PANORAMA

KOMPAKT

EUROPA

Noch kein Ende der Zeitumstellung

Das Ende der Zeitumstellung im Frühjahr und Herbst kommt wohl noch nicht 2019. Die EU-Staaten wollten mehr Vorlaufzeit, bestätigten EU-Diplomaten am Dienstag in Brüssel. Deshalb würden die zuständigen Minister kommenden Montag noch keine Entscheidung treffen. Als Kompromiss liege ein Vorschlag des österreichischen Ratsvorsitzes auf dem Tisch, den Dreh an der Uhr 2021 abzuschaffen. Schon Ende Oktober hatte Österreichs Verkehrsminister Norbert Hofer erklärt, der Großteil der EU-Länder habe beim Zeitplan für die Abschaffung Bedenken.

USA

Wegen Zuckerwatte im Gefängnis

Weil die Polizei harmlose Zuckerwatte für Drogen gehalten hatte, hat eine Frau im US-Staat Georgia fast vier Monate unschuldig in Haft verbracht. Die Polizei hatte bei einer Kontrolle in ihrem Auto eine Tüte mit alter, teilweise zerdrückter, hellblauer Zuckerwatte entdeckt, die sie für Metamphetamin hielt. Ein erster Drogentest habe ein falsches Ergebnis gezeigt, berichtete das Internet-Magazin „Vice", die Frau wurde als vermeintliche Dealerin von Crystal Meth in Haft genommen. Da der Richter die Kaution auf eine Million Dollar setzte, blieb die Frau weiter in Haft. Erst Monate später sei bei einer genaueren Laboruntersuchung die Zuckerwatte als solche erkannt und die Frau auf freien Fuß gesetzt worden. Jetzt läuft eine Schadenersatzklage gegen die Polizei und den Hersteller der irreführenden Drogentests.

ZU GUTER LETZT

Auf dem Flug zu einer Insel vor der australischen Südküste hat der Pilot einer kleinen Frachtmaschine die Landung verpennt. Der Mann war am Steuer der zweimotorigen Piper PA-31 eingeschlafen und flog deshalb 46 Kilometer über sein Ziel hinaus, wie die australische Luftsicherheitsbehörde ATSB mitteilte. Als er seinen Fehler bemerkte, machte er kehrt und brachte das Flugzeug sicher zu Boden. Außer ihm selbst war niemand an Bord.

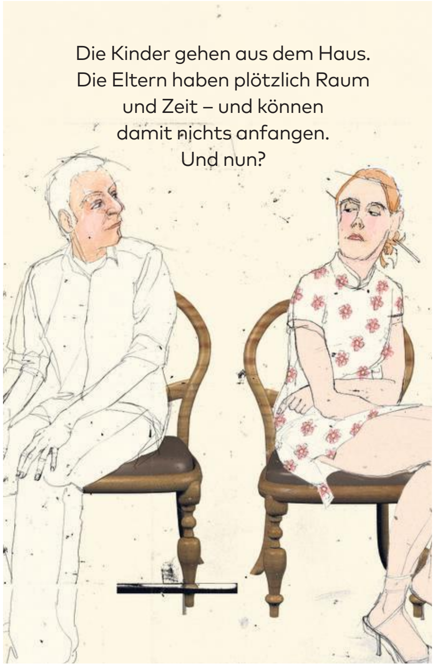
„Für Liebe kann und muss man etwas tun"

Die Kinder gehen aus dem Haus. Die Eltern haben plötzlich Raum und Zeit – und können damit nichts anfangen. Und nun?

Viele Paare trennen sich, kurz nachdem die Kinder ausgezogen sind. Das muss nicht sein, sagt Paartherapeut Clemens von Saldern. Doch viel gemeinsame Arbeit an der Beziehung ist nötig, bei der vor allem ein meist jahrelang wiederholter Fehler verbessert werden muss.

WELT: Viele Ehen zerbrechen kurz nach dem Auszug der Kinder. Warum?
CLEMENS VON SALDERN: Um das zu verstehen, muss man zu dem Zeitpunkt zurückgehen, als die Kinder geboren wurden. Kinder dringen wie eine Axt in eine Beziehung ein. Die gesamte Aufmerksamkeit verändert sich zugunsten des Kindes – und die Paare verlieren sich oft darüber, weil die Beziehung über Jahre hinweg nicht an erster Stelle steht. Ich hatte mal einen Klienten, der hat gesagt: „Für meine Frau kommen seit Jahren erst die Kinder, dann der Hund, das Pferd und der Hamster – und dann erst ich." So fühlte sich das für ihn an.

