

SEELENVERWANDT?
George Clooney und
Elisabetta Canalis
schweben seit einem
Jahr auf Wolke sieben.
Wie dieser Zustand
für immer andauern
kann, verraten die
MADONNA-Experten.

**PAARTHERAPEUTEN VERRATEN DIE
ULTIMATIVEN BEZIEHUNGS-GEHEIMNISSE**

**SO HALTEN
SIE IHN
FÜR IMMER!**

Liebe. Haben Sie Ihren Seelenverwandten gefunden? MADONNA verrät, wie Sie Mr. Right erkennen und er Sie für immer auf Händen trägt.

Ich fühle mich geliebt wie nie zuvor“, sagt Elisabetta Canalis über ihren Lebenspartner George Clooney. „George versichert mich seiner Liebe ständig. Ich fühle mich wie eine 18-Jährige.“ Die Italienerin hat sich einen der begehrtesten Junggesellen geangelt – Hochzeit nicht ausgeschlossen. (Lesen Sie über George Clooney ganz privat ab S. 72!) Nun ist es die große Aufgabe, das Liebes- und Beziehungsglück für immer festzuhalten.

Die österreichischen Paartherapeuten und Eheleute Sabine und Roland Bösel, Experten auf dem Gebiet der Imago-Therapie (Das Konzept geht davon aus, dass wir unsere Partner nicht zufällig aussuchen. Vielmehr ist er/sie die einzig richtige Person, mit der wir gemeinsam wachsen können.) verraten in „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ die Wege zu einer glücklichen Beziehung – Hollywood-Happy-End garantiert.

ENTDECKUNGSREISE IM LAND DES ANDEREN

Pro Tag sprechen Paare nur zwei bis fünf Minuten über Persönliches. Die restliche Zeit beschränkt sich auf den Austausch diverser Informationen, Organisatorisches, Streit oder Machtkampf. Ein ganz wesent-

liches Element des Imago-Paardialoges ist das aktive Zuhören, indem man möglichst genau wiederholt, was der andere gesagt hat. **Was Sie tun können:** Versuchen Sie einen Mini-Dialog. Laden Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner ein, ein Experiment zu machen. Nehmen Sie zwei Stühle, setzen Sie sich gegenüber, ohne einen Tisch zwischen sich zu haben. Nehmen Sie sich eine Eieruhr – jeder darf fünf Minuten reden, während der andere zuhört. Vereinbaren Sie, dass jeweils ein Satz gesprochen wird, den der andere spiegelt, beginnend mit „Ich höre, du sagst...“ und endend mit „Habe ich dich gehört?“. Anschließend drückt jeder dem anderen seine Wertschätzung aus.

SEELENVERWANDTSCHAFT ERKENNEN

Jede Beziehung, die länger als sechs Monate dauert, lässt auf eine tiefe Seelenverwandtschaft schließen. Es ist kein Zufall, wen wir uns als Partner auswählen: Es ist etwas Vertrautes an ihm. Wenn das Verliebtsein in die nächste Phase der Beziehung übergeht und uns der Alltag packt, können erste schwierige Situationen oder Konflikte auftauchen und Machtkämpfe entstehen. Das ist anstrengend, und wenn es uns zu viel wird, greifen wir zum erstbesten Mittel, der Trennung. **Was Sie tun können:** Akzeptieren Sie die Kraft der



„Jede Beziehung, die länger als sechs Monate dauert, lässt auf eine tiefe Seelenverwandtschaft schließen.“

SABINE & ROLAND BÖSEL über unsere Partnerwahl

Seelenverwandtschaft. Sie hilft Ihnen, Ihren Strichcode zu entschlüsseln und Schritt für Schritt aufzulösen. Schenken Sie sich zwei, drei Tage Aufmerksamkeit, um zu beobachten, welche Themen Sie besonders beschäftigen. Schreiben Sie eine Liste mit Krisenzeiten aus Ihrem Leben. Benennen Sie diese Phasen und ordnen Sie ihnen ein Datum zu. Beginnen Sie dabei in der Gegenwart. Dann überlegen Sie, was sich jeweils nach einer Krise in Ihrem Leben verändert oder entwickelt hat. Was ist gleich geblieben oder wiederholt sich noch immer? Lernen Sie Ihre Reizwörter (Begriffe, auf die Sie inadäquat reagieren), wie „Du hörst mir nie zu“ oder „Immer nur Sex“, kennen.

