

Wie die Liebe bleibt



Gemeinsam durch Berg und Tal – damit es mit der Liebe nicht abwärts geht, muss sie gepflegt werden.

Wenn der Alltag die erste Verliebtheit aufgezehrt hat, müssen Paare ihre Partnerschaft bewusst pflegen. Denn am Glück gilt es zu arbeiten. Sonst verschwindet das „Wir-Gefühl“ und die Emotionen erkalten. Wie Sie Ihre Liebesbeziehung lebendig erhalten.

Jede Liebe will von Dauer sein, doch jede dritte Ehe wird geschieden. Im Jahr 2007 war das eine von hundert bestehenden. Und wer zählt die Lebensgemeinschaften ohne Trauschein, wenn sie auseinander brechen? Christliche Überzeugungen, wirtschaftliche Zwänge haben ihre Bindekraft verloren. Ob eine Partnerschaft hält, liegt heute viel mehr als früher an den persönlichen Fähigkeiten miteinander klarzukommen. Wenn der äußere Rahmen fehlt, muss die Stabilität von innen kommen.

Doch gleichzeitig lastet auf dem „Beziehungsgebäude“ der Druck hoher Erwartungen und falscher Vorstellungen: „Der Partner soll uns glücklich machen – immer! Mit dem Richtigen, mit der Richtigen klappt das automatisch. Wer wirklich liebt, weiß intuitiv, was der andere will, fühlt und denkt – ohne darüber zu sprechen. Deshalb gibt es keine Meinungsverschiedenheiten.

Weil wir uns lieben, machen wir immer alles gemeinsam.“ Doch so schreibt sich ein Drehbuch für eine seichte Filmromanze oder ein Groschenheftchen, nicht aber für eine erfüllende Partnerschaft.

Vom siebten Himmel zurück ins Erdenleben - Warum Verliebtheit kein Glück garantiert

Der rosarot gefärbte Tunnelblick auf unser Gegenüber, das Herzklopfen, das Schweben im siebten Himmel – könnten wir all das überhaupt Jahrzehnte aushalten? Und wäre im ewigen Verliebtsein Platz für Kinder? Wir dürfen dem „Zauber des Anfangs“ erliegen, wir dürfen diese besondere Zeit genießen. Sie legt das Fundament für eine haltbare Bindung. Aber die Intensität dieser Gefühle lässt nach. Bestenfalls flammen sie von Zeit zu Zeit wieder auf. Und dann? „**Wer verliebt ist in die Liebe und an der Verliebtheit als Ideal festhält, der muss entweder resignieren oder aber immer wieder neue Beziehungen anfangen**“, macht der Paartherapeut Hans Jellouschek deutlich.

Geben und Nehmen - Die Balance muss stimmen

Befreit vom falschen romantischen Idealbild sieht er die Liebe zwischen Mann und Frau als Entwicklungsprozess, nicht als Ereignis. Und diesen Prozess müssen die beiden aktiv gestalten. Grundlegend ist für ihn, dass es in einer Beziehung fair zugeht. Wenn sie auf Dauer auf Kosten eines der beiden Partner geht, geraten sie aus der Balance und werde brüchig. „Unser Bedürfnis nach Wurzeln wird in der Bindung, im "Wir" erfüllt, unser Bedürfnis nach „Flügeln“ in der Erfahrung der Autonomie, des persönlichen Freiraums“, so der Paarberater.

Die Balance kann allerdings auch dadurch Schaden erleiden, dass beide ihre Autonomie so stark betonen, dass sie sich nie wirklich aufeinander einlassen. Oder dadurch, dass beide sich gegenseitig keinen Freiraum erlauben. Ausgewogen soll nach Jellouschek auch das Verhältnis zwischen Bestimmen und Sich-bestimmen-lassen sein und zwischen Geben und Nehmen. **Es brauche in Beziehungen einen „hohen Umsatz von Geben und Nehmen“**, so der Partnerschaftsexperte. Denn wenn beide viel geben, bekommen sie auch viel, und das rege sie an, wieder zu geben. So entstehe ein positiv sich verstärkender Kreislauf, der zu einer intensiven Bindung aneinander beitrage.



Kein Blick, kein Wort für Frau und Kind: Das kann sehr verletzend wirken, ohne dass es so gemeint ist.



