



Die Expertin

Birgit Maurer ist klinische, Gesundheits- und Arbeitspsychologin.

Seit dem Jahr 2008 leitet sie die „Liebeskummerpraxis“ in Wien und Graz.

Weitere Informationen gibt es online unter:

www.liebeskummerpraxis.at



Tipps

Erwartungen nicht zu hoch schrauben

Die Andersartigkeit des Partners akzeptieren

Mitgefühl zeigen

Humor statt Vorhaltungen („Na, mein Langschläferchen, jetzt wäre es bald an der Zeit aufzustehen ...“)

Gelassenheit und Verständnis zeigen

Zuhören und Kompromisse finden

Handynutzung minimieren oder Handy ganz ausschalten



80

Prozent sind der Meinung, dass ein Urlaub zu zweit wichtig für die Partnerschaft ist. Ein Drittel verbringt den Urlaub an Stranddestinationen. GETTY IMAGES (2), FOTOLIA

74

Prozent empfinden einen Heiratsantrag im Urlaub als besonders romantisch. Beim romantischen Städtetrip zieht es mehr als die Hälfte nach Paris.

BEZIEHUNGSCOACH

Mein Mann hat sich so verändert

DER FALL. Mein immer schon fülliger Mann sagte gern von sich, dass er putzig ist. Jetzt will er nicht mehr putzig sein und hat 20 Kilo abgenommen. Ich habe das Gefühl, er entschwindet mir! Wo ist der Mann, den ich geheiratet habe? (**Regine A.**)



Sabine & Roland Bösel, Beziehungsberater & Autoren, www.boesels.at

Liebe Regine!

Wir haben in unserer 40-jährigen Beziehung schon oft Veränderungen am anderen festgestellt und sagen dann etwa mit einem Augenzwinkern „Roland ist mein 30. Mann“. Nicht jede Veränderung kommt dem anderen zur rechten Zeit oder auf rechte Weise. Allerdings: Wenn beide sich nie weiterentwickeln, ist in der Beziehung oft Feuer am Dach. Nicht nur durch Lebensumstände und Lebensphasen wie Kinder-Großziehen oder die berufliche Entwicklung, auch die Hormone verändern viel im Laufe unseres Lebens. Die einen werden mit 40 zur Sportskanone, andere entdecken die klassische Musik oder werden mit 70 zum Computerfreak – alles hat Auswirkungen auf das Beziehungsleben.

Offenbar hatte Ihr Mann das Bedürfnis, Bewegung ins Leben zu bringen. Nun ist es an Ihnen, sich auch zu bewegen. Haben Sie Ihren Mann gefragt, warum er so viel abnehmen wollte? Vielleicht hatte er genug vom Image, putzig zu sein, und findet es für sich passender, ein drahtiger, kräftiger Mann zu sein. Das ist für die Menschen rund um ihn nicht immer so bequem. Auf der anderen Seite: Vielleicht ist es ja auch ganz gut, einmal nicht mit einem Teddybären an Ihrer Seite zu leben. Beziehung klappt, wenn wir uns weiterentwickeln. Das ist im Idealfall ein gemeinsamer Prozess. Versuchen Sie, es so zu sehen wie Max Frisch: „Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“ In diesem Sinn könnten Sie gemeinsam überlegen: Welche Bewegung brauchen Sie, welche braucht Ihr Mann? Was haben Sie früher gelebt und was heute? Was möchten Sie verabschieden und stattdessen Neues in Ihre Beziehung hineinlassen?