PAARZWISCHENRAUM PFLEGEN

In der Imago-Therapie gibt es den Begriff Paarzwischenraum. Gemeint ist das, was zwischen zwei Menschen existiert, die in Kontakt miteinander treten: die Beschaffenheit der Beziehung, die Chemie, die Stimmung. Es kann sein, dass sich eine Person vernachlässigt fühlt oder gekränkt ist: Der Paarzwischenraum ist verschmutzt worden. Meist suchen wir nach Auswegen, wenn es Beziehungsfrust gibt. Um Konfrontationen zu vermeiden, gibt es drei Kategorien: Auswege, die zu Katastrophen führen (Mord, Selbstmord), Auswege mit ernststen Folgen (Trennung, Krankheit, Sucht, Affären) und alltägliche Auswege (in die Arbeit stürzen). Sich selbst einzugestehen, dass man einen Ausweg sucht, ist ein großer Schritt. Was Sie tun können: Gehen Sie den eigenen Auswegen auf den Grund. Was tragen Sie dazu bei, Nähe zu vermeiden. Stellen Sie sich vor, diesen „Lieb-



BEZIEHUNGSRATGEBER. „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ von den Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel (Orac, um 19,90 Euro).



DURCH DICK UND DÜNN. Hollywood-Ehen gelten als besonders gefährdet. Heidi Klum und Seal sprechen die „fünf Sprachen der Liebe“.



Beziehungs-Tricks. Warum Affären ein Anfang sein können und wie Sie Harmonie erzeugen.

lingsausweg“ gibt es nicht mehr. Zum Beispiel: Sie können ab jetzt nicht länger im Büro bleiben. Fragen Sie sich: Bei wem konnten Sie diesen Ausweg in Ihrer Kindheit beobachten? Finden Sie Gelegenheit zum Gespräch. Ideal wäre es, wenn Ihr Partner von seinen Auswegen erzählt.

AFFÄREN KLÄREN

Eine Affäre ist ein Hilfeschi der Beziehung. Sie sollte allerdings nicht das Ende, sondern der Beginn eines Entwicklungsprozesses sein. Nur wenn beide Seiten akzeptieren, dass sie einen Teil dazu beigetragen haben, können Sie eine Lösung finden. Wenn Sie in einer Dreiecksbeziehung stecken, dann stehen Sie vor einer Krise, die sehr schwer alleine zu bewältigen ist. Was Sie tun können: Vereinbaren Sie einen Zeitraum, in dem Sie den Status quo halten können, um sich Ihre Krise genau anzusehen, und vereinbaren Sie diesen schriftlich. Fragen für denjenigen, der eine Affäre hat: Wann hat die Krise ihren Anfang genommen? Was hat gefehlt, sodass Sie jetzt mit einer dritten Person Erfüllung suchen? Was hat Ihr Partner/Ihre Partnerin dazu beigetragen, dass Sie sich entfernt haben? Denken Sie zurück: In welchen Situationen konnten Sie das, was Sie mit Ihrer Affäre leben, auch mit Ihrer Partnerin leben? Fragen für denjenigen, der betrogen ist: Wann hat die



AFFÄRE ALS NEUBEGINN. David Beckham wurden zahlreiche Affären nachgesagt. Doch statt Trennung gab es zwischen ihm und Victoria Versöhnung.

Krise begonnen? Wann haben Sie sich zurückgezogen? Wohin haben Sie Ihre Energien gelegt? Was brauchen Sie, um zu sich selbst zu finden? Was können Sie beitragen, dass dieses Fehlende zurückkommt?

