

## DER PAARTHERAPEUT



**Klaus Heer, 71**, bildete sich nach seinem Psychologiestudium in Hamburg und Bern in Psycho- und Paartherapie weiter. In den 40 Jahren, in denen er mit Paaren arbeitet, hat er sich den Ruf einer Kapazität in Fragen Liebe, Part-

nerschaft und Sexualität erworben. Er schrieb verschiedene Sachbücher wie die Bestseller «Ehe, Sex & Liebesmüh'» und «Paarlauf. Wie einsam ist die Zweisamkeit?». Heer lebt und arbeitet in Bern. [www.klausheer.com](http://www.klausheer.com)

## «PAARE BRAUCHEN ABSTAND»

Die Vorstellung vom **ZUSAMMENLEBEN** ist romantisch, die Realität meist schwierig. Zu viel Nähe belastet die Beziehung. Für Psychologe Klaus Heer ist genügend Distanz zentral. Und Langeweile das Erfolgsrezept.

Interview Bruno Bötschi Text Checkliste Kathrin Fritz

### Herr Heer, wer streitet mehr: Paare, die zusammenleben, oder Paare in zwei Wohnungen?

Zusammenwohnen ist anspruchsvoller. Mehr Nähe bringt unausweichlich mehr Reibung.

### Sollte man also besser nicht zusammenziehen?

Kein Paar lässt sich von einem solchen Schritt abhalten, nur weil ein Experte dagegen wäre. Sich nahekomen und das Leben miteinander teilen ist viel zu attraktiv – vor allem in der Startphase einer Beziehung. Darum finden sich immer wieder viele Menschen, die den Mut haben, sich darauf einzulassen, und zusammenziehen. Mutig sein macht Freude.

### Wie weiss man, ob es zusammen funktionieren wird?

Der Liebe ist nie nach Testen zumute. Sie ist beherzt und sagt Ja ohne Vorbehalt. Kopflos sozusagen. Niemand kann wissen, wie das Experiment ausgeht.

### Man könnte doch zusammen zwei Wochen Ferien buchen in einer Wohnung und dann schauen, wie es dort funktioniert.

14 Tage Urlaub in einer romantischen Ferienwohnung – wunderbar! Aber jeder-mann weiss, dass so ein Test in keiner Art und Weise aussagekräftig wäre. Zwei Wochen Ferien lassen sich nicht mit jahrzehntelangem Zusammenleben vergleichen.

«In ein gemachtes Nest zu steigen, verleitet zu faulen einseitigen Kompromissen, die sich später rächen.»

Klaus Heer, Paartherapeut



Paare, die sich austauschen und stetig auf dem Laufenden halten, sind glücklicher.

### Wenn ich das erste Mal die Wohnung meiner Partnerin, meines Partners sehe, was kann ich daraus schliessen?

Sie bekommen einen ersten Eindruck, wie viel Aufwand und Toleranz Sie vermutlich werden aufbringen müssen, um es mit Ihrer neuen Partnerin, Ihrem neuen Partner nachhaltig gut zu haben.

### Das heisst konkret?

Wenn seine Wohnkultur markant von Ihrer eigenen abweicht, wird es aufwendig für Sie. Eine übermöblierte Wohnung zum Beispiel, lange nicht geputzte Fensterscheiben, ein eigenartiger Geruch im Schlafzimmer oder eine chaotische Garderobe, all das verspricht Ihnen nahrhaft zu schaffen zu machen.

### Ist es besser, gemeinsam eine Wohnung zu suchen, als wenn der eine zum anderen zieht?

Besser ja, wenn auch nicht einfacher. In ein gemachtes Nest zu steigen, verleitet zu faulen einseitigen Kompromissen, die sich später rächen. Faul sind Kompromisse immer dann, wenn sie eingegangen werden, ohne dass man sie benennt. Diese Versuchung ist kleiner, wenn ein Paar zusammen in eine neue Wohnung zieht.

### Was tun, um nicht in diese Falle zu tappen?

Sie müssen die Kompromisse offen und klar als solche deklarieren. Klarheit ist fast nur schriftlich möglich. Sie sollten die ➤



### Regeln bezüglich Haushalt, Garten und Büro machen Streit oft überflüssig.

Spielregeln festlegen. Das hat meistens mit Geld zu tun: Wer bekommt wie viel Raum zu welchem Preis? Das ist zwar unromantisch, aber friedenserhaltend.

