

Herder Verlag Rezensionen, wirtschaftl. Bericht- erstattung + Verlag Jose		CISION [®]
Dienstag 07.04.2009 Tageszeitung erscheint: täglich	Auflage verbreitet: 29.187 Anzeigenäquivalent:	
		Zeitungsgruppe Gesamtauflage VB: 261.423 Gesamtauflage VK: 250.875
		Region Baden-Württemberg Nielsen 3b
		Verlag Mannheimer Morgen Großdruckere und Verlag Dudenstr. 12-26 68167 Mannheim Tel.: 0621/392-01 Fax: 0621/392-1376
		Interne Pub-Nr.: 106700

Partnerschaft: Experten geben Tipps, wie erste Hürden übersprungen werden können

Den Anfang der neuen Liebe meistern

Von dpa-Korrespondentir
Susanne Höke

HAMBURG. Yvonne hat es erwischt: Sie ist frisch verliebt. Eigentlich ein tolles Gefühl, aber eines lässt ihr keine Ruhe: „Nächste Woche heiratet eine Freundin. 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 alles über mich erzählen? In seinem Buch „Die Liebe, der Alltag und ich“ erläutert Professor Wolfgang Hantel-Quitmann von der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg, wie aus der „verliebten Liebe“ eine „gelebte Liebe“ werden

er oder sie der Richtige ist, dann sollte man das auch zeigen, rät der Psychologe und Paartherapeut. „Nehme ich den neuen Partner mit zur Hochzeit, dann ist das ein Vertrauensbeweis. Ich sage durch die Blume, dass ich zur Beziehung stehe.“

Und schließlich sei das A und O einer jeden Beziehung 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, um die andere Person, ihre Geschichte, ihr Wertesystem kennenzulernen“, so der Psychologe. Doch das Gefühl der Verliebtheit kann eben auch ratlos machen. Was schenke ich etwa zum Geburtstag?

Paarpsychologe Marcus Damm aus Worms ist der Ansicht, dass einige typische Geschenke nie falsch

sein können. „Bei Frauen geht zum Beispiel: zum Essen einladen, eine Städtereise, ein Gutschein von Modeboutiquen oder Parfümerien.“ Für Männer dagegen kämen Klassiker wie Gutscheine für ein Sportgeschäft, eine schöne Armbanduhr oder Konzertkarten in Frage. Für Stirnrunzeln sorgen bei Frauen Tickets für die Bundesliga oder Computerspiele. Und Männer freuen sich womöglich wenig über Socken, Krawatten oder ein Kochbuch.

Erster Elternbesuch

„Männer sollten spendabel, Frauen einfallsreich sein“, sagt Damm und gibt einen weiteren 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 Auftreten helfen, einen guten ersten Eindruck zu hinterlassen.

Aber selbst, wenn der „Antrittsbesuch“ bei Mutter und Vater erfolg-



**FAMILIE
& ERZIEHUNG**

kann. Wenn es sich so anfühlt, dass

reich verläuft: Nach den ersten Wochen auf Wolke Sieben fallen die ersten Macken an der neuen Partnerin oder dem neuen Partner auf. Diesen Situationen sollten Paare mit Offenheit begegnen: „Studien belegen, dass glückliche Paare Meinungsverschiedenheiten mit Humor lösen“, erläutert Damm. Wenn also das laute Schlürfen des neuen Freundes nervt, könne zunächst versucht werden, dies ironisch mitzuteilen. Wenn das nicht hilft, sollte es ernsthaft probiert werden: „Sorry, aber ich kann das nicht hören – wahrscheinlich,

weil es früher bei uns immer so gesitet zugeht.“ Beim ersten Streit dagegen sollten Verhaltensweisen konkret benannt und nie die Person selbst angegriffen werden.

Wenn diese ersten Hürden überwunden sind, steht dem Übergang vom Verliebtsein zur Liebe 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.“

Bewährungsproben für die Liebe

■ Eine Bewährungsprobe für die neue Liebe ist der erste gemeinsame Urlaub. Paar- und Lebensberaterin Iris Dittberner-Glatz aus Berlin rät für diesen oft schwierigen Beziehungstest 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, meint die Expertin: „Teilen Sie Dinge aus der **eigenen Vorgeschichte**, die der Partner wissen sollte, eher bald mit.“

■ Die Rechnung „erst mal intensiver an mich binden, dann wird der oder

die Neue es vielleicht verkraften“ gehe oft nicht auf: „Wenn ein wichtiger Punkt erst nach langer Zeit verraten wird oder herauskommt, wird das oft als **Vertrauensbruch** erlebt“, sagt Dittberner-Glatz.

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