

Die 50 beste

Ehether

und ihre neuen Methoden

Selbstliebe



Dipl.-Psychologe
Jens Corssen. Semi-
nare: Entdecke die
Liebe in dir

Gruppenliebe



Dr. Stephan Lermer.
Einzeltherapie,
Gruppen: Wie ver-
krafte ich den
Seitensprung?

n

apeuten

Dr. Freud und die Weppers

In der Boulevard-Presse stehen die peinlichen Einzelheiten ihrer Ehekrise: Fritz, 52, seit 15 Jahren mit Angela, 49, verheiratet, ist verliebt in Sidonie von Grote, 26. Wie könnte die Ehe trotz fester Freundin des Ehemannes gerettet werden? BUNTE legte beide auf die Couch der Ehe-therapie. Die Ehe könnte überleben, wenn die Weppers einen der modernen Ehe-Therapeuten in BUNTE anriefen, Telefonnummern auf Seite 34

Fotos: Ulli Skoruppa, Christian Stelling, Michael Leis, Klaus Primke, Bernd E. Obermann. Montage: Maurice Smith/La Phototheque, Michael Heeg/Photostation



Schreien



Dipl.-Psychologin Heidrun Brauer. Kurse: Nie mehr über Geld streiten

Streiten



Prof. Franz Schubert. Verhaltenstherapie: Wie lerne ich richtig zuhören?

Berühren



Dipl.-Psychologin Brigitte Lämmle. Familientherapie: Wenn die Kinder leiden

Ausleben



Dipl.-Psychologe Laszlo Nemeth. Übungen: Wieder Spaß am Sex

Wie die besten Ehe-Therapeuten diese Probleme

1. Ich begehre meinen Mann nicht mehr

„Ich bin 38 Jahre alt, mein Mann ist 42, wir sind seit 9 Jahren verheiratet. Mein Problem: Ich hatte keine Lust mehr, mit meinem Mann zu schlafen. Wenn er abends ins Bett ging, blieb ich vor dem Fernseher sitzen. **Wie uns der Ehe-Therapeut half:** Er fragte nach meiner Kindheit. Ich zog während der Gespräche die Schuhe aus, legte die Beine auf die Couch. Wir sprachen über meine Ängste, meinen Ekel vor Männern. Wir fanden

die Ursache: Meine Mutter hatte mich zu streng erzogen, mir immer gepredigt: Frauen dürfen keinen Spaß am Sex haben. Als ich mein Verhalten begriffen hatte, fühlte ich mich besser. Der Therapeut gab uns Übungen für zu Hause: Ich sollte beim Küssen an etwas Schönes denken, z.B. an eine Insel in der Karibik. Mein Mann sollte mich nicht sofort an intimen Stellen streicheln, sondern behutsam beginnen. Ich glaube, daß mir Sex so wieder Spaß machen kann.“

3. Seit wir ein Baby haben, liebt mich nicht

4. Wir haben uns nichts mehr zu sagen

„Ich bin 38 Jahre alt, Fotolaborantin. Mein Mann ist 35, Schuhmacher. Mein Problem: Wir hatten uns nichts mehr zu sagen. Als wir uns vor drei Jahren verliebten, waren wir voller Pläne. Eine Reise in die Südsee, eine schöne Altbau-Wohnung mit Parkett in Berlin. Wir haben nächtelang darüber geredet, Rotwein getrunken. Jetzt ist die Wohnung fertig, alles ist eingerichtet. Und ich habe das Gefühl, unser Leben ist leer. **Wie uns der**



Ulrike und Holger Rüstmann mit ihrer Tochter Sophie

Ehe-Therapeut half?