Gemeinsam einsam - Jedes vierte Paar ist unzufrieden mit seiner Beziehung



Partnerschaft braucht Gemeinsamkeit, die Paare bewusst pflegen sollten.

Für eine erfüllende Partnerschaft müssten die Partner etwas tun, sagt Hans Jellouschek im wirbelwind-Interview. Die Liebe bleibe nicht von selber. Von selber werde eine Partnerschaft schlechter. Jedes vierte Paar, so schätzen Forscher, hat sich innerlich voneinander distanziert, ist unzufrieden mit der Beziehung oder lebt in einer zerrütteten Partnerschaft. Im mittleren Alter gilt dies schon für fast jedes zweite Paar. Das siebte Jahr ist dabei in Wirklichkeit nicht so „verflucht“ wie ihm nachgesagt wird. Die meisten halten länger durch: 2007 betrug die durchschnittliche Ehedauer bei der Scheidung fast 14 Jahre. Knapp die Hälfte der geschiedenen Ehepaare hatte minderjährige Kinder.

Der Alltagsstress setzt die Partnerschaft unter Druck

Der Schweizer Psychologe und Paarforscher Professor Dr. Guy Bodenmann hat in einer Studie Alltagsstress als bedeutsame Belastung für eine Partnerschaft ausgemacht. Wird er nicht angemessen bewältigt, wird er zum

Gefahrenherd. Bodenmann konnte allein auf dieser Grundlage in drei Vierteln der untersuchten Fälle eine Scheidung korrekt vorhersagen. **Während tragische Ereignisse, schlimme Unglücksfälle oder Arbeitslosigkeit eher zusammenschweißen, kann der tägliche Stress die Beziehung heftig unter Druck setzen.** Zum einen haben die Partner meist zu wenig Zeit für den anderen oder nehmen sie sich nicht. Gemeinsame Erlebnisse und Gelegenheiten, die Nähe des Partners zu erfahren, fehlen, der emotionale Austausch nimmt ab, das Wir-Gefühl schwindet. Zum anderen leidet die Qualität der Kommunikation: Sie wird nicht nur oberflächlicher, sondern auch negativer, stellte Bodenmann fest. Die Partner gehen gereizter, ungeduldiger, sarkastischer miteinander um oder sprechen gar nicht mehr miteinander. Zufriedene Paare haben nicht unbedingt weniger Stress. Die Partner nehmen die Belastung des anderen aber besser wahr und die Bereitschaft ist größer, ihn bei der Bewältigung zu unterstützen. Der Ärger mit Kollegen, die unerledigte Arbeit, der verpasste Bus, die lange Warteschlange beim Einkaufen – der Alltagsstress lässt sich nicht immer vermeiden, wohl aber die Auswirkungen auf die Beziehung. Die Ergebnisse von Bodenmann flossen in die Entwicklung des Paartrainings „Paarlife“ ein: Hier verbessern die Teilnehmer ihre Kommunikationsfähigkeiten, lernen Stress gemeinsam zu bewältigen und erfahren, wie sie Probleme angehen können.

Miteinander reden, damit der Partner weiß, wie man sich fühlt

Der Psychologe Reimer Bierhals leitet gemeinsam mit zwei Kolleginnen Paarlife-Seminare in Bayern. **„Wir hoffen, dass der Partner einfach weiß, wie es mir geht. Das funktioniert aber nur im Märchen“**, sagt er. Ein „Klassiker“ als Beispiel: Julian kommt nach einer unangenehmen Auseinandersetzung im Büro müde und missmutig nach Hause, begrüßt seine Frau Eva nur knapp und ignoriert den zweijährigen Sohn Niklas. Eva fühlt sich vor den Kopf gestoßen, bezieht das Verhalten auf sich und reagiert ebenso mürrisch. Die Situation eskaliert, ein Wort gibt das andere, die beiden be-ginnen zu streiten.

Die Alternative: Sie fragt ihren Mann, wie es bei der Arbeit war. Er schildert den Anlass seines Ärgers kurz und beschreibt ihr dann, wie frustriert und ratlos er sich fühlt. Ebenso könnte er bitten, noch eine halbe Stunde in Ruhe gelassen zu werden, weil er jetzt noch nicht zum Reden bereit sei. Eva hat so die Chance, ihren Mann zu verstehen, Anteil zu nehmen und ihm zu helfen, mit der Belastung fertig zu werden. Klingt selbstverständlich? Ist es in entspannten Zeiten vielleicht auch – unter Stress aber oft nicht. Und dann kann über längere Zeit eine Abwärtsspirale in Gang gesetzt werden, die mit Entfremdung und Trennung endet.