**Sie sagten vorhin: Die Liebe macht kopflos. In einem solchen Zustand Spielregeln schriftlich festzulegen, könnte schwierig sein.**

Stimmt, es ist mühsam. Doch bedenken Sie: Es gibt kein Spiel ohne Spielregeln. Das Aushandeln von Regeln eröffnet Perspektiven in eine gemeinsame Zukunft, die verlockend sein könnte.

**Welche Perspektiven?**

Jede gut ausgehandelte Regel macht künftigen Zoff überflüssig. Wenn geregelt ist, wer zuständig ist für Aufgaben wie Waschen und Putzen, Einkauf und Recycling, Buchhaltung und Büro, Unterhalt von Flora und Fauna, dann hat man viel getan für verlässlichen Seelen- und Beziehungsfrieden.

**Kommen wir zur Wohnungseinrichtung: Was sind da Ihre Erfahrungen?**

Ich erlebe immer wieder Leute, die sich darüber beklagen, dass sie seit Jahren oder

Jahrzehnten in einer gemeinsamen Wohnung leben, ohne dort wirklich zu Hause zu sein. Es ist, als ob sie in Kleidern steckten, die ihnen überhaupt nicht passen. Wenn man das sich selbst und dem Partner nicht einmal eingestehen kann, wirds enorm schwierig. Merke deshalb: Ziehe nie in eine Wohnung, in der du dich nicht wohlfühlst.

**Es soll also um jedes Bild, das nicht beiden gefällt, diskutiert werden, ob und wo es aufgehängt wird?**

Um das grosse Bild im Wohnzimmer, ja. **Und um ein kleines Foto nicht?**

Nein. Ausser man ergötzt sich an Endlosdebatten über Kinkerlitzchen.

**Wie geht man mit den Möbeln um?**

Das ist oft tatsächlich ein gröberes Problem. Man kann ja selten die Möbel aus zwei Wohnungen in eine einzige pferchen. Hier müssen wohl beide Haare lassen und sich entgegenkommen. Kompromisse sind im Zusammenleben an der Tagesordnung, und man kann nie zu früh herausfinden, wie man das am besten macht. Manchmal schmerzt das richtig.

**Und das liebe Geld, wie macht man das? Ist zum Beispiel die paritätische Beteiligung gemäss Einkommen an Wohnungsmiete, Ferien und anderen grösseren Anschaffungen sinnvoll?**

Ein solcher Pool, der je nach der Finanzkraft der beiden proportional gespeist wird, kann tatsächlich ein Friedensgarant sein. Denn Geld ist, ob man es will oder nicht, ein Machtmittel, das in vielen Haushalten zu heillosem Gezerre führt. Budgetregelungen vermindern diese Gefahr.

**Was ist noch wichtig beim Zusammenleben?**

Der Alltag. Der immer wieder unvermeidlich langweilige Alltag. Er verträgt sich schlecht mit unseren Vorstellungen von einer romantischen und leidenschaftlichen Liebesbeziehung.

**Wie verhindert ein Paar, dass es nach einiger Zeit nur noch routinemässig nebeneinanderher lebt?**

Studien haben nachgewiesen, es ist günstig, wenn ein Paar einen stetigen internen

## «Ein Liebespaar ist wie zwei Magnete. Das Aneinanderhaften ist gewissermassen sein Urzustand.»

Klaus Heer, Paartherapeut

Informationsaustausch pflegt, sich also gegenseitig auf dem Laufenden hält, was in seinem Leben läuft. Langeweile und Routine eingeschlossen. Ein solches Paar empfindet sich als gutes, sogar glückliches Paar.

**In einer gemeinsamen Wohnung muss man das Zusammenleben lernen, aber auch den Abstand.**

Ja genau. Und das Abstandhalten ist natürlich in der Enge einer gemeinsamen Wohnung beschwerlicher als das Zusammenleben. Ein Liebespaar ist wie zwei Magnete. Das Aneinanderhaften ist gewissermassen sein Urzustand. Viele Paare schaffen es nicht, intern für Abstand zu sorgen. Auch nicht, wenn sie längst schwer verkracht sind – eben weil sie viel zu wenig Abstand voneinander haben.