Wir saßen uns in seinem Sprechzimmer gegenüber. Er forderte uns auf, zu sagen, was wir am anderen schätzen. Jeder sollte drei gute Eigenschaften des anderen aufzählen. Das war unsere erste Übung. Später mußte jeder ein Woche ganz allein zu Hause verbringen. Der Partner fuhr in dieser Zeit in Urlaub. So allein zu Hause merkten wir dann, was wir alles als selbstverständlich empfunden haben und was uns fehlt, wenn der andere nicht da ist: das gemeinsame Frühstück, das vertraute Geräusch, wenn er die Tür aufschließt. So haben wir wieder gelernt, den anderen zu schätzen und uns einander wieder etwas mitzuteilen.“

me mit modernen Mitteln lösen

2. Mein Mann hat keine Zeit für mich

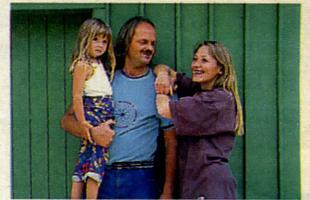


Mark Steffen mit und seiner Frau Claudia

„Ich bin 28 Jahre alt, Bankkauffrau. Mein Mann ist 34, leitender Ingenieur in einem großen Planungsbüro, arbeitet 60 Stunden in der Woche. Mein Problem: Er hatte überhaupt keine Zeit mehr für mich. Manchmal fragte ich mich, warum wir noch zusammen sind. **Wie uns der Ehe-Therapeut half?** Wir haben uns jede Woche eine Stunde mit dem Therapeuten unterhalten. Anfangs waren wir beide etwas verkrampft und mußten uns erst daran gewöhnen, unsere Gedanken einfach so bei ei-

nem Fremden auszubreiten. Aber er half uns durch seine Fragen, an den Kern zu gelangen. Wir fanden den Grund für meinen Frust. Es stellte sich heraus, daß gar nicht mein Mann die Ursache war, sondern die Unzufriedenheit mit mir selbst, mit meinem Job. Ich habe bei der Bank gekündigt, um mein Abitur nachzuholen und zu studieren. Auch mein Mann hat sich geändert. Er hat begriffen, daß ihm die ganze Karriere nichts nützt, wenn unsere Beziehung dabei kaputtgeht. Er arbeitet jetzt weniger.“

4. Ich habe keine Zeit für mich, aber meine Tochter hat, liebt meine



Joachim und Sarah Bauer mit Tochter Manuela, 3

„Ich bin 44 Jahre alt, Werbefachmann. Meine Frau ist 33. Mein Problem: Nach der Geburt unserer kleinen Tochter war meine Frau völlig verändert. Sie schmuste nur noch mit dem Kind, verwöhnte es. Ich fühlte mich richtig ausgestoßen und konnte gar nicht mit ihr darüber reden. Ich dachte sogar daran, mich von ihr zu trennen. **Wie uns der Ehe-Therapeut half:** Wir machten eine Gruppentherapie, zusammen mit acht anderen Paaren. Wir trafen uns einmal in der Woche, mehrere Monate lang. In Rollenspielen stellten wir unsere Familiensit-

uation dar. Malschlüpfte ich in die Rolle meiner Frau, mal in die meiner Tochter. Meine Frau übernahm meine Position. So wurde uns deutlich, daß unsere Tochter viel zu sehr im Mittelpunkt stand. Wir hatten unsere Beziehung vernachlässigt. Jetzt sprechen wir wieder miteinander. Wir suchen uns eine neue Wohnung, in der wir gemeinsame Ideen verwirklichen können. Unsere Tochter geben wir jetzt öfter zu den Großeltern, so daß wir wieder mehr Zeit für uns ganz alleine haben.“

5. Mein Mann hat Sex mit einer anderen Frau

„Ich bin 38 Jahre alt, mein Mann ist 40. Wir sind 15 Jahre verheiratet, haben zwei Kinder. Mein Problem: Er hatte Sex mit einer anderen Frau. Er lernte sie während der

Kur im Sauerland kennen. Als er zurückkam, wollte er mit uns beiden leben. Das konnte ich nicht ertragen. **Wie uns der Ehe-Therapeut half:** Er motivierte uns, ganz offen über unsere sexuellen Wünsche zu sprechen. Mein Mann hatte mir früher oft Dessous geschenkt. Ich habe sie nie angezogen, weil ich mir darin ordinär vorkam. Nach der Therapie habe ich mich getraut. Mein Mann fand das sehr erotisch. Er hat sich von seiner Freundin getrennt.“



