

Herder Verlag Rezensionen, wirtschaftl. Bericht- erstattung + Verlag Jose		CISION [®]
Mittwoch 14.05.2008 Tageszeitung erscheint: täglich	Auflage verbreitet: 32.291 Anzeigenäquivalent: k. Angabe	

Wenn die Liebe noch jung ist...

**So meisterst du den Beginn
einer neuen Beziehung**

Wer frisch verliebt ist, fühlt sich wie im siebten Himmel. Jede Minute mit dem neuen Partner ist wundervoll. Doch eine junge Beziehung kann auch ratlos machen – man kennt den anderen kaum. Das Gefühl der Vertrautheit stellt sich erst später ein. Wie soll ich also mit meinem neuen Schatz umgehen? Worüber freut er sich? Was hasst er? CickZack verrät euch Tipps, damit der Start in die neue Beziehung stressfrei abläuft.

Zeitungsgruppe
Gesamtauflage VB: 32.291
Gesamtauflage VK: 31.458

Region
 Niedersachsen
 Nielsen 1

Verlag
 Cellesche Zeitung
 Schweiger&Pick Verlag
 Bahnhofstr. 1-3
 29221 Celle
 Tel.: 05141/990-0
 Fax: 05141/990-290

Interne Pub-Nr.: 102000

Von Susanne Höke

Yvonne hat es erwischt: Seit Tagen kann sie kaum etwas essen, denn die Bankkauffrau ist frisch verliebt. Ein tolles Gefühl: Schmetterlinge kreisen 24 Stunden am Tag durch ihren Bauch. Aber eine Sache lässt der 28-Jährigen keine Ruhe: „Nächste Woche feiert meine Freundin ihre Hochzeit. Soll ich ihn da schon mitbringen, oder ist es dafür noch zu früh?“

Gerade wenn die Beziehung frisch und der Partner mit seinen Stärken und Macken wenig erforscht ist, stellen sich eine

Menge solcher Fragen: „Wann stelle ich ihn meinen Freunden vor? Was kann ich zum Geburtstag schenken? Soll ich ihm oder ihr schon alles über mich erzählen?“ In seinem Buch „Die Liebe, der Alltag und ich“ erläutert Prof. Wolfgang Hantel-Quitmann von der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg, wie aus der „verliebten Liebe“ eine „gelebte Liebe“ werden kann.

Wenn es sich so anfühlt, dass er oder sie der Richtige ist, dann sollte man das auch zeigen, rät der Psychologe und Paartherapeut. „Nehme ich ihn oder sie zur Hochzeit eines Freundes mit, dann ist dies ein Vertrauensbeweis. Ich sage durch die Blume, dass ich zu dieser Beziehung stehe.“

Und schließlich sei das A und O einer jeden Beziehung – egal, wie lange diese bis zu dem Zeitpunkt schon besteht – eine gute und ehrliche Kommunikation. „Verliebt sein bedeutet im psychologischen Sinne, den Sexualpartner zu idealisieren. Dieser Mensch wird mit einem Glorienschein gesehen, und seine

Nähe gibt Kraft und Wärme“, fügt Hantel-Quitmann hinzu. Vieles funktioniert dabei von ganz allein: „Intimität in einer Beziehung entsteht durch gegenseitige Selbsteröffnung. Ein Paar begibt sich auf eine Entdeckungsreise, die andere Person, ihre Geschichte, ihr Wertesystem kennenzulernen“, heißt es weiter. Doch dieses Gefühl der Verliebtheit macht eben auch ratlos.

Was verschenke ich zum Beispiel zum Geburtstag, wenn ich den neuen Partner noch nicht so gut kenne? Paarpsychologe Marcus Damm ist der Ansicht, dass einige typische Geschenke nie falsch sein können: „Bei Frauen geht zum Beispiel: zum Essen einladen, in eine andere Stadt reisen, Gutscheine von Modeboutiquen oder Parfümerien.“ Für Männer dagegen kämen Klassiker wie Gutscheine für Sport-

geschäfte, eine schöne Armbanduhr oder Konzertkarten in Frage. Für Stirnrunzeln sorgen bei Frauen dagegen Tickets für die Bundesliga oder Playstation-Spiele, sagt Damm. Und Männer freuen sich womöglich wenig über Socken, Krawatten oder ein Kochbuch.