VON CARLA BAUM


GETTY IMAGES/ IKON IMAGES/ DANIEL MACKIE

Fühlen sich Frauen anders als Männer, wenn die Kinder ausziehen?
Gerade Mütter fallen oft in ein Loch. Das sogenannte „Empty-Nest-Syndrom" ist als Krankheitsbild anerkannt, es geht mit depressiven Verstimmungen, manchmal Ängsten einher. Denen, die zu 100 Prozent Mutter waren und ihren Beruf aufgegeben haben, geht es da unter Umständen richtig schlecht.

Sind das auch die Paare, die Probleme in der Beziehung bekommen?
Da gibt es einen Zusammenhang. Wenn ich mich jahrelang nicht um mich gekümmert habe, kann ich auch nicht für jemand anderen da sein. Oft habe ich das Gefühl, dass der andere meine Bedürfnisse nicht befriedigt – aber eigentlich bin ich selbst derjenige, der diese aus dem Blick verloren hat. Ich gebe meinen Klienten immer das Bild der Sicherheitsbelehrung im Flugzeug: „Im unwahrscheinlichen Fall eines Druckabfalls in der Kabine fallen Atemmasken von der Decke. Drücken Sie diese fest auf Mund und Nase, ..."

„... bitte helfen Sie zuerst sich selbst und dann Kindern und älteren Menschen."
Genau. Die Hälfte der Klienten sagt spontan: Erst helfe ich den Kindern, dann mir. Das ist ein ehrenhafter Ansatz, aber damit nütze ich niemandem. Es ist eine Pflicht, dass man sich ausreichend versorgt. Schon in der Bibel steht: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst." Es muss mit mir anfangen.

Was raten Sie den Paaren, die sich über die Kindererziehung verloren und entfremdet haben?
Es geht erst einmal darum, herauszufinden, was sie verbindet. Paare haben oft kein Gespür mehr dafür. Ich frage sie, wann es ihnen das letzte Mal so richtig gut ging. Wenn man da etwas findet, zum Beispiel das Fahrradfahren, sagt man: Ja, macht doch mehr davon. Und was tut euch nicht gut? Alles klar, das solltet ihr in Zukunft lassen.

Das klingt zu einfach, um wahr zu sein.
Ja, man wundert sich aber, wie viele Menschen immer wieder das tun, was ihnen nicht guttut. Es geht darum, wiederzuentdecken, was die Paare gerne tun. Manche brechen zu tollen Reisen auf, aber das ist oft eine Ablenkung. Nichts, was einem wirklich für den gemeinsamen Alltag hilft.

Was hilft denn im Alltag?
Zum Beispiel die Wiederentdeckung der Sexualität. Man kann am gemeinsamen Sex arbeiten.

Wie gelingt das konkret?
Wenn die Sexualität noch halbwegs lebendig war, kann man sie vitalisieren. Am Ende geht es immer um Kommunikation. Darum, dass die Paare aussprechen, worauf sie Lust haben, was sie sich wünschen, was sie stört. Es geht auch darum, neue Freiheiten zu entdecken. Viele, gerade Frauen, haben sich beim Sex immer gehemmt gefühlt, als die Kinder noch im Nebenzimmer schliefen. Jetzt sind sie weg – und keiner hört mehr zu. Das ist ein enormer Vorteil.

Was aber ist, wenn die Beziehung in einer tiefen Krise sitzt und sich Konflikte über Jahre hinweg angestaut haben?
Die große Aufgabe ist, in der neuen Situation anders miteinander zu sprechen als bisher. Nämlich so, dass der andere meine Bedürfnisse versteht und akzeptieren kann. Da haben Paare einfach eine Macke: In der Regel verstecken wir den Ausdruck unserer Bedürfnisse in Vorwürfen an den anderen. Das Problem ist, dass es drei bekannte und archaische Arten gibt, auf Vorwürfe zu reagieren: Flucht, Gegenangriff oder Schockstarre. Das erleben wir bei Paaren jeden Tag. Die einen schließen sich ein, die anderen gehen sofort auf die Palme. Oder der eine zetert rum und der andere sagt gar nichts mehr. Das Stammhirn unterscheidet nicht, ob ein Säbelzahntiger mich angreift oder mein Partner, es hört nur: Bedrohung.