Einmal streiten, fünfmal loben - mindestens!

Nicht nur der Ärger, der mit nach Hause gebracht wird, die Meinungsverschiedenheiten zur Erziehung der Kinder, sondern auch Banalitäten wie der nicht heruntergeklappte Toilettendeckel, die herumliegende Schmutzwäsche, die offene Zahnpastatube geben Anlass für Streit oder sind Grund für unausgesprochenen Ärger. **Die Partner fallen in die immer gleichen typischen Verhaltensmuster, im Konflikt werfen sie sich die immer gleichen Vorwürfe an den Kopf. Die Kette von Stressauslösern und -reaktionen schließt sich zu einem Teufelskreis: Je mehr Stress, desto belasteter die Beziehung; je belasteter die Beziehung, desto mehr Stress.**

Die Partnerschaft pflegen und nähren



Doch Reden allein rettet keine angegriffene Beziehung. „**Ein Paar braucht auch gemeinsam verbrachte Zeit, ohne in Freizeitstress zu geraten**“, meint der Psychologe. Eine Partnerschaft müsse gepflegt und genährt werden. Besonders wenn kleine Kinder zur Familie gehören, sei es für die Eltern wichtig, sich auch als Paar zu erleben. Diese Zeiten solle man fest einplanen, rät er. Eine Hilfe dafür sind nach Ansicht von Hans Jellouschek zum Beispiel Rituale, die Paare in ihrem Zusammenleben entwickeln und pflegen: Jedes Jahr den „Verliebungs-Tag“ feiern. Oder in regelmäßigen Abständen ohne Kinder essen gehen, ein Glas Sekt auf das trinken, was ihnen in der vergangenen Woche gut gelungen ist. Oder am Silvester-Abend Rückblick auf das vergangene Jahr halten und Bilder von dem entwerfen, was sie im kommenden Jahr verwirklichen wollen. Diese kleinen Rituale lenken den Blick auf das Positive, nähren die Beziehung und stärken die Liebe.



Der Psychologe John Gottman stellte fest, dass es für eine dauerhafte Zufriedenheit innerhalb der Partnerschaft nötig ist, mindestens fünfmal so viel positiven Austausch wie negativen zu haben. Wenn die Beziehung verbessert werden soll, sogar noch mehr. „Negativität zerstört die Liebe“, sagt auch Hans Jellouschek. Ständige Kritik, Abwertung, verächtliches Verhalten dem anderen gegenüber provoziert leicht Teufelskreise: Man schlage zurück, und zwar immer ein wenig stärker. Der Paartherapeut rät dazu, die Wahrnehmung bewusst immer wieder auf das Positive auszurichten und dem Partner durch Gesten, Blicke und vor allem auch Worte zu verstehen zu geben.

Gute Kommunikation zeichnet sich durch Wärme, Humor und Verständnis aus. Die Gesprächspartner hören einander zu und können die Perspektive des anderen Einnehmen. Auch das „Miteinander reden“ kann gelernt werden. In den Paarlife-Seminaren üben die Teilnehmer zum Beispiel, sich aus der Ich-Perspektive heraus zu Äußern, bei der konkreten Situation zu bleiben, statt mit dem typischen „Immer bist du ...“ ins Allgemeine abzugleiten und schließlich zur Bedeutung für sich selbst, zu den Eigenen Gefühlen zu gelangen. Rückmeldungen und Wiederholungen, offene Fragen, der Wechsel von Zuhörer- und Rednerrolle tragen dazu bei, einen echten Austausch entstehen zu lassen. „Diese Gesprächstechniken sind besonders auch bei Konfliktgesprächen hilfreich“, sagt Reimer Bierhals.



Buchtipp:

Woran merken eine Frau und ein Mann, die sich lieben, ob sie miteinander leben können? Wie viel Verschiedenheit verträgt die Liebe? Warum heiraten? Selbstbehauptung oder Anpassung? Trennen oder Weitermachen? Fremdgehen, Streiten, Geheimnisse ...

