

**EXPRESS HOROSKOP**

Präsentiert von Astrologin **Viola Herrmann**

**Widder 21.3. – 20.4.**

Ein gut temperiertes Liebesleben fördert den reinen Lebensgenuss. Nehmen Sie sich den Erfolgsdruck, das macht ungemein frei.

**Stier 21.4. – 20.5.**

Der Weg vor Ihnen ebnet sich nur langsam. Lassen Sie sich und der Situation genügend Zeit, sich den Erfordernissen anzupassen.

**Zwillinge 21.5. – 21.6.**

Sie sind in der Stimmung, die ganze Welt zu umarmen. Das kann in Beziehungen, die zu viel Eifersucht neigen, Probleme geben.

**Krebs 22.6. – 22.7.**

Eine Affäre kann nur Unruhe in die Partnerschaft bringen. Den Wunsch nach mehr Zärtlichkeit zeigen Sie besser dem Partner.

**Löwe 23.7. – 23.8.**

Auch in der Gruppe sollten Sie zu Ihrer Meinung stehen. Selbstbewusstes Auftreten bringt Sie weiter, somit näher ans Ziel.

**Jungfrau 24.8. – 23.9.**

Sie lassen sich nichts gefallen und das ist gut so. Nur wenn Sie sich in entscheidenden Situationen behaupten, kommen Sie weiter.

**Waage 24.9. – 23.10.**

Je herzlicher Sie Ihren Gefühlen Ausdruck verleihen, desto frischer die Brise, die dann durch Ihre Beziehungen weht.

**Skorpion 24.10. – 22.11.**

Manchmal haben Sie Schwierigkeiten, die anderen zu überzeugen. Auch mit Ihrer Ausstrahlung brauchen Sie handfeste Gründe.

**Schütze 23.11. – 21.12.**

Mars verpasst Ihnen nun einen ordentlichen Energiestoß. Jetzt können Sie vieles schnell und ohne großen Aufwand erledigen.

**Steinbock 22.12. – 20.1.**

Sie betrachten die Situation heute aus der Vogelperspektive und erkennen viele Zusammenhänge besser. Zeit für Veränderung!

**Wassermann 21.1. – 19.2.**

Venus küsst Sie wach, macht Sie sinnlich. Sie erliegen dem Charme eines anderen Menschen, sind Reizen sehr aufgeschlossen.

**Fische 20.2. – 20.3.**

Unstimmigkeiten, die Ihnen schwer zu schaffen machen, wenden sich nun zum Positiven und die ersehnte Harmonie tritt ein.

# Der Weg zum Patchwork-Glück

**Partnerschaft & Liebe**  
Durch diese sechs Phasen muss man als Paar durch

Etwa jede zehnte Familie mit Kindern ist hierzulande bunt zusammengewürfelt. Doch Patchworkpaare haben es oft schwer, sich ganz auf ihre Liebe zu konzentrieren. Die Trennung vom Ex-Partner raubt Energie, die Kinder brauchen gerade jetzt viel Aufmerksamkeit. Wie die neue Liebe mit Familie gelingt – Diplom-Psychologin Katharina Grünewald skizziert sechs Phasen.

VON **ANDREA KAHLMEIER**  
andrea.kahlmeier@express.de

■ **Phase 1:** Schmetterlinge im Bauch, glücklich verliebt. Doch wie findet man die Zeit, um die Verliebtheit auszuleben? Katharina Grünewald rät, sich „Parallelwelten“ zu schaffen. „In dieser Phase hat der neue Partner noch nichts am Abendbrottsch zu suchen. Überlegen Sie sich genau: Wann habe ich Zeit, zu telefonieren, an welchen Tagen funktioniert ein Treffen am besten? Sie rät, einen „Zeitkuchen“ aufzumalen – und gemeinsame Freiräume zu finden.

men? Wollen wir heiraten? Wie sieht es mit familiären Verpflichtungen, Hobbys und Werten aus?

■ **Phase 2:** Sehnsuchtsfallen und ungleiche Balancen: „Die Ernüchterung wird kommen“, weiß die Psychologin. Da hat die Frau z. B. den Yogakurs aufgegeben, um ihn mittwochs zu treffen, hat das Gefühl, mehr zu investieren in die neue Beziehung und fühlt sich an ihre vorherige Situation erinnert: „Meine Bedürfnisse stehen nie an erster Stelle.“ Katharina Grünewald rät, diese Ungleichheiten nicht unbedingt als Ausdruck mangelnder Liebe zu sehen, sondern sich in dieser Phase genau die Realität vor Augen zu führen. Wie sehen die Verpflichtungen und Zwänge des anderen aus – und welchen Freiraum hat er tatsächlich?



