Und je länger er darüber spricht, desto stärker recycelt sich auch meine Wut im Bauch. Ich muss mich abwenden. „Irgendetwas triggert Sie, Sinah“, erklärt Birgitt Hölzel. „Vielleicht sollten wir mal über Männerbilder sprechen.“ Und dann geht es eine ganze Weile nur um mich. Ich erzähle von meinem ➤

Zinkletten Verla®

Lutschtabletten

Zink zum Lutschen für
ein gesundes Immunsystem!



- 1-2 Lutschtabletten täglich
- Himbeer- oder Orangengeschmack

Zink + Vitamin C sind wie „schönes Wetter“ für die körpereigenen Abwehrkräfte, denn die beiden Vitalstoffe sind unentbehrlich für ein gesundes Immunsystem.

Zink – das Multitalent ist auch wichtig für gesunde Haut, Haare und Nägel.

Mineralstoff-
Kompetenz

Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Mineralstoffe aus Ihrer Apotheke

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.verla.de



BAD VIBES

„Die vier apokalyptischen Reiter, die jede Beziehung auf Dauer zerstören, sind: Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und Mauern“, erklärt Paartherapeut Stefan Ruzas. Entwickelt hat die Theorie übrigens der berühmte US-amerikanische Psychologe und Beziehungsexperte John Gottman

cholerischen Vater und früheren Beziehungen, in denen Macht und Dominanz viel Raum einnahmen. Wir sezieren mein Innenleben, kratzen mühsam den Selbstbetrug von der Seele. Was ich da sehe, gefällt mir nicht. Ich muss zugeben, manchmal lasse ich unsere Diskussionen absichtlich eskalieren. Weil Frieden mich verwirrt und ich gelernt habe, dass es im Leben ums Gewinnen geht. Dass

Max sich nicht lautstark wehrt, sondern leise verschwindet, nehme ich ihm übel. „Hau doch einfach mal auf den Tisch“, fordere ich. Max schaut mich lange an, bevor er sagt: „So ein Mann möchte ich nicht sein.“ „Was für ein Mann wollen Sie den sein?“, fragt Stefan Ruzas. „Einer, der es nicht nötig hat, sich wie ein Gorilla auf die Brust zu hauen. Ich bin lieber ehrlich,

verlässlich, loyal und gebe Geborgenheit. Das ist meine Definition von Männlichkeit.“ Und dann kommen mir die Tränen. Weil ich dankbar bin und mich gleichzeitig schäme. Gutmütigkeit mit Schwäche zu wechseln, war schon immer eine meiner schlechtesten Eigenschaften. Ich will mich nicht verteidigen. Es ist nicht originell, toxische Muster auf die eigene Kind-

TOP-TEAM

Ein Liebeslob vom Therapeuten schweißt noch einmal mehr zusammen



heit zu schieben, trotzdem glaube ich, dass man dort nach den Ursachen suchen muss. Denn: Die Art, wie wir streiten, ist eine Überlebensstrategie und zeigt, wie wir es zu Hause gelernt haben. Und das ist auch völlig okay. Ich darf nur mein Problem nicht zu seinem machen. „Jeder Mensch trägt einen Rucksack voller Emotionen und Erfahrungen auf dem Rücken. Man muss sich nicht ständig mit ihm beschäftigen, aber es ist gut zu wissen, dass er da ist“, erklärt uns Birgitt Hölzel am Ende unserer dritten Sitzung. Ein Satz, den ich mir merken werde. Denn: Ich will in Zukunft mehr hinterfragen, mehr gegenchecken. Bin ich wirklich wütend auf Max, oder liegt der Grund meiner Wut in mir selbst?

Minenfelder früh erkennen

Als ich Freunden im Vorfeld von der Paartherapie erzählte, wurde ich oft gefragt, warum ich schlafende Hunde wecken will. Mittlerweile weiß ich, die wachen sowieso irgendwann auf. Je früher man erkennt, wo die Minenfelder liegen, desto leichter kann man sie räumen oder zumindest so gut wie möglich umgehen. Eine Beziehung scheitert nicht plötzlich, sondern an den vielen kleinen Störungen, Verletzungen und Vertrauensbrüchen, die sich über die Zeit aufeinanderschichten. Die Job Description für die Zukunft lautet darum: Wir dürfen beide nicht die Augenhöhe verlieren und ich nicht den Respekt. Und zumindest in den Wochen nach der Paartherapie fällt uns das sehr leicht. Wir gehen achtsamer miteinander um, fragen öfter, wie es

dem anderen gerade geht. Und auch mein Blick auf Max ist weicher geworden. Er macht nach wie vor viel Platz für meine Meinung, auch wenn er sie nicht teilt. Doch statt wie sonst genervt mit den Augen zu rollen und noch ein paar provozierende Spitzen nachzuwerfen, nehme ich ihn jetzt in den Arm und sage innerlich: „Danke!“

NOCH MEHR
BEZIEHUNGSTIPPS
GIBT'S BEI DIESEN
KLUGEN PODCASTS:
„PAARDIOLOGIE“,
„WHERE SHOULD WE
BEGIN?“, „EINE
STUNDE LIEBE“ UND
„SCHNAPSIDEE“.



BIRGITT HÖLZEL UND STEFAN RUZAS

Die beiden systemischen Paartherapeuten beschäftigen sich jeden Tag mit der Liebe. Und zwar nicht nur in der Praxis Liebling+Schatz, sondern auch zu Hause. Sie sind seit 25 Jahren verheiratet

Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe –
für erholsamen Schlaf*

Beruhigt und verbessert so den Schlaf
Macht weder abhängig noch tagsüber müde
Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

*Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

www.lasea.de