**Wenn der Abstand fehlt, besteht Gefahr von Atemnot. Wie kann ein Paar dafür sorgen, dass beide Partner genügend Sauerstoff bekommen?**

Beide brauchen je einen Raum, wohin sie sich zurückziehen können.

**Sie denken wirklich an ein eigenes Zimmer in der gemeinsamen Wohnung?**

Ja. Schon jedem Vorschulkind mutet man mit Recht zu, dass es in seinen eigenen vier Wänden im eigenen Bett schläft. Aber seine Eltern sind häufig unfähig zu so viel Eigenständigkeit. Viele haben bereits den Anfang vom Beziehungsende vor Augen, wenn von getrennten Betten die Rede ist. **Studien besagen: Menschen, die zusammenleben, sind glücklicher und gesünder als Singles.**

Nach meinen Informationen haben Singles eine etwas niedrigere Lebenserwartung als verheiratete Leute. Das heisst aber nicht, dass die Letzteren glücklicher sind.

**Was heisst es dann?**

Wer nahe zusammenlebt, dem fallen Dinge am Partner auf, die ihm missfallen: Sei-

ten seines Lebenswandels, die ganz privat und nach aussen nicht sichtbar sind. Zum Beispiel treibt er Raubbau an sich selbst, psychisch und physisch. Oder er arbeitet oder trinkt zu viel. Oder er lebt als Sportler oder Autofahrer gefährlich.

**Wenn der Partner einen ungunstigen Lebenswandel führt, sollte man versuchen, ihn umzuerziehen?**

Man kann gar nicht anders, man liebt ihn doch, höre ich oft. Aber ehrlich: Ich habe noch nie erlebt, dass derlei Umerziehungsbemühungen erfolgreich gewesen wären.

**Wie sieht das ideale Zusammenleben für Sie aus?**

Langweilig. Und die beiden erzählen einander immer wieder mutig von dieser Langeweile. Sie wissen: Monotonie gehört zu einer Beziehung. Partnerschaftsprobleme entstehen dadurch, dass man den anderen und die Beziehung verändern will, und nicht durch die Langeweile. ●

## ~ Checkliste ~ FÜR EINEN REIBUNGSLOSEN UMZUG



### 1 Entrümpeln & entsorgen

Beginnen Sie mit dem Entrümpeln und Entsorgen ein paar Monate im Voraus. Nicht alles muss weggeworfen werden.

✓ **Weiterverkaufen** [www.ricardo.ch](http://www.ricardo.ch), [www.ebay.ch](http://www.ebay.ch), [www.olx.ch](http://www.olx.ch), [www.tutti.ch](http://www.tutti.ch)

✓ **Wegwerfen** Leitfaden zur korrekten Entsorgung:

[www.abfall.ch](http://www.abfall.ch); grössere Räumungen: [www.muldentelefon.ch](http://www.muldentelefon.ch), 0800 818 717. Umwelt- und fachgerechte Entsorgung von Elektrowaren und Leuchtkörpern: [www.erecycling.ch](http://www.erecycling.ch)

✓ **Verschenken** Brockenhäuser [www.brocki.ch](http://www.brocki.ch), Caritas-Kleiderläden, Altkleidersammlungen.

### 2 Planen & organisieren

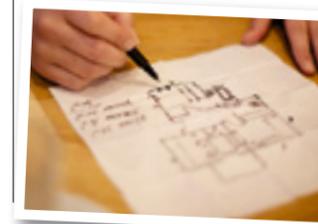
✓ **Einrichtung planen** Die Möblierung in der neuen Wohnung können Sie mit Hilfe spezieller Computerprogramme planen: Raumplaner [www.ikea.ch](http://www.ikea.ch), [www.homegate.ch](http://www.homegate.ch). Sie können Ihre Möbel aber auch im richtigen Massstab auf kariertes

Papier zeichnen und ausschneiden. So lassen sie sich im neuen Wohnungsplan ohne Muskelkraft hin- und herschieben.

