

Maxi

# Maxi

**EWIG  
VERLIEBT?  
JA, DAS  
GEHT!**

Wir kennen die  
Geheimnisse  
von glücklichen  
Paaren

**WAS  
KÖNNEN DIE  
EIGENTLICH?**

DAS GROSSE **1x1**  
DER BEAUTY-  
WIRKSTOFFE

DER  
**WOW-  
FAKTOR**

25 Tipps für  
eine mega  
Ausstrahlung

**SOLO?  
LOGO!**

Warum es so gut  
tut, auch mal  
Dinge allein zu  
machen

**„Boah,  
die will  
ich auch!“**

Sommerschuhe mit  
Komplimente-Garantie

# GANZ SCHÖN LÄSSIG!

Wie man es schafft, sich nicht mehr aus der Ruhe  
bringen zu lassen. **PLUS:** 13 Sätze, die uns in jeder  
Situation Schlagfertigkeit verleihen

Mai 2023  
Deutschland € 3,10  
Österreich € 3,50  
Schweiz SFr. 5,90



# HAND IN HAND EIN LEBEN LANG

Es gibt sie ja doch → Beziehungen, die Jahrzehnte überdauern und bei denen das Verliebtheitsgefühl seit Tag eins nicht abgenommen hat. Wie geht das? Wir haben Menschen gefragt, die es wissen müssen

TEXT KIM SÖRNSEN

**E**in Blick in den Freundkreis verrät: Liebe könnte nicht unterschiedlicher sein. Zumindest was das Haltbarkeitsdatum angeht. Die einen lassen sich mit Käse oder Wein vergleichen – die Beziehung reift mit den Jahren und wird immer genussvoller. Und dann gibt es eben auch diejenigen, bei denen die Liebe mehr einer überreifen Banane ähnelt. Knackig, frisch

und attraktiv am Anfang – das Ende kommt dafür umso schneller und unschöner. So gibt es eben die Single-Freundin, die sich von einer Beziehung in die nächste stürzt, diejenige, die sich nach zehn Jahren bitterlich trennt, und diejenige, die schon seit über 20 Jahren mit ihrem Partner ein Herz und eine Seele ist – wie geht das? Und was ist deren Geheimnis, nach so langer Zeit genauso oder noch glücklicher als am Anfang zu sein? Laut Paartherapeutin

Luciana Obermann werden statistisch gesehen nur 30 bis 40 Prozent aller Ehen geschieden. „Ob die verbleibenden 60 bis 70 Prozent dann auch glücklich sind, ist eine andere Frage.“ Was wir aber nie vergessen dürfen: „Eine Beziehung ist nicht konstant und statisch. Sie verändert sich innerhalb der Lebenszyklen, sei es durch Kinder, Krankheit oder andere Herausforderungen. Es ist wichtig, dass Paare auf diese Veränderungen eingestellt sind

und ihre Beziehung kontinuierlich gestalten. Manchmal bedeutet das auch, dass man sich in unterschiedliche Richtungen entwickelt, was jedoch nicht automatisch die Trennung bedeuten muss.“

Meine Tante Anne und mein Onkel Norbert sind das beste Beispiel, das ich kenne, für eine lange und glückliche Beziehung. 1982 haben sie sich kennengelernt und nach einigen Höhen und Tiefen – und der einen oder anderen kurzen Trennung zu Beginn – sind sie nun seit über 40 Jahren ein unzertrennliches Duo, und dass auch nach so vielen Jahren noch Platz für Romantik ist, haben sie 2018 bewiesen, als sie ihre Liebe mit einer Hochzeit gekrönt haben. Wer träumt nicht davon, diesen einen Seelenverwandten fürs Leben zu finden, die Liebe auf den ersten Blick und das unfassbare Glück, jede Sekunde mit seinem Partner verbringen zu können ... Träumen darf man ja, aber die Realität sieht dann oftmals anders aus. „Liebe auf den ersten Blick war es nicht, denn ich war zu der Zeit noch verheiratet. Es war eher ‚tausendmal berührt und tausendmal ist nichts passiert‘“, sagt Anne deutlich. Aus Blicken wurden Taten und aus Taten dann eben irgendwann ein Liebespaar. „Ich dachte am Anfang, ich hätte keine Chance. Aber man hat sich immer im Blick gehabt“, so Norbert.

