

# Mittel gegen Streit unterm Christbaum

Weihnachtszeit birgt erhöhtes Konfliktpotenzial zwischen Mann und Frau / Kieler Ziwago-Paar Centrum zeigt Wege für glückliche Partnerschaft auf

**KIEL** Wieder einmal wird er zu Überstunden verdonnert, der gemütliche Abend mit ihr fällt ins Wasser. Die Frau will ihren Mann für sich haben – er denkt, die Mehrarbeit nur für sie zu machen, dabei ist ihr der Job in diesem Moment völlig egal. Die Folge: Der Streit zwischen beiden ist vorprogrammiert. „Ein Anruf und die Botschaft, eigentlich viel lieber bei ihr sein zu wollen, reichen oft schon aus, um die Frau zu besänftigen“, sagt Dr. Michael Smyrka (63) vom Ziwago-Gesundheitszentrum in Kiel.

Der Psychotherapeut hat sich unter anderem in seinem PaarCentrum auf Paartherapie spezialisiert und warnt, dass gerade in der Weihnachtszeit Streit in vielen Partnerschaften vorprogram-



„Eine Beziehung ist kein Selbstbedienungsladen. Man muss in eine Partnerschaft investieren.“

Dr. Michael Smyrka  
Psychotherapeut und Paarberater

miert ist. „Man kann beinahe die Uhr danach stellen. In der Woche vor und nach Weihnachten kommen mehr Paare als sonst zu uns und fragen nach Hilfe.“ Der Grund: Gerade in der Zeit, in der eigentlich alles perfekt sein sollte, stellen Partner fest, dass über viele Probleme nicht gesprochen wird.“ Dabei seien Konflikte eine Chance, sagt Smyrka. Das Hauptproblem ist die oft die fehlende Kommunikation. „Gerade Männer scheuen sich vor dem Gespräch. Nicht selten fühlen sich beide nicht richtig verstanden.“ Den Konflikt als Chance zu sehen, machen immer weniger Paare. Die Trennungsquote sei auf fast 50 Prozent gestiegen.

Dabei gibt es mehrere Grundmuster,

nach denen Mann und Frau behandelt werden wollen, erklärt der Therapeut.

„Männer müssen Frauen ihre Begeisterung für sie zeigen und immer authentisch bleiben. Nur zu funktionieren, reicht in einer Partnerschaft nicht aus“, sagt Smyrka, der das Ziwago-Gesundheitszentrum Kiel 1990 mit seiner Frau gründete.

Gerade nach langen Arbeitstagen sei es wichtig, sich Zeit füreinander zu nehmen. Während Männer nicht selten vor dem Fernseher oder dem Computer abschalten wollen, haben Frauen ein Bedürfnis nach Nähe. Eine so genannte „Paarzeit“, in der diese Nähe und Wohlbefinden – ohne TV- oder PC-Berieselung – geschaffen werden, sei für eine funktionierende Partnerschaft die Grundvoraussetzung. „Eine Beziehung ist kein Selbstbedienungsladen. Man muss in eine Partnerschaft investieren“, rät der Experte.

Ein weiteres Problem ist die weit verbreitete Vorstellung, dass in einer Beziehung alles perfekt laufen muss. „Das ist ein Illusion. Es muss Reibung geben, sonst wird es schnell langweilig“, erklärt Smyrka. Auch deswegen bietet das Gesundheitszentrum offene Abende für Paare an, um zu zeigen, dass es vielen gleich geht. Nicht nur Probleme, sondern auch Therapieansätze variieren von Fall zu Fall. „Manche wollen den kurzfristigen Erfolg, andere Paare begleiten wir über Jahre.“ Nicht selten treffen sich die Teilnehmer auch nach Beendigung der Therapie, um sich weiter untereinander auszutauschen.

Drei feste und fünf Mitarbeiter auf Abruf sind im Gesundheitszentrum aktiv, in dem nicht nur das Paar Centrum, sondern auch ein Männer Forum integriert ist. In Letzterem erfährt das vermeintlich starke Geschlecht, wie Frauen ti-



Weihnachtszeit – Streitzeit: Das Paar Centrum Kiel bietet Präventionsprogramme an, um Paaren Stress unterm Weihnachtsbaum zu ersparen. FOTOMONTAGE

cken, was sie wollen und wie ein Zusammenleben nahezu stressfrei erreicht werden kann.

Am 9. Dezember lädt das Paar Centrum um 19 Uhr kriselnde und glückliche

Paare zu einem Info-Abend ein, um neue Wege für eine glückliche Partnerschaft aufzuzeigen.

Thomas Schulze

Infos zum Paar Centrum im Ziwago (Stadtrade 18, nahe CITT) unter [www.paarcentrum-kiel.de](http://www.paarcentrum-kiel.de)