

Kritik **jetzt und sofort!**

Was an jahrelanger vermeintlicher Harmonie so gefährlich ist

Wir Deutschen leben in einer Kultur mangelnder Kritik, klagt der Oldenburger Diplom-Psychologe Dr. Matthias Probandt. „Seien Sie jedem dankbar, dass er sich die Zeit nimmt, sich mit Ihnen auseinanderzusetzen“, rät der Familien- und Paartherapeut. Viele Menschen versagen sich im täglichen Leben Kritik auf Kränkungen gerade durch nahestehende Personen immer wieder, um eine vermeintliche Harmonie nicht zu stören. Irgendwann, manchmal erst nach Jahren, kann eine Kleinigkeit der Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringt. Die Kritik kommt impulsiv, verletzend, verallgemeinernd – und nicht selten irreparabel. „Kritik muss zeitnah nach dem Vorfall erfolgen. Vor allem aber muss sie konkret und sachlich sein“, rät Probandt deshalb.

Quelle: Apotheken Umschau

Distanz **macht die Liebe spannender**

Unzufriedene Paare klammern sich oft zu sehr aneinander

Auch das gehört zur Mathematik der Liebe: Mehr Nähe gewinnen Partner manchmal nur, indem sie sich auch Abstand gönnen. „Es wäre gar nicht auszuhalten, wenn wir immer nur in inniger Zweisamkeit leben würden“, sagt Tom Levold, Paartherapeut aus Köln. Er rät zu mehr Eigenständigkeit der Partner. Sie sollten sich kleine, intime Rückzugsorte offen halten. Durch Eigenständigkeit bleiben Menschen füreinander attraktiv. Eigene Interessen, Hobbys, Freundschaften und die Karriere weiter pflegen können so durchaus ein Beitrag zu einer stabilen und spannenden Partnerschaft sein.

Frauen **haben den Blick für gute Väter**

Aber auch kernige Lover werden schnell erkannt

Frauen haben einen guten Blick sowohl für kinderliebe Väter als auch für Männer, die eine leidenschaftliche Affäre versprechen. Das fanden US-Psychologen in einer Studie heraus. Am Gesicht des Mannes erkennen Frauen demnach sofort, ob er Interesse an Kindern hat – und bevorzugen ihn dann als „Langzeitgefährten“. Umgekehrt wählen Frauen für eine Affäre eher Partner, die über viel männliche Sexualhormone verfügen und maskuline Züge tragen. Welche Gesichtsmerekmale genau den liebevollen Papa verraten, haben die Forscher noch nicht ermittelt. Das steht nun auf ihrer Agenda.

Die Wut **der Betrogenen**

Männer verzeihen Seitensprünge leichter als Frauen

Männer nehmen einen Seitensprung der Partnerin leichter als Frauen, deren Männer fremdgehen. Dies ergab eine Befragung Göttinger Psychologen unter mehr als 3.000 betrogenen Männern und Frauen. Während 68 Prozent der Frauen auf ihren Partner wütend sind, ist dies nur bei 47 Prozent der Männer der Fall. Ausgeprägte Hassgefühle entwickelten 23 Prozent der Frauen, aber nur 12 Prozent der Männer im ersten halben Jahr. Ebenfalls fast doppelt so viele Frauen (40 Prozent) wie Männer (22 Prozent) wollten den anderen für die Tat bestrafen.