In seinem neuen Buch geht der Paartherapeut Hans Jellouschek auf 20 Fragen ein, die viele Paare bewegen. Einfühlsam und praxisnah und vor dem Hintergrund seiner jahrzehntelangen therapeutischen Erfahrung beschreibt er die wichtigsten Leitideen, damit Liebe gelingt.

Art.-Nr. 636-782-22 Buch „Was die Liebe braucht“ €17,95



Erich und Doris Kreußel



Irene und Gernot Gräbner



Erich und Doris Kreußel

Jung waren sie, als sie vor 44 Jahren heirateten: Doris Kreußel war 18 Jahre, ihr Mann 23. Erich Kreußel sieht darin einen Vorteil für eine beständige Beziehung: Wer lange als Single gelebt habe, tue sich schwerer, seine eingefahrenen Gewohnheiten aufzugeben.

Weil er als Handelsvertreter viel unterwegs war, musste Ehefrau Doris viele Entscheidungen zur Erziehung der Tochter, zu Alltagsfragen selbst treffen. Das sei nicht immer einfach gewesen, erzählt sie.

Auseinandersetzungen und Konflikte hatten die beiden auch. Aber die Beziehung litt darunter nicht: „Streiten gehört dazu, aber dann muss man wieder miteinander ins Reine kommen“, sagt Erich Kreuzel. Bei jungen Paaren beobachten die Eheleute oft, dass sie einen rüden Umgangston pflegten und kaum Achtung voreinander zeigten. Rücksichtslosigkeit und Egoismus nähmen zu. „Gegenseitige Achtung ist in einer Beziehung aber ganz wichtig“, meint Doris Kreuzel. Die beiden selbst haben heute weniger Streit, wie sie berichtet. Nach so vielen Jahren miteinander finde man schneller auf eine gemeinsame Linie. Im Ruhestand pflegt das Paar die Kontakte zu Freunden und Bekannten, engagiert sich ehrenamtlich, kümmert sich gemeinsam um Haus und Garten. Jeder geht aber auch eigenen Interessen nach. „Sonst hängt man doch zu sehr aufeinander“, meint Erich Kreuzel.

Irene und Gernot Gärtner

Mehr als vier Jahrzehnte sind auch Irene und Gernot Gräbner verheiratet. „Es ist wichtig, sich nicht respektlos dem anderen gegenüber zu verhalten“, sagt Irene Gräbner beim Rückblick auf diese lange Zeit. „Es ist gut, dass ich manches nur gedacht und nicht gesagt habe“, ergänzt sie schmunzelnd. Es sei doch normal, dass man mal unterschiedlicher Meinung sei und sich streite, fügt Gernot Gräbner hinzu. Doch das dürfe man sich nicht übel nehmen und müsse dann wieder die Brücke zur Versöhnung bauen.

Beim Blick zurück halten die beiden es für wichtig, Schwierigkeiten gemeinsam zu überwinden und vor Problemen nicht gleich zu kapitulieren. Auch etwas gemeinsam aufzubauen, schweiße zusammen, meinen die Gräbners.

Die Ehepartner pflegen viele gemeinsame Interessen: Sie haben seit mehr als 30 Jahren ein Theaterabo, lesen und reisen gern, halten jahrzehntelange Freundschaften lebendig und feiern oft im Familienkreis. „Dadurch haben wir immer auch Gesprächsstoff“, sagt Gernot Gräbner. Daneben geht jeder eigenen Hobbys nach. „Eine gewisse Freiheit braucht man auch. Das gegenseitige Vertrauen ist dabei natürlich wichtig. Klammern tut nicht gut“, meint Irene Gräbner.

wirbelwind im Interview mit dem Paartherapeuten Hans Jellouschek

Dr. theol. Lic. phil. Hans Jellouschek ist Eheberater, Psychotherapeut und Lehrtherapeut für Transaktionsanalyse. Er leitet eine psychotherapeutische Praxis mit Schwerpunkt Paartherapie und ist seit 25 Jahren tätig in der Fort- und Weiterbildung von Therapeuten und Eheberatern. Hans Jellouschek hat zahlreiche erfolgreiche Bücher zum Thema Paarbeziehung veröffentlicht und zählt zu den bekanntesten Paartherapeuten im deutschen Sprachraum.



„Bewusst Zeit für sich als Paar nehmen“

„Die Liebe bleibt nicht von selber. Von selber wird eine Paarbeziehung schlechter.“

wirbelwind: Der Titel eines Ihrer Bücher lautet: „Die Kunst als Paar zu leben“. In welcher Hinsicht sehen Sie darin eine Kunst?