✓ **Offerten Zügelfirmen/Reinigungsunternehmen einholen** Fordern Sie mehrere Offerten an. Vergleiche von Zügelhilfen finden Sie unter [www.beobachter.ch](http://www.beobachter.ch), [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch), [www.umzug-easy.ch](http://www.umzug-easy.ch)

✓ **Transportmöglichkeit/Miet-Fahrzeug reservieren** Avis, Hertz, Mobility, Ikea (Vollkaskoversicherung).

✓ **Melden Sie sich bei der bisherigen Gemeinde ab** Schriftenempfangsschein bzw. Niederlassungsbewilligung mitnehmen. ➔



**Zusammen in eine neue Wohnung zu ziehen, erleichtert den Start.**

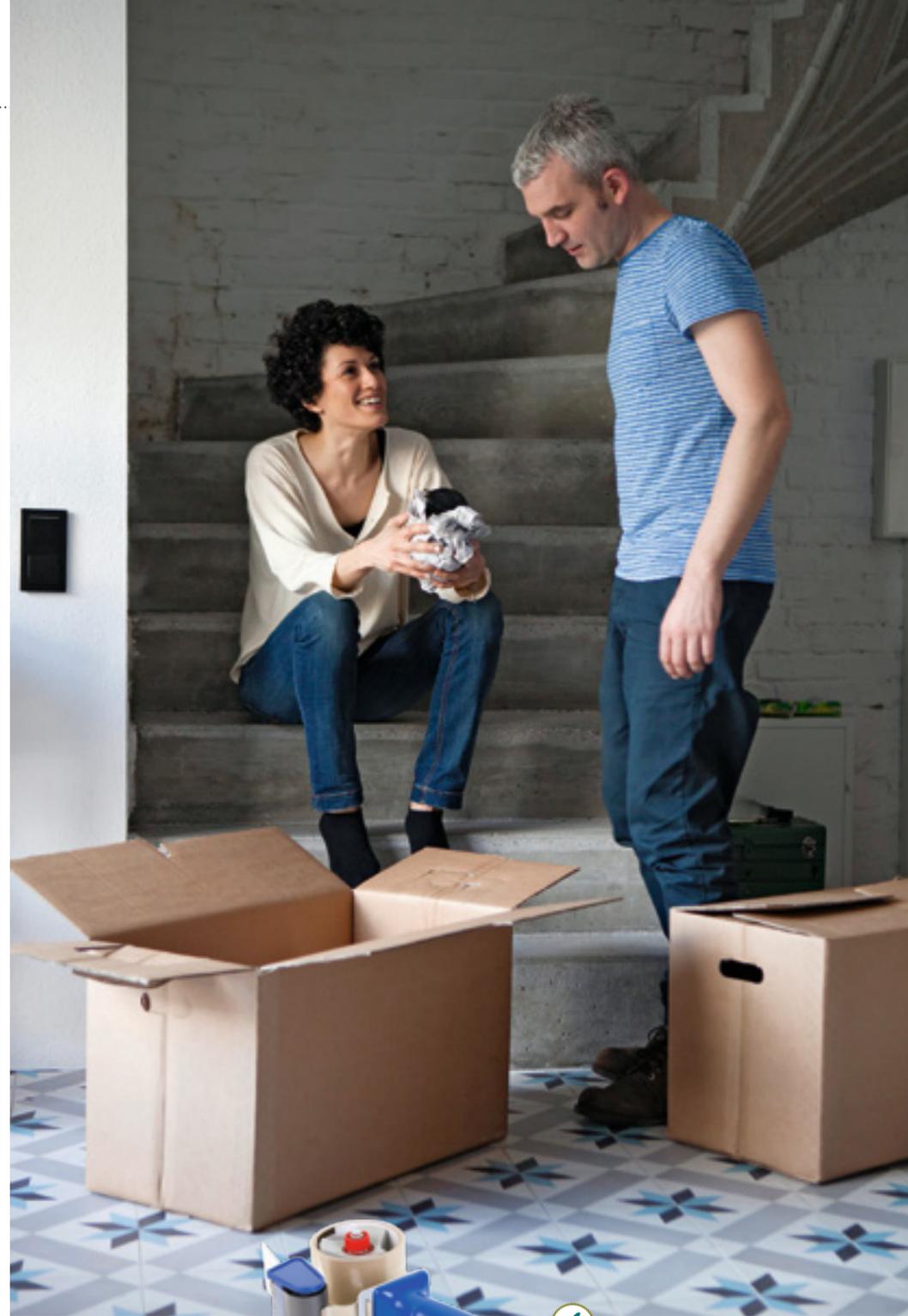
- ✓ **Melden Sie sich bei der neuen Gemeinde an** Heimatschein, eventuell Familienbüchlein mitnehmen. Weitere Infos [www.ch.ch/umzug](http://www.ch.ch/umzug)
- ✓ **Bei Kantonswechsel** informieren Sie sich über die Steuersituation. [www.estv.admin.ch/dienstleistungen](http://www.estv.admin.ch/dienstleistungen) → Steuerechner
- ✓ **Veranlassen Sie eine Postnachsendung** an Ihre neue Adresse für das folgende Jahr: [www.post.ch](http://www.post.ch) → empfangen → Empfang verwalten → Wohnungswechsel: online 30 Franken, aber nur mit Post-Login möglich, am Schalter kostet es 42 Franken.
- ✓ **Hausschlüssel kontrollieren**, Anzahl steht im Mietvertrag, fehlende eventuell nachmachen lassen.
- ✓ **Mieten von Teppichreinigungsgesäten etc.** [www.obi-baumarkt.ch](http://www.obi-baumarkt.ch), [www.bauundhobby.ch](http://www.bauundhobby.ch)
- ✓ **Verpackungsmaterial kaufen oder tauschen** [www.homegate.ch](http://www.homegate.ch), [www.bananenkiste.ch](http://www.bananenkiste.ch)
- ✓ **Zufahrt, Parkmöglichkeiten** Evtl. bei der Polizei das Sperren von Parkflächen für private Nutzung veranlassen.

