

Im Jänner machen viele Paare Schluss

Liebes-Aus. Zwei Popstars verarbeiten derzeit ihren Herzschmerz vor den Augen der Öffentlichkeit. Therapeuten über Vergebung, unangebrachte Ratschläge und warum „ein Rachedanke sein darf“

VON ELISABETH KRÖPFL

Sie kann sich selbst Blumen kaufen – und Rekorde brechen. US-Sängerin Miley Cyrus' (30) neuester Pop-song „Flowers“ wurde zum meistgehörten Lied innerhalb einer Woche gekürt, wie Streaminganbieter Spotify kürzlich mitteilte. Über 100 Millionen Mal wurde Cyrus' Abrechnung mit ihrem Verflorenen, Schauspieler Liam Hemsworth, bisher gehört.

Trennungsschmerz mit Musik zu therapieren, ist im Trend, bewies unlängst auch Sängerin Shakira (45). „Du hast einen Ferrari gegen einen Twingo eingetauscht, eine Rolex gegen eine Casio.“ In ihrem Hit „BZRP Music Session #53“ teilte die Kolumbianerin ordentlich gegen ihren Ex, den ehemaligen Fußballer Gerard Piqué, und dessen mutmaßlich neue Freundin aus.

Nach zwölf Jahren Beziehung hatten sich die beiden bereits im Juni vergangenen Jahres getrennt. Die Veröffentlichung ihrer Rache-Hymne, die es längst zum Social-Media-Phänomen gebracht hat, hätte die 45-Jährige aber nicht besser timen können. Denn der Jänner gilt als Trennungsmontat, wie die Paartherapeuten Roland und Sabine Bösel (www.boesels.at) erklären.

Feiertagskonflikte

So erreichen die beiden zu Jahresbeginn (und nach dem Muttertag) stets die meisten Anfragen von Paaren. Kein Wunder, sagt er. „In weihnachtliche Zusammenkünfte wollten viele den Kontakt für ein ganzes Jahr packen. Darin liegt Konfliktpotenzial.“

Was den Rest des Jahres unter den Teppich gekehrt wurde, kam über die Feiertage hoch, Zeit zu zweit zu kurz. „Das Schenken zu Weihnachten ist erledigt, manche haben sich dafür in Unkosten gestürzt und merken das nun finanziell“, ergänzt Ehefrau Sabine Bösel. Der Jänner ist zudem dunkel und „fühlt sich

SOH/ISTOCKPHOTO



Frauen und Männer ziehen etwa gleich oft den Schlussstrich – im Jänner aber besonders gerne

Was tun, wenn die Beziehung bröckelt

Tipps. Da gebe es frei nach Erich Fromm diese Aussage, erklärt Roland Bösel zu Beginn: „Liebe ist kein Zustand, sondern eine Aktivität.“ Darin, so der Paartherapeut, liege „viel Weisheit. Damit können Beziehungen gelingen“. Soll heißen: Eine Beziehung will gepflegt werden; sie profitiert von gemeinsamen Ritualen. „Wir raten dabei von Berufs wegen zu Paar-Dialogen. Und dazu, die sogenannten fünf Sprachen der Liebe zu sprechen“ – verbale Wertschätzung, körperliche Zärtlichkeiten, Hilfsbereitschaft, Zeit zu zweit und Geschenke, die von Herzen kommen. Sabine Bösel ergänzt: „Wir sehen immer wieder, dass Paare, die aktiv etwas für ihre Beziehung tun – auch in Zeiten, in denen es ihnen gut geht –, die Krisen, die das Leben vorbeibringt, leichter überstehen.“

Und wenn der Moment gekommen ist, zu gehen? Trauer, Wut, Scham, Enttäuschung, Schmerz, Schuldgefühle – das alles gehört zu Trennungen dazu, wissen die Experten. Wenn beim Beziehungsende keine Gefühle auftreten, „müsste man sich fragen, was da vorher wohl passiert ist“. Wer den Schlussstrich zieht, sollte das Gespräch suchen und „die Verbindung so auflösen, sich so verabschieden, dass eine neue Beziehung möglich ist“.

trostlos an. Viele machen die Paarbeziehung dafür verantwortlich.“ Auch gute Vorsätze stellen auf die Probe: „Eine Menge Neujahrsvorsätze bedeuten Stress. Gerade für Paare ist es sinnvoll, sich über das ganze Jahr verteilt auf Commitments zu einigen, nicht geballt am Jahresbeginn.“

Vergebung

Führt an der Trennung nichts mehr vorbei, steht Kommunikation an erster Stelle (siehe re.) Ob die Experten den musikalischen Bewältigungsstrategien etwas abgewinnen können? „Mit Rache macht man in der Regel keine guten Erfahrungen“, nimmt Roland Bösel vorweg. Wenngleich



Therapeuten und Ehepartner: Sabine und Roland Bösel

sie anfänglich helfen könne, mit dem Schmerz zurechtzukommen. „Ein Rachedanke oder vielleicht auch ein Lied, das darf sein“, meint Sabine Bösel. Sich aber „wirklich“ zu rächen, sei niemals eine Lösung – vor allem wenn jemand vielen Men-

schen als Identifikationsfigur dient. Langfristig sei die bessere Strategie, zu vergeben, „und zwar auch und gerade sich selbst“. Was Paare mit Außenstehenden teilen, sei gut überlegt. „Auch bei nicht berühmten Leuten ist Vorsicht mit dem Umfeld geboten“, weiß die Expertin.

