

Glücklicher leben

freundin

24/2017
Do, 2. 11. 2017
Deutschland € 3,00
Österreich € 3,20
Schweiz SFR 5,30



Das Kleid,
in dem Sie von
morgens bis
abends **gut
angezogen** sind

Hier finden Sie es

**Was uns
wirklich älter
aussehen lässt**

Die überraschende
Nachricht: Es
sind nicht die Falten

Mutig leben:
**Wie geht
das eigentlich?**

Das Dossier ab S. 54

**ENDLICH WIEDER
BASTELN!**

Besondere
DIY-Schätze (auch
zum Verschenken)

**Willkommen in
der Rüssel-Schule**

Die herzerreißende
Elefanten-Reportage

Jetzt Schnäppchen sichern

Taschen, Schuhe, Trend-Mode,
Beauty-Produkte, Wohn-Accessoires –
für freundin-Leserinnen gibt's tolle Rabatte



Wie *streiten* Sie als Paartherapeuten?

Birgitt Hölzel (51) und Stefan Ruzas (49) sind ein Paar und arbeiten als Paartherapeuten in München. Sie sind seit 22 Jahren verheiratet

Sprechen Sie als Therapeuten immer ganz sachlich und vernünftig miteinander?

Nein, natürlich nicht. Streit gehört zu einer Beziehung dazu und zeigt, dass sie lebendig ist. Wer nie streitet, unterdrückt oder verdrängt etwas. Wie bei jedem anderen Paar wird es dann auch bei uns mal laut und jeder zeigt, dass er wütend ist.

Eskaliert die Auseinandersetzung auch mal?

Wir ziehen vorher die Reißleine. Kritik und Rechtfertigungen sind

auch bei uns bei einem Streit normal. Aber absolute Killersätze, Vorwürfe und Abwertungen kommen uns nicht über die Lippen. Das ist gefährlich und schleicht das Gift für jede Beziehung. Was einmal ausgesprochen worden ist, kann nie mehr zurückgenommen werden.

Haben Sie eine bestimmte Methode, einen Konflikt zu lösen?

Wir sind beide nicht nachtragend und bringen das Problem nicht irgendwann wieder auf den Tisch, wenn es längst um etwas anderes

geht. Wir greifen den Streit aber ein paar Tage später noch mal auf und reden, wenn die Gefühle nicht mehr so hochkochen.

Wie versöhnen Sie sich wieder?

Wir streiten nicht extrem häufig, aber nach einem Streit tut es uns immer sehr gut, gemeinsam Neues zu entdecken – auf einem Städtetrip zu zweit. Oder wir machen Sport, stehen zum Beispiel beim Stand-up-Paddling gemeinsam auf einem Bord. Das ist sehr wackelig, da muss man harmonieren.