Ehepatienten: Thomas Doll, 28, Fußballprofi aus Rostock, und Sina, 27. Seit 6 Jahren verheiratet, Tochter Denise ist 5 Jahre alt. Sina: „Als Thomas seinen Vertrag bei Lazio Rom unterschrieb und 1,2 Millionen im Jahr verdiente, wurde ich immer unwichtiger für ihn. Nur noch der Erfolg zählte und das Geld.“ Sie verliebte sich in den Fußballer Olaf Bodden, er lebt mit der Griechin Antonella in Rom zusammen. Der Scheidungstermin steht fest. **Was der Therapeut im Fall Doll rät:** „Trotz der Entscheidung, sich zu trennen, gibt es eine Chance, wieder zusammenzufinden. Eine Therapie könnte Sina Doll stärken. Sie hat sich als Ehefrau eines Fußball-Profis wie ein Anhängsel gefühlt. Eine eigene Aufgabe würde ihr helfen, dieses Gefühl zu überwinden.“



Ehepatienten: Fritz Wepper, 52, und Angela, 49. Seit 15 Jahren verheiratet, eine Tochter. Angela Wepper: „Als Fritz mir erzählte, daß er eine Freundin hat, haben wir die ganze Nacht darüber geredet, nicht gestritten. Ich weiß, daß ich ihn liebe. Ich kämpfe um ihn. Wenn diese Frau nicht wäre, könnten wir miteinander alt werden.“ **Was der Therapeut im Fall Wepper rät:** „Frau Wepper sollte ihrem Mann sagen, wie traurig sie ist. Aber auf keinen Fall Vorwürfe machen, sonst zieht er sich immer mehr zurück. Und nicht aus Trotz mit anderen Männern flirten. Er denkt sonst: Ich habe meine Geliebte zu Recht.“

Ehepatienten: Julia Roberts, 26, und Lyle Lovett, 36. Seit einem Jahr verheiratet. Eifersuchtsdramen – Lyle schmuste öffentlich mit seiner Jugendfreundin Ashley, Julia brach zusammen – dann Versöhnungsszenen, z. B. große Umarmung auf dem Flughafen Paris. Zum Schluß Trennung. Julia (13 gescheiterte Beziehungen): „Ich wollte meine Sehnsucht nach einer Familie verwirklichen, aber ich liebe ihn nicht.“ **Was der Therapeut im Fall Roberts/Lovett rät:** „Es ist schwer, diese Ehe zu therapieren. Beide sind Egomane, also nur auf sich konzentriert, und nicht bereit, für die Partnerschaft etwas von sich aufzugeben. Sie führen eine Show-Ehe. Sie sollten sich 4 Wochen allein auf eine einsame Insel zurückziehen, um sich überhaupt erst mal kennenzulernen.“



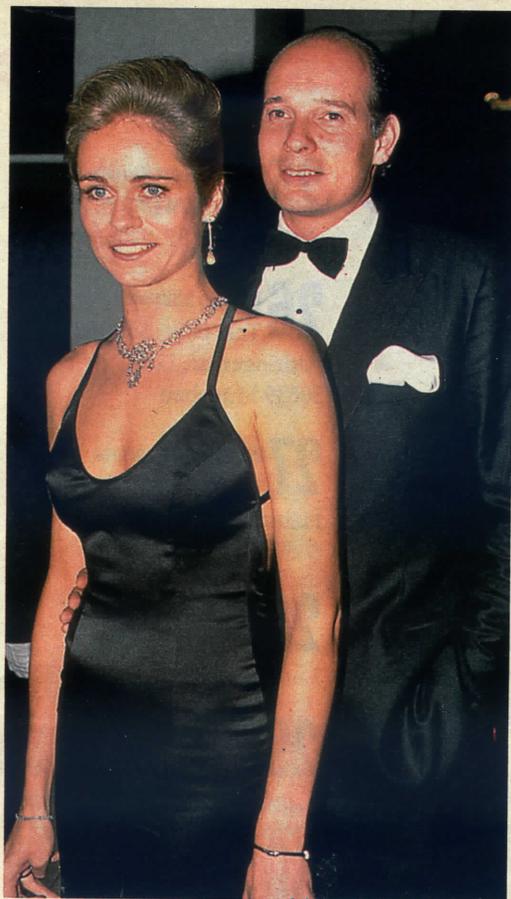
Ehepatienten: Chris de Burgh, 45, und Ehefrau Diane, 38. Seit 16 Jahren verheiratet, drei Kinder. „Ohne Diane“, sagte er früher, „wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin. Treue ist die Basis unserer Ehe.“ Krise im Sommer '93: Diane liegt nach einem Reitunfall im Gipskorsett. Chris verliebt sich in das Kindermädchen Maresa, 19, gesteht alles seiner Frau. Sie setzt ihn vor die Tür. **Was der Therapeut im Fall de Burgh rät:** „Es ist ein großer Fehler, einen Seitensprung in allen Details zu erzählen. Denn sie leidet noch mehr, und er wird ihr fremd. Die Chance: Ein Eheberater könnte beide als Versöhnungs-Diplomat zu einem Gespräch zusammenbringen. Dann eventuell zwei Trennungswochen (zur inneren Einkehr), später eine gemeinsame Reise – ohne Kinder.“

