

Ohne rosarote Brille sieht man besser

Nach der Verliebtheitsphase fallen viele Paare aus allen Wolken – Konflikte bieten Chancen für inneres Wachstum

Verliebt zu sein ist eines der schönsten Gefühle überhaupt – da sind sich wohl alle einig. Alles fühlt sich plötzlich leicht an, es kribbelt im Bauch, man schwebt auf Wolke Sieben. „Wenn es zwischen zwei Menschen funkt, haben sich zwei Lebensgeschichten mit allen Grundeinstellungen und Empfindungen blitzartig für einen möglichen gemeinsamen Weg abgestimmt und völlig neu kombiniert“, beschreibt Michael Lukas Moeller in seinem Buch „Wie die Liebe anfängt“ (Rowohlt Verlag, Reinbeck, 8,90 Euro). Dass dieses Gefühl zeitlich begrenzt ist, hat wohl fast jeder schon einmal erfahren. Für den Verlauf der Beziehung ist diese Hochphase jedoch von entscheidender Bedeutung, denn sie weckt Bilder, die jeder seit frühester Kindheit gespeichert hat, und wird in Konfliktphasen zu einer Art Klebstoff, der das Paar verbindet. Andererseits ist zu beobachten, dass mit dem Ende der Verliebtheitsphase die Bereitschaft nachlässt, sich den Herausforderungen einer Beziehung zu stellen.

Bei Veränderungen zeigt sich, ob die Beziehung tragfähig ist

„Spätestens nach zwei Jahren haben wir die rosarote Brille abgelegt“, meint Professor Manfred Hassebrauck, Mitautor des Buchs „Warum wir aufeinander fliegen“. „Wir fallen dann buchstäblich aus den Wolken. Meistens dann, wenn wir erkennen, dass wir uns ein völlig anderes Bild vom Gegenüber gemacht haben. Es gibt in der psychologischen Forschung ein Phänomen, das sehr gut untersucht ist. Wenn wir gut gelaunt sind – und das sind wir in besonderem Maße in der Verliebtheitsphase – verarbeiten wir Informationen weniger gründlich als gewöhnlich. Das zeigt sich unter anderem dadurch, dass wir in diesem Zeitraum gerne mal alle Fünfe grade sein lassen.“ In einer Illusion der Unverwundbarkeit würden wir sprichwörtlich in Fehlern Tugenden sehen und sozusagen „die Realität verkehren“. „Das Verliebtsein als solches reicht nicht aus und ist eine wackelige Basis für eine gemeinsame Zukunft“, betont Hassebrauck, der an der Universität Wuppertal Sozialpsychologie lehrt. Spätestens dann, wenn mit der Beziehung gravierende Veränderungen wie Umzug oder Heirat einhergehen, sei zu klären, „ob die Voraussetzungen für eine Partnerschaft so sind, wie wir uns das wünschen“.

Die Einstellung zum Leben und Werte spielten dabei eine zentrale Rolle. „Wir sprechen über alles Mögliche: über unsere Hobbys, den Urlaub, was wir gerne essen,



Ungetrüb ist der Blick auf den Partner erst nach dem ersten Liebesrausch Foto: ifa

aber selten über unsere Idealvorstellung einer Partnerschaft.“

Diplompsychologe Manfred Söder kommt bei seiner Arbeit zu ähnlichen Erkenntnissen. Der Mitbegründer des Netzwerks Paartherapie ist Verfechter von Gesprächsritualen, die man in regelmäßigen Abständen etablieren sollte. „Passiert das nicht und die Partner sprechen erst dann miteinander, wenn die Probleme schon da sind, fallen die Männer oft ins Schweigen“, beobachtet er immer wieder. Frauen seien in Sachen Kommunikation eher offensiv. „Indem wir miteinander reden, tauschen wir unsere Gefühle aus und schaffen eine Basis, die es uns ermöglicht, entstehende Schwierigkeiten gemeinsam zu regulieren. Darüber hinaus regen wir in der Beratung immer wieder an, Probleme in einem größeren Sinnzusammenhang zu sehen, denn Partnerschaft heißt auch, sich miteinander weiterzuentwickeln.“

