

PAARTHERAPIE

# «Das verflixte siebte Jahr – ein Mythos!»

Nach den Weihnachtsferien, wenn Paare und Familien intensiv aufeinandergehockt sind, haperts in vielen Beziehungen. Wann es sinnvoll ist, gemeinsam Beratung und Hilfe zu beanspruchen, weiss Mediatorin und Paartherapeutin **Belinda Daniele**.

**Frau Daniele, fast jede zweite Ehe in der Schweiz wird geschieden. Woran liegt das?**

*Belinda Daniele:* Selbstverwirklichung und eigenes Glück sind den Menschen heute wichtiger denn je. Sie wollen, dass etwas leicht konsumierbar ist. Wenns schwierig wird, suchen sie etwas Neues, vermeintlich Besseres. Früher war die Ehe die Bedingung für die Existenz. Das ist nicht mehr so. Auch der alltägliche Stresspegel durch die Vereinbarkeit von Beruf und Familie hat sich stark verändert.

**Wann kommen Paare zu Ihnen, und was sind die häufigsten Gründe?**

Bei uns kommen die Paare durchschnittlich nach zwölfenhalb Jahren. Das verflixte siebte Jahr ist längst ein Mythos. Kommunikationsprobleme, Stress, Vernachlässigung, Uneinigkeiten bei Themen wie Haushalt und Rollenverteilung, Eifersucht und Misstrauen, Probleme mit der Herkunftsfamilie, Sexualität, fehlende Intimität und Nähe und auch immer wieder Verletzungen aus der Paargeschichte sind häufige Gründe für eine Paartherapie. Die Verletzungen kommen in Form von Vorwürfen oft

wieder auf. Bei Frauen ist besonders die Schwangerschaft und auch die Geburt eine sehr verletzliche Zeit.

**Warum ist das so?**

Die Familiengründung ist ein Ereignis, das man nicht unterschätzen darf. Die Rollen verändern sich, der Stress steigt und die Partnerschaftszufriedenheit nimmt ab. Beim ersten Kind sind es 30, beim zweiten 20 Prozent Zufriedenheitseinbussen.

**Was sind typische Kommunikationsprobleme in Beziehungen?**

Ich sehe jede Beziehung als einzigartig, unabhängig von männlichen und weiblichen Anteilen. Frauen möchten tendenziell eher emotional verstanden werden und nicht direkt eine Lösung serviert bekommen. Sprich eher eine Reaktion wie «Ich verstehe, dass dich das wütend macht» als «Du musst einfach



**Belinda Daniele** ist Paarberaterin und Mediatorin bei der Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich.

morgen nochmals mit der Arbeitskollegin darüber sprechen».

**Wann sollte man als Paar eine Therapie machen?**

Wenn man spürt, dass man unzufrieden ist, und man gemeinsam keine Lösungen mehr findet sowie keine konstruktiven Gespräche mehr möglich sind. Oft kommen die Paare zu spät. Eine Paarberatung wird häufig als etwas Negatives angesehen. Da sollte ein Umdenken stattfinden. Wir gehen auch nicht nur dann zum Zahnarzt, wenn es schmerzt.

**Hat es Sinn, alleine eine Sitzung zu buchen, wenn sich der Partner oder die Partnerin weigert?**

Auf jeden Fall. Eine Beziehung kann nur dann funktionieren, wenn beide gut für sich selbst schauen. In einer Einzeltherapie geht es darum zu schauen, was der eigene Anteil an der Beziehung und am aktuellen Status ist. Bei der Paartherapie geht es um die Paardynamik und das, was beide gemeinsam gestalten.

**Wann wäre es für Paare besser, sich zu trennen?**

Das muss das Paar selber entscheiden. Wichtig ist, gut abzuwägen, ob man gehen oder bleiben will. Jede Trennung ist zumindest für eine Partei sehr

Früh genug zur Paartherapie: Die gemeinsame Beratung durch eine Fachperson sollte stattfinden, bevor keine konstruktiven Gespräche mehr möglich sind.



FAKTEN

## Scheidungsrate steigt

**Scheidungen in Europa**

Im Vergleich mit anderen Ländern Westeuropas schwimmt die Schweiz mit einer Scheidungsziffer von 40 Prozent im Mittelfeld mit: In Österreich sind es 35 Prozent, in Deutschland ebenfalls 40 Prozent, in Italien 49 Prozent und in Frankreich sogar 55 Prozent. An der Spitze liegt Portugal mit knapp 70 Prozent.

**Gründe für Scheidungen**

Die durchschnittliche Dauer von Ehen, die mit einer Scheidung enden, beträgt 15 Jahre. Die Zahlen lassen auf ein sich weiter veränderndes Scheidungsverhalten der Schweizerinnen und Schweizer schliessen, wie das Bundesamt für Statistik schreibt. Die Ursachen sind vielfältig. Eine Studie der Universität Zürich für klinische Psychologie begründet die steigende Scheidungsrate mit der erhöhten gesellschaftlichen Akzeptanz von Scheidungen und der sinkenden finanziellen Abhängigkeit der Frau, aber auch mit der zunehmenden Überfrachtung von Ehen mit Ansprüchen und Erwartungen sowie einer Individualisierung der Gesellschaft mit dem Fokus auf das Glück des Einzelnen.

schmerzhaft. Die Konsequenzen einer Trennung sind – vor allem, wenn Kinder im Spiel sind – sehr einschneidend. Es sind sämtliche Lebensbereiche betroffen: die Arbeit, der Freundeskreis, die Finanzen. Eine Scheidung gehört zu den gravierendsten Lebensereignissen überhaupt. Wenn Themen wie Gewalt oder Sucht mit im Spiel sind, dann lohnt es sich aber, sich zu fragen: «Wie lange mache ich das noch mit, angenommen es ändert sich nichts?»