Sechs prominente der Krise. Beratung der BUNTE-





Ehen in Erste kostenlose Therapeuten



Ehepatienten: Eckbert, „Ecki“, von Bohlen und Halbach, 38, Börsenbroker, und Ulrike, „Kiki“, 32. Seit sechs Jahren verheiratet, zwei Söhne. Scheidungs-Gerüchte, seit Kiki mit Maxim Mitterrand, Neffe des französischen Staatspräsidenten, flirtete. Sie trafen sich in Nizza, flogen zusammen nach Sardinien. **Was der Therapeut im Fall Bohlen und Halbach rät:** „Offenbar ist der Ehemann zu weich, um seiner Frau Grenzen zu setzen und Konsequenzen zu ziehen. Er braucht ein Einzel-Coaching (Psycho-Training) zur Stärkung der Persönlichkeit. Ziel: vom Ecki zum Eck werden. Das könnte dazu führen, daß er für sie wieder attraktiv wird und sie ihren Flirt vergißt.“

Ehepatienten: Thomas Klestil, 61, Österreichs Bundespräsident, und Ehefrau Edith, 55. Seit 36 Jahren verheiratet, drei Kinder. Silvester '93 packt Edith Klestil ihre Koffer. Ihr Mann hat eine Affäre mit der Diplomatin Margot Löffler, 40. Die Geliebte geht an seiner Seite zum Neujahrskonzert. Die Ehefrau verläßt tief verletzt die Präsidenten-Villa. „Der letztmögliche Schritt, um nicht unterzugehen.“ **Was der Therapeut im Fall Klestil rät:** „Er hat sich unklug und schwach verhalten, als er die Trennung provozierte. Besser: Selbst eine Entscheidung treffen. Jetzt sollte er ein Zeichen setzen, um die Ehe zu retten, z. B. seiner Frau einen Brief schreiben, ihr den Neubeginn versprechen.“

Ehe-Therapie für Anfänger

Was macht ein Ehe-Therapeut? Der Therapeut leitet das Gespräch zwischen den zerstrittenen Ehepartnern wie ein TV-Moderator. Er motiviert sie, über Ängste und Bedürfnisse zu sprechen. Er fragt so lange nach („Bitte wiederholen Sie noch einmal, was Ihr Mann gesagt hat“), bis ein Partner den anderen verstanden hat.

Welche Arten von Therapie gibt es? 1. Gesprächs-therapie. Die häufigste Form bei einer Ehe-Therapie (s.o.). 2. Analyse (nach Freud). Führt zurück in die Kindheit, um frühe seelische Verletzungen (evtl. verursacht durch die Eltern) aufzudecken. 3. Verhaltenstherapie. Trainiert z. B. die Kommunikation: Wie höre ich richtig zu? 4. Familientherapie. Die Kinder werden mit einbezogen, schildern ihre Probleme. 5. Körpertherapie. Wenn ein Partner sehr verkrampft ist, weil Ängste (z. B. vor dem Vater) sehr tief sitzen. Lockerung durch Schreie, Schläge auf eine Matratze. 6. Spirituelle Therapie. Bewußtseins-erweiterung z. B. durch Meditation.

Wie lange dauert eine Therapie?

Eine Gesprächstherapie ist im Idealfall nach 5 oder 10 Stunden erfolgreich, eine tiefgehende Analyse kann mehrere Jahre dauern.

