

Liebes Leben, wir müssen reden

Wie Sie Ihre Beziehung ohne Hilfe des Partners in Schwung halten

Meine Bekannte und ich trinken zusammen einen Nachmittagskaffee, als sie die Hände verwirft und seufzt. «Ich würde so gerne in eine Paarberatung gehen... aber mein Partner macht einfach nicht mit!» Eine anklagende Aussage, die ich oft höre, wenn Menschen ihre Beziehungsthemen vor mir ausbreiten. Der eine würde gerne aktiv etwas ändern – doch der andere zieht nicht mit.

Zu einer Beziehung gehören immer mindestens zwei, ja. Aber daran arbeiten können wir nicht nur als Paar. Von sich aus mal die Perspektive der Partnerin einnehmen, das eigene Streitverhalten beleuchten, eine neue Kommunikationsform testen: Es sind Dinge, die vor allem uns selbst guttun – und damit letztlich auch der Bezie-

hung. 10 Möglichkeiten, wie Sie Ihre Beziehung aufpolieren, ohne, dass Sie dafür Ihre Partnerin als Unterstützerin benötigen:

- 1) Verbringen Sie Zeit mit sich allein. Das macht Sie ausgeglichener und weniger anfällig für Konflikte. Expertinnen und Experten raten: Jede Woche einen Tag, jeden Monat ein Wochenende, jedes Jahr eine Woche komplett den eigenen Interessen nachgehen wirkt sich positiv auf die Partnerschaft aus.
- 2) Stellen Sie sich regelmässig Fragen, die Ihre Partnerschaft reflektieren. Zum Beispiel: Was bedeutet mir unsere Liebe? Haben wir gemeinsame Ziele? Wann sind wir ein gutes Team? Was möchte ich gerne öfter gemeinsam erleben? Was



Maria Brehmer
Social-Media-Redaktorin

haben wir zusammen alles schon gemeistert?

3) Erstellen Sie auf Ihrem Handy ein Album mit Fotos von schönen Momenten mit Ihrem Liebsten. Ja, das ist schwierig, hilft aber augenblicklich: Hegeln Sie innerlich Groll gegen Ihre bessere Hälfte, schauen Sie sich das Fotoalbum an.

4) Geben Sie Fehler zu.

5) Üben Sie sich in der Technik des positiven Ersetzens. Das geht so: Meckern Sie (auch innerlich) über Ihre Partnerin, ersetze das vermeintlich negative Verhalten des anderen durch etwas Positives, das sie mit Sicherheit regelmässig tut. Beispiel: «Nie räumt sie die Spülmaschine aus!» durch «...aber sie bringt zuverlässig den Abfall raus».

6) Machen Sie sich bewusst: Auch Sie haben Dinge, die Ihr Partner gerne

anders hätte an Ihnen. Das hilft, das Gegenüber nicht punktgenau so haben zu wollen, wie Sie es sich vorstellen.

7) Klären Sie mit sich die Frage, wen Sie in Ihrer Partnerin sehen wollen: Eine Begleiterin, der Sie auf Augenhöhe begegnen? Oder einen Gegner, über den Sie sich moralisch/emotional/intellektuell stellen?

8) Machen Sie sich bewusst, dass es den Richtigen/die Richtige nicht gibt. Sicher gibt es Menschen, die besser oder weniger gut zu einem passen. Aber es gibt niemanden, der zu 100 Prozent so ist, wie wir uns das vorstellen – und wie uns das gerne in Kitsch-Filmen vorgespielt wird.

9) Machen Sie Ihrer Partnerin ehrliche Komplimente.

10) Sagen Sie häufiger «Danke».

Jazz

Weltklasse made in Switzerland

Helveticus nennt sich die Band von Daniel Humair (86, Drums), Heiri Känzig (67, Bass) und Samuel Blaser (42, Posaune). Eine Art Superband von Schweizer Jazzmusikern aus drei Generationen, die international dicke Spuren hinterlassen haben. Auf «Our Way» treffen sich die drei Saftwurzeln zum vergnüglichen Improvisieren. Schalkhaft, verspielt und melodienverliebt. Weltklasse made in Switzerland. *Stefan Künzli*

Helveticus: Our Way. Live: Willisau, 28.8. ★★★★★

Literatur

Bittere Erlösung durch Scheidung

Drei Perspektiven auf eine verpfuschte Familie: 1967, 1974, 2021 – die mutlose Ehefrau, der brutale Mann, die entkommene Tochter. Wie Marie-Hélène Lafon in verstockte Seelen der französischen Provinz blickt, ist dank ihrem nüchternen Stil atemberaubend. Ein toxischer Mix aus Ekel, Angst und Stolz. *Hansruedi Kugler*



Marie-Hélène Lafon: Die Quellen. Roman. Atlantis, 118 Seiten.