Das aktuelle Buch der Kölner Psychologin und Patchwork-Therapeutin Katharina Grünewald heißt „Glückliche Patchworkpaare“ (Beltz, 17,95 Euro)

■ **Phase 3:** Das „zweite Kennenlernen“: In dieser Phase gelte es, sich tiefergehend mit sich und dem anderen auseinanderzusetzen. Es ist wichtig, jetzt das „Wir“ auf den Prüfstand zu stellen. Was ist mir wichtig, welche Macken und Eigenheiten bringe ich mit, welche der andere – und wie passen alle sperrigen Anteile in unsere Beziehung? ■ **Phase 4:** Eine neue Zukunft planen. Ziehen wir zusammen?

■ **Phase 5:** Gemeinsam einen neuen Familienalltag gestalten. Diese Phase kommt oftmals viel zu früh. „Wenn alles mit den Kindern klargeht, funktioniert auch die Beziehung“, heiße es oftmals. Aber es müsse genau umgekehrt sein. „Versuchen Sie gar nicht erst, Konflikte der vorherigen Phasen zu vermeiden. Es sind wertvolle Gelegenheiten, um sich näher kennenzulernen und zunächst als Liebespaar das Fundament für die neue Familie zu entwickeln. Dann erst ist die gemeinsame Alltagsstruktur an der Reihe, die alles berücksichtigt.“

■ **Phase 6:** Selbstbewusst lieben. Viele Patchworkpaare halten sich an der Vorstellung fest, dass irgendwann die Kinder aus dem Haus sein werden, deshalb ist der neue Lebensabschnitt ohne Kinder oft mit vielen Sehnsüchten aufgeladen. Doch oftmals geht es dann von vorne los: Hochzeit, das erste Enkelkind und andere Verpflichtungen gehen los. „Dann werden oft alte Kränkungen und Konflikte wieder spürbar. Stellen Sie sich auf den Wandel ein. Ihre Liebe ist die Basis.“



**Sprüche zum Thema Familie**  
„Wo könnte ein Mensch gemütlicher leben als in seiner Familie – und wo ungemütlicher als in seiner Familie!“  
**Otto Weiß (1849 – 1915), Wiener Musiker und Feuilletonist**  
„Liebe kann nicht nur Berge, bisweilen auch eine Familie versetzen.“  
**Gerhard Uhlenbruck (\*1929), deutscher Immunbiologe**

**Beziehungswise – Kolumne von Andrea Kahlmeier**

## Mann backt jetzt selbst

**O** b Dinkel, Weizen oder Roggen, mit Körnern oder ohne, aus dem Topf oder vom Blech – es sind vor allem die Männer in meinem Bekanntenkreis, die ein neues Hobby für sich entdeckt haben: Wir backen unser Brot jetzt selbst!  
Was in Lockdown-Zeiten erstmal seltsam anmutet, denn wenn wir im Lockdown auf eins

nicht verzichten müssen, dann ist es ja wohl – Brot!  
„Brot steht für das Überleben. Und wenn ich es selbst backe, kann ich noch besser überleben“, erklärt der Ernährungspsychologe Christoph Klotter. Okay, da mag der alte Jagdinstinkt im Manne geweckt werden, auf den großen Ernährer können wir uns verlassen.

Der Brot-Tick mag natürlich auch viel profaner sein: Jetzt, wo die Herren der Schöpfung im Betrieb keinen mehr zusammenfalten können, ist so ein Teigkneten eine prima Alternative, um sich abzureagieren.  
Und wenn ER so saueretöpfisch aus der Wäsche schaut wie sein zäher Sauerteig, bitte nicht lachen! Der Weg ist das Ziel...



## Ratgeberbuch der Woche

**E** ssenszeiten, Schlafenszeiten, Arbeitszeiten – die Anforderungen von Berufsleben und Alltag entsprechen häufig nicht unserem angeborenen Biorhythmus. Ein Leben gegen die innere Uhr hat aber Folgen für unsere körperliche und seelisch-geistige Gesundheit. Die Autorin hat ein Drei-Schritte-Programm „Endlich im Takt“ entwickelt, um den körpereigenen Biorhythmus zu unterstützen. **Humboldt-Verlag, 19,99 €**

Fotos: Getty Images/Stockphoto, Simin Klammer