„Männer sollten spendabel, Frauen einfallreich sein“, fasst Damm zusammen. Dazu spricht der Experte eine weitere Hürde an, die Frischverliebte überwinden müssen und formuliert einen Tipp: „Der erste gemeinsame Besuch bei den Eltern sollte erst nach ungefähr drei Monaten stattfinden.“ Diese vergleichsweise lange Zeit sei notwendig, um die Beziehung so weit zu stabilisieren, dass der Elternbesuch routiniert angegangen werden kann. Ein kleines Gastgeschenk wie Blumen oder Wein, aber auch ein positives Auftre-

ten helfen, einen guten ersten Eindruck zu hinterlassen.

Aber selbst wenn der „Antrittsbesuch“ bei Mutter und Vater erfolgreich verläuft:

Nach den ersten Wochen auf Wolke Sieben fallen die ersten Macken an der neuen Partnerin, am neuen Partner auf. Diese Situation sollten Paare mit Offenheit lösen: „Studien belegen, dass glückliche Paare Meinungsverschiedenheiten mit Humor lösen“, erläutert Beziehungsexperte Damm.

Wenn also das laute Teeschlürfen des neuen Freundes nervt, könne zunächst versucht werden, dies ironisch mitzuteilen. Wenn das nicht hilft, sollte es ernsthaft probiert werden. Beim ersten Streit dagegen sollten immer Verhaltensweisen konkret benannt und nie die Person selbst angegriffen werden.

Wenn diese ersten Hürden überwunden sind, steht dem Übergang vom Verliebtsein zur Liebe im Alltag nichts mehr im Weg: „Der Alltag ist nicht der Todfeind der Liebe“, sagt Hantel-Quitmann. Beide Partner müssen ihn aber gemeinsam wagen. Dann stellen sich auch auf Dauer große Intimität ein und die Fähigkeit, Konflikte gemeinsam zu lösen.

- **Literatur: Wolfgang Hantel-Quitmann:** Die Liebe, der Alltag und ich. Partnerschaft zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Herder Verlag, ISBN-13: 978-3451-055614, 8,90 Euro.
- **Marcus Damm:** Psychologie der Kommunikation: Erfolgreich Partnersuche, Zweierbeziehungen und Berufsalltag meistern. Junfermann Verlag, ISBN-13: 978-387-387-5647, 12,50 Euro.

Der erste Urlaub

Eine Bewährungsprobe für die neue Liebe ist der erste gemeinsame Urlaub. Paarberaterin Iris Dittberner-Glatz rät zu Natürlichkeit und Offenheit: „Die neue Bekanntschaft soll mich so kennenlernen, wie ich bin – und nicht so, wie ich meine, dass sie mich vielleicht gerne hätte.“ Verstellen helfe nichts. „Man sollte Dinge aus der eigenen Vorgeschichte, die der Partner wissen sollte, eher bald mitteilen.“ Wenn ein wichtiger Punkt erst nach langer Zeit verraten wird oder herauskommt, werde das oft als Vertrauensbruch erlebt, sagt die Expertin.

Tipps für Sie und Ihn

- Frauen sollten einfallreich, Männer spendabel sein.
- Frauen lieben Einladungen zum Abendessen, Reisen und Gutscheine von Modeboutiquen oder Parfümerien. Tickets für die Bundesliga oder Playstation-Spiele kommen beim weiblichen Geschlecht weniger gut an.
- Männer sind zu begeistern mit Gutscheinen für Sportgeschäfte, einer schönen Armbanduhr oder Konzertkarten. Eher enttäuscht reagieren sie auf Socken, Krawatten oder Kochbücher.
- Der erste gemeinsame Besuch bei den Eltern sollte erst nach ungefähr drei Monaten stattfinden. Ein kleines Gastgeschenk und ein positives Auftreten helfen, einen guten ersten Eindruck zu hinterlassen.
- Meinungsverschiedenheiten mit Humor lösen
- offen und ehrlich miteinander umgehen

Stets ein offenes Ohr für die Sorgen älterer Menschen

Jonathan Schneider aus Celle hilft ehemaligen Zwangsarbeitern im tschechischen Budweis im Alltag

Jonathan Schneider (18) aus Celle absolviert gerade ein soziales Jahr im Ausland. Im tschechischen Budweis hilft er ehemaligen Zwangsarbeitern im Alltag. CickZack schildert er, wie ein Arbeitstag aussieht.