★★★★☆

Kino

Von Zeiten und Strömungen

Ein Radio lässt einen Toten wieder aufleben, eine Glühbirne leuchtet ewig, ein Vorstellungsgespräch endet tragisch: Episodische Absurditäten des Alltags verbinden sich in elegantem Schwarz-Weiss zu einer Betrachtung über Zeit, Vergänglichkeit, Zufall. Ein leiser Hauch der Absurdität eines Roy Andersson weht durch das Spielfilmdebüt von Lisa Gertsch, für das die Bernerin am Max Ophüls Filmfestival drei Preise erhielt. *Tobias Sedlmaier*

Electric Fields: Ab dem 20.6. im Kino. ★★★★★

Game

Einer für alle – alle für einen

«xDefiant» ist ein teambasiertes Ego-Shooter-Spiel von Ubisoft. Es zeichnet sich durch seine kostenlose Verfügbarkeit und die Möglichkeit aus, plattformübergreifend zu spielen. Die verschiedenen Spielmodi und Figuren machen es zu einem unterhaltsamen und zugänglichen Spiel für erfahrene Gamer, Neulinge und jene, die das Genre einfach nur mal ausprobieren möchten. *Fiona Scotoni*

«xDefiant», Ubisoft, PC/PlayStation 5/Xbox.