## Wenn Paare tage- lang nicht miteinander reden, verlieren sie oft die Bindung zueinander

Das Wichtigste in einer Beziehung war und ist für die beiden schon immer eine Begegnung auf Augenhöhe und viel Kommunikation gewesen. „Mir war es schon immer wichtig, dass mein Partner nicht aufbrausend, sondern ruhig und respektvoll mir gegenüber ist. Auf Norbert kann ich mich verlassen, auch wenn es mir mal schlecht geht. Ich weiß: Er haut nicht einfach ab“, sagt Anne. Auch die Expertin weiß: „Eine gute Kommunikation ist die Grundlage für eine dauerhafte Beziehung. Es ist unerlässlich, dass die Partner einander zuhören und es schaffen, auch emotional aufeinander einzugehen.“

Frisch verliebt – wir können die Augen vom anderen nicht lassen, es kribbelt im

Annegret Braun (68)  
und Norbert Willer (67)  
haben sich 1982 bei der Arbeit  
kennen- und lieben gelernt. Seitdem  
sind sie ein unzertrennliches Paar,  
haben unterschiedliche Lebensphasen  
zusammen durchgestanden und  
schaffen es bis heute, als eingee-  
spieltes Team den Alltag zu  
bestreiten.



Bauch, wenn wir unseren Partner zärtlich küssen, und wir sehnen uns nach ihm, wenn er nur für eine Sekunde den Raum verlässt – Liebe kann so schön sein, vor allem, wenn alles noch ganz neu ist. Aber mit den Jahren schleichen sich auch die kleinen Veränderungen ein, oder? „Verändert hat sich eigentlich all die Jahre nicht so viel, finde ich“, sagt Anne lächelnd zu Norbert. „Man fängt natürlich an, den Tag anders zu gestalten. In dem Sinne ist es gut, dass wir die gleichen Sachen mögen, auf einer Wellenlänge sind und der eine nicht davon genervt ist, was der andere machen möchte. Klar kommt das auch mal vor, aber die Interessen sind häufig gleich.“ Laut Expertin können gemeinsame Interessen die Bindung stärken, sind aber keine Voraussetzung für eine erfüllte Beziehung. „Es kann sogar reizvoll sein, unterschiedliche Interessen zu haben, weil sie gegenseitige Anziehung und Leidenschaft fördern. In einer Partnerschaft teilen wir viel mehr als nur unsere Freizeit – wir teilen Werte, Erfahrungen, Erinnerungen und Erlebnisse.“

Manchmal können die Unterschiede oder wie wir sie liebevoll nennen ‚kleinen Macken‘ wie verdächtige Krümelspuren

vorm Kühlschrank, die Socke, die es eigentlich nie von allein in den Wäschekorb schafft, oder die Unpünktlichkeit unseres Partners, auf die immer wieder Verlass ist, auch richtig nerven oder sogar die Beziehung infrage stellen. Nicht so bei Anne und Norbert: „Nein, wenn Norbert nicht zu Potte kommt, nervt es mich auch heute noch“, lacht Anne. „Aber man fängt an, mit den Macken seines Partners zu leben. Das wird nicht schlimmer, überhaupt nicht.“

## Ein Streit ist immer auch eine neue Chance

Das bedeutet nicht, dass immer alles Friede, Freude, Eierkuchen ist – wäre doch viel zu langweilig, oder? Manchmal muss es knallen und die Fetzen fliegen. Die Auslöser bei jedem einzelnen Paar könnten dabei nicht unterschiedlicher sein. Da geht auch es nicht darum, dass wir vielleicht gerade erst unsere Liebe gefunden haben und die Macken des anderen noch nicht ganz akzeptieren. Auch nach vielen gemeinsamen Jahren kann es nur das Würzen beim Kochen sein, dass das Fass zum Überlaufen bringt, wissen Anne und Norbert. „Die Türen knallen nicht“,