Wenn die Glückshormone schwinden, wiegt der Rucksack an Erfahrungen aus vorherigen Partnerschaften jedoch oft schwerer als der Wunsch, sich erneut auf eine Beziehung einzulassen. Dieses Risiko wollen viele aus Angst, wieder enttäuscht oder verletzt zu werden, nicht mehr eingehen. „Konfliktstrategien, die in vorausgegangenen Beziehungen entwickelt und dort nicht gelöst wurden, nimmt man in der Regel in die nächste Partnerschaft mit“, erklärt Friedhelm Schwiderski, Vorsitzender des Arbeitskreises Paar- und Psychotherapie. Auftretende Spannungen sind deshalb noch kein Hinweis, dass beide nicht zusammenpassen. Die Flinte dann ins Korn zu werfen könnte auch heißen, eine einmalige Chance zu vertun. „Es kann nämlich sein, dass gerade der Streitpunkt die Eigenschaft, die mir am anderen nicht gefällt, zur Ergänzung im Sinne von Wachstum für mich werden könnte.“ Wir leben heute in einer Konsumgesellschaft, in der man darauf trainiert ist, Produkte nach hohen Qualitätsmaßstäben auszuwählen, sagt Schwiderski. „Das überträgt sich auch auf die Auswahl unserer Partner. Grundsätzlich ist dagegen nichts einzuwenden, vorausgesetzt, wir züchten daraus keine überhöhten Erwartungen, die uns in der Partnerschaft im Weg stehen.“ Konflikte und Spannungen, die nach der Verliebtheitsphase auftreten, sieht Schwiderski daher vor allem als eine Möglichkeit, die bisher unbewältigten Lebensthemen gemeinsam zu lösen. *Viola Losemann*

Weitere Informationen unter: www.sozialpsychologie.uni-wuppertal.de, www.netzwerk-paartherapie.de, www.paartherapie.de

GESCHMACKSSACHE

Jörg Kachelmanns Schlabber-Look

Wer trägt was und wozu? In dieser Stilkritik nehmen wir die Outfits von mehr oder weniger bekannten Stars, Politikern und Managern ins Visier.

Jörg Kachelmann gehört zu den Titanen des Fernsehens, weil er als Erster erkannt hat, dass Wetter Unterhaltung ist. Während sich die Kollegen des staatlichen Deutschen Wetterdienstes noch in ihren Vorschriften verheddern, misst Kachelmann schon Hitzerekorde oder warnt vor Orkanen. Und lässt uns teilhaben: anschaulich und verständlich. Bestimmt hat er sich damit eine goldene Nase verdient – zu Recht. Nur für einen vernünftigen Dress hat es noch nicht erreicht: Zwar setzt er für Auftritte im Studio auf Jackett, Schlips und Kragen, aber man wünscht sich immer, eine große gelbe Wetterjoppe möge das ganze Debakel gütig verhüllen. Man müsste dann nicht sehen, wie die offene Jacke schlabbert, der Schlips ihn quält, das Hemd stets aus der Hose zu rutschen droht. Und auch wenn Kachelmann im Anorak auftritt, verheißt das nichts Gutes. Immer scheint die Kleiderkammer des Roten Kreuzes die Garderobe besorgt zu haben. Die „Bunte“ nannte ihn Penner, „Men's Health“ wählte ihn zu einem der schlechtesten Männer in Deutschland.

Obwohl Kachelmann („Ich wäre auch gerne schöner“) es nie zugeben würde, darf man doch Methode unterstellen: Der Look soll signalisieren, dass ihm anderes wichtiger ist als der schöne Schein, dass es auf den Inhalt ankommt und nicht auf die Krawatte. Kachelmann, der Intellektuelle der Meteorologie, der Revolutionär der Wettervorhersage, will einfach nicht adrett aussehen. Deshalb auch die Haare im Gesicht: Wer täglich, bei Wind und Wetter, für uns den Sonnenaufgang kontrolliert, hat nun mal keine Zeit, sich zu rasieren. Und die Frisur? Die verstrubbelt sowieso jede Böe. *Peter Trapmann*



Vom Wetter gegerbt Foto: Promo

Kein Problem mit Pasta

Auch das Kochen von Teigwaren will gelernt sein

Anfänger am Herd üben sich zunächst in der Zubereitung von scheinbar einfachen Gerichten – und kochen Nudeln. Doch auch die Zubereitung von Teigwaren will gelernt sein:

■ Köstlich nahrhaft: Nudeln sind vielseitig, leicht verdaulich und machen schnell satt. Daher sind sie bei Eltern kleiner Kinder genauso beliebt wie bei Sportlern. Man unterscheidet zwischen Teigwaren aus Hartweizengrieß und Eiernudeln. Beides ist sowohl frisch als auch getrocknet in zahllosen Varianten erhältlich. Ernährungswissenschaftler raten zu Nudeln aus Vollkornmehl, da diese mehr Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe liefern.

