

Herder Verlag Rezensionen, wirtschaftl. Bericht- erstattung + Verlag Jose		CISION [®]
Montag 22.03.2010 Tageszeitung erscheint: täglich	Auflage verbreitet: 30.989 Anzeigenäquivalent:	
		Zeitungsgruppe Gesamtauflage VB: 190.395 Gesamtauflage VK: 180.738
		Region Hessen Nielsen 3a
		Verlag Frankfurter Societäts- Druckerei GmbH Frankenallee 71-81 60327 Frankfurt Tel.: 069/7501-0 Fax: 069/7501-4330
		Interne Pub-Nr.: 103200

Müll, Sex und noch viel mehr

Die erste gemeinsame Wohnung stellt Paare vor neue Beziehungsaufgaben

Irgendwann wünschen sich viele Paare eine gemeinsame Wohnung. Sie träumen davon, nach dem Sex einfach im selben Bett einzuschlafen, morgens vor dem Job gemütlich gemeinsam zu frühstücken und abends eigenen Hobbys nachzugehen, ohne auf ein bisschen Zweisamkeit verzichten zu müssen.

■ Von Maria Hilt (ddp)

„Zusammenzuziehen kann für ein Paar sehr beglückend und erfüllend sein“, sagt Friedhelm Schwiderski, Paartherapeut aus Bönningstedt bei Hamburg. Das Zusammenleben erfordert aber auch auf beiden Seiten Toleranz und die Bereitschaft, den eigenen Horizont zu erweitern.

Bevor sie sich auf Wohnungssuche begeben, sollten Paare sich erst einmal darüber verständigen, welche Vorstellungen beide vom Beziehungsleben haben, wie viel Nähe sie sich wünschen – und welche Rückzugsräume sie brauchen. „Es ist hilfreich, sich in dieser Zeit mit

anderen Leuten darüber zu unterhalten, welche Modelle des Zusammenlebens sie ausprobiert haben und was für Erfahrungen sie gemacht haben. Manche Paare entscheiden auch ganz bewusst, ihre Beziehung in getrennten Wohnungen oder sogar verschiedenen Städten zu leben“, gibt Schwiderski zu bedenken.

Als gute Übung fürs Zusammenleben empfiehlt der Experte, miteinander in den Urlaub zu fahren und dort eine Ferienwohnung zu mieten oder zu campen. Bei dieser Gelegenheit entdecke man schon erste Eigenheiten des Partners, beispielsweise seine Vorstellung von Ordnung und Sauberkeit, und könne sich darauf einstellen.

Gemeinsames Projekt

Wenn ein Paar zusammenzieht, müssen Aufgaben neu verteilt und Regeln ausgehandelt werden. Der Essener Paartherapeut Rüdiger Wacker empfiehlt, die Wohnung als ein gemeinsames Projekt zu betrachten, um das man sich nun kümmern müsse und für das man

die Rahmenbedingungen festlegen müsse – nach innen und nach außen. „Man muss sich sowohl darüber einigen, wer den Müll runterbringt als auch darüber, wann man wen ins gemeinsame Heim einlädt“, sagt er. Um dieses Projekt gut zu koordinieren, sei es sinnvoll, feste Gesprächstermine der beiden „Projektmanager“ untereinander zu vereinbaren, bei denen man aktuelle Probleme besprechen könne.

Wenn man Tisch und Bett teilt, treten unterschiedliche Vorlieben, Abneigungen und Familientraditionen deutlicher zutage. „Beispielsweise beim Thema Körperpflege kann es sehr unterschiedliche Auffassungen geben. Während es in der Familie des einen normal war, dass man das Badezimmer mit mehreren Personen gleichzeitig benutzt, hat der andere hier lieber seinen abgegrenzten Bereich“, sagt Friedhelm Schwiderski. Er empfiehlt Paaren daher, sich umfangreich über die eigenen Gewohnheiten und Bedürfnisse auszutauschen – und sich auch zu überlegen, auf

welchen Regeln man beharren möchte und wo sich das Experimentieren lohnt.

Trotz aller Vorsicht muss man bei Themen wie etwa der Hausarbeit mit Konflikten rechnen, meint Rüdiger Wacker. „Diskussionen lassen sich auch durch strenge Haushaltspläne nicht vermeiden“, ist er überzeugt. Irgendwann komme der Moment, in dem einer sich benachteiligt fühle. Wichtig sei, dass man solche Reibungspunkte weder totschweige, noch das Problem haarklein analysiere.

So paradiesisch man sich die Zeit im gemeinsamen Nest vorgestellt hat – oft macht sich nach der ersten Zeit Ernüchterung breit. „Wenn Paare zusammenziehen, treten oft erst mal die Unterschiede zwischen

den beiden Partnern in den Vordergrund“, erklärt Wacker. Im alltäglichen Miteinander müsse schließlich jeder seine Ecken und Kanten preisgeben, die er vorher vielleicht erfolgreich verborgen habe. Und häufig sei es auch so, dass die erste Zeit des Zusammenlebens gerade in die Phase falle, in der das Paar ohnehin den manchmal schmerzhaften Wandel vom Verliebtsein zur Liebe vollziehe.

Rückzugsmöglichkeiten

„Man sollte sich in dieser Situation fragen, was denn vor dem Zusammenziehen anders war – und wie man das wieder in die Beziehung einbringen kann“, sagt Wacker. Oft mangle es an Freiraum. Die Paare verbrächten jede freie Minute mit-

einander und ließen nicht mehr zu, dass jeder Partner sich auch mal alleine beschäftige. „Es ist daher gut, in der gemeinsamen Wohnung von Anfang an Rückzugsmöglichkeiten einzurichten“, sagt Wacker. Eigene Zimmer könnten hilfreich sein, aber manchmal reiche es auch aus, wenn der eine im Wohnzimmer und der andere im Schlafzimmer seine Ruhe haben könne. „Man kann aber auch feste Wochentage vereinbaren, an denen jeder etwas alleine unternimmt - oder regelmäßige Termine für gemeinsame Unternehmungen festlegen“, sagt Wacker. Wichtig sei, dass man eine Balance zwischen Alleinsein und Zweisamkeit herstelle.

INFORMATION

Buchtipps für Paare

- Wolfgang Hantel-Quitmann: „Die Liebe, der Alltag und ich: Partnerschaft zwischen Wunsch und Wirklichkeit“, Herder, 9,90 Euro
- Hans Jellouschek: „Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe. Beziehungskrisen sind Entwicklungschancen“, Herder, 2009, 9,95 Euro
- Ursula Nuber: „Was Paare wissen müssen: 10 Grundregeln für das

Leben zu zweit“, Fischer, 2007, 8,95 Euro

- Friedhelm Schwiderski (Hrsg.): „Beziehungsweise glücklich: Profi-Tipps von Paartherapeuten“, Reinhardt, 2007, 12,90 Euro
- Christian Thiel: „Was glückliche Paare richtig machen – Die wichtigsten Rezepte für eine erfüllte Partnerschaft“, Campus, 2007, 17,90 Euro. *ddp*