## DAS VERFLIXTE SIEBTE JAHR

Hat nicht jeder schon einmal von diesem fiesen Jahr gehört, das Jahr, was es zu überwinden gilt, um die Liebe unendlich zu machen? Alles Schwachsinn?! Luciana Obermann weiß mehr: „Das sogenannte ‚verflixte siebte Jahr‘ ist ein weitverbreiteter Mythos und steht beispielhaft für den Zeitraum zwischen dem 6.-10. Ehejahr. Partnerschaften gehen meist in Krisenzeiten auseinander, also wenn das Paar mit besonderen Herausforderungen zu kämpfen hat. Typische Zeitpunkte sind hier das zweite Kind, Jobverlust, Krankheit oder die sogenannte Mid-life-Crisis. Das ‚verflixte siebte Jahr‘ ist also eher ein Symbol für eine kritische Zeit in einer Beziehung, in der Paare vor neuen Herausforderungen stehen.“

sagt Anne, „...aber man wird mal lauter. Streit kommt durch Belanglosigkeiten. Dann sprechen wir eine gewisse Zeit vielleicht mal nicht miteinander, bis jemand den ersten Schritt wagt und meistens sagt: ‚Mensch, das bringt doch auch nichts.‘ Spätestens vorm Zubettgehen ist der Streit beglichen.“ In einem Streit geht es aber nicht nur um Wut und Ärger, sondern er bietet uns als Paar auch einige Möglichkeiten. „Streit spielt eine wichtige Rolle in einer Beziehung, da er den Partnern die Möglichkeit gibt, ihre oft unausgesprochenen Gedanken, Gefühle und Meinungen auszudrücken. Die Partner lernen sich und ihre Bedürfnisse besser kennen und im optimalen Fall wird die Beziehung dadurch gefestigt“, erklärt die Paartherapeutin. Wichtig dabei: Der Streit sollte konstruktiv geführt werden, damit es zu einer stärkeren und gesünderen Beziehung führt. Und nein, es muss nicht alles wieder perfekt sein, bevor wir uns ins Land der Träume verabschieden, denn manchmal brauchen wir einfach emotionalen Abstand. „Eine kurze zärtliche Geste oder ein versöhnliches Wort mit der Verabredung, den Konflikt am nächsten Tag weiter zu besprechen, kann dann vor einer unruhigen Nacht schützen.“

Ihre größte Krise haben die beiden aber direkt zu Beginn ihrer Beziehung bewältigt: „Am Anfang hat Norbert noch Fußball gespielt und damals wurden danach auch in der Gruppe noch gern Bier getrunken – das kann man sich so gar nicht mehr vorstellen“, sagt Anne. „Aber das hat mich unfassbar genervt und ich habe mich lange Zeit gefragt, ob er der Richtige für mich ist. Deswegen waren wir auch mal kurz getrennt, aber ohne ihn war es auch die Hölle.“ Dazu lacht Norbert nur: „Anne hat mit mir jede Krise überstanden und am Ende hatte sie auch immer recht.“ Heute ist Anne sich sicher: „Jeder muss für sich selber abwägen, wie schlimm es für einen selbst wirklich ist. Ist das Gefühl zu dem Menschen stärker oder kann ich damit nicht leben!? Bei uns hat es sich gegeben, aber das muss es nicht bei jedem.“ Manchmal hilft nur eins: Klare Worte finden. „Kommunikation und Wertschätzung sind neben Intimität, Sexualität, Zueinanderheit und sozialer Unterstützung die Grundpfeiler gelungener Partnerschaften“, sagt Obermann deutlich.

## WIR MÜSSEN MAL REDEN!

**PANIK!** Wenn dieser Satz fällt, kann es nur ernst werden. Dabei sind gute Gespräche so wichtig und sollten viel öfter eine essenzielle Rolle in der Beziehung spielen. Maxi-Expertin Luciana Obermann hat **5 Erfolgstipps für tiefgründige Kommunikation.**

**Sich selbst öffnen:** Statt zu sagen „Du hörst mir nie zu“, könnte man z. B. sagen: „Ich fühle mich nicht gehört, wenn du während unseres Gesprächs dein Handy benutzt.“

**Ziel:** Vermeidung von Vorwürfen und bessere Verständigung durch direkten Ausdruck der eigenen Gefühle und Bedürfnisse.