★★★★☆

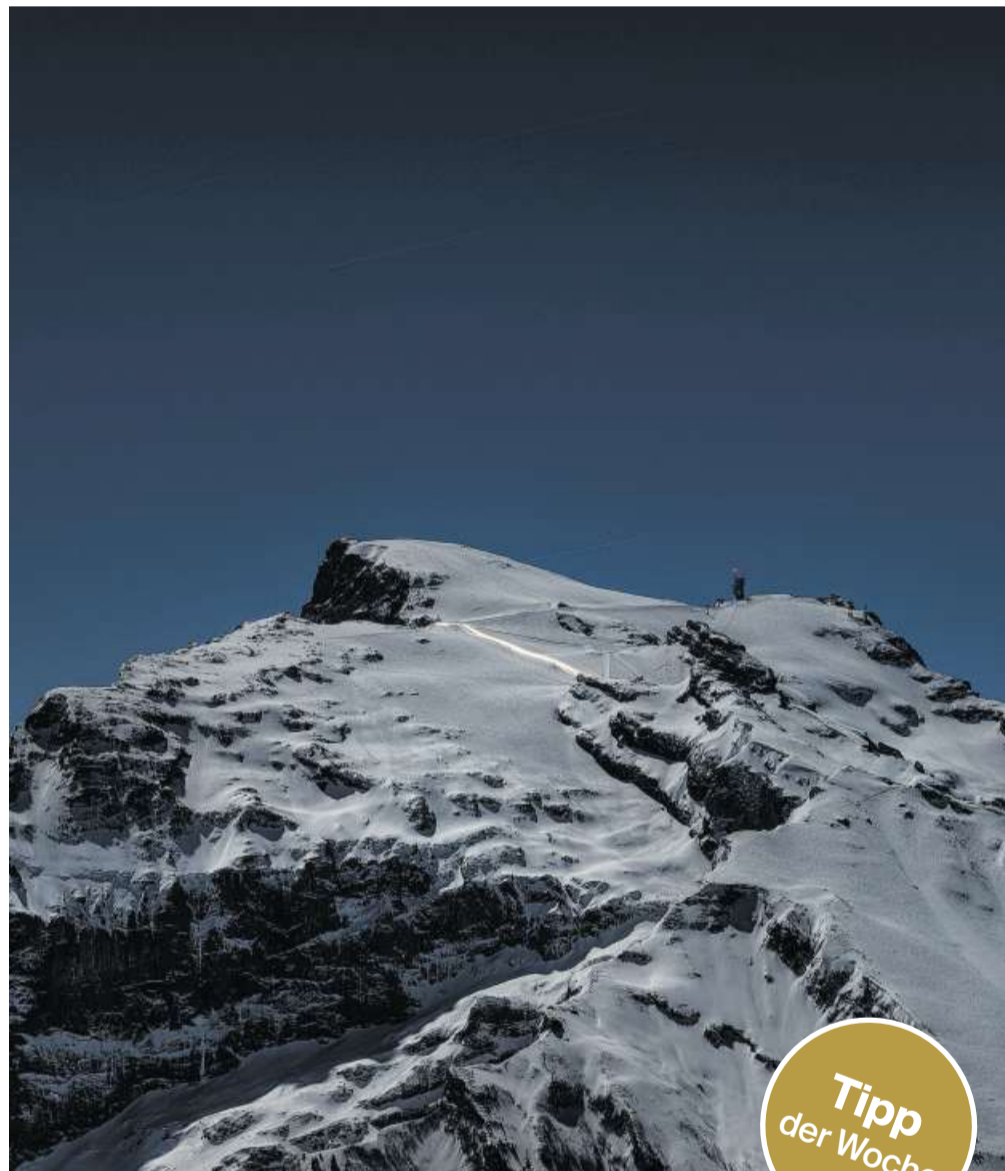


Bild: Simon Walther

Tipp
der Woche

Wenn Berge im Mondlicht baden

Der Mond ist eine «Sie». In den allermeisten Sprachen. Die Germanen hielten es anders, sie schrieben ihn einem männlichen Riesen zu, der vom Gott Odin an den Himmel verbannt wurde. Zum Glück für den Toggenburger Fotografen Simon Walther. Ohne Nächte, in denen ein voller Mond am Himmel strahlt, gäbe es seine berückenden Bilder nicht. Der Mond ist die einzige Lichtquelle, wenn er in den Schweizer Bergen weit über der Baumgrenze sein Stativ aufstellt, die Grossformatkamera richtet und mit einem Arsenal an Objektiven auf die Bergriesen hält.

Felsbänder werfen dunkelschwarze Schatten, Senken scheinen tief hinunter in die Erde zu führen. Bergseen sind abgründige Spiegel, Schneeflächen marmorne Wangen, Gletscher-

zungen im fahlen Mondlicht haben die Wirkung von Totentüchern. Und der Mensch? Er manifestiert sich in der Stille der Natur wenig subtil mit artfremdem Gleissen: In der Lichtspur des Pistenfahrzeugs oder im scheinbar hellbrennenden Dorf – Walthers Fotobuch ist Naturdramatik. Dabei bleibt es nicht. Er hat einen Berg an Informationen zusammengetragen, um auch seiner Leserschaft Vollmondwanderungen möglich zu machen. Nicht derart riskante wie er sie absolviert, sondern handhabbar für durchschnittlich ehrgeizige Mondfreunde und Mondfreundinnen. Mondlichtwandern mit Walther, das Buch zur neuen Freizeitgestaltung ist da. *Daniele Muscionico*

Simon Walther: MondLichtbilder, 196 Seiten.

Top-Krimi

Der Autor selbst ist verdächtig

Bisher habe ich um den Briten Anthony Horowitz einen Bogen gemacht. Vermutlich, weil er auch Jugendkrimis schreibt. Seinen neuen Roman habe ich nun doch gelesen. Es ist eine positive Überraschung.

Das Besondere an seiner Reihe um Ermittler Hawthorne: Horowitz tritt selber als Hauptfigur auf und begleitet jenen als Ich-Erzähler im Stile von Watson bei Sherlock Holmes oder Hastings bei Hercule Poirot. Etwas ärgerlich ist, dass er diesen «Realitätsbezug» nützt, um ständig seine Bücher anzupreisen. Das tun andere auch, aber nicht so penetrant.

Die Story: Ein Theaterstück, verfasst von Anthony Horowitz als Romanfigur, wird nach der Premiere von einer einflussreichen Kritikerin fies verrissen. Tags darauf ist diese tot. Naheliegender ist, dass sich einer der am Stück Beteiligten gerächt hat. Und besonders viele Indizien weisen auf den Autor des Stücks, eben Horowitz. Umso mehr braucht er nun die Hilfe von Ermittler Hawthorne, der die wahre Täterschaft finden soll.

Das Folgende ist absolut klassisch: Hawthorne, mit dem verzweiferten Horowitz im Schlepptau, befragt der Reihe nach alle Verdächtigen; die Schauspieler, den Regisseur, die Produzenten. Wobei sich zeigt, dass die tote Kritikerin wegen eines früheren Dramas noch mehr Feinde hatte. Das ist spannend und oft humorvoll erzählt – bis zum finalen Showdown, wo Hawthorne in Poirot-Manier die versammelte Verdächtigerschar genüsslich über die Auflösung informiert. Sahnhäubchen auf dieser Krimileckerlei ist die liebevolle Schilderung der Londoner Theaterszene.

Arno Renggli



Anthony Horowitz: Mord stand nicht im Drehbuch. Insel-Verlag, 320 Seiten.

★★★★☆