■ Nudeln wollen schwimmen: Bei getrockneten Teigwaren rechnet man als Vorspeise 60 Gramm pro Person, als Hauptgericht 100 Gramm. Nudeln wollen schwimmen: Pro 100 Gramm ungekochter Pasta wird etwa ein Liter Kochwasser benötigt. Für eine 500-Gramm-Packung also einen Topf verwenden, der mindestens fünf Liter fasst.

■ Erst später salzen: Da Salz den Siedepunkt des Wassers heraufsetzt, sollte man es erst mit den Nudeln ins sprudelnde Wasser geben. Wer kaltes Wasser salzt, steht länger am Herd.

■ Bloß kein Öl: Nudeln im Wasser ab und zu umrühren, damit sie nicht verkleben. Profiköche lehnen die Zugabe von Öl ab, da sich die Teigwaren sonst nicht mit der Soße verbinden.

■ Bloß nicht abschrecken: Aus demselben Grund würde eine italienische Mamma ihre Pasta auch niemals nach dem Kochen mit kaltem Wasser übergießen, da dies die Stärkehülle um die Nudeln entfernt. Manche Kochprofis breiten die Nudeln nach dem Abseihen auf einer großen Fläche aus, etwa auf einem Backblech, und fügen eine winzige Menge Soße hinzu. Andere kochen sie nicht ganz bissfest und lassen die Nudeln dann noch eine Minute in der fertigen Soße ziehen.

■ Ansichtssache: An der Frage Deckel drauf oder runter scheiden sich die Geister. Wer Energie sparen möchte, kocht mit Deckel. Um bei einem eventuellen Überkochen schnell eingreifen zu können, sollte man sich aber nicht allzu weit vom Herd entfernen. Wer keine Lust auf eingebraute Ränder rund um den Topf hat, lässt den Deckel eben weg. Zumindest direkt nach der Zugabe der Nudeln in den Topf empfiehlt sich ein kurzes Aufsetzen, da die kalte Pasta das Kochwasser abkühlt. *Susanne Rehm*

Kochzeiten sind auf Pastapackungen angegeben. Ob die Spaghettial dente sind, zeigt sich beim Probieren Foto: Silit

Muskelkraft stoppt Nackenschmerz

Gegen chronische Nackenschmerzen hilft ein gezieltes Aufbautraining der betroffenen Muskulatur. In einer dänischen Untersuchung an Frauen ließen die Beschwerden der Teilnehmerinnen in dem Maße nach, in dem der Trapezmuskel gekräftigt wurde. Dagegen brachte ein konventionelles Fitnessprogramm am Trimmrad nur kurzfristige Linderung im Anschluss an die jeweilige Trainingseinheit. Die Frauen trainierten in der Studie pro Woche dreimal jeweils 20 Minuten entweder auf einem Fahrradergometer oder kräftigten unter Anleitung ihre Nackenmuskulatur. *AP*

Rote Weintrauben gegen Karies

Inhaltsstoffe von roten Weintrauben können Kariesbakterien im Mundraum unschädlich machen. Die sogenannten Polyphenole töten laut einer US-Studie die Erreger vom Typ Streptococcus mutans zwar nicht ab, beeinträchtigen jedoch weitgehend die Fähigkeit der Bakterien, Schäden anzurichten. Die Forscher wollen nun die wichtigsten Wirkstoffe der Polyphenole ermitteln und isolieren. Daraus ließen sich etwa Mittel zum Spülen des Mundraums herstellen. Von Vorteil ist dabei, dass sich dafür Abfallstoffe aus der Weinproduktion verwerten lassen. *AP*

Schön Bequemes für daheim

Was Hauskleidung hieß, nennt sich nun Loungewear: Gemütlich und modisch soll sie sein

Mußstunden sind ein knappes Gut in der heutigen Welt. Da ist es nur folgerichtig, das ziellose Faulenzen in den eigenen vier Wänden gebührend zu inszenieren und mit verführerischen Schlagworten zu versehen. Lounging oder auch Homing heißt das Zauberwort. Wäschefirmen, Sportartikelhersteller und zunehmend auch namhafte Modemarken wie Brioni oder Calvin Klein bieten für die heimische Entspannung bequeme Outfits an, die ihre Trägerinnen und Träger gut genug kleiden, damit sie Überraschungsgästen ungeniert die Wohnungstür öffnen können. Sogar der Gang zum nächsten Bäcker dürfte in solchen Outfits keine ernsthafte Mutprobe darstellen. Mit anderen Worten: Loungewear soll bequem, aber durchaus vorzeigbar sein.

