

## Was will Frau?

**DER MENSCH IST NICHT ZUM ALLEINSEIN GEBOREN. DER WUNSCH, MIT EINEM TRAUMPARTNER ZU LEBEN, WIRD NICHT IMMER ERFÜLLT UND DIE REALITÄT LÄUFT ANDERS. PSYCHOLOGE THOMAS SCHALLER BEANTWORTET LESERFRAGEN.**

*Nach 20 Jahren Ehe, Kinder und Alltag möchte ich wieder mehr Schwung in unsere Beziehung bringen. Das ist aber gar nicht so leicht. Alles ist irgendwie eingefahren und ich habe das Gefühl, wir kommen aus unseren gewohnten Mustern nicht heraus. Was kann ich tun?*

Fangen Sie am besten bei sich selber an. Zeigen Sie sich wieder von Ihrer Schokoladenseite. Loben Sie Ihren Partner, machen Sie ihm Komplimente, vor allem merken Sie Ihrem Partner seinen Aufmerksamkeit. Machen Sie ihm eine Freude, auch wenn es Kleinigkeiten sind. Besonders wichtig ist, Ihrem Partner auch Rückmeldung zu geben, was Ihnen gefallen hat. Scheuen Sie sich nicht in puncto Zärtlichkeit die Initiative zu ergreifen. Vielleicht wartet Ihr Partner ja nur darauf und ist selber zu schüchtern oder stolz, den ersten Schritt zu machen? Apropos Abwechslung: unternehmen Sie viel miteinander, dann haben Sie wieder mehr Gesprächsstoff und lernen gemeinsame Freunde kennen. Lassen Sie aber auch Ihrem Partner Freiräume, damit dieser eigenen Hobbies nachgehen kann. Vereinbaren Sie einen Abend in der Woche, der ganz Ihnen beiden gehört und einen Tag, an dem Sie z.B. mit Ihren Kindern etwas unternehmen oder etwas alleine machen. Abschließend ist es wichtig, dass Sie mehr über Ihre Gefühle sprechen und Ihrem Partner Ihre Wünsche kommunizieren. Vermeiden Sie aber DU Botschaften (Vorwürfe), sondern sprechen Sie in der ICH Form über Ihre Gefühle. Z.B: Ich habe mich traurig gefühlt, als du dich gestern nicht gemeldet hast. Ich wünsche mir, dass du dich in Zukunft am Abend bei mir meldest.

**SCHENKEN SIE IHREM PARTNER WIEDER MEHR AUFMERKSAMKEIT**

*Ich würde meine Frau gern ermuntern, etwas flotter zu werden. Ich habe aber Angst, dass ich sie verletze, wenn ich ihr zu einer anderen Frisur rate oder sie beleidigt ist, wenn ich ihr Gewand anspreche. Was soll ich tun?*

Versuchen Sie sich gemeinsam mit Ihrer Partnerin weiterzuentwickeln und zu verändern. Fragen Sie zuerst Ihre Partnerin, was sie selbst an Ihrem Outfit ändern können, dann wird Sie Ihre Veränderungswünsche auch besser annehmen können. Gehen Sie gemeinsam mit Ihrer Partnerin shoppen und fragen Sie Ihre Partnerin, welcher Anzug Ihr an Ihnen gefällt. Dann beraten Sie sie auch bei der Auswahl ihres Kleidungsstückes. Teilen Sie Ihrer Partnerin mit, dass Sie natürlich frei entscheiden kann, was Sie anziehen möchte, aber dass Sie es toll finden würden, wenn Sie bei gewissen Anlässen (z.B. bei einem gemeinsamen Abendessen) das Kleid anzieht, das Sie gemeinsam mit ihr ausgesucht haben. Hilfreich kann auch sein, gemeinsam einen Stilberater aufzusuchen. Das Urteil einer unabhängigen Person können viele besser annehmen.

## Was braucht Man(n)?

*Mein Freund und ich sind seit zwei Jahren zusammen und ich ärgere mich sehr über ihn, da er immer anderen, meist hübschen und schlanken Frauen nachschaut. Trotzdem behauptet er, er liebe mich und für einen Mann sei das ganz normal und würde nichts bedeuten. Ständig habe ich das Gefühl schlecht abzuschmeiden und ihm nicht zu genügen.*



Versuchen Sie Ihr Selbstwertgefühl zu stärken, indem Sie sich nicht nur Ihrer Schwächen, sondern auch Ihrer Stärken bewusst werden. Vergleichen Sie sich nicht immer mit anderen. Das führt nur zu Verunsicherung. Vielleicht ist die Frau, der Ihr Partner nachschaut, schlanker als Sie, aber Sie haben genügend Qualitäten (auch optische) und Fähigkeiten, auf die Sie stolz sein können, und die Ihr Partner an Ihnen schätzt. Fragen Sie Ihren Freund, was er an Ihnen gut findet. Sie werden überrascht sein, wie viel gute Eigenschaften Ihrem Partner einfach auf dem Sprachen Sie ihn jedoch auf sein Verhalten an und teilen sie ihm mit, dass sein Verhalten Sie verletzt. Falls Sie glauben, dass Ihr Partner einer anderen „nachgegriff“ hat, befragen Sie ihn dazu. Sehr oft irrt man sich nämlich auch. Hilfreich kann

auch sein, dass Sie das Verhalten des Partners mit Humor nehmen. Machen Sie ein Spiel daraus, wenn Sie ihn wieder entlarvt haben. Schließlich liebt Sie Ihr Freund.

**VEREINBAREN SIE „SMS FREIE“ ZEITEN**

*Seit sechs Wochen bin ich mit meiner Freundin zusammen. Sie spricht mich wirklich an. Was mich aber langsam voll nervt, ist, dass sie ständig irgendwelche SMS an Freundinnen schreibt und ich nicht mal in Ruhe mit ihr etwas essen kann oder kuscheln. Was kann ich tun?*

Da Ihre Beziehung noch sehr frisch ist, ist sich Ihre Freundin vielleicht noch nicht ganz sicher, ob sie den Kontakt zu ihren Freundinnen für Sie so stark reduzieren möchte, wie Sie das von ihr wünschen. Sie braucht womöglich auch Rat von ihren Freundinnen. Es kann natürlich auch sein, dass Sie sich von den Freundinnen nur schwer abgrenzen kann. In erster Linie sollten Sie das Gespräch mit Ihrer Partnerin suchen. Arbeiten Sie an einer Lösung, die für beide vertretbar ist. Vereinbaren Sie z.B. „SMS freie“ Zeiten, in denen Sie mit Ihrer Partnerin ungestört Ihre Beziehung leben können. Ihre Partnerin muss ja nicht sofort auf jede SMS antworten.



Mag. Thomas Schaller ist klinischer und Gesundheitspsychologe mit den Schwerpunkten Paarberatung und Selbstsicherheit. Praxis Mag. Schaller, Ziegelstadelstraße 4, 5026 Salzburg  
www.klinischer-psychologe.at