Von Jonathan Schneider

Kurz nach acht klingelt mein Wecker. Spätestens eine Stunde später sollte ich auf dem Sattel sitzen. Schließlich muss ich um 10 Uhr in Nemanice sein, eine Ortschaft, die außerhalb von Budweis liegt. Zum Glück kann ich jetzt den schönen Radweg entlang der Moldau fahren. Die Bauarbeiten sind mittlerweile abgeschlossen.

In der Rybarska wohnt ein älteres Ehepaar. Beide haben Arthrose in den Kniegelenken. Sie können nur mühsam gehen. Diese Einschränkung hat ihnen aber keineswegs die Lebensfreude genommen.

Wenn mir der ältere Herr in seinem Blaumann die Tür öffnet, weiß ich, dass Gartenarbeit ansteht. Gemeinsam gehen wir Blätter harken oder mähen den Rasen. Er gibt die Instruktionen, ich führe aus. Um zwölf ruft uns seine Frau zum Mittagessen. Während wir draußen gewerkelt haben, war sie in der Küche fleißig. Nach dem Essen trinkt der 84-Jährige noch seinen Kaffee in Ruhe. Wir haben Gelegenheit zum Plaudern. Anschließend gehe ich mit dem Hund, Mendy, eine Runde raus.

Gestärkt fahre ich in die Stadt zu einem anderen Ehepaar. Während sie noch fit ist und selbstständig den Haushalt führt, ist er auf die Unterstützung seiner Ehefrau angewiesen. Wenn ich ankomme, hat sie ihn schon fertig angezogen für unseren Spaziergang. Auf der einen Seite gestützt durch die Gehhilfe, auf der anderen Seite mich am Arm, gehen wir unsere Strecke zum Piaristické Namesti und kaufen eine „blesk“. Wenn das Wetter gut ist, setzen wir uns auf eine Bank und schauen, was die Boulevard-Presse heute wieder Sensationelles zu berichten hat.

Wenn der Nachmittag weiter fortgeschritten ist, verabrede ich mich und wechsle ans andere Stadtende, wo ich noch jemanden besuche. Die Frau ist verwitwet und besitzt eine kleine Wohnung. Die Familie hat wenig Zeit, sich um ihre Oma zu kümmern. Da ich nun jede Woche komme und zwei Stunden bleibe, nehme ich die Enkel-Rolle ein.

Anstelle des Zivildienstes hat sich Jonathan Schneider bei der Organisation Aktion Sühnezeichen Friedensdienste

(ASF) für ein freiwilliges soziales Jahr im Ausland beworben. Im tschechischen Budweis ist er für die Caritas tätig. Budweis, bekannt für sein Bier, liegt im südlichen Böhmen nahe der tschechischen Grenze zu Österreich. Zu Jonathans Aufgaben gehört unter anderem die Beschäftigung mit alten Menschen. ASF wurde 1958 von der evangelischen Kirche ins Leben gerufen. Ich helfe, einen guten ersten Eindruck zu hinterlassen.

Aber selbst wenn der „Antrittsbesuch“ bei Mutter und Vater erfolgreich verläuft:

Nach den ersten Wochen auf Wolke Sieben fallen die ersten Macken an der neuen Partnerin, am neuen Partner auf. Diese Situation sollten Paare mit Offenheit lösen: „Studien belegen, dass glückliche Paare Meinungsverschiedenheiten mit Humor lösen“, erläutert Beziehungsexperte Damm.

Wenn also das laute Teeschlürfen des neuen Freundes nervt, könne zunächst versucht werden, dies ironisch mitzuteilen. Wenn das nicht hilft, sollte es ernsthaft probiert werden. Beim ersten Streit dagegen sollten immer Verhaltensweisen konkret benannt und nie die Person selbst angegriffen werden.