Wer gerade selbst Trennungssängste durchmacht, werde dazu raten, der Beziehung noch eine Chance zu geben. Wer verletzt wurde, vermittele eher „Trenn-dich-Botschaften“. Guten Freundinnen und Freunden schenke man daher „am besten Zeit und Zuhören. Keine Ratschläge“, ergänzt der Gatte. „Auch wir haben uns als Be-

obachter mit Vermutungen darüber, ob ein Paar zusammenbleiben oder sich trennen wird, schon oft genug geirrt.“ Diese Entscheidung treffen Betroffene am besten, wenn sich beide sicher fühlen und sich Eskaliertes wieder beruhigt hat. „Also nicht gleich in dem Moment, wenn einer eine Affäre gesteht.“

Über Ex-Fußballer Piqué's Affäre weiß dank Shakira's Hit-Rachefeldzug nun die ganze Welt Bescheid. Sogar der französische Autobauer Renault äußerte sich auf Twitter kürzlich zum Liebes-Aus der Kolumbianerin und des Spaniers: „Twingo wird dich immer unterstützen, Shakira, whenever, wherever.“

Überblick

WEITERE MELDUNGEN

Achtsamkeit hilft gegen Ängste

Vergleich mit Medikamenten. Menschen, die acht Wochen lang an achtsamkeitsbasierten Interventionen teilnahmen, erlebten einen ähnlichen Rückgang ihrer Ängste wie diejenigen, denen ein gängiges Medikament gegen Angstzustände verschrieben wurde. Das zeigte eine Studie, die jetzt in der Fachzeitschrift *JAMA Psychiatry* veröffentlichte wurde. 208 Menschen nahmen an der Studie teil. Sowohl in der Medikamenten- als auch in der Achtsamkeitsgruppe sank der durchschnittliche Wert nach der Behandlung von einem mittleren auf ein leichtes Angstniveau.

Pflanzen-Drinks: Oft zu süß, zu fett

Test von Milchalternativen. Vegetarisch oder vegan heißt nicht automatisch gesund: Das hat das Salzburger vorsorgemedizinische Institut Sipcan jetzt in einer Studie zum Zucker- und Fettgehalt in pflanzlichen Milchalternativen (zum Trinken und Löffeln) erhoben. Denn von den 424 untersuchten Produkten war ein Viertel zu süß und jedes zehnte zu fettreich. Daher sollte beim Kauf bewusst auf die Nährwertabelle geschaut werden. Diese „Milch“-Produkte auf pflanzlicher Basis werden zumeist aus Getreidearten, Nüssen, Samen oder Hülsenfrüchten erzeugt.

Bewegung stärkt das Gedächtnis

Kurze, intensive Einheiten. Eine Woche lang wurden von 4.500 Personen alle Bewegungen aufgezeichnet – und untersucht, wie sich das auf das Kurzzeitgedächtnis sowie die Problemlösungs- und Verarbeitungsfähigkeiten auswirkte. Menschen, die selbst kleine Zeitspannen, nur sechs bis neun Minuten, mit kräftigeren Aktivitäten (wie Laufen, Schwimmen, auf einen Hügel radeln) verbrachten, hatten im Vergleich zu sanfteren Aktivitäten bzw. zum Sitzen oder Schlafen bessere Gedächtniswerte, sagte Studienautor John Mitchell, University College London.

Affengesten sind gut verständlich

Auch für Menschen. Die kommunikativen Gesten von Schimpansen können Menschen besser als erwartet interpretieren. Das schreiben schottische Forscherinnen im Fachblatt *PLOS Biology*. Demzufolge konnten Probanden mehr als die Hälfte der gezeigten Affengesten korrekt verstehen – etwa „Kraul mich“, „Rück doch näher“ oder „Lass das sein“. „Das deutet darauf hin, dass diese Gesten Teil eines alten evolutionären, gemeinsamen Gestenvokabulars aller Arten von Menschenaffen – also einschließlich uns – sein könnten“, sagte Kirsty Graham, eine der Autorinnen.

KURIER
VorteilsCLUB

Puzzle- Accessoire

VORTEILS PREIS
€ 14,90
statt € 17,99

Puzzlerolle „Roll your Puzzle“

Mit diesem Aufbewahrungssystem können Sie Ihre angefangenen und fertigen Puzzles von 300 bis 1.500 Teilen sicher transportieren und platzsparend verstauen. Inkl. Kunststoff-Röhre, Maße (LxB): 110 x 66 cm

Infos und Bestellung:
kurierclub.at | 05 9030-777
* Mo. bis Fr., 7 – 17 Uhr; Sa., So. und Feiertag, 7 – 12 Uhr