**3**

**Adresswechsel**

- ✓ **Krankenkasse** Achtung, Prämien können ändern, da sie nach Wohnort bemessen werden. Prämienvergleich: [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)
- ✓ **Autoversicherung** Veränderte Parksituation (Garage statt Platz im Freien) mitteilen, kann die Prämien ändern.
- ✓ **Strassenverkehrsamt** Innert 14 Tagen melden. [www.asa.ch](http://www.asa.ch)
- ✓ **Kreiskommando/Zivilschutz/Zivildienst** Meldung innert 8 Tagen beim Sektionschef des Militärs des neuen Wohnorts (Dienstbüchlein mitnehmen, Meldekarte ausfüllen).

- ✓ **Arbeitgeber** Steht Ihnen ein Zügeltag zu?
- ✓ **Ärzte, Banken/Postfinance/Kreditkarteninstitut, Directories** Telefonbucheintrag.
- ✓ **Schulen/Kindergarten** Anmelden bei neuer Schule.
- ✓ **Elektrizitätswerk/Gas/Wasser** Zählerstand ablesen, melden an altem und neuem Ort, damit Sie nicht den Verbrauch des Vormieters bezahlen.



**4**

**Packtipps**

- ✓ **Beginnen Sie mit den Sachen aus Keller und Estrich**, die brauchen Sie am wenigsten, zum Schluss die Küche einpacken.
- ✓ **Schachteln nicht zu voll und nicht zu schwer** max. 25 kg beladen.
- ✓ **Schweres nach unten und Gleiches zu Gleichem** Bücher, Bilder hochkant stellen/packen.
- ✓ **Porzellan, Gläser, Teller** hochkant stellen und gut polstern.
- ✓ **Schachteln mit Inhalt und Zielort kennzeichnen** Jedes Zimmer bekommt einen Punktkleber in einer anderen Farbe. Alle Objekte für dieses Zimmer werden mit der gleichen Farbe gepunktet.

