

ANZEIGE

Wo Engel Geschenke auswählen würden ...

LUNA Die Luzerner Natur-Drogerie ist eine Trouvaille an Produkten mit besonderem Wert und Sinn: Sei es, weil sie die Gesundheit nachhaltig fördern oder weil bei Produktion und Handel Rücksicht auf die Mitwelt genommen wird.

Für die Gesundheit empfehlen wir Energiespender für die kalte Jahreszeit: Gold, Rubin und Citrin-Tropfen von Aurora Spagyrik, «Wurzelkraft» von Jentschura oder «Topvital» von Burgerstein.

Für die Schönheit und das Wohlbefinden verwöhnen sinnliche Produkte von Tautropfen - a drop of paradise: Mit den neuen Linien «amalur», «elixier», «fluidum», «amea», «ayana» und «jalö» verspricht Tautropfen für jedes Bedürfnis ein Pflegegeheimnis. Seit jeher ist der Schutz von Lebensraum für Tautropfen ein besonderes Anliegen, Umweltprogramme und sozioökologische Projekte auf der ganzen Welt werden unterstützt.

Für den Genuss empfehlen wir die unvergleichlichen Rio Napo Waldschokoladen «grand cru» und den köstlichen Kaffa Wildkaffee, deren Kauf ein Förderprojekt zur nachhaltigen Nutzung des Regenwaldes unterstützt. Oder die Swipala Schokoladen mit Quinoa-Pops sowie die einmaligen handgeschöpften Zotter-Schokoladen mit den phantastischsten Füllungen und Namen; alle fair gehandelt.

Für warmes Weihnachtslicht finden Sie Weizenkorn-Kerzen in grosser Farbauswahl. Weizenkorn-Kerzen werden in einer geschützten Werkstätte in Basel von Hand gegossen und sind von höchster Qualität.

Gerne stellen wir Ihnen das ganz individuelle Geschenkpaket zusammen. Eine schöne Geschenkverpackung inklusive. Seien Sie ganz herzlich willkommen.

LUNA Die Luzerner Natur-Drogerie®
Gabriela Schlumpf & das Luna Team
Rössligasse 16 (neben Coop City)
6004 Luzern
Telefon 041 410 88 30
Mehr Ideen auf www.lunaluna.ch

Wie viel Eigenständigkeit verträgt eine Paarbeziehung?

Wir sind jetzt zwei Jahre zusammen. Früher fühlte ich mich (w, 31) geliebt und begehrt. Vor drei Monaten fing mein Partner (35) aber an, sich von mir zurückzuziehen. Er unternimmt mehr mit seinen Freunden als mit mir und plant jetzt sogar ein Skiwochenende mit ihnen – natürlich ohne mich. Ich fühle mich zurückgesetzt. Eigentlich möchte ich nicht klammern, tue es aber trotz besserem Wissen.

S. K. IN L.



In einer Beziehung braucht es Nähe und Distanz.

Getty

Am Anfang einer Liebesbeziehung will man nur mehr zu zweit sein. Wenn der Alltag in der Beziehung einkehrt, schwinden die Hochgefühle, und es schleicht sich Routine ein. Dies ist der Zeitpunkt, wo Ihr Partner wieder Raum für frühere und eigene Aktivitäten nimmt. Und das ist gut so.

Hier geht es um die Fragen: Wie nah kann sich ein Paar kommen, ohne dass sich die Partner als Individuum aufgeben, und wie stark soll sich ein Paar gegen aussen abgrenzen? Oder besteht die unausgesprochene Forderung, dass der Partner ständig zur Verfügung stehen muss? Dies würde die eigenständige Entwicklung jedes Einzelnen hemmen, und sie würden ihre eigenen Persönlichkeiten ausser Acht lassen. Diese Spannung innerhalb einer Paarbeziehung wird in Paartherapien häufig thematisiert. Leider erkennen wenige Paare, dass sie auch gelegentlich Abstand voneinander brauchen.

Vielleicht hilft Ihnen ein Blick in die eigene Vergangenheit: Woher kommen

Ihre Unsicherheiten, der Partner könnte sich von Ihnen abwenden? Bei Personen, die mehr Nähe möchten, spielen häufig schlechte Erfahrungen und die Angst, verlassen zu werden, eine Rolle. Bei demjenigen, der sich zurückzieht, besteht häufig die Sorge, die Eigenständigkeit und Freiheit zu verlieren.

nicht unbedingt, dass Sie ihm unwichtig sind.

- Legen Sie gemeinsam Zeiten für Nähe und Zeiten für Distanz fest.
- Das eigene Selbstwertgefühl stärken: Machen Sie sich klar, dass Ihre eigenen Wünsche ebenso wichtig sind wie die des Partners.
- Alleinsein aushalten: Wenn Sie selbst das Alleinsein geniessen können, entwickeln Sie daraus ein Gefühl der Unabhängigkeit.

Wichtig für eine gute Balance: Finden Sie einen guten Mix zwischen totaler Verschmelzung und klaren Grenzen in der Partnerschaft. Der gefundene Kompromiss zwischen beiden Seiten erlaubt Ihnen ein normales Funktionieren als Paar.

FRIEDEMANN HAAG, ZUG
 ratgeber@neue-lz.ch

BEZIEHUNG

Darum spielt in jeder Zweierbeziehung auch die Beziehung zu uns selber eine Rolle. Wie gehen wir mit uns und unseren Bedürfnissen um? Es kann sein, dass der Partner eine ganz andere Lebensplanung verfolgt und daher auch eine andere Form von Beziehung für sich als richtig erachtet.

Vorschläge zum Ausprobieren

Um ein Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz zu finden, könnten Sie Folgendes ausprobieren:

- Überschütten Sie Ihren Partner nicht ständig mit Nähe, sondern geben Sie ihm auch die Möglichkeit, sich Ihnen anzunähern.
- Formulieren Sie Ihre Wünsche an ihn direkt. Der Partner kann nicht immer Ihre Gedanken lesen. Respektieren Sie auch die Wünsche des anderen. Geben Sie sich gegenseitige Freiräume.
- Versuchen Sie nicht, von sich selbst auf andere zu schliessen. Will der Partner beispielsweise mehr Zeit für sich allein oder mit anderen, heisst dies

Kurzantwort

Die Spannung zwischen Nähe und Selbstständigkeit wird in Paartherapien häufig thematisiert. Leider erkennen wenige Paare, dass sie auch gelegentlich Abstand voneinander brauchen. Es braucht einen guten Mix zwischen totaler Verschmelzung und klaren Grenzen in der Partnerschaft, damit diese funktioniert, erklärt Friedemann Haag, Paar- und Familientherapeut VEF, Paar- und Einzelberatung IEB, Zug

ANZEIGE