Damit knüpft die Bekleidungsbranche an die sogenannte Hauskleidung an, wie sie ab dem 17. Jahrhundert in höfischen Kreisen, ab dem 19. Jahrhundert dann beim gelehrten Bürgertum beliebt war. Mit den exotisch mit Seidenbrokat gefütterten Kaftanen und gesteppten Hausmänteln von anno dazumal, aus denen sich später der Frottee-Bademantel entwickelte, hat die Loungewear von heute aber nichts gemein. Statt der umhüllenden Langjacken und Umhänge, die ohne einengende Mieder und Korsetts getragen werden konnten, setzen die Designer nun vor allem auf Zweiteiler aus Baumwolljersey – gerne in Bio-Qualität –, flauschige Nickystoffe und zunehmend luxuriöses Kaschmir. Weniger der Jogginganzug mit Kapuzenjacke und faustgroßen Bauchtaschen steht dafür Pate, vielmehr orientieren sich die Formen nun an den optisch schlichten Yoga- und Pilates-Outfits. So kann man dem klingelnden Nachbarn weismachen, gerade Bauch, Beine und Po zu

straffen oder ein wenig zu meditieren, während man tatsächlich auf dem Sofa lümmelt und ein Buch liest.

Wickel-Oberteile in sanften Puderfarben werden zu Stretchhosen mit breiter Hüftpassage getragen. Auch Einteiler sind zu finden, die sich durch einen Tunnelzug auf Taille bringen lassen. Pluderhosen aus glänzenden Geweben erinnern an die Beinkleider von Seidenpyjamas und sind zuweilen bestickt. Buddha-Figuren, hinduistisch anmutende Gottheiten und asiatische Schriftzeichen sind beliebte Bildmotive. Anstatt großflächig und plakativ fallen sie erst erst auf den zweiten Blick auf, sind Ton in Ton aufgesteppt oder wie mit einem Heftfaden umrissen. Abgesehen von farblich abgestuften Paspeln und Ziernähten bevorzugen die Designer Einfarbigkeit – schließlich dient die Kleidung dem relaxten Dasein.

Toufle und Pampuschen finden modebewusste Pantoffelhelden gemusterte Seidenschlappen oder Filzballarinas, die den Morgenrock zum Abendkleid machen sollen.

Wer mehr für die Entspannung braucht, greift zu einer seidenen Schlafmaske. Sie verdunkelt die Welt tagsüber ganz ohne heruntergelassene Rolläden und lässt an die glamouröse Holly Golightly aus „Frühstück bei Tiffany“ denken. Audrey Hepburn trug in der Verfilmung auch noch als Schmuck getarnte Ohrstöpsel. *Julia Förch*

Seidene Schlafmasken bannen das Tageslicht

Zur Garderobe für zu Hause gibt es viele passende Accessoires: Flauschige Söckchen mit rutschfesten Gummipöppeln, auch als Bettschuhe angepriesen, gehören zum Sortiment vieler Strumpfhersteller. Auch Pantoffeln feiern in ansprechendem Design ein Comeback. Unter den Markennamen Pan



Hauskleidung tarnt sich als Yoga-Outfit Foto: Wolford

Knallbunt in die nächste Saison

Knallfarben und auffällige Drucke prägen die Mode für Frühjahr und Sommer 2008. Bedruckte Tuniken sowie Kleider und Blusen in Gelb und Magenta verkaufen sich schon in diesen Tagen sehr gut, berichtet die Frankfurter Fachzeitschrift „Textilwirtschaft“. Auch leuchtendes Rot, Grün, Lila und Mittelblau kämen bei den Kundinnen gut an. Beliebt seien Blumendessins. Dazu kombinieren modebewusste Frauen farbige Ballerinas. Im Trend seien dabei Kappen in einer Kontrastfarbe. *dpa*

Eskimotanz in Après-Ski-Bars

„Komm hol' das Lasso raus“ war gestern. Nun erobert der Eskimotanz die Freiflächen der Après-Ski-Bars. Eingängige Rhythmen und ebensolche Texte („Wenn Eskimos tanzen, ist ihnen nicht kalt“) garantieren kollektive Gröl- und Zappelstimmung in den Bars in Skigebieten. Ideengeber und Interpret ist der 26-jährige Axel Fischer, auch bekannt aus der TV-Soap „Abschlussklasse 2006“. Ganz Eifrig können sich vorbereiten. Den Comic-Strip und Tanz zum Lied gibt's im Internet unter: www.eskimo-tanz.de *dpa*