**Gibt es Unterschiede in der Therapie im Verhalten von Frauen und dem von Männern?**

Ja, Problemlösungsstrategien und Kommunikationsstrategien sind bei Männern und Frauen anders. Frauen sprechen tendenziell mit anderen über Beziehungsprobleme. Für Männer ist es schwieriger, Hilfe von Dritten in Anspruch zu nehmen. Sie sehen es oft als Gesichtsverlust an. Es hat aber auch mit kulturellen Prägungen zu tun. Sie denken, es sei so persönlich und intim, dass man dies mit vertrauten Menschen statt mit einer Fachperson besprechen sollte.

**Was macht eine langjährige Beziehung aus?**

Beziehung hat sehr viel damit zu tun, sich dem Gegenüber zuzumuten. Da steckt das Wort Mut drin. Also mutig ansprechen, was man sich wünscht und was die eigenen Bedürfnisse sind. Das Gegenüber kann dies nicht von der Stirn ablesen. Man sollte immer so kommunizieren, als wäre man sich frisch begegnet und als würde man sich nicht kennen. Nichts erwarten, was man nicht ausspricht, und einander immer wieder offen und mit Neugier begegnen. **ALINE SPESCHA**

Fotos: Getty Images, ZVG

## DIE STUDIE

### Snacks: oft so viele Kalorien wie eine Mahlzeit

In den USA machen Snacks fast einen Viertel der täglichen Kalorienaufnahme aus (400 bis 500 Kalorien). Eine Studie mit über 20 000 Erwachsenen ergab, dass viele täglich Snacks mit der Kalorienmenge einer ganzen Mahlzeit verzehren. Diese enthalten oft viele Kohlenhydrate, Fett und Zucker, so auch gesüsste und alkoholische Getränke. [journals.plos.org](http://journals.plos.org)

## DER TIPP

**Bitte lächeln – es ist gesund!**

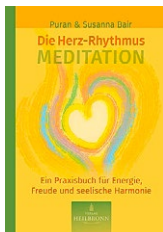
**Lachen entspannt die Herzwände und erweitert die Blutgefässe. Wer herzlich lacht, schüttet Glückshormone aus und fördert die Durchblutung.**

## DAS BUCH

### Die Herz-Rhythmus-Meditation

Alles sehnt sich nach innerem Gleichgewicht. Mit fein aufeinander abgestimmten Übungen zur Koordination von Atem und Herzrhythmus leitet dieses Buch dazu an, das Herz in all seinen Aspekten vollständig zu entwickeln.

[verlag-heilbronn.de](http://verlag-heilbronn.de)



Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo ist Fastenärztin und Scientific Advisor der Privatkliniken Buchinger Wilhelmi.

## Ernährung

# Im Einklang mit dem Uhrwerk des Lebens

**Täglich erleben wir die Alternanz von Tag und Nacht.** Dieser 24-Stunden-Zyklus nennt sich zirkadianer Rhythmus (lateinisch «circa» heisst ungefähr und «dies» Tag). Er umfasst die Zeit, in der die Erde eine Drehung um sich selbst macht. In den Zonen, die sonnenexponiert sind, hat es Tageslicht, in den anderen herrscht Nacht Dunkelheit. Der zirkadiane Rhythmus

der Himmel blau. Wir wachen auf, sollten uns aktivieren und uns sooft und so viel wie möglich dem Tageslicht aussetzen, um unsere zirkadianen Uhren immer wieder richtig zu kalibrieren.

**Doch leider verbringen die meisten Menschen 90 Prozent ihrer Zeit in geschlossenen Räumen.** Am Abend sollten wir drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen aufhören zu essen. Um unser System herunterzufahren, sollten wir darauf verzichten, auf Bildschirme zu schauen, aufregende Inhalte sowie Blaulichtfilter meiden und nur noch leichte körperliche Aktivitäten ausüben. So vermeiden wir, unsere zirkadianen Uhren durcheinanderzubringen und sichern uns eine gute Schlafqualität. Während der Nacht sind wir darauf programmiert zu fasten und zu schlafen. Die Verdauungs- und die Muskelzellen schalten in den Reparatur- und Regenerationsmodus. Funktionen wie Schlafen und Fasten verlangsamen so den Alterungsprozess, beugen chronischen Krankheiten vor und heben die Stimmung. Wenn Sie jung sind, kommen Sie besser mit Störungen des zirkadianen Rhythmus zurecht, aber je älter Sie werden, desto weniger sollten Sie die ganze Nacht durchtanzen, spät in der Nacht schlemmen oder aufregende Filme schauen.

## «Schlafen und Fasten verlangsamen den Alterungsprozess»

reguliert alle unsere Funktionen, darunter zwei wichtige Zyklen: Aktivität und Schlaf sowie Essen und Fasten. Jedes Organ hat eine tägliche Höchstleistungszeit, in der es am besten arbeitet. Das gilt auch für jede Körperfunktion. Zum Beispiel steigt der Blutdruck gegen sieben Uhr. Um zehn Uhr sind wir geistig am wachsten, zwischen 14 und 17 Uhr haben wir die grösste Herz-Kreislauf- und Muskelleistungsfähigkeit und zwischen 22 und zwei Uhr den tiefsten Schlaf. Wenn die Sonne aufgeht, färbt sich