

# Eine Lektion für die Liebe?

Streit kommt in den besten Familien vor – die Frage ist nur, was man daraus macht. Hilfsangebote von Profis gibt es zur Genüge, doch wie findet man das richtige? Wir haben drei Verfahren in der Praxis getestet

VON CLAUDIA RIESS

**B**is dass der Tod uns scheidet“, versprechen Paare einander gern bei der Hochzeit. In mehr als jeder dritten Ehe passiert die Scheidung allerdings weitaus früher – und das sprichwörtliche „verflixte siebte Jahr“ ist laut Statistik dafür tatsächlich besonders anfällig. Bei nicht verheirateten Paaren ist die Trennungsneigung eher noch ausgeprägter. „Das Belastende bei einer nicht mehr gut laufenden Beziehung ist nicht die Aussicht auf eine Trennung, sondern eben, dass man keine Aussicht hat“, sagt der Münchner Paartherapeut David Wilchfort. Für ihn ist das Ziel einer Paartherapie auch nicht zwangsläufig das Zusammenbleiben, „sondern dass beide Partner wieder Zufriedenheit spüren“. Deshalb geht es ihm immer

erst mal um die Stärkung der noch bestehenden Beziehung. Viele Partner in der Krise betrachten einander jedoch mit Missachtung und festgelegtem Blick. Wilchfort schaut beim ersten Treffen darum immer, ob beide sich weiterhin als Teil der Beziehung sehen und bereit sind, dafür etwas zu tun: „Steckt einer bereits mit Kopf und Herz in einer anderen Liaison, dann hat eine Therapie zu diesem Zeitpunkt keinen Sinn.“ Ansonsten hilft er gern dabei, den Partner wieder aufrichtig wahrzunehmen – „als Person, die sich ändert und ändern kann“. Genau da setzt die Therapie an: Es geht darum, dass beide sich gegenseitig wertschätzen und ihren Blick wieder auf die positiven Seiten des anderen richten. „Manche Paare brauchen für diese Erkenntnis zwei bis

drei Sitzungen, die meisten aber kommen rund zehnmal zu mir“, so der Therapeut. Da die Krankenkasse dabei im Gegensatz zu einer Einzeltherapie grundsätzlich keine Kosten übernimmt, müssen die Paare alles selbst bezahlen. Das kann eine gute Investition sein, die gleichzeitig die Motivation erhöht. Es gibt aber auch günstigere Alternativen zur „klassischen“ Paartherapie, etwa Beratungsangebote, Online-Coachings oder Eheseminare. Solche „niederschweligen“ Methoden eignen sich besonders, wenn bei einem der Partner (oder beiden) Skepsis gegenüber „Psychosachen“ herrscht – oder das Paar eigentlich zufrieden ist und eher nach einer Optimierung sucht. Auf den folgenden Seiten präsentieren wir unsere Selbstversuche. >>>



## „Die kleinen Momente können eine große Wirkung für die Liebe haben“

>>> **CLAUDIA RIESS, 40 JAHRE, SEIT ZEHN JAHREN VERHEIRATET, ZWEI KINDER**

### ALLTAGSSTÄRKUNG FÜR VIELBESCHÄFTIGTE

Es klingt verlockend: Eine Minute am Tag soll reichen, um etwas für die Beziehung zu tun. Selbst für ein Vollzeit arbeitendes Paar mit Kindern ist das gut zu schaffen – dauert ja nicht länger, als Blumen auf dem Balkon zu gießen. Und nicht nur Pflanzen brauchen regelmäßige Pflege, sondern auch die Liebe. Sonst geht sie ein. Wie neulich mein Buchsbaum. Um das zu vermeiden, besuche ich die Website des Paartherapeuten David Wilchfort. *Das 1x1 der Liebe* nennt er seine (noch) kostenlose Online-Therapie, die er aus seiner langjährigen Erfahrung als Paarcoach entwickelt hat. Gedacht ist sie als gemeinsame Beziehungspflege für Paare. Oder um einer im Alltagstrott versumpften Liebe wieder einen neuen Kick zu geben. Meine erste Aufgabe bekomme ich von Wilchfort via Videobotschaft, die persönliche Ansprache gefällt mir: Ich soll in meinen „Love-Blog“ den Liebesmoment des Tages beschreiben, also einen Augenblick, der in meiner Beziehung heute besonders schön war. Da fallen mir eigentlich gleich mehrere ein. Zum Beispiel der frisch gepresste Orangensaft, den mein Mann morgens vom Bäcker mitgebracht hat, mit dem lächelnden Zusatz: „Für deine täglichen Vitamine.“ Oder die lange Umarmung, als wir heute Morgen zur Arbeit fuhren, weil ich erst spät heimkomme. „Es sind die kleinen positiven Momente, die uns den Partner wieder mit anderen Augen sehen lassen. Auf einmal denken wir nicht mehr an die rumliegenden Socken oder die beim Einkauf vergessene Butter. Sondern lenken den Blick auf das Schöne in der Beziehung“, erklärt Wilchfort sein Konzept. Das geht auf. Bei mir zumindest. Als ich meinem Mann davon erzähle, will er mitmachen. Jeden Tag nehmen wir uns also diese kurze Auszeit. Eine Minute für unsere Liebe. Für uns. Und es wirkt. Plötzlich kommen mir wieder diese

wunderbaren Kleinigkeiten in den Sinn, die im festgefahrenen Alltag verschwinden, obwohl sie doch tägliche Liebesbeweise sind. Jetzt gehen sie nicht mehr unter, sondern werden von Wilchfort gesammelt und archiviert. Sobald unser Coach der Meinung ist, wir sind reif fürs nächste Level, schickt er uns erneut eine Videoansprache – mit Aufgabe zwei. Aber wie die lautet, soll jeder selbst herausfinden ...

**Mein Fazit:** Kleiner Aufwand, große Wirkung! Schon nach einer Woche merke ich, wie ich meinen Mann anders wahrnehme, bewusster, liebevoller. Und mir selbst Mühe gebe, etwas von dem schönen Gefühl zurückzusenden. Das haben offenbar sogar die Kinder gespürt. Denn vor Kurzem sagte mein Großer: „Mami ist viel entspannter als sonst!“

### COACHING DAS 1x1 DER LIEBE

#### METHODE:

*Das 1x1 der Liebe* ist Teil des Couple-Coaching-Konzepts von Paartherapeut David Wilchfort, der in München eine eigene Praxis hat. Zeitaufwand: eine Minute pro Tag.

#### GEEIGNET FÜR:

Eigentlich für Paare, aber man kann das Online-Coaching auch allein machen.

#### DURCHSCHNITTliche DAUER:

Hängt von der Bereitschaft des Paares ab, aber klar ist: je mehr Einsatz, desto besser.

#### DURCHSCHNITTliche KOSTEN:

Das Programm ist zurzeit gratis.

#### WEITERE INFORMATIONEN:

Das Online-Paarcoaching findet man unter [www.1x1liebe.de](http://www.1x1liebe.de)

Mehr Informationen und Angebote des Therapeuten (z. B. Therapie via Skype) auf [www.couplecoaching.de](http://www.couplecoaching.de)