Wie teuer ist die Therapie, wann zahlt die Kasse?

Eine Stunde kostet 80 bis 250 Mark. Die Kasse zahlt nur, wenn: 1. der Therapeut die Ausbildungskriterien erfüllt, also Arzt mit Psychotherapeuten-Ausbildung oder Dipl.-Psychologe mit Zusatzausbildung ist. 2. der Patient erhebliche körperliche Beschwerden hat, die auf psychische Probleme zurückzuführen sind.

Wann ist der beste Zeitpunkt für eine Therapie?

Vor der Hochzeit. Der Therapeut hilft, herauszufinden, was den Partnern die Ehe bedeutet. Er klärt mit ihnen, welche Vorstellungen sie haben, welche Vereinbarungen sie treffen wollen (z. B. sexuelle Treue).

Gibt es hoffnungslose Fälle, bei denen der Therapeut sagt: Lohnt sich nicht?

Hoffnungslos ist eine Therapie, wenn ein Partner überhaupt nicht bereit ist, sich zu ändern, und fest zur Trennung entschlossen ist. Er geht nur mit zur Therapie, um hinterher sagen zu können, er habe alles versucht.

Bei vielen Therapeuten gibt es lange Wartezeiten (ca. ein Jahr) – was tut man bis zur Therapie?

Besorgen Sie sich Bücher über Ehe-Therapie, z. B. „Laß uns um die Liebe kämpfen“, Michael Cöllen; „Nicht gleich den Kopf verlieren“, Dieter Schwartz; „Crash-Kurs Liebe“, Ingeborg Weber; „Schluß mit dem Beziehungskampf“, Mary Michael. Lesen Sie sich ein, denken Sie darüber nach, wo Sie bei sich selbst anfangen können, etwas zu ändern.

Die 50 erfolgreichsten Ehe-Therapeuten Deutschlands. Sie können auch nachts anrufen