Wie kommt man aus solchen Verhaltensweisen wieder heraus – gerade in einer langjährigen Ehe?
Die gewaltfreie Kommunikation, die wir mit den Paaren trainieren, beschäftigt sich nur damit, aus Sätzen das „Du" rauszulassen. Du-Botschaften müssen in Ich-Botschaften umgewandelt werden.

Nennen Sie mal ein Beispiel.
Eine klassische Du-Botschaft ist: „Du lässt immer deine Socken herumliegen!" Die Ich-Botschaft dahinter ist: „Ich kann damit nicht umgehen, wenn auf dem Boden Socken liegen, denn dann fühle ich mich unruhig." Ich beschreibe, was es mit mir macht, wenn ich Unordnung begegne. Was für ein Arbeitsauftrag für mich gefühlt damit einhergeht. Das ist mit viel Übung verbunden. Aber damit kann es gelingen, über Bedürfnisse zu sprechen. Wir haben hier manchmal Paare sitzen, die sind seit 20, 30 Jahren verheiratet und haben das noch nie richtig gemacht. Wir helfen ihnen, ihre Wünsche zu formulieren.

Welche Wünsche hören Sie oft von älteren Paaren?
Es können große, abstrakte Dinge sein wie: „Ich möchte mich wieder mehr geliebt fühlen." Die äußern sich in kleinen, alltäglichen Bedürfnissen, die man seinem Partner mitteilen kann. Zum Beispiel: „Ich wünsche mir morgens einen Kaffee ans Bett. Davon träume ich."

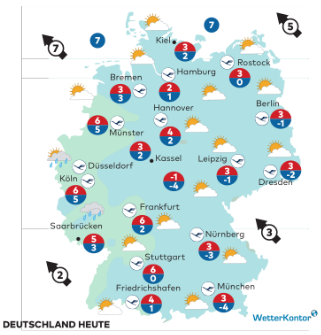
Woran erkennen Sie bei Paaren, ob sie es schaffen, wieder zusammenzufinden?
Diejenigen schaffen es, die bereit sind, Beziehungsarbeit zu machen. Wir vergleichen Beziehungen gerne mit Gärten. Einen Garten legt man an – wie eine Beziehung. Ein Garten braucht viel Zuwendung – Sonne, Wasser, Dünger, Unkraut jäten. Manchmal ist eine Beziehung nach Jahren genauso verwildert wie ein ungepflegter Garten. Und da muss man dann ran: mit dem Spaten, mit der Schere, erst einmal die alten Sichtachsen wiederherstellen. Es gelingt bei den Paaren, die zu dieser Arbeit bereit sind.

Wie viel Arbeit sollte in einer Beziehung stecken? Die Soziologin Eva Illouz etwa merkt kritisch an, dass wir die Sprache der Wirtschaft auf unsere Beziehungen übertragen haben: Immerzu sollen wir arbeiten, investieren.
Ich denke da absolut kapitalistisch, nach dem Investitionsprinzip. Die bedingungslose Liebe – an die glaube ich nicht. Das sage ich sogar meinen Kindern: Ich liebe euch, aber wenn ihr eine Bank ausraubt oder zum IS geht – dann kann es damit auch vorbei sein. Sicher sollten wir eine Grundbereitschaft zur Liebe für den Partner haben, ihm immer eine Chance geben. Aber auch für Liebe kann und muss man etwas tun.

Kommt es oft zu der Situation, dass Paare unterschiedlich bereit sind, in eine Beziehung zu investieren – gerade, wenn es um ihre Wiederbelebung geht?
Es ist in der Tat oft so, dass einer sich mehr anstrengt. Jeder Mensch führt unterbewusst Beziehungskonten. Wir achten ganz genau darauf, ob diese Konten sich ausgeglichen anfühlen. Haben wir das Gefühl, wir investieren immer mehr als der andere und bekommen immer weniger raus, führt das zu Konflikten, nicht selten zur Trennung.

Gibt es Situationen, in denen Sie Paaren nach dem Auszug der Kinder zur Trennung raten?
Wir arbeiten hier immer ergebnisoffen, aber tendenziell beziehungserhaltend. Weil wir die Erfahrung gemacht haben, dass es sich oft mehr lohnt, einen Beziehungsgarten aufzuräumen, als in den nächsten zu ziehen und dort die gleichen Fehler zu machen. Insofern geht es immer auch darum zu lernen, wie man Beziehungen eigentlich führt. Dafür ist es nie zu spät. Und wirklich, es gibt keine schönere Arbeit als die an der Liebe. Weil so ein großer Wert in unseren Beziehungen liegt. Sie geben uns mehr als alles andere. Wenn Menschen auf dem Sterbebett liegen, reden sie nicht von ihrem Geld, ihrer Karriere. Sondern von den Menschen, die sie geliebt haben.