**Ich-Verwendung:** Statt „Du kommst immer zu spät“ kann man z. B. sagen: „Ich fühle mich gestresst, wenn wir Verabredungen nicht einhalten können.“

**Ziel:** Vorwürfe vermeiden und die Aufmerksamkeit auf die eigenen Gedanken und Gefühle lenken.

### Reden über bestimmte Situationen:

Statt zu sagen „Du hilfst nie bei der Hausarbeit“ kann man z. B. sagen: „Ich fühle mich überfordert, wenn ich alles allein machen muss.“ **Ziel:** Verallgemeinerungen vermeiden und konkrete Situationen klären.

### Konkrete Verhaltensweisen ansprechen:

Statt zu sagen „Du bist rücksichtslos“ kann man z. B. sagen: „Ich bin frustriert, wenn ich mich nicht in meinen Bedürfnissen gehört fühle.“ **Ziel:** Vermeidung von Bewertung und Fokussierung auf konkretes Verhalten.

### Bei dem eigentlichen Thema verbleiben:

Anstatt bei einem Streit die vergangenen Situationen wieder aufzuwärmen, sollte man konzentriert auf das aktuelle Problem und eigene Bedürfnisse bleiben. **Ziel:** Abschweifen vermeiden und das konkrete Anliegen im Gespräch klären.

„Allgemein gilt für gute Gespräche, sich Zeit zu nehmen, vielleicht sogar einzuplanen. Sich zu entscheiden, aktiv zuzuhören und sogar Rückfragen zu stellen, ohne sofort in eigene Anliegen und Ansichten umzuschwenken“, so die Expertin. „Augen- und Körperkontakt schafft Nähe und Verbindung.“

Aber noch mal einen Schritt zurück: Ist es wirklich der Traum von jedem, 24/7 aufeinanderzuhocken, alles gemeinsam zu machen und Tag ein, Tag aus zusammen zu sein? „Jetzt, wo wir inzwischen in Rente sind, ist es noch einmal eine ganze andere Nummer. Früher hatte jeder seine Arbeit und wir haben uns weniger gesehen und vor allem erst abends“, sagt Anne. „Das stört mich nicht, ich sehe Anne gern“, lacht Norbert. Trotzdem nicht so einfach ... Von abendlichen Gesprächsrunden, in denen man sich über Arbeitskollegen, den Klatsch und Tratsch der Nachbarschaft oder den kommenden Wochenendeinkauf unterhält, hin zu einer Beziehung, die auf dauerhaften Kontakt ausgelegt ist, und Gesprächen, die immer wiederkehrend sind. Gehen da einem nicht manchmal die Themen aus? „Manchmal schon, ja“, sagen beide.

## Routinen geben Sicherheit und Stabilität

Viel zu schnell kommt für viele Paare der Punkt: Das ist doch alles nur noch Routine ... „Auch wir beide sorgen nicht für viel Abwechslung“, sagt Anne ehrlich. „Ich habe 45 Jahre im selben Job gearbeitet, wir fahren immer ins gleiche Urlaubsland und wohnen seit zig Jahren in derselben Wohnung. Wir haben Rituale ohne Ende.“ „Im Sommer ist es Routine, an den Strand zu fahren. Das ist quasi eingefleischt“, pflichtet Norbert seiner Frau bei. Aber sind Routinen wirklich so schlecht, wie sie immer dargestellt werden? Klares NEIN. „Routinen können ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität schaffen und uns helfen, unsere Pflichten und Verantwortungen zu erfüllen“, so Obermann. „Besonders im stressigen Familienalltag können Routinen Aufgaben und Herausforderungen strukturieren und helfen Konflikte zu vermeiden.“ Tipp der Expertin: „Routinen und Impulse sollten ausgewogen zueinander sein, um die Beziehung stabil und trotzdem interessant zu halten.“ Also wieso nicht mal ganz spontan ein gemeinsames Hobby suchen, ein neues Restaurant ausprobieren oder einen Tanzkurs buchen? Auch Anne und Norbert suchen sich – wenn sie es auch selbst kaum merken – immer wieder aktiv Abwechslung im Alltag. „Wir sind viel unterwegs, fahren an den Strand, gehen auf Dorffeste, treffen uns mit Freunden und versuchen nicht nur zu Hause zu hocken“,