Jellouschek: Für ein Kunstwerk braucht es zwar Intuition, aber die in die Realität zu bringen, dazu ist sehr viel erlerntes Können nötig. Ähnlich in der Paarbeziehung. Die Liebe, die uns zueinander erfasst, ist vergleichbar der künstlerischen Intuition. Ohne die geht es nicht. Aber dann braucht es noch sehr viel Arbeit und „Lernen“, damit diese Liebe auch in den Alltag umgesetzt werden kann.

wirbelwind: Warum hat die romantische Liebe, das Verliebtsein heute eine solche große Bedeutung? Die Folge scheint zu sein, dass die Partnerschaft und der Partner nicht mehr attraktiv erscheinen, wenn die Schmetterlinge im Bauch flügelahm werden ...

Jellouschek: Früher gab es viel mehr „Daheim“ für die Menschen: die Familie, die Verwandtschaft, den Familienbetrieb, das Dorf, die Kirchengemeinde. Heute sind wir viel mehr allein, die Soziologen sprechen von der „Individualisierung“ als typisches Kennzeichen unserer Zeit. Da richtet sich die ganze Sehnsucht nach Angenommen- Sein auf das eine Du des Liebespartners, von dem wir uns bejaht fühlen, bei dem wir daheim sein wollen. Manchmal hat man den Eindruck, die romantische Liebe wird auch als Ersatz für eine verloren gegangene religiöse Sehnsucht genommen. Das überfordert oft die Liebesbeziehung, weil sie mit zu vielen und zu hohen Erwartungen befrachtet wird.

wirbelwind: Welches Bild einer gelingenden Beziehung würden Sie dem oben genannten des romantischen Verliebtseins entgegenstellen? Wodurch ist Ihrer Meinung nach eine gute, lebendige Partnerschaft gekennzeichnet?

Jellouschek: Die Phase der Verliebtheit muss abgelöst werden durch die Phase der Reifung zu einer erwachsenen Liebe. Während in der Phase der Verliebtheit aus ungestillten Sehnsüchten heraus oft etwas im anderen gesehen wird, was er gar

nicht ist, ist die reife Liebe dadurch gekennzeichnet, dass ich den anderen immer mehr als anderen sehe und ihn bejahe, bzw. dass ich mich vom anderen immer mehr in dem gesehen und bejaht fühle, was ich im Innersten bin.

wirbelwind: Wie ist die Balance zu finden zwischen den eigenen Interessen jedes Partners und den gemeinsamen Erlebnissen?

Jellouschek: Was Sie ansprechen, ist etwas zentral Wichtiges. Wir legen heute großen Wert auf Autonomie – also den „Raum für mich selbst“, aber auch eine innige Bindung an den anderen, also der „Raum einer innigen Liebesbeziehung“ ist uns äußerst wichtig. Wie man diese Balance schafft, dafür gibt es kein Patentrezept. Ich muss auf mich achten – und ich muss den anderen berücksichtigen. Beides kann einseitig und übertrieben werden, beides muss darum immer wieder zu einem Ausgleich gebracht werden. Dafür braucht es viel Gespür für sich selber und viel Gespür für den anderen.

wirbelwind: Haben Männer und Frauen aufgrund ihres Geschlechts unterschiedliche Blickweisen auf ihre Partnerschaft?

Jellouschek: Frauen sind eher mehr direkt auf die Beziehung ausgerichtet, Männer zwar „im Hintergrund“ auch, aber im Vordergrund stehen oft mehr die „Sachen“, der Beruf, die Leistung. Auch hier muss man sich immer wieder um einen Ausgleich bemühen, einander entgegenkommen.

wirbelwind: Was müssen Paare tun, um ihre Beziehung lebendig zu halten?
Jellouschek: Vor allem müssen sie tatsächlich etwas tun. Die Liebe bleibt nicht von selber. Von selber wird eine Paarbeziehung schlechter. Wichtig ist vor allem, dass Paare im Trubel des Alltags nicht vergessen, sich geschützte Räume und Zeiten für sich als Paar zu nehmen: Vom gemeinsamen Gespräch, über gemeinsame Unternehmungen als Paar bis hin zur gemeinsamen Sexualität. All das muss bewusst gepflegt werden, sonst verabschiedet sich die Liebe.

wirbelwind: Welche Bedeutung hat Sex für eine Partnerschaft?

