

Gesunde Medizin

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN



Milch

Schönheit von
innen und außen

Seite 08

Leistungsschwäche

Wie Sie wieder zu Kräften kommen

Seite 26

TEST-CLUB

Testen Sie eine
Gesundheitsmatte

Seite 14

REISE

Italien:
Well-Being im Piemont

Seite 24

RAT & TAT

Zahnimplantate –
Wer leistet was?

Seite 54





Lebendige Partnerschaft

Wie Beziehungen gelingen

Eine harmonische Paarbeziehung ist der Wunsch vieler – sich geborgen und sicher zu fühlen sowie sich anerkannt und geliebt zu wissen. In einer solchen Beziehung kann man sich glücklich schätzen. Doch was ist, wenn selbige erschüttert wird und man sie plötzlich in Frage stellt? Was gibt Halt und der Beziehung die Chance zu gesunden?

Eine dauerhafte Liebe ist der Wunschtraum vieler Menschen. Doch selbst wer in langjähriger Partnerschaft lebt, kann sich ihrer Beständigkeit nicht sicher sein, wie oftmals die Erfahrungen im Freundes- und Bekanntenkreis zeigen. Scheinbar intakte Beziehungen brechen nach Jahren „plötzlich“ auseinander. Ungläubig sieht man zu und kann es kaum fassen. So manch einem kommen Zweifel, ob eine Liebe auf Dauer in der heutigen Zeit überhaupt noch möglich ist. Auch Statistiken über Ehescheidungen sprechen eher dagegen.

In der Regel meinen neben Außenstehenden auch die Betroffenen selbst, ihre jahrelange Beziehung sei im Grunde genommen in Ordnung gewesen. Man war zufrieden und im Großen und Ganzen auch glücklich. Unstimmigkeiten und Konflikte, so weiß man, gibt es in jeder Beziehung und mit Auseinandersetzungen glaubte man gut umgehen zu können. Nun fragt sich der ein oder andere vielleicht:

„Lief womöglich zu lange vieles zu gut?“ Denn einerseits kann zwar eine eher konfliktreiche Beziehung sehr anstrengend sein und somit deren Festigkeit ins Wanken bringen. Doch andererseits kann das grundsätzlich positive „Aufeinander-ingespielt-Sein“ zu einer Selbstverständlichkeit in vielen Bereichen der Partnerschaft führen und daher eine glückliche Beziehung ebenfalls in arge Bedrängnis bringen.

Was kann ein goldener Mittelweg sein? Nicht selten wünscht man sich Stabilität in seiner Beziehung. Doch dieses vermeintlich sichere Gleichgewicht birgt die Gefahr, dass die Beziehung im Innern bewegungslos und unflexibel wird – mit dem Ergebnis, sich im Laufe der Jahre festzufahren. „Nichts ist beständiger als der Wandel“ heißt es. Das gilt insbesondere für langjährige Beziehungen. Auch sie sind im Laufe der Zeit immer wieder Veränderungen unterworfen, mit denen es gilt, mitzufließen. Das heißt, anpassungsfähig an die

„Die Stärke, die das Herz vor Verletzungen bewahrt, hindert es auch daran, seine wahre Größe zu entwickeln.“

Khalil Gibran

wechselnden Gegebenheiten des Lebens zu sein und somit auch innerhalb der Beziehung flexibel zu bleiben.

Echte Nähe zulassen

Dafür ist es wichtig, als Paar miteinander nicht nur im Gespräch zu bleiben, sondern mit der wachsenden Anzahl der gemeinsamen Jahre einander wirklich nahe zu kommen. Leicht besteht die Gefahr, sich vom Alltagsgeschehen ablenken zu lassen oder sich in vermeintlicher Sicherheit zu wiegen in dem Glauben „in unserer Beziehung läuft doch alles bestens“. Die Kunst ist, die Nähe und Innigkeit in einer Partnerschaft mit den Jahren beständig wachsen zu lassen und nicht als Selbstverständlichkeit anzunehmen. Damit einhergehend kann tiefe Vertrautheit entstehen, die es möglich macht, offen miteinander über (emotionale) Veränderungen dem Partner/der Partnerin gegenüber zu sprechen. Was sind die wirklichen Wünsche und Bedürfnisse des einzelnen? Möglicherweise haben sich diese im Laufe der Zeit verändert – daher ist es wichtig, sich jene bewusst zu machen, um sie innerhalb der Partnerschaft kommunizieren zu können. Sinnvoll ist, dass beide einander deutlich machen, was ihnen gut tun würde, was vielleicht im Alltag untergegangen ist und es nun zu reaktivieren oder neu in die Beziehung einzubringen gilt.