so Anne. „Wenn wir früher erst um fünf oder halb sechs zu Hause waren, hatte man natürlich auch nicht immer Lust, noch wohin zu fahren. Aber wir haben ja auch eine schöne Loggia, um den Abend ausklingen lassen zu können“, schwärmt Norbert.

Dennoch ist für Anne und Norbert schon immer klar gewesen: „Du solltest den anderen nicht fesseln oder zu fest binden. Wenn er oder sie Lust auf etwas hat, muss man seinen Partner lassen und Freiräume schaffen.“ Denn neben Routinen, die sich einschleichen, muss auch jeder noch genauso viel Zeit für sich selbst finden. „Es ist wichtig, dem Partner die Freiheit zu ermöglichen, sich selbst zu entdecken und eigene Entscheidungen zu treffen. Veränderungen zu akzeptieren, kann helfen, eine erfüllende Partnerschaft zu leben“, betont auch die Expertin. Also nein: Ewige Liebe muss kein Märchen bleiben, mit etwas Arbeit, Geduld, Humor und viel Kommunikation können wir gemeinsame Jahr(zehnt)e mit unserem Partner ganz und gar genießen.

Die wichtigste Frage, die wir abschließend noch Anne und Norbert stellen: Würdet ihr auch die nächsten 40 Jahre noch miteinander verbringen wollen. „Ein eindeutiges JA, ich möchte niemand anderen mehr. Uns würde sowieso niemand anderes mehr nehmen“, lachen die beiden herzlich und schauen sich dabei tief in die Augen.



*Luciana Obermann (43) ist systemische Beraterin, Paar- und Familientherapeutin. In ihrer Praxis in Kiel bietet sie Beratung und Coaching für Einzelne, Paare und Beziehungen an. Ihr Schwerpunkt liegt darauf, sie in schwierigen Lebensphasen, Veränderungsprozessen und bei privaten und beruflichen Herausforderungen zu unterstützen.*

## KRISENMANAGEMENT

Neben vielen Hochs kommen in manchen Lebensphasen auch einige Tiefs, die wir mit unserem Lebenspartner bestreiten müssen. Luciana Obermann hat diese goldenen Regeln zur Überwindung aufgestellt:

**Kommunikation:** Offene und ehrliche Kommunikation ist der Schlüssel, um Probleme in der Beziehung anzusprechen und zu lösen.

**Empathie:** Versuchen Sie, die Perspektive des anderen zu verstehen und Verständnis für Ihre Gefühle und Bedürfnisse zu zeigen.

**Gemeinsame Ziele:** Setzen Sie sich gemeinsame Ziele und arbeiten Sie zusammen daran, Sie zu erreichen.

**Zeit für sich selbst:** Verbringen Sie auch Zeit für sich selbst und pflegen Sie Ihre Hobbys und Freundschaften, um ausgeglichen zu bleiben.

**Kompromisse:** Entscheiden Sie sich bewusst dafür, auch Kompromisse einzugehen, um Konflikte zu lösen.

**Unterstützung:** Überlegen Sie, ob eine Paartherapie für Sie hilfreich sein könnte.

**Positives Denken:** Versuchen Sie, sich auf die positiven Aspekte Ihrer Beziehung zu konzentrieren und den Fokus von Negativität zu nehmen.

**Geduld:** Es braucht Arbeit, Zeit und ein bisschen Gelassenheit, um Probleme in einer Beziehung zu lösen. Haben Sie Geduld mit sich selbst und dem anderen. **M**