KONFLIKTE WILLKOMMEN HEISSEN

Harmonische Beziehungen sind nett. Aber so kann es passieren, dass man im Laufe der Zeit aneinander vorbeilebt. Denn Vermeidung heißt Stillstand und letztlich oft auch Trennung. Wenn Sie eine gesunde und lebendige Partnerschaft wollen, dann legen Sie Konflikte offen den Tisch. Heißen Sie es willkommen, denn Konflikte geben Ihnen die Chance zur Entwicklung. Immer dann, wenn Frust entsteht, entsteht auch Energie – und



IN GUTEN WIE IN SCHLECHTEN ZEITEN. Michael Douglas erkrankte an Krebs. Visionen geben ihm und Catherine Zeta-Jones Halt.

mit dieser Energie ist Bewegung möglich. Wenn ein bestimmtes Verhalten Ihres Partners/Ihrer Partnerin Sie wieder und wieder frustriert, können Sie sicher sein: Es steckt ein Teil Ihrer Lebensgeschichte dahinter. Irgendwann in Ihrer Kindheit sind Sie in ähnlicher Weise frustriert worden und deshalb besonders sensibel. Jeder Frust sagt mehr über uns selbst aus als über die Qualität der Beziehung. 90 Prozent schreiben wir der Vergangenheit zu, nur zehn Prozent der aktuellen Situation, in der der Frust ans Tageslicht gekommen ist. Wenn Sie Ihrem Konflikt auf den Grund gehen, dann haben Sie erstens ein Stück Lebensgeschichte geheilt und zweitens Ihren Beziehungskonflikt gelöst. Was Sie tun können: Fragen Sie sich, welche frustrierende Situation wiederholt sich in Ihrer Beziehung? Wie ist Ihre Interpreta-

tion? Welches Gefühl taucht bei diesem Frust auf? Kennen Sie es aus Ihrer Kindheit? Schließen Sie Ihre Augen und spüren Sie, was Ihr Wunsch an den Partner ist. Formulieren Sie drei Bitten, die positiv, konkret und messbar sind.

GIVE ME FIVE!

Die 5-zu-1-Regel. Jedes negative Verhalten, jede Klage, Gleichgültigkeit und jeder Wutausbruch beeinträchtigt den Paarzwischenraum. Eine Regel ist besonders wertvoll: die 5-zu-1-Regel. Für jede negative Aktion sollte es am selben Tag mindestens fünf positive Verhaltensweisen geben.

FÜNF SPRACHEN DER LIEBE

Liebe ist eine Aktivität und kein Zustand. Man unterscheidet fünf Grundformen, die Sie konkret ins Auge fassen können und die Ihnen Anregungen geben sollten: Geschenke und Überraschungen. Schenken Sie selbstlos, schenken Sie antizyklisch, Körperkontakt (viele Menschen haben in Ihrer Kindheit oft zu wenig Körperkontakt bekommen und brauchen ihn dringend), Wertschätzung und Komplimente (Tipp: formulieren Sie Komplimente immer positiv. Kosennamen sind eine liebevolle Art. Verbundenheit zu zeigen – wenn sie willkommen sind.), gemeinsame Zeit (exklusiv nur für Sie beide) und Hilfsbereitschaft (Hilfe kann auch darin bestehen zuzuhören).

VISIONEN SCHAFFEN

Kinder bekommen, Haus gebaut, Baum gepflanzt – und nun? Eine Partnerschaft braucht eine mittel- und langfristige Vision. Wenn wir keine Wachstumsreize bekommen oder sie uns selbst verwehren, verlieren wir unsere Vitalität und unsere Lust am Leben. Eine Beziehung wird genährt von den Wachstumsreizen beider Partner. Wichtig ist, die negativen Ideen, warum etwas nicht gelingen könnte, beiseite zu stellen. Fragen Sie sich: Was ist Ihre positive Vision zu Ihrer Partnerschaft – wie leben Sie Ihre Beziehung in fünf Jahren?

NINA FISCHER ■

