



am 16. November  
um 22:00 Uhr im WDR Fernsehen

Wiederholung :

WDR, Donnerstag, 17.11.05, 11.45 Uhr

Infos zum frauTV-Beitrag:  
GELEBTE LIEBE

- ▶ Infos
- ▶ Adressen und Links
- ▶ Buchtipps

#### INFOS

Wer gerade frisch verliebt ist und im siebten Himmel schwebt, mag das ungern hören, aber: Die Leidenschaft der ersten Monate lässt sich zwischen Abwasch und Wickeltisch kaum konservieren - rund die Hälfte aller Frauen würde ihren Partner nach 5 Jahren nicht noch einmal heiraten. Wenn der Alltag Einzug hält, weicht das Kribbeln im Bauch oft der Ernüchterung - Beziehungsroutine, Langeweile und Streit halten Einzug, denn: Lieben will gelernt sein und bedeutet oft auch mühselige Beziehungsarbeit. Unsere Autorin Scarlet Lührke hat Paarpsychologen und Paare befragt, wie sich die Liebe durch die Höhen und Tiefen des Alltags retten lässt. Auch wenn die Schmetterlinge im Bauch mal nicht mehr fliegen wie am ersten Tag.

#### Traumpartner und Beziehungsideale

Zu Beginn einer Beziehung idealisieren wir unseren Partner gern, sehen ihn durch die sprichwörtliche "rosarote Brille". Doch der Beziehungsalltag, der nach wenigen Monaten einsetzt, spricht eine andere Sprache. Paartherapeut Wolfgang Hantel-Quitmann meint: "Damit aus einer verliebten Liebe eine "gelebte Liebe" wird müssen Sie miteinander durch mehrere Feuerreifen gesprungen sein, dazu müssen Sie einen Alltag bewältigt haben und diese Alltagsbewältigung stellt erst so etwas wie Intimität, Verstanden-Werden, emotionale Nähe her. Die gelebte Liebe ist keine Dauerverliebtheit, sondern ist die Auseinandersetzung mit dem Partner, Konflikte zu haben, heißt sich um Kompromisse zu kümmern."

Aus seiner Praxis als Paarberater weiß Wolfgang Hantel-Quitmann, dass Frauen oft sehr viel konkretere Ideen als ihre Partner haben, wie ihre Beziehung aussehen soll und wie ihr Mann sich zu verhalten hat. Mit der Beziehungsrealität lässt sich das nur schwer in Einklang bringen: Reale Partner sehen anders aus als Märchenprinzen und tragen ihre Frauen nur selten auf Händen. Manch eine trennt sich da lieber von ihrem Mann als von ihren Beziehungsidealen. Besser als die Erwartungen an den Partner weiter hochzuschrauben, wäre allerdings, sowohl von ihm, als auch von sich selbst, etwas weniger zu erwarten. Weder Männer noch Frauen können gleichzeitig auf allen Gebieten glänzen: der/die perfekte Liebhaber/in, die perfekte Mutter/Vater sein, gut im Job, die Meisterschaft in der Küche erlangen und den Haushalt nebenbei mit links erledigen. Die einzig gangbare Lösung ist wohl, Probleme gemeinsam anzugehen und sich gegenseitig zu mitzuteilen, wann und wo man Hilfe braucht. Wolfgang Hantel-Quitmann: "Was ich den Frauen empfehlen möchte, ist in erster Linie Realismus. Sie müssen realisieren, dass es den Traumpartner und den Märchenprinzen nun mal nicht gibt, dass sie auch nicht den dauernden Versuch machen sollten, ihren Mann so zu ändern, dass er ihrem inneren Ideal eines Märchenprinzen immer wieder entspricht, sondern sie sollten wirklich mal den Versuch machen ihren Mann so zu nehmen wie er wirklich ist und sich mit dem realen Mann auseinander zu setzen."

#### Lösungen für den Beziehungsalltag

Männer ziehen sich dagegen eher zurück und flüchten zum Beispiel in die Arbeit, wenn es schwierig wird und sie keine Lösung aus dem Ärmel schütteln können. Wie im Berufsleben erwarten sie oft von sich, direkt Lösungen liefern zu können, wenn ein Problem thematisiert wird. In der Beziehung geht es aber viel mehr darum da zu sein und sich gemeinsam über die Schwierigkeiten zu verständigen. Nur so entsteht Nähe, Teamgeist und das Gefühl gemeinsam an einem Strang zu ziehen. Eine Paartherapie kann die richtige Lösung sein, wenn die Streitigkeiten immer wieder eskalieren und es schwierig geworden ist, sich überhaupt noch zu verständigen und mit der wieder gewonnenen emotionalen Nähe kommen bei vielen Paaren dann auch Leidenschaft und Zärtlichkeit wieder zurück. Wolfgang Hantel-Quitmann: "Es gibt eine bestimmte männliche Kultur, die darin besteht, dass man Probleme erst benennen darf, wenn man auch Lösungen bieten kann. Frauen sind nicht so gestrickt, die können auch über Probleme reden, ohne dass sie gleich die Lösungen haben, beziehungsweise, dass sie

ein Vertrauen haben, dass man in der Partnerschaft gemeinsam eine Lösung entwickeln kann."







---

#### ADRESSEN UND LINKS

- n Unser Experte Prof. Wolfgang Hantel-Quitmann ist Professor für Klinische Psychologie und Familienpsychologie an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg, Paar- und Familientherapeut, Lehrtherapeut und Autor verschiedener Bücher zum Themenkreis Familie, Ehe, Paarbeziehungen.

Dienstadresse:  
Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
University of Applied Sciences  
Saarlandstraße 30  
22303 Hamburg  
eMail: [wquitmann@aol.com](mailto:wquitmann@aol.com)  
Internet:  [www.hantel-quitmann.de](http://www.hantel-quitmann.de)

- n  [www.katholische-eheberatung.de](http://www.katholische-eheberatung.de)
- n  [www.evangelische-beratung-nrw.de/](http://www.evangelische-beratung-nrw.de/)
- n  [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)
- n  [www.paartherapie.de](http://www.paartherapie.de)

Der Arbeitskreis Paar- und Psychotherapie e.V. ist ein eingetragener und gemeinnütziger Verein, der sich u.a. die Vermittlung und Vernetzung von Ratsuchenden und Therapeuten zur Aufgabe gemacht hat. Auf dieser Seite finden Sie, bei Angabe Ihrer Postleitzahl, niedergelassene Paartherapeuten in Ihrer Nähe.



---

#### BUCHTIPPS

"Die Liebe, der Alltag und ich"  
Partnerschaft zwischen Wunsch und Wirklichkeit  
Wolfgang Hantel-Quitmann  
Herder Verlag Freiburg, erscheint im Januar 2006, 8.90 €

"Liebesaffären"  
Zur Psychologie leidenschaftlicher Beziehungen  
Wolfgang Hantel-Quitmann  
Psychozial-Verlag Gießen Juli 2005, ISBN 3-89806-394-1, 233 S., 19.90 €

"Wie Partnerschaft gelingt, Spielregeln der Liebe"  
Hans Jellouschek  
Herder, 2005, ISBN 3451055961, 7 €  
Hans Jellouschek gilt als einer der bekanntesten Paartherapeuten unseres Landes. In seinem neuesten Buch erklärt Jellouschek wie Verletzungen und Enttäuschungen in einer Beziehung entstehen und wie man als Paar damit umgehen kann. Jellouschek bezeichnet Beziehungskrisen als große Entwicklungschancen.