Ebenso ist es wichtig, einander gut zu tun – besonders in einer langjährigen Verbindung. Dazu gehört auch, das „Anderssein“ des Partners/der Partnerin im Positiven für die Beziehung zu nutzen; die Stärken des anderen zu sehen, zu fördern und als Gewinn für die gemeinsame Beziehung wertzuschätzen. So wird es möglich, sich gegenseitig zu unterstützen und zu ergänzen, anstatt sich als „Einzelkämpfer“ zu fühlen oder unterschwellig vielleicht sogar gegeneinander zu arbeiten.

Ebenfalls ist es elementar für eine lange, glückliche Beziehung, eine Vision, eine gemeinsame Lebensperspektive, zu schaffen und diese lebendig zu halten. Fragen dazu könnten beispielsweise sein: „Wie wünschen wir uns unsere Beziehung? Wovon träumen wir? Wo soll die gemeinsame Lebensreise hingehen?“ Die Erfahrung zeigt, dass sich langfristige Perspektiven verändern können. Umso wichtiger ist es, sie im Blick zu behalten, um sie von Zeit zu Zeit mit den persönlichen Wünschen und Zielen als Paar abzugleichen und eventuell anzupassen.

Krisen sind unvermeidbar

Darüber hinaus ist von besonderer Bedeutung, Herausforderungen, die es nun mal in einer Beziehung gibt, gemeinsam anzunehmen und zu bewältigen, gemäß dem Motto „Wir können es schaffen“. Dabei kann die

Sichtweise helfen, eine Krise als Chance zur Verbesserung der Beziehung zu sehen und überdies auch als Möglichkeit zu persönlichem Wachstum. In diesem Zusammenhang mag es hilfreich sein, sich zu fragen: „Um was geht es in dieser Lebensphase für uns beide – und für jeden einzelnen im Speziellen?“ Nicht zuletzt kann eine solche Einstellung dazu beitragen, leichter Wege der Versöhnung zu finden.

Im Allgemeinen ist es keine leichte Aufgabe, die tiefe Erschütterung einer langjährigen Beziehung zu meistern. Oft erscheinen die Ereignisse bzw. die partnerschaftliche Entwicklung auf den ersten Blick beängstigend. Und so fällt es häufig schwer, etwas Positives darin zu erkennen. Doch grundsätzlich ist es ein ebenso lohnender wie auch anspruchsvoller Entwicklungsweg für die Paarbeziehung. In aller Regel spiegelt der Partner/die Partnerin zumeist verdrängte Aspekte des anderen. Sich für diesen Blickwinkel zu öffnen und sich darauf einzulassen, kann dazu verhelfen, alte, überholte Denkmuster und Verhaltensmuster zu überwinden. Dadurch wird es möglich, eine tiefer gehende Liebe als je zuvor zu erfahren. Und ist es diese Chance nicht wert, genutzt zu werden? ■

Michaela Zach
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Dipl. MentalCoach,
www.leben-in-balance.info

neu

Blähbauch?
Völlegefühl?

Für eine aktive **Fett-**
verdauung!



Hepacyn® Frischpflanzen-Artischocke Das Artischocken- Präparat der neuen Generation!

Jetzt haben deutsche Forscher ein besonders wirkstoffstarkes Naturprodukt entwickelt, bei dem ausschließlich **frische Artischockenblätter** verwendet werden:

Hepacyn® Frischpflanzen-Artischocke (rezeptfrei in Ihrer Apotheke) enthält daher **50% mehr aktiven Wirkstoff** – die schnelle Antwort bei **Völlegefühl, Blähbauch und Magendrücken**. Für eine aktive Fettverdauung.



schnell + zuverlässig

Kostenlose Informationen erhalten
Sie unter der Service-Hotline:
0 800.0 78 47 47

Hepacyn® Frischpflanzen-Artischocke Filmtabletten. Wirkstoff: Trockenextrakt aus frischen Artischockenblättern. **Anwendungsgebiet:** Verdauungsbeschwerden, bes. bei funktionellen Störungen des ableitenden Gallensystems. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **QUIRIS® HEALTHCARE**, 33334 Gütersloh. 07/2009 HC 3.4

www.hepacyn.de