- 1 Johann Austermeier**
Tel. 07 11/58 81 41
Christofstr. 4, 70736 Fellbach
- 2 Konrad Becker**
Tel. 02 21/72 84 97
Sudermanstr. 10
50670 Köln
- 3 Dr. Heidrun Brauer**
Tel.: 040/420 70 03
Isenstr. 3, 20144 Hamburg
- 4 Dr. Renate Bresgen-Beuchelt**
Tel. 02 21/40 12 11
Wüllnerstr. 117, 50931 Köln
- 5 Manfred Burkart**
Tel. 06 196/290 29
Kelkheimer Str. 58
65812 Bad Soden
- 6 Dr. Fred Christmann**
Tel. 07 11/640 80 91
Christophstr. 8
70178 Stuttgart
- 7 Michael Cölln**
Tel. 040/47 77 38
Husumer Str. 16
20251 Hamburg
- 8 Dr. Dan Coler**
Tel. 089/642 42 30
Meichelbeckstr. 23
81545 München
- 9 Ottmar Contzen**
Tel. 02 21/84 32 93
Flehbachstr. 66, 51109 Köln
- 10 Jens Corssen**
Tel. 089/2943 43
Thierschstr. 37
80538 München
- 11 Carola Crone**
Tel. 021 04/33 39 5
Fröbelstr. 2, 40699 Erkrath
- 12 Hans-U. Dombrowski**
Tel. 02941/648 40
Am Nordbahnhof 20
59555 Lippstadt
- 13 Hans Dusolt**
Tel. 089/714 19 42
Ehrwalder Str. 74
81377 München
- 14 Gerd Eifflaender**
Tel. 062 84/741 30
Schloß Waldleiningen
69427 Mudau
- 15 Christof T. Eschenröder**
Tel. 04 21/498 98 28
Treseburger Str. 15
28205 Bremen
- 16 Egon Halbleib**
Tel. 061 31/23 60 25
An der Prall 8, 55124 Mainz
- 17 Ulla Holm**
Tel. 05 11/66 33 08
Kollenrodstr. 10
30163 Hannover
- 18 Johannes Hoppe**
Tel. 05 721/65 11
Klosterstr. 18, 31655 Stadthagen
- 19 Rudolf Klimitsch**
Tel. 071 21/33 43 50
Lerchenstr. 7, 72762 Reutlingen
- 20 Dr. Paul Kochenstein**
Tel. 089/77 55 05
Lindwurmstr. 135
80337 München
- 21 Detlev Kommer**
Tel. 06 21/41 11 21
Bassermannstr. 27
68165 Mannheim
- 22 Hans-Ulrich Köhlke**
Tel. 07 21/85 60 60
Moltkestr. 81, 76185 Karlsruhe
- 23 Eva Koppenhöfer**
Tel. 06 222/8 11 46
Baiertalerstr. 89, 69168 Wiesloch
- 24 Heiner Krabbe**
Tel. 02 51/55 48 5
Von-Vincke-Str. 6
48143 Münster
- 25 Dr. Eckehart Kursaw**
Tel. 02 41/50 78 78, Op-
penhoffallee 32, 52066 Aachen
- 26 Brigitte Lämmle**
Tel.: 089/1 68 90 89
Aldringenstr. 12
80639 München
- 27 Dr. Stephan Lerner**
Tel. 089/33 77 00
Habsburgerplatz 3
80801 München
- 28 Dr. Jürgen Leistikow**
Tel. 04 31/55 29 38
Lorentzendam 14, 24103 Kiel
- 29 Johann Lieb**
Tel. 063 21/5 81 34, Ries-
lingweg 13, 67487 Maikammer
- 30 Ernest Meyer-Evers**
Tel. 04 31/82 13 4
Blücherplatz 17, 24105 Kiel
- 31 Dr. Philippus Mirtschink**
Tel. 03 591/4 71 76
Töpferstr. 17, 02625 Bautzen
- 32 Gudrun Müller**
Tel. 061 51/71 39 62
Frankfurter Str. 53
64293 Darmstadt
- 33 Laszlo Nemeth**
Tel. 09 11/32 94 94, Für-
ther Str. 176, 90429 Nürnberg
- 34 Siegl Peisl**
Tel. 089/1 57 52 53
W.-Düll-Str. 18, 80638 München
- 35 Dr. Marlis Reimer**
Tel. 071 34/84 70
Bahnhofstr. 10, 74189 Weinsberg
- 36 Dr. Wolfgang Rost**
Tel. 06 421/1 33 00
Schwanallee 31c, 35037 Marburg
- 37 Dr. Heinz G. Rupp**
Tel. 021 51/28 22 41, Lieb-
frauenstr. 12, 47798 Krefeld
- 38 Fritjof Schneider**
Tel. 06 81/5 84 78 15, Neu-
markt 4, 66117 Saarbrücken
- 39 Dr. Franz Schubert**
Tel. 02161/1 02 97, Berg-
str. 142, 41063 Mönchengladbach
- 40 Dorothea Schütze**
Tel. 061 96/290 29, Kelk-
heimer Str. 58, 65812 Bad Soden
- 41 Dieter Schwartz**
Tel. 09 31/8 15 56, Sander-
glacisstr. 1, 97072 Würzburg
- 42 Stefan Schwiderski**
Tel. 040/5 56 80 45
Winzeldorfer Str. 14
25474 Bönningstedt
- 43 Karl H. Seipel**
Tel. 05 61/78 08 41
F.-Ebert-Str. 29, 34117 Kassel
- 44 Klaus-Gunther Sturhahn**
Tel. 030/833 10 53
Drakestr. 48 a, 12205 Berlin
- 45 Sabjine Sturm**
Tel. 03 51/3 65 63
Lahmannring 19, 01324 Dresden
- 46 Reiner Ulmann**
Tel. 02 02/44 98 55
Schwanenstr. 26, 42103 Wuppertal
- 47 Lorenz Wachinger**
Tel. 089/16 44 18
Winthirstr. 21, 80639 München
- 48 Achim Werwie**
Tel. 06 11/5 91 48
An der Alten Synagoge 6-8
65183 Wiesbaden
- 49 David Wilchfort**
Tel. 089/8 11 36 00
Ziegelhofstr. 7a, 81247 München
- 50 Dr. Doris Wolf, Dr. Rolf Merkle**
Tel. 06 21/41 57 40
Am Oberen Luisenpark 33
68165 Mannheim