Jellouschek: Eine große, denn sie schafft am stärksten „Intimität“. Darum erleben es viele auch so verletzend, wenn Sexualität außerhalb der Liebesbeziehung gesucht wird.

wirbelwind: „Frauen belohnen Aufmerksamkeit mit Sex. Männer belohnen Sex mit Aufmerksamkeit“, heißt es. Was halten Sie von dieser Aussage?

Jellouschek: Ja, das dürfte gerade so einen Unterschied zwischen Männern und Frauen ansprechen, von dem eben die Rede war. Viele Frauen brauchen vor der Sexualität die Zärtlichkeit, viele Männer werden durch die Sexualität zärtlich. Auch bei diesem Unterschied ist es nötig, sich wechselseitig zu berücksichtigen und nicht auf der eigenen Einstellung einfach zu beharren, sondern sich den Bedürfnissen des anderen auch ein Stück weit anzupassen.



wirbelwind: Wie verändern Kinder eine Partnerschaft?

Jellouschek: Wenn ein Kind kommt, wird aus der Zweierbeziehung eine Dreierbeziehung. Das kann eine Beziehung sehr bereichern, das kann aber auch zu einer Störung der Beziehung werden, wenn es dem Paar nicht gelingt, Elternbeziehung und Paarbeziehung in Einklang zu bringen. Beides verlangt Einsatz, man darf keins von beiden vernachlässigen, sonst entsteht leicht ein Bündnis zwei gegen einen, und einer der Partner fühlt sich aus Beziehung und/oder Familie ausgeschlossen.

wirbelwind: Wie finden Eltern die Balance zwischen dem „Eltern sein“ und „ein Liebespaar sein“, zwischen Familie und Zweierbeziehung?

Jellouschek: Die Gefahr besteht meiner Erfahrung nach vor allem darin, dass Paare, sobald sie Kinder haben und der Alltag Einzug gehalten hat, die Pflege der Paarbeziehung vergessen. Man muss diese ganz bewusst pflegen, wie ich schon sagte, indem man sich Zeit nimmt dafür und Energie dafür investiert.

wirbelwind: Kann eine Partnerschaft funktionieren, wenn Mutter und Vater nur der Kinder wegen zusammenbleiben?

Jellouschek: Kinder können ein starkes Motiv sein zusammenzubleiben. Dies geht aber auf die Dauer meist nur dann gut, wenn Mann und Frau sich auch darum bemühen, als Liebespaar wieder miteinander klarzukommen. „Nur“ als Eltern der gemeinsamen Kinder zusammenzubleiben, braucht sehr viel Toleranz und Gelassenheit. Meist führen die frustrierten Liebeswünsche dann doch dazu, dass sich die beiden nur noch bekriegen. In diesem Fall ist es besser – auch für die Kinder – wenn sie auseinandergehen und sich dann als getrenntes Paar um die Kinder kümmern.

wirbelwind: Wann sollten sich Paare professionelle Hilfe holen?

Jellouschek: Wenn sie immer wieder auf dasselbe Problem stoßen und es nicht gelingt, dieses aus eigener Kraft zu lösen. Dann braucht es das „Dritter“, der zwischen beiden vermittelt und ein neues Verständnis füreinander ermöglicht.

Dann braucht es den „Dritten“, der zwischen beiden vermittelt und ein neues Verständnis füreinander ermöglicht.

Klicktipps:

www.paarlife.de und
www.paarlife-bayern.de

In den Paarlife-Seminaren verbessern die Teilnehmer die Kommunikation in ihrer Beziehung und erfahren, wie sie Probleme gemeinsam lösen. Es geht dabei nicht um eine individuelle Paartherapie.

 Artikel weiterempfehlen

 Artikel Drucken

INFORMATIONEN ZUM ARTIKEL

www.paarlife.de
www.paarlife-bayern.de

ÄHNLICHE ARTIKEL

Wirbelwind Ausgabe 02/2009
Partnerschaft braucht Pflege
[Lesen](#)

Wirbelwind Ausgabe 02/2009
"Sag mal Mama, der Papa und du, ward ihr früher eigentlich Freunde?"
[Lesen](#)

Wirbelwind Ausgabe 02/2009
Partnergespräche
[Lesen](#)