

NEWS & TRENDS

Trauerhilfe-Box

Wie kann man Menschen sinnvoll unterstützen, die einen geliebten Menschen verloren haben?

■ Diese Frage haben sich die Gründerinnen der Trauerberatung „Vergiss Mein Nie“ in Hamburg gestellt. Denn nicht jeder möchte oder kann ein persönliches Coaching in der schweren Zeit in Anspruch nehmen. Die Idee: eine Trauerhilfe- und Erinnerungsbox soll helfen. Darin befinden sich z.B. ein Tagebuch, ein Erinnerungs-Mobile, ein Erste-Hilfe-Würfel oder eine Trauer-Landkarte, um wieder ein Gefühl für sich selbst zu entwickeln. Die Box kostet ab 69 €, viele Teile sind aber auch einzeln erhältlich. Infos und Bestellung unter www.vergiss-mein-nie.de.



Fit durch rosarote Brille

Eine neue Liebe nehmen viele als Anlass zu einer gesundheitsbewussteren Lebensführung.

■ Für 56 Prozent geht ein Beziehungsanfang auch mit einem gesünderen Lebensstil einher. Man kocht beispielsweise zusammen und motiviert sich gegenseitig zum Sport. Und wenn die erste Verliebtheit nachlässt? 41 Prozent werden vor der Hochzeit noch einmal richtig aktiv. Wie stark sich die Befragten der forsa-Studie im Auftrag von CosmosDirekt allerdings zwischenzeitlich um ihre Fitness bemüht haben, ist nicht bekannt.

Schnarchen statt stöhnen

Laut einer Umfrage sind viele Deutsche zu müde für Sex.

■ Eine leidenschaftliche Nacht mit dem Partner? Lieber nicht! Jeder vierte Deutsche fühlt sich zu erschöpft oder ist einfach zu faul für Sex. Mit der Beziehungsdauer hat dies allerdings wohl nichts zu tun. Die Online-Partnervermittlung Parship befragte sowohl Langzeit-Paare als auch frisch Liierte.

FREUDE, WUT & GO IM EINKLANG

GEFÜHLS-KOMPASS

der lebendigen Liebe!

Wer liebt, spürt Freude. Ein gutes Gefühl, das wir uns jeden Tag wünschen. Doch auch Wut, Trauer, Angst und Scham sind in Beziehungen wichtig! „Weil uns aber gesunde Vorbilder dafür fehlen, tun wir uns oft schwer damit“, sagt Vivian Dittmar. In **neue woche** erklärt die Gefühls-Expertin, wie wir lernen können, mit allen Lebenskräften umzugehen.

Was ist positiv an Angst?

„Erinnern Sie sich an Ihr erstes Date, als Sie richtig verliebt waren? Die Aufregung, das Prickeln? Das ist eine Form von Angst: Sie tritt immer dann auf, wenn wir dem Unbekannten und Ungewissen begegnen. Ungesunde Angst hingegen lähmt uns und nimmt die Luft zum Atmen.“

Darf man zornig auf den Partner sein?

„Auf jeden Fall! Wut ist ein wichtiges Gefühl. Und manchmal braucht es das, auch in den besten Partnerschaften. Es hilft, Grenzen zu ziehen: ‚Stopp, das ist nicht okay für mich!‘ Wut sollte jedoch nicht mit alten Verletzungen vermischt werden. Dann wird sie zerstörerisch. Ein gesunder Zorn ist der Situation angemessen, klar, respektvoll.“

Warum tun sich Frauen oft schwer mit Wut?

„Wir haben eher gelernt zu weinen, wenn uns etwas nicht passt, oder die Schuld bei uns zu suchen. Doch eine

Frau mit einer gesunden Wutkraft hat eine erotische Anziehung. Sie ist klar und weiß, was sie will. Das ist sexy.“

Und Trauer? „Sie hilft uns anzunehmen, was wir nicht ändern können. Etwa die Seiten unseres Partners, die wir – ehrlich gesagt – lieber anders hätten.“

Was ist mit Scham? „Sie ist wichtig, damit wir uns infrage stellen und auch mal Fehler eingestehen. Ungesund wird Scham, wenn man Makel immer nur bei sich sucht oder sich in Selbstvorwürfen verstrickt.“

DIE EXPERTIN

● Wie geht man sowohl mit positiven als auch mit negativen Gefühlen um? Warum sollten wir sie sich nicht aufstauen lassen? Das und vieles mehr verrät die



Gefühls-Expertin Vivian Dittmar in ihrem Buch „Gefühle & Emotionen – Eine Gebrauchsanweisung“ (edition est, 17,50 €).



► LIEBE IN DER KRISE
Streiten gehört dazu, aber es muss respektvoll bleiben

▲ GUTE ZEITEN

„Wir brauchen Freude, um eine gesunde Beziehung zu führen“, sagt Vivian Dittmar