■ Clemens von Saldern betreibt mit seiner Frau Nadja eine Paarberatungs-Praxis in Berlin. Die beiden feierten im vergangenen Jahr ihre Silberhochzeit. Angesprochen auf sein Erfolgsrezept für seine Ehe sagt von Saldern: „Ein bisschen Glück. Und unheimlich viel Arbeit."



DEUTSCHLAND HEUTE

Mal Regengüsse, mal freundlicher

Heute: Über dem Westen fällt vereinzelt Regen oder Sprühregen. Bis zum Abend steigt die Regenwahrscheinlichkeit auch im Südwesten und Nordwesten. Sonst beginnt der Tag teils mit Nebel oder Hochnebel, teils mit Sonne und Wolken. Nur ganz im Nordosten bleibt es meist grau. Minus 2 bis plus 7 Grad werden erwartet. Der Wind weht im Süden schwach bis mäßig, sonst frisch und an der Küste stark.

Biowetter: Viele Personen fühlen sich zurzeit trotz ausreichenden Schlafes müde und schlapp. Das führt häufig zu einer herabgesetzten Konzentrations- und einer geringeren Leistungsfähigkeit. Wetterfühlige leiden auch verstärkt unter Kreislaufbeschwerden.

VORHERSAGE

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Norden	4 7	3 8	3 7	6 9
Mitte	2 5	2 7	2 7	5 8
Süden	0 5	2 6	1 7	4 8

SONNE & MOND

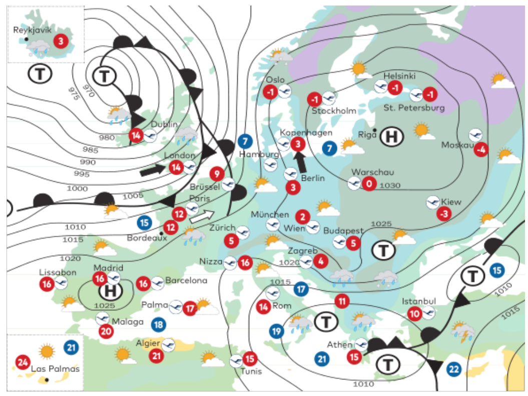
	↑	↓
Sonne	08:00	16:19
Mond	22:06	12:41

Angaben für Kassel

ANZEIGE

TEMPERATURREKORDE

Hamburg Maximum 13,6° (1907), Minimum -9,3° (2010) **Berlin** Maximum 10,5° (2009), Minimum -4,7° (1993) **Frankfurt** Maximum 12,5° (2000), Minimum -5,2° (1993) **München** Maximum 11,4° (1992), Minimum -9,7° (2013)

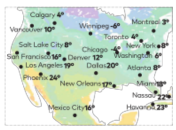


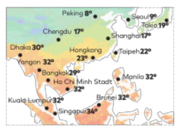
-9 bis -5 · -4 bis 0 · 1 bis 5 · 6 bis 10 · 11 bis 15 · 16 bis 20 · 21 bis 25 · 26 bis 30 · 31 bis 35 · über 35 · Lufthansa Ziele

Hoch / Tief · Warmfront · Kaltfront · Okklusion · Warmluft · Kaltluft

WELTWETTER HEUTE

Antalya	20°	Gewitter	**Innsbruck**	3°	wolkig	**Manila**	32°	heiter
Bali	28°	Gewitter	**Jerusalem**	21°	wolkig	**Mombasa**	32°	Schauer
Buenos Aires	25°	wolkig	**Kairo**	26°	wolkig	**Neu Delhi**	28°	wolkig
Djerba	20°	wolkig	**Kapstadt**	19°	wolkig	**Rio de Janeiro**	28°	wolkig
Honolulu	29°	wolkig	**Mailand**	11°	heiter	**Sydney**	17°	Schauer





Online-Wetter: **welt.de/wetter**

Umfangreiche und aktuelle mobile Wetterinformationen unter **mobile.wetter.de**

Immer wissen, wie das Wetter wird!