**5**

**Mit Kindern umziehen**

- Kinder sollten, wenn sie alt genug sind, einen Teil des Umzuges mitmachen und nicht einfach vor vollendete Tatsachen gestellt werden.
- ✓ **Packen Sie die Spielsachen** mit Ihrem Kind zusammen ein.
- ✓ **Lassen Sie es Dinge aussortieren**, die es nicht mehr braucht.
- ✓ **Erklären Sie ihm, wo sein Bett** in der neuen Wohnung stehen wird, und vielleicht suchen Sie mit ihm zusammen ein neues Möbel aus.
- ✓ **Zeigen Sie, wo es zukünftig wohnen wird**, wo der Kindergarten oder die Schule ist.
- ✓ **Lassen Sie das Kind von seinen Gspändli** Abschied nehmen.
- ✓ **Machen Sie ein Fest**, oder backen Sie einen Kuchen für die Schule.

**6**

**Schäden & Versicherungen**

«Ein Selbstumzug ist günstig, aber man sollte bedenken, dass Profis schneller und sorgfältiger arbeiten. Entstehen während des Umzugs Schäden, wird die Haftpflichtversicherung der freiwilligen Helfer nicht einspringen, sie zahlt bei Freundschafts- oder Kulanz-

diensten nicht. Sie zahlt nur dann, wenn Sie mit Ihren Helfern einen schriftlichen Vertrag abschliessen, in dem ein Stundenlohn festgelegt wird. ✓ **Wenn sich Helfer verletzen**, haftet in der Regel derjenige, den ein Verschulden trifft. Wenn mit einem gemieteten Trans-



porter ein Unfall passiert, sollte man die Polizei informieren, damit der Versicherungsschutz greift. Es empfiehlt sich der Abschluss einer Transportversicherung.» Auszug: [www.homegate.ch](http://www.homegate.ch)

- ✓ **Die Transportversicherung** der Umzugsfirma übernimmt Schäden, welche von ihr selbst verursacht werden. Darauf achten, dass die Versicherungssumme ausreichend hoch ist.
- ✓ **Schäden sofort protokollieren** und der Versicherung melden.

**7**

**Vorbereiten am neuen Ort**

- ✓ **Klingel und Briefkasten** beschriften.
- ✓ **Nachbarn** informieren.
- ✓ **Einrichtungsplan/Skizze am neuen Ort** gut sichtbar auflegen und Zimmer beschriften bzw. farbige Punkte anbringen.
- ✓ **Abdeckung zur Schonung** von Böden, Türrahmen und Wänden anbringen.



**8**

**Kurz vor dem Umzug**

- ✓ **Pflanzen für den Umzug verpacken**, Blumen erst nach dem Umzug gießen.
- ✓ **Möbiliar auseinanderbauen**, Schrauben und Tablarhalter in kleine Säcke verpacken, beschriften und sicher aufbewahren. Bleiben Türen in den Möbeln, diese mit Klebeband sichern.
- ✓ **Kühlschrank und Tiefkühlschrank** ausschalten und abtauen (evtl. Kühlbox bereitstellen).
- ✓ **Betreuung von Kindern und Haustieren** organisieren.
- ✓ **Genügend Bargeld** (Trinkgeld für Zügelmäner) für den Umzugstag bereithalten.
- ✓ **Wertsachen in Safe** oder an sicherem Ort verwahren.



**9**

**Am Umzugstag**

- ✓ **Bereitlegen** Schraubenzieher, Hammer, Zange und Akkubohrer. So können Sie letzte Gestelle abbauen und am neuen Ort gleich wieder montieren. Abfallsäcke, Schnur, Klebeband, WC-Papier, Seife, Tücher, Verlängerungskabel, Notfallapotheke, Taschenlampe.
- ✓ **Rollwagen, Decken und Spanngurte** sorgen für einen sicheren und kratzerfreien Transport.
- ✓ **1-2 Lampen plus Glühbirnen und Verlängerungskabel** sorgen für Licht in der neuen Wohnung.
- ✓ **Stellen Sie genügend Verpflegung für Helfer** bereit, denn Zügel macht Hunger, und gutes Essen hebt die Laune.
- ✓ **Postieren Sie eine Person vor Ort**, die die Zügelleute einweisen kann und weiss, wohin was kommt.



**10**

**Reinigung, Mängel & Schäden**

Was vom Mieter beim Auszug zu reinigen bzw. zu ersetzen ist, erfahren Sie in der Checkliste «Wohnung abgeben» unter [www.beobachter.ch](http://www.beobachter.ch), eine Tabelle zur Lebensdauer von Einrichtungsgegenständen finden Sie unter [www.mieterverband.ch](http://www.mieterverband.ch)

- ✓ **Kurze Rechtsauskünfte** erteilt der Schweizerische Mieterinnen- und Mieterverband: Hotline 0900 900 800 (3.70 Fr./Min.), [www.mieterverband.ch](http://www.mieterverband.ch). Dort finden Sie auch Musterbriefe zur Meldung von Schäden und Mängeln nach dem Einzug.

**11**

**Erledigen am alten Ort**

- ✓ **Briefkasten** Namensschilder an Briefkasten und Klingel entfernen.
- ✓ **Informieren Sie Ihre Nachbarn**, dass und wohin Sie gehen.
- ✓ **Strom-, Wasser- und Gaszählerstand** notieren.
- ✓ **Nägel- und Schraublöcher** zuspachteln.

**12**

**Nach dem Umzug**

- ✓ **Vorstellen** Gehen Sie die neuen Nachbarn begrüßen.

# Skandal im Konzertsaal: Tausende von Tönen bleiben ungehört.

*Viele Schweizerinnen und Schweizer leiden unter einem Hörverlust, ohne sich dessen bewusst zu sein.*



Ganz gleich ob Bach, Brahms oder Beethoven – klassische Musik ist für viele Menschen ein besonderer Genuss. Das gilt insbesondere bei einem Konzertbesuch. Was aber, wenn ein Teil des Publikums nur einen Bruchteil der gespielten Töne hören kann? Dann wird der Musikgenuss für jene Zuhörerinnen und Zuhörer empfindlich getrübt.

Dass dies weitaus häufiger der Fall ist als angenommen, belegen die Zahlen: Über 700'000 Menschen in der Schweiz leiden unter einer Hörminderung. Mehr als die Hälfte von ihnen, ohne davon zu wissen. Das bedeutet, dass bei einem Konzert etwa jeder Zwanzigste davon betroffen ist. Doch wie kommt es, dass ein beginnender Hörverlust in vielen Fällen unbemerkt bleibt?

Zunächst einmal haben die meisten Menschen gar nicht das Gefühl, dass ihnen etwas fehlt, wenn sie besonders leise Geräusche nicht mehr hören können. Das Tropfen des Wasserhahns, das Klavierspiel im Nachbarhaus, die Vögel draussen vor dem Fenster: All diese sehr leisen Töne verschwinden beinahe unbemerkt. Und das ist noch nicht alles, denn eine Hörminderung ist ein sehr komplexer Vorgang, der von zahlreichen Faktoren beeinflusst wird. Dabei ist nicht nur die Lautstärke entscheidend. Auch «Frequenzen» spielen eine wichtige Rolle.

---

*Gutes Hören ist nicht nur  
eine Frage der Lautstärke*

---

Eine Hörminderung hat für die Betroffenen zur Folge, dass sie gewisse Frequenzen nicht mehr hören können. Die leisen Töne gehen somit nicht vollständig verloren, sondern nur die leisen Töne mit einer gewissen

Frequenz. Das Klangbild verändert sich dadurch signifikant: Die Musik klingt verschwommen.

Wer also im Konzertsaal ab und zu den Eindruck hat, dass die Musik sich nicht ganz harmonisch anhört, der sollte zur Sicherheit zeitnah einen professionellen Hörtest absolvieren. Dieser prüft das Hörvermögen über das gesamte Frequenzspektrum hinweg und schafft auf diese Weise Klarheit. Und es gibt noch einen weiteren Vorteil: Wer sich rechtzeitig für ein Hörgerät entscheidet, hat gute Chancen die Signalverarbeitung im Gehirn zu erhalten. Auf diese Weise werden dann vielleicht zukünftig auch in den Schweizer Konzertsälen wieder alle Töne gehört.

**Weitere Informationen und Anmeldung  
zum Hörtest unter [www.neuroth.ch](http://www.neuroth.ch)**

**Neue Klangwelten erschliessen.  
Ohne Notenschlüssel.**

*Das neue  
Phonak  
Audéo V.*



**NEUROTH**  
Besser hören · Besser leben